

अत्ताहि असत्तो
(आफ्नो मालिक आफै हो)

जीवनको यात्रामा बुद्धको शिक्षा



लेखक

मिक्षु भद्विय महास्थविर

यम्पि महाविहार, ईवही, ललितपुर



बाबुकाजी शाक्य तथा श्रीमती कयो शाक्यको
देवरथारोहरण (स्वकगु जंकु) को उपलक्ष्यमा

सश्रद्धा समर्पण

जीवनको यात्रामा बुद्धको शिक्षा



Dhamma.Digital

प्रकाशक
बाबुकाजी शाक्य
तथा
सपरिवार

लेखक
मिक्षु भद्विय महास्थविर
यम्पि महाविहार, ईबही, ललितपुर
मो : ९८४१७१३६९९
फोन : ०१-५५३९६४४

प्रकाशक : बाबुकाजी शाक्य

फोन : ५२६०४५७, ५२६०२२६

पुस्तकको नाम : "जीवनको यात्रामा बुद्धको शिक्षा"

प्रकाशन साल

बु. सं २५६१

वि. सं. २०७४ श्रावण ४ गते बुधवार

ने. सं. ११३७

ई. सं २०१७

लेखक

भिक्षु भद्विय महास्थविर

यम्पि महाविहार, ईबही, ललितपुर

मो : ९८४१७१३६९९, ९८१०११४६४६

फोन : ०१-५५३९६४४

सर्वाधिकार : - लेखकमा

Dhamma.Digital

संस्करण

तृतीय संस्करण - १००० प्रति

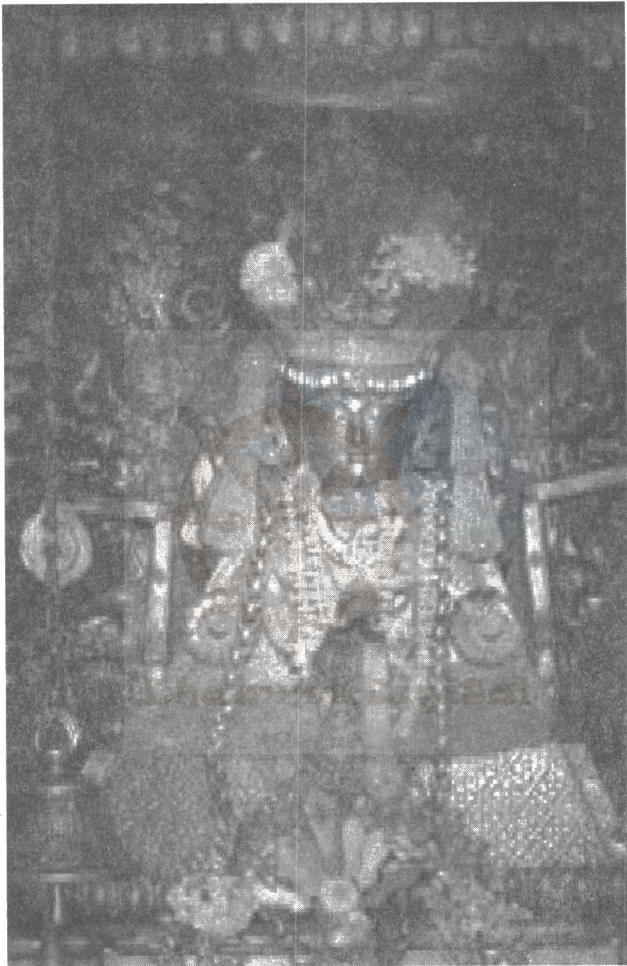
(बाबुकाजी शाक्य तथा श्रीमती कयो शाक्यको

शुभ देवरथारोहणको उपलक्ष्यमा प्रकाशित)

मुद्रक

मञ्जुश्री प्रिन्टिङ्ग प्रेस, ललितपुर, ५५३३५०८

धर्म-दान



हिरण्य वर्ण महाविहारया तथागत शाक्यमुनि

निब्बानस्स पच्चयो हेतु
(दुःख मुक्तिको अवस्था निर्वाणको हेतु होस्)

निर्वाण कामना



पुज्य पिता

स्व. सिंहराज शास्त्र्य

जन्म : १९४८ आश्विन शुक्ल पूर्णिमा
दिवंगत : २०१२ वैशाख कृष्ण अष्टमी



पुजनिय माता

स्व. आशामाया शास्त्र्य

जन्म : ने. सं. १०२५ पौष शुक्ल चतुर्वशी
दिवंगत : २०४४ मंसिर

लेखकको आफ्नो भनाइ



आजकालमा मानिसहरूले समयको महत्व नबुझी आफ्नो धेरै जसो समय मोजमस्ती गर्नमा नै विताइरहेका हुन्छन् । प्रायः मानिसहरू आफ्नो समय जाँड रक्सी खाने जुवा तास खेल्ने र आजका कामलाई टारेर भोलि भोलि मात्र भनेर धन र समयको नोक्सान गरिरहेको हुन्छन् । मानिसहरूले आफ्नो समयको महत्व नबुझेको कारण उनीहरूको मूर्खपना हो । समय कति तिब्रतारूपमा गइरहेका छ भनेर चालै नै पाइरहेको हुँदैनन् । मानिसहरू सोच्छन् कि हाम्रो जीवन धेरै लामो छ । यहि विचारले गर्दा मानिसहरूले आफुले गर्नुपर्ने काम समयमा नै गर्दैनन् र समय वित्दै गएपछि ओ हो ! ... मैले यो काम त पहिलेनै गर्नु पर्ने रहेछ भनेर पश्चाताप गर्दछन् । यो सबै बुद्ध शिक्षाको कर्मले भएको हो । त्यतिखेर उनीहरूले चाहेर पनि त्यो बेला नै गर्नु पर्ने काम पुरा गर्न सक्दैन उनीहरूलाई बुद्ध्यौलीपनले छोइसकको हुन्छ । त्यो बेला छातीमा हात राखेर चिच्याएर रोएर कराएर

केही हुँदैन । बगेको पानी र बितेको समयलाई कसैले फर्काउन सक्दैन ।

यस्तै ओरालो उकालोको संघर्षमय जीवन पार गर्दै अब आउने श्रावण ४ गते बुधवारको दिनमा तेश्रो देवस्थारोहण गर्ने तरखरमा बाबुकाजी शाक्य हुनुहुन्छ । उहाँको जीवनमा घटेका केही अनुभवलाई जानकारी गराउन चाहन्छु । हुनत उहाँको सम्पन्न परिवार छ । धेरै दुःख कष्ट पीडा भोग्नु भएको थियो होला । बाबुकाजी शाक्य र उहाँका परिवारका सदस्यहरू बाल्यकालदेखि नेपालका प्रथम संघमहानायक दिवंगत प्रज्ञानन्द महास्थविर भन्ते, बौद्ध ऋषि महाप्रज्ञा र बुद्धघोष महास्थविर भन्तेहरूको संगत थियो । धर्म कर्म गर्ने कार्यमा पनि तल्लीन थिए र पनि उहाँमा बुद्ध धर्म प्रति धेरै श्रद्धा छ । बेला बेलामा भिक्षु अनागारिकाहरूलाई भोजन र जलपान दान गर्ने, भिक्षु संघलाई अष्टपरिकार दान गर्ने कार्य पनि सम्पन्न गर्दै आउनुभएको छ । शंखमोल अन्तर्राष्ट्रीय भावना केन्द्रमा भिक्षु महासंघलाई महान कथिन चीवर दान गर्नु भएको छ । बाबुकाजी शाक्य र उहाँकी धर्मपत्नी कयो शाक्यको दुई पटक महापरित्राण पाठ गराएर जंक्ु सम्पन्न गरी सक्नु भएको छ । बुद्ध भुमि लुम्बिनिमा श्रद्धेय भिक्षु महासंघको अगुवाइमा निर्मित थेरवाद बुद्ध विहारका लागि पनि चन्द्रा दिएर सहयोग गर्नु भएको छ । बाबुकाजी शाक्यले यो भन्दा पहिले पनि ६ वटा बौद्ध पुस्तकहरू प्रकाशन गरिसक्नु भएको छ । अहिले पनि उहाँको परिवारहरूले आफ्नो निवासस्थानमा

नित्यरूपमा दिन दिनै शील प्रार्थना बुद्धपूजा परित्राण पाठ गर्ने र नेपाल मण्डल च्यानल र बोधि च्यानलबाट धर्मदेशना सुन्ने गर्दै आउनु भएको छ ।

यसैगरी आउँदो यही श्रावण ४ गते बुधबारको दिनमा तेश्रो जंक् अर्थात देवरथारोहण हुने अवसार पारेर महापरित्राणको पुण्य कार्यमा उहाँमा धर्म पुस्तक छपाई दान गर्ने श्रद्धा उत्पन्न भएको छ । एकदिन महारित्राणको बारे छलफल गर्न मलाई घरमा बोलाउनुभएको थियो । त्यहि बेला उहाँले पुस्तक छाप्ने कुरा निकाल्नु भएको थियो । तर समय थोरै छ, जंक् नजिक आइपुग्दैछ । त्यहि दिनमा पुस्तक प्रकाश गर्ने अलि कथिन हुन्छ कि भनेर त्यहि बेला तपाईंले केही पुस्तक निकाल्नु भएको छ कि भनेर म संग सोध्नु भयो । छ, त्यो किताब “जीवनको यात्रामा बुद्धको शिक्षा” हो भने । त्यसो भए हामी पनि एकपल्ट हेरौं भन्यो । भोलि पल्ट त्यो किताब उहाँको जेठो छोरा बाबुराजा शाक्यको हातमा दिएर पठाएँ । केही दिन पछि त्यो पुस्तक पढेर सारै राम्रो लाग्यो । अब त्यहि पुस्तक प्रकाशन गर्ने भनेर हाम्रो परिवारबाट निर्णय भयो । यही पुस्तक छपाईको लागि भन्तेज्यूमा निवेदन गर्नु भएको अनुसार उक्त निवेदनलाई स्वीकार गर्दै उहाँहरूको इच्छा पूरा गरिदिने निधो गरे ।

अन्तमा पूनः “जीवनको यात्रामा बुद्धको शिक्षा” पुस्तक तृतीय संस्करणको लागि प्रकाशन गर्ने मुख्य दाताको भूमिका निभाउने बाबुकाजी शाक्य, कयो शाक्य लगायत सम्पूर्ण परिवार

र आफ्नो प्रतिकूल स्वास्थ्य र ब्यस्त बावजुद पनि पुस्तकका लागि अधिक समय परिश्रम खर्चिनु भई भाषा शुद्धि सम्पादनको काम र प्रुफ समेत हेर्नुभई सहयोग गर्नुहुने बौद्ध विद्वान श्री दोलेन्द्र रत्न शाक्यलाई धेरै धेरै नै साधुवाद छ । समयमा पुस्तक छापिदिने मञ्जुश्री प्रिन्टिङ्ग प्रेसका परिवारलाई पनि सुख शान्ति र मंगलमय कामना गर्दछु ।

सबैको कल्याण होस् ।

मिक्षु भद्विय महास्थविर
यम्पि महाविहार, ईबही, ललितपुर

मिति : २०७४ श्रावण ४ गते बुधवार

तेश्रो संस्करणको सन्दर्भमा

सम्पादकको तर्फ बाट आफ्नो भनाई



श्रद्धेय भद्विय महास्थविर भन्तेज्यूले आजभन्दा ३ वर्ष अगाडि लेख्नु भएको “जीवनको यात्रामा बुद्धको शिक्षा” पुस्तकको ३ बर्ष भित्रै तीन संस्करण प्रकाशनमा आउनु सारै खुसीको कुरा हो । बुद्ध शिक्षालाई जनमानसमा भिज्ने गरि आफ्नो कथन । प्रवचन र लेखनको माध्यमद्वारा प्रचार प्रसार हुँदै जानु बौद्ध वाङ्मयको विकासमा प्रशंसनीय काम हो ।

उहाँ भन्तेज्यूको उद्देश्य भनेकै जनमानसमा जीवनपयोगी शिक्षा त्यो पनि भगवान बुद्धको वचनामृतमा घोलिएका लेखमालाबाट दिँदै जानुरहेको कुरा यस पुस्तकमा स्थान ओगटेको पाठ्य विषयले पनि प्रष्ट पार्दछ ।

हुनत यो पुस्तक भन्तेज्यूको प्रथम प्रयासको रूपमा देखा परेको हो । तर त्यही पुस्तक वर्षेनी एउटा एउटा संस्करण भएर प्रकाशनमा आउनुले उहाँको विचार कति लोकप्रिय रहेछ भन्ने कुरा प्रष्टिन्छ ।

यस बाहेक अन्य गहकिला पुस्तकहरू पनि उहाँ भन्तेज्यूबाट पाउने अपेक्षा गरिन्छ । यस पुस्तकमा ससाना लेख रचनाहरूले ठाउँ पाएका छन् । भविष्यमा आउने उहाँका पुस्तकहरू अझ गहकिला, जीवनमूलक, ज्ञानबद्धक र चिन्तनिय विषयहरूले आच्छादित हुनेछन् भन्ने आशा राख्ने ठुलो आधार उसै पुस्तकमा निहित लेख रचनाले इंगित गर्छन् ।

यस पुस्तकलाई श्रद्धेय भन्तेज्यूको आज्ञानुसार भाषा शुद्धि गर्ने, सम्पादन समेत गर्ने काम मैले गरिदिएको छु । पुस्तक पठनयोग्य र प्रेरणामूलक होस् भन्ने मेरो पनि रहेको छ ।

“जीवनको यात्रामा बुद्धको शिक्षा” को यो तेश्रो संस्करण हो । पहिलो संस्करणको प्रकाशक : ईन्द्र महर्जन तथा परिवार, मरूढोका, काठमाण्डौ हुनु हुन्थ्यो । दोश्रो संस्करणको प्रकाशक : बुद्धरत्न महर्जन, टेकु काठमाण्डौ हुनुहुन्थ्यो भने यो तेश्रो संस्करणको प्रकाशक : बाबुकाजी शाक्य, चाकुपाट ललितपुर हुनुहुन्छ ।

यो तेश्रो संस्करण प्रकाशक बाबुकाजी शाक्यको देवराजरोहणको उपलक्ष्यमा धर्मदानको उद्देश्य राखी प्रकाशन गर्नु

भएको हो । उहाँलाई बधाई तथा मंगल कामना व्यक्त गर्दछु । साथै उहाँको दिवंगत माता पितामा मेरो तर्फबाट निर्वाण कामना पनि गर्दछु । श्रद्धेय भन्तेज्यूमा कृतज्ञतापूर्वक साधुवाद प्रकट गर्ने मरो यो सानो मन्तव्यलाई यही विश्रान्ति दिन्छु ।

भवतु सब्ब मंगल

दोलेन्द्ररत्न शाक्य
दथुलं, शंखमूल, ललितपुर ।

२०७४ जेष्ठ २५

तिणदोसानि खेतानि—मोहदोसा अयं पजा ।
तस्मा हि वितमेहेसु—दिन्नं होति महप्फलं ॥

खेतको दोष घाँस हो, मनुष्यको दोष मोह हो,
त्यसैले मोहरहित व्यक्तिलाई दिएको दानको फल ठूलो
हुन्छ ।

दाताको मन्तव्य



म बौद्ध कुलमा जन्मेको र बौद्ध संस्कारमा हुर्केको व्यक्ति हुँ । ललितपुर हिरण्यवयर्ण महाविहार इलाननीमा मेरो बुबा स्व. सिंहराज शाक्य र माता आशामाया शाक्यको कोखबाट वि. सं. १९८५ मंसिर महिनामा मेरो जन्म भएको थियो । त्यस्तै मेरो आमा बुबाको कोखबाट मेरो दाजु नातिबाबु शाक्य, दिदि बेट्टीमाया शाक्य भाई हेराकाजी सुचिकार र बहिनीहरू कान्छी, सानु र रत्नको जन्म भएको थियो ।

२००५ साल श्री पञ्चमीको दिनमा मेरो अर्धांगिनी कयो शाक्य संग मेरो विवाह भयो । विवाह पश्चात मेरो तर्फबाट दुइटा छोरी प्रेम छोरी शाक्य र केशरी शाक्य अनी दुइटा छोराहरू बाबुराजा शाक्य र स्व. रत्नकाजी शाक्यको जन्म भएको हो ।

मेरो जीवनको यात्रामा विसिर्ने नसकिने तीता मिठा अनुभवका केही घटना उल्लेख गर्न चाहन्छु । १९९० सालमा म भर्खर

नाबालक ५ वर्षको थिए । मेरो दाजु, भाइ र म हामी तीन जना लप्सी किन्न बजारमा गएका थियौं, त्यहि बेला अकस्मात भुइचालो आयो, धेरै हल्लायो, हामी तिन जना दाजु भाईहरू आतियौं के गरौं कसो गरौं कहाँ जाऔं भयो । हामी भागेर हिरण्य वर्ण महाविहार परिसरमा पस्यौं त्यही विहारको परिसरमा बसेर हामी दाजु भाईहरू धेरै करायौं रोयौं तर हामीहरूको आवाज कसैले सुनेन । तर धन्य ! हामीहरूको पुण्यको शक्तिले भनौं वा त्रिरत्नको आनुभावले भनौं हामी बाँच्यौं । तर हामी तीनै जनालाई केही भएन । पछि हामी आफ्नो घर लाग्यौं, धर्मले हामीलाई रक्षा गरेको महसुस भयो । यो मेरो जीवनमा घटेको अविस्मरणीय प्रथम घटना हो ।

यस्तै दोश्रो पटक घटेको घटनालाई सम्झ्दा अहिले पनि जिउ सिरिंग भएर आउँछ । एक दिन म साइकल चढेर ब्यापारको सिलसिलमा काठमाण्डौं जाँदै गरेको बेलामा थापाथली पुलमा पुग्दा एक्कासी ठुलो गाडीले ठक्कर दियो । म गाडीमुनि पुगे तर मलाई केही घाउ चोट लागेन । त्यो बेलामा पनि मलाई धर्मले बचायो । त्यहाँ देखि धर्मप्रति मेरो श्रद्धा आस्था बढ्यो । धेरै धर्म कर्म गर्न मन लाग्यो । अनि मनमा विचार आयो हामीहरूले धर्म कर्म गरिराख्नु पर्छ ।

यस्तै तेश्रो पटकमा घटनालाई सम्झ्दा अहिले पनि मेरो शरीर सिरिंग हुन्छ । २०१३ देखि २०१६ साल ३ वर्ष सम्म

ब्यापारको सिलसिलामा तिब्बत ल्हासामा बसेको थिएँ । त्यहि समयमा अचानक चीनले तिब्बतलाई आक्रमण गर्‍यो र युद्धको सुरुवात भयो । चीन तिब्बतको वीचमा युद्ध भएको समाचार नेपालमा मेरो आमा बुबाले थाहा पाउनु भयो । म ल्हासामा बसेको कारणले मेरो आमा बुबा धेरै त्रसित र चिन्तित हुनुभयो मलाई पनि आमा बुबाको धेरै याद आयो यदि म पनि वसिरह्यो भने मेरो जीवन कहीले के हुन्छ भन्न नसकिने अवस्था आयो । चाँदै भन्दा चाँदै नेपाल फर्किन पाए हुन्थ्यो जस्तो लाग्यो मेरो मन धेरै आकुल ब्याकुल भयो । मनमा धेरै कुरा खेल्यो तर नेपाल फर्किन त्यति सजिलो थिएन, धेरै कठिन थियो, यात्रा लामो छ । डाँडा काँडा काटेर घोडा चढेर आउनु पर्थ्यो तर त्यो भयावह अवस्थामा पनि हिम्मत गरेर आफ्नो जीवनलाई बाजि राखेर आउँदै बीच बाटोमा एक्कासी मूसलधारे पानी पर्यो । घोडाको आँखामा पानी पस्यो । घोडासंगै म पनि ढल्लु पुगे र मलाई धेरै चोट लाग्यो । उठ्न नसकिने भयो । अब मेरो जीवन यही अन्त्य हुनेछ र मर्नेछु भनेर मैले सोचे तर मेरो पूर्वजन्मको पुण्यको संस्कार होला र यहि जन्ममा मैले गरेको पुण्यको शक्तिले मैले पुनर्जन्म पाए जस्तो भयो, म नेपालमा हुँदा, बेला बखतमा हिरण्यवर्ण महाविहारमा गएर दान धर्म गरेको पुण्यको आनुभावले मैले नयाँ जीवन पाएको जस्तो महसुस भयो । हुनत मैले त्यो

बेलामा नेपाल फकिने आशा पनि त्यागिसकेको थिएँ । किन भने त्यत्रो ठुलो अग्लो भीडबाट स्वस्वा निरास भइसकेको थिएँ ।

तर धन्य भगवान ! धन्य शास्ता ! म बचेँ पुन धर्म कर्म गर्ने मौका पाएँ । यदि त्यो बेला मेरो जीवन अन्त्य भएको भए मैले यसरी महापरित्राण पाठ गराएर मेरो देवरथारोहण तिन पल्ट जंकु गर्न पाउँदैन थिएँ । त्यहाँदेखि मेरो धर्म प्रति प्रगाढ श्रद्धा जाग्यो । त्यहि बेला देखि सर्वप्रथम मैले बौद्ध ऋषि महाप्रज्ञा र शाक्यसिंह विहारका प्रथम संघमहानायक प्रज्ञानन्द महास्थविर भन्ते संग भेटघाट भएको र उहाँहरूबाट धेरै धर्मका कुरा र ज्ञानका उपदेश सुन्ने मौका पाएको थिएँ ।

श्रध्येय नेपालका संघउपनायक अग्गमहापण्डित डा. ज्ञानपूर्णिक महास्थविरको अध्यक्षतामा मलेसियन दाताहरूसंग त्रिशुली सुगतपुर विहारमा अस्थायि दुर्लभप्रबज्या लिएर श्रामणेर बन्ने मौका पाएको थिएँ । बुद्ध शासनको भाग्यद्वारी अंश पनि लिन पाएँ यसै सिलसिलामा मैले थाइल्याण्ड, हङ्कङ्ग, तिब्बत ल्हासा पनि भ्रमण गरि सकेको छु । अहिले पनि बेला बेलामा अन्तराष्ट्रिय भावना केन्द्र शंखमूलमा गएर ध्यान भावना गर्दछु । हरेक दिन आफ्नै निवासमा बुद्ध पूजा, शील प्रार्थना, परित्राण पाठ र ध्यान भावनाको कार्यमा लगिरहेको छु । समय समयमा भिक्षु संघ र अनागारिका संघलाई निमन्त्रणा गरेर भोजन दान गर्ने कार्य पनि

गरिराखेको छु । यो भन्दा पहिले पनि शंखमूल भावना केन्द्रमा भिक्षु संघलाई महान कथिन चीवर दान र अष्टपरिष्कार दान पनि गरिसकेको छु । यो भन्दा केही वर्ष अगाडि दुइ पल्ट श्रध्येय भिक्षु महासंघद्वारा महारित्राण पाठ गराएर भीमरथारोहण र चन्द्र रथारोहण जंकु पनि सम्पन्न भइसकेको छ । अहिले मेरो तेश्रो देवरथारोहण जँकु पनि पुजनीय भिक्षु संघबाट महा परित्राण गराएर श्रावण ४ गते बुधवार सम्मन्न हुँदैछ ।

यहि जंकुको सिलसिलामा धर्मको पुस्तक प्रकाशन गरेर निःशुल्क धर्म दान गर्ने मेरो इच्छा पूर्ण हुँदैछ । स्व. सिंहराज शाक्यको पुण्य तिथिमा श्रध्येय भद्विय महास्थविर भन्तेलाई पनि भोजन निमन्त्रणा गरेको थिएँ । उहाँ भद्विय महास्थविर भन्तेले आफुले लेख्नुभएको “जीवनको यात्रामा बुद्धको शिक्षा” भन्ने पुस्तक पढ्न पाएँ र सारै राम्रो लाग्यो । परिवारहरू संग छलफल गरेर भन्ते संग अनुमति लिएर धर्मदानको रूपमा सोही पुस्तक प्रकाशन गरेर दान गर्ने निर्णय गरे । यो भन्दा पहिले पनि मैले ६ वटा बौद्ध पुस्तकहरू धर्मदानको रूपमा प्रकाशन गरिसकेको छु ।

यो मेरो तेश्रो पल्टको जंकु अर्थात देवरथारोहण मनाउने कार्यमा सहयोग गर्ने परिवारका सदस्यहरू आफन्तहरू सहित प्रत्यक्ष अप्रत्यक्ष रूपमा हस्तेमा हाइस्ते गर्ने सम्पूर्ण महानुभावहरूलाई साधुवाद दिँदै पुस्तक समयमा छापिदिने मञ्जुश्री प्रिन्टिङ्ग प्रेसका

परिवारलाई पनि सुख शान्ति दिर्घायु होस् भनी कामना गर्दछु ।

यो पुस्तक “जीवनको यात्रामा बुद्धको शिक्षा” धर्मदान गरेका छौं । यसै साथ मेरो दिवंगत आदरणीय पिता सिंहराज शाक्य र दिवंगत माता आशामाया शाक्य, दिवंगत कन्या छोरा रत्नकाजी शाक्य यसै साथ दिवंगत रत्नवीर शाक्य तथा सासु धनमायाको पनि निर्वाण कामना गर्दछु ।

बाबुकाजी शाक्य
चाकुपाट

मिति : २०७४ श्रावण ४ गते बुधबार ।

Dhamma.Digital

विषय-सूची

| | |
|----------------------------|----|
| १) मायाजाल | १ |
| २) मानव-धर्म | ३ |
| ३) आनन्द र अनुभव | ५ |
| ४) आफ्नो मालिक आफै | ७ |
| ५) दुःख-निवारण | १० |
| ६) जीवन-मोह | १२ |
| ७) एकाग्र-मन | १४ |
| ८) मानव-मन | १६ |
| ९) मानव-तृष्णा | १८ |
| १०) संघर्षबाट आनन्द | २० |
| ११) मन-शुद्धि | २२ |
| १२) यश र अयश | २४ |
| १३) ज्ञान र गुरु | २६ |
| १४) वैराग्य | २८ |
| १५) तपस्या र तपस्याको फल | ३० |
| १६) क्षमा | ३३ |
| १७) सत्यवादी | ३५ |
| १८) शुद्ध र ब्राम्हण | ३७ |
| १९) सत्संगत | ३९ |
| २०) सत्कर्म | ४१ |
| २१) असल उपदेश | ४३ |
| २२) शत्रु र मित्रप्रशन्नता | ४४ |

| | |
|------------------------------|----|
| २३) प्रशन्नता | ४६ |
| २४) अति सर्वत्र वर्जयेत् | ५० |
| २५) बेगलाबेगलै इच्छा | ५२ |
| २६) सच्चा ज्ञान | ५४ |
| २७) त्याग नै महान | ५६ |
| २८) पुनर्जन्म र मृत्यु | ५८ |
| २९) अहंकार-त्याग | ६० |
| ३०) कर्तव्य-पालना | ६२ |
| ३१) सम्पत्ति विनासका कारणहरु | ६३ |
| ३२) शुभ-कर्म | ६५ |
| ३३) सहनशीलता | ६७ |
| ३४) क्रोध-त्याग | ६९ |
| ३५) सत् असत् | ७१ |
| ३६) एकाग्र-मन | ७३ |
| ३७) प्रार्थना | ७५ |
| ३८) महापुरुष | ७७ |
| ३९) अल्टी र उद्योगी | ७९ |
| ४०) समय र मौका | ८१ |
| ४१) आत्म-विश्वास | ८३ |
| ४२) भव-सागर | ८५ |
| ४३) ज्ञान-मार्ग अपनाऔँ | ८७ |
| ४४) अतिथि देवो भवः | ८९ |
| ४५) विवेक र बल | ८९ |
| ४६) स्वच्छ-मन | ९३ |

| | |
|--|-----|
| ४७) सुखमा आनन्दको भ्रम | ९५ |
| ४८) आफैलाई चिन | ९७ |
| ४९) विवेश-शक्ति | ९७ |
| ५०) शक्तिको रूपान्तरण | १०१ |
| ५१) मानिस र पैसा | १०३ |
| ५२) आध्यात्मिक-शिक्षा | १०५ |
| ५३) चित्त-शुद्धि | १०७ |
| ५४) मानसिक तनाव | १०९ |
| ५५) सफलताको कुँजी | १११ |
| ५६) मैत्री-ध्यान | ११३ |
| ५७) सार्थक जीवन | ११५ |
| ५८) फलको कामना त्याग | ११७ |
| ५९) असल बाटो | ११९ |
| ६०) जीवनको उद्देश्य | १२१ |
| ६१) मन नै ठूलो, धन होइन | १२३ |
| ६२) सत्यको अनुशरण | १२६ |
| ६३) संसार-नदी | १२८ |
| ६४) अतिवादको त्याग | १३० |
| ६५) तमसोमा ज्योतिर्गमय | १३१ |
| ६६) मुक्तिको बाटो | १३३ |
| ६७) मनको तालिम | १३५ |
| ६८) पाठ्यक्रममा धर्म संस्कृतिको शिक्षा | १३७ |
| ६९) मैत्रीवान एवं साहसी भिक्षु | १३९ |

१

मायाजाल



माया भनेको मतिभ्रम हो । जाल भनेको बन्धन । माया भनेको नभएकोलाई छ वा हो भनी विश्वास गर्नु हो । जस्तै सपनाको संसार । सपनामा मान्छेले बिहे गर्छ । त्यतिमात्रै होइन, छोराछोरी जन्मन्छन्, धन कमाउँछ । खेतबारी जोड्छ । दिनभरि काम गर्छ । हातभरि पैसा नै पैसा देख्छ । गरगहना भेट्टाउँछ । घरभरि अन्नपात भएको देख्छ । घर गृहस्थी सम्हालेर बसेका आफ्ना बुढा बाबुआमा तथा हजुरबुबा हजुर आमाजस्तो हुन्छ । तर जागृत विपनामा ती सबै केही पनि हुँदैन । सपनामा देखेको जति सबै कुरा भुठो हुन्छ । ऊ खाली बिछ्यौनामा सुतेको बेला सपनामा मात्रै यस्तो कुरा देख्छ । सामान्य जीवन यापन गर्दैआएको मानिसका लागि अनावश्यक कल्पना पनि सुतेको बेलामा देखिने सपना जस्तै हो ।

माया पनि सपना हो । मान्छेको मेरो छोरा, मेरो पत्नी, मेरो सम्पत्ति अथवा मेरो लोग्ने भनेर आफू आफन्त र आफ्ना चिजबिजलाई औधी मायाँ गर्छ । मायाँमात्रै होइन, ती आफ्ना चिजबीज र अन्यवस्तुका

निमित्त भगडा हुन्छ, लुटपाट मच्चिन्छ, मारपिट, हत्या, आतंक जस्ता जघन्य अपराधसमेत हुन पुग्छन् । तर अन्तिम समयमा त्यति दुःख र कष्ट गरेर आर्जेको सम्पत्ति वा हुर्काएका छोराछोरी पत्नी आदि आफन्त सबै कुरा कुकुरले हाड छोडेभै चटकै छाडेर परलोक जानुपर्छ । यहाँसम्म कि उसले कम्मरमा कसिलो गरी पटुकाभिन्न बाँधेर राखेको रुपैयाँ पैसा पनि साथमा लैजान पाउँदैन । सकोस् पनि कसरी र ? शरीर नै पृथ्वीमा मुढो पल्टेभै पल्टिसक्छ ।

यी सबै कुराले के बुझिन्छ भने भुठो कुरालाई साँचो सम्भेर मायाको बन्धनमा बाँधनुहुँदैन । संसारमा रहँदासम्म खानुपर्ने हुनाले ब्यवहार गर्नुपर्छ, तर टाँसिनुहुँदैन । मान्छेले पनि ब्यवहार चलाओस् तर कमलको पातमा अडिएको पानी जस्तो भएर । मायाजालमा मुग्ध नहोस् । मायाजालमा मुग्ध नहुँदा लाभ कतै हुँदैन । समाजमा न्यायको विकास पनि हुँदै जान्छ । समाज पनि सप्रिन्छ ।

Dhamma.Digital

उपनीतवयो च दानिसि सम्पयातोसि यमस्स सन्तिके ।
वासोपि च ते नत्थि अन्तरा पाथेय्यम्पि च ते न विज्जति ॥

अब तिम्रो आयु समाप्त भयो, यमराजका अगाडि पुगिसक्यौ । बीच बाटोमा तिम्रो निवास छैन । बाटो खर्च पनि छैन ।

२

मानव-धर्म



मानिस सामाजिक प्राणी भएकाले प्राणीको सेवा गर्नु उसको धर्म हो । सेवा नै मूल धर्म हो भन्ने भावनाबाट ओतप्रोत भएको मानिसमा नै असल विचार, मनन गर्ने पवृत्ति र हिंस्रक र असभ्य क्रियाकलापबाट टाढा रहने स्वभाव आदि गुण उसमा निहित हुन्छन् । आफूले गर्न लागेको कामबाट अरुलाई पनि हानी पुग्छ भने त्यस्तो काम पनि गर्नुहुँदैन । औषधोपचार नपाएकालाई उपचार गरिदिनु र दीनदुःखीको सेवा गर्नु त मानव धर्म नै हो ।

Dhamma.Digital

मन्दिरमा फूलपाती र भेटी चढाउनु मानव धर्म हो भन्नु उचित होइन । बरु बाटोघाटो, पानीको कुवा खनिदिनु, धारा, पाटी, पौवा, चौतारो आदिको निर्माण गरिदिनु मानव धर्म हो । बटुवालाई तिर्खाएको बेलामा पानी उपलब्ध गराउनु, सबैलाई आवतजावत गर्न बाटोघाटा बनाइदिनु र थकाइ लागेको बेलामा आराम गर्न पाटी पौवा बनाइदिनुपर्छ । 'आफू भलो त जगतै भलो' भन्ने भावना राखेर गरिएका यी काम नै मानव धर्म हुन् । समाजमा अज्ञानताका कारण

थुप्रै मानिसमा अन्धविश्वासमा परेका छन् । तिनीहरूलाई साक्षर बनाउने र चेतना दिने काम गर्नु राम्रो हो । अहिले ज्ञानको क्षेत्र ब्यापक भएको छ, तर ती ज्ञान मानिसलाई अहिंसातिर लाग्नका लागि पर्याप्त छैनन् । त्यसैले त्यस्ता हिंसा कर्म र अनैतिक कर्मबाट टाढा रहन बुद्धले दिनुभएको शिक्षालाई हृदयंगम गरि व्यवहारमा उतार्नुपर्छ ।

मानव धर्मको पालनाबाट मानिसले दैवीय शक्ति प्राप्त गर्न सक्छ भने हिंसात्मक मार्गबाट मानिस राक्षस बन्न पुग्छन् । समाजमा कतिपय मानिसलाई आँखामा राखे पनि नबिभाउने भनेर प्रशंसा गरेको पाइन्छ । आफ्ना बालबालिकालाई सानैदेखि असल बाटोमा लगाउनु अभिभावकको कर्तव्य धर्म हो भने युवापुस्तामा सही विचार प्रक्षेपण गरेर देश विकासमा लगाउनु समाज र सरकारका धर्म हो ।

वधशालामा क्रुर तरिकाले पशुको वध गर्ने, वर्गीय शत्रु भनेर अन्य वर्गका मानिसमाथि जाइलाग्ने, अरुलाई मारेर आफ्नो विजय ठान्ने जुन क्रियाकलाप समाजमा छ, त्यो धर्म होइन । सातपुस्तालाई पुग्ने गरी अनैतिक रूपमा जोडेको सम्पत्तिले भौतिक सुख दिए पनि आध्यात्मिक सुख दिन सक्दैन । प्रशस्त सम्पत्ति जोडेर पनि नपुगी मानिसलाई पृथ्वी नै दिए पनि पुग्दैन । बरु पसिना बगाएर कमाएको सम्पत्ति समाज सेवामा लगाउनाले त्यसबाट पुण्य आर्जन गरी पूर्ण आत्मसुख मिल्नसक्छ । योभन्दा ठूलो मानव धर्म अरु हुँदैन ।

आनन्द र अनुभव



सबै प्राणीहरू आनन्द चाहन्छन् । आनन्दमा सारा प्राणी रमाउँछन् । भरपेट खानु, सुखसँग बस्नु र स्वतन्त्र भई हिँड्दुल गर्नु मानिसमात्रको नभई सारा प्राणीको चाहना हुन्छ । मानिस चेतनशील प्राणी भएकाले पनि अरु प्राणीभन्दा फरक छ । सदियौंदेखि नै मानिस आनन्दको खोजीमा छ । आनन्दको खोजीमा लागिरहँदा मानवले सामाजिक जीवन जिउन सिक्यो । उन्नत प्राणीमा आफूलाई उभ्यायो । जहाँ आनन्द प्राप्त हुन्छ, त्यतातिर मानिस लाग्न थाल्यो । कतिपय मानिस आध्यात्मको उन्नति गरी आनन्दित हुन्छन् । दिनभरि जहाँ भौतारिए पनि उसको मनले सेवाभावमा समर्पित रहेर आनन्द लिन थाल्छ ।

विश्वमा आनन्द अनुभव गर्ने दुई विषय छन् — भौतिक आनन्द र आध्यात्मिक आनन्द । यी दुवै विषय आनन्द अनुभव गर्ने पक्ष वा बाटा हुन् भन्न सकिन्छ । भौतिक आनन्द लिनेहरू मिठो खाने, राम्रो लगाउने, संसारका राम्रा राम्रा सुन्दर दृश्यको अवलोकन

गर्देहिंदने प्रियसी वा प्रियतमासँग हिंदने र आनन्द लिने गर्छन् । यस निमित्त भौतिक सम्पत्तिको जरुरत पर्ने हुँदा बढी भन्दा बढी धर्म कमाउनुतिर मानिस लागेका हुन्छन् ।

आनन्द अनुभव गर्ने अर्को मार्ग भनेर चिनिएको आध्यात्मिक दर्शनबाट पनि पूर्ण आनन्द लिन सकिन्छ । यसअन्तर्गत जीवन अर्थात् सृष्टिचक्र स्वभाव धर्मबाट सञ्चालित छ । यहाँ जे हुन्छ स्वभाव धर्मको खटनपटनबाट हुन्छ । यसकारण यो संसार के हो ? मानवको धर्म के हो ? जस्ता विषयमा छलफल गरेर आफूमा घटित गरेर आनन्द लिने गरिन्छ । यस विषयमा बुद्धहरुले खोज अनुसन्धान गरेर अपार आनन्द लिएका छन् । अनुसन्धानबाट निर्माण ग्रन्थ पुराणको अध्ययन गरेर आनन्द लिनेहरु पनि छन् ।

बुद्ध-धर्मले भन्छ - ईर्ष्या, लोभ, मोहको त्याग र निष्काम कर्ममा आनन्द हुन्छ । बुद्ध, धर्म र संघप्रति पूर्ण विश्वास, परोपकारी भावना, लोभरहित र निष्काम कर्ममा आनन्द अनुभव गर्ने बाटा छन् । आनन्द अनुभव गर्ने कलाका विषयमा अर्काथरी विद्वानहरु भन्छन् - यो संसार अनौठो छ । भोक लागेका बेला खान पाउँदा आनन्द हुन्छ । हराएको वस्तु प्राप्त हुँदा आनन्द हुन्छ । प्रेमीप्रमिकको मिलनमा आनन्द हुन्छ । नयाँ वस्तु प्राप्त हुँदा पनि आनन्द प्राप्त हुन्छ । आफ्नो इच्छा पूरा भयो भने पनि आनन्द हुन्छ ।



आफ्नो मालिक आफै



हामी आधुनिकताको नाममा आफ्नो धर्म, संस्कृति, कलाकौशल सबै क्षेत्रबाट नपत्याउँदो किसिमले विमुख हुँदै गइरहेका छौं । आफ्नो गरिमामय भाषा, धर्म, कलामा नै आफ्नोपन लुकेको हुन्छ । सुन्दा सामान्य लाग्ने भए पनि यसको महत्व र प्रभाव ब्यापक रहेको हुन्छ । हाम्रो संस्कृति कति महत्वपूर्ण रहेछ भन्ने कुरा विदेशी नागरिक नेपाली संस्कृतिमा लोभिनुले पनि स्पष्ट हुन्छ ।

सबैले रीति, संस्कृतिलाई धेरैथोरै आफ्नो क्षमताले सक्नेसम्म मान्दै आएका छन् । यो हामी मानवको परम्परा नै हो । त्यसैले जति पनि ब्यवहारिक र वैज्ञानिक पक्ष छन्, ती सबै उपयोगी र विधिविधानअनुरूपका कार्यप्रति सचेत हुनुपर्छ । भलो हुने उपकारका कार्य अनि सद्भाव र सत्कार्यलाई अब जोड दिइनुपर्छ ।

समाजमा धोका, छलकपट, ठगी गर्न कति पनि अप्ठ्यारो नमान्नेहरूको संख्या बढ्दैछ । यसैकारण हत्या, हिंसा, कुकर्म, अपराध,

अन्यायजस्ता मानव विरोधी अशोभनीय कार्यहरु दिनानुदिन ब्यापक हुँदैगइरहेका छन् । यसले पनि नेपाली संस्कृतिलाई नक्ररात्मक प्रभावित पारेको हुन्छ ।

मठमन्दिर, विहार र स्तुप देख्दा श्रद्धाले स्वस्फूर्त रूपले भुक्ने मानिसहरु पनि समाजमा छन् । यहाँ आ-आफ्नो धर्म र संस्कृति मान्ने सम्प्रदाय पनि छन् । त्यसलाई उनीहरु आफ्नो चलनअनुसार मान्दछन् । 'मन चङ्गा छ भने लोटामा पनि गंगा हुन्छ' भनिन्छ । निर्मल वा कञ्चन मन भएको ब्यक्तिलाई कहिल्यै कुभलो हुँदैन । आपतविपत आए पनि त्यसबाट सहजै पार पाउँछ । आफैभित्र रहेका गुणधर्मले पतै नपाई ठूलाठूला समस्याबाट मानिसलाई मुक्ति दिन्छन् ।

नराम्रो नचिताउनु, अपशब्द नबोल्नु, सदा सन्तोषी रहनु नै सुखका मार्ग हुन् । तर, हामी आफै अनावश्यक रूपमा दुःख पिर मान्ने, चिन्तित रहने र कटु वचन बोल्ने गर्छौं । यस्तो बानीले दुःखलाई निम्त्याउँछ र जीवनलाई बर्बाद बनाउँछ । आफ्नो समाजमा सामाजिक सेवामूलक कार्य गर्ने गरेमा सामाजिक जीवनमा आउने हरेक समस्याबाट हामी सहजै पार पाउने शक्ति प्राप्त गर्न सक्छौं । हामी बसेको धर्ती या भूमि भनौ यति सुन्दर छ, त्यसलाई सिंगार्न हामी प्रयत्नशील हुनुपर्छ । सत्कर्ममा मन लगाएर आफूले आफूलाई निर्देशित गर्नुपर्छ ।

आफ्नो मालिक आफैँ बन्न सक्नुपर्छ । आफूलाई सद्गतिमा उकास्नु र दुर्गतिमा भर्नु आफ्नै कर्म गराइबाट हुन्छ । ‘आफू भलो त जगत भलो’ भन्ने कहावट पनि छ । भगवान बुद्धले पनि ‘अत्ताहि अत्तानो नाथो’ भन्नुभएको छ । आफूलाई सत्कर्ममा लगाउनुपर्छ र परोपकारमा समर्पित गर्नुपर्दछ ।



सच्चं भने न कुञ्भेय्य दज्जाप्पस्मिम्पि याचितो ।
एतेहि तीहि ठानेहि गच्छे देवानसन्तिके ॥

सतय बोल्नु, क्रोध नगर्नु र माग्नु आउँदा अलिकता भए
पनि दिनु – यी तीन कामले मनुष्य देवलोकमा जान्छ ।

५

दुःख-निवारण



आजको विज्ञानले गरेको पछिल्लो प्रगतिलाई हेरौं । मानव कोषका विषयमा नयाँ उपलब्धि पत्ता लागेको छ । शरीरको संरचना र स्वरूप कसरी निर्माण भयो ? वैज्ञानिकहरूले पत्ता लगाएका छन् । त्यो कुरा वंशानुगत संस्कारका बारेमा एक अर्ब १० लाख अक्षरमा लेखिएको हुन्छ । 'न्युक्विटाइक' को सिलसिलेवार डि.एन.ए.बाट के पत्ता लाग्यो भने त्यसका जोडीहरू सँगै जाँदैनन् । एकलो न्युक्विटोटाइड पोलिमोफिज्म जीव (एसएनपी) मा दुःख दिने जीव छुट्याउन सकियो भने रोग र दुःखबाट मुक्त हुन सकिन्छ । वैज्ञानिकहरू प्रोटेमिक नयाँ अनुसन्धानमा लागेका छन् । तर जीन सचेत छैन र मृत वस्तुबाट सृष्टि सम्भव छैन । त्यसैकारण पूर्वीय दार्शनिकहरू जड पदार्थबाट अघि बढेर आत्मतत्त्वसम्म पुग्न सके ।

पुरातन पूर्वीय विज्ञानिकहरूले वंशानुगत रोगहरूका बारेमा थाहा पाए । रोगहरू शरीरभित्र सुषुप्त अवस्थामा रहन्छन्, तर अन्ततः यो पत्ता लगाइयो कि जीवनलाई ऊर्जा दिने 'प्राणतत्त्व' हो । प्राणतत्त्वमा खलबल आयो भने रोग लाग्छ । प्राणलाई नियन्त्रण

गर्नुपछ - ध्यानको माध्यमद्वारा ।

तर वंशानुगत रोगहरूलाई के गर्ने ? यसको अध्ययन र अनुसन्धानाट के ठहर भयो भने त्यसको कारण अचेतन मनमै सब तत्व लुकेको हुन्छ, जसलाई सञ्चिति भनिन्छ । जन्मनु, काम गर्नु र मर्नुको मूल कारण सञ्चिति संस्कार हो । कुनै कामले फल दिन्छ, तर कहिले ? यहाँ पुर्नजन्मको सिद्धान्त प्रतिपादित गरिएको छ । एउटा बालक अपाङ्ग जन्मन्छ, किन ? आखिर यो कर्मको फल कसले भोग गर्छन् ? शरीर या मनले ? दुवैले गर्देनन् अपितु जीवले भोग गर्छ । हुन त परमार्थतः जीव भन्ने नै हुँदैन । शरीरप्रतिको मोह र अज्ञानतावस जीवले खराब कामगर्छ र दुःख पाउँछ । सबै प्रकारका दुःखबाट छुटकारा पाउन असल काम गर्नुपर्छ भनी अग्रज ऋषिहरूले निचोड निकालेको तथ्य हो । कुनै पनि असल कामको परिणाम सुखदायक नै हुन्छ । यही कारणले हो कि जसले असल काम गर्छ उसको संस्कार र सञ्चिति पनि असल हुन्छ र परिणामतः सुख पाउँछ । खराबीलाई निस्तेज पार्न सक्नु नै जीवन स्वतन्त्र र मुक्त बनाउनु हो ।

बुद्ध-शिक्षा अनुसार क्लेशका कारणले बन्ने कर्मसंस्कारको बीज रहेसम्म जीवले जन्म लिई सुख दुःख भोगिरहनुपर्ने हुन्छ । त्यो बीज निख्रेपछि जन्म मृत्युको चक्कर पनि रोकिन्छ र सम्पूर्ण दुःख बन्धनबाट पूर्ण मुक्ति पाइन्छ ।



जीवन-मोह



मान्छेका निम्ति आफ्नो जीवन सर्वाधिक प्रिय हुन्छ । मान्छे अरु सबै कुरासित सम्भौता गर्न तयार हुन्छ, तर आफ्नो जीवन गुम्ने कुरामा ऊ कदापि सहमत हुन चाहँदैन । उसका बाबु आमा, हितैषि, दाजुभाइ, मित्रजन, आफ्नी प्रिय पत्नी नितान्त आफ्ना र प्यारा हुन्छन् तर आफ्नो जीवन आफ्नो शरीर सबैभन्दा प्रियतम हुन्छ । तर जहाँ आफ्नो जीवन संकटमा पर्ने परिस्थिति आइपर्थ, त्यतिबेला ऊ बाबुआमा, श्रीमती छोराछोरी सबैलाई छाडेर आफू बच्ने उपायतिर दगुर्छ ।

जीवन रहे सबै कुरा हुन्छ । मानिसमा विभिन्न कुराको इच्छा र चाहना हुन्छ । आफ्नो जीवन नै छैन भने आफन्त, धनसम्पत्ति इत्यादि सबै कुराको उपयोगिता नै रहँदैन । त्यसै भएर भन्ने गरिन्छ, जसलाई आफ्नो शरीरको मायाँ छैन, उसले जे पनि गर्न सक्छ । परिआयो भने अर्काको मात्र होइन आफ्नो पनि ज्यान लिन सक्छ । बाँचेको मान्छेले मात्र सयौँ राम्रा कुरा देख्न सक्छ । आफ्नो

जीवनमा भएक राग्ना र नराग्ना कुरा पनि देख्न सक्छ । त्यसो भएर मान्छेले आफू बाँच्ने उपाय हरतरहबाट गर्छन् । सचेत मान्छेले सधैं शरीर रक्षाको उपाय गरिरहेका हुन्छन् । मान्छे आफ्नो दृढ इच्छा शक्तिको बलले पनि दीर्घायु भएको घटना छ ।

हुन पनि वात, पित्त, कफ (त्रिदोष) सम छन् । सप्तधातु सम छन् । मलादि निःशरण प्रक्रिया पनि ठीक छ, तर ऊ निराश छ, चिन्तित छ र उसको मनमा सधैं म रोगी छु भन्ने भावना छ भने त्यो मान्छे निरोगी होइन, रोगी मानिन्छ । त्यसकारण दीर्घजीवनका लागि पनि दृढ इच्छा शक्तिको ठूलो भूमिका हुन्छ । व्यवहारमा इच्छाशक्ति प्रबल नहुने मान्छे त्यत्ति सहज एवं सफल पनि मानिँदैन ।

यहाँनिर ख्याल राख्नुपर्ने कुरा के छ भने आफ्नो जीवनको रक्षा गर्ने निहुँमा अर्कोलाई आघात गर्ने कार्य गर्न हुँदैन । स्वार्थभावले सत्यनाश गर्छ । आफू बाँच्नुका साथै अरु पनि बाँचोस् भन्ने भावना हुनुपर्छ । जीवन-मोह आफ्नो मात्रै होइन, अरुको पनि हुन्छ भन्ने सोच्नु आवश्यक छ । त्यसैले सबै सुखी होऊन्, सबै निरोगी रहून्, सबै शोकरहित रहून् भन्ने कामना गर्नुपर्दछ ।





एकाग्र-मन



हामीले जहाँ जाँदा, जे गर्दा पनि विश्वास र धैर्यलाई छोडनुहुँदैन । कर्ममा सफलता पाउनका लागि धैर्य अति आवश्यक छ । आफूले जस्तो विश्वास चाह्यो साधनाको फलमाथि पनि त्यस्तै आस्था हुनुपर्छ । जो कोहीले पनि श्रद्धा र विश्वासका साथ आध्यात्मिक साधनामा लाग्नुपर्दछ । त्यसो गरेमा मात्र थोरै समयमै साधकले आफू भित्र साधनाको परिणाम प्राप्त गर्दछ । मानवले आफ्नो पूर्वकर्मको प्रभावमा परी सुख दुःख भोग गर्दछ । बुद्ध पुरुषहरू न त त्यस्तो कर्मको प्रभावमा पर्दछ न त कुनै क्लेशको भागीदार नै बन्दछ । निलिप्त, निराशक्त र निर्विकल्प बुद्धलाई हरेक मानिसले आफैँभित्र प्रत्यक्ष प्राप्त गर्न सक्दछ, यदि उसले त्यस्तै प्रेरणा र साधनाद्वारा आफूलाई प्रबुद्ध गराउने कोसिस गर्नु भने ।

बुद्धको उपदेश सामान्य मानिसको चक्षुकर्णद्वारा बोधगम्य हुन कठिन हुने अति सुक्ष्म तत्त्व हो । त्यसलाई अनुसन्धान गर्न कस्तो पद्धति अपनाउनुपर्दछ वा कस्तो साधना अपनाउनुपर्दछ भन्ने सन्दर्भमा

बुद्धका उपदेशहरूलाई विशेष सावधानीका साथ अवलम्बन गर्दा वा साधना गर्दा हामी बुद्धका समीपमा पुग्न सक्दछौ ।

श्रद्धा र विश्वासका साथ ध्यानद्वारा नै बुद्धलाई नित्य हामी आफैभित्र प्रत्यक्ष प्राप्त गर्न सक्दछौ । यस कुरालाई बुद्धले पनि प्रष्ट पार्नुभएको छ । आफ्नो मन वा चित्तलाई बाण सम्भन्नुपर्दछ । अप्रमत्त अर्थात् अति सावधानीका साथ अचञ्चल चित्तले त्यो लक्ष्यलाई भेदन गर्नुपर्दछ । जसरी तीर आफ्नो लक्ष्यमा नियोजित भई स्थिर रहन्छ त्यस्तै साधकले पनि भावना चित्त स्थिर गरी लक्ष्य साध्नुपर्छ । तब मात्र हामी आफ्ना हरेक क्रियाकलापमा सफलता प्राप्त गर्न सक्दछौ ।

त्यसैले जीवनमा सफलता प्राप्ति त्यसैले नै गर्दछ, जसले सदा एकाग्र चित्तले सत्कर्म गर्दछ । सत्कर्म गर्नु निर्वाणको समीपमा पुग्ने मार्ग हो । जो सत्कर्ममा लाग्दछ, उनीहरू मरेर पनि बाँचिरहन्छन् । तर जो दुष्कर्ममा लाग्दछन्, उनीहरू बाँचेर पनि मरेसरह नै हुन्छन् ।





मानव-मन



‘मै खाऊँ र मै लाऊँ’ को भावनालाई स्थान दिनाले अहिले मानवमा द्वेष, राग र लोभपापले फष्टाउने अवसर पाएको हो । मानिसमा भएको स्वार्थी भावनाले बास गरेपछि एक देश र अर्को देशबीच एक गाउँ र अर्को गाउँ बीच र छिमेकी छिमेकीबीच र दाजुभाइबीच मनमुटाव र झगडा भएका उदाहरण थुप्रै छन् । हामीले देखेका सुनेका कैयौँ असामान्य घटना हुनाको कारण पनि मानव मन नै हो ।

Dhamma.Digital

वैदिककालमा भएका धार्मिक युद्धको कारण पनि मानवमा निहित द्वेष नै हो । महाभारत युद्ध, राम र रावणको बीचको युद्ध तथा आधुनिक समयमा भएका प्रथम र द्वितीय विश्व युद्ध, खाडी युद्ध आदि युद्धहरू मानवमा निहित न्यक्तिगत स्वार्थका कारणले भएका हुन् । यो सुन्दर संसारलाई बिगार्ने मुख्य तत्व नै यही मानवमा निहित न्यक्तिवादी स्वार्थी भावना हो । त्यागको भावना जगाउने हो भने सबैमा आत्मीयताको विकास हुन्छ र तनावग्रस्त अवस्था सामान्य

हुन्छ । अचेल धार्मिक प्रवचन, भजनकीर्तन, भाषण, सम्मेलन धेरै भएका छन् र हुन्छन् । नियमित रूपमा मठमन्दिर तथा देवालयमा पूजाआजा हुन्छन् । धार्मिकस्थलहरूमा यस्ता ब्यक्तिवादी र स्वार्थी घटना कमै हुन्छन् किनभने त्यहाँ जानेहरूको मन त्यति स्वार्थी हुँदैन । प्रायःजसो असल कर्म गर्नुपर्छ भन्ने भावना उनीहरूले लिएका हुन्छन् । त्यसैले यसबाट के स्पष्ट हुन्छ भने सकारात्मक भाव लिनु, सेवाभाव लिनु मानवीय धर्म हो भनेर बुझेमा समाजको अवस्था सामान्य हुँदैजान्छ । मैमात्र ठीक र मेरो कार्यमात्र गतिलो भन्ने अहंकार र ममकार हराउँदै जान्छ ।

हाम्रा ब्यवहारमा मैत्रीभावको विकास आवश्यक हुन्छ । हाम्रा ब्यवहारमा दिगो शान्ति वा सहभाव ल्याउने सफल र उदाहरणीय कार्य गर्ने जुनसुकै प्रयास पनि आफैमा उत्तम र प्रशंसायोग्य छ । हामी सबैले 'अहिंसा परमो धर्म' भन्ने सुक्तिअनुरूपको आचरण गरी उन्नति प्रगति गर्न सक्नुपर्छ र बुद्धलाई चिनेर सद्भाव र सहभागका काम कारवाही गर्न आफ्नो मन र बुद्धि लगाउनुपर्छ । यही नै सर्वोत्तम उपाय मानिन्छ । धेरैलाई यी कुरा ब्यवहारमा लागू गर्न कठिन हुन्छ किनभने हृदयदेखि नै संकल्प इच्छाशक्ति र जागरण ल्याउनुपर्दछ । त्यसबाट मानवलाई हित र सुख सदा प्राप्ति पनि हुन्छ । आफ्नो र अरुको हित सुखका लागि समर्पित हुने प्रेरणा पाउनुपर्छ ।



मानव-तृष्णा



सामान्यतया तृष्णा मानवमनमा रहिरहने तत्त्व हो । तृष्णा भनेको इच्छा आकांक्षा, लोभलालचा, चाहना एवं अभिलाषा हो । गहिरिएर हेर्दा यो प्यास वा तिर्खा पनि हो भनिन्छ । मानवका लागि तृष्णा स्वतरनाक विषय हो पनि भनिन्छ किनभने तृष्णापूर्तिको लागि मानव भौतारिरहेको हुन्छ । यसै क्रममा मानव नराम्रा नराम्रा र स्वतरापूर्ण काम गर्न समेत पछि हट्दैन । यो त भ्रष्टाचारको मित्र पनि हो । यसले भ्रष्टाचार पाप आदि अनैतिक कार्यमा समेत मानवलाई लगाइरहेको हामी पाउँछौं ।

तृष्णा कहिल्यै नमेटिने प्यास हो । आगो हो । आगोले जति दाउरा, इन्धन हाले पनि पुग्दो भन्दैन, अघाउँदैन । त्यस्तै हो तृष्णा पनि आगोको भिल्कालाई जस्तै नियन्त्रणमा राख्दा यो निष्क्रिय रहन्छ, तर छाडा छाडिदिने हो भने यसले संसारलाई नै सखाप पार्दछ । हामी देख्न सक्छौं सामान्य आर्थिक हैसियत भएको मान्छेमा सानो घर र खानलाउन पुग्ने सम्पत्तिको चाहना हुन्छ । त्यो जुन्यो

भने उसलाई ठूलो घर, प्रशस्त धनसम्पत्ति आदिको तृष्णाले सताउँछ । हुँदाहुँदै उसलाई पदप्रतिष्ठाको तृष्णा बढ्छ । त्यो पनि पायो भने उसले संसार हाँक्ने सपना देख्दछ र तृष्णालाई त्यही दिशामा अग्रसर गराउँछ । अति तृष्णा वास्तवमा मानव पतनको कारण हो । तृष्णालाई नियन्त्रण गर्न नसक्दा कति मानिस ठूला ठूला समस्यामा फसेका छन् । कतिले आफन्तहरुलाई सखाप पारेका छन् । तसर्थ तृष्णा हाम्रा शत्रु हो । किनभने यसले मानवलाई सन्तुष्ट भएर रहन दिँदैन । दुःख र चिन्तामा फसाइ राक्छ ।

बुद्ध-धर्मअन्तर्गतका धार्मिक सिद्धान्तहरुमा तृष्णाको व्याख्या भएको पाइन्छ । ती धार्मिक साहित्यिक ग्रन्थमा तृष्णा कहिल्यै नअघाउने तत्व हो भनिएको छ । यो बुढो हुँदैन, बरु यसले हामीलाई चाँडै बूढो बनाउँछ । तसर्थ तृष्णालाई काबुमा राख्नुपर्दछ ।

अर्को दृष्टिकोणले हेर्दा तृष्णा नहुने हो भने मानव निस्क्रिय हुन्छ । उन्नति र प्रगति गर्न सक्दैन । असीमित तृष्णामात्र वास्तवमा शत्रु हो । यसले अन्ततोगोत्वा मानवलाई रुवाएरै छोड्छ । मान्छेले अरुसँग विजय पाउन सक्ला तर आफैँसँग पाउन सक्दैन । अरुले उसलाई तृष्णाले फसाएको नदेख्न, थाहा नपाउन सक्छ तर उसले थाहा पाएकै हुन्छ र ऊ भित्रभित्रै जलेको हुन्छ । तसर्थ तृष्णाबाट बच्नु हितकर र सुखकर छ ।

संघर्षबाट आनन्द



हाम्रो समाजमा 'काम नगरीकन बसेर ढुलेर खान पाए पो आनन्द' भन्ने मानिस धेरै छन् । सहरमा एउटा घर, एउटा कार, मोटरसाईकल, गतिलो जागिर बैकमा दुईचार लाख रुपैयाँ र सानो परिवार भए पो आनन्दको जीवन भन्ने पनि धेरै छन् । आनन्द धेरै किसिमका हुन्छन् । पार्क र चौतारीको शीतल छायामुनि बसेर घण्टौसम्म प्रेमका कुरा गर्ने प्रेमजोडीको जीवन पनि आनन्दको हुन्छ । हामीलाई विना परिश्रम पनि आनन्द प्राप्त हुन्छ । दिनभरि परिश्रम गरेर फल प्राप्त भयो भने पनि आनन्द आउँछ । उपचार गरेर बिरामी निको भयो भने चिकित्सकलाई आनन्द हुन्छ । समाजलाई शिक्षा दिएर पनि आनन्द प्राप्त हुन्छ । जीवनभर राजनीति गरेर मुलुकलाई नयाँ दिशा दिन सकियो भने राजनेतालाई आनन्द आउँछ । आफ्नो खेतबारीमा परिश्रम गरेर उब्जेको अन्नको भोजन खान पाउँदा किसानलाई पनि आनन्द प्राप्त हुन्छ । सामाजिक क्षेत्रमा आर्थिक सहायता गरेर धनीलाई आनन्द प्राप्त हुन्छ । दीनदुःखीको सेवा गरेर पनि आनन्द प्राप्त हुन्छ । भाषा, कला, साहित्य, उद्योग, कलकारखाना

सञ्चालन, जनचेतनाको विकास, नयाँ नयाँ सिर्जना गरी समाजलाई योगदान दिनेहरूको जीवन त भन आनन्दको हुन्छ । यस्ता मानिसको सबैले प्रशंसा गर्छन् ।

मानिस अनुसारका आनन्द हुन्छ । तर वास्तविक आनन्द के हो ? त्यसमा हामीले विचार पुऱ्याउनुपर्छ । हामी जुन आनन्द प्राप्त गर्छौं त्यो आत्मिक र भौतिक दुई किसिमको हुन्छ । क्षणिक आनन्द पनि हुन्छ । तर विवेकशील प्राणी भएको नाताले मानिसले आफूलाई असल मार्गमा डोऱ्याउनुपर्छ, जसबाट जीवनभर सन्तुष्ट हुन सकियोस् । यस्ता कार्य के हुन त भन्दा सेवाभाव राखेर समाज र देशलाई योगदान दिनु हो । नयाँ सिर्जना दिनु हो । संघर्षशील जीवन बिताउनेहरूको जीवनमा आनन्दमात्र प्राप्त हुँदैन, अस्तित्व पनि बन्छ । अस्तित्वले मानिसलाई चिनाउँछ । समाजमा चिनिनु उत्तम आनन्द हो । मानिसको जीवन नित्य छैन । अनित्य छ । पानीको फोका र समुद्रको छाल जस्तै बीचबाट उठ्ने र बीचमा हराउने जस्तै मन छउन्जेल जीवन छ, नत्र छैन । मन छउन्जेलको जीवनलाई मात्र होइन, मरेर पनि बाँच्ने जीवनलाई आनन्द मान्न सक्नुपर्छ ।



मन-शुद्धि



मानव जहिले पनि खुसी रहन चाहन्छ । खुसीका लागि उसले विभिन्न प्रयास पनि गर्छ । त्यो प्रयास सफल हुने वा नहुने भन्ने कुरा उसको सोचाइ र व्यवहारमा भर पर्दछ । मानिसको मनले जे सोच्छ, त्यस्तै व्यवहार र कार्य हुन्छ । जो मानिस शान्त, सहनशील, कर्मशील, मेहनती र भगवानप्रति विश्वास राख्छ, उसले सुख पाउँछ । लोभ मोह अहंकारले मानवलाई दुःखी र गरिब बनाउँछ ।

मानिसको जीवन सधैं एकनासको भइरहँदैन । कुनै बेला जटिल परिस्थितिहरूलाई सहज रूपमा लिने र त्यसलाई पार गर्दै अगाडि बढ्ने मानिस पारंगत र व्यवहारिक बन्दै जान्छ । व्यवहारिक कार्यले नै मानिसलाई परिपक्व र अनुभवी बनाउने हो । तसर्थ समस्यादेखि नभाग्ने र समस्यालाई सहर्ष स्वीकारी अधि बढ्ने मानिसले नै सफलता प्राप्त गर्दछ । मानव जीवन परिवर्तनशील छ । कतिपय कुराहरू थाहा नपाइकन गरी परिवर्तन हुँदैगएको

हुन्छ । परिवर्तन प्रकृतिको नियम पनि हो । हाम्रो शरीरको पनि आफ्नै नियम छ । शरीरका हरेक अंगले आआफ्नो कार्य गरिरहेको हुन्छ । यदि कुनै अंगले कार्य गर्न सकेन भने त्यसको असर देखिन थाल्छ र हामी अस्वस्थ हुन पुग्छौं ।

जानेका र बुझेका हामीहरूले गर्ने सबै कार्य नाटकजस्तै हुन् भनेर सामान्यरूपमा लिन्छन् । सुख र दुःख सबै कर्मकै फल हुन् । राम्रो कार्य गरे सुख पाइन्छ भने नराम्रा कर्म गर्नेले दुःख पाउँछ । त्यसले सुख प्राप्तिका लागि हामीले संकल्प गर्नुपर्छ जसको सहायताले हामी लक्ष्य वा उद्देश्य प्राप्त गर्न सक्छौं । शुभ संकल्पले मानवलाई जहिले पनि उचाइतिर लग्छ । मानवता असल चरित्र निर्माणमा शुभसंकल्पको देन अग्रस्थानमा हुन्छ ।

उहिलेका ऋषि मुनिहरू सदा कल्याण भावनामा स्थिर रहन्थे । जसका कारण उनीहरूको मुहारमा प्रसन्नता, कार्यमा प्रवीणता, सम्बन्धमा मधुरताजस्ता महत्वपूर्ण दिव्यगुणले ओतपोत हुन्थ्यो । त्यसैले सुख प्राप्त गर्नका लागि मन प्रसन्न राख्न, उज्ज्वल मुहार बनाउन र सुखी रहन र मन शुद्धिमा हरहमेसा ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ । मन शुद्धि भएमा आनन्दानुभूति हुन्छ । यसबाट असल कार्य गर्न सकिन्छ ।

१२

यश र अयश



यश, प्रशंसा, स्याबासी सबै चाहन्छन् । मानव आफ्नो यश अर्थात् सम्मान बढेकोमा खुशी हुन्छ । उसलाई यशले कहिल्यै तृप्ति दिंदैन । प्रशंसा खोज्छन् मानव ।

यशका निम्ति मानिसले संसारमा चाहिँदा नचाहिँदा कर्मसमेत गरेका छन् । कसैले प्रशस्त धन कमाएर यशको खोजी त गरेका हुन्छन् त कसैले स्वर्च गरेर । कोही विद्या आर्जनबाट यश वृद्धि गराउन चाहेका हुन्छन् त कोही आफूमा शारीरिक बल वा सामर्थ्य बढाएर ।

साहित्य साधना सिर्जना आदिका माध्यमबाट यश कमाउने पनि छन् यहाँ । राजनीति, कूटनीति, युद्धनीति वा अन्य नीतिबाट यश प्राप्तिका लागि प्रयत्न गर्नेहरूको पनि यहाँ कमी छैन । अन्य कुनै पनि विषयमा ज्ञानी भएर यश आर्जन गर्नेहरू समाजमा भेटिन्छन् । कोही यशको आशा नै नगरी ठूलो क्रम गर्छन् । त्यस्ता

ब्यक्तिहरुका पछाडि यश आफैँ आइदिने गरेका उदाहरण पनि धेरै छन् ।

यश वा कीर्ति मानव मात्रका लागि प्रिय हुने गर्छ । त्यसैकारण मानिसहरु यश कमाउन रुचाउँछन् । उनीहरुका निमित्त अपयश अरुचिपूर्ण हुन्छ । त्यसैले मानिसलाई अपयशको चिन्ता हुन्छ । अपयशरूपी दण्डबाट डराउने गर्दछ मानिस । अपयश पीडादायी हुन्छ । यसैले यशकै पछाडि मानिस दौडिरहेका हुन्छन् ।

चरं चे नाधिगच्छेय्य-सदिसमत्तनो ।

एक चरियं दल्हं कयिरा-तत्थि बाले सहायता ॥

भरसक आफूभन्दा गुणी मानिसको सत्संगत गर्नु, नभए आफू समानको सत्संगत गर्नु तर आफूभन्दा दुर्गुणीको संगत कहिल्यै नगर्नु, यस्ताको संगत गर्नुभन्दा त सुदृढ मन राखी एकलै हिड्नु जाति छ ।

ज्ञान र गुरु



मानव जीवनमा सबभन्दा ठूलो उपलब्धि आत्म-ज्ञान अथवा भिन्नको ज्ञान प्राप्त गर्नु हो । यसको अर्थ आफूले आफैलाई चिन्नु हो । त्यो भित्री ज्ञान हामीलाई समयको तत्वदर्शीद्वारा प्राप्त हुन्छ । मानव ज्ञानी बन्न चाहन्छ भने उसले असल गुरुको शरणमा जानुपर्छ ।

अनादिकालदेखि नै हाम्रा धर्मशास्त्रहरूमा गुरुशिष्यको परम्परा चलेर आएको छ । चाहे सत्ययुगको वृत्तान्त सुनौं या त्रेता अथवा द्वापरको कथा पढौं । गुरुशिष्यको परम्परा कायम राख्नका लागि महामानवहरू मानवरूपमा पृथ्वीमा आएर त्यस परम्परालाई निर्वाह गर्नुभएका छन् ।

‘गु’ को अर्थ अन्धकार हो भने ‘रू’ को अर्थ प्रकाश । अज्ञानरूपी अन्धकारलाई हटाएर प्रकाशमय बनाइदिनु नै साँचो गुरुको कार्य हो । सच्चा गुरुको महिमा अनन्त छ । किनकी यस्ता गुरुले अज्ञानी र अशान्त मानवलाई ज्ञान दिएर ज्ञानी र शान्त

बनाईदिन्छ ।

असल गुरूले विध्नबाधाहरुको वास्ता गर्दैनन् । उसले त्यही समाजमा रहेर समाजको दुषित वासनादेखि अलग कमलको फूलजस्तो भएर बाँच्न सिकाउँछन् ।

जब आध्यात्मिक ज्ञान मनुष्यको चेतनामा पुगछ । तब उसले संसारमा निर्भिकतापूर्वक जीवनयापन गर्दछ । अचेल अशान्ति जताततै छ । कलियुगको प्रभाव बढ्दै गइरहेको छ । यस्तो समयमा हामीले जान्नुपर्छ कि यसको प्रभावबाट कसरी बच्ने ? यस्तो घोर कलियुगमा आफ्नो जीवनलाई धन्य बनाउनका लागि हामीले सच्चा तत्वदर्शी महान पुरूषको शरणमा गएर ज्ञान प्राप्ति गरी जीवनमा ज्ञानी बन्न सक्नुपर्छ ।

परवज्जानुपस्सिस्स-निच्चं उज्झानसञ्चिनो ।
आसवा तस्स वड्ढन्ति-आरा सो आसवक्खया ॥

दोषारोपण गर्ने विचारले सधैं अर्काको दोष देखिरहने
व्यक्तिको चित्त-मल बढ्दछ, चित्त-मलको क्षय हुने
मार्गबाट वञ्चित हुन्छ ।

वैराग्य



वैराग्य शब्दको अर्थ हुन्छ, राग नभएको । राग भनेको लोभ हो लोभी स्वभाव हो । जसमा कुनै लालसामा छैन त्यस ब्यक्तिलाई वैराग्य भएको भनिन्छ । रागको हराएको भाव नै वैराग्य हो । अर्को शब्दमा भन्नुपर्दा यसको अर्थ हुन्छ, त्यसप्रति कुनै चासो नभएको तासिने स्वभाव केही नभएको आदि ।

आफ्नो धनसम्पत्ति पुत्रपौत्रादीमा कुनै ममता छैन अथवा संसारसित नै कुनै सरोकार छैन र संसारदेखि विरक्तिएको छ भने त्यस्तो ब्यक्तिलाई वैरागी भनिन्छ ।

बुद्ध भन्नुहुन्छ - धनसम्पत्ति, स्त्री, पशुहरु, छोराछोरी घर-जमिन हात्तीघोडा आदि भोगविलासका साधनहरु सबै क्षणिक र अस्थायी हुन् । यस्ता वस्तुहरुबाट अभिष्ट सिद्धि कसरी हुन्छ भन्ने कुरा बुझेर मान्छे यी विषयहरुमा आशक्त हुनुहुँदैन । संसारमा मौरी र अजिंगर हाम्रा उत्तर गुरू मानिन्छन् । त्यो किन भने मौरीले मह

जम्मा गछ र मान्छेलाई दिन्छ । अजिंजर एकै ठाउँ बसिरहन्छ । उसले जो अगाडि आउँछ त्यसलाई खाइदिन्छ र सन्तोष लिन्छ । यी दुई कुराबाट हामीलाई महत्वपूर्ण शिक्षा मिल्छ । एउटा आफूले जम्मा गरेको सम्पत्ति पनि अरुलाई दिन्छ र अर्कोले आहारका निम्ति मान्छेजस्तै ज्यादै चिन्तित हुनु आवश्यक छैन भन्ने सन्देश दिन्छ । उखान पनि छ - 'अजिंजरको आहार दैवले पुऱ्याउँछ' ।

वैराग्य र मुक्ति एकै सिक्काका दुई पाटाजस्ता हुन् । वैराग्य नभइकन मुक्ति सम्भव छैन । जहाँ वैराग्य भयो त्यहाँ मुक्तिको अवसर अवश्य हुन्छ । यसमा ज्ञान मुख्य कारणका रूपमा रहेको हुन्छ ।

मान्छेको शरीरभित्र 'म' भन्ने भावना हुन्छ । त्यसलाई बाहिरी आँखाले देख्न सकिदैन । त्यसलाई भित्री आँखाले देख्न सक्नुपर्छ । त्यसका निम्ति बुद्धि लगाउनुपर्छ । बुद्ध भन्नुहुन्छ - "तिमी नै आफ्नो मालिक हो ।" बुद्धको यस वाक्यलाई अध्ययन गरी बुझेर अनुभव गर्न सकियो भने त्यही नै प्रज्ञा ज्ञान हो ।



तपस्या र तपस्याको फल



तपस्यालाई पवित्र कार्य मानिन्छ । कुनै इच्छापूर्तिका लागि वा मानसिक स्थिति शुद्ध बनाउनका लागि प्रयत्नशील रहनु, खानपान चरित्र आचरण आदिलाई शुद्ध राख्न प्रयत्नशील रहनु पनि वास्तवमा तपस्या हो । तपस्यालाई मानिसहरू घरगृहस्थीलाई त्यागेर कुनै एउटा कार्यमा लागि रहनुलाई तपस्या हो भनी ठान्छन् । तपस्यामा रहनेहरू सांसारिक सुखभोग र व्यवहारबाट आफूलाई अलग्गै राख्छन् ।

तपस्यामा लाग्नेहरू त खानपिनमा समेत नियन्त्रण गरेर शरीरलाई सुखमा राख्न समेत चाँहदैनन् । उनीहरूको प्रमुख इच्छा वा क्रमना हुन्छ – बुद्ध-शिक्षा वा बुद्ध-धर्मप्रति आस्था राख्नु र बुद्धको असली ज्ञान पाउनु । तर तपस्या त्यतिमा मात्र सीमित हुँदैन । तपस्यालाई संसारिक विषयमा समेत प्रयोगमा ल्याइन्छ ।

तपस्यामा मानिसहरू लागि रहेकै हुन्छन् । तपस्या भनेको शुभकर्म हो । संसार तपस्यामै अडेको हुन्छ । संसारको विकास

तपस्याबेगर हुन सकेको छैन र आफ्नो जीवनलाई तपस्यामय नबनाएको भए अहिलेको विकसित मानव समाज हामीले देख्न पाउने थिएनौं । हाम्रो पूर्वाहुरुले समाजहितका निमित्त प्रयत्न नगरेको भए र नयाँ नयाँ कुरा पत्ता नलगाएको भए मानव समाज अविकसित र असभ्य स्थितिमा रहने थियो ।

हाम्रो पूर्वाहुरुले कठोर तपस्या गरे । अहिले हामी पनि एउटा न एउटा तपस्या (लगनशीलता) मा खटेकै छौं । हामी जन्मे हुर्केपछि शिक्षादीक्षा ग्रहण गर्न लाग्यौं । सुखी जीवन जिउनका लागि अर्थोपार्जनमा लाग्यौं । सन्तानोत्पादन जस्ता कार्यमा तल्लीन भयौं र परोपकारार्थ पनि केही गर्ने प्रयत्नमा लाग्यौं । यो पनि तपस्याकै एउटा बाटो हो । समाजमा जसले, जहाँ जेजति गरे समाज हितका लागि त्यो पनि तपस्या नै हो ।

हाम्रा धार्मिक त्रिपिटक धर्मग्रन्थहरू जसले मानवधर्मको व्याख्या गरेका छन् र मानवकर्मका विषयमा प्रकाश पारेका छन्, त्यो तपस्याकै फल हो । धर्म, अर्थ, काम तथा मोक्षका सारा बाटाहरू जुन देखाएका छन्, ती सबै विना तपस्या निर्माण भएका होइनन् । संसारमा बेलाबेलामा भएका धर्मयुद्धहरू पनि तपस्याका फल हुन् भन्न सकिन्छ किनभने त्यस्ता युद्ध समाजलाई बनाउने प्रयत्न स्वरूप भएका हुन सक्छन् ।

विद्यार्थीले मेहनतका साथ अध्ययन गर्नु पनि तपस्याको

हो । पढाइका बेला शिक्षकको अर्ति नमान्नु तर उत्तीर्ण हुन पाउँ भनेर तपस्या गर्नु मुख्यार्थ हो । किसानले खेतीपातीको समयमा ध्यान नपुन्याइकन उब्जनी बढी होस् भनेर पूजा गर्नु ब्यर्थ हो । उद्योगपतिले श्रमिक मजदुरहरूलाई आवश्यक सुविधा नदिई उनीहरूबाट सेवा लिन खोज्नु र आफूलाई धेरै फाइदा होस् भनेर पूजाआजा गर्नु ब्यर्थ हो । त्यस्तै नेताले असल कार्य गरेर जनताको मन जित्न नसक्नु तर मन्दिर धाएर पूजा आजा गरेर राजनीतिक सफलताको आशा राख्नु ब्यर्थ हो । तपस्या त त्यो हो विद्यार्थी पूर्ण मेहनतका साथ अध्ययन गरोस् र पठनपाठनमा लागोस्, उद्योगपतिले श्रमिकलाई आवश्यक सुविधा दिई काम गराओस्, किसानले मौसम अनुसार खेती गरोस्, नेता देश र जनताको लागि भलो हुने काममा मात्र आफूलाई लगाओस् । यस्ता कार्यबाट फल प्राप्त नहुने कुरै हुँदैन । यस अर्थमा तपस्याको फल भन्नु वा कर्मको फल भन्नु एउटै मान्न सकिन्छ ।

Dhamma.Digital

कसैले भनेको सुनिन्छ - मैले अमुक कार्य गरें, धेरै स्वटै तर फल पाइनँ । यस्तो भन्नेलाई भनिदिन सकिन्छ कि ठीक पनि नगरेर र ज्ञानपूर्वक कर्म नगरेर पो चासो भएको हुन सक्छ । अशुभ कर्मको कुफल सुकर्मको त सुफल सबैलाई अवश्य मिल्छ । तपस्या वा कर्मको फल प्राप्त हुने विषयमा के भन्न सकिन्छ भने फलासापूर्वक गरेको काम फलदायी नहुन सक्छ । त्यसैले श्रुतिस्मृतिहरूमा पनि भनिएको छ, 'कर्म गर्नु तर फलको आसा नगर्नु ।'

१६

क्षमा

क्षमा के हो त ? अक्सफोर्ड शब्दकोशले यसलाई माफी दिनु, छोडिदिनु भनेर परिभाषित गरेको छ । तथापि धर्मको भाषामा भने यसको अर्थ निकै फराकिलो छ । साँचो क्षमाले हरेक दोषपूर्ण विचार मनोवृत्तिलाई मेटाउँछ, चित्त दुखाइएका हरेक भावनालाई निको पर्दछ अनि चोट पुऱ्याउने ब्यक्तिसित अझ राम्रो शुद्ध र प्रेमपूर्ण सम्बन्ध पुनर्स्थापना गरिदिन्छ ।

एउटा भनाई छ - क्षमाले मानिसलाई उच्च स्थानमा पुऱ्याउँछ तर चरित्रले त्यहाँ राखिरहन सक्छ । कति राजनीतिज्ञहरू आफू सत्तामा उक्लिन अरुलाई दोष लगाउँछन् । अनि एक चोटी सत्तामा आइसकेपछि तिनीहरूले भन बढी अरुलाई दोष लगाउँछन् । अब्राहम लिंकनले भनेका थिए - जब मेरा शत्रुहरूलाई म मित्र बनाउँछु, के मैले शत्रुको नाश गरेको होइन त ? एफीमीका सन्त फ्रान्सिस यसरी प्रार्थना गर्थे "प्रभू, मलाई शान्तिको साधन बनाउनहोस् जहाँ घृणा छ त्यहाँ मलाई प्रेम रोप्न दिनुहोस्, जहाँ अन्योल छ त्यहाँ

शान्ति, जहाँ अन्धकार छ त्यहाँ ज्योति, जहाँ चोट छ त्यहाँ क्षमा र अरुको सान्त्वना खोज्ने होइन, बरु अरुलाई सान्त्वना दिन सकूँ । अरुले मलाई बुझ्न सकून् भन्ने होइन, बरु अरुलाई म बुझ्न सकूँ, अरुको प्रेम पाउन होइन, बरु अरुलाई म प्रेम दिन सकूँ किनकि दिएर नै हामी पाउँछौं, क्षमा दिएर नै हामी क्षमा पाउँछौं ।”

प्रिय मित्र ! क्षमा दिने मानिसहरु महान् हुन् । क्षमा नदिने मनलाई मनमा स्थान दिइराख्दा आउनसक्ने खतरालाई सामना गर्नुपर्ने हुन्छ । त्यसैले हामी एक अर्कालाई क्षमा दिन सकौं र पृथ्वीमै स्वर्गीय जीवनको अनुभव गर्न सकौं ।

मेत्ता विहारी यो भिक्खु-पसन्नो बुद्धसासने ।
अधिगच्छे पदं सन्तं-संखारूपसमं सुखं ॥

मैत्री भावना लिएर बुद्धको उपदेशमा श्रद्धावान भै बस्ने भिक्षुले सबै संस्कारलाई शान्त गर्ने सुखमय शान्तिपद प्राप्त गर्दछ ।

१७

सत्यवादी



सबै धार्मिक तथा आध्यात्मिक चिन्तकहरूद्वारा सत्यलाई प्रमुख स्थान दिइएको पाइन्छ । संसार सत्यतामा नै अडिएको छ । यदि सत्यता संसारमा हुँदैन र रहँदैन भने संसार थुप्रै समस्याबाट ग्रसित हुने थियो । सत्यताको अर्को पर्यायवाची शब्द हो, इमानदारी । जोसँग सत्यता हुँदैन, उसबाट इमानदारी खोज्नु विडम्बनापूर्ण नै हुन्छ । जोसँग सत्यता हुन्छ उसले मुस्किल परिस्थितिमा पनि भुठोलाई भन्दा सत्यतालाई रोजेको हुन्छ । आफ्नो आदर्शलाई कदापि त्याग्न तयार हुँदैन ।

Dhamma.Digital

सत्यवादीलाई सबैले मन पराउँछन् । सत्यवादीको गुण चौतर्फी फैलिन्छ । सत्यवादीको गुण धर्म युगौयुगसम्म फैलिरहन्छ । सत्यवादीको रूपमा प्रख्यात राजा हरिश्चन्द्रको कथा अहिले पनि हामी उत्सुकताका साथ पढ्छौं । राजा हरिश्चन्द्रले आफ्नो सत्यतालाई कायम राख्न आफ्नो राज्य र पत्नीसमेत त्यागेको थिएँ ।

बौद्ध दर्शनानुसार गृहस्थीले पालन गर्नुपर्ने पञ्चशीलमध्ये

चौथो शलि भूठो नबोल्नु अर्थात् सत्य वचन बोल्नु रहेको छ । बोलीमा लगाम लगाउनेले चुकली बोली, रुखो बोली, अर्थहीन बोली र भूठो बोली बोलिंदैन । त्यस्ता बोलीबाट समाजमा अशान्ति र कलहको विउ रोपिन्छ । भगवान गौतम बुद्धको एक प्रमुख गुणांग धर्म हो जे बोल्नु हुन्छ, त्यो मात्र गर्नुहुन्छ र जे गर्नुहुन्छ त्यो मात्र बोल्नुहुन्छ ।

सबैले आफ्ना व्यवहारमा सत्यतालाई प्राथमिकता दिए समाजमा कलह र भैरगडामा कमी आउँछ । एउटा भूठोलाई छोप्न सयौं भूठो कुरा बोल्नुपर्ने हुन्छ । तर अन्त्यमा भूठोको पर्दाफास हुन्छ नै ।

अधिपछि उसले जति सत्य कुरा गरे पनि कसैले पत्याउँदैन । ख्यालख्यालमा पनि असत्य बोल्नुहुँदैन । अरुलाई जिस्कान्न बाघ आयो बाघ आयो भनेर कराएको बालकले पछि साँच्चिकै बाघ आएको बेला बाघ आयो भनेर कराउँदा पनि कोही पनि उसको मद्दतको लागि आएनन् ।

सत्यवादिता मानिसमा मात्र हुने एक गुण हो । तर त्यस गुणलाई त्यागी भूठको सहारा लिई अधि बढ्नु, अनाहकको जीत हासिल गर्न खोज्नु हास्यपूर्ण छ ।

सत्य सत्य नै हुन्छ । त्या कदापि भूठा हुन सक्दैन । सत्यको सधैं जीत हुन्छ । सत्यवादीलाई नै आनन्द मिल्छ, भूठोलाई होइन ।

शुद्र र ब्राह्मण

सामाजिक परिशोधनार्थ भगवान गौतमबुद्धद्वारा देशित सूत्रहरूमध्ये वसल-सूत्र पनि एक हो । यस सूत्रमा जन्म वा जातले कोही वसल अर्थात शुद्र हुँदैन न त ब्राह्मण नै हुन्छ भनिएको छ । उसले गर्ने कर्मले नै कोही शुद्र हुन्छ त कोही ब्राह्मण ।

जन्म एउटा प्राकृतिक प्रक्रिया हो । यसमा जन्म लिने ब्यक्तिको कुनै हात रहँदैन । तर जब कोही ब्यक्तिको यस संसारमा आगमनसँगै त्यस अबोध नाबालकलाई उसको निधारमा समाजबाट जातको टीका लगाईदिन्छ अनि नमरुञ्जेल त्यो जातले उसलाई पछ्याइरहन्छ ।

इतिहासमा कसैको पेसा अर्थात काम अनुसार मानिसको चिनारीका लागि विभिन्न थरमा विभाजन गरिएको थियो । पछि गएर त्यही नै जातस्वरूप प्रस्तुत हुन पुग्यो तर अहिलेको दुनियाँमा जातीय भेदभावलाई शिरोधार्य गरी बस्नु अनुचित छ । शुद्र होस् वा

ब्राह्मण सबै वर्गका सबै ब्यक्ति एकै प्रकारले यस धरतीमा आमाको कोखबाट जन्म लिएका हुन् । सबै ब्यक्तिको रगत रातो र तातो नै हुन्छ भने किन र कसरी कोखका आधारमा कोही शुद्र त कोही ब्राह्मण हुन्छ ? यो सिर्फ रुढीवादी र परम्परावादी चिन्तनको उपज हो । सामाजिक प्राणीको हैसियतले जिउँदा समाजलाई अनि आफूलाई भलो हुने कुनै काम गर्छ भने त्यो शुद्र परिवारमा जन्म लिए पनि ब्राह्मण कहलाउन योग्य हुन्छ, तर ब्राह्मण परिवारमा जन्म लिए पनि समाजमा घृणित काम गर्दै हिँड्छ भने त्यस ब्यक्तिलाई ब्राह्मण होइन, शुद्र भन्नु नै उचित हुन्छ ।

अरुलाई ठगनु र नोक्सान पुऱ्याउनु, ईर्ष्या गर्नु, क्रोध गर्नु, हिंसा चोरी र ब्यभिचारजस्ता गलत प्रवृत्ति लिनुलाई नीच र घृणित काम हुन् भनेर धार्मिक तथा आध्यात्मिक चिन्तकहरूले लिएका छन् । यस्ता कर्म ज-जसले गर्छन् उनीहरू ब्राह्मण जातमा जन्म लिए पनि वसल अर्थात् शुद्र त्रै हुन् । अरुलाई दयामाया गर्नु, भलो चिताउनु, सही बाटो देखाउनु, अहिंसाको बाटोमा लाग्नु आदि कामलाई आदर्शस्वरूप ज-जसले प्रस्तुत गर्छन्, उनीहरू शुद्र जातमा जन्म लिए पनि उच्च जातको ठहरिन्छन् । शुद्र वा ब्राह्मण जन्मका आधारमा नभई ब्यक्तिले गर्ने कर्म, बानी र आचरणका आधारमा निर्धारण गर्नु न्यायोचित हुन्छ । बुद्धले 'वसल-सूत्र'मा यही उपदेश दिनुभएको छ ।

सत्संगत



अचेल धर्मका सम्बन्धमा विभिन्न सभा समारोह हुन्छन्, जुन आफैमा सकारात्मक पनि हुन्, तर यसको महिमा आवश्यकता र अनिवार्यता जुन हुनुपर्ने हो त्यो भने देखिँदैन । मन्दिरमा पूजाअर्चना गरेर मात्रै मानिसमा धार्मिक चेतना र आस्था जागृत भन्ने छैन । चेतना र आस्था, सद्भाव, सदाचार, आत्माज्ञानका साथै शिष्ट बन्दै अगाडि बढ्नुपर्छ तब मात्रै भगवानको नजिक पुगेको आभास मिल्छ । अरुले पनि देखेर भन्न सक्छन्, योसँग देवीय गुण छ । सद्मार्गी विनयी र ज्ञानी बन्न सफल हुन्छ । अरुलाई देखाउनका लागि मात्रै भगवानप्रति आस्था विश्वास र नित्यकर्म गर्ने होइन, ब्यवहारिक रूपमा भगवानप्रति निष्ठावान हुन सकेमा मुक्ति-मार्ग सुगम बन्दै जान्छ ।

मानिस चेतनशील प्राणी भएकाले विहान उठ्नेबित्तिकै नित्यकर्म र नुवाइधुवाइ गरी पूजापाठ, ध्यान, जपतप आदि कर्म गर्छन् । माटोमा गाजा, भाङ र धतुरोको बीजारोपण गरिए त्यही नै फल्ल्छ भने

सुन्तला, स्याउ र आँप रोपे त्यही नै फल्छ । त्यस्तै मानवले पनि अहिलेदेखि नै धार्मिक कर्म गरे भविष्यमा त्यसको फल प्राप्त गर्छ । कतिपय मानिस आदर्शको प्रभावले सही मार्गमा आएका हुन्छन् जुन देख्न र अनुभव गर्न पाइन्छ । मानिसको स्वभावमा आहारविहारले पनि फरक ल्याउँछ । संगत र कार्य गराइले पनि फरक ल्याउँछ र त्यसैले असर पारिराखेको हुन्छ । जेजस्तो सोच्ने गरिन्छ, त्यसै अनुरूपको कर्म गरिन्छ । साथी संगति अनुसारका क्रियाकलाप र कर्म हुन्छन् । तसर्थ सकेसम्म सद्भार्गमा हिँड्ने र सकारात्मक दिशातर्फ लागेकाहरूको मात्र संगत गर्नु राम्रो हुन्छ ।

फेरि ज्ञान प्राप्तिका लागि पैसा खर्च गरेर भौतारिरहनुपर्दैन । भजनकीर्तन सुन्ने र ज्ञानगुणका पुस्तक अध्ययन गर्ने कार्यले पनि मानिसलाई असल कर्मतिर डोऱ्याउन बल मिल्छ । समयलाई सदुपयोग गरी मनलाई जहिलेपनि असल मार्गमा हिँडाउने गर्नाले मानसिक मात्र होइन शारीरिक रूपमा पनि स्वस्थ हुन सकिन्छ । केही दिन वा वर्षमा मात्र वा कहिले काहीँ मात्र गरिने दान तथा धर्मकर्मले मानिसको संस्कार त्यही अनुसार निर्माण हुन सक्दैन । त्यसले सही काममा प्रवृत्त हुन दिँदैन र यो स्थायी हुँदैन । त्यसैले सत्कर्म निरन्तर गरिरहने विधि हो । त्यसैबाट बुझ्न सकिन्छ बुद्धप्रति नियमित आस्था र विस्वासलेयुक्त कर्मले बुद्धत्वको निकट पुग्न सकिन्छ ।

२०

सत्कर्म



जसले जस्तो कर्म गर्दछ उसले त्यस्तै फल प्राप्त गर्दछ । निःसन्देह यस संसारमा कुनै पनि ब्यक्ति कर्म नगरी एक क्षण पनि रहन सक्दैन । प्रकृतिको यस्ता गुणले मानिसले कुनै न कुनै कर्म गरिरहेकै हुन्छ । वर्तमान जीवनमा भोग्न परिरहेको परिस्थिति जसलाई हामी भाग्यको संज्ञा दिन्छौं त्यो नै वास्तवमा हाम्रो कर्मको फल हो ।

भाग्यको आधार नै ब्यक्तिको सञ्चित कर्म हो । जो प्रारब्धको रूपमा फल प्रदान गर्दछ । बुद्ध-शिक्षा अनुसार प्रत्येक ब्यक्ति कर्म गर्नका लागि स्वतन्त्र छ । उसलाई आफ्नो कर्मानुसारको फल प्राप्त हुन्छ । कुनै पनि कार्य गर्नु नै कर्म हो । 'कृ' धातुमा 'मनिन' प्रत्यय लागेर नै कर्म शब्द बन्दछ । चेतनायुक्त भई मानिस जे गर्छ त्यो नै उसको कर्म बनिदिन्छ र सोही अनुसारको फल मिल्छ ।

कुनै पनि कर्म नगरी मानिस बसिरहन सक्दैन । त्यसैले हामी कर्मशील बन्नुपर्दछ । कर्मशील मानिसलाई नै जीवनको मधु

प्राप्त हुन्छ । सत्कर्म गर्दा भोलि गरौला भन्नुहुँदैन । खराब काम हो भने पछि गरौला भने हुन्छ । भगवान बुद्धले पनि कर्मको बारे थुप्रै ज्ञान दिनुभएको छ । विनाकर्म कोही पनि प्रसिद्ध बन्न नसक्ने कुरालाई विज्ञानले पनि पुष्टि गरेको छ । वैज्ञानिक हुन् वा महापुरुष उनीहरू आफ्नै सत्कार्यका कारण प्रसिद्ध बन्न पुगेका हुन् । कर्म गर्ने ब्यक्ति एक दिन महान् बन्दछ नै । त्यसैले विद्यार्थी, शिक्षक, नेता, समाजसेवी, कृषक, ब्यापारी सबैले आ-आफ्नो क्षेत्रबाट सत्कार्य गर्नुपर्दछ । कर्मविना फल प्राप्त नहुने कुरा सबैले बुझ्नु अनिवार्य छ । यहाँ कर्मलाई सत्कर्म भनी बुझ्नुपर्दछ ।

बुद्धिमान मानिसले वर्तमानमा विश्वास गरी कर्म गरिरहन्छ । बुद्धको उपदेशमा पनि मानिसको भाग्य कर्मकै सहायताबाट मिल्दछ भनिएको छ । राम्रो जमीन पनि फलहिन हुन्छ, यदि त्यसमा बीउ नछर्ने हो भने । त्यस्तै हामी पनि विना सत्कर्म महान बन्न सक्दैनौ । प्रेरक ब्यक्ति बन्न सक्दैनौ ।

हामीले पनि केवल सत्कर्म गरौं । सत्कर्म गर्नेहरूलाई सबैले प्रिय मान्छन् । सत्कर्म गर्नु नै हजार तीर्थ, व्रत र जपतप गर्नु भन्दा उत्तम हो । असल कार्यले ब्यक्ति, समाज र राष्ट्रको हित गर्दछ । त्यसैले हामी मानवले सदैव सत्कार्यलाई जोड दिनुपर्छ । त्यसैले सत्कर्म गरौं सत्यवादी बनौं र यस संसारलाई सुन्दर, शान्त र पवित्र बनाऔं ।

असल उपदेश



श्रावस्तीमा रहनुभएको भगवान गौतम बुद्धले आफ्नो अनुयायीहरूलाई सिंहालोवाद-उपदेश दिने सिलसिलामा खराब कामबाट जोगिनाले, मादक पदार्थको सेवन नगर्नाले र राम्रो काममा सक्रिय हुनाले ब्यक्तिलाई मंगल हुन्छ भन्नुभएको छ । खराब क्रियाकलाप तीन प्रारम्भिक कारणमा आधारित हुन्छन् - चाहना, घृणा र भ्रम । स्वार्थीपन, लालच, जलन र तृष्णा आदि स्वरूपबाट चाहनालाई प्रकट गर्न सक्छ । भ्रम, जलन, दृष्टि वा अन्धविश्वासले सही कुरा पहिचान गर्न असमर्थ पाउँ भ्रमपूर्ण कार्यमा प्रोत्साहन गर्छ । खराब चाहना, घृणा र भ्रमलाई हटाउनाले मंगल हुन्छ ।

भगवान गौतम बुद्धका अनुसार कुनै काम गर्दा त्यसले आफूलाई अनि अरुलाई पनि भलो गर्छ र हुन्छ भने त्यो असल काम हो । आफू र अरुमध्ये कसैलाई बेफाइदा कसैलाई घाटा हुन्छ भने त्यो खराब काम हो । जसलाई त्याग्न सक्नुपर्छ । मादक पदार्थ सेवन, शारीरिक, मानसिक, सामाजिक र आर्थिक चार कारणले हानिकारक छ । नशालु पदार्थ ढिलो गतिको विष हो ।

२२

शत्रु र मित्रु

यो कुरा ठूलाठूला ऋषिमुनीहरूले प्रमाणित गरिसकेको कुरा हो कि शत्रु र मित्रु भन्ने कुरा नै सबै आफूभित्र रहने कुरा हो । यो सबै आफैँबाट निस्कने कुरा हो । त्यो शत्रु मित्रु भन्ने कुरा सबै आफैँमा छ किनभने जब तपाईं सारा संसारलाई शत्रु देख्नुहुन्छ, संसारै शत्रु-शत्रु देखिन्छ । जब तपाईं सारा संसारलाई मित्रु देख्नुहुन्छ सारा संसारै मित्रु मित्रु देखिन्छ ।

फेरि अर्को कुरा के पनि हुन सक्दछ भने कुनै ज्ञानी मानिसले सधैँ विचार पुन्याएर मात्र काम गर्दछ । खराब काम ती ज्ञानी मानवले गर्दैनन् ।

ज्ञानी मानिसले कुनै अर्कोलाई नराम्रो बाटोमा हिंडिरहेको छ भन्ने थाहा पायो । थाहा भएर उसलाई भन्नुपर्‍यो, “ए ! बाबु हेर तिमी खराब बाटोमा हिंडिरहेका छौ । यो बाटो हिंड्नु तिम्रो गलत कार्य भयो है ! अब आइन्दा तिमिले यस्तो गलत कार्य गर्न छोडेर राम्रो कार्य गर्नतिर लाग” ।

त्यो गलत बाटो हिंडने मान्छेले ती ज्ञानीले भनेका कुरालाई नराम्रो सम्झन्छ र 'ए, यसले मलाई अर्ति दिने भनेर उसलाई शत्रु भावले हेर्ने गर्दछ । तर ती ज्ञानी साधुले उसलाई राम्रै कुरा भनेका थिए ।

मानिसहरू त्यस्ता ब्यक्तिलाई यो मेरो शत्रु हो, यो मेरो पछि पछि लागेको छ भनेर शत्रुमा परिणत गराउँछ । तर त्यो ब्यक्ति उसको सधैं भलो चिन्ताउने ब्यक्ति हुन सक्छ । तर पनि मानिसहरू त्यस्ता ब्यक्तिलाई पनि शत्रु भनेर अर्थ लगाउने गर्दछन् । यदि उसले वा अर्कोले तपाईंलाई जतिसुकै शत्रु भावले हेरे पनि तपाईं आफूले उसलाई सधैं मित्रु भावले हेर्न सकेको खण्डमा त त्यो मानिस एकदिन सही कुरामा फर्कन कर लाग्छ ।

शत्रु नभएका मान्छेलाई पनि तपाईं अभैँ यो मेरो शत्रु हो भन्नुभयो भने शत्रु नभएको मान्छे पनि शत्रु हुनसक्छ । त्यसकारण तपाईंलाई अरुले जतिसुकै शत्रु भावले हेरोस् तर पनि तपाईं सधैं त्यसलाई मित्रु भावले हेर्ने गर्नुोस् ।

आखिरमा त्यसले तपाईंलाई मित्रु भावले नहेरी सुखै छैन । आखिरमा त्यसले तपाईंसँग मैले गल्ती गरेछु बाबा माफी पाऊँ भन्न आउँछ ।

प्रशन्नता



प्रसन्नता मानवको सबैभन्दा ठूलो सम्पत्ति हो । त्यसैले प्रसन्नता प्राप्त गर्न मान्छे हरसमय प्रयत्नशील हुन्छ । उसले यसै विषयको प्राप्तिमै आफूलाई लगाउँछ । जन्मदेखि नै मानव स्वभाव यस्तै हुन्छ । विद्वानहरु भन्छन, मानवमा जब मन, बुद्धि र चेतनाको प्रवृष्टि हुन्छ त्यही बेलादेखि नै प्रसन्नताको खोजीमा हुन्छ मान्छे । यसबाट हामी भन्न सक्छौ, प्रसन्नता मानव जीवनको अति महत्वको विषय हो ।

Dhamma.Digital

प्रसन्नता भनेको मनमा कुनै किसिमको विकार वा पीर सुर्ता केही नभएको हर्षित अवस्था हो । हर्षित अवस्था प्रसन्नताको पहिलो अवस्था हो भने हुन्छ । हर्षित ब्यक्ति नै कुनै विकृति नभएको स्वच्छ, निर्मल र रमाइलो ब्यक्ति ठहरिन्छ । पछि गएर महान मान्छे हुन सक्छ त्यस्तो मान्छे ।

प्रसन्नता हृदयको शुद्धि हो । यसले हृदयलाई सफा स्वच्छ

र स्वस्थ राख्न मद्दत पुन्याएको हुन्छ । जहिले पनि खुसी र आनन्दसँग रहने हुनाले यसले मान्छेलाई सुखी जीवन जिउन मद्दत गर्दछ ।

प्रसन्नताले मान्छेलाई नयाँ नयाँ विषयमा चिन्तनमनन गर्न सिक्राउँछ किनभने प्रसन्न हुन खोजिरहने मानवको जन्मजात स्वभाव हो । तसर्थ ऊ यसकै प्राप्तिको उपायको खोजीमा हुन्छ ।

मान्छेहरु प्राचीनकालदेखि नै यज्ञ तपस्या, तप पूजा तथा यसैसम्बन्धी सत्संगमा लाग्ने गरेका हामी पाउँछौं । यसो गर्नेहरु स्वयं प्रसन्न भई आध्यात्मिक चिन्तनमा डुब्ने गरेका हुन्छन् । यस्ता मानिसलाई हामी आध्यात्मिक चिन्तनवादी मानिस भन्ने गर्दछौं । एकथरी संसारको अस्तित्व सञ्चालन र प्रकृतिको अध्ययन गर्ने हुन्छन् । त्यसबाट पाएको ज्ञानबाट नयाँ नयाँ आविष्कार गर्छन् । यिनीहरु वैज्ञानिक ठहरिएका छन् । अर्काथरी धनदौलत थुपारेर सन्तुष्टि लिन चाहने हुन्छन् । यस्ताहरु जीवनभर बढीभन्दा बढी भौतिक सम्पत्ति आर्जन गर्नमा रमाउने हुन्छन् । यस्ताहरु भौतिक सम्पत्ति जति भए पनि भो पुग्यो कहिल्यै भन्दैनन् । अरु बढी र अरु बढीको चाहना हुन्छ । फेरि एकथरी यस्ता पनि हुन्छन् जो स्त्री वा पुरुष बीच पाइने सुखमै आनन्दित हुन्छन् ।

जीवनमा आनन्दानुभूति हुनु नै प्रसन्नता प्राप्त गर्नु हो ।

प्रसन्नता आनन्दानुभूति हो । आनन्दका खास गरेर दुई रूप देखिएका छन् । एक किसिमको प्रसन्नता चिरस्थायी हुन्छ भने अर्को प्रसन्नता क्षणिक हुन्छ । एकथरी विद्वानहरू भन्छन् स्थायी अर्थात् सचिदानन्दको अवस्था संसारमा छँदै छैन । क्षणिक आनन्द भने विषय समयसमयमा आईरहन्छ । तसर्थ क्षणिक आनन्द लिँदै प्रसन्नता प्राप्त गर्नुपर्दछ । उनीहरू दृष्टान्त दिन्छन्, पानी प्यासले हैरान भएका बखत कलकल पानी बगेको धारो भेट्दा वा कसैले गाग्रीबाट सारेर दिँदा आनन्द आउँछ ।

आध्यात्मिक चिन्तकहरू क्षणिक आनन्द वा विषयानन्दबाट प्रसन्नता प्राप्त हुँदैन भन्छन् । उनीहरू ब्याख्या गर्छन् - त्यस्ता विषयहरू प्राप्त हुनासाथ तुरुन्त अझ बढीको खोजी गर्ने हुन्छन् । संसारको अस्तित्व नै विचित्रको छ । यहाँ अनेक खालका विकार पनि हुन्छन् । ती विकारले मान्छेलाई विषय लम्पट बनाइदिन्छन् । विषयीहरू अहंकाररूपी नसामा दुब्छन् । अहंकारबाट राग, द्वेष आदि उत्पन्न हुन्छन् । त्यसैबाट अनेकानेक आपत्ति आउँछन् । शारीरिक तथा मानसिक रोगब्याधले सताउँछ । मायाँले भुलाउँछ । तसर्थ यस्ता विषयबाट दिगो प्रसन्नता प्राप्त नहुने हुँदा टाढै रहनुपर्दछ ।

प्रसन्नता उन्नति प्रगतिको मार्गको लागि अति जरूरी विषय हो । जीवनमा जसले अधिकांश समयमा प्रसन्न चित्त बनाउन सकेको छ, उसैको सफलता पाएको देखिन्छ । प्रसन्न हुन नपाएकाहरूले

उन्नति प्रगति गर्न सकेको देखिँदैन । गुरुको शिक्षाबाट प्रसन्न नहुनेहरूले राम्रो ज्ञान पाउँदैनन् र प्रसन्न भएर ज्ञान हासिल गर्ने नै ज्ञानी हुन्छन् । नेताका अगुवाइमा भरोसा वा प्रसन्नता भएन भने समर्थनको सट्टा विरोध हुन पुगिन्छ । कुनै पनि काममा दरो आस्था र विश्वास हुनुपर्दछ ।

न भजे पाके भित्ते-न भजे पुरिसाधमे ।
भजेथ भित्ते कल्याणे-भजेथ पुरिसुत्तमे ॥

पापी मित्र र अधर्म पुरुषको संगत नगर कल्याण भित्र र
उत्तम पुरुषको सत्संगत गर ।

परे च न विजानन्ति-मयमेत्थ यमामसे ।
ये च तत्थ विजानन्ति-ततो सम्मन्ति मेघगा ॥

मूर्खले मात्र हामीले एकदिन अवश्य मर्नु पर्छ भनी विचार गर्दैन, 'हामी मर्ने छौं' भनी विचार गर्ने बित्तिकै कलह शान्त हुन्छ ।

२४

अति सर्वत्र वर्जयेत्



न्यवहारमा समता र तुलनात्मकताको महत्त्व धेरै छ । कतिपय कुराहरु नभई हुँदैहुँदैन । बढी भए पनि नोक्सान हुन्छ । साधारणतया यसलाई तरकारीमा राखिने नुनको मात्रा जस्तो मानिन्छ । कमी भए पनि नमिठो, धेरै भए भन्न खानै नसकिने हुन्छ । मानिसहरु भन्छन् - 'अति भएपछि खति हुन्छ' । अति शेखी गर्नाले लंकाका राजा रावणले मारिनुपऱ्यो । दुर्योधनादि कौरवहरुले पाण्डवहरुलाई पनि अन्याय गरे । त्यसैकारण कौरव पाण्डवको लडाईंमा कौरवहरु मासिए । पातालका दानव राजा बलि अति दानी थिए । उनले छद्म भेषमा योगी रूप धारण गरेका वामनावतार विष्णुले तीन पाइला जमीन माग्दा घमण्डले चूर भएर उनले योगीको उपेक्षा गरे । पछिबाट तीन पाइला पनि पुऱ्याउन नसक्दा छद्मरूप योगीलाई आफ्नै टाउको अर्पण गर्नुपऱ्यो । यो दान पनि अति भयो । त्यसैले उनी सधैंका लागि विष्णुको ढोकामा बाँधिएर रहन पुगे ।

हामीकहाँ महाराजालाई जनताले सम्मान गरेकै हुन्, तर त्यतिले उहाँलाई पुगेन । ‘औलो दिँदा ढुँडुलो निल्ले’ नेपाली उखान चरितार्थ भयो यहाँ । पाएको कुरा ‘हात्तीको मुखमा जिरा’ जस्तो भयो । सबै निल्लन थालियो । परिणाम अतिले स्वति गरायो ।

मान्छेले अति गर्नुहुँदैन । सृष्टिमा सबै प्राणी समान छन् । सबैको बाँच्ने अधिकार छ यहाँ । मान्छेको त के कुरा पशुपक्षीलगायत कीटपतांगादि समेतले बाँच्न पाउनुपर्छ संसारमा । यो एउटा सामान्य नियम हो । अब बली दिने प्रथाको विरुद्धमा पनि कानुन बन्दैछ । वास्तवमा यस्तो कानुन बन्नुपर्छ । उपकारी भावना जोसुकैमा हुने हो भने मान्छेले अन्याय गर्दैन र पाप पनि गर्दैन । यसले गर्दा अशान्ति पनि आउँदैन । सबैमा समतादर्शी सोच हुने हो भने वास्तवमा देशमा शान्ति कायम हुन्छ । त्यसले एकले अर्कोलाई मार्ने दुःख दिने गर्नुहुँदैन । अति भन्ने कुरा जतासुकै निन्दित छ । सर्वत्र निन्दा हुनुपर्ने विषय कसैले नअपनाओस् ।

अहं नागो व सङ्गोमे-चापातो पतितं सरं ।
अतिवाक्यं तितिकखस्सं-दुस्सीलो हि बहुज्जनो ॥

अडाईमा छोडेको बाण हात्तीले सहन गरे भैं मैले अर्काको कटु वाक्य सहन गर्नेछु, किनकि संसारमा दुःशील व्यक्ति नै धेरै छन् ।

बेगलाबेगलै इच्छा



संसारमा मानवका अनुहार बेगलाबेगलै भएजस्तै मानवीय स्वभाव, गुण, इच्छा र आकांक्षा पनि बेगलाबेगलै हुन्छन् । विश्वको जनसंख्या अब सात अरबभन्दा बढी छ तर कसैको अनुहार एक अर्कासँग मेल खाँदैन । बानी बेहोरा पनि फरक फरक नै हुन्छ । लगाउने कुरा पनि त्यस्तै हुन्छ । कसैलाई सुट र टाई लगाउन मन पर्दछ त कसैलाई मयलपोस दौरा सुरुवाल, कसैलाई टोपी मन पर्दछ । कसैलाई कालो मन पर्दछ त कसैलाई हरियो कसैलाई सेतो रंगका सामान मन पर्दछ त कसैलाई रातो त कसैलाई खैरो ।

त्यस्तैगरी मान्छेका अनुहार पनि फरक फरक भएजस्तै मन पनि फरक फरक हुन्छ । कुनैलाई वाटुलो अनुहार मन पर्छ । कुनैलाई लाम्चो अनुहार मन पर्छ । कसैलाई चेप्टो अनुहार मन पर्छ भने कुनैलाई थप्लो पनि मन पर्छ । कसैलाई आँखा मन पर्दछ । कसैलाई नाक मन पर्छ । कसैलाई ओठ मन पर्दछ । कसैलाई चिउँडो मन पर्छ । कसैलाई गाला मन पर्छ । चाहनाको यो फरकपन

अपार छ ।

हुन पनि हो, संसार विचित्र छ । विशाल संसारमा सबैलाई एकैथरी र एकै कुरा मन पर्ने भएको भए सोचाई व्यवहार पनि एकै किसिमका हुन्थ्यो होला । मानव जति संसारमा जन्मन्छन् स्वभाव धर्म अथवा आ-आफ्नो कर्मले गर्दा तिनीहरूको सोचाई विचार पनि बेग्लाबेग्लै हुन्छन् । यो संसारमा कोही रोएको हेर्न चाहन्छन् भने कोही अरु हाँसेको देख्न चाहन्छन् ।

यो संसारमा कोही बाठा छन्, कोही भिल्के छन् । कोही सज्जन छन् त कोही विद्वान छन् । कोही बुद्धिजीवी छन् । कोही गुन्दागर्दी गर्छन् । संगतले गर्दा मानिस पछि गएर यस्तै कोही गुन्डा त कोही ज्ञानी भएका पनि छन् ।

मानिसको स्वयं प्रकृति हेर्दा कर्मको लीला अपरम्पार देखिन्छ । यो संसारमा अनेक किसिमका मानिस जन्मिएका छन् । तिनीहरूको जन्म मरण तिनको कर्म अनुसार हुने गर्दछ । त्यसैले पूर्वजन्ममा वा अहिले जे कर्म गरेको छ, त्यसैको फल मानिसले पाउँछ । त्यसकारण सबै मानिसले अर्को जन्ममा दुःख पाउनु नपरोस्, ज्ञानी, विद्वान हुन सकोस भनेर यस जुनीमा असल कर्म गर्नातिर लाग्नुपर्छ । असल कर्म गरे मानिस यही जुनीमा देवतुल्य हुन्छ । तसर्थ कर्म र कर्मफललाई सम्भरेर आफूलाई असल कर्मातिर प्रवृत्त गराउनु मानिसको कर्तव्य हो र धर्म पनि हो ।

सच्चा ज्ञान



समुद्र भेटेपछि जसरी नदी शान्त हुन्छ, त्यसैगरी ज्ञान प्राप्त गरेपछि मानिस पनि शान्त र संयमी हुन्छ । जसरी जंगलमा हिंड्दा काँडा विभेपछि त्यो काँडा भिक्न अर्को काँडा प्रयोग गरिन्छ, त्यसैगरी हाम्रा मनमा रहेका अज्ञानरूपी काँडालाई ज्ञानरूपी काँडाद्वारा भिक्नुपर्छ । अज्ञानतालाई हटाउन सच्चा ज्ञान प्राप्त गर्नुपर्दछ । किताबी ज्ञानमात्र ग्रहण गरेर हुँदैन, त्यसलाई न्यवहारमा पनि उतार्नु आवश्यक छ ।

जसले सच्चा ज्ञान प्राप्त गरेको छ, ऊ नै महापुरुष बन्दछ । बाहिरी आँखाले हेर्दा कसैलाई महापुरुष देख्न हुँदैन । जसरी एउटै स्त्रीको शरीरलाई कामाशक्त मानिसले कामिनीको रूप देख्दछ, सन्यासीले शबका रूप देख्दछ भने ब्वाँसो स्याल, गिद्धले आहार देख्दछ । त्यसैले हामी पनि आफ्नो ज्ञानका कारण एउटै कुरालाई पनि फरक फरक देख्दछौं । बेहोस अवस्थामा मानिस एक वस्तुलाई अर्को थोक देख्दछ । होसको अवस्थामा जेजस्तो छ उस्तै

देख्दछ । बेहोसबाट होसमा ल्याउने ज्ञानलाई नै आध्यात्मिक ज्ञान भनिन्छ । त्यसैले ज्ञानविना उज्ज्वल भविष्यको परिकल्पना पनि गर्न सकिंदैन । यो शास्वत नियम हो ।

ज्ञान भनेको थाहा हुनु हो । सुषुप्त अवस्थामा केही थाहा हुँदैन, तर त्यो केही नभएको अवस्थामा पनि थाहा हुन्छ, स्वप्न जगत पनि थाहा हुन्छ । त्यसैले संसारमा ज्ञानभन्दा ठूलो अरु केही छैन, तर ठेलीका ठेली ग्रन्थ पढेर पनि आफ्नो स्वभाव परिवर्तन गर्न सकिंदैन भने उसले सच्चा ज्ञान प्राप्त नगरेको ठहरिन्छ । सच्चा ज्ञान त्यसले प्राप्त गर्दछ, जसले सुखसँग दुःख, घामसँग छाया, दिनसँग रात, भएको देख्न सक्दछ वा त्यसको अनुभव गर्न सक्दछ । जतिसुकै डिग्री हासिल गरे पनि वा ग्रह, नक्षत्र परिक्रमा गरेर आए पनि त्यो मानिसको ज्ञान अधुरो नै हुन्छ, तर यदि आफूलाई जान्न सकियो भने ऊ सर्वज्ञ र पूर्ण पनि हुनसक्छ ।

Dhamma Digital

त्यसैले संसारमा सच्चा ज्ञान प्राप्त गर्न चाहनेले 'म' को हुँ भन्ने बोध गर्नुपर्छ । मन र शरीरबीचको सम्बन्धमा सच्चा ज्ञानको महत्व लुकेको हुन्छ । सच्चा ज्ञान प्राप्त गर्नेहरू विचलित हुँदैनन् र जीवनका मार्गमा अनवरत सार्थक लागि रहन्छन् । असल ज्ञान प्राप्त गरेको मानिसको जहाँ गए पनि मानसम्मान हुन्छ । त्यस्ता मानिसलाई सबैले मन पराउँछन् । त्यसैले आफूमा सच्चा ज्ञान भित्र्याउन जरुरी छ ।

२७

त्याग नै महान



त्याग गर्नु महानता हो । त्याग भन्ने कुरा सामान्य ब्यक्तिले गर्न सक्दैन । ठूलाठूला ज्ञानी तथा महापुरुषहरूले मात्र त्याग गर्न सफल हुन्छन् र भएका छन् । यसले के स्पष्ट पारेको छ भने त्याग गर्ने मानिस मात्र महापुरुष तथा ज्ञानी हुन सक्छन्, अरुले सक्दैनन् । पहिला पहिलाका महापुरुषहरूले ठूलो त्याग तपस्या गरेर संसारलाई नयाँ ज्ञान दिएका छन् । भगवान गौतम बुद्धले ठूलो त्याग तपस्या गरेको भएर उहाँले सम्यक ज्ञान प्राप्त गर्न सकेका हुन् ।

सबै त्यागलाई असल मानिदैन । संसारलाई नयाँ सन्देश दिने र असल बाटोमा हिंडाउन सक्ने ज्ञान दिने त्यागलाई मात्र यहाँ त्याग भनिएको हो । मानिसमा त्याग गर्ने क्षमता हुन्छ । सम्पूर्ण कुरा त्यागेर ज्ञान प्राप्त गर्दछु भनेर लागेमा जोकोही मानिसले पनि त्याग गर्न सक्दछ तर यसका लागि उसँग मात्र अठोट हुनुपर्दछ । अठोट गर्ने र त्यसलाई पूरा गर्ने तर्फ प्रतिबद्ध ब्यक्तिले मात्र लक्ष्यप्रति समर्पित भई सफलता प्राप्त गर्न सक्दछ ।

त्यागको कारण खराब कुरा छोडेर असल काम गर्ने तर्फ लाग्न सकिन्छ । त्याग तपस्या गर्छु भनेर लाग्ने तर बीचैमा छोड्ने हो भने त्यसबाट कुनै ज्ञान प्राप्त हुँदैन । कसैले म घनघोर जंगलमा बसेर गौतमबुद्धले तपस्या गरे जस्तै तपस्या गर्छु भनेर ढोंग फिजाएर गरिएको तपस्याको केही अर्थ हुँदैन । त्यो त देखावटी मात्र हुन्छ । देखावटी तपस्या क्षणिक र पछि गएर अन्त्य हुन्छ । जस्तै ठूलाठूला ऋषिमुनिहरूले मुख्य कुरा ज्ञानलाई मानेर अन्य सम्पूर्ण कुराहरू त्यागे त्यसबाट उनीहरूले ज्ञान प्राप्त गरे त्यो नै महान त्याग हुन गयो । त्यसै भएर तिनीहरूलाई आज पनि ज्ञानी पुरुष भन्ने गरिन्छ ।

पहिलेपहिलेका मानवहरू ज्ञान आर्जन गर्नुलाई नै महान ठान्थे र त्यसैमा समर्पित हुने गर्दथे । त्यसैले उनीहरू सफल भएका हुन् । अहिले असल कुन हो, त्यसैलाई आधार बनाएर म आफ्नो लक्ष्य पूरा गरेर छोड्छु भनेर लागेमा अवश्य त्यो पूरा भएरै छोड्छ, त्यो पनि त्यागबाटै सम्भव हुन सक्दछ ।

प्रेमतो जायती सोको-प्रेमतो जायती भयं ।
प्रेमतो विप्पमुत्तस्स-नत्थि सोको कुतो भयं ?

प्रेमबाट शोक उत्पन्न हुन्छ, प्रेमबाट भय उत्पन्न हुन्छ,
प्रेमबाट मुक्त हुनेलाई शोक हुँदैन, भय कहाँबाट आउँछ ?

२८

पुनर्जन्म र मृत्यु



जन्म, मृत्यु, जरा (बुढ़्याई) र रोग यी समस्त प्राणीहरूमा एकपटक आइछाड्ने अवस्थाहरू हुन् । सुख, दुःख, पीर, आनन्द, पीडा, न्यथा पनि त्यसैगरी आउने अवस्थाहरू हुन् । जीवनको अनुकूल महसुस गराउने क्षण सुख हो । त्यसको विपरित प्रतिकूल परिस्थिति परिआउने कुरा भने दुःख हो । सबै प्राणीमा आउने गर्छ यस्तो अवस्था । सबैभन्दा अन्तिम र अर्को कुनै उदाहरण तथा विकल्प नभएको कुरा दुःख हो । अरु दुःख सामान्य हुन् । लौकिकतामा मृत्यु दुःखको पराकाष्ठा हो । धेरैजसो मानिस दुःखका कारण मृत्युवरण गर्न बाध्य भएको उदाहरण छ ।

मानव जीवनमा मृत्यु अनिवार्य तत्त्व हो । संसारमा जति प्राणीहरू जन्मन्छन् र ती सबै मर्छन् । यो नित्य क्रिया र नियमपद्धति नै हो । जन्मेपछि नमरी सुख छैन । अहिलेसम्मको विज्ञानले 'अजर र अमर' भन्ने कुरा सत्य होइन भनी सिद्ध गरिसकेको छ । हाम्रा महापुरुषहरू भने अजर (बूढो नहुने) र अमर (कहिल्यै नमर्ने)

अवस्थाका कुरा औल्याउँछन् । बुद्धले पनि यस्तो अवस्था छ जसलाई 'निर्वाण' भनिन्छ भन्नु भएको छ । आधुनिक संसारमा यो कुरा कति सम्भव छ ? खोजको विषय बनेको छ ।

अर्को विषय हो, पुनर्जन्म । पुराण भन्छ – प्राणीहरू मरेपछि उसको आत्माले फेरि जन्म पाउँछ । पुराना कपडा छाडेर नयाँ कपडा फेरेभैं एउटा शरीर छोडेर देही (आत्मा) अर्को शरीरमा प्रवेश गर्छ । तर बुद्धले यस कुरालाई खण्डन गर्नुहुँछ । यो पनि खोजको विषय नै हो ।

हाम्रा विज्ञान र आधुनिक जीवनशास्त्रहरू त्यस हृदयसम्म सहमत छैनन् । एउटा कुरा के हो भने बीउको पुनर्जन्म हुन्छ । बीउने रूख हुन्छ । रूखबाट बीज बन्छ । अर्को पुनर्जन्म प्रकरणमा कर्मकै कारणले खराब काम गरेमा नराम्रो योनीमा (जुनीमा) जन्म हुने र राम्रा काम गरेमा राम्रै योनीमा (देवता, असल मान्छे) आदिमा जन्म हुने कुरा भएकाले यसले मान्छेलाई सत्कर्ममा डोर्‍याउँछन् पनि ।

सुखो बुद्धानं उप्पादो-सुखा सद्धम्म देसना ।
सुखा सद्धस्स सामग्गी-समग्गानं तपो सुखो ॥

बुद्धहरूको जन्म हुनु सुखदायक हो, सद्धर्मको उपदेश सुखदायक हो तथा एकतायुक्तहरूको तपस्या पनि सुखदायक हो ।

२९

अहंकार-त्याग



हामीमा 'म' नै जान्ने 'म' नै राम्रो भन्ने अहंता छ, त्यो राम्रो होइन । जो न्यक्तिमा अहम् भावना छ, त्यो न्यक्तिले जीवनमा कदापि सफलता प्राप्त गर्न सक्दैन । अहम् भावनाले मानिसलाई पतन गराउँछ ।

ऋषिमुनीहरू पनि अहम् त्याग गरेर महापुरुष भएका हुन् । गौतमबुद्ध अहंकार त्याग गरेर नै विश्वमा भगवानका रूपमा चर्चित हुन पुगेका छन् । अहम्ले मानिसलाई कहिल्यै पनि प्रगतिपथमा अगाडि बढ्न दिँदैन । अहम् भावना मनको विकार हो । जसरी शरीरले विकार त्याग गरेर शरीरको शुद्धिकरण हुन्छ त्यसरी नै हामीले पनि हाम्रो मनबाट अहम् भावलाई त्यागेर आत्मशुद्ध गर्न सक्दछौं । त्यसैले आदिमकालका ऋषिमुनीहरू अहंकार त्याग गरेर आत्म शुद्धि गरेर महामानव बन्न सफल भएका हुन् ।

हामी राम्रो भए अरुले पनि राम्रो छ भन्छन् । यदि हामी

गलत भए अरुले पनि त्यसलाई गलत ठान्छन् । गलत कार्य जहिले पनि अप्रिय नै हुन्छ । त्यसैले परोपकारी, गुणी, विनयी बन्नुपर्ने कुरामा कवि लेखनाथ पौड्यालले पनि जोड दिएका छन् । ‘उपकारी गुणी ब्यक्ति निहुरिन्छ निरन्तर, फलेको बृक्षको हाँगो नभुकेको कहाँ छ र ?’ उपकारी गुणी ब्यक्तिमा अहंमता हुँदैन । ‘अहम्’ भाव त्याग्ने नै सत्पुरुष बन्न सक्दछ । अहंमताले मानवलाई ‘उच्च’ हुन दिँदैन । नीच बनाउन प्रेरित गर्दछ ।

जसले जीवनमा अहंमता वा घमण्डलाई माटोको घैला ढुंगामा बजारैभैँ सदाका लागि त्याग गर्दछ, ऊ नै सफल बन्दछ । सफलता प्राप्त गर्न अहंकार त्याग गर्न अत्यावश्यक छ । अहंकार त्याग गर्ने हो भने यो संसार पनि स्वर्गसमान बन्न सक्दछ । अर्कालाई मारेर सम्पत्ति बटुलेर अर्काको भागै नराखी खाने प्रवृत्ति मानिसले हटाउनुपर्छ । यस्तो प्रवृत्ति असल ब्यक्तिमा हुने गुण होइन । धनको अहंकार सुन्दरताको अहंकार बलको अहंकार आदि सधैँ रहिरहँदैन । ती सबै क्षणिक हुन् भनेर हामीले जान्नुपर्दछ । त्यसैले अहम् भावना त्यागेर सादा जीवन विताउनु नै मानिसको एकमात्र कल्याणकारी कार्य हो ।



कर्तव्य-पालना



महाराज शिविले आफ्नो मासु आफैले काटेर दान गर्नुभयो । बोधिसत्व वेस्सन्तरले आफ्नो श्रीमती, छोरा छोरी र आफ्नै मासु दान गर्नुभयो । त्यस्तो दधीचि ब्राह्मणले आफ्नो शरीर माग्नेलाई दिनुभयो र आफ्नो प्राण त्यागेर परोपकार गर्नुभयो । सत्य धर्म पालना गर्न महाराज हरिश्चन्द्रले आफ्नो राज्य दान गर्नुका साथै आफू, आफ्नी श्रीमती र छोरा पनि बेचेर सत्य धर्मको पालना गर्नुभयो । त्यस्तै धर्मपालना गर्न दान गर्दागर्दै सर्वस्व सकिएर राजरन्तिदेव सपरिवार नै ४८ दिनसम्म भोकै रहेपनि भगवानको दर्शन पाएर स्वर्गवास भएक्य कथाहरु पनि पाइन्छन् । प्राणान्त हुँदा शरीरले छोड्छ, धर्मले छोड्दैन । तसर्थ धर्मको महत्वका बारेमा विभिन्न शास्त्रहरुमा आ-आफ्नै किसिमले वर्णन गरिएको पाइन्छ ।

कुलका पूर्वजहरुबाट धारणा गर्दै आएको कल्याणकारी धर्मनामलाई कसैले पनि वेवास्ता गर्नुहुँदैन । आफ्ना कुल परम्पराले चलाएक्य आफ्नै रीतिरिवाज चालचलन छन् । तर कुलपरम्परामा जति पनि कुप्रथा, कुरीति छन्, तिनलाई भने हटाउनुपर्छ ।

सम्पत्ति विनासका कारणहरू



आज धनसम्पत्ति नहुने मानिसको गणना हुँदैन । ऊ समाजमा अपहेलित हुन्छ । उसप्रतिको समाजको दृष्टिकोण साकारात्मक हुँदैन । त्यसैले हरेक मानिस धनसम्पत्ति जोड्नमा दिनरात प्रयत्नशील रहन्छन् । यसमा कोही सफल हुन्छन् त कोही असफल । सम्पत्ति जोड्न जति प्रयास गरिन्छ, त्यति नै त्यसलाई संरक्षण गर्न तल्लीन हुनु आवश्यक हुन्छ ।

सम्पत्तिको विनाश थुप्रै कारणले हुन्छ । भगवान गौतम बुद्धले सिंहालोवाद सूत्रमा ब्यक्तिले आर्जेको सम्पत्ति ६ वटा कारणले विनाश हुने उपदेश गर्नुभएको छ । धुम्रपान, जाँड, रक्सी आदि मादकपदार्थ सेवन गर्नाले, कुबेलामा अनावश्यक ठाउँमा घुमफिर गर्न जानाले, सिनेमा हेर्न जाने बानीले, चित्त प्रमाद हुने जुवातास खेल्ने क्यासिनो आदि ठाउँमा जानाले, खराब ब्यक्तिको संगत गर्नाले र अल्छी भएर बस्नाले सम्पत्ति विनाश हुने कुरा बताउनुभएको छ ।

मादकपदार्थ मन्द विष हो । यसको सेवनले मानिसलाई

चाँडै मृत्युको खाल्डोतिर तानेर लान्छ । यति मात्र होइन, उसले कमाएको सम्पत्तिको विनास, उसको पैतृक सम्पत्तिको विनास, घरपरिवारसँग कलह हुने अनि छोराछोरी समेत विग्रने हुन्छ । मादकपदार्थ सेवनले मानिस अर्धचेतन अवस्थामा पुग्दछ । यही तवरले काममा मन लगाउन सकिँदैन । एकातिर पैसा नास हुन्छ भने अर्कोतिर काम गर्न नसकेर आम्वानी घट्छ । तर यो कुरा सेवन गर्न थालेपछि सेवनकर्ताले उचित अनुचित चाल पाउँदैन ।

धेरै ब्यक्तिहरु मित्र जस्तो जस्तो देखिने शत्रुको संगतमा परेका हुन्छन् । ती शत्रु जहिले पनि आफ्नो स्वार्थका लागि क्रियाशील हुन्छन् र अरुलाई फसाउन, जुवातास खेल्न, नशालु पदार्थ सेवन गर्न, सिनेमाघर, डान्स रेष्टुरेन्ट र कोठी आदितिर जान अभिप्रेरित गर्छन् । शुरुमा आफूले पैसा खर्च गरेर आत्मियता बढाउँछन् । पछि लत परेपछि उनीहरु अरुको पैसामा रमन थाल्छन् । यस्ता कुसंगत गर्नाले भएको सम्पत्ति विनाश हुने र थप सम्पत्ति आर्जन गर्न नसकिने हुन्छ ।

भनिन्छ, अल्छीपनाको कुनै उपचार छैन । अल्छी मानिस कुनै न कुनै बहाना बनाएर आफूले गर्नुपर्ने काम पछि सार्छ । अल्छी ब्यक्तिमा आत्मविश्वासको कमी हुन्छ । सही बेला सही निर्णयका साथ सही काम गर्नाले सम्पत्ति आर्जन हुन्छ । अल्छीपनाले आर्जेको सम्पत्ति पनि क्षय हुँदै जान्छ ।

शुभ-कर्म



हरेक क्षण जुनसुकै प्राणीले पनि कर्म गरिरहेका हुन्छन् । खानेकुरा होस् या बासस्थानको खोजीमा होस् प्राणी निरन्तर लागि रहेको हुन्छ । त्यसरी लाग्नु पनि कर्म गराइ नै हो । मानिस त कर्मप्रिय हुन्छ, ऊ विनाकर्म बस्न सक्दैन । जीवन निर्वाहका सबै विषय प्राप्त गरिसकेको अवस्थामा पनि मानिस कर्म गर्न छोड्दैन । तर शुभकर्मको खोजी गर्नु मानिसको स्वाभाविक गुण मानिनुपर्छ । जोसुकैले पनि यो संसार चलाउनका लागि कर्म गरिरहेको हुन्छ । यो संसार स्वभाव धर्मले सिर्जित भएको हो । सिर्जना, पालना, विनास पनि उनै स्वभाव धर्मले गर्छन् । एकथरीले त यो संसार सञ्चालन हुनु भनेको प्राकृतिक संयोगमात्र हो पनि भन्छन् ।

सनातनी हिन्दुधर्मसम्बन्धी शास्त्रहरूमा यो संसारका निर्माता परमेश्वर परमात्मा हुन् भनिएको छ । यस्ता शुभकर्म गर्ने तिनै भगवानप्रति समर्पित भएर कर्म गर्ने मानिसहरू पनि धेरै छन् । वैदिक सनातन धर्मको उत्थान गर्ने दृष्टिले गरिने सबै कर्म शुभकर्म

हुन् । धर्मलाई स्वीकार नगरी गरिने कार्य शुभ कार्य हुन सक्दैनन् । ती अशुभ कर्म हुन् भनिन्छ । वैदिक शुभकर्म धार्मिक प्रचारप्रसारका लागि होइन, बरु मानिसलाई असल मार्गमा ल्याउने प्रभावकारी उपाय हुनुपर्छ । यसले मानिसलाई आध्यात्मिक रूपले समुन्नत र बलियो तुल्याउने सूत्र हुनुपर्छ । समुन्नतिको लागि हरेक मानिसले शुभकर्म गर्न आवश्यक छ ।

शास्त्रसम्मत तथा व्यवहारबाट के धारणा निस्किएको छ भने परोपकार शुभकर्म हो र परपीडा अशुभ कर्म हो । संसारमा शिक्षामार्फत चेतनाको उज्यालो छर्नु शुभकार्य हो भने अन्धकार फैलाउनु अशुभ कार्य हो । सबै सुखी होउन्, कोही कसैले दुःख नपाउन्, सबै वास्तविकता बुझ्न सक्षम होउन् भन्ने भावनामा बहनु र सोही अनुसार कर्म गर्नु शुभ कर्म हो ।

संसार विशल छ र गरिनुपर्ने कर्म अथाह छन् । असल कर्म हामीले गरिरहेका छौं भने भावी पिढीले पनि त्यसैको अनुकरण गर्छन् । यस्तो भएमा मात्र संसार सुखमय हुन्छ । तसर्थ हामी भन्न सक्छौं नयाँ नयाँ मानव हितका कार्यको खोजी गर्नु, कार्यान्वयन गर्नु, र गर्न लगाउनु शुभकर्म हुन् ।



सहनशीलता



सहनशीलता भनेको हरेक कुरा सहन सक्ने एउटा अनुपम गुण हो । मान्छेको जीवनमा नानाभाँतिका उतार चढाव, दुःखकष्ट, पीडा आदि आपतविपत्हरू आईपर्ने गर्दछन् । यी अवस्था सहन कठिन हुने गर्छ । मान्छेलाई कुनै बेला कसैले अनाहकमा गाली दिन्छ, कसैले कुनै समय शारीरिक हमला पनि गर्ला । दैनिक ब्यवहारमा अभाव, महँगी, गरिबी आदि समस्या पनि असह्य हुने गर्छन् । सज्जन मान्छेले यी सबै समस्यालाई आत्मसात गर्छ । ऊ कदापी आत्तिदैन समस्यासित । हमेसा समस्याका विरुद्ध सहनशीलता अपनाइरहछ ।

मान्छे उत्तेजनामा आउँछ, रिसाउँछ, मुर्मुरिन्छ । कुनै घटना वा भइपरि आउने आक्रमणको बेलामा जो सहृदयी छन्, जसमा क्षमा, दया, दाक्षिण्य आदि गुण विद्यमान छन्, उसलाई रिस उठ्दैन । जस्तोसुकै घृणाका कुरा सुने पनि ऊ त्यसप्रति बेवास्ता गरी शान्त भइरहन्छज् । ऊ सानोतिनो घटना र समस्याले उत्तेजित पनि

हुँदैन । हतारमा केही निर्णय लिंदैन र आत्तिंदैन पनि । सबैको कुरा सुन्छ मात्र तर निर्णय भने आफू लिन्छ । न त कुनै घटनाले उसमा मात ल्याउँछ । उसलाई आत्तिन र मात्तिन आउँदैन । हमेसा धीर तथा उदात्त स्वभाव रहेको हुन्छ, उसको । जस्तै आपतलाई पनि सहन सक्ने धैर्य हुन्छ, उसमा । नीतिशास्त्र भन्छ – विपत्तिमा धैर्यधारण गर्ने र आफ्नो समृद्धिको अवस्थामा नमात्तिने स्वभाव महापुरुषमा हुन्छ । उसमा पनि त्यस्तै स्वभाव हुन्छ ।

कसैले आफ्नो पछाडिबाट एक थपडी मार्ला, तर महात्मा पुरुष त्यसका पछि लाग्दैन । उसको मुख्याई बुझेर सहन गर्छ । सहनशील ब्यक्ति कसैको इर्ष्या, द्वेष, डाह गर्दैन । ऊ अर्काको समृद्धिमा खुसी हुन्छ । विपत्तिमा मद्दत गर्छ । ऊ सधैं परोपकार कार्यमा तत्पर रहन्छ । अरुको भलो कसरी हुन्छ, त्यसमा मात्र उसको ध्याउन्ना रहन्छ । अरुको विगार गर्ने कुरामा उसको चित्त वृत्ति कदापि संलग्न रहँदैन । स्वयं आफूमा आइपुर्ने आपत्विपत् दुःख, कष्ट र पीडा हमेसा सहन तत्पर छ भने ऊ अरु कसैको बिगारमा किन लागोस् ? त्यसैले सहनशीलता एक महान गुण हो । सबैमा सहनशीलताको गुण हुने हो भने समाज सुखी बन्न सक्छ ।



क्रोध-त्याग



क्रोध मनुष्य जीवनको ठूलो शत्रु हो । कुनै पनि मनुष्य महान बन्न चाहन्छ भने सर्वप्रथम उसले क्रोधलाई त्यागनुपर्छ । क्रोधले ब्यक्ति, परिवार, समाज र राष्ट्रका बीचमा भगडा वैमनष्यता आदि उत्पन्न गर्दछ । क्रोध तहसनहत पार्ने आँधीवेहरी हो, जो ब्यक्तिको हृदयमा लुकेर रहेको हुन्छ । बुद्धिमान मानिसले पनि क्रोधको वशमा परेर नराम्रा कार्य गर्न पुग्दछन् । कुनै पनि मनुष्यमा क्रोधको उत्पत्ति उत्कर चाहना, इच्छा कामना र धारणाको कारण र तिनमा बाधा खडा भएको कारणबाट हुने कुरा भगवान बुद्धले उपदेश दिनुभएको छ ।

Dhamma.Digital

कुनै पनि मानिसको रहनसहन, पठनपाठन, पालनपोषण र संगतबाट धारणा मजबुत हुँदैजान्छ । धारणा अनुसार उसमा क्रमना विकसित हुन्छ र क्रमना पूरा गर्न लाग्दा बाधा अडचन आइपर्दछन् र उसमा क्रोधले जन्म लिन पुग्दछ । त्यसैले हामीले उचित संस्कार उचित पारिवारिक वातावरण र शिक्षादिको आफ्ना सन्ततिलाई दिनुपर्दछ । अनि सन्ततिले असल ब्यक्तिको संगत गर्दछ । उसले धैर्यधारण गर्न सक्दछ, र क्रोध त्याग्न सक्दछ । क्रोधलाई समन गर्न धैर्यताको

ठूलो हात रहन्छ ।

म क्रोध त्याग गर्छु भनेर मौनव्रत लिएर पनि त्यसलाई हटाउन सकिँदैन । त्यसलाई हटाउन हृदयदेखि नै दृढता र धैर्य चाहिन्छ । जब धैर्यको बाँध भत्किन्छ, तब मानिस क्रोधी बन्छ ।

एकपटकको कुरा हो, एकजना सन्त क्रोध त्याग गर्छु भनेर जंगलमा गएछन् । त्यसपछि कसैसँग बोलचाल गर्न पाएनन् । एक दिन रुखमुनि बसेका थिए । चराले विष्टा गरिदिएछ, तब उनी रिसाएर गुफाभित्र पसे । धेरै वर्ष गुफामा बसेका उनले अब त मबाट क्रोध हट्यो भन्ने ठानेर उनी बस्तीतिर हिंडेछन् । जाँदाजाँदा एउटा तीर्थमा पुगे । अचानक भीडमा कसैले उनको गोडा कुल्चिदिएछ, तब उनी रिसाउँदै 'म जस्ता महात्माको खुट्टामा टेक्ने' भनेर भीडमाथि जाइलागे ।

यसरी कयौं वर्ष व्रत गरेर क्रोधी नबन्ने महात्मा धैर्य नभएका कारण क्रोधी बन्न पुगे । त्यसैले संयम र धैर्य भएन भने मनुष्य त के महात्मा पनि क्रोधबाट टाढा रहन सक्दैन । क्रोध त्याग गर्न कुनै पनि मानिसमा धैर्य र संयमको खाँचो पर्दछ । धैर्य गुमाउनेले क्रोध गुमाउन सक्दैन । संसारमा क्रोधले कसैलाई पनि फाइदा गर्दैन । त्यसैले क्रोध त्याग गर्नुमा हामी सबैको कल्याण छ । भगवान बुद्धले भन्नुभएको छ - 'रिसलाई मैत्रीले जित्नुपर्दछ । लोभलाई दानले जित्नु पर्दछ, हारामीलाई ज्ञानले जित्नुपर्दछ । यसो गर्न सक्थो भने निश्चय पनि शान्ति र सुख प्राप्त गर्न सकिन्छ ।'

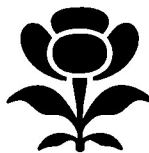
सत् असत्

सत् र असत् अर्थात् असल र खराब । हरेक न्यक्ति सत् र असत्को एक समिश्रण हो । कुनै न्यक्ति जन्म हुँदा एक अबोध नाबालकको रूपमा जन्मिन्छ । पछि विस्तारै बढ्ने क्रममा उसले थुप्रै कुरालाई आत्मसात् गरेको हुन्छ । आमाबाबु परिवारका अन्य सदस्य विद्यालय र साथीहरू संघसंस्था र त्यसका सदस्यहरूबाट विभिन्न समयमा विभिन्न तरिकाबाट सामाजिकीकरण हुने प्रक्रियाबाट न्यक्तिले सत् र असत्का प्रवृत्तिहरूलाई आत्मसात् गरिरहेको हुन्छ । अर्थात् कुनै न्यक्ति असल र खराब हुनुमा उसको सामाजिकीकरण प्रक्रियाले अहम् भूमिका निर्वाह गरेको हुन्छ । सामाजिकीकरण प्रक्रिया भन्नाले नवजात शिशुलाई समाजमा प्रस्तुत गर्ने विधि हो ।

कुनै मानिस शतप्रतिशत असल वा खराब हुँदैन । समाज सत् र असत् गुणांगहरूले समिश्रण भएका न्यक्तिहरूको जमात हो । नवजात शिशुलाई एक सामाजिक सदस्यको रूपमा स्थापना गर्ने प्रक्रियामा ती सदस्यहरूले असल र खराब दुइटैलाई प्रस्तुत गरेका

हुन्छन् र नवसदस्यले पनि त्यसलाई ग्रहण गरिरहेका हुन्छन् । समाजमा सदस्यहरूले सत् कुरालाई बढी प्रस्तुत गरिएमा नवसदस्यले सत् बानी र असत् कुरा सिक्दछ र असत् बानीलाई आत्मसात् गर्छ । कुनै मानिसबाट स्नेह, प्रेम, सद्भाव, दया, करुणा, मैत्री भावना र कामना उसको व्यवहारबाट प्रस्फुटन हुन्छ भने उसलाई असल ब्यक्तिको रूपमा लिइन्छ । असत् (खराब) सोच मानिसको असल परिवेशको उपज हो । जसले लोभ, द्वेष, मोह र घमण्डजस्ता भावनालाई प्रमुख स्थान दिई काम गर्छ, उसको व्यवहार पक्कै पनि खराब हुन्छ । आत्मकेन्द्रित भई अहम् भावले काम गर्नेले सबै कुरा गलत देख्ने गर्छ । सधैं आफू ठीक भन्ने भावनाले गर्दा उसले समाज विपरित, कानून विपरित अनि धर्म विपरित काम गर्छ जसलाई हामी असत् (खराब) काम भन्ने गर्छौं ।

समाजका सदस्यहरूमा असल गुणको बाहुल्य रहेमा त्यो समाज बस्न लायकको ठहरिन्छ । सदस्यहरूमा खराबी गतिविधिको प्रतिशत बाहुल्य रहेमा त्यो समाज बस्नका लागि उचित ठहरिंदैन किनकी त्यहाँ असत् गतिविधिहरू बढी हुन्छन् । जसले दुःख र वेदनामात्र दिन्छ ।



एकाग्र-मन



स्वस्थ र निरोगी बन्न पनि मानिसले अस्थिर रुपमा रहने आफ्नो मनलाई एकाग्र गराउनु आवश्यक छ । एकाग्रता र दृढसंकल्पबाट कुशलताको विकासमा धेरै सहयोग पुग्दछ । यसका लागि ध्यानको जरुरत पर्छ । दैनिक जीवनमा पनि यसको अभ्यास गर्न सकिन्छ । यस सम्बन्धमा केवल एउटा कुरा ख्याल गर्नु जरुरी छ । त्यो हो - कुनै पनि कार्य गर्दा पूर्ण मनोयोगले गर्नुपर्छ । एकाग्रतामा सुधार भइरहेको अनुभव गर्नुपर्छ । हामीले जति मन्त्र सिके पनि दिनभर अनियन्त्रित जीवन बिताउँछौं भने त्यसको कुनै अर्थ रहँदैन । हामीमा चञ्चलता धेरै भएकोले हामी अधुरो मनले काम गछौं ।

हामीले कुनै कार्य गर्नु छ भने त्यसमा पूर्णरुपमा ध्यान केन्द्रित गर्नुपर्छ । यसो गर्नाले त्यो काम राम्रो र सफल हुन्छ । यस प्रकारले कार्य गरेपछि विचार गर्न सक्छ मैले यति कार्य गरे तर यस कार्यको समुचित फल प्राप्त गर्न अझै राम्रोसित काम गर्नुपर्छ ।

मनमाथि नियन्त्रण हुनु र इच्छामाथि नियन्त्रण हुनुले अलौकिक शक्ति प्राप्त गर्नमा संकल्प-शक्तिको भूमिमा महत्वपूर्ण हुन्छ । दृढ निश्चय या संकल्पद्वारा जोसुकैले पनि आफ्नो शरीर र मनलाई स्वस्थ बनाउन सक्छ । जब मानिसको चिन्तन रचनात्मक हुन्छ, ऊ आफ्नो सुधारक स्वयं बन्छ । त्यसपछि ऊ प्रगतिको मार्गमा अघि बढ्न सक्छ । जब मानवले मनलाई केन्द्रित गर्ने, एकाग्र गर्ने क्षमताको पर्याप्त विकास गर्दछ, तब उसले त्यो क्षमतालाई बढाउन सक्छ । त्यसैलाई 'ध्यान' भनिन्छ ।

सामान्यतया मानवमा संकीर्ण विचार हुन्छ । जीवनका हरेक पाटोलाई संकीर्ण विचारले घेरा हाल्छ । त्यो घेराको सीमाबाट मुक्त हुनका लागि उसले आफ्नो ब्यक्तिगत चेतनाको विकास र विस्तार गर्नुपर्छ । दृढ निश्चयको विकास एकाग्र मनद्वारा गरिन्छ, जुन मानवलाई ज्ञान प्राप्तिका लागि अनिवार्य हुन्छ । चञ्चल मनले निश्चित उद्देश्य र लक्ष्य प्राप्त गर्न सकिँदैन । तसर्थ सच्चा ज्ञान प्राप्तिका लागि एकाग्र मन हुनुपर्छ । मानवले आफ्नो बानी तथा व्यवहारमा क्रमिकरूपले सुधार गरेर ज्ञानमार्गमा अगाडि बढ्नुपर्छ ।



३७

प्रार्थना

प्रार्थना गर्दा यस कुराको ख्याल राख्नुपर्छ – यसको आफ्नै नियम छ । त्यसमा रतिभर पनि विच्छृत्लता छैन । मानिसहरू भगवानको अस्तित्वप्रति अनास्था राख्छन्, तथापि उनीहरू कुनै न कुनै उपल्लो शक्तिको स्पन्दन छ भन्ने कुरा अनुभव गर्छन् । आफ्नो गच्छे र समझनुसार त्यस शक्तिसँग तादाम्य राख्छ । नयाँ उत्साहको बोध अवश्य गर्दछ ।

प्रार्थनाका लागि प्रथम चरण हो – नमन । भगवानको चरणमा नमन गर्दा नम्रताको भाव आउँछ । भगवानसँग केही माग्नु छ भने पनि नम्र भएर माग्नुपर्छ । मानिसमा संस्कारजन्म अहंकार सम्पत्ति, पद र सुन्दरताको गर्व गर्छन् । यी चीज क्षणिक छन् । अहंकारजनीत प्रमाण घातक हुन्छ ।

दोस्रो चरण हो – स्मरण । गुणानुस्मरण तथा नामस्मरणले मन र बुद्धिमा भगवानको सत्तामा आस्था हुन्छ । यो फगत कुनै मूर्ति

प्रतिको वा धारणा मात्र होइन । यो जीवित वास्तविकता हो । त्यो पूर्ण सत्य हो । भगवानको स्मरण गर र प्रेमपूर्वक प्रार्थनामा तल्लीन होऊ ।

तेस्रो चरण हो - कीर्तन । भगवान गुणगान र तरिकाको भोको छैन र यसो गर्नु आवश्यक पनि छैन । कीर्तन गर्नु हामी आफूभित्रको अहंकारलाई भगवानसमक्ष समर्पण गर्नु हो ।

कसैको तारिफ या आदर गरी आफूलाई विनित बनाउँछौ । भगवानप्रतिको आस्थाको कारण र प्रेमभाव हामीभित्र सदा बगोस् भन्नका लागि अहंकारको त्यागसहित प्रार्थना गर्दा आत्मिक सुखको अनुभूति हुन्छ ।

चौथो - याचना हो । वरदानका लागि आग्रह, भगवानको कीर्तन, आशिर्वाद र अन्तमा याचना । सही ज्ञान र विवेक शक्ति नभई जीवन सफल हुन सक्दैन । यी सब कुरा सही धारणा र कर्मबाट मात्र सम्भव छ ।

पाँचौ चरण हो - अर्पण । केही पाउन केही त त्याग गर्नेपछि । भगवानसँग के छैन र हामीले के दिने ? त्यसैले भगवानसँग नभएका पाँच क्लेश र छ विकार त्याग गरौ । अज्ञान, इच्छा, घृणा, मृत्यु र अहंमत्तर क्लेश हुन् । आसक्ति, क्रोध, लोभ, माया, प्रियता, घमण्ड, इर्ष्या यी मानसिक विकार हुन् । यी सब कुरा अर्पण वा त्याग गर्दा मन शुद्ध हुन्छ, हामीलाई चाहिएको कुरा पनि यही नै हो ।

३८

महापुरुष



सफल एवं सार्थक जीवन बनाउन मानिसले सहनशीलता धैर्य र मैत्री आफूमा भित्र्याउनु पर्छ । धैर्यले मानिसलाई आत्मसंयमी बनाउँछ । जब धैर्यको बाँध फुट्छ अनि मानिसमा विचलन आउँछ । विचलित मनमस्तिस्कले मानिस केही पनि गर्न सक्दैन । त्यसैले मानिसलाई सफल हुने चाहना छ भने ऊ धैर्यवान हुनुपर्छ । यी आधारभूत तत्वका कारण मानवजीवनको हरेक कदममा सफलता प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

Dhamma.Digital

विनासंघर्ष सफलता हात पार्न सकिन्छ भन्नु आफैमा हास्यास्पद विषय हो । यो संसार प्रतिस्पर्धा, मेहनत, परिश्रम र बुद्धि हुनेको हो । एक सेकेण्ड समयलाई पनि खेर नफाली समयको उपयोग गर्छ भने ऊ अरुभन्दा केही कदम अगाडि पुग्दछ, चाहे वकिल, पत्रकार, शिक्षक, नेता, किसान नै किन नहुन् ।

मानवीय गुणद्वारा नै मानिस महापुरुष बन्दछ । महात्मा

गान्धीजस्ता महापुरुष यस संसारमा भेटिन गाह्रो छ । विनात्याग र तपस्या मानिस महान हुन सक्दैन । त्यस्तै नेल्सन मन्डेलाकै चर्चा गरौं । उनी पनि धैर्य, सहिष्णुता, मनोबल, आत्मविश्वास, अठोट, नेतृत्वशक्ति मौलिक सोचाइका कारणले नै विश्वप्रसिद्ध बन्न पुगे र आदरणीय पनि बन्न पुगे ।

खानु, लगाउनु र धन सम्पत्तिको मालिक बन्नु मात्र मानिसका लागि पर्याप्त छैन । शिक्षा, स्वास्थ्य, सञ्चार, यातायात, रोजगारी मानिसका लागि नभई नहुने कुरा हुन् । असल वा आदर्श जीवनयापनका लागि पैसाले मात्र पर्याप्त हुँदैन । धैर्य सहिष्णुता, मनोबल, आत्मविश्वास, अठोट नेतृत्वशक्ति र मौलिक सोचाई आदिको गुण अनिवार्य हुन्छ ।

खहरे खोला उर्लन्छ, गड्गडाउँछ, ढाँचा फूर्ति बढाउँछ, त्यस्तै मानिसले पनि धैर्य गर्न सकेन भने त्यहीखाले ब्यवहार देखाउँछ । यस्ता मानिसलाई 'टुप्पाबाट पलाएको' भन्ने पनि गरिन्छ । क्षणिक मोजमस्ती र सुखमा रमाउँछन्, अरुलाई दुःख दिन्छन्, गाली गर्छन्, त्यस्ता स्वभाव लघुपुरुषमा मात्र हुन्छ । महापुरुषमा त चन्द्रमाभै शीतलता, आकाशभै न्यापकता र समुद्रभै गहनता हुन्छ । कसैले भन्दैमा र उपमा दिँदैमा महापुरुष बन्न सकिदैन । सोही अनुरूपको त्याग तपस्या, धैर्य, निःस्वार्थ भावना उनमा हुनु जरुरी छ । महापुरुष बन्न त्यति सजिलो छैन ।

३९

अल्छी र उद्योगी



दुःखको कारण केही अरु होइन आलस्यता हो, अल्छीपन हो र बेहोसीपन पनि । मान्छे जाँगरिलो छ भने उ सुखी हुनसक्छ, अल्छी छ भने दुःखी । यस संसारमा अमेरिका, जापान, युरोप आदि देश त्यसै धनी र सम्पन्न भएका होइनन् । त्यहाँका जनताले जाँगरिलो भएर अथक मेहनत गरे, दुःखको कारण खोजे, नयाँ नयाँ तथ्य पत्ता लगाए फलस्वरूप आज ती देश सम्पन्न हुन पुगे । त्यहाँका जनता सुख सम्पन्न भएका छन् ।

हामीलाई भने आफ्नो देशमा बसी काम गर्न जाँगर चल्दैन । अरुको देशमा काम गर्न जान पाए मस्ख पर्छौं । ठाँटिएर हिँड्न पाए ठूलै भइयो भन्थान्छौं । विदेशीको मुख ताक्ने वा उतैतिर हुईकिन पाए हुईकिन मन लाग्छ हामीलाई । अनि त कसरी बन्छ हाम्रो देश अमेरिका, जापानजस्तै सम्पन्न र कसरी हामी सुखी बन्न सक्छौं ?

उद्योग गर्ने बहादुर पुरुषहरू लक्ष्मी (धनसम्पत्ति ऐश्वर्य

आदि) प्राप्त गर्न सफल हुन्छन् भनेर नीतिशास्त्रमा पनि भनिएको छ । दैवले देला, भाग्यमा भए पाउँला भन्ने त मुख पुरुष हुन् । नीति भन्छ – दैवसैव होइन कर्म गर, मेहनत गर, उद्योगी बन, तिमी सफल हुन्छौ । त्यसपछि पनि केही भएन भने मात्र भाग्यलाई सराप । अल्छी गरेर ऐश्वर्य फल्दैन । सुतेको सिंहको मुखमा मृगका पाठा आफै बुर्कुर्सि मादैं आएर प्रवेश गर्दैनन् । सिंह बलवान प्राणी हो तापनि उसले पनि आहारका लागि मेहनत गर्नुपर्छ । आफू बसेको ठाउँतिर सिकार खोज्नुपर्छ, नपाए गाउँघरतिर पनि जानैपर्छ । उद्योग भएपछि गरिबी निर्मूल हुन्छ । उद्योगमा मान्छेले काम पाउँछ । यसले बेरोजगारी हटाउन मद्दत गर्छ । ब्यक्तिको आयस्रोत बढ्छ । व्यापार बढनाले सम्पत्ति बढ्छ । समाज समुन्नत बन्छ अनि राष्ट्र नै सम्पन्न र सुखी बन्छ । यो सबै उद्योग र गौरवकै कारण हुन्छ ।

जो मानिस जतिबेला पनि सुन्छ र मीठो खाना राम्रो लुगा लगाउन खोज्छ । जाँगर गर्दैन, अल्छी छ, बकम्फुसे कुरामात्र हाँक्छ भने त्यस्ताका घरमा लक्ष्मीको बास हुँदैन । ऊ सधैं दुःखी हुन्छ । उसका घरभित्र गोदाममा अन्नपात होइन, मुसा मात्र कुद्छन् अनि कहाँ होला ऊ सुखी ? त्यसो भएर उद्योगी सुखी बन्छ । दुःखको कारण नै आलस्य (अल्छीपन) हो ।



समय र मौका

समय अति बलवान छ । समयभन्दा अगाडि कोही पनि जान सक्दैन । हाम्रो जीवनमा एक-एक पलको महत्व छ । यसलाई बुझिलिएमा अमूल्य रत्न टिप्न सकिन्छ । समयलाई दुरुपयोग गरेमा वा वास्ता नगरे काम विग्रन सक्छ, यात्रा समेत छुट्न सक्छ र हास्नुपर्ने बेलामा रुनुपर्ने हुन्छ ।

भनिन्छ - 'अधि सम्भे सदा सुखी, पछि सम्भे सदा दुःखी' । बुझ्नेहरूलाई यो वाक्य लाखौं रुपियाँले नपाइने शिक्षा हो । कतिपय मानिस मौकालाई पैसासँग दाँज्न खोज्छन् । तर यसलाई पैसासँग दाँज्न सुहाउँदैन । पैसा भन्ने चिज कमाउन पनि सकिन्छ र गुमाउन पनि सकिन्छ । समय र मौकालाई चाँहि कमाउने र हराउने सवाल उठ्दैन । पैसालाई जसले पनि नियन्त्रण गर्न सक्छ तर समय जस्तोसुकै शक्तिशाली राष्ट्रले पनि नियन्त्रणमा राख्न सक्दैन । आफ्नै गतिमा गइरहन्छ अनि आफ्नै मुहूर्तमा आइरहन्छ । एकपल्ट आएर गएपछि मौका बित्छ । फेरि त्यसलाई कसैले पनि

पल्टाएर हिजोलाई आज वा भोलि बनाउन सक्दैन ।

मानिसले हरेक अवस्थामा समय अनुसार मौकाको उपयोग गर्न जान्नुपर्दछ । मौकाको राम्रो उपयोग गर्ने मानिस गफमा भुल्ने, बरालिने र खेलवाडमा लाग्दैन । उसले बेला छँदै आफ्ना साधन र साहसको ल्यागत र तागतको प्रयोग गरिहाल्छ । यसो नगर्ने हो भने लक्ष्यमा पुग्न सकिँदैन । नीच मान्नेहरू परीक्षामा गुल्टिन्छन् ।

आजकोकाम भोलि गरूँला भनेर छोड्ने बानीले मानिसले हातमा परिसकेको लड्डु पनि गुमाउँछ । मौकाको सदुपयोग गर्न नसक्ने मानिसको चाल खरायोको जस्तै हुन्छ । अरु मानिस भने कछुवाको चालमा पनि सबैभन्दा अगाडि पुगिसक्छन् । यसैले भविष्यका निमित्त सतर्क भएर मौकाको उपयोग गर्नु नै बुद्धिमानी हुन्छ । जसले समय छँदै जसले काम गर्छ, उसलाई हरपल विजयले साथ दिइरहन्छ । काम गर्दा 'शुभकार्यमा ढिला किन' भन्नुको तात्पर्य यही हो । मानिसले मौकालाई सुनौलो चरा सम्भन्नुपर्दछ, जुन एकचोटी उडेर गइसकेपछि फर्केर आउन मुस्किल हुन्छ । त्यस्तो मौका सितिमिति फर्केर आउँदैन । यसैले पनि समयलाई त्यत्तिकै खेर फाल्नुहुँदैन । मानिसलाई मौका अति महत्वपूर्ण हुन्छ । जीवनलाई प्यारो ठान्नेले मौकाको सदुपयोग गरी लाभ उठाउनुपर्छ ।

४१

आत्म-विश्वास



मानव जीजनमा आत्मविश्वास भन्ने कुरा महत्वपूर्ण मानिन्छ । कुनै पनि काम गर्दा मान्छेमा दृढता भएन भने कदापि सफल हुन सक्दैन । कथंकदाचित त्यो काम पूरा भएजस्तो पाइए पनि टिकाउ र फलदायी हुनेमा शंका रहन्छ । दृढतासहितको मानिसले बाढी आएको खोला पनि तर्न सक्छ तर म खोलापारी जान सकिदैन कि भनेर खुट्टा कमाउने हो भने कहिले पनि खोला पार गर्न सक्दैन । त्यस्तै हो मानिसले गर्ने काम पनि । दुक्क नभई थालेको काम सफल हुन गाह्रो छ । मैले जसरी पनि परीक्षा उत्तीर्ण हुनु छ भन्ने दृढताका साथ पढ्ने विद्यार्थीले परीक्षामा सफलता हात पार्न सक्छ । आत्मविश्वास र दृढता नभएको मान्छेलाई परीक्षामा उत्तीर्ण हुन गाह्रो पर्छ ।

दृढ विश्वास भएको मान्छेको मुटु दह्रो हुन्छ । मुटु दह्रो भएन भने त्यो मान्छे सरल भन्दा सरल विषयमा पनि असफल हुन्छ । दृढ निश्चयसहितको मान्छे जस्तै कठिन काममा पनि सफल

हुनसक्छ ।

“म प्रधानमन्त्री बन्नु बन्नु ।” भन्ने दृढनिश्चय लिएको मान्छे नै पछि गएर प्रधानमन्त्री बनेको हुन्छ । जसको चाहना र हिम्मत पनि छैन भने त्यस्तो मान्छेले न सोचन सक्छ, न त केही गर्न नै । आकांक्षा राख्ने मान्छे आत्मविश्वासका साथ अघि बढ्छ र सोही अनुसार व्यवहारमा पनि पोख्त हुन्छ । पहिलोपटक असफल होला, दोस्रो पटक पनि असफल होला, तेस्रो, चौथो, पाँचौं गरी पटक पटक असफल होला तर अन्तिम पटक त अवश्य पनि सफल हुन्छ नै । त्यस्तोखाले ब्यक्ति व्यवहारमा कुशल पनि हुन्छ । त्यस पदका निमित्त चाहिने आवश्यक क्षमता, आत्मविश्वास, साधना र चाहना पनि उसमा विकास भइसकेको हुन्छ । अनि त उसलाई प्रधानमन्त्री बनाउन समयलाई पनि करै लाग्छ ।

भनाइको तात्पर्य आत्मविश्वास र दृढताका साथ नगरिएको कुनै पनि काम सफल हुन कठिन हुन्छ । आफ्नो कामको सफलताका लागि आत्मविश्वासका साथै त्यसतर्फ निरन्तररूपमा लागिरहनु जरुरी छ ।



४२

भव-सागर



भव भनेको संसार र सागर भनेको समुद्र हो । यस शब्दले संसारलाई समुद्रसित तुलना गरेको छ । समुद्रको गहिराइमा माछा, समुद्री हात्ती, समुद्री घोडा, ह्वेल, गोही लगायतका जलजन्तु हुन्छन् । मोती आदि बहुमूल्य वस्तुको भण्डार पनि हुन्छ । जलको मात्रा कति छ कति ? त्यसको कुनै मापदण्ड छैन । त्यस्तै किसिमले गहिराइ उस्तै छ र त्यसले ओगटेको ठाउँको पनि यकिन छैन । आजको वैज्ञानिक युगमा केही पनि थाहा छैन भन्न त मिल्दैन, तथापि पत्ता लगाउन पनि त्यति सजिलो छैन र खोज्न बाँकी त धेरै छन् कति त ! जेहोस्, विशाल जलराशी वा वस्तुको गणनामा समुद्रलाई नै एक नम्बरमा राख्नुपर्छ । संसार पनि त्यसैसित गाँसिएको छ । करीब करीब यसको अवस्था पनि उस्तै उस्तै मानिन्छ ।

संसार ठूलो छ, समुद्र जस्तै विशाल छ । समुद्री विषयवस्तु अज्ञात भएभै सांसारिक विषयवस्तु पनि अथाह छ । मान्छे यहीं जन्मन्छ, व्यवहार गर्छ, बूढो हुन्छ र अन्तमा मर्छ । मान्छे यहाँ किन

जन्मन्थ, बद्ध अनि फेरि मर्छ, आर्य पुद्गल नभएका कसैलाई थाहा छैन । त्यत्तिमात्र होइन, यहाँ मान्छेले नानाथरी इच्छा, आकांक्षा र उद्देश्यहरु बोकेको हुन्छ । उसमा धन कमाउने, मान पाउने, ठूलो मान्छे बन्ने, सुखी बन्ने आदि तमाम इच्छाको पोको नै छ । त्यसको पूर्तिका निमित्त धेरै प्रयत्न पनि गर्छ, मान्छे । कता कता सफल पनि हुन्छ र आफ्नो चाहनाको पूर्ति गर्न सक्षम भएको पनि देखिन्छ ।

मान्छेले चाहना राख्छ, उद्देश्य लिन्छ । आपसमा प्रीति गाँसेर कति जोडी विवाहबन्धनमा बाँधिएका हुन्छन् । केहीको अचानक विछोड हुन्छ । उद्देश्य त कता हो कता ? यस संसारमा जति पनि कुराहरु सबै मान्छेले देखे भोगेका र जानेका हुँदैनन् । त्यसैले यसलाई भवसागर भनिएको छ । समुद्रमा डुबुल्की मारेजस्तो मान्छेले संसारमा पनि डुबुल्की मारेको हुन्छ ।

त्यस्तै किसिमले संसाररूपी समुद्रमा डुबेको मान्छे दुःखी छन् । किनकि मान्छेमात्रै होइन, उनीहरुको चेतना कर्म गतिलो छैन । पाखा तर्ने उपाय सुभेको छैन । अतः दुःख-मुक्तिको मार्ग अवलम्बन गर्नु नै संसार सागरबाट पार तर्न आवश्यक कदम हो भन्ने कुरा बुझेर लोभलालसा नगरी समाजको उपकार र देशनिर्माणमा सबैले लाग्नु राम्रो हुन्छ ।



ज्ञान-मार्ग अपनाओँ



मानिस सुख, शान्ति र आनन्दका लागि जताततै भौतारिरहेको छ । नानाप्रकारका उपाय अपनाउँदा पनि मानिसलाई आनन्द र शान्ति प्राप्त हुँदैन । आनन्द त मानिसकै मनमा छ । यदि मानिसको मन शान्त र स्थिर छैन भने शान्ति कहाँ पनि प्राप्त हुन सक्दैन । अर्काको प्रगतिप्रति इर्ष्या नगरी, सही वचन, नम्र बोली, सदाचारी, सद्मार्गी बन्न सकेमा अवश्य नै मानव जीवन आनन्दित र सुखी हुन्छ । राम्रो कर्म गरेमा निश्चय पनि त्यसको परिणाम राम्रो हुन्छ भन्ने कुरा मानिसले मनन गर्नुपर्छ ।

मानिसको हृदय नै एक मन्दिरसरि हो, जहाँ हामीले खाजेको भगवान बस्छन् । जब मानिसले आफ्नो हृदयमा रहेको बुद्धका अमूल्य उपदेशको अनुभूति प्राप्त गर्न सक्छ, जब त्यो श्रद्धावश दुःख-मुक्तिको अवस्था प्राप्तमा अग्रसर हुन्छ । मृगको नाभीमा कस्तुरीको सुगन्ध हुन्छ तर त्यो कुरा नजानेर ऊ बासनाको खोजीमा बाहिर भौतारिँदै हिँड्छ । त्यस्तै भएको छ, मानिस । आफ्नो मनमन्दिरमा

भएको बुद्धलाई नचिनेर बाहिर बाहिर खोज्दै हिँड्छ । आकाशमा सूर्यको उदय हुन्छ । यदि हामीले आइग्लासको सिसाको माध्यमद्वारा सूर्यको किरणलाई एकै स्थानमा केन्द्रित गर्‍यौं भने कागज तुरुन्तै जल्छ । यस्तै प्रक्ररले आफ्नो साधनाद्वारा आफ्नो मनलाई जब हामी एकाग्र गर्छौं, तब हृदयभिन्न आत्मज्योति प्रकाशमान हुन्छ । हामीले आफ्नो मनलाई एकाग्र गर्न आहार शुद्धि तथा जप र ध्यान गर्नु जरुरी हुन्छ । मानव भएर यस धर्तीमा जन्मेपछि परोपकारी, सदाचारी, ज्ञानी र सहयोगी बन्न सिक्नुपर्दछ ।

त्यसैले मानिस पनि सच्चा ज्ञान प्राप्तिका लागि निष्ठापूर्वक समर्पित भएर लाग्नुपर्छ । त्यसका लागि यो मानव देह समान उपयोगी अरु कुनै देह छैन । त्यो देहमा तीन स्थानमा सिंढी बनाएको पाइन्छ । ती तीन सिंढीहरू हुन् – मन, वचन र कर्म । जसले मन, वचन र कर्मद्वारा अरुको अहित गर्दछ, ऊ नर्क जान्छ भने, मन वचन र कर्मद्वारा अरुको हितसुख चिताई कर्म गरेमा ऊ स्वर्गको प्राप्ति गर्न सक्षम हुन्छ । प्राणी वर्गमा जन्म र मरणको चक्र चलिरहन्छ । जब निष्काम भावले कर्म गर्छौं, तब मोक्ष प्राप्ति हुन्छ । ज्ञानबिना मोक्ष प्राप्ति सम्भव हुँदैन ।





‘अतिथि देवो भवः’



हाम्रो समाजमा अतिथिको मानसत्कार गर्ने प्रचलन विद्यमान छ । यो नेपाली समाजको मात्र चलन होइन, बौद्ध संस्कृति नै हो । अतिथि सत्कारका लागि पनि परोपकारी भावना हुनुपर्छ । परोपकार गर्नु मानव धर्म हो । पहिले ऋषिमुनिहरू परोपकारका लागि तल्लीन हुन्थे । कहाँ गएर के गर्दा अरुको परोपकार हुन्छ भनी सोच्थे । उनीहरूले समाज हितका लागि शुभकार्य गरे । उनीहरूले जनतालाई अतिथि सत्कारसम्बन्धी नैतिक पाठ सिकाउँथे । ऋषिमुनिहरू ‘सर्वे भवन्तु सुखिनः’का पक्षपाती थिए । सबैको सुख धर्ममा छ भन्ने विश्वास उनीहरूमा थियो । धर्म परोपकारमा हुन्छ र परसेवामा अतिथि हुन्छ भन्ने विश्वासमा थिए उनीहरू । उनीहरूले ‘अतिथि देवो भवः’को धारण गरे । यसको सार्थकता आधुनिक जगतमा अभि न्यापक हुँदैछ ।

अहिलेको परिस्थितिमा भन्न सकिन्छ – संसारका कुनै पनि स्थानको उन्नति प्रगति अतिथि सत्कारको कारण भएको छ । उदाहरणका

लागि संयुक्त राज्य अमेरिकालाई लिन सकिन्छ । अतिथिहरूकै बलबुटाबाट त्यो मुलुक विकासको खुड्किलो चढ्दै गयो र आज विश्वकै सर्वोच्च शक्ति सम्पन्न राष्ट्र बन्न पुगेको छ । किनभने अतिथि या त सीप या श्रम लिएर आएका हुन्छन् । त्यहाँ उनीहरूले आफ्नो श्रम सीपलाई सदुपयोग गर्दछन् जसबाट त्यहाँको जनता लाभाम्वित हुन्छन् ।

अतिथि भगवानसरह हुन्छ भन्ने परम्परागत मान्यता हो । हाम्रा पुर्खाहरूबाट यो कुरा हामीले बुझ्दैआएका छौं । अहिले यसलाई पर्यटन व्यवसायमा प्रयुक्त गर्न थालिएको छ । पर्यटन व्यवसाय पर्यटन उद्योगका रूपमा विकसित भएको छ । यो कार्य अब सामाजिक रूपमा हुन थालेको छ । हामीले केवल सद्भाव र सुरक्षा दिनुपर्दछ अतिथिहरूलाई ।

अतिथि सत्कार गर्नु हामी सबैको कर्तव्य हो । बुद्ध-शिक्षामा अतिथि सत्कारको महिमा एवं महत्त्व दर्शाइएको छ, जुन आफैमा अतिथिहरूलाई देवताका रूपमा लिने चलन अभै छ । अतिथि सत्कारबाट पुण्य कमाउन सकिन्छ । सामाजिक संघसंस्था तथा होटलमा मूल ढोक्रमा 'अतिथि देवो भवः' भनेर अतिथिप्रति सद्भाव प्रकट गरिएको पाइन्छ ।

४५

विवेक र बल



विवेक, विचार मात्र होइन, सद्विचार पनि हो र बल, ताकत र शक्ति पनि हो । विचार नभए बलको सदुपयोग हुँदैन । कुनै ब्यक्ति बलशाली छ र कर्तव्याकर्तव्यको बोध उसलाई छैन भने त्यसको बल नचाहिंदो ठाउँमा प्रयोग हुन पनि सक्छ । त्यसले दुष्परिणाम पनि निकाल्छ । बुद्धको उपदेशमा भनिएको छ — सत्पुरुष नैतिकता र आदर्शमा बाँधिएको हुन्छ । नैतिकवान ब्यक्ति आचारवान, विवेकी र निष्ठावान पनि हुन्छ । त्यो उदार हुन्छ । यम र नियम अनुशासनका दुई पाटा हुन् । इन्द्रिय विग्रह गर्ने र नियममा बस्ने सज्जनको स्वभाव हुन्छ ।

विवेकले मनलाई डोऱ्याउँछ । विवेकमा बुद्धि हुन्छ भने बुद्धिमा बल । नीतिशास्त्र भन्छ — जसको बुद्धि हुन्छ, त्यसको बल हुन्छ । बुद्धि नभएका ब्यक्तिको बल पनि त्यसै खेर जान्छ । कोही ब्यक्ति नदीमा गएर पानीमा पिटिरहन्छ । त्यसलाई थकाइ लाग्छ । हातखुट्टा र आङ दुख्छन् । तर परिणाम शुन्य । फलाम पिट्नेले

'विवेक र बल'

औजार बनाउँछ । ती औजार क्रमक लागि प्रयोगमा आउँछ । पानी पिट्ने थाक्छ मात्रै ।

त्यस्तै बलवान गोरुले अरुलाई हान्छ, दगुछ, बल देखाउँछ । त्यसको के काम ? बुद्धि नभए बलको हालत यस्तै हो । बुद्धि पो होस् त कसरी ? मगजमाथि तिखातिखा सिङ उम्रिएका हुन्छन् । बल त्यसलाई भनिन्छ, जो विवेकमा आधारित छ । बुद्धि पुऱ्याएर प्रयोग गरिएको बल फलदायी हुन्छ, हानिकारक हुँदैन । परमाणु ऊर्जा, विजुली, पावर वा अन्य औद्योगिक उत्पादन मानवीय आवश्यकताको परिपूर्तिको निमित्त प्रयोग हुन्छन् । तिनको प्रयोगले मानव समाज नै लाभान्वित हुनुपुग्छ । यदि त्यसलाई हतियार बनाउने काममा लगाइयो भने नरसंहारसिवाय त्यसको अरु उपयोगिता हुँदैन । त्यसो भएर फाइदाको निमित्त उपयोग गर्न बुद्धि र विवेक दुवैको आवश्यकता पर्छ । परमाणुमात्रै होइन, प्रयोग गर्न नजानेमा प्राकृतिक स्रोत साधन पनि हानिकारक हुन्छ ।

पानी प्राण नै हो भनिन्छ । मान्छे पानीविना प्राणहीन हुन बेर लाग्दैन । बाढीपहिरोले गाउँ नै सखाप पाँछ । प्रयोग गर्न विवेक चाहिन्छ । त्यसैगरी आगो नभई बाँच्न सकिँदैन । आगो धेरै भयो वा प्रयोग गर्न जानिएन भने सर्वनाश हुन्छ । त्यसैले विवेक र बलबीच अन्योन्याश्रित सम्बन्ध छ । त्यसलाई उपयोग गर्न जान्नुपर्छ ।



स्वच्छ-मन



हामी कुनै पनि कुरा पाउन सजिलै कल्पना गर्दछौं । तर त्यसलाई प्राप्त गर्न मेहनत भने सोही अनुरूपको गर्दैनौं । थोरै मेहनत गरेर धेरै धन प्राप्त होस् भन्नेतिर मन लगाउँछौं तर थोरै मेहनत गरेर धन कमाउन पनि धेरै मेहनत गर्नुपर्छ । कर्म नगरी फल प्राप्त गर्न सकिँदैन । जिन्दगीमा अवसरहरू आइरहेका हुन्छन् । कुमालेको चक्रभैँ घुम्ने ती क्षणहरूलाई सही रूपमा पहिचान गर्न नसक्दा वा चिन्न नसक्दा कयौं मानिस पछाडि परेका छन् । समय सदैव आफ्नो पक्षमा हुँदैन । आज सत्तामा रहनेहरू भोलि सडकमा रहनसक्छन् । त्यसैले कर्म गर्नेहरू नै प्रगति र उन्नतिको शिखरमा पुग्न सक्छन् ।

कुनै पनि कर्म स्वच्छ निःस्वार्थ र छलकपटरहित हुनुपर्दछ । जीवनमा सदैव सत्कर्म गर्नेतिर आफू अभिप्रेरित हुनुपर्दछ । जसले सत्कार्य गर्दछ, त्यो पक्कै महामानव बन्न सक्छ । कोटिहोम, यज्ञ, सप्ताह, लगाए पनि उसको मनमा कुभावना छ भने त्यसको फल

प्राप्त हुँदैन । स्वच्छ मनले गरिएको एक रुपैयाँ दान पनि त्यो करोडौं दान बराबर हुन जान्छ । मानिस बाहिरी धर्मको ढोग रच्छ र भित्र भित्र जालप्रपञ्च रच्छ । उसले आफूलाई महान देख्छ । उसले नै भित्रभित्र गरिबलाई शोषण गरिरहेको हुन्छ । दाजुभाइको सम्पत्ति, जग्गाजमिनप्रति लोभ, डाह गरेर आफू चैनको सास लिइरहेको हुन्छ । त्यो कार्य गर्नु पक्कै पनि राम्रो होइन ।

त्यसैले बुद्ध-धर्ममा भनिएको छ - चरित्रहीन धनीहरु अकल्पनीय विपत्तिको खाडलमा पर्दछन् । भूठो कुरा र पाप धेरै दिनसम्म टिक्दैन । पाप एक दिन अवश्य धुरीबाट कराउँछ । जीवनमा अर्काको सुख, सन्तोष र सोभोपनको फाइदा उठाएर खेलवाड गर्नेहरुको दुर्गति चाँडो वा ढिलो अवश्य भइछाड्छ । त्यसैले एकपटक प्राप्त मानव जीवनलाई सत्कर्ममा लगाएर जीवन बिताउनु कल्याणकारी मानिन्छ ।

अरुलाई औला ठड्याएर आरोप लगाउनेले अरुको औला आफूतिर ठडिएको पनि थाहा पाउनु जरुरी छ । एकोहोरो शंखको आवाज सुनाएर मरण सम्झाउनेहरुले सदैव आफू पनि मर्नुपर्छ भन्ने बोध गरी असल कार्य र सत्मार्गमा लाग्ने हो भने यो संसार अभै कति सुन्दर हुने थियो । हामीबीच एकता, मित्रता र बन्धुत्वको प्रगाढ सम्बन्ध युगौयुगसम्म स्थापित हुने थियो ।

४७

सुखमा आनन्दको भ्रम

यस दुःखमय संसारमा सबै आनन्दपूर्ण जीवन व्यथित गर्न चाहन्छन् । हामी जीवनमा दुःख नआओस् भनेर सुखका साधनहरू जुटाउने प्रयत्न गर्छौं । सुखको व्यवस्था गरेपछि जीवन आनन्दमय हुन्छ भन्ने ठूलो भ्रम न्याप्त छ र यसैले गर्दा मानिसको जीवनमा दुःखको मात्रा पनि बढ्दो छ । सुखपूर्ण र आनन्दपूर्ण जीवन एउटै जस्तो लागे पनि दुवैमा ठूलो भिन्नता छ । बुझले भन्नुभएको छ — सुख र दुःख एउटै सिक्काका दुई पाटा हुन् । तर आनन्द ती दुवैभन्दा भिन्न छ । उदाहरणका लागि हामीलाई खान नपाउँदा दुःखी हुन्छौं र मीठो भोजन पाएपछि खुशी हुन्छौं तर त्यही भोजनको मात्रा बढी भएमा अस्वस्थ भई दुःखी हुन्छौं । सुखका साधनहरू जुट्दै जाँदा दुःख घट्दै जान्छ तर कालान्तरमा तिनै साधनहरूले जीवनमा नयाँ प्रकारका तनाव, न्याधि, कलह ल्याउँछ र दुःखलाई जन्म दिन्छ । यसरी जीवनमा सुख र दुःखको कालचक्र घुमिरहन्छ । आनन्दपूर्ण जीवन एउटा मृगमरीचिका जस्तै लाग्छ ।

आनन्द यस्तो अवस्था हो, जहाँबाट पुनः दुःखको जन्म हुँदैन । यो शान्त मन या भनौँ मैत्रीको अवस्थाबाट उत्पन्न हुन्छ । सुखको कारण हुन्छ, आनन्दको कुनै कारण हुँदैन । सुख सापेक्ष हुन्छ, आनन्द निरपेक्ष हुन्छ । सुखको आयोजन गर्न सकिन्छ, तर आनन्द स्वतः प्रस्फुटित हुन्छ, सुख अस्थायी हुन्छ, आनन्द स्थायी हुन्छ ।

मानिस आनन्दपूर्ण हुन छटपटाइरहेको छ तर सुख र आनन्दबीचको अन्तरबोध नहुँदा समस्त मानवमा दुःखको पीडा थपिंदो छ । हामी विकासको फड्को मार्दैछौँ तर जुन समाज जति विकसित हुन्छ त्यहाँ तनाव, असुरक्षा अनि नयाँ प्रकारका ब्याधि र जीवनप्रतिको विकर्षण पनि त्यति नै बढी हुन्छ । हामीले बाहिर सुखका साधनको त ब्यवस्था गर्नुँ तर भित्र मनलाई शान्त पार्न सकेनौँ । केवल सुखका साधनद्वारा नै आनन्दित भइन्छ भने भ्रम नै हाम्रो दुःखको मूल कारण हो । अध्यात्मले हाम्रो मनलाई शान्त पार्ने बाटो देखाउँछ । शान्त मन सुखी हुँदा पनि आनन्दित नै रहन्छ । बाहिरी सुखको प्रयाससँगै मनलाई शान्त पार्न आध्यात्मिक जागरण पनि चाहिन्छ । अहिलेको समयको माग पनि यही नै हो ।



४८

आफैलाई चिन

मानिस अनन्तकालदेखि सुखको खाजीमा छ । उसका आधारभूत चाहना भनेको शान्ति र आनन्द प्राप्त हो । त्यसका लागि बुद्धले जीवन बाँच्ने कलाबारे चर्चा गरेका छन् । त्यो हो - 'आफैलाई चिन्ने तौरतरिका विकसित गर्नु । जसले आफूलाई चिन्छ, त्यो दुःखबाट मुक्त हुन्छ ।' आफूलाई चिनेपछि अदृश्य दृश्यमान हुन्छ । नजानेको जान्नमा आउँछ र हरप्रकारका शंकाहरु मेटिन्छन् । तर आफूलाई चिन्न आफूभित्रको भूठ र अहंकार फ्याँक्नुपर्छ र माया या भ्रम के हो भन्ने जान्नुपर्छ । यही नै ब्यक्तिगत र सामाजिक विभेदहरु हटाउने उपाय हो । विश्वासमाथिको आशंका पनि आत्मज्ञानबाट हट्छ ।

प्राविधिक हिसाबले हेर्ने हो भने हामी सीमारहित संसारमा बस्छौं । हामी आफैले बनाएको स-साना खोपीमा बस्छौं । यो जाति धर्म र भूगोलको पर्खालले अलग गरेको संसार हो । सूचना प्रविधिको विकासलाई ठूलो सफलता मानिएको छ र हो पनि । यो जानकारीमा

आधारित समाज हो र सूचनाको यति ठूलो बाढी आएको छ कि जति जानकारी छ, त्यति मात्रामा अज्ञान पनि बढ्दो छ । सूचनासँगै चिन्तनमनन गर्ने अवस्था कमजोर भएको तथ्य युवापुस्ताको दृष्टिकोणबाट बुझ्न सकिन्छ । जीवनका मूल्यहरू सापेक्ष हुन्छन् । भौगोलिक वातावरणपिच्छे जातीय संस्कारपिच्छे र धार्मिक मान्यताले सापेक्ष तवरमा अलग अलग मूल्यहरू स्थापित भएका छन् । एउटाको कुरा अर्कोलाई अनौठो र अप्रिय लाग्छ । त्यस्तैगरी सापेक्ष दृष्टि व्यक्तिगत पनि हुन्छ । यस कथा प्रसङ्गलाई बुझ्ने हो भने धेरै कुरा प्रष्ट हुन्छ -

कुनै एकजना ब्राह्मण पुरोहित विहान नदीमा स्नान सकेर घर फर्कदै थिए । उनी निरन्तर मन्त्रजपको माला घुमाउँथे । नदीबाट जब उनी मूल सडकमा पुगेर उनले देखे मोटरको ठक्करबाट सडकको बीचमा एउटा गधा मरिराखेको रहेछ । ब्राह्मण पुरोहितको मन खिन्न भयो । उसले भने “यस्तो अबोध प्राणीको हत्या गर्ने पक्कै नरक जानेछ ।” उनको श्राप सुनेर पछाडिबाट कसैले पुरोहितलाई भन्यो, “यो गधा त तपाईंकै छोराले मारेको हो ।” ब्राह्मणले जवाफ दिए, “वास्तवमा यो प्राणीले दुःखी संसारबाट मुक्ति पायो र साँच्चै अब यो स्वर्ग जानेछ ।”





विवेश-शक्ति



मानिसमा विवेक हुनु आवश्यक छ । विवेक विनाको मानिस पशुतुल्य हुन्छ । असल कुरा सिक्नु, बुझ्नु र त्यसलाई ब्यवहारमा प्रयोग गर्नु नै विवेकशील मानिसको गुण हो । यो भौतिक जगतमा राम्रा र नराम्रा कुरा थुप्रै छन् । असल मानिसले नराम्रा कुरालाई छोडेर राम्रो कुरालाई मात्र मनन गर्छ भने खराब मानिसले नराम्रा कुराको अनुशरण गर्छ । समाजका मानिसहरू सिकेर जानेर नै उन्नति गर्छन् ।

Dhamma.Digital

समाजमा असल मानिस भएर जिउनका लागि विवेक र आफूभित्रको शक्ति विकस गर्न जरुरत छ । जो ब्यक्तिले आफूभित्र रहेको शक्ति जगाउँदैन ऊ विवेकशील पनि हुन सक्दैन । विवेक विनाको साहस सर्वनाशको द्योतक हो । आज जति पनि हिंसा र विध्वंस भइरहेका छन्, ती सब विवेकहीन निर्णयले भएको हो । मानिसमा विवेक समाप्त भएपछि पशुत्व र दानवत्व जाग्छ, दया र करुणा भाग्छ । कुनै पनि मानिसलाई सफलता हात पर्नुको पछाडि

विवेकले ठूलो सहयोग गरिरहेको हुन्छ । विवेक भनेकै सही र गलत छुट्याउन सक्ने क्षमता हो ।

निरन्तर चिन्तनबाट पनि मानिसले विवेकको विकास गरेको हुन्छ । शिक्षाले मानिस शिक्षित हुनसक्छ तर सबै शिक्षित मानिस विवेकशील हुँदैनन् । उदाहरणका लागि समाजमा खराब काम गर्ने मानिसहरू पनि छन् । तिनीहरू त सामान्य शिक्षितमात्र होइनन्, उच्च अध्ययन गरेका पनि हुन्छन् । तर विवेकका आधारमा उनीहरूले काम गरेका हुँदैनन् । बरु अशिक्षित मानिसहरू विवेकी भएको पाइन्छ । उनीहरूमा गरेर खानुपर्छ भन्ने भावना हुन्छ, तर शिक्षित भईकन पनि विवेक प्रयोग नगर्ने मानिसमा त्यस्तो धारणा हुँदैन । यस्ता मानिस त अरुलाई दुःख दिएर, धोका दिएर आफूमात्र बाँच्न खोज्छन् ।

पूर्णशिक्षित मानिस त्यसलाई भनिन्छ, जसले विवेक प्रयोग गरेर काम गर्छ । अविवेकी कार्यले शिक्षित व्यक्ति असफल भएको उदाहरण प्रशस्तै भेटिन्छ । विवेकी मानिस असफल हुन सक्दैन । असफल भए पनि उसले हरेस खाँदैन । असफलता नै सफलताको सिंढी हो भन्ने सोच लिएर ऊ निरन्तर बढिरहन्छ र सफलतातिर लम्किरहन्छ । एक दिन ऊ सफल भइछोड्छ । विवेकी मानिस भएको समाज पनि विकसित हुन्छ ।

शक्तिको रूपान्तरण



सत्पुरुष न्यक्तिले नकारात्मक शक्तिलाई रूपान्तरण गरी सकारात्मक काममा प्रयोग गर्दछ भने सकारात्मक शक्तिलाई घनिभूत पारी लोककल्याण तथा परार्थमा प्रयोग गर्दछ । यहाँ प्रश्न उठ्छ शक्ति रूपान्तरको विधि के होला ? ओशोले सिकाउनुभएको दुइवटा सरल तर उपयोगी विधि यहाँ प्रस्तुत गरिएको छ । यी विधि जसले पनि हानीरहित तरिकाले प्रयोग गर्न सक्छ ।

रिस उठ्दा हामी होस गुमाउँछौं, शरीर तात्छ, काम्न थाल्छ, ठीक र बेठीक ठम्याउन गाह्रो पर्छ अनि आवेगमा अरुमाथि प्रयोग गर्ने कटु वचन वा प्रहारले अरुमा प्रतिक्रिया उत्पन्न गर्छ र कलहको रूप लिन्छ । हामी आफू पनि अशान्त हुन्छौं अरु पनि अशान्त हुन्छन् । यही प्रक्रिया बढ्दै गए द्वेषले जन्म लिन्छ । यसको विपरित परिस्थितिवश रिसलाई आफूभित्रै दबाउँदा कुण्ठा र तनावले जन्म लिन्छ । यी दुवै अवस्था हाम्रा लागि हानिकारक हुन्छन् । यस्तो बेला एकछिन आँखा चिम्लने र लामो लामो सास फेर्ने गर्दा

रिसको आवेग घट्दै जान्छ । यसपछि रिसबाट उत्पन्न ऊर्जा वा तापले आफ्नो शरीरका अवयवलाई स्वस्थ र शुद्ध पारी विकसित गर्नुपर्छ । रिसको आवेग पुँरै शान्त नभएसम्म यस्तै प्रक्रिया गरिरहनुपर्छ । यस प्रकार हामी अशान्त हुनबाट बच्छौ । अरुलाई पनि अशान्त पार्दैनौ । साथै नकारात्मक शक्तिलाई रूपान्तर गरी शरीर वा मनलाई थप स्वस्थ बनाउन सक्छौ । यही प्रक्रिया कामवेग वा अन्य नकारात्मक शक्ति रूपान्तरणका लागि पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

यसरी शक्तिको रूपान्तरण गर्ने अभ्यास गर्दै गएपछि सकारात्मक सोच र संस्कार हामीमा विकसित हुन्छ अनि यो प्रक्रियालाई थप उचाईमा पुऱ्याउन तथा दिगो पार्न अस्तित्वको ऊर्जा ग्रहण गर्ने र अस्तित्वसँग लयबद्ध हुने गरी प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसका लागि नुहाएपछि दुवै हातमाथि उचाल्ने, आकाशतिर हेर्दै ओमकारको उच्चारण गरिरहने तथा आकाशबाट ऊर्जा आफूमाथि बर्सिएर सम्पूर्ण शरीर र मन शुद्ध पारिरहेको अनुभव गर्नुपर्छ । करिब पाँच मिनेट जति दैनिक यो प्रक्रिया दोहोऱ्याउने यस्ता प्रक्रिया हामी भावशुद्धिका लागि सहायक हुन्छ । यसले ब्यक्तित्वमा पनि आकर्षण थपिन्छ । शक्तिको सकारात्मक रूपान्तरण गरी परमार्थतिर अग्रसर हुन पनि सकिन्छ ।



मानिस र पैसा

सबै मानिसलाई पैसाको खाँचो छ । त्यसैले मानिस पैसा कमाउन दिनरात मेहनत गर्छन् । पैसा कमाउनका लागि मानिस जस्तोसुकै दुःखकष्ट सहन र भोग्न पनि तयार हुन्छ । आज भोलि पैसाविनाको मानिस मधुविनाको फूलजस्तै भएको हुन्छ किनकि मधुरस नभएको फूलमा न कुनै भमरा आउँछ न त कुनै पुतली नै । त्यस्तै पैसा नभएको ब्यक्तिकहाँ अरु मान्छे आउने त टाढाको कुरा हो, नजिकको आफन्त पनि भुल्किदैन ।

Dhamma.Digital

पैसामा मूल्य छ तर प्रत्येक ब्यक्तिले पैसा कमाउन कुनै सिद्धान्तमा आधारित भएर काम गर्नुपर्ने हुन्छ । पैसाविनाको जिन्दगी कष्टकर र दुःखदायी हुन्छ तर त्यसो भन्दैमा पैसाको लागि मरिमेटिनु उचित हुँदैन । पैसालाई धेरै महत्व दिनुहुँदैन । जसले पैसालाई महत्व दिन्छ, तब ऊ आफ्नो सीमालाई नाघेर पैसा कमाउनतिर लाग्छ । आफ्नो मूल्यमान्यता र सिद्धान्तलाई बिर्सन्छ ।

भगवान बुद्ध भन्नुहुन्छ - हामी गजबको दुनियाँमा बाँचिरहेका छौं, जहाँ प्रकृतिका हरेक वस्तुले सिर्फ दिने गर्छन् । बोट विरुवा, खोला, नदीनाला, पृथ्वी, सूर्य चन्द्र, तारा सबैले केही न केही दिइरहेका हुन्छन् भने हामी मानिसमात्र किन लिनका लागि र जम्मा गर्नका लागिमात्र कोशिस गर्छौं ? हामीले पनि केही दिन सिक्नुपर्छ ।

पैसाले धेरै कुरा गर्न सक्छ । गाडी बंगलाका साथै ऐस आराम पाउन सक्छ । सही उपचार गराई विरामी मान्छेलाई बचाउन सक्छ । सुपारी चुरोट दिइ कसैको ज्यान लिन सक्छ । त्यही पैसाको लागि कसैले कसैलाई मारन पनि सक्छ । के पैसा नै त्यसको जिम्मेवारी हो त ? अवश्य होइन । त्यो मानिसमा निहित सोचको नतिजा हो । अतः मानिसको लक्ष्य सिर्फ पैसामात्र हुनुहुँदैन ।

पैसाले मानिसलाई जहिले पनि नयाँ नयाँ कुरा सिकाइराखेको हुन्छ । निःशब्द तरिकाले । पैसा वा धन प्राप्ति हुँदा खुसी र मेहनतको फल पनि मीठो हुन्छ भन्ने पाठ सिकाउछ भने पैसा गुमाउँदा अपसोच र जिन्दगीमा सधैं खुसीमात्र हुँदैन भन्ने पाठ पनि सिकाउँछ । आवश्यक ठाउँमा खर्च गर्दा कसैलाई दान दिँदा पैसाले केही न केही पाठ सिकाइरहेको हुन्छ र मानिसले पनि केही न केही पाठ सिक्किरहेका हुन्छन्, जुन ज्ञान पैसाभन्दा मूल्यवान नै हुन्छ ।



आध्यात्मिक-शिक्षा



विद्याका दुई पक्ष छन् - सांसारिक र आध्यात्मिक । सांसारिक शिक्षाले भौतिक वस्तुसँग सम्बन्धित ज्ञान दिन्छ । आध्यात्मिक ज्ञानले र शिक्षाले मानवभिन्न रहेको दैविक गुण बाहिर ल्याउन मद्दत गर्छ । त्यसैले मानव जीवनमा यी दुवै शिक्षा आवश्यक हुन्छ । आधुनिक शिक्षामा आध्यात्मिकपन नगण्यरूपमा छ । मानवले जीवनमा लक्ष्य प्राप्त गर्न दुवै शिक्षा ग्रहण गर्नु आवश्यक छ । यी दुवै शिक्षा पाएको मानिसले मात्र ब्यक्तित्व उच्च बनाउँछ, समाजमा प्रतिष्ठा पाउँछ र आत्मसन्तोष पनि प्राप्त गर्छ । सांसारिक शिक्षाले मानिसलाई असल बनाउन मद्दत गर्छ र यसबाट नाम, दाम, ख्याति आदि पनि प्राप्त हुन्छ । आध्यात्मिक शिक्षा सोभै हृदयसँग र मुक्ति मोक्षसँग सम्बन्धित हुन्छ ।

आध्यात्मिक शिक्षा परमार्थ जीवनका लागि चाहिन्छ भने सांसारिक शिक्षा अर्थोपार्जनका लागि चाहिन्छ । यी दुवै शिक्षा प्राप्त गरेर मात्रै सुखी मानव बन्न सकिन्छ । मानव हृदय नै दया, सत्य, सहनशीलता र प्रेमको उद्गमस्थल हो । अचेल अभिभावकहरू

आफ्ना सन्तति धेरै पढून्, ठूला मानिस बनून् र धन पनि कमाउन् भन्ने चाहन्छन् । तर थोरै अभिभावकले मात्र आफ्ना सन्तान असल बनून् भन्ने चाहन्छन् । आध्यात्मिक पद्धतिबाट प्राप्त हुने असल गुण मानवमा जहिले पनि रहिरहन्छ र यो स्थायी हुन्छ । ठूलोपन केवल क्षणिक हुन्छ । धन कमाएर ठूलो मान्छे बन्ने धेरै छन् तर तिनीहरू असल भएको प्रमाण नगण्य पाइन्छ । यसैले नै सांसारिक शिक्षाले मानवलाई धन त दिन्छ तर स्वार्थी बनाउँछ भनिएको हो । सांसारिक शिक्षा सूचनामा आधारित हुन्छ भने आध्यात्मिक शिक्षा स्वपरिवर्तनमा आधारित हुन्छ ।

यद्यपि शरीर साधनमात्र हो । यसको प्रयोग निश्चित मापदण्ड र सीमामा रहेर गर्नुपर्छ । पृथ्वीका हरेक वस्तु नियम अनुसार नै चलेका हुन्छन् । त्यसैले भनिन्छ – नियम वा अनुशासनको पालना नगरी र आध्यात्मिक ज्ञान हासिल नगरी मानव जीवन उन्नत हुँदैन । यसरी आध्यात्मिक शिक्षा लिनुपर्छ र दिनु पनि पर्छ ।

वारिजोंव थले खित्तो-ओकमोकत उभतो ।

परिफ्रन्दतिंदं-मारधेथ्यं पहातवे ॥

जसरी पानीबाट भिकेर सुख्खा जमीनमा राख्दा माछा छट्पटाउँछ, त्यसरी नै मारको जालबाट छुटाउँदा यो चित्त छट्पटाउँछ ।

चित्त-शुद्धि

भगवान बुद्धको उपदेशमा समाजमा हरेकले पालना गर्नुपर्ने नैतिकताका कुरा पाइन्छन् । यसमा बुद्धले सुकर्मबाट र ध्यानको माध्यमबाट निर्वाण प्राप्त हुन्छ अरु केही गर्नुपर्दैन भनी अर्थ्याएका छन् । बुद्ध-धर्म र दर्शनलाई नीतिशास्त्रका रूपमा पनि हेर्न सकिन्छ । व्यवहारमा प्रयोग गर्न सकिने बोधगम्य सरल शिक्षा र उपदेशलाई गौतमबुद्धले दर्शाएका छन् । पच्चीससय वर्ष पहिलेको बुद्ध-शिक्षा र दर्शन प्रतिपादन गर्नुभएको हो । आजसम्म पनि लोकप्रिय त्यतिकै छ । बुद्ध-शिक्षा र दर्शनलाई छुट्याएर हेर्न मिल्दैन । कुनै दर्शनले बताएका कुरा धर्मका रूपमा मानिएका छन् । चार आर्यसत्य, पञ्चशीलको देशना, विपश्यना ध्यान जस्ता ब्यवहारिक कुराले मानिसलाई दुःख-मुक्ति अवस्था निर्वाणसम्म पनि पुऱ्याउँछ ।

बौद्ध-साहित्य धर्म दर्शनमा सरलरूपबाट ब्यवहारमा प्रयोग हुने नैतिकशिक्षालाई दर्शाएको छ । बुद्धधर्ममा सारिपुत्र र मौद्गल्यायन जस्ता ब्राह्मणहरुलाई पनि धर्मसभामा प्रवेश दिनुभएको थियो । अंगुलिमाल जस्ता हत्यारा प्रवृत्तिका ब्यक्तिहरु र आम्रपाली जस्ता

नगरवधूलाई पनि बुद्धले शरण दिएका थिए । उनका धर्ममा सबै जातजातिले आश्रय पाएका थिए । कसैमा कुनैमा केही भेदभाव थिएन । यो बुद्ध-शिक्षा बहुजन हिताय र बहुजन सुखायको सिद्धान्त हो । निर्वाणका लागि चित्त विशुद्धि गर्नु नै बुद्ध-धर्मको मूलमन्त्र हो ।

कर्मफलको कारण आफू नै हो भन्ने बुझाउन पालि भाषामा 'अत्ताहि अत्तनो नाथो - कोहि नाथो परोसिया' अर्थात् आफ्नो मालिक आफैं हो, अरु कोही होइन भनिएको छ । तसर्थ चित्तलाई शुद्धि गरेर जीवले निर्वाण-पद प्राप्त गर्दछ । पञ्चशीलका नियमलाई राम्ररी पालना विपश्यना ध्यानद्वारा चित्तलाई शुद्ध पार्न सकिन्छ । संसार दुःखमय छ र क्षणिक पनि छ । परिवर्तनशीलताको कारण सबै कुरा अनित्य छन् । संसार अनित्य छ । चित्तविशुद्धिबाट नै दुःखको नास हुन्छ । त्यसकारण चित्तशुद्धि नै ठूलो कुरा हो । यसबाट मनुष्य पाप गर्नबाट निवृत्त हुन्छ । अनि देशमा हिंसा र आतंक नभई शान्तिको वातावरण छाउँछ । आजको सन्त्रासमय विश्व वातावरणमा बुद्धको उपदेशहरूलाई व्यवहारमा उतार्नु सबैको जिम्मेदारी हो । यसैबाट दिगो शान्ति सम्भव छ ।

न भजे पाके मित्ते-न भजे पुरिसाधमे ।
भजेथ मित्ते कल्याणे-भजेथ पुरिसुत्तमे ॥

पापी मित्र र अधर्म पुरुषको संगत नगर कल्याण मित्र र
उत्तम पुरुषको सत्संगत गर ।

मानसिक तनाव



समयको प्रताउनसँगै मानिसमा मानसिक तनाव बढ्दो छ । मानिस जति चाहना गर्छ त्यति नै उसमा मानसिक तनाव पनि बढेर जान्छ । एकपछि अर्को चाहनाले मानिसलाई तनाव बढाउँछ । यो एक प्रकारको मनोरोग हो । धेरै थरी महत्वाकांक्षा बोकेको मानिस तनावग्रस्त हुनुपुग्छ । यो स्वाभाविक हो । स्वभावैले मानिस असन्तुष्ट हुन्छन् । उसको इच्छा पूर्तिको कुनै सीमा हुँदैन । चाहनाका कारणले नै धेरै मानिसले अनाहकमा दुःख पाएका हुन्छन् । अहं र घमण्डका कारणले विश्वमा पटक पटक युद्ध भएका छन् । त्यसबाट धेरै मानिसको ज्यान गएको छ । यदि अहं नेपालेर सहनशील भएर बसेको छ भने मानिसमा कसरी मानसिक तनाव सिर्जना हुन्थ्यो र ?

एकजना निर्धन ब्यक्तिले एक सय रुपैयाँको कामना गर्दा संयोगवश उसलाई सय रुपैयाँ हात पर्छ । त्यसपछि ऊ एक हजारको कामना गर्छ । त्यो पनि पूरा हुन्छ अनि लाखसम्म पनि पुग्छ । एवं प्रकारले ऊ राजा इन्द्र हुने कामना गर्छ । त्यो पनि पूरा

हुन्छ अनि त जाने कहाँ ? चिताउने के ? अनन्त चाहनाको अन्त्य छैन । अन्ततः ऊ गरिबमै भरेर बस्न बाध्य हुन्छ । त्यसपछि उसले कुनै कामना गर्दैन ।

पैसा चाहिएको छ मानिसलाई । थोरैले पुग्दैन, धेरै धेरै चाहिन्छ । चाहेर मात्र के गर्ने, पुग्नु पनि पन्थो अनि त भएन तनाव ? खर्च धेरै गर्नुपन्थो । त्यसो भएर कमाइको चाहना पनि धेरै नै हुने भयो । मन महत्वपूर्ण इन्द्रिय हो । अरु पाँच इन्द्रियलाई काममा खटाउने काम यसले गर्छ । मन प्रशन्न नभए, कुनै काम बन्दैन । जतिसुकै स्वस्थ ब्यक्तिले पनि म अस्वस्थ छु भन्ने धारणा राख्छ भने त्यो स्वस्थ भएको मानिँदैन । विरामी पनि नभएको र मनमा पनि म स्वस्थ छु भन्ने भएमात्र त्यो मानिस स्वस्थ भएको मानिन्छ । धनमात्रै सबैथोक होइन, सन्तोष पनि लिनुपर्छ । धनको निम्ति स्वास्थ्य विगार्नुहुँदैन । तनाव कम गर्ने उपाय आफैले निकाल्नुपर्छ ।

उच्छिन्न सिनेहमत्तनो कुमुदं सारदिकं व पाणिना ।
सन्तिमग्गमेव ब्रह्म निब्बानं सुगतेन देसितं ॥

शरद ऋतुको कमल फूललाई भैं आफ्नो स्नेहलाई
उल्लेख, सुगत तथागतले उपदेश गरेको शान्तिमार्ग –
निर्वाणको आश्रय लेऊ ।

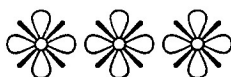
सफलताको कुँजी

हामीमा सफल हुने उत्प्रेरणा सर्वोच्च प्राणी भएकैबाट आएको हुन्छ । महान हुने चाहना महानताबाटै आउँछ । हरेकले पूर्णरूपमा विजयी हुने कामना गर्नुको कारण यही हो । पूर्णताको लागि नै मानिस अपूर्णको रूपमा प्रकट हुन्छ तर उसभित्र जुन पूर्णताको भाव छ, जसलाई पूरा गर्नका लागि नै सफलता चाहन्छ ।

यस कुरालाई राम्ररी मनन गर्ने हो भने अरुको असफलतामा हाम्रो सफलता निर्भर हुँदैन । हामीमा अरुको दुःखप्रति करुणा भाव जागृत हुन्छ । यसैलाई विद्वानहरूले महानता भन्ने गरेका छन् । लंका विजयपछि राम अयोध्या फर्के । उनलाई सोधियो – यत्रो ठूलो लडाईं कसरी जित्नुभयो ?’ रामले जवाफ दिए – ‘यसको श्रेय सबैलाई छ, जसले मलाई मद्दत गरे ती बाँदर सेना पनि धन्यवादका पात्र छन् ।’ साँचो अर्थमा सफलता त्यो हो, जसमा अरुलाई जस दिएर खुसी पारिन्छ र सम्पूर्ण सामूहिक प्रयासको सराहना गरिन्छ । सच्चा नेतृत्वले सबैलाई संगै लिएर हिँड्छ । सीताजीको खबर

लिएर हनुमान फर्किए तर यो खबर दिन उनी एकलै रामकहाँ गएनन् । अपितु उनीसँग गएक सवै बाँदर जम्मा गरेर साथै गई सीता खोजेको समाचार दिए । यसबाट अरु बाँदरलाई पनि खुसी तुल्यायो कि त्यस अभियानमा हामी सबैको सहभागिता थियो भन्ने आभास दिलाए ।

स्वाभाविक धर्मले प्रत्येक ब्यक्तिलाई विशेष तवरले सिंचित गरेको छ र हरेक ब्यक्तिमा अद्वितीय भाव छ । हामीमा आत्मविश्वास हुनुपर्छ । यदि नक्कल गरेर सफल भइयो भने त्यो त अर्काको सफलता भयो । आफ्नो अन्तरको स्वभाव र क्षमताको भएन । हामीले स्वतन्त्र भएर आफ्नो काम गर्नुपर्छ । सामान्य तवरमा यस्तो स्वभाव कसरी विकसित हुन्छ त ? कोठाका सामान तह लगाउने, स्नान घर सफा राख्ने तथा लुगाफाटो मिलाउने काम गरेर राम्रो बानी बसाल्न सकिन्छ । मानिस स्वतन्त्र जन्मन्छ । स्वतन्त्र भएर काम गर्न चाहन्छ र सफलता पनि चाहन्छ तर पनि ख्याल गर्नुपर्ने कुरा के हो भने समाजभिन्न ऊ एकलै छैन र त्यसमा सामूहिक भावना र जाँगरलाई कति पनि मर्न नदिई आफ्नो गन्तव्यमा पुग्नु नै सफलताको कुञ्जी हो ।



५६

मैत्री-ध्यान

मानव जीवनमा शारीरिक तथा मानसिक समस्या आइपर्वछन् । त्यसमध्ये डरत्रास, रोग, क्रोध र अहंकार प्रमुख दुःखदायी समस्या हुन् । यी समस्याबाट त्राण पाउनका लागि भगवान बुद्धले चार प्रकारका आरक्ष ध्यान भावना प्रस्तुत गर्नु भएको छ । ती हुन् मैत्री-ध्यान, करुणा-ध्यान, मुदिता-ध्यान र उपेक्षा-ध्यान । यी मध्ये मैत्री-ध्यान एक हो । ध्यान भनेको कुनै एक विषयवस्तुमा एक चित्त भई बस्नु हो ।

मैत्री-ध्यान गर्नाले क्रोधबाट मुक्ति पाउन सकिन्छ । मानिसभिन्न रहेको क्रोध एक डरलाग्दो अवगुण हो । क्रोधले गर्दा मानिस मानसिक रूपमा अन्धो भई गलत काम गर्न समेत पछि पर्दैन । क्रोधले सही र गलत भनेर छुट्याउँदैन । आमाबाबु, दाजुभाइ, नाताकुटुम्बलाई चिन्दैन । क्रोधी मानिस आफ्नो अगाडि जो छ त्यसमाथि जाइलाग्नु पछि पर्दैन । क्रोध एक भयानक मानसिक असन्तुलनको अवस्था हो । त्यसैले धार्मिक दर्शनमा क्रोधलाई सदैव

निर्मूल पार्न जोड दिइएको हुन्छ । क्रोध त्यो आगो हो जसले आफू पनि जल्छ र अरुलाई पनि जलाउँछ ।

मैत्री-ध्यान सुरुमा आफ्नै लागि गर्नुपर्दछ । आफूमा नभएको वस्तु अरुलाई दिन सकिँदैन । अरुलाई मैत्री भाव बढाउन अघि आफू सुसज्जित हुनुपर्दछ । म वैररहित हुन सकूँ । क्रोधरहित हुन सकूँ । बाधरहित हुन सकूँ । सुखी र निरोगी हुन सकूँ । यसरी आफूमा मैत्री भाव जगाइसकेपछि मात्र अरुलाई बाँड्न सकिन्छ । सारा मानिस वैररहित होउन्, क्रोधरहित होउन्, बाधा रहित होउन्, सुखी निरोगी होउन् र दुःखबाट मुक्त होउन् भनी मैत्री प्रसारण गर्नुपर्दछ । यी भावनालाई मनन गर्दै केही समय शान्त रही एक चित्त भई ध्यान गर्नु नै मैत्री-ध्यान हो ।

आत्मसात गरी केही समय ध्यान गरिएमा मनमा सक्रारात्मक सोचले बास लिनेछ । यस्तो सोचले नराम्रो कर्म गर्न प्रेरित गर्दैन । जहिले पनि असल कर्म गर्नीतिर मन जान्छ ।

मैत्री चित्त फैलाउन सकिएमा रिस, राग र द्वेषजस्ता कुविचार मनबाट हटेर जानेछ । मनमा सुख, शान्तिले राज गर्नेछ । अमनचैनक साथ सास फेर्न पाउँछ । तर सक्रारात्मक विचार मनमा लिन त्यति सहज हुँदैन । यसको लागि निरन्तर प्रयास जरुरी हुन्छ । सबैको चित्तमा मैत्रीले बास गरुन् । सबैको राम्रो होस् । कल्याण होस्, सबैजना निरोगी होउन् !

५७

सार्थक जीवन



खुला आकासमा रमण गर्ने चरालाई सुनको रत्नजडित पिंजडामा राखेर जतिसुकै मीठा मीठा खानेकुरा खान दिए पनि आनन्दित हुँदैन । यसैगरी मानव पनि हीरा, मणी माणिक्य र रत्नले भकिभक्काउ भएको पिंजडारूपी घरमा बसे पनि अर्थात् जतिसुकै सांसारिक भोग सम्पत्ति पाए पनि ऊ कहिल्यै रमाउन सक्दैन । लोभ लालच, ईर्ष्या त्याग्न सकेमात्र मानव जीवन शान्त, सहज र सार्थक हुन्छ ।

बुद्ध-धर्ममा भनिएको छ - 'दुःखको उत्पत्ति शरीरबाट र शरीरको उत्पत्ति कर्मबाट हुन्छ । कर्मको उत्पत्ति मनबाट र मनको उत्पत्ति वासनाबाट हुन्छ । वासनाको उत्पत्ति अविवेकबाट हुन्छ ।' त्यसैले अविवेक हटेमा सबै समस्या हट्छन् । हामीले अज्ञानतालाई दूर गर्न सकेमा हाम्रो मनको वासना दूर हुन्छ । त्यसैले ज्ञान प्राप्तिका लागि विभिन्न शास्त्र, ग्रन्थ, दर्शनको अध्ययन मनन पनि गर्नुपर्दछ ।

अशान्त मनलाई धैर्य, एकाग्र, योग एवं सत्संगतमा लगाउँदा

पनि मन शान्त हुन्छ । शान्त मन नै धर्मको वासस्थान हो । जहाँ शान्तिपूर्ण मन हुन्छ, त्यहाँ भोगवासना, तृष्णा, मोह, सांसारिक बन्धन रहन सक्दैन । मानवले आफ्नो जीवन सार्थक बनाउने हो भने तृष्णारूपी जालो च्यात्नुपर्दछ । हाम्रा इन्द्रियलाई सहजरूपमा वशमा राख्ने हो भने र हाम्रा मनमा कुभावनालाई हटाउने हो भने पक्कै पनि हाम्रो जीवन सार्थक बन्न सक्छ । तर सार्थकता सहज हुँदैन भन्ने कुरा मनुष्यले भुल्नुहुँदैन । त्यसका लागि निष्काम कर्म गर्नुपर्दछ । विनाकर्म वा कार्य मानिसले सार्थकता, अमरता वा लक्ष्य प्राप्त गर्न सक्दैन । हरेक दिन देव तीर्थ चहारैँमा धर्म पुण्य प्राप्त हुँदैन । पुण्य प्राप्ति त असल कार्य गरेमा मात्र हुन्छ ।

कुनै वस्तु हराएको भए त्यसलाई खोज्नुपर्दछ । आफ्नै साथमा भएको वस्तु खोज्न कतै जानुपर्दैन । अन्यत्र कतै भएको वस्तुलाई खोज्ने प्रयास गर्नुपर्दछ । मन अर्थात् आफू न त हराएको वस्तु हो, न त हुँदै नभएको हो । मन त सदासर्वदा आफैँसँग छ, यसलाई खोज्नुपर्दैन । आफूभित्र भएको मनलाई सदैव स्वच्छ, शान्त राख्न सक्नु नै महानता हो । मनुष्य तब मात्र सार्थक बन्न पुग्दछ ।



फलको कामना त्याग



आफूले गरेको कर्मको फल चाहनु मनुष्य स्वभाव हो । निष्फल निष्प्रयोजन किन काम गर्ने ? के को लागि परिश्रम गर्ने ? यो त सरासर अमिल्दो कुरा भयो भन्ने तर्क उठ्छ । आमाले बच्चालाई दूध खुवाउँदा के कस्तो फल चाहन्छिन् ? त्यसमा स्वार्थको भाव पटककै हुँदैन । आमामा स्नेह भावबाहेक अरु केही हुँदैन । आफ्नो कर्तव्य पूरा गर, फलको इच्छा नराख भन्ने त बुद्धको वचन नै हो ।

Dhamma.Digital

इच्छा, आकांक्षाका साथ गरिएको कर्मले मनुष्य बन्धनमा पर्छ । यसलाई कर्म बन्धन भनिन्छ । कर्म बन्धन यस्तो सञ्जाल हो, जहाँ एकपछि अर्को इच्छा पूरा गर्न काम गर्दै जानुपर्दछ । क्रिया प्रक्रियाको यो निरन्तरको जालोमा पर्ने खतरा बढ्छ र मनुष्यमा दुःख पीडा हुनु तथा सफल भएमा थप प्राप्तिको चाहनाले अभिप्रेरित गर्नु यो अन्त्यहीन कर्म हो । न्यक्तिगत इच्छा पूर्तिको चाहनाले गर्दा मनुष्य कर्म बन्धनमा अल्मलिरहन्छ । एकपछि अर्को चाहना प्राप्त

गर्ने इच्छाले गर्दा मनुष्य कर्म बन्धनको चक्करमा फस्छ ।

जसले जन्ममृत्युको चक्रबाट आफूलाई मुक्त गर्न चाहन्छ, उसले यस्तो जीवनकला सिक्नुपर्छ । जसबाट कर्म त गरियोस् तर त्यो कर्म बन्धन नबनोस् । त्यसलाई अकर्म भनिन्छ । कर्मफलको आसा नगर्नुको अर्थ कामै नगर्ने भन्ने होइन । शरीर रहुञ्जेल कर्म त गर्नुपर्छ । त्यसैले यस्तो कर्म गर, जसमा इच्छाको लर्को नलागोस् ।

मानिसले जीवनको यथार्थ बुझेर काम गर्नुपर्छ । फलको कामना राख्दा त्यस्तो कर्मको फल प्राप्त भएन भने दुःख हुन्छ । यस्तो कर्म ब्यक्तिगत हुन्छ र जीवन मुक्तिका लागि प्रभावकारी र शक्तिशाली बन्दैन ।

नत्थि रागसमो अग्गि-नत्थि दोससमो गहो ।
नत्थि मोहसमं जालं-नत्थि तण्हासमा नदी ॥

राग बराबरको आगो अर्को छैन, द्वेष बराबरको ग्रह अर्को छैन, मोह बराबरको जाल अर्को छैन र तृष्णा समानको नदी अर्को छैन ।

असल बाटो

संसारमा जति पनि मानिस छन् उसले कुनै न कुनै लक्ष्य लिएको हुन्छ । कसैले लिएको लक्ष्य महत्वपूर्ण हुनसक्छ । सूर्यको उद्देश्य पृथ्वीलाई न्यानो दिनु हो । बादलले वर्षामार्फत जमिन र जंगललाई पानी दिने उद्देश्य लिएको हुन्छ । वर्षाको पानीद्वारा पृथ्वीका सबै भाग हरियालीले ढाक्छ । यसबाट के स्पष्ट हुन्छ भने सबैले आ-आफ्नो उद्देश्य अनुसार हिंडनुपर्दछ ।

संसारमा राम्रा काम गर्ने पनि छन् र नराम्रा काम गर्ने पनि छन् । जसले राम्रा काम गरेर प्रसिद्धि कमाएको छ भने उसले त्यस्तै विचार लिएको हुन्छ । जो कलंकित हुन पुगेको छ उसले त्यस्तै विचार लिएको हुन्छ । कुनै कुनै विचार बिना उद्देश्यका हुन्छन् तर तिनले राम्रो काम गर्न भन्दा नराम्रो काम पनि गर्न सक्छन् । यस्ता मानिस पशुसरह ठानिन्छन् ।

मानिस चेतनशील प्राणी भएकाले कुन असल बाटो हो र कुन खराब बाटो हो भन्ने कुरा छुट्याउन सक्ने विवेक उसमा हुनुपर्छ । विवेक प्रयोग गरेर राम्रो काम गर्न सक्नु नै मानिसको

असली क्षमता हो । संसारमा सज्जन मानिसहरु पनि छन् जो जस्तोसुकै समस्या परे पनि खराब काम गर्दैनन् । तिनीहरु चोर्न जाँदैनन् । अरुलाई ढाँट्दैनन् । बरु दिनभर पसिना बगाएर काम गरी खान्छन् । कहिल्यै भगडा गर्दैनन् । भट्टीमा पस्दैनन् । सार्वजनिक वा अन्य ब्यक्तिको जग्गा हडप्दैनन् । धारा, कुलो, पाटीपौवा, चौतारो भत्काउँदैनन् । तिनीहरु सधैं अरुको परोपकार गर्दछन् । अरुको परोपकार गर्नमा उनीहरु आनन्दित हुन्छन् । सबैको कल्याण कसरी होला, मानवको हित कसरी होला भन्ने कुरा सोचिरहेका हुन्छन् । तिनीहरु अरुको दुःख देख्दा दुःखित हुन्छन् । यही नै असल बाटो हो । खराब कर्मले कसैको कल्याण हुन दिँदैन । अहित हुने कुरा गर्नु नै अकल्याण हुने कार्य गर्नु हो । त्यसैले मानवको कल्याण गर्न असल बाटो समात्नुपर्दछ । यो संसारमा जे कार्य गरे पनि केवल मानव कल्याणका निम्ति गरिनुपर्छ । तसर्थ हामीले पनि गौतम बुद्धले भन्नुभए जस्तै दया, माया, क्षमा, शान्ति र अहिंसालाई नै आफ्नो जीवनको मूल उद्देश्य ठान्नुपर्छ ।

अक्रोधेन जिने कोधं-असाधुं साधुना जिने ।

जिने कदरियं दानेन-सच्चेनअलिकवादिनं ॥

क्रोधीलाई अक्रोधले जित्नु, नराम्रो गर्नेलाई राम्रो कामले जित्नु, कृपणीलाई दानले जित्नु र असत्यवादीलाई सत्यले जित्नु ।

जीवनको उद्देश्य

इन्द्रिय लालसा तृप्त गर्ने, विलासी जीवन बिताउने, व्यापार व्यवसाय गरेर भौतिक सुख प्राप्त गर्ने अनि सांसारिक बन्धनमा बाँधिने र मोक्ष प्राप्त गर्ने आदि विभिन्न उद्देश्य मानिसले आफ्नो जीवनमा लिएका हुन्छन् । यो विभिन्न उद्देश्यमध्ये मुक्ति प्राप्त गर्नु नै वास्तविक जीवनको लक्ष्य मानिएको छ । मानिसले यस्तो लक्ष्य सहज रूपमा प्राप्त गर्न सकून् भनेर अनेक विधिविधानको व्यवस्था गरिएको छ ।

Dhamma.Digital

घरमा बसेर नियमितरूपमा भगवानको नाम स्मरण गर्नाले पनि मानिसले वास्तविक जीवनको लक्ष्य प्राप्त गर्न सक्छ भन्ने मान्यता लिएका ब्यक्ति पनि पाइन्छ । आसक्त नबनिकन ग्रन्थमा बताएअनुसार संयमित भएर कर्म गरिरहनाले पनि लक्ष्य प्राप्त गर्न सकिन्छ भनिएको छ । तर आफूलाई धार्मिक ब्यक्तित्वको आडम्बर देखाएर सोभ्रा साभ्रा मानिसलाई ठग्ने प्रवृत्तिले कहिल्यै वास्तविक जीवनको उद्देश्य प्राप्त गर्न सकिदैन । यस्ता ब्यक्तिभन्दा निष्ठापूर्वक

आफ्नो काम गरिरहने ब्यक्ति धेरै उत्तम हुन्छ ।

आजको समयमा छद्मभेषी मानिसहरूको जगजगी बढेर गएको छ । जीवनमा केही गर्न नसकेर आध्यात्मिक जीवन अंगालेको जस्तो गर्ने अनि आफूलाई खुबै धर्मरक्षक धर्मभीरु ठानेर हिँडिरहको जहाँकहीं देखिन्छ । तिनिहरूले विभिन्न प्रलोभन देखाएर सर्वसाधारणलाई ठगिरहेका हुन्छन् । तसर्थ यस्ता मानिसहरू मुक्तिधाम पुग्न पाउँदैनन् । न त तिनीहरूको यस्तो उद्देश्य नै हुन्छ । अरुलाई ठगेर हिँड्ने यस्ता मानिस पाखण्डी हुन्, मिथ्याचारी हुन् ।

यसबाट सांसारिक मानिसको हृदय विस्तारै शुद्ध र सफा हुँदैजान्छ र त्यस्ता मानिस भौतिक पकडबाट मुक्त हुन सक्छन् । जीवन निर्वाहका लागि काम गर्दै पवित्र कर्म गरेकालाई मात्र भगवान मन पराउँछन् । तसर्थ मानिसले आफ्नो रक्षाका लागि पनि असल कर्महरू गर्दै जानुपर्छ । कुशल एवं नैतिक कर्मद्वारा वास्तविक जीवनको लक्ष्य प्राप्तितिर अग्रसर हुनुपर्छ ।

जयं वैरं पसवति-दुखं सेति पराजितो ।

उपसन्तो सुखं सेति-हित्वा जय पराजयं ॥

विजयले वैरभाव उत्पन्न गराउँछ, पराजित पुरुष, दुःखपूर्वक सुत्छ, शान्त पुरुष जय र पराजयलाई त्यागेर सुखपूर्वक सुत्छ ।

मन नै ठूलो, धन होइन

आफूसँग धन छन्जेलसम्म पराइ पनि आफन्त जस्तैगरी बस्दछन् । जब धन सकिन्छ, ती सबै पराइ भइदिन्छन् । आजको युगमा जो कोही पनि धन भनेपछि हुरूकै हुन्छन् । उनीहरू संसारका जस्तोसुकै कुरा पनि धनले पूर्ति गर्न सक्दछ भन्ने विचार लिएर धनको निमित्त जस्तोसुकै कार्य गर्न पनि पछि हट्दैनन् । संसारमा कर्म मानिस होलान् जो धनभन्दा मन ठूलो भन्ने पक्षमा हुन्छन् । म पनि भन्छु सुख र आनन्द प्राप्तिको निमित्त मन मात्र पनि प्रयाप्त छ ।

नेपाली वृहत् शब्दकोषका पानाहरू पल्टाउने हो भने मनलाई यसरी परिभाषित गरिएको छ – प्राणीहरूको अनुभव, इच्छा, बोध-विचार, कल्प, विकल्प आदिलाई नियन्त्रित तथा परिचालित गर्ने अन्तस्करणको अंश वा वृत्ति नै मन हो । यस अर्थलाई राम्रोसँग बुझ्ने हो भने मनविना कोही कसैले पनि आफूले चाहे अनुसार काम पूरा गर्न सक्दैन । त्यसैले काम गर्ने मन भएन भने धन

कमाउने विचार त केवल 'आकासको फल आँखा तरी मर' भने जस्तै हुनजान्छ । धनभन्दा मन निकै ठूलो हो । धनले त केवल रिस, राग, नैराश्यता र समाजमा अनैतिकता र कलह पैदा गराउँदछ । यो त केवल हातको मैलामात्र हो । आजको समाजमा धन कमाउनका लागि मानिसहरू के मात्र गर्दैनन् ? चोरी, डकैती र काटमार गर्न पनि पछि पर्दैनन् । यसरी कमाएको धनले समाजमा विकृति र अनैतिकता पैदा गराउँदछ ।

धनले त केवल केही पलको निमित्त सुख ल्याउँदछ तर प्रशिक्षित मनले ब्यक्तिको पूरै जीवनमा सुख ल्याउँछ । हामी एउटा उदाहरण लिन सक्छौं - धनले सुत्ने डनलप किन्न सकिन्छ तर निद्रा भने किन्न सकिँदैन । धनको पखेटा हुन्छ । अतः धन सधैं आफूसित रहिरहन्न ।

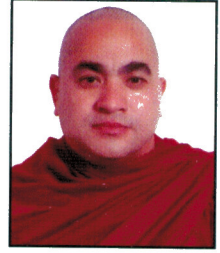
असल मन भएको मानिसलाई भगवान विष्णुले पनि मान्दछन् भन्ने कथन पहिलेदेखि प्रचलित छ । महाकवि लक्ष्मीप्रसाद देवकोटाले भन्नुभएको कुराले पनि अझ प्रष्ट पार्दछ कि धनभन्दा मन ठूलो हुन्छ । उहाँ भन्नुहुन्छ - "सुनका थैला, हातका मैला के गर्नु धनले, साग र सिस्नु खाएकै बेस आनन्दी मनले ।"

त्यसैले भगवान बुद्धले धन भनेको काल सर्पजस्तै हो भनेर भन्नुभएको छ किनकि धनको कारणले कुनै बेला पनि ज्यान लिन



- नाम : बाबुकाजी शाक्य
- जन्मदिन : १९८५/०८/१५
- जन्मस्थान : इला:तनि, ल.पु.
- ठेगान : चाकुपाट, ल.पु.
- आमा : आशामाया शाक्य
- बुवा : सिंघराज शाक्य
- विवाह : २००५ श्रीपञ्चमी
- धर्मपत्नी : कयो शाक्य
- दाजु : स्व. नानीबाबु शाक्य
- भाइ : स्व. हेराकाजी सुइकार
- दिदीहरू : स्व. कयो शाक्य, स्व. बेतिमाया शाक्य
- बहिनीहरू : कान्छी शाक्य, सानु शाक्य, रत्न शाक्य
- छोरा/बुहारी : बाबुराजा शाक्य/रञ्जना शाक्य
- छोरा/बुहारी : स्व. रत्नकाजी शाक्य/मीना शाक्य
- छोरीहरू : प्रेम छोरी बज्राचार्य, केशरी शाक्य
- नातिहरू : निरञ्जन, श्रीजनशील, रोजीत शाक्य
- नातिनी बुहारी : रेणु शाक्य
- प्रकाशन (दाता) : प्रजापति गौतमी
गृहीविनय
पञ्चशीलया महत्व, वि.सं. २०३६
सतिपट्टान विपस्सना ध्यान निर्देशन, वि.सं. २०४२
शील, समाधि व प्रज्ञा सारांश पद्य, वि.सं. २०५४
धर्मचक्र प्रवर्तन सूत्र, वि.सं. २०६३
त्रिरत्न वन्दना र सतिपट्टान विपस्सना ध्यान, वि.सं. २०६५
पपतित सूत्रया व्याख्या, वि.सं. २०६७
जीवनको यात्रामा बुद्धको शिक्षा

लेखकको परिचय



- नाम : भिक्षु भदिय महास्थविर
- जन्म : २०२४ बैसाख अक्षय तृतिया
- जन्मस्थान : भास्निपुर, बलम्बु, काठमाण्डौ
- आमा : मैया महर्जन
- बुबा : जोगलाल महर्जन
- आचार्य गुरु : संघनायक अश्वघोष महास्थविर र मैत्री महास्थविर
- उपाध्याय गुरु : अग्गमहापण्डित मद्दिहे पञ्जासीह महानायक महास्थविर, श्रीलंका
- प्रबज्या : संघाराम भिक्षु लालिम केन्द्र
लुटि ढल्को २०३८ मंसीर १३ गते शनिबार
- उपसम्पदा : २०४६ श्रावण (July 7), श्रीलंका
- शिक्षा : प्रारम्भिक शिक्षा – बलम्बु माध्यमिक विद्यालय
निम्न माध्यमिक शिक्षा – श्री प्रभात माध्यमिक विद्यालय
बिनयाचार्य – श्रीलंका
सद्धर्माचार्य – श्रीलंका
पण्डित मध्यम – श्रीलंका
Diploma in English – Colombo University, Sri Lanka
Chinese Course – Chinese Culture University
Taipe, Taiwan
Bachelor of Discipline – Sri Lanka
- सेवा : सदस्य – अखिल नेपाल भिक्षु महासंघ
सदस्य – नेपाल बौद्ध परियत्ति शिक्षा मूल कमिटी
सदस्य – संघाराम विहार दायक कमिटी, ढल्को
शिक्षक – त्रिपिटक ज्ञान कक्षा
निवर्तमान शिक्षक – विश्वशान्ति बौद्ध शिक्षालय, बानेश्वर
धर्मानुशासक – बौद्ध न्हयसः लिसः कासाः मूगुठी
धर्मानुशासक – यम्पि महाविहार दायक परिषद
धर्मानुशासक – विश्वशान्ति पुस्तकालय, ललितपुर
निवर्तमान सह-सचिव – अखिल नेपाल भिक्षु महासंघ
निवर्तमान सह-परीक्षा नियन्त्रक – नेपाल बौद्ध परियत्ति शिक्षा
विहार प्रमुख – यम्पि महाविहार, ईबही, ललितपुर
- विदेश भ्रमण : थाइलाण्ड, श्रीलंका, बर्मा, चाइना, ताइवान, हङकङ्ग, मकाउ, भारत