

'धर्मलाई सुनौं, जानौं, बुझौं अनिमात्र मानौं ।'

जीवनमा सद्धर्मको भूमिका

(निर्वाणमुखी बनाउने बुद्ध-शिक्षाले ओतप्रोत रचना संग्रह)



दोलेन्द्ररत्न शाक्य

दथुलँ, शंखमूल, ललितपुर

फोन : ५००६५४० / ९८४३-४९६६८५

'धर्मजस्तो कल्याणकारी मातापिता लौकिक मातापिता हुँदैनन् । प्रत्येक जन्ममा पाएक मातापिताले त उक्त एकजन्ममा मात्र हाम्रो रक्षा गर्न सक्नुहुन्छ । तर धर्मरूपी मातापिताले जन्मजन्मान्तरको लागि हाम्रो सुरक्षा गर्छ, हाम्रो कल्याण साध्छ र हाम्रो इहलोक र परलोक सपार्छ अनि दुःख-वन्धनबाट सदासदाको लागि मुक्तसमेत गराउँछ । फेरि धर्मले नै हामीलाई भवसागर तार्छ, धर्म नै शरणयोग्य स्थल हो र हाम्रो आधार भरोसा लिनयोग्य मित्र पनि धर्म नै हो । त्यसैले हे सज्जनहरू हो ! जुनसुकै काम छोडेर भए पनि धर्मलाई सुनिदेऊ, धारण गरि देऊ र आचरण पनि गरिदेऊ ।'

धर्म केका लागि ?

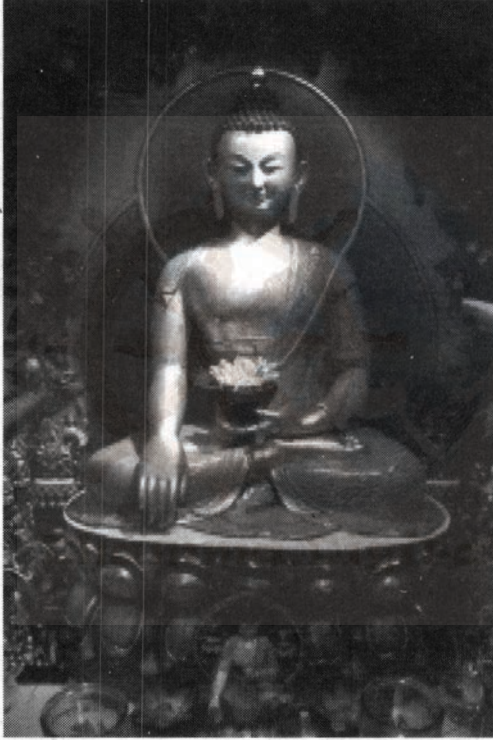
धर्म केका लागि ?

- धर्म शान्तिका लागि हो, अशान्तिका लागि होइन ।
- धर्म समन्वयको लागि हो, भगडा र वैमनस्यताको लागि होइन ।
- धर्म दुःखीहरूको आँसु पुछिदिनको लागि हो, आँसु बगाइदिनको लागि होइन ।
- धर्म कसैको कल्याणको लागि हो, धारेहात लगाउनको लागि होइन ।
- धर्म पिठ सुम्सुम्याइदिनको लागि हो, पिठमा छुरा घोप्नको लागि होइन ।
- धर्म भोको पेट भरिदिनको लागि हो, पेटमा लात मार्नको लागि होइन ।
- धर्म जीवनमा धर्मचक्र चलाउनको लागि हो, दुःखचक्र चलाउनको लागि होइन ।
- धर्म परोपकार गर्नको लागि हो, परापकार गर्नको लागि होइन ।
- धर्म धर्ममा दीक्षित हुनको लागि हो, सम्प्रदायमा दीक्षित हुनको लागि होइन ।

धर्मलाई सुनौं, जानौं र बुझौं अनिमात्र मानौं ।'

जीवनमा सद्धर्मको भूमिका

(बुद्ध-शिक्षामा आधारित धर्ममय जीवनोपयोगी विविध पाठ्यांशहरू)



लेखक

दोलेन्द्ररत्न शाक्य

दथुलैं, शंखमुल, ललितपुर ।

५००६५४० / ९७४१-०५७७८५, ९८४३-४१६६८५

प्रकाशकवर्ग : 'धर्म-चर्चा कार्यक्रमका सहभागीहरू

पुस्तकको नाम : - 'जीवनमा सद्धर्मको भूमिका'
'The Role of Dhamma in life'

लेखक : - दोलेन्द्ररत्न शाक्य
दधुलुँ, शंखमूल, ललितपुर
५००६५४० / टि०४१०५०७८५ / टि०४३४१६६८५
Dolendra Ratna Shakya
Shankhamul, Lalitpur, Nepal.

प्रकाशन वर्ष : - वि.सं. २०७० श्रावण ने.सं. ११३३
बु.सं. २५५७ गुरुपूर्णिमा ई.सं. २०१३ अगष्ट

पहिलो संस्करण : - १००० प्रति

सर्वाधिकार : - लेखकमा सुरक्षित ।

(साप्ताहिक 'धर्म-चर्चा कार्यक्रमका सहभागीहरूद्वारा
सद्धर्मप्रेमी वन्धुमा धर्मोपहार !)

मुद्रक : - राजमति प्रिन्टिङ्ग प्रेस
नकबहिल, ललितपुर । ५५३४५२०

धर्मदान

भाव-पुष्प अर्पण

प्रातःस्मरणीय पिता दिवंगत तेजरत्न शाक्यमा
तथा ममतामयी माता दिवंगत ज्ञानकुमारी शाक्यमा



साथै

धर्ममा मूलतः प्रेरकको भूमिका निभाएर गएको
अत्यन्त गुणोपकारी उनी दिवंगत हीराज्ञोमा शाक्यमा



शील, समाधि र प्रज्ञाले सहित भएको आर्य-मार्गमा आरूढ भई आर्य
मार्ग-फल पनि क्रमशः प्राप्त गर्दै यो धर्म-पुस्तक लेखी धर्म-दान गरेको
पुण्यको प्रभावले उहाँहरूको शिघ्रातिशिघ्र 'निर्वाण-सम्पत्तिको हकदार बन्ने
हेतुमा योगदान होस् भन्ने मंगल-कामनाका

साथ

यो पुस्तकरूपी भाव-पुष्प
सादर एवं सस्नेह अर्पण गर्दछु ।

दोलेन्द्ररत्न शाक्य

(लेखक)



निर्वाण-कामना



भव-दुःख नै घोर दुःख हो ।
भव-वन्धनमा वाँधिई जन्म-मरणको चक्करमा पिल्सिंदै
एकपछि अर्को भव पाउँदै गर्नु नै दुःख-सत्य हो ।
महाकारुणिक भगवान बुद्धले
हामीलाई यस दुःखबाट सर्वथा मुक्त हुनको लागि
अनुकम्पा राख्नुभई बताउनुभएको आर्य-मार्गमा अग्रसर हुनु
नै भव-वन्धनबाट मुक्त हुने अचुक उपाय हो ।
यस पुस्तक प्रकाशित गरी धर्मदान गरेको पुण्यको प्रभावले
हाम्रा दिवंगत ज्ञातिवन्धुहरूले पनि उक्त निर्वाण-मार्गमा
आरूढ भई अक्षय सुखको अवस्था 'निर्वाण'को शिघ्र
साक्षात्कार गर्न सकून् भनी मंगल-कामनाका साथ हामी
आआफ्ना ज्ञातिवन्धुमा निर्वाण-कामना गर्दछौं ।

निर्वाण-कामना न्यक्त गर्ने
शुक्रबारीय 'धर्म-चर्चा कार्यक्रम'का
प्रकाशक सहभागीहरू

धर्मप्रीतिक्र दुई शब्द

शील सद्चचारविना, प्रज्ञाहीन भएर, ध्यानचित्त नभइकन, अल्सी, उत्साहहीन भएर, उत्पन्न भएर विनाश भएको नदेखिकन, उत्तम धर्म नजानिकन १०० वर्षसम्म जीवन जिउनुभन्दा शीलले सम्पन्न भएर, प्रज्ञावान्, ध्यानी भएर, उत्साही जागृत भएर, उदय-न्ययलाई देखी, उत्तम धर्मलाई जानी १ दिनमात्र जीवन जिउनु वेश छ । धम्मपदको सहस्स वर्गमा आइराखेका केही गाथाहरू अध्ययन तथा स्मरण गर्न सकेको अवस्थामा नै जीवनमा सद्धर्मको भूमिका वा महत्त्व कति छ भन्ने थाहा पाउन सकिन्छ ।

दोलेन्द्ररत्न उपासकको ध्यान, ज्ञान सम्बन्धी विभिन्न पुस्तकहरू प्रकाशन भइरहेको सिलसिलामा 'जीवनमा सद्धर्मको भूमिका' - बुद्धशिक्षामा आधारित जीवनोपयोगी विविध पाठयांश पनि समावेश भएको यो पुस्तक अध्ययन गर्ने अवसर पाउनु हामीहरूको लागि खुशीको कुरा हो । यस पुस्तकलाई विषयवस्तु अनुसार ११ परिच्छेदमा विभाजन गरिएको छ ।

लेखकले जीव, जगत र जीवन अझ मानव जीवनबारे, मानव जीवनको उपयोगिता र मानव जीवनमा सद्धर्मको आवश्यकता मात्र होइन अपरिहार्यताबारे पनि सरल तरिकाले बुझाउन यो जीव जगतको निर्माण कसरी हुन गयो र जीवनको सृष्टि र विकास कसरी र कुन परिवेशमा भयो भन्ने बारे, जगतको सृष्टि, जीवको प्रकटीकरण र मानिसको आगमनबारेका कुराहरूमाथि तार्किक र वैज्ञानिक प्रसंगहरूलाई जगत्, जीव र मानिसकै आगमन, विकास र सभ्यताबारेमा बाबुको प्रश्न छोरीलाई भन्ने बेजोड पुस्तकका केही बुंदाहरूको आधार लिई परिच्छेद १ मा पृष्ठभूमि अन्तर्गत जीव जगत शीर्षकभित्र तर्क र वैज्ञानिकताको आधारमा जीव र जगतको

निर्माणबारे विभिन्न प्रसंगहरू जोडी रोचक ढंगले चर्चा गर्नुभएको छ ।

अस्तित्वमै नभएका ईश्वर भनिनेलाई अस्तित्वमा ल्याउने र शक्तिसम्पन्न बनाउने अरू कोही नभई मानिस आफै हुन् । मानिसहरूले भय र सुरक्षाको कारणले ईश्वरको निर्माण गरेका थिए । ईश्वरले मानिसको सृष्टि गरेको नभई मानिसले ईश्वरको सृष्टि गरेका हुन् । आज हामी हाम्रा वरिपरि जति पनि देवदेवीहरूको चित्र वा मूर्तिहरू देख्ने गर्दछौं ती सबै मानिसकै भावना र प्रकृति अनुकूल सिर्जित हुन् भन्ने बारेमा हुंगे युगमा भएको घटना नमुनाको रूपमा दिइएको छ ।

परिच्छेद २ मा मानव जीवन शीर्षकमा जीवन के हो ? भन्ने प्रश्नमा जीवन भनेको पञ्चस्कन्धमात्र, कर्मको पुतला, कार्य कारणको प्रभाव र प्रज्वलन तथा प्रकम्पनमात्र हो भन्ने कुरा र जीवनको बारेमा अभिधर्ममा बताइए अनुसार शरीर, चित्त, चेतसिक, नामरूपबारे परिचयात्मक चर्चाको साथै शरीर, वचन र मनले गरिने कर्मको बारेमा पनि विस्तृत चर्चा गरिएको छ ।

परिच्छेद ३ मा सद्धर्मको पहिचान शीर्षकमा सद्धर्म के, किन, कसरी ? भन्ने कुरामा धर्मलाई यथार्थतः बुझ्न तर्क, विवाद, र चिन्तनमात्रले भन्दा धर्मका गुणहरू के के हुन् तिनलाई जानेर धर्मको काम, मर्म र उपादेयतालाई बुझनु आवश्यक हुन्छ भनी धर्मका ६ वटा गुणहरूको बारेमा स्पष्ट वर्णन गर्नुभएको छ ।

परिच्छेद ४ मा कर्म सम्बन्धमा क्लेश, कर्म र विपाक वर्तको साथै कार्य सम्पादनको हिसाबले जनक, उपथम्भक, उपपीलक र उपघाटक ४ कर्म, फल दिने रूपमा गरूक, आसन्न, आचिन्न र कटत्ता ४ कर्महरू, फल दिने समयको हिसाबले दिट्ठधम्म वेदनीय, उपपज्ज, अपरापरिय, अहोसि ४ कर्महरूको साथै कर्मफलमा गति, उपधि, काल, तथा प्रयोग सम्पत्ति गरी ४ सम्पत्ति र गति, उपधि, काल, तथा प्रयोग विपत्ति गरी ४ विपत्तिको बारेमा अनेक उदाहरणहरू दिई स्पष्ट पार्नुभएको छ ।

परिच्छेद ५ मा ध्यान साधना र चित्त शुद्धिमा समथका ४० प्रकारका ध्यान विधि, आनापान स्मृति भावना, ध्यान गर्ने तरिका र स्मृतिप्रस्थान विपस्सना भावनाको परिचयको साथै अभ्यास गर्ने विधि, प्राप्त

उत्तम मत्तपुत्रो अनेक उच्चैस्स आउते कम्ममा सो ण प्यधि हिंसा पति
सत्तरेण धनको चर्वा मर्त्तपुत्रो छ ।

एतं धन विवो नपुत्तसम्म पति पण्डितो नानो आउते मन्ने केषो वृत्तान्त
शील, हिरो, आत्तप, वड्डिश्च, न्याग २ प्रडा १० सत्तरेण धन संवय मर्त्तपुत्रो
धर्म मर्त्तको साधु संसार उच्चमय मर्त्तकोले त्पसवाट पार मत्त जान श्रद्धा,
सतिके केषो आत्तपुत्रो आत्तपुत्रो आत्तपुत्रो आत्तपुत्रो आत्तपुत्रो आत्तपुत्रो
चोर डाका तथा परिवारमा नराधा वानी मर्त्तको सत्तरेण वराट टा नारा हुने
तथा विविध व्यवहारमा चाहिन्छ तर ती सत्तरेण धनको आया, पानी, सरकार,
रूपिया, धूसा, धर, खेत, सिन, चाँदी आदि धनहरू लौकिक जीवन

परिचरि शिक्षाको अवयव मर्त्तपुत्रो मन्ने आउते पति मर्त्तपुत्रो छ ।
व्यवहार आवायवक छ २ सोने उमरेदीष नै कर्त्तव्याकर्त्तव्य थाहा पान
मनी वृत्तको जीवन सुखी २ सुन्दर वनाउत शील सदाचारपूर्ण आचरण
केशल कर्म मर्त्तपुत्रो मर्त्तपुत्रो मर्त्तपुत्रो मर्त्तपुत्रो मर्त्तपुत्रो मर्त्तपुत्रो
आपसमा मनमर्त्तवको लागि होइन । धर्म मर्त्तको अर्त्तवकोले आत्तपुत्रो
शील २ भाइचाराको निमित्त चाहिन्छ । लडाइ, मर्त्तवडा, अशील, धूमनस्यता,
विभिन्न प्रकारले शिक्षाको दिन खोज्नुपर्को छ । धर्म वास्तवमा सुख,
परिचरि १० मा धर्म सन्ध्या विविध विषय रचनाको माफत

आउतेन मन्ने केषो वृत्तान्त विवो मर्त्तको प्रसां जाहेनमर्त्तको छ ।
स्पष्ट पारो अनानामो मर्त्तकोले नाम हिंसा कामरोग सन्ध्या कर्त्त पति नराधा
१०. अथवा सयोजनको कर्त्त कर्त्त कर्त्त कर्त्त कर्त्त कर्त्त कर्त्त कर्त्त कर्त्त कर्त्त
४ कामरोग ५. प्रतिप ६. कर्त्तपुत्रो ७. अर्त्तपुत्रो ८. अर्त्तपुत्रो ९. उच्चैस्स २
वन्दनको रूपमा रहेको १. सत्तरेण २. शीलवत् ३. विविधकारण
परिचरि ६ मा वन्दन २ वन्दनमर्त्तको शीर्षकमा सत्तरेणको

न हे मनेर एतान् अत्तपस मर्त्तपुत्रो मर्त्तपुत्रो छ ।
उत्तक अशिलमा तथा आकाशा उच्चैस्स आउते स्वभाव अनसारा, एतान् वसो
शोचनको तथा अन्य धर्म व्यक्तिकोले सत्तरेण वन्दन एतान् मर्त्तपुत्रो विने
लिने आफुले अत्तपस मर्त्तपुत्रो एतान् अत्तपस मर्त्तपुत्रो आफुले, मित्र,
साथकोले आफुकोले अत्तपसवाट प्राप्त अनसव २ फाइदा मर्त्तकोले आफु
हेने प्रतिफल आउते विन्दन रूपमा चर्वा मर्त्तको छ । एक विषयको

शोक सन्ताप आदि दुःखहरूको सामना गर्नुपर्ने हुन्छ । निरोगी हुनको लागि कोशिस गर्नुपरेजस्तै रोग लागेको अवस्थामा पनि रोगी स्वयं र रोगी हेरचाह गर्नेहरूले अपनाउनु पर्ने सतर्कतालाई दर्शाउन नकुलपिता र नकुलमाताको उदाहरण पठनीय छ । भगवान् बुद्धले राहुल श्रामणेरलाई शिक्षित गराउनु भएको शिक्षा, कर्मवण्डलाई नै प्रमुख मान्ने निगणठानाटपुत्रको शिष्य उपालि गृहपति भगवान् बुद्धकहाँ वादविवाद गर्न जाँदा भगवान् बुद्धको उपदेशले सिंचित भएर मिथ्यादृष्टिबाट सम्यकदृष्टि आएका उपालि उपासकको सन्दर्भ, शीलवान्, बृद्धहरूलाई अभिवादन गर्ने आदि स्वभावबाट तथा भोजन आदि अन्न पदार्थ दान गर्नाले आयु, वर्ण, सुख र बल वृद्धि हुने कुरा उल्लेख गरी ती तत्वहरू जीवनमा कतिको आवश्यक छ भन्ने कुरा विभिन्न उपमाहरू विइएका राम्रा छन् ।

कुनै पनि आशा, छन्द, कामना, चाहना सबै पूरा हुन सक्दैन तर पनि मानिसहरूले कामना गरिरहेकै हुन्छ । हामीले राम्रो चाहना, कामना गर्न जान्नुपर्दछ, जस्तै निर्वाण प्राप्ति, ज्ञानी सत्युरुष सत्संगत, नराम्रा चरित्र भएकाले संगत छोड्ने, सत्त्वप्राणीहरूको भलो चिन्ताउने, बुद्धशासन चिरस्थायी, मंगल मैत्री शुभ कामना गर्ने आदिबाट स्वार्थीभाव हटी बन्धुत्वको विकास हुन्छ ।

परिच्छेद ट मा भगवान् बुद्धले देशना गर्नुभएको धर्मलाई यथार्थरूपमा बुझ्नको लागि प्रतीत्यसमुत्पाद, चतुआर्यसत्य, आर्यअष्टांगिक मार्गलाई राम्ररी बुझ्नुपर्ने कुरा उल्लेख गर्दै 'धर्मलाई देखेपछि मात्र बुद्धलाई देख्छ' भन्ने कुरालाई प्रष्ट्याउन विभिन्न तथ्यहरू समावेश गरिएका छन् ।

परिच्छेद ट मा प्राक्कथनका तीन प्रसंगहरूमा मिथ्यादृष्टि, बुद्धलाई चिन्ने चिनाउने सबन्धमा तथा धर्मको यथार्थ स्वरूपबारे प्रकाश पारिराखेको छ । जबसम्म अविद्या भइरहेको हुन्छ । त्यतिबेलासम्म मिथ्यादृष्टि आदि क्लेश धर्महरू रहिरहेकै हुन्छन् । उत्पन्न कुनै पनि विषयवस्तुलाई वर्तमान क्षणमा रही भाविता गर्न सकेको अवस्थामा यथार्थ स्वभाव थाहा पाई विद्या उत्पन्न हुन्छ र अविद्या हट्नजान्छ । अविद्या हटेपछि गलत धारणा, मिथ्याधारणा हट्छ र सही तरीकाले देख्न सकिने हुन्छ । धारणा सही भएपछि शरीर र वचनले गर्ने ब्यवहार शुद्ध र स्वच्छ भएको हुन्छ ।

शारीरिक वाचिक व्यवहार राम्रो पाएपछि आफ्नो कार्य देखेर आफ्नै सन्तुष्ट तथा प्रफुल्लित हुने हुन्छ । एकजनाको व्यवहार राम्रो भएपछि सँगै बसेका ब्यक्ति, वातावरणलाई पनि राम्रो असर पर्छ र एक जना दुई जना गर्दै समाज, देश, विश्वमा शान्तिको वातावरण कायम गर्न मद्दत मिल्दछ ।

परिच्छेद १० मा धर्म विषयका विविध विषयहरू - दुःख, निर्वाण, पञ्चस्कन्ध, प्रतीत्यसमुत्पाद, दशपुण्यक्रिया, दशपारमिता, बौधिसान प्राप्त गर्ने मार्ग, धम्मपदका केही गाथाहरू सम्भन्धन सक्ने गरी ब्रुवागत रूपमा दिइएका छन् ।

परिच्छेद ११ मा उपसंहारको रूपमा गोरेमा उजिएको धर्मप्रीतिलाई एक परोपकारी गाउँलेको परोपकारलाई कथात्मक रूपमा आदर्शमय जीवनलाई नमुना लिन लेखकले प्रस्तुत गर्नुभएको छ । संसारमा मानिसको रूपमा जन्म लिइसकेपछि आफ्नैलाई पनि अरूलाई पनि हित सुख उपकार हुने कार्य गर्दै जानुपर्छ, जुन काम देखेर तथा अरूलाई फाइदा भएको देखेर आफूलाई पनि मनमा सन्तोष हुन्छ, खुशीले गढाद् हुन्छ । त्यस्ता ब्यक्तिलाई समाजमा आदर्शवान् ब्यक्तिलाई सवैले मान्छन् भन्ने कुरा प्रेरणाको रूपमा लेखकले यस कथात्मक प्रस्तुतिमार्फत् प्रकाश पार्नुभएको छ । जतिसुकै उपकारी ब्यक्ति पनि, उपकार भएको वस्तु पनि एकदिन जराजीर्ण भएर संसारबाट विदा भएर गइराखेका छन् । त्यसैले मरणशील स्वभाव बोकेर आएका प्राणीहरूले घमण्ड अहंकारलाई त्यागी दया, क्षमा, करुणा, धैर्य उत्साह आदि गुण धर्म विकास गरी मानिस भएर जन्म लिएको सार्थक पारो भन्ने आह्वानका साथै हामी मानिसहरूले आआफ्नो जीवनलाई कमलको फूल जस्तै सफा, सुन्दर र परिशुद्ध आचरण, व्यवहारलाई अंगाली जीवन जिउनुपर्दछ । स्वार्थपूर्ण विचार र चिन्तनले अन्तर्मनलाई धमिलो बनाउनुहुँदैन भन्ने लेखकको आग्रह रहेको छ ।

विभिन्न कामहरूमा अलमल हुँदा धर्मका पुस्तकहरू अध्ययन गर्न समय त्यति निकाल्न नसकिरहेको अवस्थामा धर्मप्रीतिको दुई शब्द कोर्नको लागि भनेर दिइएको यो पुस्तक पढ्न पाउँदा धेरै खुशी लागेको छ । यस अध्ययनले पहिले अध्ययन गरेर पनि बीचमा छुटेका पाठहरू पुनरावृत्ति गर्न पाए जस्तो अनुभव भएको छ । अभिधर्म र प्रतीत्यसमुत्पादका कुराहरू

उदाहरणसहित बुझने मौका पाइयो । पुस्तक अध्ययन गरी दुई शब्द कोर्न मौका दिनुभएकोमा लेखक दोलेन्द्ररत्न शाक्य र परिवारलाई निरोगी, सुस्वास्थ्य दीर्घायु तथा उत्तरोत्तर प्रगतिको मंगल मैत्री कामना गर्दछु ।

त्यस्तैगरी यस पुस्तकलाई प्रकाशन गरी सहयोग पुरयाउनुहुने 'धर्म-चर्चा कार्यक्रम'का सहभागी सद्धर्मप्रेमी उपासकउपासिकाहरूलाई पनि साधुवाद दिन चाहन्छु । उहाँहरू लेखक दोलेन्द्ररत्न शाक्यको सान्निध्यमा संचालित उक्त 'धर्म-चर्चा कार्यक्रम'का सहभागी भई बुद्धोपदेशित धर्मश्रवण गरी कुशलपुण्य संग्रह गरी बहुश्रुत मंगल कार्यमा लागि रहेका एक समूह हुनुहुन्छ । उहाँहरूले धर्मचर्चामा वताइएका कुराहरू र बुद्धका अन्य उपदेशहरूलाई आफूहरूले मात्र सुनेर पुग्दैन, बाहिरका अन्य बन्धुबान्धव, मित्रजनहरूले पनि पढ्न पाउन्, बुझ्न सकून् र जीवनमा प्रयोग गरी कल्याणको मार्गमा अधि बढ्न सकून् भन्ने उद्देश्यले यो पुस्तक प्रकाशन गर्नुभएको छ ।

अहिलेको समयमा विभिन्न विश्वविद्यालय, एकेडमी, कलेज, क्याम्पस आदिहरूमा बौद्ध विषय अध्ययन अध्यापनको ब्यवस्था भइरहेको र विद्यार्थीहरूको संख्या पनि बढिरहेको अवस्थामा यो पुस्तक कर्म, कर्मफल, चतुआर्यसत्य, आर्यअष्टांगिक मार्ग, समथ विपस्सना ध्यान, प्रतीत्यसमुत्पाद आदि विषयवस्तुहरू सरल र सजिलो भाषामा प्रस्तुत भइरहेको पुस्तक भएकोले ध्यान आदि क्षेत्रमा रुचि भएकाको साथै बौद्ध विषयक विद्यार्थीहरू, अन्वेषकहरूलाई पनि यो पुस्तक धेरै उपयोगी हुनेछ ।

२०७० वैशाख ४

चिरं तिठ्तु सद्धम्मो ।

भिक्षु बोधिज्ञान
विश्व शान्ति विहार
मीनभवन, काठमाडौं ।

लेखकको भन्ने कुरा

धर्म, धर्म भनी सबै भन्छन् र धर्म पनि गरी टोपल्छन् । तर धर्मको यथार्थ अर्थ र स्वभाव अनि प्रभावलाई बुझ्न नसक्दा धर्म निष्प्राण भइदिन्छ । हामी भगवानको पूजा गर्छौं तर फूल अक्षताले मात्र । भगवानको उपदेशलाई सुनेको नसुन्यै गर्छौं, बहिरो कान फर्काउँछौं । भगवानको गुणलाई स्मरण तक गर्दैनौं । बुद्धले त स्पष्टै भन्नुभएको छ — 'मेरो दर्शन गर्न र मलाई रिभाउन अरू केही गर्नुपर्दैन, मैले भनेको कुरा सुनिदेऊ र सो अनुसार काम गरिदेऊ ।' वास्तवमा भगवानको पूजा आराधना गर्नु र भगवानलाई खुसी पार्नु भनेको उहाँको उपदेशलाई सुनिदिनु, बुझिदिनु, र पालन पनि गरिदिनु हो ।

यो उपदेशमूलक गाथाले के भन्छ सुनौं न —

धम्माविना नत्थि पिता च माता,

तमेव ताणं सरणं पटिट्ठा ।

तस्मा हि भो किञ्चमञ्जं पहाय,

सुणाथ, धारेथ चराथ धम्मे ॥'

अर्थ —

'धर्मजस्तो कल्याणकारी अन्य लौकिक मातापिता हुँदैनन् । प्रत्येक जन्ममा पाएका मातापिताले त उक्त एकजन्ममा मात्र हाम्रो रक्षा गर्न सक्नुहुन्छ । हामी सानो छँदा खुवाइ पियाइ, स्याहार सुसार गरी रक्षा गर्नुभयो तर त्यसै एकजन्मको लागि मात्र, त्यो पनि बालककालमा मात्र । तर धर्मरूपी मातापिताले जन्मजन्मान्तरको लागि हाम्रो सुरक्षा गर्छ, हाम्रो कल्याण साध्छ र हाम्रो इहलोक र परलोक सपार्छ अनि दुःख-बन्धनबाट सदासदाको लागि मुक्तसमेत गराउँछ । फेरि धर्मले नै हामीलाई भवसागर

'जीवनमा सद्धर्मको भूमिका'

XI

ताई, धर्म नै शरणयोग्य स्थल हो र हाम्रो आधार भरोसा लिनयोग्य मित्र पनि धर्म नै हो । त्यसैले हे सज्जनहरू हो ! जुनसुकै काम छोडेर भए पनि धर्मलाई सुनिदेऊ, धारण गरिदेऊ र आचरण पनि गरिदेऊ ।'

भन्नुको तात्पर्य हामीले धर्मलाई यथार्थतः जान्न खोजेनौं । धर्मलाई मानेर बस्यौं मात्र । मान्ने परे जानेर मात्र मान्नु उत्तम हो । जानेर मानेको धर्मले हामीलाई हित गर्छ, कल्याण गर्छ । नजानिकन मानेर मात्र बस्दा अन्धश्रद्धामा परिन्छ, परम्परावादी होइन्छ र धर्म के हो, किन चाहियो र कसरी के गर्दा धर्म हुन्छ यसबारे जान्न सकिदैन । यसरी त हामीबाट धर्मप्रति सरासर अन्याय हुनजान्छ । वास्तवमा आफ्नो हित आफैले नचिताए कसले चिताइदिन्छ ?

यिनै विषयको सेरोफेरोमा रहेर अनि बुद्धद्वारा उपदेशित धर्म अथवा शिक्षालाई आपसमा साटफेर गर्न र धर्मका अति आवश्यक पक्षहरूबारे जानकारी प्राप्त गरी जीवनलाई सार्थक बनाउने दिशामा अग्रसर हुन सकियोस् भन्ने पुनीत उद्देश्यले प्रेरित भई प्रत्येक शुक्रवार 'धर्म-चर्चा कार्यक्रम' सचालन हुँदै आएको पनि ३ वर्ष नाघि सकेको कुरा पाठकवर्गमा विदितै छ । त्यसै कार्यक्रमका सहभागी साथीहरूले धर्मप्रति गौरव राख्नुभई आफूले मात्र सुनेर पुग्दैन, बाहिरका जिज्ञासु साथीभाइ, परिवारजन, छरछिमेक र सद्धर्मप्रमी नेपाली सज्जन तथा महिलावर्गमा पनि बुद्ध-शिक्षाका नबुझिनुहुने पक्षहरूलाई बुझ्न बुझाउन सहयोग होस् भन्ने मैत्री-भावनाले ओतप्रोत भई यो पुस्तक **'जीवनमा सद्धर्मको भूमिका'** प्रकाशित गर्नुभएको हो ।

यस पुस्तकमा बुद्ध-शिक्षाका आधारभूत विषयहरूलाई अँगाली आजकालका युवाहरूलाई बुद्ध-शिक्षामा परम्परागत शैलीमा नभई आधुनिक तर ब्यावहारिक पक्षमा धर्मलाई बोध गराउने उद्देश्यले यो पुस्तकको निर्माण भएको छ । कुनै कुनै विषयहरूको गाम्भीर्यता हेरी गद्यात्मक शैलीमा भन्दा वृंदागत शैलीमा प्रस्तुत गरिएका छन् । आजको ब्यस्त जीवनमा छोटो, मिठो र सुपाच्य सामग्री रोचक ढंगले सजिलै अंगिकार गर्न सक्नेखालको विधि चाहेका हुन्छन् । युवाहरूद्वारा अपाच्य भनिने धर्मजस्तो विषयलाई पनि सुपाच्य बनाई पस्किदिने अभिभारा आजका धर्मकथिकहरूको काँधमा आएको महसुस मैले पनि गरेको छु । फेरि समय र रूचि सुहाउँदो हुनेगरी त्यस्ता

विषयहरूको चयन र प्रस्तुति आजको माग पनि हो । यसै कुरालाई हृदयंगम गरी यता पछिल्ला प्रकाशनदेखि धर्म विषयका पाठ्यांशहरूलाई त्यही धारामा प्रवाहित गर्ने जमर्को पनि गर्दैआएको कुरा सट्टयी पाठकवर्गमा पनि छिपेको छैन ।

फेरि यस पुस्तकमा म्यानमारका श्रद्धेय प्रज्ञाश्री भन्तेज्यूको २/३ वटा सी.डी. प्रवचनका सारांशहरू र बुँदागतरूपमा विकसित गरिएका पाठ्यांशहरू पनि समावेस गरिएका छन् – खासगरी 'धर्मको यथार्थ बुझाई' अन्तर्गत । यसबाट पाठकवर्ग लाभान्वित हुनेछन् भनेर आसा राख्ने ठाउँ छ । उहाँका प्रवचनहरू पुरातन र परम्परागत शैलीका हुँदैनन् । प्रवचनमा क्लिष्ट शब्द र भाषा प्रयोग भएका छैनन् । धर्मका स्वाभाविक तरङ्गहरूलाई तरङ्गित पादै लगिएका हुन्छन् । सरल र सरस ढंगले श्रोतावर्गको मन छुने हिसाबले प्रस्तुत गरिएका हुन्छन् भन्ने मेरो ब्यक्तिगत धारणा रहेको छ । गम्भीर श्रोता उहाँको प्रवचनबाट अप्रभावित रहन सक्दैनन् भन्ने पनि मेरो बुझाइ छ ।

यसभन्दा पहिलेका प्रकाशित पुस्तकहरूको अभाव भएको र केही पाठकहरूले वारम्बार फोन गरी 'धर्मप्रीतिका तरङ्गहरू' र 'विपश्यना-ध्यान-साधना' भन्ने पुस्तक एउटा पाए हुन्थ्यो भनेर माग भइरहेको सम्बन्धमा हाल यस पुस्तकमा उक्त पुस्तकबाट अत्याधिक रूचि राखिएका २/३ वटा रचनालाई समावेस गरिदिएको छ । अनुकूलता हेरी पछि पनि उक्त पुस्तकका अन्य रचनाहरूको साथै अन्य ओभेलमा पढे गइरहेका पुस्तकका एक दुईवटा रचनाहरूलाई स्थान दिँदै जाने विचार गरेको छ । त्यस्तैगरी पाठकवर्गको अत्याधिक रूचि र मागको कारणले 'सद्धर्मको पहिचान' परिच्छेद अन्तर्गत आफ्नै पुस्तक 'सद्धर्म : के, किन र कसरी ?' बाट धर्म विषयक उद्धरणलाई पनि स्थान दिएको छ । साथै लिली डे सिल्व्वाद्वारा लिखित 'Ministering the Terminally Sick' पुस्तिकाको सारांश बुँदागत रूपमा पनि यसमा पाउनु हुनेछ ।

धर्म-चर्चा कार्यक्रमका सहभागी प्रकाशकहरूले आफूमा धर्मदान गर्ने धर्मप्रीति जगाउनुभएकोमा म उहाँहरूलाई अतिसय साधुवाद दिन चाहन्छु । धर्मका कुराहरू आफैले मात्र सुनेर पुग्दैन अन्य बाहिरका धर्मप्रेमी 'जीवनमा सद्धर्मको भूमिका'

दाजुभाई दिदीबहिनी, छरछिमेक, मित्रहरूलाई पनि सुन्न पढ्न दिइनुपर्छ भन्ने उहाँहरूको मैत्रीयुक्त धारणा सराहनीय छ र आफ्नो मात्र होइन, सबैको हित सुख कल्याणको लागि केही गरौं, केही दिऔं भन्ने समर्पणको भावले प्रस्तुत हुनुभएको कुरा धर्मसम्मत छ । बदलामा केही पाउने भावनाले शून्य भई **‘सबै प्रकारका दानमध्ये धर्मदान नै सर्वोत्तम दान हो’** भन्ने बुद्ध-वचनलाई शिरोधार्य गरी उहाँहरूले यस पुस्तक प्रकाशन गरी जुन सराहनीय काम गर्नुभयो, त्यसको जति प्रशंसा गरे पनि अपुग नै ठहर्छ ।

न्यस्तताको बावजुद पनि पुस्तकलाई अघोपान्त हेर्नुभई मन्तव्य कोरिदिनुभएकोमा विश्वशान्ति विहारमा विहार लिनुभइरहेका श्रेय बोधिज्ञान भन्तेज्युप्रति कृतज्ञतासहित साधुवाद टक्याउन चाहन्छु ।

कभर पेजमा सजिएका फोटाहरू र धर्म विषयक सूचनाहरू जुनजुन स्रोतबाट भेटिएको हुँ, ती स्रोतहरूप्रति आभार प्रकट गर्दछु । राम्रो र छिटो मुद्रण गरिदिनुभएकोमा राजमति प्रिन्टिङ्ग प्रेसलाई धन्यवाद दिन चाहन्छु । टाइपमा सघाउने बहिनी सानुमैया शाक्यलाई पनि धन्यवाद छ । छाप्न दिने कामको साथै धर्मदान रकम संकलनको जिम्मा लिने भाइ बसन्तमान शाक्य र धर्मदान रकम संकलनमा सहयोग गर्ने बहिनी सरस्वती महर्जन पनि धन्यवादको पात्र हुन् । धर्म-चर्चा कार्यक्रमका सहभागीहरू अर्थात् पुस्तकका प्रकाशकहरूलाई पनि मैत्रीपूर्ण साधुवाद छ ।

भवतु सब्व मंगलं !

२०७० आषाढ ।

दोलेन्द्ररत्न शाक्य
दथुलैं, शंखमूल, ललितपुर

सहित 'संस्कृत-शिक्षण-सामग्री' नामक पुस्तक प्रकाशनास्य प्रयत्नः सन् ।
 उपरोक्त पुस्तकस्य लेखकः श्रीमान् श्रीमान् श्रीमान् ।
 उपरोक्त पुस्तकस्य लेखकः श्रीमान् श्रीमान् श्रीमान् ।
 उपरोक्त पुस्तकस्य लेखकः श्रीमान् श्रीमान् श्रीमान् ।

संस्कृत-शिक्षण-सामग्री नामक पुस्तकस्य लेखकः श्रीमान् श्रीमान् श्रीमान् ।
 उपरोक्त पुस्तकस्य लेखकः श्रीमान् श्रीमान् श्रीमान् ।
 उपरोक्त पुस्तकस्य लेखकः श्रीमान् श्रीमान् श्रीमान् ।
 उपरोक्त पुस्तकस्य लेखकः श्रीमान् श्रीमान् श्रीमान् ।

संस्कृत-शिक्षण-सामग्री नामक पुस्तकस्य लेखकः श्रीमान् श्रीमान् श्रीमान् ।
 उपरोक्त पुस्तकस्य लेखकः श्रीमान् श्रीमान् श्रीमान् ।
 उपरोक्त पुस्तकस्य लेखकः श्रीमान् श्रीमान् श्रीमान् ।
 उपरोक्त पुस्तकस्य लेखकः श्रीमान् श्रीमान् श्रीमान् ।

संस्कृत-शिक्षण-सामग्री नामक पुस्तकस्य लेखकः श्रीमान् श्रीमान् श्रीमान् ।
 उपरोक्त पुस्तकस्य लेखकः श्रीमान् श्रीमान् श्रीमान् ।
 उपरोक्त पुस्तकस्य लेखकः श्रीमान् श्रीमान् श्रीमान् ।
 उपरोक्त पुस्तकस्य लेखकः श्रीमान् श्रीमान् श्रीमान् ।

श्रीमान् श्रीमान् श्रीमान्

उद्देश्यले अभिप्रेरित भई तत्सम्बन्धमा एउटा पुस्तक लेखिदिन उहाँ दोलेन्द्ररत्न शाक्यज्यूलाई अनुरोध गर्‍यो । उहाँले आफ्नो प्रतिकूल स्वास्थ्यको बाबजुद पनि हाम्रो अनुरोधलाई सहर्ष स्वीकार्नु भई यस पुस्तकको लेखन, टाइपिङ, प्रुफिङ र प्रेसलाई अराइपराइ गर्ने सम्पूर्ण काम गरेर पुस्तक तयार गरिदिनुभएकोमा हामी उहाँप्रति अति आभारी छौं र उहाँमा कृतज्ञतासहित साधुवाद पोस्छौं ।

पुस्तकलाई अघोपान्त हेर्नुभई मन्तव्य कोरिदिनु भएकोमा विश्वशान्ति विहारमा विहार गरिराख्नुभएका श्रद्धेय बोधिज्ञान भन्तेज्यूमा कृतज्ञतासहित साधुवाद दिन चाहन्छौं साथै राम्रो छिटोछरिटो छपाइको लागि 'राजमति प्रिन्टिङ प्रेस' नकबहिललाई धन्यवाद दिन चाहन्छौं ।

अन्त्यमा, यस पुस्तक धर्मदान गरेको पुण्यको प्रभावले हाम्रा दिवंगत ज्ञातिवन्धुहरूको सुगतिको कामना गर्दै बुद्धका शिक्षालाई सुन्न सक्ने, बुझ्न सक्ने र अभ्यास पनि गर्न सक्ने भवमा रहन पाउनु र बुद्धले बताउनुभएको आर्य-मार्गको अवलम्बन गर्दै शिघ्र निर्वाण-पद प्राप्त गरिलिन सकून् भनी निर्वाण-कामना पनि गर्दछौं ।

भवतु सब्ब मंगलं !

२०७० आषाढ

मंगल-कामनाका साथ -
पुस्तकका प्रकाशकवर्ग

आपो पिवति नो नज्जा, रुक्खा खादति नो फलं ।
वस्सन्ति क्वचि नो मेघो, परमत्थाय सतं धनं ॥

अर्थ :

नदीले पानी पिउदैन, रुखले फल खाँदैन र वादल आफै वर्षदैन त्यस्तै सत्पुरुषहरूको धन पनि आफ्नो लागि हुँदैन, अरुको हितसुखको लागि हुन्छ ।

विषय-सूची

परिच्छेद १ - पृष्ठभूमि (जीव जगत)

क) तर्क र वैज्ञानिकताको आधारमा जीव र जगतको निर्माण । १-१०

- प्रस्तावना
- ईश्वरको निर्माण
- पृथ्वीको निर्माण
- जीवको प्रारम्भ
- जीवजन्तुको प्रादुर्भाव
- मानिसको आगमन
- प्राचीन मानव
- निष्कर्ष

ख) बुद्धोत्तिको आधारमा जीव र जगतको निर्माण ।

१०-१६

- प्रस्तावना
- बुद्ध-शिक्षाको आधार
- नामरूपवाहेक केही छैन
- ब्रम्हाण्ड असीमित
- ब्रम्हाण्डको मूलाधार
- ग्रन्थप्रमाण

परिच्छेद २ - मानव जीवन

जीवन के हो ?

२०-३३

क) जीवन पञ्चस्कन्धमात्र हो ।

ख) जीवन कर्मको पुतला हो ।

ग) जीवन कार्य-कारणको प्रभाव हो ।

घ) जीवन प्रज्वलन र प्रकम्पनमात्र हो ।

अ) रूपस्कन्ध

आ) शरीर, वचन र मनद्वारा गरिने कर्महरू ।

चित्तको पहिचान

३४-४५

- क) चित्तको चिनारी, स्वभाव र कार्य
- ख) चित्त जम्मा ८८/१२१ हुन्छन्
- ग) जीवनमा प्रतिसन्धि-चित्त, भवङ्ग-चित्त र च्युति-चित्त
- घ) कर्म बन्ने यन्त्रको रूपमा : जवन-चित्त

चेतसिकको परिचय

४६-५१

- क) ५२ चेतसिकहरूको चिनारी ।
- ख) चेतसिकको काम
- ग) समीक्षाको रूपमा रूपस्कन्ध र चित्तस्कन्ध

परिच्छेद ३ - सद्धर्मको पहिचान

५२-६६

- क) सद्धर्म के हो र किन चाहियो ?
- ख) धर्म के का लागि ?
- ग) धर्मले के गर्छ र के सिकाउँछ ?
- घ) अन्तर्मुखी भएर धर्मको दर्शन हुन्छ ।
- ङ) सत्ययुक्त धर्मको अर्को परिभाषा

परिच्छेद ४ - कर्म

६७-७६

- क) कर्म, कर्मवट्ट र विपाक : एक चिनारी
- ख) कर्मको वर्गीकरण र तिनको परिचय ।
- ग) कर्म फलमा सम्पत्ति र विपत्तिको प्रभाव ।

परिच्छेद ५ - ध्यान साधना र चित्त-शुद्धि

७७-१२१

- क) शमथ-ध्यान
- ख) आनापान-स्मृति-भावना
- ग) विपर्ययना के हो ?
- घ) सतिपट्ठान : एक परिचय
- ङ) ध्यान बसौं न है !

परिच्छेद ६ - बन्धन र बन्धन-मुक्ति

१२२-१३३

- क) बन्धन के हो ?
- ख) लोकोत्तर अवस्था
- ग) बन्धन-मुक्ति/निर्वाणिक अवस्था

परिच्छेद ७ - धर्मसम्बन्धका विविध विषय-रचनाहरू १३४-२२४

- क) धर्मको चिनारी
- ख) जीवन सुखी र सुन्दर पारौं
- ग) धन : वरदान कि अभिषाप ?
- घ) विरामीको सेवा टहल र मरणासन्नको देखभाल गर्दा . . .
- ङ) राहुललाई बुद्धको शिक्षा
- च) उपालि उपासक
- छ) आयु, वर्ण, सुख र बल
- ज) कामना नै गर्नुपरे . . .
- झ) 'नन्द, छिटै फर्कनुहोस् है !'
- ञ) कामगुणको दोष र त्यसबाट बचाउ
- ट) पञ्चनियाम
- ठ) सोणदण्ड ब्राम्हण
- ड) सारिपुत्रको अन्तिम दिन
- ढ) कण्ह तपस्वी
- ण) भुण्को जन्म आकस्मिक होइन

परिच्छेद ८ - धर्मको यथार्थ बुझाइ

२२५-२५५

- क) धर्म बुझेरमात्र भगवानलाई मान्नु
- ख) चार आर्य-सत्यलाई प्रतीत्यसमुत्पादसँग मिलाएर
- ग) धर्म बुझ्ने मूलाधार : प्रतीत्यसमुत्पाद

परिच्छेद ९ - प्राक्कथनका तीन प्रसंगहरू

२५६-२७८

- क) प्रसंग नं. १ मिथ्यादृष्टि - गलत मार्ग (११)
- ख) प्रसंग नं. २ बुद्धलाई चिन्ने चिनाउने सम्बन्धमा (४ र ५)
- ग) प्रसंग नं. ३ धर्मको यथार्थ स्वरूप (३१)

परिच्छेद १० - धर्म विषयका विविध बुँदाहरू

२७६-२८६

- क) दुःखदेखि निर्वाणसम्मको यात्रा
ख) पञ्चस्कन्धको स्वभाव र काम
ग) प्रतीत्यसमुत्पादको नालीबेली
घ) भारसूत्रको अर्थासय
ङ) दस पुण्य क्रिया
च) दस पारमिताको चिनारी
छ) बोधिज्ञान प्राप्त गर्ने तीन मार्ग
ज) जवन-चित्त ७ ले कर्म बनाउने सम्बन्धमा
झ) पुण्यको क्रमवद्ध स्तर
ञ) धम्मपदका केही पदहरू

परिच्छेद ११ - निचोड

२८७-३००

उपसंहार । (जीवनमा सद्धर्मको भूमिका)

क) गोरेमा उब्जिएको धर्मप्रीति

(एउटा कथात्मक उपमा)

- ख) जीवन-वृक्ष (कविता)
ग) कमलको फूल (कविता)



कसोमा वाटोवा ती पिका सावित हिन थानका छन । तैपनि उडाजानाका
 २ मान्यताहोलाहो आदिकर गरिप पनि आज आर्थिक युगमा वृद्धानिकताको
 प्राचीन युगमा जीव र जगत इकररदारा निर्मित हुने भन्ने विचार
 इकरको निर्माण

साविकको छेन र तकरसागत भन्ने पनि मानिएको छेन ।
 शोश्रोक्त र ग्रन्थोक्त भन्ने व्यक्त गरिएको छेन तर तिनमा मतक्य हुने
 आमानको बारेमा अनेक मतमतातर, विवेकास, मान्यता र धाराहोलाहो
 हुने न, पर्यवकी सृष्टि, ग्रह नक्षत्रको चयन र जीव जीवनको
 आधारमा विचार पोखन चाहिको छे ।

गारुका र तकरसागत भई प्रत्यक्ष अर्जभवमा विकसित भएको केरोहोलाहोको
 प्रामाणिकतामा धोखिन चाहिन्छ । वरु सृने वृक्को, पहे पहाएको, गरे
 यसरी चर्वा गर्ने कसमा केने निश्चय नथ्य, तथ्याहो र वृद्धानिकताको
 धारणा लिएको छे ।

आवश्यकता मात्र होइन अपरिहार्यतागारे वृक्केन सरले हुने जानछ भन्ने
 जीवनगारे, मानव जीवनको उपयोगितागारे र मानव जीवनमा सडिमको
 चर्वा गर्ने चाहिन्छ । सायद यसले जीव, जगत र जीवन अफ मानव
 जीवनको सृष्टि र विकास कसरी र केने परिवेसमा भयो भन्नेगारे केही
 सन्दर्भमा जानिभन्दा पहिले या जगतको निर्माण कसरी हुने भयो र
 जीवन र धर्म के हो, कस्तो हो र कसरी अस्तित्वमा आयो भन्ने

प्रस्तावना

क) तर्क र वृद्धानिकताको आधारमा जीव र जगतको निर्माण

परमार्थ (जीव जगत)

परिचय - १

कारण आज २१सौं सताब्दिमा पुग्दा पनि यो विश्व ब्रम्हाण्ड ईश्वरद्वारा सृजित हो र जीव जन्तु वा मानिसहरू पनि उनै परमात्माले निर्माण गरेका हुन् भन्नेहरूको संख्या अनगिन्ती छन् । उनीहरूको मतानुसार – मानिस वा जीवले भोगिरहेका सुख दुःखका घटनाहरू ईश्वरकै कृत्य हुन् । उनैको खटनपटनमा जीव वनस्पति, चराचर, जड चेतन सबै प्राणीहरू र पदार्थहरू संचालित छन् । उनको आज्ञाको शिरोपर सबैले गर्नुपर्दछ नभए उनको कोपको भाजन हुनुपर्दछ । समयसमयमा आउने दैवी प्रकोप र घटनाहरू जस्तै भूकम्प, बाढी, पहिरो, चट्याङ्ग, अतिवर्षा, अल्पवर्षा, खडेरी, सुख्खा, लडाईं, महामारी वा अनेक रोगब्याधि आदि घटना दुर्घटनाहरू उनैको कोपको कारणले घटित हुन्छन् । उनलाई खुसी पार्न सके ती घटनाहरू मत्थर हुन्छन् र सुखको भागिदार बन्न पाइन्छ ईत्यादि ईत्यादि ।

वास्तवमा अस्तित्वमै नभएका यी ईश्वर भनिनेलाई अस्तित्वमा ल्याउने र शक्तिसम्पन्न बनाउने अरू कोही नभई मानिस आफै हुन् । मानिसमा रहेको 'भयको भावना' र 'सुरक्षाको क्रमना' नै ईश्वरलाई सृष्टि गर्ने सृजनाकार हुन् । यो कसरी हुन गयो भन्ने सम्बन्धमा एउटा घटनाको उल्लेख गर्न चाहन्छु ।

दुँगेयुगको समय थियो । त्यतिबेलाका मानिसहरू ओडारमा वस्दथे । खेतीपाती गर्न जानेका थिएनन् । दिनभरि एक ठाउँबाट अर्को ठाउँ भई घुमीघुमी सिकार गर्दथे । उनीहरूको जीविकाको मूलाधार सिकार नै थियो । सिकार नभेटिएको बेला अन्य फल कन्दमूलमा निर्भर गर्दथे ।

यसरी सिकारको क्रममा घुमफिर गर्दा कहिले त केही पनि भेटिँदैनथ्यो । उनीहरू कहिले त ससाना जीव वा पंछीहरूमा नै गुजारा गर्नुपर्थ्यो । कहिले भने रिँतै हात फर्कनुपर्थ्यो । उनीहरूको जीवन सुरक्षित र रमाइलो भने थिएन । के खाने के खुवाउने भन्ने ध्याउन्नामा नै सारा समय बित्दथ्यो ।

कहिले त धेरै टाढाटाढासम्म पनि पुग्नुपर्दथ्यो । जाँदा वा

आउँदा कहिले असिना पानी र हुरी बतासको सामना गर्नुपर्दथ्यो । उनीहरू आफूलाई असहाय स्थितिमा पाउँथे । सहायताको आसमा आकासतिर हेर्दथे किनभने आकासतिरबाटै असिना पानीको वर्षा भइरहेको पाउँथे । ठूलूला असिनाका दानाहरू आफ्नो टाउको र ढाडमा बज्रिँदा माथि अवश्य कोही हुनुपर्दछ र आफूमाथि रिस पोखिरहेको छ, केही मागिरहेको छ, दिइएन भने रिसाएर अरू के पो गर्ने हुन् भनी भयभीत हुन्थे । आफूले पनि भोक लाग्दा अन्य जनावरहरूलाई खानेकुराको लागि ढुंगामुडा गरेको सम्झन्थे । आफूबाट पनि ती आकासमा बस्नेहरूले खानेकुरा चाहेका होलान् भनी सोचदथे । जसरी खानेकुरा पाउँदा आफू सन्तुष्ट हुन्थे त्यसरी नै खानेकुरा दिइयो भने ती असिना वर्षाउनेहरू पनि सन्तुष्ट होलान् र आफू उनीहरूको कोपको भाजन हुनुपर्दैन भन्ने उनीहरूको सोचाइ हुन्थ्यो । त्यसैले कुनै प्राणीको बली चढाउँथे । कुनै प्राणी नपाए आफ्नै बच्चाबच्चीको समेत बली दिन्थे । काकतालीवश वा संयोगवश असिना रोकिन्थ्यो, पानी वर्षन रोकिन्थ्यो । यसले उनीहरूमा विश्वास जाग्दथ्यो कि माथि आकासमा कोही बसिरहेको छ र आफूसँग बेलाबेलामा खानेकुरा माग्दछ, दिइयो भने खुसी हुँदारहेछ । यसरी भय र सुरक्षाका कारणले ईश्वरको निर्माण हुन पुग्यो । अतः भन्न सकिन्छ, ईश्वरले मानिसको सृष्टि गरेको नभई मानिसले ईश्वरको सृष्टि गरेका हुन् । आज हामी हाम्रा वरिपरि जति पनि देवदेवीहरूको चित्र वा मूर्तिहरू देख्ने गर्दछौं, ती सबै मानिसकै भावना, स्वभाव, र प्रकृतिअनुकूल सिर्जित हुन् ।

अब जगतको सृष्टि, जीवको प्रकटीकरण र मानिसको आगमनबारेका कुराहरूमाथि तार्किक र वैज्ञानिक प्रसंगहरूलाई प्रस्तुत गरिन्छ । यसका लागि 'वावुको प्रश्न छोरीलाई' भन्ने पुस्तकका केही बुँदाहरूको आधार लिइएको छ । उक्त पुस्तक वास्तवमा जगत, जीव र मानिसकै आगमन, विकास र सभ्यताबारेका बेजोड प्रस्तुति सावित भएको छ । बुझौं त्यस पुस्तक के भन्दारहेछन् ।

पृथ्वीको निर्माण

हाम्रो टाउकोमाथि जुन सूर्य देखिरहेका छौं, त्यसको एउटा सुखी परिवार छ । त्यसलाई सौर्यमण्डल भनिन्छ । त्यसमा जम्मा ८ जना सदस्य छन् । आज आएर आठजना मात्र छन् भन्ने पनि प्रकाशमा आएको छ । तीमध्ये हामी बसिरहेको पृथ्वी पनि एक सदस्य हो । यो साहिलो छोरो हो र सूर्यको वरिपरि यसले परिक्रमा गरिरहेका छन् । यसले ३६५ दिनमा सूर्यको एकचक्कर काट्छ । यस्तैगरी अन्य ग्रहहरूले पनि सूर्यको परिक्रमा आआफ्नै गतिमा गरिरहेका छन् । पृथ्वीको एउटा चन्द्रमा छ जसलाई सूर्यको नाति भन्न सकिन्छ । अन्य ग्रहका पनि चन्द्रमाहरू छन् । कुनै कुनै ग्रहका त १८/१८वटा चन्द्रमा पनि छन् । हाम्रो पृथ्वीको चन्द्रमाले पनि पृथ्वीको परिक्रमा गरिरहेको छ ।

पृथ्वी र अन्य ग्रहहरू वास्तवमा सूर्यका अंश मात्र हुन् । सूर्यवाट एक टुक्रा उछिट्टिएर हावामा खस्न पुग्यो तर आफ्ना पितासरिको सूर्यवाट पूरै छुट्टिन भने सकेन । अनि कुनै डोरीमा बाँधिएको कुनै वस्तुलाई डोरी समाती फनफनी घुमाउँदा जसरी हातको वरिपरि त्यो वस्तु घुम्छ त्यसरी नै त्यस पिण्डले सूर्यको वरिपरि घुम्दैरह्यो । यहाँ गुरुत्वाकर्षणलाई डोरीको संज्ञा दिइएको हो ।

सूर्यवाट उछिट्टिएको उक्त अंश वा पिण्ड निकै तातिएको अवस्थामा थियो । त्यसलाई चिसिन धेरै समय लाग्यो । शनैः शनैः पृथ्वी चिसिन थाल्यो । वस्तुतः सूर्य पनि चिसिंदै गइरहेको छ तर यो पूर्णरूपले चिसिन करोडौं करोडवर्ष लाग्न सक्छ । चिसिए पनि पृथ्वीमा कुनै पनि जीव वा वनस्पतिको अस्तित्व रहन सकेको थिएन ।

पृथ्वी चिसिएपछि, सवै पानी वाफ बनेर उड्यो र बादल बनी वर्षामार्फत पृथ्वीमै खनिए । खाल्टारकोपिल्टामा पानी भरिए अनि समुद्र र सागर बने । त्यसपछि जमिनमा र पानीमा रहने जीव र वनस्पतिको उत्पत्ति हुन थाल्यो ।

सतिपट्ठानको निदानअन्तर्गत ७ वटा

मार्ग समावेस भएको पाउँछौं -

- १) सत्वप्राणीहरूलाई क्लेशबाट मुक्त गर्ने मार्ग,
- २) शोकलाई निमित्त्यान्न गर्ने मार्ग,
- ३) रूनु कराउनुपर्ने कारणलाई हटाउने मार्ग,
- ४) शारीरिक दुःख कष्ट दूर हुने मार्ग,
- ५) मानसिक दुःखलाई शेष नराखी मिल्काउने मार्ग,
- ६) परमार्थ-धर्मलाई जान्ने बुझ्ने मार्ग
- ७) निर्वाणलाई साक्षात्कार गर्ने मार्ग ।

ॐ

पुण्यको क्रमवद्ध स्तर (कमबाट बेसी)

- १) बुद्धप्रमुख भिक्षुसंघलाई भोजनदान दिनु,
- २) भिक्षुसंघको लागि विहार बनाई दान दिनु,
- ३) सश्रद्धा त्रिरत्नको शरण जानु,
- ४) पञ्चशील राम्ररी पालन गर्नु,
- ५) मैत्री-भावना गर्नु,
- ६) सबैभन्दा ठूलो पुण्य विपश्यनाको माध्यमद्वारा अनित्य, दुःख र अनात्माको भाविता गरी स्कन्धको उदय-न्ययलाई यथार्थतः देख्नु हो ।

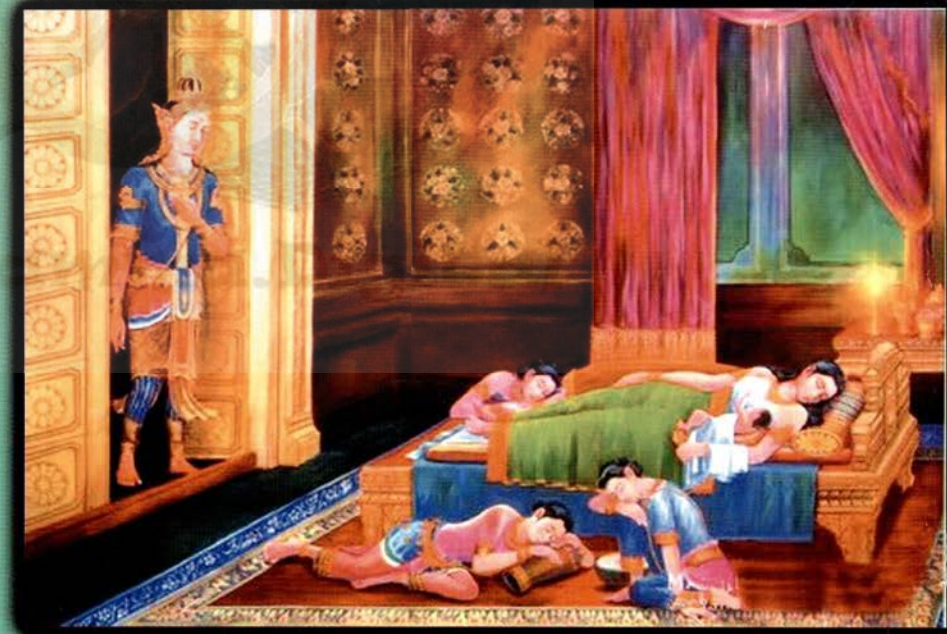
ॐ



ॐ



सिद्धार्थको जन्म



सिद्धार्थको गृहत्याग

जीवको प्रारम्भ

पहिलो कुरो त जीवन के हो भन्ने कुरा नै बुझ्नुपर्दछ । जसरी मानिस जीव हो त्यसरी नै अन्य जीवहरू पनि हुन् भनेर चिनिन्छन् । तर प्रायःजसो मानिसहरू यस्तै कुरा रूख-विरूवा, भात-पात, फूल र सब्जीहरूको बारेमा सोच्दैनन् । कुनैकुनै वैज्ञानिकहरूले त ती पनि त अर्धजीव नै हुन् भनेका छन् । उनीहरू भन्छन् – ती बोट विरूवाको पनि वृद्धि हुन्छ, उनीहरूलाई पनि आहार चाहिन्छ, पिउने कुरा चाहिन्छ र उनीहरूले पनि सास फेर्दछन् र मर्दछन् पनि । अन्य जीवहरूसँग तुलना गर्दा उनीहरू चलफिर गर्न सक्दैनन् मात्र । फरक यति नै हो ।

अझ त ढुँगा र चट्टानमा पनि ज्यान हुन्छ र यिनीहरूले पनि दुःख वेदनाको अनुभव गर्दछन् भनिएको छ । सर जगदीश चन्द्र बोसले त प्रयोग समेत गरी देखाइदिएका छन् कि वनस्पतिमा पनि पूर्णरूपमा ज्यान हुन्छ र ढुँगामा पनि केही अंशमा ज्यान हुन्छ ।

आज हामी हाम्रा वरिपरि थुप्रै प्रकारका जीव जन्तुहरू देख्दछौं । कुनै प्राणीहरू सक्रिय छन् त कुनै निष्क्रिय । प्राचीनकालमा समुद्रको पीठमा स्पोज्ज र जेलिफिसजस्ता अर्ध-पशु वा अर्ध-वनस्पति वर्गका जीवहरू पनि थिए ।

प्राचीन कुराहरूको बारेमा जान्ने बुझ्ने इच्छा भए पनि त्यसका लागि अध्ययन गर्न लिखित पुस्तकहरूको अभाव छ । तर प्रकृतिको खुला कितावले हामीलाई जान्न बुझ्न प्रसस्त मद्दत गर्दछ । प्रारम्भमा जेलिफिसजस्ता सामान्य जीवहरू नै आए । पछि गएर अन्य जीवहरू पनि आए जस्तै सर्पहरू, भ्यागुताहरू र भयंकर ठूला आकारका जीवहरू जुन अहिलेका ठूला हात्तीहरू, पंछीहरू र पशुहरूभन्दा पनि ठूला थिए । सबैभन्दा पछि मानिस आए ।

प्रारम्भमा देखिएका जेलीफिसहरू हाड नभएका जीव थिए । हाड नभएको कारणले तिनीहरूको आकार निश्चित हुँदैनथ्यो । तिनीहरूको आकार निरन्तररूपमा बदलिँदै रहन्थ्यो । बीचमा एउटा स्पोट हुन्थ्यो ।

यही स्पोटमा आएर उनीहरू टुक्रिन्थे । त्यस टुक्रिएको अंशमा पनि वीचमा स्पोट हुन्थ्यो र साविकको भैं हुन्थ्यो र यसरी तिनीहरूको संख्या बढ्दै गइरहेको हुन्थ्यो ।

जीवजन्तुको प्रादुर्भाव

समुद्री जीव र जलीय वनस्पतिवाट पहिलो जीवनको सुरुवात भएको कुरा त हामीले बुझ्यौं । उनीहरू जमिनमा वाँचन सक्दैनथे । त्यसैले उनीहरूको संख्या न्यून भएर गयो । पछि सुखा जमिनमा वस्न सक्नेहरूको संख्यामा बढोत्तरी हुँदै गयो । वातावरणानुकूल आफूलाई ढाल्न सक्ने जीवहरू बढी समयसम्म आफूलाई जीवित राख्न सक्षम भए ।

पृथ्वी भनभन चिसिँदै गएपछि नौला जीवहरूको पनि प्रादुर्भाव हुँदैगयो । पानीमा र जमिनमा दुवैमा वस्न सक्ने जीवहरूको पनि आगमन भयो जस्तै भ्यागुता, गोही, सर्प आदि । पछि गएर जमिनमा मात्र वस्ने जीवहरू पनि आए । अनि त चराचुरुङ्गीहरू पनि आकासमा उडेका देखिए ।

पछि हुँदै हामीले देख्दै आएका जस्ता जीवहरू पनि प्रकट भए । ती स्तनधारी (माय्मल्स्) थिए । सोभै गर्भवाट वच्चा जन्माउने र दुध चुसाउने जीवहरूलाई 'माय्मल्स्' भनिन्छ । मानिस पनि माय्मल्स् जातिका हुन् तर ती त्यसवेला पुच्छरविहीन वाँदरजस्ता थिए ।

मानिसको आगमन

कुनै माय्मल्स्ले एकभन्दा बढी वच्चा जन्माउँछन् भने कुनैले एउटा मात्र । एउटा मात्र वच्चा जन्माउनेले आफ्नो वच्चाको राम्ररी स्याहार गर्न सक्दछ र खुब माया दिन सक्दछ । त्यस प्रकारको प्राणीमा मानिस उच्च प्रकारको प्राणी हो किनभने उसले एउटै सन्तानलाई जन्म दिन्छ र शिक्षा दीक्षा दिई हुर्काई वढाई जीवनपर्यन्त छोड्दैन ।

मानिस बाँदरकै सन्तान हुन् भनिन्छ । त्यसकारणले पनि होला अहिले पनि हामीहरूमध्ये धेरैजनाले बाँदरको जस्तै ब्यवहार गर्दछौं । तर आज आएर मानिस विकसित अवस्थामा पुगेका छन् र सभ्यताको विकासको कारणले आफूलाई सर्वोकृष्ट र सर्वोपरी ठान्दछन् र बताएका पनि छन् ।

भर्खर भर्खर आउँदा मानिसहरू ठूलूला जीवजन्तुहरूमाभर रहनुपर्थ्यो । त्यसैले हरदम डर त्रास र भयको वातावरणमा रहनुपर्थ्यो । तर पछि विवेकको बलमा मानिसहरूले ती भीमकाय पशुहरूउपर विजय पाउँदैगए । हात्ती, घोडा, कुकुर, विरालो, गाईजस्ता पशुहरू पाल्न थाले । केहीको त मासु पनि खान थाले । अन्य हिंस्रक जनावरहरूको सिकार गरी सिकार गर्ने शौक पनि पूरा गर्न थाले ।

मानिसको प्रथम र महत्वपूर्ण उपलब्धि भनेको आगोको आविष्कार हो । दुई ज्वलनशील वस्तुलाई आपसमा घोटेर आगो पाइथे । ती ज्वलनशील वस्तुहरू भुलो र चकमक हुन् । आगोले मानिसलाई जाडोमा न्यानो दियो, जंगली पशुवाट बचायो र अन्य अजंगका हिंस्रक प्राणीहरूलाई धपाइपठाउन सघायो । यसरी आगोले मानिसलाई शक्तिसम्पन्न बनायो । आज पनि आगोले शक्तिको द्योतक बनी मानिसलाई शासक र मालिकको दर्जा दिएको पाउँछौं । यसो भनेको बन्दुक, गोली, गोला, बारूद, अणुबमको आविष्कारवाट मानिस अन्य प्राणीहरूभन्दा शक्तिशाली र उच्चस्तरका जीव सावित भएको छ । तर यी आविष्कारको पनि नकारात्मक प्रभाव त छँदैछ । यिनले अनेक विध्वंसकारी लीला मच्चाएर मानिसलाई पशुको दर्जामा थचारिदिएको छ । यो कुरा हामी सबैमा प्रत्यक्ष छ ।

प्राचीन मानव

मानिस र अन्य प्राणीहरूबीचको अन्तर मानिसको बुद्धिले ल्याएको हो । उसको बुद्धिले नै उसलाई चलाख र बलियो सावित गर्‍यो । बुद्धि

नभएको भए मानिस उहीवेला समाप्त भइसक्यो । आज त बुद्धिको उत्तरोत्तर विकास हुँदै जाँदा मानिस भनभन शक्तिसम्पन्न हुँदै गएको छ ।

त्यसवेला वस्नलाई घर वा वस्ती थिएनन् । मानिसहरू ओडारमा वस्दथे । सभ्यताको नामनिसान थिएन । मारेका पशुहरूको मासु पोलेर खान्थे र भेट्टियो भने फल कन्दमूल पनि खान्थे । खेतीपाती गर्न जानेका थिएनन् । पकाएर खान जानेका थिएनन् । भाँडाकुँडा पनि बनाउन जानेका थिएनन् । तिनीहरू ओडारमा वस्ने र हतियार र औजार पनि ढुँगैका वनेका कारणले तिनीहरूलाई ढुँगैयुगका मानिस भनिन्थ्यो । धातु के हो उनीहरूलाई थाहा थिएन । धातुका सामान बनाएर प्रयोग गर्ने कुरा त कता हो कता थियो ।

परिवर्तन हुँदैगए । पछि उनीहरूले खेतीपाती चलाए । अन्न फलाए । विस्तारै सिकारमा अवलम्बित हुन छाडे । घुमन्ते जीवन त्यागे र एकै थलोमा वस्ने जोहो मिलाए । अनि त उनीहरूलाई सोच्ने विचार गर्ने फुर्सत मिल्यो । नौला वस्तुहरूको आविष्कार र नौला प्रविधिको विकास गर्ने अवसर पाए । माटाका भाँडाकुँडा वने र पकाएर खान पनि जाने । गाई, कुकुर, भेडा, बाख्रा पाल्न थाले र कपडा पनि बुन्न थाले । हुँदाहुँदा उनीहरूले तामा र ढलौटका औजारहरू बनाउन थाले । बनाइएका ज्यावलहरू र हतियारहरू पनि परिष्कृत र सुन्दर हुँदैगए ।

तिनीहरूले चित्र पनि कोर्न जाने । जंगलमा सिकार खेलन जाँदा देखेका जनावरहरू र घटेका घटनाहरू स्मृतिमा ताजै हुन्थे । भरै वस्ने थलो ओडारमा फर्कदा ती जनावर र वस्तुहरूको चित्र ओडारका भित्ताहरूमा कोर्दथे ।

पछि हुँदै भाषाको विकास र समन्वय हुँदैगयो । सभ्यताहरूको पनि क्रमशः विकास र सम्वर्द्धन हुँदैगयो । खेती गर्ने कला जानेपछि उनीहरूका जीवनमा नौला अनि अनौठो परिवर्तनहरू देखापरे । खतरा मोलेर जीवन धान्नुपर्ने काममा न्यूनता आयो । नौला कुराको अध्ययन

गर्ने र अनुभव गर्ने अवसरहरू जुर्गेण । नयाँनयाँ कुराहरू सिक्दैगए । खेती र पशुपालनले गर्दा उनीहरूले घुमन्ते जीवनबाट छुटकारा पाए । खेतीपाती छाडी अन्यत्र जाने कुरा नआएका कारणले एकै ठाउँमा वसोवास गर्ने जोहो पनि बन्यो ।

तिनीहरूको संख्या बढ्दै गयो । ती अब एउटै समूहमा नबसेर बस्ती बनाएर आआफ्नो परिवारमा समूहसमूहमा बस्न थाले । आफ्नो सम्पति भन्ने भयो । त्यसैको सुरक्षा गर्दै सम्पतिको सम्बर्द्धन गर्ने काममा ब्यस्त रहन थाले ।

खेती गर्न थालेपछि अन्नहरू यति उब्जिन थाले कि खानको लागि चाहिनेभन्दा बढी हुन थाल्यो । अनि अन्न एकै ठाउँमा जम्मा गर्न थाले । उब्जेको अन्नबाली समूहका सदस्यहरूमा बराबर भाग लाग्थ्यो । त्यसवेलासम्म धनी र गरिव भन्ने थिएन ।

कालान्तरमा समूह समूहबीच चिनापर्ची हुन छोड्यो । कुनै एक समूहले अर्को समूहमा आक्रमण गर्न आउँथे । समूहको नेतृत्व गरी समूहको लागि निर्देशन गर्ने एकजना पाको ज्ञान गुण भएका अनुभवी ब्यक्तिलाई नाइके बनाउन थाले । नाइके भए पनि उसले पनि काम गर्नुपर्थ्यो र सबैको सरहमा बराबर हिस्सा पाउँथ्यो । पछि त्यस नाइकेले काम गर्न छाडे र मालिकको ब्यवहार देखाउन थाले । पछि हुँदाहुँदा ऊ शक्तिशाली बन्यो र उबिना काम नचल्ने हुन थाल्यो । उसले काम पनि नगर्ने उसलाई हिस्सा पनि बढी चाहिने हुन थाल्यो ।

यसरी ब्यक्तिगत सम्पतिको जगेर्ना हुन थाल्यो र धनी गरिवको अवधारणा स्थापित भयो । त्यस नाइकेले समूहको सम्पतिको रक्बाला भएकोले सबै मेरै त हो नि भनेर अधिकार जमाउन थाल्यो । ऊ पछि गएर राजा महाराजामा परिणत भयो अनि मालिक-नोकर र शासक-शासितको अवधारणा पनि बन्यो ।

यसरी मानिसको आगमन, उसले गरेको प्रगति, सिकेका शिल्प, गरेका आविष्कार र पत्ता लगाएका कुराहरूले नै मानिसलाई अन्य जीव

प्राणीभन्दा उन्नत र शक्तिशाली बनाइदिए । उनीहरू विभिन्न कालखण्डमा नौला र विकसित सीप र प्रविधिको ज्ञान हासिल गर्दै अगाडि बढ्दै गए ।

निष्कर्ष

आज आएर हामी देख्दछौं मानिसले कस्ताकस्ता असम्भव मानिएका काम कुराहरू सम्भव पार्दै लगेका छन् । आधुनिक विज्ञान र प्रविधिको सहायताले जीवन कति उँचाइमा पुऱ्याइदिएका छन् । तर साथै अधोगतितिर पनि उन्मुख गराइदिएका छन् । सम्यताको विकास गरेका छन् । तर मनलाई बुझ्ने, मनको उन्नति गर्ने, भाविता गर्ने र धर्मको अभ्यासमा लाग्ने र जन्म-मरणको चक्करवाट उत्तीर्ण हुने कुरामा भने पछाडि नै परेका छन् । यस पुस्तकले यिनै विषयलाई स्थान दिई धर्म-सन्देशलाई प्रसारित गर्ने लक्ष्य लिएको छ ताकि पाठकवृन्द लाभान्वित हुन सकून् । जीवनमा सद्गर्भको भूमिकालाई चिनेर भौतिक मात्र होइन आध्यात्मिक उन्नतितिर पनि उन्मुख हुन सकून् ।

ख) बुद्धोक्तिको आधारमा जीव र जगतको निर्माण ।

प्रस्तावना

जीव, जगत र मनुष्यादि प्राणीहरूको उत्पत्तिबारे अथाहाको स्थितिको कारणले मानिसहरू सजिलै काल्पनिक शक्ति वा सृष्टिकर्ताको अवधारणा बनाई ती जीवहरू र जगत सिर्जना गरिएका वा भएका हुन् भनी अडकलवाजी गरिदिन्छन् । मानव जीवन के हो भन्ने विषयमा पनि विभिन्न मानिसहरूको विभिन्न मत हुन सक्छन् । कसैले जीवन माथि भनिएजस्तै ईश्वरको मर्जीमा चल्ने खिलौना मात्र हो भन्छन् । कसैले जीवन केही होइन फगत आकस्मिक अवतरण हो भन्दछन् । कसैले जीवनलाई शुक्र र डिम्बको मिलनको प्रतिफल बाहेक अरु केही होइन भन्दछन् । केहीकेही जीवनलाई दुर्लभ-फल मान्दछन् । केही जीवनलाई पूर्व-कर्मको फल मात्र हो भन्दछन् । केही जीवनलाई पुण्य संचय गर्ने

‘जीव जगत’

र पापको क्षालन गर्ने एक अपूर्व अवसरको रूपमा लिन्छन् । कोही जन्म-मरणको कुचकवाट उम्कने र अनन्त सुखको रसास्वादन गर्ने मूलाधारको रूपमा स्वीकार गर्दछन् ।

बुद्धको शिक्षानुसार जीवनको निर्माण सामान्यतया मानिसहरूले भन्ने गरेजस्तै बाबुको शुक्र र आमाको डिम्बको मिलनले मात्र हुने होइन । शुक्र र डिम्ब निमित्त मात्र बनिदिन्छन् । फेरि शुक्र र डिम्बको मिलनावस्था पनि उपयुक्त हुनुपर्दछ जस्तै आमाबाबु स्वस्थावस्थामा हुनु, शुक्र स्वस्थ हुनु, आमा ऋतुमति हुनु, समागम हुनु इत्यादि । शुक्र र डिम्बको अलावा एउटा तेस्रो तत्वको उपस्थिति पनि अनिवार्य हुन्छ । त्यो तत्व हो - कर्मभव । यसलाई गन्धर्व वा कर्मबीज पनि भनिन्छ । त्यो तत्व पनि आउनेले इच्छा गर्दमा वा आमाबाबुले इच्छा गर्दमा भनेजस्तो आउने होइन । कर्मको शक्तिले हुत्याइएर त्यस परिवारमा आई सुख दुःख भोग्नुपर्ने र त्यस परिवारले पनि ऊसँग रही सुख दुःखको साटफेर गर्नुपर्ने कारणसहितको जीव गर्भमा रहन आउँछ । अनिमात्र गर्भाधान भई भ्रुणको रूपमा जन्मी क्रमशः शिशु, बालक, किशोर, युवा, प्रौढ र वृद्ध भई जीवन-चक्र पूरा गर्दछ । अनि कर्मानुसार सुख दुःखको भागिदार हुन्छ ।

यसरी जीवनको निर्माण विषयमा मतैक्यता नरहेको र धारणाको अभिव्यक्तिमा विभिन्नता रहेको स्थितिमा वास्तविकरूपमा जीवन के हो, कस्तो हो र के का लागि भन्ने कुरा अन्याल र अन्वेषणकै अवस्थामा, तर्ककै आधारमा मात्र सीमित रहिरहेको अवस्थामा जीवनको वास्तविकता र उपादेयता के हो र जन्म-मरणको कुचकवाट कसरी उन्मुक्ति मिल्छ, उन्मुक्ति पनि किन चाहियो भन्ने बारेमा सत्य तथ्य कुराको निरूपण र ब्याख्या भगवान बुद्धले मात्र प्रतिपादन गर्नुभएको छ ।

बुद्ध-शिक्षाको आधार

बुद्ध-शिक्षाकै आधारमा भन्नुपर्दा जीव र जगतको सृष्टिकर्ता कुनै वाह्यशक्ति वा ईश्वर नभई मानिस आफै हुन् अर्थात् मानिसको अविद्यायुक्त मन नै हो । मन दूषित भएर नै संसारको सृष्टि हुनजान्छ । मन नै प्रमुख हो । प्रदूषित मनले गरिने क्रायिक र वाचिक व्यवहारले नै अकुशल कर्म हुनजान्छ र त्यसको दुःखद् फल भोग्न उपयुक्त स्थानको तय हुन गई संसारमा आनाजाना गरिरहनुपर्ने हुन्छ । कसैको इच्छाले आउने वा अनिच्छाले नआउने हुँदैन, न त आकस्मिक आगमन नै हुन्छ, न त कुनै वाह्य शक्तिको प्रभावले नै जन्म हुने हुन्छ । कारण वनेपछि प्रभाव पर्छ र प्रभाव परेको कारणले त्यस प्रभावप्रति प्रतिक्रिया हुन गई फेरि कारण वन्नजान्छ । यसैगरी कारण र प्रभावको चक्का फनफनी घुमिराख्छ जसलाई 'संसार-चक्र' वा 'लोक-चक्र' भनिन्छ । यसले नै प्रष्ट पार्दछ कि संसारको उत्पत्ति कसरी र कसद्वारा हुन्छ । संसारमात्र होइन, कर्मफल भोगी सत्वप्राणीको उत्पत्तिको हेतु पनि यसैमा निहित हुन्छ । त्यस्तै मन प्रशन्न पारी कसैको हितसुखको लागि गरिने क्रायिक र वाचिक व्यवहारले नै कुशल कर्म हुनजान्छ र त्यसको सुखद् फल भोग्न पनि उपयुक्त स्थानको तय भई संसारमा आउनुपर्ने हुन्छ ।

जीव र ब्रम्हाण्डको सम्बन्धमा बुद्ध के भन्नुहुन्छ, बुझौं । बुद्ध भन्नुहुन्छ, वास्तवमा जीव र ब्रम्हाण्डको अध्ययन गर्ने मूलाधार भनेको नाम(मनको इकाइ) र रूप(भौतिक इकाइ)को वारेमा ठीक बुझाइ नै हो । भौतिक विज्ञानको साथै मनोविज्ञानको अध्ययन पनि साँगसँगै हुनुपर्दछ । ब्रम्हाण्डको आधार तत्व नै मन हो र मनको शक्ति अपार हुन्छ ।

नामरूपवाहेक केही होइन

मानिस पनि नाम(मन) र रूप(शरीर)को संयोजनवाहेक केही पनि होइन । भौतिक इकाइले मनको इकाइलाई काम गर्ने आधार मात्र प्रदान गर्दछ । मनको इकाइ भौतिक इकाइभन्दा गतिमा द्रुततर र शक्तिमा

असीमित हुन्छ ।

शरीरको प्रत्येक भागमा मनको इकाइको उपस्थिति रहन्छ तर त्यसको मात्रा अङ्कहरूमा समान परिमाणमा हुँदैन । ५ इन्द्रियहरूमा जस्तै आँखा, नाक, कान, जिब्रो, त्वचामा मनको इकाइको मात्रामा घनत्व बढी हुन्छ भने रौं र नङ्गमा नगण्य मात्र । त्यसैले नङ वा कपाल काट्दा रगत पनि आउँदैन र दुख्न पनि दुख्दैन ।

मन अति सूक्ष्म हुन्छ र हृदयको प्रत्येक धड्कनसँगै यो परिवर्तन भइरहेको हुन्छ । अझ त एक चुट्की बजाउने वा आँखा भिम्क्याउने क्षणभित्र एकलाख करोड चित्तक्षण उत्पत्ति हुँदै विनासमा प्राप्त भइरहेको हुन्छ । शरीरका इकाइहरू पनि यसरी नै उत्पत्ति र विनास भइरहेको हुन्छ तर गतिमा मनको इकाइभन्दा १० गुणा कम हुन्छ । मनले क्रियाको साथै प्रतिक्रिया पनि गर्दछ ।

मनको र समयको बाटो एउटै हो । ती दुवै अज्ञात अतीतदेखि अज्ञात भविष्यसम्म सँगसँगै यात्रा गर्दैआइरहेका छन् र गरिरहने छन् । वर्तमान भनेको भूत र भविष्यबीचको साह्रै भिनो समयको इकाइ मात्र हो ।

ब्रम्हाण्ड असीमित

बुद्ध फेरि अगाडि भन्नुहुन्छ, ब्रम्हाण्ड असीमित हुन्छ – त्यसको फैलावटमा, त्यसको अवधिमा इत्यादि । यो असीमिततालाई हाम्रा गणितीय अंकले व्यक्त गर्न सकिँदैन । यस असीमितताको महासमुन्द्रमा जुनसुकै ठाउँको इकाइ पनि ब्रम्हाण्डको केन्द्रविन्दु हुनसक्छ । त्यस्तै समय पनि । समयको आदि र अन्त्य हुँदैन । भूतकाल पनि त्यतिकै नजिक वा दूरीमा हुन्छ, भविष्य पनि त्यतिकै नजिक वा दूरीमा फैलिएको हुन्छ । असीमित भूतकाल र असीमित भविष्यकालको कुनै पनि इकाई समयको केन्द्रविन्दु हुन सकेभैं वर्तमानको क्षण पनि केन्द्रविन्दु हुनसक्छ । त्यसैले पनि भन्न सकिन्छ समयको जुनसुकै इकाइ पनि समयको केन्द्रविन्दु हो ।

त्यसरी ब्रम्हाण्डको जुनसुकै स्थानको इकाइ पनि यसको केन्द्रविन्दु हुन्छ ।

ब्रम्हाण्डको मूलाधार

भौतिक आधारको हकमा ब्रम्हाण्डको मूल तत्वहरू यिनै हुन् -

१) पृथ्वी धातु (माटोको तत्व), आपो धातु (जलको तत्व), तेजो धातु (अग्निको तत्व) र वायो धातु (हावाको तत्व) । यी चार तत्वलाई चार महाभूत भनिन्छ । यिनीहरू प्रत्येकको दुई दुईवटा गुण (विपरित स्वभाव-धर्म) हुन्छन् तर राम्ररी अवलोकन गरेमा ती दुई फरकफरक होइनन्, उही हुन् । हेरौं, ती जोडाको रूपमा रहेका दुई गुण के के हुन् -

१) पृथ्वी धातु - माटोको तत्व - कडा हुने र नरम हुने ।

२) आपो धातु - जलको तत्व - बग्ने र टाँसिने ।

३) तेजो धातु - अग्निको तत्व - तातिने र चिसिने ।

४) वायो धातु - हावाको तत्व - फैलिने, संचालन हुने र अडाउने ।

यी चारै तत्वहरू प्रत्येक भौतिक इकाइमा सन्निहित हुन्छन् ।

ब्रम्हाण्डमा पाइने जुनसुकै साना वा ठूला वस्तुहरू पनि यिनै चार तत्व (धातु) संयुक्त भई निर्मित भएका हुन्छन् । प्रत्येक तत्वका आआफ्नै गुण, धर्म स्वभाव पनि हुन्छन् जस्तै वर्ण, गन्ध, रस र ओज । चार महाभूत र यिनका यी चार गुण मिलेर आठ तत्वसहितको एउटा कलाप वा सूक्ष्म इकाइ बन्दछ । त्यसलाई 'अष्टकलाप' भनिन्छ । यो कलाप अब अविभाज्य हुन्छ । आधुनिक विज्ञानले पत्ता लगाएका न्यूट्रोन, प्रोट्रोन, फोटोनजस्ता जति पनि साना परमाणुका इकाइहरू छन् ती अझै पनि विभाज्य हुने स्वभावका छन् । बुझ्नुले पत्ता लगाउनुभएको यो अविभाज्य 'अष्टकलाप' नै भौतिक जगतको अन्तिम सत्य हो । यही सत्यको आधारमा नै यो विश्व ब्रम्हाण्ड निर्मित भएको छ र यसैमा अडेको छ ।

यस कलापहरूको बीचमा आकास धातु हुन्छ र यसले कलापहरूलाई अदृष्टरूपमा छुट्याइराखेको हुन्छ । आकास धातुले प्रत्येक

वस्तुमा र ब्रम्हाण्डको प्रत्येक इकाइमा स्थित भई संरक्षण प्रदान गरिरहेको हुन्छ ।

मनको इकाइ र चार महाभूत तत्वहरूको सीमा भएभैं आकास धातुको सीमा हुँदैन । आकास धातु त्यो भाँडोजस्तै हो जसमा रहेर मनका र अन्य तत्वका इकाइहरूले आआफ्ना कार्यहरू सम्पादन गर्दछन् । तर बुद्धले आकास धातुलाई महाभूतमा गणना गर्नुभएको छैन किनभने आकास धातु जहाँ पनि विद्यमान रहन्छ । अन्य महाभूतका इकाइहरूलाई यो आकास धातुले नै अलग्याइराखेको हुन्छ जुन देखिँदैन । अन्य महाभूतहरूमा समान परिमाणमा रहेका हुँदैनन् । समयानुसार र अवस्थानुसार ती घटबढ भइरहन्छन् तर आकास धातु जुनसुकै अवस्थामा पनि यथास्थितिमा विद्यमान रहन्छ । ससाना वा ठूलठूला खाल्डा खोपिल्टाहरूमा आकास धातु विद्यमान हुन्छ जस्तै शरीरमा भए नाकको प्वाल वा कानको प्वालमा । अन्य यस्तै स्थानमा रित्तो स्थितिमा पनि आकास धातुको उपस्थिति हुन्छ ।

हामीले जीव र जीवनको कुरा गर्दा यो कुरा बिर्सन हुन्न कि सबैखाले तत्वहरूमध्ये पृथ्वी, जल, अग्नि र वायुका तत्वहरूमा नै जन्म, जीवन र मृत्युका गतिहरू जीवन्त हुन्छन् । यिनीहरूमध्ये आकास धातु नै यस्तो धातु हो जुन निरन्तररूपमा विद्यमान रहन्छ । यो पुनरावृत्तिबाट निवृत्त रहन्छ । यसको परिमाण र प्रभावमा घटीबढी हुँदैन । यो निरन्तर एक समान रहन्छ । यसमा जन्म, जीवन र मृत्यु अर्थात् यसको प्रारम्भ, स्थिति र भङ्ग हुँदैन । अतः यसलाई महाभूतमा गणना गरिँदैन ।

बुद्ध भन्नुहुन्छ कि विश्व ब्रम्हाण्ड सिँगै नै निरन्तर र अनवरतरूपमा ब्यय भइरहेको अवस्थामा भएकोले कुनै एउटा निश्चित ठाउँको बारेमा बताउन मुस्किल हुन्छ । यो भयो ब्रम्हाण्डको भौतिक इकाइहरूको बनोट, स्थिति र प्राकृतिक स्वभावको बारेका संक्षिप्तमा चर्चा । अभौतिक इकाइ वा मन र चित्तको इकाइ वा आध्यात्मिकताबारे पछि चर्चा गरिने छ ।

ग्रन्थ प्रमाण

‘दीघनिकाय’को ‘अग्गजा-सुत्त’मा प्रलयपष्ठिको सृष्टि र मनुष्य जातिको उदय र प्रगतिबारे यसरी वर्णन गरिएको छ -

धेरै अन्तरालपछि यस लोकमा प्रलय भयो । यस्तोवेला लोकमा रहने प्राणीहरू आभास्वर देवलोकमा रहेका थिए । उनीहरू त्यहाँ मनोमय, आकासचारी र प्रीतिभक्ष भई बसेका थिए । यसरी धेरै समयपछि यस लोकको सृष्टि हुने समय पनि आयो । अनि ती आभास्वर लोकमा रहने प्राणी त्यस लोकबाट च्युत भएर यहाँ आए । उनीहरू यहाँ पनि मनोमय, आकासचारी र प्रीतिभक्ष भएर रहे । त्यसवेला यहाँ पानी नै पानी थियो । अन्धकारले ढाकेको थियो । न चन्द्रमा, न सूर्य, न नक्षत्र, न तारागण देखिन्थे । न ऋतु, न वर्षाको नै अनुभव हुन्थ्यो । न स्त्री, न पुरुष नै छुट्टिन्थ्यो । सिर्फ सत्त्व छन् भन्ने मात्र भान हुन्थ्यो । उनीहरूको पहिचान यतिबाट नै हुन्थ्यो ।

धेरै समय बितेपछि ती सत्त्वहरूको आहारको लागि दुधमा तर जमेजस्तै गरी **‘रसा पृथ्वी’** फैलियो । त्यो रसा वर्णमा, गन्धमा र स्वादमा उच्चस्तरको थियो । शुद्ध महसमानको स्वाद त्यसमा विद्यमान थियो ।

ती सत्त्वले यसलाई देखे र औँलाले लिएर चाटे । मीठो स्वादमा उनीहरू लोभिए । उनीहरूले गाँसका गाँस त्यही **‘रसा पृथ्वी’** खान थाले । त्यसपछि उनीहरूमा विद्यमान स्वाभाविक प्रभा अन्तर्धान भयो । अनि सूर्य र चन्द्रको उदय भयो र नक्षत्र र तारागण पनि प्रकट भए । रात र दिनको अनुभूति हुन थाल्यो र महिना र पक्ष अनि ऋतु र वर्ष छुट्टिन थाल्यो । यसरी पुनः लोकको सृष्टि भयो ।

‘रसा पृथ्वी’ धेरै दिनसम्म मीठो मानीमानी खान थालेपछि उनीहरूको शरीर खस्रो भएर आउन थाल्यो र वर्णमा पनि विकार पैदा हुन थाल्यो । कसैको वर्ण सुन्दर र कसैको असुन्दर भयो । सुन्दर हुनेले असुन्दरलाई भन्दा आफूभन्दा उँचो श्रेणीको सम्झन थाले । अनि त

‘रसा पृथ्वी’को पनि अन्तर्धान भयो । उनीहरू ‘अहो रस, अहो रस’ भनेर चिच्याउन थाले । आज पनि कहींकहीं कुनै रसिलो पदार्थ पाउँदा त्यसैगरी ‘अहो रस, अहो रस’ भनेर पुरानो कुरालाई स्मरण गरी कराउँछन् तर यसको अर्थलाई भने बुझ्दैनन् ।

‘रसा पृथ्वी’को अन्तर्धानपछि नागफनीजस्तै भूमिमा ‘पाप्राहरू’ प्रकट भए । त्यो पनि वर्ण, गन्ध र रसले सम्पन्न थियो । ती सत्वहरूले त्यसैलाई खान थाले । धेरै दिनसम्म यसलाई खाएपछि उनीहरूको वर्णमा अभ्र विकार देखिन थाल्यो । तुलनात्मक सुन्दर हुनेमा वर्णको अभिमान हुन थाल्यो र यसै अभिमानको कारणले त्यस ‘पाप्रा’को पनि अन्तर्धान भयो ।

त्यसपछि ‘भद्रलता’ (एक किसिमको स्वादिष्ट लहरा) प्रकट भयो । त्यो पनि हेर्दा राम्रो, गन्धमा सुवासयुक्त र स्वादिष्ट थियो । ती सत्वहरूले त्यही ‘भद्रलता’लाई खाँदैगरे । उनीहरूको शरीर भन्नै कर्कश भएर आयो र वर्ण-विकार पनि पैदा भयो । त्यसपछि उक्त ‘भद्रलता’ पनि अदृश्य भयो । उनीहरू एकत्र भई कराउन थाले, “अहो, हाम्रो मीठो भद्रलता थियो, कहाँ गयो ।” आज पनि कहींकहीं दुःख हुँदा मानिसहरू यस्तै भन्छन्, तर अर्थचाहिँ बुझ्दैनन् ।

‘भद्रलता’को अन्तर्धानपछि ‘मुस र कनिक्र नमएको सुगन्धित चामल’ ‘शाली’को प्रादुर्भाव भयो । त्यो चामल बिहानको लागि बिहानै र साँझको लागि साँझै पाकेर तयार हुन्थ्यो । ती मानिसहरू बिहानको लागि बिहानै र साँझको लागि साँझै गएर लिएर आउँथे । त्यसलाई पनि धेरै दिनसम्म खाँदैरहे । उनीहरूको शरीर पहिलेका भन्दा कर्कश र दुवर्ण हुँदैगयो । स्त्रीमा स्त्री-लिङ्ग र पुरुषमा पुरुष-लिङ्ग उत्पन्न भयो । पुरुषले स्त्रीलाई र स्त्रीले पुरुषलाई बारम्बार आँखा गाडी हेर्न थाले । यसरी उनीहरूमा कामराग उत्पन्न भयो र मैथुन-क्रिया गर्न थाले । यस्तो दृश्य देख्दा देख्नेहरूले उनीहरूलाई हेला गर्दथे र उनीहरूमाथि धुलो, हिलो र गोबर फ्याक्थे । त्यतिबेला घर थिएन । पछि अनैतिक कार्य

छोप्न गोप्य स्थानको आवश्यकताका कारणले घर बनाएर बस्न थाले ।

उनीहरू अल्छी बन्दै गए । 'बिहानको बिहानै, साँझको साँझै किन गइरहनुप्यो । एकैचोटी बिहान र साँझको लागि चामल लिएर आउनुप्यो, आऊ सबै' भनेर ग्वारग्वारति गएर चामल लिएर आउन थाले । यसरी एकदिनको लागि मात्र होइन, दुई दिनको लागि, चारदिनको लागि, आठदिनको लागि भनेर सबैले चामल बटुल्न थाले र ल्याएर एकैठाउँमा थुपार्न थाले ।

यसरी संग्रह गर्ने भएपछि त्यस चामलमा भुस हुन थाल्यो । बोट उखेल्दा फेरि जम्ने भएन र खेत खण्ड खण्ड देखिन थाल्यो । सबैजना जम्मा भई कराउन थाले, "हेर, हाम्रै अधर्मको कारण 'रसा पृथ्वी', 'पाप्रा', 'भद्रलता'जस्ता सुन्दर, सुगन्धित र स्वादिष्ट खानेकुरा अन्तर्धान भए । अब 'शालि'लाई पनि हामीले धेरै दिनदेखि खाइरहेका छौं । हामीमा पाप बढ्नाका कारणले अब त 'शालि'मा पनि भुस चढ्न थाल्यो । लौ, अब हामी शालि खेतलाई आपसमा बाँडौं र आआफ्नो भाग लिई बसौं ।" यसरी खेतको बाँडफाँड भयो र न्यक्तिगत सम्पतिको अवधारणा बन्यो ।

कोही लोभी मानिसहरूले आफ्नो भागमा सन्तुष्ट नभएर अर्काको भाग पनि चोरेर लिन थाले । चोरलाई पकडियो र अब यसो नगर भनेर नसिहत दिइयो । चोरले पनि 'हुन्छ' भनी आफूलाई बचायो । तर बारम्बार नसिहत दिँदा पनि चोरीको घटना रोकिएन । बारम्बार चोरीको घटना हुँदैगयो । पछि त चोरलाई समातेर सबैले लठ्ठीले पिट्न थाले । यसरी चोरी, निन्दा, भूठ र दण्डको प्रथा बन्यो ।

फेरि सबै मानिसहरू एकैठाउँ जम्मा भई कुरा चलाए, "मानिसमा पाप बढ्दै गयो, चोरी र अपराध बढ्दै गए । त्यसैले हामीमध्ये मुखियाको रूपमा काम गर्न एकजनालाई चुनौं जसले निन्दा गर्नुपर्नेलाई निन्दा गरोस्, निकाल्नुपर्नेलाई निकालोस्, न्याय अन्याय छुट्टयाओस् र दण्ड-कर्म गरोस् ।" सबैले यसकुरालाई माने र यसरी शासन प्रथाको थालनी

भयो र शासक र शासित छुट्टिए ।

माथि वर्णित तर्क र वैज्ञानिकताको आधारमा जीव र जगतको निर्माण र बुद्धोक्तिको आधारमा जीव र जगतको आगमन र निर्माणबारेका कुराहरूमाथि घोट्लिन्छ ती दुईमा कहाँकहाँ समानताका झलकहरू भुल्किन्छन् भने कहाँकहाँ भिन्नताका झिल्लाहरू पनि कोरिन्छन् । तर पनि बुद्धोक्तिका आधारमा बताएका कुराहरू भौतिकताको सीमाभित्र आवद्ध त छैनन् भन्ने प्रतीत हुन्छ । आध्यात्मिकता पनि बाह्रियात होइन । आध्यात्मिकताले नै मानिसलाई मानिस बनिराख्न सकारात्मक भूमिका खेल्छ । भौतिकता सिर्फ देखौवा हुन्छ, अस्थिपन्जरसमान आकार प्रकारमा मात्र सीमित हुन्छ । तर आध्यात्मिकता अभ्यान्तरमा बसी भौतिकतालाई समुचित ढंगले संचालन गर्दछ । जस्तै हामीले कुरा बुझिसकेका छौं कि शरीर भौतिक हो र मन आध्यात्मिक । शरीरमात्रले जीवन संचालित हुँदैन । भित्र अदृष्टरूपमा काम गरिरहेको मनको उपस्थितिले मात्र जीवन जीवन्त भएको पाउँछौं । अब हामी यिनै कुराहरूलाई मध्येनजरमा राख्दै जीवन के हो भन्नेबारे र जीवनमा सद्गर्भको आवश्यकताबारे बुझौं ।

Dhamma.Digital



मानव जीवन

मानव जीवन के हो ?

(क) जीवन पञ्चस्कन्धमात्र हो ।

जीवन पञ्चस्कन्धको समुच्चय हो । माथि पनि उल्लेख भइसकेको कुरा हो कि जीव र जगतको निर्माण नाम (अभौतिकता वा मन) र रूप (भौतिक पदार्थ वा शरीर) मिली भएको हुन्छ । त्यसलाई नामस्कन्ध र रूपस्कन्ध भनी दुई समूहमा विभक्त गरिएको छ । रूपस्कन्धमा एक र नामस्कन्धमा चार स्कन्धहरू समावेस छन् । यसरी जीवन पाँच स्कन्धहरूको समुच्चय मात्र हो भनिएको छ । मानिसको जीवनमात्र होइन, सबै सत्वप्राणीहरूको जीवन नै नामरूप (पञ्चस्कन्ध) मात्र हो । आकार प्रकारमात्र फरकफरक छन् । भवमात्र फरक हो । मानिस मनुष्य भवमा छ भने गाई, भैसी, कुकुर चरा, कीरा फट्यांग्राहरू तिर्यक भवमा छन् । यतिमात्र अन्तर हो । स्कन्ध भन्नाले समूह हो र यस्ता पाँच समूहको समुच्चय नै जीवन हो चाहे मानिसको होस् वा अन्य प्राणीको । जीवनको निर्माण यसरी नै भएको हुन्छ । ती पाँच समूहहरू यिनै हुन् —
रूपस्कन्धअन्तर्गत एउटा मात्र स्कन्ध हो —

१) रूपस्कन्ध — पृथ्वी(माटो), आपो(पानी), तेजो(ताप) र वायो (वायु)ले निर्मित शरीर र यसका अनेक अवयवहरू । यसमा उपादारूप भनी २४ रूपहरू पनि समावेस छन् । नयाँनयाँ उत्पत्ति भइरहने स्वभाव नै रूप हो । यो नित परिवर्तन भइरहेको हुन्छ ।

नामस्कन्धअन्तर्गत चार स्कन्धहरू हुन्छन् ।

२) विज्ञानस्कन्ध — देखेर, सुनेर जान्ने मनको हिस्सा ।

३) संज्ञास्कन्ध — मूल्यांकन वा पहिचान गर्ने वा सम्झने मनको हिस्सा ।

- ४) वेदनास्कन्ध – पहिचानको आधारमा अनुभव गर्ने मनको हिस्सा ।
 ५) संस्कारस्कन्ध – अनुभव भएकोमा प्रतिक्रिया गर्ने वा नयाँनयाँ बनाउने मनको हिस्सा ।

उदाहरणको लागि यी चार नामस्कन्धलाई यिनीहरूको कार्यको हिसाबले यसरी बुझ्न सकिन्छ –

कुनै एक वस्तुलाई आँखाको माध्यमद्वारा देखियो । यो देखिने काम विज्ञानको भयो । देखिएको त्यो वस्तु सुन्दर असुन्दर वा आकर्षक अनाकर्षक भनेर संज्ञाले सम्झना दिलाउँछ वा मूल्यांकन गरिदिन्छ । सुन्दर र आकर्षक लाग्यो । आफूलाई मनप्यो । मनमा एक प्रकारको सुखद् अनुभूति जाग्छ । यो वेदनाको उत्पत्ति भयो । त्यसमा लोभ जाग्छ । त्यो वस्तु आफूलाई चाहियो । लिउँलिउँ लाग्यो । पैसा भए किनिन्छ, यसबाट कुनै कर्म बन्दैन । तर पैसा नभए अथवा कसैले नदिए अनेक प्रकारले अर्थात् फकाएर, हप्काएर, धम्काएर, पिटेर, लुटेर भए पनि त्यो वस्तुलाई आफ्नो बनाउन खोज्छ । त्यसबाट संस्कार अथवा कर्म बनिने काम हुन्छ । यसरी मन वा चित्तको ती चार स्कन्धहरूले द्रुतगतिले आफ्नो काम तमाम गर्दछ । यसैगरी नराम्रो अनि घृणित ब्यक्ति वा पदार्थ देखिएमा दुःखद् अनुभूति हुन्छ । यो वेदनाको उत्पत्ति हो । त्यसमा क्रोध वा घृणा जाग्दछ । त्यस ब्यक्ति वा वस्तुलाई आफूबाट टाढा पार्न मन हुन्छ । भनेर धम्काएर पनि नभए पिटेर, गल्हत्याएर, मार्ने काम समेत गरेर संस्कार वा कर्म बनाउने काम हुन्छ । यसरी चित्तका चार हिस्साहरूले एकपछि अर्को गरी क्रिया प्रतिक्रिया गरी अति द्रुतगतिले आफ्नो काम तमाम गर्दछ । यिनै कर्म संस्कारको कारणले अनेक रूप धारण गरी फल भोग्नुपर्ने अवस्थाको सिर्जना हुन्छ ।

रूपस्कन्ध भौतिक क्षेत्र हो र यसमा चार आधारभूत तत्वहरू नै समावेस भएका हुन्छन् – पृथ्वी, आपो, तेजो र वायो जुन माथि पनि उल्लेख भइसकेको छ । स्पष्ट बुझाइको लागि ती चार आधारभूत

- तत्वहरू स्वभावबारे यहाँ पुनः उल्लेख गरिएको छ । ती यिनै हुन् —
- १) ठोसको इकाइ जसले कडा वा नरम हुने स्वभाव बोकेको हुन्छ । यो पृथ्वी (माटो)को तत्व हो ।
 - २) तरलको इकाइ जसले तलतिर बग्ने वा जम्ने जमाउने स्वभाव बोकेको हुन्छ । यो आपोको (जलको) तत्व हो ।
 - ३) अग्निको इकाइ जसले तापक्रम बोकेर जल्ने, जलाउने, र चिसोको स्वभाव बोकेको हुन्छ । यो तेजोको (अग्निको) तत्व हो ।
 - ४) वायुको इकाइ जसले हलनचलन हुने, फैलिने र अड्ने अडाउने स्वभाव बोकेको हुन्छ । यो वायोको (वायुको) तत्व हो ।

हाम्रो शरीरमा ठोस-इकाइको रूपमा मसिना रौ, कपाल, नड, दाँत, छाला, मासु, नसाहरू, हाड, मासी, मृगौला, मुटु, कलेजो, भिल्ली, फियो, फोक्सो, ठूला आन्द्रा, सानो आन्द्रा, पेट, दिसा, गिदी गरी जम्मा २० प्रकारका पृथ्वी धातु समावेस छन् ।

तरल-इकाइको रूपमा पित्त, स्वकार, पीप, रगत, पसिना, लसिका अर्थात् जोडनीहरूलाई चिप्लो पारिराख्ने तैलीय पदार्थ, आँसु, बोसो, थुक, सिंगान, न्याल, पिसाब गरी जम्मा १२ प्रकारका जलीय धातु समावेस छन् ।

अग्नि-इकाइको रूपमा शीत ज्वर र उष्णज्वर भन्ने सन्तप्यन तेजो, कपाल फुल्ने, दाँत भर्ने, छाला चाउरिने आदि जीर्ण गराउने अग्नि भन्ने जीर्ण तेजो, दाह हुने, भोक र तिर्खा जगाउने अग्नि भन्ने परिदाहन तेजो र अनि खाएको पिएको तत्वलाई राम्ररी पाचन गराउने अग्नि भन्ने परिपाचक तेजो गरी जम्मा ४ प्रकारका अग्निधातु समावेस छन् ।

वायु-इकाइको रूपमा माथिबाट जाने (उद्वगम वायु), तलबाट जाने (अधोगम वायु), आन्द्राको बाहिर रहने (कुच्छिसय वायु), आन्द्राको भित्र रहने (कोष्ठासय वायु), हातखुट्टा चलाउने खुम्च्याउने र गति दिने (अंगमगानुसारिय वायु), सासको आवागमनलाई उत्पत्ति गर्ने (अस्सास

पस्सास वायु) गरी जम्मा ६ प्रकारका वायुधातु समावेस छन् ।

पृथ्वी धातुको २० र जल धातुको १२ गरी ३२ र अग्नि धातुको ४ अनि वायु धातुको ६, यी सबै मिली भौतिक शरीरको रचना भएको हुन्छ । यसबारे पछि पनि यथास्थान उल्लेख हुनेछ ।

नामस्कन्ध चित्तको क्षेत्र हो । नामस्कन्धअन्तर्गत आउने चार स्कन्ध छन् । ती हुन् - विज्ञान, संज्ञा, वेदना र संस्कार । यी चार स्कन्धहरूमा विज्ञान नै प्रमुख हो । त्यसैले विज्ञानलाई 'मन' वा 'चित्त' पनि भनिन्छ ।

हाम्रो जीवन शरीरको उपस्थितिले मात्र चल्दैन । मनको उपस्थितिबाटै जीवन जीवन्त हुन्छ । फेरि मन एकलैले पनि जीवन संचालित हुन सक्दैन । मनलाई रहन र काम गराइ माग्न शरीरको पनि अनिवार्यतः आवश्यक पर्दछ ।

शरीर भौतिक हो भने मन अभौतिक हो । त्यसैले शरीर दृष्ट हुन्छ र मन अदृष्ट । दृष्टलाई छुन, मापन गर्न, तौलन सकिन्छ तर अदृष्टलाई सकिंदैन । जीवनको सञ्चालन मनद्वारा नै हुन्छ । शरीर त मनको आदेसलाई पालन गरिदिने मात्र हो । मनलाई एकातिर पन्छाई शरीर एकलैले केही पनि गर्न सक्दैन । यतिसम्म कि शरीर मृत अवस्थामा नै रहन्छ । जीवित रहन पनि मनको उपस्थिति अनिवार्य हुन्छ । त्यसैले शरीरलाई गाडी र मनलाई ड्राइभरको संज्ञा दिन सकिन्छ । तर विचारणीय कुरा के छ भने गाडी नभए ड्राइभरको महत्व पनि त हुँदैन ।

कुनै काम शरीरमार्फत हुनुपूर्व मनमा विचार उठ्नुपर्‍यो, इच्छा जाग्नुपर्‍यो र शरीरमार्फत कार्यान्वयन गराउन आदेस जारिहुनुपर्‍यो । आदेस भएपछि मात्र शरीर जुर्मुराउँछ र आदेसानुसार कुशल अकुशल कर्ममा उद्यत रहन्छ । मनमा उठेको विचार वा कल्पना वा इच्छा कुशल भएमा कुशल कर्म र अकुशल भएमा अकुशल कर्मको सम्पादन शरीरको माध्यमद्वारा हुनजान्छ । त्यसैले मनले गरेको कर्म मात्र कर्म हो, शरीरले गरेको कर्म होइन भनेर बुझ्नुपर्‍यो, "चेतनाहं, भिक्खवे, कम्मं

वदामि" अर्थात् हे भिक्षुहरू(साधकहरू) चित्तको चेतनाले गरेको कर्मलाई मात्र कर्म हो भन्दछु । शरीरका अवयवहरू त चित्तको चेतनालाई मूर्तरूप दिन उपस्थित हुन्छन् मात्र । कर्मको फल त चित्तको चेतनाअनुसार मात्र फलित हुन्छन् ।

उदाहरणको लागि एउटा उपमा प्रस्तुत छ -

एउटी युवती नदी तर्दै थिई । नदी गहिरो थियो र धार तेजिलो थियो । त्यस युवती नदी तर्नमा सिपालुजस्ती देखिदैन थिई । बीचमा पुग्न लाग्दा तिनी धरमराइन् र लडिन् । तिनले आफूलाई बचाउन हातरुट्टा त चलाई तर पनि पौडन सकिनन् र पानीमा डुब्दै गइन् । यो घटना एक साधुले देख्यो । उसले हत्तनपत्त भिरेको भोला भुईमा फाली पानीमा हाम्फाल्यो । ऊ पौडन खप्पिस थियो । केहीछिनपछि ती युवतीलाई अंगालोमा लिएर ऊ पानीवाट बाहिर आयो । हेर्नेको भीड लागिसकेको थियो । केही आइमाईहरू जिब्रो टोकी आपसमा भन्दै थिए, "यो के देख्नुपरेको ! एउटा साधु सन्यासीले एउटी तरुनीलाई अंगालोमा लिएको ? त्यस्ता पनि के साधु !" त्यहाँ एकजना सन्त पनि उपस्थित थियो । उसले त्यस युवक साधुको छेउ गएर स्याबासी दिँदै भन्यो, "धन्य हौ तिमी । आफ्नो ज्यानको बाजी थापेर पनि अर्काको ज्यान बचायौ । तिमीलाई धेरै ठूलो पुण्य लाग्छ । धन्यवाद, बाबु ! तिम्रो कल्याण होस् ।" अनि ती धर्म नबुभेका आइमाईहरूलाई हेरेर सन्तले भन्यो, "त्यस युवकको मन सफा छ । चाहे पुरुष होस् वा नारी ज्यान बचाइदिनु प्रमुख कुरा हो । त्यतिवेला त्यस युवकलाई त्यो नारी शरीर हो भन्ने समेत ज्ञान थिएन । प्राणदान दिने कुरामा नै उसको सम्पूर्ण ध्यान केन्द्रित थियो । पापकर्म त खराब चित्तको चेतनावाट हुन्छ । असल चित्तको चेतनासहितको कर्मवाट पुण्यकर्म हुन्छ, शारीरिक कर्मवाट होइन । तिमीहरूले पनि यसरी पाप र पुण्यको परिभाषालाई बुझ्नुपर्दछ र चित्तको चेतनालाई सुधारी तदनुरूप कर्म गर्नुपर्दछ ।" यति भनी त्यो सन्त आफ्नो बाटो लाग्यो । युवक पनि अरू धन्यवादको प्रतिक्षामा

नकुरी मुस्कुराउँदै आफ्नो बाटो ततायो । उपस्थित सबैले आज त पाप र पुण्य चित्तको चेतनामा निहित हुँदोरहेछ भन्नेबारे नयाँ पाठ सिकियो भन्दै खुसी भई आआफ्ना गन्तव्यतिर लागे ।

मन अथवा चित्तको एक प्रमुख भाग विज्ञान शरीरभरि फिजिएको हुन्छ । यसैले नै मानिस जीवित छ भन्ने बुझाउँछ । विज्ञानकै कारणले देखिने काम हुन्छ, सुनिने काम हुन्छ, गन्ध महसुस गरिने काम हुन्छ, स्वाद लिइने काम हुन्छ, स्पर्शको अनुभूति हुने काम हुन्छ र विचार गरिने काम हुन्छ । जानियो भन्ने विज्ञानको अनुपस्थितिमा न के कस्तो देखियो, सुनियो भन्ने कुराको पहिचान हुन्छ, न मनपर्ने र मन नपर्ने संवेदनाको महसुस हुन्छ र न कुनै क्रिया प्रतिक्रिया नै हुन्छ । त्यसैले विज्ञानको काम प्रमुख र अग्रगामी हुन्छ । विज्ञानलाई समग्रमा मन वा चित्त पनि भनिन्छ । संज्ञा, वेदना र संस्कारले त विज्ञानले गरेको कामको आधारमा आआफ्नो क्षेत्रबाट कर्म सम्पादन हुनमा सघाउने मात्र हुन् ।

ख) जीवन कर्मको पुतला हो ।

पूर्वजन्ममा आफूबाट हुन गएको कर्मको परिणामस्वरूप जीवले पुनर्जन्म पाएको हुन्छ । गरिएको कुशल अकुशल कर्म नै जन्मको लागि कारक-तत्व भइदिन्छ । कारण बनाएर फल चाहिँदैन भनेर हुँदैन । जन्म लिएर मृत्यु चाहिँदैन भनेर कसरी हुन्छ ?

कोही भन्छन् - मृत्यु भएर जलाएर खरानी पारिसकेपछि को किन फेरि फर्केर आउँछ ? जाने गयो, सिद्धियो । तर सत्य कुरो त्यो होइन । खरानी भएको शरीर हो । चेतन-तत्व त खरानी भएको छैन, खरानी पार्न पनि सकिँदैन । यसो भनेर फेरि आत्मालाई सकारेको पनि होइन । कुनै मतानुसार आत्मा भनेको कहिल्यै मर्दैन । त्यो अजर अमर हुन्छ । त्यसलाई जलाउन, काट्न वा मिल्काउन सकिँदैन भनिन्छ तर शरीर र मनमा त्यस्तो आत्मा भनिने कुनै तत्व कहाँ भेटिँदैन ।

चित्तमा निहित संस्कारजन्य तत्वको निर्जरा नभएसम्म सत्त्वले

फेरिफेरि जन्म लिई दुःख वा सुख भोग गर्नुपर्ने हुन्छ । जब कर्मबीज निखिन्छ, उसको लागि भव पनि समाप्त हुन्छ र पुनः जन्मनुपर्दैन । जन्मन नपरेपछि मर्नु पनि पर्दैन र यसरी अमरत्व प्राप्त गर्न सकिन्छ । यसैलाई 'मुक्ति', 'मोक्ष' वा 'निर्वाण' भनिन्छ ।

मानिस कर्मको पुतला हो । भनिसकिएको छ – चित्तको चेतनाले गरिएको कर्म नै साँचो अर्थमा 'कर्म' हो । जस्तो कर्म उस्तै फल लाग्छ । वीउअनुसार फसल उब्जिन्छ । असल वीउको असल फल, कमसल वीउको कमसल फल । खेत उही नै हुन्छ । बोडी रोपे बोडी नै फल्छ । तोरी रोपे तोरी नै । भान्ता रोपे आलु फल्दैन, आलु रोपे भान्ता फल्दैन । मिठो फल चाहनेले मिठो फलको बीज रोप्नुपर्दछ । नमिठो फलको बीज रोपेर मिठो फलको चाहना गर्नु कुनै पनि अर्थमा उपयुक्त हुँदैन । फेरि मिठो फलको बीज रोपेर नमिठो फल पाइएला कि भनेर चिन्ता लिनु पनि ब्यर्थ हुन्छ । त्यस्तै मानिसले गरिएका कुशल अकुशल कर्म नै उसको नियति भइदिन्छ । जीवन पाएर उसले त्यस कर्मलाई सुधार गर्न पनि सक्दछ र दुःखका कारणहरूको निवारण पनि गर्न सक्दछ । यो उसको सम्यक प्रयत्नमा निर्भर गर्दछ ।

कर्म नै मानिसका सम्पत्ति, गति र प्रगतिको कारण बनिदिन्छ । उसको अंश भन्नु, जायज्येथा भन्नु, शरणस्थल भन्नु, भवको प्राप्ति भन्नु, बन्धुवान्धव भन्नु नै कर्म नै हो भनी भगवान बुद्ध भन्नुहुन्छ । उसको भवको निर्माण कसैले गरिदिने होइन, राम्रो वा नराम्रो भव-प्राप्तिको जिम्मेदार मानिस आफै हुन्छ । त्यसैले पनि मानिस कर्मको पुतला हो भनिएको हो ।

ग) जीवन कार्य-कारणको प्रभाव हो ।

मानिस जन्म-मरणरूपी कार्य-कारणको फन्दामा फसेको छ र त्यसबाट उसले निवृत्त हुन सक्नुपर्दछ । ऊ कसरी कार्य-कारणको फन्दामा फसेर पिल्सिएको छ भन्ने कुरालाई पनि बुझौं । मानिसले प्रज्ञाज्ञान

अथवा यथार्थ-ज्ञानको अभावमा राग र द्वेषको सिकार भई कर्म बनाउँछ । त्यस कर्मको कारणले उसको पुनर्जन्म हुन्छ । जन्म भएपछि शरीर र चित्त धारण गर्नुपर्ने नै हुन्छ । शरीरको कारणले आँखा, कान, नाक, जिब्रो र त्वचा भिर्नुपर्ने नै हुन्छ । तिनको कारणले बाहिरका विषयहरूसँग ठक्कर खाने हुन्छ जस्तै आँखाको रूपसँग, कानको शब्दसँग, नाकको गन्धसँग, जिब्रोको रससँग र त्वचाको स्पर्श पदार्थसँग । यसरी ठक्कर खाँदा प्रियाप्रिय संवेदनाको उत्पत्ति हुनजान्छ । ती संवेदनाहरूमा प्रियमा लोभ वा अप्रियमा क्रोधको प्रतिक्रिया हुन गई गहिरो आसक्तिको गाँठो कसिने हुन्छ र भवको निर्माण हुनजान्छ । भवको निर्माणपछि जन्म लिनुपर्ने अवस्था अनिवार्यतः सृजना हुन्छ । जन्म लिएपछि पनि मन परे पनि मन नपरे पनि रोगब्याधिको सिकार हुनुपर्ने, बुढ्याईको मार खेप्नुपर्ने र अन्ततः मृत्युको पञ्जामा जकडिनुपर्ने स्थिति स्वतः आइलाग्छ । अन्य शारीरिक र मानसिक दुःखहरूको ताँती त कति हो कति !

अब हामी त्यस कुचक्रबाट निवृत्त हुने उपायका लागि त्यसै कार्य-कारणको सिद्धान्तलाई उल्ट्याएर हेरौं । यदि मानिसमा प्रज्ञा जागृत भएको भए कर्म बन्दैन थियो । कर्म नै नबने पुनर्जन्म हुँदैनथ्यो । जन्म नभए शरीर र चित्त धारण गर्नुपर्दैनथ्यो । शरीर नै नभए आँखा, कान, नाक, जिब्रो र त्वचा हुँदैनथे र बाहिरी विषयहरूसँग सम्पर्क नै हुँदैनथ्यो । सम्पर्क नभएपछि प्रियाप्रिय संवेदना उब्जिदैनथ्यो र त्यस्तो संवेदनामा लोभ वा क्रोधको प्रतिक्रिया हुँदैनथ्यो । प्रतिक्रिया नै नभए आसक्तिको गाँठो कसिने अवस्थाको सृजना हुँदैनथ्यो र भवको निर्धारण हुने थिएन । भवको निर्धारणविना जन्म पनि सम्भव हुने थिएन । जन्म नै नभए रोगब्याधि हुने, बूढो हुनुपर्ने र मरण हुनुपर्ने स्थिति नै आउने थिएन । अनि जन्म-मरणको चक्र तोडिन्थ्यो र अजरता र अमरताको रसास्वादन हुन्थ्यो । यसरी सम्पूर्ण दुःख-बन्धनबाट सदाको लागि मुक्ति मिल्दथ्यो ।

घ) जीवन प्रज्वलन र प्रकम्पनमात्र हो

परमार्थतः हेरेमा जीवन अरू केही नभई प्रज्वलन र प्रकम्पन मात्र हो । हेर्दा ठोसजस्तो लाग्ने हाड मासुको शरीर वास्तवमा ठोस वा तरल वा अग्नि वा वायु केही नभई निरन्तर उदय न्यय भइरहने परमाणुको पुञ्जवाहेक अरू केही होइन । एक निमेषभित्र असंख्य मात्रामा निर्वाधरूपमा उदय भई न्यय पनि भइसकेको हुन्छ । उत्पत्ति हुन्छ, अलि समयसम्म स्थिति भएजस्तो भान हुन्छ र भङ्ग हुन्छ । तर स्थिति त भन्नुमात्रको हुन्छ । उत्पत्ति र भङ्गमात्र हो । अझ पनि भन्नुपर्दा भङ्ग नै भङ्गमात्र हो । त्यसैले परमार्थतः चित्त र शरीर प्रकम्पन एवं प्रज्वलनमात्र हो । मानिसमात्र होइन, सम्पूर्ण चराचर भौतिक र चैतसिक जगत यसरी नै अनिमेष हुरुरुरू बलिरहेका छन् र तरङ्गित भइरहेका छन् । यी तरङ्गहरू यति द्रुतगतिमा तरङ्गित भइरहेका हुन्छन् कि कुनै पनि उपकरणले यसको संख्या र द्रुततालाई मापन गर्न सकिँदैन, छालाको आँखाले देखिने त कुरै भएन । भगवान बुद्धले आँखा भिम्काउने समय वा चुट्की बज्ने समयमा सत सहस्रकोटीको (एकलाख करोडको) संख्यामा यसको उदय न्यय भइसक्छ भन्नुभयो । त्यतिबेला कुनै प्रकारका वैज्ञानिक उपकरण थिएन । आज हामीसँग आधुनिक प्रविधिले युक्त उपकरणहरू छन् तर पनि अष्टकलापको उदय न्ययको द्रुतता र संख्यालाई मापन गर्न असक्षम हुन्छौं । त्यति सूक्ष्म र अविभाज्य छन् ती कलापहरू । आधुनिक विज्ञानले सूक्ष्म भनिएका परमाणुहरूलाई सूक्ष्मदर्शक यन्त्रद्वारा अझै हेर्न सकिन्छ र अझै विभाज्यको स्थितिमा छन् । निमेषभरमा उत्पत्ति र विनास भएर तरङ्गमा बढीलिरहने ती अष्टकलापको संख्या र द्रुततालाई मापन गरेर देखाउन सक्ने स्थितिमा आजका मै हुँ भन्ने वैज्ञानिकहरू पनि छैनन् । यस कुरामा उनीहरू टाउको कन्याएर बस्दछन् । नाजवाफ हुन्छन् ।

यसकुराबारे माथि पनि चर्चा भइसकेको छ कि चार महाभूत र तिनका चार स्वभाव धर्म मिली आठ कलाप मिली अष्टकलापको नामले

अविभाज्यरूपको इकाइ बन्दछ । यस्तै अष्टकलापहरूको पुञ्ज हो यो विश्व ब्रम्हाण्ड । यसमा दृष्ट-अदृष्ट, टाढा-नजिकका, साना-ठूला, ठोस-तरल, सजीव-निर्जीव, बोट-बिरूवा इत्यादि सबै प्रकारका पदार्थहरू समाविष्ट भएका हुन्छन् । सबैको स्थिति उस्तै छ । यस नियमबाट कुनै वा कोही पनि अलग छैनन् ।

अब जीवनअन्तर्गत शरीर, चित्त, चेतसिकबारे परिचयात्मक चर्चा गरिने छ । हुन त माथि पनि धेरथोर मात्रामा नामरूपको सम्बन्धमा कुरा भल्किसकेको छ तर पनि बढी स्पष्टताको लागि अभिधर्ममा बताइए अनुसार तिनको काम कुराबारे जानकारीको रूपमा प्रस्तुत गरिन्छ ।

अ) रूपस्कन्ध

(महाभूत ४ र उपादारूप २४ गरी रूपजम्मा २८ हुन्छन् ।)

महाभूत रूप - ४

- १) पृथ्वीधातु - कडा वा गिलो स्वभाव भएको ठोस पदार्थ ।
 - २) जलधातु - बग्ने, जमाउने स्वभाव भएको तरल पदार्थ ।
 - ३) अग्निधातु - जल्ने वा जलाउने स्वभाव भएको तातो चिसो पदार्थ ।
 - ४) वायुधातु - घचेट्ने वा अडाउने स्वभाव भएको संवाहन पदार्थ ।
- (द्रष्टव्य : - आआफ्नो स्वभाव धारण गर्नेलाई 'धातु' भनिन्छ ।)

उपादारूप २४ मा

प्रसाद रूप - ५

- १) चक्षुप्रसाद - आँखाको देख्न सक्ने गुण ।
- २) श्रोतप्रसाद - सुन्न सक्ने कानको गुण ।
- ३) घ्राणप्रसाद - सुँघ्न सक्ने नाकको गुण ।
- ४) जिह्वाप्रसाद - स्वाद लिने जिब्रोको गुण ।
- ५) कायप्रसाद - स्पर्श अनुभव गर्न सक्ने त्वचाको गुण ।

विषय रूप - ४

- १) रूप - देखिने वस्तु, ब्यक्ति ।
- २) शब्द - सुनिने आवाज, शब्द, संगीत आदि ।
- ३) गन्ध - सुँघिने सुगन्ध वा दुर्गन्ध ।
- ४) रस - स्वाद लिइने खाद्य वा पेय पदार्थ ।

विकार रूप - ३

- १) शरीरको हल्कापन, २) शरीरको कोमलता र
- ३) अनुकूल काम गर्ने रूचि ।

विञ्जति रूप - २

- १) शरीरद्वारा विज्ञप्ति गर्ने र २) वचनद्वारा विज्ञप्ति गर्ने ।

भाव रूप - २

- १) स्त्रीभाव र २) पुरुषभाव

लक्षण रूप - ४

- १) उपचय - हुनुपर्ने रूप पूर्ण नभएसम्म वृद्धि हुने ।
- २) सन्तति - पूर्ण भइसकेपछि पनि निर्वाधरूपमा उत्पन्न हुने क्रम
- ३) जरता - रूपको छिप्पिदैजाने स्थिति ।
- ४) अनिचचता - रूपको अस्थिरता, भङ्ग हुने, विनास हुने स्थिति ।

अन्य - ४

- १) हृदयरूप - हृदयवस्तु ।
- २) जीवितरूप - जीवितिन्द्रिय ।
- ३) आहाररूप - खाने पिउने कुरा ।
- ४) परिच्छेदरूप - आकास (खालीपन)

अब ती पाँच प्रसादरूपमार्फत थाहा पाइने कुरालाई पनि जानौँ -

चक्षुप्रसादमार्फत् (देखेर) थाहा पाइने

- | | | |
|--------------------|------------------|------------------|
| १) वस्तु, | २) वस्तुको रङ्ग, | ३) वस्तुको आकार, |
| ४) वस्तुको प्रकार, | ५) सुन्दर, | ६) असुन्दर, |
| ७) भयप्रद, | ८) घिनलाग्दो, | ९) उत्तेजक, |
| १०) बीचको । | | |

श्रोतप्रसादमार्फत् (सुनेर) थाहा पाइने

- १) कर्णाप्रिय (सुनुँसुनुँ लाग्ने) शब्द,
- २) कर्कश (मनमा बिभ्र्ने) शब्द,
- ३) भयप्रदायक (डर पैदा गर्ने) शब्द,
- ४) विस्मित पार्ने (चकित पार्ने) शब्द,
- ५) क्रोध उत्पादक (रिस उठाउने) शब्द,
- ६) बीचको शब्द ।

घ्राणप्रसादमार्फत् (सुँघेर) थाहा पाइने

- १) सुगन्ध,
- २) दुर्गन्ध,
- ३) बीचको ।

जिह्वाप्रसादमार्फत् (चाखेर) थाहा पाइने

- १) गुलियो, २) पीरो, ३) तीतो, ४) अमिलो, ५) टर्रो, ६) मीठो ।

कायप्रसादमार्फत् (छोएर) थाहा पाइने

- १) तातो, २) चिसो, ३) शितल, ४) नरम, ५) खस्रो ६) घोच्ने ।

चेतना उब्जिने तत्वहरू

चित्तको चेतना नै कर्म हो । चेतनाद्वारा वेदना र संज्ञा उत्पन्न हुँदैनन् । चित्तको चेतना उब्जिने तत्वहरू यिनै हुन् -

- १) मनसिकार, २) इच्छा, ३) अधिष्ठान, ४) श्रद्धा, ५) प्रज्ञा,
- ६) प्रयत्न, ७) घृणा, ८) अज्ञानता, ९) अहंकार १०) अहंभाव ।

आ) शरीर, वचन र मनद्वारा बनिने कर्महरू

अब कर्म संस्कार कसरी बन्नजान्छ भन्ने कुरामा चर्चा गरिन्छ । प्रथमतः कर्म भनेको के हो, यसको स्रोत के हो, कस्तो हो र कसरी सम्पादन हुन्छ भन्ने विषयमा नै केही चर्चा गर्नु उपयुक्त हुनेछ । सामान्यतया 'कर्म'को अर्थ काम हो । काम विभिन्न प्रकारको हुन्छ । मानिसले बिहान उठेदेखि नसुतेसम्म अनेकन् कामहरू गरेका हुन्छन् । खाने, पिउने, बस्ने, उठ्ने, हिंडुल गर्ने, सुचि गर्ने, नुहाउने, सुत्ने इत्यादि सबै काम नै हुन् । तर यिनीहरूलाई 'कर्म' भनिदैन । अधि माथि पनि उल्लेख भइसकेको छ, चित्तको चेतनाले गरिएको काममात्र 'कर्म' हो । शारीरिक कामहरू 'कर्म' सम्पादनमा सहायकमात्र हुन्छन् ।

'कर्म' का तीन स्रोत हुन्छन् - एक, बोली वचनको स्रोत, दुई, शारीरिक अङ्गहरू संचालनको स्रोत र तीन, मन वा चित्तको चेतनाको स्रोत । यी तीन स्रोतहरूमध्ये मन अथवा चित्तको चेतना नै प्रमुख स्रोत हो । मनको आदेशमा बोली र शरीरमार्फत 'कर्म' सम्पादन हुन्छन् । बोली वा शरीर आफैँ अधि सरेर कुनै काम पनि गर्दैन जसरी कसैले नचलाइकन गाडी त्यसै गुड्दैन ।

जीवनमा मानिसले बोलीको प्रयोगद्वारा कसरी कर्म बनाउँछन्, यसबारे जान्नु पनि जीवनलाई बुझ्न अनिवार्य छ । यसलाई वचनमार्फत गरिने कर्म भनिन्छ । हाग्री मुखले चार प्रकारका कर्महरू गर्दछन् । ती कर्महरू कुशल पनि हुन सक्दछन्, अकुशल पनि हुन सक्दछन् ।

वचनले गर्ने कुशल कर्मको सम्पादन यसरी हुन्छ -

- १) सत्य बोली बोलेर वा बोलीद्वारा भ्रान्तिमा नपारेर,
- २) प्रिय बोली बोलेर वा आस्वस्त पारेर,
- ३) आपसमा मेल हुने कुरा गरिदिएर अनि
- ४) चाहिने कुरा चाहिंदो मात्रामा गरेर ।

त्यसैको विपरित वचनले गर्ने अकुशल कर्मको सम्पादन यसरी हुन्छ -

- १) असत्य भाषण गरेर वा भ्रम सिर्जना गरेर,
- २) मन विभाउने कुरा गरेर वा भगडा हुने कुरा गरेर,
- ३) वैमनस्यता बढाइदिने कुरा गरेर वा चुक्ली गरेर अनि
- ४) काम नलाग्ने कुरा गरेर वा अतिसयोक्ति जनाएर ।

त्यस्तै मानिसले शरीरमार्फत् पनि कर्महरू गर्दछन् । ती कुशल पनि हुन सक्दछन्, अकुशल पनि हुन सक्दछन् ।

शरीरले गर्ने कुशल कर्मको सम्पादन यसरी हुन्छ -

- १) ज्यान बचाइदिएर वा बचाउन मद्दत गरेर,
- २) चोरी ठगी नगरेर वा दान दिएर,
- ३) अनैतिक यौनाचार नगरेर, परिवार परिवारमा शान्ति कायम गरेर अनि
- ४) मतिभ्रष्ट गर्ने लागु पदार्थको सेवन नगरेर । (थप)

त्यसैको विपरित शरीरले गर्ने अकुशलको सम्पादन यसरी हुन्छ -

- १) काटमार वा मारपिट गरेर वा गर्न लगाएर,
- २) अरूको वस्तु जबरजस्ती वा हरतरहले आफ्नो बनाएर,
- ३) ब्यभिचार गरेर वा अरूका परिवारमा अशान्ति ल्याइदिएर अनि
- ४) मादक पदार्थ सेवन गरी होहल्ला मच्चाई अरूको जीवन संकटमा पारेर ।

माथि उल्लेख भएभै शारीरिक कर्म र वाचिक कर्म हुन दिनुमा मानसिक कर्म नै अधि सर्वछ । मनमा कुशल वा अकुशल विचारको उदय नभए वचन र शरीरले अधि सरी कुशल वा अकुशल कर्म गर्न सक्दैनन् ।

मनले गर्ने कुशल कर्मको सम्पादन यसरी हुन्छ -

- १) मनमा त्याग-चित्त जगाएर,
- २) मनमा दया, करूणा र सद्भाव जगाएर अनि
- ३) सत्ययुक्त ज्ञान जगाएर वा मिथ्या धारणा हटाएर ।

त्यसैको विपरित मनले गर्ने अकुशल कर्मको सम्पादन यसरी हुन्छ -

- १) लोभ लालच जगाएर,
- २) क्रोध र दुर्भावना जगाएर अनि

३) सत्काय-दृष्टि वा मिथ्या-दृष्टि पालेर ।

त्यस्तैगरी मनको कर्म सुधार्न करूणा-धर्म जगाएर प्राणीहरूप्रति दया र करूणा राखी ताडन-प्रताडन, काटमार, हत्या हिंसामा संलग्न नभएर, मनमा मैत्री-धर्म जगाएर कसैप्रति क्रोध, वैमनस्यता र वैरभाव नराखी मैत्रीपूर्ण ब्यवहार गरेर अनि मनमा त्याग-धर्म जगाएर अन्यको भलाईको लागि आफ्ना इच्छित वस्तु वा स्थान समेतको त्याग गरेर मानसिक संकल्पलाई कलुषित हुनवाट विरत राखिनुपर्दछ ।

मूलतः मैत्री ब्रम्हविहार, करूणा ब्रम्हविहार, मुदिता ब्रम्हविहार र उपेक्षा ब्रम्हविहाररूपी चार ब्रम्हविहारमा स्थित भई मन, वचन र कर्मलाई परिशुद्ध राख्नुपर्दछ । मनको कर्म नै प्रमुख भएको हुनाले समथ भावनाद्वारा मनलाई आफ्नो वशमा राखी मनको मालिक बन्नुपर्दछ । विपश्यना भावनाद्वारा प्रज्ञाज्ञान बढाई वस्तु, ब्यक्ति र स्थितिप्रति राग, द्वेषको प्रतिक्रिया नगरी अनित्य, दुःख र अनात्माको धरातलमा उभिई यथाभूत निरीक्षण गर्नुपर्दछ ।

चित्तको पहिचान

क) चित्तको चिनारी, स्वभाव र कार्य

हामीले बुझिसकेका छौं कि कर्म भनेको चित्तको चेतना हो । कर्म बन्ने द्वार तीनवटा हुन्छन् — १) वची-द्वार, २) काय-द्वार र ३) मनो-द्वार । यी तीनमध्ये मनो-द्वारबाट गरिएका कर्म नै प्रमुख हुन्छन् । मनले चिताएपछि मात्र वचन र शरीरले कर्म गर्छन् । मनले राम्रो चिताए राम्रो कर्म र मनले नराम्रो चिताए नराम्रो कर्म बन्छ र यसै अनुसारको फल आउँछ । भगवान बुद्धले मनलाई नै प्रमुख स्थान दिनुभएको छ । त्यसैले त उहाँ भन्नुहुन्छ

‘मनोपुब्बङ्गमाधम्मा मनोसेट्ठा मनोमया,
मनसा चे पदुट्ठेन भासति वा करोति वा
ततो नं दुक्ख मन्वेति चक्कं व वहतो’पदं ॥

अर्थ – जुन काम गर्दा पनि मन नै अगाडि सर्छ, मन नै श्रेष्ठ छ र सबै मनोमय नै हुन् । त्यसैले मनलाई अशुद्ध पारी जे बोलिन्छ वा गरिन्छ, त्यसबाट गोरूको पछाडि गाडाको चक्का गुडेर आएभैं उसको पछाडि पनि दुःख त्यस्तैगरी पछिपछि लाग्दछ ।

फेरि अर्को –

‘मनोपुब्बङ्गमाधम्मा मनोसेट्ठा मनोमया,
मनसा चे पसन्नेन भासति वा करोति वा
ततो नं सुख मन्वेति छाया व अनपायिनी ॥

अर्थ – जुन काम गर्दा पनि मन नै अगाडि सर्छ, मन नै श्रेष्ठ छ र सबै मनोमय नै हुन् । त्यसैले मनलाई प्रशन्न पारी जे बोलिन्छ वा गरिन्छ, त्यसबाट आफ्नो शरीरको छायाँ पछिपछि आएभैं सुख पनि त्यस्तैगरी पछिपछि लाग्दछ ।

चित्त अथवा मनलाई बुँदाको रूपमा यसरी बुझ्न सकिन्छ –

- १) चित्तलाई ‘मन’ अथवा ‘विज्ञान’ पनि भनिन्छ । यसलाई स्कन्धको रूपमा ‘विज्ञानस्कन्ध’, ब्यवहारमा प्रयोग हुँदा ‘मन’ र कार्यरूपमा ‘चित्त’ भनिन्छ ।
- २) शरीर देखिन्छ तर मन देखिँदैन । देखिने शरीर र नदेखिने मनको संयोग नै जीवन हो ।
- ३) धर्मको भाषामा ‘चित्त’ अथवा ‘मन’लाई ‘नाम’ भनिन्छ र शरीरलाई ‘रूप’ भनिन्छ । ‘नाम’को आकार हुँदैन तर ‘रूप’को आकार हुन्छ । त्यसैले रूप देखिन्छ र नाम देखिँदैन । आकार नभएको ‘नाम’को आकार भएको ‘रूप’सित घनिष्ठ सम्बन्ध हुन्छ । ‘नाम’ले आदेश दिन्छ, ‘रूप’ले त्यो आदेशको पालन गर्दछ । चित्तको आदेशविना रूप निर्जीवजस्तै हुन्छ र रूप नभए पनि नाम वा चित्त बेकम्मा ठहरिन्छ ।
- ४) चित्तको वास्तविक स्वभाव निर्मल र शुद्ध हुन्छ । यसले अन्तसम्म पनि आफ्नो मूल स्वभाव छोड्दैन । त्यसैले चित्त ‘परमार्थ-धर्म’

हो । चित्त फोहर हुने त चेतसिक तत्वले गर्दा हो । चित्तमा कहिले लोभ, दोस मोह त कहिले अलोभ, अदोस अमोह र अन्य चेतसिकहरू मिल्न आउँछन् जसले चित्तको अवस्था र स्तरको निर्धारण गर्दछ । त्यसैले चित्त सधैं एकनासको हुँदैन, फरक फरक हुने गर्छ ।

५) चित्तको उत्पत्ति आलम्बन र हेतु मिलेर हुन्छ । आलम्बन मूलतः तीन प्रकारका हुन्छन् -

क) विज्ञानले जान्ने आलम्बन,

ख) संज्ञाले जान्ने आलम्बन र

ग) प्रज्ञाले जान्ने आलम्बन ।

६) चित्त भएन भने आलम्बनको अस्तित्व हुँदैन र हाम्रा पाँच इन्द्रियहरूको पनि अर्थ रहँदैन । रूपको पछिपछि छायाँ आएभैं चित्तको पछिपछि चेतसिक आइरहेका हुन्छन् ।

७) चित्त र शरीरको सम्बन्धको उपमा दिनुपर्दा करेन्ट र चीमको उपमा दिन सकिन्छ । चीम भनेको शरीरजस्तै हो र चित्त भनेको करेन्टजस्तै हो । करेन्ट नभए चीममात्र भएर हुँदैन, चीम बल्दैन । फेरि चीम नभए पनि करेन्टको काम देखिँदैन । यसरी नै शरीर र मनको सम्बन्ध हुन्छ ।

८) करेन्ट छुटाउँदा चीम बल्दैन । करेन्ट पठाइदिँदा त्यो चीम फेरि बल्छ । जीवनको सम्बन्धमा कुरा अलि बेग्लै छ । फेरि करेन्ट दिँदा चीम बलेभैं मरेको शरीरमा मन थपिदिन सकिँदैन । मरेको शरीर त जलेको चीमजस्तै भइसकछ । फेरि बाल्ने हो भने अर्को चीम फेरुपर्छ । त्यस्तै पुनर्जन्म पनि हो । पुनर्जन्म भनेको फेरिएको चीमजस्तै हो भनेर बुझनुपर्छ ।

९) आलम्बनलाई देख्ने, ग्रहण गर्ने र निश्चय गर्ने चित्त पनि एउटामात्र नभई अलगअलग हुन्छन् ।

१०) चित्तक्षण नभएको जीवनको क्षण नै हुँदैन । रूपको साथसाथै चित्त चेतसिकहरू पनि उत्पत्ति विनास भइरहेका हुन्छन् । चेतसिकका

कारणले चित्त धमिलिन्छ तर त्यस धमिलिएको चित्तलाई सफा र निर्मल पनि पार्न सकिन्छ भनी बुद्ध भन्नुहुन्छ ।

- ११) चित्त चंचल हुन्छ । यसको स्वभाव कि त भूतकालमा रमण गरिबस्ने कि त भविष्यको कल्पना गरिबस्ने हुन्छ । चित्तको यो पुरानो बानी हटाउन चित्तलाई वर्तमानमा काम गर्न लगाउनुपर्छ जस्तै स्वास प्रस्वासमा ध्यान केन्द्रित पार्नु । यसलाई शुद्ध र निर्मल पार्ने उपाय हो – संवेदनाप्रति आसक्त हुन नदिनु र आफू हर्दम समतामा रहनु ।
- १२) चित्तलाई साह्रै मनपर्ने खाना राग द्वेषको खाना हो । यसलाई नयाँ संस्काररूपी खाना दिनुहुँदैन । संस्कार बन्नमा रोक लगाउनुपर्दछ । अनि पुरानो संस्कारको जरा उखेलिँदैन र यसरी काम गर्दैजाँदा एक न एकदिन सबै पुराना संस्कारहरू समाप्त हुन्छन् । राग द्वेषका पुराना संस्कारहरूको क्षय हुँदैजानु नै चित्त निर्मल भएर जानु हो ।
- १३) नयाँ संस्कार नबनेको बेला चित्त हलुँगो र शुद्ध हुन्छ । संस्कारको बोभाले नै चित्तलाई बोभिलो बनाउँछ । त्यो बोभा बिसाउनु भनेको चित्तलाई राग द्वेषको पकडबाट मुक्त गर्नु हो । यस्तै संस्कारहरूको संचयको कारणले नै अनवरतरूपमा भवमा फन्फनिनुपर्ने हुन्छ ।
- १४) आधुनिक वैज्ञानिकहरूले भौतिक वस्तुलाई अनुसन्धान गरी फारेर देखाएजस्तै उनीहरूले चित्तलाई फारेर देखाउन सकेका छैनन् । तर बुद्धले अनेक तरिकाले चित्तलाई फारेर जम्मा १२१ चित्त छन् भनी देखाउनुभएको छ ।
- १५) दुरग्गमं एकचरं असरीरं गुहासयं – यी चार चित्तका पहिचान हुन् । दुरग्गमं – टाढाटाढासम्म जानसक्ने स्वभाव यसको हुन्छ । यो आफै खुट्टाले हिंडेर टाढा जान सक्ने भनिएको होइन । टाढाका आलम्बनलाई पनि स्वाट्ट आफूतिर तानेर लिनसक्ने भएर टाढा जानसक्ने भनिएको हो । एकचरं – एकलै विचरण गर्ने स्वभाव

यसको हुन्छ । यसलाई कुनै साथीको आवश्यकता हुँदैन । शरीरमा वास गरिएता पनि शरीरलाई समेत थाहा पत्तो नदिई बाहिर विचरण गर्दछ । असरीरं – यसको आकृति हुँदैन, न त रूपरंग नै हुन्छ । आलम्बनलाई थाहा पाउन सक्ने अदृष्ट स्वाभाविक शक्ति मात्र यसको हुन्छ । गुहासयं – चित्तहरू हृदयवस्तुमा प्रकट हुने गर्दछन् । शरीरभिन्न वास गर्दछ । गुफाजस्तो हृदयभिन्न उब्जने हुनाले गुफामा बस्ने भनिएको हो ।

- १६) चित्त २/३ वटा एकैचोटी उत्पन्न हुने होइन । एकपल्टमा एउटामात्र उत्पन्न हुन्छ । एउटा चित्तको उत्पत्तिपछि ती चित्तहरू विनास हुँदै क्रमैसित अरू चित्तहरू पनि उत्पन्न हुन्छन् ।
- १७) मानिसहरू प्रत्येकको रूप फरक भएजस्तै मन पनि फरक हुन्छन् । मानिसले आफ्नो चित्तलाई कोशिस गरेमा परिवर्तन गर्न सक्दछ, जसरी मेहेनत गरेर आफ्नो रूपलाई समेत कसैले चिन्न कठिन हुनेगरी बदल्न सक्दछ ।
- १८) जीवनको प्रथम चित्त – प्रतिसन्धि-चित्त हो ।
- १९) जीवनलाई मर्न नदिने चित्त – भवंग-चित्त हो ।
- २०) जीवनमा कर्म बनाउने चित्त – जवन-चित्त हो ।
- २१) जीवनको अन्तिम चित्त – च्युति-चित्त हो ।
- २२) एउटा चित्तको उत्पत्ति – स्थिति – भंग गरी तीन अवस्था हुन्छन् । उत्पत्तिको रूपमा प्रतिसन्धि- चित्त (ब्रम्हास्वरूप), स्थितिको रूपमा भवंग-चित्त (विष्णुस्वरूप) र भंगको रूपमा च्युति-चित्त (महेश्वरस्वरूप) हुन् ।
- २३) जीवनमा प्रतिसन्धि-चित्त र च्युति-चित्त एकबाजीमात्र उत्पत्ति भएर विनास हुन्छ तर भवंग-चित्त भने असंख्यपटक उत्पत्ति भई विनास भइरहन्छ ।
- २४) चेतसिक भनेका चित्तको साथै उत्पन्न हुने मानसिक धर्म हुन् ।
- २५) चेतसिक कुशल पनि हुन्छ अकुशल पनि हुन्छ ।

- २६) काम गराईमा चेतसिकको महत्व चित्तको भन्दा कम हुन्छ ।
- २७) प्रत्येक क्षण चित्तसँग चेतसिक मिसिएकै हुन्छ । चेतसिक आफैँ उत्पन्न हुन सक्दैन ।
- २८) प्रतिसन्धिले प्राणीको जन्म गराउँछ । भवंगले चित्तधारालाई नटुटाइकन गाँसिराख्छ । च्युतिले प्राणीको मृत्यु हुन्छ ।
- २९) भवंग-चित्त उत्पत्ति नभए जीवको मृत्यु हुन्छ । फेरि उता प्रतिसन्धि हुनजान्छ । यदि प्रतिसन्धि हुन गएन भने उसले अर्हतावस्था प्राप्त गरेको हुन्छ किनभने अर्हतहरूको पुनर्जन्म हुँदैन ।
- ३०) बुद्ध-शिक्षामा चित्तको प्रमुख प्रधानता रहेको छ । चित्तको चेतनाबाटै कर्म बन्दछ र कर्मबाट जन्म भई मरणमा प्राप्त हुन्छ । यसमा चेतसिकको भूमिका अहं हुन्छ ।
- ३१) एक चुट्की बजाउने समयभित्र चित्त एकलाख करोड चित्तक्षण उत्पत्ति भई विनास भइसक्छन् । बुद्धले कुनै प्राविधिक साधनविना नै ध्यानदृष्टिले यो कुरा पत्ता लगाउनुभयो । उहाँले यसलाई 'सत सहस्रकोटी' को संज्ञा दिनुभयो ।
- ३२) चित्त खास २ प्रकारका हुन्छन् - लौकिक चित्त र लोकुत्तर चित्त । लौकिक चित्त ८१ र लोकुत्तर चित्त ८ हुन्छन् । जम्मा चित्त ८९ हुन्छन् । लोकुत्तर चित्तलाई विस्तृत गर्दा ४० हुन्छ । यसरी लौकिक चित्त ८१ र विस्तृत गरिएको लोकुत्तर चित्त ४० जोड्दा जम्मा चित्त १२१ हुन्छन् । यसको विवरण तल पनि दिइएको छ ।
- ३३) चित्त स्वभावैले चंचल हुन्छ । एउटै आलम्बनमा बस्दैन । उडी उडी हिँड्ने यसको स्वभाव हुन्छ । नयाँनयाँ आलम्बनको खोजी गरिरहन्छ ।
- ३४) चित्त सङ्गो पानीभैँ हुन्छ । चेतसिक धमिलो हुन्छ । सङ्गो चित्तमा धमिलो चेतसिक मिसिँदा चित्त कलुषित भएको हुन्छ । सबै चेतसिक धमिलो नै हुँदैन । पापजातिका चेतसिकमात्र धमिलो हुन्छ । कल्याण जातिका चेतसिक कुशलजनित हुन्छन् ।

३५) चित्तलाई मन पनि भनिन्छ । पृथकजन मन भनेको पापतिर नै भुक्नेखालको हुन्छ । त्यसैले भगवान बुद्ध भन्नुहुन्छ - 'पापस्मिं रमते मनो' ।

ख) चित्त जम्मा ८६ अथवा १२१ हुन्छन्

१) कामावचर चित्त - ५४

क) लोभमूल ८, द्वेषमूल २, मोहमूल २ = १२

ख) अहेतुक अविपाक ७, अहेतुक कुशल ८,

अहेतुक क्रिया ३ = १८

ग) सहेतुक महाकुशल ८, सहेतुक महाविपाक ८, सहेतुक महाक्रिया

८ = २४

२) रूपावचर चित्त - १५

(रूपावचर कुशल ५, रूपावचर विपाक ५, रूपावचर क्रिया ५)

३) अरूपावचर चित्त - १२

(अरूपावचर कुशल ४, अरूपावचर विपाक ४,

अरूपावचर क्रिया ४)

४) लोकोत्तर चित्त - ८/४०

लोकोत्तर मार्ग $४ \times ५ = २०$

लोकोत्तर फल $४ \times ५ = २०$

$४० + ८६ = १२६$

ग) जीवनमा प्रतिसन्धि-चित्त, भवंग-चित्त र च्युति-चित्त

जसरी एक क्षणमा चित्तको उत्पत्ति, स्थिति र भंग हुने हो, त्यसरी नै उत्पत्तिको रूपमा प्रतिसन्धिचित्त, स्थितिको रूपमा भवंगचित्त र भङ्गको रूपमा च्युतिचित्तलाई लिन सकिन्छ । यसलाई अझ स्पष्टरूपमा बुझ्न सृष्टिकर्ताको रूपमा ब्रम्हा, प्रबन्धकर्ताको रूपमा विष्णु र संहारकर्ताको रूपमा महेश्वरलाई मानिआएजस्तै प्रतिसन्धि, भवंग र च्युतिचित्तलाई पनि बुझ्न सकिन्छ ।

प्रतिसन्धि-चित्तको उत्पत्ति हुनासाथ प्राणीको जन्म हुन्छ, भवंग-चित्तले चित्तधारालाई नटुट्ने गरी गाँस्दै प्राणीलाई जीवित गराई जीवन गतिशील बनाइराख्ने कार्य गर्दछ । अनि च्युति-चित्तको उत्पन्न भई अन्त हुनासाथ सत्वप्राणीको मृत्यु हुन्छ र इहजीवन लीला समाप्त हुन्छ ।

एउटा जीवनमा प्रतिसन्धि-चित्त र च्युति-चित्त एकबाजी मात्र उत्पन्न भई भङ्ग हुन्छ तर भवंग-चित्त असंख्य पटक उत्पत्ति भई भङ्ग नै भइरहेको हुन्छ ।

प्रतिसन्धि-चित्त

नाम (चित्त) र रूप (शरीर)को संयोगले नै जीवन गतिशील हुन्छ । प्रतिसन्धिको प्रथम क्षणदेखि नै नाम र रूप उत्पन्न हुन्छ । पूर्वजीवनको अन्तिम च्युति-चित्तपछि उत्पन्न हुने नयाँ जीवनको प्रथम चित्तलाई नै प्रतिसन्धि-चित्त भनिन्छ । प्रतिसन्धिको अर्थ जोड्ने वा गाँस्ने हो । यो जोड्ने क्रिया पनि कारण भएसम्म मात्र हो ।

प्रतिसन्धि भई जन्म हुन निम्नलिखित चार किसिमले प्राणीको जन्म हुन्छ यसलाई पनि बुझ्नुपर्छ ।

- १) आमाको गर्भमा रही सोभै जन्म हुनेलाई 'जलाबुज योनी' भनिन्छ जस्तै मानिस, गाई, कुकुर, खरायो आदि ।
- २) फुलबाट जन्मनेलाई 'अण्डज योनी' भनिन्छ जस्तै हाँस, कुखुरा, चराचुरूङ्गी आदि ।
- ३) फोहर, हिलो वा गिलोबाट उत्पन्न हुनेलाई 'संस्वेदज योनी' भनिन्छ जस्तै जुम्रा, उडुस्, उपियाँ आदि ।
- ४) विना आमाबाबु स्वर्ग वा नरकमा उत्पन्न हुनेलाई 'औपपातिक योनी' भनिन्छ नरक, देवलोक र ब्रम्हलोकका प्राणीहरू ।

पुनर्जन्म भनेको पूर्वजन्मको कुनै हंस वा अंश गई जन्म हुन जाने पनि होइन, फेरि पुनर्जन्मको पूर्वजन्मसँग कुनै सम्बन्ध नभएको पनि होइन । पूर्वजन्मको कर्म संस्कार र भुक्ताव आदिको कारणले हाम्रो

संस्कार गाँस्दै गाँस्दै सन्ततिको कारणबाट पुनर्जन्म हुन जाने हो । एउटै वस्तु वा ब्यक्ति एकै पटक दुई ठाउँमा नहुनेजस्तै पूर्वजन्म र पुनर्जन्मलाई पनि बुझ्नुपर्दछ ।

भवंग-चित्त

जीवनमा एक क्षण पनि चित्तविना रहन सकिँदैन । यसको अर्थ चित्तवेगर एकछिन पनि बाँच्न सकिँदैन भनिएको हो । फेरि आलम्बनविना चित्त उत्पत्ति हुन सक्ने पनि होइन । जीवनमा नयाँ आलम्बनसँग सम्पर्क नहुने प्रसस्त क्षणहरू हुन्छन् । त्यस्ता क्षणहरूमा हामी विचार गरिरहेका पनि हुँदैनौं, कुशल वा अकुशल चित्त पनि रहँदैन, त्यस्तो अवस्थामा उत्पत्ति भइरहने चित्तलाई नै भवंग-चित्त भनिन्छ । भवंगको अर्थ भव (जीवन)को अङ्ग(हिस्सा) हो । जीवनका क्षणहरूलाई जोड्दै गाँस्दै जीवित बनाइराख्ने कार्य भवंगले गर्दछ । यसले पूर्वजन्मको च्युति-चित्त र नयाँ जीवनको प्रतिसन्धि-चित्तले ग्रहण गरेको आलम्बनलाई ग्रहण गर्दछ । एक चित्तको साथ अर्को चित्त गाँस्ने र हामीलाई जीवित गराइराख्ने काम भवंग-चित्तले गर्दछ । भवंग-चित्तलाई १) अतीत भवंग, २) भवंग चलन र ३) भवंग उपच्छेद गरी तीन भागमा विभाजन गरिएको छ । साधारणतः एउटा चित्तको काम सिद्धिएर अर्को चित्तले काम गर्नुपूर्व अर्को भवंग-चित्त उत्पत्ति भएर साविकरूपले काम गर्दैरहेको हुन्छ ।

च्युति-चित्त

कुनै एक चित्तको उत्पत्ति, स्थिति र भङ्ग भइसकेपछि अर्को चित्त उत्पन्न हुनुपूर्व भवंग-चित्त उत्पन्न भएन भने ब्यक्तिको मृत्यु हुन्छ । त्यस अवस्थामा च्युति-चित्त र प्रतिसन्धि-चित्तको बीचमा भवंग-चित्त हुँदैन । त्यो आँखिरको चित्तलाई नै च्युति-चित्त भनिन्छ । भवंग-चित्तको उत्पत्ति नभएर नै मर्ने हो र पुनर्जन्म हुने हो । त्यो अन्तिम अवस्थामा भवंग-चित्तको उत्पत्ति भएको भए प्राणीहरू मर्ने थिएनन् ।

बुद्ध-शिक्षामा च्युति-चित्तको बढी महत्त्व छ । भव-चक्रमा घुमिरहनुपर्ने

वा नपर्ने कुराको निर्णय च्युति-चित्तकालले पनि देखाउँछ । च्युति-चित्तको अन्त भएपछि प्रतिसन्धि-चित्तसँग जोडिने गाँसिने काम बन्द हुनासाथ निर्वाणको प्राप्ति हुन्छ अर्थात् भव-चक्रबाट मुक्त हुन्छ । अर्हतहरूको पुनर्जन्म नहुने अवस्था पनि च्युति-चित्तको अन्तपछि भवंग-चित्त उत्पन्न नहुनाले नै हो । अतः च्युति-चित्तको पछि प्रतिसन्धि-चित्त उत्पन्न नहुन दिनको लागि नै बुद्ध-शिक्षालाई धारण र पालन गर्नुपर्दछ ।

घ) कर्म बन्ने यन्त्रको रूपमा : जवन-चित्त

कर्मबारे विभिन्न मानिसहरूको विभिन्न मत पाइन्छ । 'मरेपछि दुमै राजा' भन्नेहरू पनि छन् । उनीहरू कर्म र कर्मफलमा विश्वास गर्दैनन् । कसैले कर्म भनेको विधाताले लेखिदिने हो भन्छन् । फेरि कोही ईश्वरले यो संसारमा मानिसलाई आफ्नो भूमिका निभाउन पठाएका हुन् र त्यो भूमिका पूरा भएपछि ईश्वरले फिर्ता बोलाउँछ र मर्दछन् भन्छन् । कोही जन्मनु र मर्नु ईश्वरकै लीला हो भन्छन् ।

वास्तवमा कर्म भनेको आफ्नो मनको चेतनासहित भई गरिने असल वा खराब काम हो । तसर्थ चित्तको चेतना नै कर्म हो । बुद्ध यसै भन्नुहुन्छ । अंग पुगेको कर्मलाई संस्कार भनिन्छ । त्यही संस्कारले बीउको काम गर्दछ र फल दिने विपाक चित्तको उत्पत्ति गराउँछ र पुनर्जन्म गराउँछ । कर्म संस्कार नभई विपाक चित्त हुँदैन र विपाक चित्तविना पुनर्जन्म सम्भव हुँदैन ।

जवन-चित्त करेन्टजस्तो ज्यादै तेज गतिले दौड्ने गर्छ । बढीमा सातपल्टसम्म जवन-चित्त वेगले दगुर्छ । चित्तको एक क्षण भन्नाले उत्पत्ति, स्थिति र भङ्ग हुने क्षणलाई जनाउँछ । जवनले कार्य गर्नेबेला अक्सर गरी एउटै आलम्बनको अनुभव गरी सातक्षण अर्थात् सातपटकसम्म लगातार दगुर्छ । पहिलो जवन-चित्तको कारणले पछिका जवन-चित्तहरू उत्पत्ति हुन्छन् । त्यसैले पहिलो जवन-चित्त कुशल भए पछिका ६ वटा जवन-चित्तहरू पनि कुशल नै हुन्छन्, अकुशल भए अकुशल नै हुन्छन् ।

जवन-चित्त सातपटकसम्म दगुर्ने गर्दछ भनिए तापनि

मरणासन्नकालमा वा दुर्घटना हुँदा वा पानीमा डुवेकोवेला वा मुर्छा परेको वेला अथवा स्वप्नकालमा जवन-चित्तको कार्य पाँच पटक मात्र हुन्छ । कर्म संस्कार यही जवन-चित्तको लगातार सातपटक दौरानको अवधिभित्रमा बन्ने गर्दछ । यही जवन-चित्तको दौरानमा नै चित्तले आलम्बनप्रति रागयुक्त वा द्वेषयुक्त प्रतिक्रिया गर्ने हो । त्यही प्रतिक्रियाको आधारमा कर्म संस्कार बन्ने गर्दछ ।

सातवटा जवन-चित्तहरूमध्ये प्रथम जवन चेतनालाई 'दिट्ठधम्म वेदनीय कम्म' अर्थात् यहाँको यहीं वा यही जन्ममा फल दिने कर्म भनिन्छ । सातौं जवन चेतनालाई 'उपपज्ज वेदनीय कम्म' अर्थात् दोस्रो जन्ममा फल दिने कर्म भनिन्छ । प्रथम र सातौं जवनका बीचमा रहेका ५ वटा जवन चेतनालाई 'अपरापरिय वेदनीय कम्म' अर्थात् तेस्रोजन्मदेखि निर्वाण साक्षात्कार नभएसम्म मौका अवस्था हेरी उचित समयमा फल दिने कर्म भनिन्छ । यी तीनको अतिक्रमण भई फल दिन नसक्ने कर्मलाई 'अहोसी कम्म' अर्थात् फल दिएको पनि होइन, फल दिने पनि होइन, भइसकेको र गरेको मात्रको कर्म भनिन्छ । प्रथम जवन-चित्त र अन्तिम जवन-चित्तका बीचमा रहेका पाँचवटा जवन-चित्तको अवस्थामा बन्ने कर्मसंस्कार नै बलवान हुन्छन् ।

मरणासन्न कालमा उत्पन्न हुने पाँच वटामात्र जवन-चित्तलाई 'मरणासन्न-जवन' भनिन्छ । जीवनको अन्तावस्थाको यो जवन-चित्त नै पुनर्जन्मको लागि हेतु बन्दछ । अर्को जन्म कहाँ कुन रूपमा हुने भन्ने कुरा पनि मरणासन्न-जवनले बनाउने कर्म संस्कारमा निर्भर गर्दछ । जवन-चित्तको अवस्थामा राम्रो पाउँदै लैजान सकेमा असल वा राम्रो संस्कारहरूकै निर्माण हुने हुन्छ । अनि अपाय भूमिमा गिर्नबाट बचिन्छ ।

एक रूपकलापको विनास हुँदा १० चित्तक्षण विनष्ट भइसक्छ । चित्तको गति यति वेगवान हुन्छ । ती १० चित्तक्षणमा जवन-चित्त ७ पनि समाविष्ट हुन्छन् । जवन-चित्तले कुशल वा अकुशल कर्म बनाउँछ । यदि योनिसोमनसिकारले कर्म गरिएको छ भने कुशल कर्म बन्छ र यदि

अयोनिसोमनसिकारले काम गरिएको छ भने अकुशल कर्म बन्नजान्छ । त्यसैले जवन-चित्तलाई कर्म बनाउने यन्त्र भने पनि फरक पर्दैन ।

७ जवन-चित्तले कसरी कर्म बनाउँछ भन्नेबारे एउटा प्रसिद्ध उपमा प्रस्तुत गरिएको छ ।

ड) जवन-चित्तको कामबारे उपमा र उपमेयको प्रसंग -

एकजना मान्छे आँपको रूखमुनि मस्तसित टाउको मुख छोपी सुतिरहेको छ । हावाले त्यो आँपको हाँगाहरूलाई हल्लाइदिन्छ र एउटा आँप त्यो सुतिरहेको मान्छेको टाउकोनिर खस्छ । उसले टाउकोको कपडा हटाउँछ । उसले त्यो आँप देख्छ र टिप्छ । त्यो आँपलाई जाँची हेर्छ र पाकेको आँप रहेछ भनेर निश्चय गर्छ । उसले त्यो आँप खान्छ र स्वाद लिन्छ । अनि फेरि ऊ मुख छपेरै घुप्लुक्क परी सुत्छ ।

उपमेय

- | | |
|-----------------------------------|--|
| १) मस्त निन्द्रा | = भवंगको धार हो । |
| २) हावा लागेका | = अतीत भवंग हो । |
| ३) हावाले हाँगा हल्लाएको | = भवंग-चलन हो । |
| ४) आँप भरिएको | = भवंगुपच्छेद हो । |
| ५) आँपतिर ध्यान गएको | = आवर्जन हो । |
| ६) आँप देखेको | = चक्षुविज्ञान हो । |
| ७) आँप टिपेको | = सम्पतिच्छन्न हो । |
| ८) आँपलाई जाँची हेरेको | = सन्तीर्ण हो । |
| ९) आँप पाकेको हो भनी निश्चय गरेको | = वोढववन (वुत्थो) हो । |
| १०) आँप खाएको | = जवन हो । (लगातार ७ वटा जवन) |
| ११) आँप निलेको | = तदारम्मण हो । लगातार २ वटा तदारम्मण) |
| १२) फेरि निन्द्रमा फर्केको | = फेरि भवंगमा गएको हो । |

(यसलाई थप बुझाइ माग्न तल परिच्छेद १० को 'धर्मका विविध बुँदाहरू' अन्तर्गत न

१० मा पनि हेर्न सक्नुहुन्छ ।) - लेखक

चेतसिकको परिचय

चित्त क्षणक्षणमा उत्पत्ति विनास भइराख्छ । प्रत्येक क्षणको चित्तको साथ चेतसिकहरू मिसिएकै हुन्छन् । चित्तको किसिम थाहा पाउन चेतसिकको स्वभाव र लक्षण थाहा पाए पुग्छ । वास्तवमा चेतसिकको ज्ञान नभइकन चित्तको यथार्थ स्वभाव थाहा हुँदैन । जस्तै सिकर्मीको परिचय उसको ज्याबलले दिन्छ । त्यस्तै चेतसिकको आधारमा कुन प्रकारको चित्त हो थाहा पाउन सकिन्छ । चेतसिकविना चित्तको यथार्थ परिचय मिल्दैन ।

चेतसिकको विस्तृतरूपबाट अध्ययन गर्न तल उल्लिखित ५२ चेतसिकलाई प्रत्येकको लक्षण, रस वा कृत्य, प्रत्युपस्थान र पदद्वैतको पनि ज्ञान चाहिन्छ । उदाहरणार्थ, चेतसिक फस्सको नै उदाहरण लिन सकिन्छ — १) आलम्बनसँग स्पर्श हुने यसको लक्षण हो । २) आलम्बनको चित्तसँग संघटित हुनु यसको रस (कृत्य) हो । ३) इन्द्रिय, विषय र विज्ञान यी तीनको सन्निपात (भलो हुनु) नै यसको प्रत्युपस्थान (जान्ने आकार) हो । ४) इन्द्रियसामु प्रकट आलम्बन यसको पदस्थान (आसन्न कारण) हो । यस्तैगरी अन्य ५१ चेतसिकहरू प्रत्येकको पनि अध्ययन हुनु आवश्यक छ ।

वास्तवमा आफूले आफूभित्र अभ्यन्तरसम्म गई हेरी आफूलाई चिन्नु जान्नु भन्नु नै आफ्नो चित्तसँग मिसिरहेको चेतसिकलाई छुट्याएर हेर्न जान्नु हो । अब हामी ती ५२ चेतसिकहरूबारे जानकारी लिऔं ।

क) ५२ चेतसिकहरूको चिनारी ।

चित्तको साथै उत्पन्न हुने मानसिक धर्मलाई चेतसिक-धर्म भनिन्छ । वस्तुको पछाडि छायाँ लागेभैं चित्तको पछाडि चेतसिक लाग्दछ । एकैसाथ उत्पत्ति हुने, एकैसाथ निरोध हुने र एउटै आलम्बन ग्रहण गरेर एकै वत्थुमा आधारित हुने मानसिक-धर्महरू चेतसिक हुन् । चेतसिकले गुण, अवगुण, कुशलाकुशल जाहेर गर्दछ ।

चित्तविना चेतसिकको अस्तित्व हुँदैन । चित्त निरोध भएमा

चेतसिक पनि निरोध हुन्छ । काम गराइमा चित्तकै प्रधानता रहन्छ, चेतसिकको होइन ।

उदाहरण दिनुपर्दा चित्त भनेको शुद्ध निर्मल पानीजस्तै हो भने चेतसिक रङ्गजस्तो हो । पानीसँग मिसिने रङ्गले पानी रङ्गीन हुनेजस्तै चित्तसँग मिसिने चेतसिक अनुसार चित्तको पहिचान हुन्छ ।

बुद्धले ५२ प्रकारका चेतसिक-धर्म बताउनुभएको छ । तिनीहरूलाई ३ समूहमा बाँडिन्छ -

समूह १ अञ्जसमान चेतसिक - १३ ।

(सव्वचित्त साधारण ७ र पकिण्णक ६)

समूह २ पापजाति (अकुशल/अशोभन) - १४

समूह ३ कल्याणजाति - २५

(शोभन १६, विरति ३, अप्पमञ्जा २, पञ्जा १)

सव्वचित्त साधारण चेतसिक - ७

क) फस्स (आलम्बनसित सम्पर्क हुने)

ख) वेदना (आलम्बनको अनुभव)

ग) सञ्जा (आलम्बनको पहिचान)

घ) चेतना (आलम्बनप्रतिको प्रेरणा)

ङ) एकाग्रता (एउटै आलम्बनमा स्थिरता)

च) जीवित्तिन्द्रिय (नामरूपधर्मको प्राण)

छ) मनसिकार (मनन गर्ने) ।

पकिण्णक चेतसिक - ६

क) वितक्को (कल्पना गर्नु, चिन्तन गर्नु)

ख) विचारो (विचार गर्नु)

ग) अधिमोक्खो (संशयबाट मुक्त)

घ) वीरिय (काममा लगनशीलता)

ङ) प्रीति (प्रशन्नता, खुसी)

च) छन्द (इच्छा) ।

पापजाति (अकुशल वा अशोभन) चेतसिक - १४

- १) मोहो (सत्य-धर्मप्रतिको अज्ञानता)
- २) अहिरिक (अकुशल काम गर्न लाज नहुने)
- ३) अनोतप्प (अकुशल काम गर्न भय नलिने)
- ४) उद्धुच्च (चंचलता, अस्थिरता)
- ५) लोभो (लोभलालच, आसक्ति)
- ६) दिट्ठ (धर्मलाई उल्टोगरी जानिलिने)
- ७) मानो (अभिमान, अहंकार)
- ८) दोसो (द्वेष, क्रोध, प्रटिघ, न्यापाद)
- ९) इस्सा (ईर्ष्या, दाह)
- १०) मच्छरीय (कन्जुसिपना)
- ११) कुकुच्च (पश्चाताप)
- १२) थीन (आलस्यता)
- १३) मिद्ध (सुस्तिपना)
- १४) विचिकिच्छा (अविश्वास, शंका, सन्देह)

कल्याणजाति चेतसिक - २५

क) शोभन चेतसिक १९

- १) सद्धा (विश्वास, समर्पण)
- २) सति (कुशल विषयमा होस)
- ३) हिरि (अकुशलमा लाज)
- ४) ओतप्प (अकुशलमा डर)
- ५) अलोभ (अनासक्त भाव)
- ६) अदोसो (अद्वेष, मैत्री)
- ७) तत्रमञ्जुत्तता (मध्यस्थता, उपेक्षा)
- ८) कायपस्सद्धि (चेतसिकको शान्ति)
- ९) चित्तपस्सद्धि (चित्तको शान्ति)
- १०) कायलहुता (चेतसिकको हलुकापना)

- ११) चित्तलहुता (चित्तको हलुकापना)
- १२) कायमुदुता (चेतसिकको नरम स्वभाव)
- १३) चित्तमुदुता (चित्तको नरम स्वभाव)
- १४) कायकम्मञ्जता (चेतसिकको कार्य अनुकूलता)
- १५) चित्तकम्मञ्जता (चित्तको कार्य अनुकूलता)
- १६) कायपागुञ्जता (चेतसिकको प्रगुणताभाव)
- १७) चित्तपागुञ्जता (चित्तको प्रगुणता भाव)
- १८) कायजुकता (चेतसिकको सोभोपन)
- १९) चित्तजुकता (चित्तको सोभोपन) ।

ख) विरति चेतसिक ३

- १) सम्मावाचा (वची दुष्चरित्रबाट अलग रहने)
- २) सम्माकम्मन्ता (काय दुष्चरित्रबाट अलग रहने)
- ३) सम्माआजीव (जीविकाको लागि अकुशल व्यवसायबाट अलग रहने)

ग) अप्पमञ्जा चेतसिक २

- १) करुणा (दयाभाव) र
- २) मुदिता (प्रशन्नता, ईर्ष्याभावले शून्य)

घ) पञ्जा चेतसिक (प्रज्ञा, यथार्थता, प्रत्यक्ष ज्ञान)

ख) चेतसिकको काम

- 'मरणासन्न जवन'को आलम्बन वा गर्देआएको काम देखिएमा त्यसलाई 'कर्म-आलम्बन' भनिन्छ । काम गर्दा प्रयोगमा ल्याइने ज्याबल वा सामाग्री देखेमा त्यसलाई 'कर्म निमित्त-आलम्बन' भनिन्छ । मरेपछि जाने स्थान देखिएमा त्यसलाई 'गति निमित्त-आलम्बन' भनिन्छ ।
- मरणासन्न बेलाको आलम्बन नै प्रतिसन्धि-चित्तको आलम्बन हुन्छ । च्युति-चित्तले मरणासन्न-आलम्बन धारण गरी अन्त हुनासाथ जीवनको

पनि अन्त हुन्छ । त्यही मरणासन्न-आलम्बन अनुसार प्रतिसन्धि हुन्छ र पुनर्जन्म पाउँछ ।

- यसबाट यो कुराको पुष्टि हुन्छ कि पुनर्जन्म भनेको यो जन्मको केही अंश, केही अंग वा आत्मा अन्यत्र गएर पुनर्जन्म हुने होइन, यो त सिर्फ हामीले बनाएको संस्कारको संसरणमात्र हो ।

यसलाई पनि बुझिराखौ -

- दैनिक जीवनको प्रत्येक क्षण चित्तको साथमा चेतसिकहरू मिसिएको हुन्छन् ।
- चित्तको प्रकार थाहा पाउन चेतसिकको लक्षण, स्वभाव जान्नु जरूरी छ ।
- चेतसिकको यथार्थ ज्ञान नभइकन चित्तको ज्ञान हुँदैन ।
- सिकर्मी डकर्मको ज्यावलले उनीहरूको परिचय दिनेजस्तै चेतसिकको आधारमा चित्तको परिचय पाउन सकिन्छ ।
- चित्तबाट चेतसिकलाई अलग पारी हेर्न धर्मारम्भण र धर्मधातुको ज्ञान हुनुपर्छ ।

चित्त धर्मारम्भणमा समावेस हुन्छ, धर्मधातुमा होइन । धर्मधातु भनेको चेतसिकका सूक्ष्मरूपहरू वा निर्वाणलाई भनिन्छ ।

ग) समीक्षाको रूपमा रूपस्कन्ध र चित्तस्कन्धको बुँदागत प्रस्तुति -

रूपस्कन्ध

- 'रूप्यतीति रूपं' अर्थात् विपरित स्वभाव भएर जाने नयाँनयाँ बन्ने स्वभाव-धर्मलाई 'रूप' भनिन्छ । क्षणक्षणमा परिवर्तन भएर जाने स्वभाव धारण गर्ने रूप-धर्म हो ।
- रूप पनि परमार्थ-धर्म हो ।
- रूप २८ हुन्छन् तर कार्यगतरूपमा रूप १८ हुन्छन् - महाभूत-रूप ४, प्रसाद-रूप ५, विषय-रूप ४, भाव-रूप २, हृदयवस्तु-रूप १, जीवित-रूप १, आहार-रूप १ र परिच्छेद-रूप १ गरी जम्मा १८

कार्यगतरूपका रूप हुन् ।

- कडा वा नरम, साह्रो वा गिलो, भारी वा हल्का स्वभाव भएको रूप पृथ्वीधातु हो ।
- बग्ने वा जम्ने जमाउने स्वभाव भएको रूप आपोधातु हो ।
- तातो वा चिसो स्वभाव भएको रूप तेजोधातु हो ।
- धकेल्ने वा दबाउने वा अडाउने स्वभाव भएको रूप वायोधातु हो ।
- ऋतुको कारणबाट उत्पन्न हुने रूपलाई ऋतुज-रूप भनिन्छ ।
- चित्तको कारणले उत्पन्न हुने रूपलाई चित्तज-रूप भनिन्छ ।
- कर्म ब्यवस्थाको कारणले उत्पन्न हुने रूपलाई कर्मज-रूप भनिन्छ ।
- आहारको कारणले उत्पन्न हुने रूपलाई आहारज-रूप भनिन्छ ।
- कर्मको कारणले प्रतिसन्धि भई उत्पन्न हुने रूप जीवितरूप हो ।
- एक इकाइ र अर्को इकाइबीच नटाँसिने गरी छुट्ट्याउने रूप परिच्छेदरूप (आकास) हो ।
- कर्म, चित्त, ऋतु र आहारबाट रूपसमूह बन्छ ।
- महाभूत चार – पृथ्वी, जल, अग्नि र वायु । तिनका गुण, धर्म र स्वभाव चार – वर्ण, गन्ध, रस र ओज गरी आठवटा मिली कलापसमूह बन्छन् । यसलाई अष्टकलाप भनिन्छ । यो नै रूप कलापको अन्तिम सत्य हो । यो अविभाज्य हुन्छ ।
- चित्तज-रूप गलेर गए त्यससँग सम्बन्धित कर्मज, आहारज र ऋतुज-रूपहरू पनि गलेर जान्छन् ।
- राम्रो ऋतुजरूपले स्वास्थ्य र शरीरमा अनुकूल असर पार्छ भने नराम्रो ऋतुजरूपले प्रतिकूल असर पार्छ ।
- पथ्य खाना र राम्रो औषधिले शरीररूपी रूप हृष्टपुष्ट र स्वस्थ हुन्छ भने अपथ्य खाना वा प्रतिकूल आहाराले शरीररूपी रूप कृश र रोगी बनाउँछ ।



परिच्छेद - ३

सद्धर्मको पहिचान

क) सद्धर्म के हो र किन चाहियो ?

‘धारयेतीति धम्मो’ । चित्तले जे जस्तो धारण गर्दछ, त्यही धर्म हो । चित्तले धारण गर्ने भन्दाखेरि चित्तले त कुशल पनि धारण गर्दछ, अकुशल पनि । कुशल धारण गरे कुशलधर्म र अकुशल धारण गरे अकुशलधर्म भनिन्छ । ब्यावहारिक भाषामा कुशलधर्मलाई पुण्य र अकुशलधर्मलाई पाप भनिन्छ । जुनकुरा धारण गर्दा वा तदनु रूप कर्म गर्दा आफू र अरूलाई हितसुख हुन्छ त्यो कुशल अथवा पुण्यमा गनिन्छ भने जुनकुरा मनमा धारण गर्दा वा तदनु रूप कर्म गर्दा आफ्नो पनि हितसुख हुँदैन अरूको पनि हितसुख हुँदैन त्यो अकुशल अथवा पापमा गनिन्छ ।

त्यसैले त भगवान बुद्धले चित्तको चेतनालाई नै कर्म हो भन्नुभएको हो । कुनै कुनै सम्प्रदायमा चेतनालाई कर्म नभनी कायकर्मलाई कर्म मानिन्छ । चित्तमा कुनै विचार, कामना र चिन्तन नभई हातले कुनै काम गर्दैन । यस कुरालाई उनीहरू नजरअन्दाज गरिदिन्छन् । चित्त वा मनवाट नै कर्म निसृत हुन्छ । अतः भगवान बुद्धले ‘सचित्त परियोदपनं, एतं बुद्धानसासनं’ भन्नुभई चित्तमा आस्रव जम्न नदिई सफा राख्ने उपदेश दिनुहुन्छ ।

धर्मलाई यथार्थतः बुझ्न तर्क, विवाद र चिन्तनमात्रले भन्दा धर्मका गुणहरू के के हुन् तिनलाई जानेर धर्मको काम, मर्म र उपादेयतालाई

बुझ्नु आवश्यक हुन्छ । धर्मका गुणहरू ६ वटा हुन्छन् । ती गुणको कसीमा घोटेर सद्धर्मको रूपमा हामीले अपनाइआएका धर्म सही हो कि होइन ठम्याउनुपर्दछ । हो भने अपनाउँदा हाम्रो कल्याण सुनिश्चित छ, होइन भने हामी ठगिएका रहेछौं भनी बुझ्नुपर्दछ । ती ६ वटा गुणहरू यिनै हुन् -

स्वाक्खातो भगवता धम्मो सन्दिट्ठको अकालिको

एहिपस्सिको ओपनेय्येको पच्चतंवेदितब्बोविञ्ज्भीहीति ॥

१) स्वाक्खातो - धर्म राम्रोसँग बताइएको, यथार्थरूपमा आख्यात गरिएको, कुनै कुरा पनि नलुकाइकन प्रष्ट प्रष्ट हुनेगरी सरल शब्दमा ब्याख्या गरिएको हुनुपर्छ । सत्य-धर्म यस्तो हुनुपर्छ जुन भूत, वर्तमान र भविष्यसम्म पनि कल्याणकारी होस् । पहिलेमात्र कल्याण भएको अहिले नहुने अथवा भविष्यमा नहुनेखालको धर्म सद्धर्म हुन सक्दैन । फेरि अहिलेमात्र कल्याण हुने भविष्यमा अकल्याण हुने धर्म पनि सद्धर्ममा दरिन सकिदैन ।

२) सन्दिट्ठको - धर्मले यहीको यहीँ फल दिन्छ । धर्मलाई होसपूर्वक धारण र पालन गरियो भने अहिलेको अहिल्यै त्यसले दृष्ट परिणाम ल्याइदिन्छ ।

३) अकालिको - धर्मले समय नबित्दै फल दिन्छ । समयको हिसाब राख्दैन । धर्माचरण गर्ने ब्यक्तिलाई अहिले होइन पछिमात्र फल दिने भन्ने हुँदैन । अहिले यो वर्तमान जीवनमा होइन मरे पछि स्वर्ग पुऱ्याउँछु, चिन्ता नगर भन्नेजस्ता फुस्ल्याहत सच्चा धर्मले दिँदैन । यहाँ फल भनेको कुशल भए कुशलको र अकुशल भए अकुशलको फल भनेर बुझ्नुपर्दछ । फेरि मनमा सुख, चैन वा शान्ति हुनु पनि फल नै हो ।

४) एहिपस्सिको - धर्मले 'आएर हेर' अथवा 'अनुभव गरी हेर, अनि पत्याऊ' भनी आमन्त्रण गर्दछ । आएर विश्वास गर भनेर मानिसलाई अनुभवशून्य बनाउँदैन ।

५) ओपनेय्येको - सत्य-धर्मले आर्य बनाई क्रमशः उच्चतर

मार्गफलमा पुन्याई सम्पूर्ण दुःख-मुक्तिको अवस्था निर्वाणमा प्रतिष्ठित गरिदिन्छ । उच्चतर मार्गफलको अर्थ हो – स्रोतापतिफल, सकृदगामीफल, अनागामीफल र अर्हतफल ।

६) पचचतवेदितव्वोविञ्जूहीति – समभद्वार ब्यक्तिहरू अर्थात् विद्वानवर्गले आफैले अध्ययन गरी, विश्लेषण गरी र अनुभवद्वारा बुझी मात्र ग्रहण गर्ने स्वतन्त्रता प्रदान गर्छ । सम्प्रदायमा बाँधिन बाध्य गर्दैन । भुच्युकहरूले त जे भने पनि पत्याइदिन्छ र आँखा चिम्ली अनुशरण गर्छ तर ज्ञानीजनले केलाई केलाई हेरे पछिमात्र स्वीकार गर्दछ । सद्धर्म पनि त्यस्तै हो । समभद्वार र सत्यान्वेषीहरूले प्रत्यक्ष अनुभव गरिलिने धर्म हो ।

यसरी धर्मका गुणहरूको कसीमा आफूले अपनाउने वा अपनाइआएका धर्मलाई जसरी सुनारले सुनलाई घोट्टी, पोली, पिटी जाँचेर असली नम्बरी भएमात्र किन्दछ, त्यसरी नै हामीले पनि धर्मलाई माथि उल्लिखित गुणका आधारमा जाँची स्वीकार्नुपर्दछ । यसैमा हाम्रो कल्याण सुनिश्चित छ । यहाँ कल्याणको खास अर्थ भव-बन्धनबाट मुक्ति भनेर बुझ्नुपर्छ ।

धर्मको खास मर्म बुझ्न नसकिएको कारणले अथवा धर्मको नाममा अनेक अनुष्ठान र कर्मकाण्डहरूको चलन भएको हो । तिनको सही उपयोगिता वैज्ञानिक ढंगले युवा पिढीलाई चित्तबुझ्दो गरी बुझाउन नसकेको कारणले आजका युवाहरू 'धर्म' शब्द सुन्ने वित्तिकै कान थुन्ने वा नाक खुम्च्याउने गर्दछन् । धर्मलाई बुढाखाडाहरूको एकाधिकार सम्भन्नेहरू पनि कम छैनन् । धर्मको सही अर्थ र उपादेयता जानेको भए धर्मप्रति सकारात्मकता वा नकारात्मकता प्रकट गर्नुपर्ने स्थितिको सिर्जना हुने थिएन । सायद मन्दिर धाउने, गेरूवा वस्त्र लगाई सत्कर्मबाट विमुख भएकालाई आज धार्मिक भन्ने भएर पनि नयाँ पिढीहरू 'धर्म' देखि विरक्तिएको हुनुपर्छ । हिन्दुले रामायण, महाभारत र गीतालाई नै धार्मिक दिग्दर्शजको मूल प्रवाह मानी मन्दिर धाउने, मुसलमानहरू मस्जिदमा

गएर अल्लाह मात्र अलाप्ने, इसाईहरू गिर्जाघरमा गएर ईश्वर पुत्र कथित इशुख्रीष्टको क्रस अगाडि नतमस्तक मात्र हुने र बौद्धहरूले विहार गुम्बामा गई बुद्ध प्रतिमाको अगाडि वन्दना मात्र गर्ने प्रक्रियालाई 'धार्मिक प्रक्रिया' र यसमा संलग्न ब्यक्तिलाई धार्मिक ब्यक्ति मान्ने जुन भ्रम आज विद्यमान छ त्यसको कारणले पनि युवाहरूमा धर्मप्रति अरुचि बढेको हुनसक्छ । यदि ती धार्मिक भनिनेहरू धर्मको मर्यादा पालन गर्दछन्, शान्त र शुद्ध छन्, क्रोध र मोहको वशवर्ती छैनन् र काय, वाक चित्तले सबैको कल्याण सोध्छन् भने यसबाट युवामा धर्मप्रति नयाँ र सकारात्मक सन्देशको प्रवाह हुन्थ्यो ।

आज विश्वमा तीनसय भन्दा बढी 'धर्म' प्रचलनमा छ भनिन्छ । त्यतिका धर्म किन चाहियो यदि धर्मको मूल उद्देश्य मानव कल्याण हो भने । लोककल्याणको लागि त एउटै मात्र कल्याणकारी धर्म भए पुगिहाल्थ्यो ।

'धर्म' कति सारगर्भित छ, सत्ययुक्त छ र कति संजीवनी छ भन्ने कुरा धर्मपालक स्वयंलाई नै थाहा हुन्छ । धर्मको ठेकेदार भएर पनि धर्म नचिनेहरूका लागि यो कौडीको मूल्य बराबर पनि छैन ।

सदाचारलाई कोसौं टाढा राखेर, शील समाधि र प्रज्ञालाई पन्छाई, स्वनिर्मित सामाजिक मानमर्यादा, सम्प्रदाय र अहंभावलाई कारखी च्यापी धार्मिक कर्मकाण्डमा आफूलाई अल्मल्याई जिउनुलाई नै कसैले धार्मिक जीवन जिउनु भन्दछ भने धर्म र जीवनप्रतिको मिथ्या दृष्टिकोण स्पष्ट भल्किन्छ । मानिस सबभन्दा पहिले मानिस हो । जातपातको भेदभाव र सम्प्रदाय त समय र परिस्थितिको थिचोमा र ब्यक्ति ब्यक्तिको अहंभाव र स्वार्थतावश पछि बनाइएका हुन् । मानिस, मानिस भएर पहिले बाँचोस् । असल मानिस जुनसुकै नाम वा जातबाट पनि असलै हुन्छ चाहे ऊ जुनसुकै सम्प्रदायमा दीक्षित भएको होस्, जस्तोसुकै लुगा लगाएको होस् । आफूलाई अकुशल पापबाट अलग्ग राखी, चित्तमा मैत्री र करुणा जगाई मन, वचन र कर्मले सत्कर्म गर्नु र काम, क्रोध र

लोभवाट आफूलाई निर्लिप्त राख्नु नै सही अर्थमा जीवन जिउनु हो, सही अर्थमा धर्म धारण पालन गर्नु हो ।

‘धर्म’ जस्तो पवित्र र सार्वजनीन तत्त्वलाई जातपातसँग मुछिन्छ र त्यसमा सम्प्रदायको हिलो छ्यापिन्छ । यो ज्यादै खेदको कुरो हो । जात वा कुलले ठूलो वा सानो होइन्छ भन्ने धारणा साम्प्रदायिक संकुचितताका उपज हुन् । बुद्धले पनि भनेका छन् – मानिस जातले ठूलो वा सानो हुँदैन वरू उसको कर्म (काम) ले हुन्छ । सदाचारी ब्यक्ति सानो जातको भए पनि ठूलो हुन्छ र पातक कर्म गर्ने ब्यक्ति ठूलो जातको भए पनि सानो हुन्छ । धर्ममा जातको वा सम्प्रदायको केही अर्थ हुँदैन । उदाहरणको लागि, आगोले पोल्छ । यो प्राकृतिक नियम हो । जसले छोओस्, ठूलाले, सानाले, राजाले, रंकले, गरिबले, धनीले, विद्वानले, मूर्खले आगोको धर्म त छोएकोलाई पोल्ने हो । ठूलालाई नपोल्ने सानोलाई मात्र पोल्ने धर्म आगोका हुँदैन । चाहे रिसाउनु चाहे खुसाउनु छुनेलाई आगोले त पोलिहाल्छ ।

मन्दिर धाउनु, मूर्ति पूजक बन्नु, चन्दन टीकाले निधार सिगार्नु र कपाल खौरँदा केही कपाल बाँकी राखी खौरनुमा धर्म निहित हुँदैन । किनभने ती धर्मसँग सम्बन्धित अनिवार्य क्रियाकलाप होइनन् । अतः धर्म के हो, यसको वास्तविक गुण के हो ? यी अनिवार्य कुरालाई मात्र दृष्टिगत गरी सद्धर्मलाई आत्मसात गर्नुपर्छ ।

धर्मका गुणहरू जुन माथि उल्लेख भइसकेको छ तिनलाई अनुशरण गर्ने नगर्ने ब्यक्तिको आत्म-निर्णयको विषय हो । तर हामीलाई परम्परा यति प्रिय भइसकेको छ कि परम्परागत कुरा सडिगलिसकेको भए पनि त्यसलाई अन्धो प्रेमवश महादेवले सतीदेवीका लाश बोकेर यताउता भौतारिहिँडेभै हामी पनि ती काम नलाग्ने भइसकेका थोत्रा अनुष्ठानलाई पनि बहुलट्टीपन प्रदर्शन गर्दै बोकिहिँड्न तमिसरहेका छौं । यथार्थ सत्यलाई साक्षात्कार गरी वरत्र र परत्र सपार्नमा लागि पर्ने हामी कमै मात्र छौं । बृद्ध हुनु, रोगी हुनु, मृत्यु हुनु ब्यक्तिगत अनिवार्य अनुभूतिका

कुरा हुन् धर्म, परमार्थ ज्ञान र निर्वाण पनि पुरै ब्यक्तिगत अनुभूतिका कुरा हुन् । अधिल्ला कुरा जति सत्य छ र अनिवार्य पनि छ, पछिल्ला कुरा पनि त्यतिकै सत्य छ किनभने ती दुःख-मुक्तिको साधन हुन् । दुःख कसैले चाहँदैन, सुख नै चाहेका हुन्छन् । वास्तवमा सद्धर्मको पालन गर्नु परेको नै दुःखबाट सर्वथा मुक्त हुन हो । अहिले पाएको अहिल्यै दुःखमा परिणत हुने सुख के काम ? कहिल्यै दुःखमा नबदलिने अक्षय सुख चाहिएको छ । त्यो सुखको हकदार बन्न नै सद्धर्मको बुझाइ, धारण र पालन गर्न परेको हो ।

धर्मपूर्वक गरिएको कर्मफल सुखद् र अधर्मपूर्वक गरिएको कर्म फल दुःखद् हुन्छ । उदाहरणतः मैत्री राख्नु धर्म हो र क्रोध गर्नु अधर्म हो । तपाईं क्रोधमा हुनुहुन्छ, अगाडि भएको मानिसलाई तपाईं गाली गर्नुहुन्छ भने त्यसको फल तुरून्तै देख्न पाउनुहुनेछ । क्रोधको फल कहिल्यै गतिलो देखिएको छैन । अक्रोधले वा मैत्री करूणाले द्रवित भई गरेको ब्यवहारले आफू र आफ्ना सम्पर्कमा आउने दुवैलाई सुख र शान्ति दिन सक्दछ । त्यसैले धर्म चाहिएको नै शील सदाचारको जीवन जिउन हो, मनलाई दुषित पार्ने तत्वबाट उन्मुक्ति दिलाउन मनलाई कजाउन हो । मनलाई धोइपर्खाली सिनित्त पार्न सम्यकसमाधिको अभ्यास गर्न प्रज्ञाज्ञानद्वारा जन्म-मरणको कृत्सित चक्रबाट उम्किन हो । अतः शील, समाधि र प्रज्ञाको बाटोमा अग्रसर हुनु नै धर्ममा दीक्षित हुनु हो ।

धर्मको अन्तिम लक्ष्य चाहिँ निर्वाण (दुःख मुक्ति) प्राप्ति हो । जन्म जन्मान्तरदेखि सञ्चित सत्कर्म, वर्तमानमा गरिएका निष्काम दानपुण्य, शील र भावना कर्म र प्रज्ञा नै उक्त लक्ष्य प्राप्तिका साधन हुन् वा साधन बन्न जान्छन् । यसको विपरित जन्मजन्मान्तरको सञ्चित राग, द्वेष, क्रोध र अहंकारले वशीभूत भएर अज्ञानतावश गरेको अकुशल कर्मले नै हामीलाई निर्वाण पथबाट टाढा लैजान्छन् । फलस्वरूप हामी जीवन धारण गरी भवसागरको भुमरीमा फनफन घुमिरहन्छौं । मूलतः जीवन धारण नै दुःख हो । यसैले जीवन धारण गरी सुखको आसा राख्न

सकिदैन । जन्मेपछि बुढो हुने, रोगी हुने र मृत्यु भइहाल्छ । मन परेको वस्तु, ब्यक्ति वा स्थिति प्राप्त नहुनु र मन नपरेको वस्तु ब्यक्ति वा स्थिति प्राप्त हुनु पनि दुःखै हो । त्यसैले भगवान बुद्धले पनि चार आर्य-सत्यलाई प्रतिपादित गर्नुभयो । ती हुन् -

- १) संसारमा दुःखै दुःख छ, त्यो सत्य हो ।
- २) दुःखको कारण छ, त्यो पनि सत्य हो ।
- ३) दुःखलाई निरोध गर्न सकिन्छ, त्यो पनि सत्य हो ।
- ४) दुःख निरोध गर्ने मार्ग पनि छन्, त्यो पनि सत्य हो ।

भगवान बुद्धले कुन मार्गले दुःख निरोध गर्न सकिन्छ, त्यो पनि बताउनुभएको छ । त्यो मार्ग नै धर्म-पथ हो । त्यसलाई आर्यअष्टाङ्गिक मार्ग भनिन्छ । ती आठ अंग सहितको मार्ग यस प्रकार छ -

- १) सम्यक दृष्टि = ठीक धारणा वा बुझाइ हुनु ।
- २) सम्यक संकल्प = ठीक विचार वा चिन्तन मनन हुनु ।
- ३) सम्यक वचन = ठीक सत्ययुक्त प्रिय वचन बोल्नु ।
- ४) सम्यक कर्म = ठीक काय-कर्म गर्नु ।
- ५) सम्यक आजिविका = ठीक र दोषरहित ब्यवसाय अपनाउनु ।
- ६) सम्यक ब्यायाम = ठीक कामकुरामा ठीकसित कोशिस गर्नु ।
- ७) सम्यक स्मृति = ठीक क्रममा ठीकसित होस राख्नु ।
- ८) सम्यक समाधि = ठीकसित ठीक काममा एकाग्रता कायम राख्नु ।

यी मार्गको विश्लेषण र ब्याख्या यहाँ गरिएको छैन । यो मार्गलाई शील, समाधि र प्रज्ञा भनी तीन भागमा विभक्त गरिएको छ । शीलमा तीन अंग - सम्यक वचन, सम्यक कर्म र सम्यक आजिविका । समाधिमा तीन अंग - सम्यक ब्यायाम, सम्यक स्मृति र सम्यक समाधि । प्रज्ञामा दुई अंग - सम्यक दृष्टि र सम्यक संकल्प । यिनै शील, समाधि र प्रज्ञा नै यस जीवनको मार्गदर्शक बन्नुपर्छ । यसले नै हामीलाई सम्यक जीवन निर्वाह गर्न सिकाउँछ र यसैले हामीलाई निर्वाणमा पुऱ्याउँछ ।

यही नै धर्म हो ।

सबै वस्तु, ब्यक्ति र स्थिति अनित्य छन्, परिवर्तनशील छन् । त्यसैले यिनीहरूसँग टाँसिरहने स्वभाव टुट्नुपर्छ । ती वस्तु, ब्यक्ति र स्थितिसँग टाँसिरहने स्वभाव नै दुःख हो । कि त हामीले हेर्दा हेर्दा ती नाश भएर जान्छन् कि त उनीहरूको उपस्थितिमा हामी नै नाश भएर जान्छौं । हामीले आज जुन कुरोलाई सुख ठानिरहेछौं, जुन कुरोलाई पाउन मरिमेटरहेछौं त्यो कहाँ सुख हो र ? त्यो त मृगतृष्णा मात्र हो । त्यो त त्यो सुनको मृग जस्तै हो जसको पीछा श्रीरामले गरेथे अन्तमा भेट्टाएथे मारीच यक्षलाई । त्यो त तरवारको धारमा लटपटिएको मह चाट्नु जस्तै हो । त्यो वास्तविक सुख नै भए सदा एक नास सुखकारक हुनुपर्ने हो । नित्य हुनुपर्ने हो । एकैछिन पछि त्यस सुख भनाउँदोले दुःखानुभूति दिइहाल्छ, तीतो औषधिमा लेप गरेको चिनी पग्लेर गई तीतो स्वाद दिएजस्तै । भला त्यो तीतो औषधिले त अन्ततोगत्वा स्वास्थ्यलाभ गराई हामीलाई केही मात्रामा कल्याणै गर्ला तर त्यस क्षणिक सुखले दुःखको कारण बनी हाम्रो खोइरो मात्रै खन्ला । सच्चा सुख त त्यो हो जुन सार्वकालिक (जुनसुकै बेला पनि उस्तै सुख दिने) हुन्छ, सार्वजनीन (जुनसुकै जात वा सम्प्रदायका मानिसलाई पनि वा सबैलाई उतिकै सुख दिने) हुन्छ र सार्वदेशिक यहाँ वहाँ भन्ने नभइएको (जुनसुकै ठाउँमा) पनि त्यतिकै सुख दिने) हुन्छ । त्यो सच्चा सुख नित्य हुन्छ, अपरिवर्त्य हुन्छ र अक्षय हुन्छ । यही सुखको लागि नै हामीलाई धर्म चाहिएको हो । खेलवाडको लागि आडम्बरको लागि कदापि होइन । त्यो अनन्त सुख निर्वाण हो जसको प्राप्तपछि पुनः पुनः जन्म लिई दुःख बेसाउने टन्टा फसाददेखि हामी मुक्त हुन सक्छौं ।

यो निर्विवाद कुरो हो कि बिना कारण केही हुँदैन । कारण (cause) नभई प्रभाव (effect) हुँदैन । हामी हाम्रो काय, वाक चित्तले अकृशल कर्म गर्छौं । यो जन्ममा पनि दुःख पाउँछौं, अर्को भव पनि तयार पाउँछौं । हामी जन्म लिइरहन्छौं वा दुःख पाइरहन्छौं किन ? यसको पनि

कारण छ त्यो हो हाम्रो अज्ञानतावश हामीले गरेको अकुशल कर्म । कारण-फल, फल-कारण कुमालेको चक्रभै घुमिरहन्छ र हामी अज्ञानतावश त्यस चक्रमा फनफनी घुमिराखौं । हामीले समयमै होस राखी अकुशल कर्म रोक्न सकेको भए त्यो कारण बन्ने थिएन अनि कारण नभएपछि प्रभाव पनि त हुने थिएन ।

एउटा अर्को उदाहरण लिऔं – बीउ छ । त्यसबाट नै बिरूवा, हाँगाविंगा, पातपतिंगर, फलफूल हुन्छन् । बीउ निर्मूल भएमा बिरूवा पनि हुँदैन, हाँगाविंगा पनि हुँदैनन्, पातपतिंगर पनि हुँदैनन् र फलफूल पनि हुँदैनन् । अनि नयाँनयाँ बिरूवाको सम्भाव्यता पनि हुँदैन । मुख्य कुरा सदाचारी बनी वा सत्कर्म गरी बीउ भुटनुपरेको छ । बिउ भुट्ने कामको लागि 'धर्म' सर्वोत्तम र सशक्त साधन हो । भुटेको बीउ अंकुरण हुन सक्तैन । हाँगाविंगामात्र काटेर ढुक्क बस्न हुन्छ, फेरि फेरि अंकुरित हुनसक्छ र हामीलाई भवसागरमा फेरि तान्न सक्छ । आज आएर भाग्यवादीहरू यही 'कारण-प्रभाव' लाई नै भाग्य भन्ने संज्ञा दिन्छन् । बुद्ध यस विषयमा पनि कम क्रान्तिकारी छैनन् । उनी भन्छन् – हाम्रा भाग्य विधाता अरू कोही छैन । आफ्नो भाग्य विधाता स्वयं आफै हो । हामीलाई भवसागरबाट तार्ने कुनै ईश्वर वा पुरोहित छैन । यदि टार्न सक्ने कोही छन् भने पनि आफू स्वयं नै छ ।

हाम्रै अज्ञानताले गर्दा नै भवचक्रको निर्माण हुन्छ । अज्ञानी भई अनन्तकालसम्म जन्म-मरणको भुमरीमा फसिराखौं । यो अज्ञानताको कारण के हुन सक्छ भनी बुद्धले विचार गर्दा पत्ता लगाए – हाम्रो अकुशल कर्म नै अज्ञानताको उपज हो । अविद्या (अज्ञानता) नै हाम्रो दुःखको मूल कारण हो । बुद्धले अगाडि पत्ता लगाए अविद्याको कारणले हामी संस्कार बनाउँछौं । संस्कारको कारणले प्रतिसन्धि-विज्ञान (जीवन-धारारूपी चेतना) उत्पन्न हुन्छ । विज्ञानबाट नामरूप (mind and matter) बन्दछ । नामरूप भएपछि आँखा, नाक, मुख, कान, त्वचा र मनसहित भएको शरीर धारण गर्न परिहाल्छ । शरीर धारण गरेपछि

आँखाले राम्रो नराम्रो रूपको, कानले प्रिय अप्रिय शब्दको, नाकले मिठो वा नमिठो बासनाको, मुखले मिठो वा नमिठो स्वादको, त्वचाले खस्रो वा मसिनोको र मनले सुखद वा दुःखद विचार वा कल्पनाको फस्स (स्पर्श) गरिहाल्छ । यसरी स्पर्श गर्दा वेदना (संवेदना) उब्जिहाल्छ । मिठो राम्रो स्वादको चाह गर्ने र नमिठो, नराम्रो, खल्लो र दुःखद् कुराको घृणा गर्ने तृष्णा उब्जिहाल्छ । यसरी राग र द्वेषको उत्पत्ति हुन्छ । मन परेको ब्यक्ति, वस्तु वा स्थितिको चाहना गर्ने तण्हा (तृष्णा) जन्मन्छ र त्यस ब्यक्ति, वस्तु या स्थितिसँग टाँसिरहने स्वभाव उपादान (आसक्ति)ले ठाउँ ओगटिहाल्छ । यसरी दुःखको कुचक्रबाट हामी कहिल्यै पनि उम्कन सक्दैनौं । त्यो कुचक्र यसरी अगाडि बढ्छ र घुम्छ – अविद्या, संस्कार, विज्ञान, नामरूप, षडायतन, फस्स, वेदना, तण्हा, उपादान, भव, जन्म, जरा, ब्याधि र मृत्यु आदि ।

यसको बदला हामीले होसपूर्वक कर्म गरी अविद्यालाई मौका नदिएको भए संस्कार (कर्म) बन्ने थिएन । संस्कार नभए जन्मनको लागि चेतनाको धारा बग्ने थिएन । चेतना विना नामरूप सम्भव हुँदैनथ्यो । नामरूप नभए शरीर धारण गर्न पर्दैनथ्यो । शरीर नभए नाक, मुख, कान, आँखा, त्वचा, र मन हुने नै थिएन र स्पर्श कसरी सम्भव हुन्थ्यो ? स्पर्श नभए यो मन पर्ने यो मन नपर्ने भन्ने वेदना पनि त उत्पन्न हुन्नथ्यो । अनि वेदना नभए तृष्णा कसरी र तृष्णा नभए उपादान कसरी हुन्थ्यो । उपादान नभए भव कसरी हुन्थ्यो ? अनि भव नभए जन्म पनि त हुने थिएन । त्यसैले हाम्रो परम शत्रु नै अज्ञानता (होस नराखी गरिने काम अथवा अविद्या) हो । यस चक्रबाट उछिट्टिएर निक्कले हो भने अविद्याको जरा नै उन्मुलन गर्नुपर्छ कि त तृष्णाको जरा निर्मूल गर्नुपर्छ । जरा नै नभए दुःखरूपी जंगल बढेर भ्याङ्गिने डर हुँदैन ।

आज विश्वमा अशान्ति छ । ठाउँ ठाउँमा लडाई र अशान्ति मिश्रित खबरहरू सुनिन्छ । सबैजना शान्ति शान्ति भनी चिच्याइरहेछन् तर शान्ति कही दृष्टिगोचर हुँदैन । किन ? किनभने भित्र हृदयमा सद्धर्म

पल्लवित भएको छैन । चाहना एउटा, कर्म एउटा हुनु नै अशान्तिको कारण हो । निबुवाको बिउ रोपेर आँप फालोस् भन्ने चाहना गर्छौं । निबुवावाट आँप फलेन भनी रिसाउँछौं । आकास ताक्छौं, बली दिन्छौं, नभए आफ्नो टाउको फोछौं तर पनि निबुवाको आँप नभएको देखेर धर्मलाई दुत्कार गर्छौं, ईश्वरलाई धिकाछौं र आपस आपसमा वैमनस्य बढाई भगडाको तयारी गर्छौं अनि शान्ति कसरी सम्भव होला ? शान्ति बाहिर टर्च वाली खोजिहिडछौं, भित्र अभ्यासन्तरमा चियाउने कोशिस गर्दैनौं । ब्यक्तिमा सद्धर्म जागेको भए वा होसपूर्वक सत्कर्म गरेको भए शान्ति हात्रो घर दैलोमा भेटिन्थ्यो । 'बसुधैव कुटुम्बकम्' भन्ने नारालाई नारामै सीमित नराखी ब्यवहारमा ल्याउन सकिन्थ्यो ।

ख) धर्म केका लागि ?

- धर्म शान्तिका लागि हो, अशान्तिका लागि होइन ।
- धर्म समन्वयको लागि हो, भगडा र वैमनस्यताको लागि होइन ।
- धर्म दुःखीहरूको आँसु पुछिदिनको लागि हो, आँसु बगाइदिनको लागि होइन ।
- धर्म कसैलाई कल्याण गरिदिनको लागि हो, धारे हात लगाउनको लागि होइन ।
- धर्म मैत्रीपूर्ण हातले पिठ सुम्सुम्याइदिनको लागि हो, पिठमा छुरा घोप्नको लागि होइन ।
- धर्म कसैको पेट भरिदिनको लागि हो, पेटमा लात मार्नको लागि होइन ।
- धर्म जीवनमा धर्मचक्र चलाउनको लागि हो, दुःखचक्र चलाउनको लागि होइन ।
- धर्म परोपकार गर्नको लागि हो, परापकार गर्नको लागि होइन ।
- धर्म धर्ममा दीक्षित हुनको लागि हो, सम्प्रदायमा दीक्षित हुनको लागि होइन ।

यदि आफ्नो साथै अरुको हित सुख र कल्याणनिहित छ भने त्यस धर्मलाई स्वीकार्नुपर्दछ र त्यसमा आरुढ भई गन्तव्यतिर लम्कनुपर्दछ । यसै उद्देश्य पूर्तिको लागि नै धर्म चाहिएको हो ।

ग) धर्मले के गर्छ र के सिकाउँछ ?

वास्तवमा धर्म चाहिएको आफू पनि सुखसाथ बाँच्न र अरुलाई पनि सुखसाथ बाँच्न दिन नै हो । धर्मले ऋगडा गराउँदैन बरु मेलमिलाप गराउँछ । धर्मले प्रेम गर्न सिकाउँछ, घृणा गर्न होइन । धर्मले भेदभाव गर्न सिकाउँदैन, समानताको पाठ सिकाउँछ । धर्मले अन्धविश्वासमा परेर अन्धभक्तिमा रुमल्लिन भन्दैन, स्वयंले अन्वेषण गरी स्वविवेक र स्वानुभवबाट निर्दिष्ट कुरामा श्रद्धा राखी अगाडि बढ्न भन्दछ । धर्मले उपकारी, गुणी र मार्गदर्शकप्रति कृतज्ञ हुन सिकाउँछ, कृतघ्न हुन होइन । धर्मले समाजमा आफू मात्र होइन, अरु पनि छन् है भन्ने सन्देश दिन्छ र आफू सुखसाथ रहन अरुलाई पनि सुखसाथ रहन दिनुपर्छ भन्ने जीवन रहस्य बताउँछ । धर्मले आफ्नो कल्याण आफैले साध्नुपर्छ, कुनै बाह्य तत्व वा शक्तिमा निर्भर हुनुहुँदैन भन्ने मूलमन्त्र सिकाउँछ । धर्मले आफ्नो नाथ आफै हो, अरु होइन भन्ने खबरदारी पनि गर्दछ । धर्मले स्वर्ग नर्क आफैले बनाएर बनिने हो अरु कसैले होइन भन्दछ र मानवलाई दैवत्वमा पुऱ्याउन पनि मद्दत गर्दछ । धर्मले सम्पूर्ण दुःखको कारक तत्व मानिस आफै हो र दुःखको निवारक तत्व पनि उ स्वयं नै हो भनी मानिसलाई कर्मशील र जिम्मेदार बन्न मद्दत गर्दछ, कसैको निगाहमा भ्रुण्डिन र कसैले गरिदेल्ला नि भनेर परावलम्बी बन्न दिदैन । धर्मले जन्म-मरणको चक्रबाट मुक्त रहेको निर्वाण-पद प्राप्त गराई मानिसलाई अजर अमर बनाइदिन्छ ।

यी उद्देश्य प्राप्तिकातिर मानिसले आफूलाई सतत प्रयत्नशील बनाउनुपर्छ । आडम्बर प्रदर्शन र दम्भलाई निष्काशन गर्नुपर्छ । अन्तर्मुखी बन्नुपर्छ । बहिर्मुखी बनी सत्यको यथार्थ अन्वेषण कार्य हुँदैन । अन्तर्मुखी

भई भाविता गरेको धर्मले धर्मको यथार्थ दर्शन दिन्छ र त्यही धर्मले हाम्रो कल्याण गर्दछ ।

घ) अन्तर्मुखी भएर धर्मको दर्शन हुन्छ ।

हामी जन्मेदेखि बहिर्मुखी भएका छौं । आँखा खोलेदेखि बाहिर नै हेरिरहेका छौं । बाहिरका वस्तु, न्यक्ति र परिस्थितिमा हामी आफूलाई अल्मलाइरहेका छौं, आफूलाई हराउँदैछौं । हाम्रा अभिष्ट-अनिष्ट, मित्र-शत्रु, आफन्त-पराया, सुख-दुःख, मेरो-तेरो सबै सबै नै बाहिरका चीजवस्तुसँग जोड्दै आएका छौं । बाहिर बाहिर शरण खोजी शरण स्थल धाई 'त्वं शरणम्'मा भर परेका छौं । अन्तर्मुखी बनी आफूले आफैँलाई चिन्ने र आफ्नो साँच्चैको शरण स्थल आफू स्वयं हो भनेर बोध गर्ने र आफूद्वारा त्रिकायद्वारमार्फत गरिएका कर्म नै पुण्य र पापको द्योतक हो भन्ने तथ्य बुझिरहेका छैनौं । भित्र यसो चियाउने फुर्सत र हेक्कासम्म पनि हामीलाई छैन । सुख दुःखको सही कारण आफूभित्रै विद्यमान छ । मनलाई नसपारी शारीरिक र मानसिक कर्मको सुधार हुँदैन र सबै कामकुरा मनबाटै निस्तृत हुन्छन् भन्ने कुरामा हामी अनभिज्ञ छौं ।

अन्तर्मुखी हुनाको फाइदा -

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

'सद्धर्मको पहिचान'

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

ड) सत्ययुक्त धर्मको अर्को परिभाषा

भगवान बुद्धले सत्य-धर्म के हो भनी एकपल्ट एउटी बूढी माईले भगवान बुद्धसँग सोध्दा बुद्धले त्यस बूढीलाई यसो भन्नुभयो -

‘सब्ब पापस्स अकरणं, कुसलस्स उपसंपदा ।

सच्चित्त परियोदपनं एतं बुद्धानुसासनं’ ॥

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

आफ्नो मनलाई वशमा राख्न समथ भावनाको अभ्यास र मनलाई निर्मलीकरण गर्न विपश्यना भावनाको अभ्यास अनिवार्य हुन्छ भनी भगवान बुद्धले भन्नुभएको छ । ‘समथ भावना’को अभ्यासबाट मनलाई यताउता भटकन दिँदैन । विपश्यनाको भावनाले नयाँ संस्कारहरूलाई बन्ने मौका दिँदैन र पुराना संस्कारहरूको उदीर्णा गर्दछ ।

नयाँ वन्न नदिने र पुराना विनष्ट गर्ने क्रियाले चित्त शुद्ध भई भव-
वन्धनबाट क्रमशः मुक्त हुँदैजाने जोहो बन्दछ । हामीलाई चाहिएको कुरा
नै यही हो । यो चाहिएको कुरा सद्धर्मको अभ्यासबाट मात्र प्राप्त हुन्छ ।

फेरि यी सात कुरालाई पनि 'सद्धर्म' भनिएको छ -

- १) श्रद्धा पल्लवित हुनु ।
- २) काय र वाक कर्म सम्यक हुनु ।
- ३) नराम्रो काम गर्नमा लज्जा हुनु ।
- ४) नराम्रो काम गर्नमा भय लिनु ।
- ५) बहुश्रुतहुनु, अनुभवी हुनु ।
- ६) दान गर्नु वा त्यागचित्त हुनु र
- ७) प्रज्ञाज्ञानले युक्त हुनु ।

यी सातबुँदामा दिइएका कुरालाई 'सप्त पुरुष-धन' पनि भनिन्छ ।
यहाँ पुरुष भनिए तापनि पुरुष र स्त्री दुवैलाई भनिएको हो भनेर
लिनुपर्दछ । घर-स्वेत, रूपियाँ-पैसा, सुन-चाँदी, जग्गा-जमिन इत्यादिलाई
बुद्धले साँच्चैको धन भन्नुभएको छैन । जुन धन पाएर बन्धन कसिन्छ,
त्यो धन होइन वरु ती त फलामे डोरीभन्दा कसिने गरी बाँध्ने डोरी
हुन् । बन्धन फुकाउने यी सात तत्वलाई मात्र बुद्धले धनको संज्ञा
दिनुभएको छ । यी धन जुन ब्यक्तिमा छन्, ती वास्तवमा धनी हुन्,
सम्पन्न ब्यक्ति हुन् र भाग्यमानी ब्यक्ति हुन् । सद्धर्मको पालनले
ब्यक्तिलाई यसप्रकारको धनले सम्पन्न मात्र होइन, भवसागरबाटै पारी
तारिदिने काम गर्दछ । यस्तो धन पाएर धन्य धन्य होइन्छ । हामी पनि
यस्तै बन्न सकौं ।

द्रष्टव्य -

(सप्तरत्न धनबारे तल 'धन : वरदान कि अभिषाप'मा अलि विस्तृतरूपमा
दिइएको छ।)

- लेखक

परिच्छेद ४

कर्म

क) कर्म, कर्मवट्ट र विपाक : एक चिनारी

माथि पनि ठाउँठाउँमा भनिसकिएको छ कि चित्तको चेतनाले प्रभावित भई गरिएका काम नै कर्म हुन् । कर्म नै दुःख-समुदय सत्य हो । दुःख-समुदय सत्यमा क्लेश पनि आउँछ, कर्म पनि आउँछ । भगवान बुद्धले दुःख-समुदयमा कर्मबारे स्पष्टै भन्नुभएको छ -

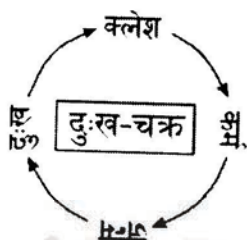
‘सब्बे सत्ता कम्मस्सका, कम्मदायादा, कम्मयोनी, कम्मबन्धु, कम्मपटिसरणा, यं यं कम्मं करिस्सन्ति, कल्याणं वा पापकं वा तं तस्स दायादा भविसन्ति ।’

अर्थ - सम्पूर्ण सत्त्वप्राणीहरू कर्मकै अधिनमा छन्, कर्मकै उनीहरू अंशियार हुन्, कर्मअनुसार नै विभिन्न भवमा प्रतिसन्धि लिन्छन्, कर्म नै उनीहरूका बन्धुवान्धव हुन् र कर्म कै शरण उनीहरूले लिनुपर्छ । जस्तो जस्तो कर्म गर्छन्, कल्याणको वा पापको, त्यस्तै प्रकारको सम्पत्ति वा विपत्ति उनीहरूले आर्जन गर्दछन् ।

क्लेशबाटै कर्म बनिने हो । प्रतीत्यसमुत्पादमा क्लेशवट्टमा तीनवटा खुड्किला आउँछन् - अविद्या, तृष्णा र उपादान । यिनै तीन क्लेशका कारणले कर्मवट्ट घुम्छन् । कर्मवट्टमा दुई खुड्किला आउँछन् - संस्कार र कर्मभव । यिनै दुई वट्टका कारणले बाँकी सात खुड्किलाहरूसहितको विपाकवट्ट घुम्छ । विपाकवट्ट भनेको कर्मको कारणले जन्म लिई पञ्चस्कन्ध धारण गरी अनेक दुःख भोग्न पर्नु हो । यसैलाई ‘दुःख-चक्र’ पनि

भनिन्छ ।

जन्म दिने क्लेशले नभई कर्मले हुन्छ । विपाक पनि कर्मले नै ल्याउँछ । यो चक्र यसरी घुम्छ - क्लेशले कर्मलाई घुमाउँछ र कर्मले विपाक पैदा गरी जन्म-मरणको चक्रमा घुमाउँछ । दुःख-चक्र कसरी घुम्छ भन्ने कुरालाई अझ स्पष्ट पार्न तलको चक्रलाई पनि हेरौं -



यस चित्रबाट बुझ्न सकिन्छ दुःख-चक्र कसरी प्रवर्तन हुन्छ । १ नं. मा भएको क्लेश (अविद्या, तृष्णा र उपादान)को कारणले कर्मको निर्माण हुन्छ । २ नं. मा भएको कर्म (संस्कार र कर्मभव)को कारणले विभिन्न भवमा जन्म लिनुपर्ने गराउँछ । ३ नं. मा भएको जन्मले जन्म भएपछि पञ्चस्कन्ध (नामरूप) धारण गरी अनेक दुःखभोग गर्नुपर्ने हुन्छ । ४ नं. मा भएको दुःखभोगबाट पुनः क्लेशको गाँठो कसिन्छ र त्यसबाट फेरि कर्म बनिन्छ । कर्मबाट जन्म, जन्मबाट दुःख, दुःखबाट क्लेश अनि क्लेशबाट कर्म बन्दै दुःख-चक्र वा संसार-चक्र वा, भव-चक्र वा, लोक-चक्र घुम्ने काम हुन्छ । यसरी कर्मको शक्ति प्रवाहित भई जन्म-मरणरूपी दुःख अक्राट्ट बन्दछ ।

मानिसहरू कर्म के हो भनेर नबुझेका कारणले कर्मलाई भाग्यको संज्ञा दिन्छन् जुन सत्य होइन । भाग्य भनेको कसैले थोपरिदिने वा कसैले दिएर पाइने अर्थ जनाउँछ भने कर्म भनेको आफूले नै आर्जन गरेको हुन्छ । पुण्य पनि आफैले गर्दा हुन्छ र पाप पनि आफैले गर्दा हुन्छ । यिनै पुण्य र पापको कारणले सुगति वा दुर्गतिमा विचरण गरि जन्म र मरणको चक्रमा पिल्सिरहनुपर्ने बनाउँछ । यस चक्रबाट सर्वथा मुक्त हुनु नै श्रेयस्कर छ । यसको लागि सद्धर्मको अभ्यास अनिवार्य हुन्छ

‘कर्म’

जसले गर्दा दुःख-मुक्तिको अवस्था 'निर्वाण' को साक्षात्कार गर्न सकिन्छ ।

ख) कर्मको वर्गीकरण र तिनको परिचय

कार्य, फल र समयको आधारमा कर्मको विभाजन

कार्य सम्पादनको हिसाबले कर्मको प्रकार - ४

१) जनक कर्म -

जन्म दिने र जीवनकालमा पनि फल दिने कर्म अर्थात् पूर्वजन्मको च्युति-चित्तबाट सुगति वा दुर्गतिमा प्रतिसन्धि गराउने कर्म ।

२) उपथम्भक कर्म -

दिइराखेको फललाई सहयोग पुऱ्याउने कर्म अर्थात् जनक कर्मलाई टेवा पुऱ्याउने पूर्वजन्मको कर्म विपाक । टेवा कुशललाई पनि हुन्छ, अकुशललाई पनि हुन्छ ।

३) उपपीलक कर्म -

दिइराखेको फललाई बाधा पुऱ्याउने कर्म अर्थात् कुशलको फल होस् वा अकुशलको, फल आउनमा बाधा दिने कर्म । - (अजातशत्रु पिताको हत्याको कारणले अविचि नरक जानुपर्ने भएता पनि त्रिरत्नमा प्रगाढ श्रद्धा राखेकाले अविचि जानु परेन ।)

४) उपघातक कर्म -

दिइराखेको फललाई घात गरी कि आफूले फल दिने कि अरूलाई फल दिन मौका दिने कर्म । कुशललाई नष्ट गर्ने अकुशल कर्म वा अकुशललाई नष्ट गर्ने कुशल कर्म । - (देवदत्तले पाएको ऋद्धिशक्ति संघभेद गरेको र बुद्धलाई घाउ पारेका कारणले नष्ट भयो । त्यस्तै अंगुलिमालको अकुशल विपाक कुशल आचरणबाट नष्ट भयो ।)

फल दिने हिसाबले कर्मको प्रकार - ४

१) गरुक कर्म -

भारी कर्म । पञ्चमहापाप कर्म वा उच्च ध्यानलाभी कर्म

अर्थात् कुशल / अकुशल शक्तिशाली कर्मले पहिले फल दिने कर्म । (देवदत्तले संघभेद गरेको र बुद्धलाई चोट पुऱ्याएको कारणले जमिन भासिएर नरकमा खस्नुपऱ्यो ।)

२) आसन्न कर्म -

मरणासन्नकालमा सन्मुख आउने कर्म अर्थात् मर्नेबेला सम्भएको वा गरिएको कर्म । (मल्लिका रानीले राजालाई ढाँटेको कुरा सम्भेर मरेकीले नरक जानुपऱ्यो ।) (वहिनिले वुनेकी चिवरमा तृष्णा गरी मरेकोले एक भिक्षु उक्त चिवरमै जुम्रा भएर जन्मनुपऱ्यो ।)

३) आचिण्ण कर्म -

जीवनकालमा बारम्बार गरिआएको कर्म अर्थात् अभ्यस्तरूपमा गरिआएको कर्म । - (कसाहीले गर्ने हिंसा कर्म वा ध्यानीको ध्यान कर्म ।) अकुशलले अकुशललाई र कुशलले कुशललाई तानिरहने भएकाले बारम्बार कुशल कर्म गरिरहनुपर्छ ।

४) कटता कर्म -

कहिलेकाहीँमात्र गरिएको कर्म वा महत्त्व नदिइएको कर्म । माथिका अन्य तीन कर्मले फल दिन नसके मात्र आफूले फल दिने कर्म । (संगतको कारणले मात्र कहिलेकाहीँ चोरी, भगडा गर्नु, आक्कलभुक्कलमात्र विहार जानु र धर्म श्रवण गर्नु, दान शील भावना गर्नु इत्यादि ।)

फल दिने समयको हिसाबले कर्मको प्रकार - ४

१) दिट्ठधम्म वेदनीय कर्म -

यसै जन्ममा फल दिने कर्म अर्थात् ७ दिनभित्रै पनि फल दिन सक्ने तर अर्को जन्ममा फल दिन नसक्ने कर्म । (पूर्णदास र काकवलिय दरिद्रको प्रसंग ।)

२) उपपज्ज वेदनीय कर्म -

अर्को जन्ममा मात्र फल दिने कर्म अर्थात् जतिसुकै प्रयत्न गरे तापनि यस जन्ममा फल नपाउने कर्म । (मट्ठकुण्डलीको प्रसंग ।)

३) अपरापरीय वेदनीय कर्म -

तेस्रो जन्मदेखि निर्वाण प्राप्त नभएसम्ममा फल दिने कर्म ।
यसले फल दिने वा जन्म दिनेबारे निश्चित हुँदैन । हेतु जुर्नासाथ
जुनसुकै जन्ममा पनि फल दिन्छ ।

(कुनै जन्ममा अरहन्तको अपमान गरेकोले बुद्धले समेत चिञ्चाबाट
अपमानित हुनुपथ्यो ।)

४) अहोसि कर्म -

कुनै पनि फल दिन नसक्ने कर्म ।

(अंगुलिमालले अर्हत फल पाएका हुनाले मानिस मारेको कर्मले पनि
फल दिन सकेन ।)

ग) कर्मफलमा सम्पत्ति र विपत्तिको प्रभाव ।

सम्पत्ति ४, विपत्ति ४

- ❖ सम्बन्धित कारणले सम्पन्न हुनुलाई 'सम्पत्ति' भनिन्छ ।
- ❖ सम्बन्धित कारण भङ्ग हुनु वा नजुटनुलाई 'विपत्ति' भनिन्छ ।
- ❖ पूर्वपूर्व जन्ममा गरिआएका कर्मको फल दिने हिसाबले सम्बन्ध हुन
आउने वा फल दिने कर्मको आधारमा सम्पत्ति वा विपत्ति बन्ने
गर्दछ ।

❖ सम्पत्ति ४ प्रकारका -

१) गतिसम्पत्ति -

अहिले प्राप्त भएको भव गतिलो हुनु ।

२) उपधिसम्पत्ति -

प्राप्त भवमा रूपलावण्य राम्रो र आकर्षक हुनु ।

३) कालसम्पत्ति -

समय काल परिस्थिति अनुकूल हुनु । कुशलले फल दिन
तम्सेको अवस्था हुनु ।

४) प्रयोगसम्पत्ति -

स्मृति, वीर्य र ज्ञानको उचित प्रयोग हुनु ।

❖ विपत्ति ४ प्रकारका -

१) गतिविपत्ति -

अहिले प्राप्त भएको भव गतिलो नहुनु ।

२) उपधिविपत्ति -

प्राप्त भवमा रूपलावण्य अनाकर्षक हुनु वा दुवर्ण हुनु ।

३) कालविपत्ति -

समय काल परिस्थिति प्रतिकूल हुनु । अकुशलले फल दिन तम्सेको हुनु ।

४) प्रयोगविपत्ति -

स्मृति, वीर्य र ज्ञानको उचित उपयोग हुन नसक्नु ।

चर्चा

❖ 'गतिसम्पत्ति' -

मनुष्यलोक, देवलोक र ब्रम्हलोक 'गतिसम्पत्ति' हुन् । नरकलोक, तिर्यकलोक, असुरलोक र प्रेतलोक भनिने चार अपायलोक 'गतिविपत्ति' हुन् । गतिसम्पत्ति प्राप्त हुँदाको लोकमा धेरै कुशल कर्महरूले फल दिने अवसर प्राप्त हुन्छ । मनुष्यलोकमा गतिसम्पत्ति भए पनि दुःख त हुन्छन् तर त्यस्तै देव र ब्रम्हलोकमा पनि कम मात्रामा भए पनि दुःख त हुन्छन् । यसरी कुशल कर्मले फल दिने क्रममा आहार विहार, बसोबास र अन्य सुख सुविधादि वस्तुहरूको उपभोग गर्न पाइरहेका हुन्छन् । चार अपायलोकमा पाइने दुःखको दाँजोमा मनुष्यलोकमा दुःख कम नै हुन्छ । अपाय दुःखको फल भोग्नुपर्ने भए पनि मानिसको भव पाएका हुनाले अपाय दुःखले फल दिन नसकिने हुन्छ । पुण्य गर्ने अवसर पनि मनुष्यलोकमा प्रशस्त नै हुन्छ ।

❖ 'गतिविपत्ति' -

चार अपायलोकमा 'गतिविपत्ति' हुन्छ । त्यहाँ अकुशललाई अवसर निरन्तर नै प्राप्त भइरहेको हुन्छ । त्यहाँ दुःख, सास्ति, दाहको सामना प्रायःजसो गरिरहनुपरेको हुन्छ । अपाय चारमध्ये अलि हो कि जस्तो सुविस्ता भएको पशुलोक हो तर त्यहाँ पनि खान नपाइने, भोकभोकै बस्नुपर्ने, घाम पानीको मार सहनुपर्ने, अर्कको पिटाइ र मारकाट खेपिरहनुपर्ने दुःखहरू त टड्कारै छन् । ससाना कीरा फट्यांग्राहरू पनि कुल्चाएर, जलेर मर्नुपर्ने र अकुशलहरूको वृद्धि भइरहने हुन्छ ।

❖ 'उपधिसम्पत्ति' -

'गतिसम्पत्ति' प्राप्त भएर पनि 'उपधिसम्पत्ति'ले युक्त हुनु (खासगरी मनुष्यलोकमा) विशेष महत्वपूर्ण हुन्छ । उपधिसम्पत्ति भए आफूसँग धनसम्पत्ति कम भए पनि सम्पत्ति धेरै भएकाले समेत सम्मान गरेर व्यवहार गरिने हुनाले कुशलकर्महरूले फल दिने अवसर बढी भइरहेको हुन्छ । मनुष्यको कुरा छोडौं, रूपलावण्य राम्रो भए कुकुर, बिरालो, घोडा आदिलाई महाजनहरूले पाल्ने र मायाँ गरी मीठो खानेकुरा खान दिने, दसनामा सुत्न दिने, नुहाइ धुवाइ गरिदिने हुँदा कुशलकर्मले फल दिने अवसर बढाइदिने हुन्छ ।

❖ 'उपधिविपत्ति' -

तर 'उपधिविपत्ति'को कारणले पशुहरूको रूपलावण्य नराम्रो हुने हुनाले अकुशलकर्मले फल दिने अवसर धेरै भई सास्ति दुःख खेप्न परिरहेको हुन्छ । मनुष्यमा पनि लोग्ने स्वास्नी दुईमध्ये एकजनाको रूपलावण्य नराम्रो भए अर्कोले हेला गर्ने मात्र नभई नोकरचाकरकोजस्तो व्यवहार गर्ने हुन्छ । उपधिविपत्तिको कारणले अनाकर्षक हुने हुँदा उसलाई कसैले मन पराउँदैन र ऊ हेलाको पात्र बन्दछ । यसैले अकुशलकर्महरूले पनि फल दिन तँछाड् मछाड् गरिरहेको हुन्छ ।

❖ 'कालसम्पत्ति' -

असल शासकले शासन गरिरहेको बेला सुखशान्तिको माहौल बनेको हुन्छ । यस्तो बेलालाई 'कालसम्पत्ति' भनिन्छ । शिक्षा, स्वास्थ्य, सरसुविधा इत्यादिको राम्रो न्यवस्थाको कारणले र कमाइ हुने उपयुक्त अवसर जुटेको कारणले जातिबन्धु, टोलछिमेक सबै आनन्दित र सुखी हुने हुन्छन् । चोरीचकारी ठगी इत्यादिको घटना प्रायः हुँदैन । यस्तोबेला खानै नपाउने गरी दरिद्र भएर भोग्नुपर्ने अकुशल कर्मले पछ्याए पनि हम्मेसी फल दिन सक्दैन । दिए पनि हल्काफुल्काले मात्र फल दिने हुन्छ । कुशलकर्मले मात्र अवसर छोपेको हुन्छ ।

❖ 'कालविपत्ति' -

दुष्ट र तानाशाह राजा वा भ्रष्ट नेताहरूले शासन गरिरहेको बेलालाई 'कालविपत्ति' भनिन्छ । एक देश र अर्को देशबीच युद्ध चलिरहेको समयलाई पनि 'कालविपत्ति' भनिन्छ । यस्तोबेला पहिलेदेखि पछ्याइरहेका अकुशलकर्महरूले फल दिन मौका छोपेको हुन्छ । वृत्ति न्यवसाय विग्री कमाइको जोहो नभिली खान लाउनसमेत दुःख हुने हुन्छ । कुशलकर्मले फल दिने अवसर नहुनाले अकुशलकर्मले फल दिई दण्डले प्रताडित भइरहनुपर्ने हुन्छ ।

❖ 'प्रयोगसम्पत्ति' -

स्मृति, वीर्य ज्ञान हुनुलाई 'प्रयोगसम्पत्ति' भनिन्छ । यहाँ ज्ञान भनेर दोषरहित ठाउँमा मात्र होइन विषम स्थितिमा प्रयोग गरिने ज्ञान र विचार वितर्कलाई पनि सम्पत्ति भनिएको हो । हरेक परिस्थितिमा होस हुनु, उद्योग परिश्रम गर्नु, चलत्तापुर्जा हुनु, सिक्न अध्ययन गर्न तत्पर हुनु, लगनशील हुनुलाई पनि 'प्रयोगसम्पत्ति' भनिएको हो । देव ब्रम्हलोकमा यसको प्रयोग त्यति प्रष्ट र आवश्यक नदेखिए पनि मनुष्यलोकमा यसको प्रयोग प्रष्ट र महत्वपूर्ण हुन्छ । प्रयोगसम्पत्ति 'छ छैन, तीक्ष्ण छ छैन'बाट पनि हेरिकन कर्महरूले फल दिनमा प्रभाव पार्ने वा फल दिने हुन्छ । त्यसैले आज आएर पहिलेको कर्ममा मात्र भर गर्न हुँदैन वर्तमानमा पनि

प्रयोगसम्पत्तिको भरोसा आवश्यक हुन्छ । चिट्ठा पनु, गाड्धन प्राप्त हुनु जस्ता विनापरिश्रम पाइएको नतिजाबाहेक अन्य उन्नतिका कामहरूका लागि प्रयोगसम्पत्तिको उपयोग हुनु आवश्यक हुन्छ । त्यसरी आकस्मिक धन प्राप्त हुनुमा पहिलेको कर्मको शक्तिको चार भागमा एक भाग पनि भूमिका रहँदैन ।

❖ 'प्रयोगविपत्ति' -

प्रज्ञाज्ञानले रहित हुनु, प्रमादी हुनु, बेहोसी हुनु, उद्योगहीन हुनु, निरीह लाठी भएर बस्नु, स्मृतिहीन हुनु, वीर्यहीन हुनु वा अल्छी भएर बस्नु 'प्रयोगविपत्ति' हो । ईर्ष्या, द्वेष, अभिमान वृद्धि हुनुले आर्थिक उन्नति हुने क्षेत्रमा बिघ्नवाधा हाल्न सक्ने भएकाले ती पनि 'प्रयोगविपत्ति' नै हुन् । प्रयोगविपत्तिका कारणले ठूलूला अकुशलकर्मले फल दिन तत्पर हुन्छन् र ससाना अकुशलकर्महरूले त त्यसै पनि फल दिइरहेका हुन्छन् । कुशल कर्मको फल ओभेलमा परेका हुन्छन् ।

फल दिने अवसर - त्यस्तै विद्याध्ययन गर्नु, ज्ञानबुद्धि वृद्धि गर्नु, धनसम्पत्ति धर्मानुकूल हुने गरी आर्जन गर्न उद्यत हुनु, अनुशासित हुनुले अकुशल पछि लाग्दैआएका भए पनि फल दिने अवसर नहुने हुन्छ । तर सानो छँदा विद्या नपढ्ने, अधार्मिकपूर्वक धनार्जन गर्ने, विनय भङ्ग गर्ने ब्यक्तिलाई अकुशल कर्मले छिटै फल दिने अवसर पाउँछन् ।

उपाय - 'प्रयोगविपत्ति'लाई 'प्रयोगसम्पत्ति'ले सुधार गर्न सकिने उपाय पनि छन्, नसकिने पनि छन् । प्राप्त भएको गति वा भवलाई अब सुधार गर्न सकिँदैन । फेर्न सकिँदैन । देशमा दंगा फसाद भए वा देशको शासन बिग्रे अन्यत्र स्थानान्तरण गरेर त्यस विपत्तिबाट बच्न सकिन्छ, नराम्रो स्कुल छोडी राम्रो स्कुलमा भर्ति भएभै । त आफूमा शक्ति र क्षमता भने भएकै हुनुपर्छ । शक्ति क्षमता नभए ठाउँ फेरे पनि हुँदैन ।

रूपलावण्य उपधिलाई पनि सुधार गर्न सकिँदैन तर वस्त्रालंकारले केही मात्रामा सुधार हुन सकिन्छ । सानो बालक छँदाको लावण्यमा मेहनत गरेर लावण्यमा केही सुधार ल्याउन सकिन्छ । बच्चाको हातखुट्टा

वच्चैमा सोभ्याउने मिलाउने गर्न सकिन्छ । नाकलाई पनि थोचोको चुचो बनाउने, उचाल्दा राम्रोसित उचाल्ने, टाउको ढल्केको भए मिलाइदिने क्रियाद्वारा वच्चाको रूपमा सुधार गर्न सकिन्छ । प्रयोगसम्पत्तिद्वारा रूपलावण्यलाई यसरी पनि वेलैमा ध्यान पुऱ्याएर सुधार गर्न सकिन्छ ।

'कालसम्पत्ति'को लागि देशका नेतावर्गले गरेमात्र देशमा शान्ति हुन्छ, आफूले एकलैले गरेर हुने होइन । साह्रै नै नष्टभ्रष्ट हुन लाग्यो भने अन्यत्र सुरक्षित स्थान वा देशमा बसाई सरे हुन्छ । गाउँठाउँका ठूलाठालु, देशका ठूला साधुसन्त, गुरुआचार्यहरूले आआफ्नो क्षेत्रमा कालसम्पत्ति उत्पन्न हुने किसिमले मरम्मत गरे गर्न सक्छन् । यस अनुसार गतिविपत्ति, उपधिविपत्ति, कालविपत्तिलाई मरम्मत गर्न नसकिए पनि ज्ञान शिल्प उद्योग भएमा शनैः शनैः अवस्थामा सुधार भएर आउन सक्छ ।

'प्रयोगविपत्ति'लाई त सुधार गर्न धामा छैन । बिसर्ने बानी भए – कोशिस गरी होसियार बन्न सकिन्छ । अल्छी भए – अब म अल्छी हुन्न भनेर वीर्य उत्साह भिक्री चल्तापुर्जा हुन सकिन्छ । अभिमानी भए – आफूलाई चिनी संयमित हुन सकिन्छ । प्रज्ञाज्ञान नभए – जान्ने बुझ्नेकहाँ गएर ज्ञानबुद्धि लिई आफूलाई बहुश्रुत बनाउन सकिन्छ ।

अकुशलले फल दिन नसक्ने अवस्था – अकुशलकर्मले फल दिनेवेला भए पनि स्मृति, वीर्य र ज्ञानरूपी प्रयोगसम्पत्ति आफूसँग भए अकुशलले फल नदिई तर्केर जाने हुन्छ । यसरी सुधारको कार्यद्वारा उद्योग गर्दै गए पारमि धर्म वृद्धि गरी भविष्यमा उत्तम गति पनि प्राप्त गर्न सकिन्छ । अतः प्रयोगसम्पत्तिलाई वृद्धि गरी आफूलाई सच्याउन जान्नुपर्छ । यसरी अगाडि बढ्दैजान सके गतिसम्पत्ति पनि एकपछि अर्को जन्ममा प्राप्त हुँदैजाने हुन्छ र अकुशलकर्मले निर्वाण प्राप्त हुने जन्मसम्ममा पनि फल दिन नसकिने हुन्छ ।



परिच्छेद ५

ध्यान साधना र चित्त-शुद्धि



क) शमथ-ध्यान

विपश्यनाको अर्को पूर्वाधारको रूपमा शमथ-ध्यानको आलम्बनलाई लिन सकिन्छ । शमथ भनेको मनको एकाग्रता कायम गर्न गरिने ध्यानको आलम्बन हो । यसलाई 'चित्तेकाग्रता' पनि भनिन्छ । शमथको अर्को अर्थ समाहित चित्त हो जुन एकाग्रताबाट प्राप्त हुन्छ । चित्त-शुद्धिकरणको कार्यका लागि उपयुक्त आलम्बनमा चित्तको एकाग्रता अनिवार्य हुन्छ । मार्गफल प्राप्त गर्न वा निर्वाण साक्षात्कार गर्न शुद्ध आलम्बनमा चित्तको एकाग्रता विकसित गर्नु अति आवश्यक हुन्छ । शमथ-ध्यानको उद्देश्य पाँच नीवरणलाई निष्क्रिय पारी हटाउनु हो । शमथ-ध्यानको आलम्बन यस्तो हुनुपर्दछ जुन विकारविहीन हुन्छ । उदाहरणको लागि सासलाई लिन सकिन्छ । शुद्ध प्राकृतिक सासमा न त राग नै हुन्छ, न त द्वेष नै हुन्छ । यो शुद्ध, प्राकृतिक र नैसर्गिक आलम्बन हो । चित्तलाई सासमा एकाग्र गर्दा राग र द्वेषले शीर उठाउन सक्दैन र नयाँ विकार बन्नुबाट बचिन्छ र पुराना विकारलाई समन गर्न उपयोग गर्न सकिन्छ ।

शमथ भनेको मनलाई वशमा राख्ने एक यस्तो कर्मस्थानको आलम्बन हो जसद्वारा एकाग्रतालाई समुचित विकास गर्न सकिन्छ । चित्तको एकाग्रता सम्पूर्ण मन र मानसिक ऊर्जाहरूको एकीकरण हो र यसले एकै आलम्बनमा सम्पूर्ण ऊर्जा-शक्तिलाई केन्द्रित गर्दछ । अर्को शब्दमा भन्ने हो भने चित्तको एकाग्रता भनेको एकै केन्द्रविन्दुमा अडेको

एकीकृत मन वा चित्त हो ।

चित्तको एकाग्रता विकसित गर्नुको पछाडि यी उद्देश्य लुकेको भेट्टाउँछौं - मनलाई प्रशिक्षण दिनु, शान्ति र चैतन्यताको विकास गर्नु, चंचल मनलाई लगाम दिनु र विपश्यना ध्यानको लागि उपयुक्त पृष्ठभूमि तयार गर्नु ।

मूलतः ध्यान-साधनाका दुई पक्ष हुन्छन् - शमथ र विपश्यना ।

थेरवाद परम्परामा बताइएको ध्यान पद्धति स्वयं बुद्धद्वारा प्रतिपादित पद्धतिमा आधारित छ । त्यो ध्यान पद्धति मनलाई काबुमा राख्न कर्मस्थानको रूपमा सिकाइएको शमथ र मनलाई निर्मल पार्न सिकाइएको विपश्यना गरी दुई प्रकारका ध्यान पद्धतिको प्रतिपादन गरिएको छ । दुवैको लक्ष्य मनलाई सम्बोधि-लाभको निमित्त उपयुक्त पार्ने र निर्वाण साक्षात्कार गर्न निर्विघ्न भूमि तयार गर्नु हो ।

पञ्च नीवरणलाई निर्मूल गर्ने उद्देश्य राखी गरिने ध्यानलाई शमथ ध्यान भनिन्छ । शमथ ध्यानले शान्त, एकाग्र र एकत्रित मनको विकास गर्ने र त्यसबाट प्रज्ञाको भूमि तयार गरी आन्तरिक शान्ति कायम गर्ने काम गर्दछ । विपश्यनाले वस्तु, ब्यक्ति र स्थितिको अनित्य, दुःख अनात्माको दृष्टिले यथाभूत दर्शन गरी विकारको समतापूर्वक शमन गर्ने काम गर्दछ । निर्मल चित्तको कर्मठ सहायताले शरीर र चित्तको धरातलमा उब्जिने अनेक संवेदनाहरूको यथाभूत दर्शनद्वारा सम्पूर्ण विकारलाई निमित्त्यान्न पारी दुःख-मुक्ति निर्वाणको साक्षात्कार गराउने ध्यानलाई विपश्यना ध्यान भनिन्छ । जसरी समुद्रको पानीमा एउटै नुनिलो स्वाद हुन्छ, त्यस्तै बुद्ध-शिक्षामा पनि एउटै रस छ - त्यो हो दुःख-मुक्तिको रस ।

शमथ ध्यान भावना गर्ने विषयलाई कर्मस्थान भनिन्छ । भगवान बुद्धले चित्त एकाग्र पार्न शमथ-भावनाका लागि विभिन्न ६ चरित्रका ब्यक्तिहरूलाई लक्षित गरी ४० (चालीस) प्रकारका कर्मस्थानका आलम्बनहरू दिनुभएको छ । ती ६ चरित्र भनेका यिनै हुन् - राग-

चरित्र, द्वेष-चरित्र, मोह-चरित्र, वितर्क-चरित्र, श्रद्धा-चरित्र र बुद्धि-चरित्र ।
ती चालीस प्रकारका कर्मस्थानहरू पनि यिनै हुन् -

१) दस कसिण ध्यान -

- क) पृथ्वी (पृथ्वी) कसिण,
- ख) आपो (जल) कसिण,
- ग) तेजो (अग्नि) कसिण,
- घ) वायो (वायु) कसिण,
- ङ) नील (नीलो रंग) कसिण,
- च) पीत (पहेलो रंग) कसिण,
- छ) लोहित (रातो रंग) कसिण,
- ज) ओदात (सेतो रंग) कसिण,
- झ) आलोक (प्रकाश) कसिण र
- ञ) आकास (आकास) कसिण ।

२) दस अशुभ भावना -

- क) उद्धुमातक (हात्तीको जस्तो फुलेको मृत शरीर हेर्ने),
- ख) विनिलक (नीलो भइसकेको मृत शरीर हेर्ने),
- ग) विपुब्बक (पीप निकलिरहेको मृत शरीर हेर्ने),
- घ) विच्छिदक (छिन्न भिन्न भएको मृत शरीर हेर्ने),
- ङ) विक्रवायित्तक (कुकुर/श्यालले ठाउँठाउँको मासु खाइसकेको मृत शरीर हेर्ने),
- च) विक्रवत्तक (अङ्ग यताउति छरिएको मृत शरीर हेर्ने),
- छ) हतविक्रवत्तक (काटिएर यताउति फालिराखेको मृत शरीर हेर्ने),
- ज) लोहितक (रगतले लथपथ भएको मृत शरीर हेर्ने),
- झ) पुलवक (कीरा स्याउँस्याउँ परेको मृत शरीर हेर्ने),
- ञ) अट्ठक (अस्थिपञ्जरमात्र बाँकी रहेको मृत शरीर हेर्ने) ।

३) दस अनुस्मृति -

- | | |
|---------------------|----------------------|
| क) बुद्धानुस्मृति, | ख) धर्मानुस्मृति, |
| ग) संघानुस्मृति, | घ) शीलानुस्मृति, |
| ङ) त्यागानुस्मृति, | च) देवानुस्मृति, |
| छ) उपसमानुस्मृति, | ज) मरणानुस्मृति, |
| झ) कायगतानुस्मृति र | ञ) आनापानानुस्मृति । |

४) चार ब्रम्हविहार -

- | | |
|-------------------------|--------------------------|
| क) मैत्री ब्रम्हविहार, | ख) करुणा ब्रम्हविहार, |
| ग) मुदिता ब्रम्हविहार र | घ) उपेक्षा ब्रम्हविहार । |

५) एक संज्ञा -

आहारे पटिकूलसञ्जा (आहारमा प्रतिकूलताको संज्ञा)

६) एक न्यवस्थापन -

चतुधातुववट्ठान (चार धातुको विश्लेषण) ।

७) चार अरूप ध्यान -

- | | |
|----------------------|---------------------------|
| क) आकासानन्चायतन, | ख) विज्ञानानन्चायतन, |
| ग) आकिञ्चानन्चायतन र | घ) नैवसंज्ञानासंज्ञायतन । |

यी माथि उल्लिखित चालीस कर्मस्थानहरूमा आनापान-स्मृति-भावनाको स्थान उल्लेखनीय एवं असाधारण छ । यस कर्मस्थानको आफ्नै अलग्गै महत्त्व छ । त्यसैले भगवान बुद्धले यस कर्मस्थानलाई आफैले महत्त्वका साथ प्रयोग गर्नुभई भिक्षुहरूलाई पनि यही कर्मस्थानको अभ्यास गर्न उपदेश दिनुभएको थियो ।

विभिन्न चरित्रका मानिसहरूका लागि उपयुक्त हुने कर्मस्थानको उपयोगिताबारे भगवानले भन्नुभएको छ -

१) राग-चरित्र भएका पुद्गलको लागि - दस अशुभ र कायगतानुस्मृति कर्मस्थान ।

२) द्वेष-चरित्र भएका पुद्गलको लागि - चार ब्रम्हविहार र चार वर्णकसिणको कर्मस्थान ।

- ३) मोह/वितर्क-चरित्र भएकाका लागि - आनापानानुस्मृति कर्मस्थान ।
- ४) श्रद्धा-चरित्र भएका पुद्गलको लागि - सुरुका ६ वटा अनुस्मृतिहरूको कर्मस्थान ।
- ५) बुद्धि-चरित्र भएका पुद्गलको लागि - मरणानुस्मृति र उपशमानुस्मृतिको कर्मस्थान ।
- ६) चारधातु व्यवस्थान र आहारको विषयमा - प्रतिकूल संज्ञा कर्मस्थान ।
- ७) बाँकी रहेका कसिण र चार आरुप्य - सबैका लागि उपयुक्त कर्मस्थान हुन् ।

यी उपयोगिताहरूलाई राम्ररी बुझी आफ्ना चित्तस्थितिअनुकूलको कर्मस्थानमा चित्त एकाग्र गर्ने कार्य ध्यान-साधनामा लाग्ने साधकहरूका लागि उपयुक्त हुने देखिन्छ ।

ख) आनापान-स्मृति-भावना

(विषयना सम्मिलित)

१) 'आनापान', 'स्मृति' र 'भावना' को शाब्दिक अर्थ

जीव जन्मेको प्रथम घडीदेखि सास फेर्दछ । सास नफेरे जीव बाँच्न सक्दैन । आनापानको अर्थ आएको र गएको सास हो । जन्मेको प्रथम क्षणदेखि अन्तिम क्षणसम्म सास अनवरतरूपमा आवत जावत भइ नै रहन्छ । बाहिरबाट सास नआए पनि भएन, भित्रको सास बाहिर नगए पनि हुँदैन । जीवको मृत्यु भइहाल्छ । भित्रिएको सासलाई 'आन' र बाहिरिएको सासलाई 'अपान' भनिन्छ ।

एकपल पनि नरोकिक्न आइरहेको र गइरहेको सासप्रति हामी अनभिज्ञ छौं । कहिले सास भित्रियो, कहिले बाहिरियो हामीलाई थाहा पर्तै हुँदैन । हामीले यसतर्फ ध्यान नै दिएका छैनौं । हामीले सासप्रति सजगता अपनाए पनि नअपनाए पनि सास रोकिदैन । यहाँ स्मृतिको अर्थ

सामान्य बोलीचालीको अर्थमाभैँ स्मरण गर्नु सम्भन्नु वा याद गर्नु होइन । स्मृतिको वास्तविक अर्थ प्रतिक्षण सजग हुनु, होस राख्नु वा जागरूक हुनु हो । कुनै घटनाप्रति मन एकाग्र पार्नु र गतिविधिप्रति सजग हुनु नै स्मृति हो ।

सामान्य अर्थमा भावना भनेको विचार वा मनलाई प्रभावित गर्ने/पार्ने तत्व वा अनुभव गरिने/गराउने तत्व हुन्छ । तर यहाँ भावनाको त्यो अर्थ होइन । भावनाको वास्तविक अर्थ हुन्छ - राम्रो गुणले सहित भई उन्नति गर्नु, प्रगति गर्नु उत्तरोत्तर वृद्धि गर्नु । यो शब्दले मानसिक धरातलसित घनिष्ट सम्बन्ध राख्दछ । क्रमशः मानसिक विकारहरू जस्तै कामच्छन्द, द्वेष, ईर्ष्या, चिन्ता, चंचलता, अभिमान, शंका इत्यादिलाई विस्थापित गर्दै लैजानु र बदलामा मानसिक सुधारका तत्वहरू जस्तै एकाग्रता, विवेक, मैत्री, करुणा, मुदिता, समता इत्यादिलाई वृद्धि गर्दै लैजानु वा आध्यात्मिक विकास गर्दै लानु नै भावना हो भनेर परिभाषित गरिन्छ ।

२) 'आनापान-स्मृति-भावना' र यसको उद्देश्य के हो ?

माथि परिभाषित गरिएको आधारमा भन्नुपर्दा आइरहेको र गइरहेको सासप्रति सतत जागरूक रही मनको एकाग्रतालाई वृद्धि गर्दै लैजानुलाई नै 'आनापान-स्मृति-भावना' भनिन्छ । हाम्रो मन चंचल छ । एकछिन पनि चुप लागेर बस्दैन । विभिन्न आलम्बनहरूमा बाँदरभैँ उफ्री उफ्री हिँड्ने स्वभाव हाम्रो मनको छ । जसरी जंगली हात्तीलाई नियन्त्रण गरिएन भने जताततै भताभुङ्ग पारी हिँड्छ । त्यो हात्ती साह्रै खतरनाक हुन्छ । त्यस्तै अनियन्त्रित मनले पनि हामीलाई कल्याण गर्दैन । त्यसले हामीलाई पतनको खाल्डोमा जाकिदिन्छ । त्यस्तै मनपरी गर्ने मनको वशमा परेर नै हामी अनेक जुनिसम्म संसार-चक्रमा पिल्सिदै आजसम्म दुःखको भुपरीमा फनफनी घुमेर दुःख पाइरहेका छौँ ।

त्यस्तो उच्छृङ्खल मनलाई तह लगाउन आवश्यक मात्र होइन,

अनिवार्य पनि छ । त्यस कार्यको लागि एउटा यस्तो आलम्बन चाहिन्छ जसमा मन लगाउनाले मन एकाग्र हुने मात्र नभई मन हाम्रो वशमा रहन्छ साथै मनले गर्न भ्याउने राग द्वेषको प्रतिक्रियामा समेत ब्रेक लाग्दछ । स्वयं भगवान बुद्धले पनि चालिस प्रकारका आलम्बनहरूको देशना गर्नुभएको छ । ती चालिस प्रकारका आलम्बनहरूमध्ये भगवानले यो 'आनापान-स्मृति-भावना' लाई प्राथमिकता दिनुभएको कुरा हामी बुद्ध-शिक्षामा पाउँछौं ।

'आनापान-स्मृति-भावना' एक ध्यान पद्धति हो । यसमा सासको आलम्बन दिइएको छ । आएको र गएको सासमा मन टिकाउने, मनलाई छाडा हुनबाट रोक्ने, मनलाई आफ्नो वशमा लिने अभ्यासलाई नै 'आनापान-स्मृति-भावना'को संज्ञा दिइएको छ । सुत्दा, बस्दा, हिँड्दा र उभिँदा हरदम सास हामीसितै रहन्छ । निरन्तर सास आवत जावत गरिरहेको हुन्छ । त्यसप्रति स्मृति राखी जागरूक रहने क्रिया यस ध्यान विधिमा हुन्छ । त्यसको लागि मनलाई त्यस कार्यमा प्रयुक्त गर्नु अति जरूरी छ । मनको सहायता बिना यो काम सम्पन्न गर्न सकिँदैन । मनलाई वशमा लिन मनलाई नै प्रयोग गर्नुपर्छ । 'कण्टकेण कण्टकम् भनेजस्तै । भनाइको तात्पर्य — काँढाले नै काँढालाई उखेल्नुपर्छ ।

माथि पनि भनिसकिएको छ, 'आनापान-स्मृति-भावना' को उद्देश्य मनलाई आफ्नो वशमा लिनु नै हो । मन वशमा नभए मनले अनेक प्रकारले ताण्डव नृत्य गर्नसक्छ । राग र द्वेषको क्रिया प्रतिक्रियाद्वारा अनेक दुःखका कारणहरूलाई सृजना गर्न सक्छ जसले हामीलाई अन्ततोगत्वा दुःखको अनुभूति दिन सक्छ । योभन्दा पहिले अनेक जन्ममा मनकै वशमा परेर मनले भने भनेका कुराहरू पुन्याइदिएर, मनले भने भनेको ठाउँमा गइदिएर, भने भनेका कामहरू गरिदिएर हामीले अहिलेसम्म जन्म-मरणको चक्रमा परेर अनेक दुःख पाइरहेका छौं । दुःख त कसैलाई मन पर्दैन । दुःखबाट सबै मुक्ति चाहन्छन् । दुःख-मुक्तिकै लागि मानिसहरू जुटेका छन् । तर तरिका नमिल्दा भन भन दुःख नै पाइरहेका छन् ।

यस कुरालाई बुझेर नै भगवान बुद्धले हामीलाई दुःखका कारणहरू हटाउने उपाय बताउने क्रममा यो भावनाको उपदेश दिनुभएको हो । जंगली घोडालाई आफ्नो वशमा लिन सके त्यस घोडाबाट हामीले धेरै सेवा लिन सक्छौं । आफ्नो वशमा नभए त्यही घोडाले हाम्रो ज्यान समेत लिनसक्छ । ठीक त्यस्तै मनलाई वशमा लिन सके त्यही मनबाट अनेक कुशल संस्कारको संचय गर्न सक्छौं । वशमा लिन नसके त्यही मनले हामीलाई दुःखको दलदलमा फसाउन पनि सक्छ । त्यसैले मनलाई वशमा लिनु नै यस भावनाको मूल उद्देश्य हो । आफ्नै सासप्रति सचेत रहनु र चित्तलाई चंचल हुनबाट नियन्त्रण गरी राग, द्वेष र मोहको फन्दामा परी संस्कार बनाउनुबाट विरत राख्नु नै 'आनापान-स्मृति-भावना'को लक्ष्य हो ।

३) सासकै आलम्बन किन ?

भावनाको महत्तालाई दृष्टिगत गरी र सत्वको कल्याणार्थ भगवान बुद्धबाट आनापान-स्मृति-भावनाको प्रतिपादन भएको हो । अनियन्त्रित भई स्वच्छन्द विचरण गर्ने हाम्रो मनलाई वशमा लिन एउटा विशुद्ध आलम्बनको आवश्यकता पर्दछ । शुद्ध, प्राकृतिक सास त्यो पनि आफ्नै सासको आलम्बन जस्तो उपयुक्त आलम्बन अरु के हुन सक्दछ ?

अब प्रश्न उठ्न सक्छ — चित्त एकाग्र गर्न अरु पनि कैयौं आलम्बनहरू छन्, हाम्रै शरीरमा पनि अनेकन अवयवहरू छन्, सासकै आलम्बन किन ? नाककै (सासकै) आलम्बन चाहिने किन ? आँखा, कान, हात, गोडा इत्यादिलाई चित्त एकाग्र गर्ने आलम्बन किन बनाइँदैन ? यस्ता प्रश्नहरू सायद सबैको मनमा उठ्न सक्छ । स्वानुभवमा पनि यो प्रश्नको उत्तरको रूपमा यी कारणहरू प्रष्टिन आएका छन् ।

१) शरीरलाई हलन-चलन गराउने र हामीलाई जीवन्त राख्ने यही सास हो ।

२) अनित्यता बोध गर्न सजिलो आलम्बन पनि यही सास हो ।

- ३) विकार उत्पत्ति भएको प्रष्ट अनुभव गर्न सकिने आलम्बन पनि यही सास हो ।
- ४) अनायास र अनवरतरूपले आइरहने र गइरहने आलम्बन यही सास हो ।
- ५) आवश्यक परेमा सायास गरी हेर्न सकिने पनि यही सासको आलम्बन हो ।
- ६) चाहिएमा एकछिन रोकेर हेर्न सकिने पनि यही सास हो ।
- ७) स्वाभाविकरूपले स्पर्श र संवेदना अनुभव गर्न सकिने आलम्बन पनि यही सास हो ।
- ८) आसक्ति पनि नहुने र घृणा पनि गर्न नसकिने वा नमिल्ने आलम्बन पनि यही हो ।
- ९) साम्प्रदायिकताको गन्ध नभएको र तेरो मेरो नभएको आलम्बन पनि यही नै हो ।
- १०) ब्यक्तिगत रुचि अरुचिको गुञ्जायस नभएको आलम्बन पनि यही सासको हो ।
- ११) प्राकृतिक भएर पनि विभिन्न प्रकारले गति बदल्ने आलम्बन यही सास हो ।
- १२) स्वतः उत्पन्न हुने र प्रभावित भई उत्पन्न हुने संवेदना अनुभव गर्न सकिने आलम्बन यही हो ।
- १३) भित्रिंदा शितल भई बाहिरिंदा उष्ण भई गुण धर्म स्वभाव बदलिन सक्ने यही सास हो ।
- १४) जीवनको प्रथम क्षणदेखि अन्तिम क्षणसम्म आफूसितै रहने आलम्बन यही सास हो ।
- १५) सबै जीवहरूसँग समानरूपले भएको सार्वजनीन आलम्बन पनि यही सास हो ।
- १६) आवश्यक परेमा गणना समेत गर्न सकिने आलम्बन यही सास हो ।
- १७) गतिमान हुँदा पेट पनि समभावले गतिमान हुने आलम्बन यही सास

हो ।

यी वाहेक अन्य कारणहरू पनि हुन सक्छन् । सासको माध्यमजस्तो सशक्त आलम्बन अरू कुनै नभएकोले नै आचार्य गुरु श्री सत्यनारायण गौयन्काज्यूद्वारा निर्देशित विपश्यना ध्यान भावनाको पूर्वाङ्गमा विस्तृतरूपमा पृष्ठभूमितुल्य 'आनापान-स्मृति-भावना' गराइन्छ ।

४) आनापान-स्मृति-भावना कसरी गर्ने ?

क) आसन, समय र स्थान -

सर्वप्रथम आफूलाई सजिलो लाग्ने गरी आसन ग्रहण गर्नुपर्छ । दायाँ हत्केला वायाँ हत्केलामाथि खप्ट्याएर राख्नुपर्छ अनि आँखा चिम्लनुपर्छ । पेटो वा पटुका कसेर बाँध्नुहुँदैन । सुरुवाल, पाइन्ट, ट्राउजर, पाइजामा इत्यादि कस्सिएको लगाउनुहुँदैन । चश्मा र टोपी लगाउनेले सो फुकाल्नुपर्छ । ढाड र गर्दन सोभ्रो पारी बस्नुपर्छ । बस्दा पलेटी मारेर बस्नुपर्छ । गाह्रो र अप्ठेरो गरी बस्न हुँदैन । पलेटी मारेर बस्नै नसक्नेले जसरी बस्दा सजिलो पर्छ त्यसरी नै बस्नुपर्छ वा मेचमा पनि बस्न सकिन्छ । तर खुट्टा पसारेर बस्न हुँदैन ।

समयको हकमा बिहानको समय उपयुक्त हुन्छ । साँझको बेला पनि ध्यानको लागि ठीक हुन्छ । कुनै निश्चित समयका नियमितरूपमा बस्दा राम्रो हुन्छ । अन्यथा अरू बेला फुर्सतको बेला पनि बस्दा हुन्छ । तर खाना खाने वित्तिकै वा स्याँ स्याँ र फवाँ फवाँ भएको अवस्थामा बस्न हुँदैन । ध्यानको अवधि एक घण्टा हुनुपर्छ । एक घण्टा फुर्सत नभए त्योभन्दा कम समयको लागि पनि आनापान गर्न सकिन्छ । मुख्य कुरा एकाग्रता र जागरूकता कायम गर्नुपर्दछ ।

स्थानको सन्दर्भमा सँधै एकै स्थानमा एउटै आसनमा ध्यान बस्नु राम्रो हो । केटाकेटीहरू खेलिरहेको ठाउँ वा कोलाहलपूर्ण स्थान वा धेरै मानिसहरू आवत जावत हुने स्थानमा बस्नु उचित हुँदैन । यसले ध्यानमा बाधा उत्पन्न गर्दछ । आफ्नो समय र परिश्रम दुवै खेर जान्छ । तर ठाउँ त्यति महत्वपूर्ण होइन ।

ख) सासको आवागमनमा एकाग्रता र जागरूकता

सर्वप्रथम पूर्वाग्रह छाडी बुद्धलाई मार्गदर्शकको रूपमा, धर्मलाई कल्याणकारी मार्गको रूपमा र संघलाई हेरचाह गर्ने परिचारिकाको रूपमा स्वीकार गरी शरण गमन गर्नुपर्छ । यसमा साम्प्रदायिकताको रङ्ग मिसाउनुहुँदैन । त्यसपछि आफूलाई मिल्दो सुखासन ग्रहण गरेर सासको आवागमनमा ध्यान एकाग्र गर्नुपर्छ ।

भित्र आइरहेको सासलाई भित्र आउँदछ र बाहिर गइरहेको सासलाई बाहिर जाँदछ भन्ने कुरामा जागरूक भई होस राखी मनलाई सासको आलम्बनमा स्थित राख्नुपर्छ । मनलाई नाकको प्वालनिर द्वारपालभै सजग राख्नुपर्छ । सास कुनै पनि प्रकारले आइरहेको होस् वा गइरहेको होस्, जुनसुकै कारणले प्रेरित भई प्रभावित रहेको होस्, स्वाभाविकरूपले आवत जावत भइरहेको सासप्रति सचेत भई सासलाई यथाभूत निरीक्षण गरिरहनुपर्छ । कारण र किसिमसँग केही सम्बन्ध राख्नुहुँदैन । छनोट गर्नु भनेको स्वाभाविकता हेर्नु होइन । कृत्रिमतालाई यस भावनामा कुनै महत्व दिनुहुँदैन । सास लामो होस् वा छोटो, तेज होस् वा मन्द त्यसमा हाम्रो हस्तक्षेप हुनुहुँदैन । विशुद्ध प्राकृतिक सासको निरीक्षण भइरहनुपर्छ । अहिले सासको प्रकृति यस्तै छ भनेर प्रकृतिलाई महत्व दिई सासको यथाभूत जानकारी भइरहनुपर्छ ।

ग) सासको गतिविधिमा एकाग्रता र निरीक्षण

दायाँ नाकको प्वालबाट होस् वा बायाँ नाकको प्वालबाट अथवा दुवै नाकको प्वालबाट जुनसुकै किसिमबाट सास आइरहेको होस् वा गइरहेको होस् स्वामाविकतालाई नछोडिकन तटस्थ भई साक्षीभावले सासको गतिविधिको जानकारी भइरहनुपर्छ ।

मन स्वभावैले चंचल भएकोले सासको आलम्बन छोडी बाहिर जानसक्छ । बाहिरको रूप, आकृति, शब्द र कल्पनामा मन अल्मिन सक्छ । मन बाँदरभै एक आलम्बन छोडी अर्को आलम्बनमा उफ्रीउफ्री हिँड्छ । आफ्नो मनको अहिले यस्तै अवस्था रहेछ भनी जानी त्यस

चंचल मनप्रति पनि द्वेषभाव नराखी सासकै आलम्बनमा बारम्बार फिर्ता ल्याउने प्रयत्न गर्नुपर्छ । बाहिर धेरै वेर मनलाई चर्न दिनुहुँदैन । जति सकिन्छ त्यति चाँडै होसमा आउनुपर्छ । हामी होसमा छौं भने र जागरूक छौं भने मन भट्ट बाहिर जान सक्दैन । त्यसैले होस नहराइकन सासको आवागमनमा प्रत्येक पल सजग भइरहनुपर्छ । केहीगरी मन घरीघरी बाहिर जान्छ र वाह्य वस्तु, ब्यक्ति, शब्द र विचारमा अल्मिन खोज्छ र सासको आलम्बनमा टिकाउन कठिन पर्छ भने सासलाई सायास ४ /५ पल्ट लामोलाभो गरी सास तान्ने र छोड्ने गर्नुपर्छ । यो काम पनि बडो होसपूर्वक गर्नुपर्छ । यसरी मनलाई सासको आलम्बनमा प्रतिस्थापित गर्ने र सासको गतिविधिमा सचेत गराइराख्ने प्रयास जारिराख्नुपर्छ ।

घ) मनको विरोध

शुरूशुरूमा कठिनाइको अनुभव हुनु स्वाभाविक हो । स्वच्छन्द चाहार्ने मन संकुचित घेराभित्र सीमित भएर काम गर्न पर्दा मनले विरोध जनाउनु अस्वाभाविक होइन । आफू मालिक बनी हामीलाई जे मन लाग्यो त्यही गराउन आदत लागेको मन अब नोकर बनी हामीले निर्दिष्ट गरेको कार्यमा उद्यत रहनु पर्दा मनलाई कहाँ सुख होला ? हाम्रो वशमानआएसम्म यसले बाधा, ब्यवधान, शंका, उपशंका तगारोको रूपमा तेस्राउन ल्याउँछ । हामीलाई ध्यान साधनाबाट विचलित गराउन नाना प्रकारेण मारसेना पठाई आक्रमण गर्ने कोशिस गर्छ तर धैर्य र वीर्यसहित दृढ स्मृति राखी बाधालाई समतापूर्वक समन गर्न सकिएमा हामीलाई सफलता प्राप्त हुने नै छ । यो कार्य कठिन अवश्य छ तर असम्भव भने होइन । कठिन भएर नै तपस्या भनिएको हो । सरल कामलाई तपस्या संज्ञा सुहाउँदैन ।

ङ) सासको स्पर्शको जानकारी

सासको आवागमनमा ध्यान एकाग्र भएपछि र सासको गतिविधिलाई निरिक्षण गरिसकेपछि सासले स्पर्श गरेको चाल पाउनुपर्छ । नाकको प्वालभित्र वा बाहिरी भागमा जहाँसुकै होस् स्पर्श गरेकोलाई जानकारी

राख्दै स्पर्शको स्पष्ट अनुभव पनि गर्नुपर्छ । 'प्रतीत्यसमुत्पाद'मा भनिएको 'सलायतनपच्चया फस्स' अनुसार सासको आवत जावतसँगै सासले नाकको बाहिर वा भित्र कतै छोडरहेको अवश्य हुन्छ । हामीले चाल पाउन सक्ने वा नसक्ने मात्र हो । सासभित्र पस्दा नाकको कुन कुन भागमा कसरी स्पर्श गरेको छ ? नाकको प्वालको घेरामा मात्र कि भित्रसम्म पनि ? सासको गतिविधिको साथसाथै सासको स्पर्शलाई समेत निरीक्षण गरिरहनुपर्छ । साथै स्पर्शको अनुभव पनि गरिरहनुपर्छ । अनि सास बाहिरिँदा पनि नाकको कुनकुन हिस्सामा छोएर बाहिर गएको हो — नाकको भित्री भागमा मात्र कि नाकको बाहिरी घेरामा पनि कि माथिल्लो ओठको सतहमा पनि ? मनलाई सजग राखी हेर्नुपर्छ । स्पर्श अनुभव हुनु नितान्त आवश्यक छ । किनभने स्पर्श चाल नपाई त्यहाँ के के भइरहेको छ भन्ने कुरा थाहा पाइँदैन । सासमा मन एकाग्र भएपछि र प्रत्येक गतिविधिको जानकारी भएपछि नै स्पर्शको अनुभव हुन्छ ।

स्पर्श सूक्ष्म पनि हुनसक्छ, स्थूल पनि हुनसक्छ । प्रायःजसो सासको स्पर्श सूक्ष्म नै हुन्छ । सायासमा मात्र स्थूल स्पर्श हुनसक्छ । सूक्ष्म सूक्ष्म स्पर्शको समेत जानकारी छुटाउन हुँदैन । स्पर्श यति सूक्ष्मरूपले अनुभव गर्नुपर्छ कि सास भित्र पस्दा शितलताको अनुभव होस् र बाहिर जाँदा उष्णताको अनुभव होस् । शुरुशुरूमा सासको स्पर्श अनुभव गर्न गाह्रो परेमा यदाकदा कि ४/५ चोटी छिटोछिटो सास फेर्ने र सासले छोएको अनुभव गर्ने कि लुगा वा हावाको स्पर्शको अनुभव गर्ने गर्नुपर्छ तर धेरैबेरसम्म होइन । त्यसरी गर्दा स्पर्शको अनुभव हुनासाथ पुनः सासको स्वाभाविक स्पर्शमा नै मन लगाउनुपर्छ । धैर्य नगुमाइकन प्रयत्नरत हुनुपर्छ । जसरी भए पनि सासकै स्पर्शलाई जान्नु अनिवार्य छ ।

च) आनापान—स्मृति—भावनाको कार्यक्षेत्र

सासको आना जाना नाकबाट हुन्छ । त्यसैले यसको कार्यक्षेत्र नाक नै हो । निधारको मुनि दुवै आँखाको बीचमा र दुवै गालाको बीचमा तेस्रो परेर उभिएको अङ्ग नाक हो । नाकमा दुईवटा प्वाल हुन्छन् । दुवै

प्वालवाट सासको आवागमन हुन्छ । कहिलेकाहीं दायाँ नाकको प्वालवाट, कहिले बायाँ नाकको प्वालवाट त कहिले दुवै नाकको प्वालवाट सासको ओहोर दोहोर हुन्छ । त्यसैले आनापानको कार्यक्षेत्र नाक नै हो तर स्पर्शको दृष्टिकोणले हेर्दा दुवै नाकको प्वालको वरिपरि र नाकको भित्री भागदेखि माथिल्लो ओठको माथिसम्म यसको कार्यक्षेत्र मान्नुपर्छ ।

छ) स्पर्श भएको स्थानमा संवेदनाको यथाभूत अनुभव

(विपश्यना सम्मिलित)

संवेदना हेर्नु र अनुभव गर्नु विपश्यना ध्यानअन्तर्गत आउने विषय हो । यो आनापानअन्तर्गत नपरे पनि यहाँ यसलाई पनि समावेश गरिएको छ । यसबाट अभ्यासको क्रमलाई गतिशील र पूरक बनाउँछ भन्ने मनसाय हो । अन्यथा अभ्यास पूर्ण नभएको अनुभव अभ्यासकर्ताले प्रायः गर्दछन् । त्यो कमी नहोस् भनी यहाँ पनि संवेदनालाई अनुभव गर्ने कुरा परिचयात्मकरूपमा भए पनि आनापानअन्तर्गत समावेश गरिएको छ ।

'प्रतीत्यसमुत्पाद' मा 'फस्सपच्चया वेदना' भन्ने बुँदा उल्लेख छ । स्पर्शकै कारणले संवेदना उत्पन्न हुन्छ । सासको स्पर्शको जानकारी भएपछि स्पर्श भएको स्थानमा के कस्तो किसिमले अनुभव भइरहेको छ त्यसलाई जान्नुपर्छ । संवेदना भनेको मनले प्रिय अप्रिय अनुभव गर्ने विषय हो । संवेदना स्थूल पनि हुनसक्छ, सूक्ष्म पनि । प्रिय पनि हुनसक्छ, अप्रिय पनि । सुखदायी पनि हुनसक्छ, दुःखदायी पनि । कहिलेकाहीं असुखदायी अदुःखदायी पनि हुनसक्छ । जस्तो पनि हुनसक्छ । जे जस्तो भइरहेको छ अहिलेको लागि त्यही सत्य हो । त्यही सत्यलाई यथाभूत नियाल्नुपर्छ । स्पर्श भएको स्थानमा अहिले विभिन्न प्रकारले संवेदना उत्पन्न भइरहेको हुनसक्छ । हुनसक्छ, अहिले नाकमा कतै भ्रमभ्रम भइरहेको हुनसक्छ, द्वाक द्वाक भइरहेको हुनसक्छ, कतै काउकुती लागेजस्तो, सुलसुले पसेजस्तो, थकथक गरेजस्तो, धकधक भइरहेजस्तो, हाच्छ्यूँ आउलाजस्तो, तातो अनुभव भएजस्तो, चीसो अनुभव

भएजस्तो, सुकेजस्तो, भिजेजस्तो, दुखेजस्तो, फिँजिएजस्तो, खुम्चिएजस्तो, हातले पुहुँपुहुँ लागेजस्तो, सुम्सुम्याउँजस्तो इत्यादि अनेक प्रकारले अनुभव भइरहेको हुनसक्छ । यी सबै संवेदनाका उदाहरणहरू हुन् । यी संवेदनाहरू सबैलाई उस्तै प्रकारले भइरहेका हुँदैनन् । माथि उल्लेख भएका संवेदनामात्र होइन, अन्य प्रकारका संवेदनाहरू पनि प्रकट हुन सक्छन् । कहिलेकाहीं त संवेदनाको नामाकरण गर्न पनि हामी असक्षम हुन्छौं । मानवीय भाषामा व्यक्त गर्न उपयुक्त शब्दहरू नै पाइँदैन । यति कमजोर र सीमित छन् हाम्रा भाषाहरू ।

ती संवेदनाहरू जस्तोसुकै होऊन्, आफ्ना गुण धर्म स्वभाव देखाइरहेका मात्र हुन् । ती स्वतः उत्पन्न भएका हुन्, कसैले चाहेर उत्पन्न गरेका होइनन्, उत्पन्न गर्न पनि सक्दैनन्, चाहेर नष्ट पनि गर्न सक्दैनन् । संवेदना आफैँ पनि चाहेर उत्पन्न भएको होइन । जति उत्पत्ति भएका छन् ती सबै नासवान छन् । अहिले छन् तर केही बेरपछि ती त्यहाँ हुन्नन् । ती संवेदनाहरूलाई अनित्य जानी तिनमा अनित्यबोध जगाउनुपर्छ । हामीलाई प्रिय संवेदना मनपर्छ, अप्रिय मन पर्दैन । तर हामी संवेदनाको छनोट गर्न सक्दैनौं । जे जस्तो छ प्रकट भएको सत्यलाई स्वीकार गर्नुपर्छ । अहिले एकप्रकारको संवेदना अनुभव भइरहेको छ भने अर्को क्षण अर्कै प्रकारको संवेदना अनुभव भइरहेको हुन्छ । फेरि अर्को क्षण अर्कै प्रकारको संवेदना अनुभव हुनसक्छ । कुनै थोरै बेर रहलान्, कुनै धेरै बेर रहलान् । प्रिय भए पनि अप्रिय भएपनि ढिलो चाँडो एकएक गरी विलाएर जाने स्वभावका छन् ती । परिवर्तनशीलताबाटै दुःखको उत्पत्ति हुन्छ । प्रिय संवेदना विलाएर जान्छ, दुःख हुन्छ । अप्रिय संवेदना प्रकट हुन्छ, दुःख हुन्छ । भनिएको पनि छ - **पिये हि विप्पयोगो दुक्खो, अपिये हि सम्पयोगो दुक्खो** ।

ती संवेदनाहरू न त आफ्नै इच्छा अनुसार प्रकट भएका हुन् न त हाम्रै इच्छाले उब्जिएका हुन् । नाम र रूपको क्षेत्रमा संलग्न हेतु प्रत्ययवाट प्रभावित भई ती उत्पन्न भएका हुन् । हामीले जा भन्दैमा

खुरूक्क जाने र वस भन्दैमा थपक्क वसिरारब्ने ती होइनन् । जतिञ्जेल वस्नुपर्छ वस्छन् अनि पर्व भने पनि गइहाल्छन् । प्रकृतिको नियमानुसार ती चल्छन् । ती हाम्रा अधीनमा छैनन् । त्यसैले ती अनात्मा हुन् । एवं प्रकारले सबै संस्कारहरू अनित्य, दुःखमय र अनात्मा हुन् भन्ने कुरा मनन गर्दै अहिलेको क्षणमा नाकको क्षेत्रमा मनलाई सजग राखी संवेदनाको अनुभव गरिरहनुपर्छ ।

अब नाकको क्षेत्रमा फिंजिएको मनलाई नाकको टुप्पामा केन्द्रित गर्नुपर्छ र त्यहाँ तत्क्षण के कस्तो संवेदना उब्जिरहेछ त्यसलाई जान्नुपर्छ । त्यहाँ पनि कुनै न कुनै संवेदना प्रकट भइरहेको हुन्छ । त्यहाँ पनि अष्टकलापको उत्पाद-न्यय, उत्पाद-न्यय भइरहेको छ । उत्पाद-स्थिति-भङ्ग, उत्पाद-स्थिति-भङ्ग हुनु संवेदनाको स्वभाव हो । त्यस स्थानमा केहीबेर हेरेपछि त्यहाँबाट मनलाई तल भारी माथिल्लो ओठको दायाँ र बायाँको बीचमा जुन खाल्डो परेको अंग छ, त्यहाँ मनलाई स्थित गरी संवेदना अनुभव गर्नुपर्छ । त्यताको संवेदना साह्रै सूक्ष्म हुनसक्छ, अनुभव गर्न कठिन पर्नसक्छ किनकि हाम्रो मन त्यति सूक्ष्म भइसकेको छैन । मनलाई निरन्तरको अभ्यासद्वारा सूक्ष्म पार्दै लानुपर्छ ।

त्यहाँको संवेदना अनुभव गरिसकेपछि माथिल्लो ओठको सतहमा पुरुषको भए जहाँसम्म जुङ्गाको ईलाका हुन्छ त्यहाँसम्म मनलाई फिजाई त्यहाँको संवेदना अनुभव गर्ने प्रयत्न गर्नुपर्छ । जुङ्गाको ईलाकामा एकैचोटी वा क्रमशः मनलाई बायाँ कुनाबाट दायाँ कुनामा पुऱ्याउने बाटोमा पर्ने अंशमा पनि संवेदना अनुभव गर्दै बढ्नुपर्छ । अनि नाकको माथिल्लो भागबाट तल माथिल्लो ओठ माथिको सतहसम्म त्रिभुजाकार क्षेत्रमा तत्क्षण कस्तो संवेदना उत्पन्न भइरहेको छ, त्यसलाई शान्त चित्तले सजग भई, दृढ स्मृति राखी, समतामा स्थित भई संवेदनाको निरीक्षण गरिराख्नुपर्छ । यस कार्यमा कति पनि हरेस खान हुँदैन, गाह्रो मान्न हुँदैन, धैर्य हराउनु हुँदैन वरू लगनशीलताकासाथ जुटिरहनुपर्छ ।

‘प्रतीत्यसमुत्पादमा ‘वेदनापच्चया तण्हा’ भनिएको छ । संवेदनालाई

यथाभूत हेर्न सकिएन भने संवेदनाबाट तृष्णा जाग्छ । तृष्णाले लोक-चक्र वा दुःख-चक्र प्रवर्तन गर्छ । चतुरार्य सत्यको दृष्टिकोणले हेरेमा पनि 'वेदनापचय्या तण्हा' दुःख समुदय सत्य हो । यसले त दुःखको सम्बर्द्धन गर्दछ । हाम्रो प्रयास त 'वेदना पचय्या तण्हालाई' 'वेदना पचय्या पञ्जा' गराउने हुनुपर्छ । यही नै धर्म-चक्र हो । यही नै दुःख निरोधको उपाय हो । संवेदनाबाटै दुई मार्ग छुट्टिन्छन् – एउटा मार्ग दुःख-समुदयको र अर्को मार्ग दुःख-निरोधको । समतामा स्थित हुन सके प्रज्ञा उत्पन्न भई दुःख निरोधको मार्ग खुल्छ । मनपर्ने संवेदनामा टाँसियाँ भने राग र मन नपर्ने संवेदनाप्रति क्रोध जगायाँ भने द्वेष उत्पन्न हुन्छ, यही नै तृष्णा हो । यही नै संसार-चक्र प्रवर्तनको कारण हो । मन परेको होस् वा मन नपरेको – संवेदनासँग राग र द्वेषको प्रतिक्रिया बन्द गरेर तटस्थ भई संवेदनाको निरीक्षण गर्न सकिएमा तृष्णाको स्थानमा प्रज्ञा उत्पन्न हुन्छ र उक्त संसार-चक्र धर्म-चक्रमा परिणत हुन्छ । अतः यस विषयना मिश्रित 'आनापान-स्मृति-भावना' अभ्यास मात्रले पनि प्रज्ञा सम्बर्द्धन गरी दुःखका कारणहरू रोक्न सकिन्छ जुन हाम्रो इहलोक र परलोक दुवै सपाने साधन बन्नसक्छ । मूलतः निरन्तरता र लगनशीलताको दरकार पर्दछ ।

आर्यअष्टाङ्गिक मार्गको तीन अङ्ग शील, समाधि र प्रज्ञामध्ये 'आनापान-स्मृति-भावना' समाधिअन्तर्गत परेकोले यस अभ्यासमा सम्यकस्मृति, सम्यकब्यायाम र सम्यकसमाधि समावेस हुनु स्वाभाविक नै छ । हुन त शीलअन्तर्गत सम्यकवचन, सम्यक आजीविका र सम्यक कर्मले पनि यस अभ्यासलाई बल दिन्छन् र प्रज्ञाअन्तर्गत पर्ने सम्यकसंकल्प र सम्यकदृष्टि पनि समाधिबाटै उत्पन्न हुनसक्ने ज्ञान हुन् जुन अनिवार्य र अपरिहार्य छ । अब आर्यअष्टाङ्गिक मार्गअन्तर्गतको समाधिमा समावेस ती तीन अङ्गहरू कसरी यस भावनासँग सम्बद्ध छन्, तिनलाई पनि नियाल्ौं ।

सम्यकस्मृति – राग र द्वेषरहित आलम्बनमा चित्त एकाग्र गर्नु र त्यसमा चित्त सजग राख्नुलाई संक्षेपमा सम्यकस्मृति भनिन्छ । अर्को

किसिमले भन्ने हो भने मनलाई ठीकसित वर्तमान क्षणलाई वर्तमान स्थितिमा सजग, सचेत र जागरूक बनाइराख्नु सम्यकस्मृति हो । यस आनापान अभ्यासमा सास आएको गएकोमा साथै तत्क्षण उत्पन्न संवेदनामा चित्त एकाग्र गर्नुमा सम्यकस्मृति समाविष्ट छ । जागरूकता मात्र भएर हुँदैन, केमा जागरूकता, कसरी जागरूकता त्यो पनि हेर्नुपर्छ । रागमा पनि द्वेषमा पनि चित्त एकाग्र र जागरूक हुनसक्छ, त्यो सम्यकस्मृति होइन । ठीक आलम्बनमा, विकारविहीन आलम्बनमा, ठीकसित एकाग्र र सजगता अपनाउनु नै सम्यकस्मृति हो ।

सम्यकब्यायाम – यसको अर्थ हो चित्तलाई राग र द्वेषरहित आलम्बनमा स्थित राख्न कोशिस गर्नु । संक्षेपमा भन्नुपर्दा कुशल चित्त उत्पन्न गर्न निरन्तर प्रयास गर्नु र अकुशल चित्त उत्पन्न हुनवाट रोक लगाउन प्रयासरत रहनु नै सम्यकब्यायाम हो । आनापानको सम्बन्धमा यसलाई प्रयोग गर्दा सासको आलम्बनलाई छोडी अरू आलम्बनमा अल्मिन जाने मनलाई सासकै आलम्बनमा र संवेदनामा प्रतिस्थापित गर्न प्रयत्नशील रहनुमा नै सम्यकब्यायाम समाविष्ट छ ।

सम्यकसमाधि – यसको अर्थ हो – राग र द्वेषरहित आलम्बनमा चित्त एकाग्र गर्नु । विरालोले मुसोको दुलो ताकेर बसेजस्तो ध्यान समाधि हुनसक्ला, सम्यकसमाधि होइन । अधि सम्यकस्मृतिमा भनिएजस्तै समाधि रागमा वशीभूत भएर पनि हुनसक्छ, द्वेषमा वशीभूत भएर पनि हुनसक्छ । राग र द्वेषसहितको ध्यान सम्यकसमाधि हुनसक्दैन । यस आनापानको सन्दर्भमा कुरा गर्दा स्वाभाविक सासमा न त राग नै हुनसक्छ, न त द्वेष नै । प्राकृतिक सासमा अर्थात् उत्पन्न संवेदनामा राग र द्वेषको प्रतिक्रिया नगरी यथाभूतरूपले अनुभव गरिराख्नुमा सम्यकसमाधि समाविष्ट छ ।

५) 'आनापान-स्मृति-भावना' बाट फाइदा

आनापान ध्यान साधनावाट धेरै फाइदा छ भन्ने कुरा स्वानुभव, परानुभव र अन्य स्रोतवाट पनि प्रमाणित हुन आएको छ । यसमा इहलोक र परलोक जीवनको कल्याण समावेस छ भन्दा अतिशयोक्ति

नहोला । यसैमा लौकिक एवं लोकोत्तर लाभ समाविष्ट छ । लोकोत्तर लाभमा विश्वास नभए पनि वा प्राप्त गर्न नसकिए तापनि लौकिक लाभलाई कसैले नकार्दैन होला । यस आनापान अभ्यासबाट कमसेकम यी लौकिक लाभको उपभोग गर्न सकिन्छ ।

- क) यसले स्मरण शक्ति बढाउँछ ।
- ख) कतिपय रोग कि निको हुन्छ कि रोग नियन्त्रणमा आउँछ ।
- ग) यसले मन र शरीरलाई सन्तुलनमा राख्छ ।
- घ) क्लान्त शरीरलाई विश्राम दिन्छ ।
- ङ) मानसिक तनावबाट मुक्त पार्छ ।
- च) अनिन्द्रालाई हटाउँछ ।
- छ) कार्य क्षमता बढाउँछ ।
- ज) शारीरिक र मानसिक आलस्यता दूर गर्छ ।
- झ) घटनाप्रति सतत जागरूक र सचेत हुन मद्दत गर्छ ।

इत्यादि

यसको अलावा लोकोत्तर लाभ पनि छन् । आफ्नै सासप्रति मन एकाग्र र जागरूक हुँदा मनले राग र द्वेषको प्रतिक्रिया नगरेपछि क्लेश बनिने कामबाट हामी त्यतिञ्जेलको लागि भए पनि बचनसक्छौं । यो लाभ लौकिक लाभभन्दा उत्तम र कल्याणकारी छ । यसले सासको र संवेदनाको यथाभूत अनुभव गराउने हुँदा प्रज्ञा विकसित हुने हुन्छ । प्रज्ञारूपी शस्त्रले क्लेशको मूल छेदन गर्नुजस्तो कल्याणको कुरा अरू केही हुँदैन । यो क्षमता मानिसले मात्र विकसित गर्न सक्दछ । त्यसैले 'पञ्चा नरानं रतनं' भनिएको हो ।

६) उपसंहार

अभ्यासमा सफल हुनु वा असफल हुनु भनेको आफैमा निर्भर गर्दछ । भगवान बुद्धले पनि भन्नुभएको छ - 'तुम्हे हि किच्चं आतप्पं, अक्खातारो तथागता' । तथागतले हामीलाई अनुकम्पा राखी बाटो देखाइदिन सक्नुहुन्छ, आख्यान गर्न सक्नुहुन्छ तर त्यस बाटोमा हिँडनुपर्ने त हामीले

नै हो । परिश्रम गर्नुपर्ने त हामीले नै हो । चंचल मनलाई वशमा राख्न सक्नु नै सफलताको मापदण्ड हो ।

त्यसो त ध्यान साधनामा नकारात्मक प्रभाव पार्ने अनेकन तत्वहरू छन् । जस्तै धेरै खानु, गरीष्ठ भोजन गर्नु, ध्यानको स्थान उपयुक्त नहुनु, समय अनुकूल नहुनु, ऋतु अनुकूल नहुनु, आफ्नो शारीरिक अवस्था ठीक नहुनु, मानसिक तनाव हुनु, समूहमा भए शुद्ध मन भएकासँग ध्यान गर्न नपाउनु र विचार मिल्ने साथी संगीसँग ध्यान बस्न नपाउनु इत्यादि।

वस्तुतः ध्यान वस्दा बाधा दिने पाँच शत्रुहरू पनि छन् । ती हुन् -

क) राग - (लोभ, लालच, कामना, चाहना, आकर्षण)

ख) द्वेष - (क्रोध, घृणा, ईर्ष्या, विकर्षण)

ग) आलस्यता - (शारीरिक एवं मानसिक अकर्मण्यता)

घ) चंचलता - (मनको अस्थिरता, इतर आलम्बनमा मन पलायन)

ङ) शंका - (अविश्वास, अश्रद्धा, उपशंका)

त्यस्तै ध्यानमा सहयोग पुऱ्याउने पाँच मित्रहरूलाई पनि चिनाँ ।

क) श्रद्धा - (विश्वास)

घ) स्मृति - (सतेतता, होस, सजकता, जागरूकता)

ग) वीर्य - (उत्साह, प्रयत्न, परिश्रम)

घ) समाधि - (एकाग्रता, चित्तको स्थिरता)

ङ) प्रज्ञा - (ज्ञान-चक्षु, यथाभूत ज्ञान, भावनामयी प्रज्ञा)

स्थान र समयको वारेमा माधि पनि बताइसकिएको छ ।

न्यावहारिकताको दृष्टिकोणले र अभ्यासलाई न्यापक बनाउने उद्देश्यले भन्नुपर्दा आनापान ध्यान अभ्यासको निमित्त विशेष स्थानको अनिवार्यता छैन । सुत्दा, उभैँदा, वस्दा र हिंडिरहँदा पनि सासलाई हेर्न सकिन्छ । एकै स्थानमा वसेर नियमित अभ्यास गर्नु श्रेयस्कर छ तर जुनसुकै स्थानमा पनि आफ्नो सासप्रति र उत्पन्न संवेदनाप्रति जागरूक भई

अनुभव गर्नु पनि ठीकै छ । सार्वजनिक स्थानमा बसेर अभ्यास गर्दा आँखा चिम्लेर बस्नु उचित हुँदैन । यसले आङ्गुलीको प्रदर्शन मात्र गर्छ । चुपचाप बसिरहनु पर्दा, कसैलाई कुरिरहनु पर्दा, बसमा बस्दा वा एकान्तवास गर्दा आनापान अभ्यास गर्न सकिन्छ । यो मनलाई तह लगाउने अत्युत्तम साधन हो । यसको मुख्य लक्ष्यचाहिँ चित्तलाई आफ्नो अधीनमा राख्नु हो । भनिएको छ – चित्तस्स दमथो साधु चित्तं दन्तं सुखावहो अर्थात् चित्तलाई वशमा राख्नु सर्वथा कल्याणकारी छ र सुखको आधार पनि यही हो । फेरि अर्को ठाउँमा भनिएको छ –

कायेन संवुता धीरा अथो वाचाय संवुता ।

मनसा संवुता धीरा ते वे सुपरिसंवुता ॥

अर्थात् – धीर वीरले आफ्नो शरीरलाई वशमा लिनुपर्छ, आफ्नो वचनलाई पनि वशमा राख्नुपर्छ तर सबैभन्दा राम्रो कुरा त आफ्नो मनलाई वशमा राख्नु हो ।

ग) विपश्यना के हो ? (बुँदागत रूपमा)

१) विपश्यना-ध्यान-साधना एक पुरानो विद्या हो । स्थूल सत्यको सहारा लिएर सूक्ष्म, सूक्ष्मतर र सूक्ष्मतम सत्यको द्रष्टाभावले निरीक्षण गरी परमार्थ सत्यसम्मको यथार्थ अनुभूत गर्ने कला हो यो !

२) उत्पन्न संवेदनालाई साक्षीभावले र यथाभूत अनुभव गरी सारा भ्रम, विचिकिच्छा, अविद्या र सम्पूर्ण क्लेशावरण र ज्ञयावरणको पर्दालाई च्याती सत्यलाई यथास्थितिमा दर्शन गर्ने र अनित्य, दुःख र अनात्माको भाविता गरी जन्म जन्मको संचित विकारलाई निखार्ने अभ्यासगत विज्ञान हो यो !

३) संसाररूपी दुःख-वन्धनवाट उम्कन, जन्म-मरणको दुःखदायी घृणित पञ्जावाट फुत्कन र साँचो अर्थमा दुःख-मुक्तिको रसास्वादन गर्न आवश्यक र अपरिहार्य औजार हो यो !

४) केवल प्रबुद्ध र सचेत मानिसले मात्र सम्यकरूपले बुझेर, 'ध्यान साधना र चित्त-शुद्धि'

अंगालेर र अभ्यासरत भएर आफ्नो कल्याण आफैले साध्न सकिने दुःख-मुक्तिको साधना हो यो !

५) मोहान्धकारमा रुमल्लिरहेका, छटपटाइरहेका र प्रज्ञालोकमा विचरण गर्ने धर्मप्रेमीहरूको सवोच्च सुख प्राप्त गर्ने अनमोल निधि हो यो !

६) फेरि वोक्नै नपर्ने गरी जन्म जन्मको दुःखको भारी विसाउने चौतारी हो यो !

७) जन्म जन्मदेखि हराइरहेको दुःख-बन्धनवाट मुक्ति दिलाउने कल्याणमित्र हो यो !

८) जाडोको घाम, गर्मी शितल पवन, थकाइपछिको मीठा निन्द्रा, कामपछिको विश्राम, आपद् विपद्को उपकारक, विषम परिस्थितिको हितैषी, भोकोलाई स्वादिष्ट खाना, तिर्खाएकालाई शुद्ध शितल पेय, लड्ढोलाई वलियो लहुरो, समस्याको सही समाधान, न्याधिग्रस्तको लागि प्रणित औषधि, मरणासन्नको लागि अमृत, भयभीतको लागि अभयदान, मृत्युदण्ड पाएको ब्यक्तिको लागि जीवनदान र दुःख-सागर तर्ने डुङ्गा एवं तार्ने माझी हो यो !

९) वाटो विराएकोको लागि ठेगानासम्म पुन्याइदिने मार्ग निर्देशक, जुनसुकै परिस्थितिमा पनि साथ नछोड्ने, सधैं हित सुख चिताउने अभिन्न मित्र, रोगीको लागि उपयुक्त र पोख्त डाक्टर र अन्धकारमा छामछाम छुमछुम गरिरहेकोको लागि प्रकाश हो यो !

१०) अन्त्यमा मानव जीवन सार्थक पार्ने अनुपम उपाय हो ।

११) यो कल्याणकारी विधि हो जुन करीव २५०० वर्षअघि भगवान बुद्धले यस पद्धतिलाई प्रतिपादन गर्नुभएको थियो । संसार-चक्रमा पिल्सिई दुःखीत मानवको उद्धारको लागि उहाँले सम्पूर्ण मानवप्रति करुणा राखी गाउँ-गाउँ, नगर-नगर, प्रदेश-प्रदेश चाहार्नु भई ४५ वर्षसम्म मुक्तहस्तले वाँड्नुभयो । यस कल्याणकारी विधिको अभ्यासवाट धेरैले मुक्तिको रस चाखे ।

१२) वपश्यनाको मूल उद्देश्य भनेकै मनलाई क्लेशावरणबाट मुक्त पार्नु हो, निर्मल पार्नु हो । विपश्यना साधनाका साधकहरू संकुचित जातिवाद र सम्प्रदायवादको घेराभित्र बाँधिएर बस्दैनन् । तिनीहरू त्यस घेरालाई तोडेर जन्म जन्मान्तरको विकारको बन्धनबाट मुक्त हुन्छन् । उसले जीवनमा आइपर्ने दैनिक समस्या र तनावको समतापूर्वक सामना गर्दछन् र सही समाधान निकाल्दछन् । तिनीहरू समस्याबाट कदापि पलायन हुँदैनन् । आफूलाई सकारात्मक तरिकाले रूपान्तरण गरी सुन्दर समाजको संरचना गर्न सक्षम हुन्छन् ।

१३) वपश्यना स्वयं आफूलाई सम्यक निरीक्षण गर्ने विशिष्ट कला हो । सुन्दर चरित्र निर्माण गरी आफूलाई महामानव बनाउने पद्धति पनि यही हो । यो पद्धति कुनै दर्शन, सम्प्रदाय वा कर्मकाण्डसँग सम्बन्धित छैन । यो पूर्णरूपेण सार्वजनीन, सार्वदेशिक र सार्वकालिक छ । यो सबैलाई विनाभेद उपलब्ध छ । जो कसैले पनि यस विधिलाई अपनाई आफ्नो कल्याण साध्न सक्छन् ।

विविध थप जानकारी एवं उपयोगिता

१) सबैले सदाचारको जीवन जिउनुपर्छ । शील सदाचार भएन भने न्यक्तिले आफ्नो साथै अरुको सुखशान्ति भङ्ग गर्ने काम गर्दछ । सदाचारबाट हामी आफू पनि सुखी हुन सक्दछौं र अरुलाई पनि सुखी बनाउन मद्दत पुऱ्याउन सक्दछौं ।

२) सदाचारको जीवन जिउन कठिन हुन्छ, कारण न्यक्तिको मन आफ्नो वशमा हुँदैन । मनलाई वशमा राख्ने काम कुनै एक उपयुक्त आलम्बनको आधारमा सम्भव हुन्छ । आफ्नै स्वाभाविक सासको आलम्बनभन्दा उपयुक्त आलम्बन अन्य कुनै हुँदैन । सासको निरीक्षण र त्यसको यथाभूत जानकारीमा मन टिकाउनाले मन एकाग्र र सजग हुन्छ । त्यसबाट राग द्वेषका संस्कारहरू वन्न पाउँदैनन् । यही विपश्यनाको लागि आवश्यक र उपयुक्त पूर्वाधार पनि हो ।

३) मन वशमा आएर पनि मन निर्मल भएन भने मन वशमा आएको के अर्थ रह्यो र ? कुनै नराम्रो कामको लागि पनि मन काबुमा राखिन्छ, जसले राग र द्वेषका संस्कार बनाउन जिम्मेदार हुन्छ ।

४) मन वशमा आउनुका साथसाथै मन निर्मल होस् — यही उद्देश्य हुनुपर्छ । जबसम्म विकार मनमा रहिरहन्छ, वचन वा शरीरबाट कुनै न कुनै दुष्कर्म भइ नै रहन्छ । मनको विकार कसरी हटाउने भन्ने प्रश्नको उत्तर अति महत्वपूर्ण छ । जसरी मन वशमा राख्ने आलम्बन सार्वजनीन हुनुपर्छ त्यसरी नै विकार निकाल्ने तरिका पनि सार्वजनीन नै हुनुपर्छ । त्यस कार्यका लागि विपश्यना-ध्यान-साधना सर्वोपरी र कल्याणकारी पद्धति सिद्ध भएको छ । यसको प्रमाण बुद्धकालका मार्गफल प्राप्त व्यक्तिहरू नै छन् ।

५) मनको विकार निकाली फाल्न आफ्नो मनलाई नै हेर्नुपर्छ । यतिखेर मनमा कस्तो विकार उठिरहेको छ, त्यसबाट शरीरमा के कस्तो प्रभाव परिरहेको छ त्यसलाई जस्ताकोतस्तै जान्नुपर्छ । त्यसमा आफ्नो तर्फबाट कुनै प्रतिक्रिया हुन दिनुहुँदैन । जब मनमा विकार प्रकट हुन्छ, शरीरमा कुनै न कुनै प्रकारको संवेदना प्रकट हुन्छ, जीव रसायनको प्रक्रिया शुरू हुन्छ । उक्त प्रकट संवेदनालाई यथाभूत हेर्नुपर्छ, त्यसप्रति कुनै प्रतिक्रिया जनाउनुहुँदैन । क्षण प्रतिक्षण प्रतिक्रिया गरिरहने मनको स्वभाव बदल्न थाल्दछ । यसरी हामी मन निर्मल पार्ने कार्यमा प्रयुक्त हुन्छौं ।

६) जति जति अभ्यासमा अधि बढ्छौं, एउटा कुरा निश्चितरूपमा जानिन्छ कि सदाचारको जीवन प्रथमतः आफ्नै भलाइको हो । जब हामी विकार जगाउँछौं, प्रथमतः हामी आफैँ ब्याकुल हुन्छौं । अतः सदाचारको जीवन अपनाई, विकार नजगाई आफू पनि ब्याकुल नभई सुख शान्तिको जीवन बाँची अन्य प्राणीहरूलाई पनि सुख शान्तिले बाँच्न दिने कार्यमा हामी आफ्नो जीवनलाई उत्सर्ग गर्नसक्छौं ।

७) विकारको कारणले नै मनमा दुर्भावना उत्पन्न हुन्छ र

दुर्भावनाको कारणले दुष्कर्म गर्न पुग्दछौं । यसरी आफू पनि दुःखी हुन्छौं अनि अरुलाई पनि दुःखी बनाउँछौं । विकार जगाएर प्रथमतः आफ्नै हानी हुन्छ अनि मात्र अरुको अहित हुन्छ । विकार हटाउन जीवनमा सद्धर्मको भूमिका र अभ्यास अनिवार्य छ । धर्मको अभ्यास गर्न मन काबुमा हुनुपर्छ । मन काबुमा भए मनलाई निर्मलीकरण गर्न सकिन्छ र दुष्कर्मबाट आफूलाई बचाउँदै इहलोक एवं परलोक सुधाने जोहो गर्नसक्छौं । त्यसको लागि विपश्यना-ध्यान-साधनाको अभ्यास एक अपरिहार्य साधन हो । मुख्य कुरा विपश्यना गर्दा शरीरको विभिन्न अङ्गलाई क्रमवद्धरूपमा निरीक्षण गर्नुपर्छ भनिएको छ । विपश्यनाले हामीलाई वर्तमानमा जिउन प्रशिक्षण दिन्छ । जस्तो संवेदना उठिरहेको छ, त्यसलाई छेडछाड नगरिकन यथाभूत अनुभव गर्नुपर्छ । किनभने हामीले वर्तमानमा जिउनुपर्छ तर हाम्रो मन वर्तमानमा टिक्न मान्दैन । मन प्रतिक्षण भूत र भविष्यको नभमा उडिरहन्छ । यसले हामीलाई असन्तुलित र वेचैन बनाइदिन्छ ।

८) मनमा शत्रुता पाली द्वेष र ईर्ष्यासहित भई बाँच्नु नरक हो र मनमा मैत्री भरेर करुणा र प्रमोदले सहित भई बाँच्नु स्वर्ग हो । अतः स्वर्ग र नरकको सृजना हामी आफैले गर्दछौं । मन हाम्रो काबुमा छ भने मनको शक्तिलाई हाम्रो कल्याणको लागि अनुकूल हुने गरी प्रयोग गर्नसक्छौं र दुःख-मुक्तिको कार्यमा प्रयुक्त गर्नसक्छौं ।

९) विकाररहित आलम्बनमा मन एकाग्र पारी निर्विकार बनाई मन परिशुद्ध गरी परमार्थ सत्यको अनुभव गर्न सक्नुपर्छ । यस कार्यका लागि विपश्यना-ध्यान-साधना नै यस्तो विधि हो जसले त्यस अवस्थाको साक्षात्कार गराउन सक्दछ र दुःखबाट सदाको लागि छुटकारा दिलाउन सक्दछ । विकार नाश गर्ने नाममा राग द्वेष र मोहलाई पाली विकार बढाउने कार्यले विकारको उपशमन हुँदैन । विकारको सम्बर्द्धन मात्र हुनजान्छ र समस्या थपिँदैन । संसार लामो र अनन्त बन्दछ ।

१०) विकार शरीर र चित्तको क्षेत्रमा जागृत हुन्छ । वेदनाको रूपमा विकार प्रकट हुन्छ र वेदनाकै रूपमा यो बाहिरन पनि सक्छ ।

त्यसैले वेदनाको सहारा अत्यन्त आवश्यक छ । वेदना शरीरमा र तृष्णा चित्तमा प्रकट हुन्छ । शरीरमा उत्पन्न हुने वेदनालाई र चित्तमा उत्पन्न हुने तृष्णालाई यथाभूत हेर्नुपर्दछ । जहाँवाट तृष्णा र वेदनाको संगम हुन्छ, त्यहीँवाट यसको निराकरण हुनुपर्छ । जहाँ उठान हुन्छ, यहीँ बैठान पनि हुन्छ ।

११) विपश्यना साधना जनजनको कल्याण गर्ने लौकीय एवं लोकोत्तर दुवैलाई सुधानै विद्या हो । यसको लागि पञ्चशीलको पालना अनिवार्य हुन्छ ।

१२) यसको अतिरिक्त विकारवाट मुक्तिको अर्को वाटो छैन । यसैले भगवान बुद्धले यसलाई 'एकायनो अयं मग्गो' भन्नुभएको हो ।

१३) हरेक क्षण स्मृतिलाई तीव्रताका साथ, अटूट श्रद्धा र वीर्यको साथ अभ्यास गरे मार्गफल सुनिश्चित हुने कुरा बताइएको छ । हामीले आफ्नै कल्याणको लागि यस्तो अभ्यास बारम्बार बनाउँदै लैजानु अत्यन्त आवश्यक छ । त्यसैको लागि 'सतिपठानसुत्त'को देशना भएको हो ।

१४) संसार अनित्य छ, परिवर्तनशील छ भनेर बुद्धिको स्तरमा मात्र जानेर पुग्दैन, आफ्नो अनुभूतिको स्तरमा अनित्यतालाई बुझ्नुपर्छ ।

१५) शरीरका अङ्गप्रत्यङ्गहरू र चित्तचेतसिक कुनै अन्तरालविना नै बदलिँरहन्छन् । एक निमेष पनि स्थिर भएर वस्दैनन् । यस्ता अस्थिर र भ्रमपूर्ण कुरामा आसक्त हुनाले दुःखलाई निम्त्याइने काम मात्र हुनजान्छ ।

१६) मानसिक न्याधिवाट एक निमेषको लागि भए पनि मुक्ति पाएको व्यक्ति दुर्लभप्रायः नै हुन्छ, मानसिक विकारवाट सर्वथा मुक्त व्यक्तिहरू(अर्हतहरू) वाहेक । मानसिक न्याधिवाट मुक्त हुन नै ध्यान-साधना चाहिएको हो । ध्यान-साधनाले व्यक्तिलाई मानसिक स्वस्थता, समता र शान्ति प्रदान गर्दछ । त्यस्तो शान्ति मात्र दिगो हुन्छ ।

१७) बुद्ध-शिक्षानुसार 'भावना' भनेको मानसिक उत्थान हो । यसले मनका विकारहरू र उपद्रवहरूलाई निर्मूल गर्ने काम गर्दछ । ती

मानसिक विकारहरु हुन् — काम, क्रोध, लोभ, घृणा, ईर्ष्या, चिन्ता, भय, चंचलता, शंका, सन्देह इत्यादि । यी दुर्गुणहरुको स्थानमा 'भावनाले' यी गुणहरुको विकास गर्दछ जस्तै — एकाग्रता, जागरुकता, सचेतना, वीर्य, श्रद्धा, हर्ष, प्रीति, शान्ति, मैत्री, करुणा, मुदिता इत्यादि । यी गुणहरुको कारणले नै वस्तु, ब्यक्ति र स्थितिलाई जस्ताको तस्तै हेर्ने क्षमता जगाउँछ र सम्पूर्ण दुःखको इतिश्री भएको परम अवस्था 'निर्वाण' सम्मको साक्षात्कार गराउन सक्दछ ।

१८) ध्यान जुनसुकै नामको होस् वा प्रकारको होस्, त्यसमा मूलतः यी दुई कुराको उपस्थिति अनिवार्य चाहिन्छ । ती दुई हुन् — एक सति (स्मृति) र अर्को सम्प्रज्ञान वा अनुपश्यना (यथार्थ निरीक्षण) ।

१९) आनापान भावनाले तुरुन्तै फाइदा दिन्छ । स्वास्थ्यको लागि, विश्रान्तिको लागि, सन्तुलित निन्द्राको लागि र दैनिक जीवनमा कार्य क्षमता बढाउनको लागि यो भावना अति उपयोगी छ भनिएको छ । यसले ब्यक्तिलाई शान्त र अनुशासित पनि बनाउँछ ।

२०) वास्तविक जीवन बाँचेको भन्नु त वर्तमानमा बाँचेको जीवन हो किनकि भूत ब्यतीत भइसक्यो र भविष्यको आगमन भएको छैन । दुवैप्रतिको आसक्ति निरर्थक छ । भूतप्रतिको पश्चाताप र भविष्यप्रतिको चिन्ता दुवैले वर्तमान जीवन निरस, दुःखद् र विवेकशून्य बनाइदिन्छ ।

२१) सामान्य जीवन बाँच्दै एकछाक मात्र खाए पनि तपाईंका शिष्यहरु किन र कसरी तेजिला देखिन्छन् भनेर सोध्दा बुद्ध भन्नुहुन्छ — 'ती भूतको घटनाप्रति पश्चाताप गर्देनन् न त भविष्यकै चिन्ता गर्दछन् । ती वर्तमानमा बाँच्छन् त्यसैले ती तेजिला देखिन्छन् । भूतकालको घटनाप्रतिको पश्चाताप अनि भविष्यप्रतिको चिन्ताले मूर्खहरु नर्कटभैँ सुकेर जान्छन् र काटिन्छन् ।'

२२) हामी अक्सर आफ्नो मनलाई नियाल्न डर मान्छौं किनभने हाम्रो मनलाई हामीले डरलाग्दो र विकृत बनाइराखेका छौं । त्यसैले मनलाई हेर्ने कामदेखि टाढा रहन्छौं ।

२३) विपश्यनाको कार्यमा लाग्दा हामी न्यायाधीसले भैं होइन, वैज्ञानिकले भैं काम गर्नुपर्छ । खोज गर्नुपर्छ । निरीक्षण परीक्षण र अन्वेषण गर्नुपर्छ । जे जस्तो नतिजा आउँछ, त्यसैलाई स्वीकार गर्नुपर्छ ।

२४) क्रोधी मनको अवस्थादेखि सतर्क र सचेत हुनुपर्छ । मनको त्यही क्रोधावस्थालाई वस्तुगतरूपमा निरीक्षण र परीक्षण गर्नुपर्छ । त्यस्तै मनको अन्य अवस्थालाई पनि प्रेम र करुणाले सहित भई नियाल्नुपर्छ ।

२५) हामीले हेर्दा फलाम ढुङ्गा आदि ठोसभैं लाग्दछ तर वास्तवमा ती (परमार्थतः) त्यस्ता छैनन् । ती असंख्य आँखाले समेत देख्न नसकिने मसिना कणहरूको संयोगले बनेका हुन्छन् । ती पनि प्रतिक्षण बदलिँदा छन् । सबै भौतिक वस्तुहरू केवल प्रकम्पन मात्र हुन्, तरङ्ग मात्र हुन्, अष्टकलापको समूह मात्र हुन् । यसवारेको अन्तिम सत्यको साक्षात्कार विपश्यना-ध्यान-साधनाद्वारा मात्र सम्भव हुन्छ ।

२६) संवेदना जस्तोसुकै होऊन् अनित्यधर्मा नै हुन् । ती समाप्त हुन नै आएका हुन् । यिनमा के को राग, के को द्वेष ! वरु तिनलाई समता राखी यथाभूत हेर्नुपर्छ ।

२७) धातु चार हुन्छन् – पथ्वी (ठोस), आपो (तरल), तेजो (ताप) र वायो (वायु) । ती पनि परिवर्तनशील छन् । ती चारै धातुहरू एकसाथ एकै मात्रामा उत्पन्न र प्रवल हुँदैनन् । ती एकबाट अर्कोमा रूपान्तरण भइरहन्छन् । तिनको गुण, धर्म स्वभाव अनुसार वर्ण, रस, गन्ध र ओज यी चार ती चार धातुहरूसँग मिलेर अष्टकलाप बन्दछ । यही नै भौतिक पदार्थको अन्तिम सत्य हो । अब यो अष्टकलापलाई टुक्राउन सकिँदैन ।

२८) सारा भौतिक र अभौतिक तत्वहरू असंख्य कलापहरू मिलेर बनेका हुन्छन् । रूप-कलाप भौतिक कलाप हो र चित्त-कलाप अभौतिक कलाप हो । चित्त-कलाप रूप-कलापमा र रूप-कलाप चित्त-कलापमा बदलिँरहन्छन् । ती कलापहरू प्रकट हुन्छन्, आफ्नो असर देखाउँछन्, संस्कार बनाउँछन् र विकारको गाँठो कस्छन् । तिनले हामीलाई

भव-वन्धनमा वाँध्ने काम गर्दछन् ।

२८) पुराना कर्म-संस्कारहरू संवेदना वनी शरीरमा प्रकट हुन्छन् ।
तिनमा प्रतिक्रिया गरिएन र नयाँ संस्कार बनाइएन भने ती पुराना कर्म-
संस्कार प्रभावहीन भई सदाको लागि समाप्त हुन पुग्दछन् ।

३०) रूपलाई चार प्रकारका आहाराको आवश्यक हुन्छ - १) खाना, २) ऋतु, ३) चित्त र ४) कर्म-संस्कार । भौतिक शरीरको लागि खाना र ऋतु आहार हुन् भने चित्तको चेतनाको प्रवाहको लागि अहिलेको र पहिलेको संस्कार आहार हुन् ।

३१) कस्तो खालको संवेदना उत्पन्न भएको छ - मापदण्डको रूपमा त्यसलाई हेर्ने होइन । कर्म-संस्कार कति कम गर्न सकियो त्यो नै सही मापदण्ड हो । 'उपज्जिवा निरुज्झन्ति' यही नै विपश्यना-ध्यान-साधनाको पृष्ठभूमि हो ।

३२) 'अनिच्चावत संस्वारा उप्पादवय धम्मिनो ।

उपज्जित्वा निरुज्झन्ति तेसंवुपसमो सुखो ॥

अर्थात् - सबै, वस्तु, ब्यक्ति र घटना अनित्य हुन् । तिनीहरूको स्वभाव उत्पन्न हुनु र विनाश हुनु हो । यसमा हामीबाट अलिकति पनि बेहोसी भई राग द्वेषको प्रतिक्रिया हुन पुगेमा एउटा अर्को संस्कारको उत्पत्तिको कारण बन्न पुग्दछ । यसरी संस्कार बन्ने क्रिया हुँदै गएमा यस क्रियाको कुनै अन्त भेट्टिँदैन । तर संस्कारहरूको उत्पत्तिको घडीमा यदि होस राखी प्रज्ञा जगाउन सकिएमा जति पनि संस्कारको थुप्रो लागेको भए पनि ती एक एक गरी निरुद्ध हुन पुग्दछन् । यसरी क्रमशः समाप्त हुँदै गएमा एक प्रकारको सुखानुभूति हुन्छ जसको अगाडि अन्य भौतिक सुख फिक्र पर्दछन् । सबै नै समाप्त भएमा 'निब्बानं परमं सुखं' अर्थात् निर्वाणरूपी परम सुख प्राप्त हुन्छ । यदि नयाँ संस्कार थपिएन भने चित्तधाराको प्रवाहलाई घचेट्न पुरानो संस्कार अगाडि सर्छ र त्यसलाई पनि समताद्वारा सोही क्रममा समाप्त पार्न सकिन्छ ।

३३) यो गाथांशले पनि त्यही अर्थलाई पुष्टि गर्दछ

स्वीणं पुराणं, नवं नत्थि संभवं

अर्थात् — पुरानो क्षीण भइजाओस्, नयाँ वन्न नपाउन् ।

३४) फेरि अर्को गाथाको एक पंक्ति यस्तो पनि पाइन्छ

‘विसंस्वारगतं चित्तं, तण्हानं स्वयमज्झगा’

अर्थात् — दुःखको कारण तृष्णाको पूर्णतः क्षय भयो भने चित्त सम्पूर्ण संस्कारवाट रिक्त हुन्छ । तृष्णा जगाइएन भने चित्त संस्कारविहीन हुन्छ । चित्तमा संस्कारको बीज नरहेमा पुनः तृष्णा जाग्ने र संस्कार वन्ने कुचक्रवाट पूर्णतया मुक्त हुन पुगिन्छ । यही नै दुःख-मुक्ति हो । यही नै निर्वाण हो ।

३५) फेरि अर्को महवपूर्ण गाथाको पंक्तिलाई पनि मनन गरौं —
सब्बे संस्वारा अनिच्चाति, यद्वा पञ्जाय पस्सति ।

अथ निब्बिन्दति दुक्खे, एस मग्गो विसुद्धिया ॥’

अर्थात् — सबै संस्कार अनित्य छन्, उत्पन्न भएका जति सबै नष्ट हुन्छन् । यस सत्य कुरालाई साधकले विपश्यना-चक्षुले देख्न सकेमा ऊ दुःखको पञ्जावाट उम्किन्छ, यही नै विशुद्धिको मार्ग हो ।

३६) मुख्य कुरा मोहको पर्दा हटनुपर्छ, सतत जागरुक भइवस्नुपर्छ, सम्यक स्मृति जगाउनुपर्छ र जे जस्तो भइरहेको छ त्यसमा सचेत भई यथार्थ जानकारी राखिछोड्नुपर्छ । यस सम्वन्धमा पनि यो एक गाथालाई मनन गर्न सकिन्छ —

‘यतो यतो सम्मासति, खन्धानं उदयब्बयं ।

लभति पीतिपामोज्जं, अमतं तं विजानतं ॥’

अर्थात् — जहाँजहाँ सम्यक स्मृति राखिन्छ, त्यहाँत्यहाँ उदय-न्ययको ज्ञान हुन्छ । केवल प्रकम्पन नै प्रकम्पनको अनुभूति हुन्छ । यसैलाई स्मृति र सम्प्रजन्य भनिन्छ । यस्तो अवस्थामा प्रीति र प्रमोदको अनुभूति सर्वत्र हुन थाल्दछ । यस्तो अवस्थालाई ‘अमृत’, ‘अजर’, ‘अमर’ र ‘अवर्णनीय’ अवस्था भनिन्छ । यस्तो अवस्थामा साधकले इन्द्रियातीत अन्तिम सत्य (निर्वाण) लाई समेत साक्षात्कार गर्दछ ।

३७) प्रतिक्षणको होस राख्नु वा जागरुक हुनु 'स्मृति' हो भने हरेक स्थितिको समतायुक्त निरीक्षण 'सम्प्रजन्यता' हो ।

३८) मोह वा अविद्या घोर अन्धकार हो । प्रज्ञा उत्पन्न भएपछि अविद्यारूपी अन्धकार स्वतः हट्छ । विद्याको उज्यालोले अन्तस्करण आलोकित हुन्छ । मार्ग-सत्य प्रकटित हुन्छ । अनि अन्तिम सत्य (परमार्थ-सत्य)को साक्षात्कार हुन्छ ।

३९) जीवनको उद्देश्य भौतिक आवश्यकता मात्र पूर्ण गर्ने होइन, आध्यात्मिक उन्नतिमार्फत दृढ पाइला चाली जीवन-मरणको चक्रबाट मुक्त हुन खोज्नु नै मनुष्य जीवनको प्रमुख ध्येय हुनुपर्छ ।

४०) सबैलाई सुखै मनपर्छ, दुःख कसैलाई मन पर्दैन । तर मानिसहरू उपयुक्त तरिका र विधि भेटाउन नसक्दा सुख-प्राप्तिको सट्टा दुःखकै फन्दामा परिरहेका छन् । यसप्रति प्रायः सबै अनभिज्ञ छन् र जति प्रयत्न गर्नु त्यति भन्नु दुःखको गहिरो खाडलमा उम्किनै नसक्ने गरी धसिँदै गइरहेका छन् ।

४१) ध्यान-भावनामा सक्रिय हुनको लागि – धेरै खाना खानुहुँदैन, आलस्यतालाई पन्छाउनुपर्छ, बाहिर खुल्ला स्थानमा ध्यान गर्न हुँदैन, धेरै कुरा गर्न हुँदैन, वचनले मात्र होइन मनले पनि मौन बस्नुपर्छ, शीलपालन गर्नुपर्छ र ध्यान-पद्धतिको बखुबी अनुशरण गर्नुपर्छ भनिएको छ ।

४२) अन्तर्मुखी भई शरीर एवं चित्तको स्वभाव धर्मलाई साक्षीभावले यथार्थ दर्शन गर्नु नै विपश्यना हो । यो अनित्य, दुःख र अनात्माको भावना हो । यो आसक्ति छुटाउने विधि हो र दुःख-मुक्तिको साधना हो ।

४३) आसक्ति नरहेमा मात्र मनको धरातलमा दबेर रहेका विकारहरूलाई दृष्टिगत गर्न सकिन्छ । तिनको प्रज्ञापूर्वक निरीक्षणद्वारा निराकरण हुनु नै विपश्यनाको कार्य सम्पादन हुनु हो ।

४४) सम्पूर्ण तृष्णाको पूर्ति असम्भव छ । अब त पुग्यो भन्ने नै हुँदैन किनभने तृष्णारूपी भाँडोको पिँड नै हुँदैन । जति राखे पनि त्यो भाँडो भरिँदैन । एउटा पूरा भइनसक्दै अर्को भुलुक्क देखिन आउँदछ ।

४५) 'पापस्मिं रमते मनो' । मन सदैव पापकर्ममा मात्र रमाउँछ । त्यसको मनपर्ने खाना नै राग द्वेष हो । राग द्वेषवाट वञ्चित भई एकछिन पनि बस्न सक्दैन । बाहिरवाट राग द्वेष भित्रिएन भने मनको गहिराइमा दवेर रहेका पुराना विकार संवेदनाको रूपमा शरीरमा प्रकट हुन थाल्दछ । त्यसैलाई खानाको रूपमा मनले खान थाल्दछ ।

४६) विपश्यनाको अभ्यास गहिरिँदै गएपछि मानस पटलमा जमेर रहेका मानसिक विकारहरूलाई यथाभूत दृष्टिगत गर्न समर्थ होइन्छ । मानसिक विकार नै मनलाई उद्वेग पार्ने तत्व हुन् र शरीरको धरातलमा संवेदनाको रूपमा प्रकट हुन्छन् । ती संवेदनाहरूलाई अनित्य ठानी निरीक्षण गर्नुपर्छ । पछि जस्तै दुःखद् संवेदना भए पनि समता राखी हेर्ने अभ्यास हुँदैजान्छ । मनलाई सन्तुलित पार्न सक्षम हुँदैजान्छ र मानसिक उद्वेगहरूको प्रभाव क्रमशः शान्त हुँदैजान्छ । विपश्यना अभ्यासद्वारा ती पछि नफर्किने गरी समाप्त हुन्छन् ।

४७) विपश्यनामा ठूला-साना, धनी-गरिव, विद्वान-मूर्ख जाति, सम्प्रदाय, मान्यताहरूको भेदभाव हुँदैन । यो सबैको लागि खुला हुन्छ र सबैले यसको अभ्यास गरी लाभ लिन सक्छन् ।

४८) विपश्यनाचार्य श्री सत्यनारायण गोयन्काज्यू भन्नुहुन्छ -
 "अनावृष्टिको कारणले जंगल सुक्यो भने प्रत्येक वृक्षमा पानी दिएर बचाउन सकिन्छ । त्यस्तै विश्वमा शान्ति चाहने हो भने प्रत्येक न्यक्तिको मनमा शान्तिको आभास दिइनुपर्छ । शान्तिको विरुवालाई अंकुरित गराउन विपश्यना नै एक मात्र अचुक उपाय हो जुन सबैको लागि उपलब्ध हुन्छ ।"

४९) हामी अज्ञानतावाट ज्ञानको क्षेत्रमा, शंका उपशंकाको कुहिरो पन्छाई स्वच्छ र स्पष्टताको घाममा र मान्यताको अन्योलतावाट यथार्थ जानकारीको उपलब्धिको मार्गमा आरूढ भई बढ्नुपर्छ ।

५०) विपश्यनाले हाम्रा आन्तरिक दुई आँखा खोल्दिन्छ - एक शरीरमा उत्पन्न संवेदनाहरूप्रति जागरूक हुने आँखा अर्को समतापूर्वक

हेर्ने आँखा । सूक्ष्म संवेदनाको यथाभूत निरीक्षण गर्ने आँखाले अनित्यताको बोध गर्दछ र 'आत्मा' भनी ग्रहण गर्दैन ।

५१) विपश्यना-ध्यान-साधना मुष्टिक गुरुविहीन छ, कर्मकाण्डविहीन छ र दार्शनिक मान्यताविहीन छ । यस विद्या प्राप्त गर्न कुनै दस्तुर लाग्दैन । विपश्यनाचार्य ऊ वा खीन, गोयन्का वा अन्य सहायक आचार्यहरूले यस विद्या सिकाएवापत आफ्ना फीस लिंदैनन् । केवल गुरु-शिष्य परम्परानुसार स्वयंसेवक भई धर्मको भावनाले प्रेरित भई सेवारत रहेका हुन्छन् ।

५२) आर्यमौनमा बसी लामो समयसम्म ध्यान गरिने भएकोले पनि मनमा खाँडिएर रहेका विकारहरू मनको सतहमा उत्रिन्छन् । तिनलाई समतापूर्वक हेरी तिनको निराकरण गर्न सकिन्छ ।

५३) हामीलाई प्रज्ञाको भूमिमा र मुक्तिको द्वारसम्म डोऱ्याउने दुःख आर्य-सत्यले नै हो । दुःखलाई प्रज्ञाको दृष्टिले हेरेर नै हामी निर्वाणतिर बढ्न सक्दछौं । दुःखै नभए मुक्ति के का लागि वा केवाट मुक्ति ?

५४) बुद्ध भन्नुहुन्छ - 'सब्बे संखारा अनिच्चा' । यो सम्पूर्ण विश्व नै परिवर्तनशील भई बन्दै बिग्रदै गइरहेको छ । 'अनिच्चा' भनेको आफ्नै मन र शरीरको अनित्य स्वभावलाई प्रत्यक्ष अनुभूति गर्नु हो । आफैलाई नियाल अनि 'अनिच्चा'लाई भेट्टाउने छौं भनी ऊ वा खीन भन्नुहुन्छ ।

५५) 'सब्बे संखारा दुक्खा' । सबै वस्तु, ब्यक्ति र स्थिति दुःखकै स्रोत हुन् । यथार्थमा दुबुल्की मारेर मात्र यथार्थतालाई बुझ्न सकिन्छ । तर यसले सुखको लालसाबाट टाढा लैजान्छ जसलाई भयावह र कष्टकर भएको अनुभव प्रारम्भमा साधकहरू गर्दछन् ।

५६) 'सब्बे धम्मा अनत्ता' । सबै वस्तु, ब्यक्ति र स्थिति र तिनको धर्म (स्वभाव) न हाम्रै अधीनमा छन् न ती आफ्नै अधीनमा छन् । ती असारभूत छन् । तिनीहरू कसैको वशमा हुँदैनन् । ती प्रकृतिको नियमानुसार

चल्दछन् ।

५०) 'अनिच्चा'को अभ्यासले ब्यक्तिको ब्यक्तित्व मेटाउने नभई ब्यक्तित्वलाई परिपक्व बनाइदिन्छ ।

५१) अकुशल कर्म वा पापकर्मबाट हामी भागेर बच्न सक्ने ठाउँ नै छैन । चाहे आकासमा उडून्, चाहे समुन्द्रमा डुबून्, चाहे गुफामा लुक्न पुगून् जहाँ जाऊन् पापकर्मबाट बच्ने ठाउँ कहीं छैन । जहाँ गए पनि त्यस कर्मको फल भोग्नेपर्छ । यस सूत्रले पनि त्यस कुरालाई पुष्टि गर्दछ -

न अन्तलिक्खे न समुद्धमज्जे,

न पब्बतानं विवरं पविस्स ।

न विज्जति सो जगतिप्पदेसो,

यत्थितो मुञ्चेय्य पापकम्मा ॥

५१) संसारमा रहेर जे जति प्राप्त हुन सक्दछ ती प्राप्तिहरूमध्ये प्रथम मार्गफलको प्राप्ति मात्रै पनि महान हुन्छ । अन्य कुनै पनि प्राप्ति स्रोतापति मार्गफलका सामु फिका पर्दछ । स्रोतापति फलभन्दा माथिका फलहरूको प्राप्ति त अभ्र कति महान होला । जस्तै भनिएको छ -

'पथब्या एकरज्जेन, सग्गस्स गमनेन वा ।

सब्बलोकाधिपच्चेन, सोतापतिफलं वरं ॥

अर्थ - सारा पृथ्वीको चक्रवर्ती राजा हुनुभन्दा, देवलोकमा बास गर्नुभन्दा, सबैलोकको अधिपति हुनुभन्दा स्रोतापति फल प्राप्त गर्नु नै उत्तम छ ।

६०) विपश्यना मरणशीलहरूले अमृत-पद भेटाउने एक अचुक उपाय हो ।

घ) "सतिपट्ठान" : एक परिचय

धर्मलाई यथार्थरूपमा नबुझिकन विपश्यना गर्न हुँदैन । धर्मलाई यथार्थरूपमा बुझ्नु भनेको प्रतीत्यसमुत्पाद-धर्म, चार आर्य-सत्य र 'ध्यान साधना र चित्त-शुद्धि'

परमार्थ-धर्मको यथार्थ ज्ञान हुनु हो । विपश्यना गर्नुपूर्व जात परिजाय अनुसार बुझेको हुनुपर्छ ।

भगवान बुद्धले निर्वाण जाने बाटो एउटैमात्र छ भन्नुहुन्छ । जहाँबाट गए पनि त्यहीँ पुग्ने त होनि भनी मानिसहरू भन्ने गर्दछन् । त्यसरी भनेको धर्मलाई नबुझेको हो । धर्मलाई जसरी बुझ्नुपर्ने हो त्यसरी नबुझ्दा विभिन्न मत, मान्यता र विश्वासमा फसेका हुन्छन् जसले गर्दा भ्रममा रूमल्लिएका हुन्छन् । त्यसरी रूमल्लिएको अवस्थामा विपश्यना गरे पनि सफल हुँदैन । अतः के हो कसो हो भन्ने कुराको ज्ञान भएमा काम ठीक ढंगले हुनजान्छ । विपश्यना गर्नुपूर्व 'कम्मसकता' जाण, नामरूप परिच्छेद जाण, पच्चय परिग्गह जाणको राम्रो ज्ञान हुनुपर्दछ भनिएको छ ।

बुद्धले एउटैमात्र मार्ग छ भन्नुभएको 'सतिपट्ठान' ध्यानलाई लिएर भन्नुभएको हो । सतिपट्ठान पनि विपश्यना नै हो । यसमा सिर्फ सति अथवा होसलाई प्रधानता दिइएको हुन्छ । सति (स्मृति) अथवा होसमा प्रतिस्थापित हुनुलाई नै सतिपट्ठान भनिन्छ । सति भन्ने शब्दलाई सजिलोसित बुझ्नुपर्दा शरीर र चित्तमा घटित घटनाहरूलाई होस राखी जानिदिइराख्नु हो । 'महासतिपट्ठानसुत्त'मा भगवान बुद्धले ध्यान भावनाको लक्ष्य र निर्वाण साक्षात्कारबारे राम्ररी खुलस्त हुनेगरी बताउनुभएको छ ।
उहाँ भन्नुहुन्छ -

'एकयनो अयं, भिक्खवे, मग्गो सत्तानं विसुद्धिया, सोकपरिदेवानं समतिक्कमाय, दुक्खवेमनस्सानं अट्ठंगमाय, जायस्स अधिगमाय, निब्बानस्स सच्छिक्किरियाय यद्विदं चत्तारो सतिपट्ठाना - सेय्यथिदं कायानुपस्सना, वेदनानुपस्सना, चित्तानुपस्सना, धम्मानुपस्सना ।'

यसको अर्थ यसप्रकार छ -

भिक्खवे = हे भिक्षुहरू वा हे उपासक/उपासिकाहरू, अयं मग्गो = यो सतिपट्ठानको मार्ग, सत्तानं विसुद्धिया = सत्वप्राणीहरूलाई क्लेशबाट मुक्त गराउनको लागि हो, सोकपरिदेवानं समतिक्कमाय = अनेक प्रकारको

शोकलाई र छाती पिटीपिटी रूपनै अवस्थालाई हटाउनको लागि हो, दुःखदोषमनस्सानं अट्ठंगमाय = अनेक शारीरिक दुःख र मानसिक दुःखहरूलाई मेटाउनको लागि हो, जायस्स अधिगमाय = सहीरूपमा परमार्थ-धर्मलाई छर्लङ्ग बुझ्न सक्नको लागि हो र निव्वानस्स सच्छिकिरियाय = दुःख-मुक्तिको अवस्था निर्वाणलाई साक्षात्कार गर्न सक्नको लागि हो ।

जन्म, जरा, ब्याधि मरण दुःखवाट सदाको लागि मुक्त दिलाउन सक्ने यही सतिपट्ठानको मार्ग हो, अन्य मार्ग छैन । यो मार्गमा हिंङ्गनको लागि कायमा सतिपट्ठान गर्नुपर्छ, त्यसलाई कायानुपस्सना भनिन्छ, चित्तमा सतिपट्ठान गर्नुपर्छ, त्यसलाई चित्तानुपस्सना भनिन्छ, वेदनामा सतिपट्ठान गर्नुपर्छ, त्यसलाई वेदनानुपस्सना भनिन्छ र धर्ममा सतिपट्ठान गर्नुपर्छ, त्यसलाई धम्मनुपस्सना भनिन्छ ।

यस अर्थ अनुसार सतिपट्ठान मार्गअन्तर्गत ७ वटा अन्य मार्ग समावेस भएको पाउँछौं -

- १) सत्वप्राणीहरूलाई क्लेशवाट मुक्त गर्ने मार्ग,
- २) शोकलाई निमित्त्यान्न गर्ने मार्ग,
- ३) रूनु कराउनुपर्ने कारणलाई हटाउने मार्ग,
- ४) शारीरिक दुःख कष्ट दूर गर्ने मार्ग,
- ५) मानसिक दुःखलाई शेष नराखी मिल्काउने मार्ग,
- ६) परमार्थ-धर्मलाई जान्ने बुझ्ने मार्ग र
- ७) निर्वाणलाई साक्षात्कार गर्ने मार्ग ।

सतिपट्ठान ध्यान गर्नुपूर्व नै भगवान बुद्धले उक्त ध्यानको आनिशंस बताइदिनुभएको छ । मानिसहरूमा ध्यान त बसौला त्यसवाट के लाभ हुन्छ भन्ने जिज्ञासालाई पहिले नै शान्त गरिदिनुभएको छ र शंकाको समाधान गरिदिनुभएको छ । भगवानको अनुकम्पा यहाँसम्म छ ।

हामी पृथकजन पुद्गलहरू क्लेशका कारणले अशुद्ध वा अपवित्र छौं । मनमा लोभ, क्रोध, मद, मात्सर्य, राग, द्वेष, अभिमानजस्ताले डेरा जमाएका कारणले मनलाई सङ्गो हुन दिइरहेको छैन । वाहिर वाहिर

जति सफा भए पनि वा सुकिला मुकिला भए पनि भित्र त फोहर कसिंगरले भरिएको छ । त्यस्तो फोहर कसिंगरलाई बढारेर सिनित्त पार्ने काम सतिपट्ठानले गर्दछ । यस सम्बन्धमा एउटा सूत्रमा यसरी भनिएको छ — कुनै ब्यक्तिको रूप मैलो र घीनलाग्दो भएपनि चित्त शुद्ध छ भने बुद्धले त्यस ब्यक्तिलाई फोहरी भन्नुहुन्न बरू नुहाइधुवाइ गरी सफा लुगा लगाइए तापनि चित्त मैलो भएकोलाई फोहरी वा घीनलाग्दो भन्नुहुन्छ । सफा, शुद्ध, र पवित्र हुनको लागि चित्त शुद्ध हुनुपर्छ । त्यो विशुद्धि सतिपट्ठान मार्गले ल्याइदिन्छ ।

शीलाचरणले शारीरिक कर्म र वाचिक कर्मलाई मात्र पवित्र बनाउँछ, मनलाई होइन । मनलाई पवित्र गराउने काम सतिपट्ठानले मात्र गर्छ ।

ध्यानमा अरुचि भएकाका लागि प्रेरक शैलीमा प्रस्तुत

ड) ध्यान बसौ न है !

लौ, लौ, तपाईं किन तर्सिनुभयो त्यसरी ! 'ध्यान बस्ने' कुरा सुन्नेवित्तिकै बुर्कुसी पो मार्न थाल्नुभयो त ! तपाईं त त्यस्तरी आत्तिनुभयो मानौ 'ध्यान' तपाईंको सात जन्मको शत्रु हो । होइन, त्यस्तरी तर्सनुपर्ने विषय यो होइन । तपाईं हामी भ्रान्तिमा छौं । ध्यान त हाम्रो परम कल्याणकारी मित्र हो भन्ने कुरा हामीले विसिंदिएका छौं । आउनुहोस्, बसौं एकछिन, ध्यानै नबसे पनि कुरा त सुनाँ अनि तपाईं ध्यानमा बस्ने रुचिभए बस्नुहोस्, नभए तपाईंको इच्छा । तपाईं आफैँ आफ्नो मालिक हुनुहुन्छ । आफ्नो भलो कुभलो तपाईं आफैँ जान्नुहुन्छ । सुनिदिएर के पो बित्छ र ! नसुनी जान्ने अवसर पनि त जुद्धेन नि, कसो ?

सुनुहोस्, म केही भन्छु । हामीले चिनेनौ ध्यानलाई । अज्ञानतावश मित्रलाई शत्रु र शत्रुलाई मित्र भनेर हामीले आफैँलाई धोखा दिइरहेका छौं । 'ध्यान' त हाम्री आमासरह हो । बच्चाको मायाँमा 'को खाइ, को

खाइ' गर्दै हाम्रो पछिपछि लागेर हामीलाई मीठो र पोसिलो खानेकुरा खुवाई पेट भरिदिन आतुर भएकी आमाभै देखिन्छिन्, ध्यानरूपी आमा ! त्यसरी मायाँले दिएको खानेकुरालाई चाखि त दिऔं । त्यो कुनै अखाद्य पदार्थ त हुँदैहोइन । पोषणको लागि र प्राण रक्षार्थ नै हो । जीवनदानको लागि नै हो । आमाको मन त राखिदिऔं । आमाको चित्त दुखाउनु हाम्रो धर्म होइन । तपाईंलाई यो कुरा कस्तो लाग्यो ? यसमा त तपाईं सहमत नै हुनुहुन्छ, होइन ?

ध्यान हाम्रो शत्रु होइन । यो हाम्रो पुरानो मित्र हो । यसले हाम्रो कुभलो चिताउँदैन । हाम्रो कल्याणार्थ सदैव तत्पर रहन्छ । हामी अनाहकमा त्यसै तर्सिदिन्छौं र यसबाट पलायन हुन खोज्छौं । यो हाम्रो कस्तो नादानी ! तपाईं यसलाई के ठानेर योदेखि तर्सिनुभो ?

सुरूमा त हाम्रो कल्याण के मा र अकल्याण के मा भन्ने कुरा जान्नुपन्थो । अहिल्यै ध्यानमा मन नरम्ला । नरमे पनि आदत परेपछि यसको सानिध्य पाएपछि र यसको आनिशंस बोध भएपछि 'हामी कस्ता मूर्ख रहेछौं त ध्यानलाई दुश्मन ठानेका रहेछौं' भनेर आत्मग्लानीको महसुस हुनेछ र यसलाई ग्राह्य ठानी यसमा मन रमन थाल्नेछ । हामी भल्यास्स हुनेछौं र अनाहकमा तर्केका रहेछौं भन्ने बोध हुनेछ र हाम्रो अन्तर्मनको आँखा खुल्नेछ । हाम्रो पाइला ठीक गोरेटोमा परेको महसुस हुनेछ र हामी आश्वस्त हुनेछौं । यही नै हाम्रो पहिलो सफलताको संकेत हुनेछ । यसकुरामा त तपाईंको पनि सहमति होला नै । तपाईंको मुहारको उज्यालोपना, मृदु मुस्कान र प्रफुल्लताले यस कुराको संकेत दिन्छ । यस प्रफुल्लतालाई हराउन नदिनुहोस् । यस प्रफुल्लतालाई साँचेर राख्नुहोला । तपाईंलाई यसको अग्रिम बधाइ छ !

अब हामी ध्यानको परिचय लिऔं । ध्यान वास्तवमा त्यति क्लिष्ट र अपाच्य छैन । चित्तको एकाग्रता नै ध्यान हो । हाम्रो चित्त एकछिन पनि चुप लागेर बस्दैन । एकवारियमभित्र पालिएका माछाभै हरदम तलमाथि, माथितल, दायाँ बायाँ, बायाँ दायाँ घुमि नै रहन्छ ।

चाहे रात होस्, चाहे दिन होस्, यसलाई समयको परवाह हुँदैन । चित्त पनि यसरी नै चंचल र चपल छ । यस्तो चित्त धारण गरेर के उपलब्धि हासिल गर्न सक्दछौं र खोज ? यसरी त हाम्रो अमूल्य जीवन तहस नहस पार्न सदा उद्यत रहन्छ यो चित्त ! चित्त अति बलवान, ऊर्जावान भएर पनि विध्वंसकारी छ । यस्तो शक्तिशाली मनलाई त्यसै छाडा छोड्दा यसले हाम्रो कति हानी नोक्सानी गर्न सक्दछ र बरबाद गर्न सक्दछ, यो कुरो टड्कारो छ । यसमा तपाईंलाई केही भन्नु छ ? छैन भने फेरि सुन्नुस् !

यसलाई बुझ्न एउटा मत्ता हात्तीलाई हेरे पुग्छ । त्यो हात्तीमा कति शक्ति छ, कति ऊर्जा छ तर कति विध्वंसकारी छ । त्यस मत्ता हात्तीलाई काबुमा लिन सकिए र त्यसको मालिक हुन सकिए त्यसबाट कति राम्रा, उपयोगी र रचनात्मक कार्य गराउन सकिन्थ्यो होला । त्यस्तैगरी यस्तो सबल र ऊर्जावान मनलाई वशमा राख्न सकिए र त्यसको मालिक हुन सकिए कति कल्याणकारी सिद्ध हुन्थ्यो र हाम्रो इहलोक र परलोक सपार्न कति सहायक हुन्थ्यो, हामी प्रष्टै बुझ्न सक्छौं । यस कार्यमा 'ध्यान' परम सहायक सिद्ध हुन सक्दछ । 'ध्यान' विना मनको वशीकरण र विकारको समन हुनै सक्दैन ।

'मनको चेतना नै कर्म हो' भनेर भगवान बुद्धले पनि थपथपी भिक्षुहरूलाई अथवा हामी साधकहरूलाई भन्नुभएको छ । पहिले मनमा कुरा उठ्छ, कालान्तरमा त्यही कुराले प्रेरित भई वाचिक र शारीरिक कर्महरू सम्पादन हुन पुग्दछन् । ती कर्महरू कुशल पनि हुन सक्दछन्, अकुशल पनि । कुशल कर्मको फलले सुखानुभूति र अकुशल कर्मको फलले दुःखानुभूति दिन्छ । मन सुख दुःखको द्योतक हो र यसको ज्ञान हामीमा नभएमा वा नजानेमा पुनर्जन्मको प्राप्ति र जानेमा जन्म-मरणबाट मुक्ति मिल्दछ । मनको मालिक हुन नसक्दा आइपर्ने जन्म र मरणको दुःखदायी परिणाम अनन्तकालसम्म भोगिरहनुपर्ने हुन्छ, मालिक हुन सकेमा ती दुःखदायी परिस्थितिको अन्त हुन गई जन्म-मरणको कुत्सित

चक्रवाट सदाको लागि मुक्त हुन सकिन्छ । त्यस्तो मनलाई वशमा राख्न र दुःखको अन्त गर्न हामी कसको मन लालायित नहोला ? के तपाईं पनि दुःखको अन्त चाहनुहुन्छ ? अब के हामीले त्यस्तो विधि हात पार्न प्रयत्नशील हुन नपर्ला ? तै पनि हामी 'ध्यानमा बसौं' भन्ने कुरा सुन्दा बहिरो कान फर्काउँछौं र यस दिशामा तत्परता पटकै देखाउँदैनौं । बरु पलायन हुन खोज्छौं । कानमा भरीर पसेभैको अनुभव गर्दछौं, पर पर भाग्दछौं । यो त अलि भएन कि, कसो साथी !

यति कुरा सुन्दा त तपाईंको कान टाठो भयो होला, मन ध्यानतिर ढल्क्यो होला, यस दिशामा पाइला चाल्न तपाईंका गोडा सगवगाए होलान् । उ, तपाईंको आँखामा कान्ति पनि छाएको देखे । अब त ध्यान बस्ने रुचि तपाईंमा जागृत भयो होला, होइन त साथी ! यसो हो भने, तपाईं ठीक ठाउँमा उभिनुभयो । तपाईंलाई साधुवाद !

अघि नै पनि भनियो — ध्यान भनेको मनको एकाग्रता हो । यसको काम चंचल चित्तलाई लगाम दिनु हो । विध्वंसशक्तिरको गतिशीलतालाई ब्रेक लगाउनु हो । कल्याणतिरको बाटो सोभ्याउनु हो । भव-रोग शान्त पार्नु हो । अक्षय सुख निर्वाणको साक्षात्कार गराउनु हो ।

मूलतः ध्यान दुई प्रकारका छन् । एक शमथ-ध्यान अर्को विपश्यना-ध्यान । शमथ-ध्यानमा चित्तलाई वशमा ल्याउने काम हुन्छ । नीवरणहरूको समन गर्ने काम हुन्छ । यसमा उच्च भवमा पुनर्जन्म गराउने कारणको जोहो हुन्छ । विपश्यना-ध्यानमा अनित्य, दुःख र अनात्माको भाविताद्वारा नामरूपको उदय-न्ययको साक्षीभावले अनुभूत गरी भव-चक्रवाट सर्वथा उम्किन सक्ने गरी दुःखको मुक्तावस्था निर्वाणको साक्षात्कार हुन्छ र पूर्वजन्मका संचित कर्महरूको क्षय हुने र पुनर्जन्मको कारणको निवारण हुने काम हुन्छ । शमथ-ध्यानमा पूर्वसंचित कर्म पूर्णतः क्षय हुन सकेको हुँदैन र भवको कारण विद्यमान रहन्छ । तर विपश्यना-ध्यानमा नामरूपको क्षेत्रमा प्रज्ञाको औजारद्वारा निर्वाध प्रतिक्षण उत्पन्न भई न्यय भइरहेका संस्कारहरूको छेदन गरी निर्जरा गर्ने काम हुने भएवाट नयाँ पुराना सबै

संस्कारहरूको पूर्णरूपले सफाया हुन्छ र पुनर्जन्म लिनुपर्ने र जरा मरणादि दुःख भोग्नेहरूको कारणहरूको दहन हुने काम हुन्छ ।

शमथ-ध्यान, शील र समाधिको क्षेत्र हो भने विपश्यना-ध्यान, प्रज्ञाको क्षेत्र हो । प्रतिक्षण सजग र सचेत भइरहने काम सम्यक-समाधिमा मात्र हुन्छ । राग, द्वेष र मोहरूपी हाम्रा आन्तरिक शत्रुहरूको विशेषरूपले पूर्णतः निर्जरा हुनु नै निर्वाणको साक्षात्कार हुनु हो । यही नै 'शून्यता' हो । यहाँ 'शून्यता' को अर्थ विकारहरूले शून्य भएको अवस्थालाई भनिएको हो । आत्मभावले शून्य भएको अवस्थालाई भनिएको हो । 'म', 'मेरो' र 'मेरो आत्मा' भन्ने भावनाले शून्य भएको अवस्थालाई भनिएको हो । यही शून्य भावलाई प्राप्त गर्नु नै ध्यानको मूल लक्ष्य हो । यो अवस्था तृष्णाले शून्य हुन्छ, दुःखले शून्य हुन्छ र सर्वोच्च अनि अक्षय सुखले सहित हुन्छ । के तपाईं हामी यस्तो सुखबाट वञ्चित हुन मिल्ला ? सधैं दुःखमा बदल्ने सुखको पछिपछि कति भाग्ने ? कति धोखामा पर्ने ? कि कसो, साथी ! अब त तपाईं 'ध्यानमा बस्ने' भन्ने वाक्यांश सुन्दा तर्सिनुहुन्न क्यारे । ध्यानप्रति वितृष्णा जगाउनुहुन्न क्यारे, होइन त ? तपाईं के भन्नुहुन्छ ? कि अझै घँटोमा घाम छिरेको छैन कि ? स्पष्ट भन्नुहोस् है ?

प्रायःले ध्यान बस्ने भन्दाखेरि खिल्लो उडाउँछन् । ध्यान बस्नु त बूढाखाडाहरूको काम हो, एकाधिकार हो भन्दछन् । 'तेरो के उमेर भएको छ र ध्यान बस्नलाई', भनेर हकार्दछन् । तर एउटा कुरा याद राखौं कि ध्यान बस्ने कुरामा उमेरको हदबन्दी हुँदैन । जति छिटो ध्यानमा मन लगाउन सकियो त्यति नै बढी कल्याणको मार्गमा अग्रसर होइन्छ । इन्द्रिय सबल हुँदै, हातखुट्टा बलियो छँदै र स्मृति दृढ छँदै गर्नुपर्ने काम हो — ध्यान । बूढो उमेरमा, स्मृति हराउँदो अवस्थामा, आँखाकान र मनले राम्ररी काम गर्न नसक्ने अवस्थामा ध्यानमा बस्छु भनेर कसैले भन्दछ भने, त्यो हुने कुरा होइन । यो त हाँसोलाग्दो कुरा हुन्छ । बूढो हुनुभन्दा पहिले नै कमाउनुपर्दछ अनि पो बूढेसकालमा बसेर

कुपुकुपु खान पाइन्छ । आः अहिले के को हतार, पछि कमाउँला भनी अहिले प्रमाद निन्द्रामा घुर्ने र मस्तीको खेलमा मस्त रहनेलाई पछिपछि दुःखै त हुन्छ नि ! यो त ब्यावहारिक सत्य नै हो नि, होइन त साथी ?

ध्यानको लौकिक एवं लोकुत्तर दुवै फाइदा छ । लौकिक फाइदामा –

- १) ध्यानवाट हामीमा नकारात्मक प्रवृति हट्नजान्छ ।
- २) मन सजग र सचेत हुन्छ ।
- ३) काममा मन एकाग्र हुन्छ ।
- ४) तनाव हट्नजान्छ ।
- ५) ब्यवहारमा सौम्यता आउँछ ।
- ६) पारस्परिक सम्बन्ध सुध्रिन्छ ।
- ७) अध्ययनमा मन लाग्दछ । पढेको वा सुनेको कुरा सम्भरारख्न सकिने हुन्छ ।
- ८) बिर्सिने वानी हट्दछ ।
- ९) जीवनमा नकारात्मकतामाथि विजय प्राप्त हुन्छ ।
- १०) विषम परिस्थितिमा पनि समतापूर्वक जीवन बिताउन सकिन्छ ।
- ११) उत्तेजना, रीस, लोभ लालचमा उलेख्य नियन्त्रण हुन्छ ।
- १२) समग्रमा भन्नुपर्दा जीवन सुखसाथ निर्वाह गर्न सकिन्छ ।

यही नै ध्यानवाट पाइने लौकिक फाइदा हुन् । के तपाईं यी फाइदावाट वञ्चित हुन चाहनुहुन्छ ? कदापि चाहनुहुन्न । आँखिर दुःखी मान्छे वन्न को चाहन्छ ? म त चाहन्नै । के तपाईं चाहनुहुन्छ ? सबै असल, सभ्य, सुखी र सुशील नै वन्न चाहन्छन्, होइन त, साथी ? कि कसो ?

लोकुत्तर फाइदाको वारेमा माथि पनि कतै केही अंशमा उल्लेख भइसकेको छ । लौकिक फाइदा भौतिक, दृष्ट, प्रत्यक्ष हुन्छ, तर लोकुत्तर फाइदा अभौतिक, अदृष्ट र अप्रत्यक्ष हुन्छ । लौकिक फाइदा यसै जीवनमा मात्र भोग गर्न पाइने हुन्छ भने लोकुत्तर फाइदा जन्मजन्मान्तरसम्म पनि मंगलकारी र मुक्तिवाहिनी हुन्छ । यसले जन्म-मरणको चक्रवाट समेत उत्तीर्ण गराउने हुन्छ । निर्वाणको साक्षात्कार गराउने हुन्छ । जन्म

हुनुबाटै सम्पूर्ण दुःखको कारण प्रकट हुन्छ । जन्मकै निरोध भएमा सम्पूर्ण दुःख-बन्धनबाट सदाको लागि मुक्ति पाइन्छ । लोकोत्तर फाइदाले जन्मकै निरोध हुने दिशातिर अग्रसर गराउँछ । परन्तुसम्म फाइदा दिने क्षमता राख्दछ – लोकोत्तर सम्पत्तिले । यसको विपरित भौतिक सम्पत्तिले यस लोकमा जीवन छउञ्जेल फाइदा दिन सक्दछ होला । त्यो पनि ग्यारन्टी छैन । तर लोकोत्तर सम्पत्तिले कल्याणको ग्यारन्टी दिन सक्दछ । ध्यानबाट लोकोत्तर सम्पत्तिको जगेर्ना हुन्छ । यही नै ध्यानको प्रत्यक्ष लाभ हो । यसको अगाडि अन्य सबै प्रकारका लाभ निम्नस्तरको र गौण भइदिन्छ । यसका लागि विषयना ध्यान प्रभावकारी एवं अनिवार्य छ । यति कुराबाट सायद तपाईंलाई 'ध्यानमा बस्ने' बारे एलर्जी हुनबाट छुटकारा मिल्यो होला, कि अझै मिलेको छैन ?

मिलेको भए, तपाईं ठीक ट्र्याकमा आउनुभयो । कुरा यस्तो हो भने ध्यान कसरी बस्ने त भनी सोध्नुहोला । ठीक ट्र्याकमा आउनुभयो, स्वागत छ । साधारणतया ध्यान बस्ने भन्दाखेरि पलेटी मारेर, आँखा चिम्लेर, हातखुट्टा नचलाइकन, शरीरलाई अचल र अडिग राखेर बस्ने भन्ने कुरा बुझेका हुन्छन् । हुन त त्यसरी नै आसन जमाउने हो । ध्यान त जुनसुकै ईर्यापथमा पनि बस्न सकिन्छ तर बसेर ध्यान गर्दा सुखासनमा बस्नुपर्दछ । लौ, त्यसरी त बसियो रे । बसेर के गर्ने ? भन्ने प्रश्न तेर्सिन्छ । अरुले हेर्दा काम गर्नाको गाह्रोले अल्छी भई कामचोर बनी थपक्क बसिरहेभै लाग्दछ । तर होइन, त्यसरी बसेर गर्नुपर्ने काम धेरै छ । मिहिनेत र उत्साहका साथ काम गर्नुपर्दछ । धैर्यता राखी सजग र सचेत भई काम गर्नुपर्दछ ।

प्रथमतः आउने जाने सासलाई नियाल्नुपर्दछ । आएको भए आएको, गएको भए गएको सासको निरीक्षण गर्नुपर्दछ र सासको गतिविधिबारे एक एक जानकारी लिनुपर्दछ । सास कसरी भित्रिँदो छ, कसरी बाहिरिँदो छ त्यसको पनि जानकारी राख्नुपर्दछ । चलारखिसित वा बिस्तारै कसरी सास भित्रिरहेको छ वा बाहिरिरहेको छ त्यसको पनि ठीक ठीक जानकारी

हुनुपर्दछ । दायाँ नाकको प्वालवाट वा बायाँ नाकको प्वालवाट वा दुवै नाकको प्वालवाट, लामो वा छोटो जस्तो हो, जसरी हो, नाकको क्षेत्रमा घटित घटनालाई कुनै हस्तक्षेप नगरी जस्तोको तस्तै जानकारी लिने काममा मनलाई प्रयुक्त गर्नुपर्दछ । यसरी मनले अन्यत्र नगई सासमा नै काम गर्न थाल्दछ । यसो गर्नु पनि कम कल्याणकारी छैन किनभने यसरी मन प्राकृतिक सासमा काम गरिरहुञ्जेल मन राग, द्वेष र मोहको फन्दामा पर्देन र कर्मसंस्कार वन्नवाट वचन वचाउन सकिन्छ ।

विषयनाको माध्यमद्वारा शरीरमा जे जस्तो जुन कारणले जसरी संवेदनाहरूको उदय भइरहेको होस्, हामीले तिनलाई यथाभूत जानकारी लिइरहुनुपर्दछ त्यसमा हामीले आफ्नोतर्फबाट कुनै प्रकारको प्रतिक्रिया जनाउनुहुँदैन । प्रतिक्रिया जनाउनुको अर्थ संस्कार बनाइमाग्नु हो । भएको संस्कार त कहिले सिध्याउँला भनेर परिश्रम गर्नुपर्ने वेलामा नयाँ संस्कारहरूको निर्माण गर्नु कुनै पनि अर्थमा बुद्धिमानि होइन । तटस्थ भई संवेदनाको निरीक्षण गर्दैजाँदा पूर्वसंचित कर्मसंस्कारहरू शरीरको धरातलमा संवेदनाको रूपमा प्रकट हुँदै निर्जरा पनि हुन थाल्छन् । तिनको कुप्रभाववाट सदाको लागि वचन सकिन्छ । नयाँ नवन्ने र पुराना निर्जरा हुने क्रियाले हामी क्रमशः दुःख-मुक्तिरि उन्मुख हुँदैजान सक्दछौं । यही नै ध्यानको उपादेयता हो, यही नै हामी मानिसले मानिस भएर गर्नेपर्ने साधना हो र कल्याणकारी विधि पनि यही नै हो । तर यसका लागि तपाईंले दस दिनको फुर्सत निकाली शिविरमा सम्मिलित हुनुपर्दछ । एकपल्ट त जानैपर्ला है त ?

संक्षेपमा मैले तपाईंलाई 'ध्यानमा वस्ने' वारे बताएँ । यसरी संक्षेपमा भए पनि बताएको कारण तपाईंलाई ध्यानमा अभिरुचि जगाइदिन मात्र हो । अभ्यासगतरूपमा त तपाईंले शिविरवाट अनुभव गरिहेर्न बाँकी नै छ । तपाईंलाई आजको मेरो सानिध्य कस्तो लाग्यो, भन्नुहोस् । कमसेकम अब आइन्दा त तपाईं 'ध्यानमा वस्ने' भन्ने कुरा सुन्नेवित्तकै तर्सनु त हुन्न होला, भाग्नु त हुन्न होला, वहिरो कान त फर्काउनुहुन्न होला र अनेक वहाना बनाई उम्कनु त खोज्नुहुन्न होला, कि के

भन्नुहुन्छ ? हो, अवश्य हो, तपाईंले ठीक भन्नुभयो, अब त ध्यान बस्नेवारे अन्यथा सोच्नुहुन्न । अभिरुचि लिनुपर्छ नै । प्रज्ञा सम्बर्द्धन गरी पुराना संस्कारहरूको निरोध गर्ने र नयाँ संस्कारहरूको रोकथाम गर्ने कुरामा तपाईं पनि सहमत हुन पुग्नुभएछ । यसका लागि तपाईं साधुवादको सुयोग्य पात्र हुनुहुन्छ । लौ त, म पनि काममा हिँड्छु । तपाईं पनि अब स्वतन्त्र हुनुहुन्छ । अघि तपाईं उठेर हिँड्न तत्पर हुनुहुन्थ्यो अब त उठ्न पनि चाहिरहनुभएको छैन । एकचित्त भएर सुनिरहन चाहिरहनुभए जस्तो छ । जाने बेला भएन र ? हिँड्नुहोस् । तपाईंलाई परसम्म साथ दिन्छु । यतिञ्जेल तन्मयताका साथ मलाई सुनिदिनुभएकोमा तपाईंलाई मुरी मुरी धन्यवाद !



स्वभाव, लक्षण, प्रभाव र कार्यबाट

द्वेषको परिचय

- स्वभाव - आगोजस्तो हुर्कने, पोल्ने, जलाउने, सल्केर जाने ।
 लक्षण - मुख रातो, बोली कडा, हातखुट्टा सक्रिय, ठूलूला आँखा ।
 प्रभाव - गाली, सराप, अमैत्रीपूर्ण व्यवहार, स्व र परको भाव ।
 कार्य - पिट्ने, मार्ने, हानी गर्ने, भगडा गर्ने, मूठभेद गर्ने ।

वन्धन र वन्धन-मुक्ति

क) वन्धन के हो ?

वन्धनलाई धर्म-भाषामा 'संयोजन' भनिन्छ । वन्धनको सामान्य अर्थ हुन्छ - बाँधिनु । बाँधिएर बस्न कसैलाई मन पर्दैन । सबै स्वतन्त्र हुन मन पराउँछन् । पराधीन भएर बाँच्न को चाहन्छ ? कोही पनि चाहँदैन । मानिस मात्र होइन, पशु पंछी कोही पनि । आफूले चाहेको ठाउँमा जान, साथीसंगीसँग बस्न रमाउन सबैले चाहेका हुन्छन् । आफ्ना मातापिता वन्धुवान्धवबाट छुट्टिएर जीवन जिउन कति कठिन हुन्छ, त्यो कुराको अनुभव वियोग भएर बस्नुपर्नेलाई मात्र थाहा हुन्छ ।

वन्धन भन्नु मन नलागी नलागी एकै ठाउँमा कुँजिएर बस्नु हो । बाँधिएर बस्नु भनेको डोरी सिक्कीले बेरिएर वा कसिएर हलचल गर्न नसक्ने अवस्थामा मन मारी बस्नु भन्ने पनि अर्थ लाग्छ । त्यसरी बस्न पर्दा सुख, चैन, शान्ति कहाँ होला ? वन्धन दुःख सिवाय केही होइन । पशुहरूलाई हामी आफ्नो अधिनस्थ बनाउन, भाग्न नदिन, आफूले भनेजस्तो काम गराउन बलियो डोरी वा सिक्कीले किलामा बाँधेर राख्छौं । हात्तीलाई फलामको मोटो सिक्कीले बाँधेर राख्छौं । गाई गोरूलाई सनपाट वा बाबियोको बलियो डोरीले बाँधेर राख्छौं । यसरी राख्दा उनीहरू उम्कन बल गरेको, रोइकराइ गरेको, बुर्लक्क बुर्लुक्क उफ्रेको, यताबाट उता उताबाट यता चलेको, बाँधिएको डोरी नै चुँडालुँलाभै गरेको दृष्य हामीले नदेखेका होइनौं । यसबाट पनि वन्धनमा रहनु कठिन र दुःखदायी हो भन्ने पाठ हामीले पढ्न नसकेका पनि होइनौं । अरूको दुर्दशा र

हविगत देखेर हामी पनि त्यस्तैगरी बाँधिएर बस्नुपर्‍यो भने हाम्रो पनि त्यस्तै दुरावस्था होला भन्ने कुरा पनि उनीहरूको अवस्थालाई आफूमा घटाएर हेरेमा थाहा लाग्छ ।

हामीले त्यसरी पशुप्राणीहरू बन्धनबाट उम्कन बल गरेको देखेर पनि हामी आफू बन्धनमा बाँधिएर, कुँजिएर, निस्सासिएर बस्नुपरेको कुराको ज्ञान हामीमा छैन । हामी पनि बन्धनमा बाँधिएर अनि कुँजिएर बसिरहेका छौं । तपाईं भन्नुहोला खै बन्धन, खै डोरी, खै बाँधिएको तर यो छालाको आँखाले देखिने त्यो डोरी होइन । त्यो अदृष्ट डोरी हो । त्यसलाई हेर्न देख्न यो कर्मको आँखा होइन, ज्ञानको आँखा चाहिन्छ । देखिने डोरीहरू कि त सनपाटका कि त फलामका हुन्छन् । साइजमा ती मोटा पनि हुनसक्छन् । हृत्पति चुँडाल्न नसकिनेखालका पनि हुनसक्छन् । तर ती डोरी जतिसुकै मोटा र मजबुत भए पनि ती केहीकालपछि मक्किएर जानसक्छन् । अलिकति बल गरे पनि चुँडिन सक्छन् । त्यस डोरीलाई आगोले खानसक्छ । त्यो डोरी हतियारले काटिन सक्छ ।

कोही त सनपाटको, फलामको मोटो डोरीले बाँधिएको नभई दृष्टरूपमै सुन र चाँदीका सिक्कीले बाँधिएर बस्न रूचाउँछन् । त्यस्ता डोरीको बन्धनलाई यहाँ बन्धन भन्न खोजिएको होइन । भन्न खोजिएको बन्धन अदृष्ट डोरीले बाँधिएको बन्धनलाई हो । यो अदृष्ट डोरीलाई धर्मको भाषामा 'संयोजन' (fettters) भनिन्छ । त्यो डोरी कुनै पनि अस्त्रशस्त्रद्वारा काटिन सकिँदैन । न त त्यसलाई आगोले नै खानसक्छ । न त त्यो मक्किएर जान्छ । न त त्यसमा खिया लाग्छ । कसैलाई त यो कुरा गाउँखाने कथाजस्तो पनि लाग्नसक्छ । तर यो गाउँखाने कथा होइन । त्यो अदृष्ट डोरीद्वारा हामी सबै प्राणीहरू बाँधिएका छौं । कहिलेदेखि बाँधिएका हौं त्यसको हिसाबै छैन । असंख्य असंख्य जन्मदेखि बाँधिएका बाँधियै छौं । त्यो बन्धनलाई फुकाउने कहिले ? त्यो बन्धनबाट मुक्त हुने कहिले ? बाँधिएका छौं भन्ने सम्म पनि थाहा पत्तो छैन हामीलाई । हामी त्यति बेखबर छौं भने त्यो बन्धनबाट मुक्त हुन कोशिस

कहिले र कसरी गर्न सकिन्छ ! सोचौं ।

अब त्यो बन्धनलाई दृष्टिगत नगरिहुन्न । अचाक्ली भयो हाम्रो अज्ञानताको पनि । हामीलाई कसेर बाँधिराखेका अति बलिया अदृष्ट डोरी दस छन् -

- १) सत्क्रायदृष्टि (म, मेरो, मेरो आत्मा) भनेर बलियोसित लिइएको धारणा) ।
- २) शीलव्रतपरामासा (मोक्षको लागि, सद्गति प्राप्तिको लागि भन्दै गरिने कर्मकाण्ड, धार्मिक अनुष्ठान, व्रत, पूजा र यज्ञ होमादि अन्धविश्वासयुक्त कर्महरू ।)
- ३) विचिकित्सा (बुद्ध, धर्म र संघप्रतिको अविश्वास, कर्म र कर्मफलमा अविश्वास, आफ्नो क्षमताप्रति नै अविश्वास, लोक परलोकप्रति अविश्वास वा शंका सन्देह ।)
- ४) कामराग (काम विषयमा तृष्णा र उपादान ।)
- ५) प्रतिघ (रिस, क्रोध, द्वेष, बदलाको भावना ।)
- ६) रूपराग (दृष्ट न्यक्ति र वस्तुप्रतिको आकर्षण र आसक्ति ।)
- ७) अरूपराग (अदृष्ट वस्तु वा विचारप्रति आकर्षण र आसक्ति ।)
- ८) अहंकार (विद्या, बुद्धि, बल, धन, रूप, यौवनप्रतिको घमण्ड ।)
- ९) उद्वेग (चित्तको चंचलता, चुल्बुलाहट, अस्थिरता ।)
- १०) अविद्या (आर्य-सत्यको यथार्थ ज्ञान नहुनु, प्रज्ञा नहुनु, अज्ञानता ।)

यी १० बन्धनहरूलाई दुई भागमा विभक्त गरी हेर्न सकिन्छ । माथिका १ देखि ५ सम्मका ५ बन्धनलाई सामान्य बन्धन भनिएको छ । ती बन्धनहरू शैक्षपट्टिका हुन् । शैक्षहरू भनेका शिक्षा वा तालिम चाहिनेहरू हुन् । स्रोतापति फल प्राप्त, सकृदगामी फल प्राप्त र अनागामी फल प्राप्तहरू शैक्षमा गनिन्छन् । यिनीहरू कुनै न कुनै भवमा एक देखि सात पटकसम्म जन्म लिनुपर्ने आर्य पुद्गलहरू हुन् ।

तलका ५ देखि १० सम्मका ५ बन्धनहरूलाई असामान्य बन्धन भनिएको छ । यिनलाई अर्हतहरूले मात्र चुँडाल्न सक्छन् । अर्हतहरू

अशैक्ष हुन् । उनीहरूलाई अब कुनै शिक्षा वा तालिमको आवश्यकता हुँदैन । उनीहरूले सम्पूर्ण बन्धनहरूलाई चटक्कै चुँडालिसकेका हुन्छन् । त्यसैले अब उनीहरूको कुनै पनि भवमा पुनर्जन्म हुँदैन ।

नं. १, नं. २, र नं. ३ का बन्धनहरू जस्तै सत्कायदृष्टि, शीलव्रतपरामासा र विचिकित्सालाई चुँडालिसकेका पुद्गललाई 'स्रोतापन्न' भनिन्छ ।

नं. ४ र नं. ५ का बन्धनहरू जस्तै क्रमराग र प्रतिघलाई चटक्कै नचुँडाले पनि भिनो र कमजोर पार्ने पुद्गललाई 'सकृद्गामी' भनिन्छ ।

ती क्रमराग र पटिघ दुईटै बन्धनलाई चुँडालिसकेका पुद्गललाई 'अनागामी' भनिन्छ ।

तलका ५ बन्धनहरू जस्तै नं. ६ को रूपराग, नं. ७ को अरूपराग, नं. ८ को अहंकार (मान), नं. ९ को उद्धच र नं. १० को अविद्यालाई शेषै नरहने गरी चुँडालिसकेकालाई 'अरहन्त' अर्थात् 'अर्हत' भनिन्छ ।

अर्हतहरू अब कुनै पनि भवमा देखा पर्दैनन् । सम्पूर्ण दुःख-बन्धनबाट सदा सदाको लागि मुक्त भइसकेका हुन्छन् । अब उनीहरूले गर्नुपर्ने केही बाँकी रहेको हुँदैन । जन्मजन्मान्तरदेखि उनीहरूले भोग्दै आएका दुःख, शोक, परिदेव, दौर्मनस्यता रोग न्याधि, बुद्ध्याई, मृत्यु, तथा अनेक प्रकारका शारीरिक तथा मानसिक दुःख कष्ट वेदनाहरू कपुरभै उडेर विलाइसकेका हुन्छन् । उनीहरूले अक्षय सुख निर्वाणको अवस्था प्राप्त गरिसकेका हुन्छन् । मानिस भएर पाउनुपर्ने अपूर्व उपलब्धि हासिल गरिसकेका हुन्छन् । आफ्नो जीवनलाई सार्थक पारिसकेका हुन्छन् । पाएको मानव जीवनलाई धन्य धन्य पारिसकेका हुन्छन् ।

यसलाई बुझ्न सरल होस् भन्ने उद्देश्यले तल तालिका राखिदिएको छु ।

ख) लोकोत्तर अवस्था -

संयोजन (बन्धन) र पुनर्जन्मको स्थान र अवधि

(सुत्तपिटक अनुसार)

मार्गफल	त्यागिने संयोजनहरू	पुनर्जन्म/विमुक्ति
स्रोतापति	१) सत्कायदृष्टि २) विचिकित्सा ३) शीलव्रतपरामासा	मनुष्यलोक वा देवलोकमा बढीमा ७ जन्मसम्म
सकृद्गामी	कामराग र प्रतिघ (न्यापाद) लाई कमजोर बनाउने	मनुष्यलोकमा एकवाजीमात्र
अनागामी	४) कामराग ५) प्रतिघ	शुद्धावासमा एकवाजीमात्र
अरहन्त	६) रूपराग ७) अरूपराग ८) मान (अहंकार) ९) उद्धुच्च १०) अविद्या	अब फेरि पुनर्जन्म नै हुँदैन ।

माथि दिइएको तालिकाबाट हामीलाई बाँधिराख्ने बन्धन के के रहेछ र बन्धन-मुक्तिको अवस्था छ कि छैन भन्ने कुरा मोटामोटीरूपमा थाहा हुनुपर्छ । यति थाहा भएर पनि पुग्दैन, बन्धन कसरी कसिने रहेछ र कसले कसिदिने रहेछ भन्नेवारेमा पनि जानकारी चाहिन्छ । बन्धन कस्ने अरू कोही नभई हामी आफू स्वयं नै हौं । अरूले कसेको बन्धन बन्धन नै होइन । त्यस्तो बन्धनलाई आफैले पनि युक्ति गरी वा कसैको मद्दतले पनि फुकाउन सक्छौं । त्यसको लागि चिन्ता लिनै पर्दैन । तर यहाँ त बन्धन आफैले कस्ने भएकोले र त्यो बन्धन पनि अदृष्ट डोरीले कसेको हुँदा त्यसलाई फुकाउन अरू कसैको सहायताले हुँदैन । सके आफैले फुकाउन सकिन्छ । त्यसको लागि आफू नै प्रयत्नशील हुनुपर्दछ ।

मनको गाँठो नै वास्तवमा बन्धन हो । आफ्नो मनमा कसैले आएर गाँठो पारिदिन सक्दैन । हाँप्रै अज्ञानताको कारणले वा लोभ, क्रोध, मद, मात्सर्य, अभिमान आदि विकार जगाउनाले र त्यस विकारलाई बढाउँदै लैजानाले बन्धन कसिँदै जाने हो ।

आफ्नो ज्यानको मायाँ भएभैँ नठानी अरूको ज्यान लिन पनि नहिचिक्याउने, आफ्नो सम्पत्ति प्यारो भएभैँ नठानी अरूको खोस्दै हिँड्ने, आफ्नो परिवारमा घटेको मन नपरेभैँ नठानी ब्यभिचार कर्मद्वारा अरूको परिवारमा अशान्ति ल्याइदिने, भूठ, चुगली, गाली र नचाहिँदो बोलेर अरूको जीवनमा विष घोल्दै हिँड्ने र नशालु पदार्थको सेवन गरी आफ्नो परिवार र समाजमा होहल्ला र अशान्ति मच्चाउँदै हिँड्ने जस्ता कर्मले भवको गाँठो कसिने हो, बन्धनमा जकडिने हो ।

फेरि 'म', 'मेरो' र 'मेरो आत्मा' भन्ने मिथ्या धारणामा जकडिँदै मिथ्यादृष्टिको जालोमा फस्ने, मिथ्या चिन्तनमा रूमल्लिने, एकैरातमा धनाद्य बन्न खोज्दै मिथ्या आजीविका समाउने, यस्ता काममा प्रयत्न गर्दै सत्कर्मबाट मुख मोड्ने, मिथ्या कामकुरामा होस पुऱ्याउने तर सम्यक कर्ममा प्रमादी हुने आदि धर्मविपरित सोच र कार्यद्वारा नै भव-बन्धन कसिँदै गई अनेक दुःखको खाडलमा पर्ने हो ।

माथि बताइसकिएको छ कि बन्धन १० छन् । ती बन्धनकै कारणले गर्दा हामी अनमतगग संसारदेखि जन्म-मरणको चक्रमा पिल्सिँदै आजसम्म पनि त्यसै बन्धनमा जकडिरहेका छौँ । ती बन्धनहरूको पहिचान नहुँदा बन्धनलाई पनि सुख नै ठानी रमाइरहेका छौँ । अब यस भ्रान्तिबाट आफूलाई छुटाउनु छ । अज्ञानताका ती बादललाई चिर्नु छ । ज्ञानको उज्यालोमा ती बन्धनको जालोलाई देखी जानी ज्ञानको लाग्ने कँचीले चरचर काटिफाल्नु छ ।

अब यो कुरा थाहा लागेपछि बन्धनका डोरीहरूलाई काट्न सक्नुपर्‍यो । त्यसको लागि ती बन्धनहरूको पहिचान गरी आफूमा ती बन्धनहरूको उपस्थिति भए नभएको अनुभूति आफूमै हुनुपर्छ । यदि

कसैले आफ्नो शरीरलाई म मेरो र मेरो आत्मा भन्ने आत्मभावलाई त्याग्न सकेको छ भने, मुक्तिको चाहना पूर्तिको खातिर नचाहिँदा रीति, रिवाज, उपवास, यज्ञ, होम, तीर्थव्रतवाट आफूलाई अलग राख्न सकेको छ भने र बुद्ध, धर्म र संघप्रति, कर्म र कर्मफलप्रति, प्रतीत्यसमुत्पाद-धर्मप्रति वा आफ्नो अभ्यासको क्षमताप्रति शंका सन्देह त्याग्न सकेको छ भने उसले पहिलो तीन बन्धनलाई काटिसकेको हुन्छ र ऊ स्रोतापतिफलमा प्रतिष्ठित भइसकेको हुन्छ । बाँकी रहेका ७ अन्य बन्धनहरूलाई उसले बढीमा ७ जन्मभित्र काटिसक्छ र निर्वाण-पदमा आसिन भइसक्छ ।

सकृदागामीफल प्राप्त त्यसलाई भनिन्छ जसले माथिका तीन बन्धन काट्नुको अलावा अर्को दुई बन्धन कामराग र प्रतिघलाई च्वाट्टै नकाटे पनि छिनाल्ने अवस्थासम्म पुग्छ । उसले एकवाजीमात्र मनुष्यलोकमा जन्म लिन्छ । ती दुई बन्धनहरूलाई काट्ने जमर्को गरिरहेकै हुन्छ ।

अनागामीफल प्राप्तले अघि सकृदागामीले छिनाल्न नसकेका दुई बन्धन कामराग र प्रतिघ छिनाल्छ । उसमा कामवासना सम्बन्धी कुनै पनि विकार शेष रहेको हुँदैन ।

उदाहरणमा धम्मदिन्ना उपासिकाकी श्रीमान विशाखलाई लिन सकिन्छ । जब विशाख अनागामीफलमा प्रतिष्ठित भए, उसले आफ्नी यौवनमत्ता रूपवती धम्मदिन्नालाई आँखा उठाएर पनि हेरेनन् । धम्मदिन्नाले कर लाईलाई सोध्दा उसले भुईँतिर हेरेर भने, "हेर बहिनी, तिमी मसितै बस्छौ भने मेरी बहिनी भएर बस्नसक्छौ, नभए तिमीलाई अन्यत्र दिइ पठाउँला । तिमीलाई कुनचाहिँ मञ्जुर छ ? भन । मेरो धनसम्पत्ति जायज्येठा सबै तिमीलाई नै दिइपठाउँला । अबदेखि म तिमी श्रीमान रहिनँ र तिमी मेरी अर्धाङ्गिनी रहिनौ ।" यही एउटा प्रसंगले पनि अनागामीको चरित्रलाई उदाङ्ग पार्छ ।

अनागामी भएकाहरूले न त मनुष्यलोकमा न त देवलोकमा नै जन्म लिन्छन् किनभने उनीहरूले कामतृष्णाको जरालाई नै उन्मूलन

गरिसकेका हुन्छन् । उनीहरू अनागामीहरूका लागि भनेर सुरक्षित भूमि 'शुद्धावास' मा जन्म लिन पुग्छन् र त्यहीँबाट अर्हतफल प्राप्त गर्छन् ।

अर्हतफल प्राप्त उनीहरूलाई भनिन्छ जसले यी पाँच बन्धनहरू — रूपराग, अरूपराग, मान, उद्वेग र अविद्यालाई च्वाट्टै शेषै नरहने गरी काटेर मिल्काइसकेका हुन्छन् । उनीहरू अब कुनै पनि लोकमा देखा पर्दैनन् । उनीहरूले जन्म दिने सम्पूर्ण कारणहरूलाई निःशेष हुने गरी निर्जरा बनाइसकेका हुन्छन् ।

अर्हतहरूले सम्पूर्ण क्लेशलाई निमित्त्यान्न पारिसकेका हुन्छन् । जीवित छउन्जेल शरीर धारण गरिरहने भएकाले तिनले प्राप्त गरेको निर्वाणलाई 'सोपादिशेष निर्वाण' भनिन्छ । मृत्युपश्चाद् शरीर शेष नरहेपछिको निर्वाणलाई 'अनुपादिशेष निर्वाण' भनिन्छ । अर्हतहरूले मानसिक दुःख कष्टबाट पूर्णरूपमा छुटकारा पाइसकेको हुन्छ किनकि उनीहरूको मन निष्कलेश भइसकेको हुन्छ । तर शरीर रहनुजेल शारीरिक दुःखबाट उन्मुक्ति पाएका हुँदैनन् । शारीरिक कष्ट भए पनि कुनै पनि संस्कार बन्न पाउँदैनन् ।

निर्वाणिक अवस्था नै बन्धन-मुक्तिको अवस्था हो । यही बन्धन-मुक्तिको अवस्था प्राप्त गर्न नै मावन जीवन हो । यो अवस्था प्राप्त भएपछि अब भव-बन्धनमा बाँधिँदैन । जन्म, जरा, न्याधि र मरण भयबाट सदासदाको लागि छुटकारा मिल्छ । हुरूहुरू दन्किरहेको आगोको ज्वाला भ्याप्यै निभेभैँ दुःख दिने क्लेश भ्याप्यै निभिसकेको हुन्छ ।

ग) बन्धन-मुक्ति अथवा निर्वाणिक अवस्था

बन्धन दुःखदायी हुन्छ र बन्धन-मुक्ति सुखदायी । दुःख कसैको लागि पनि अपेक्षित विषय हुँदैन । सबैले सुख नै चाहेका हुन्छन् । सुखकै लागि मानिसहरू लालयित भई अनेक दुःख खपी सुखको खोजीमा भौँतारिरहेका हुन्छन् । दुःख नहोस् भनेर दुःखलाई भगाउन सबै तत्पर देखिन्छन् । तर सही सुख के हो भन्ने सही ज्ञान नहुँदा दुःखलाई नै सुख

सम्भी दुःखको दलदलमा फसिरहेका हुन्छन् । त्यसैले त आफूलाई आफैले वन्धनमा पारिरहेका हुन्छन् । गधाले भारी वोक्न पाएन भने रून्छ रे ! त्यस्तै मानिस पनि सुख लिन्छु भन्दाभन्दै दुःखकै भारी वोकिराख्न चाहिरहेका हुन्छन् । त्यो भारी वोक्न नपाउँदा नियास्रो मान्छन् र रून्छन् पनि । भनाइको अर्थ मानिस दुःख पाउन अभ्यस्त भइसकेका छन् ।

यसो हुँदा आफ्नो वन्धन आफैले बनाइरहेका हुन्छन् । अज्ञानताको कारणले त्यसबाट उम्कने जोहो नै खोज्दैनन् । वन्धनलाई वन्धन हो भन्ने कुरा नजानेपछि के गरोस् ! किलोमा बाँधिएको गोरूभैँ जति चले पनि किलाको वरिपरि घुम्नुवाहेक अरू गर्न सक्दैनन् । त्यो गोरू जतिजति घुम्दै जान्छ, त्यतित्यति डोरी वाटिँदै जान्छ र कसिँदै जान्छ । त्यस्तै हालत हामी संसारीको पनि छ । यसको ज्ञान नहुँदा हामी संसार-चक्रमा फन्फनिँदै जान्छौं र जन्म-मरणको वन्धनमा कसिँदै जान्छौं ।

बुद्ध-शिक्षाको माध्यमद्वारा हामीलाई वन्धन के हो र त्यस वन्धनबाट कसरी उम्कन सकिन्छ, जन्म-मरणको चक्करबाट कसरी छुट्कारा मिल्छ र सच्चा सुख कसरी पाउन सकिन्छ भन्नेवारेका उपदेशहरू पाउँछौं । पहिले वन्धनलाई चिन्नुप्यो । वन्धनबाट उम्कन चाहनुप्यो । वन्धनलाई काट्ने चक्कु कैची हात लाग्नुप्यो अनि चरचर काट्नुप्यो । हामीलाई बाँधिराखेका वन्धनहरू अदृष्ट छन्, ती दसवटा छन्, ती यी यी हुन् भन्नेवारे अधिको लेखबाट थाहा पाइसकिएको छ । अदृष्ट वन्धनलाई काट्न दृष्ट औजारले हुँदैन । फेरि बल शक्तिको पनि आवश्यक पर्छ । मनमा अठोट पनि हुनुपर्छ, सचेतताको पनि दरकार पर्छ । अनि काट्ने भन्दैमा जथाभावी काट्न पनि हुँदैन । त्यसको लागि ज्ञान र प्रशिक्षणको पनि अनिवार्यता रहन्छ । साथै तन्मयता पनि त्यतिकै आवश्यक हुन्छ । ती दस वन्धनको उल्लेख यहाँ पनि गरिदिएमा राम्रै होला भन्थान्छु । ती हुन् -

- १) सत्कायदृष्टि,
- २) शीलव्रतपरामासा,
- ३) विचिकित्सा,

- ४) कामराग, ५) प्रतिघ ६) रूपराग,
 ७) अरूपराग, ८) अहंकार, ९) उद्वेग र
 १०) अविद्या ।

दस बन्धन यिनै हुन् । यिनले नै हामीलाई भव-बन्धनमा कसिराखेका छन् । यसलाई जान्नुपऱ्यो । यसलाई काट्ने चक्कु वा हतियार भनेको प्रज्ञा हो । काट्न बल शक्ति चाहियो भनेको हामीमा वीर्य उत्साहको आवश्यकता हो । कसिलो हातले प्रज्ञाको खड्ग समातिनुपर्दछ, लुलो हातले होइन । मनमा अठोट चाहिन्छ भनेको सम्यक श्रद्धाको उपस्थिति हो । होस वा सचेतता चाहिन्छ भनेको सम्यक स्मृति(सति)को साथ हो । तन्मयताको चाहिन्छ भनेको मनको एकाग्रता हो । यी सबै मित्रहरू साथमा छन् भने बन्धनलाई क्रमशः खुकुलो पार्देलगी अन्तमा च्वाट्टै छिनाल्न सकिन्छ । अनि त बन्धनबाट मुक्त हुन सकिन्छ । यही मुक्तिलाई बुद्ध-शिक्षामा निर्वाण भनिएको छ । निर्वाणको शाब्दिक अर्थ सम्पूर्ण तृष्णाको बन्धनबाट विमुक्ति हो । तृष्णा कति पनि नरहेको अवस्था नै निर्वाण हो । 'नि' भनेको नभएको र 'वाण' भनेको तृष्णा हो । तृष्णा नै त बन्धन हो । तृष्णाकै क्षय हुनु नै बन्धन चूँडिनु हो ।

निर्वाण प्राप्तिमा क्लेशको क्षय भएकोले जन्म दिने कारणहरू सबै समाप्त भइसकेका हुन्छन् । क्लेश भनेको आगाका लप्का हुन् । ती लप्काहरू निभिसकेको अवस्था नै निर्वाण हो । त्यसैले निर्वाणिक अवस्थाको प्राप्तिपछि सम्पूर्ण पोल्ने जलाउने कुराहरू समाप्त भइसकेका हुन्छन् र अक्षय शान्ति, सुख र विश्रान्तिको अनुभूति गर्न पाइन्छ । फेरि कहिल्यै दुःख दिने पोल्ने ती आगाहरू सल्किन सक्दैनन् । अब फेरि जन्म लिनुपर्ने, रोगी हुनुपर्ने, बुढाबुढी हुनुपर्ने, मर्नुपर्ने र शरीर धारण गर्नुपर्ने कारणबाट उत्पन्न हुने सम्पूर्ण शारीरिक र मानसिक दुःखहरूको सदाको लागि ईतिश्री हुन्छ । निर्वाणिक सुखभन्दा माथिको अरु कुनै प्रकारको पनि सुख हुँदैन । त्यसैले भनिएको पनि छ — 'निव्वानं परमं सुखं' ।

निर्वाण दुई किसिमका हुन्छन् भनी बताइएको छ — एक, 'सोपादिसेस

निब्बान' भनेर अर्को, 'अनुपादिसेस निब्बान' भनेर । शरीर वाँकी रहेर क्लेश निभिसकेको अवस्थालाई 'सोपादिसेस निब्बान' भनिन्छ भने शरीर पनि क्लेश पनि वाँकी नरहेको अवस्थालाई 'अनुपादिसेस निब्बान' भनिन्छ । उदाहरण दिनुपर्दा, सिद्धार्थले बोधिवृक्षमुनि ध्यानस्थ भएर जुन सम्बोधि लाभ गर्नुभयो र बुद्ध बन्नुभयो, त्यो अवस्थामा उहाँको सम्पूर्ण क्लेश निखिसकेको अवस्था थियो तर शरीर त यथावतै थियो । यो अवस्था 'सोपादिसेस निब्बान'को अवस्था हो । अनि त्यसपछि ४५ वर्षसम्म गाउँगाउँ नगरनगर चाहार्नु भई शिक्षा उपदेश दिनुभइसकेपछि ८० वर्षको उमेरमा शरीर पनि त्याग गर्नुभयो र महापरिनिर्वाण प्राप्त गर्नुभयो, त्यो अवस्था 'अनुपादिसेस निब्बान'को अवस्था हो । अर्हतहरूले पनि निर्वाणिक अवस्थालाई यसरी नै प्राप्त गर्दछन् ।

निर्वाण भनेको साधन होइन, साध्य हो । हामीले साक्षात्कार गर्नुपर्ने अवस्था त निर्वाण हो । त्यसैले यो साध्य हो । साधन त क्लेश निवारण गर्ने उपाय वा मार्ग मात्र हुन् । क्लेश निवारण गर्नु भनेको त साधनको प्रयोग हो । त्यो साधनको सफल प्रयोगपछि अथवा क्लेश निवारण भएपछि जुन अवस्थाको उपलब्धि हुन्छ, त्यो साध्य हो । यही साध्यको प्राप्तिको लागि नै मानव चोला हो । त्यसको प्राप्तिवाटै जीवन सार्थक हुन्छ र जीवनमा गर्नुपर्ने काम तमाम हुन्छ । यही नै सम्पूर्ण बन्धनबाट मुक्ति हो । यही नै मानवले पाउने सर्वोच्च उपलब्धि हो ।

निर्वाणलाई विभिन्न शब्दले परिभाषित गरिएको छ । केही शब्दहरू यहाँ पनि दिइन्छ -

- १) अनन्त - छेउ टुप्पो थाहा नभएको ।
- २) अनुपमेय - कुनैसँग पनि तुलना हुन नसकिने ।
- ३) तान - त्राण दिने ।
- ४) केवल - एउटा मात्र ।
- ५) अनालय - वासस्थान नभएको ।
- ६) लोकोत्तर - लोकबाट पार लागेको ।

- ७) अमृत – अमृत, कहिल्यै विनास नहुने ।
 ८) मुक्ति – सम्पूर्ण बन्धनबाट विमुक्ति ।
 ९) अजर – कहिल्यै जीर्ण भएर नजाने ।
 १०) अजन्मा – कहिल्यै उत्पन्न नहुने । इत्यादि

हामीले पनि भगवान बुद्धले देखाउनुभएको दुःख मोचनको त्यो पावन-पथको अनुशरण गरी यो निर्वाणिक अवस्था प्राप्तार्थ अथक परिश्रम गर्नुपर्दछ । बल्लबल्ल पाएको यो नरजन्मलाई त्यसै खेर जान दिन हुँदैन । कर्मको अधीनमा रही अनेक भवमा चहारी अनेक दुःख भोग गरिरहनुबाट त्राण पाउनुपर्छ र निर्वाणिक अक्षय सुखको हकदार बन्नुपर्छ ।



प्रतीत्यसमत्पाद-धर्म भनेको

- १) दुद्दसो – देख्न मुस्किल,
 २) दुरनुबोध – बुझ्न गाह्रो,
 ३) अतक्कावचरा – कल्पना, चिन्तनाले मात्र बुझ्न नसकिने,
 ४) निपुणो – सुक्ष्म,
 ५) सन्ता – सौम्य र शीतल,
 ६) पणीतो – शुद्ध, प्रणित र सम्यक,
 ७) पण्डितवेदनीयो – प्रज्ञावान व्यक्तिहरूले मात्र जान्न बुझ्न सकिने धर्म हो ।

परिच्छेद - ७

धर्म विषयक विविध रचनाहरू

(क)

धर्मको चिनारी

धर्म के हो, किन चाहियो र कसरी के गर्दा धर्म हुन्छ अनि पाप के हो, पाप किन गरिनुहुँदैन र कसरी के गर्दा पाप हुन्छ भन्ने सम्बन्धमा हामी मानिसहरूमा ठूलो भ्रम र अन्योलताको भूत सवार भएको पाइन्छ । धर्म वास्तवमा सुख, शान्ति र भाइचाराको निमित्त चाहिन्छ । लडाईं, भगडा, वैमनस्यता, अशान्ति, आपसमा मनमुटावको लागि होइन । हामीले इतिहासको पाना पल्टाई हेरेमा पनि धर्मको नाउँमा अनेक युद्धहरू लडिसकेको पाउँछौं । इतिहासको कुरामात्र किन वर्तमानमा पनि त्यस्तै हालत छ । धर्म चाहिएको त मेलमिलापका लागि हो, शत्रुताको लागि होइन । अब धर्मलाई बुँदागतरूपमा बुझौं ।

धर्म के हो ?

- १) धर्म त्यो **अदृष्ट कल्यामित्र** हो जसले यो जीवन छुट्टैले पनि र जीवनपछि पनि कल्याणको मार्गमा डोर्न्याइरहन्छ ।
- २) धर्म त्यो **बाटो** हो जुन बाटोमा पाइला टेक्दै मूल गन्त्यसम्म पुग्न सकिन्छ । बीचमा अलपत्र परिँदैन ।
- ३) धर्म त्यो **औषधि** हो जसको सेवनले जन्मजन्मान्तरको भव-रोग फेरि कहिल्यै नबल्किनेगरी निको पारिदिन्छ ।

- ४) धर्म त्यो **लहुरो** हो जसको सहाराले बाटो सुगम पार्नुको साथै गमनमा सुगमता र निश्चितता थपिदिन्छ ।
- ५) धर्म त्यो **नदी** हो जसको सुखद् बहावद्वारा शनैः शनैः निर्वाणरूपी महासमुद्रमा मिलाइदिन्छ ।
- ६) धर्म त्यो **नाउ** हो जसमा बसेर संसारओघ तर्न सकिन्छ ।
- ७) धर्म त्यो **सम्पत्ति** हो जुन अविनासी छ र हामीलाई कहिल्यै विपत्तिमा पार्दैन । सदा सम्पन्न र प्रतिष्ठित बनाइदिन्छ ।
- ८) धर्म त्यो **गहना** हो जसले जीवनलाई वाह्यतवरले मात्र सुन्दर बनाउने होइन, आन्तरिकतवरले पनि सुन्दर र उन्नत बनाइदिन्छ ।
- ९) धर्म त्यो **प्रदीप** हो जसले अविद्याको अन्धकारलाई चिरिदिन्छ र विद्याको सुनौलो प्रकाशले प्रकाशमान गरिदिन्छ जसद्वारा निर्वाणतिरको यात्रा सुगम र सुरक्षित पारिदिन्छ ।
- १०) धर्म त्यो भरपर्दो र बलियो **साथी** हो जसको आडमा कुनै विकाररूपि शत्रुसित पनि भयभीत नबनाई सुरक्षित बनाउँछ ।
- ११) धर्म ती **मातापिता** हुन् जसले यो जन्ममा मात्र होइन अशक्तावस्थामा अनेक जन्ममा रोग-न्याधि, भय-त्रास, विघ्नवाधा, आपद-विपदबाट अनेक प्रकारले सेवा सुश्रुषा गरी सुरक्षा दिई सबल र सक्षम बनाई भविष्यमा पनि त्यस्तैगरी सक्षम र सुरक्षित राख्छ ।
- १२) धर्म त्यो **शस्त्र** हो जसले क्लेशको जटालाई काटी मिल्काइदिन्छ ।
- १३) धर्म त्यो आठपाङ्गसहितको गाडी हो जसमा बसेर अक्षय सुख प्राप्त हुने नगरतिरको यात्रा चलाइन्छ ।
- १४) धर्म त्यो **सूर्य** हो जुन अटल छ, उर्जावान छ र जुन सदा भुल्किरहन्छ र सबैतिर सबैमा समानरूपले बराबर प्रकाश छरिरहन्छ ।
- १५) धर्म त्यो **पथप्रदर्शक** हो जसले सम्यक मार्ग निर्दिष्ट गर्दछ र बाटोमा परेका ठाउँहरूको यथार्थ जानकारी दिँदै लक्ष्य प्राप्तिर अग्रसर गराउँछ ।



(ख)

जीवन सुन्दर र सुखी पारौ

सुन्दर मानव जीवन पाएँ भनी मानिस दंग पर्दछन् । तर सुन्दर हो कि होइन, अझ सुन्दर कसरी पार्न सकिन्छ र के के गर्दा वा के के नगर्दा सुन्दर हुन्छ भन्ने कुरातर्फ मानिसले सोचन भ्याएको हुँदैन । 'Busy without business' भनिएभैको कामको अति न्यस्ततामा जीवनका अमूल्य क्षणहरू खेर फालिराखेका हुन्छन् । वास्तविक सुखको गवेषणा गर्न आफूले आफैलाई चिन्नुपर्दछ । आफूले आफैलाई चिन्न आफ्नो अभ्यान्तरमा चियाउनुपर्दछ । अभ्यान्तरमा चियाउन बाहिरी छालाको आँखा वन्द गरी मनको आँखा खोल्नुपर्दछ । मनको आँखा खोल्न मनलाई नियन्त्रण गरी भित्र भइरहेको क्रिया प्रतिक्रियालाई यथाभूत निरीक्षण गर्नुपर्दछ । निरीक्षण मात्र नभई तिनको साक्षीभावले अनुभूत पनि गर्नुपर्दछ । प्राकृतिकरूपमा भइरहेको जे जस्तो घटना छ त्यसमा हामीले आफ्नो तर्फबाट कुनै प्रतिक्रिया गर्नुहुँदैन । सिर्फ निरीक्षण मात्र गर्नुपर्दछ । तिनलाई छेडछाड गर्नु भनेकै फेरि अर्को समस्या थपिमाग्नु हो । यी कुराहरू विपश्ची साधक भएर अनुभूत गर्न सकिन्छ ।

साधारणतया सबैले बुझ्ने शब्दमा भन्नुपर्दा शील सदाचारको जीवन वाँच्नु नै सुखको आधार हो । शील भनेको आफूलाई पनि अर्कालाई पनि सुख शान्तिपूर्वक जीवन वाँच्न दिने तत्त्वको नाम हो । समाजका अन्य सबैको जीवन विषाक्त पारी आफू निर्धक्कसँग सुख शान्तिको भागिदार बन्न सकिँदैन । समाजका अन्य सदस्यहरू सुखसाथ वाँच्न पाए मात्र हामी पनि सुखको सास फेर्न सक्छौं । त्यसैले हामी आफू सुख चाहन्छौं भने सुख नै अरुलाई पनि दिन जान्नुपर्दछ जुन प्रारम्भमा कठिन प्रतीत हुन्छ ।

हामी जे चाहन्छौं अरुलाई पनि त्यही दिनुपर्दछ, वा गर्नुपर्दछ,

जे चाहदैनाँ त्यो दिनुहुँदैन वा गर्नुहुँदैन । हामी सुख चाहन्छौं, सुख नै अरुलाई दिनुपर्छ । हामी मारिन चाहदैनाँ, अरुलाई पनि मार्न उद्यत हुनुहुँदैन । हाम्रा वस्तुहरू चोरिएको मन पर्दैन, हामीले पनि अर्काको वस्तु चोरी ठगी गर्न भएन । हाम्रामा न्यभिचार लादिएको मन पर्दैन, हामीले पनि न्यभिचार गरी हिँड्न भएन । आफ्नो मात्र हित सुख चाहने अरुको हित सुखको ख्याल नगर्ने स्वभावलाई बदल्नुपर्दछ । यदि त्यस्तो स्वभावलाई बदल्न सकेनाँ भने आफ्नो हित सुख पनि सम्भव हुँदैन ।

हामीलाई सत्य र प्रिय वचन बोलेको मनपर्छ हामीले पनि असत्य र अप्रिय भाषण गर्नुहुँदैन । रक्सी वा मादक पदार्थ सेवन गरी होहल्ला गरेको र त्यसको कारणले कसैबाट अनैतिक काम भएको हेर्न मन पर्दैन भने हामीले पनि मादक पदार्थ सेवन गर्ने लत छोड्नुपर्‍यो । यति मात्र काम हामी सबैबाट भइदिन सकियो भने हामी कति सुखी हुन्थ्यौं र हाम्रा परिवार र समाजमा कति शान्ति छाउँथ्यो । जीवन कति हराभरा र मुस्कानले सिंचित हुन्थ्यो ।

त्यसैले शील सदाचारको जीवन जिउनुपर्दछ । शील सदाचारयुक्त जीवन भनेकै असल चरित्रको निर्माण गरी असल जीवन जिउनु हो । त्यसउसले चरित्र सपार्नु नै मूल कुरा हो । असल चरित्रबाटै सबै असल कर्महरू निस्तृत हुन्छन् । मानिस आज 'पैसा' 'पैसा' भनी पैसाको पछाडि विक्षिप्त भई दौडिरहेका छन् । वास्तवमा जानिएन भने पैसा नै हाम्रा दुःखका कारण भइदिन्छ । मानिस चरित्र निर्माण गर्ने र नैतिकताको जगेर्ना गर्ने कुरामा प्रायः बेखबर रहन्छन् । यसरी त कसरी जीवन सुन्दर र सुखी बन्दछ ? चरित्र निर्माण नै ठूलो कुरा हो, पैसा होइन भन्ने सम्बन्धमा अंग्रेजीमा भनिएको पनि छ — *'Money is lost, nothing is lost. Health is lost, something is lost. But when character is lost, everything is lost'*.

धन कमाउनुपर्छ तर इमान्दारीका साथ । धनलाई सधैं दोस्रो दर्जामा राखिनुपर्छ, पहिलोमा राखिनुहुँदैन । पहिलो दर्जामा राखिनाले

धनले हामीमाथि शासन गर्छ र हाम्रो आध्यात्मिक उन्नति हुन दिदैन । धन साधन हो, साध्य होइन । फेरि स्वास्थ्यको हेरचाह धनलाई तिलाञ्जली दिएर पनि गर्नुपर्छ किनकि स्वास्थ्य भएपछि पनि धन कमाउन सकिन्छ । तर पैसा र स्वास्थ्य भए पनि चरित्रहीन हुन पुगेमा त्यो धन र स्वास्थ्य वेकारको सिद्ध हुनजान्छ । त्यसैले चरित्र निर्माणमा लाग्नुपर्छ । त्यसैले पनि पैसा र स्वास्थ्यभन्दा चरित्रलाई नै उच्च दर्जा दिइनुपर्छ ।

अब त्यसको लागि हामीले सर्वप्रथम हाम्रो बोली वचन नरम, सत्ययुक्त र प्रिय हुनुपर्छ । हाम्रो मुखले चार किसिमका पापकर्म गर्न सक्दछ ।

- १) भूठ बोलेर,
- २) चुगली गरेर,
- ३) चित्त दुख्ने बोली बोलेर अनि
- ४) नचाहिंदो कुरा गरेर अर्थात् अनर्गल गफ गरेर ।

यिनबाट हामी टाढिनुपर्छ । यिनको बदलामा यसो गर्दा सुखकर हुन्छ ।

- १) सत्य कुरा गरेर,
- २) मेल मिलापका कुरा गरिदिएर,
- ३) प्रिय बोली बोलेर अनि
- ४) आवश्यक र उपयोगी कुरा गरेर ।

यिनले जीवनमा सुख शान्तिरूपी हरियाली ल्याइदिन सक्दछ । दोस्रो, हाम्रो शारीरिक कर्म राम्रो हुनुपर्छ । हाम्रो शारीरिक कर्म यी चार कामबाट नराम्रो हुनपुग्दछ ।

- १) हत्या हिंसा गरेर,
- २) चोरी चक्रारी गरेर,
- ३) ब्यभिचार गरेर अनि
- ४) मादक पदार्थ सेवन गरेर ।

यिनले जीवनमा, परिवारमा र समाजमा अशान्ति ल्याइदिन्छ । यी हुन् हामीले गर्न नहुने कायकर्महरू ।

यिनको बदलामा कायकर्मलाई परिशुद्ध पार्न पनि सकिन्छ । हत्या हिंसाको ठाउँमा दया र करुणाको भाव जगाएर, चोरी चकारीको ठाउँमा दान दिएर वा त्यागको भाव जगाएर, ब्यभिचारी बन्नुको सट्टा सबैलाई आफ्नै दाजु भाउजु, भाई, बुहारी र दिदी बहिनी ठानेर अनि मादक पदार्थ सेवन नगरेर शान्त र सुसभ्य जीवन यापन गरेर आफ्नो ब्यक्तिगत जीवनमा, परिवारमा र समाजमा सुख शान्ति स्थापनार्थ हामी आफूलाई प्रस्तुत गर्न सक्दछौं । यसले मात्र मानिसको जीवन वास्तवमा सुन्दर र सुखी बनाउन सक्दछ । अनि मात्र मानिसले गर्वका साथ नाक फुलाएर 'म मानिस हुँ' भन्न सुहाउने हुन्छ ।

शील सदाचारले रिक्त आजको समाजमा सुन्दर र सुखी जीवनको कल्पनासम्म पनि गर्न नसकिने भइसकेको छ । आज हाम्रो समाजमा जुन किसिमको अनाचार, अत्याचार र अशान्तिको वातावरण छाएको छ र मानिसको जीवन पशुवत भएको प्रतीत गर्न परिरहेको छ, त्यसको पछाडि शीलको अभाव खट्किरहेको पाउँछौं । शान्ति स्थापना गर्न र शान्त जीवन बिताउन लालयित भएर मात्र हुने होइन, त्यसको लागि आवश्यक पूर्वाधारको पालना पनि हामीबाट हुनुपर्दछ । शील नै शान्तिको पूर्वाधार हो । शीलको पालनाले नै ब्यक्ति ब्यक्तिमा, समाज समाजमा शान्तिको ज्योति जाग्दछ । यसतर्फ हामी सबैको ध्यान जानु अनिवार्य र अपरिहार्य भइसकेको छ । यो मानवताको र समयको माग पनि हो ।

यसका साथै हामीमा ठीक धारणाको विकास हुनुपर्दछ । यदि धारणा नै गलत भएमा उसको चिन्तन पनि स्वभावैले गलत हुनपुग्दछ । चिन्तन सही नहुनेको बोली पनि सही हुँदैन । बोली सही नभएमा त्यसले न आफूलाई नै न अरुलाई नै हित गर्दछ । बोली नै हितकारी छैन भने उसले गर्ने शारीरिक कर्म कसरी राम्रो होला भन्न सकिन्छ ? शारीरिक कर्म राम्रो नगर्नेले उचित पेशा पनि त समाएको हुँदैन । उसले अनेक अनैतिक तवरले स्वहित तर पर अहित हुने पेशा अपनाउँदछ र समाजका अन्य वर्गको सुख शान्तिमा खलल ल्याउँछ । त्यस्ता ब्यक्तिको

उद्योग, परिश्रम र लगनशीलता रचनात्मक काममा भन्दा ध्वंसात्मक काममा प्रवृत्त हुन्छ । उसको सारा चिन्तन मनन, स्मृति र ध्यान स्वार्थान्धतामा डुवेको हुन्छ । परोपकारी भावना उसमा शून्यप्राय नै हुन्छ । उसवाट समाजले के कस्तो सेवाको अपेक्षा गर्न सकिन्छ र खै ! सुन्दरता र सुखका सबै वाटाहरु बन्दप्रायः हुन्छ । अनि सुख चाहियो, शान्ति चाहियो भनेर उफेर मात्र के हुन्छ ?

सुन्दर र सुखी जीवन कल्पनामा परखेटा मारेर मात्र साकार हुन सक्दैन । यसको लागि सुन्दर मन र विचार अनि तिनको सही कार्यान्वयनको दरकार पर्दछ । सुख र शान्ति कसैले 'ना' भनेर दिन हुने र दिन सक्ने कुरा पनि होइन । 'ले' भनेर थापेर लिन हुने र लिन सकिने कुरा पनि होइन । कसैको तथास्तुमा सुख हुँदैन । फेरि शान्ति बाहिर टर्च बालेर खोजेर पाइने कुरा पनि होइन । शान्ति र सुखको लागि आफैले प्रयत्न गर्नुपर्छ । जुनकुरा भित्र अभ्यान्तरमा खोजिनुपर्ने हो र पाइनुपर्ने हो, त्यो बाहिर कसैको निगाहमा कसरी प्राप्त होला ? विचारणीय छ । यसको लागि न्यक्ति स्वयं जागरुक, सचेत र लगनशील बन्नुपर्छ ।

आज हामी देख्दैछौं सुख शान्तिको लागि मानिस देवी-देउता भाकल्दछन्, भजन-कीर्तन गर्दछन्, यसलाई गुहारिदछन्, उसको शरण पर्दछन्, दुःख भुलाउन जुवा-तास खेल्दछन्, टीभी-सिनेमा हेर्दछन्, डान्स-पार्टी गर्दछन्, भोज-भतेर गर्दछन्, कसैको खुसामद र जी हजूर गर्दछन् तर सुखको सट्टा दुःखकै अनुभूति पाउँदछन् ।

यसको अर्थ यही हुन आउँछ कि चाहना मात्रले वा जे पायो त्यो गर्नाले सुख पाइँदो रहेनछ । सुखको लागि आफूमै डुवी आफ्नो काय, वाक र चित्तलाई राम्रो अवस्थामा राखी कर्म गर्नुपर्दो रहेछ । जस्तो रोप्यो, त्यस्तै फल लाग्ने न हो । भन्ने पनि गरिन्छ नि 'जस्तो मति, उस्तै गति' । मनमा सबैप्रति मैत्री राखी बोलिएका शब्दहरु र गरिएका कर्महरुले नै उम्दा फल दिने रहेछन् । कसैको जी हजूरको दरकार नै पर्दैन । देव देवीहरुले पनि केही गर्दैनन् । हामीले नै गर्दा केही हुने हो । हामीले

नगरे केही पनि हुँदैन । राम्रो गर्ने नराम्रो गर्ने हामी आफैँ हौं । हाम्रो सुख दुःखको जिम्मेदार हामी आफैँ हौं । विचरा ईश्वरले के गरोस् ? उसको कुनै दोष छैन । 'जसले कालो खान्छ, उसले कालो हग्छ' भन्ने उखान पनि त छ नि । फेरि God's helps those who help themselves.' भन्ने अंग्रेजीमा पनि एउटा प्रसिद्ध कहावत छ ।

सुखको लागि हामी आफैँ जुमुराउनुपर्दछ । हामी आफैँले केही न केही गर्नुपर्दछ । हामीमा नै केही अनिवार्य गुणहरूको विकास गर्नुपर्दछ । त्यसैले जीवनमा सच्चा सुख पाउनको लागि आवश्यक पर्ने यी कुराहरूको पनि विकास र कार्यान्वयन हामीले नै गर्नुपर्दछ ।

- १) सद्धर्ममा श्रद्धा हुनुपर्दछ ।
- २) त्यागको भावना हुनुपर्दछ ।
- ३) असल कर्म सम्पादन गर्नमा प्रयत्नशील हुनुपर्दछ ।
- ४) स्मृतिवान हुनुपर्दछ ।
- ५) पापकर्म गर्नमा लाज मान्नुपर्दछ ।
- ६) पापकर्म गर्नमा डर मान्नुपर्दछ ।
- ७) परोपकारी काममा लाग्नुपर्दछ ।
- ८) असल साथीको संगत गर्नुपर्दछ ।
- ९) कुलतमा लाग्नुहुँदैन ।
- १०) अध्ययनशील हुनुपर्दछ ।

११) आफ्नो चित्तलाई वशमा राख्नुपर्दछ ।

१२) समयको सदुपयोग गर्नुपर्दछ । इत्यादि

कोही अपार सम्पत्ति हुनु, गाडी बंगला हुनु, यश सम्मान पाउनु, उलेख्य बैंक बैलेन्स हुनु र सुख सुविधाका सरसामानले घेरिनुलाई नै सुख सम्झिन्छन् । यस्ता भौतिक सम्पत्ति भएकालाई सुन्दर, सुखी र सफल जीवन बाँचेको भन्छान्छन् । तर यो कुरा गलत हो भन्ने प्रमाण समाजमा आफ्ना सम्पत्तिकै कारणले दुःखी भइरहेका, ट्राडुलाइजर खाएर पनि निदाउन नसकिरहेका ब्यक्तिहरूलाई देखेर पाउन सक्दछौं । गरिबहरू

पनि खस्रो मसिनो खाएरै पनि मुस्काइरहेका देखिरहेका छौं । रमाइरहेका देखिरहेका छौं । भौतिक सम्पत्ति सदाको लागि हाम्रा आफ्ना होइनन् । त्यो त जीवन छउन्जेल प्रयोगमा आउन सक्ने वस्तु मात्र हुन् । त्यो पनि यकिनकासाथ भन्न सकिँदैन । मरेर जाँदा छोडेरै जानुपर्दछ । साथै लिएर जान सकिँदैन । त्यसैले भौतिक धन सम्पत्तिमात्र सुखको कारण होइन । त्यसलाई पुण्यरूपी धनमा बदल्न सकियो भने मात्र इहलोक र परलोक दुवैमा साथ दिने हुन्छ र वास्तविक सुखको आधार बन्दछ । अतः वास्तविक धन सम्पत्ति भनेको धर्मको साथ पाई गरिएका असल कर्म हुन् जुन हाम्रा साथमा हामी जहाँ गए पनि साथैमा जान्छन् र हाम्रो कल्याण गर्दछन् ।

यहाँनिर म युवा भाइबहिनीहरूलाई नै लक्षित गरी केही भन्न चाहन्छु । आजका युवाहरू नै भोलिका कर्णधार हुन् । आज उनीहरू जे गर्दछन्, जे सिक्दछन्, जस्तो धारणा बनाउँछन् तिनै भोलिको निधि बनिदिन्छन् । अतः आजलाई सपार्नु अनि सुन्दर भविष्यको जगेर्ना गर्नु उनीहरूको दायित्व हो । आज जे पायो त्यो गरेर भोलि सपिन्छु भन्नु आज विष खाएर भोलि बाँच्छु भन्नु बराबर हो । जसले वर्तमान क्षणलाई सदुपयोग गर्दछ, उसले भविष्यको सुनिश्चितता पाएको हुन्छ । भनिएको पनि छ — 'Present time is the most important time.' भूतकाल बितिसकेको छ । त्यो फिर्ता हुँदैन । भूतकालको गल्तीबाट सिक्नुपर्दछ र वर्तमानलाई सुधार्नुपर्दछ । भविष्य आएको छैन, त्यसको अहिल्यै किन चिन्ता ! जसले वर्तमान सुधान्यो, उसले भविष्य सुधान्यो । वर्तमान कर्मप्रति सतत जागरुक र होस कायम हुनुपर्दछ । कुनै खराबी आफूबाट हुन नपाओस् । वर्तमान समय आफ्नो हुन्छ । हामी वाँचिरहेको पनि वर्तमानमा नै हो । आज केही गरेको फल भोलि मिल्दछ । किसानले आषाढको भररी सहेर जुन मिहिनत गरी खेतमा धान रोप्दछ, त्यसको फलस्वरूप उसले मंसीर महिनामा धानको वाली भित्र्याउँछ । धान रोप्ने बेलामा निदाएर बस्ने, धान काट्ने बेलामा वाली भित्र्याउन जुमुराउने प्रवृत्तिले त उसले धान

होइन घाँस मात्र काट्छ । त्यसैले आजका युवाहरूले सच्चरित्र निर्माण गर्ने दिशातिर आजै उन्मुख हुनुपर्दछ जसको मीठो फल भोलि चारुन पाइन्छ, जसरी महिना दिन काम गरिसकेपछि तलब थाप्न पाइन्छ । त्यसैले पनि धर्म सिक्नुपर्दछ ।

आजका युवा विद्याध्ययनमा लागेका हुन्छन् । लोकमा रहुञ्जेल लौकिक विद्याको पनि अनिवार्यता रहन्छ । लौकिक जीवनलाई सुन्दर बनाउन लौकिक विद्याको पनि योगदान रहन्छ । तर वास्तवमा लोकबाट मुक्ति पाउने पारलौकिक विद्याको जगेर्ना यही जीवनमा गर्नुपर्दछ । यसले मात्र हाम्रो सही अर्थमा कल्याण गर्दछ । लौकिक विद्याले यो वर्तमान जीवनलाई मात्र केही मात्रामा आश्वस्त पार्दछ । लौकिक विद्या आर्जन गर्नेलाई विद्यार्थी भनिन्छ । साँचो अर्थमा 'विद्यार्थी' त्यसलाई भनिन्छ जो ज्ञानार्जनमा क्षण प्रतिक्षण लागिरहन्छ । 'विद्या + अर्थी = विद्यार्थी' । कत्रपी कलम बोकी स्कूल कलेज धाउने तर ज्ञान आर्जनमा मन नलगाउनेलाई विद्यार्थी भनेर भन्नु शब्दार्थअनुसार पनि मिल्दैन, सुहाउँदैन । यस कुरालाई सबै विद्यार्थीले आत्मसात गर्नुपर्दछ र विद्या धनको आर्जन गर्नुपर्दछ अनि यसको सदुपयोग गर्नुपर्दछ ।

लौकिक विद्याबारे नीतिशास्त्रमा भनिएको छ -

विद्या ददाति विनयं, विनयात् याति पात्रताम्,

पात्रात् प्राप्नोति धनं, धनात् प्राप्नोति सुखम् ।'

विद्याले विनय (अनुशासन, कोमलता) दिन्छ, विनयबाट असल पात्र भेटिन्छ । असल पात्रबाट धनको प्राप्ति हुन्छ, धनबाट सुख पाइन्छ ।

'विद्या' को वास्तविक अर्थ खोजेर भन्ने नै हो भने स्कूल कलेजबाट प्राप्त हुने ज्ञानलाई मात्र विद्या मान्नुहुँदैन र रुपियाँ पैसालाई मात्र धन मान्नु पनि उचित हुँदैन । 'विद्या' भन्ने शब्दले त्यो वास्तविक ज्ञानलाई बुझाउँछ जसको प्राप्तिपछि ब्यक्तिमा सत्य-असत्य, उचित-अनुचित, पाप-पुण्य र कर्तव्य-अकर्तव्यको ठीक ठीक ज्ञान हुन्छ र यस ज्ञानको सहायताले ऊ इहलोक र परलोक सपार्नमा लगनशील रहन्छ ।

न्यक्ति, वस्तु र वस्तुस्थिति वास्तवमा के हुन्, तिनको स्वभाव के कस्तो हुन्छ, जीवन के हो किन जीवन धारण गर्नुपरको हो, मानव शरीर के हो कसरी बनेको छ, यसको यथार्थ स्वभाव के हो, यसबाट हामी कसरी निर्लिप्त रहन सक्दछौं र मुक्ति मोक्षको साक्षात्कार कसरी सम्भव हुन्छ र त्यसका लागि हामीले के कस्ता कार्यहरू सम्पादन गर्नुपर्दछ आदि इत्यादि कुराहरूको यथार्थ ज्ञान हुनुलाई वास्तवमा 'विद्या' भनिन्थ्यो । यस्ता ज्ञानले नै मानव जीवनलाई धन्य र सार्थक बनाउँछ । आजकाल हामी विद्यालाई हलुका अर्थमा प्रयोग गरिरहेका छौं । स्कूल कलेज वा यूनिभर्सिटीबाट पाउने ज्ञानलाई शिक्षा भनिन्छ र यस्तो शिक्षा जीवन छउन्जेल मात्र प्रयोगमा ल्याउन सक्दछ त्यो पनि स्मृतिमा रहुन्जेल र प्रयोगमा ल्याउन सके मात्र ।

त्यस्तै रुपियाँ-पैसा, सुन-चाँदी, घर-खेत आदि भौतिक सम्पत्तिलाई मात्र धन मान्नु पनि उचित हुँदैन । जुनकुरा माथि पनि भनिसकिएको छ । वास्तविक धन भनेको शील, त्याग (दान दिनु), स्मृति, प्रज्ञा, समाधि, नराम्रो काम गर्नमा भय लिनु, नराम्रो काम गर्नमा लाज मान्नु, मैत्री राख्नु, दया करुणा राख्नु, अहंकारी नहुनु, मूर्खजनको संगत नगर्नु, ज्ञानीजनको संगत गर्नु इत्यादि हुन् ।

समग्रमा भन्नुपर्दा जीवनको प्रमुख उद्देश्य नै आफ्नो चरित्र निर्माणमा सतत प्रयत्नशील रहनु र मानव मूल्य मान्यतालाई आफूमा विकसित गरी जीवनमा प्रयुक्त गर्नु र सार्थक जीवन बिताउनु रहेको हुन्छ ।

खासै कुरा भन्नुपर्दा विद्यार्थीले सानैदेखि परियति शिक्षा लिनुपर्दछ । यसले विद्यार्थीमा नैतिक शिक्षाको र विनयका कुराहरूको तालिम दिनुको साथै जीवनलाई सही दिशामा मोड दिन, मानव जीवनको गरिमा बढाउने र सार्थक जीवन बाँच्ने दिशामा बल पुऱ्याउँछ । त्यसपछि प्रतिपति शिक्षाको आवश्यकता पर्दछ । यसले विद्यार्थीलाई सिकेका कुराहरूको जीवनमा प्रयोग गर्ने न्यवहारिक ज्ञान दिन्छ । सैद्धान्तिक ज्ञान प्रेरणाको

लागि मात्र हुन्छ, फाइदा पुग्ने त अनुभवजन्य ज्ञानले नै हो । प्रतिपतिको अर्थ नै प्रयोगात्मक ज्ञान हो जसद्वारा अपेक्षित परिणाम हासिल गर्न सकिन्छ । प्रतिवेध ज्ञान पूर्ण अपेक्षित नतिजा हो । यी तीनलाई यसरी बुझौं -

परियति ज्ञान सम्यक-मार्गबारेको सैद्धान्तिक ज्ञान हो जसले मार्गमा आरुढ हुन प्रेरित गर्दछ । प्रतिपति ज्ञान मार्गको अनुशरण गर्नु हो, अभ्यास गर्नु हो र गन्तब्यतिर बढ्नु हो भने प्रतिवेध ज्ञान मार्गफल वा गन्तब्यको प्राप्ति हो । हामीलाई मार्ग पनि चाहिएको छ, मार्गगामी पनि हुनु छ र मार्गफल पनि चाहिएको छ । यसको लागि स्कूल कलेजको शिक्षाको अतिरिक्त परियति, प्रतिपति र प्रतिवेध ज्ञानको प्राप्ति र प्रयोग विद्यार्थी जीवनमा नै हुनुपर्दछ र अन्यले पनि यसलाई अपनाउनुपर्दछ । सम्यकरूपले जीवन बाँच्नुपर्दछ जुन अति कल्याणकारी हुन्छ । भोलिको लागि भनेर साँचिराख्ने विषय यो होइन । समय छँदै हासिल गर्नुपर्ने र अपनाउनुपर्ने कुरा हो यो । सुन्दर र सुखी जीवनको कुँजी पनि यही नै हो र मानव जीवन को लक्ष्य प्राप्ति पनि यसैबाट मात्र सम्भव छ ।

Dhamma.Digital



सप्पो दुट्ठो खलो दुट्ठो, सप्पो दुट्ठतरो खलो ।
मन्तो सधेहि सोसप्पो, खलो केनुपसम्मति ॥

अर्थ :

सर्प दुष्ट हो र मूर्ख पनि दुष्ट हो तर सर्पभन्दा मूर्ख अझ दुष्ट हो किनभने सर्पलाई मन्त्रले बशमा लिन सकिन्छ तर मूर्खलाई कसै गरेपनि बशमा लिन सकिदैन ।

(ग)

धन : वरदान कि अभिषाप ?

धन पाउन सबै चाहन्छन् । धनी बन्न सबै लालयित छन् । धनको लागि मानिस मरिमेदछन् । भोक-प्यास नभनी, असिना-पसिना नभनी, घाम-पानी नभनी, घर परिवार नभनी धनको लागि दुःख पाइरहेका छन् । धन चाहिने सुखको लागि हो भने यस्तरी दुःख पाउनुको के अर्थ रहन्छ र !

वास्तवमा सुखको साँचो परिभाषा नबुझेर नै दुःख पाइरहेका हुन्छन् । दुःखलाई नै सुख ठानिरहेका हुन्छन् र सुखलाई दुःख । बुझाइ ठीक नहुँदा गराइ पनि ठीक भइरहेको छैन अनि गराइ ठीक नहुँदा भोगाइ पनि ठीक भइरहेको छैन । धनले सुख दिन्छ कि दुःख ? यो प्रश्न अनुत्तरित हुँदा धनले दुःख दिन्छ, सुख होइन भन्ने कुरा हाम्रो मनबाट ओभेलमा परिरहेको छ ।

हामी धन भनेर के लाई भन्छौं ? रूपियाँ-पैसा, घर-खेत, सुन-चाँदी, गहना-पात, जग्गा-जमिन इत्यादिलाई नै त धनको संज्ञा दिन्छौं । यी चीजहरू जससँग धेरै छ त्यसलाई नै त हामी धनीमानी भन्छौं । तर ती धनीमानी बनाउँदालाई हेरेमा ती पनि कम दुःखी छैनन् । धनलाई स्याहाउँदा, सुरक्षा गर्दा र जीउमा नअटिने धन्दा, सुता, पीर लिँदा ठीक ! न खानमा चैन, न परिवार सुखमा आनन्द, न साथी संगीहरूसँग रमाइलो गर्नमा फुर्सत, न मनमा शान्ति, न तनमा आराम, न भोक, न प्यास, न निन्द्रा, न समयको ख्याल, न जीवनमा अमन चैन सबैसबै नै गडबडको स्थिति छ ।

यस्ता धनका पाँच वैरी हुन्छन् भनी भगवान बुद्ध भन्नुहुन्छ । यसलाई 'पञ्चवैरी' भनिएको छ । ती पाँचवैरीहरू भनेका यिनै हुन् - क) त्यस्ता भौतिक धन आगाले खाएर पनि सखाप हुनसक्छ ।

- ख) त्यस्ता भौतिक धनलाई पानीले बगाएर पनि सखाप हुनसक्छ ।
 ग) त्यस्ता भौतिक धनलाई सरकारले (राजाले) पनि हडप्नसक्छ ।
 घ) त्यस्ता भौतिक धनलाई चोरले चोरेर लानसक्छ वा डकैत लाग्नसक्छ ।
 ङ) त्यस्ता भौतिक धनलाई कुलांगार सन्तानले उडाइदिनसक्छ ।

यसरी वैरी लागेको धनलाई पाएर सुखी हुन सकिन्छ भन्ने धारणा नै गलत छ । वैरीले कहीं सुख देला ? वैरीले त हाम्रो खोइरो मात्र खन्ला । कति मै हुँ भन्ने धनाढ्यहरू धनकै कारणले पागल भएका छन्, आत्महत्या गर्न पुगेका छन् र टाठ पल्टेर पाटीबास भएका छन् । यसरी पागल बनाउने, आत्महत्या गराउने र टाठ पल्टाउने तत्वहरू पनि हाम्रा मित्र हुन सक्छन् होला ? कदापि हुन सक्दैन । त्यसैले त ठूलठूला सन्त, महन्त, सत्पुरुष, ऋषि मुनिहरू, बुद्ध बोधिसत्वहरूले यस्ता भौतिक धनलाई कालसर्प ठानी चटकक त्यागी तर्करे गएका घटनाहरू वा टाउकामा लागेको आगो ठानी टक्टाएर फालेका उदाहरणहरू बौद्ध ग्रन्थहरूमा जताततै पाइन्छ । उहाँहरू त मूर्ख त होइनन् । आजकालकाले त मूर्ख हुन् भन्न पनि चुकाउँदैनन् ।

मलाई याद छ, एकजना पढेलेखेकी भनिने महिलाले आफ्ना साथीहरूलाई बुद्धको तस्वीरलाई ओल्याएर यहाँसम्म भनेकी थिई – 'हेर त, यिनलाई, कति अभागी, मूर्ख र दुःखी ब्यक्ति ! त्यत्रो दरवार त्यागेर जंगल जंगल चहारेका, आफ्नी शीलवती पत्नीलाई लत्याएर हिंडेका, भर्खरै जन्मेको बालकलाई रछानमा फालेभै फालेर गएका । यिनी त अपराधी हुन् । यिनलाई अभागी नभनी कसलाई भन्ने ?'

यसरी फलाकिरहेको बेला म त्यहाँ पुगे । तिनको कुरा मैले सुने र यिनमा श्रद्धा धनको अभाव रहेछ, तिनलाई दुईचार कुरा भनी नसम्भाए म पनि अपराधीमा गनिन्छु भन्ठानेर साफ भनिदिँ, "हेर्नुस्, तपाईंलाई होस छ, तपाईंले के भन्दैहुनुहुन्छ ? उहाँ सम्यक सम्बुद्ध हुनुहुन्छ । जन्म-मरणको चक्रबाट सदाको लागि उम्कने शिक्षा दिनुहुन्छ । दुःखको जालोलाई च्यातेर दुःख, भय, अशान्ति, रोग, शोक, बुढ्याईबाट सर्वथा मुक्त रहेको

अवस्था निर्वाणरूपी अक्षय सुखको रसास्वादन गराउने उहाँ महाकारुणिक हुनुहुन्छ । उहाँले दरवार, पत्नी, छोरा भनेर तपाईं हामीले जस्तै कामसुखमा डुबुल्किमारिरहेको भए दुःख-मुक्तिको मार्ग देखाउने कसले ? दुःख-मुक्तिको अवस्थाको साक्षात्कार गराउने कसले ? अहिले त उहाँले देखाउनुभएको वाटोमा निष्फिक्री हिंङ्न पाइरहेका छौं । निर्वाण सुखको हकदार बन्न पाउने भाग्य लिएर बसेका छौं । तपाईंले ठूलो अपराध चिताउनुभयो । यसरी महापुरुष, तथागत, भगवान शास्तालाई जथाभावी आक्षेप लगाएर बोल्नु हुँदैनथ्यो । तपाईंले क्षमा याचना गर्नुपर्छ । पश्चातापको आँसु झार्नुपर्छ । तपाईंले त्यसरी अवुभ वनेर बुद्धलाई तथानाम गाली गर्नुभएको सुनेर मलाई त डर पैदा भएको छ भने तपाईं कसरी अपराधमुक्त हुनुहुन्छ ? लौ, तपाईंले बुद्धलाई वन्दना गरेर आफ्नो अपराध कबुल गर्नुहोस्, नभए तपाईंलाई मनमा चैन हुनेछैन ।”

यति कुरा सुनिसकेपछि उनी अलि भस्किन् र मसँग क्षमा मागिन् । ‘मसँग क्षमा माग्ने होइन, बुद्धलाई अपराध चिताउनुभएको हो, बुद्धसँग क्षमा माग्नुहोस्’ भनेपछि हात जोडेर ‘नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मासम्बुद्धस्स’ भनेर क्षमा मागिन् । ‘यो चित्रलाई औँलाले घोचेर भन्नुभएको हुनाले यो चित्रलाई तीनवाजी शीरमा राखेर अपराध स्वीकार गर्नुहोस्’ भनेपछि तिनले त्यसै गरिन् । ‘अव आयन्द्व म बुद्धप्रति अपराध चिताउँदिनँ’ भनेर पनि भनिन् । मैले बताइदिएको मात्र हुँ, करकाप गरेको हाइन । तिनले नै आत्मसात गरेर क्षमायाचना गरेकी हुन् । यसबाट मलाई पनि गर्नुपर्ने काम गरेजस्तो लाग्यो र मनमा सुखाभास एवं शान्ति मिल्यो ।

यो घटना सुनाएको यसैले हो कि भौतिक धन सम्पत्तिको मूल्य आध्यात्मिक उन्नतिको दाँजोमा तृण बराबर हुन्छ । हामी आफूसँग धन छैन भनेर रुन्छौं, कराउँछौं । बुद्ध बोधिसत्वहरू ऋषिसँग अपार धन भएकोमा दुःखीत हुन्छन्, कपाल दुखाउँछन् र सक्नेसम्म छिटो ती धनवाट छुटकारा पाउँछन् । यस सम्बन्धमा एउटा घटना प्रसंग प्रस्तुत गर्न

‘धर्म विषयक विभिन्न रचनाहरू’

चाहन्छु -

गौतम बुद्ध पहिलेको जन्ममा बोधिसत्वको अवस्थामा एउटा धनी महाजनको कुलमा जन्मे । उनको लालनपालन खानदानी परिवेशमा भयो । सुख र वैभवले सम्पन्न थियो । कालान्तरमा उनका मातापिताको देहान्त भयो । सबै कामधामको बोझ बोधिसत्वमाथि आइपऱ्यो । अपार धन थियो । धन कति छ भन्ने उनलाई नै थाहा थिएन । धन पनि यति कि न भनेर साध्य हुन्थ्यो, न भनेर । बोधिसत्वलाई पीर पर्नथाल्यो । उनले सोचे - 'यतिका धनलाई मैले के गर्ने ? मेरा बाबुबाजेले यी धनलाई किन थुपारेर गएका होलान् ? उहाँहरूले धन त कमाउनुभयो तर खर्च गर्न जानेनन् । कमाएको धन लिएर जान जानेनन् । मेरो थाप्लोमा धनको बोझ बोकाएर जानुभयो । म यो बोझ बोक्न चाहन्छु । यो बोझबाट म मुक्त हुनु नै पर्छ ।'

बोधिसत्वले बाबुबाजेबाट पाएको अपुताली धनलाई दानमा दिएर सिध्याउने अनि जंगल गएर सन्यासी जीवन बिताउने निश्चय गरे । उनले एउटा दानशाला बनाए । 'दान लिनेहरू दानशालामा आउनु' भनेर देशभरि भ्याली पिटाए । भोलिपल्टदेखि दान लिन आउनेको ताँती लाग्यो । सुनका बटुकोमा चाँदीका मुद्रा र चाँदीका बटुकामा सुनका मुद्रा भरिभरि दानमा दिन थाले । दान दिएको दियै गर्दा पनि धन सिधिएन । ७ वर्ष ७ महिना र सात दिनसम्म यही रफ्तारमा दान दिए । सुन चाँदी, हीरा मोति, मणी माणिक्य, भाँडाकुँडा, चौपाया, हात्ती, घोडा सबै सबै नै दानमा दिए । घरमा चुन्दाभ बाँकी भएन । यति भएपछि बल्ल बोधिसत्वलाई चैन भयो । अब भने स्वतन्त्र भइयो भनेर प्रशन्न भए । ध्यान भावना गर्न जंगल पसे ।

हेर्नुहोस्, धनको उपयोगिताको पहिचान ! धनको वास्तविक उपयोगिता भन्नु नै दानमा प्रयोग गर्नु हो भनेर बुद्ध पनि भन्नुहुन्छ । यो कुरा हामी अनार्य पुद्गललाई अपच हुन्छ । अधि भनिएजस्तै धनलाई दानमा सिध्याउनेलाई मूर्खको संज्ञा दिइन्छ । आध्यात्मिक उपयोगको

हेक्का नभएकाहरू यसै भन्छन्, यसै सोच्छन् र यसै गर्छन् ।

सारिपुत्र र महामौद्गल्यायनलाई हेरे पनि यस्तै पाउँछौं । सारा सम्पत्ति दान गरेर ज्ञान खोज्न हिँडेका थिए । धनलाई च्यापेर वसेका भए ज्ञान के मिल्थ्यो, निर्वाण सम्पत्ति कहाँ पाउँथे ! धनमा चाकुमा टाँसिएका भिङ्गाभ्रै धनमा टाँसिरहे आफ्नो ज्यानको पनि खैर हुन्नथ्यो, धन पनि आफ्नो हुन्नथ्यो ।

यो अर्थमा बुद्ध बोधिसत्व, सारिपुत्र र मोद्गल्यायनहरूले धनको उपयोग गर्न जाने । धन उहाँहरूको लागि वरदान सिद्ध भयो । धनको महिमा भौतिकतामै सीमित रहनेले जान्दा रहेनछन् भन्ने कुरा यसबाट पनि थाहा लाग्छ । भौतिकतामै सीमित रहनेका लागि धन वरदान होइन अभिषाप हुन्छ । जाने धनबाट पुण्य कमाउन सकिन्छ र सुखको भागिदार बन्न सकिन्छ । नजाने धनले दुःखको खाडलमात्र खन्छ र अनन्त दुःखको भागिदार बनाउँछ । भौतिक धनबाट भौतिक सुख मात्र नभई लोकोत्तर सुख पनि प्राप्त बटुल्न सकिन्छ । मूलतः भौतिक धनलाई लोकोत्तर धनमा क्याश गर्न जान्नुपर्दछ ।

भगवान बुद्धले सुन-चाँदी, रूपियाँ-पैसा, घर-स्वेत, जग्गा-जमिनलाई धन भन्नुभएको छैन । वास्तविक धन त सप्तरत्न धन हो । यसलाई आर्यधन पनि भनिन्छ । यशोधराले पुत्र राहुललाई बाबुसँग धनसम्पत्तिको अंश माग भनेर बुद्धसन्मुख पठाउँदा बुद्धले राहुललाई यिनै सात धन अंशको रूपमा दिनुभएको थियो । यिनै आर्यधन पाएर राहुलले मार्गफल प्राप्त गरे र निर्वाण पथको अनन्य यात्री बने । त्यो आर्यधनबारे बुद्ध भन्नुहुन्छ -

सद्धानं सीलधनं, हिरि ओतप्पियं धनं ।

सुतधनं च चागो मे, पञ्जावे सत्तमं धनं ॥

श्रद्धा, शील, लज्जा(हिरि), ओतप्प(भय), श्रुत, त्याग र प्रज्ञा नै असली धन हुन् । यिनैलाई सप्तरत्न धन भनिन्छ । जोसित जसको साथमा यी सात प्रकारका धन हुन्छ, ती वास्तविकरूपमा भाग्यमानी र

‘धर्म विषयक विभिन्न रचनाहरू’

धनी ब्यक्ति हुन् भनेर भनिएको छ । सप्तरत्न धन भनेको त्यो धन हो जुन मानव जीवनलाई सार्थक पार्न र मुक्ति निर्वाण प्राप्त गर्न सहायक हुन्छन् । त्यस्ता धनको आर्जन गर्नु र जगेर्ना गर्नु नै अनिवार्य हुन्छ । ती सात प्रकारका धन भौतिक धन होइनन्, अपितु आध्यात्मिक धन हुन् जसलाई आगो, पानी, चोर राजा र कुलांगार पुत्रादिले मास्न सक्दैनन् । ती सात प्रकारका धन हुन् -

क) श्रद्धा-धन,

ख) शील-धन,

ग) लज्जा-धन,

घ) ओतप्य-धन,

ङ) त्याग-धन,

च) श्रुत-धन र

छ) प्रज्ञा-धन ।

१) श्रद्धा-धन -

श्रद्धा भनेको विश्वास हो । यहाँ विश्वास भन्नाले -

क) बुद्धरत्न, धर्मरत्न, संघरत्न(तीन रत्न)मा अटल विश्वास,

ख) चार आर्य-सत्य-धर्म र प्रतीत्यसमुत्पाद-धर्ममा अटल विश्वास,

ग) आफूले गरेका कर्म नै आफ्नो गति र सम्पत्ति हो भन्नेमा विश्वास,

घ) कर्म र कर्मफलमा अटल विश्वास र

ङ) अनित्य, दुःख र अनात्मामा विश्वासलाई यहाँ श्रद्धा भनिएको हो ।

बुद्धले आलवक राक्षसको प्रश्नको उत्तरमा भन्नुभएको छ कि श्रद्धा नै मानिसको उत्तम धन हो । अर्को प्रश्नको उत्तरमा श्रद्धाले नै संसाररूपी भुमरीबाट तार्ने काम गर्दछ भन्नुभएको छ ।

श्रद्धा नै धर्म, कर्म, सुख, शान्तिका आधारशीला हो । श्रद्धालाई **बीउको उपमा** दिइएको छ । बीउ नै गतिलो छैन भने बोट गतिलो हुँदैन । बोट गतिलो नभए फल पनि गतिलो हुँदैन । फेरि श्रद्धालाई **साँवाको उपमा** पनि दिइएको छ । साँवा अथवा लगानी भएन भने ब्यापार, उद्योग, वृत्ति, व्यवसाय फस्टाउन सक्दैन । त्यस्तै श्रद्धा धन नै छैन भने पुण्य गरिँदैन र पुण्य नै छैन भने सुगतिको प्राप्ति हुँदैन । फेरि श्रद्धालाई **हातको उपमा** पनि दिइएको छ । हात हुनेले हीरा मोति,

जुहार, पन्ना, माणि, माणिक्य भएको खानीमा पुग्दा मूल्यवान पत्थरहरू सोहर्न सक्दछ । हातै छैन भने हेरेको हेर्नै गरेर फर्कनुपर्छ ।

मानिस तीन प्रकारका हुन्छन् भनेर भगवान भन्नुहुन्छ - १) हातै नभएका, २) कमजोर र लुलो हात भएका र ३) बलिया हात भएका । हातै नभएकाले मूल्यवान वस्तु टिप्न सक्दैन भनेर अधि भनियो । ऊजस्तो अभागी अरू हुन सक्दैन । कमजोर र लुलो हात भएकाले हल्का फुल्का मूल्य कम भएका वस्तुमात्र टिप्न वा बोक्न सक्दछ । बलिया हात हुनेले मात्र भित्रसम्म भई अमूल्य पत्थरादि वस्तुहरू मनग्यरूपमा वटुलेर लान सक्छ । श्रद्धा पनि यस्तै हा । बलियो श्रद्धा हुनेले वदता पुण्य कमाउन सक्नेमात्र होइन, आर्य मार्गफलसमेत प्राप्त गर्नसक्छ । श्रद्धा नै नहुनेले हेरेको हेर्नै गरेर फर्कनुपर्छ । कमजोर श्रद्धा हुनेले हल्का पुण्यमात्र गर्न सक्दछ । त्यो पुण्य त्यति प्रभावशाली हुँदैन । हामीले त बलियो हात भएको ब्यक्तिले जस्तै असल पुण्य सोहर्न जान्नुपर्दछ । त्यसैले श्रद्धा मानिसको अनन्त धन हो । यसलाई नहुनेले आर्जन गर्नुपर्दछ र हुनेले सम्बर्द्धन गरी जगेर्ना गर्नुपर्दछ । अहिले बुद्धशासनको बेला छ । सद्धर्मरूपी हीरा मोति, जुहार पन्नाको खानी खुलेको बेला छ । हामी हातै नभएका भयौं भने पुण्यरूपी हीरा सोहर्न सक्दैनौं । कमजोर हातका भयौं भने पनि हो कि होइन जस्ता पुण्यको भागिदार हुन्छौं । बलिया हात भएकाजस्ता भयौं भने पुण्य पारमिताका अपार खजाना कुम्ल्याउन सक्छौं । त्यसैले श्रद्धा धनलाई बढाएर बलिया हात भएका मानिसजस्तै हुन प्रयत्न गर्नुपर्दछ ।

२) शील-धन -

शील मानिसको सच्चा गहना हो । शीलवानको यशकीर्ति सर्वत्र फैलिन्छ । त्यसैले जतिसुकै सुगन्धित फूलको वासना पनि सीमित परिधिभित्र मात्र फैलिन्छ तर शीलरूपी फूलको वासना धेरै पर परसम्म जताततै फैलिन्छ भनिएको छ ।

शील धर्मका जग हो । जग नै नभए घर कसरी उभिएला ?

शील भनेको सदाचार हो, सद्ब्यवहार हो । शरीर र वचनको माध्यमद्वारा गरिने कुशल कर्महरू शीलाचरणबाट सम्पन्न हुन्छन् भने अकुशल कर्महरू दुष्शीलका परिणाम हुन् । जसमा शीलरूपी धन छैन, ऊ कंगालमा दरिन्छ । शीललाई दाउमा राखेर धर्म गर्छु, पुण्य गर्छु भन्नु सपनामा देखिएको धन सोहर्नु जस्तै हो । प्राणीको प्राण हरण नगर्नु बरू प्राणदान दिनु, अर्काको चीजवस्तु नसोधी नलिनु बरू दानमा केही दिनु, ब्यभिचार कर्म नगर्नु बरू आफूभन्दा कम उमेरका स्त्री पुरुषलाई भाई बहिनीको स्थानमा राखेर ब्यवहार गर्नु, आफूभन्दा बढी उमेरका स्त्री वा पुरुषलाई दाई वा दिदीको स्थानमा राखेर ब्यवहार गर्नु, सत्य तथा प्रिय बोली वचन बोल्नु, र मादक पदार्थको सेवन नगर्नु बरू मनलाई स्वच्छ, सजग, सचेत पारी मनलाई निर्मल पार्नु शील पालनअन्तर्गत आउँछन् ।

यसको विपरित अर्काको प्राण हरण गर्ने दुःख सास्तित दिने काममा प्रवृत्त हुनु, अरूका चीजवस्तुमा लोभ गरेर आँखा गाड्नु वा अनाधिकार आफ्नो बनाउनु, परस्त्री वा परपुरुषलाई आफ्नो स्त्री वा आफ्नो पुरुषसरह ब्यवहार गरी परिवार परिवारमा अशान्ति ल्याइदिनु, आफू र अरूको अहित हुने बोली वचन बोलेर अरूको दुःखको कारण बन्नु, मतिभ्रष्ट हुने पदार्थ जस्तै जाँड, रक्सी, भाङ्ग, धतुरो, गाँजा अफिम, सुर्ति र आधुनिकखालका मादक पदार्थहरूको सेवन गरेर होहल्ल मच्चाएर परिवार र समाजमा अशान्ति ल्याइदिनु दुष्शील आचरण हुन् । अतः दुष्शील भई धेरै वर्षसम्म बाँच्नुभन्दा शीलवान भई एकैदिनमात्र बाँच्नु पनि धेरै नै उत्तम हुन्छ । सदाचरणद्वारा आफू र अरूको कल्याणको कारण आफू बनिदिनुबाट आफूले पनि सुखसाथ जीवन निर्वाह गर्न सकिन्छ, अरूलाई पनि सुखसाथ जीवन निर्वाह गर्नमा सघाउ पुऱ्याउन सकिन्छ । यही नै त धर्म हो । यही नै त लौकिक सुखको साथै लोक्तर सुखको आधारशीला हो । यही त सच्चा धन हो । अन्य लौकिक धनले त दुःख र समस्यामात्र निम्त्याउँछ ।

३) हिरि अथवा लज्जा-धन -

प्रायः मानिसहरू कुकर्म गर्नमा उत्साहित हुन्छन् र त्यसमा प्रवृत्त हुन्छन् । त्यस प्रकारका काम गर्नमा पटककै संकोच मान्दैनन् । अझ त तँछाड मछाड गर्छन् । उनीहरूमा पाप धर्मको ज्ञान हुँदैन । यसरी प्रस्तुत हुनु आफ्नो साथै अरूको दुःखको कारण बन्नु हो । दुःख निम्त्याउने तत्व कुनै पनि अर्थमा धन हुन सक्दैन । बरू त्यस्ता कुकर्मलाई कुकर्म हो, यसलाई सम्पादन गर्न उचित छैन, यो काम गरे भने मलाई अरूले के भन्ला ? चोरी गरेको थाहा पायो भने म त सजायको भागिदार हुन्छु । पुलिसले समातेर लग्छ । कुलको बदनाम हुन्छ । मर्नु न बाँच्नु हुन्छ । अहँ, म त यो काम गर्दिनँ भनेर कुकर्म गर्नमा लाज मान्नुपर्दछ, तमिसुनु त कहाँ मिल्थ्यो ? यसरी कुकर्म गर्नमा लाज मान्नु पनि धन हो भनेर बताएको छ । यसलाई हिरि धन भनिन्छ । यस्तो धनको मालिक हुनुले आफ्नो कल्याण त हुने भइहाल्यो, यसबाट अरूको कल्याणको पनि जोहो हुन्छ ।

४) ओतप्प अथवा भय-धन -

नराश्रो काम गर्नमा हतोत्साहित हुनु वा नगर्नु वा गर्नमा भयदोष देख्नु पनि धन हो भनेर बताइएको छ । अधि शीलमा बताइएका कुराहरू भंग गर्नमा हच्किनुपर्छ । त्यसमा भय देख्नुपर्दछ । यस्तो पातकी काम गरे भने म त नरकमा पो पर्छु । अत्यन्त दुःखदायी परिणाम भोग्नुपर्छ । भय देखेर अहँ, म त यो काम गर्दिनँ भनेर हात भिक्नुपर्छ, गोडा पछाडि सार्नुपर्छ ।

एउटा घटना मलाई सम्झना आउँछ - एउटा बोको काट्न लागि रहेको थियो । 'कसले मार हान्न सक्छ, अगाडि आऊ' भन्नेवितिकै दुईजनामा हानथाप हुनथाल्यो । 'म मार हान्छु, म मार हान्छु' भन्दै पाखुरा सुकिँदै अगाडि सरे । उनीहरूमा भय-धन छैन त्यसैले खराब काम गर्न पछि हट्नु पर्नेमा सुरिएर अगाडि सरे । भय-धन नहुँदा जस्तै पापकर्म पनि सजिलै गर्न तम्सेका हुन्छन् । अतः कुकर्म गर्नमा भय मान्नु पनि एक प्रकारको कल्याणकारी धन हो ।

५) श्रुत-धन -

राम्रा जीवनोपयोगी कुरा सुन्नु, सुनेर पढेर धेरै कुराको जानकारी राख्नु, विद्वान हुनु, धर्म श्रवण गर्नु, बहुश्रुत बन्नुलाई श्रुतज्ञान भनिन्छ । सुनेको र नसुनेकोमा धेरै अन्तर हुन्छ । सुन्दा पढ्दा धेरै कुराको ज्ञान हुन्छ र त्यही ज्ञानको आधारमा कामकुरा गर्दा लाभ पाउन सकिन्छ । जानकारी हुँदा नहुने कामकुरामा होसियारी अपनाउन सकिन्छ र कामकुरा बिग्रन पाउँदैन । लौकिक काममा पनि सुने पढेर पाएको ज्ञानबाट दुःख नआउने गरी राम्रो परिणाम पाउन सकिन्छ । ज्ञान भएमा खाना पकाउने कामदेखि मिसिनादि चलाउन अनि भाषा, साहित्य, संगीतादिमा समेत ख्याति पाउन सकिन्छ । बहुश्रुत नहुनु अथवा ज्ञान नहुनु भनेको अन्धकारमा छामछामछुमछुम गर्नुजस्तै हो । ज्ञान अथवा बहुश्रुत धनले सहित हुनु भनेको उज्यालोमा हिँडनुजस्तै हो । उज्यालोमा हिँड्दा ठेस लाग्ने वा लडिने डर हुँदैन । त्यसैले बहुश्रुत ज्ञान पनि आर्यधन हो । तर ज्ञानले धनी भएकाहरूमा अभिमान चढ्न सक्छ जसले उसलाई आकासबाट भुईंमा झार्न सक्छ । यसमा भने होसियार हुनुपर्दछ ।

६) त्याग-धन -

'आजकाल त धन भनेको सोहर्नको लागि पो हो त, त्याग्न त होइन नि' भन्नेहरू निकै संख्यामा पाइन्छन् । यसो भनेर उनीहरूले भौतिक धनलाई इंगित गरेका हुन् । तिनीहरूलाई थाहा छैन त्याग के हो र यसको आनिशंस कति हुन्छ । त्यागको अर्थ दान हो । दानको सोभो अर्थ दिनु हो तर यति अर्थले मात्र दानको महिमा गाएको ठहरिँदैन । आफूसँग भएको, आफूले न्यायपूर्वक कमाएको, श्रद्धापूर्वक दिइएको, शीलवान प्रज्ञावानलाई लौकिक लालसालाई त्यागेर लोकुत्तर उन्नतिलाई लक्षित गरी दिइएको वस्तुलाई दान भनिन्छ । यदि करकापमा परेर, दम्भ प्रदर्शन गरेर, लोपको वशमा परेर, प्रतिस्पर्धा गरेर, देखौंवाको लागि मात्र दान गरिन्छ भने त्यो दान त्यति फलदायी बन्दैन । अतः श्रद्धा धनसँग दान धनलाई मिसाई दान दिइनुपर्दछ । दान दिनु भनेकै लोभलाई हटाई

फाल्गु हो । दान दिंदा दान दिनु अगाडिको चेतना, दान दिइरहँदाको चेतना र दान दिइसकेपछिको चेतना राम्रो पार्नुपर्छ । चेतना नै कर्म हो भनेर बुझ्नुले भन्नुभएको छ । चेतना राम्रो पारी दान दिएको पुण्य हुन्छ र फलको भागिदार हुन्छ ।

कोही त आफूले गरेको पुण्यलाई पनि आफूभित्रै सीमित राख्न खोज्छन् । पुण्यको अनुमोदना गर्न कन्जुसी गर्दछन् । मैले गरेको पुण्य अरूलाई बाँडे भने मलाई खोइ त भनी पुण्यसमेत बाँड्न हिचकिचाउँछन् । त्यस्ताले आफूसँग भएको भौतिक धन कसरी दानमा छोड्ला ? माथि भनिआएजस्तै भौतिक धनको उपयोगिता भनेकै दानको लागि हो । दानमा दिइएको धनले नै भविष्यमा धनको मालिक बनाउने हो । अहिले असल खेतमा असल वीउ रोपे कालान्तरमा असल फल पाइने हुन्छ । रोप्नेवेला प्रमादमा घुरेर बस्ने वाली भित्र्याउनेवेला वाली काट्न जान खोज्छ भने उसले वाली होइन, घाँसमात्र काट्ला । यसै उदाहरणलाई मनन गरे पनि थाहा लाग्छ दानको महत्त्व कति हुन्छ भनेर ।

७) प्रज्ञा-धन -

भनिएको छ - 'पञ्चा नरानं रतनं' । प्रज्ञा नै मनुष्यहरूको रत्न हो । प्रज्ञाको अर्थ हो यथार्थ ज्ञान अथवा यथाभूत ज्ञान अथवा प्रत्यक्ष ज्ञान । कलुषित विचारलाई हटाएर सत्यतथ्य ज्ञानको कसीमा जाँची बुझी यकिनसाथ सही र विवेकपूर्ण निणयमा पुऱ्याउने चेतसिकको नाउँ हो - प्रज्ञा ।

प्रज्ञा भएको ब्यक्ति बहुश्रत हुन्छन् । उनले कल्याणमित्रको सानिध्य पाएर धेरै राम्रा र जीवनोपयोगी शिक्षाहरू अलिकति सुने पनि विस्तृतरूपमा बुझिलिन्छ । उनको दिमागले तुरून्तै विषयको गाम्भीर्यतालाई बुझिहाल्छ । उनले जीवनलाई उत्तरोत्तर विकास गर्दै लैजान्छ र जीवनलाई सार्थक पार्दछ । धर्मको गहिराइलाई पनि प्रज्ञावानले मात्र माप्न सक्छ । धर्मलाई छिटै आत्मसात गरी निर्वाणपथमा लम्कँदै मार्गफल पनि छिटै पाउन सक्दछ ।

प्रज्ञा एक विशेष प्रकारको चक्षु हो । उसको तिरखो नजरले कुन हीरा हो कुन कीरा हो कुन काँच हो तुरून्तै छुट्याउन सक्दछ । चुरौटेकहाँ एउटा हीरा लगेर असली पारख हुँदैन । चुरौटेले काँचको पहिचानमात्र गर्न सक्दछ, हीराको होइन । हीराको ठीक पहिचान त जौहरीले मात्र गर्न सक्दछ । यहाँ हीरालाई हीरै हो भनी पहिचान गर्ने क्षमता जौहरीमा भएजस्तै प्रज्ञावानमा पनि असल खराब, सत्य असत्य, कल्याणकारी अकल्याणकारी तत्वको ठीकठीक पहिचान हुन्छ । उसमा लौकिक प्रज्ञामात्र होइन, लोकुत्तर प्रज्ञा पनि सन्निहित हुन्छ । प्रज्ञासहित भएको ब्यक्ति लौकिक जीवनमा पनि तरक्की गर्दछ, लोकुत्तर मार्गमा पनि अग्रसर हुन्छ र मार्गफल पनि अबिलम्ब प्राप्त गर्दछ ।

प्रज्ञा ब्यक्तिको विशेष निधि हो । यो कुनै वस्तु होइन जुन बाटोमा हराउँछ, चोरले चोरेर लैजान्छ, दाजुभाइलाई अंश लाग्छ । यो त त्यो हतियार हो जसले विवेकहीनताको जरालाई काटिदिन्छ र यो त्यो ढुंगा हो जसले जीवनमा आइपर्ने समस्याबाट सजिलै पार लगाइदिन्छ किनकि उसले आइपर्ने समस्याको अडकल लगाइसकेको हुन्छ र त्यसको सामना गर्न पूर्वतयारीका साथ उपस्थित रहन्छ ।

प्रज्ञा तीनथरीका हुन्छन् भनेर बताइएको छ — श्रुतमयी, चिन्तनमयी र भावनामयी । सुनेर पढेर पाइएको ज्ञानलाई श्रुतमयी प्रज्ञा भनिन्छ । यो त्यति भरपर्दो हुँदैन यसले बहुश्रुत ज्ञानलाई मात्र बढाउँछ । सुनेर पढेर पाइएको ज्ञानलाई आफ्नो विवेकले सोची, सम्झी, विचारी हो भन्ने ठहर्‍याई लिएको ज्ञानलाई चिन्तनमयी प्रज्ञा भनिन्छ । यो ज्ञान श्रुतमयीभन्दा राम्रो हुन्छ किनभने यसमा आफ्नो विचार र तर्कको लगानी हुन्छ । आफैले हेरी जाँची अनुभव पनि गरी यकिन गरिएको ज्ञानलाई भावनामयी प्रज्ञा भनिन्छ । यो प्रज्ञामात्र भरपर्दो र कल्याणकारी हुन्छ । यसले मात्र हाम्रो बेडा पार गर्न मद्दत गर्दछ ।

संस्कार दुःखहरू सबै अनित्य छन् भनेर जान्नु सामान्य ज्ञानले जानेको वा सुनेर वा पढेर वा चिन्तन गरेर जानेको ज्ञान हो तर यसलाई

प्रज्ञादृष्टिले जव भाविता गरेर जान्दछ, त्यसले मात्र चित्तलाई विशुद्ध पार्न सक्दछ र मुक्ति निर्वाणको हकदार बनाउँछ । यसैले प्रज्ञा नै मानिसको रत्न हो र अपूर्व धन हो भनिएको हो ।

निष्कर्ष -

सप्तरत्न धन पाएर धनी बन्नु पो धनी, अहिलेको अहिल्यै कता हो कता हुने धन के को धन ? स्व. लक्ष्मीप्रसाद देवकोटाले आफ्नो कृति 'मुना मदन'मा दुई पंक्ति यसरी कोरेका छन् -

सुनका थैला, हातको मैला के गर्नु धनले ?

साग र सिस्नु खाएकै बेस आनन्दी मनले ॥

धन कमाउनु सुखचैनको लागि हो । सुखचैन नै दाउमा पर्छ भने त्यो धनको के अर्थ रह्यो र ! सुनको थैलाले सुख दिने होइन । त्यसले त भय, शोक, चिन्ता र समस्यामात्र निम्त्याउँछ । त्यो त हातको मैला हो । बरू साग र सिस्नु खाएर आनन्दले वस्नुमा नै सुख छ । त्यसैले लौकिक धनभन्दा अलौकिक धन अथवा सप्तरत्न धनको मालिक हुनु नै उत्तम हो । सप्तरत्न धनको मालिक हुनेले जस्तै ठूलो भौतिक सुख ऐश्वर्यलाई पनि तिलाञ्जलि दिन सक्छ । उसलाई आर्य-पथबाट विचलित पार्न सक्दैन । उदाहरणको लागि देवराज इन्द्रले मगन्ते सुप्रबुद्धलाई 'बुद्ध, धर्म र संघ भन्ने केही होइनन्, तिनीहरूको शरण जानु ठीक छैन भनेर मात्र भनिदेऊ, तिम्रो रोग पनि निको पारिदिउँला, धन सम्पत्ति, सुख ऐश्वर्य, महलादि वैभव पनि दिउँला' भनेर लोभ देखाउँदा 'हे, इन्द्र, म गरिव होइन । मसँग यी सात प्रकारका धन छन् । तिमीसित यी धन छैनन् । तिमीभन्दा म नै धनी छु । मलाई तिम्रो धनको लोभ देखाउन पर्दैन । तिमी यहाँबाट गइहाल ।' भनेर धपाइपठाएका थिए । यसबाट पनि सिद्ध हुन्छ कि श्रद्धा-धन, शील-धन, हिरि-धन, ओतप्प-धन, श्रुत-धन, त्याग-धन र प्रज्ञा-धन नै वास्तविक धन हुन् । हामी पनि यिनै धन कमाएर धनी बनौं ।



(घ)

विरामी वा मरणासन्न ब्यक्तिको देखभाल गर्दा
बुद्ध-शिक्षानुसार बुभ्रिराख्नुपर्ने र अपनाउनुपर्ने केही बुँदाहरू

- ❖ बुद्धले भन्नुभएको छ – 'जसले रोगीको सेवा गर्दछ, उसले मेरो (बुद्धको) सेवा गर्दछ ।'
- ❖ एकजना आउँ परी पखाला लागी छट्पटिरहेका विरामीलाई पनि बुद्धले सेवा गर्नुभई निको पार्नुभएको थियो ।
- ❖ एकजना अर्का जीउभरि खटिरा आई छट्पटिएको विरामीलाई पनि आफैले तातो पानी तताई सफा गरिदिई सेवा गर्नुभएको थियो ।
- ❖ रोगीको सेवा गर्ने ब्यक्तिमा हुनुपर्ने गुण –
 - क) औषधिबारेको ज्ञान हुनुपर्छ ।
 - ख) विरामीलाई मन पर्ने नपर्ने कुरा बुझ्नुपर्छ ।
 - ग) मन नपराएको तर चाहिने कुरा हो भने रोचक बनाएर दिनुपर्छ ।
 - घ) धर्म-चित्त वा मैत्री-चित्त हुनुपर्छ ।
 - ङ) तलबमा काम गर्नेमा पैसाको लागिमात्र नभई सेवाभावले सेवा गर्नुपर्छ ।
 - च) सेवा गर्दा फोहरदेखि घीन मान्नुहुँदैन ।
 - छ) धर्म वा नैतिकका कुरा सुनाई मन हल्का पारिदिनुपर्छ ।
- ❖ औषधिले भन्दा प्रिय वचन र ब्यवहारले रोगीलाई फाइदा पुग्ने हुन्छ । त्यसैले विरामीसँग आत्मियता पोखेर उचित ब्यवहार गर्नुपर्दछ ।
- ❖ मरण-भयलाई हटाइदिन धर्म-चित्त उत्पन्न गराइदिनुपर्छ ।
- ❖ थाहा पाइराखौं – रोगी तीन किसिमका हुन्छन् –
 - क) राम्रो उपचार र स्याहार पाए निको हुने रोगी ।

- ख) राम्रो उपचार र स्याहार नपाए पनि निको हुने रोगी ।
 ग) राम्रो उपचार र स्याहार पाए पनि निको नहुने रोगी ।
- ❖ रोगी स्याहारार्थ अनेक उपाय अपनाउनुपर्छ । यसो गरेर पनि होला र भनी विवाद गर्नुहुँदैन । आवश्यक परे भारफुके पनि देखाउनुपर्ने हुन्छ ।
 - ❖ नैतिक बल र सत्य-क्रियावाट निको भएको उपमा पनि भेटिन्छ ।

एउटा उपमा

एकपल्ट दुई छोराकी आमा सिकिस्त विरामी परिन् । धामी, भाँकी, बैद्य सबै देखाए तर रोग वीसको उन्नाइस भएन । अन्त्यमा एकजना जान्ने बैद्य आए । नाडी छामे, अनेक जाँच पडताल गरे । अन्तमा उनले ठूलो छोरोलाई भने, "तिम्रो आमालाई निको पार्नु छ भने खरायोको रगत र मुटु खुवाउनुपर्छ, है ।" उनी गए ।

ठूलो छोरा ब्याधा थियो । ऊ कहीं नगइनहुने काममा जानुथियो त्यसैले भाइचाहिँलाई जंगलमा गएर एउटा खरायो समाती ल्याउनु भनेर पासो दिएर गयो । भाइचाहिँ पासो लिएर जंगल गयो र पासो थाप्यो । खरायो त पासोमा पयो । समात्न जाँदा खरायो आत्तिएर करायो । 'ज्यान सबैको प्यारो हुन्छ । म त यो खरायोलाई छोड्दिन्छु । आजसम्म मैले प्राणी हिंसा गरेको छुइनँ । आमा बचाउन अरूको प्राण जान दिन्नँ । यति विचार गरेर उसले त्यो खरायोलाई जान दियो । खाली पासो लिएर घर फर्क्यो । भैरे दाजुचाहिँले खरायो खोइ भनेर सोध्यो । उसले भएभरको कुरा बतायो । उसले भाइलाई हप्काउन सम्म हप्कायो । भाइचाहिँ आमाकहाँ गयो र सत्यक्रिया गर्‍यो 'मैले खरायोलाई नमारेर राम्रो काम गरेको रहेछु भने आमाको रोग तुरुन्तै निको भएर जाओस्' । यति भनेर उसले आमाको पिठ्युँमा तीनफेरा हातले सुम्सुम्याइदियो । सत्यक्रियाले काम गर्‍यो । आमा तड्किएर उठिन् । खरायोको ज्यान पनि बच्यो, ऊ आफू हिंसा कर्मवाट पनि बच्यो र पञ्चशीलको पालना पनि

भयो ।

- ❖ विरामी आफैले पनि स्याहार गर्ने कुरामा यसरी सघाउनुपर्दछ –
 - क) सेवा कार्यमा भनेको कुरा मानेर सहयोग पुऱ्याउनुपर्छ ।
 - ख) नमिठो भए पनि पथ्य खानेकुरा खाइदिनुपर्छ ।
 - ग) आनाकानी नगरी समयमा औषधि खाइदिनुपर्छ ।
 - घ) आफूलाई लागेको समस्या बताइदिनुपर्छ ।
 - ङ) धैर्य गरी शारीरिक कष्ट सहिदिनुपर्छ ।
 - च) मानसिक ऊर्जा बढाउनुपर्छ ।
- ❖ विरामीको अवस्थामा स्मृति-सम्प्रजन्य राख्नुपर्दछ । विरामीले नजाने सिकाउनुपर्दछ । बुद्धले पनि विरामीको अवस्थामा स्मृति-सम्प्रजन्य राखी कष्ट सहन गर्नुभएको थियो ।
- ❖ विरामीले पनि मनलाई दरो बनाउनुपर्दछ । बुद्धले नकुल पितालाई शरीर रोगी भए पनि मन रोगी नबनाउन भन्नुभएको थियो । मन बलियो पारी कायिक वेदनालाई सहन गर्नुपर्छ ।
- ❖ 'वोज्झङ्ग सुत्त' पाठ गर्दा पनि हुन्छ भनिएको छ । तर याद रहोस्, सो सूत्र पढिदिदा रोगमुक्त हुनेहरू बुद्ध, महामोगदूल्यायन र महाकश्यप तीनैजना अर्हत हुनुहुन्थ्यो ।
- ❖ बुद्धले एकजना विरामी भिक्षुलाई 'सबै संस्कार अनित्य हुन् अतः शरीरलाई 'म', 'मेरो' भनेर लिन हुँदैन । अनित्यलाई बुझेर पञ्चकाममा आसक्त नहुने उपदेश दिएका थिए ।
- ❖ अनाथपिण्डक विरामी हुँदा – 'पुण्य कार्य सम्भन्नु र श्रद्धागुणलाई स्मृतिपूर्वक भाविता गरे दुःख वेदना कम हुन्छ' भनी उपदेश दिएका थिए । अतः विरामीले राम्रो कुराको चिन्तन गर्नुपर्छ ।
- ❖ बुद्ध भन्नुहुन्छ – 'स्वास्थ्य ठीक छैन भनी नीच मारेर बस्न हुँदैन । अप्रमादी बन्नुपर्छ । धर्ममा चित्त लगाउनुपर्छ । निको भएपछि पनि प्रमादी कहिल्यै बन्न हुँदैन ।'
- ❖ रोगीको स्याहार गर्नु भनेको रोगीको चित्त, धर्म र पुण्यतिर फर्काइदिनु

पनि हो । हर्ष र प्रीतिको कारणले राम्रो जीव रसायनको संचार हुन्छ जुन स्वास्थ्यवर्द्धक पनि हुन्छ ।

- ❖ एकपल्ट धर्म-श्रवण गरिरहँदा एउटा भिक्षुलाई सर्पले टोकेछ तर वास्ता नगरिकन धर्ममा मन दिइरह्यो । विष फैलियो र दुःख वेदना बढ्दैगयो । प्रवजित भएदेखिको कुशल कर्म र शील पालन सम्भ्यो । मनमा ठूलो प्रीति, सुख र सन्तोषको संचार भयो । आफू पूर्णरूपले निर्दोष रहेको पायो । यसले संजीवनीको काम गन्यो र विष फैलिन रोक्यो । ऊ पूर्णरूपले स्वस्थ पनि भयो । यो उदाहरणलाई विरामीले आधार बनाउन सकिन्छ ।
- ❖ मरणासन्नलाई मृत्युको कुरा सुनाउनुहुँदैन भनिन्छ । त्यो गलत कुरा हो । धर्मपूर्वक र मैत्रीपूर्वक सुनाइदिएमा सत्य कुराको बोध भई सुखपूर्वक मृत्युलाई वरण गर्न सकिन्छ ।
- ❖ नकुलपिता विरामी पर्दा नकुलमाताले यसरी सम्झाइन् -
 - क) परिवारको भरण पोषण कसरी गर्ला भन्ने पीर नलिनुहोस् ।
 - ख) पोइल जान्छिन् कि भनी सुता नलिनुहोस् ।
 - ग) त्रिरत्नको शरणागमन नहोला कि भनी धन्दा नलिनुहोस् ।
 - घ) शील पालन नगर्ला कि भन्ने पनि मनमा नलिनुहोस् ।
 - ङ) मनोकर्म गतिलो छैन होला भनी मनमा नराख्नुहोस् ।
 - च) अझ पनि मप्रति शंका छ भने बुद्धसमक्ष गएर सोध्नुहोस् ।
- ❖ यसरी सम्झाएपछि नकुलपिता रोगमुक्त भए र रोग फेरि नबल्भने गरी निको भयो ।
- ❖ एउटा समझदार उपासकले अर्को समझदार उपासकलाई सम्झाउँदा यी चार किसिमले आश्वस्त पार्नुपर्छ भनी बुद्ध भन्नुहुन्छ -
 - क) आमाबाबुको मायाँ त्याग्न सक्नुभएको छैन कि,
 - ख) छोराछोरी पत्नीको मायाँ त्याग्न सक्नुभएको छैन कि,
 - ग) सांसारिक सुखभोगमा अल्भिराख्नुभएको पो हुनुहुन्छ कि,
 - घ) मनुष्यलोकको सुखभन्दा देवलोकको सुख ठूलो भन्ठान्नुभएको

छ कि,

ड) देवलोकको सुखभन्दा ब्रम्हलोकको सुख ठूलो भन्ठान्नुभएको

छ कि,

च) ब्रम्हलोक पनि अनित्य छ भनी सम्झाई पुनर्जन्मको निरोधको दिशातिर उन्मुख गराइदिनुपर्छ । लोभ र आसमा भुण्ड्याई छोड्न हुँदैन ।

- ❖ बोध गर्ने र बोध हुने दुवै धम्मिक हुनुपर्छ । आश्वस्त पार्न सक्नु र बोध गर्न सक्नु भनेको स्रोतापत्तिफल प्राप्तमा हुनुपर्ने गुण हो । यसरी आश्वस्त पार्ने र बोध हुने दुवै स्रोतापत्तिफल प्राप्त हुनुपर्छ ।
- ❖ धर्मप्रति आस्थावान एक उपासकले (चित्त गृहपति) जो अनागामी थिए, विरामी हुँदा देवताहरूको देवलोक जाने निमन्त्रणालाई पनि अस्वीकार गरेका थिए । वरिपरि बसेका आफन्तहरूलाई त्रिरत्नप्रति श्रद्धा राख्न र दान, शील भावनालाई बढाउन सल्लाह दिँदै मृत्युलाई वरण गरे । देवलोकको सुख वैभवको प्रलोभनमा उनी फसेनन् ।
- ❖ दीघाबुलाई बुद्धले त्रिरत्नको गुणानुस्मरण गर्न, श्रद्धाभाव विकसित गर्न भन्नुभएको थियो ।
- ❖ राजाको कर उठाई ठगी गर्ने धनञ्जय नामका ब्राम्हण विरामी पदा सारिपुत्रले तल्लो तहदेखि माथिल्लो तहसम्म क्रमैसित उनको ध्यानाकर्षण गरे । चार ब्रम्हविहारको पनि उपदेश दिए । केही समयपछि धनञ्जयको मृत्यु भयो । उनले ब्रम्हलोकमा पुनर्जन्म पाए । बुद्धले सारिपुत्रलाई हकार्नुभयो — तिमिले उनलाई ब्रम्हलोकसम्म लैजाने काम त गन्यौ तर दुःखबाट मुक्त गराउने वाटोमा हिँडाएनौ ।
- ❖ मत्तकुण्डलीले मर्नेबेला बुद्धको दर्शन पाएका थिए । दर्शन पाउँदा श्रद्धाले विभोर हुँदै हर्षित मनले मृत्युलाई वरण गरे । मृत्युपश्चात् उनले देवलोकमा जन्म पाए ।

- ❖ जीवन छँदा गरेका अकुशल कर्म सम्भगी सम्भगी पश्चाताप गर्नु नै मृत्यु-भयको प्रमुख कारण हो । भय र त्रास लिई मृत्यु भएमा भावी जन्म त्यस्तै लोकमा हुन्छ ।
- ❖ जीवनकालमा गर्दैआएका कर्म र विचार अनुसार पनि पुनर्जन्मको निर्धारण हुन्छ । त्यसैले कुशल कर्म गर्नु र सम्यक चिन्तन गरिरहनुपर्छ ।
- ❖ विचार र कर्म पशुकोभैं भएमा पशुयोनीमा, विचार र कर्म असल भएमा मनुष्यलोक वा देवलोकमा जन्म पाउँछ ।
- ❖ मानिसले वाँचन मात्र होइन, मर्न पनि जान्नुपर्दछ र त्यसको लागि पूर्वतयारी पनि गर्नुपर्दछ ।
- ❖ पूर्वबुद्ध विश्वभूले रोगीको अध्ययन गरी यसो गर्नु, यसो नगर्नु, यस्तो विचार मनमा ल्याउनु, यस्तो नल्याउनु, यो कुरा त्याग्नु, यो कुरा नत्याग्नु, यो यो कुराको विकास गर्दै लैजानु भनेर उपदेश गर्नुहुन्थ्यो । स्याहार गर्नेले पनि सके यस्तो सल्लाह दिन सक्नुपर्छ ।
- ❖ मरणासन्न वेहोस हुँदा उसको इन्द्रियले मात्र काम गर्न छोडेको हो, मनले काम गर्न छोडेको हुँदैन ।
- ❖ मृत्युप्रति जति डर र त्रास बढ्यो त्यति वाँच्ने इच्छा तीव्र हुन्छ अथवा जीवनको इच्छा जति बढ्छ मृत्युप्रतिको डर र त्रास पनि त्यति नै बढ्छ । मैले कुनै राम्रो काम गर्न सकिन अथवा मैले यतिको राम्रो काम गर्न भ्याएँ भन्ने ग्लानीले मृत्यु-भय बढाइदिन्छ । अतः जीवनमा धर्मपूर्वक आचरण गर्नुपर्छ र कुशल कर्मको संचय गर्नुपर्छ ।
- ❖ विरामी र मरणासन्नलाई भेट्न जाँदा हामी शोक न्यक्त गर्छौं । त्यस्तो बेला रूनु, कराउनु र कारूणिक शब्द र हाउभाउ निकाल्नु उचित होइन । मैत्री-कामना गरी समवेदना प्रकट गर्नु नै उचित हुन्छ । नजिकै बस्नेहरूबाट धर्म वा मैत्री तरङ्ग ग्रहण गर्ने क्षमता त्यो विरामी वा मरणासन्नमा बढी हुन्छ । त्यस्तै रोइकराइ गरी

शोक न्यक्त गर्दा पनि त्यसबाट भन्नु न्यथित हुने हुन्छ र यसबाट उल्टो असर पर्छ । त्यसवेला त मैत्री तरङ्ग उसको लागि जीवरसायन सिद्ध हुन्छ र मृत्यु-भय हटाउन सक्ने हेतु वन्नजान्छ । चाहिने काम त यही नै हो ।

- ❖ भगवान बुद्धले भन्नुभएको छ – 'आरोग्या परमा लाभा' । यसको अर्थ हो – स्वस्थ रहनुमा ठूलो लाभ छ । स्वस्थ रहन सके भौतिक सुख सुविधाको जगेर्ना गर्न सकिन्छ र उपभोग पनि गर्न सकिन्छ । लौकिक जीवन सुखसाथ विताउन पनि सकिन्छ । आध्यात्मिक लाभमा धर्म कर्म गर्न, दान पुण्य गर्न सक्षम होइन्छ । ध्यान भावना गर्न स्वस्थ शरीरले मात्र सम्भव छ । शरीर स्वस्थ छ भने मन पनि सजग हुन्छ र 'आय्या, आत्था, मरे, लौ न' भनेर रूनु कराउनुपर्दैन । शरीर नै विरामी छ भने कसरी केको आधारमा चित्त-शुद्धि गर्न सकिन्छ ? लौकिक लाभको लागि पनि शरीर स्वस्थ राख्नु जरूरी हुन्छ । मन जतिसुकै टाठो भए पनि शरीर दुर्बल छ र हलचल गर्न सक्दैन भने लौकिक होस् वा लोकोत्तर कुनै लक्ष्य पनि हासिल गर्न सकिँदैन । तर शरीरमात्र स्वस्थ भएर मन कमजोर छ भने पनि कुनै काम ठीकसित हुन सक्दैन, चाहे त्यो काम लौकिक होस् वा लोकोत्तर । त्यसैले भगवान बुद्धले 'आरोग्या परमा लाभा' भन्नुहुँदा शरीरलाई मात्र होइन, मनलाई पनि स्वस्थ राख्नु पनि परम लाभ हुन्छ भन्नुभएको हो भनेर सम्झनुपर्दछ ।
- ❖ रोगीको स्याहार गर्ने न्यक्तिले आफूलाई आमाको दर्जामा राखेर अनि विरामीलाई आफ्नै बच्चा ठानेर रक्वाउने, पिलाउने, हिँडडुल गराउने, सुघर सफाइ गरिदिने गर्नुपर्छ । यसमा भर्को मान्ने, घीन मान्ने, कर्कश आवाज निकाल्ने, हेल्चकाइ गर्ने गर्नुहुँदैन । फकाइफुल्याइ, हाँसीहाँसी, मैत्री राखी न्यवहार गर्नुपर्छ । यसो गर्दा विरामीलाई मानसिक आराम मिल्छ । रोगमा बढोत्तरी हुँदैन ।
- ❖ हामीलाई थाहा हुनु नै पर्छ कि फ्ल्योरेन्स नाइटिङ्गेलले राति

हातमा टुकी लिएर विरामीहरू सुते सुतेनन्, औषधि लिए लिएनन्, कुनै अप्ठेरो पो अनुभव गर्दछन् कि भनेर हस्पिटलको बेड वेडमा चाहार्न जान्थिन् । टुकीको वत्तीको उज्यालोमा नाइटिङ्गेलको उज्यालो अनुहार देख्दा पनि विरामीहरूले सञ्चो अनुभव गर्थे । अभ्र कोमल, मिठो स्वरले मायाँका दुई शब्द बोल्दिँदा त विरामीहरूको रोग आधा नै घटेको हो कि भै अनुभूति गर्थे ।

- ❖ विरामीको स्याहार गर्नु भनेको पनि एक किसिमको कला हो । लरतरोले विरामीको स्याहार गर्न सक्दैनन् । उनमा धैर्यता, सहिष्णुता, बोलीमा मिठास, अनुहारमा मैत्री र करूणाको झलक, मनमा विशुद्ध सेवाभाव र औषधिवारेको जानकारी र धर्म सम्झाउने क्षमता हुनु सुनमा सुगन्ध हो ।
- ❖ 'गच्छन्ति सब्बे मरणं अहं च' भनिएभै 'सबै मरण-धर्मा हुन् । म पनि एकदिन मर्नु छ' भन्ने कुरालाई हर्दम मनमा ल्याई 'मरणानुस्मृति-भावना' गरिरहनुपर्छ ।
- ❖ 'यो शरीर रोगको घर हो । यसमा जम्मा ८६ रोग पालो कुरी वसेका छन्' भन्ने कुरालाई सधैं सम्भररहनुपर्छ र विरामी हुँदा आत्तिन हुँदैन ।
- ❖ विरामीको अवस्थामा मनमा अनेक चाहिँदा नचाहिँदा कुराहरूले (नचाहिँदा नै अतिसय होला) लुकामारी गरिरहने भएकोले चाहिँदा कुराहरू अर्थात् कुशल पुण्यका कुराहरू मनमा ल्याई त्यसमा डुवुल्की मार्नुपर्दछ ।
- ❖ सके असल ज्ञानवर्द्धक र मन न्यवस्थित हुने पुस्तकहरू आफैँले पढ्नु, नसके अरूद्वारा पढाइ माग्नुपर्दछ र ध्यान लगाएर सुन्नु र चिन्तन गर्नुपर्दछ ।
- ❖ राम्रो होसमा भएको वेलामा नै कुरूवा वस्ने वा स्याहारको लागि वस्नेले सके धर्मका दुईचार कुराहरू सुनाई चित्त प्रशन्न गराइदिनुपर्दछ ।

- ❖ बोल्न सक्ने अवस्थामा नभएमा वा न्यक्ति विशेषलाई हेरी धर्मका टेप वा सी. डीहरू खोली सुनाइदिनुपर्दछ ।
- ❖ नभए मरणासन्न अवस्थामा परित्राण पाठ सुनाइदिन पनि सकिन्छ ।
- ❖ वरिपरि बसेकाहरूले नचाहिने कुरा गरिदिनु वा मन भरङ्ग हुने अथवा डर, त्रास, भय पैदा हुने अथवा रिस उठ्ने, लोभ जाग्नेजस्ता कुराहरू विरामी वा मरणासन्नको अगाडि गरिदिन हुँदैन ।
- ❖ ध्यानमा बस्नेहरू सँगै बसेका छन् भने ध्यान बस्न सकिन्छ र मैत्रीकामना गरिदिन सकिन्छ ।
- ❖ खानपान गर्ने, मादक पदार्थ सेवन गर्ने, ठूलूठूलो स्वरले कुरा गर्ने अथवा होहल्ला गर्न हुँदैन ।
- ❖ आफ्नो मनले खाएक कुनै भिक्षु, ज्ञानी साधु सन्त वा कल्याणमित्रलाई निमन्त्रणा गरी ज्ञान गुनका कुराहरू विरामी वा आफूहरूले सुन्न सुनाउन सकिन्छ ।
- ❖ जीवनको नश्वरता र मृत्युको अनिवार्यतालाई समयसमयमा बताउँदै जानुपर्दछ ।
- ❖ जीवनप्रतिको मोहलाई कम गर्ने र लोकुत्तरप्रतिको भुकावलाई वृद्धि गर्ने काम सके आफूबाट नसके अरू जान्ने सुन्नेहरूबाट सुन्ने सुनाउने गर्नुपर्दछ ।



धर्मजस्तो रक्षक अरु छैन, साथी वान्धव मीत ।
जाऔं धर्मसंग जाऔं, रहोस् धर्मसँग प्रीत ॥

(६)

राहुललाई बुद्धको शिक्षा

(बुँदागत रूपमा)

- १) राहुलको जन्मवाट सिद्धार्थको गृहत्यागको इच्छालाई अझ बढी वाधा तेर्स्यायो । अर्को किसिमले भन्ने हो भने गृहत्याग गर्ने कार्यलाई अझ छिटो र सुगम तुल्यायो ।
- २) वाधा अड्चन तेर्सियो, राहुले समात्न आयो भन्ने अर्थमा बालकको नाउँ 'राहुल' राखियो ।
- ३) बुद्धसँग अंश माग्न आउँदा बुद्धले सारिपुत्रलाई राहुललाई प्रवज्या देऊ भनी अराउनुभयो ।
- ४) बुद्धको हात समाती हिँड्दा राहुलले यस्तो उद्गार ब्यक्त गरेका थिए - "भन्ते, तपाईंको छाँया कति सुखकर छ !"
- ५) बुद्धले राहुलको नैतिक एवं आध्यात्मिक उन्नतिमा निकै चासो राख्नुभयो जुन लौकिक एवं लोकुत्तर हिसाबले पनि स्वभाविकै थियो किनकि जन्मको क्षणदेखि राहुल आफ्ना बाबुको निगरानीबाट टाढा रहे । राहुल आफूद्वारा, सारिपुत्रद्वारा र मौद्गल्यायनद्वारा शिक्षित एवं दीक्षित भए ।
- ६) बुद्धले राहुललाई शिक्षा दिने क्रममा पानीको भाँडोको उपमा दिनुभयो जसको सारांश यस्तो थियो -

पानीको भाँडोको उपमा -

क) अलिकति पानी बाँकी रहेको भाँडो, अलिकतिमात्र शिक्षा पाएका ब्यक्ति ।

ख) पूरै पानी मिल्किएको भाँडो, शिक्षाबाट वञ्चित भएका ब्यक्ति ।

ग) घोप्ट्याइएको भाँडो, शिक्षा रत्तिभर पनि नपाइएका ब्यक्ति ।

घ) ठडिएको भाँडो, अहिलेसम्म शिक्षाले शून्य ब्यक्ति ।

ऐनाको उपमा -

अनुहारमा कतै दाग लागे नलागेको ऐनाले देखाउँछ । काय, वाक चित्तले गरिएको अकुशल कर्म नै दाग लाग्ने काम हो । त्यसैले काय, वाक र चित्तले यस्तो कर्म कहिल्यै नगर्नु जुन कर्म गर्दा आफूलाई र अरूलाई अहित हुन्छ । कर्म गर्ने बेलामा र कर्म गरिसकेपछि चिन्तन गर्नुपर्छ । आफूलाई मध्यनजरमा राखेर बारम्बार सोची सम्झी कर्म गर्नुपर्छ ।

- ❖ चार महाभूतलेभैँ आफ्नो मनलाई विकास गर्नुपर्छ । पृथ्वी, जल, अग्नि र वायु धातुले आफूमा राम्रो आए पनि नराम्रो आए पनि कुनै प्रतिक्रिया गर्दैन त्यस्तै आफ्नो मनलाई पनि राम्रो नराम्रोले अप्रभावित पार्नुपर्छ । जसरी दिसा, पिसाब, सिंगान, खकार, पीप र रगतादि पृथ्वीमा, जलमा, अग्निमा र वायुमा फ्याँकिन्छ तर त्यसबाट पृथ्वी, जल, अग्नि वा वायु त्यसबाट अप्रभावित रहन्छन् । त्यस्तैगरी मनमा पनि बाहिरबाट कुनै लोभ वा दोषका फस्स ठोकिन आएमा पनि अप्रभावित भएर रहनुपर्छ ।
- ❖ सबैसित मैत्री राख्नुपर्छ । यसो गर्दा तिमीमा दुर्भावना भिन्न पाउँदैन ।
- ❖ करूणाको विकास गर्नुपर्छ । यसो गर्दा अरूलाई अहित हुने कामबाट बचिन्छ ।
- ❖ मुदिता भावना विकसित गर्नुपर्छ । यसो गर्दा घृणा र ईर्ष्या हट्नजान्छ ।
- ❖ उपेक्षाभाव (समता) बढाउनुपर्छ । यसो गर्दा दौर्मनस्यता हट्नजान्छ ।
- ❖ अशुभ भावना गर्नुपर्छ । यसो गर्दा आसक्ति दूर हुन्छ ।
- ❖ अनित्यानुपश्वी हुनुपर्छ । यसो गर्दा अहंकार, अभिमान र आत्मभाव हट्नजान्छ ।
- ❖ आनापान-स्मृति-भावना गर्नुपर्छ । यसको लाभ र फल महान छ ।

७) १८ वर्षको उमेरमा राहुलले मार्गफल हासिल गरे । उनका साथीहरूले उनलाई 'राहुल भद्र' अर्थात् 'भाग्यमानी राहुल' भनेर सम्बोधन

गर्दथे । यसरी भाग्यमानी भनेको दुई कारणले हो -

क) उनी बुद्धका पुत्र हुन् ।

ख) उनले मार्गफल छिटै प्राप्त गरे ।

ट) योभन्दा वढ्ता राहुलको वारेमा धेरै जान्न सकिँदैन । हुनसक्छ, राहुलले आफूलाई यतिकै पृष्ठभूमिमा सीमित पारे ताकि लौकिक अर्थमा बुद्धका पुत्र भएको नाताले अधिक लाभ लिए भन्ने दोषबाट आफूलाई मुक्त राख्न चाहेका हुन् ।

ट) अन्य छरपष्ट उपदेशहरूमा -

क) पञ्चकामगुणमा फस्न हुँदैन ।

ख) ज्ञानीजनको सत्संग गर्नुपर्छ ।

ग) एकान्तवास गर्नुपर्छ ।

घ) आहारमा संयमता अपनाउनुपर्छ ।

ङ) चिवर, भोजन, विहार र गिलान प्रत्ययमा आसक्त हुनुहुँदैन ।

च) संसारमा वारम्बार देखापरिरहनुपर्ने काम गर्नु ठीक छैन ।

छ) विनयाचरण गरी इन्द्रियलाई संवर गर्नुपर्छ ।

ज) स्मृतिवान हुनु र अनुत्तेजित रहनुपर्छ ।

झ) सुन्दर वस्तु र न्यक्तिमा लोभिनुहुँदैन ।

ञ) कामोत्तेजक विषयबाट मन हटाउनुपर्छ ।

ट) अशुभ-भावना गर्नुपर्छ ।

ठ) घमण्डी र अभिमानी हुनुहुँदैन ।

ड) वाह्यालम्बनमा मन कुदाउनुहुँदैन ।

ढ) सत्यवादी हुनुपर्छ । ठट्टामा पनि भुठ बोल्न हुँदैन ।

ण) ऐनाको उदाहरणमाभै शीलाचरणद्वारा काथिक र वाचिक कर्म राम्रो गर्नुपर्छ ।

त) राम्रो रूप सामुन्ने आए, मन अन्तै फर्काउनुपर्छ ।

थ) रूपलाई मात्र होइन, पाँचै स्कन्धलाई नै अनात्म ठान्नुपर्छ ।



(च)

उपालि उपासक

काय-कर्म, वची-कर्म र मनो-कर्मलाई नाथपुत्रहरू काय-दण्ड, वची-दण्ड र मनो-दण्ड भन्थे । मान्नलाई उनीहरू पनि कर्मलाई नै मान्थे तर कर्ममध्ये काय-कर्मलाई नै ठूलो मान्थे । बुद्धले मनो-कर्मलाई ठूलो भन्नुहुँदा उनीहरूले गिल्ला गर्थे । उनीहरूमा शाश्वतदृष्टि र उच्छेददृष्टि दुवै थियो ।

एकदिन नाथपुत्रका अग्रचेला दीघतापसीले भने, "गौतमले त काय-कर्मलाई ठूलो मान्दैनन्, मनो-कर्मलाई पो ठूलो भन्छन् ।" यो कुरा सुनेर सबै गललल हाँसे । उनीहरूमा कुरा चल्यो - 'आँखिर गौतमले केही न केहीको मनलाई किन ठूलो मानेका होलान् ? हातले काम गरे मात्र घटना घटित हुनपुग्छ । हत्या गर्दा पनि हातले गर्दछ, मनले गर्ने होइन । मनले मर भन्दैमा पशु मर्ने होइन । हातले हतियार चलाए मात्र मर्दछ । गौतम पनि मिथ्यादृष्टिमा परेछन् । यिनका पछि लाग्ने सबै ज्ञानमा होइन, मिथ्यादृष्टिमा डुब्ने भए ।'

नाथपुत्रका प्रमुख उपासकहरूमा उपालि महाजन प्रमुख थिए । नाथपुत्रलाई भरणपोषण गराउने उनै थिए । त्यसैले उनलाई नाथपुत्रको मण्डलीमा भरपर्दा र जानिफकार उपासकको रूपमा मान्दथे । उनले नाथपुत्रलाई भगवान भनेर मानेका थिए ।

त्यसताका आफूलाई भगवान हौ भन्ने ६ जना दृष्टिक थिए - निगन्थनाथपुत्र, अजितकेसकम्बल, पुरनकाश्यसप, मक्खली गोसाल, संजय वेलदठपुत्र र प्रकुधकात्यायन । त्यसबेला भगवान वन्ने वा मान्ने ज्ञानको आधारमा नभई घटनाको आधारमा हुन्थ्यो ।

चीललाई भगवान मानेको एक उपमा -

एकपल्ट एकजना बटुवा वाटोमा हिंड्दै थिए । वाटो भीरको थियो र सारै साँघुरो थियो । एक्कासी वाटोमा एउटा कालसर्प देखापऱ्यो । त्यो मान्छे भ्रसङ्ग भयो र ठूलो आपदमा पऱ्यो । अगाडि सर्प, पछाडि भीर । अगाडि बढे पनि खतरा, पछाडि हटे पनि खतरा । ज्यान जाने निश्चितप्रायः थियो । उसले आफ्नो भगवानको पुकारा गऱ्यो । त्यसबेला आकासमा एउटा चील देखापऱ्यो । त्यो चीलले तल सर्प देख्यो । आहारा पाएँ भन्ने खुसीले वेगले तल भऱ्यो र सर्पलाई टिपेर उडेर गयो । त्यस मान्छेले मेरो पुकारा भगवानले सुनेछ भनेर चीललाई कोटीकोटी प्रणाम गऱ्यो । उसको लागि चील नै भगवान भयो । घरमा चीलको पूजा हुन थाल्यो । उनका छोरा नातिले चीलको पूजा गरेको हेर्दै गए । उनका बन्धुबान्धव र छरछिमेकले पनि देखासिखीमा चीलको पूजा गर्न थाले । पछिपछिका सन्तान दरसन्तानले पनि त्यही परम्परा मान्न थाल्यो । चीललाई किन पूजा गर्नुपरेको र मान्नुपरेको भन्ने मूल कारणलाई विसरे ।

गौतमले काय-कर्म ठूलो हुँदाहुँदै मनो-कर्मलाई बुझले ठूलो भने, म बुझलाई ठीक पाछु भन्दै उपालि बुझकहाँ जान तमिसिए । 'ठीकै छ, उपालिले नै गएर बुझलाई ठीक पार्न सक्छ, उनलाई नै जान दिऊँ भनेर उपालिलाई नाथपुत्रले अनुमति दिए । तर दीघतापसीले रोकेर भने, "बुद्ध साधारण मान्छे होइनन् । उनी कुरा गर्न सिपालु छन् । कुराले कुरा घुमाई फिराई आफ्नो वशमा लिइहाल्छन् । उपालि हाम्रो अन्नदाता हुन् । उनी बुद्धको जालमा फसे हाम्रो विचल्ली हुन्छ । बुद्धलाई कसैले सक्दैन । उपालिलाई बुझकहाँ नपठाऊँ ।" नाथपुत्रले भने, "गड्ढैमा के हुन्छ र ! उसतिर नलागे भइहाल्छ नि !" दीघतापसीले यति भन्दाभन्दै पनि उपालि बुझकहाँ गइहाले ।

बुझकहाँ गएर उनले भने, "देखीदेखी जानीजानी शरीरले गर्ने कर्म ठूलो भए पनि के कारणले मनो-कर्मलाई ठूलो भन्नुभयो ? यो त

ठूलो गल्ती भयो नि !” बुद्धले उनलाई प्रश्न गर्नुभयो, “तिम्रा गुरु र तिमीहरूले देशाचारी गर्दा प्रत्येक पाइलामा अनगिन्ती प्राणीहरू कुल्चिएर मर्छन् । त्यसरी प्राणी हत्या गर्दा कुन गतिमा जानुपर्छ भन्छन् तिम्रा गुरुले ?” उनले जवाफ दिए, “त्यो त नरक जान पर्दैन । प्राणी मरे पनि प्राणातिपात भएन ।” बुद्धले सोधे, “प्राणी मारेर पनि पाणातिपात किन भएन ?” उपालिले उत्तर दिए, “प्राणी नदेखिने भएकाले । नदेखिकन मारेको प्राणातिपात होइन । अनजानमा भएका हुन् । माछु भन्ने चेतनाले हानेर वा कुल्चेर मारियो भने मात्र प्राणातिपात हुन्छ ।”

बुद्धले सोध्नुभयो, “पानी पिउँदा पनि असंख्य प्राणी मरेका हुन्छन् नि !” “ए, त्यो त पानी पिएको मात्र हो, कीरा मारेको होइन । हिँड्दा कुल्चेको पनि माछु भन्ने विचारले होइन ।” बुद्धले भन्नुभयो, “अघि काय-कर्म ठूलो भन्थ्यौ, अहिले मन किन र कसरी ठूलो भयो भन्छौ ? अब तिमी नै भन कुन कर्म ठूलो रहेछ ?”

यो कुरा सुनेर उपालि भसङ्ग भयो र होसमा आयो । उनको मनमा कुरा खेल्यो — मैले आजसम्म भगवान भनी मानिआएका ती नाथपुत्रलाई यति कुरा त थाहा छैन भने यी के को भगवान ? भगवान भए त मनको कर्म ठूलो भनेर त जान्नुपर्थ्यो । यिनी नाथपुत्र त भगवान होइन रहेछन् भन्ने पक्का भयो ।

कुरा बुझ्नेलाई धेरै कुरा सम्झाइराख्न पर्दैन । यो एउटै कुराले उनको चित्त बुझ्यो । उल्लिखेरै उनले भगवान बुद्धसँग क्षमायाचना गरी ‘मलाई पनि तपाईंको उपासक बनाउनुहोस्’ भनी शरण परे । ‘आजबाट म बुद्ध, धर्म र संघलाई आफ्नै प्राणजस्तो ठानेर शरण पर्छु । मलाई शरणमा लिनुहोस् ।’

भगवानले भन्नुभयो, “हे उपालि, तिमीले आजसम्म नाथपुत्रलाई मान्दैआएका छौ । एकछिन मसँग चर्चा गर्दा यता मेरो शरण पर्छु भन्छौ । भरे अर्कासँग चर्चा गर्दा पनि उतै जान के बेर ? तिमीजस्तो नामी महाजनलाई कहिले यता कहिले उता गरेको सुहाउँदैन । राम्ररी

निश्चय गरेर मात्र मान ।” उपालिले भने, “जुन ब्यक्तिमा क्लेश छ, त्यसैलाई मैले भगवान भनेर मानेको रहेछु । भगवानमा त काम, क्रोध, लोभ, मोह कति पनि हुँदैन । त्यता हुन्जेल मलाई त्यति पनि थाहा थिएन । उहाँहरूले गलत आचरण गर्दा पनि उहाँहरूको लीला सम्भन्धे । उनीहरूमा ढाकछोप गर्ने चलन रहेछ ।”

भगवानले भन्नुभयो, “तिम्रो आडमा उनीहरूले खान पाइरहेका छन् । तिनीहरूलाई पनि वीचैमा चटककै नछोड । हामीहरूलाई मात्र भरणपोषण गर्नातिर नलाग । तिम्रै भरोसामा उनीहरू छन् ।” उपालिले सोचे — ‘अहो, बुद्ध कति महान हुनुहुन्छ । आफ्ना विरोधीको समेत हितसुखको ख्याल राख्नुहुन्छ । भगवानका शत्रु भन्ने कोही हुँदा रहेनछन् । उताकाहरू बुद्धकहाँ नजानू, दान पनि नदिनू, मान सम्मान पनि नगर्नू भनेर भन्थे । उनीहरू भगवान बुद्धलाई शत्रुको रूपमा हेर्थे । भगवान बुद्धको करुणाले त भन ममा श्रद्धा उर्लेर आयो । धन्य धन्य बुद्ध !’

भगवानले उपालिलाई ‘दस सुचरित्र’ र ‘दस दुश्चरित्र’ सूत्रको देशना गर्नुभयो । देशनापछि उपालि स्रोतापन्न भए ।

उपालिले भगवान बुद्धलाई यसो भने — जसरी वाढी आउँदा पानीको छालले किनाराको फोहर कसिंगर बगाएर लैजान्छ त्यस्तै मैले पनि गलत धर्मलाई बगाइपठाएँ । मैले अहिलेसम्म सुनिराखेको धर्म र तथागतको धर्ममा धेरै नै अन्तर भएको पाएँ । अब मैले सत्य-धर्म के कस्तो रहेछ भनेर प्रष्टै बुझ्ने । कृपया मेरो घरमा भोजनको लागि पाल्नुहोला ।” उनी हर्ष विभोर हुँदै घर फर्के । उपालिले वर्षाको पानीले फोहर मैला बगाएर लगेभै आफूभित्रको मिथ्याधारणालाई बगाइपठाए ।

बुद्धलाई सम्झाउन गएका उपालि कहिले फर्केर आउला भनी कुरेर बसेका नाथपुत्रहरू निरास भए । उनीहरू फत्फताउँदै थिए — ‘बुद्धकहाँ जानेहरू सबै उतै हराइदिन्छन् ।’

दीघतापसी उपासकहरूको हालचाल बुझ्ने क्रममा उपालिको घरमा पुग्दा घरको फाटक बन्द भएको पाए । ढक्ढक्काएर भित्र जान

खोज्दा द्वारपालहरूले उनलाई रोके । 'म दीघतापसी हुँ, तिमीहरूले चिनेनौं' भन्दा द्वारपालहरूले भने, "चिन्छौं, तर महाराजले बुद्ध र उनका श्रावकसंघलाईबाहेक अरु कसैलाई भित्र आउन नदिनु" भन्ने आज्ञा दिनुभएको छ ।"

दीघतापसीले नाथपुत्रकहाँ गएर भने, "लौ, भयो अब । उपालिलाई बुद्धकहाँ नपठाऊँ, बुद्ध जाली छ, उनले मन परिवर्तन गरिदिन्छ भन्दा मान्नुभएन । उपालि अर्कै मान्छे भइसक्यो । हाम्रो लागि उनले फाटक बन्द गरिसक्यो । जानुस्, हेर्न जानुस् ।"

नाथपुत्रले उनको कुरा पत्याएनन् । उपालि त्यतिसारो त नबदल्नुपर्ने हो भन्दै उनी आफ्ना ५०० शिष्यहरू साथमा लिएर उपालिको महलतिर लागे । साँच्चै नै ढोका बन्द भएको पाए । 'म त नाथपुत्र हुँ, मलाई जान देऊ' भन्दा पनि द्वारपालले जान दिएन । उपालिलाई खबर दिए । उपालिले नाथपुत्रलाई माथि आउन भनेनन् । आफू उँचो कुसीमा बसेर नाथपुत्रलाई भन्याङको पहिलो सिंढीमा बस्न भने । 'म तिम्रो भगवान हुँ । मलाई तल राखेर तिमी किन माथि बसेको' भनेर नाथपुत्रले आश्चर्यमिश्रित भई प्रश्न गरे । उपालिले जवाफ दिए, "हिजोसम्म म मिथ्यादृष्टिक थिएँ र तिमीलाई भगवान मान्थे । आज म सम्यकदृष्टिक भएँ । मलाई थाहा लाग्यो कि तिमी मिथ्यादृष्टिक रहेछौ । सम्यकदृष्टिकभन्दा मिथ्यादृष्टिक तल नै बसेको सुहाउँछ ।"

नाथपुत्र विचरा निकै अपमानित भए । उसले उपालिलाई भन्यो, "पहिले त तिमीले मलाई त्यस्तरी मान्थ्यौ । अहिले किन यसरी अपमान गर्छौं ?" उपालिले भने, "त्यसबेला म भ्रममा थिएँ । अब मेरो भ्रम टुट्यो । भ्रममा हुँदा मैले तिमीलाई भगवान भनेर मान्थे । अब त ममा सम्यकदृष्टि जागिसकेको छ ।"

उपालिले नाथपुत्रलाई यो पनि भने, "माला उन्नमा सिपालु ब्यक्तिले फूल टिप्न जाँदा रोजीरोजी फूल टिपेर माला उनेभैं बुद्धका गुणहरूलाई बुझेर धर्ममा दीक्षित भइसकेको मलाई तिमीजस्तो अज्ञानीसँग

कुनै कुरा गर्नु पनि छैन, कुनै सरोकार पनि छैन ।" यो कुरा सुनेर नाथपुत्र रगत छारेर अनि दिसा गरेर त्यहीँ मुर्छा परे ।

अन्तमा आएर उसको मन त केही बदल्यो र उनले मनमनै सोचे – 'बुद्ध त साँच्चै नै भगवान रहेछन् । म पो मिथ्यादृष्टिमा फसेको रहेछु तर मेरा चेलाहरू नफसून् । मेरो आफ्नो मार्ग गलत हो भनेर म आफैँले कसरी भनूँ । मेरो आफ्नो पार्टी आफैँले फुटाउन पन्यो । अब एउटा उपाय गर्छु ।' मर्नेवेला उसले एकजनालाई बोलाएर 'म मरेपछि मेरो ठाउँमा तिमी बस्नु' भन्यो । अर्को एकजना उजण्ड ब्यक्तिलाई पनि बोलाएर त्यसै भन्यो । नाथपुत्रको मृत्युपछि गुरुको स्थानको लागि ती दुवैजना भगडा गर्न थाले । नाथपुत्रको पार्टी फुट्यो । चेलाहरू दिक्क भए । उनीहरू यता न उता भए । एउटा समूह सारिपुत्रको धर्मदेशना सुनेर बुद्ध-धर्ममा प्रवेश गरे । अर्को समूह पछि गएर जैन-धर्ममा गए ।



**मचा सुख परिच्चागा, पस्से चे विपुलं सुखं ।
चगे मचा सुखं धीरो, सम्पसं विपुलं सुखं ॥**

अर्थ :

महान सुख (निर्वाण) पाउनको लागि ससानो सुख त्यागनुपर्दछ ।
ज्ञानीजनहरू महान सुख (निर्वाण) पाउनको लागि ससाना लौकिक सुख
त्यागछन् ।

(४)

आयु, वर्ण, सुख र बल

सर्वप्रथम आयु, वर्ण, सुख र बल यी चार शब्दको अर्थलाई बुझौं । हामी सबैलाई यी शब्दहरूको बारेमा सामान्यतः थाहा नभएको होइन । 'आयु' भन्नाले समय, परिधि, कुनै जीवको बाँच्ने निर्धारित समयावधि, अस्तित्वमा रहने समयको सीमा, स्थितिको आधार भन्ने बुझिन्छ । 'वर्ण' ले सुन्दरता, लावण्य, बाह्य आकर्षण, निश्चित सुन्दर रूप रङ्ग, आकार प्रकार, डिजाइनयुक्त आकृति वा परिवेशलाई इंगित गर्दछ । आजकाल जाति सम्प्रदाय विशेषलाई पनि 'वर्ण' शब्द प्रयोग गर्दछन् । यसले नकारात्मक अर्थमा विकर्षणयुक्त असुन्दरतालाई पनि अर्थाउँछ । 'सुख' भन्नाले चित्तलाई सौम्य, शान्त, सुखकर र शितल पार्ने आन्तरिक स्थितिलाई बुझाउँछ भने 'बल' भन्नाले पुरुषार्थ, शक्ति, ऊर्जा, जीवनाधार र दृढतालाई बुझाउँछ । यसमा शारीरिक बल र मानसिक बल दुवै आउँछन् ।

यी चार तत्वहरूको उपस्थिति प्राणी मात्रको जीवनमा अति आवश्यक हुन्छ । यी एक अर्काका पूरक हुन् । यिनीहरूको अनुपस्थितिमा जीवन जीवन्त रहन सक्दैन । जीवनमा केही सफलता पाउनु छ भने यिनीहरूको गैर हाजिरीमा पाउन सकिँदैन । यिनीहरूको प्राप्तिको लागि र विकासको लागि नै प्राणीहरू दिनरात लागिपरेका छन् । जीवनको लक्ष्य नै यिनैलाई मान्दछन् र आफ्नो जीवनलाई यिनीहरूको निमित्त न्यौछावर गरिदिन्छन् । किनकि जीवन जिउन र जीवनमा केही गर्न यी अनिवार्य तत्वहरू हुन् । यीमध्ये कुनै एक तत्वको अनुपस्थितिमा जीवनमा उन्नति गर्न या त सकिँदैन या त जीवन पंगु हुन्छ ।

अब मानौं - सबै थोक छ तर आयु नै भएन भने प्राणी प्राणी नै रहन सक्दैन अनि उसको इच्छा आकांक्षा कसरी फलिभूत हुन सक्ला ? आयु त छ तर वर्ण, सुख र बल नभएमा ऊ प्राणयुक्त भए पनि

निष्क्रिय हुनजान्छ । ऊ जिउँदो लास समान हुन्छ । फेरि अरू थोक छ वर्ण नभएमा उसको जीवन रसशून्य हुन्छ । ऊ कुरूप र घीनलाग्दो देखिन्छ । अनाकर्षक र ब्यक्तित्वहीन भई उसले अन्य तत्वहरूको उपस्थितिको लाभ उठाउन सक्दैन । वर्ण त छ तर अरू कुनै पनि तत्व छैन भने पनि ऊ पुतली समान हुन्छ, निष्प्राण हुन्छ । त्यस्तै सुख छ तर आयु, वर्ण र बल छैन भने त्यो सुख सुख नै होइन । यसले के सच्चा सुख दिन सक्ला ? त्यस्तै सुख छैन भने पनि आयु, वर्ण र बलको उपस्थितिको के महत्व रह्यो र ? सुखकै लागि त सबै मरिमेटेका छन् । बलविना पनि अरूथोक बेकार सावित हुन्छन् । शक्ति नै नरहेमा आयुको के, वर्णको के, र सुखको के अस्तित्व रहन्छ र ? बल त छ तर अन्य तत्वहरू छैनन् भने पनि शक्तिको अर्थ नै रहँदैन ।

जीवनमा पूर्णता त्यसबेला मात्र आउँछ, जब यी चार संयुक्त हुन्छन् । यी चारले नै जीवनलाई गतिशील बनाउँछन्, सिंगार्दछन् । यी चार मिलेर नै ब्यक्तिको जीवन रसयुक्त, पूर्ण, सार्थक, सुन्दर र सफल हुन्छ अन्यथा जिउँदो लास समान नर कंकालभै प्रतीत हुन्छ ।

यी चारमध्ये 'वर्ण'को स्थान अलि होचो हो कि जस्तो लाग्न सक्दछ तर पूर्णता पाउन यसको उपस्थिति नकार्न मिल्दैन । 'आयु' नै प्रथम स्थानमा आउँछ । जीवनमा 'आयु' नै प्रमुख हो । यसविना अन्य तीन अस्तित्वहीन हुन पुग्दछन् । मानिस जीवित छैन भने उसमा वर्ण, सुख र बलको उपस्थिति रहन्छ र तिनीहरूको कार्य महत्वपूर्ण वा महत्वहीन हुन्छ भन्ने प्रसङ्ग नै आउँदैन । 'आयु' पछि नै अन्य तीन तत्वहरूको क्रमशः वा संयुक्त आवश्यकता र महत्वपूर्ण अस्तित्व प्रष्टिन आउँछ ।

अब परित्राणमा आएको 'आटानाटियसुत्त'को श्रवण र पाठ गर्दा अन्तिम दुई पंक्तिको सम्बन्धमा केही चर्चा गरिन्छ । ती दुई पंक्ति यिनै हुन् -

अभिवादन सीलस्स निच्चं बुद्धापचायिनो ।

चत्तारो धम्मा वढ्ढन्ति, आयु वण्णो सुखं बलं ॥

अर्थात् -

राम्ररी शील पालन गर्ने, आफूभन्दा वृद्ध, उमेर र ज्ञान दुवैले पाको एवं जेठो ब्यक्तिको र ज्ञानीजनको मान मर्यादा राख्ने, इज्जत गर्ने, सम्मान गर्ने र अनुशासनमा बस्ने ब्यक्तिमा चार धर्महरू विकसित हुन्छन् । ती चार धर्महरू हुन् - आयु, वर्ण, सुख र बल ।

भोजन-दान विषयमा पनि यस्तै कुरा भनिएको छ । कुनै भिक्षुलाई श्रद्धाले निमन्त्रणा गरी वा आगन्तुक भिक्षुलाई शुद्ध-चित्तले भोजन गराउँदा सामान्य ब्यक्तिले हेर्दा भोकाएको त्यस भिक्षुलाई एक छाक खाना खान दिएको मात्र देख्दछ । तर भित्रदेखि नियालेर हेरेको खण्डमा थाहा लाग्दछ कि देखिने गरी खानेकुरा पस्किदिएको अवश्य हो तर यसभित्र चार तत्वहरूलाई प्याकेजको रूपमा पस्किदिएको हुन्छ । ती हुन् - आयु, वर्ण, सुख र बल ।

एकछिन पहिलेसम्म त्यस भिक्षु लखतरान थियो । उनका आयु वायु ब्यवस्थित थिएन । भरपेट खाएपछि उनको वायु ब्यवस्थित भई आयु वृद्धि भयो । उनले भोजनको रूपमा आयु-दान पायो । उनले अब अरू बाँच्न पाउने आधार पायो । दोस्रो कुरा उनले वर्ण पायो । एकछिन अधिसम्म उनको मुहार भोकले मलीन थियो । उनको वर्णमा चमक थिएन । अब भरपेट खाना पाएपछि उनको मुहारमा कान्ति छायो । उनको वर्ण तेजिलो र उज्यालो भयो । उनको मुहारमा प्रशन्नताले खेल्न पायो ।

तेस्रो कुरा उनलाई सुखाभास भयो । भोकाएको बेलाको उच्छवास गायब भयो । उनको मुहारमा एकछिन अधिसम्म कुनै कान्ति थिएन अब ऊ मुस्काउन थालिसक्यो । ऊ स्वच्छ देखियो । ऊ तन मनवाट चंगा भएको र उनमा खुसी छापेर ऊ हर्षित देखियो । उनले खानाको साथसाथै सुख पनि पायो । मानसिक सन्तोष र तृप्ति पनि पायो ।

चौथो र अन्तिम कुरा उनमा बल शक्तिको संचार भयो । ऊ

अधिसम्म निर्वल र थकित देखिन्थ्यो । अब खाना पाएपछि उनमा स्फूर्तिको संचार तिलस्मी ढंगले भयो । उनको शारीरिक गतिविधिमा सजीवता आयो । ऊ अधिभन्दा निकै फूर्तिलो, सक्रिय र चलन्तापूर्जा भएको देखियो । उनमा मानौं कसैले दम भरिदियो । उनले जीवन पायो ।

यसरी हामी देख्दछौं – एक छाक भोजनको दानमा पनि यतिका गुण लुकेका हुन्छन् । मुख्यतः हेर्ने आँखा चाहिन्छ । छर्लङ्ग देखिन्छ । धर्म-चित्तले वस्तुस्थितिलाई नियालेर अनि विप्लेशन गरेर हेनुपर्छ । सत्य तथ्य अवश्य प्रकट हुन्छ ।

ती चार गुणहरू विधिवत दान भनेर नदिंदाखेरिको भोजनमा पनि पाइन सकिन्छ । दानकै रूपमा भोजन दिए मात्र ती गुणहरू फस्टाउने होइन । फेरि भिक्षुलाई दिए मात्र ती गुणहरू समावेश हुने अन्यलाई दिएमा नहुने भन्ने पनि होइन । तर संघदानको महत्त्व अन्यलाई भोजन एकछाक खुवाएकोसित दाँजेमा अति उच्च हुन्छ । भिक्षु शीलसम्पन्न हुनुपर्छ । धर्मको आचरणमा लगनशील भएको हुनुपर्छ । अन्य मगन्ते वा भोकाएकालाई खाना खुवाएमा पुण्यको हिसाबले फल न्यून नै हुन्छ । ती शीलसम्पन्न हुँदैनन् र खानापछि अन्य अकुशल काममा लागिदिन्छन् । खानावाट पाएको शक्तिको दुरुपयोग हुनसक्छ । अतः संघलाई दिएको भोजन-दान पुण्य संचयको हिसाबले अवश्य पनि महत्तम हुन्छ किनभने संघहरू 'पुञ्जस्वेत' हुन् ।

यो कुरा सही हो कि धर्मको परिप्रेक्ष्यमा विचार एवं व्यवहार गर्नुपर्छ, गरिएका कार्यको दूरगामी परिणामलाई पनि नियाल्नुपर्छ अनि मानिसले गरिने प्रत्येक कार्य सबै प्राणीहरूको हितार्थ हुनुपर्छ । सबै प्राणीभित्र आफू पनि पर्ने हुनाले ब्यक्तिले अरूको हितको लागि कार्य गर्दा आफ्नो हितलाई पनि लतार्नुहुँदैन साथै आफ्नो हितको लागि कार्य गर्दा पनि अरूको हित चिताउनुपर्छ भन्ने धर्मको मर्मलाई समेत विचार्य माथि उल्लिखित भोजन-दानको कुरा मननीय हुन्छ । मुख्यतः उद्देश्य र

चित्तको चेतना गतिलो हुनुपर्छ ।

भनिएको पनि छ — धर्म भनेको धारण गर्ने कुरा हो । असल धारणा लिएमा र तदनुसार काय, वाक र चित्तले कार्य गरेमा धर्म वा पुण्यकर्म र खराब धारणा लिएमा र तदनुसार काय, वाक र चित्तले कार्य गरेमा अधर्म वा पापकर्म बन्दछ । त्यसको परिणाम कालान्तरमा सुख वा दुःखको रूपमा त्यस कर्ताले भोग्दछ । त्यसैले भोजन-दान गर्नु आफैमा एक पुण्य कर्म हो । यसले याचकको क्षुधालाई शान्त गर्छ नै साथै उसमा आयु, वर्ण, सुख र बलको संचार एवं अभिवृद्धि गरिदिन्छ जुन स्वतः धर्मार्थ कार्य हो । यदि चित्तको चेतना असल छ र याचकलाई मैत्री-चित्तले उसको कल्याण कामना गर्दै आफ्नो चित्तलाई पनि शान्त र सौम्य पार्दै दान-चित्तले ताजा शुद्ध भोजन दानको रूपमा तृप्त हुने गरी खुवाएको छ भने याचकलाई जे दिइएको हो त्यो परावर्तन भएर दातालाई पनि त्यसको प्रतिफल त्यसैगरी आउँछ । तर बदलामा केही पाउने आस गरी, इच्छा गरी वा तृष्णासहित भई दिइएको हो भने दानमा अपेक्षित प्रतिफल प्राप्त हुँदैन । कल्याण-कामनासहित गरिएको कार्य फलदायी हुन्छ । यसमा कुनै सन्देह छैन ।

जसरी दिइएको भोजनबाट याचकले भौतिक आहार पाई क्षुधा शान्त गर्नको साथै आध्यात्मिक रूपमा आयु, वर्ण, सुख र बल प्राप्त गर्दछ । त्यसरी नै त्यस दाताले समयान्तरमा त्यस्तै प्रकारले आफ्नो क्षुधा शान्त गर्ने जोहोको साथै आयु, वर्ण, सुख र बलको उपभोग गर्न पाउँछ । यसमा कसैले इच्छा गर्दमा वा अनिच्छा गर्दमा पाउने वा नपाउने भन्ने प्रश्न नै आउँदैन । प्रकृतिले भनौं वा धर्मले आफ्नो काम निष्पक्षरूपमा गर्दछ । यसमा आनाकानी वा आश्वासन दिएर आलटाल गर्दैन । 'जैसी करणी, वैसी भरणी' / 'As you sow, so you reap' 'यादिसं वपते वीजं, तादिसं हरते फलं' अर्थात् जस्तो रोपिन्छ, त्यस्तै फल लाग्दछ । यसमा भाग्य वा दुर्भाग्यको कुरा आउँदैन । भाग्यको रेखा कोर्ने काम अरू कसैले गर्दैन, आफैले गर्दछ ।



(ज)

कामना नै गर्नुपरे . . .

‘कामना’ लाई इच्छा, आकांक्षा, लालसा, तृष्णा, अभिलाषा, लोभ, आकर्षण, प्रार्थना, याचना, आशिका आदि शब्दहरूले अर्थात्न सकिन्छ । कामना गर्नु मानिसको नैसर्गिक स्वभाव हो । विना कामना कोही पनि बाँच्न सक्दैन । जीवन छउन्जेल अनेक प्रकारका आसा, अभिलाषा र मनोकांक्षाहरू जन्मिन्छन् । तिनीहरूको पूर्तिखातिर मानिस यत्न गर्दछन्, परिश्रम गर्दछन् र तिनीहरूको पूर्ति अपूर्तिबाट सुख दुःखको अनुभव गर्दछन् । यसरी जीवनले केही गर्ने इच्छा नै छैन, आकांक्षा नै छैन भने उसले के कुरामा जाँगर चलाओस् । केही पाउन इच्छा भए न केही गर्छ ! इच्छाविना त उसले जीवनमा केही उपलब्धि हासिल गर्दैन । ऊ निष्क्रिय बन्दछ । उसले न कसैको लागि केही गर्छ न आफ्नो लागि केही गर्छ । ऊ आफ्नो लागि त केही गर्दैन भने समाजले र राष्ट्रले उसबाट केको आस गर्ने ? त्यसैले ब्यक्तिमा धेरथोर जस्तो तस्तो कामना हुन्छ नै जसले उसलाई केही गर्न घचघच्याइरहन्छ । अनि मात्र ऊ जीवन्त हुन्छ ।

तर कामना चाहिन्छ भनेर कामनाको पोको बाँध्नु, अनावश्यक इच्छाको भारी बोक्नु, लालसा जगाउनु, अभिलाषा पाल्नु, तृष्णा बढाउनु र धेरै महत्वाकांक्षी बन्नु, अनि आकांक्षाले आफूलाई तृषित पार्नु बुद्धिमान्नी भने होइन । यी सबै दुःखकै कारण हुन् । यदि दुःख मन पर्दैन भने दुःखका कारणहरूलाई जति सकिन्छ त्यति चाँडै वा जति सकिन्छ त्यति मात्रामा निमित्त्यान्न पार्नुपर्छ वा घटाउनुपर्छ । यिनीहरूलाई घटाउनु नै दुःखलाई घटाउनु हो । भगवान बुद्धले दुःखको स्रोत नै तृष्णा वा कामना हो भनेका छन् । कारण भएसम्म प्रभाव पैदा भइहाल्छ । यहाँ कारण भनेको तृष्णा हो र प्रभाव भनेको दुःख हो ।

'कामना' लाई मोटामोटीरूपमा तीन थरीमा विभक्त गरेर हेर्न सक्दछौं । ती हुन् - स्वार्थकामना, परार्थकामना र स्वार्थ एवं परार्थ मिश्रित कामना । यिनीहरूमा स्वार्थकामनाले मात्र काम गरेमा र परार्थलाई नकारेमा त्यो कामनापूर्तिले दुःखको कारण बनी कालान्तरमा हामीलाई दुःखभागी बनाउँछ । हुनसक्छ, केही क्षणको लागि सुखाभास देओस् । परार्थकामना ठीक छ, तर यसबाट आफूलाई अहित भई दुःख सम्बर्द्धनको कारण बन्दछ भने त्यो पनि ठीक छैन । किनभने आफ्नो कुभलो आफैले निम्त्याउनु पनि धर्मसम्मत हुँदैन । त्यसैले यसै सम्बन्धमा कतै कतै मानिस स्वार्थी बन्नूपछ पनि भनेका छन् । आफ्नो पनि वरत्र र परत्र छ त्यसलाई पनि ख्याल गर्नुपछ र सपार्नुपछ भनेर त्यसो भनिएको हुनसक्छ । आफ्नो पनि अर्काको पनि हित सुखको लागि कामना गर्नु र तदनु रूप कर्म गर्नुपछ । यही नै पुण्यको द्योतक हो र कल्याणको प्रशस्त मार्ग हो ।

कामनाको अगाडि केही विशेषण थप्दा सर्वजन हिताय भन्ने अर्थ पनि बुझाउँछ । यस्तो कामना मंगलकारी हुन्छ । जस्तै - **मंगल-कामना, मैत्री-कामना, कल्याण-कामना, शुभ-कामना, दीर्घायु-कामना, स्वस्ति-कामना, निर्वाण-कामना इत्यादि । कामना नै गर्नु परे यस्तै कामना गर्नु उचित हुन्छ ।** प्राणी मात्रको हितार्थ कामना र कर्म गर्नुपछ जसमा आफ्नो पनि अर्काको पनि कल्याण समाहित होस् । त्यस्तो कामना इहलोक मात्र होइन, परलोकमा पनि हामीलाई हित सुखकै कारक तत्व बन्दछ । यस्तो कामनाबारे यहाँ केही चर्चा गर्न लागिएको छ ।

त्रिरत्न वन्दनामा बुद्धलाई पूजा गर्दा पहिले क्षमा वाक्य उच्चारण गर्न लगाइएको छ । जस्तै -

क्रयेन वाचा चित्तेन, प्रमादेन मया कतं

अच्चयं त्वम मे भन्ते भूरिपञ्जो तथागता ॥

अर्थात् - प्रमादवश यदि मैले शरीर, वचन र काय कर्मद्वारा कुनै

अपराध गर्न भ्याएको रहेछु भने महाप्रज्ञावान तथागतले मेरो अपराधलाई क्षमा गरिदेऊन् ।

यसरी क्षमा प्रार्थना गरिसकेपछि बुद्ध-पूजामा यसरी आशिका वा कामना न्यक्त गरिन्छ ।

इमाय बुद्ध-पूजाय, कताय सुद्ध-चेतसा

चिरं तिदठतु सद्धम्मो, लोको होतु सुखी सव्व ॥

अर्थात् - शुद्ध चित्तले मैले गरेको यस बुद्ध-पूजाको प्रभावले लोकमा सद्धर्म चिरस्थायी होस् र लोकजनहरू पनि सुखी रहून् ।

यस कामनामा न्यक्तिगत लाभ र लोभको कुनै गुञ्जायस छैन ।

कायिक र वाचिक शुद्धिको साथै चित्त-शुद्धिको विषय यसमा छ । यसै प्रसङ्गमा अर्को कामना गराइलाई पनि नियालौं ।

इमाय बुद्ध-पूजाय, यं पुञ्जं पसुतं मया

सव्वं तं अनुमोदित्वा, सव्वे पि तुदठमानसा ॥

अर्थात् - यस बुद्ध-पूजा गराइवाट मलाई जुन पुण्य प्राप्त हुन्छ, त्यस पुण्यलाई सबैले स्वीकार गरून्, सबैलाई पुण्य भाग मिलोस्, सबै सन्तुष्ट र सुखी रहून् ।

यस कामनामा पनि त्यस्तै निर्लिप्त भाव न्यक्त भएको छ । आफूलाई प्राप्त पुण्य आफूमा मात्र सीमित नराखी लोक कल्याणको लागि समर्पण गरिएको छ । फेरि अर्कोका यस्तो भनिएको छ ।

पुरेत्वा दान-सीलादि, सव्वापि दसपारमि

पत्वा यथिच्छितं बोधिं, फुस्सन्तु अमृतं पदं ॥

अर्थात् - दान, शील आदि दशैवटा पारमिताहरू पूर्ण गरी, ती पूर्ण पारमिताको प्रभावले ममा बोधिज्ञान जागोस् जसद्वारा मैले अमृत पद (निर्वाण) को साक्षात्कार गर्न सकूँ ।

यस कामनामा पनि चित्तमा कुनै लोभ र दोष ल्याइएको छैन । वरू आफूले सम्पन्न गर्नुपर्ने पारमिता धर्मको परिपूति गर्ने र दुःख-मुक्तिको अवस्था (निर्वाण)को साक्षात्कार गर्ने कामना न्यक्त भएको छ ।

यसप्रकारको कामना तृष्णारहित हुन्छ ।

यदि कामना नै गर्नु छ भने यस्ता कामना गर्नुपर्छ । धन-सम्पत्ति, मान-मर्यादा, युक्ति-शक्तिको कामना स्वमुखी हुन्छ, आत्म-केन्द्रित हुन्छ । लोककल्याणको लागि हुँदैन । यस्तो कामना परत्रको लागि सामल बन्दैन । कामना गरोस् त बहूजन हिताय, बहूजन सुखायको निमित्त वा आफ्नो चरित्र सुधारको निमित्त वा अरूको अहित नहुने गरी आफ्नो वरत्र र परत्र सपार्नको निमित्त सहायक हुने कामना गरोस् । यसै क्रममा अर्को एउटा कामना गराइलाई पनि मनन गरौं ।

इमिना पुञ्ज-कम्मेन, मा मे बाल-समागमो

सतं समागमो होतु, याव निब्बान-पत्तिया ॥

अर्थात् - मैले गरेको यस पुण्यको प्रभावले मलाई बाल मूर्खजनहरूले संगत नमिलोस् । निर्वाण प्राप्त नहुञ्जेलसम्म सदा ज्ञानी सन्तहरूकै संगत मिलिरहोस् ।

यस कामना गराइमा ठूलो गुण लुकेको हामी भेट्टाउँछौं । आफ्नो लागि कामना गर्नुपरे यस्तै कामना गर्नुपर्छ । मानिस बन्ने र विग्रने संगत र परिवेशले हो । मूर्खको संगतले कुनै पनि हालतमा राम्रो गर्दैन । मूर्ख त्यसलाई भन्दछ जसले हामीलाई कहिल्यै राम्रो कुरा सिकाउँदैन । राम्रो ठाउँमा लैजाँदैन । राम्रो सल्लाह दिँदैन । हामीलाई उसको इच्छापूर्तिमा औजारको रूपमा प्रयोग गर्दछ । हामीलाई पतनको खाल्डोमा जाक्दछ । हाम्रो आडमा ऊ मनमौजी गर्दछ । त्यसैले मूर्खहरूको संगत कदाचित नहोस् भन्ने कामना व्यक्त भएको छ । अर्को कामना ज्ञानीजनको संगत मिलोस् भन्ने छ । ज्ञानी वा सन्त त्यसलाई भन्दछ जसले चरित्र निर्माणको कुरा सिकाउँछ । वरत्र र परत्र सपार्ने मार्गमा अग्रसर गराउँछ । राम्रो शिक्षा दीक्षा दिन्छ । खराब कामबाट सावधान पार्दछ । असल संस्कार दिन्छ र जीवनलाई सहीरूपमा जिउन के के गर्नुपर्छ, के के गर्नु हुँदैन भनेर उपदेश दिन्छ । यही एउटा जीवनको लागि मात्र होइन, जबसम्म जन्मिरहनुपर्छ वा जबसम्म जन्म-मरणले मुक्त निर्वाण-पद प्राप्त

हुँदैन, त्यसवेलासम्मको लागि यो कामना गरिएको छ ।

यस्तै प्रकारको कामना निम्नानुसार पनि ब्यक्त गरिएको छ ।

इदं मे पुञ्जं आसवक्स्वया-वहं होतु

इदं मे पुञ्जं निब्बानस्स पच्चयो होतु

इदं मे पुञ्जं सब्बे सत्ता सुखिता भवन्तु

इदं मे पुञ्जं सब्बे सत्ता अनुमोदन्तु ॥

अर्थात् – मैले सम्पादन गरेको यस पुण्य प्रभावले म मा भएका आश्रवहरू (चित्तमल) क्षय होस् । अर्कोमा मैले गरेको यस पुण्य निर्वाण साक्षात्कार गर्ने हेतु (कारण) वनोस् । फेरि अर्कोमा मैले गरेको यस पुण्यको प्रभावले सबै सत्वप्राणीहरू सुखी रहून् । यस पुण्यलाई सबैले अनुमोदन गरिलिउन् ।

कामना नै गर्नु छ भने सबैको हितार्थ कामना गर्नुपर्छ । यस्तो कामनाले शुद्ध र मैत्रीयुक्त भई चित्तलाई कोमल पार्छ । यसमा सबैको हित समाहित हुन्छ । यस्तो कामना गराइमा आफ्नो मात्र कल्याण खोजिएको छैन । आफ्नो लागि नै भए पनि चित्तमा बास गरिरहेका राग, द्वेष, मोह, मद, मात्सर्य इत्यादि दुश्मनहरूबाट टाढा भई अजर अमर गुणले युक्त निर्वाण साक्षात्कार गर्ने कामना गरिएको छ जुन सबैले सँधै प्रयत्नशील भई सम्पादन गर्नुपर्ने विषय हो ।

यस कुरालाई अभ थपेर भन्ने हो भने सबैको कल्याणार्थ कामना गर्नु वा प्रार्थना गर्नु पुण्य कर्म हो । जब मलाई यस्तो होस् उस्तो होस्, यस्तो नहोस् उस्तो नहोस् भनेर आफूलाई केन्द्रित पारी मानिसले कामना गर्दछ र त्यहीअनुरूप कार्य गर्दछ भने त्यो कामना विटुलो हुन्छ । त्यसको परिणाम सुरू सुरूमा इष्टभै देखिए पनि भविष्यमा अनिष्ट नै हुन्छ । त्यसले दुःखलाई नै निम्त्याउँछ र शान्तिलाई टाढा भगाउँछ । यसबाट आफ्नै मन मैलो हुन्छ अनि विकारले शीर उठाउने मौका पाउँछ । स्व-केन्द्रित कामना विकार हो । विकारको परिणाम दुःख नै हुन्छ । विकाररहित कामना सुख प्रदायक बन्दछ किनकि यो कल्याणमा

सहायक हुन्छ । जब यो मेरो कार्यबाट आर्जित पुण्यको प्रभावले मेरो आफ्नो मनको विकार हटोस्, निर्वाणको कारण बनोस् र सबै प्राणीहरू सुखी रहून् भन्ने कामना गर्दछ त्यसमा स्वार्थ, परार्थ दुवैको कल्याण लुकेको हुन्छ । उसले सबैको भलो चिताएको हुन्छ । कल्याण साधेको हुन्छ । गर्नु परे यस्तो कामना गर्नु मानवोचित हो, मंगलकारी हो र शान्ति प्रदायक हो ।

कामना गराइ सम्बन्धमा परित्राण सूत्रहरूबाट पनि केही सूत्रांश उद्धरण गरिएको छ । यिनीहरूलाई पनि दृष्टिपात गरौं । 'पुब्बह सुत्त' मा यस्तो कामना गरिएको छ -

दुक्खप्पत्ताच निदुदुक्खा, भयप्पत्ताच निब्भया ।

सोकपत्ताच निस्सोका, होन्तु सब्बेपि पाणिनो ॥

अर्थात् - सम्पूर्ण प्राणीहरू जो दुःखी छन्, निःदुःखी रहून् । जो भयभीत छन्, निर्भयी रहून् । जो शोक संतप्त छन्, तिनीहरूको शोक दूर होस् ।

यहाँ पनि सम्पूर्ण लोकजनहरूलाई समेटेर मैत्री-कामना गरिएको छ । आफू मात्र दुःखमुक्त, भयमुक्त र शोकमुक्त भएर पुग्दैन, आफूजस्तै सकल प्राणधारी जीवहरू पनि दुःखमुक्त, भयमुक्त र शोकमुक्त हुनुपर्छ । सम्पूर्ण प्राणीभित्र आफू पनि पर्दछ ।

त्यस्तै 'मेत्तानुस्सति' को एक उद्धरण पनि प्रस्तुत छ ।

सुखी भवेय्य निदुदुक्खो, अहं निच्चं अहं वियं ।

हिता च मे सुखी होन्तु, मज्झत्ताचथ वेरिनो ॥

अर्थात् - म र मजस्तै सकल प्राणीहरू सदाकाल सुखी रहून् । दुःखी नरहून् । मलाई हित गर्नेहरू, मध्यस्थ बस्नेहरू र त्यस्तै वैरीजनहरू पनि सुखी रहून् ।

यसमा पनि हामी पाउँछौं कि कामना मैत्रीको गर्द को मित्र, को शत्रु सबै मैत्रीको दायराभित्र समेटिन्छन् । कसैलाई कारवा कसैलाई पारवा भन्ने र गर्ने भावना मैत्रीमा रहँदैन । आफूलाई सुख चाहिएजस्तै

सवैलाई सुखकै इच्छा हुन्छ, दुःख कसैलाई मन पर्दैन । यहाँ यसै कुरालाई दृष्टिगत गरी कामना गरिएको छ ।

अर्को एउटा उद्धरण 'मेत्तसुत्त' अर्थात् मैत्री सूत्रवाट लिइएको छ ।

**न च खुद्दमाचरे किञ्चि, येन विञ्जू परे उपवदेय्यु ।
सुखिनो व खेमिनो होन्तु, सब्बे सत्ता भवन्तु सुखितता ॥**

अर्थात् — मैत्री-कामना गर्नेले त्यस्तो कुनै कार्य गर्न हुँदैन जुन कार्य गर्नाले अरूले निन्दा गरोस् । उसले सदैव कामना गरेको हुन्छ — सवै प्राणीहरू सुखी रहून्, सवैको कल्याण होस् र सवै सुरक्षित रहून् । सवै भयमुक्त, शोकमुक्त र दुःखमुक्त होऊन् ।

यो सूत्रांशमा निःसंगभावले सवैको हित चिताइएको छ । सवैलाई सुख भएमा नै मैत्री-कामना गर्नेलाई सुखानुभूति हुन्छ । आफू मात्र सुखी भई अरू दुःखी भएमा उसले आफूलाई कहिल्यै सुखी देख्न सक्दैन । उसको सुखमा अनेक प्रकारले ग्रहण लाग्दछ । आफ्ना वरिपरिका सवै सुखी भए मात्र आफूले सच्चा सुखानुभव गर्न सक्दछ । नभए भात खाए पनि माटो खाए बराबर हुन्छ ।

अरूवाट लिने मात्रै र आफूले केही नदिने प्रवृत्तिले अन्ततोगत्वा हाम्रै सुख शान्तिमा खलल पार्छ । वरू केही दिऊँ, बदलामा केही अपेक्षा नराखूँ भन्ने कामना र कर्मले आत्म-सन्तोष, सुखानन्द र पुण्य प्रदान गर्दछ । जस्तै उदाहरणको लागि भनौं — कसैले हाम्रो वस्तु खोसेर लिएमा त्यसले हामीलाई दुःखानुभूति हुन्छ तर उसले खोसेर लिनु अगावै त्यो वस्तु उसलाई स्वेच्छाले दिएमा त्यसले हामीलाई सुखानुभूति दिन्छ किनकि त्यहाँ त्याग हुन्छ । त्यहाँ मात्सर्य हुँदैन ।

कामना सुखको गर्दछौं तर कर्मचाहिँ दुःखको भएमा कर्म अनुसारकै फल आउँछ, कामना अनुसारको होइन । कामना गर्नुपर्छ भनेर कामनाको भारी बोकेर लखरिनु ठीक हुँदैन । ती कामनाहरूको पूर्तिखातिर मानिसले चोरी गर्ने, ब्यभिचार गर्ने, अनाचार गर्ने, भूठ बोल्नेजस्ता विकृतिहरूको

बाटो अपनाउँछ वा अपनाउनुपर्ने हुन्छ । धेरै कामनाहरू बोकेर कामनाको पछाडि दौडनुहुँदैन । कामना हाम्रो पछिपछि आउनुपर्छ - त्यो पनि पल्टनका साथ होइन, सीमित मात्रामा । यसैलाई अल्पेच्छुक बन्न भनिन्छ । असल जीवन जिउन आवश्यक कुराको मात्र कामना गर्नुपर्छ । सीमित कामनाले पनि जीवन चलन सक्छ । सदाचारको जीवन जिउन सकिन्छ । सुखको कारण यसैमा निहित छ ।

हामीले गर्ने कामना स्वस्थ, कल्याणकारी, स्वार्थरहित, परार्थसहित हुनुपर्छ र स्वार्थको लागि भए पनि अन्यलाई अहित नहुने, अल्प, लोभमुक्त, करूणायुक्त र मैत्रीले ओतप्रोत हुनुपर्दछ । कामना गर्नु नितान्त व्यक्तिगत भएकाले व्यक्तिको व्यक्तिगत चरित्र, आचरण, संगत र सामाजिक परिवेशले पनि प्रभावित गर्दछ । त्यसैले हामीले आफ्नो चरित्र सपार्न र असल, ज्ञानी, संत र चरित्रवान व्यक्तिहरूको संगत गर्नुपर्छ ।

स्वार्थान्ध भई गरिएको कामनाले मानिसलाई अन्धो, विवेकशून्य, एवं अहंकारी पनि बनाउन सक्छ । हत्या हिंसासम्म पनि गराउन सक्दछ । यसरी ऊ मानवबाट दानवमा परिणत पनि हुन सक्दछ । तर विडम्बना के हो भने त्यस्तो व्यक्तिले आफूले गरेको हत्या हिंसालाई पनि जायज नै ठान्दछ ।

अतः कामना नै गर्नु परे स्वस्थ कामना गरौं । सबैको हित सुख चाहौं । हामीबाट कसैको जीवनमा आघात नपरोस् । सबै सुखी सन्तोषी, र निरापद रहून् ।



(२५)

एक शब्द चल-चित्र

नन्द छिटै फर्कनुस है !

पूर्वाधार

सिद्धार्थ कुमार छँदा ज्ञानान्वेषणको लागि महाभिनिष्क्रमण गरी जंगल पसेको पनि ७ वर्ष बितिसकेको थियो । सिद्धार्थले बुद्धत्व प्राप्त गरी बुद्ध बनिसकेका थिए । यता महाराज शुद्धोदन छोराको मुख हेर्न लालायित थिए । शुद्धोदनले बुद्धको आगमन कपिलवस्तुमा चलाउन निमन्त्रणा पनि पठाइसकेका थिए । कपिलवस्तुमा बुद्धको आगमन भइसकेको थियो ।

कपिलवस्तु आगमनको पाँचौँ दिनको एकशब्द चल-चित्र —

सूर्योदय भइसकेको थियो । मानिसहरू आफ्ना कामधाममा लागिसकेका थिए । किसानहरू पनि गोरू नारेर खेततिर लम्किसकेका थिए । पूर्वतिर भानुको लालिमाले सुनौलो विहानीको संकेत दिइरहेको थियो । गृहस्थ नारीहरू धारो पंधेरो र चुलाचौकामा जुटिसकेका थिए । पुरुषहरू आआफ्ना न्यापार उद्योगमा पाइला चालिसकेका थिए । सबै मानो, न्यस्तताको बादलमा रूमल्लिसकेका थिए ।

यतिकैमा पूर्व दिशामा एक अचम्मको, मनोरम दृष्यले पखेता फिजाउँदै थियो । एउटा लामो अजङ्गको पहेंलो नाग यतैतिर सग्वगाएर आइरहेकोजस्तो लाग्दथ्यो । मानिसहरूका आँखा उतैतिर तानिएका थिए । त्यो नागभैँको लर्को विस्तारविस्तारै नागवेली आकारमा खहरे खोला बगिरहेभैँ गरी अगाडि बढिरहेको थियो र नजिकिँदै थियो । त्यो लर्को अरू कुनैको नभई बुद्धप्रमुख भिक्षुसंघको ताँती थियो ।

सबैका उत्सुकतापूर्ण र जिज्ञासु आँखा उतैतिर तानिएका थिए । बुद्धप्रमुख भिक्षुसंघको ताँती हो भनेर ठम्याएपछि तिनीहरू मुस्कुराए ।

तिनीहरूका मनमा श्रद्धाको भेल उल्यो । देखेले भित्र गएर परिवारका सदस्यहरूलाई बुद्ध-दर्शनको लागि सूचना दिन गए । एकछिन त मानो उनीहरू अतालिकाभै देखिन्थे । बुद्धप्रमुख भिक्षुसंघ नजिकिँदै थियो ।

बुद्धको कपिलवस्तु आगमनको आज पाँचौं दिन थियो । बाटाका दयाँबायाँ तोरणद्वारहरू सजिएका थिए । बाटाहरू सिनित्त थिए । नरनारीहरूलाई आज राजदरवारमा के को उत्सव थियो भन्ने कुरा थाहा थियो । वास्तवमा बुद्ध त्यस बिहान भिक्षाटनको लागि निस्कनुभएको थिएन । आज कपिलवस्तु दरवारमा विवाहको महोत्सव थियो । नरनारीहरू पनि सजिएका थिए । नगरलाई सफा सुघर राख्न आफ्नोतर्फबाट प्रयत्न गर्दैथिए ।

बुद्ध मन्दचालमा सबैतिर मैत्री छर्दै अगाडि बढिरहनुभएको थियो । नरनारीहरू बाटोको छेउमा लाम लागेर उभिएका थिए । सबैका मुहार हैसिला र उज्याला देखिन्थे । श्रद्धावश हातहातमा फूलका गुच्छा वा फूलका थुङ्गा लिएर उभिएका थिए । बुद्ध सामुन्नेबाट अगाडि बढ्दा उनीहरू फूल बाटोमा छरिदिन्थे र सश्रद्धा नमन गर्दथे । कुनै उताउलो, भड्किलो र आडम्बर कतै देखिँदैनथ्यो । सानिध्यमा बुद्धको दर्शन पाएर नागरिकहरू अति गद्गद् थिए । उनीहरूले आजको दिनलाई धन्य सम्भेका थिए ।

राजदरवारको मूलद्वार आइपुग्यो । त्यहाँ राजा शुद्धोदनसहित मन्त्री भाइभारदारहरूको आँखाले संयमित भई बुद्धको बाटो नाप्दै थिए । उनीहरू बुद्धको दर्शन पाउन आतुर देखिन्थे । उनीहरूका आँखा टाढाटाढासम्म फैलिएका थिए । उनीहरूको प्रतीक्षा पूर्ण भएको आभास मिल्यो जब बुद्धप्रमुख भिक्षुगण देखिए । सबै संयमित भए । आफ्नो स्थान र अवस्थामा अनुशासित भई जमे । बुद्ध अगाडि पुग्दा सबैले पुष्प वर्षा गरी वन्दना गरे । बाटोमा पुष्प छरिदिए । राजा शुद्धोदनले पनि बुद्धलाई वन्दना गरी स्वागत गरे । त्यसपछि बुद्धलाई अघि लगाई सबैजनाले मूलद्वार प्रवेश गरे ।

आज राजदरवार अन्माउन लागेकी दुलहीजस्ती देखिएकी थिई । धपक्क बलेकी सौन्दर्यकी देवीजस्ती थिई । भित्र राजपरिवार, मन्त्रीगण, भारदारहरू, नगरका उच्चपदस्थ कर्मचारीहरू आआफ्ना क्रममा जुटिरहेका थिए । कोही दिइएका आसनमा जमिरहेका थिए । राजपरिवारका नारीहरू एकसेएक भई सजिएका थिए । उनीहरू यताउति फन्याकफुरूक गर्दै ब्यस्तता जनाइरहेका थिए । एक कुनामा वेहुली बाजा मधुर धुनमा बजिरहेको थियो । वातावरण मनमोहक र मादक थियो । यतिकैमा बुद्धप्रमुख भिक्षुगण र स्वागतार्थ गएका राजा र भारदारहरूको आगमन भएको संकेत पाए । सबै जुर्मुराउँदै आसनबाट उठे । सबै लामबद्ध भई वन्दनाको मुद्रामा नतमस्तक भई उभिए । बुद्ध शान्त मुद्रामा मैत्री प्रसारण गर्दै अघि बढ्नुभयो ।

दरवारको पाण्डालमा बुद्धप्रमुख भिक्षुसंघलाई आसनको ब्यवस्था थियो । पण्डालभरि पहेला वस्त्र लगाएका भिक्षुहरूको उपस्थितिले राजप्रासादमा एक भिन्दै प्रकारको शोभा, रौनक र मनभावन दृष्यको चयन भइरहेको थियो । राजा शुद्धोदनका साथै राजपरिवारका अन्य सदस्यहरूले पनि आसन ग्रहण गरिसकेका थिए । अन्य आमन्त्रितवर्गको उपस्थिति पनि बाक्लो थियो ।

आज राजकुमार नन्दकुमारको विवाहको उत्सव थियो । विवाहको अवसरमा बुद्धप्रमुख भिक्षुहरूलाई पनि वेहुला र वेहुलीलाई आशिर्वचनको लागि आमन्त्रण गरिएको थियो । प्रथमतः मंगल-पाठ र धर्मदेशना भयो । सबैले अनुशासनपूर्वक संयमित भई धर्मको श्रवण गरे । त्यसपछि भिक्षुसंघलाई भोजन दानको कार्यक्रम सम्पन्न भयो । भोजनपछि वेहुला वेहुलीलाई बुद्धसन्मुख उपस्थित गराइए । बुद्धले दुवैलाई आशिर्वचनसहित केही उपदेश दिनुभयो ।

बुद्धप्रमुख भिक्षुगण वहिर्गमन हुने बेला बुद्धले आफ्नो पात्र वेहुला भएका नन्दकुमारलाई समाउन दिनुभयो । नन्दकुमारले पनि एकछिन समाउन दिनुभएको होला भन्ठानी पात्र हातमा लिए । तर बुद्ध

चिवर सिवर मिलाउनु भइसकेपछि बाहिरिनुभयो । नन्दकुमार पनि पछिपछि जान करै लाग्यो । बाहिर मूलद्वार पुगेपछि पात्र लिनुहोला नि भन्ने उनको सोचाइ थियो । यसरी भगवानको पछि लागेका नन्दलाई देखेर माथि भ्यालबाट हेरिरहेकी बेहुली जनपदकल्याणीले मन्द स्वरमा 'नन्द छिटै फर्कनुहोस्, है !' भनेर लजाई भनिन् । नन्दले पुलुकक माथि भ्यालमा हेरी सम्मतिसूचक टाउको मात्र हल्लाए ।

मूलद्वार पुग्दा पनि बुद्धले पात्र फिर्ता लिनुभएन । फिर्ता नलिनुभएको मात्र होइन, नन्दलाई पुलुकक पनि हेर्नुभएन । केही नभनिकन पात्र 'ना' भनेर दिनु पनि मर्यादा विपरित थियो । भुईँमा त्यसै राख्न पनि मर्यादाले दिएन । एक त भगवान बुद्ध, फेरि लौकिक नाताले दाई हुनुभएका उहाँ तथागतलाई वचन लाउनु पनि अनुशासन उलङ्घन हुने भयो । आजैको बेहुला, आजै दरवारबाट बाहिरिनुपर्ने स्थिति आयो । नन्दलाई के गरूँ के नगरूँ भयो । बुद्धको पछि लाग्नुबाहेक अरू बाटो नै थिएन । नन्दलाई लाग्यो - 'विहारसम्म त पुन्याइदिने पर्ला, त्यसपछि त फर्केर आउँला नि ।' नन्द अन्यमनस्क भई शरीरले त बुद्धको पछिपछि लागे तर उनको मन भने जनपदकल्याणीमै थाति रहेको थियो ।

विहार पनि आइपुग्यो । बुद्ध चुपचाप भित्र पस्नुभयो । नन्द पनि पछिपछि भित्र पसे । भित्र पुगेपछि बुद्धले भन्नुभयो, "नन्द, तिमि प्रवज्या लिंदैनौ ?" नन्दलाई अर्को आपद् आइलाग्यो । प्रवज्या लिन्छु भन्नलाई पनि आजको बेहुला, जनपदकल्याणीलाई बेहुली बनाएर दरवारबाट आउँदै छ । प्रवज्या लिन्नै भन्नलाई पनि लौकिक नाताले दाजुको र लोकुत्तर नाताले सम्यकसम्बुद्धको आग्रह कसरी टाल्ने ? जे भए पनि दाजुको आज्ञा बुद्धको आज्ञा, उनले टार्ने हिम्मत गर्न सकेनन् ।

नन्दले सोचे - 'केही दिनको लागि भए पनि चिवर लगाइदिनुपर्ला, पछि चिवर त्यागी निस्कनुपर्ला ।' उनले गहुँगो मनले भिनो स्वर निकाले, "लिनुपरे लिउँला ।" बुद्धले सारिपुत्रलाई भन्नुभयो, "नन्दलाई चिवर लगाइदेऊ त, सारिपुत्र ।"

भर्खरको बेहुला राजकुमार नन्द प्रवजित भए । बुद्धले ध्यान सिकाउनुभयो । नन्दको मन ध्यानमा थिएन । जनपदकल्याणीमा उनको सम्पूर्ण ध्यान केन्द्रित थियो । 'नन्द छिटै फर्कनुहोस्, है' भनेको मधुर स्वर उनको कानमा गुञ्जिरहेको थियो । आँखा अगाडि झलझल जनपदकल्याणीको सुन्दर र निष्कल मुहार नाचिरहेको थियो । उनी ध्यान बसी टोपलेका मात्र देखिन्थे । उनी नून खाएको कुरुरामै भोलिएका र मुर्झाएका देखिन्थे ।

उनको हाउभाउ र क्लान्त शरीरलाई दृष्टिगत गरी बुद्धले उनलाई एकदिन सैरको लागि त्रायतिस देवलोक घुमाउन लानुभयो । बुद्धले नन्दलाई साथै राखी मन रहने ढंगले कुरा गर्दैगइरहनुभएको बेला वाटोमा एउटा बुढो रूखको ठुटामा एउटी बुढी, कमजोर, ठाउँठाउँमा भुत्ला उखेलिएकी र ठाउँठाउँमा घाउ खतिराले छाला उप्केकी बाँदरनीलाई देखाउनुभयो । देख्दै घीनलाग्दी थिई त्यो बाँदरनी । बुद्धले नन्दलाई सोध्नुभयो, "देख्यौ, ती बाँदरनीलाई ?" "देखे, भगवान !" "तिम्रा ती भर्खरै विवाह गरेकी जनपदकल्याणी सुन्दर छे कि यी बाँदरनी ?" सुन्दा एक मनले त नन्दलाई भरझ रिस पनि उठ्यो । 'भगवानले के भन्नुभएको होला ! देख्दै यस्ती घीनलाग्दी, बुढी अनि रोगी बाँदरनीसँग मेरी त्यस्ती सुन्दरी जनपदकल्याणीसँग कसरी तुलना गर्न सक्नुभएको होला' भनेर उदेक पनि माने । तर भगवानसँग मुखमुखै लाग्नु त भएन । उनले भने, "के भन्नुभएको त्यस्तरी भगवान, मेरी जनपदकल्याणी त कहाँ हो कहाँ राम्री छे !" भगवान मुसुकक हाँस्नुभयो मात्र, केही बोल्नुभएन ।

नन्दलाई साथ लिएर हात समाती आकासमार्गबाट त्रायतिस देवलोक पुग्नुभयो । नन्दलाई त्यहाँको रमणीय दृष्य, सुन्दर विमानहरू, सुन्दर देव अप्सराहरू देखेर मन्त्रमुग्ध भई यताउति आँखा लगाउँदैमा फुर्सत थिएन । उनी चकित भइरहेका थिए । एकठाउँमा एकसेएक सुन्दरी अप्सराहरूको जमातलाई औँल्याउँदै भगवानले नन्दलाई देखाउनुभयो । नन्द उनीहरूको रूप लावण्य, चालढाल, बोलीचाली

देखेर अवाक भए । एकोहोरो ती अप्सराहरूलाई हेरिरहे । त्यतिखेर भगवानले उनलाई सोधे, “नन्द, यी अप्सराहरू राम्रा कि तिम्ना ती जनपदकल्याणी ?” सुन्दरताले मोहित बनेका नन्दले तुरून्तै भने, “भगवान, त्यो त सोध्नैपर्ने कुरा सोध्नुभयो, यी अप्सराहरू हेरिकन ती मेरी जनपदकल्याणी त अधि देखिएकी ख्याउते बाँदरनीजस्ती छे ।” “उसोभए यी अप्सरालाई विवाह गर्न चाहन्छौ त ?” “यिनीसँग मात्र विवाह गर्न पाए म तपाईंले जे भने पनि मान्छु ।” “लौ त उसोभए, तिमीले ध्यान भावनामा मन लगाऊ । ध्यानमा खरो उत्र्यौ भने यी अप्सरासँग तिम्नो विवाह गराइदिने मेरो कबुल भयो, हुन्छ ?” नन्दले स्वीकृतिसूचक टाउको हल्लाए । भगवान पनि नन्द बाटोमा आउने भयो भनेर प्रशन्न हुनुभयो । नन्द पनि अप्सरा विवाह गर्न पाउने भएँ भनेर खुसी भए । उनको नजरबाट जनपदकल्याणी त गायबप्रायः भइन् ।

त्रायतिस भुवनबाट नन्दलाई लिएर बुद्ध निग्रोध विहारमा फर्कनुभयो । अब नन्दलाई ध्यान बस्न हतार भयो । बसेन भने त अप्सरा नपाइने भयो । नन्द अब ध्यानमा रमाउन थाले । ध्यानमा कोशिस त गरे, तर अप्सरा पाउनको लागि । यो कुरा अन्य भिक्षुहरूमा पनि फैलियो । भिक्षुहरूले गिल्ला गर्न थाले — ‘नन्द भिक्षुले त अप्सरा पाउन पो ध्यान बसेका रहेछन्, ज्ञान पाउनको लागि होइन रहेछ ।’ उनी सबैका गिल्लाका पात्र बने । उनलाई पनि नमज्जा लाग्यो । उनले पनि महसुस गरे कि उनको ध्यानको लक्ष्य त नारी शरीर पाउनको लागि रहेछ । कस्तो शरमको कुरा !

अब नन्दलाई ईज्जतको सवाल पनि भयो । भएन भनेर उनी अब ध्यानमा दिलोज्यानले लागे । भगवान बुद्धले बताउनुभए अनुसार ध्यान भावनामा लीन हुनथाले । चित्त विचलित नगरी उत्पत्ति-विनासलाई हेर्नथाले । उनी छिटै नै सम्यक ज्ञानको हकदार बने । उनले अर्हतावस्थाको साक्षात्कार गरे । अब त उनलाई आफूमा नै घृणा लाग्न थाल्यो । उनको मनमा कुरा खेल्न थाल्यो — ‘म त कस्तो मानिस हुन पुगिसकेथे ।

भण्डै नरकगामी नभएको ! धन्न बचे । एउटी अशुभले भरिएकी नश्वर नारी देहको लागि यस्तो अनमोल रत्नसमानको आर्यफललाई भण्डै त्यागेको ! अब कसरी बुद्धलाई मुख देखाउने होला ।’

सोच्दासोच्यै नन्दको मनले के ठम्यायो कुन्नि, उनी जुरूक्क उठेर बुद्धसामु पुगे । उनले क्षमाप्रार्थीको पाराले बुद्धलाई वन्दना गरी यसरी भने, “भगवान शास्ता, मलाई क्षमा गर्नुहोस् । मैले गर्दा हजुरलाई समेत कष्ट भयो । एउटी अप्सराको लागि मैले हजुरलाई बचनवद्ध बनाएँ । भो, अब मलाई चाहिएन अप्सरा सप्सरा । आजदेखि म हजुरलाई बचनवद्धताबाट मुक्ति दिन्छु । स्वीकार्नुहोस् भगवान !”

बुद्ध मुस्कुराउनुभयो, नन्द भव-वन्धनबाट छुटेकोमा र आफ्नो प्रयास सफल भएकोमा । नन्दले विवाहित जीवन ब्यतित गरेको भए भव-वन्धन कसिन्थ्यो, छुटकारा हुने कहिले हो कहिले हुन्थ्यो । अब ऊ विवाहको चक्करमा मात्र होइन, जनपदकल्याणी मात्र होइन, मै हुँ भन्ने अप्सरालाई समेत सिंगानभै मिल्काउन सकेकोमा गौरव गर्न थाल्ने स्थितिमा पुगे । आफ्नो जीवनलाई सार्थक पारे । जीवनलाई धन्यधन्य बनाए । धन्य बुद्धको महाकरुणा ! धन्य भगवानको असीम अनुकम्पा ! धन्य धर्मको महानता !

Dhamma.Digital



धर्म-दोहा

तप गर तप गर मानव, तप नै कर्म महान ।

नरजन्म रतन समान, खेर नफाल नादान ॥

(अ)

कामगुणको दोष र त्यसबाट बचाउ

काम भनेको तृष्णा, इच्छा, लोभ, राग, छन्द, माया, प्रेम इत्यादि हुन् । हामी सबै काम प्राणी हौं । काम प्राणीहरू कामगुणमा ताँसिने प्राणी हुन् । कामगुणमा बगिरहेको प्राणीलाई कामले जलाइरहेको छ भन्ने भट्टै थाहा हुँदैन, बत्तीमा होमिएको पुतलीजस्तो । एकपल्ट पोले पनि चेतिँदैन र पोलेको बिसेर फेरि फेरि बत्तीमै आकर्षित भइरहेको हुन्छ ।

हामी कामगुणका वस्तुहरू थुपाछौं, तर बुद्ध भने तिनबाट तर्किनुपर्छ भन्नुहुन्छ । जति बढी कामगुण भयो, त्यति नै बढी खतरा हुन्छ । त्यति नै बढी चिन्ता र दुःख आउँछ । यसको अर्थ आफूसँग भएको कामगुणका वस्तुहरू फालिदिने नै होइन, त्यसको पकडबाट उम्किनु मात्र भनिएको हो । खेतीबारी, सुनचाँदी, मणिमाणिक्य, गाई, भैसी, हात्ती, घोडा, नोकर चाकर, पति पत्नी, स्त्री, पुरुष, इष्टमित्र, वन्धु वान्धवमा तानिनु काममा तानिनु हो । यी त क्लेश बढ्ने बढाउने वस्तु हुन् । यी जति बढी भयो, त्यति बढी नै दुःखको भागिदार बनिन्छ । जति धेरै भए पनि पुग्यो भन्ने हुँदैन । समुद्रको नुनिलो पानी पिएभैँ जति पिए पनि प्यास बुभ्दैन, प्यास भन्भन् बढ्छ ।

बढी मात्रामा तानिँदा क्लेश बढी हुन्छ र बलवान हुन्छन् । वास्तवमा भन्ने हो भने क्लेश बलियो त हुँदैनन् । ती त अबला हुन् । तर आफू तीभन्दा कमजोर भइदिँदा क्लेश बलियो भइदिन्छ । वास्तविक बल भनेको त पाँच प्रकारका हुन्छन् — श्रद्धा, सति, वीर्य, समाधि र प्रज्ञा । यी बल आफूसँग नभए क्लेश जोशिला र बलशाली भइदिन्छन् ।

बुद्ध कामगुणलाई त्याग्नुपर्छ भन्नुहुन्छ तर हामी भने सोहर्न चाहन्छौं । हामीले यी पाँच बललाई आफूमा बढाउने कोशिस गर्नुपर्छ । अनमतगग संसारमा हामी कामगुणले सताइएर आएका हौं । अब त श्रद्धा,

सति, वीर्य, समाधि र प्रज्ञाको अभ्यास गरी ती कामगुणको पञ्जावाट छुटकारा पाउनुपर्छ ।

मन तान्ने राम्रा चीज, मीठा खाना, सुगन्धित गन्ध, कर्णप्रिय शब्द सबै नै कामगुण हुन् । जसरी नाउमा प्वाल पच्यो वा चिरा पच्यो भने नाउभित्र पानी पस्छ त्यस्तै कामगुणमा तानिनेहरूमा क्लेश पसिरहेको हुन्छ र दुःख हरदम पछि लागेको हुन्छ । कामगुणमा पल्केका हामी चुहिएको नाउमा सफर गर्ने यात्रीभैँ हौं । त्यसैले हरदम असन्तोष, चिन्ता, शोकले पछ्याउँदैगरेको हुन्छ ।

नाउरूपी यो शरीरमा क्लेशरूपी पानी एकनाससित भित्र पसिरहेको छ । त्यसलाई रोक्ने ब्यवस्था नहुँदा वा नगरिँदा खतरा बढ्दो छ । कहिले लोभ पसेको छ, कहिले द्वेष पसेको छ, कहिले ईर्ष्या पसेको छ । यसले कहिले पनि सुखसित सास फेर्न दिँदैन । यी त दुःखका कारण हुन् त्यसैले दुःख पछि लागिरहेकै हुन्छ ।

हामीमा सति (स्मृति, होस) भए पानीरूपी क्लेश भित्र पस्दैन । क्लेशजन्य वस्तुवारे जति सोच्यो, त्यति क्लेश बढ्दैजान्छ । त्यसवारे सोचनै हुँदैन । चटकक बिसिदिनुपर्छ । हामी त पारगु हुन सक्नुपर्छ । पारगु हुने ब्यक्ति निर्वाणगामी हुन्छ । आर्य मार्गमा हिँड्ने ब्यक्ति पारगु हुन्छ । सतिमा बसेर कामगुणलाई छोड्नुपर्छ । माया गहिरो बनाई बस्नुहुँदैन । जस्तो छ, जे छ त्यसमा सन्तोष मान्नुपर्छ । चार प्रकारका भुमरी — कामोघ, भवोघ, दिट्ठोघ र अविज्जोघवाट पार तर्ने ब्यक्ति पारगु होइन्छ ।

कामगुणका वस्तुहरूमा मन बहकिँदा र तिनको विनास भएको टुलुटुलु हेर्नुपर्दा अपार दुःख, पीर, चिन्ता खप्नुपर्छ । तर त्यस्तो अवस्थामा पनि पीर लिनुहुँदैन । पीर कुनै ठाउँमा पनि काम लाग्दैन । पीरजस्तो काम नलाग्ने कुरा अरू कुनै छैन । पीरलाई कुनै काममा पनि लगाउन सकिँदैन । पीर गर्ने ब्यक्ति रोगी वन्छ । पीरले जताततै हानीमात्र गर्छ । त्यसैले पीर गरेर बस्नुको कुनै अर्थ छैन भनेर बुझ्नुहुन्छ ।

कामगुणको दोषलाई लिएर एउटा खुलापत्र 'जागरण-पत्र'को

नामले प्रस्तुत छ । यसबाट हामी सबैमा कामवस्तुप्रतिको आसक्तिमा ब्रेक लागोस् भन्ने उद्देश्य लिइएको छ ।

जागरण-पत्र

हामी अहिले कामलोकमा छौं । कामगुणका वस्तुहरू हाम्रा वरिपरि छयासूछ्यास्ति छन् । कहिले यो कामगुणले त कहिले त्यो कामगुणले हामीलाई तानिरहेको छ । हामी तिनको पकडबाट उम्किनै सकेका छैनौं । जति उम्कने बल गरे पनि उम्किनै सकेका हुँदैनौं – चाकुमा टाँसिएका भिंगाभैँ ।

हाम्रा आँखाले कामगुणका वस्तुहरूलाई नै हेर्न चाहिरहेका हुन्छन् । कानले कर्णप्रिय शब्द, कोइलीको जस्तो कण्ठस्वर, संगीतको भन्कार र प्रशंसाका शब्दहरू सुन्न चाहिरहेका हुन्छन् । नाकले सुगन्ध वा मनभावन गन्धको खोजिगरिरहेको हुन्छ । जिब्रोले मिठो, स्वादिष्ट, र मनलाई लोभ्याउने स्वादहरू चाख्न चाहिरहेको हुन्छ । त्वचाले नरम, न्यानो, कोमल स्पर्शको प्रतीक्षा गरिरहेको हुन्छ र मनले राम्रो अनि सुखद् विचार वा कल्पनाको प्रवाह चलेको र त्यस्तै प्रवाहमा बग्न चाहिरहेको हुन्छ । ती सबै चाहनाको पूर्ति गर्न गराउन हामी हर्दम तमिसरहेका हुन्छौं । हामीलाई ती कामगुणका वस्तुहरूबाट कति पनि कहिले पनि त्राण पाउने जोहो छैन । हाम्रा सारा समय, दिमाग र इन्द्रियहरू तिनका इच्छा पूरा गरिदिनमा प्रयोग भइरहेका छन् । घाम-पानी, थकाइ-निन्द्रा, भोक-प्यास, असिना-पसिना नभनी ती इच्छामा हेलिनमा हामी तत्पर भइरहेका हुन्छौं ।

यस्तै गरेर वा भएर अहिले यो जन्ममात्र होइन, असंख्य जन्म बिताएर आइसकेका छौं । अनमतग्ग संसारको त्यो छेउदेखि यो छेउसम्म पनि ती कामगुणका वस्तुबाट अलग हुन सकिरहेका छैनौं । न त हामीले आफूलाई नै चिनिरहेका छौं न त अरूलाई नै । हामीलाई ध्याउन्ना छ त हाम्रा इन्द्रियहरूको इच्छा पूर्तिमा । आफ्नो शरीरतकलाई चिन्न जान्न सकिरहेका छैनौं, मनलाई त अझ परै राखौं ।

हामी कहाँबाट, किन आयौं र कहाँ जाँदैछौं, के गर्न जाँदैछौं भन्ने कुराको हेक्का हामीलाई पटककै छैन । फयाड्फयाड्ति हिंडिरहेका छौं, छौं । कता जाने हो भन्ने टुड्ढो नै छैन तैपनि खुट्टा चालिरहेका छौं । वाटो सही हो होइन, गन्तव्य सही हो होइन भन्ने कुराप्रति हाम्रो चासो नै छैन । हिंड्दा कतिपल्ट भीरबाट खड्गारियाँ, कतिपल्ट उठ्नै नसक्ने गरी खाल्डोमा जाकियाँ र पुरियाँ, कतिपल्ट जंगली जनावरको आहार बन्यौं, कतिपल्ट खहरे खोलाले वगाएर समुद्रमा मिलाइदियो, कतिपल्ट राक्षसको मुखमा पन्यौं, कतिपल्ट मृत्युले निल्यो, तिनको हिसाब किताब नै छैन । के के भयौं भन्नुभन्दा के के भएनौं भन्नुपर्ने अवस्था छ । अनेक अनेक जन्मको क्रममा कर्मले हाम्रो शरीरमा कहिले पुच्छर भुण्ड्याइदियो, कहिले सिंग हालिदियो, कहिले सिंग र पुच्छर दुवै हाली पठाइदियो । कहिले खुट्टै नभएका, कहिले दुई खुट्टा भएका, चार खुट्टा भएका, ६ खुट्टा भएका, आठ खुट्टा भएका त कहिले सैयौं खुट्टा भएका भएर जगतमा देखापर्दै अल्पिदै रह्यौं ।

हामी त फाल्नु जोकरमात्र बन्यौं, हिरो कहिल्यै हुन सकेनौं । दासमात्र बन्यौं, मालिक कहिल्यै हुन सकेनौं । सक्नु पनि कसरी ? दासत्व कबुल गरेर इन्द्रियको चाकडी गर्न नछोडेपछि ! आफूमा अलिकति भएको विवेक बुझिलाई पनि घाँस खुवाउन थालेपछि ! बुझ्नुक, ज्ञानी सन्तहरूको अर्ति उपदेशलाई धोती लाउन थालेपछि !

आफूलाई ठग्ने प्रवृत्ति हामीले आजमात्र लिएका होइनौं । सृष्टिको प्रारम्भदेखि अभ्यस्त हुन थालेका हौं । चेतनाको जागरण नभइदिनाले, ज्ञानपुञ्जलाई आफूमा नभित्र्याइदिनाले, शिक्षा उपदेशलाई बहिरो कान फर्काइदिनाले आजसम्म त्यही हालतमा भौँतारिरहेका छौं । अब पनि कतिसम्म यसरी रूमल्लिने हो, थाहा छैन । अब त थाहा छैन भनेर सुख पाइएन, थाहा पाउनुपर्छ ।

अब त अचाक्ली भइसक्यो । यो सुताइ र घुराइ बन्द गर्नुपर्छ अब ! प्रमादको निन्द्राबाट सदाको लागि जाग्नुपर्छ अब ! आलस्यताको

धुलोमुलो टकटकाउनुपछ अब ! पर क्षितिजबाट प्रतिध्वनित बुद्ध-वाणीका धुनहरूमा कान थाप्नुपछ अब ! इन्द्रिय-सुखलाई तुच्छ ठानी विमुक्ति-सुखको रसास्वादन गर्न तम्सनुपछ अब ! पाइलाहरू मुक्ति-मार्गमा चाल्नुपछ अब ! मन, वचन र कर्मले सम्यक-कर्म सम्पादन गर्नुपछ अब ! मनलाई निर्मलतातिर भुकाउनुपछ अब !

क्षितिजमा भानोदय भइसक्यो । धर्मका वाणीहरू बुलन्द भइसके । बुद्ध-रश्मि नभमा फिजिसके । धर्मको घमाइलो घाम लागिसक्यो । चराचुरूङ्गीका चिरबिरले प्रभातकालको विगुल फुकिसके । जाँगरिला किसान दाईहरूले कर्म-क्षेत्रमा पाइला बढाइसके । कर्मठ कर्तव्यपरायण नारीहरू प्रभातकालीन काम सकाई पूजा आराधनामा प्रवृत्त भई चुलाचौकामा जुटिसके । धर्मको घण्टी बजिसक्यो । धर्मरूपी किरण भ्याल ढोकाबाट छिरिसके । अब पनि ओछ्यान नछोड्नु लाजमर्दो भइसकेको छ । उठौं, जागौं, कामगुणको पकडबाट उम्कौं र धर्ममा प्रवृत्त होऔं ।



मृत्युशैय्यामा पर्दा मृत्यु-भयको सिकार हुनेहरू

- १) जो तृष्णा, लोभ र कामगुणप्रति आसक्त छन् ।
- २) जसको शरीरप्रति मोह छ ।
- ३) जसले जीवनमा राम्रो काम गरेको छैन र जो जंगली र निर्दयी छ ।
- ४) जसले सत्यधर्म ग्रहण गरेको छैन र शंका सन्देहको घेरामा बन्द छ ।

(८)

पञ्चनियाम

प्रस्तावना

संसारमा विना नियम केही पनि चल्दैन । कुनै न कुनै नियममा बाँधिएर नै सजीव प्राणीहरू र निर्जीव वस्तुहरू अस्तित्वमा रहेका हुन्छन् । ती नियमहरू मानव निर्मित पनि छन्, अनिर्मित पनि छन् । मानव निर्मित नियमहरू समय परिस्थितिवश बदलिरहन्छन् – कि त आंशिकरूपमा कि त पूर्णरूपमा । परिवार, समाज, राष्ट्र, अन्तर्राष्ट्र तथा सम्पूर्ण विश्व ब्रम्हाण्डमा कुनै ठूला साना, स्थिर, अस्थिर, परिवर्तनशील, अपरिवर्तनशील नियमद्वारा संचालित छन् । परिवारिक नियम अलि खुकुलो र अस्थिर हुन्छन् । बेलाबेलामा परिवर्तन भइरहने वा गरिरहनुपर्ने नियम परिवार र समाजमा लागु हुन्छन् भने राष्ट्रमा संविधानमार्फत् बनेका नियमहरू लागु हुन्छन् । अन्तर्राष्ट्रिय नियमहरूमा पनि आवश्यक परिमार्जन भइरहनुपर्ने हुन्छ । तर विश्व ब्रम्हाण्डका नियमहरू परिवर्तनशील हुँदैनन् । ती अकाट्य हुन्छन् । ती अकाट्य नियमहरू पाँचवटा छन् – ऋतु नियम, बीज नियम, कर्म नियम, चित्त नियम र धर्म नियम । यी नियमहरूको प्रभाव प्रत्येक जीव वनस्पतिमा अनिवार्यतः पर्दछन् । ती नियमको खिलाफमा कोही अथवा कुनै शक्ति पनि जान सक्दैन ।

जीवहरू कर्मका पुतला हुन् । कर्म अनुसार नै जीवले भव पाएको हुन्छ । कर्म नै जीवको सम्पत्ति हो । जस्तो कर्म गरियो त्यस्तै फल पाइन्छ । तर मानिसको सुख दुःखमा प्रभाव पार्ने काम कर्मले मात्र गर्दैन त्यसका पछाडि अरू चार नियमहरूले पनि अपरिहार्यरूपमा काम गरिरहेको हुन्छ । कर्म त ती पाँच नियममध्ये एकमात्र हो ।

ऋतुअनुसार जाडो गर्मी हुने, हुरी बतास लाग्ने, बाढी आउने, पैरो जाने, भुकम्प हुने, मेघ गर्जने, चट्याङ लाग्ने, असिना वर्षने, वर्षा भरी हुने कुरालाई कसैले रोक्न सक्दैन । यो ऋतु नियम हो ।

बीज अनुसार फल लाग्छ । एकथोक रोपेर अर्कोथोक फल्दैन । मिठो फल चाहनेले मिठो फलकै बीउ रोप्नुपर्छ । तीतो फलको बीउ रोपेर मिठो फलको आसा गरेर पाईदैन । यो नियम पनि सर्वमान्य हो । यसको बरखिलाफ जान सकिदैन । यो बीज नियम हो ।

जस्तो कर्म गऱ्यो, त्यस्तै कर्मफल मिल्छ । पापकर्म गरेर पुण्यको फल मिल्दैन । पुण्यको फल सुखद् र पापको फल दुःखद् हुन्छ । कसैले केही गरे पनि पापको फल सुखद् र पुण्यको फल दुःखद् पार्न सक्दैन । कर्म अनुसारको फल भोग्नु नै पर्दछ । यो पनि अकाट्य नियम हो । यो कर्म नियम हो ।

जीवलाई जीवन्त राख्ने काम चित्त र चेतसिक मिलेर गर्दछ । शरीर आफैले केही पनि गर्न सक्दैन । चित्तकै ईसारामा हातखुट्टाले काम गरेका हुन्छन् । चित्तको जस्तो चेतना हुन्छ त्यसै चेतनामार्फत् वचन र कर्मको माध्यमद्वारा कर्म बनिने काम हुन्छ । सोही कर्मको फल जीवले भोग्नुपर्छ । चित्तको अवस्थालाई सुधारी विकसित पार्न सकिएमा टाढाटाढाका दृष्यहरू देख्न सक्ने ज्ञान, टाढाटाढाका ध्वनिहरू सुन्न सक्ने ज्ञान, अर्काको चित्तमा उठिरहेका विचारलाई पढ्न सक्ने ज्ञान, पूर्वजन्मका घटनाहरू देख्न सक्ने ज्ञान उजागर हुन्छन् । जीवन भन्नु शरीरमात्र होइन, चित्तको उपस्थिति पनि हो । जीवनमा चित्तको नै प्रधानता रहन्छ । आँखा र वस्तुमात्र भएर देखिने काम हुँदैन । देख्ने त चित्तको विज्ञान-स्कन्धले हो । त्यसलाई 'चक्षु-विज्ञान' भनिन्छ । यस नियमलाई बढ्याउन कसैले सक्दैन । यो नियम पनि अकाट्य नै हो । यो चित्त नियम हो ।

प्रत्येक वस्तुको आआफ्ना स्वभाव धर्म हुन्छन् । पानीले शीतल पाछ र आगोले पोल्लछ । शितल पार्नु पानीको स्वभाव हो र पोल्नु आगोको स्वभाव हो । कुनै पनि शक्तिले यी स्वभावहरूलाई अदलीबदली गर्न सक्दैन । यो धर्म नियम हो ।

पञ्चनियाम धर्मबारे यी संक्षिप्तमा दिइएको चिनारी भयो, अब

यिनै पाँच अकाट्य नियमहरूमध्ये प्रत्येकलाई अलि व्याख्यात्मकरूपमा यसरी पनि बताइन्छ ।

१) उत्तु नियाम (ऋतु नियम)

यो एक प्राकृतिक नियम हो । यसले ऋतु वा मौसम परिवर्तनलाई जनाउँछ र तीसँगै अनिवार्यतः आउने प्रभावहरू, मौसमी प्रक्रियाहरू जस्तै हावा, वतास, हुरी, तुफान, वर्षा, असिना, गर्मी, जाडो आदि ऋतुबाट प्रभावित भएर घटने घटनाहरू यसअन्तर्गत पर्दछन् । यसले ताप र तापक्रम, माटो र घाँसपात, पानी र हावाको प्रकृतिबारे पनि बताउने काम गर्दछ । पानी पर्नु, घाम चर्कनुको कारणले आउने फेरबदल, बसन्तमा नयाँ पात पलाउने, फूल फुल्ने, फल लाग्ने क्रिया अनि पतभडमा पात पतिंगर भर्ने आदि क्रिया पनि यसै नियामभित्र पर्दछन् । जाडो वा गर्मीको कारणले पनि शरीरमा प्रतिकूल प्रभाव पर्दछ । त्यसैले हामी जाडोमा न्यानो लुगा लगाउँछौं र घाम ताप्यौं । गर्मीमा पातलो लुगा लगाउँछौं र शितलता खोज्छौं । फेरि प्राकृतिक प्रकोपहरू जस्तै बाढी, पहिरो, सुनामी, जलचक्र, तथा भूकम्पहरूलाई पनि यस ऋतु नियमले समेट्छ । प्रकृति र जीवनमा यस नियमले ठूलो प्रभाव पारेको हुन्छ ।

Dhamma.Digital

२) बीज नियाम (बीज नियम)

बीज नियमले जीव विज्ञानले जस्तै सजीव पदार्थको नियमलाई बताउँछ । यसले बीजांकुर हुने, तुसा पलाउने, पात लाग्ने, फूल फुल्ने, फल लाग्ने र वनस्पति-जीवनबारे पनि प्रकाश पार्दछ । जस्तोबीज रोपिन्छ, त्यस्तै फल लाग्छ । एकथोक रोपेर अर्कोथोक फलन्दैन । बीजको शक्ति र विशेषतामुताविक रूखमा अनेक थरीका फूल र फल लाग्छन् । यसमा ईश्वर भनिने वा कुनै अन्य बाह्य शक्तिको कुनै भूमिका रहँदैन । मानिसको सन्तान पनि मानिसकै आकार प्रकारमा जन्मन्छ । कुकुरको छाउरो कुकुरकै रूप लिएर जन्मन्छ, अन्य भएर होइन । धान

रोपे धानै फल्ल, गहुँ होइन । उखु गुलियो हुने र नीमको पात तीतो हुने पनि बीज नियमानुसार नै हुन्छ । जीवकोष, जीवाणुको वैज्ञानिक सिद्धान्त र दुई जुम्ल्याहामा शारीरिक समानता पाउनु पनि यसै नियमभित्र समावेस छन् । यसअन्तर्गत वंशानुगत नियम पनि आउँछ जुन मानव जीवन, वनस्पति र पशुको जीवनसित पनि सम्बन्ध राख्दछ ।

३) कम्म नियाम (कर्म नियम)

कम्म नियामले कुशलाकुशल कार्य-कारणलाई बुझाउँछ । हाम्रा सम्पूर्ण चेतना, विचार, वाचिक कर्म र शारीरिक कर्महरूले एकप्रकारको ऊर्जा उत्पन्न गर्दछ जसले नियत समयमा विपाक वा नतिजा भोग्नुपर्ने गराउँछन् । यही प्रक्रियालाई 'कर्म' भनिन्छ । कर्म नियम भनेको पनि एकप्रकारले गुरुत्वाकर्षणजस्तो एक प्राकृतिक नियम नै हो जसलाई कुनै ईश्वरीय शक्तिले वा बाह्य शक्तिले प्रभावित पार्न सक्दैन । मानिसले जस्तो कर्म गरेको छ त्यस्तै फल भोग्नुपर्छ । पुण्य गरे सुखद् फल र पाप गरे दुखद् फलको हकदार होइन्छ । कर्मको नियम 'पानीले आफ्नो सतह आफैले मिलाउँछ' भन्ने नियमभै अकाट्य र अटल हुन्छ । यो नियमलाई फेरबदल गर्न सकिँदैन न त रोक्न नै सकिन्छ । यो त कर्म नियमको अपरिहार्य खेल हो । बुद्ध-शिक्षामा कर्म भनेको कुनै ईश्वरीय न्याय निसाफमा आधारित हुने प्रावधान होइन । कर्म भनेको त एक स्वाभाविक प्रक्रिया हो जसमा सम्पादन गरिएका चेतनायुक्त कर्मको आधारमा राम्रो कामको सुखद् नतिजा र नराम्रो कामको दुःखद् नतिजा प्रकट हुने गर्दछ ।

४) चित्त नियाम (चित्त नियम)

यसको सीधा अर्थ हुन्छ - मन, चित्त वा चेतनाको अवस्था र त्यसअनुसार हुने कर्म । चित्त नियम भनेको मानसिक क्रियाकलापको नियम हो । यसले मनोविज्ञानले जस्तै काम गर्छ । चित्तको चेतनानुसार

काम हुन्छ । यसमा चित्त र चेतसिकहरू, मानसिक शक्ति तथा ऊर्जा, दिव्य-दृष्टि, दिव्य-श्रोत, परचित्त जान्ने ज्ञानको साथै अन्य उच्च चेतसिक कर्महरू पनि समावेस हुन्छन् । मनोवैज्ञानिक प्रभावहरू र मानसिक क्रियाकलापहरू जुन आधुनिक विज्ञानको क्षमताभन्दा बाहिर पर्दछन्, ती सबै नै यसै नियमभित्र आउँछन् । यसले जान्ने मनसँग, सम्झने मनसँग र विचार श्रृङ्खलासँग सम्बन्ध राख्दछ । हामी आफ्नो मनलाई 'हामी' भनेर भन्दछौं र यसैद्वारा जीवनलाई डोऱ्याउँछौं । तर बुद्ध-शिक्षामा त्यस्तो होइन । बुद्ध-शिक्षामा त मनले ती क्रियाकलापलाई बुझाउँछ जुन कार्य-कारणसित सम्बन्ध हुन्छन् । पञ्चस्कन्धको सम्बन्धमा कुरा गर्दा मन वा चित्त भनेको एउटा इन्द्रियमात्र हो र विचारहरू धर्म आलम्बनहरू हुन् । नाक भनेको पनि गन्ध जान्ने इन्द्रिय नै हो र सुँघिने वस्तुहरू घ्राण आलम्बन मात्र हुन् । त्यस्तैगरी आँखा पनि देखेर जान्ने इन्द्रियमात्र हो र देखिएका वस्तु व्यक्तिहरू चक्षु आलम्बन मात्र हुन् ।

५) धम्म नियाम (धर्म नियम)

धर्मको धेरै अर्थ हुन्छन् भनेर प्रायःजसो बुद्ध-शिक्षामा लिइन्छ । तर यसको अर्थ सत्ययुक्त काम अथवा मनले धारण गर्ने विचार र अस्तित्वमा रहेका वस्तुमा पनि प्रयोग हुने गर्दछ भनेर पनि अर्थ्याइन्छ । फेरि धर्मलाई वस्तुको स्वभावको रूपमा पनि परिभाषित गरिन्छ । चक्कुले काट्छ, आगोले पोल्छ, काँढाले घोच्छ । यी सबै धर्म नियमअन्तर्गत आउँछन् । जस्तो स्वभाव हुन्छ, त्यस्तै प्रभाव पर्छ । पृथ्वीको गुरुत्वाकर्षण र अन्य प्रकृतिका अकाट्य नियमानुसार राम्रो वा नराम्रो नतिजा हुने कारणहरू पनि यसैमा समावेस हुन्छन् । धर्म नियमलाई स्वाभाविक आध्यात्मिक नियमको रूपमा पनि लिइन्छ । 'अनात्म'को शिक्षा र 'शून्यता'को अवधारणा पनि धर्म नियमको अङ्गका रूपमा लिइन्छ ।



(४)

सोणदण्ड ब्राम्हण

प्राक्कथन

कहीं पुगनु छ भने खुट्टा चाल्नुपछ । खुट्टा चाल्न पनि आँखा चाहिन्छ । नहेरी जान सकिंदैन । यदि खुट्टा र आँखा दुवै कमजोर छ भने भनेको ठाउँमा सुरक्षितसाथ पुग्न सकिंदैन । दुवै नभएमा त हिँड्ने कुरै आउँदैन । खुट्टा मजबुत हुनुपछ र दृष्टि पनि तेजिलो हुनुपछ ।

त्यस्तै निर्वाणरूपी गन्तव्यमा पुगनु छ । बाटो तय गर्नु छ । त्यस गन्तव्यमा पुग्न अथवा आर्यमार्गमा अग्रसर हुन शीलरूपी बलियो खुट्टा र प्रज्ञारूपी तेजिलो आँखा हुनु अति आवश्यक हुन्छ । शीलमात्र भएर प्रज्ञा भएन भने आर्यमार्गको समर्थ यात्री हुन सकिंदैन । फेरि प्रज्ञामात्र भएर शील भएन भने पनि खुट्टा नभएर आँखामात्र भएको यात्रीभै हुन्छ । शीलमात्र भएपनि आँखा नभएको खुट्टामात्र भएको यात्रीभै हुन्छ ।

प्रसंग सन्दर्भ

यसै सन्दर्भमा भगवान बुद्ध र सोणदण्ड ब्राम्हणबीचको सम्वादको प्रसंग अति नै सान्दर्भिक छ । त्यस सम्वादमार्फत् बुद्धले ब्राम्हण हुन आवश्यक अङ्ग भनेको तिनै शील र प्रज्ञा हुन् भनेर ईंगित गर्नुभएको छ ।

एकदिन सोणदण्ड भन्ने ब्राम्हण आफ्ना ५०० शिष्यहरूसहित भगवान बुद्धकहाँ आए । यताउताका दुई चार कुरापछि ब्राम्हण हुन आवश्यक अङ्गको वारेमा भगवानले उनलाई सोध्नुभयो, “सोणदण्ड, असल ब्राम्हण हुन कतिवटा अङ्गले युक्त हुनुपछ ?”

सोणदण्डले भने, “पाँच वटा अङ्गले युक्त हुनुपछ ।”

भगवान, “कुन् कुन् पाँच वटा ?”

सोणदण्डले भने,

- “१) उच्च कुल खानदानको हुनुपर्छ ।
- २) रूप लावण्य (वर्ण) सुन्दर हुनुपर्छ ।
- ३) त्रिवेद विद्या पारंगत हुनुपर्छ ।
- ४) शीलवान तथा सदाचारी हुनुपर्छ ।
- ५) प्रज्ञा सम्पन्न हुनुपर्छ ।”

भगवान, “ तिमीले भनेका ती पाँच गुणहरूमा पहिलोचाहिँ उच्च कुलको हुनुपर्छ भन्ने अङ्ग हटाईदिए हुन्छ कि हुँदैन ?”

सोणदण्ड, “त्यो एउटा हटाईदिए पनि फरक पर्दैन ।”

भगवान, “त्यो एउटा त हटाईयो, अन्य चारवटामा पनि रूप लावण्य वा वर्ण सुन्दर हुनुपर्छ भन्ने अङ्गलाई हटाइदिन सकिन्छ कि, सकिदैन ?”

सोणदण्ड, “त्यो अङ्ग पनि चाहिन्छ नै भन्ने छैन । त्यसलाई पनि हटाउन सकिन्छ ।”

यतिकैमा सोणदण्डका ५०० शिष्यहरूलाई चित्त बुझेन र हल्ला गर्न थाले — ‘हाम्रा गुरुले त बुद्धले भने भनेका कुरामा सही थाप्न थाले । यो पनि चाहिँदैन, त्यो पनि चाहिँदैन भन्न थाले । यो त भएन ।’

सोणदण्डले भने, “परख, तिमीहरू धैर्य गरेर बस । न्यायको कुरामा विरोध गर्नुहुन्न ।”

अनि भगवानले प्रश्न गर्दै जानुभयो ।

भगवान, “सोणदण्ड, अब बाँकी रहेका तीनवटामा त्रिवेद पारंगत हुनुपर्छ भनेर तिमीले भन्यौ । त्यो अङ्ग पनि साँच्चै नै चाहिने हो वा त्यसलाई पनि हटाउन सकिन्छ ?”

सोणदण्ड, “त्रिवेद पारंगत हुनैपर्छ भन्ने पनि छैन । पारंगत नभएपनि ब्राम्हण बन्न सकिन्छ ।”

भगवान, “उसोभए तलका दुई वटा अङ्गहरू बाँकी छन् । तिनलाई पनि हटाईदिए कसो होला ?”

सोणदण्ड, “ती त हटाउन सकिदैन, श्रमण गौतम ! शील र प्रज्ञा नभइकन असल ब्राम्हण बन्न सकिदैन । ती दुईवटा त ब्राम्हणमा हुनुपर्ने अनिवार्य अङ्ग हुन् ।”

यो कुरा सुनेर भगवान बुद्धप्रमुख उपस्थित भिक्षुगणले साधुकार गर्नुभयो । सोणदण्ड र उनका ५०० शिष्यहरू पनि सन्तुष्ट र प्रफुल्लित भए ।

अनि भगवानले भन्नुभयो, “त्यस्तै हो, ब्राम्हण, जहाँ प्रज्ञा हुन्छ, त्यहाँ शील चाहिन्छ । जहाँ शील हुन्छ त्यहाँ प्रज्ञा चाहिन्छ ।”

भगवान, “ब्राम्हण, तथागतको उपदेश सुनेर भिक्षु शील सम्पन्न हुन्छ । अनि समाधिलाभ गर्दै अरहन्त पनि हुन्छ र अब केही गर्नु बाकी छैन भनी थाहा पाउँछ । त्यो प्रज्ञाबाट हुन्छ ।”

सोणदण्ड ब्राम्हणले प्रशन्न हुँदै अनुमोदन गरे । अञ्जलिवद्ध भई शरणागत बनी उपासकत्व धारण गरेर भोलिको लागि भोजनको निमन्त्रणा दिएर गए ।

भोलिपल्ट भोजनपश्चात् सोणदण्डले निवेदन गरे, “भगवान, परिषदमा बस्दा तपाईंलाई मैले वन्दना गरेमा मलाई गिज्याउने छ । त्यसैले मैले पगडी उतारेमा टाउकोले अभिवादन गरेको भन्ठान्नुहोला ।”

निष्कर्ष

ब्राम्हण भन्नु नै असल व्यक्तिलाई भनिन्छ । असल व्यक्ति त्यसलाई भनिन्छ जो शील सदाचारयुक्त जीवन बिताउँछ । शील सदाचारको जीवन भनेको बचनबाट र कायकर्मबाट कुनै पनि दुष्कर्म नगर्ने व्यक्तिको जीवन हो भनेर बुझ्नुपर्छ । फेरि असल व्यक्ति बन्न शीलले मात्र सम्पन्न भएर पुग्दैन, प्रज्ञाचक्षु अर्थात् अन्तर्मनको आँखा खुलेको हुनुपर्छ । अनित्य, दुःख र अनात्माको ज्ञानसहितको हुनुपर्छ । यी दुई अङ्ग शील र प्रज्ञाले सम्पन्न भएमा मात्र असल व्यक्ति वा ब्राम्हण भन्न सकिन्छ । चाहे जुनसुकै जातमा जन्मेका किन नहुन्, चाहे उनको रूप वर्ण सुन्दर

होस् वा असुन्दर, चाहे त्रिवेद पारंगत होस् वा नहोस्, केही फरक पर्देन । असल सुन्दर र ज्ञानी बन्न त शील सदाचार र प्रज्ञा नभई हुंदैन । यी दुईले मात्र साँचो अर्थमा मानिसलाई मानिस बनाउँछन् । यिनको अनुपस्थितिमा मानिस पशुवत् हुन्छ ।

मानिस भएर जन्मेपछि यस्तै शील सदाचारयुक्त भई प्रज्ञापूर्वक जीवन जिउनुपर्छ र पाशविक जीवन त्याग्नुपर्छ ।



नमामि बुद्धं गुण सागरं तं	= अनन्त गुणले युक्त उहाँ सम्यकसम्बुद्धलाई वन्दना ।
नमामि धम्मं सुगतेन वेसितं	= उहाँ बुद्धले बताउनुभएको शिक्षा (धर्म)लाई पनि वन्दना ।
नमामि संघं मुनिराज सावकं	= उहाँ बुद्धका श्रावक संघलाई पनि वन्दना ।
सत्ता सदा होन्तु सुखि अवेरा	= सबै सत्वप्राणीहरू सुखी रहून् र वैर भावरहित होऊन् ।
कायेजि गुच्छो सकलो दुग्गन्धो	= शरीर दुर्गन्धयुक्त छ, अशुभ छ अतः यसमा आसक्त हुनुहुँदैन ।
गच्छन्ति सब्बे मरणं अहं च	= सबै प्राणी मरणशील छन्, म पनि एकदिन मर्नु छ ।

धर्म विहारी पुरुष होऊन्, धर्म विचारी नारी ।
धर्मवन्त सन्तान होऊन्, होऊन् निर्वाणलाभी ॥

दुक्खप्पता च निहुक्खा = दुःखमा परेकाहरू निःदुःखी होऊन् ।
भयप्पता च निब्भया = भयभीत भएकाहरू निर्भयी होऊन् ।
सोकप्पता च निस्सोका = शोक संतप्तहरू शोकरहित होऊन् ।
होन्तु सब्बेपि पाणिनं = सबै प्राणीहरूलाई यस्तै होस् ।

(६)

सारिपुत्रको अन्तिम दिन

(बुँदामात्र)

- एकदिन ध्यानावस्थाबाट उठ्दा सारिपुत्रको मनमा विचार उठ्यो कि तथागतको परिनिर्वाण पहिले हुन्छ कि उनका अग्रश्रावक आफ्नो ? गहिरिएर ध्यानदृष्टिले हेर्दा आफू अग्रश्रावकको पहिले परिनिर्वाण हुने देखे । उनले यो पनि देखे कि उनको आयु अबको एकहप्तामात्र छ ।
- ७ जना सन्तानका माता भएकी रूपसारी (सारिपुत्रकी आमा)मा बुद्धप्रति रतिभर पनि श्रद्धा थिएन । उनी ब्रम्हाका पुजारी थिइन् ।
- सारिपुत्रले देखे कि उनकी आमाको उद्धार अरू कसैबाट हुँदैन, उनले नै केही गर्नुपर्छ ।
- सारिपुत्रले परिनिर्वाण हुन्छु भन्दा बुद्धले 'हुन्छ' पनि भन्नुभएन, 'हुन्न' पनि भन्नुभएन ।
- 'हुन्छ' भनेमा 'मर्न जाऊ' भन्ने अर्थ लाग्ने हुन्छ र 'हुन्न' भनेमा पनि 'परिनिर्वाण हुनुपर्दैन' भन्ने अर्थ लाग्ने हुन्छ ।
- बुद्धले कहाँ गएर परिनिर्वाण हुन चाहन्छौं भनी सोच्दा आफ्नै घरमा गएर परिनिर्वाण हुने इच्छा व्यक्त गरे । बुद्धले सिर्फ 'तिम्रो जो इच्छा' भन्नुभयो । एक असंख्य वर्ष र एकलारव कल्पअघि अनोमदस्सी बुद्धको सन्मुख तपाईंलाई भेट्न पाऊं भनी प्रार्थना गरेको थिएँ त्यो इच्छा पनि पूर्ण भयो । अहिले तपाईंको अन्तिम दर्शन पनि गरेँ भनी सारिपुत्र बुद्धको पाउमा परे । त्यतिबेला पृथ्वी कम्पायमान भएको थियो । सारिपुत्र आफ्ना ५०० भिक्षुहरूको साथ बुद्धसँग आज्ञा लिई रतिर प्रस्थान गरे ।
- सारिपुत्र सरासर घरमा पसी आफ्नो कोठामा गए । उनलाई एक्कासी

रोगले च्याप्यो । बाटाका बाटा रगत दिसा गरे (कहींकहीं रगत बमन गरे भनेर पनि भनिएको छ ।)

- चतुर्महाराजिक देवताहरू उनको सेवाको लागि आए । 'सेवाका लागि चुन्द भिक्षु छन्, तिमीहरू पर्देन, फर्क' भनेर उनीहरूलाई फर्काइदिए ।
- त्यसपछि देवराज इन्द्र उनको सेवाको लागि आकासै उज्यालो हुने गरी तेज फैलाएर आए । उनलाई पनि फर्काइदिए । पछि स्वयं ब्रम्हा उनको सेवा गर्न भनी नालक गाउँ पूरै जाज्वल्यमान गर्दै प्रकट भए । उनीहरूलाई पनि तिमीहरूको सेवा पर्देन सेवाको लागि भिक्षु चुन्द छन् भनी फर्काइदिए ।
- आमाचाहिँले ती देवताहरू आफ्नो छोराको सेवाका लागि आएका हुन् भनी जानेर छोराको महानतालाई स्वीकारिन् ।
- आफूले नित्य पूजा सत्कार गर्दैआएका ब्रम्हाजीसमेतले छोराको सेवा गर्न आएका देखेर रूपसारी (सारिपुत्रकी आमा) हक्क न वक्क भइन् । 'अहो ! मेरो छोरा त ब्रम्हाजीभन्दा ठूला रहेछन्, मैले नै छोरालाई चिन्न सकिनँ भन्दै पछुतो मानिन् ।
- आमा ढोक्राको संघारमा देखिइन् । छोरालाई कुशलक्षेम सोधिन् । उपयुक्त समय यही नै हो भन्ने ठानी सारिपुत्रले आमालाई उपदेश दिए । उत्तिखेरै रूपसारीले स्रोतापत्ति फल प्राप्त गरिन् ।
- दुधको भारा तिरै भन्ने मनले सारिपुत्र आश्वस्त भए र आमाचाहिँलाई कोठाबाट जान भने । त्यसपछि सारिपुत्रले चिवरलाई मुखसम्म तानी अनुहार छोपी ध्यानस्थ भई निर्वाण पाए ।
- रूपसारीले पश्चातापस्वरूप छोराको पाउमा परी अनेक तरहले विलाप गरिन् ।



(६)

कण्ह तपस्वी

(जातक प्रसंग)

कुरा भगवान बुद्ध निग्रोधाराम विहारमा विहार लिङ्गरहनुभएको बेलाको हो । एकदिन भगवान बुद्ध भिक्षुसंघसहित आनन्द भन्तेलाई लिएर विहारबाट अलि टाढा गइरहनुभएको थियो । जाँदाजाँदै एउटा जंगलनिर आइपुग्नुभयो । त्यहाँ कुनै बस्ती थिएन । त्यो निर्जन ठाउँमा जमिन कालो भएको एकठाउँ आइपुग्नुभयो । तथागत एकछिन टक्क रोकिनुभयो र मुसुकक हाँस्नुभयो ।

यो देखेर भिक्षु आनन्दलाई लाग्यो – ‘तथागत त्यतिकै हाँस्नु त हुन्न । हाँसेको कारण अवश्य हुनुपर्छ ।’ यति सोचेर उनले तथागतलाई सोधे, “भगवान शास्ता, तथागत किन मुस्काउनुभयो ? मुस्काउनुभएको रहस्य जान्न सक्नुला कि !”

“आनन्द, तिमिले देख्दैछौं यो कालो जमिनलाई ?” “देख्दै छु, भन्ते ।” “हेर, यो ठाउँको जमिनमात्र होइन, रूख बिरूवा, पातपतिंगरसमेत कालै छन् । धेरै पहिले यहाँ कण्ह (कृष्ण) नाम गरेका एकजना तपस्वीले तप गर्दथे । उनी ध्यानी ज्ञानी थिए । उनको शील र समाधि यति उच्च थियो कि यसको कारणले इन्द्रको आसन पनि तातियो र कम्प पनि भयो ।”

भिक्षु आनन्दलाई उक्त कण्ह तपस्वीबारे अरू प्रष्ट जान्न इच्छा भयो र तथागतलाई कण्ह तापसीबारे बताइदिन प्रार्थना गरे । तथागतले पनि कण्हको पूर्वजीवनबारे बताउनुभयो –

पूर्वकालमा वाराणसीमा ब्रम्हदत्त राजाले राज्य गरिरहेका थिए । त्यहाँ एकजना ब्राम्हण बस्दथे । उनी ८० करोड धनका मालिक थिए तर उनको कुनै सन्तान थिएन । उसले शीलादि ग्रहण गरेर पुत्र प्राप्तिको

लागि प्रार्थना गरे । फलस्वरूप बोधिसत्व ब्राम्हणीले —
 आए । समय पुगेपछि एक पुत्रको जन्म पनि भयो । वर्णमा निस्सृत
 कालो हुँदा बालकको नाउँ कण्ह (कृष्ण) राखियो । उमेर पुगेपछि उनलाई
 तक्षशिलामा शिल्पविद्या हासिल गर्न पठाइयो । अनेक विद्याले पारंगत
 भई फर्के पनि । ब्राम्हणले उनको विवाह कुनै योग्य कन्यासित गरिदिए ।
 ब्राम्हणको शेषपछि उनलाई सबैप्रकारका धनसम्पत्ति र ऐश्वर्य प्राप्त
 भयो ।

एकदिन कण्हकुमारले भण्डार खोली हेर्दा अपार सम्पत्ति देखे ।
 एउटा स्वर्णपत्रमा लेखिएको थियो — 'फलानाले यति कमाएर गए,
 फलानाले यति सम्पत्ति थपेर गए ।' यो देखेर उनले सोचे — 'ती धन
 जम्मा गरेर जाने गइहाले । धनमात्र थुपारेर गए । साथमा लान सकेनन् ।
 उनीहरू अदृश्य भएर गए तर धन त दृष्ट नै छ । धन भनेको असार
 वस्तु हो । यसलाई दानमा दिएर सारभूत बनाउन सकिन्छ । सार कुरा
 त धर्म र पुण्य नै हुन् । म मेरा पुर्खाले भैं धनलाई त्यसै खेर जान
 दिन्नै । यस असार धनलाई दान दिएर सार ग्रहण गर्दछु ।'

यति सोचेर उनी राजाकहाँ गएर अनुमति मागी महादानशाला
 बनाए । आउने जतिलाई दान दिँदै गए । सातदिनसम्म लगातार दान
 दिँदा पनि धन कम नभएको देखेर उनले फेरि विचार गरे — 'यो धन मेरो
 लागि के प्रयोजन ? मेरा पुर्खाले त नजानेर धनमात्र थुपारे, दान दिएर
 पुण्य लिएर जान सकेनन् । म त त्यसो हुन दिन्नै । बुढा हुनुअगावै यो
 धनलाई दानमा दिएर प्रव्रजित भई अभिज्ञा समापति प्राप्त गरी ब्रम्हलोक
 प्रस्थान गर्दछु ।'

कण्हकुमारले घरका सबै ढोकाहरू खुला राखेर उद्घोष गरे —
 'यहाँ मेरो अपार धनको भण्डार छ, जसलाई जति चाहिन्छ, लिएर
 जाओ । मैले यो धनलाई त्यागिसके ।' उनले आफ्ना सारा धनसम्पत्तिलाई
 सिंगानभैं मिल्काएर नगर छोडी तपस्याको लागि हिमालतर्फ प्रस्थान
 गरे । नगरवासीहरूले नगर नछोड्न कति रोए कराए, उनले सुनेको

नसुन्यै गरी हिंडे ।

जाँदाजाँदै एउटा गाउँमा पुगे । त्यहाँ एउटा रमणीय ठाउँ छानेर एउटा रूखमुनि आश्रय लिए । तर पछि उनको मनले गाउँमा बस्न रूचाएन । अलि पर एउटा भूमि रोजेर रूखमुनि नै बास बस्न थाले । यसरी उनी अरञ्जवासी भए । उनी खुला आकासमुनि बसेर नै दिन बिताउन थाले । कहिलेकाहीं पल्टन मन लागे विनाओह्यान भुइमै पल्टन्थे । खान पनि काँचो फल कन्दमूल खान्थे । फल कन्दमूल काट्न ताछ्न कुनै हतियार वा औजार प्रयोग गर्दैनथे । आफ्नै नङ र दाँतलाई प्रयोग गर्थे । पकाउन आगोको प्रयोग गर्दैनथे, काँचै खान्थे । प्रायःगरी बोक्रा नभएको खानेकुरा खान्थे, त्यो पनि दिनको एकछाकमात्र ।

यसरी कण्ह तपस्वीले धुताङ्ग शील पालन गरिबसे । उनी अल्पेच्छुक भए । अल्प समयावधिमा नै उनले अभिज्ञा र समापत्ति प्राप्त गरी त्यसैमा रमाएर बस्ने भए । फलफूलको लागि कहीं जाँदैनथे । आफू बसेको रूखमा फलेको फल मात्र खान्थे । फल नभएको बेला रूखका पातहरू र फूलहरू खान्थे । त्यो पनि नपाएको बेला रूखका बोक्रा चपाएर पेट भर्थे । आफू बसेको स्थानभन्दा अलि पर फल देखे पनि उठेर टिप्न जाँदैनथे । हातले भेट्टाएको फलमात्र टिपेर खान्थे । राम्रो नराम्रो, पाके नपाकेकोमा भेद गर्दैनथे । यसरी दुष्कर आचरण गर्दै धेरै कालसम्म त्यहीं बसे । यसरी सन्तुष्ट भई बसेको र शीलादिको प्रभावले गर्दा स्वर्गका ईन्द्रको आसन तातेर कम्प भयो ।

नोट : - (ईन्द्रको आसन तातिने ४ कारणले हुनसक्छ - १) ईन्द्रको आयु क्षय हुँदा, २) उनको पुण्य क्षय हुँदा, ३) कुनै अन्य प्रसिद्ध ब्यक्तिले उनको आसन ताकेको अवस्थामा र ४) कुनै महान, ऋद्धिवान ब्यक्तिको शील समाधिको तेजको कारणले पनि ईन्द्रको आसन तातिन सक्छ ।) - लेखक

ईन्द्र स्वाभाविकैले शंकालु र लोभी मानिन्छन् । आफ्नो आसन तातेर कम्प हुँदा उनलाई कसैले आफूलाई ईन्द्रासनबाट च्युत गर्न पो

लाग्यो कि भनेर उनले मनुष्यलोकमा नजर लगाए । तल वनमा पर्णकुटी बनाएर बसेको कण्ह तपस्वीलाई फल टिपिरहेको देखे । उनले सोचे – 'यो ऋषि अत्यन्त गम्भीर तपस्वी हुन् । अत्यन्त जीतेन्द्रिय हुन् । म गएर यिनले तपस्या गर्नुको के कारण रहेछ बुझेर आउँछु र ऋषिलाई रूखमा फलले खाली नहुने गरी वर पनि दिएर आउँछु ।' यति कुरा विचारेर ईन्द्र तल वनमा गई कण्हको पछाडि नदेखिने गरी उभिए । यो ऋषि कतिको क्रोधलाई विजय गर्न सक्ने रहेछ भनी जाँची हेर्न यसो भने – 'यो मान्छे अति नै कालो रहेछ । बस्न पनि कालो भूमिमै बस्दो रहेछ र कालै खानेकुरा खाँदो रहेछ । यस्तो मान्छे त मलाई मन पर्दैन ।' कण्हले दिव्यचक्षुले हेर्दा ईन्द्र हो भनेर चिने । पछाडि फर्केर नहेरिकनै उनले गाथा पढेर उत्तर दिए ।

(यहाँ अन्य पाठकलाई पढनमा बुझ्नमा बाढा नहोस् भन्ने उद्देश्यले पालिमा गाथा दिइएको छैन । ईन्द्र र कण्ह तपस्वीबीच गाथामै सम्वाद भएको हो ।) – लेखक

गाथाले भन्थ्यो – 'छाला हेरेर मान्छेलाई कालो भन्न मिल्दैन । जसको मनमा शील, समाधि र प्रज्ञाको बास छ, ऊ त शुद्ध र उज्यालो हुन्छ । उसैलाई ब्राम्हण भनिन्छ । हे ईन्द्र, जसले पापकर्म गर्दछ, ऊ गोरो भए पनि कालो नै हो ।'

यसरी कण्ह ऋषिले ईन्द्रलाई कालो पार्ने पापकर्मको निन्दा गरेर उपदेश दिए अनि शील, समाधि र प्रज्ञालाई प्रशंसा गर्दै धर्मको उपदेश गरे । धर्मोपदेश सुनेर ईन्द्र अति खुसी भए । खुसी भएर ईन्द्रले कण्ह बोधिसत्वलाई वर माग्नु गाथाद्वारा यसरी आग्रह गरे – 'तपाईंले राम्रो कुरा सुनाउनुभयो । यस उपदेशद्वारा म अति प्रभावित भएँ । माग्नुहोस्, के वर चाहनुहुन्छ ?'

ईन्द्रको कुरा सुनेर कण्ह तपस्वीलाई लाग्यो – 'यसले निन्दा

गर्द पनि रिसाउँछ कि रिसाउँदैन भनेर जाँच गरिसक्यो । मेरो छाला, निवास स्थान र भोजनलाई निन्द्य गर्द पनि म नरिसाएको उसले देखिसक्यो । तैपनि नरिसाएको देखेर प्रशन्न भई मलाई वर दिने भनिरहेको छ । हुनसक्छ, यसले म तपस्या गरेको ईन्द्रको ऐश्वर्य खोस्न वा ब्रम्हको ऐश्वर्य खोस्न होला भन्ठाने होला । म कसैको अहित चाहिँदैन, कुनै कुराको पनि लोभ राखिदैन । यस कुरालाई बताउन र ईन्द्रासन र ब्रम्हत्वको प्राप्तिबारे उसको शंका भए समाधानको लागि पनि मैले यी चारवटा वर माग्छु । मलाई कसैको सम्पत्तिमा लोभ र कसैप्रति स्नेहको लोभ पनि छैन ।’

यति सोची कण्ह तपस्वीले यसरी वर मागे – “हे ईन्द्र, मलाई साँच्चै नै वर दिन चाहन्छौ भने म सदा अक्रोधी हुन पाऊँ, अद्वेषी हुन पाऊँ, निर्लोभी हुन पाऊँ र मलाई कसैप्रति पनि स्नेह नहोस् ।”

ईन्द्रले सोचे – ‘यो कण्ह तपस्वीले त दोषरहित वर पो मागे । अब मैले यिनीसँग त्यस्ता वरको माग्नाको आसय र तिनका गुणदोष के हो सोधिमाग्छु ।’ उनले सोधे, “हे तपस्वी, तपाईंले क्रोध, द्वेष, लोभ र स्नेह चाहिँदैन भन्नुभयो । तिनीहरूमा के दोष देख्नु भो र यसो भन्नु भो ?”

कण्ह तापसीले यसरी जवाफ दिए – “क्रोध भनेको अलिकतिबाटै बढेर जाने हो । क्रोधमा आसक्त हुनेलाई दुःखले च्याप्दछ । त्यसैले मलाई क्रोध मन पर्दैन ।

द्वेष उब्जनुभन्दा अगाडि कर्कश र छुद्र वचन बोलिन्छ । त्यसपछि आकर्षण र विकर्षणले काम गर्न थाल्छ । त्यसपछि भगडा गर्ने, पिट्ने, दण्ड दिने, हतियार चलाउने गरिन्छ । द्वेषको कारणले नै क्रोधको उत्पत्ति हुने हो । द्वेषको स्वाद तीतो हुन्छ । त्यसैले मैले द्वेष चाहिँदैन भनेको हुँ ।

लोभ पनि मलाई मन पर्दैन भनेको किनभने लोभको कारणले नै चोरी, डकैती ठगी र छलछाम हुने हो । यसले नै भव-बन्धन बाँधिने हो ।

स्नेह पनि मलाई चाहिँदैन । स्नेहको गाँठो फुकाउन गाह्रो हुन्छ । स्नेहले नै अनेक पीर, सन्ताप र मानसिक दुःखहरूको प्रादुर्भाव हुन्छ । त्यसैले मलाई स्नेहमा आकर्षण छैन । अलिकति पनि रुचि नभएर स्नेह चाहिँदैन भनेका हुँ ।”

ईन्द्रले कण्ह तपस्वीको जवाफ सुनेर भने, “हे तपस्वी, तपाईंको सुभाषित वचनले म अति प्रभावित भएँ । फेरि पनि म तपाईंलाई अर्को वर माग्न आग्रह गर्दछु । माग्नुहोस् के माग्नुहुन्छ ?”

कण्हले वरको रूपमा यसरी मागे, “हे देवेन्द्र, तपाईंले मलाई वर दिनु नै हुन्छ भने म अरञ्जवासी भइरहन सकूँ । घर परिवार मलाई चाहिएन । यसरी अरञ्जवासी भएर तपस्या गर्दा वाधा दिने तत्व केही नहोस् जसले मेरो तपस्याबाट पाएको सुखमा वाधा देओस् । फेरि अर्को कुरा मलाई कुनै रोगब्याधि पनि नलागोस् । रोगले पनि तपस्या कार्यमा वाधा दिन्छ । यही वर म चाहन्छु । सक्नुहुन्छ भने यही वर दिनुहोस् ।”

ईन्द्रले सोचे — ‘यो कण्ह ऋषिले साँसारिक भोग विलासका वस्तुहरू कुनै पनि मागेनन् । तपलाई आडभर दिने वरमात्र माग्दछ । भौतिक वस्तु पनि मागोस् ।’ उनले प्रकटरूपमा भने, “हे ऋषि, तपाईंले भन्नुभएको कुरा मनासिव हो । तपाईंले माग्नुभएको वर तपाईंलाई सुहाउँदो छ । तर पनि अर्को एउटा वर फेरि पनि माग्नुहोस् ।”

बोधिसत्व हुनुभएका कण्ह तापसीले वर माग्ने बहानामा ईन्द्रलाई नै धर्मोपदेश हुनेगरी भने, “यदि तपाईंले मलाई वर दिने नै भए मैले मेरो काय, वाक र चित्तद्वारबाट कसैलाई अहित हुने कर्म गर्न नपरोस् । यही वर माग्दछु ।”

बोधिसत्वले ६/६ पल्ट वर माग्दा पनि अलिकति पनि साँसारिक ईच्छा नराखी त्याग सम्बन्धी वर नै मागे । उनलाई थाहा थियो ईन्द्रले यी कुनै पनि वर दिन सक्दैनन् । क्रोध, द्वेष, लोभ, स्नेहादि दुश्मनलाई निमित्त्यान्न पार्ने शक्ति उनमा छैन । रोगब्याधिबाट मुक्त गराउने उनमा बलवुत्ता छैन । शरीर, वचन र मनद्वारा गरिने कर्मलाई रोक्ने कुरामा

उनको पहुँच छैन । तैपनि ईन्द्रलाई धर्म बुझाउनको लागि भए पनि कण्ह तापसीले यसरी वर मागिरहेका थिए ।

ईन्द्र चुप लाग्नेखालका थिएनन् । उनले भने, “हे ऋषिश्वर, तपाईंले भन्नुभएको कुरा सत्य हो । तपाईंको कुराले म अति प्रभावित भएँ । अब पनि केही माग्नुहुन्छ भने माग्नुहोस् । म वर दिन्छु ।”

वरसर केही दिन सक्ने होइन, मेरो तपको समयमात्र खेर फाल्न करकर गरिरहेको छ भनेर ईन्द्रलाई आफ्नो सामुन्नेबाट जाओस् भन्ने उद्देश्यले कण्ह तपस्वीले भने, “वर दिन त्यति आतुर छौं भने अबदेखि तपाईंजस्ता सुकिला मुकिला तञ्जमञ्ज पुगेका ब्यक्तिहरूको मुखै हेर्न नपरोस् । यही वर म माग्छु ।”

यो कुरा सुनेपछि ईन्द्रको मुख रातो भयो । अब उनले यहाँ बसिरहन ठीक ठानेन । जानेवेला ईन्द्रले ऋषि बसेको रूखमा कहिल्यै फलले नरित्तिने बनाइदिए । अनि कण्ह तपस्वीलाई वन्दना गरी आफ्नो गन्तब्यतिर लागे । कण्ह तपस्वीले पनि तपस्यामा मन लगाउँदै अन्ततः ब्रम्हलोक प्रस्थान गरे ।

भगवान बुद्धले कण्हजातकका यी प्रसंग आनन्द भन्ते र अन्य भिक्षुगणलाई सुनाइसकेर भन्नुभयो, “आनन्द, धेरै धेरै पहिले म यस प्रदेशको यही भूमिमा बसेर आएको हुँ । त्यसवेला म नै कण्ह तपस्वी थिएँ । ईन्द्र हुने अनिरुद्ध थिए ।”



धर्म-दोहा

पर-सेवा नै पुण्य हो, पर-पीडन नै पाप ।
पुण्य गरे मिल्छ सुख, पाप गरे सन्ताप ॥

(ण)

भ्रुणको जन्म आकस्मिक होइन

(भ्रुणको आगमनमा कर्मको स्थान)

भगवान बुद्धले 'जातिपि दुक्खा' अर्थात् जन्मनु दुःख हो भन्नुभएको छ । कसरी दुःख हो भन्नेबारे केही पंक्ति कोर्न चाहन्छु । प्रायः मानिसहरूले सोचेजस्तो मातापिताको समागमबाट मात्र भ्रुणको जन्म हुन्छ भन्ने कुरा बुद्ध-शिक्षा अनुसार भूटा ठहरिन्छ । पिताको शुक्र र माताको डिम्ब निमित्तमात्र हुन् । शुक्र र डिम्बले भौतिक पूर्वाधारमात्र प्रदान गर्दछ । एउटा तेस्रो आधारको अनिवार्यता रहन्छ जसविना भ्रुणको अवतरण सम्भव हुँदैन । त्यो तेस्रो तत्व भनेको कर्मभय वा कर्मबीज वा गन्धर्भको उपस्थिति हो ।

त्यो भ्रुणको पनि आफ्नो पूर्वकर्म छ जसको फल उसले भोग्नु छ । ऊ त्यो परिवारमा आउँछ जुन परिवारमा हुर्केर उसले सुख दुःख भोग्नुपर्छ । त्यो परिवारले पनि उसँग रहेर सुख दुःख भोग्नुपर्ने हुन्छ । सबै तारतम्य कर्म र कर्मको फलकै हो । उसको कर्मानुसार सुख वैभव भोग्नु छ भने ऊ धनी परिवारमा जन्मिन आउँछ । दुःख र अभावको जीवन नै भोग्नु छ भने गरिब कुलमा जन्मिन आउँछ । यहाँ जन्मन्छु, त्यहाँ जन्मन्नै भनेर चुनाव गर्न सकिँदैन । चुनाव गरेर हुने भए को गरिबको घरमा जन्मिन्थ्यो ? सबै सम्पन्न परिवारमै जन्मिने थिए । त्यस्तै को कुरूप भएर जन्मिन्थ्यो, सुन्दर रूप लिएरै सबै जन्मिन्थे । निर्बलिया र रोगी जीवन किन बिताउँथे, सबै बलिया हट्टाकट्टा निरोगी भएरै रहन्थे । मूर्ख र अज्ञानी भएर सबैको हेला किन खप्थे, विद्वान पण्डित भएर मान सम्मान पाएर नै बस्थे ।

माताको गर्भमा रहने आउने सत्त्व कर्मकै शक्तिद्वारा घचेटिएर आएको हुन्छ । मातापिताको छनोट, परिवारको छनोट, परिवेशको छनोट,

पवतिकालमा भोगिने कर्मफलको छनोट, हाइहाइ पाउने अवस्थाको छनोट, घृणायुक्त ब्यवहार पाउने अवस्थाको छनोट भुण आफूले गर्न पाउँदैन, गर्न पनि सक्दैन । भुणले भौतिक शरीरमात्र नभई मन पनि साथै बोकेर आएको हुन्छ । मन भनेको बुद्ध-शिक्षानुसार विज्ञान हो । सुरूको अवस्थामा विज्ञान बाहिरबाटै आएको हुन्छ । त्यस विज्ञानलाई प्रतिसन्धि-चित्त भनिन्छ । मातापिताले त्यस्तो विज्ञान उपलब्ध गराउन सक्दैनन् । त्यसैले त लोकमा भन्ने चलन पनि छ - 'आमाबाबुले जन्ममात्र दिन सक्छन्, कर्म दिन सक्दैनन् ।'

धेरै मानिसहरू कर्म र कर्मफललाई मान्दैनन् । कर्म र कर्मफललाई नमान्नु भनेको कार्य र कारणलाई नमान्नु हो । कारणको आधारमा कार्य हुन्छ र कार्यको आधारमा कारण हुन्छ । कारणलाई नमान्दा कार्य कहाँबाट आयो भन्ने कुरामा अलमल हुनसक्छ । त्यस्ता ब्यक्तिले कि त कार्य ईश्वरको खेल हो भन्छन्, कि त आफ्सेआफ हुन्छ भनिदिन्छन् कि त आफ्नो भाग्यमा जे लेखिएर आएको छ त्यस्तै हुन्छ भनिदिन्छन् । यी तीनवटै मिथ्यादृष्टिमा आधारित छन् । यसो भन्नु अकर्मण्यताको सिकार हुनु हो भनेर सोभौ भन्न सकिन्छ । ईश्वरले गर्दा हो भन्नु पनि गलत हो किनभने यसो भनिदिँदा आफू कठपुतली र फाल्तु जोकर होइने भयो । अरूको इसारामा नाच्ने होइन्छ । आफूले राम्रो गरे पनि नराम्रो नतिजा पाउँदा कसलाई दोष दिने त ? आफूलाई दोष दिऊँ भने काम राम्रैसित गरेकै हो । ईश्वरलाई नै दोष दिनुपर्ने हुन्छ । सबै उसकै खटनपटन भए काम उसैले गरिदिए पनि भइहाल्यो । राम्रो काम गर्दा राम्रो नतिजा पाउँदा ईश्वरले गर्दा राम्रो नतिजा पाएँ भन्दा आफूले मरीमरी काम गरेको बेकार भयो । जस उसलाई दिने भएपछि दोष पनि त उसैलाई दिइनुपर्ने हुन्छ । सबै उसैको निगाह हो भने हाम्रो यस धरतिमा आउनुको केही अर्थ रहेन । यस्तै हो भने जीवनमा आफ्नो अस्तित्व र भूमिका नरहने भयो ।

त्यो गर्भमा बस्न आउने कर्मभव पनि आकस्मिक होइन । त्यो

पनि कारण परेर नै प्रादुर्भाव भएको हो । यसको विषयमा चर्चा गर्दा प्रतीत्यसमुत्पाद-धर्मलाई नै अगाडि सार्नुपर्ने हुन्छ । प्रतीत्यसमुत्पाद-धर्मलाई नबुझी जन्म मृत्युका कुराहरू अप्रष्ट नै रहन्छन् । त्यसैले त धर्म बुझ्नको लागि प्रतीत्यसमुत्पाद नबुझी सुखै छैन भनी सारिपुत्र भन्नुहुन्छ । फेरि बुद्ध भन्नुहुन्छ - 'धर्म नबुझी भगवानको दर्शन गर्न सकिदैन ।'

वर्तमान जीवनलाई हेरियो भने अतीतका दुई कारणहरूको प्रभावमा यो जीवन हामीलाई मिलेको हो । ती अतीतका दुई कारणहरू - अविद्या र संस्कार हुन् । अविद्या भनेको अज्ञानताको कुहिरोले ढाकेको अवस्था हो । सत्य तथ्य ज्ञानको अभावले गर्दा जथाभावी कर्म बनाएका कारणले कर्मसंस्कार बन्थे । त्यही कर्मसंस्कारको कारणले गर्दा हामीले वर्तमान जीवन धारण गर्नुपर्थ्यो । वर्तमानमा पनि यथार्थ ज्ञान नहुँदा तृष्णाको वशमा परेर राग, द्वेष, मद, मात्सर्य, ईर्ष्या, घमण्ड इत्यादिको वशवर्ती भएर त्यसैमा चाकुमा भिँगा टाँसिएभै टाँसिएर अनेक कर्महरू गरिरहेका छौं । त्यही कर्म नै अर्को जन्मको कारण बनिदिन्छ । यसरी त हाम्रो पुनर्जन्म निश्चित नै छ । यसमा कसैको वा कुनै ईश्वरीय शक्तिको वा कुनै अदृष्ट शक्तिको जोर चल्दैन । कर्म बनाउने हामी भएपछि फल भोग्ने पनि हामी नै हुन्छौं । यति प्रष्ट छ, कर्म बन्ने तरिका र त्यसको फल भोग्नुपर्ने वाध्यता । विष खाने आफू भएपछि विषको परिणाम भोग्ने पनि आफै नै हुन्छ । अरू कसैले फल भोगिदिदैन । जसलाई गुहारे पनि सबै विवश छन्, निरीह छन् ।

अतीतमा पनि हामी आफैले अविद्याको सिकार भई कर्मसंस्कार बनाएका थियौं र आज त्यसको फल चाखिरहेका छौं । आज पनि जे जस्तो कर्म बनाउँछौं, त्यसको परिणाम पछिको जीवनमा भोग्नुपर्ने हुन्छ । यसमा आनाकानी गरेर हुनेवाला केही छैन । प्रतीत्यसमुत्पाद-धर्मको यही अंशलाई विचार्य पनि जन्म र मरणको खास कारण र त्यसको प्रभावबारे थाहा लाग्दछ ।

माताको गर्भमा बस्न आउने त्यो भ्रुण पनि विना कारण त्यसै आएको हो भनेर अबुभ्रुणपन दर्शाउन सुहाउँदैन । घामजस्तो छर्लङ्ग छ, प्रतीत्यसमुत्पादको सिद्धान्त । यसलाई कार्य-कारणको नियम पनि भनिन्छ । योभन्दा पहिलेको जन्ममा उसले गरेका कुशल वा अकुशल कर्मको फलस्वरूप त्यहाँ मरेपछि यहाँ कर्मकै शक्तिद्वारा हुत्याइएर प्रतिसन्धि लिन आएको हो । मानिसको भवमा जन्म लिन आएको कारण कुशल कर्मकै फल हुनसक्छ । मानिस मरेर मानिसै भएर जन्मिन्छ भन्ने कुनै ग्यारेन्टी हुँदैन । कुशल कर्मको फल भए सुगतिमा, अकुशल कर्मको फल भए दुर्गतिमा प्रतिसन्धि हुनजान्छ । अघि माथि पनि भनियो यसमा भ्रुण हुन आउनेको कुनै इच्छा, चुनाव, छनोट हुँदैन । उसले चुपचाप कर्मको हुकुम मान्नुपर्छ । यसकुरामा कसैले प्रतिवाद गर्न सक्दैन । यति निरीह छौं हामी कर्मको अगाडि । त्यसैले पनि बुझ्ने 'आफ्नो मालिक आफैँ हो' भन्नुभएको हो । आफ्नो स्वर्गको सिँढी उक्लने पनि आफ्नै कुशल कर्मले गर्दा हो र नरकको भन्दाङ्ग भर्ने पनि आफूले गरेको अकुशल कर्मले गर्दा हो । अरू कसैलाई जस पनि दिनुपर्दैन, दोष पनि दिनुपर्दैन ।

अब भ्रुणको गर्भमा कसरी विकास हुन्छ र जन्मनु पनि किन र कसरी दुःख हो भन्ने बारेमा प्रकाश पारिन्छ । यसै क्रममा प्रतिसन्धिको बेलादेखि जीवको प्रारम्भिक अवस्था के कसरी हुँदो रहेछ त्यसबारे पनि जानकारी लिऔं ।

प्रतिसन्धिपछिको अवस्था

'पठमं कललं होति, कलला होति अब्बुदं ।

अब्बुदा जायते पेसि, पेसि निब्बत्तति घनो ॥

घणा पसाखा जायन्ति, केसा लोमा नखापि च ॥

अर्थ -

- कलल — प्रतिसन्धि क्षणदेखि एकहप्तासम्म रहन्छ । कलिलो पाठोको रौलाई तेलमा ढुवाउँदा जति तेल टिप्छ, त्यति यसको परिमाण हुन्छ । ७ दिनसम्ममा फिंजको डल्लो जस्तो आकार लिन्छ ।
- अब्बुद — यसको आकृति रगतको सानो डल्लो जति हुन्छ । यो पनि एकहप्ता रहन्छ ।
- पेसि — सानो मासुको डल्लो जति यसको आकार हुन्छ । यो पनि एकहप्ता रहन्छ ।
- घन — अलि कडा र साह्रो हुन्छ । ढिका हुन्छ । यो पनि एकहप्ता रहन्छ ।
- पसाखा — पाँच हाँगामा बढलिन्छ । हो कि होइन जस्तो २ खुट्टा, २ हात र १ टाउको जस्तो । यो पनि एकहप्तासम्म रहन्छ ।

यसरी प्रतिसन्धि भइसकेपछि गर्भासयमा रहेको भ्रुणको शरीर पाँच हाँगामा विकसित नभएसम्म ३५ दिनसम्म क्रमशः वृद्धि हुन्छ । पाँच हाँगामा भए पनि त्यसवेलासम्म हात, गोडा आकारलेमात्र छुट्टिएको हुन्छ तर ती जीउसँग टाँसिएका औलाहरू पनि नछुट्टिएका अवस्थामा हुन्छन् । नङ, कपाल र मसिना रौ पनि आएको हुँदैन । ४२ हप्तादेखिमात्र सबै अङ्गप्रत्यङ्गहरू विकसित हुन्छन् भनिए तापनि ७ महिनामा जन्मिनेमा त्यो समयभन्दा पहिले पनि विकसित हुनसक्छ ।



परिच्छेद - ८

धर्मको यथार्थ बुझाइ

(प्रज्ञाश्री भन्तेज्यूको प्रवचन टेप श्रवणको आधार लिएर)

(क)

धर्म बुझेरमात्र भगवानलाई मान्नु

गुरु दुई प्रकारका हुन्छन् - आफू अन्धविश्वासमै परेर उपदेश गर्ने गुरु एकप्रकारको र धर्मलाई सहीरूपमा बुझेर उपदेश गर्ने गुरु अर्को प्रकारको । पहिलो गुरु अरुले भनेको सुनेर भित्री ज्ञानले नबुझी उपदेश गर्ने गुरु हुन्छ । ती आफ्नो ज्ञानमा आधारित हुँदैनन् । अरुको भरमा धर्मप्रचार गर्ने हुन्छन् । सही यथार्थ बुझेर यथाभूत ज्ञानसहित भएर सही परमार्थलाई जानेर सही मार्गलाई चिनेर उपदेश गर्ने गुरु दोस्रो प्रकारको हुन्छ ।

एकपल्ट भिक्षुहरूबीच चर्चा भइरहँदा भिक्षुहरूले सारिपुत्रलाई सोधे, "सारिपुत्र, तपाईंलाई यो शासनमा भगवानमा र भगवानको उपदेशमा कतिको विश्वास छ ?" "मलाई धर्ममा पूर्णरूपमा विश्वास छ ।" "तपाईंलाई धर्ममा विश्वास भएको, भगवानमाथि विश्वास भएर हो ?" "मलाई धर्ममा विश्वास भएको, भगवानमा विश्वास भएर होइन । भगवानमा विश्वास भएर उहाँको उपदेशमा विश्वास भएको होइन । उहाँको धर्ममा विश्वास भएर मात्र उहाँमा विश्वास भएको हो ।"

यसो भनेको सुन्द अरु भिक्षुहरूलाई अचम्म लाग्यो । उनीहरूलाई यो सारिपुत्रलाई अझै पनि भगवानमा पूर्णरूपले विश्वास रहेन छ भन्ने

लाग्यो । भगवानले उपदेश गर्नुभएकोले नै हामीलाई धर्म जान्ने बुझ्ने मौका मिलेको छ । भगवानको उपकार हामीमा यतिको भएर पनि सारिपुत्रले भगवानको उपकारलाई किन विर्सका होलान् ? भन्ने शंका लाग्यो ।

चित्त नबुझेर केही भिक्षुहरू गएर भगवानलाई यो कुरा सुनाइदिए । ती पृथकजन भिक्षुहरूमा यसरी शंका हुँदा धेरैलाई अकुशल हुने भयो भनी बुद्धले उनीहरूको शंका निवारण गर्न सारिपुत्रलाई बोलाउनुभयो । सारिपुत्र आए । सबैका अगाडि भगवानले सोध्नुभयो, “सारिपुत्र, तिमीलाई म भगवानमाथि विश्वास छ कि छैन ?” “विश्वास छ ।” “धर्ममा ?” “विश्वास छ ।” “संघमा ?” “विश्वास छ ।” धर्ममा विश्वास भएको तिमीलाई म भगवानमा विश्वास भएर हो कि होइन ?” “होइन, भगवान ।” “यो धर्ममा विश्वास तिमीलाई विश्वास कसरी भयो त ?” “सही हुनाले र सहीरूपले बुझ्नाले हो, भगवान ।” बुद्धले सारिपुत्रलाई साधुकार दिनुभयो ।

धर्ममा विश्वास भएर नै भगवानमा विश्वास हुनुपर्छ । धर्मलाई यथार्थरूपमा जान्न बुझ्न सकिएको छैन भने भगवानमा पनि कसरी विश्वास हुन्छ ?

लोकजनले अन्धविश्वासमा परेर मान्ने भगवानलाई जम्मा गर्ने हो भने जहाँतहीं भगवानै भगवान हुन्थे । भगवान बुद्ध उत्पत्ति हुनुअगाडि पनि ६ जना त भगवान भनाउँदा थिए । ती ६ जना – १) पुरनकाश्यप, २) मक्खलीगोसाल, ३) वेलट्ठनाथपुत्र, ४) निगन्ठनाथपुत्र, ५) पकुधकात्यायन र ६) अजीतकेसकम्बल थिए । त्यसपछिका भगवान गौतम बुद्ध हुन् ।

त्यसवेला पनि आआफ्नै किसिमले भगवान मान्नेहरू थिए । जसले जुन भगवान मान्थ्यो, तिनीहरूले त्यही भगवानलाई असली ठान्थे । उनीहरू भन्थे – सबैका भगवान एउटै हुन् । कसका भगवानले पो नराम्रो भनेको छ र । नराम्रा त मान्छे हुन् ।

सारिपुत्रले पनि सम्यकसम्बुद्ध भगवान नभेटेको बेला सच्चा भगवान खोज्दैहिँडेका थिए । त्यतिखेर उनले बेलथनाथपुत्रलाई गुरु मानेर उनीसँग विद्याध्ययन गरेका थिए । कहिले ऊ, कहिले ऊ गरी धेरै गुरु बदलिसकेका थिए । तर भगवान नै भनेर मानेका थिएनन् । किनभने ती गुरुहरूमा भगवानका गुण थिएनन् । उनलाई चित्तबुभदो धर्म मिलेको थिएन । बेलथनाथपुत्रलाई सबैले भगवान भनेर मानेका थिए तर सारिपुत्रले मानेका थिएनन् । उनी सही गुरुको खोजीमा थिए । सारिपुत्रजस्तो मेधावी चेला बाहिर जाला भनेर उनका गुरुले 'आधा चेला लिएर तिमी गुरु भई बस' भनेका थिए । जवाफमा सारिपुत्रले भनेका थिए - 'मैले त सही धर्म जानेको छैन, मैले जाने बुझेकोमा मलाई त चित्त बुझेका छैन भने अरूलाई के सिकाउने ? अन्धोले अन्धोलाई डोऱ्याएर हिँड्न मिल्दैन । सही ज्ञान पाएपछि मात्र अरूलाई उपदेश दिन्छु ।'

गौतम बुद्ध ती ६ जना भगवान बनेको धेरै समयपछि मात्र उत्पत्ति हुनुभएको हो । सारिपुत्रले सही गुरुको खोजीमा निस्कँदा भिक्षु अस्सजिलाई भेटनुभयो । अस्सजिको सौम्य र शान्त ब्यक्तित्वदेखि प्रभावित भएर अवश्य पनि यिनी क्षीणासवी हुनुपर्छ, यिनका गुरु को होलान् भनी सोचेर अस्सजिसँग सोधे, "तपाईंका गुरु को हुनुहुन्छ ? उहाँ कहाँ बस्नुहुन्छ ?" "उहाँ अहिले बेलुवन विहारमा हुनुहुन्छ ।" सारिपुत्रले उनीसँग धर्म सिकाइमागे । सारै कर गरेपछि अस्सजि भन्तेले पनि उनलाई दुई लाइनमात्र सुनाउनुभयो -

ये धम्मा हेतुप्पभावा, हेतु तेसं तथागतो आह ।

तेसं च यो निरोधो एववादी महासमणो ।

ये = जुन सही परमार्थ धर्म हो, **हेतुप्पभावा** = कारण-कार्यमात्र हो । **तेसं** = त्यसप्रकारको यो कार्य-कारणसहितको हेतु धर्मलाई, **तथागतो** = उहाँ सम्यकसम्बुद्ध भगवानले, **आह** = बताउनुहुन्छ । **तेसं च** = त्यस कार्य-कारणसहितको धर्मलाई पनि, **निरोधो** = निःशेष हुने गरी

निरोध गर्न सकिन्छ भनी **एवंवादी** = यसरी उपदेश गर्नुहुने, **महासमणो**
= उहाँ हाम्रा पूज्य शास्ता वा महाश्रमण हुनुहुन्छ ।

अस्सजिले बताउनुभएको यो प्रतीत्यसमुत्पाद-धर्मको सिद्धान्त हो । यो सुनेर सारिपुत्रलाई खोजेको कुरा पाएभै भयो । उनले अत्यन्त कृतज्ञ भएर अस्सजिलाई आफ्ना गुरु माने र सम्यकसम्बुद्ध भगवानलाई सही भगवान हो भनेर चिने । उनले सही धर्मलाई जानेर बुझेर भगवानमा श्रद्धा जगाए । अतः भगवानमाथि श्रद्धा भएर धर्ममा श्रद्धा हुने होइन । सही धर्मलाई सही हो भनेर जानेपछि मात्र भगवानलाई चिन्ने हो ।

सारिपुत्रले बुझे – सबै कार्य-कारणको मात्र खेल हो । बनाउने कुनै सृष्टिकर्ता छैन । कसैले बनाएको पनि होइन, कसैले फिर्ता लैजाने पनि होइन । त्यसवेला सारिपुत्रका मातापिताले सृष्टिकर्ता ब्रम्हाजी हुन् भनेर मान्थे । सारिपुत्रले पनि सही धर्म नचिनुन्जेल त्यतिबला भगवान बनाउँदो बेलथनाथपुत्रजस्तालाई गुरु मान्थे । तर उनलाई भित्रदेखि उक्त गुरुमा श्रद्धा थिएन । किनभने त्यस गुरुको धर्म नै सही थिएन । सबैले भगवान भनेर माने तापनि सारिपुत्रले उनलाई भगवान भनेर मान्दैनथे । अस्सजिवाट सही धर्म जानेपछिमात्र उनलाई बेलथनाथपुत्र भगवान होइनन् भन्ने यकिन भयो । सारिपुत्रले सम्यकसम्बुद्धलाई देखेका थिएनन् तर जब उनले उहाँको शिक्षा यस्तो रहेछ भनेर अस्सजिमाफर्त्त जाने, भगवानलाई नदेखे पनि भगवानलाई चिने ।

सारिपुत्रले भगवानलाई देख्दै नदेखे पनि उनलाई भगवानमाथि विश्वास भयो । धर्म सुनेर बुझ्नेवित्तकै भगवानलाई चिनिसके उनले । अरूले चिनाइ राख्नै परेन । उनलाई भगवानमा विश्वास हुनाले धर्ममा विश्वास भएको होइन । भगवानलाई विश्वास गरेर धर्ममा विश्वास गर्नेचाहिँ अन्धविश्वासी हुन्छन् । भगवानमा विश्वास भएर धर्मलाई बुझ्न नसक्नेले साँच्चै नै भगवान हुन् कि होइनन् भनी चिन्न सक्दैनन् ।

सारिपुत्रले आफूले गुरु मानी राखेको ब्यक्तिमा भगवानको कुनै

पनि गुण देख्नुभएन । भगवानमा क्लेश हुँदैन । हामीले त संसारबाट पार तर्न क्लेश निखार्नुपर्छ भने मुक्ति-पद प्राप्त गरिसकेको ब्यक्तिमा क्लेश वाँकी रहँदैन । भगवानमा अझै लोभ छ भने ती भगवान होइनन् । भगवानमा अझै द्वेष छ भने ती भगवान हुन सक्दैन । सारिपुत्रले यसरी बुझे ।

भगवान को हुन् भनेर जान्न उनले पहिले धर्म बुझ्नुपरेको थियो । भगवान लोभी, क्रोधी हुँदैनन् । भगडालु र सराप्ने खालका हुँदैनन् । त्यस्तो ब्यक्ति कदापि भगवान हुन सक्दैन । 'भगवान रिसाउनु हुन्छ, रिसायो भने पास गरिदिनँ, भागी (नमस्ते) गर' भनेर मातापिताले बच्चाहरूलाई सिकाउँछन् । यसरी त भगवानलाई रिसाहा बनाइदिन्छन्, कुर बनाइदिन्छन् । यसबाट सही श्रद्धा उब्जिदैन । सही श्रद्धा त धर्मलाई ठीकसित बुझेपछि उब्जिन्छ ।

भगवानमा रिस राग हुँदैन । सामान्य देवताहरूमा रिस राग हुन्छ । अरहन्तमा पनि ज्ञान नभएसम्म रिस हुन्छ । भगवानमा क्लेश नहुनाले रिस राग हुँदैन । उहाँले रिस रागको जरा नै उखेलिसक्नुभएको हुन्छ ।

कोसम्बीको मागण्डियको उपमा - Digital

मागण्डियको भगवान बुद्धसँग पुरानो रिस थियो । तिनले भगवानसँग बदला लिने वा अपमान गर्ने योजना बनाइरहेकी थिइन् । तिनी रानी भइन् । शक्तिको आडमा तिनले भगवानसँग अपमानित गरी बदला लिने योजना बनाइन् । तिनले मानिसहरूलाई भगवानलाई तथानाम गाली गर्न लगाउने विचारले पैसा बाँडिन् । जसले बढी वा कडा शब्दले गाली दिन सक्छ, उसलाई धेरै पैसा दिने भनिन् ।

भगवान भिक्षाटनको लागि आउने बाटोमा तिनीहरू लाम लागेर बसेका थिए । यो कुराको गाईगुई चल्यो । कोसाम्बीमा त्यस्ता ब्यक्तिहरू मात्र थिएनन् । अलिअलि धर्म बुझ्दैआएका र दान शीलमा विश्वास गर्ने

ब्यक्तिहरू पनि थिए । उनीहरूले भगवानलाई त त्यस्तरी गाली गराई वेइज्जत गराउन त भएन, हामी पनि त्यही लाममा उभिएर भोजन दान गछौं भनेर श्रद्धा भएका मानिसहरू त्यही लाममा उभिन आए । आनन्दले मागण्डिको योजनाको कुरा भगवानलाई सुनाएर त्यो गाउँ नगएर अर्कै ठाउँमा जाऊं भने । भगवानले 'अन्त पनि त्यस्तै गरे कहाँ जान्छौ ? समस्या जहाँ छ त्यही गएर समाधान गर्नुपर्छ' भनेर भन्नुभयो ।

भगवान भिक्षुहरूसहित त्यो वाटो आउनुभयो । गाली गर्नेले मुखमा जे आयो त्यही शब्द निकाली गाली गर्न थाले । दान गर्नेले श्रद्धाचित्तले भोजनदान गर्न थाले । भगवान बुद्ध शान्त मुद्रामा दुवै थरीलाई मैत्री राखी अगाडि बढ्नुभयो । भगवानको लागि गाली गर्ने र श्रद्धा राख्ने दुवै वरावर हुन्छन् । कसैलाई कारखा र कसैलाई पारखा गर्ने वा विपरित ब्यवहार गर्नुहुन्न । त्यसो गर्न लागियो भने त भगवान भगवान नै हुँदैनन् । 'माता यथा नियं पुत्ता, आयुसा एक पुत्तमनुरक्खे' भनिएजस्तै भगवान हुनेले सबै प्राणीमा आमाले एकलो छोरोलाई माया गरे जस्तै मैत्री राख्नुहुन्छ । सबैलाई आफ्नै छोराछोरी जस्तो देख्नुहुन्छ ।

सारिपुत्र क्लेशरहित भगवानको खोजीमा थिए किनभने त्यसवेला जो जो भगवान भनेर आफूलाई भन्थे तिनमा क्लेशरहित गुण थिएन । त्यतिवेला गृहस्थी पनि भगवान भएका थिए । घर परिवार लिएर वस्ने सचचक परिव्राजकलाई सारिपुत्रले भगवान मानेका थिएनन् ।

सिद्धार्थ कुमार छँदा त विवाह पनि गरेका थिए । त्यसवेला सिद्धार्थमा क्लेश थियो । **जुनदिन त्यागी भएर सम्बोधि ज्ञान पाउनुभयो र क्लेश निखार्नुभयो त्यो दिनदेखि उहाँका छोरा, पिता, पत्नी भन्ने कोही पनि भएनन् ।** उहाँ परिवारको बन्धनबाट पनि मुक्त हुनुभयो ।

कसैले प्रश्न गरेका थिए — 'सबैका मन्दिरमा आआफ्ना जोडी छन् । कृष्ण मन्दिरमा राधासँग कृष्ण, राम मन्दिरमा सीतासँग राम, शिव मन्दिरमा पार्वतीसँग शिव तर बुद्ध मन्दिरमा बुद्धसँग यशोधरा किन भएनन् 'धर्मको यथार्थ बुझाई' —————

?' जवाफ मिलेको थियो - 'बुद्धमा क्लेश निख्रिसकेको हुनाले उहाँ पत्नी लिएर बस्नेखालका हुनुभएन । यदि कतै सिद्धार्थ मन्दिर बनेको भए सँगै यशोधरालाई राख्दा सुहाँउछ तर बुद्ध मन्दिरमा बुद्धसँग यशोधरा राख्न मिल्दैन ।'

त्यसैले धर्मलाई चिनेपछि कसैले भगवान यस्तो हुनुहुन्छ, उस्तो हुनुहुन्छ भनी चिनाइदिन पर्दैन । यी भगवान हुन्, मात्र भनेर कसैले भनिदिँदैन भगवान भनेर मान्न पर्दैन ।

सारिपुत्रले सबैभन्दा पहिले अस्सजि भन्तेवाट 'ये धम्मा हेतुप्पभावा' भन्ने गाथा सुनेर प्रतीत्यसमुत्पाद देशनावाट नै धर्म बुझेका थिए । त्यसैले भगवानले 'यो धम्मं पस्सति सो मं पस्सति' भन्नुहुँदा सारिपुत्रले त्यसमा 'यो पटिच्चसमुप्पादं पस्सति सो धम्मं पस्सति' भनेर थप्नुभयो । सारिपुत्रले भनेका - 'यो पटिच्चसमुप्पादं पस्सति सो धम्मं पस्सति ।' को अर्थ हो - जसले प्रतीत्यसमुत्पादलाई बुझेको छ, उसले धर्मलाई बुझेको हुन्छ । जसले प्रतीत्यसमुत्पाद-धर्मलाई बुझेको छैन, उसले धर्मलाई बुझेको हुँदैन । एकोहोरो आफूलाई हेरिरहेको देखेर वक्कलीलाई भगवानले भन्नुभएको थियो - 'यो धम्मं पस्सति सो मं पस्सति ।' अर्थात् जसले धर्मलाई जाने बुझेको छ, उसले मलाई दर्शन गरेको हुन्छ । भगवानलाई आँखाले देखेको र ज्ञानले देखेको मिल्दैन । आँखाले देखेँदैन भगवानलाई चिनिँदैन । ज्ञानले मात्र भगवानलाई चिनिन्छ ।

बोधिज्ञान प्राप्त गरेपछि भगवान त्यो बोधिवृक्षमुनि ४८ दिन बस्नुभयो । नजिकैका गोठालाले दिनदिनै भगवानलाई देखेका त थिए तर चिनेका थिएनन् । तपाईं हामीले त भगवानलाई साक्षात्कार गर्ने पाएँौं, देखेको त फोटो र मूर्तिमा मात्र हो । चित्रकार वा कालिगढले अनुमान लगाएर यस्तो हुनुहुन्थ्यो कि भनेर आफ्नो कल्पनाले अनुमान लगाएर चित्र वा मूर्ति बनाएका मात्र हुन् । भगवानलाई क्यामराले खिचेर राखेका फोटा छैनन् र होइनन् पनि । तिनै फोटा र मूर्ति हेरेर भगवान चिनिँदैन । हेरेर चिन्नु र ज्ञानले जानेर चिन्नुमा फरक हुन्छ । मातापिताले भगवानलाई

वन्दना गर भन्दैमा चिनिदैन । साँचो अर्थमा भगवानलाई मूर्ति वा फोटाले होइन, उहाँको उपदेशलाई चिन्तन मनन र भाविता गरेरमात्र चिनिन्छ ।

भगवानका गुण ट हुन्छन् तर फिंजाएर हेरेमा अनन्त गुण छन् । भगवान बुद्ध अरहन्त हुनुहुन्छ । 'अरिहन्ततीति अरहं' अर्थात् शत्रुलाई नास गरिसक्नुभएकोले अरहन्त हुनुहुन्छ । शत्रु भन्नु नै लोभ, दोष र मोह हुन् । यी तीनवाट फैलिएका यिनका सैनिक १५०० छन् । यिनलाई क्लेश भनिन्छ । उहाँले क्लेशजति सबैलाई वासनासमेत बाँकी नहुने गरी निखार्नुभयो ।

वासनासहित भएका क्लेशहरू सबै निखार्नुभएको उपमा -

रक्सी राखेको भाँडोलाई जति धोएर सफा गरेता पनि सुँघेर हेर्दा रक्सीको वासना रहेको हुन्छ । रक्सी त कति पहिलेदेखि थिएन तर त्यसको गन्ध भने रहिरहेको हुन्छ । मनरूपी क्लेशको भाँडो पनि त्यस्तै हो । क्लेश नरहेतापति त्यसको वासना रहेको हुन्छ । तर बुद्धमा क्लेश पनि हुँदैन, त्यसको वासना पनि हुँदैन । क्लेश नभए कर्म बन्दैन, कर्म नवने पछि फेरि अर्को जन्म लिन पर्दैन । कर्म भनेको नै क्लेश भएर बन्ने हो । क्लेश पूर्णरूपले निखरेपछि कर्म हुँदैन, कर्म नभएपछि अर्को जन्म हुँदैन । अवतार भन्नु नै जन्म हो । भगवानले अवतार लिँदैन । जन्म लिनुपर्ने सबै कारणहरू निखरेपछि जन्म हुने कुरै आउँदैन भने अवतारको धारणा कहाँबाट आउँछ ? त्यसैले भगवानले अभै जन्म लिनुहुन्छ भन्ने हुँदैन । क्लेश बाँकी रहेका प्राणीले मात्र अर्को जन्म लिन्छ । अवतार लिनेमा क्लेश बाँकी रहेको हुन्छ । भगवानले क्लेश मात्र होइन त्यसको वासना तक नराखी निभाउनुभएकोले उहाँ अरहं हुनुहुन्छ ।

पृथकजनको मन फोहर थुपार्ने कन्टेनरजस्तै -

पृथकजनको मन फोहरको भाँडोजस्तो हो । त्यो भाँडो दिसा,

'धर्मको यथार्थ बुझाई'

पिसाव, सिंगान, खकारले भरिएको हुन्छ । त्यसमा विक्रो लगाइदिएको छ । त्यो विक्रो खोले गन्हाउँछ । त्यसलाई राम्ररी विक्रो लगाएर, हावा ननिस्कनेगरी कसेर बाहिरबाट कपडाले ढाकिदियो, सिंगारिदियो, अनेक प्रकारले रंग रोगन लगाई वुट्टा भरेर राखिदियो भने परबाट हेर्दा सुन्दर र आकर्षक देखिन्छ । त्यो विक्रो नखोलुन्जेलमात्र राम्रो देखिन्छ । मानिसहरू नजिकै गई घुमीघुमी त्यो सुन्दर भाँडोलाई हेर्छन् । विक्रो खोलिदियो भने राम्रा जति सबै गायब हुन्छन् । मानिसहरू सबै भागाभाग हुन्छन् । पृथकजनको मनलाई पनि यसरी नै विक्रो लगाएर राख्नुपर्छ । मौनको विक्रो लगाएर मात्र पुग्दैन, बाहिरबाट सिंगार्नु पनि पर्ने हुन्छ अथवा बाहिर त साखुल्ले भएर प्रस्तुत हुनुपरेको हुन्छ ।

पृथकजनले बाहिरबाट त आफ्नो मनलाई राम्रो पार्न जानेको हुन्छ, त्यो पनि विक्रो नखोलुन्जेलमात्र । असली विक्रो खोलिनेवितिकै भागाभाग हुनु पर्ने स्थिति आउँछ । भगवानको कहिल्यै पनि लुकाउनु नपर्ने मन हुन्छ ।

सुगतो - जुन मार्गमा आफू हिड्नुभएको छ, त्यही मार्गमै हामीलाई लानुहुन्छ । 'मैले भनेजस्तो गर्नु, मैले गरेजस्तो नगर्नु नभए सजाय दिउँला' भन्ने भगवानमा हुँदैन । आफूले गरेको एकथोक, गर्न लगाएको अर्कोथोक भगवानले गर्नु गराउनुहुन्छ । आठ अंगसहितको आर्य-मार्गमा डो-न्याएर लानुभएकोले उहाँलाई 'सुगतो' भनिन्छ । काय, वाक, चित्तलाई सीधा मार्गबाट डो-न्याउनुभएको हुनाले पनि उहाँ 'सुगतो' हुनुहुन्छ ।

ओकास, सत्त र संस्वारलोकमा जान्नुपर्ने केही बाँकी नराखिकन लोकबारे सम्पूर्ण कुरा जान्नुभएकोले उहाँ 'लोकविदू' हुनुहुन्छ । देवताहरू र मनुष्यहरूकोलाई अतुल्य, अति उत्तम तरिकाले सिपालु सारथिले भै सीधा गन्तव्यतिर लान सक्षम हुनुभएकोले उहाँ 'पुरिसदम्म सारथि' पनि हुनुहुन्छ । मानिसहरू चार प्रकारका हुन्छन् -

क) धेरै भने पनि थोरैमात्र बुझ्ने मानिस,

ख) थोरें भने पनि धेरें बुझ्ने मानिस,

ग) धेरें भने पनि नबुझ्ने, थोरें भने पनि नबुझ्ने मानिस

घ) अलिकतिमात्र भने पनि बुझ्ने मानिस ।

भगवानले जतिभने पनि नबुझ्नेलाई दान शीलको मार्गमा लगी देवलोकको वाटोमा पाइला टेकाइदिनुहुन्छ । घाँटी हेरेर गाँस दिन जान्नुभएकोले पनि उहाँलाई 'अनुत्तरो पुरिसदम्म सारथि' भनिन्छ । देव मनुष्यहरूलाई सही लोकोत्तर मार्ग देखाउने गुरु हुनुभएकोले उहाँ 'शास्ता' हुनुहुन्छ । बुझ्नुपर्ने केही पनि बाँकी नराखिकन सम्पूर्ण बुझ्नुभएकोले उहाँलाई 'बुद्धो' भनिन्छ । कर्म अनन्त, शक्ति अनन्त, ज्ञान अनन्त, करुणा अनन्त, अनन्तै अनन्तले परिपूर्ण भएकोले उहाँलाई 'भगवा' पनि भनिन्छ । यसरी भगवानका ८ वटा गुण हुन्छन् ।

भगवानका यी गुणहरूलाई पनि धर्म नबुझिकन जान्न सकिदैन । यी सबै गुण भएकालाई नै भगवान भनिन्छ । तर सारिपुत्रका मातापिताले सृष्टिकर्ता भनेर ब्रम्हालाई मान्दथे । आफ्ना मातापिताले भगवान भनेर मान्दैनमा सारिपुत्रले ब्रम्हालाई भगवान भनेर मानेनन् । उहाँ अन्धश्रद्धामा फस्नुभएन । पिता पहिले नै देहान्त भएकोले धर्म बुझाउने मौका परेन तर मातालाई अन्तिम समयसम्ममा धर्म बुझाएरै छोडनुभयो । सही विश्वासको लागि सही बुझाइ हुनुपर्छ, सही बुझाइको लागि सही धर्म सुन्नुपर्छ ।



सब्बे सत्ता मरिस्सन्ति, मरन्ति च मरिंसुपि ।
तथेवाहं मरिस्सामि, यत्थ मे नत्थि संसयो ॥

अर्थ :

सबै सत्त्व प्राणीहरू मरणशील छन्, मरिरहेका पनि छन् र पछि मर्नेवाला पनि छन् । त्यस्तैगरी म पनि एकदिन मर्नुपर्छ ।

यसमा कुनै शंका सन्देह छैन ।

(ख)

चार आर्य-सत्यलाई प्रतीत्यसमुत्पादसँग मिलाएर -

(पाठकवर्गमा अलि बढी मात्रामा भिजियोस् भन्ने हेतुले नै यस विषयलाई विविध शैली, प्रसंग र प्रस्तुतिमा यसलाई समावेश गरिएको छ ।)

चार आर्य-सत्यलाई यथार्थरूपमा बुझ्नु भनेको बुद्ध-शिक्षाको गुदीको स्वाद जान्नु हो । आर्य-सत्यको अनभिज्ञताले धर्मबारेको अन्योलतालाई जन्म दिन्छ र सहीरूपमा धर्मलाई धारण पालन गर्न सकिँदैन । निर्वाणको कुरा सुनेर जति मुख मिथ्याए पनि निर्वाणको सन्मुख होइन, निर्वाणको विपरित दिशातिर उन्मुख भइरहेका हुन्छौं । आर्य-सत्य नै बुद्ध-शिक्षाको केन्द्रबिन्दु भएकोले यसको ज्ञान हामीमा अनिवार्य नै हुन्छ । सतहीरूपमा मात्र जानेर पुग्दैन, अलि गहिराइमै पुगेर यसको सम्यक दर्शन गर्नुपर्दछ । गहिराइमा पुग्न नसकेता पनि सहीरूपमा यसको पहिचान त अवश्य हुनु नै पर्दछ । कोही आर्य-सत्य त्यही चारवटा त होनि - दुःख, दुःखको कारण, दुःखको निरोध र दुःख निरोधको मार्ग भनेर केही सेकेण्डमै भनिदिन्छन् । भन्नु भनेको अर्कै हो, बुझ्नु भनेको अर्कै हो । भन्नमात्र भन्नलाई एउटा बच्चालाई दुइटा चकलेट दिएर पनि कण्ठस्थ भन्न लगाउन सक्छौं । त्यसरी भन्न सकिएकोलाई आर्य-सत्य बुझेको भन्न सकिँदैन । कोही हामीले आर्य-सत्य बताउँदा ५/१० मिनेटमै बताइदिन सक्छौं भन्छन् । तर राम्ररी सूत्र र उपमा उपमेयसहित बुझाउनुपर्ने अवस्थामा घण्टौं लगाएर बताउँदा पनि नपुग्ने हुन्छ । यहाँ समयको कसरत होइन, मनको कसरतको दरकार पर्दछ ।

चार आर्य-सत्यमा 'दुःख आर्य-सत्य' पहिले आउँछ । दुःखलाई परमार्थतः बुझ्न सकेनौं भने वस्तुतः आर्य-सत्यलाई बुझ्न सकिँदैन । शारीरिक दुःख र मानसिक दुःखमात्र वास्तवमा दुःख-सत्य होइन । यस्तो

दुःख त मानिसले मात्र होइन अन्य पशु प्राणीहरूले पनि दुःखानुभूति गरेकै हुन्छन् । मानिसमा यो त अविद्यामार्फत् बुझ्नेको हुनजान्छ । विद्या अर्थात् प्रज्ञामार्फत् दुःखलाई बुझ्ने यसरी होइन । शरीर भएपछि दुःख, पोल्नु, रोग हुनु, घाउ खटिरा आउनु र त्यसबाट दुःख पीडा हुनु अस्वाभाविक होइन । त्यस्तै मन भएपछि पीर पर्नु, तनाव हुनु, शोक परिदेव हुनु, पीडा हुनु पनि अस्वाभाविक होइन । शरीर नै नभएपछि शारीरिक र मानसिक कुनै पनि दुःख हुँदैन । शरीर र चित्त हुनु भनेको जीवन धारणबाट हुन्छ । जीवन धारण जन्मबाट हुन्छ । जन्म कर्मसंस्कारबाट हुन्छ । कर्मसंस्कार अविद्या, तृष्णा, उपादान र कर्मभवबाट हुन्छ । तृष्णा यही जीवन अर्थात् विज्ञान, नामरूप, षडायतन, स्पर्श र वेदनाबाट हुन्छ । यो हाम्रो अहिलेको जीवन पूर्वजन्मको संस्कारबाट सम्भव भएको हो । अनि त्यो संस्कार अविद्याबाट बनेको हो ।

अनमतगग संसारदेखि प्राणीहरू जन्म र मृत्युको चक्करमा फन्फनिदै आएका हुन् । यसरी जन्म लिएर दुःख भोगिरहनु नै दुःख हो । यस्तो दुःख देख्ने काम आर्यहरूबाट मात्र हुने हुँदा आर्य भनिएको हो । परमार्थतः बुझिलिनुपर्ने भएकोले अथवा सहीरूपमा बुझ्नुपर्ने भएकोले सत्य भनिएको हो ।

जीवन धारण गर्नु अथवा पञ्चस्कन्ध धारण गर्नु नै दुःख हो । पञ्चस्कन्ध धारणबाट नै रोगब्याधि हुने, बुढाबुढी हुनुपर्ने र मर्नुपर्ने हुन्छ । शरीर नै नभए रोगब्याधि कहाँ लाग्थ्यो, बुढाबुढी को हुन्थ्यो र को किन मर्थ्यो । सम्पूर्ण दुःखको परिसमाप्ति हुन्थ्यो ।

दोस्रो आर्य-सत्य 'दुःख समुदय आर्य-सत्य' हो । यसलाई सबैले बुझ्ने भाषामा 'कारण-सत्य' भनेर प्रयोग गर्नेछौं । यस अनुसार दुःखका कारणहरू छन् भनिएको हो । विना कारण संसारमा कतै केही हुँदैन । विना कारण संसारमा केही पनि हुँदैन भने यति ठूलो जीवन-मरणको कारण अवश्य होला ? अवश्य छ । प्रतीत्यसमुत्पाद-धर्म अनुसार दुःख-समुदय सत्यअन्तर्गत आउने अतीत र वर्तमानका कारणहरूलाई 'क्लेश-

वट्ट' भनिन्छ । ती संख्यामा तीनवटा छन् -

(१) अविद्या, (२) तृष्णा, (३) उपादान ।

त्यस्तैगरी ती क्लेशका कारणले बनिने कर्म पनि भव-चक्रमा घुमाउने कारण नै हुन् । तिनलाई 'कम्म-वट्ट' भनिन्छ । संख्यामा ती दुईवटा छन् -

(१) संस्कार र (२) कर्मभव ।

बाँकी रहेका सातवटालाई 'विपाक-वट्ट' भनिन्छ । अनि माथि भनिएका कारणहरूबाट पञ्चस्कन्धरूपी शरीर धारण गरी दुःख-चक्र प्रवर्तन भई कार्यरूपमा प्रकट हुनेलाई विपाक भनिन्छ । ती सातवटा यिनै हुन् -

(१) प्रतिसन्धि-विज्ञान, नामरूप, ६ आयतनहरू, स्पर्श, वेदना, पुनर्जन्म र जरा-मरणादि दुःखहरू । यसमा 'उपपत्ति-भव' एउटा पनि थप्न सकिन्छ ।

आर्य-सत्यलाई प्रतीत्यसमुत्पादको टेको दिइएको यस चित्रद्वारा बुद्ध-शिक्षा अनुसार 'चार आर्य-सत्य' नै मूल शिक्षा हो । तर यसलाई र दुःख चक्रलाई बुझ्न र बुझाउन 'प्रतीत्यसमुत्पाद-धर्म' को आधार अनिवार्य हुन्छ । पञ्चस्कन्ध धारण गर्न पर्नु नै दुःख हो र यसको कारण अविद्या, तृष्णा र उपादान हो । यस कुरालाई नबुझी दुःख सत्यलाई जान्न सकिदैन र निरोध सत्यको साक्षात्कार गर्ने बाटो भेटिदैन । त्यो बाटो भनेकै मार्ग-सत्य हो । मार्ग-सत्यको ज्ञानविना दुःखका कारणहरू हटाउन सकिदैन र कारण नहटेमा दुःख-चक्र घुमिनै रहन्छ जसले जर्दा निरोध-सत्य (निर्वाणको साक्षात्कार) गर्न सकिदैन । अतः चार आर्य-सत्य र प्रतीत्यसमुत्पाद-धर्म दुवैको समन्वयात्मक अध्ययन, चिन्तन र ज्ञान अनिवार्य हुन्छ ।

यही कुरालाई ध्यानमा राखी ती दुवैको आपसी सम्बन्धलाई प्रष्ट पार्ने उद्देश्यले यस लेखमा विवेचना गर्ने प्रयास गरिएको छ ।

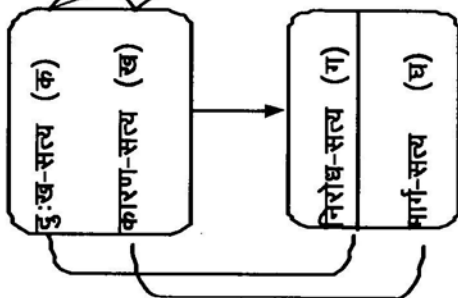
पनि यस कुरालाई प्रष्ट पार्न सकिन्छ ।

प्रतीत्यसमुत्पादको कोठा नं १ मा भएका दुई खुडकिला अविद्या

प्रतीत्यसमुत्पाद-धर्म

	अतीत कारण	वर्तमान फल	वर्तमान कारण	अनागत फल
अविद्या संस्कार	१)	२)	३)	४)
प्रतिसन्धि-विज्ञान नामरूप ६ आयतन स्पर्श वेदना				
तृष्णा उपादान कर्मभव				
पुनर्जन्म जरा-मरणादि दुःखहरू				

चार आर्य-सत्य



वेदनाबाटै दुई मार्ग

छुट्टिन्छन् -

१) तृष्णाको मार्ग
र

२) प्रज्ञाको मार्ग ।

तृष्णाको मार्ग भए

दुःख-चक्र घुम्छ ।

र

प्रज्ञाको मार्ग गए

धर्म-चक्र घुम्छ ।

ॐॐॐॐॐॐ

र संस्कार अतीत जन्मका कारण हुन् । कोठा नं २ मा भएका पाँच खुड्किला प्रतिसन्धि-विज्ञान, नामरूप, ६ आयतन, स्पर्श र वेदना अतीतका कारणको वर्तमानमा प्रभाव (कार्य) अथवा वर्तमान जीवन हो । कोठा नं ३ मा भएका तीन खुड्किला तृष्णा, उपादान (कसिलो आसक्ति) र कर्मभव वर्तमान जीवनमा बनाइएका वा बनाइने कारण हुन् । कोठा नं ४ मा भएका पुनर्जन्म र जरा-मरणादि दुःखहरू वर्तमानका कारणको प्रभाव (कार्य) अथवा भविष्यमा लिनुपर्ने पुनर्जन्म र भोग्नुपर्ने दुःखहरू हुन् ।

आर्य-सत्यतर्फ हेरेमा प्रतीत्यसमुत्पादका जम्मै १२ खुड्किलाहरू दुःख-सत्य नं (क) कोठामा र कारण-सत्य नं (ख) कोठामा पर्दछन् । (क) दुःख-सत्यअन्तर्गत परेका खुड्किलाहरू प्रतिसन्धि-विज्ञान, नामरूप, ६ आयतन, स्पर्श, वेदना, पुनर्जन्म र जन्म-मरणादि दुःखहरू गरी जम्मा ७ खुड्किला हुन् । यसमा उपपत्ति-भव समेत ८ हुन्छन् । (ख) कारण-सत्यअन्तर्गत परेका खुड्किलाहरू अविद्या, संस्कार, तृष्णा, उपादान र कर्मभव गरी जम्मा ५ खुड्किला पर्दछन् । आर्य-सत्यपट्टिका (क) र (ख) नै भव-चक्रका आधार हुन् । कारणबाट कार्य(दुःख) र कार्यबाट कारण बनी संसार-चक्र घुमिरहेका हुन्छन् । विना कारण दुःखको सिर्जना हुँदैन र दुःखमा राग, द्वेष र मोहको प्रतिक्रिया भई पुनः दुःखका कारण बन्दछन् । कारण बनेपछि दुःखको प्रादुर्भाव हुन्छ र त्यो दुःख फेरि अर्को दुःखको कारण बन्दछ । यसरी कारण - कार्य - कारण - कार्यको श्रृङ्खला फनफन घुमिरहन्छ । यसैलाई दुःख-चक्र वा लोक-चक्र वा संसार-चक्र वा भव-चक्र भनिन्छ ।

आर्य-सत्य परिज्ञेय्य, पहातब्ब, सच्छिकातब्ब र भावेतब्ब हो -

दुःख-चक्रमा घुमिरहनुपरेकोले वा अज्ञानावस्थाको कारणले हामीले आफ्नो धर्म-चक्र घुमाउने मौका नै पाएनौं । यसरी नै हामी अनमतग्ग संसारदेखि जन्म-मरणको चक्रमा पिल्सिदै आइरहेका छौं । अज्ञानताको कारणले अथवा आर्य-सत्यलाई यथार्थतः बुझ्न नसकेको कारणले विभिन्न भवको दलदलमा फस्दै टाउको समेत उठाउन नसक्ने स्थितिमा गुञ्जदै

आजसम्म पनि त्यही अवस्थावाट गुज्रदैआइरहेका छौं । आज हामी सुगतिलोकमा छौं । मनुष्यको भव पनि सुगतिलोक हो । पहिले कुनै ठूलै पुण्य गरेका रहेछौं र आज हामीलाई सुगति भूमि मिलिरहेको छ । ठूला पुण्य गरेको प्रमाण के त भनी कसैले प्रश्न गर्लान् । मनुष्य जन्म पाएका छौं, योभन्दा ठूलो प्रमाण अरू के नै चाहियो र !

हामी त भाग्यमानी छौं । भगवान बुद्धको शासनमा रहन पाएका छौं । शासनमा त अन्य प्राणीहरू पनि छन् तर तिनीहरूसँग आफूलाई दाँज्दा थाहा लाग्छ, मनुष्य जीवन पाउनु कति लाभदायक छ । मानिसले धर्म सुन्न, बुझ्न र अभ्यास पनि गर्न सक्दछन् । कोशिस पुन्याउन सके निर्वाणको समेत साक्षात्कार गर्न सक्षम हुन सक्छन् । तर अन्य प्राणीहरू खानु, बस्नु, सुत्नु र सन्तान पाउनुमा नै सीमित हुन्छन् । मानिसले त्यसभन्दा माथि उठेर आफ्नो गति सपार्न सक्दछन् । अतः मानिसले बेलैमा सत्ययुक्त धर्मलाई बुझिहाल्नुपर्दछ । प्रमादमा समय खर्चनुहुँदैन । सत्ययुक्त धर्मलाई जान्नु भनेको चार आर्य-सत्यलाई सम्यकरूपले बुझ्नु हो । यहाँ सम्यकरूपले भन्नुको अर्थ दुःखलाई, दुःखको कारणलाई, दुःख-मुक्तिलाई र दुःख-मुक्ति पाउने मार्गलाई यथार्थतः बुझ्नु हो ।

बारम्बार जन्म लिई रोगले आक्रान्त भई, शोकमा डुबी, भोकले क्लान्त बनी, अनेक शारीरिक र मानसिक दुःखहरू भोगी बस्नुलाई मात्र पनि दुःख भनिएको होइन । जन्मनु अथवा पञ्चस्कन्ध देह धारण गर्न पर्नु नै दुःख हो । शरीर धारण गर्न परेपछि रोग न्याधि हुनु, बुढाबुढी हुनु, मर्न पर्नु र अनेक दुःख, हण्डर, सास्ति, आपद् विपद् आइपर्नु, आँसु झार्न पर्नु, छाती पिटिपिटी लडिबुडी गर्न पर्नु कुनै अनौठो कुरा होइन । अतः पञ्चस्कन्ध देह धारण गर्न पर्नु नै दुःख हो । यही नै दुःख-सत्य हो । यसरी दुःखलाई यथार्थतः बुझ्नुलाई 'परिजेय्य' भनिन्छ ।

अगाडि पनि भनियो, विना कारण केही हुँदैन । दुःखको कारण भन्नु नै हामीमा हावी भइरहेको अविद्या (अज्ञानता) र तृष्णा हो । ती दुईको प्रभावमा आएर जुन कर्म गरिन्छ, त्यो पनि दुःखकै कारण बन्दछ ।

ती कारणहरूलाई राखिछोड्न हुँदैन । यिनीहरूलाई पनि पालिराख्नु, दुःख पनि मेटाउनु भनेको विष पनि खानु, मर्न पनि नचाहनुजस्तै हो । यो हुनै नसकिने कुरा हो । यस्तै कुराहरूमा फसिएको कारणले नै दुःख गाढाको चक्काभैँ हाम्रो पछिपछि आइरहेको हो । यी कारणहरूलाई शेषै नराखी निमित्त्यान्न पार्नुपर्छ । यसैलाई 'पहातब्ब' भनिन्छ ।

जीवनमा दुःखहरू एकदुईवटामात्र होइन, अनगिन्ती छन् । ती दुःखहरूको भारीलाई बिसाउने चौतारी छ कि छैन भनेर चासो राख्नु मनासिब छ । दुःखको भारी बिसाएर पाउने के ? पाउने कुरा के कस्तो छ भनेर जानकारी लिनु पनि आवश्यक नै हुन्छ । दुःख पूर्णतः मेटिएको अवस्था पनि छ - त्यो हो - निर्वाणको साक्षात्कार । हामी मानिसले यसै निर्वाणरूपी अमृतपदलाई हासिल गर्न प्रयत्नशील हुनुपर्छ । वास्तवमा भन्ने नै हो भने यसैको लागि मनुष्य जीवन हो । खानु पिउनुको लागि अथवा बाँच्नको लागिमात्र भए मानिसै किन हुनुपर्दो, अन्य प्राणीहरू पनि बाँचेकै छन् । त्यसैले निर्वाणलाई साक्षात्कार गरिलिनमा प्रयत्नशील हुनुपर्दछ । निर्वाणपदलाई साक्षात्कार गरेर लिनैपर्ने भएकोले यसलाई 'सच्छिकातब्ब' भनिन्छ ।

ए, दुःख-मुक्तिको अवस्था त रहेछ । यसलाई पाउनै पर्दो भनेर मुखमा पानी ल्याएर मात्रै त पाइँदैन । त्यसको लागि कोशिस, पराक्रम, धैर्य, लगनशीलताको दरकार पर्दछ । यी सबै गुण त छन् तर गर्ने के र कसरी ? यो प्रश्न पनि अहं छ । भगवान बुद्धले त्यो मार्ग पनि राम्ररी देखाइदिनुभएको छ । बुद्धले दुःखको मात्र कुरा गर्नुभएको छैन । दुःखबाट उम्किने बाटो पनि औल्याइदिनुभएको छ । त्यो मार्ग भनेको आठ अंगले सहित भएको आर्य-मार्ग हो । त्यो आठ अंगले सहित मार्ग भनिएका यिनै हुन् -

- क) कल्याणकारी बोली वचन,
- ख) कल्याणकारी कर्म,
- ग) कल्याणकारी आजीविका,

- घ) कल्याणकारी प्रयत्न,
 ङ) कल्याणकारी स्मृति(होस),
 च) कल्याणकारी एकाग्रता,
 छ) कल्याणकारी धारणा र
 ज) कल्याणकारी संकल्प (चिन्तन मनन) ।

यी आठ मार्गाङ्गलाई 'आर्य अष्टांगिक मार्ग भनिन्छ । यिनलाई शीलमा ३, समाधिमा ३ र प्रज्ञामा २ गरी विभक्त गर्न सकिन्छ । प्रज्ञाअन्तर्गत आउने कल्याणकारी धारणा र कल्याणकारी संकल्पलाई सबैभन्दा अगाडि राखिएको पनि पाउँछौं । अभ्यासगत रूपमा शील, समाधि र प्रज्ञा भनिँदा शीललाई अगाडि राखिएको हो । यिनैलाई भाविता गरिनुपर्छ अर्थात् व्यवहारमा ल्याइनुपर्छ । यसैलाई 'भावेतव्व' भनिन्छ ।

यसबाट हामी निष्कर्षमा आउन सक्छौं कि चार आर्य-सत्यलाई जसरी बुझ्नुपर्ने हो त्यसरी बुझ्न सकिएन भने धर्मलाई जसरी बुझ्नुपर्ने हो त्यसरी बुझ्न सकिँदैन । अनि हामीले धर्मको नाममा गर्दैआएका क्रियाकलापहरू धर्मसम्मत हुँदैनन् । त्यसैले धर्मलाई नजानिकन नबुझिकन न त बुझ्नुलाई नै चिन्न सकिन्छ, न त धर्मलाई नै काखिच्याप्न सकिन्छ, न त जीवनलाई नै सार्थक पार्न सकिन्छ ।

फेरि धर्मलाई जसरी बुझ्नुपर्ने हो त्यसरी बुझ्न प्रतीत्यसमुत्पाद-धर्मलाई नबुझी हुँदैन । आर्य-सत्यलाई बुझ्न प्रतीत्यसमुत्पादको आधार अनिवार्य हुन्छ । प्रतीत्यसमुत्पादको अनुलोम क्रिया भनेको दुःख-सत्य र कारण-सत्य नै हुन् । दुःखको भेल तर्न अब प्रतीत्यसमुत्पादको प्रतिलोक क्रियालाई अपनाउनुपर्छ । यसो गर्नु भनेको दुःख निरोध-सत्यलाई हासिल गर्न लागिपर्नु हो । त्यसरी हासिल गर्न कार्यान्वयनमा ल्याइनुपर्ने मार्गको पनि अनुशरण गरिनुपर्छ ।

वास्तवमा हामी सबैलाई थाहा भएकै हुनुपर्छ कि आर्य-सत्य नै सम्पूर्ण त्रिपिटकको स्रोत हो । यसलाई नै प्राथमिकतामा राखेर धर्मलाई बुझ्नुपर्छ र आत्मसात गर्नुपर्छ । त्यसमा सफलता पाउनको लागि

प्रतीत्यसमुत्पाद-धर्मलाई प्रथमतः बुझ्नु जरूरी छ जसको आधारमा आर्य-सत्य प्रष्टिन आउँछ ।

ग) धर्म बुझ्ने मूलाधार : प्रतीत्यसमुत्पाद

सही भएको यथार्थपरक कुरालाई सत्य भनिन्छ । न्यावहारिक, भासमान र लौकिक सत्यलाई संवृतिसत्य अर्थात् प्रज्ञापित सत्य भनिन्छ । सत्यलाई नै चिन्नुपर्दा ४ सत्यभन्दा बढ्ता छैन । ती चार सत्य यिनै हुन्

१) संसार जन्म-मरणको दुःखले न्याप्त छ ।

(दुःख-सत्य)

२) ती दुःखका कारण छन् ।

(कारण-सत्य)

३) ती कारणहरूलाई निमित्त्यान्न गर्न सकिन्छ ।

(निरोध-सत्य)

४) ती कारणहरूलाई निमित्त्यान्न पार्ने मार्ग वा उपाय छन् ।

(मार्ग-सत्य)

ती चार सत्यहरूमा पहिलो दुई सत्यले (दुःख सत्य र कारण सत्य) नै संसार-चक्र घुमाइराखेको छ । दुःखमा राग द्वेषको प्रतिक्रिया भयो, कारण बन्यो । कारण भएर दुःखको (जन्म) प्रादुर्भाव भयो । फेरि दुःखमा राग द्वेषको प्रतिक्रिया भयो, कारण बन्यो । कारण बनेपछि दुःखको पुनः प्रादुर्भाव भयो । यसरी दुःखले कारण, कारणले दुःख जन्माई हामीलाई संसारमा आनाजाना गराइराखेका छन् ।

अर्को तलका दुई सत्य सत्यले (निरोध सत्य र मार्ग सत्यले) संसारमा घुम्ने क्रियाबाट मुक्त पारिदिने काम गर्दछ । दुःखका कारणहरूलाई पूर्णरूपले हटाउने काम मार्ग-सत्यले गर्दछ । सम्पूर्ण दुःखका कारणहरू हटिसकेका कारणले निर्वाणको साक्षात्कार हुने हुन्छ ।

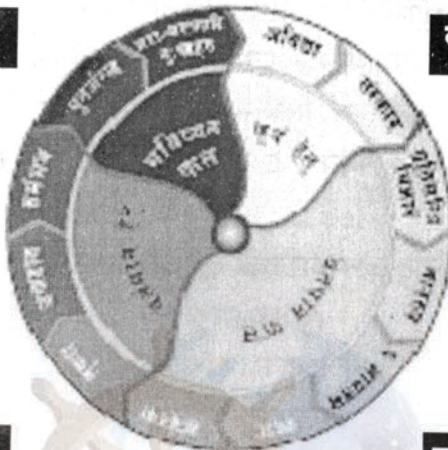
दुःखमा परिरहनुपर्ने काम कारण-सत्य अर्थात् समुदय-सत्यबाट

हुन्छ । समुदयको कारणले नै दुःखको सिर्जना हुन्छ । यहाँ दुःख भनेको साँचो अर्थमा बारम्बार जन्मदै मर्दै गरिरहनुपर्नेलाई भनिएको हो । जन्मेपछि जीवन धारण गर्न परिहाल्यो । त्यसैलाई दुःख-सत्य भनिन्छ ।

दुःख-चक्र

लोक-चक्र

(दुःख-सत्य)



(समुदय-सत्य)

भव-चक्र

संसार-चक्र

दिइएको प्रतीत्यसमुत्पाद-चक्र अनुसार प्रतिसन्धि-विज्ञान, नामरूप, षडायतन, फस्स, वेदना दुःख-सत्य हुन् । शरीरवाट उब्जिएका क्लेशहरू (दुःखका कारणहरू) समुदय-सत्य हुन् । चक्र अनुसार अविद्या, संस्कार, तृष्णा, उपादान र कर्म-भव दुःखका कारणहरू हुन् । यिनमा पनि अविद्या, तृष्णा, उपादान यी तीनवटा क्लेश-वट्ट हुन् भने संस्कार र कर्म-भव यी दुईवटा कर्म-वट्ट हुन् । यी क्लेश-वट्ट र कर्म-वट्ट दुवैले विपाक-वट्टलाई प्रादुर्भाव गर्दछन् । यहाँ चक्रमा दिइए अनुसार प्रतिसन्धि-विज्ञान, नामरूप, ६ आयतन, स्पर्श, वेदना, पुनर्जन्म र जरा-मरण विपाक-वट्ट हुन् । यसमा उपपत्ति-भव एउटा पनि लिन सकिन्छ । क्लेश-वट्ट र कर्म-वट्ट जन्म (दुःख)का कारण हुन् भने विपाक-वट्ट जन्म र जन्मवाट पाएका दुःख हुन् । दुःखलाई कार्य वा प्रभाव वा फल पनि भनिन्छ । कारण भएपछि कार्य हुन्छ जस्तै बीउवाट रूख, रूखवाट फल र फलवाट बीउ हुन्छ र फेरि बीउवाट रूख हुन्छ ।

‘धर्मको यथार्थ बुझाई’

२४४

अतीतमा अविद्या अग्रसर भएको हुन्छ भने वर्तमानमा तृष्णा अग्रसर भएको हुन्छ । अविद्याले हुत्याइएर वर्तमानमा जन्म पायौं, वर्तमानले हुत्याइए भविष्यको जन्म पाउँछौं । अविद्याको कारणले वर्तमानमा र तृष्णाको कारणले भविष्यमा पुग्छौं ।

पञ्चस्कन्धलाई दुःख-सत्य र दुःख-सत्यको कारण पनि हो भनेर नजानेको - अविद्या हो । क्लेशबाट कर्म बनिन्छ, कर्मबाट पुनर्जन्म पाइन्छ । जन्मबाट फेरि क्लेश निम्तिन्छ, क्लेशबाट कर्म बनिन्छ र कर्म अनुसार जन्म पाइन्छ । यसरी प्रतीत्यसमुत्पादको चक्र अथवा संसार-चक्र घुमिरहन्छ । यसरी दुःखको परिसमाप्ति भेटिँदैन । हामी यिनै दुई - दुःख-सत्य र समुदय-सत्यमा घुमिरहेका छौं ।

यस कुचक्रबाट निस्कनलाई हामीलाई तेस्रो र चौथो दुई सत्य अर्थात् निरोध-सत्य र मार्ग-सत्यमा पाइला टेक्न र हिँड्न आवश्यक छ । वर्तमानमा यी दुई सत्यको आचरण गरेदेखि दुःख-सत्य र कारण-सत्यबाट बच्न सक्दछौं ।

वर्तमानमा वेदनाको अनुभूतिमा राग द्वेषको प्रतिक्रिया भएर बनिने क्लेश तृष्णाबाट सुरु हुन्छ । तृष्णा तीन प्रकारका हुन्छन् - कामतृष्णा, भवतृष्णा र विभवतृष्णा । कामतृष्णा भनेको रूप, शब्द, गन्ध, रस र स्पर्शमा आकर्षित हुने इच्छा हो । काम जगाउने आधार भएकोले रूप, शब्द, गन्ध, रस र स्पर्शलाई कामगुण भनिन्छ र यसमा तानिनेलाई कामतृष्णा भनिन्छ ।

तृष्णालाई रोक्न सकिएको खण्डमा उपादान हुँदैन र कर्मभव बन्दैन । कर्मभव नबनेपछि पुनर्जन्म पनि हुँदैन । भगवान बुद्ध यिनै वेदना र तृष्णाको बीचबाट उत्पन्न हुनुभएको हो । उहाँले सर्वज्ञता ज्ञान यिनै दुईवटाको बीचबाट लिनुभएको हो । उहाँले जति पनि उपदेश हामीलाई दिनुभएको छ, यिनै दुईको बीचबाट निस्कने बाटो देखाउनुभएको हो । निर्वाणको साक्षात्कार गर्ने सरल एवं निश्चित बाटो भनेको यही नै हो ।

तृष्णाको अर्थ नै आकर्षण गर्ने हो । कामतृष्णा, भवतृष्णा र विभवतृष्णाले प्राणीहरूलाई आकर्षित गरिरहेको हुन्छ । रूपले पनि, शब्दले पनि, गन्धले पनि, रसले पनि र स्पर्शले पनि हाम्रो मन तानिराखेको हुन्छ । मनपर्नु भनेको तृष्णाले हुन्छ, ज्ञानले होइन । हेर्न मन परेको तृष्णा हो, आँखा नभिकी हेरिराख्नु भएको उपादान हो, हेर्नमा प्रयत्न गरिराखेको कम्मभव हो । अर्को शब्दमा भन्नुपर्दा हेर्न, सुन्न, मन परेको तृष्णा हो, त्यसैमा बारम्बार आकर्षित भइराखेको उपादान हो र हेर्नमा उत्साहित भई गरिने कर्म कर्मभव हो । यस्तैगरी सुँघ्न, चार्ल्न, छुन मन गरेको, त्यसमा तानिएको र त्यसबाट कर्म बनिएको क्रमशः तृष्णा, उपादान र कर्मभव हुन् । यी पाँचवटैमा भुलिने कामतण्हा हुन् ।

भवतृष्णा भनेको नित्य छ भनेर तानिएकोलाई भनिन्छ । कुनै वस्तु पाउँदा खुसी हुन्छ र मेरै हो भनेर तानिएर नित्यदृष्टिमा आएको हुन्छ । त्यो वस्तु विग्रयो वा केही भयो भने दुःखी हुन्छ किनभने मेरो भनेर लिइसकेको कारणले । 'मेरो' हो भनेर नित्यदृष्टिमा तानिँदा विग्रेपछि दुःखलाई सहन नसकी चिन्तित हुन पुगिन्छ । वस्तु मेरै हो र मेरो नै हुनुपर्छ भन्ने नित्यदृष्टि लिइएको हुन्छ । नित्यदृष्टिले सहित भइएको तृष्णालाई भवतृष्णा भनिन्छ । यो शरीर म नै हो, मेरै हो, भट्टै मर्दिन भनी अनित्य भइएको शरीरलाई नित्य सम्भिएको नै भवतृष्णा हो । मरेपछि राम्रो गतिमा सुखपूर्वक जीवन व्यतित गर्ने ठाउँमा जन्मिन पाउँ भनेर कामना गरिएको पनि भवतृष्णा हो । यो पनि नित्यदृष्टि अथवा शाश्वतदृष्टिले सहितको तृष्णा वा इच्छा हो ।

फेरि प्राणीहरू जुन भवमा पुग्यो, त्यही भवमा रमाउने हुन्छ — मनुष्य भए मनुष्य भवमै, पशु भए पशुको भवमै रमाएको हुन्छ । गड्यौंला गड्यौंलाकै भवमा रमाउँछ । गड्यौंलाले मानिस साथी पाएर रमाउँदैन, उसलाई साथी गड्यौंला नै चाहिन्छ । विरालो विरालो हुनमा नै रमाएको हुन्छ । भवतृष्णाले गर्दा विरालो विरालोसितै, विरालोकै आहार खाएर, विरालो हुनमा नै खुसी भइरहेको हुन्छ । यदि कुनै मानिस

मरेर बिरालोको भव पाए, म त मानिस थिएँ, बिरालो भएँ भनेर दुःखी हुँदैन, बिरालो हुनुमा रमाएकै हुन्छ । भवतृष्णा भनेको गर्भवासदेखि नै सुरु भएको हुन्छ ।

समुदय सत्यअन्तर्गत भगवान बुद्धले भन्नुभएको छ -

यायं तण्हा पुनब्भविका, नन्दीराग सहगता,

तत्र तत्राभिनन्दिनी, सेय्यथीदं - कामतण्हा, भवतण्हा,

विभवतण्हा ।'

दुःखको कारण नै यही हो । हामीमा भएका लौकिक चित्त ८१ मा समुदय हुने एउटै कुरा औल्याउनुपर्दा तृष्णा नै भेटिन्छ ।

यायं = हृदयमा उत्पत्ति हुने जुन तण्हा = तृष्णा छ, पुनब्भविका = जसले अर्को भव फेरि खडा गर्छ, नन्दीराग सहगता = जुन भवमा पुगेपनि त्यही भवमा रमाउनु थाल्छ, त्यही भवमा (शरीरमा) रागले तानिएको हुन्छ, तत्रतत्राभिनन्दिनी = जुनजुन भवमा पुगेको छ, त्यही त्यही भवमै रमाउँदै बस्दछन् । सेय्यथीदं = कस्तो प्रकारले रमाउने भन्दाखेरि, कामतण्हा = पञ्चकामगुणमा तानिएर, पञ्चकामगुणकै इच्छा गरेर रमाउँदै बस्ने काम-तण्हा हो, भवतण्हा = नित्य छ, पक्का छ, मेरो नै हो, पहिले हुने पनि म नै, पछि हुने पनि म नै, मरेर स्वर्ग जाने पनि म नै, सुख भोग्ने पनि म नै भनेर भवमै नित्य दृष्टिसँगसँगै लिएर बसेको भव-तण्हा हो र विभवतण्हा = भव नहुनु हो ।

यही मानिसको भवमा पनि भवमा दिक्क मानेर विष खाएर वा भ्रुण्डिएर वा पानीमा हाम्फालेर मर्ने मानिसहरू पनि छन् । ती त शरीरमा तानिएर मरेका होइनन् । शरीर नभएकै आनन्द ! भनेर प्राण-हत्या गरेका हुन्छन् । 'वि' भनेको नभएको उच्छेद दृष्टि, तानिएको भनेको तृष्णा हो । उच्छेदले सहित भएर तानिएकोलाई 'विभव-तण्हा' भनिन्छ । अर्हतहरूले शरीर भएकोमा पनि आनन्द मान्दैनन्, नभएकोमा पनि आनन्द मान्दैनन् । भएकोमा रमाउने भवतण्हा (शाश्वत दृष्टि) हो र नभएकोमा रमाउने विभवतण्हा(उच्छेददृष्टि) हो ।

अर्हतत्व र उच्छेदवादमा फरक -

अर्हतहरू भएको र नभएकोबाट अलगगै हुन्छन् । कुनैमा पनि आकर्षित हुने तृष्णाबाट अर्हतहरूमा पूर्णरूपले अलग भइसकेका हुन्छन् । अर्हतहरूले अहिले जुन शरीर मिलेको छ त्यसमा पनि रुचि लिएका हुँदैनन् र पछि मिल्नेवाला अर्को शरीरको पनि इच्छा गरेका हुँदैनन् । यो पनि विभवतण्हाजस्तै हो । एक्कासी सुन्द्य यो त निर्वाण नै हो कि जस्तोलाग्छ । उच्छेद र निर्वाणलाई छुत्याउन त्यति सजिलो हुँदैन । निर्वाणमा पनि मृत्युपश्चाद् फेरि जन्म हुँदैन । उच्छेद दृष्टिमा पनि अर्को भवमा तानिएको त होइन तर उच्छेद दृष्टिवादीले चाहिँ यो नभए हुन्थ्यो भन्दछन् । विभव-तण्हा र अर्हतहरूमा यति फरक छ । अर्हतमा तृष्णा कति पनि हुँदैन । उच्छेद दृष्टिमा नभए हुन्थ्यो भन्ने तृष्णा हुन्छ । मरेपछि सबै सकियो भन्ने उच्छेद दृष्टिमा हुन्छ तर दुःख त निभेको हुँदैन । अर्हतमा मरेपछि दुःख सधैंको लागि निभ्यो भन्ने हुन्छ । यो कुरालाई राम्ररी नबुझ्दा भगवानको पालामा यमकहरू निर्वाणको कुरा बुझ्न नसकेर उच्छेद दृष्टि समाउन पुगेका पनि थिए । कामतण्हा, भवतण्हा, विभवतण्हा - यी तण्हाहरू फेरि फेरि दुःख मिल्ने मूल कारण हुन् । यी तृष्णाबाट पूर्णतः मुक्ति पाउनु नै निर्वाण साक्षात्कार गर्नु हो । निब्बान = निर्वाण हो । वाण = तृष्णा हो । 'वान नभवतीति निब्बान' = तृष्णा नहुनु नै निर्वाण हो ।

नरकमा पनि भवतृष्णा हुन्छ भन्ने प्रसंग -

मनुष्यभवमा त ठीकै छ, मानिस तृष्णाले रमाइराखेको हुन्छ । नरकमा त एकछिन पनि सुख शान्ति हुँदैन । भनिएको पनि छ - 'नत्थि अय यथापि अपायो' । अय = कुनैप्रकारको सुख शान्ति पनि नभएको, कुशलको लक्षण केही पनि नभएको, सन्तोष भन्ने पनि नभएकोलाई नै, अपायो = अपाय भनिन्छ । अपाय भनेको दुर्गति हो ।

एउटा सानो नरकको उपमा लिने हो भने संघात नरकको उपमा लिन सकिन्छ । यहाँदेखि १५ हजार योजन तल संजीव नरक छ ।

'धर्मको यथार्थ बुझाई'

त्यहाँबाट १५ हजार योजन तल कालसुत्र नरक छ । त्यहाँबाट १५ हजार योजन तल संघात नरक छ । त्यस संघात नरकमा माटो पनि फलामको हुन्छ र कम्मरदेखि तल त्यस फलामे माटोमा शरीर गाडिएको हुन्छ, तल फलामको माटोले कन्याप्य समातेको हुँदा माथि निकलन पनि सक्दैन । त्यहाँ ठूलूला चट्टानी पर्वत छन् । त्यस पर्वतमा रूख बिरूवाहरू कुनै छैनन् । त्यो पर्वत फलामको पर्वत रहेछ । हेर्दाहेर्दै त्यो चट्टानी पहाड त घटटट गर्दै चर्को स्वरले गुड्किँदै आउँछ । डोजर गाडीजस्तै ऊतिरै बढिरहेको छ । त्यो मान्छे भने त्यो फलामको माटोमा गडिएको छ र जति बल गरे पनि निस्कन सक्दैनन् । आउँदै गरेको त्यस चट्टानरूपी गाडीले उसलाई पेलेर लान्छ । उसलाई कच्याक कुचुक बनाउँछ । तर उसको कर्म भोगले गर्दा उसलाई मर्न दिँदैन । कर्मले उसलाई बचाइराखेको छ । मन्यो भने त उसले यो सास्ती भोग्न पर्दैन ! दुःखभोग गर्न कर्मले उसलाई बचाइराखेको हुन्छ । फेरि त्यो कच्याक कुचुक परेको शरीर पहिलेजस्तै बनेर खडा हुन्छ । फेरि अर्को पेलने गाडी आउँदैछ । फेरि उसलाई पेलेर जान्छ । ऐय्या आत्था भन्दैछ, भट्भट् पोल्दैछ र मरणान्त हुन्छ तर बिस्तार बिस्तारै शरीर फुलेर तगडा बन्दै पनि गर्छ । अब त बन्यो भन्यो, उताबाट फेरि त्यसरी नै गाडी आउँछ, फेरि अर्को आउँछ, कच्याक कुचुक बनाएर जान्छ । फेरि जस्ताको तस्तै । उताबाट आएकोले पनि पेलेरै गएको हुन्छ, यताबाट जानेले पनि पेलेरै गएको हुन्छ ।

त्यो सानो नरक भए पनि त्यहाँको आयुको हिसाब गरेर साध्यै छैन । त्यो सानो नरकको आयु पनि १० लाख वर्ष हुन्छ । उहाँको एकदिनको यहाँको ३६ करोड वर्ष हुन्छ रे । अब अनुमान लगाउन पनि मुस्किल पर्छ, कति दुःख खप्नुपर्छ होला ?

त्यस्ता दुःख भोग गर्नुपर्ने ठाउँहरू अनेकन् हुन्छन् । त्यस्तो ठाउँमा भवतण्हा भएर भवमा कसरी रमाइन्छ होला ? भवतण्हा नरकमा पनि हुन्छ । तृष्णा भनेको मन रमाउने हो । रमाएको हो भनेर त्यस्तो दुःखमा नरकभोगी कसरी रमाएको भन्न सकिन्छ ? त्यो मिसिनले पेलन

आएको देखेर त्यो नरकको प्राणी अवश्य पनि डराउँछ । शरीरको मायाँ भएर नै डराएको हो । शरीरको मायाँ भएको भवमा रमाएरै हो । भवमा नरमाएको भए शरीर मरोस् कि बाँचोस् मतलब हुँदैनथ्यो । रमाउनाले नै शरीरको मायाँ भएको छ, मायाँ नभए मर्न डर मान्ने थिएन । मर्न मन नलागेको भन्नु नै भवमा तानिइएको हो । त्यसैले जुन भवमा पुगे पनि त्यहीँत्यहीँ रमाउने हुन्छन् । यसैलाई 'नन्दिराग सहगता, तत्रतत्राभिनन्दिनी' भनिन्छ ।

त्यसकारणले भवमा आएर कति दुःख भैल्लुपर्छ भन्ने कुरा थाहा पाउन सकिँदैन । तृष्णा बढ्दैगए, उपादान पनि बढ्दैजान्छ । त्यसैबाट कर्मभव बन्दछ र फेरिजन्म पाएर धेरै दुःख खप्नुपर्ने हुन्छ । आँखा, कान, नाक, जिब्रो काय र मन — यी ६ द्वार हुन् । यिनका ६ प्रकारका आरम्भण पनि छन् — रूप, शब्द, गन्ध, रस, स्पर्श र धर्म । आँखा रूपमै, कान शब्दमै, नाक गन्धमै, जिब्रो रसमै, काय स्पर्शमै रमाइरहेको हुन्छ । यी दुईको स्पर्श हुनेवितिकै तृष्णाले टाउको उठाउँछ ।

तृष्णाद्वारा यसरी दुःख नदिलाउनको लागि भगवान बुद्धले सतिपट्ठानमा बस्नुपर्छ भन्नुहुन्छ । सतिपट्ठान भनेको शील-मार्ग, समाधि-मार्ग र प्रज्ञा-मार्ग हो र अष्टांगिक मार्गको आचरण गर्नु भनेको हो । सतिपट्ठान गर्दा मनबाट वीर्य, सति र समाधिको भावना गर्नु भनिएको छ । जब वीर्य, सति र समाधि तेजिलो हुन्छ, सम्यकसंकल्प र सम्यकदृष्टि जाग्दछ । सम्यकसंकल्प भनेको ठीक चिन्तन गर्नु हो र सम्यकदृष्टि भनेको ठीकसित बुझ्नु वा ठीक धारणा लिनु हो । त्यसैले आँखामा रूपको स्पर्श हुनासाथ सति सम्प्रजन्यले जान्नुपर्छ । यसो गर्दा तृष्णा आउन पाउँदैन । त्यस्तै काममा शब्दको स्पर्श हुँदा, नाकमा गन्धको स्पर्श हुँदा, जिब्रोमा रसको स्पर्श हुँदा, कायमा स्पर्शको सम्पर्क हुँदा सति सम्प्रजन्यले जान्नुपर्छ ।

उत्पन्न भएजति अनित्य हुन् र ती पनि समय पाएर बिग्रेर जान्छन् भनेर त्यसैलाई बारम्बार मनन गरिरहँदा तृष्णा आउने मौका

पाउँदैन । आँखा, कान, नाक, जिब्रो, काय जहाँ उत्पत्ति भएको भए पनि पञ्चस्कन्ध नै हुन् । उत्पत्ति भएजति कुनै पनि नित्य छैनन् । शरीरमा उत्पत्ति भएजति विनास हुन्छन् । उत्पत्ति गर्छु भनेर हामीले गर्नसक्ने होइनौं । विनास गर्छु भनेर पनि विनास गर्नसक्ने होइनौं । शरीरमा हुने उत्पत्ति विनास आफैँ भइरहेका छन् । हामीले जबरजस्ती गराउन सक्दैनौं । यो त उसको स्वभाव हो । सही रूपमा भएकोलाई सहीरूपमा जान्नु सही ज्ञान (प्रज्ञा) हो । मार्गबाट भन्ने हो भने यो मार्ग-सत्य हो । मार्ग-सत्य चलेको बेला समुदय सत्य आउन पाउँदैन अथवा तृष्णा उत्पन्न हुन पाएको हुँदैन । तृष्णा नभए उपादान पनि आउन पाएको हुँदैन र कर्मभव पनि बन्न पाएको हुँदैन । यसरी समुदय-सत्य काटिन्छ । यही निर्वाण जाने बाटो हो । 'वेदना निरोधो, तण्हा निरोधो' योचाहिँ मुक्तिको बाटो हो । 'वेदना पच्चया तण्हा' योचाहिँ समुदय-सत्यको बाटो । यसैले संसार-चक्र घुमाउँछ । 'वेदना पच्चया पञ्जा' मुक्तिको बाटो हो । सबै कुराको उत्पत्ति-विनास भइरहेको हुन्छ । उत्पत्ति-विनासलाई सति वीर्य समाधिद्वारा हेर्दैजानुपर्छ । यसो गर्दा क्लेश पातलिनँदैनन् र जति क्लेश पातलिनँदैन त्यति निर्वाणको नजिक पुग्दैजान्छौं । हामीलाई चाहिने र भाविता गर्नुपर्ने मार्ग नै यही हो ।

- ❖ ध्यानको आचरण गर्नुभन्दा पहिले त्यसबारेका पूर्वज्ञान आफूमा हुनुपर्दछ ।
- ❖ श्रद्धा (विश्वास) दुई प्रकारका हुन्छन् – अन्धविश्वासले युक्त र सही ज्ञानले युक्त ।
- ❖ प्रज्ञासहित भएन भने सति (स्मृति) दुर्बल हुन्छ । 'पञ्जाविमुक्त सति दुब्बलो होति' ।
- ❖ सति कमजोर भए वीर्य (कोशिस) पनि कमजोर हुन्छ, समाधि पनि कमजोर हुन्छ । सति कमजोर भए पनि पुण्य त मिल्छ तर निर्वाणको हेतु हुँदैन ।
- ❖ धर्मलाई यथार्थतः बुझ्न अरू धेरै धामा गरिरहनुपर्दैन,

प्रतीत्यसमुत्पादलाई बुझे पुग्छ ।

- ❖ प्रतीत्यसमुत्पाद-चक्रबाट पनि बुझ्दै आफ्नो शरीरबाट पनि अनुभूत गर्दै जानुपर्छ ।
- ❖ दुःख र समुदयमा घुम्नुपरेको प्रतीत्यसमुत्पादको अनुलोम खुड्किलोमा घुमेर हो । यसका चार विभाग हुन्छन् –
१) अतीतको कारण, २) वर्तमानको कार्य (फल) ।
३) वर्तमानको कारण र ४) अनागतको कार्य (फल) ।
- ❖ अतीतको कारण र वर्तमानको कारण – समुदय-सत्य हो
- ❖ वर्तमानको कार्य (फल) र अनागतको कार्य (फल) – दुःख-सत्य हो ।
- ❖ अपायलोकका, मनुष्यलोकका, देवलोकका र ब्रम्हलोकका सम्पूर्ण प्राणीहरू २ नं.को विभाग अर्थात् प्रतिसन्धि विज्ञान, नामरूप, ६ आयतन, स्पर्श र वेदनाको कोठामा छन् र ३ नं. विभाग अर्थात् तृष्णा, उपादान र कर्मभवको कोठातिर उन्मुख छन् ।
- ❖ बुद्धले बुद्धत्व प्राप्त गरेको पनि २ नं. कोठामा अड्नुभएरै हो । अर्हतहरू पनि २ नं. कोठामा अडेका हुन्छन्, ३ नं.मा जाँदैनन् र ४ नं. अर्थात् जाति र जरामरणमा पुग्दैनन् ।
- ❖ जसरी समुद्रमा अनेक खोला नाला, नदीको पानीमा पातपतिंगर, दाउरा, मुडा बगाएर समुद्रमा मिसिन्छ, त्यस्तै हामी अहिले विभिन्न भवबाट आएर यहाँ मनुष्यभवमा भेला भएका छौं । हामीमध्ये कोही तलबाट आएका हुनसक्छौं भने कोही माथिबाट पनि आएका हुनसक्छौं । यसरी भेला गराएको कर्मले गर्दा हो र छुटाएर लैजाने पनि कर्मले गर्दा नै हो ।
- ❖ पुण्य संस्कारले सुगति, पाप संस्कारले दुर्गति र जप,तप,ध्यानको संस्कारले ब्रम्हलोक मिल्छ । ती भवहरूमा जन्म लिनु पनि दुःखै हो । त्यसैले भगवानले दुःख-सत्य भन्नुभएको हो ।
- ❖ दुःखलाई सहीरूपमा नजानेको, दुःखको कारण समुदयलाई यथार्थतः

नजानेको, दुःखबाट मुक्ति हुने निर्वाणलाई नजानेको र दुःखबाट निस्कने बाटोलाई सहैरूपले नजानेको सबै अविद्याबाट हुन्छ ।

- ❖ पञ्चस्कन्धको धारण गर्न पर्नु नै दुःख-सत्य हो । पञ्चस्कन्ध धारण गर्नुपर्ने कारण नै समुदय-सत्य हो । पञ्चस्कन्ध धारण गर्नुबाट मुक्त हुनु नै निरोध-सत्य हो र पञ्चस्कन्ध धारण गर्नुपर्ने कारणलाई निरोध गर्ने मार्ग वा उपाय नै मार्ग-सत्य हो ।
- ❖ अविद्याले कर्म र कर्मफलको विश्वासलाई छेक्दैन । आर्य-सत्यको ज्ञान नभए पनि पुण्य गर्न सकिन्छ तर संस्कार त बनि नै रहन्छ र दुःखको भागिदार बन्नु नै पर्दछ ।
- ❖ जन्म लिनु नै दुःख हो र जन्म नहुनु नै सुख हो । पञ्चस्कन्धको धारण भन्नु नै प्रतीत्यसमुत्पादको २ नं. कोठामा पर्नु हो ।
- ❖ रूपध्यान र अरूपध्यानको आचरणलाई 'आनिञ्जाभिसंस्कार' भनिन्छ र यसले ब्रम्हलोकको प्रतिसन्धि दिन्छ तर शुद्धावास ब्रम्हलोकमा भने होइन । स्कन्धको परमार्थलाई नजानुन्जेल नदेखुन्जेल अविद्याकै सिकार भएका हुन्छन् ।
- ❖ संस्कार भनेपछि समुदय-सत्य हो चाहे त्यो पुण्यसंस्कार संस्कार होस्, चाहे त्यो अपुण्यसंस्कार होस् र चाहे त्यो आनिञ्जासंस्कार होस् । अविद्या क्लेश हो र संस्कार कर्म हो । यही नै 'अविज्जा पच्चया संस्कारा' हो ।
- ❖ अतीतमा पनि नामरूप(पञ्चस्कन्ध) थियो । मरेर त्यो पञ्चस्कन्धलाई छोडेर आयौं । अहिले पनि कर्मसंस्कारको कारणले नयाँ पञ्चस्कन्ध पाइरहेका छौं ।
- ❖ चित्त एउटैमात्र भए पनि मसिनो गरी हेर्दा लौकिक चित्त ८१ र लोकुत्तर चित्त ८ गरी जम्मा ८८ चित्त हुन्छन् । संक्षिप्तमा मनका ४ भाग हुन्छन् - वेदना, संज्ञा, संस्कार र विज्ञान । विस्तृतमा चित्त १२१ हुन्छन् - लौकिक ८१ र लोकुत्तर ४० । ८१ र ४० जोड्दा १२१ हुन्छन् ।

- ❖ हामीले आचरण गर्नुपर्ने त लौकिक चित्तलाई हो । विपश्यनाले हेर्नुपर्ने पनि लौकिक चित्तलाई हो । लोकुत्तर चित्तलाई विपश्यनाले हेरिराख्न पर्दैन ।
- ❖ रूपमा महाभूत रूप ४ र उपादा रूप २४ गरी २८ रूप हुन्छन् ।
- ❖ नामका ४ – वेदना, संज्ञा, संस्कार र विज्ञान र त्यसमा रूपका १ जोड्दा ५ स्कन्ध अर्थात् पञ्चस्कन्ध वन्छन् । संसारमा यी दुई नाम र रूपवाहेक अन्य केही हुँदैन ।
- ❖ मर्ने त नामरूप हो । नामरूप त अतीतमा पनि मरेको थियो । संस्कारले उपकार गरेर फेरि नयाँ नामरूप पाएका हौं । 'संस्कार पच्यया विञ्जाणं' । अहिले भएको नामरूप पनि छिनछिनमा उत्पत्ति भई मरिरहेको छ । जीवनको अन्त्यमा मरेकोलाई नै लौकिक दृष्टिमा मरेको भनिन्छ । मरे पनि बनिएका संस्कारबाट फेरि विज्ञानको उत्पत्ति अर्थात् जन्म हुन्छ ।
- ❖ संस्कार र विज्ञानको बीचमा पहिलो सन्धि हुन्छ । वेदना र तृष्णाको बीचमा दोस्रो सन्धि हुन्छ र कर्मभव र जाति (पुनर्जन्म)को बीचमा तेस्रो सन्धि हुन्छ ।
- ❖ वर्तमानमा पनि तृष्णाबाट कर्म बन्दै गरेको हुन्छ । तृष्णा र उपादान क्लेशवट्ट हो र कर्मभव कम्मवट्ट हो । यी वर्तमानका कारण हुन् ।
- ❖ फलमा हेर्दा पापकर्म गरिएको छ भने 'पापकम्म पच्यया अपायजाति' र पुण्यकर्म हो भने 'पुञ्जकम्म पच्यया सुगतिजाति' हुन्छ ।
- ❖ कर्मभवको कारण पनि यही शरीरमा हुन्छ । यसमा बाहिरको आलम्बनको सहयोग चाहिन्छ । रूप राम्रो लागेको तृष्णा हो तर मन पन्यो, नभइभएन भनेर तानिएको उपादान हो । त्यसैबाट कर्म बन्दछ र अनागतका लागि जन्म दिने कारण बन्दछ । जन्म पाएपछि जरा-मरणादि दुःखको सिकार वन्नुपर्ने कारण बन्दछ ।
- ❖ समुदय भएपछि निर्वाणमा पुगिदैन । समुदय (कारण) भएपछि

निर्वाणमा पुगिन्छ कि पुगिदैन भनेर ज्योतिष हेराइराख्न पर्दैन । अवश्य पुगिदैन । कारण (समुदय) छैन भने कार्य (जन्म) हुँदैन । बीउबाट विरूवा हुन्छ । बीउ नष्ट भयो भने विरूवा उम्रिदैन । कारण मेटियो भने जन्म लिनुपर्दैन । कारण मेटाउन नै विपश्यना गर्नुपर्ने हो ।

- ❖ मनको घर हृदयवस्तु हो र ढोका आँखा, कान, नाक, जिब्रो, काय र मन हुन् । ती ढोकाबाट कुनै विकार आउन नदिन होसियार भएर बस्नु भनेको विपश्यना गर्नु हो । आनापान गरेको मनलाई सजग पार्न हो । कुनै द्वारबाट क्लेश भित्रिन नपाएपछि कारण नै काटिन्छ । कारण नै काटिएपछि फल अथवा पञ्चस्कन्ध धारण गर्नुपर्दैन ।
- ❖ श्रद्धा, सति, वीर्य, समाधि र प्रज्ञालाई तीक्ष्ण पार्नुपर्दछ । बारम्बार यिनको भाविता गर्नुपर्दछ । भनिएको पनि छ - 'भाविता बहुलि कता' ।
- ❖ जसरी राम्ररी छाइएको छानोबाट पानी चुहिँदैन, त्यस्तै सति, वीर्य, समाधि भएको चित्तमा क्लेश पर्दैन । होसियार र सजग भई बसेको छ भने क्लेशरूपी शत्रु प्रवेश गर्न पाउँदैन ।
- ❖ ठीकसित भावना भएको छैन भने सँधैको बाटो 'वेदना पच्यया तण्हा' त छँदैछ । अनि त तण्हा पच्यया उपादान, उपादान पच्यया कम्मभव, कम्मभव पच्यया (मरेपछि) जाति, जाति पच्यया जरा-मरण, शोक, परिदेव, दुःख, दोमनस्स, उपायास सम्भवन्ति । एवमे तस्स केवलस्स दुक्खस्सन्धस्स समुदयो होतीति भनिएभै वेदनाबाट तृष्णा, तृष्णाबाट उपादान, उपादानबाट कर्मभव, कर्मभवबाट (मरेपछि) पुनर्जन्म, जन्मबाट बुढ्याई हुनु, मरण हुनु, शोक हुनु, विलाप गर्नु, दुःख भोग गर्न पर्नु, मन उदास हुनु र आँसु झार्न पर्नु इत्यादि अनेक प्रकारका दुःखको अनुभूति गर्नुपर्ने हुन्छ ।
- ❖ त्यसैले बेलैमा होस पुऱ्याउनुपर्छ र क्लेशको जरालाई प्रज्ञाको कैचीले चरचर काट्नुपर्दछ ।

★ ★ ★

परिच्छेद - ८
प्राक्कथनका तीन प्रसंगहरू

(एक जानकारी, एक अठोट र एक अपील)

प्रसंग नं. १) मिथ्यादृष्टि - गलत मार्ग (११)

यो अनमतग्ग संसारदेखि हामी प्राणी भएर विभिन्न भवमा चाहारिरहेका छौं । हाम्रो इच्छाले होइन । यसमा हाम्रो चुनाव हुँदैन । कुनचाहिँ फोर्स वा शक्तिले हामीलाई यसरी भवमा घुमायो ? इच्छा नलागी नलागिकन पनि आफूले भनेको, आफूले चाहेको भवमा हामी जान पाएनौं । यो के को वाध्यता ! कुन शक्तिले हामीलाई यसरी रोकिरहेको छ ? अब हाम्रो चिन्तन वा सोच त्यतातिर जानुपर्छ ।

वास्तवमा भन्ने हो भने मिथ्यादृष्टि नै एउटा यस्तो कुरा हो जसले हामीलाई भवमा घुमाउँछ । घुमाउने पनि सुगतिमा मात्र होइन, दुर्गतिमा बढी होला । नरक गतिमा, प्रेत गतिमा, असुर गतिमा र तिरच्छान गतिमा । सुगतिभूमि बनाउँदोमा पनि मानिसको भव, देवलोकको भव, ब्रम्हलोकको भव जहाँ पनि यसले हामीलाई कर्मको माध्यमद्वारा पठाउनसक्छ । मिथ्यादृष्टिको आडमा हामी यो संसारमा फनफन घुमिरहेका छौं, कति पहिलेदेखि, असंख्य जन्म अगाडिदेखि । हामी सारा दुःखको कारण, जन्मको कारण तृष्णा हो भनेर सजिलैसित भनिदिन्छौं । तर हेर्दै ल्याउँदा भव दिने कारणमा तृष्णामात्र होइन, त्यहाँ कर्म संस्कार पनि छ । हामीले गरेका कर्महरू पनि जन्मका कारण नै हुन् । कर्मले नै भवचक्र घुमाउँछ । अन्य कारणहरूमा त पहिलो त अविद्या नै भयो,

‘प्राक्कथनका तीन प्रसंगहरू’

२५६

त्यसपछि तृष्णा भयो, उपादान भयो त्यसपछि त कर्मभव हो । कर्मभवको अर्थ नै कर्म हो । कर्मकै कारणले संसारमा देखापरिराख्नुपर्ने हुन्छ - विभिन्न थरीका प्राणीहरू भएर - कहिले खुट्टै नभएका प्राणी भएर, कहिले दुईखुट्टे प्राणी भएर, कहिले चारखुट्टे प्राणी भएर, कहिले ६ खुट्टे प्राणी भएर, कहिले आठखुट्टे प्राणी भएर त कहिले सैयौंखुट्टे प्राणी भएर हामी भवमा घुमिरहेका छौं । मूलरूपमा हामीले हेर्दैगर्दै भने कारणमा त मिथ्यादृष्टि नै भेटिन्छ ।

मिथ्यादृष्टिलाई भगवान बुद्धले के भन्नुभएको छ भने संसारमा सत्त्व प्राणीलाई घुमाउने मूल तत्व नै मिथ्यादृष्टि हो । मिथ्यादृष्टिभन्दा दोषयुक्त कुरा अरू कुनै पनि हुन सक्दैन । यसको कुनै गुण छैन, दोष मात्र छ । जसरी रथको पांग्राको बीचमा धुरा हुन्छ । त्यो धुराको वरिपरि चक्का घुमिराख्छ । त्यसैगरी मिथ्यादृष्टिको कारणले गर्दा विभिन्न प्रकारका कर्म हामीले गरेर मिथ्यादृष्टिले त्यो धुराको रूपमा काम गर्छ र यो ३१ भुवनमा घुमिरहनुपर्ने बनाउँछ ।

मिथ्यादृष्टि नै एउटा यस्तो तत्व हो जसले हामीलाई बन्धनमा कसिराखेको छ । हलचल पनि गर्ने नसक्ने गरी बाँधिराखेको छ । तर हामीलाई होस छैन र त्यसैमा रमाइराखेका छौं । त्यो अनमतग्गदेखिको कुरा हो र हामी त्यसमा अभ्यस्त भइसकेका छौं । हामीले अपनाएको बाटो गलत भयो । असंख्य जन्मदेखि समाएको बाटो, यो त गलत बाटो हो भन्नेसम्म पनि हामीलाई हेक्का छैन भने यसले कसरी ठीक ठाउँमा पुऱ्याउला ? एकजन्ममात्र होइन, दुईजन्म मात्र होइन, असंख्यजन्ममा त्यही गलत बाटोबाट आउँदाखेरि त्यो बाटो नै हामीलाई प्यारो भइदिएको छ । हामी त्यो बाटोबाट अलग हुनै चाहँदैनौं । यही मिथ्यादृष्टिको कारणले गर्दा हामीले कति दुःख पायौं, कस्तो दुःख पायौं, कतिका दुःख पायौं, त्यसको लेखाजोखा नै छैन । तैपनि यसलाई छोड्न चाहँदैनौं, त्यसलाई च्यापिराख्छौं । अज्ञानता पनि हामीमा यति सारो हावी भइदिएको छ । अब त्यो अज्ञानताको तम हटाइनुपर्दछ ।

मिथ्यादृष्टि त कालसर्प हो । कालसर्पलाई खल्लीमा राखेर कतिवेर सन्तोषको सास फेर्न सकिन्छ ? त्यो सर्पले डसेर हामी असंख्य मृत्यु मरिसकेका छौं तर पनि हामीलाई होस छैन । प्यारो भइदिएको छ हामीलाई त्यो मिथ्यादृष्टिरूपी सर्प । गलत वाटो समाएको हामीलाई थाहा नै भएन । सही वाटो कुनचाहिँ हो भन्ने कुराको हामीलाई हेक्का नै भएन । कसैले सही वाटो यो हो भनेर भनिदिएमा पनि त्यस ब्यक्तिरि टढो आँखा फर्काएर हेर्छौं । हामी उसँग रिसाइदिन्छौं र गाली गरिदिन्छौं । मिथ्यादृष्टिकै वशमा परेर हामीले त्यस्तो ब्यवहार गरिरहेका हुन्छौं । त्यसकारण मिथ्यादृष्टि एउटालाई मात्र हामीले टाउको उठाएर हेरौं, त्यसको दोषलाई देख्न सकौं । त्यसको फन्दामा नपर्ने गरी हामीले बुद्धका उपदेशहरूलाई चिन्तन गर्ने, मनन गर्ने, धारण गर्ने गरिदिएमा पनि हामी मिथ्यादृष्टिको पकडबाट शनैः शनैः उम्किन सक्छौं ।

अनमतग्न संसारदेखि अभिन्न साथीजस्तै भइरहेको मिथ्यादृष्टिलाई हामीले छोड्न चाहेका छैनौं । तर अब भने नछोडी सुख छैन । मिथ्यादृष्टिलाई छोड्न सकिएन भने यो जन्म र मरणको चक्रमा कतिसम्म पिल्सने हो भन्न सकिदैन, कति हो कति । अब त्यसको साथ छोड्न हामीले कम्मर कस्नुपर्छ । पहिले त मिथ्यादृष्टिको करतुतलाई देख्नुपर्‍यो । हामी हिँडेको वाटो सही हो कि होइन जान्नुपर्‍यो । त्यो त सरासर दुःखको वाटो हो भन्ने कुरा थाहा हुनुपर्‍यो । त्यो त जन्म र मरणको वाटो हो भन्ने कुरा बुझेर अब मलाई दुःखको वाटो हिँड्नु छैन, यसलाई छोड्छु भन्ने हो भने अब सही वाटो कुन हो भन्ने कुरा पनि जान्नुपर्‍यो ।

सही वाटो त सम्यकदृष्टि (सम्मादिट्ठ) हो । सही वाटो लाग्नु छ, तर मिथ्यादृष्टि हामीमा हावी छ । गलत धारण हामीले लिएका छौं । गलत धारणको अर्थ गलत बुझाइ हो । गलत चिन्तन मनन गरेर सही नभएकोलाई सही हो भन्ने भ्रममा परेर छोड्ने नसक्ने गरी मिथ्यादृष्टिलाई लिइरहेका छौं, तर त्यो त मिथ्या हो । त्यसलाई लिइराखेर दुःख-मुक्ति सम्भव छैन । अब समाउनुपर्‍यो त सम्यकदृष्टिलाई । सम्यकदृष्टिले

मात्रै हामीलाई निर्वाणको बाटोमा डोच्याउन सक्छ र टुङ्गेमा पुऱ्याइछाइछ ।

मिथ्यादृष्टि एकलै मात्र होइन, मिथ्यादृष्टिका आफ्ना मतियारहरू पनि छन् । तिनीहरूलाई पनि हामीले चिन्नुपर्छ, तिनीहरूलाई पनि नदेखेभै गर्न हुँदैन । मिथ्यादृष्टिसँगै गलत बाटो निर्दिष्ट गर्ने ४ वटा छन्

- १) मिथ्यादृष्टि (गलत बुझाइ),
- २) मिथ्या संकल्प (गलत चिन्तन),
- ३) मिथ्या न्यायाम (गलत कोशिस) र अर्को
- ४) मिथ्या समाधि (गलत कुरामा एकाग्रता) ।

हामीले सही हो भनेर गलतलाई धारण गरेको मिथ्यादृष्टिलाई हो । वास्तवमा त्यो सही होइन, ठीक होइन । त्यसले हाम्रो कल्याण गर्दैन । यो कुरालाई हामीले बुझिहाल्नुपर्छ । यसलाई बाटोको रूपमा लिँदा गलत बाटो भनेर बुझ्नुपर्छ । गलत बाटोमा हिँड्दा गलत टुङ्गेमा पुगिन्छ ।

मिथ्यादृष्टिलाई साथ दिने मिथ्यासंकल्प हो । संकल्प भनेको चिन्तन मनन गर्नु हो । विचार हो । हाम्रो विचारधारा नै ठीक छैन । हाम्रो चिन्तन मनन सही दिशामा जान सकेको छैन । हाम्रो चिन्तन मनन दुःखकै कारण जम्मा गर्नमा चलेको छ । तर यसकुराको हेक्का (याद) हामीमा छैन । यसले गर्दा हामी जन्म-मरणको चक्करमा फसिराखेका छौं । जन्म-मरणको फन्दामा जकडिरहेका छौं । त्यसैले संकल्प राम्रो हुनुपर्दो । धारणा गलत भयो किनभने हाम्रो चिन्तन मनन नै गलत भयो । चिन्तन गर्ने विषय नै गलत भइदियो । विषय पनि सम्यक हुनुपर्छ । ठीक विषयमा चिन्तन मनन चल्नुपर्छ ।

न्यायाम भनेको कोशिस गर्नु, प्रयत्न गर्नु हो । हाम्रो कोशिस ठीक कुरामा छैन । हामी के विषयमा प्रयत्न गरिरहेका छौं, के काममा समय खर्चिरहेका छौं, हामी के काममा दौडधुप गरिरहेका छौं अनि हामीले गरिरहेको कोशिस ठीक ठाउँमा हाम्रो कल्याण गर्ने कुरामा हो कि होइन

? होइन, ठीक ठाउँमा भइरहेको छैन । हामी नचाहिने ठाउँमा हिंडिरहेका छौं । यो त मिथ्यान्यायाम भयो । न्यायाम (प्रयत्न) नै मिथ्या भएपछि धारणा कसरी राम्रो होला ?

अब आउँछ मिथ्यादृष्टिको अर्को मतियार – मिथ्यासमाधि । समाधि भनेको मनको एकाग्रता हो । तर गलत कुरामा चित्तको एकाग्रता भइरहेको छ । हाम्रो मन त त्यस विषयमा भुकिरहेको छ जुन विषय नै गलत छ । त्यसैले त्यो विषय नै दुःखकारी छ । त्यो विषय निर्वाणको बाटो विपरित गइरहेको छ । त्यो त गलतमा एकाग्रता भयो । एकाग्रता गलतमा हुँदा गन्तव्य ओभेलमा परिरहेको छ ।

यसरी गलत ४ वटा भइरहेको छ – मिथ्यादृष्टि, मिथ्यासंकल्प, मिथ्यान्यायाम र मिथ्यासमाधि । यी त गलत बाटा हुन् तर आजसम्म हामी त्यही बाटोलाई ठीक बाटो भनी लिइरहेका छौं । त्यो बाटोमा रमाई रमाई गइरहेका छौं । कैयौं जन्मसम्म त त्यो मिथ्यादृष्टिरूपी सर्पले डस्यो, कतिपल्ट मर्‍यो । तैपनि त्यो सर्प यति प्यारो भइदिएको छ कि त्यसलाई हामी खल्तीमा राखेर घुमिरहेका छौं । जब यो त सर्प हो र यसको कारणले म मृत्यु भइराख्नुपरेको हो भन्ने कुरा थाहा पाएपछि सम्यक चिन्तन थाल्नुपर्छ । सम्यक चिन्तन सुरु भएपछि त्यो सर्पलाई राख्नुभएन । जतिसुकै प्यारो भएपनि त्यसलाई हुत्याउनै पर्‍यो भन्ने कुराको विचारको उदय भएपछि अनि सम्यक प्रयत्न वा कोशिस गर्न थाल्नुपर्छ । त्यसरी कोशिस गर्दा सही कुरामा एकाग्रता पनि हुन्छ । अनि त्यसपछि मिथ्यादृष्टिलाई विदा दिन सकिन्छ । त्यसबाट स्वतन्त्र होइन्छ अनि सम्यकदृष्टिको प्रवेश हुन्छ । यसरी ती मिथ्या चारवटाउपर हामीले चिन्तन मनन गर्नुपर्छ ।

मिथ्यादृष्टि शत्रु हो तर त्यसलाई हामी अज्ञानतावश मित्र ठानिरहेका छौं । कुन शत्रु हो र कुन मित्र हो भन्ने कुरामा हामीमा छ्यान पहिचान छैन । मित्रलाई शत्रु ठान्छौं, शत्रुलाई चाहिँ मित्र ठान्छौं । यसले गर्दा हामी बारम्बार भव पाइराख्नुपर्ने, बारम्बार मृत्युको सिकार भइराख्नुपर्ने

भएर अति दुःख पायौ । कति रूने, कति कराउने, कति आँसु भाग्ने ? भवमा चाहारिरहुन्जेल आफ्ना प्रिय पात्र मरेर, आफ्ना सम्पत्ति चोरेर लगिदिएर, आफूलाई अपमान गरिदिएर, मनमा दाह भएर, छट्पटिएर वियोगको आगोमा जलेर रून्छौं, कराउँछौं, छट्पटिन्छौं, आँसु भाग्छौं । आँसु भाग्नेरमात्र केही हुनेवाला छैन । त्यो भाग्नेको आँसुमात्र जम्मा पारेको भए चार समुद्रको पानीजति भइसक्यो होला भनी भगवान बुद्ध भन्नुहुन्छ । पटाचारालाई मात्र होइन, यो त हामीलाई पनि भन्नुभएको हो ।

आज हामी सुगतिभूमिमा छौं । पहिले कुनैबेला हामीले ठूलो पुण्य गरेका हौंला, त्यसैले हामीलाई सुगतिको भव मिल्यो । कुनै जन्ममा हामीले पारमिता पूरा गरेको हौंला । त्यो पुण्यको फल मिल्दा आज हामी मानिस भएर जन्मन पायौं । मानिसको जन्म मात्र होइन, बुद्धको शासन हामीलाई मिलिरहेको छ । बुद्धको उपदेशलाई हामीले श्रवण गर्ने र चिन्तन मनन गर्न पाइरहेका छौं । त्यति मात्र होइन, बुद्धको उपदेश अनुसारको आचरण पनि गर्ने अवसर मिलिरहेको छ । यो अनुसार त हामीले आफूलाई भाग्यमानी ठान्नुपर्छ । तर यो पाएको भाग्यलाई पनि दाउमा राखेर, च्याँखे थापेर हामीले अरू के पाउन खोजिरहेका हौं ? हामी वास्तवमा सारै अज्ञानी भयौं । हामी भाग्यमानी भएर पनि अभागी भयौं । यस कुरालाई हामीले अबेर नगरिकन भट्टै टिप्नुपर्छ । भर्ने होइन भोलि होइन अर्को साल होइन, अहिल्यै प्रमादको निन्द्राबाट बिउँभनुपर्छ । धेरै सुत्यौं, धेरै घुच्यौं । भो अब त !

बुद्ध भन्नुहुन्छ - 'सद्धर्मलाई जानेर बुझेर एकदिन मात्र बाँच्नु पनि उत्तम हो तर सद्धर्मलाई नजानेर नबुझेर सय वर्ष बाँचे पनि केही काम लाग्दैन । उसको सय वर्षको समय सित्तैमा गयो । एकदिन मात्र बाँच्नु पनि सार हुन्छ । धेरै वर्ष बाँचेर के गर्ने, के का लागि बाँच्ने ? बाँचेर पो के हुन्छ ? समाजलाई के दियौं हामीले ? न आफ्नो कल्याणको काम गर्थ्यौं न अरूको ! भएको मानोमात्र सिध्यायौं । यसरी

त हामी त सबैको बोझमात्र बन्छौं । त्यस्तो जीवन के जीवन ! यसकुरालाई आत्मसात गर्ने हो भने पनि पहिले त मिथ्यादृष्टिलाई हटाउनुपर्‍यो । मिथ्यादृष्टिलाई जगाजग राखेर सार्थक जीवन बाँच्ने काम त हुँदैन ।

अब पनि कति भवमा चहार्नुपर्ने होला पछि । यो कुरा सम्झँदा पनि कहलिलागछ । हामीले त अहिले भव-दुःख सम्भरेर र बुझेर तर्सनुपर्छ । त्यो छाँगाछुर भीरमा हामी खस्यौं भने कहाँ पुगिने होला । निष्पट अन्धकार छ, खसिरहेका छौं हामी । कहाँ समाउने कुरा छैन, कहाँ टेक्ने आधार छैन । त्यो खसाइवाट त्राण पाउनलाई पनि खुट्टा टेक्ने आधार त चाहियो । एउटा ढुंगो भए पनि वा काठको बलियो ठुटो भए पनि त चाहियो ताकि त्यसमा अड्न सकौं । त्यसमा टेकेर त्यो भीरवाट बाहिर निस्कन सकौं । अहिले त हामीले आधार भेट्दाउने सकिरहेको अवस्था छैन । खुट्टा टेकाउन खोज्छौं, टेक्ने आधार नै छैन । यो समाउन खोज्छौं, समाउने केही भेटिँदैन । टेक्नलाई अरू केही नभएपनि एउटा मुडा, समाउनलाई अरू केही नभए पनि एउटा बलियो लहरा त चाहियो । त्यो आधार भेट्दाउन हामीले धर्मश्रवण गर्नुपर्छ, शंकाहरू निवारण गर्नुपर्छ र त्यसैको लागि हामीले ध्यानाभ्यास पनि गर्नुपर्छ । यसकुरामा हामीले अब मरिमेटनुपर्छ । अवेला गर्न हुँदैन ।

घरमा बसेर पनि काम के ! आरामसाथ खुट्टा सोभाएर बस्ने, गफमा भुलेर बस्ने, चुपचुपु खाइराख्ने न हो । अरू गर्ने के, पाउने के ! प्रत्येक मिनेट हामीले केही न केही पाउनुपर्छ । सारभूत कुरा पाउनुपर्छ । सार नभएको रित्तो कुरा पो अहिले पाइरहेका छौं । हामीलाई त बोझ होइन, गुदी चाहिएको छ । अहिले त सर्पजस्तो मिथ्यादृष्टिलाई साथी भनेर अँगालिरहेका छौं । त्यो मित्रले हामीलाई मायाँ गरेर म्वाई खाए पनि हामी त मछौं । त्यस्तो पनि मित्र हुन्छ ? त्यसले पनि केही कल्याण गर्ला ? उसले त भन दुःखको खाडल गहिरो पाछ, फराकिलो पाछ ।

अब हामी प्रमादको निन्द्रावाट विउँभनुपर्छ । कसैले उठाइदियो

भने पनि त्यो उठाइदिने ब्यक्तिसँग हामीले भर्कनुहुन्न, तर्कनुहुन्न, रिसाउनुहुन्न । हामी त कसैले उठाइदिए पनि 'मलाई सुत्न दे' भन्छौं । कति सुत्ने ? त्यो उठाइदिने ब्यक्तिप्रति त हामी कृतज्ञ हुनुपर्छ । धन्यवाद दिनुपर्छ, साधुवाद दिनुपर्छ र जुरूकक उठ्नुपर्छ । त्यो परवाट आइरहेको धर्म-ध्वनिसँगै आफूलाई जागा बनाउनुपर्छ । अनिमात्र हाम्रो प्रमादको निन्द्रा पूर्णरूपमा हट्छ । हामी अप्रमादी बन्नसक्छौं । अप्रमादी भएपछि त त्यो मिथ्यादृष्टिले पुच्छर लुकाएर भाग्नुपर्छ । त्यो भागेपछि उसका मतियारहरू पनि सँगसँगै सुइकुच्चा ठोकछन् । हामीले उनीहरूलाई धपाइराख्नुपर्दैन ।

तपाईं हामी अहिले जुन अवस्थामा छौं, राम्रो अवस्थामै छौं । आफूलाई धन्य सम्भन्नुपर्छ । आफूलाई पनि काम लाग्ने, अरूलाई पनि काम लाग्ने काममा हामी लाग्नुपर्छ । बुद्ध-वचनलाई हामीले शिरोपर गर्नुपर्छ । बुद्धले नचाहिने र काम नलाग्ने कुरा भन्नुहुन्न । उहाँलाई भूठ कुरा किन गर्नुपर्थ्यो । त्यत्रो राजपाट त्यागेर आउनुभएका, जहानबच्चा त्यागेर आउनुभएका उहाँलाई नभएको कुरा गर्नुछैन । उहाँलाई धनसम्पत्ति चाहिएको छैन । उहाँलाई खुसामद चाहिएको छैन । उहाँलाई भूठो प्रशंसा चाहिएको छैन । उहाँलाई फूल अक्षताको पूजा चाहिएको छैन । उहाँ चाहनुहुन्छ र भन्नुहुन्छ — 'मेरो कुरा सुनिदेऊ, मेरो कुरा बुझिदेऊ । कुरा बुझेर धारण गरिदेऊ, त्यसलाई धारण गरेर पालन पनि गरिदेऊ । त्यति भए पुग्छ मलाई ।' त्यति नै कुरा भन्नुहुन्छ, र त्यति नै कुरा हामीबाट चाहनुहुन्छ उहाँ !

हामी भने त्यो काम गर्नुको सट्टा उहाँलाई फूल अक्षताले पूजा गरेर खुसी पार्न कोशिस गर्छौं । भेटी चढाएर घुस दिन खोज्छौं । खुसामद र चापलुसी गर्न खोज्छौं । यो हाम्रो नासमभरी हो । यो बुद्धको अवमूल्यन हो । त्यत्रो सम्यकसम्बुद्ध, सर्वज्ञता ज्ञान पाएका उहाँले त्यसै मुख मिठ्याउन भन्नुभएको होइन । हाम्रो कल्याणको लागि करुणा र मैत्रीले द्रविभूत भएर हामीलाई निर्वाणसम्म पुग्ने बाटो देखाउनुभएको छ ।

कल्याणकारी शिक्षा दिनुभएको छ ताकि त्यो शिक्षामा हामी पनि भिजिऔं, जीवनलाई सार्थाक पारौं भन्ने त्यो पावन उद्देश्य सहितको मैत्री उहाँमा छ । हामी त्यो कुरालाई पनि लत्याएर उहाँको पाउ मात्र मोल्ने, उहाँको पाउमा आफ्नो टाउको ठोकाउने काममात्र गरिरहेका छौं । ठीक छ, पहिले जानौं, बुझौं अनि मानौं । नजानी नबुझी मानेर हुँदैन । तर हामी उहाँको आज्ञालाई सुनेको नसुन्यौं गरिदिन्छौं । अब भएन, हामीले अब बुद्ध शिक्षानुसार केही गर्न अग्रसर हुनुपर्छ ।

त्यसैले ती गलतवाटो ४ वटा जुन वाटो भएर हामी अनमतग्ग संसारदेखि आयौं, तिनलाई अब विद्या दिनु नै पर्छ । तर गलत वाटो अनुशरण गर्ने त्यो क्रम अझै रोकिएको छैन । त्यो क्रमलाई रोक्ने काम अब सही वाटो पहिल्याएर अनि त्यसमा टेकेर अगाडि बढेर हुन्छ । अब सही वाटो के त भन्दा ती आठवटा छन् -

- | | |
|------------------|------------------|
| १) सम्यकदृष्टि, | २) सम्यकसंकल्प, |
| ३) सम्यकवचन, | ४) सम्यककर्म, |
| ५) सम्यकआजीविका, | ६) सम्यकन्यायाम, |
| ७) सम्यकस्मृति र | ८) सम्यकसमाधि । |

भगवान बुद्धले पनि 'ती ४ वटा गलत वाटो त्यागेर यी आठ वटा सम्यक वाटो अपनाऊ । यो वाटो लाग्यो भने तिमिले कुनै प्रकारको दुःख हुने छैन । तिमि जन्म र मृत्युको फन्दाबाट उम्किन्छौं । मारको बन्धनबाट तिमि मुक्त हुन सक्छौं । फेरि जन्म लिएर मर्नु नपर्ने अमरताको वाटो लाग्न सक्छौं र भव-दुःखबाट सदासदाको लागि उत्तीर्ण हुन सक्छौं, जसरी म पुगे' भनेर उहाँ भन्नुहुन्छ ।

यिनै कुरालाई लिएर आज तपाईंहरूलाई प्राक्कथनको यो अवसरमा सुनाउने मौका पाएँ । तर भन्ने नै हो भने त मैले आफूलाई आफैले सुनाइरहेको हुँ र बोध गराइरहेको छु । यसरी बोध गराउँदा अगाडि तपाईंहरू हुनुहुन्छ । तपाईंहरूले पनि सुनिदिनुभयो, चिन्तन मनन गरिदिनुभयो, तपाईंहरूले पनि ठीक हो, यो त गर्नुपर्ने हो भनेर स्वीकार

गरिदिनुभयो भने मैले यो प्राक्कथनको अवसरमा यति भनेको सार्थक हुनेछ । आजलाई यति नै ।

प्रसंग नं. २ बुद्धलाई चिन्ने चिनाउने सम्बन्धमा (४ र ५)

हामी मानिसहरू कसै न कसैको आड भरोसा खोज्छौं । हामी एकलै स्वतन्त्र भएर बाँच्न सक्दैनौं । यता परिवारमा भए पनि, समाजमा भए पनि कहीं न कहीं हामीलाई सहाराको जरूरत पर्छ, आड भरोसाको आवश्यकता पर्छ । त्यसैले त मानिसहरूले विभिन्न प्रकारका धर्महरू बनाए । विभिन्न प्रकारका ईश्वर, देवी देउताहरूको सिर्जना गरे किनभने तिनीहरूले आड भरोसा देलान् कि भनेर । यसरी गरिएको अज्ञानताको कारणले पनि हुनसक्छ । भयभीत भएको बेला रक्षा गरिदेलान् कि भनेर पनि हुनसक्छ । दुःख-मोचनको लागि पनि हुनसक्छ । यसो गरे हुन्छ कि त्यसो गरे हुन्छ कि भनेर यसको उसको शरणमा भौतारिरहेका छन् ।

अब यहाँ याद नगरिनहुने एउटा कुरा के भने बुद्ध कुनै ईश्वर होइन, मुक्तिदाता पनि होइन । उहाँ हामीजस्तै मान्छे हुनुहुन्थ्यो, मान्छेले जस्तै गरी बाँच्नुभयो र मान्छेले जस्तै मर्नुभयो । फरक के छ भने उहाँ जागा पुरुष हुनुभयो, मुक्त पुरुष हुनुभयो र बुद्ध पुरुष हुनुभयो, हामी हुन सकिरहेका छैनौं । बुद्धलाई ईश्वर वा देवता भनेर पूजा गर्नु पनि नासमझको कुरा हुन आउँछ । किनभने बुद्ध स्वयंले भन्नुहुन्छ - 'म ईश्वर होइन, मेरो पूजा गर्नुपर्दैन । म कुनै मुक्तिदाता पनि होइन । म पनि तिमीहरूजस्तै एउटा मान्छे हुँ । म पनि परिवारमा थिएँ, आमाबाबुका माध्यमबाट जन्मे । पारिवारिक जीवन पनि बिताएँ । बिहावारी पनि भयो, बच्चा पनि भयो । म त त्यस्तो ब्यक्ति हुँ । म कुनै ईश्वरीय अवतार होइन ।' यसरी प्रष्टै कुरा बताउने उहाँ हुनुहुन्छ ।

उहाँ त तपाईं हामीजस्तै हुनुहुन्छ । बुद्धत्वको प्राप्तिपछि उहाँ तपाईं हामीभन्दा माथि उठ्नुभयो । प्रमाद निन्द्राबाट बिउँफ्नुभयो । जाग्रत अवस्थामा हुनुभएकोले उहाँलाई 'बुद्ध' भनेर सम्बोधन गरियो ।

हामी त अभै निन्द्रामा घुरिरहेका छौं । यतिमात्र फरक हामी र बुद्धमा छ ।

भगवान बुद्धको परिचय हामीले कसरी लिनुपर्छ वा दिनुपर्छ भन्नेबारेमा हामीले विचार पुन्याउनुपर्छ । तपाईं हामीले आफ्नो परिचय दिँदा कसरी दिन्छौं ? हामी यसरी त परिचय दिन्छौं नि - म फलानाको छोरा वा छोरी, म फलाना ठाउँमा बस्छु, म फलाना अफिसमा वा ठाउँमा काम गर्छु, मैले यो काम गरेको छु, त्यो काम गरेको छु इत्यादि भनेर । त्यस्तै अरूको परिचय लिँदा पनि - तपाईं कहाँ बस्नुहुन्छ, के काम गर्नुहुन्छ, तपाईंको मातापिताको नाम के हो भनेर परिचय माग्छौं । तर बुद्धको परिचय त्यसरी दिन वा माग्नु मिल्दैन । तर हामीले बुद्धको परिचय दिँदा - उहाँ शुद्धोदन महाराजको छोरा, कपिलवस्तुको राजकुमार, यशोधराकी पति, राहुलका पिता भनेर बुद्धको परिचय दिन्छौं । यसरी त बुद्धको असली परिचय त भएन । यो त सिद्धार्थ कुमारको परिचय भयो । यसरी त हामीले बुद्धलाई चिनेनौं, जानेनौं ।

हामीले बुद्धको परिचय जसरी दिनुपर्ने हो दिएनौं, जसरी पाउनुपर्ने हो, पाएनौं । बुद्धलाई कसरी चिन्ने चिनाउने भन्नेबारे आज अलिकति भन्न गइरहेको छु । कसरी चिन्छौं, चिनाउँछौं बुद्धलाई ? तपाईं हाम्रो जस्तो पारिवारिक पृष्ठभूमिबाट, मानवीय क्रम गराइबाट, लौकिक योग्यताबाट बुद्धको परिचय दिएर त हुँदैन । उहाँलाई पृथकजनको पंक्तिमा राख्न त हुँदैन । उहाँ त भगवान, अर्हत, सम्यकसम्बुद्ध हुनुहुन्छ । उहाँको परिचय हामीले हाम्रो परिचय दिएजस्तो लिएजस्तो गरी दिन लिन त मिल्दैन । शुद्धोदनको छोरा भनेर परिचय दिनु लिनु त सिद्धार्थको परिचय दिए लिएजस्तो भयो । बुद्धत्वको प्राप्ति त ३५ वर्षको उमेरमा भएको हो । ३५ वर्षको उमेरपछि त उहाँलाई सिद्धार्थ भनिएन । सिद्धार्थ नाउँको जुन ब्यक्तित्व थियो, त्यो त गइसक्यो । अब बुद्धको ब्यक्तित्वको उदय भयो । त्यसैले बुद्धलाई चिन्ने चिनाउने हो भने उहाँको गुणमाफत चिन्नु चिनाउनुपर्छ । उहाँको शिक्षा उपदेश र उहाँको देनबाट चिन्नु चिनाउनुपर्छ ।

यसरीमात्र उहाँको सही परिचय पाउँछौं । यसरी नै हामीले सहीरूपमा बुद्धलाई चिन्छौं । खै, हामीले बुद्धलाई वास्तविकरूपमा चिन्न सकेका ? हामी त बुद्ध यही हो भनेर कुनै एउटा मूर्तिलाई औलाले घोचेर देखाउँछौं । यो सही परिचय होइन । त्यसैले त बुद्ध को हो भन्नुभन्दा बुद्ध के हो भनेर चिन्नु बेस हुन्छ । जब को हो भनेर परिचय दिइन्छ वा लिइन्छ, पृथकजनको परिचय दिएजस्तै फलानाको छोरा भनेर मानवीय नाता गाँसेर परिचय दिने वा लिने गरिएको ठहरिन्छ । बुद्ध के हो भन्ने प्रश्नको उत्तरमा मात्र बुद्धको वास्तविक परिचय मिल्नसक्छ । उहाँका गुणहरू के के हुन्, उहाँको देन के हो, उहाँले लोककल्याणको लागि के के गर्नुभयो, किन गर्नुभयो र कसरी गर्नुभयो, यी कुराहरूमा जानुपर्छ । यिनै गुण र अलौकिक योग्यताको कारणले नै उहाँलाई सिद्धार्थ भनिएन र 'बुद्ध' भन्ने पदवी मिल्यो ।

वास्तवमा 'बुद्ध' भन्ने नाउँ पनि होइन । 'बुद्ध' एउटा विशेषण हो । त्यसैले होला अंग्रेजीमा लेख्दा **Buddha** मात्र लेखिंदैन, **The Buddha** लेखिन्छ । अंग्रेजीमा पदवीको अगाडि **The** राखिन्छ । यसबाट पनि थाहा लाग्छ, 'बुद्ध' कुनै ब्यक्तिको नाउँ होइन । सिद्धार्थ नाउँको ब्यक्तिले २८ वर्षको उमेरमा दरबार छोडेर गए । ६ वर्षसम्म ज्ञानको खोजीमा लागे । ३५ वर्षको उमेरमा सम्बोधिलाभ गरे । अनि सिद्धार्थ नाउँको त्यस ब्यक्तिको बिदाइ भयो । बुद्ध भनेर सम्बोधन पाए । ब्यावहारिकता निभाउन र चिनिन त बुद्ध पनि भनिन्छ । तर परिचयकै रूपमा भने होइन । शरीर त सिद्धार्थकै हो । चित्त अब सिद्धार्थको रहेन । त्यसपछि बुद्धकै नामले ४५ वर्षसम्म लोककल्याणकारी धर्म बाँडेर, कैयनलाई उद्धार गरेर, कैयनलाई मुक्ति निर्वाणको साक्षात्कार गराएर नै बिताउनुभयो । अनि ८० वर्षको पाको उमेरमा कुसिनगरमा महापरिनिर्वाण पनि लिनुभयो ।

बुद्धको खास परिचय भनेको उहाँको उपदेश वा शिक्षा नै हो । साथै उहाँका गुण, देन र लोककल्याणका कार्यहरू पनि उहाँको परिचायक नै हुन् ।

बुद्धका गुणहरू -

- १) अरहं = राग, द्वेष र मोहरूपी आन्तरिक शत्रुलाई हनन गरिसक्नुभएका ।
- २) सम्मासम्बुद्धो = सम्यकरूपले स्वानुभवद्वारा सम्बोधि-लाभ गरिलिनुभएका ।
- ३) विज्जाचरणसम्पन्नो = सम्यकज्ञान र सम्यक आचरणले सम्पन्न हुनुभएका ।
- ४) सुगतो = निर्वाणको मार्गमा राम्ररी जानुभई अरूलाई पनि त्यस मार्गमा लानुभएका ।
- ५) लोकविदू = ओकासलोक, सत्तलोक र संस्वारलोक सबैका ज्ञाता हुनुभएका ।
- ६) पुरिसदम्मसारथि = मनुष्यहरूलाई दमन गरी सम्यक मार्गमा हाँकेर लग्नुभएका ।
- ७) सत्था देवमनुस्सानं = देव मनुष्यहरूलाई सम्यक-शिक्षाद्वारा बोध गराउने गुरु हुनुभएका ।
- ८) बुद्धो = आर्य-सत्यलाई बोध गरी गराई मुक्ति निर्वाण साक्षात्कार गर्नुभएका ।
- ९) भगवा = राग, द्वेष मोहलाई भग्न गरी भाग्यवान हुनुभएका ।

उहाँको उपदेश वा शिक्षा नै धर्म हो । उहाँले बताउनुभएको मूल शिक्षालाई अधि सारेर पनि उहाँको असली परिचय मिल्न सक्छ । चार आर्य-सत्य, आर्य-मार्ग, प्रतीत्यसमुत्पाद-धर्म, अनित्य, दुःख अनात्मा, सतिपट्ठान, पञ्चस्कन्धजस्ता मूलभूत शिक्षाको आधार लिई परिचय दिँदा बुद्ध र धर्म दुवैको सँगसँगै परिचय दिइने काम हुन्छ ।

मूलभूत कुराकै सन्दर्भमा हामीले यी कुराहरूलाई पनि विर्सनुहुँदैन ।

- १) भवसागरमा निस्सासिरहेका हामी सत्वप्राणीहरूलाई भव-दुःखबाट उत्तीर्ण गराउने शिक्षा दिनुहुने उहाँ **शास्ता** (गुरु) हुनुहुन्छ ।
- २) राग, द्वेष र मोहको जालो हटाई फाल्ने उहाँ **भगवान** हुनुहुन्छ ।
- ३) भव-मुक्तिको बाटो देखाउने उहाँ विज्ञ **पथप्रदर्शक** हुनुहुन्छ ।

- ४) अनित्य, दुःख र अनात्माको सन्देश दिएर त्यसमा भाविता गराई तृष्णा, आसक्ति र कर्म-बन्धनबाट मुक्त हुने उपाय सुभाउने उहाँ महाकारुणिक हुनुहुन्छ ।
- ५) आफू जुन बाटो लागि विमुक्ति-रसपान गर्नुभयो, त्यही बाटोमा अग्रसर हुन अभिप्रेरित गर्ने उहाँ तथागत हुनुहुन्छ ।
- ६) शील, समाधि र प्रज्ञाको अभ्यासद्वारा आफूले जसरी निर्वाणको साक्षात्कार गर्नुभयो त्यसरी नै शीलमार्ग, समाधिमार्ग र प्रज्ञामार्गमा अग्रसर गराउने उहाँ सुगत हुनुहुन्छ ।
- ७) यथावादी तथाकारी, यथाकारी तथावादी बनी अलौकिक शिक्षा प्रदान गर्नुहुने उहाँ विद्या र आचरणले सम्पन्न हुनुहुन्छ ।
- ८) सम्पूर्ण लोकको ज्ञाता उहाँ लोकविदु हुनुहुन्छ ।
- ९) भूत, वर्तमान र भविष्यबारे सम्पूर्ण ज्ञानले विभूषित उहाँ सर्वज्ञ हुनुहुन्छ ।
- १०) दुःख, दुःखको कारण, दुःख-मुक्तिको अवस्था र दुःख-मुक्तिको मार्गलाई केल्लाई केल्लाई बताउने उहाँ बुद्ध हुनुहुन्छ ।
- ११) सबै प्राणीहरू आफूजस्तै हुन् । सबैलाई आफ्नो ज्यान प्यारो हुन्छ, त्यसैले कसैको पनि ज्यान नलिनु, बरू प्राणदान दिनु, कसैको पनि धनमाल नसोधी नलिनु, बरू आफ्नो वस्तुलाई दानमा दिनु, ब्यभिचार कर्म गरी परिवारमा अशान्ति नल्याइदिनु चुगली, भूठ, कर्कश शब्द र फजुल कुरा गरी कसैलाई भ्रममा नपार्नु, बरू सत्य र प्रिय वचन बोल्नु र मादक पदार्थ सेवन गरी आफ्नो र अर्काको जीवनमा विष नघोल्नु भन्ने ब्यक्ति र समाजको कल्याण हुने पञ्चशीलको शिक्षा दिने उहाँ भगवान बुद्ध हुनुहुन्छ ।
- १२) शमथ र विपश्यना ध्यानको माध्यमद्वारा मनलाई एकाग्र गरी मनको क्लेश फाली सफा र शुद्ध बनाउने विधि सिकाउने उहाँ कल्याणमित्र हुनुहुन्छ ।
- १३) हामीलाई आफ्नै बच्चा ठानी माया गरी कोखाइ कोखाइ गरी

धर्मको गाँसरूपी पथ्य आहार मुखसम्म लगी खुवाइदिने र संसारी रोगले ग्रस्त हामीलाई धर्मरूपी औषधि भर्को नमानिकन समयसमयमा खुवाई तन्दुरस्त बनाइदिने उहाँ **भैषज्यराज** हुनुहुन्छ ।

यसरी पनि कुनै न कुनै गुणलाई लिई बुद्धको परिचय दिन सकिन्छ । यसरी परिचय दिनु नै श्रेयस्कर हुन्छ । परिचय पाउनेले पनि बुद्धको मात्र होइन, धर्मको पनि परिचय सँगसँगै पाउने हुन्छ ।
उहाँका देन र कार्यबाट चिनिने केही दृष्टान्तहरू -

- १) मेरो शेषपछि मेरो उपदेशलाई नै गुरु मान्नु भन्नुभयो ।
- २) जाति प्रथाको खुलेर विरोध गर्नुभयो ।
- ३) पतीतलाई उठाउनुभयो र पावन गर्नुभयो ।
- ४) शोकसन्तप्तलाई शोकमुक्त गर्नुभयो ।
- ५) भयभीतलाई निर्भय गराउनुभयो ।
- ६) अज्ञानीलाई ज्ञानको उज्यालो दिनुभयो ।
- ७) त्यागी भएर पनि सांसारिकताको ज्ञान दिनुभयो ।
- ८) बलीप्रथालाई अन्त गराउन पहल गर्नुभयो ।
- ९) दुष्टलाई हतियारले होइन, मैत्री, करुणा र प्रज्ञाले परिवर्तन गर्नुभयो ।
- १०) सत्वप्राणीहरूको विशुद्धिको लागि सतिपट्ठान विपश्यना सिकाउनुभयो ।
- ११) उहाँ आसावादी वा निरासावादी नभई यथार्थवादी हुनुहुन्थ्यो ।
- १२) नारीको उत्थान गर्नुभयो र विमुक्ति सुख पनि चखाउनुभयो ।
- १३) अनित्य, दुःख र अनात्माको शिक्षा दिनुभयो ।
- १४) दुःखलाई यथार्थतः जानेर दुःख निरोधतिर लाग्ने शिक्षा दिनुभयो ।
- १५) सार्वजनीन, सार्वकालिक र सार्वदेशिक धर्म सिकाउनुभयो ।
- १६) परमसुख निर्वाण प्राप्तिको मार्ग निर्दिष्ट गर्नुभयो ।
- १७) आफूले नै अनुभव गरेर मात्र धर्मलाई स्वीकार गर्न भन्नुभयो ।
- १८) 'आफ्नो मालिक आफै' भनेर न्यक्तिलाई नै स्वर्ग र नरकको

अधिकारी बनाउनुभयो ।

१६) साम्प्रदायिक धर्म होइन, शुद्धरूपमा धर्म सिकाउनुभयो ।

२०) रोगी, दुःखी, असहाय, पापी, अपराधी सबैलाई सेवा र ज्ञानद्वारा शान्त गर्नुभयो ।

इत्यादि

प्रसंग नं. ३ धर्मको यथार्थ स्वरूप (३१)

हामीलाई थाहा हुनुपर्छ कि हामीले कुन कुरालाई धर्म भनी अपनाइरहेका छौं । सायद, धर्मको बुझाइ हामीबाट गलत ढंगले भइरहेको छ । धर्म गर्छु भन्दै अधर्मतिर पाइला साँढेगरेका पो छौं कि ! के हामी मिथ्यादृष्टिमा फसिरहेका त छैनौं ? यदि छौं भने त्यस भयंकर दुश्मन मिथ्यादृष्टिलाई मिल्काउने सत्प्रयास हामीबाट हुनुपर्छ । यसमा बिलम्ब गर्नुहुँदैन ।

भगवान बुद्धले ४५ वर्षसम्म ठाउँठाउँमा जानुभई के उपदेश दिनुभयो ? त्यसलाई हामीले पनि हृदयंगम गर्नुपर्छ । ती शिक्षाहरू आजसम्म पनि हाम्रोसामु जस्ताको तस्तै विद्यमान छन् । त्यसरी प्रष्टरूपमा देशना गर्नुभएको शिक्षा उपदेशलाई ग्रहण नगरिकन हामी अन्यत्र भौतारिरहेका छौं । यसमा हामी बेलैमा सजग र सचेत हुनुपर्छ । धर्म भन्ने विषय नै धारण पालनको लागि हो । चित्तले धारण गर्ने विषयलाई धर्म भनिन्छ । 'अत्तनो सभाव धारेतीति धम्मो' अर्थात् आफ्नो स्वभाव धारण गर्नेलाई धर्म भनिन्छ ।

यदि धर्मको धारण भएन वा गलत ढंगले धारण गर्नु भए भने अन्य धारणाहरू सवै गलत भएर जान्छन् । जुन कुरालाई हामीले सही हो, ठीक हो भनेर च्यापिराखेका छौं, त्यही गलत भइदिएको हुनसक्छ । अस्तिको चर्चाबाट पनि बुझिसकेका छौं कि हामीले मनमा सत्य हो भनेर राखिछोडेका कुरा नै सत्य भइदिएको छैन । 'माछा माछा भ्यागुतो' भनिएभैं माछा समाते भन्दै भ्यागुतो समातिरहेका हुन्छौं । फेरि हाम्रो अज्ञानता पनि

कति, हेर्नुहोस् न ! माछा भनी भ्यागुतो समातेर पनि माछै समातेको हो भनी दंग परिरहेका छौं । त्यसैले त यी र यस्ता भ्रम हटाउनको लागि भगवान बुद्धले देशना भर्नुभएको शिक्षालाई राम्ररी बुझ्नको लागि, धारण पालनमा सहयोग पाउनको लागि हामीले के गर्नुपर्‍यो, कसो गर्नुपर्‍यो भन्नेबारेमा जानकारी आदानप्रदान गर्न यसरी चर्चा कार्यक्रममा बस्ने गर्छौं । चर्चामा प्रस्तुत विषयलाई टुक्राटुक्रा पारी, छुट्याई छुट्याई, केलाई केलाई विश्लेषण गरी गरी ससाना गाँसको रूपमा यस कार्यक्रममाफर्त् लिने दिने गर्दछौं । एकैचोटी ठूलो गाँस निल्न सकिँदैन । आफ्नो घाँटी हेरी निल्न सक्ने मात्रामा धर्मका गाँसहरू घाँटीबाट छिराउनुपर्दछ ।

वास्तवमा भन्ने नै हो भने धर्म भन्ने विषयलाई बुझ्न मूर्तिपूजामा मात्र सीमित हुनुहुँदैन । फूल, अक्षता, धुप, दीप, नैवद्य आदिवारा भगवानको मूर्तिलाई पूजामात्र गर्ने होइन, धर्मलाई त खुला दिमागले सुन्नुपर्‍यो । सुनेर बुझेर अनिमात्र भगवानको गुणोपकार सम्भेर पूजा गर्नुपर्‍यो । भित्र हामीले पालिराखेका भ्रान्तिलाई निकाली फाल्नुपर्‍यो । भ्रान्ति हटाइसकेपछि सत्यलाई चिनी उजागर गर्नुपर्‍यो । त्यसलाई भित्र्याउनुपर्‍यो अनि त्यसको आधारमा हाम्रो जीवन सार्थक पार्न के के कुराको आवश्यकता छ, धर्मलाई यथार्थरूपमा बुझ्न र धारण पालन गर्न, धर्मको यथार्थ जानकारी पाउन र ब्यवहारमा ठीकसित उतार्न के कसो गर्नुपर्ने हो तिनलाई जानेर बुझेर ठीकसित कार्यान्वयन गर्दैजानुपर्छ । सुन्नुपर्ने कुरा सुन्नु पनि पर्छ । चर्चा, प्रश्नोत्तर र पठन पाठनमाफर्त् बहुश्रुत ज्ञान पनि वटुल्नुपर्छ । प्रश्न छैन भने अरूका प्रश्नको उत्तरलाई पनि ध्यानपूर्वक सुन्नुपर्छ ।

वास्तवमा सत्य भनेको चार आर्य-सत्य नै हुन् । चार सत्यभन्दा बढ्ता सत्य छैनन् । ती चार आर्य-सत्यलाई जसरी बुझ्नुपर्ने हो त्यसरी बुझ्नु नै धर्मलाई बुझ्नु हो । कोही भनिदिन्छन् – चार आर्य-सत्य बुझ्न के गाह्रो छ र ! यिनै त हुन् नि भनेर चारवटा औलामा गनेर वताउँछन् । त्यसरी चारवटा गनेर वताउँदैमा उनले चार आर्य-सत्यलाई

बुझे भन्न मिल्दैन । किनभने चार आर्य-सत्य हाम्रै शरीरमा विद्यमान छन् । अन्यत्र छैनन् । हाम्रै जीवन अथवा पञ्चस्कन्धलाई कोट्याएर हेर्नुपर्छ ।

शरीर धारण गरिरहनुपरेको नै दुःख-सत्य हो । यो पहिलो आर्य-सत्य हो । शरीर धारण गर्नुपर्ने कारण पनि छन् । त्यो कारण क्लेश हो । क्लेश भनेको अविद्या, तृष्णा, उपादान हो र संस्कार अनि कर्मभव कर्म हुन् । यो दोस्रो आर्य-सत्य हो । यसलाई समुदय-सत्य वा कारण-सत्य भनिन्छ । अनि ती कारणहरू सबै निख्रेपछिको अवस्था निर्वाणको साक्षात्कार हो । यो तेस्रो आर्य-सत्य हो । निर्वाणको साक्षात्कार पनि यही शरीर र चित्तलाई सम्यक-मार्गमा प्रयोग गरेरै हुने हो । काय, वाक र चित्तमार्फत् नै कर्म बनिने हो र कर्म निवारण गर्ने पनि यिनैलाई सम्यकरूपले प्रयोग गरेरै हुने हो । यी तीन कर्मद्वार पनि यही शरीरभित्रै छन्, बाहिर छैनन् । क्लेशलाई निवारण गर्ने उपाय अर्थात् मार्गलाई नै आर्य अष्टांगिक मार्ग भनिन्छ । यही नै चौथो आर्य-सत्य हो ।

यसरी चार आर्य-सत्यलाई पञ्चस्कन्धको माध्यमद्वारा हामीले भाविता गरी बुझ्नुपर्छ । यसरी धर्मलाई सहीरूपले बुझ्नुपर्ने ठाउँमा नबुझी चार आर्य-सत्यको नाममात्र घोकेर वा भन्न सकेरमात्र त भएन । यसलाई शब्दले ब्याख्या गरेर पुग्दैन । शब्दले ब्याख्या गर्नु भनेको त बोलाइ र सुनाइको लागि मात्र हो । वास्तवमा अनुभूत गरेरै बुझ्ने हो भने शरीरमै भाविता गरी बुझ्नुपर्छ । कसैले चार आर्यसत्यको वर्णन गर्दै लगदा आफ्नै शरीरमा नै घटाउँदै लैजानुपर्छ । अनि बुझ्दै जानुपर्छ कि पञ्चस्कन्धरूपी शरीर धारण गर्नुपर्ने नै दुःख-सत्य हो । धारण गर्नपर्ने कारण नै दुःख समुदय-सत्य हो । ती कारणहरूलाई निमित्त्यान्न पार्नु नै दुःख निरोध-सत्य हो । ती कारणहरूलाई मिल्काउने उपाय अथवा मार्ग नै दुःख निरोध मार्ग-सत्य हो ।

आर्य-सत्यलाई स्पष्टरूपले बुझ्न प्रतीत्यसमुत्पादको आड लिएर बुझ्दा अझ स्पष्ट हुन आउँछ । किनभने प्रतीत्यसमुत्पाद पनि पञ्चस्कन्ध

धारणको कारण र कार्यकै विवरण हो । त्यसमा भूतकालको कारणले वर्तमान पञ्चस्कन्धको धारण गर्नुपरेको र वर्तमानको कारणले भविष्यमा पनि पञ्चस्कन्धको धारण गर्नुपर्ने कुरामा प्रकाश पार्दछ । कारण भएसम्म पञ्चस्कन्धको धारण गरिरहनुपर्ने कुराको शिक्षा नै प्रतीत्यसमुत्पादको सिद्धान्त हो ।

‘अविद्यावाट संस्कार बन्छ’ भन्ने पहिलो खुड्किलो नै अतीत जीवन हो । अनि संस्कारको कारणले वर्तमानमा प्रतिसन्धि हुन आयो । प्रतिसन्धि विज्ञानवाट नामरूप, ६ आयतन, स्पर्श र वेदना भयो । यी त हाम्रो वर्तमान जीवनमै विद्यमान छन् । यो नै हाम्रो वर्तमान जीवन हो । यी प्रतीत्यसमुत्पादको दोस्रो विभागमा छन् । अनि तेस्रो विभागमा भएका तृष्णा, उपादान र कर्मभव पछिको जीवनको लागि कारण भइदिन्छन् । हामीले ती कारणहरू पनि बनाइरहेका छौं । यिनको निर्माणवाटै भविष्य जीवन निश्चित हुने हुन्छ । अब जन्म लिन्नै भनेर सुख पाइँदैन किनभने कारण त हामीले बनाइसकेका छौं । प्रतीत्यसमुत्पादको पहिलो विभागमा अतीतको कारण, दोस्रो भागमा वर्तमान कार्य (फल), तेस्रो विभागमा वर्तमान कारण र चौथो भागमा भविष्यको फल बताइएको छ । प्रतीत्यसमुत्पादका यी चार विभागहरूलाई चार आर्य-सत्यसित र चार आर्य-सत्यलाई ती चार विभागसँग भिडाएर हेर्नुपर्छ जसले गर्दा प्रतीत्यसमुत्पादलाई पनि प्रष्टै बुझ्न सकिन्छ र चार आर्य-सत्यलाई पनि प्रष्टै बुझ्न सकिन्छ ।

यसरी बुझ्नु नै धर्मलाई यथार्थतः बुझ्नु हो । यही नै बुद्ध-शिक्षाको सार हो । यही नै धर्म-वृक्षको जरा हो । जरा नै नभए धर्म-वृक्ष ठडिन सक्दैन । जरावाटै धर्म-विरूवा अंकुरित हुन्छ । विरूवावाटै हाँगाविँगा लाग्छन्, पातपतिंगर पनि पलाउँछन्, फूल पनि फुल्छन् र फल पनि फल्छन् । यो कुरा पनि बुझ्नुपर्छ कि त्यस फलमा पनि त्यस्तै वीउ हुन्छ । त्यो वीउलाई पनि जमिनमा रोपिदिए त्यस्तै वृक्ष तयार हुन्छ । हाम्रो जीवन पनि त्यस्तै हो । हामीले जुन कारणरूपी वीउ रोपेका छौं,

त्यसैवाट अर्को जीवनरूपी फल लाग्ने हो । पहिले अविद्यारूपी कारण रोपेका थियौं र त्यसैवाट अहिलेको जीवन पाएका छौं । अहिले वर्तमानमा पनि तृष्णा, उपादान र कर्मभव बनाई कारणरूपी बीउ रोपेको कारणले अर्को जीवन अथवा वृक्ष तयार हुने भयो । यसरी फलबाट बीउ र बीउबाट फल भएजस्तै कारणबाट कार्य र कार्यबाट कारण हुँदै यो संसार-चक्र नरोकिकन प्रवर्तन भइरहेको छ । हामी असंख्य जन्मदेखि यसै चक्रमा फन्फनिँदै आजसम्म आइरहेका छौं । यसैलाई संसार-चक्र, लोक-चक्र, दुःख-चक्र अथवा भव-चक्र भनिन्छ । यो चक्रमा पर्नु नै दुःखमा पर्नु हो । जन्म नै दुःख हो । जन्मबाटै पञ्चस्कन्धको धारण हुन्छ र पञ्चस्कन्ध धारण गरेपछि रोग, शोक, बुद्ध्याई, मृत्यु अवश्यभावी हुन्छ ।

त्यसैले महाकारुणिक भगवान बुद्धले 'भव-चक्रबाट उम्क, नफस' भन्नुहुन्छ । किनभने भव-चक्रमा परून्जेल जतिसुकै सुगतिभूमिमा प्रतिसन्धि भए पनि दुःखबाट छुटकारा मिल्दैन । बीउबाट बोट र बोटबाट बीउ बन्ने क्रम रोकिँदैन । आफ्नो भव-चक्र आफैले रोक्नुपर्छ, अरु कसैले चाहेर पनि रोक्न सक्दैन । भगवान बुद्धले पनि हाम्रो भव-चक्र रोक्न सक्नुहुन्छ । बुद्धले त्यसरी भव-भक्त रोक्न सकेको भए भगवान परिनिर्वाण हुनुहुँदा नै हामी सबै मुक्त भइसक्ने थियौं । बुद्धले त हामीलाई करुणा र मैत्री राखी उपाय वा बाटो मात्र बताइदिनसक्नुहुन्छ । उहाँले बताउनुभएको उपदेशलाई सुनेर बुझेर धारण पालन गरेर मात्र हामी आफ्नो भव-चक्र रोक्न सक्छौं, कसैले केही गरेर हुँदैन । मुख्य कुरा नयाँनयाँ भव दिने कारणरूपी बीउलाई मकै भुटेभै भुटिदिनुपरेको छ । भुटेको बीउ त अंकुरित हुँदैन । बीउ भुट्नु भनेको आर्य अष्टांगिक मार्गको अनुशरण गर्नु र सतिपट्ठान विषयना भावनाको आचरण गर्नु हो ।

हामी दिनदिनै 'बुद्धं सरणं गच्छामि' भन्छौं । बुद्धले बताउनुभएको कुराको आचरण गरेमात्र 'बुद्धं सरणं गच्छामि' भनेको सार हुन्छ । मुखले मात्र 'बुद्धं सरणं गच्छामि' भनेर त हुँदैन । बुद्धको शरणमा जान्छु भनेपछि

त बुद्धको आज्ञालाई शिरोपर गर्नुपर्छ । धर्म सुनेको पनि होइन, बुझेको पनि होइन र पालन गरेको पनि होइन 'बुद्ध' सरणं गच्छामि' भनेर भट्याएरमात्र केही हुने होइन । त्यस्तै 'धम्मं सरणं गच्छामि' पनि । धर्मको शरणमा जान्छु भनेपछि धर्मलाई सुनेर, बुझेर तदनुरूप आचरण गर्नुपर्छ । धर्म पनि साम्प्रदायिक धर्म होइन, विशुद्ध धर्ममात्र । धर्मको अगाडि हिन्दु, बुद्ध, मुस्लिम, ईसाइ थप्नु भनेको धर्मलाई साम्प्रदायिकतामा बाँधिनु हो । हामी मुखले त 'धम्मं सरणं गच्छामि' भन्छौं तर अनेक तथाकथित देव देवी, पहाड, नदी, खोल्सा, रूख, कन्दराको शरणमा गइरहेका हुन्छौं । नभए बुद्धको मूर्तिकै शरणमा पनि गइरहेका हुन्छौं । बुद्धोपदेशित धर्मलाई व्यवहारतः अपनाउनुलाई नै धर्मको शरणमा गएको भनिन्छ । अनिमात्र 'बुद्धं सरणं गच्छामि', धम्मं सरणं गच्छामि' भनेको सार्थक हुन्छ । नत्रभने मुख मिट्याउनु मात्र हुनजान्छ ।

कसैलाई धर्मलाई बुझ्नु भनेको कठिन लाग्ला । मनमा इच्छा र श्रद्धा जगाई अलि अलि गर्दै बुझ्दैजानुपर्छ । १ वाट २, २ वाट ३, ३ वाट ४ गर्दै अगाडि बढ्दैजानुपर्छ । क्लेशको सन्दर्भमा भए २० वाट १८, १८ वाट १८, १८ वाट १० गर्दै घटाउँदै लैजानुपर्छ किनभने क्लेशले नै भव-चक्रमा घुमाउँछ ।

हामी बुद्धलाई खुसी पार्छु भन्दै सिन्दुर, अक्षता, धुप, दीप, नैवद्य, फल फूलले पूजा गछौं, घण्टी बजाउँछौं तर यतिले मात्र बुद्ध हामीसित खुसी हुनुहुन्न । भनेको कुरा मानेदेखि मात्र खुसी हुनुहुन्छ । भनेको एउटा, गरेको अर्को भयो भने हामी त खुसी हुन्छौं भने भगवान कसरी खुसी हुनुहुन्छ ? पूजाआजा, जात्रापर्व उत्सव मनाउनु हाम्रो संस्कृति हो । संस्कृतिलाई हामीले वचाउनुपर्छ । तर संस्कृति नै धर्म होइन । धर्म संस्कृति होइन, संस्कृति धर्म होइन । यी दुईको उद्देश्य भिन्दै छ । धर्मको उद्देश्य लोकोत्तर उद्देश्यको लागि हुन्छ भने संस्कृति वर्तमान जीवनलाई सुखी र सुन्दर बनाउनको लागि हुन्छ । संस्कृतिबाट लोकोत्तर लाभ पाइँदैन । तर धर्मबाट लौकिक र लोकोत्तर लाभ पाउन सकिन्छ । त्यसैले

भनिएको पनि छ - 'धम्मञ्च दुविधं वर' ।

धर्म सुन्नु उत्तम मंगल हो भनेर भगवान बुद्धले मंगल-सूत्रमा भन्नुभएको छ । दस पुण्यक्रिया वत्थुमा पनि धर्म सुन्नु पुण्यकार्य हो भन्नुभएको छ । यस्तो पुण्य कमाउने काममा दिनको वा हप्ताको केही समय र श्रमको लगानी गर्नु उचित हुन्छ । धर्ममा लगानी गरेको सित्तैमा जाँदैन । कालान्तरमा यसले लाभ अवश्य दिन्छ । यो ब्यापारमा लगानी गरेजस्तो होइन । ब्यापारमा गरेको लगानीबाट फाइदै हुन्छ भन्ने ग्यारेन्टी हुँदैन । घाटा पनि हुनसक्छ, चोरी चकारी पनि हुनसक्छ र उधारो फिर्ता नहुन पनि सक्छ । तर धर्ममा त्यस्तो हुँदैन । समय पाएपछि प्रतिफल आफै आउँछ । चाहिएको त प्रतिफल नै हो तर प्रतिफलको आसा गर्न हुँदैन, नभए धर्ममा पनि तृष्णा पलाउन सक्छ । तृष्णा त कुनैमा पनि हुनुहुँदैन । तृष्णा नै दुःखको कारण हो ।

उचित मार्ग अपनाए गन्तव्य आफै नजिकिन्छ र हिँड्दैजाँदा पुगिन्छ पनि । मार्ग नै थाहा नपाए त्यसै फ्याङ्फ्याङ्ति हिँडेर मात्र ठेगानमा पुगिँदैन । त्यसैले पहिले त कहाँ पुग्ने र किन पुग्ने भन्ने कुरा निश्चित हुनुपर्‍यो । यहाँ यो कुराको प्राप्तिकातिर पुग्ने भन्ने निश्चित भएपछि कुन बाटो जाने भन्ने कुराको ज्ञान हुनुपर्‍यो । बाटोको ज्ञान आफूमा नभए जान्नेहरूसित बाटो सोध्नुपर्‍यो । उनले मैत्री राखी बताइदिएको बाटोमा लाग्नुपर्‍यो, गन्तव्यमा पुगिहालिन्छ । अब त हामीलाई कहाँ पुग्ने भन्ने पनि थाहा छैन, कुन बाटो जाने भन्ने पनि थाहा छैन, किन जाने भन्ने पनि थाहा छैन - हिँडिरहेका छौं, छौं । यसरी त ठीक गन्तव्य भेटिँदैन, हामी त भौतारिन्छौं मात्र । बाटो गलत हुँदा जन्म-मरणको चक्करमा परी अनेक दुःख पाउँछौं । त्यसैले कुन बाटो जाने, कहाँ पुग्ने र किन पुग्ने भन्ने कुराको ज्ञान हुनुपर्‍यो । अनि बाटोमा लाग्नुपर्‍यो अनिमात्र गन्तव्यमा पुगिन्छ । यहाँ बाटो भनेको आर्य अष्टांगिक मार्ग हो । गन्तव्य भनेको निर्वाण हो, दुःख भनेको पञ्चस्कन्धको धारण हो । कारण भनेको अविद्या, संस्कार, तृष्णा, उपादान र कर्मभव हो । यसलाई

क्रमशः यसरी वुभौ – दुःख पहिलो आर्य-सत्य हो, दुःखको कारण दोस्रो आर्य-सत्य हो, दुःखको निरोध (निर्वाण) तेस्रो आर्य-सत्य हो र दुःख निरोधको मार्ग (आर्य अष्टांगिक मार्ग) चौथो आर्य-सत्य हो ।

हामीलाई धर्मको खुराक आवश्यक छ । त्यस खुराकवाट शक्ति संचय हुन्छ र हामीलाई आन्तरिक शत्रुसँग लड्न बल मिल्छ । बाहिरी शत्रुसँग होइन । आन्तरिक शत्रु भन्नु नै हामीभित्रका क्लेश हुन् । हामी त सदा क्लेशसित लडाईं लडिरहेका हुन्छौं, लड्नु पनि पर्छ, किनभने हामी त्यो मानेमा योद्धा हौं । यहाँ धर्मको खुराक भन्नु नै धर्म हो, प्रज्ञाज्ञान हो ।

हामीले मनुष्य-भव पाएका छौं र सुगति भूमिमा छौं । मानिस भएर मानिस हुनाको फाइदा लिन जान्नुपर्छ । त्यो फाइदा लिन र मानिसको जुनीलाई सफल र सार्थक पार्न सत्ययुक्त धर्मको जानकारी र त्यसको आचरण अपरिहार्य छ । यसमा ढिलाइ गर्नु उचित हुदैन !



तीन कुराले वन्धन कच्छ –
राग, द्वेष र अभिमानले ।
तीन कुराले वन्धन फुक्छ –
शील, समाधि र ज्ञानले ॥

परिच्छेद - १०
धर्म विषयक विविध बुँदाहरू

क) दुःखदेखि निर्वाणसम्मको यात्रा

(प्रतीत्यसमुत्पाद-चक्र अनुसार)

- १) दुःखबाट श्रद्धा जाग्छ ।
- २) श्रद्धा भएमा प्रमोद हुन्छ ।
- ३) प्रमोद भएमा प्रश्रब्धि हुन्छ ।
- ४) प्रश्रब्धिबाट सुख उत्पन्न हुन्छ ।
- ५) सुखबाट समाधि लाग्छ ।
- ६) समाधिबाट प्रज्ञा जाग्छ ।
- ७) प्रज्ञा भएमा भयज्ञान हुन्छ ।
- ८) भयज्ञान भएमा भङ्गज्ञान हुन्छ ।
- ९) भङ्गज्ञान भएमा वैराग्यता जाग्छ ।
- १०) वैराग्यताबाट बद्दै अर्हतावस्थामा पुग्छ ।
- ११) अर्हतावस्थाबाट निर्वाणसम्मको यात्रा पूरा हुन्छ ।

यो तरिका अनुसार

दुःख → श्रद्धा → प्रमोद → प्रश्रब्धि → सुख →
समाधि → प्रज्ञा → भयज्ञान → भङ्गज्ञान → विराग
→ अर्हतावस्था → निर्वाण ।

अर्को तरिकाबाट हेर्दा

दुःख → श्रद्धा → प्रमोद → प्रीति → प्रश्रद्धि → सुख
 → समाधि → यथाभूत ज्ञान दर्शन → भयज्ञान → विराग
 → आश्रव क्षय ज्ञान → विमुक्ति ।

ख) पञ्चस्कन्धको स्वभाव र काम

- १) नयाँनयाँ (दुःख) उत्पत्ति हुँदै गर्नु - रूपस्कन्धको स्वभाव र काम
- २) दुःखभोग गर्नु - वेदनास्कन्धको स्वभाव र काम ।
- ३) दुखेको थाहा पाउनु - संज्ञास्कन्धको स्वभाव र काम ।
- ४) उत्पत्ति विनास भइराख्नु - संस्कारस्कन्धको स्वभाव र काम ।
- ५) दुखेकोलाई जान्नु - विज्ञानस्कन्धको स्वभाव र काम ।

ग) प्रतीत्यसमुत्पादको नालीबेली

- १) १२ अङ्ग - क) अविद्या, ख) संस्कार,
 ग) प्रतिसन्धि-विज्ञान, घ) नामरूप,
 ङ) ६ आयतन च) स्पर्श,
 छ) वेदना, ज) तृष्णा,
 झ) उपादान, ञ) कर्मभव,
 ट) पुनर्जन्म र ठ) जरा-मरण ।
- २) ३ सन्धि - क) संस्कार र विज्ञानबीचको सन्धि,
 ख) वेदना र तृष्णाबीचको सन्धि र
 ग) कर्मभव र पुनर्जन्मबीचको सन्धि ।
- ३) २ मूल हेतु (कारण) - क) अविद्या र ख) तृष्णा ।
- ४) ३ वट्ट - क) क्लेश वट्ट ३ अंग - अविद्या, तृष्णा र उपादान ।
 ख) कर्म वट्ट २ अंग - संस्कार र कर्मभव ।
 ग) विपाक वट्ट ७+१ अंग - प्रतिसन्धि - विज्ञान, नामरूप,
 ६ आयतन, स्पर्श, वेदना, पुनर्जन्म, जरा-मरण र (उपपत्ति भव) ।

- ५) ३ काल - क) अतीत - भूत काल (वितिसकेको समय),
 ख) पच्चुपन्न - वर्तमान काल (अहिलेको समय) र
 ग) अनागत - भविष्यत् काल (पछिको समय) ।

- ६) २० आकार - क) अतीत (भूत कालको)
 कारण ५ (२+३)
 ख) वर्तमान (अहिलेको) कार्य (फल) ५
 ग) वर्तमान (अहिलेको) कारण ५ (३+२)
 घ) अनागत (भविष्यको) कार्य (फल) ५

- ७) २ सत्य - क) दुःख-सत्य र
 ख) समुदय-सत्य ।

- ८) ४ विभाग - क) भूत कालको कारण विभाग ।
 ख) वर्तमानको कार्य (फल) विभाग ।
 ग) वर्तमानको कारण विभाग ।
 घ) भविष्यको कार्य (फल) विभाग ।

घ) भारसूत्रको अर्थासय

पञ्चस्कन्ध नै दुःखको भारी,
 बोक्ने भरिया हो मान्छे ।

बोकिराख्न पर्नु नै हो दुःख,

बिसाउन पाउनु नै अनन्त सुख ॥

थपी थपी बोकाउने हो तृष्णा ।

भारी नबोक्नु, बरू बिसाउनु,

बिसाइसकेर अरू फेरि नबोक्नु ॥

तृष्णाको जरालाई उखेलिसकेर,

रोग शोक दूर गरी निर्वाणलाई भेटाउनु ॥

ङ) दस पुण्य क्रिया

- १) दान दिनु (न्यायपूर्वक कमाएको आफ्नो वस्तु श्रद्धाले दिनु),
- २) शील पालन गर्नु (काय र वचनले शुद्ध कर्म गर्नु),

‘धर्म विषयक विविध बुँदाहरू’

२८१

- ३) तप गर्नु (मनलाई निर्मल गर्ने काम गर्नु),
- ४) सम्मान गर्नु (मान्यजनलाई (आदर, गौरव, मर्यादा राख्नु),
- ५) धर्मसेवा गर्नु (धर्म वा पुण्य कार्यमा आफूले सक्दो सहयोग गर्नु),
- ६) पत्तिदान गर्नु (आफूले गरेको पुण्यलाई वितरण गर्नु),
- ७) अनुमोदन गर्नु (अरूले गरेको पुण्यलाई साधुकार गर्नु),
- ८) धर्म सुन्नु (मौका निकालेर धर्म-श्रवण गर्नु),
- ९) धर्म देशना गर्नु (धर्मका कुराहरू मैत्री राखी अरूलाई सुनाउनु) र
- १०) सम्यक धारणा लिनु (सत्ययुक्त र धर्मसम्मत धारणा अपनाउनु) ।



च) दस पारमिताको चिनारी

१) दान पारमिता – यसको अर्थ दिनु, त्यसै नलिनु हो । इमान्दारितापूर्वक कमाएका धन, वा वस्तु कुनै लोभ लालच नराखी र बदलामा केही पाउने आसा र इच्छा नराखी श्रद्धापूर्वक दानग्राहीलाई दिनु ।

२) शील पारमिता – यसको अर्थ बोली र काय कर्म शुद्ध पार्नु हो । बोली वचनका माध्यमद्वारा र काय कर्मको माध्यमद्वारा अर्काको हित सुखको लागि काम गर्नु वा वचनको कर्म र शरीरको कर्म शुद्ध पार्नु ।

३) नैष्कम्य पारमिता – यसको अर्थ त्याग हो । लोभ लालच वा विकारहरू र स्वत्वबाट निष्क्रमण गर्नु । आफूसँग भएकोमा सन्तुष्ट हुनु । समताभाव जगाई अरूको हितको लागि समर्पित हुनु । चरममा पुगेर आफ्ना श्रीसम्पत्ति सबै त्यागेर गृहत्यागी भई आत्मोन्नतिको लागि अरञ्जवासी समेत हुनु ।

४) प्रज्ञा पारमिता – यसको अर्थ यथार्थ ज्ञान हुनु हो । अनित्य, दुःख अनात्माको आधारमा स्वभाव धर्मको यथार्थतालाई बुझ्नु, आफ्नो ज्ञानको धक्का नलाई अरूको सेवा र सुखको लागि आफ्नो ज्ञान प्रयोग

गर्नु, अज्ञानीहरूलाई अन्धकारबाट उज्यालोतिर लिएर जान आफूमा भएको ज्ञानलाई उपयोग गर्नु ।

५) वीर्य पारमिता – यसको अर्थ कोशिस गर्नु, बल पराक्रम भिक्नु हो । यसले शारीरिक बलसँग सरोकार राख्दैन । यसले आफ्नो विचार र कर्म दुवैले अर्काको भलाइको लागि कर्म गर्नमा अथक प्रयत्न गर्नु भन्ने बुझाउँछ । असफलता र सफलतामा रूमल्लिएर नबस्नु वरू असल नियतले लोक कल्याणको लागि मेहनत गर्नु ।

६) क्षान्ति पारमिता – यसको अर्थ सहनु र क्षमा दिनु हो । सहनशील हुनु, आफूलाई जतिसुकै दुःखले सताए पनि सहनु र अरूले भूल गरेकोमा वा गलत ब्यवहार गरेमा पनि प्रतिकार नगर्नु वरू अरूबाट भएको खराब कामबाट समेत राम्रो पाठ सिक्नु, क्षमाशील हुनु ।

७) सत्य पारमिता – यसको अर्थ सत्य बोल्नु हो । वचन निभाउनु, जस्तो बोलेको हो त्यस्तै काम गर्नु, गर्छु भन्नुभन्दा पहिले सोच्नु नभए नबोल्नु बोलेपछि पूरा गर्नु, बोली र काममा समन्वय ल्याउनु, नफुस्ल्याउनु, चापलुसी र भूठो प्रशंसा नगर्नु वरू चुप लागेरै बस्नु ।

८) अधिष्ठान पारमिता – यसको अर्थ दृढ संकल्प हो । जतिसुकै बाधा, ब्यवधान, दुःख, सास्ति, हण्डर खेप्न परे पनि आफ्नो लक्ष्यबाट पछि नहट्नु, अवस्था र परिस्थिति अनुसार फूलजस्तो कोमल हुनुपर्ने अवस्था पनि आउला, चट्टानजस्तो कडा पनि हुनुपर्ने अवस्था पनि आउला तर आफ्नो उद्देश्यबाट विचलित नहुनु ।

९) मैत्री पारमिता – यसको अर्थ सबैमा मित्रभाव राख्नु हो । सबै सत्वप्राणीहरूप्रति दया करूणा र आफूसमान ठान्नु, कसैप्रति पनि पक्षपातपूर्ण ब्यवहार नगर्नु, कसैलाई कारवा कसैलाई पारवा नगर्नु, टाढाका हुने वा नजिकका, आफन्त हुन् वा पराया, हिंस्रक हुन् वा अहिंस्रक, डाँका हुन् वा सज्जन, सम्पन्न हुन् वा विपन्न सबैमा समभाव राख्नु, आफूमा अरू र अरूमा आफू निहित भएको पाउनु ।

१०) उपेक्षा पारमिता – यसको अर्थ समता हो । सबै ब्यक्ति,

वस्तु, परिस्थितिप्रति आसक्त नहुनु, पक्ष विपक्षमा नउभिनु, दुःख-सुख, लाभ-हानी, निन्द-प्रशंसा, यश-अयश आदि विपरित परिस्थितिमा पनि मन विचलित नपार्नु, लोभ, दोस, भय र मोहको वशमा नपरिकन न्यायको पक्षमा बोल्नु वा काम गर्नु ।

छ) बोधिज्ञान प्राप्त गर्ने तीन मार्ग (माध्यम)

१) श्रावक बोधि, २) प्रत्येक बोधि र ३) सम्मासम्बोधि ।

१) श्रावक बोधि – यो अर्हतत्वको मार्ग हो । अर्हत मार्ग अपनाउनेहरूले आफूभन्दा ज्ञानी, ध्यानी र प्रज्ञावान ब्यक्तिको निर्देशन पाएका हुन्छन् । कुनै मेधावी ब्यक्तिलाई त प्रज्ञावान मार्ग निर्देशकको अलिकति निर्देशनले पनि बोधिको मार्गमा शिघ्र अग्रसर हुन र सफलता पाउन समर्थ हुन्छन् । आफूले पाएका ज्ञानलाई पहिले आफूले अभ्यास गरी पछि आफ्नो शेष जीवन अरूलाई पनि शिक्षा दीक्षा दिई अभ्यस्त गराई ब्यतित गर्छन् । अर्हत्व प्राप्त गर्न अदृष्टरूपमा बाँधिराखेका दस संयोजन अर्थात् दस बन्धनहरूलाई चुँडालेर फालिसकेका हुन्छन् । अर्हतहरूको पुनर्जन्म हुँदैन ।

२) प्रत्येक बोधि – यो मार्ग अपनाउने मेधावी साधकहरू कुनै बाह्य सहयोगविना नै आफैले ज्ञान हासिल गरेका हुन्छन् । यिनीहरूलाई प्रत्येक बुद्ध भनिन्छ । यिनीहरूले कसैलाई मुक्तिको मार्गमा लैजान सक्दैनन् । बुद्ध शासन नभएको समयमा मात्र प्रत्येक बुद्धहरूको उत्पन्न हुन्छ । फेरि यी बुद्धहरू कुनै खास समयमा सम्यकसम्बुद्धजस्तो एकजना मात्र होइन, धेरैजना उत्पन्न हुन सक्छन् । अहिले गौतम बुद्धको शासन चुलीमा पुगेको बेला प्रत्येक बुद्धहरू उत्पन्न हुन सक्दैनन् ।

३) सम्मासम्बोधि – यो बोधि अति उन्नत, अति करुणावान, अति मैत्रीवान सर्वज्ञ ब्यक्तिमा जाग्ने बोधि हो । जसमा सम्यक ज्ञानसहित यी गुणहरू हुन्छ, तिनैलाई सम्यक सम्बुद्ध भनिन्छ । सम्यक सम्बुद्धले मात्रै कसैको कुनै सहायताविना सम्बोधि प्राप्त गर्न सक्दछ । उहाँलाई कुनै गुरुको आवश्यकता हुँदैन । सम्यक सम्बुद्ध कुनै खास समयमा एकजना

मात्र उत्पन्न हुन्छ । यो मार्गको अवलम्बन गर्ने न्यक्तिलाई बोधिसत्व भनिन्छ ।

ज) चित्तक्षण १० मध्ये

जवन-चित्त ७ ले कर्म बनाउने सम्बन्धमा

भवंग

- १) अतीत-भवंग (पहिलेको भवंग)
- २) भवंग-चलन (चलायमान भवंग)
- ३) भवंगुपच्छेद (जकडिएको भवंग)
- ४) पञ्चद्वारावज्जन (आलम्बनतिर ध्यान दिने)
- ५) द्विपञ्चविज्जाण (सम्बन्धित विज्ञानमा स्पर्श गर्ने)
- ६) सम्पटिच्छन्न (आलम्बनलाई ग्रहण गर्ने)
- ७) सन्तीरण (आलम्बनलाई जाँचेर हेर्ने)
- ८) वुत्था (हो, होइन निश्चय गर्ने)
- ९) जवन १
- १०) जवन २
- ११) जवन ३
- १२) जवन ४
- १३) जवन ५
- १४) जवन ६
- १५) जवन ७
- १६) तदारम्मण (दर्ता भएको)
- १७) तदारम्मण (.. ..) भवंग भवंग...

कुशल अकुशल
कर्म बनिने

झ) पुण्यको क्रमबद्ध स्तर (कमबाट बेसी)

- १) बुद्धप्रमुख भिक्षुसंघलाई भोजनदान दिनु,
- २) भिक्षुसंघको लागि विहार बनाई दान दिनु,
- ३) सश्रद्धा त्रिरत्नको शरण जानु,
- ४) पञ्चशील राम्ररी पालन गर्नु,
- ५) मैत्री-भावना गर्नु,

६) सबैभन्दा ठूलो पुण्य विपश्यनाको माध्यमद्वारा अनित्य, दुःख र अनात्माको भाविता गरी स्कन्धको उदय-न्ययलाई यथाभूत देख्नु ।

ज) धम्मपदका केही पदहरू

- १) आफूद्वारा नै आफू कलुषित हुन्छ, आफूद्वारा नै आफू शुद्ध हुन्छ ।
- २) आफूलाई अहित हुने काम गर्न सजिलो हुन्छ, तर हित सुख हुने काम गर्न भने कठिनतर हुन्छ ।
- ३) तथागतले मार्ग निर्देशनमात्र गरिदिनुहुन्छ, काम त आफूले नै गर्नुपर्दछ ।
- ४) जसले धर्मलाई यथार्थरूपमा बुझेको छ, ऊ मनलाई शान्त गरी सुखसाथ बस्दछ । ज्ञानीजनहरू आर्यजनको शिक्षा पाएर सन्तुष्ट र खुसी हुन्छन् ।
- ५) हावाले चट्टानलाई हल्लाउन नसकेभैं बुद्धिमान पुरुषलाई निन्दा वा प्रशंसाले हल्लाउन सक्दैन ।
- ६) सूर्य दिउँसोमात्र चम्कन्छ । चन्द्रमा राती चम्कन्छ । योद्धाभेषमा राजा चम्कन्छ । ध्यानको तेजले ब्राम्हण चम्कन्छ । तर बुद्ध दिनरात गौरवशाली भएर चम्कन्छ ।
- ७) सबै संस्कृत वस्तुहरू अनित्य हुन् । सबै संस्कृत वस्तुहरू दुःख दिने हुन् । सबै संस्कृत असंस्कृत वस्तुहरू अनात्मा हुन् ।
- ८) मनुष्य जुनि दुर्लभ छ । मरणशीलहरूको जीवन दुष्कर हुन्छ । त्यसैले धर्ममा भिज्ने मौकालाई त्यसै जान नदेऊ ।
- ९) रागसमान पोल्ने अरू छैन । द्वेषसमानको पाप अरू छैन । श्रद्धासमानको बन्धु अरू छैन । निर्वाणसमानको सुख अरू छैन ।
- १०) यस्तो काम कहिल्यै नगर्नु जसवाट पछि रोई आँसु भार्नुपर्ला र ज्ञानीजनले धिक्कार बनाउनुपर्ला ।
- ११) रागसमान आगो अरू छैन, द्वेषसमानको पाप अरू छैन, निर्वाणसमान परम सुख अरू छैन र पञ्चस्कन्धसमान दुःख दिने कुरा अरू छैन ।
- १२) सज्जनहरूले पापकर्म गर्न कठिन मान्छन्, दुर्जनहरूले पापकर्मलाई सजिलै गर्छन् ।

★ ★ ★

परिच्छेद - ११

उपसंहार

गोरेमा उब्जिएको धर्मप्रीति

(कथात्मक रूपमा)

पश्चिमतिरको एउटा गाउँ । मनोरम, शान्त र सुन्दर गाउँ । आधुनिक सरसुविधा प्राप्त भएरमात्र ठाउँ सुन्दर हुने होइन रहेछ । त्यहाँ बसोवास गर्ने मानिसहरूको बोली ब्यवहारले नै सुन्दर बनाइने रहेछ । त्यस गाउँ भौतिक सुविधाले सम्पन्न नभए तापनि मानिसहरूका निश्छल ब्यवहार, मनै हुने मृदु बोली, सरल एवं आडम्बररहित जीवन शैली, निःस्वार्थ र परोपकारी कार्य शैली र उन्मुक्त आध्यात्मिक विचार धाराले गर्दा जो कोहीले पनि तिनीहरूको जीवन अनुकरणीय ठान्न सक्दथे । प्रकृतिको न्यानो काखमा अवस्थित त्यस गाउँको भौतिक पृष्ठभूमि पनि प्रकृतिमय नै देखिन्थ्यो । अर्को गाउँ ठाउँबाट आउनेहरू त्यस गाउँको स्वच्छ वातावरण र छक्कापञ्जा केही नजानेका त्यहाँका बासिन्दाहरूको जीवनको डाह पनि गर्दा हुन् । बटुवाहरू जो आउँथे, एकछिन नसुस्ताई वा एकरात नबिताई त्यहाँबाट जाँदैनथे । कोही विदेशी तथा नेपाली पर्यटकहरू त त्यस गाउँमा २/४ दिन बस्नेगरी आउँथे र प्रकृतिको मनोरम दृश्यको भरपुर रसास्वादन गरी फर्कन्थे ।

त्यसै गाउँमा गोरे नाम गरेका एकजना ब्यक्ति बस्थे । उनको जीवन सरल भएर पनि सरस पनि थियो । उनको पत्नीको नाम मसिनु थियो । गोरे बाहिरबाट हेर्दा पनि गोरो र भित्रबाट हेर्दा पनि गोरो नै थियो । भनाइको तात्पर्य, उनको हृदय उदार र धर्मसम्मत थियो । उनको

जीवनमा कुनै तडकभडक थिएन । सामान्य जीवन तर उच्च विचारका धनी थिए उनी । पुख्र्यौली किसानी काम गर्दथे । खानलाउनलाई अर्काको मुख ताक्न पर्दैनथ्यो । खानलाई खेतीपाती छँदैथियो । उब्रेकोवाट र तरकारी खेतीवाट आएको पैसाले लुगाफाटा र वच्चाहरूको लागि खर्च पुगिहाल्थ्यो । उनको एउटा छोरो र एउटी सानी छोरी थिई । छोरो ५ पुगी ६ लागेको थियो र छोरीचाहिँ भर्खर वर्षदिनकी भई । छोराचाहिँ स्कूल जानेमा पुगेको थियो ।

मसिनु पनि असल नारी थिई । एउटी आदर्श नारीमा हुनुपर्ने गुण तिनमा मौजुद थियो । मिजासिली, निरहंकारी, मिलनसार, कोमल भावनाका धनी थिई । स्वर कोइलीको जस्तो कर्णप्रिय र मृदु थियो । जहिले पनि हँसिलो अनुहार बनाएर बस्ने, जस्तै आपदमा पनि निधार नखुम्च्याउने, विचार पनि माभिएको र घोच्ने विभाउने भन्ने केही नभएको अनि हितकारी थियो । ब्यावहारिक ज्ञान र धर्म विषयक ज्ञान तिनमा थियो । गोरेले तिनीवाटै परोपकार र धर्मका ब्यावहारिक कुराहरू सिकेका थिए ।

मसिनुको सफा मन र निःस्वार्थ ब्यवहारको कारणले तिनलाई सबै नारीहरूले आदर्श मान्दथे र आदर गर्दथे पनि । तिनको कसैसित वैमनस्यता थिएन । गोरे पनि त्यसै प्रकृतिका भएर गाउँलेहरूका प्रियपात्र थिए र आपद विपदमा उनको सहयोग पाउन चाहन्थे । गोरे पनि जसलाई पनि जस्तो पर्दा पनि सेवामा प्रस्तुत हुन्थे । एक हिसाबले भन्नुपर्दा गाउँमा त्यस्ता नचाहिँदा घटनाहरू विरलै घट्थे । सबै मिलेर बस्नमा मज्जा मान्थे ।

गोरे पढेलेखेका थिएनन् र धन द्रब्यादि थुपार्न जानेका पनि थिएनन् । उनी भन्थे — 'जति धन, त्यति नै पिरलो' । तर उनी मनका धनी थिए । उनले धर्मकर्मबारे पुस्तकको अध्ययन गरेका थिएनन् न त कसैबाट धर्मका कुरा सिके पढेका थिए । तर पनि उनी धर्मपालक थिए । यस्तो लाग्थ्यो, उनले धर्म अधर्मको ज्ञान पेटवाटै सिकेर आएका थिए ।

मसिनुकै प्रेरणामा उनी धर्ममा त्यतिसारो पोख्त नभए पनि यी कुराहरूलाई नै धर्म मान्थे – कसैको चित्त दुखाउनु हुँदैन, आफ्नो साथै अर्काको हित सुखका लागि काम गर्नुपर्दछ । आफूलाई जसरी सुख चाहिन्छ, त्यसरी नै अरूलाई पनि सकेको सुख सुविधा दिनुपर्दछ । आफूलाई दुःख मन पर्दैन भने अरूलाई पनि दुःख कष्ट दिनु हुँदैन । देउतालाई खुसी पार्नु भनेकै दुःखीको मुहार हसिलो पार्नु हो । अरूलाई सुख सन्तोष दिनु नै आफूले सुखको आभास पाउनु हो । सेवा नै परम धर्म हो । मानिसलाई मात्र होइन अन्य पशु प्राणीहरूको दुःख दर्दलाई हटाइदिनु पनि सेवा नै हो । अर्काको ऐय्या आत्थालाई सञ्चो पारिदिनु, घाउमा मलहमपत्ति लगाइदिनु, भोकालाई खाना, नाङ्गालाई नाना अनि विरामीलाई बाना उपलब्ध गराई उनीहरूको मुहार उज्यालो पारिदिनु, आफूले अलि दुःख खपेर पनि अरूलाई सुख दिनु नै जीवनको सारतत्व हुन् भन्ने उनको स्वच्छ र सरल मनको उद्गार हुन्थ्यो ।

गोरे र मसिनुलाई रिक्तो आश्वासन दिनु, आदर्श छाँट्नु, साखुल्ले हुनु, अगाडिमात्र ठिक्क पार्नु अनि भित्रभित्रै अर्काको खोइरो खन्नुजस्ता आडम्बरयुक्त ध्वाँस छोड्न आउँदैनथ्यो । मन सङ्ग्लो पानीजस्तै निर्मल र बेदाग थियो । जस्तो बोल्थे त्यस्तै गर्थे पनि । जस्तो गर्थे त्यस्तै बोल्थे पनि । मन सिनित्त थियो र सेवामा समर्पित भएर काम गर्थे । त्यसैले त ती निर्वैर र सबैका प्यारा थिए ।

गोरेमा धर्मप्रीति जागेको कारणले नै उनी केही परोपकारी काम नगरी बस्न सक्दैनथे । गाउँमा धारो पधेरो मरम्मत गर्नु, बाटोघाटो बनाउनु वा सम्प्याउनु, बाटोमा रूखबिरूवा रोप्नु, भारपात उखेलिदिनु, घाँसपात पतिंगर उखेल्लु वा बढार्नु, कसैकोमा मर्दापर्दा तमासे नबन्नु, सकेको काम गर्नमा खटिनु उनको दैनिक काममा आउँथ्यो । शरीरमा आलस्यता र मनमा सुस्तिपना कहिल्यै आउन दिँदैनथे । यसउसले पनि उनी गाउँका आदर्श ब्यक्तिमा दरिएका थिए ।

एकरात उनी निदाउन सकेका थिएनन् । उनको मनमा एउटा

कुराले लुकामारी खेलैथियो । उनले पनि त्यस कुरालाई जान दिइरहेका थिएनन् । घरीघरी उनी त्यसवारे सोचदै मुसुकक हाँस्टै मनमनै योजना बनाइरहेका थिए । केहीछिन त्यस विषयमा घोट्लिसकेपछि उनी सन्तुष्ट र आश्वस्त भए । उनी खुसी र प्रशन्न देखिए । रात वाँकी नै थियो । उनी निन्द्रादेवीको काखमा घुप्लुकक परे । निन्द्रादेवीले पनि उनलाई काखमा लिइन् र थप्यपाएर सुताइन् ।

भोलिपल्ट विहानै गोरे उठे । कसैलाई केही नभनी सरासर गाउँको त्यो छेउ पुगे । त्यहाँवाट वाटो अलि उकालो लाग्यो । ऊ उकालो लाग्यो । १५/२० मिनेटजति उक्लेपछि एउटा समथर भूमिमा पुग्यो । यताउति हेर्न्यो । ऊ केही सोचिरहेको थियो । कहिले ऊ निहुरेर केही गरेजस्तो गर्दथ्यो त कहिले यतावाट उता र उतावाट यता हिंडी पाइला गनेजस्तो गर्थ्यो । त्यहाँ चारैपट्टि उसले चिनोको रूपमा ढुंगो गाड्यो र मुसुकक हाँस्यो । उसलाई आफ्नो योजनाप्रति गर्व लाग्यो । एकछिन त्यहाँ वरिपरिको दृश्य र वाटोको मुआइजा लिएर ऊ गाउँतिरै भर्न्यो । प्रशन्नताले गर्दा उसका गोडाहरू त्यसैत्यसै नाचेकाजस्ता देखिन्थे । उसको जीउ हल्का र चंगा भएको र मन फुरुङ्ग उडेजस्तो भइरहेको थियो ।

ऊ गाउँ भर्न्यो । वाटोमा उसको मिल्ने साथी वीरे र ठाईलासँग भेट भयो । एकछिन वाटैमा थुचुकक वसेर गोरेले आफ्नो योजना बताए । उनीहरूलाई पनि चित्त बुभ्यो । उनीहरूले पनि गोरेलाई सघाउने भए । आआफ्ना श्रीमतीहरूलाई पनि यो कुराको सूचना दिए । यो कुरा सुनेर गोरे मुस्कायो र भात खाएपछि दिउँसो वीरे र ठाईलालाई कुतो कोदालो बोकेर आउन भने । गोरेको खुट्टा भुईँमा थिएन । घर पुगेर मसिनुलाई सबै कुरा बतायो । मसिनु पनि स्वभावैले उदार र परोपकारी विचारधाराकी थिइन् । तिनले पनि गोरेको योजनामा पूर्ण समर्थन गरिन् । भातसात खाएर माथि थुम्कोमा जान निस्केका मात्र के थिए, वीरे र ठाईला ढोकैमा भेट भयो । ती तीनै जना ग्वारग्वारति थुम्कोतिर हिंडे ।

अरू गाउँलेहरू कुरो केही नबुझेर उनीहरू गएतिर टुलुटुलु हेरिरहेका थिए ।

वास्तवमा गोरेको योजना भनेको त्यहाँ माथि थुम्कोको समथर ठाउँमा एउटा ठूलो चौतारा बनाउने थियो । बाटो हिँड्नेहरूलाई ओत लाग्ने कुनै पनि जोहो नभएर टन्टलापुर घाममा बटुवाहरूले दुःख पाएको देखेर गोरेको मन कुँडिएको थियो ।

माथि पुगेर गोरेले डोरीले नाप्न थाले । चौतारो कति लम्बाइ र कति चौडाइको बनाउने, कति अग्लो र कहाँनिर बनाउने भन्नेबारे उनले तय गरिसकेका थिए । नाप गर्नमा वीरे र ठाईलाले सघाए । नापसाप सकेर दुवैले खन्न थाले । थुम्कोमा भएकोले हो कि धेरै गहिरो खनेनन् । त्यहीँ परतिर ढुंगाको चाड थियो । वीरेले माटो मुछे अनि गोरे र ठाईलाले गारो लागे । यदाकदा बटुवाहरू त्यहीँबाट हिँड्थे । चौतारी बनाउन लागेकोमा खुसी प्रकट गर्दै मुसुकक हाँसी कसैले मौन भएर त कसैले शब्दबाट पनि धन्यवादका स्वर निकालेर थुम्कोबाट भर्खरै । तिनीहरूले पनि मुसुकक हाँसी धन्यवाद फर्काउँथे ।

'जहाँ इच्छा वहाँ उपाय' भनिएजस्तै चौतारी खन्ने, बनाउने काम तमाम भयो र दुई वर पिपलको बीउ पनि रोपिए । वर पिपलको छहारी दिई थकाइ र गर्मीले प्रताडित बटुवाहरूलाई थकाइ मेटाउन र शीतल छहारी दिने पुनीत उद्देश्य लिएर गोरेले काममात्र के थालेका थिए, गाउँलेहरूले हुलै आएर चौतारी उभ्याउने काममा योगदान दिए । २/४ दिनमै चौतारी बन्यो । वर पिपलका बोटहरू रोपिए । मसिनु र तिनका महिला साथीहरूले पनि खाजा पानी पुऱ्याइदिने र कहिलेकाहीँ ढुंगा माटो ओसारिदिने काममा सघाए । आउने जाने बटुवाहरू एकछिन उभिई कामको सराहना गर्दै मनमनमा सबैलाई धन्यवाद दिँदै बाटो लाग्दथे ।

वर पिपलको बोट भर्खर रोपिएका थिए । तिनलाई स्याहार र सुरक्षाको जरूरत थियो । गोरेले घाम पानी र छायाँ मिलाउँदै सुरक्षा दिए । मानिसका वच्चालाई होस् वा पशुका वच्चालाई सुरक्षा चाहिने त

वचचाको बेला नै हो । त्यस्तै वोट विरूवाहरूलाई पनि सानैमा सुरक्षा नगरे अपेक्षित फल पाइँदैन । वोट विरूवा सानो छँदा सुरक्षा दिन सकिएन भने ती पछि गएर विशाल रूखमा परिणत हुन सक्दैनन् । फेरि ती कलिल्ला विरूवालाई गाइभैसी, वोकावाख्राले कुल्चिदिन सक्छन् वा खाइदिन सक्छन् । वचचाहरूले पनि उखेलिदिन सक्छन् । तिनको विनास ससाना कुराले पनि सम्भव भइदिन्छ । अतः प्रारम्भकालमै मल जल प्रकाशको राम्रो ब्यवस्था गरी वरिपरि वार लगाइदिएर अनि हिउँदको बेला तुषारोले नखाऊन् भनी ओटको ब्यवस्था गरिदिनु आवश्यक हुन्छ । गोरेले यी सबै ब्यवस्था गरेका थिए ।

चौतारी बनाउने सोच स्वार्थको काम थिएन, परार्थकै काम थियो । यस कामलाई पनि पुण्यकै काम भन्न सकिन्छ । अहिले पनि बुढापाकाहरू पाटी पौवा बनाइदिनु, इनार खनिदिनु, पँधेरो बनाइदिनु, वाटोछेउ रूख विरूवा रोपिदिनु, वाटो बनाइदिनु वा सम्प्याइदिनुलाई धर्मको संज्ञा दिन्छन् । गोरेले पनि यस्तै धर्मको काम गरेका छन् । उनका गाउँले साथीहरूले पनि यस काममा सघाएका छन् ।

रहँदावस्दा ती वर पिपलका विरूवा जमिनमाथि निस्के, बढे, हुर्के । तिनका फेद ठूला, मोटा र बलिया हुँदैगइरहेका थिए । हाँगाविंगाहरू फौल्लिँदै गइरहेका थिए । चिल्ला पातहरू निस्कदै गइरहेका थिए र फरफर गर्दै हावा दिन थाल्ने भइसकेका थिए । गोरे र मसिनु बुढाबुढी भइसकेका थिए । तैपनि ती दम्पति सकी नसकी कहिलेकाहीँ माथि थुम्कोमा जाँदा यी दृश्यहरू देखेर निकै आत्मसन्तुष्टिको अनुभव गर्थे ।

संसारमा कुन चीज वा कुन ब्यक्ति नित्य छ र ! सबै अनित्यका सिकार छन् । ढिलो चाँडो सबै अनित्य भएर जानुपर्ने प्रकृतिको नियम नै हो । त्यो नियमलाई तोड्न सक्ने बहादुर को पो छ र ! अब त गोरे र मसिनु दुवै यो संसारबाट हराइसकेका छन् । उनीहरूको चिनो यही चौतारीमात्र छ । वाटो हिँड्नेले ती वर पिपललाई गोरे र मसिनुको प्रतिनिधित्व गरिरहेका हुन् भन्ने उद्गार पोख्ये । ती वर पिपल रहेसम्म

गोरे र मसिनु रहिरहने भए ।

त्यस चौतारीबारे परपरका गाउँमा समेत चर्चा चल्यो । नचिन्नेले पनि गोरेको कामको सराहना गर्थे । बटुवाहरू खुइय्या छोड्दै थकाइ मार्दै, गर्मी धपाउँदै सन्तोषको सास फेर्दै चौतारीको काखमा बस्न पाउँदा आफूलाई विर्सिदिन्थे । त्यतिवेला उनीहरू गोरेलाई सम्झन्थे । ती वर पिपलको कारणबाट चराचुरुङ्गीलाई बास मिल्यो । विहानैदेखिको चिरविर, पखेटाको फट्फटाइ, सुरिलो कण्ठले विभिन्न थरीका आवाज निकाल्दै रमाइरहेका हुन्थे । कहिले 'काफल पाक्यो, काफल पाक्यो' को सन्देश, कहिले 'कुहुकुह' को बोली, कहिले 'तीनतारा तित्रिक' को घन्काइ र त्यस्तै कहिले के कहिले केको आवाजले वातावरणलाई मोहक बनाइदिन्थे । सुन्नेहरूको मन प्रशन्न गराइदिन्थे ।

त्यस चौतारीले चराचुरुङ्गीलाई बास बटुवाहरूलाई शीतलता दिएको मात्र होइन, वायुमा अक्सीजन पनि थपिदिएको थियो । भरेका पातहरू र रूखका ठुटाठुटीहरूले इन्धनको काम पनि दिएको थियो । भरीको बेला कतिलाई त ओट पनि दिएको थियो । यी सबै कुरालाई विचार्यो गोरेले धर्म त गरेकै हुन् र अमरत्वको बाटो अपनाएकै हुन् भन्न सकिन्छ ।

ती वर पिपल ठडिएर मानिसहरूलाई सेवा पुऱ्याइरहेको धेरै धेरै वर्ष भइसकेको थियो । अघि भनिएभै कुन कुरा पो नित्य छ र ! ती वर पिपल पनि अनित्यको सिकार हुँदै गइरहेको उनीहरूको आकार र आकृतिले देखाउँथ्यो । पातहरू पहेलिँदै गए । हाँगाविंगाहरू मक्किँदै गए, फेद धोत्रिँदै गए । पातहरू भर्दैजाँदा रूख नै उदाङ्ग हुँदै गइरहेको थियो । नयाँ पातहरू पनि आउन छोडिसकेको थियो । पहिले हरिया पातहरू हुँदा वर पिपल निकै मनमोहक देखिन्थ्यो । अहिले जीर्णताले गर्दा उराठलाग्दो देखिएको थियो । चराहरूले पनि बास बस्न छोडिसकेका थिए । बटुवाहरू पनि शीतलता नपाउने हुँदा परपर हुँदै थिए । सबैसबै छुट्दै गइरहेका थिए । सबै बलेको आगो न ताप्छन् !

अव भएन, हुँदै भएन । ती वर पिपल ठडिएर वस्न पनि नसक्ने अवस्थामा पुगे । अलिकति हावा चले पनि उनीहरू आवश्यक भन्दा बढी हल्लिनथे । असिना पानी पनि सहन नसक्ने अवस्थामा पुगिसके । एकदिन त ठूलै आँधि चल्यो, असिना पानी ओइरियो । ती वृक्षले आफूलाई थाम्नै सकेनन् । अलि ठूलै आवाज निकालेर ग्वालाम्मै ढल्न पुगे । सेवा र आत्मियताका प्रतिक ती वृक्षद्वयको यसरी अवसान भयो ।

अवसान भए पनि वृक्ष कामै नलाग्ने हुँदा रहेन छन् । तिनका प्रत्येक अवयवहरू त्यतिकै काम लाग्ने हुन्छन् । तिनले काठ दाउराको काम दिन्छन् । वाँचिरहुँदा पनि काम लाग्ने, मर्दा पनि काम लाग्ने भनेकै रूख हो । मानिसभन्दा काम लाग्ने भन्नुपर्ने हुन्छ । मरेपछि मानिसको शरीरले के काम दिन्छ ? सायद केही पनि दिँदैन ।

त्यति सुन्दर र कहिले के होला भन्ने लागेको प्रतीति दिने ती वृक्षद्वयको अहिले आएर अवसान भयो । यस कुरालाई हृदयंगम गरी जो कोहीले पनि आफू पनि त्यस्तै हो भनेर नस्वीकारी नहुने सन्देश पाउनुपर्छ । अनित्यताको पाठ घोक्नुपर्छ । अनात्मभावलाई वरण गर्नुपर्छ र दुःखतालाई आत्मसात गर्नुपर्छ ।

धर्ममा जीवन समर्पित गर्नु र तदनुरूप काम स्फूर्तरूपले सम्पादन गर्नु वास्तवमा धर्मपूर्वक जीवन जिउनु हो । धर्म सम्बन्धी ठूलूला ग्रन्थहरूको अध्ययन गरिरहन पर्दैन । त्यसरी अध्ययन गरेर मात्र धर्ममा पोख्त हुन नसकिने अवस्था पनि हुन्छ । सुने पढेका ज्ञान कुनै ब्यक्तिमा नहुन सक्छ, तर मनमा मैत्री पल्लवित हुनु, सोचाइ परोपकारको हुनु, काममा निःस्वार्थता हुनु, जीवनका क्षणहरू आफ्नोमात्र नभई अरूको हितसुखको लागि खर्चिनु पनि धर्मसम्मत कुरा हुन् । गोरेमा यिनै गुणहरू विद्यमान थिए । धर्मसम्मत जीवन जिउन चाहने जो कोहीले पनि गोरेको जीवनको अनुकरण र अनुशरण गर्नुपर्छ र सार्थक जीवन जिउन प्रेरणा लिनुपर्छ । गोरेको भावनालाई हामीले पनि सकारौं र धर्मसम्मत जीवन विताऔं । यसै गरौं, यसै गरौं !

अस्तु !

यसै विषयलाई कवितात्मक शैलीमा पनि -

(जीवन, प्रकृति र धर्मको समन्वय)

जीवन-वृक्ष

धर्म-चित्त भएका एक किसान दाजु
अनपढ भए पनि पढैयाभन्दा कम्ती छैन ।
दया, मैत्रीको भाषाका धनी छन् उनी
छक्का पञ्जा जान्दैनन्, ठगी चोरी पनि,
परोपकार नै धर्म हो भन्ने मन्त्र जप्ने,
तन, मन र धनले समेत लागी पर्ने ।
गाउँबाट उक्लने थुम्कोमा,
कुनै चौतारी छैन,
टन्टलापुर घाममा,
बटुवाले शितल छहारी खोज्दा,
खुइया बिसाउने र थकान मेटाउने थलो नपाउँदा
निरास हुनुपर्ने विवसतालाई सोचेर,
एकैछिन भए पनि सुस्ताउनु,
एकैछिन भए पनि मुस्काउनु भनेर
एक ठूलो वृक्षको रोपन गर्छन् ।
दिलोज्यानले उक्त वृक्षको स्याहार संभार गर्दै
सानो विरूवाको रूपमा देखा पर्दै गरेको बेला,
गाइ वाखावाट वचाउन वार लगाई सुरक्षा गर्दै
मलजल र स्याहारलाई कायम राख्दै
फेद र हाँगाबिगा मोटो र मजबुत हुँदै
पात पलाउँदै, अनि भ्याँगिदै,
फूल फुल्दै र फल लाग्दै गर्दा

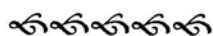
अव स्याहारको आवश्यकता छैन,
 उल्टो उसले नै स्याहार दिइरहेको छ ।
 छायाँ, ओत, शितलता, फल, दाउरापात,
 अनि चराचुरुङ्गीलाई वास दिदै,
 कोइलीको कुहुकुहुको संगीत सुनाउँदै,
 अनि काफल पाक्योको सन्देश दिदै गर्ने
 काफल चरीलाई पनि आसन दिदै,
 अन्य लोखर्के र कीरा आदि जीवलाई समेत
 आफ्नो जीउमा खुसीसाथ खेल्न दिदै,
 हावामा पनि अक्सिजन थप्दै,
 अनि पर्यावरणमा प्राण सिंचन गर्दै,
 हरियालीले वातावरणमा सुन्दरता थप्दै,
 वटुवाको सेवामा समर्पित हुँदै,
 भटारो हाने पनि सहँदै र उल्टो फल दिदै,
 काटे पनि सहँदै अनि काट्न दिदै,
 उफ् तक नभन्दै, अनि सुस्केरा पनि नहाल्दै,
 र बदलाको भावना पनि नराख्दै,
 पात भार्ने, हाँगा भाँच्ने गरेमा पनि खेद नगर्दै,
 जति दुर्ब्यवहार गरेमा पनि क्षमा दिदै मुस्कुराउँदै,
 घाम, पानी, असिना, हुरी, वतासको सामना गर्दै,
 हल्ली हल्ली नाचदै रमाउँदै,
 वर्षोसम्म सेवामा समर्पित भइरहेको छ त्यो वृक्ष ।

तर,

अनित्यताले छोड्छ कसलाई ?
 को 'मै हुँ' भन्ने बचेको छ यो सत्यवाट ?
 त्यो वृक्षमात्र कसरी बचोस्, विचरा !
 त्यो पनि क्रमशः क्षीण, कमजोर र वृद्ध हुँदै

पात भर्दैं र पहेंलिंदै, नयाँ पालुवा पलाउन छोड्दैं,
 हाँगाहरू सुक्दैं भाँचिंदै,
 देख्दैं उदाङ्ग, जिङ्गिङ्ग र निचोरिएको उखुभै,
 घाम पानी सहँदैं ठिङ्ग उभिंदैं छ विवस भई,
 हावा हुरीको भोककामा न्यथित हुँदैं,
 कंकालसरि भई असहाय र रूग्न हुँदैं,
 चराहरूले पनि बास छोड्दैं,
 अब कतै कुहुकुहु, चिरविर र फन्याकफुरूक छैन ।
 वटुवाहरू टाढिंदैं र सबैवाट त्यक्त हुँदैं,
 'सबै बलेको आगो न ताप्छन् !'
 कसैको माया, स्याहार र दृष्टिवाट वञ्चित हुँदैं,
 मरणशैय्यामा छटपटाइरहेको छ त्यो वृक्ष ।
 एकदिन ठूलो हावाको भोकका आउँछ ।
 मक्किका जरा, फेद र हाँगाहरूको साथै,
 जरै समेत ग्वालाम्म ढल्न पुग्छ ।
 यसरी त्यो वृक्षको जीवन लीला समाप्त हुन्छ ।
 तैपनि दाउरा त दिएकै छ,
 मरेर गए पनि बेकाममा गएको छैन,
 सिंगै वृक्ष मानवोपयोगी भएर,
 परोपकारमा समर्पित जीवन बाँच्यै,
 आफूजस्तै हुने सन्देश छोड्दैं,
 अनित्यताको धर्म पालन गर्दै,
 प्रकृति, जीवन र धर्मको सामञ्जस्यताको शिक्षा दिंदैं,
 आफूमा केही कुनै नसाँचिकन,
 मुठ्ठी खोलेर सबै भएको दिएर,
 विद्या हुन्छ त्यो वृक्ष ।
 कति उदार, मौन र कृतज्ञ,

मरेर पनि जीवन्त,
निर्जीवजस्तो भएर पनि सजीव,
धन्य, धन्य वृक्ष, धन्य, धन्य तिम्रो जीवन !



कमलको फूल

हेर, कति राम्रो कमलको फूल,
सफा, सुन्दर र परिशुद्ध ।
हिलोवाट निस्के पनि फोहर छैन,
के हामी पनि त्यो कमलको फूलभै हुन सकौंला ?
सकिन्छ, तर कामगुणको भेलमा आफूलाई बग्न नदिए,
स्वार्थपूर्ण विचार र चिन्तनले अन्तर्मनलाई धमिलो नपारे,
हृदयलाई कमलजस्तो बन्न देऊ, फुल्न देऊ ।
यसलाई राग र द्वेषको धुवाँ र धुलोले मैलिन नदेऊ,
यसरी नै हामीले असली सुख र शान्ति पाउन सक्ने छौं ।

Dhamma.Digital



समाप्त

चिरं तिष्ठतु सद्धम्मो, लोको होतु सुखी सदा ।
(लोकमा सद्धर्म चिरस्थायी होस् र लोकजनहरू सुखी रहून् !)

यस 'जीवनमा सद्वर्त्मको भूमिका' पुस्तक प्रकाशनार्थ धर्मदान
गर्नुहुने धर्म-चर्चा कार्यक्रमका सहभागीहरूको नामावली

क्र.सं.	नाम	ठेगाना	सहयोग रकम
१)	श्री दशलाल ङगोल, श्री राममाया ङगोल,	पूर्णचण्डी, वंला	२०,००० /
२)	श्री संगीता शाक्य,	ताहाचल, काठमाडौं	१२,१०५ /
३)	श्री सरस्वती महर्जन,	नःटोल, ल.पु.	१०,०२५ /
४)	श्री सरस्वती श्रेष्ठ,	भुटापोल, ल.पु.	८,००० /
५)	श्री सन्जय शाक्य,	मानभवन, ल.पु.	७,००० /
६)	श्री गम्भीर शाक्य,	ईवही, ल.पु.	७,००० /
७)	श्री रामवहादुर के. सी.,	इमाडोल, ल.पु.	५,१०० /
८)	श्री वावुकाजी शाक्य,	इलाननी, ल.पु.	५,००० /
९)	श्री अनामधारी,	चाकुपाट, ल.पु.	५,००० /
१०)	श्री वसन्तमान शाक्य,	खोल्चापोखरी, चाकुपाट	५,००० /
११)	श्री सानुमैयाँ शाक्य,	ओकुवहाल, ल.पु.	४,५०० /
१२)	श्री उत्तमराज बज्राचार्य,	चाकुपाट, ल.पु.	४,००० /
१३)	श्री रोशनी कर्माचार्य,	पूर्णचण्डी मार्ग	३,०२५ /
१४)	श्री सुरेश महर्जन,	पुल्चोक, ल.पु.	३,००० /
१५)	श्री देव रंजित,	जैसीदेवल, काठमाडौं	३,००० /
१६)	श्री मीना शाक्य,	चाकुपाट, ल.पु.	२,५१० /
१७)	श्री वधिराम घिमिरे,	विराटनगर	२,५०० /
१८)	श्री विनय धारखा,	चाकुपाट, ल.पु.	२,००० /
१९)	श्री चन्द्र धारखा,	चाकुपाट, ल.पु.	२,००० /
२०)	श्री बुद्धरत्न शाक्य,	न्याधः ल.पु.	२,००० /
२१)	श्री बोधिरत्न शाक्य,	छायवहाल, ल.पु.	२,००० /
२२)	श्री शिवराम श्रेष्ठ,	बागडोल, ल.पु.	२,००० /
२३)	श्री जयराम ताम्राकार,	कुमारीपाटी, ल.पु.	२,००० /

२४)	श्री निर्मला ताम्राकार,	कुमारीपाटी, ल.पु.	२,०००/
२५)	श्री रत्नशोभा वज्राचार्य,	गावहाल, ल.पु.	१,२००/
२६)	श्री छोरीमैयाँ,	इमाडोल, ल.पु.	१००५/
२७)	श्री मंगल महर्जन,	मिखावहाल, ल.पु.	१००५/
२८)	श्री लक्ष्मी महर्जन,	मिखावहाल, ल.पु.	१००५/
२९)	श्री रविन्द्र नाथ श्रेष्ठ,	अकिवहाल, ल.पु.	१,०००/
			१,२६,०००/

☆☆☆☆☆

समाप्त

दानं ददन्तु सद्भाय, सीलं रक्खन्तु सब्बदा ।
भावनाभिरता होन्तु, गच्छन्तु देवता गता ॥

Dhamma अर्थ Digital

(श्रद्धार्पवक दान गरेमा, सदा शील पालन गरेमा
र
भावनामा अभिरत भएमा देवगति प्राप्त हुन्छ ।)

भवतु सब्ब मंगलं ।



महाभिनिष्क्रमण



राग, द्वेष र मोह

यो वे पस्सति सद्धम्मो,
सो मं पस्सति पण्डितो ।
अपस्समानो सद्धम्मो,
मं पस्सन्ति न पस्सति ॥

अर्थ

जसले सद्धर्मलाई जाने बुझेको छ,
त्यसले म भगवानको दर्शन गरेको
हुन्छ । सद्धर्मलाई नजानेको नबुझेको
ब्यक्तिले भगवानलाई देखे पनि दर्शन
गरेको हुँदैन । भगवानको दर्शन गर्नु छ
भने धर्मको दर्शन गर्नुपर्दछ । मूर्तिको
दर्शनले मात्र भगवानको दर्शन गरेको
हुँदैन ।

ॐॐॐॐॐॐ

प्रतीत्यसमुत्पाद-धर्म भनेको -

- १) दुहसो - देख्न मुस्किल,
- २) दुरनुबोध - बुझ्न गाह्रो,
- ३) अतक्कावचर - चिन्तनाले मात्र
बुझ्न नसकिने,
- ४) निपुणो - सूक्ष्म,
- ५) सन्ता - सौम्य र शितल,
- ६) पणीतो - शुद्ध, प्रणित र सम्यक,
- ७) पण्डितवेदनीयो - प्रज्ञावान
ब्यक्तिहरूले मात्र जान्न बुझ्न
सकिने धर्म हो ।

ॐॐॐॐॐॐ

यी सात कुरालाई पनि 'सद्धर्म'
भनिएको छ -

- १) श्रद्धा पल्लवित हुनु ।
- २) काय र वाक कर्म सम्यक हुनु ।
- ३) नराम्रो काम गर्नमा लज्जा हुनु ।
- ४) नराम्रो काम गर्नमा भय लिनु ।
- ५) बहुश्रुत हुनु वा अनुभवी हुनु ।
- ६) दान गर्नु वा त्यागचित्त हुनु र
- ७) प्रज्ञाज्ञानले युक्त हुनु ।

ॐॐॐॐॐॐ

‘न अन्तलिक्खे न समुद्धमज्जे,
न पव्वतानं विवरं पविस्स ।
न विज्जति सो जगतिप्पदेसो,
यत्थतो मुञ्चेय्य पापकम्मा ॥
अकुशल कर्म वा पापकर्मवाट भागेर
वचन सक्के ठाउँ नै छैन । चाहे
आकासमा उडून्, चाहे समुन्द्रमा डुबून्,
चाहे गुफामा लुक्न पुगून्, जहाँ जाऊन्
पापकर्मले फेला पारिहाल्छ र जहाँ
गए पनि कर्मको फल भोग्नेपछै ।

ॐ

‘पथन्या एकरज्जेन,
सगगस्स गमनेन वा ।
सव्वलोकाधिपच्चेन,
सोतापत्तिफलं वरं ॥

चक्रवर्ती राजा हुनुभन्दा, देवलोकमा
बास गर्नुभन्दा, सबैलोकको अधिपति
हुनुभन्दा स्रोतापति फल प्राप्त गर्नु अति
नै उत्तम छ ।

ॐ

‘चित्तस्स दमथो साधु,
चित्तं दन्तं सुखावहो’ ।
अर्थात् – चित्तलाई वशमा राख्नु सर्वथा
कल्याणकारी छ र सुखको आधार पनि
यही हो । फेरि अर्को ठाउँमा भनिएको
छ –

‘कायेन संबुता धीरा
अथो वाचाय संबुता ।
मनसा संबुता धीरा
ते वे सुपरिसंबुता ॥

अर्थात् – धीर वीर पुरुषले आफ्नो
शरीरलाई वशमा राख्नुपर्छ, आफ्नो
वचनलाई पनि वशमा लिनुपर्छ ।
सबैभन्दा राम्रो कुरा त आफ्नो मनलाई
वशमा राख्नु हो ।

ॐ



लेखक श्री दोलेन्द्ररत्न शाक्यका

हालसम्म प्रकाशित

भइसकेका कृतिहरू



लेखक

प्रकाशक

स्वयं

YMBA

कृष्ण बहादुर नकमी
कृष्ण, सरस्वती र जयराम
कृष्ण बहादुर नकमी

कृष्ण बहादुर नकमी
कृष्ण बहादुर नकमी
सरस्वती, माधुरी र जयराम
श्रद्धामान शाक्य र विद्या शाक्य

ठाकुर व्यास खत्री
ज्ञानज्योति, विष्णु र अन्य
वेतिमाया शाक्य (पौसा)

स्वयं र चित्ररत्न शाक्य
स्वयं

सरस्वती श्रेष्ठ

दुर्गादास रजित

हेराकुमारी शाक्य र परिवार

महेन्द्र, वीरेन्द्र र संगीता

हरिभक्त रजितकार

रत्नदेवी तुलाधर

रामगोविन्द राजकर्णिकार

मोक्षदेवी राजकर्णिकार

नानी मयजू शाक्य

दिलरत्न शाक्य र विद्या शाक्य

सरस्वती श्रेष्ठ

ठाकुर व्यास खत्री

मदनबहादुर बज्राचार्य

सरस्वती, लक्ष्मीदेवी, वेङ्गारत्न, संगीता

दशलाल, दधिराम, रोशनी

दशलाल डंगोल

शुक्रवारीय धर्म-चर्चा कार्यक्रमका

सहभागीहरू

क्र.सं.	पुस्तकको नाम	प्रकाशित साल
१)	आनापान-स्मृति-भावना	२०४२, २०४९
२)	सद्धर्म के, किन र कसरी ?	२०४५, २०४८
३)	सम्मादिट्ठि वीपनी	२०४८
४)	बुद्धोपदेशित-धर्म	२०४८
५)	विशाखा-चरित्र	२०४८
६)	पटाचारा (समाविष्ट)	२०४९
७)	महासतिपट्ठानसुत्त	२०४९
८)	अंगुलीमाल	२०४९
९)	प्रज्ञा-प्रदीप (प्रथम संस्करण)	२०४९
१०)	प्रज्ञा-प्रदीप (द्वितीय संस्करण)	२०६०
११)	धर्म-रस	२०६०
१२)	धर्मप्रीतिका तरङ्गहरू	२०६१
१३)	विपश्यना-ध्यान-साधना	२०६२
१४)	प्यंगू आर्य-सत्य	२०६३
१५)	हीराशोभा रहितन्	२०६३
१६)	धर्मको धर्म	२०६४
१७)	प्रेमपूर्ण जीवन र सुखद मृत्यु	२०६४
१८)	विमुक्ति-रस	२०६४
१९)	समता-धर्मको पालना	२०६४
२०)	चार आर्य-सत्य	२०६४
२१)	महासतिपट्ठानसुत्त (दोस्रो संस्करण)	२०६५
२२)	जिज्ञासुका लागि : बुद्ध-शिक्षा	२०६५
२३)	बुद्धकालीन १२ सन्नारीहरू	२०६५
२४)	निर्वाण के हो ?	२०६६
२५)	'जरापि दुक्खा'	२०६६
२६)	समस्याउपर कसरी विजय पाउने ?	२०६७
२७)	उत्तमपुरिस दीपनी	२०६७
२८)	उज्यालो किर्तिजतिर	२०६८
२९)	अनुपम नगरीमा धर्म-सन्देश	२०६८
३०)	बुद्ध-शिक्षा निचोडमा	२०६९
३१)	जीवनमा सद्धर्मको भूमिका (तपाईंको हातमा)	२०७०

लेखकका प्रकाशितका श्रुतीश्रामा रहेका पुस्तकहरू

- १) पट्ठान पालि देशना (नेपालीमा)
- २) विपश्यना विषयका प्रश्नावली र बोद्दाहरू
- ३) जंगलबीचको शान्त तलाउ
- ४) आर्या (जीवन वतान्त)