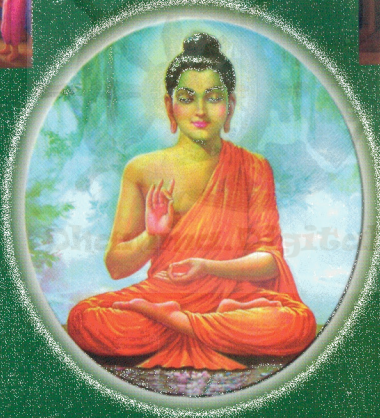


‘अरिनो युज्भक्ती’ति योगी’

(आन्तरिक शत्रु क्लेशसँग युद्ध गर्नेलाई नै योगी अथवा साधक भनिन्छ ।)

# प्राक्कथनका स्वरहरू

(पहिलो समूह)



प्राक्कथन तथा प्रस्तुति

दोलेन्द्ररत्न शाक्य

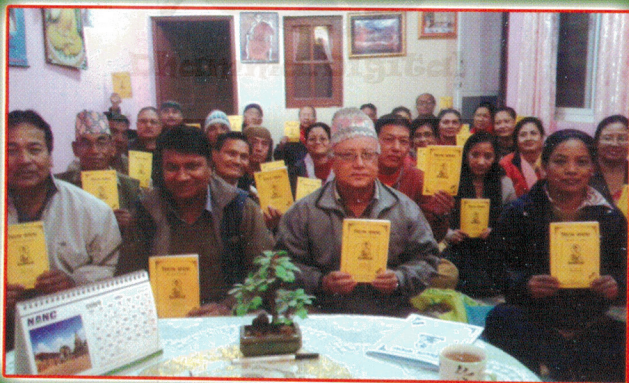
वकुला, शक्यमूल, ललितपुर ।

०१-४२६९४४६० / ९५४३४९६६५४



Downloaded from <http://dhamma.digital/>

# शुक्रवारीय तथा सोमवारीय बाह्य तथा आन्तरिक धर्म-चर्चा कार्यक्रमका सहभागीहरू





'कालेन धम्मसवणं एतं मंगलमुत्तमं ।  
कालेन धम्मसाकच्छा एतं मंगलमुत्तमं ॥'

'समय समयमा धर्मका कुरा सुन्नु र छलफल गर्नु  
उत्तम मंगल हो ।'

## प्राक्कथनका स्वरहरू

(शुक्रवारीय धर्म-चर्चा कार्यक्रममा प्रस्तुत  
प्राक्कथनहरूमध्ये १६ अंशको प्रस्तुति)

Dhamma.Digital

प्राक्कथन तथा प्रस्तुति

दोलेन्द्ररत्न शाक्य

दथुलं, शंखर्मल, ललितपुर ।

०१-५२६१५४० / ९८४३४१६६८५

प्रकाशक : 'अनुपम नगरीमा धर्म-सन्देश' र  
'पट्टान पालि देशना' पुस्तकका प्रकाशकहरु

पुस्तकको नाम : 'प्राक्कथनका स्वरहरु'  
16 Prologues of 'Dharma-Charcha Programme'

लेखक : दोलेन्द्ररत्न शाक्य  
Dolendra Ratna Shakya

प्रकाशन वर्ष : वि.सं. २०७१ मंसिर. बु.सं. २५५८  
ने.सं. ११३५ थिलाथ्वः ई.सं. २०१४ डिसेम्बर

सर्वाधिकार - लेखकमा

नोट : (प्रत्येक शुक्रबार नेपाली भाषामा भइरहेको धर्म-चर्चा कार्यक्रमको पूर्वाद्धिमा प्रस्तुत गरिएका प्राक्कथनका स्वरहरुमध्ये छनोटमा परेका १६ वटालाई शब्दावलीमा अंकित गरी यो पुस्तक तयार पारिएको हो ।)

मुद्रक - राजमती प्रिन्टिङ प्रेस,  
नकबहिल, ललितपुर, फोन : ५५३४५२७

ii

धर्मदान



# निर्वाण-कामना

दान, शील, भावनाको अभ्यास गरिराख्न सकून्,

शील, समाधि र प्रज्ञाको मार्ग अनुशरण

गरिराख्न सकून्, कल्याणमित्रहरूको

सानिध्य मिलिराखोस्, मूर्ख अज्ञानीहरूको

संगत नमिलोस् भन्ने मंगल-कामना व्यक्त

गर्दै यस धर्मदानको पुण्यद्वारा दुःख-मुक्तिको अवस्था

निर्वाणको शिघ्र साक्षात्कार गर्ने हेतु जुरून् भनी

दिवगत पिता तेजरत्न शाक्य र

माता ज्ञानकुमारी शाक्यमा



साथै  
केही वर्ष अगाडि दिवंगत भएकी मेरी उनी  
जसले मलाई धर्मको मार्गमा अग्रसर हुन  
प्रेरणा दिएर गइन् उनी





# पुस्तकबारे मेरो आफ्नो भनाइ



पुस्तक लेखनका अनेक विधा हुन्छन्, आयाम हुन्छन् । ती अनेक विधा वा आयाममध्ये यो पुस्तकमा अपनाइएको विधा वा आयामलाई पनि एक सशक्त विधा वा आयामको रूपमा लिन सकिन्छ भन्ने मेरो धारणा छ । नाटक, कविता, लेख रचना, गद्य, पद्य, यात्रा संस्मरण, आत्मकथा, कथा, कहानी, लघुकथा, अनुवाद, उपन्यास आदि थुप्रै प्रकारका साहित्यिक विधाहरूमा पुस्तक लेखिन्छन् । यो पुस्तकले आफ्नो छुट्टै विधा बोकेको छ र ती माथि उल्लिखित साहित्यिक विधाहरूको पंक्तिमा यसलाई पनि स्थान दिन सकिन्छ भन्ने सोच मेरो रहेको छ ।

साहित्य जीवन वा समाजको दर्पण हो भनिन्छ । आफ्ना जीवनमा भए गरेका वा उत्पन्न मनोभावना वा अनुभूत विषयलाई साहित्यको माध्यमद्वारा समाजमा

रहेका अन्य सहयात्रीहरूमा पोख्नु र जीवनका विभिन्न मोडहरू पार गर्दा आइपर्ने समस्यामा सहचरको भूमिका निर्वाह गर्दै भौतिक जीवनमात्र होइन आध्यात्मिक जीवनमा समेत मार्ग सुगमताको उद्देश्यले किरण छरिदिनु कुनै पनि मानेमा अनुपयुक्त हुँदैन । साहित्यको धर्म र मर्म पनि यही न हो !

'शुक्रवारीय धर्म-चर्चा कार्यक्रम' दथुलँ, शंखमूलस्थित मेरो आफ्नो निवासमा विगत ५ वर्षदेखि संचालन हुँदैआएको कुरा सबैमा विदितै छ । खुसीको कुरा यो पनि छ कि हाल भण्डै एकवर्षदेखि प्रत्येक सोमवार नेवारी भाषामा पनि त्यस्तै कार्यक्रम संचालन भइराखेको छ । ती दुवै साप्ताहिक कार्यक्रमहरूमा बुद्ध-शिक्षाका विभिन्न पक्षलाई क्रमशः बुझ्ने बुझाउने गरी चर्चा गर्ने गरिन्छ । प्रत्येक शुक्रवार दिनको ठीक ४:३० वजे र प्रत्येक सोमवार ५:०० वजे चर्चाको प्रारम्भ हुन्छ । चर्चाको आरम्भ 'त्रिरत्न-वन्दना', मैत्री-कामना, अशुभ-भावना र मरणानुस्मृति-भावनाबाट हुन्छ । त्यसको लगत्तै लगभग ३० मिनेटसम्म बुद्ध-शिक्षा विषयक र



सम्बन्धित विषयमा प्राक्कथन दिने गरिन्छ । यसो गर्नाको तात्पर्य गत चर्चामा ल्याइएका विषयवस्तुको स्मरण गराउने र प्रस्तुत हुने विषयको पूर्वजानकारी दिने रहेको हुन्छ ।

यस पुस्तकमा शुक्रवारका केही प्राक्कथनहरूलाई समावेस गरिएका छन् । यसरी दिइएका प्राक्कथनहरू थुप्रै संख्यामा छन् । तर प्रस्तुत पुस्तकमा तीमध्ये १६ वटा अलि पहिलेका प्राक्कथनका स्वरहरू समेटिएका छन् । अन्यलाई पनि यसरी नै समेट्दै पुस्तकाकार दिंदैजान नसकिने होइन । यी प्राक्कथनका स्वरहरू क्रमवद्धरूपमा राखिएका छैनन् । छनोटमा परेका स्वरहरूलाई मात्र स्थान दिइएको छ । ती स्वरहरूलाई वर्णाक्षरमा लिपिवद्ध गरी पुस्तकाकारमा प्रस्तुत गरिएका हुन् । आसा एवं विश्वास छ, यसबाट पाठक लाभान्वित हुनेछन् । सबैले आफ्नो साथमा सजिलै बोकेर लैजान सकून् र कहीं विश्राम गर्दा वा कसैलाई परिवर्षदा वा वस कुरिवर्षदा वा वसिवियाँलोको समयमा समेत प्रयोग गर्न सकून् भन्ने उद्देश्यले यस पुस्तकलाई आकर्षक

सुन्दर कलेवरमा पाकेट साइजमा प्रकाशन गरिएको छ ।

यस पुस्तकमा प्रस्तुत गरिएका प्राक्कथनका पाठ्यांशहरू सबै नै बुद्ध र बुद्ध-शिक्षाका विभिन्न पहलुलाई सहज उजागर गर्नेखालका छन् । अधिकांश विषय गम्भीर प्रकृतिका भए पनि त्यसलाई अझ बोधगम्य बनाउने प्रयास गरिएको छ । असहज र धर्मको नाममा हुने गर्ने गरिएका अन्यावहारिक, परम्परागत र साम्प्रदायिक धर्मलाई यसमा स्थान दिइएको छैन । बुद्धका गहनतम विज्ञानसम्मत विचार र उपदेशलाई मानव-धर्मको जगेर्ना हुने र मानव मात्रले अङ्गिकार गर्नुपर्ने तर नगरिएका पक्षलाई यसमा स्थान दिइएको छ । बुद्धलाई सहीरूपले चिन्न र चिनाउन उहाँको गुण, उहाँको देन र उहाँको क्रान्तिकारी विचारधारालाई सरल भाषा वा शैली अपनाई प्रस्तुत गर्ने जमर्को गरिएको कुरा पुस्तकको पठनपछि विज्ञ पाठकले अनुभूत गर्न सक्नेछन् । बुद्धका उपदेशहरू यस किसिमले पहिले उजागर नभएका पनि हुन सक्छन् ।

यो पुस्तक पहिले प्रकाशित भइसकेका पुस्तकद्वय



‘अनुपम नगरीमा धर्म-सन्देश’ र ‘पट्ठान पालि देशना’ प्रकाशित हुँदा शेष रहेको रकमलाई सदुपयोग गरी प्रकाशन गरिएको हो । स्मरणार्थ उक्त पुस्तकका प्रकाशकहरूको नाम उल्लेख गर्न उपयुक्त हुने देखिएकोले उल्लेख गर्दछु ।

‘अनुपम नगरीमा धर्म-सन्देश’का प्रकाशकहरूमा सर्वश्री सरस्वती श्रेष्ठ, लक्ष्मीदेवी रंजित, बेस्वारत्न वज्राचार्य, संगीता शाक्य, दशलाल डंगोल, दधिराम घिमिरे र रेशनी कर्माचार्य हुनुहुन्थ्यो भने ‘पट्ठान पालि देशना’ पुस्तकका प्रकाशकहरूमा सर्वश्री माधुरी मानन्धर, सरस्वती श्रेष्ठ, दशलाल डंगोल, सरस्वती महर्जन, जयराम ताम्राकार, राजेशहेरा शाक्य, प्रकाशबहादुर धारवा र ठाकुरन्यास खत्री हुनुहुन्थ्यो ।

उहाँहरूले प्रकाशन गर्नुभएका ती पुस्तकद्वयबाट उभ्रेको रकमबाट पुनः यो पुस्तक धर्मदानको रूपमा प्रकाशनमा ल्याउन पाउँदा मलाई अपार हर्षानुभूति भइरहेको छ । उहाँ प्रकाशकहरूलाई अतिसय साधुवाद छ । साथै यस प्रकाशनको पुण्यको आनुभावले उहाँहरूका

मातापितालाई निर्वाण प्राप्तिको हेतु जुरोस् भन्ने मंगल-  
कामना पनि गर्दछु ।

यस पुस्तक निर्माण कार्यमा अस्वस्थता एवं  
ब्यस्तताको बावजुद पनि अधिकांश प्राक्कथनहरूको  
श्रवणपश्चात टाइप गरी सघाउने ओकुवहाल निवासी  
सुश्री सानुमैयाँ शाक्यलाई विशेष साधुवाद दिन चाहन्छु ।  
तिनको शिघ्र स्वास्थ्य लाभको कामना पनि गर्दछु । उनी  
यस कार्यक्रमका गम्भीर सहभागी हुन् ।

पाठकवर्गले पुस्तकलाई मायाँ गरी पढिदिनुहोला  
भन्ने अपेक्षा गरेको छु । विज्ञ पाठकवर्गबाट स्वच्छ र  
स्वस्थ प्रतिक्रिया चाहन्छु । सबैको भलो होस्, मंगल  
होस्, कल्याण होस् !

Dhamma.Digital

कल्याण-कामना गर्ने

**दोलेन्द्ररत्न शाक्य**

(प्राक्कथक तथा प्रस्तुतकर्ता)

मिति : २०७१ साल मंसिर ५ गते शुक्रवार ।

X

## विषय-सूची

१) जीवन बाँचने कसरी ?	१
२) समभावको अनिवार्यता र अपरिहार्यता	२६
३) हामी यहाँ के का लागि ?	३९
४) अनेक जाति संसारं . . . . .	५९
५) आड भरोसा चाहिन्छ	७१
६) 'साधु' को अर्थ	७८
७) जानेको धर्म	९७
८) सतिपट्ठान र ध्यान	११२
९) दुःखको मार्ग त्याग	१३७
१०) अपायको ढोका बन्द गरौं	१४६
११) श्रद्धा चेतसिक	१५९
१२) धर्मको गौरव	१७३
१३) कामगुण वस्तु	१८८
१४) निर्वाणको भलक	२०५
१५) क्लेशको लखेटाइबाट बच्ने	२१८
१६) सम्यक बाटोको खोजी	२२७

## जीवन बाँचे कसरी ?



आज शुक्रवारको दिन, धर्म-चर्चा कार्यक्रमलाई सम्भरेर धर्मलाई सुन्ने इच्छाले, आकांक्षाले, उद्देश्यले तपाईंहरू दौडी, दौडी आउनुभयो । घरको कामकाज पछि गरे पनि हुन्छ, आज त धर्म सुन्नुपर्छ भन्ने नियतले पनि आउनु भयो र यसरी तपाईंहरूले धर्मलाई प्राथमिकता दिनुभयो । धर्मलाई महत्व दिनु भयो । धर्मको गौरव राख्नुभयो । यसरी हामी सबै पुण्यको भागिदार भयौं ।

भगवान बुद्धले दस पुण्य क्रिया बत्थुमा भन्नुभएको छ – धर्मको कुरा सुनाउनु पनि पुण्य हो,



धर्मको कुरा सुन्नु पनि पुण्य हो । त्यसकारण पुण्य कमाउन मन्दिर नै जानुपर्छ भन्ने छैन । यहाँ बसुन्जेल हाम्रो चित्त पवित्र नै हुन्छ । चित्त अपवित्र लोभले गर्छ, क्रोधले गर्छ र मोहले गर्छ । यसलाई धर्मको भाषामा राग, द्वेष र मोह भनिन्छ । यहाँ बसुन्जेल त राग आउँदैन, के मा लोभ गर्ने, यहाँ कुनै लोभलाग्दो वस्तु छैन । अहिले यहाँ त निर्वाण साक्षात्कार गर्ने दिशामा पाइला चाल्नको लागि आवश्यक कुराहरू नै कानभिन्न पसिरहेको हुन्छ । त्यसमा के को लोभ ? फेरि क्रोध पनि आउँदैन । के मा रिसाउने, कोसँग रिसाउने ? यसरी लोभ क्रोध पनि बन्द भो २ घण्टाको लागि भए पनि । यता क्रोध पनि बन्द भो, लोभ पनि बन्द भो, अब मोह पनि बन्द भो किनभने हाम्रो सारा ध्यान धर्म सुन्नमा लागि रहेको छ । हामी बेहोसी अवस्थामा छैनौं । हामी होसमै छौं । होसमा रहनुलाई मोह भनिँदैन । बेहोसमा रहनुलाई चाहिँ मोह भनिन्छ, प्रमाद भनिन्छ । यसकारणले हामी होसमा पनि छौं । हाम्रो मनमा अहिले

क्रोध जागेको पनि छैन । हाम्रो मनमा लोभ जागेको पनि छैन । यो नै साँचो अर्थमा पुण्य हो ।

वास्तवमा राग, द्वेष र मोहले विहिन भएको अवस्थालाई नै निर्वाणिक अवस्था हो भनिएको छ । निर्वाण भन्दारवेरि 'वान' भनेको तृष्णा हो 'निर्' भनेको छैन भनिएको हो । यदि त्यहाँ तृष्णा अलिकति पनि बाँकी छैन भने त्यो निर्वाणिक अवस्था हो ।

हामी जुन कामको लागि यहाँ बसिरहेका छौं, त्यसले पनि निर्वाणिक भलक अवश्य दिन्छ तर हामीमा एकाग्रता हुनुपर्छ । हामीमा होस जागेको अवस्था हुनुपर्छ । हामीमा लोभ नजागेको अवस्था हुनु पर्छ र हामीमा क्रोध नजागेको अवस्था हुनुपर्छ । यसो भएको हुनाले हामी अहिले पुण्य कार्यमा लागि रहेका छौं । तपाईंहरू पनि र म पनि । यस्तो माहौलले हामीलाई पुण्य गर्ने ठूलो मौका दिन्छ । साथै सैद्धान्तिकरूपमा भए पनि ज्ञान आर्जन गर्ने मौका पाइरहेका हुन्छौं । जुन धर्मका कुरा वा प्रसंगहरू कानबाट पसिरहेको छ, त्यसलाई चिन्तन 'प्राक्कथनका स्वरहरू'

मनन गरेर मोही मथेजस्तै मथ्नुपर्छ । मोहीलाई मथ्दाखेरि त्यहाँ नौनी निस्कन्छ । अनि त्यसपछि त्यसबाट घिउ बन्छ । त्यो मोहीलाई नमथेको भए मोहीको मोही नै भएर बस्थ्यो । त्यसकारणले हामीले चिनतन मनन पनि चलाउनुपर्छ ।

आज जीवन कसरी सार्थकतापूर्वक बाँच्ने भन्ने सम्बन्धमा चर्चा गर्ने विचार लिएको छु । हामीले जन्म पाइसकेका छौं र अलिअलि गर्दै नजानिंदो पाराले मृत्युतिर पाइला चाल्दैछौं । हामी अब कसरी जीवन बाँच्नुपर्‍यो त ? अब यो विषयतिर अलिकति ध्यान पुऱ्याऔं । कसरी बाँच्ने भन्दा मानिसहरू एकदम सजिलोसित भनिदिन्छन् – ‘बाँचन पनि सिक्नुपर्छ र ! बाँच्ने भनेको खाने, लगाउने, आरामसाथ बस्ने, दुल्ने भइहाल्छ नि ।’ बाँचिहालिन्छ नि ! यसरी धेरैले, अझ भनौं सबैजसोले जवाफ दिन्छन् । तर त्यसरी बाँचेकोलाई साँचिकै बाँचेको भनिंदैन । जीवनलाई सार्थकतातिर लैजान र जीवनलाई सफल बनाउनको लागि जुन कुराको आवश्यकता छ,

त्यसको जगेर्ना नगरी खानपिन गरेर मात्र बाँचनुलाई बाँचेको भनिंदैन ।

हाम्रो चित्तलाई कसरी नियन्त्रणमा राख्ने ? कसरी सफाई गर्ने ? यसतिर पनि ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ । हामी शरीरको सफाई त गर्छौं । दिनदिनै नुहाएर सफाई गर्छौं, साबुन दली दली नुहाउँछौं । तर त्यसरी सफाई गर्नुलाई सफा भएको वा पवित्र भएको भनेर बुद्धले भन्नुभएको छैन ।

भगवान बुद्धले शरीरलाई सफा गर्दैमा चित्त सफा हुँदैन भन्नुहुन्छ । त्यसकारण शरीर सफा गर्नको साथै चित्त पनि सफा भएको ब्यक्तिलाई शुद्ध सफा ब्यक्ति हो भन्नुहुन्छ । हाम्रो चित्तमा क्लेशको जाम भइरहेको हुन्छ । क्लेशले गर्दा हामी फोहरीको फोहरी नै भइराख्छौं । क्लेशले सताइरहेको अवस्था हुन्छ । त्यसरी त हामीले जीवन जीउन जानेका हुँदैनौं । बाहिरबाट त सुन्दर छ । राम्रो लुगा लगाइरहेको छ । राम्रोसित कपाल कोरीवाटी गरिराखेको छ । यता कस्मेटिक

‘प्राक्कथनका स्वरहह’

५

सामान पनि, गहनापात पनि लगाइरहेको छ । यो हाम्रा नारीतर्फका कुरा भए । त्यो त बाहिरबाट देखिने सुन्दरता भयो । सफा र सुन्दर त देखिन्छ तर त्यसरी सफा र सुन्दर देखिएकालाई सफा र पवित्र मान्छे हुन् भनेर भगवान बुद्धले भन्नुभएको छैन ।

सफा र पवित्र मान्छे को हो त भन्दा जसको चित्तमा शीलले वास गरेको छ, जसको चित्त निर्मल छ, जसको चित्तमा राग, द्वेष, मोहको पकड कमजोर छ, हो, त्यो मान्छे सफा र पवित्र हो। त्यस्ता ब्यक्तिले साच्चै नै जीवन बाँचन जानेको ठहरिन्छ। नभए खानपिन मात्र गरेर, सुतेर, राम्रो लुगा लगाएर, मनपरेको ठाँउमा डुल्न गएर वा सम्पत्ति कमाएर मात्र बाँचेको हो भने त्यसलाई साँचो अर्थमा जीवन बाँचेको भन्न मिल्दैन । त्यसकारणले सबैभन्दा पहिले सिंगार पटारको रूपमा गहना नै लगाउने हो भने शीलको गहना लगाउनुपर्छ । भन्नको तात्पर्य हो — शील सदाचारयुक्त जीवन बाँचनु हो । शील सदाचारयुक्त मान्छे त्यसै सुन्दर हुन्छ । उसले राम्रो

लुगा लगाउनु नै पर्देन, तज्जमज्ज पुग्ने पर्देन । त्यसैले पनि आज कसरी जिउने भन्ने बारेमा अलिकति चर्चा गरौं ।

सबैभन्दा पहिलो कुरा त आहार त चाहिन्छ । यो शरीरलाई बचाइराख्नु त प्यो । खानाविना कुनै पनि प्राणीको शरीर बचन सक्दैन । त्यसकारणले खानेकुराको आवश्यकता पर्छ तर यस्तै चाहिन्छ अथवा यस्तो हुँदैहुँदैन भन्दाखेरि त्यहाँ तृष्णा आउँछ । बाँचनको लागि खाना चाहिन्छ भने जुन कुरा खाएर हामी बाँचन सक्छौं त्यति कुरा भए भइहाल्यो । तर त्यस्तै चाहिन्छ, उस्तै चाहिन्छ भनेर चिल्लो मिठो कुराहरूको खोजी गर्नु, आसा गर्नु, कामना गर्नु तृष्णा हुनजान्छ । बाँचनलाई अत्यावश्यक कुरा के हो ? आवश्यक कुरा चाहनु तृष्णा होइन । आवश्यक कुरा पूरा भएर पनि त्यसमा पनि थपाथप गरेर यो पनि चाहियो, यस्तो चाहियो, त्यस्तो चाहियो, यो भएन, त्यो भएन भनेर थपाथप गर्दैगइयो भने त्यहाँ तृष्णाको जालो फिजिन्छ । अब यतिसम्म कि

'प्राक्कथनका स्वरहरू'

७



तरकारी खाँदाखेरि ट्वाक्क मुख बजारेर जिब्रो फट्कारेर 'क्या मिठो आजको तरकारी असाध्यै मिठो' भन्नु पनि तृष्णामा गनिन्छ भनिएको छ । खाने हो, जस्तो छ मुखमा राख्ने हो, चपाउने हो, निल्ने हो सिधियो । खाना भनेको त भित्र ओइरो राख्ने वस्तु हो । ओइरो राख्ने भनेको कुनै वस्तु जस्तै डिजेल पेट्रोल गाडीमा राख्नेजस्तै हो । शरीर पनि एक प्रकारको मिसिन नै हो । यसलाई चलाउन पनि खानारूपी ओइरो हालिदिनुपर्छ । फेरी बिरामी मान्छे हो भने त पथ परहेजमा बस्नुपर्छ । यस्तो खानुहुन्न, यस्तो खानुपर्छ भन्ने कुरा उसलाई लागु हुन्छ ।

एउटा दियोमा तेल चाहियो तेल राख्नुहोस् । बत्ति त्यहाँ छदैन । त्यो तेल र बत्ति भएपछि अब त्यो दियो बाल्नुहोस्, त्यो दियो बल्छ । अब त्यहाँ बत्ति त छ तर तेल छैन भने दियो बल्न सक्दैन । त्यसकारण यहाँ तेल ओइरो हो । जस्तै तेल राखेपछि बत्ति बल्छ त्यस्तै खानेकुरा पेटभित्र राखिदिएपछि हामी बाँच्न सक्छौं

अथवा भनाँ शरीर बाँच्छ । त्यसकारणले बाँचनको लागि खाना चाहिन्छ । खानको लागि बाँच्ने होइन, एउटा चिन्तनको कुरा यो पनि हो । खानको लागि बाँच्ने भनेपछि उसले बाँचन जानेन । तर बाँचनको लागि खाने हो । खाएपछि बाँचिन्छ र बाँचेपछि पुण्यको अथवा परोपकारको काम पनि गर्न सकिन्छ । आफ्नो चित्तलाई शुद्ध गर्ने गरी ध्यान भावना पनि गर्न सकिन्छ । शरीर तगडा भए ध्यान भावना हुने न हो । शरीर यदि कमजोर छ, शरीर ओछ्यानमा लडिरहेको छ भने ध्यान भावना पनि गर्न सकिँदैन ।

अब फेरि अर्को कुरा, जुत्ता चाहियो । यता उता जानलाई जुत्ता चाहिन्छ । तल माथि गर्नलाई जुत्ता चाहिन्छ । भोज भतेरमा जानलाई जुत्ता चाहिन्छ । बढीमा तीन जोर जुत्ता भए पुगिहाल्यो नि । अब फेशनको नाउँमा दर्जनका दर्जन जुत्ता थन्काएर राखेका पनि हामीले देखेका छौँ । यो तृष्णा भयो । आफूलाई आवश्यक एक जोर जुत्ता जुन नभइ नहुने हो त्यसको

'प्राक्कथनका स्वरहरु'

९

इच्छा गरेसम्म तृष्णा होइन । मलाई जुत्ता छैन एक जोर जुत्ता चाहियो भन्दाखेरि त्यो तृष्णा होइन । किन ? आफूसँग छैन, चाहियो । खुट्टाको सुरक्षाको लागि चाहियो, बाटोमा हिड्दाखेरि काँढाले घोच्छ, त्यसैले चाहियो । हिलोमा खुट्टा पर्ला, बचाउको लागि पनि जुत्ता चाहियो । तर जुत्ता चाहियो भनेर जोरका जोर, डिजाइन डिजाइनका, कलर कलर का जुत्ताको माग गर्नु, थन्काएर राख्नु, अरूलाई देखाउनु तृष्णा नभए अरू के त ? हामीले सुनेका छौं इमरेल्डा मार्कोसको ३००० जोर जुत्ता थियो रे । ३००० जोर जुत्ताको के काम ? ती त शोको लागि भए । मसँग यति जोर जुत्ता छ भनेर देखाउनको लागि र आफ्नो वैभव प्रदर्शन गर्नको लागि भयो । यही हो तृष्णा ।

त्यस्तै गरेर फेरि लुगा पनि जाडो, गर्मीबाट शरीर बचाउनको लागि, लाज ढाक्नको लागि चाहिएको हो । शरीर बचाउनको लुगा चाहेको तृष्णा होइन । त्यो आवश्यकता हो । लुगाको नाँउमा नाना थरीका लुगा,

किमती लुगाहरू, नाना वुटाका लुगाहरू, नाना रङ्गका लुगाहरू, नाना डिजाइनका लुगाहरू दराजभरि थन्काएर राख्नु तृष्णा हो । त्यसकारण अति आवश्यक कुराको चाहना गर्नु तृष्णा होइन, तर आवश्यकताको जुन स्तर हो त्यसलाई पार गरेर अनेकानेक कुराको चाह गर्नु, यता हेर्नु उता हेर्नु, यस्तो चाहियो उस्तो चाहियो भन्नु, त्यसको लागि मरिमेट्नु चाहिँ तृष्णा हो ।

चाहना बढ्दैजाँदा तृष्णाको गाँठो कसिँदै जान्छ । कसिँदै कसिँदै गएपछि पछि गएर त्यो गाँठो फुकाउनै नसकिने अवस्थामा पुग्छ । त्यसरी गाँठो फुकाउनै नसकिने अवस्थामा पुगेपछि अब त्यो तृष्णा उपादानमा बदलिन्छ । उपादान भएपछि फेरि कर्मभव हुन्छ । कर्मभव भएपछि फेरि अर्को जन्म लिन परिहाल्छ । अर्को जन्म लिएपछि त हामीलाई थाहै छ जन्म लिएर हामीले कति दुःख पाएर आएका छौं । यता विभिन्न प्रकारका रोग ब्याधिको सामना गर्नुपर्ने, यता आज यो छैन, त्यो छैन भन्ने सुन्नुपर्ने, आज यहाँ जानु छ त्यहाँ जानु छ भनेर चिन्ता

लिनुपर्ने, अफिसमा समयमा पुग्नुपर्ने नभए गालि खानुपर्ने वा आफ्नो रोजीरोटीको पनि ठेगान नहोला कि भनी चिन्ता लिनुपर्ने हुन्छ ।

रोग ब्याधिमात्र होइन, अनेक प्रकारको मानसिक चिन्ता र शारीरिक दुःखहरू स्वप्नुपर्ने हुन्छ । जन्मेपछि त बुढाबुढी हुन परिहाल्छ र मर्नु पनि परिहाल्छ । त्यसकारणले तृष्णाले गर्दाखेरि र तृष्णाको गाँठो कसिँदै जाँदाखेरि उपादान बनेर कर्मभव (संस्कार) बन्छ । कर्मभव बनेपछि अब जन्मिने पन्यो, नाइनास्ति गरेर हुँदैन ।

फेरि जन्मिन पनि कस्तो कस्तो भवमा जन्मिने रहेछ, यसको जानकारी पनि हामीमा हुनुपर्छ । अनेक प्रकारको जन्ममध्ये एउटा न एउटामा हामीले जन्म लिनु नै पर्नेहुन्छ । अनेक प्रकारका भनेको मतलब अनेक भव हुन् । कुकुरको भव, चराचुरुङ्गीको भव, कीरा फट्टायङ्ग्राको भव, आँखाले देख्न सकिने, आँखाले देख्न नसकिने प्राणीको भव, पशुप्राणीहरूको भव, पंक्षीहरूको भव, मान्छेकै भव इत्यादि भवहरू कैयन छन् । देवभव

र ब्रम्हभव पनि छन् । यी सबै खालका प्राणीहरूमध्ये कुनै न कुनैमा हामीले जन्म लिनुपर्ने हुन्छ । अब मान्छे मरेर मान्छे भएर जन्मिन्छु भनेर हुँदैन । यसमा हाम्रो छनोट हुँदैन । हाम्रो कर्म के छ ? हामीले गरेका कर्म के कस्ता छन् ? हाम्रो चित्तले गरेको काम के ? चित्तले गरेको काम नै कर्म हो र त्यो कर्मलाई साथ दिने हाम्रो बोली वचन र हाम्रो हात खुट्टा हुन्छन् । कर्म पनि कुशल र अकुशल भनी दुई प्रकारका हुन्छन् । अकुशल हो भने तृष्णामा जकडिन्छौं । तृष्णालाई मौका दिन थाल्यौं भने त्यो जकडिएर पछि गएर समाधान गर्न नसकिने अवस्थामा पुगिन्छ । त्यसैलाई उपादान भनिन्छ । उपादान भनेको कसिलो आसक्ति हो । यसैबाट संस्कार बन्छ । संस्कारको कारणले नै दुःखको चक्र घुम्छ ।

त्यसकारणले कसरी जिउने भन्दाखेरि हामीले तृष्णाको गाँठोलाई कस्न दिनुहुँदैन । तृष्णा आयो त आयो, आउनासाथ त्यसलाई निराकरण गर्न सकियो भने भइहाल्छ, कसिन पाउँदैन । अब त्यो तृष्णा भित्र हुलेपछि

'प्राक्कथनका स्वरहरू'

१३



त्यसलाई पालन पोषण गर्न लागियो, भरोसा दिन लागियो, भने भनेजस्तो गरिदिँदै पुल्पुल्याउन थालियो भने त्यो कमजोर तृष्णा कसिँदैजान्छ र पछि त्यो बलवान बन्दैजान्छ । त्यो बलवान भएपछि हामी कमजोर हुँदैजान्छ । अनि त्यो बलवान भएको उपादानले हामीलाई जितिहाल्छ र त्यसले हाम्रो लागि अर्को भव तयार गरिदिइहाल्छ । यो हाम्रै कारणले भइदिन्छ अरू कसैको कारणले होइन । यसो भएको हुनाले कसरी बाँच्ने भन्ने कुरा बुझ्न हामीले यी बुँदाहरू आफूमा लागु गर्नुपर्दछ

- १) तृष्णालाई हामीले चिन्नुपर्‍यो,
- २) तृष्णाको पकडमा आउनुभएन,
- ३) तृष्णालाई कि त हटाउनुपर्‍यो कि त कम गर्नुपर्‍यो,
- ४) तृष्णा भित्री हाले पनि धेरैबेरसम्म त्यसलाई पुल्पुल्याएर राख्नुभएन । त्यसलाई बाहिर पठाइदिइहाल्नुपर्‍यो ।

हामीलाई एउटा वस्तुको आवश्यकता छ, ठीक छ, गएर किनौं । आवश्यकता भए त्यो आवश्यकताको

परिपूर्ति हुनु आपत्तिको विषय होइन । तर यो भएन, योभन्दा अलिकति राम्रो छाँटकाँटको, रङ्ग विरङ्गको चाहियो भनेर हामी तृष्णालाई बढावा दिन खोज्छौं । अब त्यस्तो हुन थाल्यो भने तृष्णाले जरो गार्न थाल्छ । जरो गार्न थालेपछि हाँगाविगा लाग्ने भइहाल्यो । हाँगाविगा आएपछि पातपतिङ्गर आउने भइहाल्यो । पातपतिङ्गर आएपछि फूल फुल्ने भइहाल्यो र फूल फुलेपछि फल पनि लाग्ने भइहाल्यो । अब फल लागेपछि त्यो फल त हामीले भोग्नु नै पर्‍यो । त्यसकारण सार्थक जीवन कसरी बाँच्ने भन्दा धर्मपूर्वक बाँच्ने हो, अधर्मपूर्वक होइन । जीवन त जसरी पनि बितिरहेकै हुन्छ ।

अतः धर्मपूर्वक वा धर्मसम्मत जीवन कसरी बाँच्ने ? त्यसतिर हाँम्रो ध्यान जानुपर्छ । त्यसकारणले सबैभन्दा पहिले पालन गर्नुपर्नेमा शील आउँछ, सदाचार आउँछ । 'पाणातिपाता वेरमणि सिक्खापदं समादियामि' । हामी आफू जसरी भए पनि सुखसाथ बाँच्न चाहन्छौं । त्यस्तै अरू प्राणीहरू पनि सुखसाथ बाँच्न चाहन्छन् ।

'प्राक्कथनका स्वरहरू'

१५

हामीलाई दुःख मन पर्देन तर अरूलाई पनि मन पर्देन भने अरूलाई पनि दुःख दिनु भएन । आफूलाई त दुःख मन पर्देन, अरूलाई किन दुःख दिने ? अरूलाई किन मार्ने ? भन्ने कुरामा सोच पुग्नुपर्छ । धर्मपूर्वक बाँच्ने भनेर यसलाई नै भनिन्छ ।

हामी पनि बाँचाँ । ऊ पनि बाँचोस् । उसको पनि बाँच्ने अधिकार छ । उसको बाँच्ने अधिकारलाई हामीले खोस्न मिल्दैन । जसरी हाम्रो बाच्ने अधिकारलाई कसैले खोस्न आयो भने हामीलाई पनि मन पर्देन, त्यस्तै हामीले पनि अरूको जीवनमा किन खलल पारौं ? यसरी सम्भवदारी बढाएर जान सक्थौं भने हामीले धर्ममय जीवन बाँच्न जान्थौं ।

त्यस्तै अब अदिन्नादानको कुरा आउँछ । 'अदिनादाना वेरमणि सिखापदं समादियामि' । अर्काको वस्तु चोरी गर्ने वा नसोधकन लिने, अरूको अधीनमा रहेको वस्तुलाई आफूले अनाधिकार प्रयोग गर्नेलाई अदिन्नादान भनिन्छ । आफ्नो वस्तु कसैले नसोधकन

लियो भने हामीलाई सन्तोष हुन्छ ? हुँदैन । हामीलाई चित्त दुःख । के हाम्रो सम्बन्धमा त्यस्तो गरेको मन पराउँछौं ? अहँ, मन पराउँदैनौं । त्यस्तै अरूको वस्तुमा हामीले आँखा गाड्यौं भने वा अर्काको वस्तु पनि जबरजस्ती लिन थाल्यौं भने पनि परिणामतः त्यसबाट दुःखै आँउछ । दुःख आउने गरी बाँच्नु के को जीवन बाँचाइ भयो र ! त्यसरी जिउनुलाई राम्रो जीवन बाँचेको भनिँदैन । होइन, त्यस्तो जीवन सुन्दर जीवन होइन । त्यसैले जीवन बाँचन पनि जान्नुपर्छ भन्ने कुरामा शीललाई पहिलो स्थानमा राख्नुपर्छ ।

अब न्यभिचारकै कुरा लिऔं । 'कामेसुमिच्छाचारा वेरमणि सिखापदं समादियामि' । परिवारमा वा समाजमा अशान्ति हुने कुरा भनेर जान्दाजान्दै आफूलाई र आफ्ना परिवारमा घटित भए मन पर्दैन भने अर्काको जीवनमा वा परिवारमा न्यभिचारका घटना घटाएर अर्काको परिवारिक जीवन किन खलबल पार्ने ? यसरी सम्झदारी बढाउन सकेको खण्डमा सामाजिक र परिवारिक जीवनमा 'प्राक्कथनका स्वरहरु'

अशान्ति हुने थिएन । जीवन सार्थकतातिर अगाडि बढ्न सकिन्थ्यो ।

त्यस्तै अब भुठ बोल्ने कुरालाई नै लिऔं । 'मुसावादा वेरमणि सिखापदं समादियामि' । यसमा चुग्ली गर्ने, अर्काको मन विभाएर कुरा गर्ने नचाहिदो कुरा गरेर समय फाल्ने, आफ्नो पनि समय बरवाद अर्काको पनि समय बरवाद हुने गरी अनावश्यक वकवासमा समय खर्चिने कुरा आउँछ । बोलीलाई नियन्त्रण गर्न सकेमा हाम्रो समयको सदुपयोग हुन्छ । हाम्रो समय अकुशल कर्म गर्नतिर खर्च हुन्छ । समयको दुरुपयोग गरी अकुशलमा लाग्दा जुन परिणाम आउँछ, जुन फल आउँछ त्यो त सुखदायी हुँदैन । सुखदायी परिणाम नभएपछि त जीवन दुःखदायी हुने भइहाल्यो । दुःखदायी भएपछि के हामीले जिउन जान्यौं त, अहं, जानेनाँ । त्यसकारणले जीवन बाँच्ने तरिका भन्नासाथै प्रथमतः शीलको पालना गर्ने कुरा आउँछ ।

शीलमा अर्को अन्तिम शील आउँछ – 'सुरामेरय

मज्जपमादट्ठाना वेरमणि सिक्खापदं समादियामि' । यसको अर्थ हो रक्सी, चुरोट, गाँजा, भाङ्ग, धतुरो इत्यादि मात लाग्ने कुराको सेवन नगर्ने । यसले त हाम्रो मति भ्रष्ट गर्छ । हाम्रो विचारलाई धमिल्याइदिन्छ । स्वतन्त्र चिन्तन गर्न दिँदैन । नाना प्रकारको कुत्सित भावना मनमा पलाउँछ । मादक पदार्थ सेवन गरेपछि यसले अरूलाई विगानेवाहेक राम्रा विचार उब्जन दिँदैन । मादक पदार्थको सेवनले न हाम्रो चित्त ठेगानमा रहन्छ, न हाम्रो बोली ठेगानमा रहन्छ, न हाम्रो शरीरको कर्म नै ठेगानमा रहन्छ । भनेपछि हामीले बुझ्नुपर्छ कि यसभन्दा माथिका चारैवटा शील भत्ताभुङ्ग गर्ने त मादकपदार्थको सेवनबाट रहेछ भने त्यस्ता पदार्थलाई किन सेवन गर्ने ?

यो त जीवनलाई ठीकसित बाँच्नको लागि शीलको उपादेयताको मात्र कुरा बताएँ तर यसको पछाडि समाधि पनि छ । शील पालन त गरियो । आफ्नो जीवन पनि सुन्दर अरूको पनि सुन्दर पार्ने प्रयास त भयो तर यतिले पुगेको छैन । जीवन सुन्दर



पाने भन्नासाथै हामीभित्र रहेका पुराना कर्म संस्कारहरू पनि त छन् । ती पुराना कर्म संस्कार पनि निकालेर फाल्नुपर्छ । नयाँनयाँ नभित्र्याएर मात्र पुग्दैन । शील पालनबाट नयाँनयाँ संस्कार बन्नमा रोक लाग्छ । तर पुराना त बाँकी नै छन् । ती पुरानालाई हटाउने कसरी ? त्यो पनि जान्नुपर्ने हुन्छ । तिनलाई हटाउनको लागि अब समाधिको आवश्यकता पर्दछ ।

समाधि मात्र भनेर हुँदैन, सम्यक समाधि चाहिन्छ । सम्यक समाधिले मनलाई नियन्त्रण गर्ने मात्र नभई मनमा खाँदिएर बसेका पुराना विकारहरूलाई पनि विस्थापित गर्न सक्ने अवस्थामा हामीलाई पुऱ्याउँछ । हामी सबैले यो कुरामा ध्यान दिनु जरूरी छ । 'हे भगवान, मेरो जीवन सुन्दर पारदेऊ न' भनेर भगवानलाई पुकारा गरेर हुँदैन । भगवानसँग मागेर पाइने होइन । काम गरेर हुन्छ, आफ्नो कर्म सपारेर हुन्छ । आफूमा शील सदाचार भित्र्याएर, मनलाई वशमा राखेर अनि मन सफाई गरेर मात्र जीवन सुन्दर पार्न सकिन्छ ।

सम्यक समाधिवाट मन शुद्ध पारेर अनि त्यसपछि प्रज्ञाको विकास गरेर मात्र जीवन सार्थक हुने हो । आफ्नो जीवन सुधारेर अरूको जीवन पनि सुधार्न सकिन्छ । हाम्रो जीवन पशुको जस्तो जीवन त होइन ! मान्छेको जीवन हो । विवेकशिल प्राणी हौं हामी । हामीले यो गर्दाखेरि यो हुन्छ । यो नगर्दाखेरि यस्तो हुन्छ भन्ने कुराको हामीमा ज्ञान हुनुपर्छ । अनिमात्र हामीले बाँचेको सार्थक हुनजान्छ । हामीले मानिसको चोला पाएको सार्थक हुनजान्छ । हामीले साँचै नै बाँचन जान्यौं । हाम्रो जीवन धन्य धन्य भयो । यो कुरातिर हामी सबैको ध्यान जानुपर्छ । तपाईंहरूले यो कुरालाई सुन्नु त भयो तर चिन्तन मनन पनि गर्नुहोला । म आफैले पनि यसमा चिन्तन मनन गर्नुपर्छ ।

अर्को जीवनमा विश्वास नगर्ने पनि होलान् । पूर्वजन्ममा विश्वास नगर्ने पनि होलान् । तर यो जन्मलाई त विश्वास गर्नुपर्ने नै । यो जीवन नै दुःखमय पारेर के जिउने ? यो जीवनलाई सुखमय पार्नुपर्ने । त्यसको

लागि पनि चाहियो शीलसदाचारका कुरा, समाधिका कुरा, प्रज्ञाका कुरा ।

तर अर्को जीवन पनि छ है । हामीले आज मनपरि गर्ने, कर्म संस्कार पनि बनाउने अनि मरेपछि सबैकुरा सिधियो भनेर कहाँ सुख पाइन्छ ? पुनर्जन्मको बीउलाई हामीले जर्गेना गरेका छौं नि त । त्यो बीउ भएपछि त्यो बीउले फल त दिन्छ । अनि त्यो फल भोग्नु परेन ? यो त पूर्ण विज्ञानसम्मत कुरा हो । फल आजै नआए पनि भोलि त आउँला । भोलि नआए पनि २ वर्षपछि त आउला । २ वर्षपछि नआए अर्को जन्ममा आइहाल्छ । अर्को जन्ममा पनि नआए पछिपछिका जन्महरूमा त आइहाल्छ । त्यो बीउ त्यसै खेर जाँदैन, त्यो बीउमा यति शक्ति हुन्छ कि त्यसले उर्वरा भूमि पाएपछि केही कालभित्र अडकुरित भएर जमिनबाट बाहिर निस्कन्छ । अनि त्यसमा हाड्नाबिड्ना लाग्छ । पातपतिङ्गर लाग्छ । फूल फुल्छ । फल लाग्छ । त्यो फल त हामीले भोग्न परिहाल्छ ।

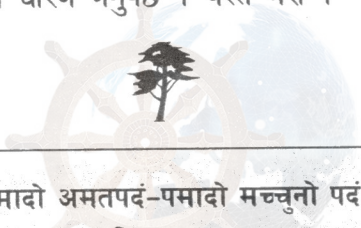
यो कुरालाई हामीले जति सक्यो त्यति चाडो  
 बुझ्नुप्यो किनभने हामीसँग समय धेरै कम छ । 'मेरो  
 जीवनमा यति समय त बाँकी छ, म त अभै तरूनो नै  
 छु । म धेरै कालसम्म बाँच्छु, पछि गरूँला नि ।' भनेर  
 नीच मारेर बस्ने बेला होइन । अहाँ, त्यसो भनेर  
 मृत्युले कसैलाई छोड्दैन । मृत्युले यो तरूणो भन्दैन,  
 यो बच्चा भन्दैन, यो बुढो भन्दैन । भनेपछि हामी त  
 आजै मर्नेवाला हौं भनेर सम्भन्नुपर्छ । यति भएपछि  
 हामीमा धर्मको जागरण आउँछ । 'धुवं मे मरणं, अधुवं  
 मे जीवितं' भनेर भगवान बुद्धले भन्नुभएको छ । 'धुवं  
 मे मरणं' भनेको म मर्नुपर्छ भन्ने कुरा सत्य हो र  
 निश्चित पनि हो । संसारमा कुनै कुरा निश्चित छ भने  
 'म मर्नु छ' भन्ने कुरा निश्चित छ । 'अधुवं मे जीवितं'  
 भनेको 'म बाँचिराख्छु' भन्ने कुरा निश्चित छैन । अहिले  
 हो कि, भरे हो कि, भोलि हो कि पर्सि हो थाहा छैन ।  
 आज सुतेको मान्छे भोलि उठेर आएन भने के गर्ने ?  
 कसलाई दोष दिने ? यस्तो घटना घटिरहेको छ ।

हामीले देखे सुनेका पनि छौं । त्यसकारणले त्यस्तो घटना अरुलाई मात्र घटेको हामीलाई घटदैन भन्ने हुँदैन ।

हाम्रो हातमा समय धेरै कम छ र त्यो कम समयमा धेरै काम गर्नु छ । धेरै कुरा सुन्नुपर्छ, धेरै कुरा हामीले सिकनुपर्छ र धेरै कुरा हामीले जीवनमा अनुभूत गर्नुपर्छ । यति गर्ने क्षमता हामी मान्छेमा मात्र हुन्छ अरु पशुप्राणीहरूमा हुँदैन । अरु प्राणीमा त खायो सुत्यो बस सिद्धियो जिन्दगी । हामीले पनि त्यसरी नै जीवन बिताउन लाग्यौं भने हामी मानिस हौं भनेर नाक फुलाउनु त बेकार छ । मानिस भएर त मानिसको जीवन बाँच्नुपर्ने विवेकशील हुनुपर्ने । चेतनशील त सबै छन् । एउटा सानो कीरा पनि चेतनशील प्राणी हो तर हामी चेतनशील भएर पनि विवेकशील प्राणी हौं ।

हामीमा विवेक छ त्यसैले छ्यानपहिचान गर्न सक्नुपर्छ । यो ठीक यो बेठीक भनेर छुट्याउन सक्नुपर्छ, यो कुशल यो अकुशल भनेर पहिचान गर्न सक्नुपर्छ ।

यो गर्न नहुने भनेर छट्याउन सक्नुपर्छ र गर्न हुने सत्यकुरालाई हामीले अँगाल्नुपर्छ अनि नहुने असत्य कुरालाई त्याग्नुपर्छ । यति भएपछि हामीले सहीरूपमा जीवन जिउन जान्यौं । हामीले मानिसको चोला साँचो अर्थमा सफलतापूर्वक अपनायौं । यो कुरा तपाईं हामी सबैले मनमा धारण गर्नुपर्छ । यस्तै गरौं ।



अप्पमादो अमतपदं-पमादो मच्चुनो पदं ।  
अप्पमत्ता न मीयन्ति-ये पमत्ता यथा मता ॥

अर्थ Dhamma Digital

अप्रमाद निर्वाणको बाटो हो । प्रमाद मृत्युको बाटो हो । प्रमादीहरु मरेभैं अप्रमादीहरु मर्दैनन् ।

२

## समभावको अनिवार्यता र अपरिहार्यता



मानिसहरूले धर्मको खास मर्मलाई बुझ्न सकिरहेका छैनन् । साम्प्रदायिक धर्मलाई नै सच्चा धर्म मानिरहेका छन् । साम्प्रदायिक धर्मकै बोलवाला छ । आआफ्ना मत मतान्तरका, आआफ्ना मान्यता बोकेका, आआफ्ना सिद्धान्तमा हुर्केका धर्मलाई नै धर्म मानिदिदा सत्य-धर्म बिटुलो हुन पुगेको छ । धर्मलाई धर्ममात्र हुन दिइनुपर्छ । त्यसको अगाडि कुनै विशेषण अथवा हिन्दु, बौद्ध, इस्लाम, इसाइ आदि थपिँदा धर्म बिटुलो हुन गएको छ । बुद्धले 'धर्म' शब्दमात्र प्रयोग गर्नुभएको



थियो । सम्पूर्ण त्रिपिटकमा खोजिंदा पनि धम्म अथवा धर्म शब्दको मात्र चयन भएको भेटिन्छ ।

साम्प्रदायिक धर्मले सत्ययुक्त धर्मलाई तेरो होइन, मेरो हो भनी तानातान गरिंदा धर्म इन्तु न चिन्तु अवस्थामा परेको छ । धर्म गर्ने भनेर सजिलो उपायको अवलम्बन गर्दछन् । मन्दिरमा धर्म देखिरहेका छन्, सिंदुर र फूल अक्षतामा धर्म देखिरहेका छन् । सदाचरण गर्नेतिर कसैको मन फर्केको छैन । धर्म त सदाचरणमा हुन्छ । धर्मका कुराहरूलाई सुनेर पढेर बुझ्नुपर्छ । त्यसमा चिन्तन मनन गर्नुपर्छ अनि पालन पनि गर्नुपर्छ ।

सजिलोमात्र खोजेर सदाचरणलाई नकार्नु सही धर्म गराइ होइन । अतः धर्मधारण गर्ने र धर्माचरण गर्ने अति आवश्यक र अनिवार्य तत्वहरूमध्ये एकलाई आज यहाँ प्रस्तुत गर्दछु । त्यो तत्वको नाउँ हो — समभाव । यसको पछाडि जुन गुण र महत्व लुकेको छ, त्यसलाई आफूमा उजागर गर्नुपर्छ र अपनाउनुपर्छ । यसबाट हामीमा धर्मको आधारभूत माध्यम भेटिन्छ र

'प्राक्कथनका स्वरहरू'

२७

विशुद्धरूपमा धर्म सम्पादन हुन्छ । समभावको विकास नै धर्मको अपरिहार्य पूर्वाधार हो र सुख शान्तिको द्योतक हो । समभाव धर्मको आधारभूत माध्यम पनि हो ।

समभाव भनेको आफूजस्तै अरूलाई ठान्नु हो । समभाव मनमा विकसित हुँदा हिंसा, द्वेष, दुर्भाव, अभिमान, मात्सर्य, ईर्ष्याले ठाउँ ओगट्दैन । चाहेएको त हामीलाई यही हो । यसैले पनि समभावलाई मनमा विकसित हुन दिइनुपर्छ । समभाव भएकामा आफ्ना र पराया भन्ने दुर्भाव हुँदैन । उसका लागि सबै आफन्तभै लाग्छन् । चाहे जोसुकै होउन्, जहाँ बसेका हुन्, जुनसुकै स्तरका हुन्, जुनसुकै जाति सम्प्रदायका हुन् सबै सहोदरका जस्ता लाग्दछन् उसलाई ।

समभाव विकास गर्न सकियो र ब्यवहारमा उतार्न सकियो भने धेरै मानवीय समस्याहरूको हल छुमन्तरको भरमा हुनसक्छ । सामाजिक विषमताहरू हत्या, हिंसा, चोरी, चकारी, बलात्कार, लूटपाट, उँचनीच,

छुवाछुट इत्यादि सबैको निराकरण हुने उपाय यही समभावको आचरण हो । मनमा समभावले ठाउँ लिएको छ भने लोभ, क्रोध, मोह, अहंकार, बदलाको भावनाजस्ता दुषित मनोभावनाहरूको अन्तर्धान हुनेछन् । ब्यक्तिमा समभाव नभएकै कारणले तँ तँ र म म भन्ने उँचनीच, जातिपाति, हुने नहुने, तेरो र मेरो भन्ने दुर्भावको विकास हुनजान्छ । यस्तो दुर्भाव हुन्जेल समाजमा सुख शान्ति कोसौं टाढा रहन्छ । सुख र शान्तिलाई परिवार र समाजमा बहाली गर्न जनजनको मनमा समभाव फस्टाउन जरूरी छ । पहिले त समभावको बीजारोपण हुनुपर्‍यो, त्यसमा मलजल हाल्नुपर्‍यो र त्यसलाई मजबुत पार्दैलैजानुपर्‍यो । अनि त धर्म जीवनमा आइहाल्छ र हामी धर्ममा परिपक्व हुँदैजान सक्छौं ।

समभावको विकास हुँदैछ भने हाम्रो मनमा जुन विचार उब्जिन्छ, त्यो कल्याणकारी नै हुन्छ । अरूलाई विगान्ने र दुःख दिने विचार नै उब्जिंदैन । समभाव छैन भने नाना भाँतीका लोभ, क्रोध, मोहादि आन्तरिक शत्रुहरूले

'प्राक्कथनका स्वरहरू'

२९

आक्रमण गर्दछन् र हामीलाई धरासायी बनाउँछन् । ती शत्रुहरूले मनमा शान्ति त दिँदैनन् । शान्तिमात्र नदिने होइन, अपायको गर्तमा समेत जाकिदिन्छन् । इहलोककै जीवनलाई हेरेमा पनि अशान्त मनले जुनकुरा बोलिन्छ वा हातले काम गरिन्छ त्यो आफ्नो लागि पनि अर्काको लागि पनि सुखकर र हितकर हुँदैन । आफ्नो लागिमात्र भए स्वार्थको पोषक बन्दछ । समभाव र स्वार्थ भनेको दुई विपरित ध्रुव हुन् । स्वार्थमा आफूमात्र खाने, आफूमात्र लाउने, आफ्नोमात्र राम्रो होस् भन्ठान्ने हुन्छ । समभावले आफ्नो पनि अरूको पनि भलाइ होस्, आफू, आफ्नो पनि अर्काको पनि सुखको कारण बन्न सक्छ, आफ्नो दुःख पनि कम होस्, अर्काको दुःख कम गराउन सक्ने कारण पनि बनू भन्ने भावना पलाएको हुन्छ । यसरी आफू र अर्काको भलाइमा प्रस्तुत हुनु भनेको समभाव आफूमा विकसित हुँदैआएको प्रमाण हो ।

‘तँ सानो, म ठूलो’ भन्ने भाव आउनुमा समभाव नदारद भएको संकेत पाइन्छ । समभाव नहुनेवित्तिकै

त्यहाँ भगडा, अशान्ति, वैमनस्यता र बदला लिनै  
 भावना उठ्न थाल्छन् अनि हत्या, हिंसा पनि हुनथाल्छ  
 र सबै प्रकारका विकारहरूले आफ्ना घृणित टाउको  
 उठाउन थाल्छन् । समभावको अभावमा जहाँतहीं समस्या  
 निम्तिएको हुन्छ ।

मानिसको प्रसंगलाई एकछिन परै राखौं । कीरा  
 फट्यांग्रा पशु प्राणीहरू प्रायः घृणित हुन्छन् । कसै  
 कसैले त त्यस्ता प्राणी देख्नासाथ मनमा घृणा द्वेष  
 उब्जाएर मारिदिन्छन् । यसको अर्थ हुनजान्छ, भित्र धर्म  
 पल्लवित भएको छैन । यसको कारण हो — समभाव  
 भित्रिएको छैन । समभाव भएमा 'मैले कुनै प्राणीलाई  
 मारे भने यसको ज्यान जान्छ । कसैले मलाई पनि  
 माच्यो भने मेरो पनि ज्यान जान्छ । मेरो ज्यान मलाई  
 प्यारो छ भने अरू प्राणीको ज्यान पनि आफू आफूलाई  
 प्यारो हुन्छ । मैले किन मारुं ? म पनि ती प्राणीजस्तै  
 हुं ।' भन्ने विचार उठ्न थाल्छ । यो पनि समभाव  
 पत्नाएको प्रमाण हो । परमार्थरूपमा हेर्दै बुझ्दै लगेमा

त्यो प्राणी पनि पञ्चस्कन्धमात्र हो म पनि पञ्चस्कन्धमात्र  
 हुँ । फरक केही पनि छैन । फरक छ त कर्मानुसार  
 आकार प्रकारमात्र फरक छ । म मान्छेको आकारमा छु,  
 त्यो प्राणी आफ्नो भवमा हुनुपर्ने आकारमा छ । आकारमात्र  
 फरक भएको हो, भित्री तत्वहरू त उही नै हुन् । 'यति  
 कुराको बोध भएपछि हामीमा त्यो प्राणीप्रति समभाव  
 उजागर हुन्छ र दुःख सास्ती दिने विचार आउँदैन ।

हाम्रा दुःखका कारणहरू निमित्त्यान्न पार्नको  
 लागि समभावले धेरै ठूलो भूमिका खेल्छ । प्रारम्भमा त  
 ससाना कुराबाट प्रयोग गर्नुपर्छ । कार्यरूपमा परिणत  
 भएन भने समभावको कुनै अर्थ रहँदैन । अतः  
 प्रयोगात्मकरूपमा वा न्यावहारिकरूपमा आउने समभावको  
 हाम्रो जीवनमा अझ भन्ने आध्यात्मिक जीवनमा ठूलो  
 महत्त्व रहन्छ । हामी आफूलाई नै हेरौं न, हामी सुख  
 चाहन्छौं, शान्ति चाहन्छौं त्यस्तै अन्य प्राणीहरूले पनि  
 सुख चाहन्छन्, शान्ति नै चाहन्छन् । चाहेरमात्र सुख  
 शान्ति पाइने वस्तु होइन । सुख शान्ति चाहनेले त्यसको

प्राप्तिका लागि पूर्वाधारको रूपमा कुन कुराको आवश्यकता छ, त्यो कुराको तर्जुमा गर्नुपर्छ र अभ्यासमा पनि उताउँ जानुपर्छ । एकैचोटी नसकिएला, अलि अलि गर्दै प्रारम्भ गर्नुपर्दछ । पहिले त सानोबाट थाल्नुपर्छ । अंकको गणना पनि १ बाट सुरु हुन्छ अनि १००, १००० गर्दै बढाउँदै लैजान सकिन्छ । सुरु नै भएको छैन भने समभाव के हो, यसले के काम गर्छ, कसरी काम गर्छ, यसले दिने फाइदा के हो, आफूलाई पनि अरूलाई पनि कल्याण गर्ने हो कि होइन भन्ने कुरा थाहा हुँदैन । ती कुरा प्रयोग गरेर मात्र थाहा पाइने कुरा हो ।

धम्मपदमा भगवान बुद्धले भन्नुभएको छ –  
**सब्बे तस्सन्ति दण्डस्स, सब्बेसं जीवितं पियं ।**  
**अत्तानं उपमं कत्वा, नहनेय्य, न घातये ॥**

अर्थ – सबै प्राणीहरू लहुरो वा हतियारदेखि डराउँछन् । सबैलाई आफ्नो ज्यानको मायाँ छ, सबै बाँचिरहन नै चाहन्छन् । आफूलाई पिट्न आएको वा

मार्न आएको मन नपरेजस्तै आफूलाई नै उपमा बनाएर कसैलाई पनि नपिट, नमार । यो गाथाको कुरा समभावको पराकाष्ठा हो । समभाव मनमा भए कसैलाई मार्ने पिट्ने भन्ने विचार तक पनि मनमा उठ्दैन ।

हत्या हिंसा गर्ने भाव मनमा उठ्दा कसैको कल्याण उसले हेर्दैन । 'यो प्राणी पनि मजस्तै हो भन्ने भाव जाग्दैन । मलाई मार्न आएको मलाई मन पर्दैन भने उसलाई मार्न आएको पनि मन पर्दैन' भन्ने भाव मनमा उठ्दै उठ्दैन किनकि उसको मनमा समभावको उदय भएकै छैन । मजस्तै ऊ पनि हो भन्ने समभाव मनमा उठ्यो भने हत्या हिंसाको विचार उठ्दै उठ्दैन । अनि परिणामतः हामीमा द्वेषभाव कम हुनजान्छ । यसरी द्वेष दुर्भाव कम हुनु नै मनमा सुख शान्तिले बास गर्न लागेको अवस्था हो । अनि त सुख चाहियो, शान्ति चाहियो भनेर भन्नै पर्दैन, नारा जुलुस निकाल्नै पर्दैन । सुख शान्ति हुने कारणलाई मनमा धारण गरेका छौं भने कल्याण त हुने भइहाल्यो, सुख शान्तिको वातावरण त



बन्ने भइहाल्यो ।

समाजमा सुख शान्तिको बहाली पनि समभावबाटै हुन्छ । यसरी समाज समाजमा सुख शान्तिको वातावरणको सिर्जना भयो भने देसमा पनि सुख शान्ति बहाली हुने हुन्छ । समाज समाज मिलेर देस बन्ने न हो ! सबै समाजमा यस्तै समभाव भएका मानिसहरूको जमघट हुन थाल्यो, एक अर्कामा व्यवहार गर्दा समभावले सहित भई व्यवहार भयो भने परिवार, समाज र देस सुन्दर, शान्त र विशाल हुने नै भयो । सुख शान्तिको बहाली हुने भइहाल्यो ।

बास्तवमा धर्म भनेकै समभावको विकसित रूप हो । समभावको अर्को नाउँ उपेक्षाभाव पनि हो । यो त्यो भनेर नछुट्याइ हेर्ने तत्वलाई नै उपेक्षाभाव भनिन्छ । यस समबन्धमा अष्ट लोकधर्मको कुरालाई पनि यहाँ जोड्नु सान्दर्भिक होला ।

‘अष्ट लोकधर्म’ भनेको यही हो —

- क) सुख र दुःख,
- ख) लाभ र हानी,
- ग) प्रशंसा र निन्दा,
- घ) यश र अयश ।

लोकमा रहन्जेल हामीलाई यी आठ लोकधर्मले छोड्दैन । कि सुखमा, कि दुःखमा, कि लाभमा, कि हानीमा, कि प्रशंसामा, कि निन्दामा, कि यशमा, कि अयशमा डुबिरहेकै हुन्छौं । सुखमा रमाउँछौं, दुःखमा खिन्न हुन्छौं । लाभमा मात्तिन्छौं, हानीमा भोग्क्याउँछौं रूखबाट खसेको बाँदरभै । प्रशंसामा फुल्छौं भ्यागुताभै, निन्दामा रिसाइदिन्छौं र चिन्तित हुन्छौं । यशमा अभिमान जगाउँछौं भने अयशमा मर्न पनि बेर लगाउँदैनौं । यी सबै समभाव वा उपेक्षाभाव नभएरै हुन्छन् । कुनै न कुनै लोकधर्मले अल्भ्याएकै हुन्छ र हामी अल्भिहेकै हुन्छौं ।

अब बीचको बाटो जानुपर्छ । भगवान बुद्धको शिक्षा बीचको बाटो अपनाउने शिक्षा हो । यता पनि

नढल्कने, उता पनि नढल्कने । यता ढल्के पनि खत्तरा छ, उता ढल्के पनि खत्तरा छ । बाटो साँघुरो छ, दायाँ बायाँ भीर छ । दायाँतिर मन लगाउन थालियो भने पनि खस्ने डर छ । बायाँतिर मन लगाउँदा पनि खस्ने डर छ । सिर्फ बाटोमा मात्र मन लगाउनु छ, दायाँ बायाँ होइन । बीचबाट हिँड्नु नै श्रेयस्कर छ । यसैलाई मध्यम मार्गमा चल्नु भनिएको हो । यसलाई 'मज्झिमा पटिपदा अरिय सच्चं' भनिन्छ । समभावमा रहन सक्थौं भने सुखले पनि छुन सक्दैन, दुःखले पनि हल्लाउन सक्दैन । दुवैबाट हामी अप्रभावित रहन्छौं । न राग, न द्वेष, न दुर्भाव, न भ्यागुता फुलाइ । उता लाभले पनि, हानीले पनि, प्रशंसाले पनि, निन्दाले पनि, यशले पनि, अयशले पनि छुन सक्दैन । यही नै अष्ट लोकधर्मबाट अलग रहेको अवस्था भनिन्छ । अलग रहनुको अर्थ समभावमा स्थित हुनु हो ।

अन्तमा, हामीमा जसरी भए पनि समभावको विक्रस हुनु जरूरी छ । आजैदेखि समभावलाई अलिकति

भए पनि अँगाल्न प्रयत्नशील होऔँ । जहिले भए पनि सुरु त गर्नु नै छ भने आजै अहिल्यै किन नगरौँ ? जीवनमा आइपर्ने कुनै पनि घटनामा पनि समभावलाई सम्भौँ । 'समभावको बारेमा एकपल्ट चर्चामा सुनेका थियाँ, अब प्रयोग गर्ने अवसर जुरेको छ । त्यस अवसरलाई छोप्नुपर्छ । समभावको ढुँगा खियाउन पाउने भयाँ । कल्याणको जोहो मिल्यो । दुःख-नदी पार गर्ने उपाय हात पच्यो' भनेर दंग पर्नुपर्छ । यसरी समभावलाई अपनाउन सक्यौँ भने अधर्म छेउ आउन पाउँदैन, आइहालेमा पनि टिक्न सक्दैन । धर्म हाम्रो साथमा रहन्छ र हामी धर्ममा रम्ने हुन्छौँ । यस्तै होस् !

पेमतो जायती सोको-पेमतो जायती भयं ।

पेमतो विप्पमुत्तस्स-नत्थि सोको कुतो भयं ?

अर्थ

प्रेमबाट शोक उत्पन्न हुन्छ, प्रेमबाट भय उत्पन्न हुन्छ,  
प्रेमबाट अलग हुनेलाई शोक र भय कहाँबाट आउँछ ?

## हामी यहाँ किन ?

हामी यहाँ शुक्रवार कुन कामले भेला भएका छौं ? यसको उद्देश्य के हो ? के पाउनको लागि हामी यहाँ आइरहेका छौं ? भन्ने कुरा अब त प्रस्टै हुनुपर्छ । घरको काम धाम छोडेर, अनेक मनोरञ्जनका साधनहरूलाई पनि त्यागेर, यताउता घुम्ने, यो दृश्य, त्यो दृश्य हेर्ने, साथीभाइहरूसँग डुल्ने यी सबै कुरालाई त्यागेर हामी यहाँ भेला भएका छौं । यसको खास उद्देश्य के हो भन्ने कुरा बुझिएन भन्ने यो पनि एउटा कर्मकाण्ड हुन जानसक्छ । साह्रै विडम्बना हुनेछ । कर्मकाण्डमा भुलेर नै, हामी यो संसारमा जन्म मृत्यु,

जन्म मृत्युको फन्दामा परेर फनफन घुमिरहेका छौ ।  
यो पनि एउटा कर्मकाण्ड नबनोस् । बसीबियाँलो नहोस् ।

यहाँ आउनुको अर्थ कुनै वस्तु पाउन पनि होइन । यहाँ खानेकुरा पनि छैन, पिउने कुरा पनि छैन । यहाँ कुनै खेल तमासा पनि छैन । मनोरञ्जन पनि छैन । हा हा, हु हु पनि छैन भनेपछि तपाईंहरू आउनुभएको कुनै एउटा कारण त अवश्य होला । मनोरञ्जनका साधनहरूमा हाम्रो मन भुलिरहन मन गर्छ । योभन्दा पहिले यस्तो अवस्था थियो भने अब जब धर्मको रसलाई अलिकति चाख्न पाइरहेका छौ भने अथवा औलाको टुप्पाले छुवाए जति भए पनि धर्मको रसलाई जिब्रोमा छुवाउन पाएका छौ भने पनि त्यो कल्याणकारी सुरुवात सिद्ध हुनेछ ।

मानिस भएर जन्मेपछि धर्मको यथार्थ जानकारी नहुनु भनेको सारै दुर्भाग्य हो । मानिसको जीवन सफल पार्नको लागि भौतिक धन सम्पत्ति थुपारेर मात्रै पुग्दैन । धन सम्पत्तिले सुख दिनुभन्दा दुःखै बढी दिन्छ । हाम्रा

परिवारका सदस्यहरू जो सारै प्रिय छन्, उनीहरूले पनि दुःख दिन्छ भने दुःख नदिने केले त ? सबै वस्तु अनित्य भएको हुनाले, अनित्य वस्तुले हामीलाई दुःखै दिन्छ । त्यसकारण बुद्धले भन्नुभएको छ, 'यं अनिच्चं तं दुखं ।' 'यं अनिच्चं' भनेको जुन जुन कुरा अनित्य छ, 'तं दुखं' भनेको त्यो दुःखै हो । हामी पनि अनित्य छौं र यो दुःखमय शरीर भिरिरहनुपरिरहेछ । हामीले आँखाले देखेका सबै वस्तुहरू, मन पर्ने वस्तुहरू, मन नपर्ने वस्तुहरू, कानले सुन्ने प्रिय शब्द अथवा अप्रिय शब्द, नाकले पाइने सुगन्ध वा दुर्गन्ध, मुखले खाएर स्वाद पाइने मिठो वा नमिठो स्वाद, हातले छोएर थाहा पाइने खस्रो वा कोमल स्पर्श यी सबै अनित्य हुन् । यिनीहरू अहिले छ जस्तो छ, अहिल्यै छैन । फेरि नयाँ नयाँ इच्छा जाग्छ । हामी आँखाले देख्छौं, कानले सुन्छौं, नाकले सुन्छौं जिब्रोले स्वाद पाउँछौं र हातले छोएर थाहा पाउँछौं । यी पाँचैवटाबाट नजानिंदो किसिमबाट दुःखका कारणहरू निम्तिरहेका हुन्छन्, तिनबाट दुःख नै 'प्राक्कथनका स्वरहरू'

आइरहेको हुन्छ र नजानिंदो किसिमबाट क्लेश बढिरहेको हुन्छ । यी पाँचैवटालाई पञ्चक्रमगुणका स्रोत पनि भनिन्छ । यी पाँचैवटा इन्द्रियबाट पस्ने जेसुकै होस् त्यसले हामीलाई सुख दिंदैन, त्यसले तृष्णामात्र बढाउँछ र तृष्णा नै दुःखको कारण हो ।

हामी यहाँ भेला भइरहेको नै किन हो भने त्यो दुःखको कारणलाई हामीले जानौँ र त्यसको निवारणको बाटोलाई जानौँ र त्यस कारणलाई हटाउन प्रयत्नशील होऔँ । प्रयत्नशील भएर जुन बाटोबाट गएर तृष्णा क्षय हुने हो, त्यो बाटोमा लागौँ भन्ने उद्देश्यले धर्मको यथार्थ जानकारीको लागि हामी यसरी भेला हुने गर्छौँ । त्यसकारणले धर्मको जानकारी सहीरूपमा हामीलाई हुनुपर्छ । हामीलाई सतहीरूपमा अहिले संसारमा चलिआएका, व्यवहारमा प्रचलनमा ल्याइएका जति पनि धर्मको नाउँमा गरिने पूजा-आजा, व्रत, जात्रा-मात्रा पर्वहरू छन्, तिनीहरू बास्तवमा धर्म होइनन् । तिनीहरू हाम्रो जीवनलाई अलि सजिलो होस्, अनि अलि सुखमय



पार्नको लागि, रमाइलो पार्नको लागि, जीवनलाई बाँचन सजिलो होस् भनेर मात्र ती सृजना गरिएका हुन् । तिनीहरू हामीद्वारा बनाइएका हुन् । त्यसकारण ती त संस्कृति भए । हामी यहाँ संस्कृतिको लागि पनि आएका होइनौं । संस्कृतिको लागि आएको भए त आज त बाहिर जात्रा छ । त्यो जात्रामा भुलेर बसे पनि त हुन्थ्यो । हामी त्यसलाई पनि छोडेर आयौं भने संस्कृतिलाई होइन, अब धर्मको वास्तविक स्वरूपलाई हामीले चिन्नुपरेको छ । धर्मको पूर्ण जानकारी हामीलाई हुनुपर्‍यो भन्ने उद्देश्यले, त्यो आसले, त्यो विश्वासले हामी यसरी भेला भएका हौं ।

अर्को बुझ्नुपर्ने एउटा कुरा के छ भने लौकिक र लोकुत्तर भन्ने दुईटा मार्ग छन् । लौकिक भनेको यो लोकमा यो संसारमा बसुन्जेल हाम्रो विधि ब्यवहार चलाउनुपर्छ, साथीभाई इष्टमित्रहरू राख्नुपर्छ । समाजमा नाक ठाडो पार्नुपर्छ । त्यसो भएर हामीले अलिकति सम्पत्ति पनि जोड्नुपर्छ । पाहुना पनि बोलाउनुपर्छ । यी

कुराहरूको लागि पनि धन कमाउनुपर्ने हुन्छ । आफूले पनि खानुपन्यो, आफ्ना जहान परिवारलाई पनि खुवाउनुपन्यो । पढ्नुपन्यो, पढाउनुपन्यो यसको लागि पनि धन चाहिन्छ । त्यसकारण ग्रहस्थहरूले कमाएर खानुपर्छ, मागेर होइन । जो त्यागी छन्, जो प्रवजित छन्, ती भिक्षुहरूले कमाएर खानुहुँदैन, मागेर खानुपर्छ भन्ने नियम भगवान बुद्धले बनाइदिनुभएको हो ।

हामी त ग्रहस्थ भयौं । हामी उपासक उपासिका भयौं । धर्मको मर्मलाई बुझेर धर्मको आरक्षण गर्ने को को त भन्दाखेरि हामी नै हौं । भिक्षु, भिक्षुणीहरू पनि हुन् । यता भिक्षु, भिक्षुणीहरूले मात्र केही गर्न सक्दैनन् । सद्गर्मलाई चिरस्थायी बनाउन उहाँहरूको प्रयासमात्र पर्याप्त छैन । सद्गर्मलाई बचाइ राख्नको लागि त चार खम्बा चाहिन्छ । भिक्षु एक खम्बा, भिक्षुणी एक खम्बा, उपासक एक खम्बा, उपासिका एक खम्बा । यी चार खम्बाले मात्र धर्मको महललाई बलियो गरी उठाउनसक्छ । अनि धर्मको महल मजबुतरूपले तयार हुन्छ । यसकारण

हामी पनि त्यसमा सहभागी छौं । धर्मको अववति हुनुमा पनि यी चारै खम्बा जिम्मेदार हुन्छन् । त्यसका लागि पनि हामीमा सद्धर्मको जानकारी हुनुपर्छ ।

हामी वास्तवमा 'चिरं तिदृठतु सद्धम्मो' भनेर फलाकछौं। हरेक ठाउँमा 'चिरं तिदृठतु सद्धम्मो' भनेर नारा लगाउँछौं । सद्धर्म चिरस्थायी होस्, चिरस्थायी होस् भनेर कराउँछौं । त्यसरी कराएर मात्र चिरस्थायी हुने होइन । मनले इच्छा मात्र गरेर हुने कुरा होइन । दिलोज्यानको योगदान हुनुपर्छ । कस्तो योगदान त भन्दा पहिले त यस्तै सद्धर्मलाई सुन्ने, सुनाउने काम हुनुपर्छ । गृहस्थहरूले पनि सुन्ने काम भएपछि त्यो सुनेको कुरालाई भित्र मनमा राखेर त्यसमाथि चिन्तन मनन गर्नुपर्छ । त्यसलाई अभ्यासमा उतार्नको लागि चिन्तन मनन गरेर यो ठीक हो भन्ने लागेमा त्यसलाई प्रयोगमा ल्याउनुपर्छ । वास्तवमा धर्म भनेको त प्रयोगको लागि हो, ब्यवहारको लागि हो । यदि ब्यवहारमा आएन भने त्यो धर्मको अर्थ हुँदैन । त्यसकारणले सुरूमा त 'प्राक्कथनका स्वरहरू'

हामीले सुन्नु नै पन्थो । तर सही सुन्नुपन्थो । अब सही हो वा सही होइन भन्ने कुरा छुट्याउन सकेन भने पनि सुनेर त हेर्नुपन्थो । सुनेर, अहो ! यो त ठीक हो भन्ने लागेमा अझ पनि त्यसलाई स्वीकार्नु छैन । ठीक लाग्यो भन्ने त मनमा लाग्यो तर कसरी ठीक हो त ? किन ठीक हो त ? यसले के हित गर्छ ? यो हाम्रो दुःख-मुक्तिमा सहायक हुने हो कि होइन ? यस कुरामा पनि चिन्तन हुनुपर्छ । यसरी चिन्तन गर्दाखेरि सही लाग्यो र यसले अवश्य पनि मलाई कल्याण गर्छ, मेरो जीवनमा यसले राम्रो भूमिका खेल्नसक्छ, सार्थक बनाउनसक्छ भन्ने लागेमा अब त्यसलाई अपनाउनुपर्छ ।

हामी उपासक उपासीकाहरू पनि सद्धर्मलाई चिरस्थायी बनाउन त्यतिकै लागी पर्नुपर्छ । धर्म देशना गर्नेले मात्र होइन, सुन्ने मान्छेले पनि त्यसलाई आचरणमा ल्याउन सक्थे भने साच्चै नै सद्धर्म पछिसम्मको लागि शुद्धरूपमा सुरक्षित रहिरहन्छ । शुद्धता रहेन भने त पछि गएर धर्मको शुद्धता हराएरजान्छ । हराएर गएपछि

खाली खोलमात्र बाँकी रहन्छ । आँपको गुदी त सकियो, आँपको कोया मात्र बाँकी रहन्छ । अब आँपको कोयालाई चुसेर के गर्ने ? रस आउँदैन ।

अहिले हामीले मानिसको चोला पनि पाएका छौं र यसलाई सार्थक पनि पार्नु छ जसको लागि धर्मको शिक्षा पनि हामीलाई चाहिएको छ । त्यो शिक्षा पनि मिलिरहेको छ भने अब के चाहियो ? त्यो पनि सही हो कि होइन, त्यो पनि हेर्नुपर्छ । सही नभएको धर्मलाई अंगाल्दाखेरि आजसम्म अनमतगग संसारदेखि यसले एकथोक भन्ने उसले एकथोक भन्ने, यसलाई पनि हुन्छ भन्यो, उसलाई पनि हुन्छ भन्यो । भनेजस्तो गयो, अँह केही भएन केही नापेन र आजसम्म हामीले दुःख पाएर बस्नुप्यो । त्यसैले धर्म सही हुनुप्यो । त्यो सही धर्मलाई हामीले सुन्न पढ्न पाइरहेका छौं भने अब त्यसलाई छोड्ने कुरै आएन । त्यसलाई तपाईंले छोड्नै सक्नुहुन्न । त्यो धर्मले तपाईंलाई मुक्ति निर्वाणसम्म पुऱ्याएरै छोड्छ ।

'प्राक्कथनका स्वरहरु'

४७

यहाँ उपस्थित भएका वा उपस्थित नभएका हामी सबै मानव जाति एउटै इयाङ्कका हौं । एउटै भवमा छौं र हाम्रो समस्या एउटै हो । जीवन बिताउनु छ । जन्म लिइसकेका छौं । अब रोग ब्याधिसँग भेल्लु छ । बुढौति आउँदैछ, त्योसित पनि सामना गर्नु छ । अन्ततः एक न एकदिन मर्नु छ । यो नियम त सबैलाई लागु हुन्छ । चाहे नेपाली होस्, चाहे हिन्दुस्तानी होस्, चाहे अमेरिकन, चाहे फ्रेञ्च, चाहे इङ्लिस होस्, जो होस् । सबैलाई त्यही नियम लागु हुन्छ । यो शाश्वत सत्य हो । धर्म भनेको प्रकृतिको नियम पनि हो । यो प्रकृतिको नियमलाई यथार्थतः बुझेको खण्डमा धर्मलाई बुझिन्छ, अरु केही पनि बुझनुपर्दैन । सबैलाई त्यसै नियमले सञ्चालन गरिरहेको छ । त्यस नियमलाई लत्याएर हामी आफूखुसी मनोमानि ढंगले नियम बनाउछौं, मनोमानि ढंगले धर्मको सृष्टि गर्छौं, दर्शनको सृष्टि गर्छौं । अनि त्यसमा अलमलिन्छौं हामी । तेरो र मेरो भन्छौं हामी । यो तेरो धर्म, यो मेरो धर्म भनी अभिमान

गछौं । यसरी तेरो मेरो हुँदाहुँदै लुछालुछ हुँदाहुँदै धर्मको  
 बेहाल हुन पुगेको छ । धर्म बेहाल मात्र होइन, धर्मको  
 अवमूल्यन भइरहेको छ । हिड भएन भने हिड पोको  
 पारेको टालोमा हिडको वासनामात्र रहेजस्तै हुनेछ ।  
 हिड भने छैन टालोमा । अब त्यसलाई बचाउने मौका  
 छ । त्यो मौकालाई हामीले खेर जान दिनुहुन्न ।

हामी वास्तवमा जातिको घमण्ड गछौं । म  
 उच्च जातिको, तँ नीच जातिको, तैले छोएको म खान्न  
 भन्नेजस्ता वाहियात कुरामा हामी फस्न पुगेका हुन्छौं ।  
 वास्तवमा मान्छे मान्छे हो । बुद्धत्वको त्यो बीज हामी  
 सबैमा छ । त्यो नीच भनिएकामा पनि छ, फरक कति  
 पनि छैन । बुद्ध के भन्नुहुन्छ भने शुद्ध मान्छे त्यो हो  
 जसको मन शुद्ध छ । सफा मान्छे त्यो हो जसको मन  
 सफा छ तर हामी बाहिर बाहिर यसो हेर्दाखेरि राम्रो  
 लुगा लगाएको छ, अनुहारमा श्रृंगार गरेको छ, कोरिवाटी  
 पनि गरेको छ, भिल्लिक मिलिक पनि छ । त्यसलाई  
 हामी अहो कस्तो राम्रो मान्छे भन्छौं । बाहिरको रूपरंग

हेरेर सुन्दर असुन्दर माच्छौं तर बाहिर हेरेर सुन्दरता देखिंदैन । भित्र सुन्दरता हुनु नै साँच्चिकै सुन्दर हुनु हो भनेर बुद्ध भन्नुहुन्छ । त्यसकारणले धर्मको गुण चिनेपछि वा शील सदाचारमा हामी रहेपछि हामी त्यसै सुन्दर हुन्छौं ।

धर्म भनेकै शील सदाचारयुक्त जीवन जिउनु हो । समाधिमा चित्त एकाग्र गरेपछि चित्तलाई आफ्नो नियन्त्रणमा लिन सकेपछि र आफ्नो चित्तलाई सफा गर्ने क्रम गरेपछि त सच्चा ज्ञानको उदय हुन्छ । यहाँ सच्चा ज्ञान भनेको प्रज्ञा हो । प्रज्ञाको उदय हुन्छ । त्यो सच्चा ज्ञानले मात्रै हामीलाई सच्चा मानव बनाउँछ । वास्तवमा हामी बाहिरबाट हात, खुट्टा, नाक, मुख, मान्छेको जस्तो भएर मान्छे भएका छौं । तर जब धर्मको त्यो प्रकाश, त्यो किरण हामीमा छिर्छ, हाम्रो मनमा उज्यालो आँउछ र भित्री अन्धकार हट्छ । हो, अबचाँहि हामी साँच्चिकै मान्छे भएको ठहर्छौं । बाहिरबाट देखिने नाक, मुख, हेरेर मात्र सच्चा मान्छे होइने होइन ।



मान्छेमा हुनुपर्ने जुन गुण हो त्यो गुण आएपछि सच्चा मानवमा दरिन्छ ।

हामी अब आफ्नो बाटो लाग्नु छ । कुन बाटो भन्दाखेरि मुक्तिको बाटो । के बाट मुक्ति भन्दाखेरि दुःखबाट मुक्ति । किन मुक्ति भन्दाखेरि दुःख कसैलाई चाहिँदैन । दुःखमा प्रतिक्रिया भएर त्यो दुःखले जन्मै दिन्छ । जन्म भएपछि मृत्यु आइहाल्छ । त्यो मृत्यु मात्र होइन, मृत्युभन्दा अगाडि पनि जुन बुढोति आउँछ, जुन रोगब्याधिको सामना गर्नुपर्ने हुन्छ, नाना प्रकारका समस्याहरूसँग जम्काभेट हुन्छ, मानसिक समस्या, शारीरिक समस्या इत्यादिसँग भेट्नुपर्ने हुन्छ । समस्या नभएको बेला पनि दुःख भएको हामीलाई मनपर्दैन । सुख नै चाहिएको हुन्छ । हामी त्यो बेला पनि सुख चाहियो, सुख चाहियो भनेर हामी सुखको लागि पुकारा गरिरहेका हुन्छौं । त्यो त तृष्णा भयो । नजानिंदो किसिमबाट तृष्णा उब्जिरहन्छन् । दुःख र समस्या हटाउन जुन प्रतिकूल प्रतिक्रिया गर्छौं त्यो नै त द्वेष

भयो । यसरी राग र द्वेषको प्रतिक्रिया भएर नै संस्कार वा कर्म बन्छन् र कर्मफलको कारणले जन्म र मृत्युको लहर चलेको हो । यो भएको हुनाले हामी यहाँ यसरी जमघट भएर धर्मको श्रवण गर्न बसेका नै सही धर्मको बारेमा सही जानकारी पाउनको लागि हो ।

हामीले जीवनमा जति पनि धर्मको नाउँमा अहिलेसम्ममा शिक्षा भनेर पाइरहेका छौं, त्यो सही भएन । त्यो मुक्तितिर, निर्वाणतिर लैजाने खालका भएनन् । अलमलाउने खालका भए । हामीले चाहिँ यता मन्दिरमा, उता मन्दिरमा, यो देउताकोमा, त्यो देउताकोमा शरण पर्थौं । आस्था मात्रै जाग्यो तर त्यसबाट न ज्ञान मिल्यो, न उपदेश मिल्यो । यसो हुँदाखेरि अलमलिएर मात्र बस्यौं । यसरी अलमलिएर बस्दा, बस्दा, बस्दा हाम्रो जीवनको प्रत्येक क्षण विना कुनै उपलब्धि बिते । हामी पनि त्यसै त्यसै वित्दैछौं । अब जो तरुण अवस्थामा छ, ऊ अब प्रौढ अवस्थामा जाँदैछ । जो प्रौढ अवस्थामा छ, त्यो अब बुढोतीमा

जाँदैछ । जो बुढौतीमा छन् तिनीहरू वा अरू पनि मृत्युतिर जाँदैछन् । त्यतिमात्र होइन, बच्चा, युवा, प्रौढ, वृद्धवृद्धा सबै मृत्युतिरै पाइला चाल्दैछन् ।

जीवन त अगाडि बढि नै रहन्छ । यो कुरा त सही हो । यसलाई कसैले नकार्न सक्दैन । हामीले प्रत्यक्ष देखिरहेका छौं । यता हेरौं, उता हेरौं, आफ्नो परिवारमा हेरौं, आफ्नो छिमेकमा हेरौं, समाजमा हेरौं, देशमा हेरौं । सबैतिर यस्तै छ । प्रकृतिको नियमले कसैलाई भेदभाव र पक्षपात गर्दैन । नियम अनुसार नै काम हुन्छ । यसकारणले प्रकृतिको नियमलाई बुझौं । त्यो नियमअनुसार हामी चलौं । त्यो नियमअनुसार आफ्नो जीवनलाई ढालौं । यसरी प्रकृतिमा आफूलाई ढालेपछि अब हामी प्रकृतिमय हुन्छौं । प्रकृतिमय हुन्छ भनेको हाम्रो जीवन धर्ममय हुन्छ भनेको हो ।

यसरी हामी धर्मको उज्यालोमा पाइला चाल्न सक्ने हुन्छौं । एक पाइला दुई पाइला गर्दै कहिल्यै पनि जन्मिन नपर्ने कहिले पनि मर्न नपर्ने अवस्थामा हामी

पुग्न सक्छौ । त्यो अवस्थामा पुग्नको लागि नै यो हाम्रो मानव चोला हो । मिठो खाना खाएर, राम्रो लुगा लगाएर, चितिकक परेर बस्नको लागि मात्र होइन । खानैको लागि भए त अरू प्राणीले पनि खाइरहेकै छन् । हाम्रो यो नरजन्म ज्ञान पाउनको लागि ठूलो अवसर हो, ठूलो मौका हो । के को मौका भन्दाखेरि क्लेशको भारी बिसाउने मौका । क्लेशलाई थुप्रन नदिने, क्लेशलाई कम पार्ने एउटा सुवर्ण मौका हो । नयाँ नथप्ने पुरानोचाहिँ घटाउदै लैजाने मौका । नयाँ नथपिने र पुरानो घट्टैजाने भएपछि एकदिन त त्यो भाँडो त रितिने भयो । सम्पूर्ण क्लेशबाट रितिएको अवस्थालाई नै 'निर्वाण' भनिन्छ । त्यही नै सच्चा सुख, अक्षय सुख, सर्वोच्च सुखको अवस्था हो ।, त्यहाँ दुःखको नाम निसान हुँदैन किनकि दुःखका कारण बनेका ती क्लेशहरू नै समाप्त भइसकेका हुन्छन् । त्यो अवस्था पाउने लोभमा मुख मात्र चुकचुकाएर हुँदैन । थुक मात्र निलेर हुँदैन । त्यसको लागि काम गर्नुपर्छ । काम गर्ने त हामी आफैले हो ।

भगवान बुद्धले हामीलाई बुझ चढाएर निर्वाण  
 पुन्याइदिनुहुन्न । त्यो आस हामीले नगरे पनि हुन्छ ।  
 यता मन्दिरमा गएर भगवान बुद्धको अगाडि हात जोडेर,  
 ढोगेर, वत्ती बालेर, धुप बालेर, फूल चढाएर 'हे भगवान,  
 लौ न मलाई दुःख चाहिएन, यो दुःखबाट मलाई मुक्त  
 गरिदिनुहोस् न' भनेर जति अनुनय विनय गरे पनि  
 कहिल्यै पनि दुःखबाट मुक्त हुन सकिँदैन । भगवानले  
 त बाटो देखाइदिनुभएको छ, यो गर है यो नगर भनेर  
 उपदेश दिनुभएको छ । यो यो गन्यो भने तिमी आफैँ  
 त्यहाँ पुग्छौ । गरेन भने त पुग्दैनौ भन्नुभएको छ भने  
 अब फेरि बुद्धको मूर्तिको अगाडि गएर एउटा लड्डु  
 चढाएर, फलफुल चढाएर, रोटी चढाएर, दक्षिणा चढाएर,  
 फुल अक्षताहरूले पूजा गरेर आँखामा आँसु राखेर 'लौ  
 वा, मलाईचाहिँ सारै दुःख भयो, यो दुःखबाट मुक्त  
 गरिदिनुस् न' भनेर रून कराउन नै पर्दैन । यति कुरा  
 नबुझ्ने हामी त सारै मुर्ख भयौ । बुद्धको शिक्षालाई  
 हामी सुन्दै सुन्दैनौ । नसुनेपछि कसरी बुझ्ने, बुझ्दै

'प्राक्कथनका स्वरहरू'

५५

नबुभ्नेपछि कसरी धारण गर्ने ? धारण नै न गरेपछि कसरी पालन हुन्छ ? कसरी आचरण हुन्छ ? आचरण नै नगरेपछि फल कहाँबाट पाइन्छ ? यो कुरा त सामान्य कुरा हो । सबैले बुझ्ने कुरा हो, बुझ्नेपने कुरा नै हो यो । तर अब बुभ्नेर पनि बुभ् पचाएर बस्नुभएन । यसउसले हामी यहाँ आएको एउटा निश्चित उद्देश्यको लागि हो । त्यो उद्देश्य भनेको सही धर्मको बारेमा सही जानकारी पाउन हो । जानकारी पाएपछि अब त्यसमा चिन्तन गरेर त्यसलाई बुझौं, बुभ्नेपछि मनमा धारण गरौं । त्यसलाई यताउता जान नदिऔं । त्यसलाई बोलिचालिबाट, हातले गर्ने ब्यवहारबाट, हाम्रो शरीरले गर्ने ब्यवहारबाट पकट गरौं बस, धर्म त जीवन्त भइहाल्यो नि । धर्म जीवन्त भयो र सक्रिय पनि भयो । पहिलो कुरा त हामीले सही कदम चाल्नुपर्‍यो ।

धर्मलाई त हामीले तानातान गरेर इन्तु न चिन्तु पारेका थियौं । धर्मलाई मर्‍यो भनेर मलामि लान

ठिक्क परेका थियौं । होइन, धर्म मरेको छैन । किनभने प्रकृतिको नियम नै धर्म हो । प्रकृति त छ नि । जहाँसम्म प्रकृतिले काम गर्छ, धर्म त्यहाँ छ । धर्म मरेको छैन । धर्मलाई मलामि लाने बेला भएको छैन । त्यसलाई जिउँताउनु छ । त्यो जिउँताउने काम पनि हाम्रो नै हो । हामीले धर्मलाई सही रूपमा सुनेर सही रूपमा धारण गरेर सही रूपमा आचरणमा ल्याउन सक्थौं भने धर्म त जुर्मुराएर उठिहाल्छ नि । अनि त धर्म मृतप्रायः हुँदैन जीवन्त भएर आउँछ । त्यसमा हामीले प्राण प्रतिष्ठापन गरेजस्तै हुन्छ । त्यो सबै हाम्रो काम हो । हामीले गर्नुपर्ने काम हो । कसैको भर परेर हुने कुरा होइन ।

कसैले पनि हामीलाई माया गरेर त्यो ठाँउमा लैजाँदैनन् । हामीलाई आफूलाई नै माया गरेका छैनौं अरूले हामीलाई किन माया गरोस् ? हामीले हामीलाई नै चिनेको छैन भने अरूले के गरोस् ? पहिले आफूलाई चिनाँ र जानौं । प्रयास गरौं । प्रारम्भमा सक्दैनौं होला ।

‘प्राक्कथनका स्वरहरु’

५७

एकैचोटि सम्भव नहोला । तर भन्न जति सजिलो छ, गर्न त्यतिकै गाह्रो हुन्छ । तर कोशिस गरौं । तपाईं कोशिस गर्नुस्, म पनि कोशिस गर्छु । सबैले कोशिस गरौं । जतिजति कोशिसमा हामी सफल हुँदैजान्छौं, त्यतित्यति हामी गन्तब्यको नजिकै पुग्दैजान्छौं । आ, यो त गाह्रो काम रहेछ भनेर फयाँकेर हिड्यौं भने त छैन, केही पनि हात पर्दैन । हातमा लाग्यो सुन्ना भनेभै हुन्छ । त्यसकारण यो कुरालाई मनमा बलियोसित राखौं, कतै जान नदिऔं भन्ने मेरो आग्रह हो । आजको प्राक्कथनमा यति नै ।

पुत्तामत्थि धनमत्थि-इति बालो विहञ्जति ।  
अत्ताहि अत्तनो नत्थि-कुतो पुत्ता कुतो धनं ॥

अर्थ

‘मेरो छोराछोरी छ’, ‘मेरो धनसम्पत्ति छ’ भने अज्ञानी मूर्खहरूले मात्र भन्दछन् । आफ्नो शरीर नै आफूले भनेजस्तो हुँदैन भने छोराछोरी भएर के !  
धन सम्पत्ति भएर के !



## अनेक जाति संसारं . . .

एउटा कुरालाई बुझौं । हामीले बुझनुपर्ने त धेरै छन् । तर आज प्राक्कथनमा जुन कुरा भनिन्छ त्यसलाई अलि ध्यानपूर्वक सुनेर त्यसलाई आफ्नो जीवनसँग मिलाएर हेर्नुहोला ।

हामी वास्तवमा अहिले मनुष्य भवमा छौं । त्यसैले हामीलाई पुण्य गर्ने मौका पनि जरुर रहेको छ । पुण्य गर्ने मौकाबाट चुक्यौं भने पाप गर्ने बाटो त खुल्लै छ । यसकारणले पाप गर्ने बाटो नगएर पुण्य गर्ने बाटो सोभ्याउनु हामी मानिसहरूको परम कर्तव्य हो । यो काम अरू पशुप्राणीहरूले गर्न सक्दैनन् । उनीहरूलाई

पुण्य र पाप भन्ने पनि थाहा हुँदैन र उनीहरूले धर्म पनि जानेका छैनन् किनकि उनीहरू धर्म सुन्न बुझ्न सक्दैनन् । कसरी धर्म सुनून् कसरी पुण्य गरून् विचारा ! उनीहरू आआफ्ना नैसर्गिक र प्राकृतिक बानी ब्यहोरा अनुसार आआफ्ना जीवन ब्यतित गरिरहेका हुन्छन् ।

हामी मानिसहरू ती पशुभन्दा पृथक प्राणी हौं । मानिसमा विवेक छ । यो कुरा ठीक, यो कुरा बेठीक, यो कर्म गरे पुण्य हुन्छ, यो कर्म गरे पाप हुन्छ भन्ने कुराको ख्याल मानिसमा नभए अरू कसमा हुन्छ ? मानिसमा हुनैपर्छ । यसकारणले जुन बाटोमा हामी गइरहेका छौं त्यो बाटो सही बाटो हो वा होइन भन्ने कुरा हामी आफैले छ्यान पहिचान गर्नुपर्छ । कुन बाटोबाट आएका थियौं र अहिले कुन बाटोमा गइरहेका छौं र पछि कुन बाटो लिने हो भन्ने कुराको जानकारी र त्यसको निक्क्यौल अहिले नै गर्नुपर्छ । त्यसैको लागि पनि शुद्ध धर्मको श्रवण, मनन र चिन्तन अनिवार्य र अपरिहार्य हुन्छ ।

पहिले कुन बाटोबाट आएका थियौं भन्ने कुरामा हामी त आइसकेका छौं । त्यसलाई सच्याउने कुरा आएन । हामी योभन्दा पहिले आएको बाटो कुन हो अथवा राम्रो बाटोबाट आएका हौं कि नराम्रो बाटोबाट भन्ने कुराको मूल्याकम त भइसकेको छ । हामी अहिले मनुष्य भवमा भएको हुनाले राम्रै बाटोबाट वा राम्रै कर्म गरेर आएका रहेछौं भन्ने निश्चतरूपले बुझ्न सकिन्छ । पछि पनि यस्तै हुन्छ वा अन्य प्रकारको हुन्छ भन्ने कुराको ग्यारन्टी अहिलेको जीवनमा हामीले गरेका कर्ममा आधारित हुने कुरा हो । अहिले मानिसको चोला पाएको हुनाले मानिसलाई सुहाउँदो खालको आचरण गर्नु हाम्रो कर्तव्य हो । त्यो गर्नुपर्छ र गर्ने तरखरमा पनि छौं र पछि कुन बाटो जाने हो भन्ने कुराको निक्कै अहिले गर्न सकिदैन तर पनि हाम्रो आचरण शील, समाधि र प्रज्ञाको आधारमा हुनुपर्छ । फेरि हामीले गरिआएका थुप्रै कर्महरू छन् । अनमतगग संसारदेखि हामी जन्म-मृत्यु, जन्म-मृत्युको चक्करमा फर्दै आइरहेका

छौं । तिनको संख्या गनेर साध्य छैन । असंख्य छ । त्यो असंख्य जन्मदेखि हामीले गरेका कर्मको संचितमध्ये कुनचाहिँ कर्मले पहिले फल दिने हो के थाहा ? हामीले अहिले नै भन्न सक्दैनौं ।

तर भन्न सकिने एउटा अवस्था कहाँनिर आउँछ भने यो जीवनको अन्तिम क्षणमा हाम्रो चित्तमा जुनकुरा उब्जिने हो, त्यो कुराबाट अर्को भवको निर्धारण हुने गर्छ । भनेपछि त्यसको लागि पनि अलि अभ्यास त गर्नु नै पर्ने हुन्छ । त्यसका लागि पनि हामीले धर्मको कुरा सुन्ने, चिन्तन मनन गर्ने र अनुभवजन्य आचरण गर्नुपर्दछ ।

एउटा उदाहरणलाई लिऔं – दीपकर बुद्धको पालामा अहिलेका गौतम बुद्ध, सुमेध ऋषिको अवस्थामा हुनुहुन्थ्यो । सुमेध ऋषि पनि लौकिक सिद्धि पाइसकेका थिए । 'म पनि सम्यक सम्बुद्ध हुन्छु । सम्यक सम्बुद्ध भएर मैले पनि धर्मका कुराहरू सुनाएर मानिसहरूलाई मुक्तिको बाटो देखाउँछु' भन्ने कामना उनको मनमा

जाग्यो । यही कुरा दीपंकर बुद्धलाई प्रार्थना गर्दाखेरि दीपंकर बुद्धले पनि उनमा त्यो गुण र पारमिता भएको देख्नुभएपछि सुमेध ऋषिलाई न्यायित दिनुभयो । दीपंकर बुद्ध अहिले अभिलेखमा लिखित बुद्धको संख्या २८ मध्ये चौथो बुद्ध हुनुहुन्छ । उहाँले न्यायित दिनुभएको कुरा पूरा हुन अन्य २४ जना बुद्ध भइसकेपछि २८औं बुद्धको रूपमा गौतम बुद्ध आउनुभयो । दीपंकर बुद्धको पालादेखि तल २४औं बुद्ध भएर उहाँको प्रादुर्भाव भयो । त्यतिभित्रमा उहाँले कति जन्म लिनुपऱ्यो, कति के भयो कुन कुन भवमा कसरी कस्तो जीवन चर्या अपनाउनुपऱ्यो भन्ने कुराको हिसाव किताव नै छैन । बुद्ध बनिसकेपछि पूर्वजन्मलाई सम्झनुभएको घटनाको संख्यामात्र ५४० पुगेको बाङ्मयमा उल्लिखित छ । भन्न त ५५० पनि भनिन्छ । सम्झनाको ताँती लागिरहेकै बेला असंख्य पटक जन्म लिन पुगेको रहेछु भन्ठान्नुभएर बीचैमा रोक्नुभयो । ती ५५० जन्मका कुरालाई 'जातक कथा' भनिन्छ ।

यसरी जन्मको क्रममा उहाँले सुखमा दुःखमा तथा अनेक सप्टेरा र अप्टेरा परिस्थितिहरूमा जीवन व्यतित गर्नुभयो । यो नभएको भन्ने नै थिएन । उहाँ मनुष्यलोकमा जन्मनुहुँदाखेरि कुमाले पनि हुनु भयो, सारै गरिब किसान भएर पनि जन्मनुभयो, महाजन भएर, राजकुमार भएर पनि जन्मनुभयो । कति त राजा भएर, इन्द्र महारोज भएर पनि जन्म लिनुभयो । यसरी धेरै जन्म लिएर ४ असंख्य र एक लाख कल्पपछि २८औँ बुद्धको रूपमा गौतम बुद्धको नामले बुद्ध बन्न सफल हुनुभयो ।

सोचौँ, हामी त्योभन्दा अगाडिदेखि थियौँ । त्योभन्दा अगाडि कुन बेलादेखि थियौँ, भन्न सकिदैन । त्योबेलादेखि हामीले कति जन्म लियौँ होला, कति मृत्यु मर्नौँ होला, न भनेर साध्य, न भनेर साध्य । जन्म-मृत्यु, जन्म-मृत्युको चक्कर काट्दा काट्दा आज हामी यो अवस्थामा आइपुगेका छौँ ।

सम्यक सम्बुद्ध हुनुभन्दा अलिकति अगाडिसम्म

पनि सिद्धार्थ निष्कलेश अवस्थामा थिएन । पारमिता पुरा  
 गर्देआइरहेको अवस्थामा थियो । उनले सही बाटो भेटेका  
 थिएनन् । 'मैले कति जन्म लिइसकेको रहेछु । ओहो !  
 त्यसको संख्यै छैन ।' पहिले म यस्तो थिएँ, यस्तो भयो,  
 यस्तो भयो, यसरी म मरे, फेरि म यस्तो अवस्थामा  
 जन्मेको रहेछु भनेर उहाँले सम्भ्रदैलगनुभयो । सम्यक  
 सम्बुद्ध भइसक्नुभएपछि उहाँको मुखबाट एउटा उद्गार  
 स्वाट्टै निस्क्यो । त्यो उद्गार थियो —

**अनेक जाति संसारं, सन्धाब्बिसं अनिब्बिसं ।  
 गहकारकं गवेसन्तो, दुस्स्वा जाति पुनप्पुनं,  
 गहकारकं विट्ठोसि, पुन गेहं नक्कहसि,  
 सब्बा ते फासुका भग्गा, गहकुटं विसड्ढित्तं,  
 विसंसारगतं चित्तं तण्हाणं स्वयमज्झगा ।"**

यी ५ हरफको अर्थ बुझेर यसबाट हामीले  
 प्रेरणा लिनुपर्छ । यो गाथाको अर्थ पनि सुनौँ —

अनेक जाति संसारं = यो संसारमा असंख्य चोटि मैले जन्म लिइसके ।

सन्धाब्बिसं अनिब्बिसं = मैले रोकिंदै नरोकिकन दौड लगाइ रहे, जन्म र मृत्युको बीचमा एकक्षण पनि विश्रान्ति मिलेन । यता मृत्यु भयो फेरि तुरून्तै अर्को भव लिनैपन्थो । त्यो भवबाट फेरि मृत्यु भयो । मृत्युबाट फेरि अर्को भव पाइयो । यसरी एकक्षण पनि विश्राम नलिइकन मैले संसारमा दौड लगाइरहेको रहेछु । आएँ गएँ, आएँ गएँ ।

गहकारकं गवेसन्तो = मलाई प्रत्येक जन्ममा नयाँनयाँ घर (जन्म, भव) बनाइदिने को हो भनेर मैले खोजिहिँडे । अनेक भवमा अनेक प्रकारको घरमा मैले बस्नुपन्थो ।

दुस्स्वा जाति पुनप्पुनं । जन्मैपिच्छे भनभन दुःख, भनभन दुःख मात्रै पाएँ तर मैले त्यो घर बनाइदिनेलाई भने भेट्टाउन सकिनँ । यो संसारमा आना जाना भन लामो हुँदैगयो । आयो गयो, आयो गयो



मात्र भइरह्यो ।

गहकारकं दिट्ठोसि = अब मैले त्यो घर बनाइदिनेलाई देखिसके ।

पुन गेहं न नकाहसि . अब कसरी घर बनाउँदो रहेछ हेरूँ त ! यहाँ घर को अर्थ भव हो, जन्म हो । यसरी नयाँनयाँ जन्म दिने के ले रहेछ भनेर खोज्दा खोज्दा भेट्नुअन सकेको थिइनँ । भन दुःखमात्र पाएँ, भनभन जन्म भयो, भनभन दुःख भयो । जन्म भयो, दुःख भयो र मर्यो । यस्तो भइरहेको थियो । अब त मैले त्यो घर बनाइदिनेलाई फेला पारिसके ।

सब्बा ते फासुका भग्गा, गह कुटं विसडिखतं = घर बनाउने सामग्रीहरू सबै विगारिदिइसके, सबै छुटाछुल्ल पारी मिल्काइसके । मेरो घर बन्दैन अब । घर बन्दैन भनेको अर्थ अब मेरो अर्को जन्म हुँदैन भनिएको हो । अर्को जन्म भएदेखि घर चाहिने हो । जन्मै नभएपछि घर किन चाहियो?

'प्राक्कथनका स्वरहरू'

६७

विसंस्वारगतं चित्तं = मेरो चित्त अब जन्म दिने संस्कारले विहीन भइसक्यो । अब मेरो चित्तमा कुनै पनि त्यस्तो संस्कार बाँकी रहेन । बारम्बार जन्म दिने र दुःख दिने तत्त्व त संस्कार रहेछ । अब ती संस्कारहरू कुनै पनि छैनन् मनमा । अब मलाई नयाँनयाँ घर बनाइदिने कोही पनि छैन ।

तण्हाणं स्वयमज्झगा = अब तृष्णा सबै क्षय भइसके । अब कति पनि तृष्णा बाँकी छैन । तृष्णा भए फेरि भव पाइने हो, जन्मनुपर्ने हो । जन्मेपछि मर्नुपर्ने हो । जब तृष्णालाई मैले क्षय गरिदिइसके भने अब फेरि जन्मलिनुपर्दैन र म सबै दुःखबाट मुक्त भएँ ।

बोधिवृक्षमुनि बसेर यो उद्गार उहाँको मुखारविन्दबाट निस्क्यो थियो । अब हामीले यसरी उद्गार निकाल्ने कहिले होला ? हो, हामीले धेरै लामो बाटो तय गर्नु छ । धेरै लामो बाटो हामी हिडेर आइसकेका छौं । आज कुन पुण्यले गर्दाखेरि मानिस भएर हामीले जन्मलिन पाइराखेका छौं । अब यो

मौकामा केही गर्न सकेनौं भने र केही जान्न सकेनौं भने त यो मानिसको चोला पनि सित्तैमा जाने भयो । अब फेरि अर्को चोला कस्तो हुने हो, भन्न सकिंदैन । मान्छे नै भएर जन्मे पनि कस्तोरूपमा कस्तो परिवेशमा जीवन काट्नुपर्ने हो । बुद्ध शासनबाट धेरै टाढा साह्रै गरिबीको अवस्थामा भए धर्मको कुरा सुन्न र अभ्यास गर्न नपाइने अवस्थामा जन्मिने हुन्छ । धेरै सुखको अवस्थामा पनि धर्म सुन्न बुझ्न कठिनाइ हुन्छ । लाटो, लथेब्रो भएर जन्मियौं भने के गर्ने होला । अन्य पशुप्राणी भएर जन्म लिन पन्थो भने त दुःख-मुक्तिको अवस्था प्राप्त गर्ने कुरा आकासको फलसमान हुनजान्छ ।

यो कुराबाट हामीलाई यो थाहा हुन्छ कि भगवान बुद्धले बुद्धत्व प्राप्त गरेपछि उहाँको मुखबाट जुन उद्गार निस्कियो, त्यो उद्गारबाट हामीले केही न केही प्रेरणा पाउनुपर्छ । त्यो उद्गारलाई पुनः एकपल्ट स्मरण गरौं -

“अनेक जाति संसारं, सन्धाब्बिसं अनिब्बिसं ।  
 गहकारकं गवेसन्तो, दुस्खा जाति पुनप्पुनं,  
 गहकारकं दिट्ठोसि, पुन गेहं नकाहसि,  
 सब्बा ते फासुक्का भग्गा, गहकुटं विसद्धिस्वतं,  
 विसंस्वारगतं चित्तं तण्हाणं स्वयमज्झगा ।”

यो उद्गार बुद्ध भएपछिको सबैभन्दा पहिलो वाक्य हो । हामीले पनि यस्तो उद्गार निकाल्न सक्ने दिशातिर पाइला चाल्नुपर्छ । जति समय हाम्रो हातमा छ त्यो समयलाई त्यसै खानापिनामा मात्र खेर फाल्न भएन । घुमफिर गरेर मात्र सिध्याउन भएन । पाएको समयलाई हामीले बढीभन्दा बढी मात्रामा सदुपयोग गर्नुपर्छ भन्ने कुरा यसबाट हामीले सिक्न सक्नुपर्छ र दुःख-मुक्तिको दिशातर्फ लम्कनुपर्छ ।

भवतु सब्ब मंगलं ।

## आड भरोसा चाहिन्छ

हामी मानिसहरू कसै न कसैको आड भरोसा खोज्छौं । हामी सामाजिक प्राणी हौं । हामी एकलै स्वतन्त्र भएर बाँच्न सक्दैनौं । यता परिवारमा भए पनि, समाजमा भए पनि कहीं न कहीं हामीलाई सहाराको जरूरत पर्छ र आड भरोसाको आवश्यकता पर्छ । त्यसैले पनि आड भरोसाको निमित्त पनि मानिसले विभिन्न प्रकारका धर्महरू बनाए, विभिन्न प्रकारका ईश्वरहरूको सृजना गरे । आडको लागि भरोसाको लागि भनिए पनि त्यो मानिसको एउटा अज्ञानको कारणले पनि हुनसक्छ । मानिस सारै भयभित हुँदा पनि काल्पनिक ईश्वरको शरणमा जाने गर्दछन् । अरू त अरू, रूख विरूवा,

'प्राक्कथनका स्वरहरू'

खोला नाला, पहाड कन्दराको पनि शरणागत हुन्छन्, यो गरेर हुन्छ कि त्यो गरेर हुन्छ कि भनेर ।

विडम्बना के छ भने बुद्धलाई पनि मानिसले अज्ञानताको कारणले ईश्वर भनेर पूजा गर्ने गर्दछन् र उहाँको आड भरोसा खोज्छन् । तर बुद्धले आपत विपत दुःखबाट तारिदिने होइन । उहाँले त उपाय वा मार्गमात्र निर्देश गर्नुहुन्छ । गर्ने बहादुर त हामी आफैँ हौं ।

एउटा याद गर्नुपर्ने कुरा के हो भने बुद्ध एउटा मानिस हो । बुद्ध स्वयंले 'म ईश्वर होइन, मेरो पूजा गर्नुपर्दैन' भनेर भन्नुभएको छ । उहाँ भन्नुहुन्छ, 'म कुनै मुक्तिदाता पनि होइन । म तिमीहरूजस्तै एउटा मान्छे हुँ । एउटा परिवारमा थिएँ । म पनि आमाबाबुको माध्यमबाटै जन्मे, परिवारमा हुर्के, विवाहवारी पनि भयो, बच्चा पनि भयो । त्यस्तो व्यक्ति हुँ म । म कुनै ईश्वरीय सृष्टि होइन' भनेर उहाँले त प्रष्टै भन्नुभएको छ । तपाईं हामी जस्तै नै उहाँ हुनुहुन्छ । तर बुद्धत्व प्राप्तपछि उहाँ तपाईं हामीभन्दा माथि उठ्नुभयो । किनभने

उहाँ जागरित अवस्थामा हुनुभयो । पहिले सिद्धार्थ छँदासम्म निदाएको अवस्थामा हुनुहुन्थ्यो । चिर निन्द्राबाट सदाको लागि जागृत हुनुभयो । त्यसकारण त बुद्ध भनियो । बुद्धको अर्थ नै जागरित भएको, अज्ञानतारूपी निन्द्राबाट विउँभेको मान्छे । हामी त निन्द्रामा छौं ।

अब हामीले कसको आड भरोसा खोज्ने ? हामी सांसारिक प्राणीहरू आफ्ना परिवारका सदस्यहरू, आफन्तहरू, नातागोताहरू, इष्टमित्रहरू र स्वजन प्रियजनहरूको आड खोज्छौं । हाम्रो लागि उनीहरूले त्राण दिन्छन् कि भनी उनीहरूको भरोसामा बस्छौं । तर हाम्रो यो सोचाइ र मान्यताको कुनै तुक छैन । बुद्ध भन्नुहुन्छ – ‘प्रियजनले पनि दुःख नै दिन्छन् ।’ तिनको आड पनि भरपर्दो छैन । खोलाले बगाइल्याएको मान्छेले सहारा खोज्छ र के समाउं के समाउं गर्छ । पानीले माटो खोस्निएर जरा देखिइसकेको रूखको जरा समातेर त्राण खोजेजस्तै हुन्छ । त्यो जरा समातेर बचिने होइन, रूखै आफूतिर ढलेर आफैँलाई थिचन आउँछ । त्यस्तै

‘प्राक्कथनका स्वरहरू’

ती वन्धु वान्धवहरूबाट त्राण पाउनको सट्टा उनीहरूबाट नै शोक, दुःख र विपद आउँछन् ।

अन्तिम अवस्थाको लागि ती आड भइदिने । हामी आफू पनि अनित्य, उनीहरू पनि अनित्य । अनित्यले अनित्यलाई कतिञ्जेल आड दिन सक्दछ र ! अनित्यको आड नै दुःखको कारण बनिदिन्छ । पटाचाराकै प्रसंगलाई कोट्यायौं भने पनि तिनले आफ्ना पति, छोरा, माता पिता, दाजुको आड खोजेकी थिइन् तर ती आड धोत्रिएको रूखको हाँगाजस्तै ग्वालाम्म ढल्न पुगे । उनी बेसहारा भइन् । शोक विलापको पोखरीमा डुविन् । अन्तमा बुद्धको शरणमा पुगिन् । बुद्धले उनलाई सच्चा आड पाइने बाटो देखाउनुभयो र तिनी सम्पूर्ण दुःख वन्धनबाट मुक्त भइन् ।

वास्तवमा सच्चा आड भनेको सद्गुरुको आड हो । धर्मले मात्र हामीलाई पार तारिदिन्छ । त्यो नै सच्चा शरण स्थल हो । सच्चा वन्धुवान्धव हो । भनिएको पनि छ -



धम्मंविना नत्थि पिता च माता,  
 तमेव ताणं सरणं पतिदुठा ।  
 तस्माहि भो किच्च मज्झं पहाय,  
 सुणाय, धारेय चराय धम्मे ॥

अर्थात् – धर्मजस्तो हेरचाह गर्ने मातापिता अरू हुँदैनन् ।  
 धर्मले नै हामीलाई त्राण दिन्छ र धर्म नै बलियो र नित्य  
 आड हो । त्यसैले हे, महानुभावहरू हो ! अरू काम  
 छोडेर पनि धर्मलाई सुन, बुझ, धारण गर र पालन पनि  
 गर ।

पटाचारालाई भगवानले उपदेश दिने क्रममा  
 भन्नुभयो, “हेर, तिमीले आधार लिएर नहुनेलाई आधार  
 बनाई हिंड्दा, यो अनमतग्ग संसारमा आनाजाना गर्दा,  
 रोइकराइ गरेर भारेको आँसुलाई एकै ठाउँमा जम्मा  
 गरिएको भए ४ समुद्रको पानी पनि थोरै हुन्थ्यो होला ।  
 कति शोक गर्छौ ? तिमीले लिएको आधार बलियो र  
 नित्य भएन त्यसैले तिमी बारम्बार शोक परिदेव दुक्ख

दोमनस्सको फन्दामा परिरह्यौ । अब होसमा आऊ,  
 आफूलाई सम्हाल । तिमीलाई बलियो आधारको खाँचो  
 छ । शील, समाधि र प्रज्ञा नै बलियो र भरपर्दो आधार  
 हो । यिनको अभ्यासद्वारा नै तिमी कहिल्यै निराधार  
 बन्नुपर्दैन र सम्पूर्ण शोकादि दुःखबाट मुक्त हुन्छौ ।”

हामीले पनि भूठो र कमजोर आडलाई साँच्चैको  
 दिगो आड ठानिरहेका छौं । ती त विना आधारका छन्  
 भने तिनीहरूले कसरी हामीलाई आड भरोसा देलान् ?  
 अनित्यले अनित्यलाई आड दिन सक्दैन, दिए पनि  
 दिएजस्तो जस्तो मात्र हुन्छ ।

बाँचुञ्जेल ती वन्धुवान्धव, मित्रजन वा  
 परिवारजनले गरे केहीमात्रामा सहयोग र सेवा गर्लान् ।  
 त्यसलाई आड भरोसा भनी मान्नुहुँदैन । मर्नेबेला कसले  
 आड दिन सक्ला ? ती वन्धुवान्धवहरू निरीह बनी  
 टुलुटुलु हेरिराख्न बाहेक अरु केही गर्न सक्दैनन् ।  
 आफूले गरेका कुशल कर्म नै सच्चा आड भरोसा  
 बन्दछ । अतः शील, समाधि र प्रज्ञाको मार्ग अपनाउनुमा

नै साँचो आड भेटिन्छ ।

सच्चा आड भरोसा पनि दुःख-मुक्तिको लागि नै हो । परम सुख प्राप्तिको लागि हो । गतिलो आड नपाएरै सुख खोज्छु भन्दै दुःखको खाडलमा जाकिरहेका छौं । शील, समाधि, प्रज्ञा र सुकर्मको आधार नै भरपर्दो र दिगो आधार हो । अनित्यताबाट नित्यतामा पुग्न यसैलाई अवलम्बन गर्नुपर्दछ । यहाँ नित्य भनेर निर्वाणलाई भनिएको हो । लौकिक जीवनमा आड खोजेको पनि सुख प्राप्तिको लागि हो तर त्यो सुख सुख नभइकन दुःखकै कारक-तत्व बनिदिन्छ । यसकुराको हेक्का नहुँदा यसैलाई नित्य मानी नित्य सुखको गवेषणा गर्न सकिरहेका छैनौं । यही नै हाम्रो अज्ञानताको पराकाष्ठा हो । यो अज्ञानताको अन्धकारलाई चिर्न प्रज्ञाको आलोक चाहिन्छ । लौकिकताबाट लोकुत्तर अवस्थामा पुग्न निश्चय पनि शील, समाधि र प्रज्ञाकै अनुशरण र अवलम्बन अनिवार्य एवं अपरिहार्य छ ।

अस्तु !

'प्राक्कथनका स्वरहरू'

७७

## ‘साधु’को अर्थ

आज एउटा कुरा बुझौं । भरखरै हामीले नमामि बुद्ध, नमामि धम्मं र नमामि संघं भनेर बुद्ध, धर्म, सघको गुणलाई सम्भ्र्यौं र त्यस्तै गरेर मैत्री-भावना, अशुभ-भावना र मरणानुस्मृति-भावना पनि गर्छौं । यसरी गुणानुस्मरण गर्दा र भन्दाखेरि तपाईंहरूले साधु ! साधु ! साधु ! भन्नुभयो । त्यसरी साधु भन्नुको अर्थ के हो ? साधु भनेर किन भन्नुभयो ? यो कुरालाई आज म अलिकति पुष्टि गर्न गइरहेको छु ।

प्रायःजसो ‘साधु’ भन्न अलि हिचकिचाउने पनि धेरै छन् । बारम्बार मैले पनि भन्ने गरेको छु कि साधु भन्न कन्जुस्याई नगर्नुहोस् किनभने यो पनि एउटा

पुण्यको भागिदार हुन पाइने अवसर हो । तर सबैले त्यतिकै मात्रामा बुझ्न र सबैलाई त्यतिकै मात्रामा बुझाउन सकिरहेको छैन । त्यसैले आज यसको बारेमा केही भन्न गइरहेको छु ।

हामीले 'साधु' भन्नुपर्ने भएको हुनाले मात्र भनेका होइनाँ । सबैले भनेको हुनाले आफूले पनि भन्नुपर्ने ठानेर भन्नुपरेको पनि होइन । 'जुनकुरा भनियो, त्यो भनिएको कुरा सही हो । सबैको कल्याणको लागि नै भनिएको हो । म यसमा सहमत छु र म पनि भित्री हृदयदेखि नै त्यसलाई अनुमोदन गर्छु । यस्तै हुनुपर्छ, यस्तै होस्' भन्ने मनसायले 'साधु, साधु, साधु' भनेर तीनपल्ट भनिन्छ । यो फगत भन्ने सुन्ने शब्द मात्र होइन । यसको अर्थलाई वास्तवमा हामीले बुझ्नुपर्छ ।

हेर्दैलगियो भने त 'साधु'को विभिन्न अर्थ थाहा लाग्दछ । लोकजनले जुद्धा, दाहि पालेका जटाधारी, नाद्धा बाबाजीलाई पनि 'साधु' नै भन्छन् । तिनीहरूलाई पनि 'ऊ, साधु बाबा आए' पनि भन्छन् तर त्यो

साधुलाई यहाँ साधुको अर्थमा लिइएको छैन । 'साधु' शब्द ब्यक्तिलाई पनि प्रयोग त हुन्छ तर कस्तालाई साधु भनिन्छ भने जसमा सदाचरण छ, जो सत्पुरुषको आचरण गर्दछन्, जसले सम्यक-मार्ग अपनाएका छन् त्यस्तालाई 'साधु' भन्नुपर्छ ।

बुद्धको शिक्षा अनुसार भन्नुपर्दा 'साधु' भनेको ब्यक्ति पनि हुनसक्छ तर त्यो ब्यक्ति शीलमा बसेको हुनुपर्छ र त्यो ब्यक्ति आर्य-मार्गमा पाइला टेकेको हुनुपर्छ । त्यस्तालाई पनि साधु भनेर भन्न सकिन्छ । यसमाचाहिँ जुझा ब्राह्मी पाल्नु, जटाधारी बन्नु वा गेरूवा लुगा लगाउनु वा कस्तो लुगा लगाउनु कस्तो नलगाउनु भन्नेसँग कुनै सम्बन्ध छैन । लुगा वा भेषसँग होइन, मनसँग सम्बन्ध हुन्छ । जो ब्यक्ति आफ्नो भित्रको क्लेशलाई कम गर्न उत्साहित छन् र तत्कार्यमा संलग्न छन् वा त्यसो गर्न कोशिस गरेका छन् भने तिनीहरूलाई चाहिँ 'साधु' भन्न मिल्छ ।

त्यस्तै गरेर अहिले हामीले जुन 'साधु'को अर्थ

वुभ्ने प्रयास गर्दैंछौं त्यो 'साधु' भनिने चलन परम्परागतरूपमा मात्र भन्न परेको हो भन्ने नठान्नुहोला । यो त तपाईं हामी पुण्यको भागिदार हुन पाइने प्रवृत्तिसंग सम्बन्ध छ । अशुभ-भावनामा अधि भनियो 'कायोजि गुच्छो सकलो दुग्न्धो' भनेर । यो शरीर वास्तवमा दुर्गन्धले भरिपूर्ण छ । अब यो दुर्गन्धले भरिएको शरीरलाई के माया गर्ने ? आफ्नो पनि त्यस्तै अर्को ब्यक्तिको शरीर पनि त्यस्तै दुर्गन्धले भरिएको छ । त्यस्तो शरीरलाई किन चाहने, किन माया गर्ने ? यो शरीर पनि नश्वर हो, त्यो शरीर पनि आखिरमा आज छ भोल्ति नहुन सक्छ । यति नश्वर कुरालाई पनि अशुभ भनेर जान्नुपर्छ भनेर भनियो ।

अनि मरणानुस्मृति भावनामा पनि भनियो 'गच्छन्ति सब्बे मरणं अहं च' । 'सबै जना मरणशील छन्, मरेर गइरहेका छन् र मरेर जाने पनि छन्, त्यस्तै गरेर म पनि एकदिन मर्नु छ भन्ने अर्थमा मरणानुस्मृति भावना गरियो । यो कुरा सुनेर ओहो, यो कुरा त सही हो ।

'प्राक्कथनका स्वरहरु'

८१

एकदिन त हामी सबैले मर्नुपर्छ भने यो अहंकार किन ? यो तँ तँ र म म किन ? भनेर बुझेपछि 'ओहो, तपाईंले भन्नुभएको कुरा त सही हो यसमा हामी सहमत छु । हामी यस कुरालाई समर्थन गर्छौं, हामीलाई पनि त्यस्तै लाग्यो' भनेर भित्री मनदेखि प्रसन्न भएर साधु ! साधु ! साधु ! भनेर तीनपल्ट भन्नुपर्छ । यसरी 'साधु' भनेको राम्रो कुराको समर्थन गर्नु पनि धर्मसम्मत भएर समर्थन गर्नु हो । यो पनि एकप्रकारले क्लेश निवारणमा सहयोगी हुन्छ । यसले पनि आध्यात्मिक क्षेत्रमा लाभ नै हुन्छ ।

अब यताचाहिँ जुन अधि भनियो 'यं किञ्च वितं इध वा हुंर वा' । यसमा पनि त्रिरत्नको गुणकै बखान गरिएको छ । बुद्धरत्न, धर्मरत्न, संघरत्न नै सच्चा रत्न हुन् र त्यसमा त्यो सच्चा रत्नको प्रशंसा गरिएको छ । यो कुरामा मलाई पनि सारै चित्त बुभ्यो । तपाईंले जुन कुरा भन्नुभयो, त्यो कुरा सही हो । यो कुरामा मेरो पूराका पूरा समर्थन छ । यस्तै होस्, यस्तै



होस् भनेर हामीले साधु ! साधु ! साधु ! भनेका हौं ।

अब अर्को कुरो, राम्रो काम वा सम्यक कर्मलाई पनि 'साधु' वा साधुना भनिन्छ । साधुना भनेको राम्रो काम, असल काम, कल्याणकारी काम हो । यसरी साधुको विभिन्न चार अर्थ आए - १) जोगी बाबा, २) असल ब्यक्ति, ३) हितकारी, मंगलकारी कुराको खुल्ला समर्थन र ४) असल, कल्याणकारी कर्म । अनि भगवान बुद्धले पनि एक ठाँउमा धम्मपदको एउटा गाथामा भन्नुभएको छ -

**‘सुकरं साधुना साधु, साधु पापेन दुक्करं ।  
पापं पापेन सुकरं, पापं अरियेहि दुक्कर ।’**

यहाँ पदवाखेरि सुकरं र दुक्करं मात्र छ जस्तो लाग्छ । सुकरं भनेको के हो र दुक्करं भनेको के हो ? यसको अर्थलाई राम्रोसित बुझ्नुपर्छ । सुकर भनेको गर्न योग्य काम, गर्नेपर्ने काम र खोजी खोजी गर्नुपर्ने काम हुन् । दुक्करं

भनेको गर्न नहुने काम, गर्न रुचि लिन नहुने काम भनेर बुझ्नुपर्छ । अब यहाँ 'सुकरं साधुना साधु' भनिएको छ । यहाँ अधि भनिएजस्तै राम्रो कर्मलाई 'साधुना' भनिएको हो । सुकरं भनेको गर्नुपर्ने काम हो । साधुना भनेको असल काम, राम्रो काम, कल्याणकारी काम हो । साधु भनेको अधि भनेको सज्जन ब्यक्ति हो । तुर्जनलाई साधु भनिदैन । अधि माथि भनिएजस्तै जटा पालेका दाही, जुद्ध पालेका तर शीलमा नबसेका मानिसलाई सत्पुरुष भनिदैन । यदि उसमा शील, सदाचार छ भने त्यसलाई पनि साधु भन्न मिल्छ । तर लुगा लगाइले मात्रै वा दाही, जुद्ध पालेकाले गर्दाखेरि मात्र उसलाई साधु भन्न मिल्दैन । जोगी त मन हुनुपर्छ, तन होइन । यस सम्बन्धमा एउटा भजन पनि गाइएको छ - 'तन जोगी के जोगी भाइ, मन जोगी पो जोगी' ।

यसकारण यहाँ के भनिएको छ भने "सुकरं

साधुना साधु' अर्थात् सत्पुरुषहरूले राम्रो काम गर्न रूचाउँछन् । खुसी साथ कल्याणकारी काम गर्छन् । खोजी खोजी गर्छन् । अनि अर्कोमा भनिएको छ 'साधु पापेन दुक्करं' । 'पापेन' भन्दाखेरि पाप कर्मलाई साधुले अथवा सज्जन पुरुषले 'दुक्करं' भनेको गर्न गाह्रो हुन्छ अथवा उसले त्यस्तो काम गर्दै गर्दै नभनेको हो । सज्जन पुरुषले पाप कर्म गर्न डराउँछन्, गर्नमा भय लिन्छन्, गर्दै नभनिएको हो । तर सत्पुरुषले असल कामलाई खोजी खोजी गर्छन् (सुकरं) । हितकारी काम जस्तो आफूलाई पनि हित हुने अरूलाई पनि हित हुने काम गर्न रूचाउँछन् । फेरि यता 'साधु पापेन दुक्करं' भनिएको छ । साधुले अर्थात् सत्पुरुषले, सज्जनले 'पापेन' भनेको पाप कर्मलाई 'दुक्करं' गर्न पछि हट्छन्, पन्छाउँछन्, घृणा गर्छन् भनिएको छ ।

अर्कोचाहिँ 'पापं पापेन सुकरं' भनिएको छ । सुकरं भनेको गर्ने, गर्न रमाउँछन्, गर्छन् भनिएको हो । यहाँ पापंको अर्थ पापी मान्छे हो, दुर्जन पुरुष हो ।

'प्राक्कथनका स्वरहरू'

८५

यसको अर्थ दुर्जन पुरुषले पाप कर्मलाई रमाई रमाई गछन् भनिएको हो । 'पापं पापेन सुकरं' . पापी ब्यक्तिहरूले अर्थात् दुर्जन ब्यक्तिहरूले पाप कर्मलाई खोजी खोजी गछन्, त्यस्ता काम गर्नमा रमाउछन्, उनीहरू त्यस्ता काम गर्नबाट पछि हटदैनन् भनिएको हो । त्यस्तै गरेर 'पाप अरियेहि दुक्कर' भनिएको छ । 'अरियेहि' भनेको आर्य, आर्यजनहरू जो आर्यअष्टाङ्गिक मार्गमा लागेका छन्, जो निर्वाणमुखी छन् तिनीहरूले पाप कर्मलाई 'दुक्कर' अर्थात् गर्दैनन् वा गर्ने हिचकिचाउँछन् भनिएको हो । सज्जन पापकर्मदेखि टाढा हुन्छन् र पापी सत्कर्मदेखि टाढा हुन्छन् ।

त्यस्तै गरेर 'सुकरानी असाधुनी' भनिएको छ । 'साधु' भनेको राम्रो काम भयो, 'असाधुनी' भनेको राम्रो काम होइन, नराम्रो काम हो । नराम्रो काम असाधुजनले खुसीसाथ गछन् । जसको मन दुष्ट छ, दुष्शील छ उनीहरूलेचाहिँ खोजी खोजी पाप कर्म गर्न रमाउँछन् । उनीहरूले 'अतनो अहितानि च' . आफ्नो पनि अहित

गर्हन् । पाप कर्म गर्दा अरूको लागि मात्र अहित हुने होइन, सबैभन्दा पहिले त आफैलाई अहित हुने हो । तर उसले यसकुरालाई बुझ्दैन । अनि त्यस्तै गरेर 'यो वे हितं च साधु च' । जुन कुरा हितकारी हो, राम्रो हो र कल्याणकारी हो त्यो कामलाई 'ते वे परमं दुक्कर' गर्न साह्रै गाह्रो मान्छन् । आफ्नो पनि हित हुने अरूको पनि हित हुने काम गर्नुपर्ने भने दुर्जनहरू तर्कर भाग्छन् । उनीहरूले त्यो काम गर्न मन पराउँदैन । राम्रो काम गर्ने ठाँउमा उनीहरू अगाडि पर्दैनन् । जुनचाहिँ नराम्रो काम हो त्यो काममा, अरूलाई दुःख हुने, दुःख दिने काममा, अधि सर्छन् र अरूलाई दुःख हुने काम गर्दा आफैलाई पनि दुःख हुन्छ, दुःखको कारण बन्छ भन्ने कुरा उनीहरूलाई थाहा हुँदैन ।

अब यहाँ साधुको अर्थ चारवटालाई फेरि एकपल्ट सम्झौं — एक, साधुको अर्थ सज्जन पुरुषभयो । दुई, साधुको अर्थ राम्रो काम, कल्याणकारी काम भयो । तीन, साधुको अर्थ जटाधारी नाङ्गा बाबाजी भयो र चार,

'प्राक्कथनका स्वरहरू'

८७

असल कामको समर्थन ।

अब हामीले बुझ्नुपर्ने कुरा के हो भने कसैबाट राम्रो सफलताको कुरा सुन्यौं, कसैले दानपुण्य गरेको कुरा हामीले देख्यौं, सुन्यौं भने हामीले साधु ! साधु !! साधु !!! भनेर तीनपल्ट भन्न बिसर्न हुँदैन । यसको अर्थ हो – ‘तपाईंले राम्रो काम गर्नुभयो, जुन काम गरिनुपर्ने हो, त्यो काम गर्नुभयो, तपाईंले पुण्यको काम गर्नुभयो, तपाईंलाई साधुवाद छ अथवा धन्यवाद छ अथवा म त्यसमा समर्थन गर्छु, अनुमोदन गर्छु’ भनेर त्यस पुण्यको काममा सही थापेको हुनजान्छ । यसरी राम्रो काममा सही थाप्दा त्यो पुण्यको हिस्सा आफूलाई पनि आउँछ । हामीलाई त्यो पुण्य चाहिन्छ भनेर त्यसो भन्ने होइन, त्यो पुण्यको कामलाई अनुमोदनमात्र गरिदिने हो । यसबाट हामी पुण्यको भागिदार हुन्छौं । त्यसकरण कहीं कसैले राम्रो काम गरिरहेको छ । हामीले देखेका छैनौं, सुनेका मात्र छौं भने पनि साधु ! साधु !! साधु !!! भनेर तीनपल्ट भन्ने गर्नुपर्छ । राम्रो कामको समर्थन

गर्नु हो, त्यो मान्छे जोसुकै होस्, आफूले चिनेको होस् वा नचिनेको होस् । त्यो मान्छे दुष्ट नै किन नहोस्, मान्छेसँग कुनै मतलब हुँदैन, कामसँग हुन्छ । पहिले पहिले उसले दुष्ट काम गरेर धन कमाएको होस्, ४२० काम गरेर कमाएको होस्, अहिले गरेको काम त राम्रो हो नि । अहिले गरेको राम्रो कामलाई हामीले अनुमोदन गर्नु हो । उसले दानपुण्य गरिरहेको छ, गरिव गुरुवाहरूलाई भोजन र लुगा बाँडिरहेको छ भने त्यो त राम्रै काम हो नि । भिक्षुसंघलाई भोजन दान दिइरहेको छ, त्यो त राम्रो काम हो नि । त्यस्ता कामलाई साधु ! साधु !! साधु !!! भनेर अनुमोदन गर्नुपर्छ । यसलाई 'पत्तानुमोदन' भनिन्छ ।

त्यस्तै कहीं विहार बनाइरहेको छ, स्कुल बनाइरहेको छ, केही परोपकारको, निर्माणको काम भइरहेको छ, धारा पानीको काम भइरहेको छ, बाटो बनाउने काम भइरहेको छ भने त्यहाँ कसैले चन्द्रा हालिदियो, सकेको सहयोग गरिदियो भने हामीले थाहा पाउनासाथ ओहो !

'प्राक्कथनका स्वरहरू'

८९

धेरै राम्रो काम गर्दछ साधु ! साधु !! साधु !!! भन्नु श्रेयस्कर छ । हामीले पनि त्यस्तै भन्नुपर्छ । राम्रो कुरालाई हामीबाट प्रोत्साहन दिने काम हुनजान्छ ।

तर दुर्जनको लागि चाहिँ 'साधुना' अथवा राम्रो कामको उसलाई मतलब हुँदैन । ऊ त सके अरूलाई दुःख दिने, आफूचाहिँ मोज मज्जा गर्ने काममा अधि सरेको हुन्छ । त्यसो हुँदाखेरि उसले प्राणी हिंसा पनि गर्छ, चोरी चकारी पनि गर्छ, ब्यभिचार पनि गर्ला, भुठ बोल्ने गाली गलौज गर्ने त कति हो कति अनि सुरापान पनि गर्ला । त्यो सुरापान मद्यपानबाट आफ्नो जीवन पनि विषाक्त हुन्छ, पारिवारिक जीवन पनि विग्रिन्छ, आफ्नो परिवारमात्र होइन, अरूको परिवारमा पनि समाजमा पनि होहल्ला मच्चिने अशान्ति हुने हुन्छ । यो त एकजनाको लागि मात्र दुःखकर हुने होइन अन्य मानिसहरूको लागि पनि दुःखकर परिस्थितिको सृजना हुनजान्छ । यस्ता काम असाधुहरू अर्थात् दुर्जनहरूले मात्र गर्ने काम हुन् ।



जो सज्जन छ, उसले हत्या हिंसा गर्देन । यता  
 लामखुट्टे माने, जुम्रा माने, उडुस माने, उपियाँ माने  
 कामसमेत उसले बन्द गरेको हुन्छ र उसले अर्काको  
 वस्तुलाई पनि लोभको दृष्टिले हेँदैन । बरू आफ्नो  
 दिन्छ, अरूको लिँदैन । काम मिथ्याचार गर्देन । यो  
 सज्जनको काम हो । फेरि भुठ बोलेर ठगी गरेर  
 अरूबाट बल प्रयोग गरेर केही पाउन खोज्ने प्रवृति वा  
 अरूसँग भगडा गर्ने र अरूलाई भगडामा मुछ्ने काम  
 उसबाट हुँदैन । सुरापान वा मद्यपानबाट ऊ कोसौं टाढा  
 रहन्छ किनकि सुरापान मद्यपानले आफूलाई पनि कल्याण  
 गर्देन, अरूलाई पनि कल्याण गर्देन र समाजमा पनि  
 शान्ति बहाली हुँदैन । हामीले पनि आफू साधु बन्ने  
 अथवा सत्पुरुष बन्ने प्रयासमा लाग्नुपर्छ । हामी  
 सत्पुरुष कुन बेला हुन्छौं त भन्दा जब हामी शील  
 सदाचारमा रहन्छौं । शीलको पालन गर्ने सत्पुरुषमा  
 गनिन्छ । तर दुर्जनले शीलको पालन गर्देन । दुर्जन  
 शील पालन गर्नुपर्नो भने तर्केर भाग्छ । यो भएको

हुनाले हामीले साधुको अर्थलाई बुझेर कसैले राम्रो काम गरेको हामीले सुन्यौं, हामीले देख्यौं भने हामीले भित्री मनदेखि हर्षित भएर प्रसन्न भएर साधुकार गर्नुपर्छ ।

साधारणतया हामी बोलिचालिको भाषामा पनि 'साधुवाद' भनिन्छ । भाषण दिंदाखेरि पनि फलाना लाई साधुवाद छ हामी भन्छौं । फलानालाई साधुवाद छ भनेको यहाँ धन्यवाद भनेको हो । त्यसरी पनि साधुवादको प्रयोग हुन्छ । तर यता धर्मतिरको लाइनमा हेरौं भने साधुको अर्थ त राम्रो कामको पुष्टि गर्ने, राम्रो काम गर्ने ब्यक्तिलाई प्रोत्साहन गर्ने जसद्वारा आफूलाई पनि त्यसबाट प्रेरणा मिल्छ । त्यस्तो परोपकारी काम मैले पनि गर्नुपर्छ, मैले पनि पुण्य गर्नुपर्छ । पुण्य गरेपछि मैले पनि अरूलाई पुण्य बाँड्न पाइन्छ भनेर त्यसबाट प्रेरणा जाग्छ ।

वास्तवमा पत्तिदान भनेर अनि पत्तानुमोदन भनेर पुण्यदान दुई थरीका हुन्छन् । पत्तिदान भनेको आफूले पुण्यको काम गरेपछि सबै प्राणीहरू सुखी

होउन्, कोही पनि वैरभाव नभएका होउन् भनेर खुसी  
 ब्यक्त गरिएको हो, कल्याण कामना गरिएको हो ।  
 आफूले गरेको पुण्यको भागलाई अरूलाई पनि बाँडिदिएको  
 'पत्तिदान' हो । अब पत्तानुमोदन भनेको अरूले गरेको  
 पुण्य यदि उसले प्रक्षेपण गरेर ल्यायो वा पुण्य छोड्दियो  
 भने हामीले त्यसलाई साधु ! साधु !! साधु !!! भनेर  
 तीनपल्ट भित्री मनदेखि स्वीकार्यौं भने त्यो पुण्यको  
 भाग हामीलाई पनि प्राप्त हुन्छ । योचाहिँ 'पत्तानुमोदन'  
 भयो । यसरी पत्तिदान र पत्तानुमोदन दुईटैमा साधु !  
 साधु !! साधु !!! हामीले भन्ने गर्नुपर्छ । साधु भन्ना  
 कन्जुस्याई गर्नुहुँदैन । अब भनाँ, कसैले केही दियो र  
 हामीले हात थापेर लिएनाँ भने त हामीलाई त्यो वस्तु  
 प्राप्त हुँदैन । दिइएको कुरालाई हामीले हात थापेर  
 लिएपछि मात्र त्यो वस्तु आफ्नो हुन्छ तर हात थापेर  
 लिइएन, 'अँ ठीकै छ ल' मात्रै भनेमा त्यो वस्तु आफूलाई  
 प्राप्त हुँदैन । हात थापेर लिनु भनेकै भित्री मनदेखि  
 साधुकार ब्यक्त गरेको हो ।

साधु भन्दाखेरि धेरै ठूलो स्वरले भन्नु पनि पर्दैन । फेरि मसिनो स्वर गरी सुन्दै नसुन्ने गरी भन्नु पनि हुँदैन । त्यसलाई दुई चार जनाले भएपनि सुन्ने किसिमबाट भित्री मनबाट निस्कने किसिमबाट साधु ! साधु !! साधु !!! भन्दाखेरि आफ्नो मन एकदम सफा, शितल र प्रशन्न हुन्छ । त्यसरी मन प्रशन्न हुनु भनेकै पुण्यको फल हो । वास्तवमा मन प्रसन्न भएन र मनमा रिस उठ्यो वा राग उठ्यो भने त्यो पुण्य होइन । त्यो अपुण्य हुन्छ । त्यसकारण मनलाई शुद्ध पार्ने काम हो यो । मनलाई नै टह लाउने विधि हो यो । मनलाई नै शुद्ध गर्ने जोहो हो यो । शुद्ध गर्नको लागि पनि अरूले गरेको पुण्य यदि छोडेर ल्याएको छ भने पुण्यानुमोदन गर्दा त्यसलाई साधुकार गरेर लिनुपर्छ वा लिन सक्नुपर्छ । आफूले गरेको पुण्यलाई पनि आफूमा मात्र सीमित नराखी अरूलाई बाँड्नुपर्छ । मैले गरेको पुण्य पनि तिमीहरूको लागि पनि हो, जो जसलाई चाहिन्छ लेऊ है' भनेर छोडिदिनुपर्छ । यसरी पुण्य

वाँड्दा हामीले गरेको पुण्य त घट्दैन । हाम्रो पुण्य त हामीसँगै हुन्छ तर अरूले लिन जाने त्यस पुण्यलाई लिन सक्दछ । पुण्यको लेनदेन भनेको यही हो । तर खराब काम गरेर साधु ! साधु !! साधु !!! भन्न त भएन । खराब काम भइरहेको छ साधु ! साधु !! साधु !!! भनिंदा 'साधु' ! शब्दको अवमुल्यन हुनजान्छ ।

कसैले पुण्य कार्य गरेको छ, कसैले राम्रो कुरा बोलेको छ, कसैले कसैको उपकार गरेको छ भने त्यो राम्रो काम हो र त्यसलाई प्रोत्साहन दिनुपर्छ र त्यो पुण्यलाई हामीले साधुकार गर्नुपर्छ । यसरी साधुकार दिंदा त्यो वास्तवमा आफ्नै लागि हुन्छ । हामीले गरेको पुण्य पनि वाँडिदिंदा त्यो कसैले साधुकार गरेर लिन सके लिन्छ नभए हामीकहाँ नै फर्केर आउँछ । यदि चाहिएन र लिएन भने त्यो त हामीले गरेको पुण्य हामीसँगै हुन्छ । सितैमा जानेकुरा होइन । पुण्य घट्ने भन्ने कुरा हुँदैन । त्यसकारणले पुण्यानुमोदन गर्नु भनेको मनलाई स्वतन्त्ररूपले प्रसन्न भएर मनलाई फल्ल

फुलाउन दिने एउटा सुवर्ण अवसर पनि हो ।

आज 'साधु'को बारेमा मैले अलिकति बताएँ । साधुवाद दिने पनि विषय हेरिकन हुन्छ । त्यो विषय पुण्यको विषय हो, धर्मको विषय हो र आफूलाई पनि हित हुने अरूलाई पनि हित हुने कुरा हो भने त्यसमा साधु ! साधु !! साधु !!! भन्न छुटाउनुहुँदैन । छुटाउनुको अर्थ हामी घाटामा पर्छौं । पुण्य नदिँदा हामीलाई नै हानी हुन्छ । अरूले दिएको पुण्य नलिँदा हामी नै घाटामा पर्छौं, दिनेलाई घाटा हुँदैन । त्यसकारण आफूले गरेको पुण्यलाई बाँडी, अरूले गरेको पुण्यलाई साधुकार दिएर त्यसबाट आध्यात्मिक फाइदा पाउन सक्नुपर्छ ।

Dhamma Digital  
अस्तु !

साधु ! साधु !! साधु !!!





## जानेको धर्म



धेरै मान्छेहरूलाई अहिलेसम्म पनि धर्म के हो भन्ने कुरा नै थाहा हुन सकेको छैन र धेरैलाई थाहा छैन पनि । अनि यसो हुदाँखेरि धर्म गर्ने भनेर जुन कामहरू गरिरहेका छन् ती धर्मसँग सहीरूपमा सम्मत छैन किनभने सहीरूपमा धर्म के हो भन्ने कुरा नै जानेको छैन त किन धर्म गर्नुपर्‍यो भन्ने कुरा कसरी जानोस् । धर्म जानेर यस्तो हो भनेर थाहा भएपछि मात्र धर्म के को लागि चाहिन्छ, यसले के फाइदा गर्छ भन्ने प्रश्न आउँछ । अब धर्म नै सच्चारूपमा नजानेपछि त किन चाहियो भन्ने कुरा पनि जानिँदैन । सबैले जे जस्तो गरिएका छन्, नवुभिकनै त्यसैको अनुशरण भइरहेको

'प्राक्कथनका स्वरहरू'

९७

हुन्छ । अब किन गर्ने भन्ने कुरा नै थाहा भएन भने कसरी धर्म गर्ने भन्ने प्रश्न नै तेसिदिन । कसरी धर्म गर्ने र कुन रूपमा गर्ने के गर्दा धर्म हुन्छ र के नगर्दा धर्म हुन्छ भन्ने कुरा पहिले जान्नुप्यो । कुन कुरा गर्दा धर्म हुन्छ र कुन कुरा नगर्दा धर्म हुन्छ, यसवारेको जानकारी नै प्रथमतः अनिवार्य छ । यसलाई प्रष्टरूपमा जानेपछि र तदनुरूप कर्म गर्न थालिएपछि अब गरिने धर्म 'जानेको धर्म' हुन्छ । 'मानेको' धर्म हुँदैन । यो कुरा थाहा नपाइकन परम्परागतरूपमा वा अरूले गरेजस्तो नक्कल गरेर गरिएको धर्म 'जानेको धर्म' होइन, 'मानेको' मात्र हुन्छ । जानेर मानेको हुँदैन । धर्मलाई सर्वप्रथम जान्नुपर्छ अनिमात्र मान्नुपर्छ । यसकारण यो कुरालाईचाँहि पहिले प्रष्ट बुझ्नुप्यो ।

अर्को कुराचाहिँ धर्म कहाँ हुन्छ भन्ने कुरा पनि थाहा छैन । भन्छन्, धर्म त मन्दिरमा हुन्छ । मन्दिरमा गएर हेर्नुस् त के छ ? एउटा भगवानको मूर्ति छ र एकजना पुजारी बसेको हुन्छ । बस, सिधियो के छ



त्यहाँ ? धर्म भनेको विहारमा हुन्छ भन्छन् । विहारमा गएर हेर्नुस् त त्यहाँ बुद्धको मूर्ति हुन्छ र भन्ते गुरुमाहरू बस्नुहुन्छ । अनि धर्म कहाँ छ त के पुस्तकमा छ, छैन ? धर्म के त्रिपिटकमा छ, छैन । त्यहाँ त उपदेश हुन्छ । पुस्तकहरूमा उपदेश हुन्छ । पुस्तकहरूले हामीलाई धर्मको ब्याख्या र प्रेरणा दिन्छ । बस, त्यसको काम त्यही हो । मन्दिरमा जुन पुजारी त्यहाँ बसेको हुन्छ, उसले के गरोस् विचरा ! उनले पूजा थाप्छ, पूजा गरिदिन्छ, एक टुक्रा फूल हातमा राखिदिन्छ । सिधियो । न उपदेश, न ज्ञान गुणका कुरा, न शील सद्वाचारका कुरा, केही पनि छैन । विहारमा बुद्धमूर्ति हुन्छ र भन्ते गुरुमाहरूले पनि के गर्नुहुन्छ भने उहाँहरूले प्रवचन दिनुहुन्छ । प्रवचन भनको त यसो गर्ने, उसो गर्ने, यसो नगर्ने, उसो नगर्ने भन्ने ज्ञान गुणका कुराहरू हुन् । त्यसलाई पालन गरेमात्र धर्म हुन्छ । त्यसकारण विहारमा पनि धर्म छैन । विहारमाचाँहि धर्मको प्रेरणास्पद उपदेशहरू हुन्छन् । हो, त्यो उपदेशलाई लिएर घर आउँछौं र त्यसलाई

धारण गछौं र अभ्यासमा पनि उर्ताछौं भने, अबचाहिँ धर्म जीवनमा आउने भयो, जानेको धर्म भित्रिने भयो ।

कोही भन्छन् धर्म मनमा हुन्छ । यो पनि धेरैले त होइन, थोरै मान्छेले भन्न जानेका छन् कि धर्म मनमा हुन्छ भनेर । तर प्रश्न फेरि उठ्न सक्छ कि के धर्म मनमा मात्र हुन्छ, अरु ठाँउमा हुँदैन ? यो प्रश्नचाहिँ एकदम जायज प्रश्न हो । यसको समुचित जवाफ दिइनुपर्छ । मनमा धर्म हुन्छ भने सबैको मनमा धर्म हुनुपर्ने किनभने मन त सबैसित हुन्छ । एउटा भुच्चुक, एउटा मूर्ख र अज्ञानीको मनमा पनि धर्म हुनुपर्ने हो । मनमा धर्म हुन्छ भन्ने कुरा पनि मिलेन । अब कहाँ हुन्छ त धर्म ? धर्म पाइने ठाउँ खोज्नुपर्छ । त्यो धर्मको बासस्थान पत्ता लाग्यो भने त्यो ठाँउमा गएर धर्मलाई भेटाउन सकिने हुन्छ ।

धर्म मनमा हुँदैन भने कहाँ हुन्छ त ? धर्म भेटाउन त्यसरी कहाँ गएर पनि भेटिँदैन । त्यो जुन उपदेश हामीले कानले सुन्यौं र पुस्तक पढेर आँखाबाट

भित्र हुल्यौ भने अव त्यसको भित्र मन्थन हुनुपर्छ, चिन्तन मनन हुनुपर्छ । त्यो कुरा पुस्तकमा लेखिएर मात्र हुँदैन । लेखेको कुरालाई हामीले पचाउनुपर्छ । पचाउनको लागि त्यसलाई चिन्तन मनन नगरी हुँदैन । महीलाई मथेपछि मात्र नौनी निस्कन्छ, घिउ निस्कन्छ । सुने पढेका कुराहरूलाई मथ्नुपर्छ । यसो हुँदाखेरि हामीलाई थाहा लाग्छ, पुस्तकमा धर्मका कुराहरू हुन्छन् तर धर्म हुँदैन । यता विहारमा पनि भगवानको मूर्ति त छ, तर धर्म छैन । मूर्तिमा धर्म त हुँदैन । विहार आफैमा पनि धर्म छैन खालि त्यहाँ सुनाइने कुराहरू थापेर लिइन्छ । त्यहाँ बसेर सुन्ने कुराहरू सुनेर आएका कुराहरूलाई चिन्तन मनन गरेर यो त ठीक हो, यसले हाम्रो कल्याण गर्छ अथवा यो चाहिँ त ठीक होइन है यसले अकल्याण गर्छ भनेर छुट्याउन जान्नुपर्छ । जानियो भने र मनमा धारण गरियो भने त्यहाँ धर्म स्थापित हुनसक्छ ।

धारणमात्र गरेर पनि हुँदैन, आचरण त गर्नुपर्छ ।

‘प्राक्कथनका स्वरहरू’

१०१

आचरण त मनले गर्देन । वास्तवमा मनले त आदेशमात्र  
 दिने हो तर कार्यान्वयन बोलीबाट हुन्छ, कार्यबाट  
 हुन्छ । तपाईंले सुनेर पढेर पाएका कुरा जे जति मनमा  
 राख्नुभएको छ, ती धर्ममा परिवर्तन भएको छैन । ती  
 अभै चिन्तन मननको लेवलमा छन् । जब चिन्तन  
 मनन गरेर यो कुरा ठीक हो, कल्याणकारी हो भनेर  
 तपाईंले बुझ्नुभएपछि तिनलाई जुन बोलीको माध्यमद्वारा  
 मैत्री र करुणा सहित भई बोल्नुहुन्छ, वा त्यस बोलीमा  
 आफ्नो पनि अरूको पनि भलाइ समेटेको हुन्छ भने  
 तपाईंको बोली वचनमा अब धर्म आयो, धर्म प्रकट  
 भयो । त्यहाँ छ धर्म । के मा छ शुद्ध बोली वचनमा  
 छ । धर्म मनमा त छ तर त्यसलाई मन्थन गरेपछि हो  
 होइन, असल हो कि खराब हो थाहा लाग्छ । सुन  
 नम्बरी हो कि वा नक्कली सुन हो त्यसलाई पहिले  
 घोट्टेर, पिटेर पोलेर अथवा मुग्रोले बजारेर त्यसलाई  
 जाँच गर्नुपर्छ । यो ठीक हो, यो त नम्बरी सुन हो, यो  
 त २४ क्यारेटकै सुन हो भनेर ठोकुवा गरिन्छ ।

त्यस्तैगरी असल हो भन्ने थाहा लागेपछि त्यसलाई हामीले ब्यवहारमा उतार्नुपर्छ अथवा बोली वचनवाट र कायवाट कर्म निसृत हुन दिनुपर्छ । बस, अबचाहिँ त्यहाँ धर्म हुन्छ । अब त्यो 'जानेको धर्म' हुन्छ ।

त्यो जानेको धर्म भित्र स्थापित भएपछि अब मुखले गर्ने काम अथवा वाचिक कर्म धर्ममय बन्छ । यता कायिक कर्म पनि धर्ममय बन्छ । बस, अब आयो धर्म । यसकारणले यो कुराको प्रकाश, यो कुरा बुझाउने काम त कसै न कसैले त गर्नुपर्‍यो । कसले गर्नुपर्‍यो भने हाम्रा भन्ते गुरुमाहरूले गर्नुपर्‍यो । हामी त ग्रहस्थ हौँ र हामीले पनि त केही मात्रामा गरिराखेका छौँ भने त जो धर्मानुशासकहरू हुन्, उहाँहरूले यो कुरालाई आत्मसात गरेर यो कुरालाई आफ्ना अगाडि जो-जो आउँछन् — उपासक उपासिकाहरू आउलान् । जिज्ञासुहरू आउलान् उनीहरूलाई माया गरेर अथवा मनमा समता राखेर अथवा मैत्री जगाएर सही कुराचाँहि सुनाइदिनुपर्छ, बुझाइदिनुपर्छ । यति भयो भने, अब सही धर्म प्रचारमा

'प्राक्कथनका स्वरहरू'

१०३

आउने भयो । नभए अहिले परम्परादेखि चलिआएको जुन धर्म हो त्यो धर्म जुन हाम्रा जिजु बाजेको पालादेखि प्रचलनमा आएका थिए त्यसैको अनुकरण र अनुशरणमात्र भइरहेको हुन्छ । हाम्रा जिजुबाजेले यस्तो यस्तो गर्नुभएको थियो अब हामीले पनि यस्तै गरिरहेका छौं र हाम्रा छोरा नातिहरूले पनि त्यस्तै गर्नेछन् । यसरी कति पुस्ता गए, गए त्यसको संख्यै छैन । हामी त परम्पराको धारमा बग्दैछौं । अब एउटा ढुङ्गालाई समातेर अडेका त छौं, बगाएर लान सकिरहेको त छैन तर बगाएर लैजाऊँ लैजाऊँ गर्दैछ । तर त्यो ढुङ्गालाई नछोडिकन त्यसलाई बलियो गरी समातेका छौं । त्यहाँ यदि लहरा छ, खुब बलियो लहरा छ भने त्यो लहरा समातेर अबचाहिँ जमिनमा उत्रनुपर्छ । जमिनमा उत्रिएन भने अब खोलाले बगाएको बगायै गर्छ र भवसागरमा मिसाइदिन्छ । प्रत्येक जन्ममा हामीले यस्तै गरेर आएका थियौं, यस्तै भइरहेको छ ।

यता धर्म गर्ने नाउँमा फूल, अक्षता, सिन्दुर,

१०४

'प्राक्कथनका स्वरहर्ष'

धूप, नैबद्य बतीमा नै धर्म सीमित भएको देखिरहेका  
 छौं । यसबाहेक धर्मको नाउँमा अरू के भइरहेको छ र  
 ? के त्यो धूपमा धर्म छ ? के त्यो चामलमा धर्म छ ?  
 के त्यो फूलमा धर्म छ ? के त्यो सिन्दुरमा धर्म छ ?  
 छैन, केहीमा पनि धर्म छैन । यो त केवल एउटा  
 भक्तिको बाटो हो, श्रद्धाको प्रतिकमात्र हो । धर्म त्यहाँ  
 छैन तर धर्म गरे भन्छन् । अलि ठूलो टीका निधारमा  
 लगाउँछन्, फूलहरू टाउकोमा छर्किन्छन् अनेक प्रकारका  
 धर्मका संकेतहरू देखाउने खालका लुगा सुगा लगाउने  
 गर्छन् तर वास्तवमा धर्म त्यसरी हुँदैन र गरिँदैन पनि ।  
 त्यसरी धर्म गरिदोपल्ल्या धर्म त मृतपायः हुन गएको छ  
 तर धर्म मरेको छैन । आजसम्म पनि धर्म मरेको छैन ।  
 वरू त्यसलाई हामीले कोमामा पुऱ्याएका छौं । त्यसलाई  
 अब जिउँताउनुपर्छ । त्यसलाई अब oxygen दिइनुपर्छ ।  
 यसो गर्नु हाम्रो काम हो ।

धर्मलाई त्यो अवस्थामा पुऱ्याउने को ? तपाईं  
 हामी न हौं । अब हामीले यो कुरालाई बुझेर, अबचाहिँ

ठोस पाइला चाल्नुपन्थो । जति समय हाम्रो हातमा छ, जति समय बाँकी छ, त्याति समय त हामीले काम गर्नुपन्थो । के काम गर्नु पन्थो भन्दा पहिले त हामी अपनाउँदै आएको त्यो नजानिकन मानेको धर्मलाई विस्थापित गर्नुपन्थो । यदि सही छ भने र केलाएर जानेको हो भने जानेर मानेको पनि ठीक छ तर पहिले त जान्नुपन्थो । जानिएकै छैन भने मान्नमात्र मानेर केही हात लाग्दैन । सच्चा धर्मले कसैको कुभलो चिताउँदैन, कुनै प्राणीको पनि हिंसा गर भन्दैन । धर्मले त बचाउँछ । प्राणदान दिन्छ । नमिलेकालाई मिलाइदिन्छ । धर्मले मिलेकालाई फुटाउने काम गर्दैन । यी कुराहरूलाई बुझ्दै लगियो भने अब धर्मको रस धर्मको स्वाद आउन थाल्छ । तपाईं यति मिठो मानेर धर्मको स्वाद लिनुहुन्छ कि अरू स्वादहरू फिक्र पछन् । तपाईं जतिसुकै मिठो कुरा खानुहोस्, त्यो भौतिक कुरा भयो । त्यो भौतिक मिठो कुरा खाउन्जेल मिठो हुन्छ । जिब्रोमा स्वाद लुत्पुतिन्छ । मित्र हुलेपछि सिधियो, अब फेरि अर्को



चाहियो । तर धर्मरूपी स्वादचाहिँ एकपल्ट रस  
 चारिखसकेपछि तपाईं त्यसलाई छोड्नै मन पराउनुहुन्न ।  
 त्यसकारण त भगवान बुद्धले 'सब्ब रसं धम्म रसं  
 जीनाति' अर्थात् सारा स्वादिष्ट कुरा जति पनि छन् चाहे  
 देखिने हुन् वा नदेखिने हुन्, ती सबैलाई धर्मको रसले  
 जित्छ भनेर भन्नुभएको हो ।

यसकारणले अहिले यहाँ निष्कर्ष के निकाल्न  
 पऱ्यो भने हामीले जानेको धर्म मान्ने हो भने सत्ययुक्त  
 धर्मलाई भित्र मनमा पल्लवित हुन दिनुपऱ्यो । भित्र  
 मनमा पल्लवित गर्नको लागि के चाहियो भने पहिले त  
 मनग्यरूपमा सुन्नुपऱ्यो । पहिले कानको उपयोग गरी  
 सुन्नुपऱ्यो, आँखाको उपयोग गरी पढ्नुपऱ्यो । ग्रन्थहरू  
 पढेर त्यसलाई आँखाबाट भित्र हुल्नुपऱ्यो । त्यति गरेपछि  
 अब तपाईंभित्र धर्मका बीज आउँछ, तर त्यो फुत्केर  
 जाने अवस्थामा हुन्छ । त्यसलाई फुत्केर जान नदिनको  
 लागि त्यसमा चिन्तन गर्नुपऱ्यो अनि मनन पनि गर्नुपऱ्यो ।  
 यो कुरा ठीक हो कि बेठीक भनेर केलाउनुपऱ्यो ।

'प्राक्कथनका स्वरहरू'

१०७

छ्यान् पहिचान गर्नुपन्थो, विप्लेशन गर्नुपन्थो । यति  
 गरेपछि हो यो चाहिँ हो वा यो बाटोचाहिँ ठीक हो भनेर  
 निक्क्यौल गर्नुपछि । त्यो बाटो भनेकै वास्तवमा धर्मको  
 सही बाटो हो । धर्म एउटा मार्ग हो जुन मार्गमा गएर  
 निर्वाणरूपी गन्तव्य भेट्टाउँछौँ । धर्म एउटा नदी हो जुन  
 नदीले बगाउँदै समुद्रमा मिसाइदिन्छ । त्यो समुद्रलाई  
 तपाईँ निवारणकोरूपमा लिनुहुन्छ भने त्यो धर्मरूपी खोलाले  
 बिस्तार बिस्तारै बगाएर निवारणमा पुऱ्याइदिन्छ । यसरी  
 पनि लिन सकिन्छ ।

यसकारणले धर्म भनेको कुरा एउटा विशुद्ध  
 भावना हो । जो जो सम्पर्कमा आउँछन्, तिनीहरूको  
 भलाइको लागि सुनाउनुपछि । तिनीहरूको कल्याणको  
 लागि हो । यदि कल्याणको लागि हुँदैन भने त्यो धर्म  
 धर्म नै होइन । यदि त्यो धर्म आफ्नोमात्र कल्याणको  
 लागि हुन्छ भने त्यो पनि धर्म होइन । यदि त्यो  
 अर्कोको कल्याणको लागिमात्र हुन्छ, आफ्नो लागि कल्याण  
 हुँदैन भने त्यहाँ पनि अलिकति शंका गर्ने ठाउँ रहन्छ

किनभने आफू पनि त एउटा प्राणी हो । ‘भवतु सब्व मंगलं’ भनिन्छ । सबै प्राणीहरूको मंगल होस् भन्दाखेरि एउटा प्राणी त आफू पनि त भयो नि । यसको पनि हामीले ख्याल राख्नुपर्छ । शील सदाचार भनेकै आफ्नो पनि हितको लागि र अरूको पनि हितको लागि, आफ्नो पनि कल्याणको लागि र अरूको पनि कल्याणको लागि हो ।

अघि पनि भनियो, जुनकुरो सुनेर र पढेर भित्र हामी हुल्छौं, त्यसलाई छ्यान पहिचान गर्नुपर्छ । त्यसलाई एकदम मथ्नुपर्छ । ‘वादे वादे जायते तत्व ज्ञान’ भनिन्छ । छलफल हुँदाहुँदै त्यहाँ तत्व ज्ञान निस्कन्छ । त्यस्तै चिन्तन मनन हुँदाहुँदै, धर्म साकक्षा हुँदाहुँदै धर्मका मूलभूत कुराहरू बुझिने हुन्छ । छलफलबाट जुन परिणाम निस्कन्छ, त्यसलाई कार्यान्वयनमा ल्याइनुपर्छ । अब कार्यान्वयन हुन दिनको लागि साधनको रूपमा हाम्रो जिब्रो, हातगोडालाई लिनुपर्छ । त्यति हुन सक्त्यो भने हामीले धर्मलाई बुझ्यौं, धर्मलाई आत्मसात पनि ‘प्राक्कथनका स्वरहरू’

गछौं र धर्मलाई हामीले अभ्यासगत रूपमा बाहिर ल्याउन सक्ने पनि हुन्छौं भने त्यो जानेको धर्म हुन्छ ।

मानेको धर्म त हामीले कति हो कति गर्दैआइरहेका छौं, कति गयो कति गयो जन्म हाम्रा, कति भव हामीले पायौं त्यसको लेखाजोखा नै छैन । तर अझ पनि मानिसको चोला पाएर अन्धा नै छौं भने त भएन । अब हामीले तय गर्नुपर्छ कि यो कल्याणको काम नै धर्म हो भनेर जानेर, धर्मको मर्मलाई बुझेर धर्मलाई आत्मसात गरेर धर्ममय जीवन बिताउनुपर्छ । धर्ममय जीवन बिताउनुको अर्थ नै पाइला पाइला चाल्दै निर्वाणको साक्षात्कार गर्नुपर्छ भनिएको हो । यति कुरा हामीले आज बुझेर पचाउन सक्छौं भने, पचाएर त्यसको रसलाई नसा नसा पुऱ्याउन सक्छौं भने र ब्यावहारिकरूपमा कुनै क्रम गर्दाखेरि हामीले होस राखी मैत्रीपूर्वक करुणापूर्वक व्यवहारमा उतार्न सक्छौं भने र कसैको पनि अहित नहोस् सबैको कल्याण होस् भन्ने भावना हामीले पल्लवित गर्न सक्छौं भने अब हामीले जानेको धर्मले हामीभित्र

वास गन्यो भन्न सक्छौं । अनि मात्र हामीले धर्मलाई  
भिन्न हुलेर मनको सिंहासनमा विराजमान गराएको ठहर्छ ।  
होइन भने बाहिर बाहिरमात्र भौतारिरहेका हुन्छौं ।

साधु ! साधु ! साधु !

न अन्तलिक्खे न समुद्दमज्जे  
न पब्बतानं विवरं पविस्स ।  
न विज्जति सो जगतिप्पदेसो  
यत्थाट्ठि न'प्पसहेथ मच्चु ॥

अर्थ

चाहे आकास, चाहे समुन्द्र वा चाहे पर्वतको  
गुफामा लुक्न जाओस् तापनि मृत्युबाट कोही पनि  
बच्न सक्दैनन् ।



## सतिपट्ठान र ध्यान



योभन्दा अगाडिको शुक्रवारहरूमा हामीले क्लेशको बारेमा चर्चा गर्दैआइरहेका थियौं । क्लेशको संख्याको हिसाबले त धेरै छन् । १५०० भन्दा बढी क्लेशहरू छन् भनिएको छ । हामीलाई दुःख दिने कारक तत्व क्लेश नै हो । ती १५०० भन्दा अलि बढी नै क्लेशहरूका सेनाहरूको कारणले एउटा जन्ममा मात्र होइन प्रत्येक जन्ममा दुःख भोग्दैआइरहेका छौं । अहिले हामी सुगति भूमिमा त छौं तर पनि दुःखले रितिएको छैन । हामीमा मानसिक दुःख छ, शारिरीक दुःख पनि छ र परिस्थितिबश भोग्नुपर्ने संस्कारजन्य दुःखहरू पनि छन् । वास्तवमा तिनीहरूको निराकरणको लागि बुझ्ने देखाउनुभएको

बाटो सम्यक बाटो नै हो । सम्यक बाटो भनेको उही आर्यअष्टाङ्गिक मार्गको बाटो नै हो । त्यो बाटो भनेको निर्वाण-मार्ग नै हो ।

त्यो बाटोबाहेक अरू के उपाय छ त भन्दा सतिपट्ठानको बाटो पनि छ । सतिपट्ठान एक जबर्जस्त ध्यान साधना हो । सबै सत्वप्राणीहरूको विमुक्तिको लागि र दुःख मोचनको लागि भगवान बुद्धले उपदेश दिनुभएको ध्यान पद्धति हो ।

भगवान बुद्धले 'सतिपट्ठान सूत्रको निदानमा भन्नुभएको छ -

'एकायनो अयं, भिक्खवे, मग्गो सत्तानं विसुद्धिया, सोक परिदेवानं समतिक्कमायो, दुक्खदोमस्सानं अथंगमाय, जाणस्स अधिगमाय, निब्बानस्स सच्छिकिरियाय, यद्विदं चतारो सतिपट्ठाना - सेय्यथिदं कायानुपस्सना, वेदनानुपस्सना, चित्तानुपस्सना, धम्मानुपस्सना ।'

सर्वप्रथम निदानमा 'सत्तानं विसुद्धिया' भनिएको छ । यहाँ दुःख मोचनको लागि भन्नासाथै क्लेशबाट

'प्राक्कथनका स्वरहरु'

११३

छुटनको लागि, क्लेशलाई हटाउनको लागि भनिएको हो किनभने दुःख दिने तत्व त क्लेश नै हो । त्यो क्लेशलाई हटाउनको लागि पनि आँखिरमा सतिपट्ठान नै चाहिन्छ ।

अनि अर्कोचाँहि 'सोक, परिदेवानं समतिक्कमायो' भनिएको छ । यसको अर्थ शोकलाई हटाउनको लागि भनिएको हो । यहाँ 'शोक' भनेको रूनु, कराउनु, विलाप गर्नुलाई भनिन्छ । 'परिदेव' भनेकोचाहिँ मनलाई कृण्ठित पारेर, मनमा धेरै उकुस मुकुस भइरहेको जुन पीर ब्यथा हो जसको कारणले डाँको छोडी रोइकराइ आँसु भार्नुपर्ने हुन्छ त्यसलाई 'परिदेव' भनिन्छ ।

फेरि 'दुःख दोमनस्सानं अट्ठंगमाय' भनिएको छ । 'दुःख' भन्नाले यहाँ शारीरिक दुःखलाई लिइएको छ । शरीर भएसम्म यो शरीरलाई सेवा टहल गरिराख्नुपर्‍यो, ख्वाइराख्नुपर्‍यो नभए भोक लाग्यो भन्छ, छट्पटिन्छ । अर्को कुराचाहिँ शारीरिक दुःख भन्दाखेरि कही लड्यो घाउ भयो वा खटिरा आयो अपरेशन



गर्नुपच्यो, रोगब्याधिले सतायो, यी सबै दुःखहरू शारीरिक दुःखहरू हुन् । यी शारीरिक दुःख मेटाउनको लागि पनि सतिपट्ठान भावना नै चाहिन्छ ।

अर्कोचाहिँ 'दोमनस्सानं' भनिएको छ । 'दोमनस्स' भनेको मानसिक दुःख हो । मनमा पीर पर्नु, मनमा असजिलो अनुभव गर्नु अथवा कसैले केही भनिदियो भने पनि मनलाई धक्का पुग्छ, आफन्तसितको वियोगले मनले पीर गर्न थाल्छ र त्यस्तो पीर ब्यथासहितको मानसिक दुःखलाई यहाँ 'दोमनस्स' भनिएको छ । यो सबै दुःख हटाउनको लागि पनि सतिपट्ठान भावना चाहिन्छ ।

अनि 'जाणस्स अधिगमाय' भनिएको छ । 'जाण' भनेको प्रज्ञा हो । प्रज्ञाको क्षेत्रमा अगाडि बढ्नको लागि अथवा दुःख-मुक्तिको साधना गर्नको लागि चार आर्य-सत्यको यथार्थ ज्ञान चाहिन्छ । त्यसको लागि पनि सतिपट्ठान ध्यान साधना नै चाहिन्छ भनेर बुझ्नुपर्छ ।

त्यस्तै गरेर 'निब्बानस्स सच्छिकिरियाय' भनिएको 'प्राक्कथनका स्वरहरू'

छ । यसको अर्थ हो - निर्वाण साक्षात्कार गर्नको लागि । सम्पूर्ण मानसिक दुःख, शारीरिक दुःख, जन्म, जरा, ब्याधि, मरण दुःखबाट मुक्त हुनको लागि अथवा दुःख-मुक्तिको अवस्था निर्वाण साक्षात्कार गर्नको लागि हामीले सतिपट्ठानकै आधार लिनुपर्छ ।

यसरी हामीले थाहा पाउँछौं कि सतिपट्ठान भावना गर्दा सातवटा फाइदा पाउन सकिन्छ । हामीलाई सातवटा लाभ हुने कुरा भगवान बुद्धले निदानमा सुरुमै देखाइदिनुभएको छ । सतिपट्ठानका ती सातवटा फाइदालाई एकपल्ट फेरि याद गरौं -

- १) सत्व प्राणीहरूलाई क्लेशबाट मुक्त गर्नको लागि,
- २) शोक सन्ताप हटाउनको लागि,
- ३) परिदेवलाई हटाउनको लागि,
- ४) शारीरिक दुःखलाई हटाउनको लागि,
- ५) मानसिक दुःखलाई हटाउनको लागि,
- ६) प्रज्ञामा पुष्ट हुनको लागि र
- ७) अन्तमा निर्वाण साक्षात्कार गर्नको लागि ।

आज आएर हामीले माथि भनिएका कुराहरूलाई अभ्यासगतरूपमा जानुभन्दा अगाडि, ती चीज प्राप्त गर्नुभन्दा अगाडि, चाहिने पूर्वाधारहरू के-के हुन्, तिनीहरूलाई हामीले क्रमशः भन्दै सुन्दैआइरहेका छौं । जस्तै यता परियति शिक्षामा पनि सुत्तपिटक र विनयपिटक छन् । यी पिटकहरूमा जे उपदेशहरू छन्, ती उपदेशहरूलाई पनि हामीले केलाई केलाई एउटा-एउटा गरिकन हेर्नुपर्छ ।

सतिपट्ठानकै सन्दर्भमा आज एउटा विषयलाई मैले लिने विचार गरेको छु । त्यो विषय ध्यानको हो । ध्यानको बारेमा त हामी प्रायः सबै अनभिज्ञ छैनौं । प्रायः हामी सबैजसो ध्यान बसिरहेका पनि छौं र ध्यान बस्नुको अर्थ के हो त्योबारे पनि हामीले धेरथोर जानेका पनि छौं । ध्यानको सोभो अर्थ मनलाई एकाग्र गर्नु हो । पञ्च नीवरणलाई निष्तेज पार्नु हो ।

मनलाई विभिन्न आलम्बनमा भौतारिन नदिनु र एउटै आलम्बनमा मनलाई टिकाइराख्नु नै ध्यान

हो । यसरी मनलाई एकैठाउँमा टिकाइराख्ने काम किन गर्ने भन्दाखेरि हाम्रो मन चञ्चल भएको हुनाले हो । मन एउटै विषयमा बसिरहन चाहँदैन । एउटै आलम्बनमा भुन्डिएर बस्न चाहँदैन । एउटालाई छोड्यो अर्कोलाई समायो, अर्कोलाई छोड्यो, अर्कोलाई समायो । यसरी बाँदरभैँ उफ्री हिड्ने मनको स्वभाव भएको हुनाले जबसम्म यो मन उफ्री उफ्री हिड्छ, त्यहाँसम्म हामीले मनलाई एकाग्र गर्न नै सक्दैनौं । मन एकाग्र नभइकन हामी मनको मालिक बन्न सक्दैनौं ।

फेरि यता मन एकाग्र नभइकन विपश्यना गर्ने पूर्वाधार पनि बन्दैन । यसकारण मनलाई एकाग्र गर्नु नै ध्यान हो अथवा समाधि हो भनिएको छ । तर यो पूर्ण समाधिचाहिँ होइन । फेरि मनलाई एकाग्र गर्न सकियो भन्दैमा अब ध्यानको सबै कुरा पूर्ण भयो भन्ने पनि होइन । मन एकाग्र भएपछि अब मनको सफाइको काम सुरु हुन्छ । अबचाहिँ क्लेश उत्पन्न हुने र त्यसबाट शरीरमा जुन संवेदना उत्पन्न हुन्छ, त्यसलाई

निरीक्षण गर्ने काम सुरु हुन्छ । मनलाई एकाग्र नगरिकन त्यो काम हुन सक्दैन अथवा विपश्यनाको काम हुन सक्दैन । बुद्धले पनि शमथ भावना र विपश्यना भावना भनेर दुई प्रकारको साधना बताउनुभएको छ । यता शमथ भावनातिर त धेरै आलम्बनहरू छन् । ४० प्रकारका कर्मस्थान उहाँले दिनुभएको छ । ती ४० प्रकारका मध्ये विशेष महत्व दिएर उहाँले बताउनुभएको चाहिँ 'आनापान-स्मृति-भावना' हो ।

आनापान-स्मृति-भावनामा तीनवटा शब्द मिसिएको छ । आनापान भन्दारखेरि आएको सास र गएको सासलाई, स्मृति भनेको होस राखेर बस्नु र भावना भनेको अभ्यासलाई वृद्धि गर्देलैजानु हो । आएको सास र गएकोमा मनलाई एकाग्र गर्ने काममा होस राखेर अभ्यास गर्दैजाने भन्ने यसको पूर्ण अर्थ हुन्छ ।

जब आनापान-स्मृति-भावना गछौं, यसबाट हामीलाई के लाभ हुन्छ ? हुन त, सीधा लाभ यति होला भनेर औलामा गन्न लागियो भने १५/२० वटै

पुग्ला तर मुख्य लाभ यसबाट के हुन्छ भने हामी राग, द्वेष, मोहको पकडबाट अलि टाढा रहन सक्छौं किनभने आएको सास र गएको सासमा मन एकग्र गर्दाखेरि त्यहाँ लोभ भन्ने पनि हुँदैन । अब सास आएकोमा केको लोभ हुन्छ ? सास आयो भनेर रिसाउने कुरा पनि भएन । सास प्रति सजगता हुँदा मोहको अवस्था, अज्ञानको अवस्था पनि भएन किनकि सास आइरहेछ थाहा पाइरहेका हुन्छौं, सास गइरहेको छ थाहा पाइरहेका हुन्छौं, भनेपछि मोहको अवस्थामा पनि हुँदैनौं । यसरी राग, द्वेष र मोहको पकडबाट अलग हुँदै जान सक्छौं । तृष्णाबाट अलग रहेको अवस्था अथवा तृष्णा अलिकति पनि नभएको अवस्था नै निर्वाण हो ।

हाम्रो पुरानो बानी अनुसार हाम्रो मनले एकैक्षण दिइएको विषयमा काम गरेजस्तो गरे पनि उत्तिखेरै उफेर अर्को विषयमा पुग्छ, र अर्को आलम्बनलाई उसले पकड्न पुग्छ । यसो हुँदाखेरि हामीलाई ध्यानस्थ हुन अथवा मन एकग्र गर्न बाधा हुन्छ । तर अभ्यास

गर्देजाँदा विस्तार विस्तारै आनापान-स्मृति-भावनामा अथवा सास आएको र गएकोमा होस राख्ने काममा चित्त एकाग्र हुन थाल्छ । त्यसरी एकाग्र हुन थालेको अवस्थामा न त राग नै हुन्छ न त द्वेष नै जाग्छ । मलाई सास सारै मन पर्छ भन्ने लोभ पनि जाग्दैन । यो सास कति आएको, जाओस्, नआओस् भनेर द्वेष पनि आउँदैन । सास आएको र गएको होसपूर्वक ध्यान दिइराख्दा त्यहाँ मोहको अवस्था पनि हुँदैन ।

अभ्यास गर्देजाँदा अलिअलि गर्दे हाम्रो मनको पुरानो स्वभावबाट हामी अलग हुँदैजान्छौ । अब त शुद्ध, प्राकृतिक र नैसर्गिक सासलाई हेर्दैजाने हो । आएको भए आएको, गएको भए गएको जानिदिने हो । लामो भए लामो सास, छोटो भए छोटो सास जानिदिने हो । लामो सास छ भने लामो सास आइरहेको छ भनेर जानिदिने हो, त्यसलाई छोड्याउनुपर्दैन । छोटो सास आइरहेको छ भने ठीकै छ, छोटो सास आइरहेछ भनेर जानिदिने हो । अहिलेलाई सत्य कुरा त त्यही हो जुन

'प्राक्कथनका स्वरहरु'

१२१

प्रकट भइरहेको छ । त्यसैलाई हामीले जानिदिनुपर्छ । अब चलाख भएर आइरहेको छ भने चलाख भएर सास आइरहेछ भनेर जानिदिने । चलाख छ वा विस्तार छ, हामीले गरेका होइनौं । त्यो स्वाभाविक सासलाई नै हामीले हेर्ने हो । चलाख आइरहेछ वा विस्तारै आइरहेको छ वा आउँ कि नआउँ गरेर सास आइरहेको छ, त्यो क्षणको लागि सत्य कुरा त त्यही भयो । विस्तारै आइरहेको छ भने विस्तारै आइरहेको छ भनेर जान्ने ।

अब दायाँ नाकको प्वालबाट आइरहेको छ भने पनि ठीकै छ, दायाँ नाकको प्वालबाट अहिले सास आइरहेछ भनेर जानौं । दायाँबाट आएन भने आएन त के भो ? नआएको पनि एउटा सत्य नै हो । यसरी सत्यको आधारमा हामी पाइलौंपिच्छे अगाडि बढ्नुपर्छ । ध्यान भनेको जस्तो छ त्यस्तोलाई जान्नु हो । सत्यको अनुभूति नपाई भएको एकाग्रता काम लाग्दैन । सत्यको आधारमा सत्यको आलम्बनको आधारमा हामी साथ-साथै अगाडि बढ्न सकेको खण्डमा हामी समाधिमा



अगाडि कस्तो संवेदना आइरहेको छ त्यसलाई अनुभूत गर्नुपर्छ ।

अब यसलाई क्रमवद्धरूपमा बुझौं । पहिले त सास आएको गएकोलाई जान्नुपर्‍यो । अनि सास कसरी आइरहेको छ वा गइरहेको छ, त्यसमा ध्यान दिनुपर्‍यो । आनापानलाई मोटामोटीरूपमा चार भागमा बाड्न सक्छौं । त्यो चार भागमा भनेको के हो भने –

क) सास आएको र गएकोमा ध्यान दिने त्यो एक भाग भयो ।

ख) सास कसरी आइरहेको छ, यसको गगिविधि के हो विस्तारै आइरहेछ वा चलाख भएर आइरहेको छ भनेर पनि जान्नुपर्‍यो, त्यो दुई भाग भयो ।

ग) तेस्रो अवस्थामा चलाख हो कि विस्तारै हो वा कहाँ छोएर आइरहेको छ, कहाँ छोएर गइरहेको छ त्यसलाई पनि हेर्नुपर्छ । सास भित्र आइरहँदाखेरि नाकको प्वालको कुन-कुन भागमा छोएर आइरहेको छ वा गइरहेको छ त्यसलाई पनि जान्नुपर्छ । प्रतीत्यसमुत्पादमा

‘प्राक्कथनका स्वरहरू’

१२३

‘सलायतन पचचया फस्सो’ भनिएको छ । सास त हावा हो, हावाले त छुन्छ । तर हामीले चाल पाएको र चाल नपाएको मात्र हो । सास आउँदाखेरि कहाँ-कहाँ छोएर भित्र आयो र सास बाहिर निस्कँदा पनि कहाँ कहाँ छोएर बाहिरियो त्यसलाई पनि जान्नुपर्छ । हाम्रो मन सूक्ष्म हुँदैजाँदा स्पर्शको घटना जान्न सकिन्छ । अर्को कुरा के हो भने सास भित्र आउँदाखेरि अलिकति चिसोपना लिएर आउँछ किनकि हाम्रो शरीर भित्रको तापक्रम र बाहिरको तापक्रम फरक छ । त्यसकारण सास भित्र आएकोमा अलि शितलताको महसुस हुन्छ र भित्रबाट सास जब बाहिर जान्छ त्यसबेला अलिकति तातोपना लिएर बाहिरिन्छ । यो तेस्रो अवस्था हो ।

घ) यो तेस्रो अवस्थालाई पनि हामीले पार गरेपछि अब नाकको क्षेत्रमा अर्थात् नाकको क्षेत्र भने पछि दुईवटा आँखाको बीचको भागदेखि तल दुई गालाको बीचमा जुन तेर्सो परेर बसेको अङ्ग हुन्छ, त्यो अङ्गलाई हामी नाक भन्छौ र त्यस त्रिभुजाकार अङ्गमा मनलाई

स्थापित गर्नुपर्छ । त्यो तेर्सो परेर बसेको नाकमा अहिले कस्तो संवेदना आइरहेको छ । त्यसलाई स्मृतिपूर्वक जान्नुपर्छ ।

प्रतीत्यसमुत्पाद अनुसार 'फस्स पञ्चया वेदना' भनिएभैं छोएको स्थानमा संवेदनाको अनुभव हुनथाल्छ । वेदनालाई संवेदना पनि भनिन्छ । संवेदना भनेपछि नाकमा हाँस्युँ आउलाजस्तो भइरहेको छ कि वा त्यहाँ घोचेको जस्तो अनुभव भइरहेको छ कि वा त्यहाँ तातो अनुभव भइरहेको छ कि चिसो अनुभव भइरहेको छ कि वा अलि फुलेको अनुभव भइरहेको छ कि वा सुकेको अनुभव भइरहेको छ कि वा नाकै नभएको जस्तो अनुभव भइरहेको छ कि कस्तो भइरहेको छ वा चिलाएको अनुभव भइरहेको छ कि वा त्यहाँ पुछ्नुपर्ने जस्तो अनुभव भइरहेको छ कि कस्तो अनुभव भइरहेको छ त्यसलाई अनुभव गर्नुपर्छ । अनेक प्रकारको संवेदना त्यहाँ हुनसक्छ । प्रत्येक ब्यक्तिलाई एउटै प्रकारको संवेदना हुँदैन, फरक-फरक हुनसक्छ कारण के हो भने

'प्राक्कथनका स्वरहरु'

१२५

हाम्रो संस्कार फरक-फरक छ । हामी जहाँबाट आइरहेका छौं, त्यो ठाँउ फरक छ । जहाँ हामी जानुपर्ने हो त्यो पनि फरक छ र हाम्रो काम फरक छ, कर्म फरक छ त्यसकारणले त्यो संवेदना पनि एकै नासको हुँदैन अलि फरक-फरक नै हुन्छ ।

यी ४ वटा अवस्थालाई क्रमश पार गर्नुपर्छ । पहिले त सास आएको र गएकोमा चित्त एकाग्र गर्नुपर्ने, कमसेकम २/३ मिनेट भएपनि । अनि त्यसपछि सासको गतिविधिलाई चाल पाउनुपर्ने कसरी आइरहेछ, कसरी गइरहेछ, चलाख कि विस्तारै कि अथवा दायाँ नाकको प्वालबाट कि बायाँ नाकको प्वालबाट अथवा दुवै नाकको प्वालबाट आइरहेको छ कि गइरहेको छ, त्यसलाई हामीले चाल पाउनुपर्छ । तेस्रो अवस्थामा चाहिँ सास भित्र पस्दाखेरि चिसो अनुभव भएको र बाहिर जाँदाखेरि तातो अनुभव भएको नाकको भित्रको भागमा कहाँ कहाँ छोएर आइरहेको छ । सास भित्र बाहिर गर्दा हाम्रो माथिल्लो ओठ, माथिको ओठको माथि त्यहाँ समेत पनि

सासले छोएर बाहिर गएको हुनसक्छ, त्यसलाई पनि हामीले चाल पाउनुपर्छ । त्यसपछि संवेदनाको अनुभव पनि चाल पाए वेस हुन्छ । हुन त, संवेदनाको अनुभव गर्ने क्षेत्र त विपश्यनाको हो ।

यो भयो 'आनापान-स्मृति-भावना'का कुरा । अब विपश्यना भावनामा भने सासको आलम्बनलाई छोड्नुपर्छ किनभने सास भनेको शमथ ध्यानको कर्मस्थान हो । अब विपश्यनाको काम थाल्नुपर्छ । क्लेश उत्पन्न भएको अवस्थामा हाम्रो शरीरको विभिन्न भागमा कस्तो संवेदना उत्पन्न भइरहेको छ, त्यसलाई हेर्नुपर्छ । त्यसलाई सचेत मनले अथवा तटस्थ भावले वा साक्षी भावले अथवा भनौँ समता-भावले त्यसलाई यथाभूत अनुभव गर्नुपर्छ । संवेदना सुखद् पनि हुनसक्छ, दुःखद् पनि हुनसक्छ । परपरउंदो, भरभराउदो, धक-धक गरेजस्तो, चिलाएजस्तो, कन्याउनुपरेजस्तो इत्यादि अनेक प्रकारको संवेदना उब्जिन्छन् । संवेदनाको पनि कुनै कारण त छ । विना कारण संसारमा केही पनि हुँदैन भनेपछि त्यो

संवेदना जुन उत्पन्न भइरहेको छ त्यसको पनि त  
 कारण छ तर कारण के हो भन्ने कुरामा जानुहुँदैन  
 किनभने कारण के हो भन्नेतिर जान थालियो भने हामी  
 हराउँछौ कहाँ हो कहाँ । हामीले विपश्यना गरिरहेका  
 हुँदैनौ । दुखेको छ भने दुखेको, कारण जेसुकै होस्, चाहे  
 हुनसक्छ, हामी धेरै बेरसम्म बसिरहेको हुनाले दुखेको  
 हुनसक्छ वा त्यस्तो संवेदना आएको हुनसक्छ अथवा  
 हाम्रो खुट्टामा कुनै किसिमको रोग छ र त्यो रोगको  
 कारणले पनि त्यसरी दुखेको हुनसक्छ अथवा असजिलो  
 भएकोले पनि हुनसक्छ, बसेको ठाँउ मिलेन वा चकटी  
 मिलेन त्यसैले पनि हुनसक्छ । ठाँउको अवस्था अनुसार  
 पनि त्यो संवेदना आएको हुनसक्छ तर जुनसुकै  
 कारणबाट आएको भए पनि त्यो कारणलाई छोड्नुपर्छ ।  
 अहिले के भइरहेछ भन्दाखेरि दुखिरहेछ, बस सत्य त  
 त्यही हो । कुन कारणले यो दुखेको आयो, त्यो कारणको  
 पछि दौड्ने होइन । दुखिरहेको पनि एउटा सत्य हो ।  
 अहिलेको लागि यो भन्दा ठूलो सत्य अरु छैन । त्यो

सत्यलाई हामीले समतापूर्वक स्वीकार्नुपर्छ ।

विपश्यनाको अर्थ बुझ्नुपर्दा 'पश्यना' भनेको हेर्नु र 'वि' भनेको विशेषरूपले हो । त्यसैले विपश्यनाको अर्थ अघि पछि हेरेको जस्तो नभई विशेषरूपले तटस्थ भई ध्यान दिएर हेर्नु हो । त्यसलाई मेरो र तेरो, राम्रो र नराम्रो, सुख र दुःख भनेर छुट्याएर हेर्नुहुँदैन । जुन आइरहेछ, त्यो आइरहेको छ । त्यो आयो, आएपछि त्यसलाई हेर्नुवाहेक अरु केही पनि काम छैन ।

अर्को कुरा बुझ्नुपर्ने यहाँनिर के हो भने ध्यानमा बसुन्जेलको क्षणमा शीलको पालन भइरहेको हुन्छ किनभने यता पाणातिपात त हुँदैभएन, अदिन्नादान पनि भएन, कामेसुमिच्छाचार पनि भएन, नबोलिकन बस्दा मुसावाद पनि भएन र सुरापान पनि भएन । १ घण्टाको लागि कमसेकम शीलमा त हामी बसेका हुन्छौं ।

फेरि अर्को कुरा के हो भने त्यो १ घण्टासम्म आर्यअष्टाङ्गिक मार्गलाई पनि धेरथोर अनुशरण गरिरहेका हुन्छौं । सबैभन्दा ठूलो कुरा यो हो कि आर्यअष्टाङ्गिक

'प्राक्कथनका स्वरहृ' \_\_\_\_\_

१२९

मार्गको अनुसरण पनि ध्यानको बेला गरिरहेका हुन्छौं । आर्यअष्टाङ्गिक मार्गको अनुसरण कसरी भयो त भन्दाखेरि शीलमार्गमा सम्यक वचन पहिलो हो, मुख चुप लागेर बस्दा सम्यक वचन त भइहाल्यो । त्यहाँ भुठ बोल्ने कुरा पनि आएन, त्यहाँ चुग्ली गर्ने काम पनि भएन, मन विभाउने कुरा पनि बोलिंदैन र नचाहिँदा वचन पनि बोलिंदैन भन्दाखेरि सम्यक वचन त पालन हुने नै भयो । दोस्रोचाँहि आर्यअष्टाङ्गिक मार्गमा सम्यक कर्म आउँछ । सम्यक कर्म भनेपछि हात पोको पारेर बसेपछि हातले कुनै पनि कर्म गरिंदैन । हत्याहिंसा कर्म पनि गरिंदैन, चोरीचकारी पनि गरिंदैन ।

ध्यान नबसेको अवस्थामा हामीबाट ती अकुशल कर्म हुनसक्छन् । अब ध्यानको अवस्थामा ती कर्म त रोकिए । त्यो पनि आर्यअष्टाङ्गिक मार्गको दोस्रो अङ्गलाई हामीले पुरा गर्नु अब आजीविका त त्यो १ घण्टामा आजीविका गर्ने त कुरै आउँदैन । त्यस्तै समाधि मार्गमा सम्यक स्मृति भइरहेको हुन्छ । स्मृति भनेको होस हो ।



ध्यानको बेला हामी पूरा होसमा हुन्छौं । आनापान गरे पनि, विपश्यना गरे पनि होसमै हुन्छौं । आनापान गर्दा सास आइरहेछ गइरहेछ । त्यसमा होस राख्छौं, यो सम्यक स्मृति हो । यो होस पनि सत्यको आलम्बनमा होस राखिरहेका हुन्छौं । जब हामी विपश्यना गर्छौं संवेदनामा होस राख्छौं । यो कारणले र यो कारणले भन्दा पनि अहिले जुन प्रकट भइरहेको छ, त्यो सत्य हो । त्यसैलाई आधार लिएर तटस्थ भावमा रहेर विपश्यना गर्छौं । यसरी विपश्यना गर्दा पनि सम्यक स्मृति पूरा भइरहेको हुन्छ । सम्यक स्मृति त ध्यानको बेला नभई हुँदैन । सतिपट्ठान भावना अनुसार काय, वेदना, चित्त र धर्ममा चित्त एकाग्र गर्नु र होसमा स्थापित हुनु नै सम्यक ध्यान हो ।

समाधि मार्गको अर्को अङ्ग सम्यक न्यायाम हो । न्यायाम भनेको कोशिस हो । हामीले जानिरहेका छौं, सास आइरहेको छ, सास बाहिर गइरहेको छ । यसमा हामीले कुनै भर्को नमानिकन बाहिर गएको

'प्राक्कथनका स्वरहरू'

१३१

सासलाई बारम्बार फिर्ता ल्याएर फेरि सासैमा राख्न कोशिस गरिरहेका हुन्छौं । मन घरीघरी बाहिर जान्छ, भट्टै होसमा आउँछौं । फेरि फर्काएर ल्याई फेरि नाकमा राख्छौं भने सम्यक व्यायाम त भइरहेको छ । प्रयास त भइरहेको छ । कोशिस त भइरहेको छ । प्रयत्न त भइरहेको छ ।

समाधि मार्गको अर्को अंग हो – सम्यक समाधि । समाधि भनेको अधि नै भनियो एकाग्रता हो भनेर । मनको एकाग्रतालाई समाधि भनिन्छ तर एकाग्रता कुशलमा हुनुपर्छ । अकुशल काममा पनि मन एकाग्रता हुनसक्छ । कुनै चोरले चोर्न जाँदा चोर्ने बेला उसले मनलाई कति एकाग्र गर्ला, त्यो एकाग्रता अकुशलमा भयो । त्यसकारण भगवान बुद्धले समाधि मात्र नभनिकन सम्यक समाधि भन्नुभएको छ । ठीक आलम्बनमा वा सत्यको आलम्बनमा ठीकसित मनलाई एकाग्र गर्नुपर्छ । अब त्यो चोरले चोरेको बेलामा मनलाई एकाग्र त गर्छ तर त्यो एकाग्रता बेठीक काममा भयो । त्यो सम्यक समाधि

होइन । हुनसक्छ, त्यो समाधि होला तर सम्यक समाधि होइन । यसकारणले ध्यानमा बस्दा सम्यक आलम्बनमा रहेर काम गरिने हुँदा सम्यक समाधिको अङ्ग पनि पूरा हुन्छ ।

अब आनापान अभ्यास गर्दा 'सास आएको छ, गएको छ' मा ध्यान दिइराख्छौं र मनलाई एकाग्र गरिराख्छौं । यता विपश्यनामा चाहिँ संवेदनामा मनलाई एकाग्र गर्छौं । यसमा सम्यक समाधिको अभ्यास हुन्छ । अब यता आयो सम्यक दृष्टि । जब सत्यकुरालाई सत्य हो भनेर जान्दछौं भने त्यसलाई बड्ग्याएर बुझ्ने कुरा आएन । जति पनि उत्पन्न हुने वस्तु छन् ती सबै अनित्य हुन्, दुःखकारी हुन् र अनात्म स्वभावधारी हुन् भनेर जानिरहेको हुन्छ । जस्तो छ, जे छ, त्यो अहिलेको लागि सत्य हो जुन सत्य कुरा प्रकट भइरहेको हो, यसैको आधारमा हामी अगाडि बढ्छौं भनेपछि त्यहाँ सम्यक दृष्टिको समावेश हुन्छ । त्यो मिथ्यादृष्टि होइन । यसरी आर्यअष्टाङ्गिक मार्गको सातौं अङ्ग पनि पूरा

'प्राक्कथनका स्वरहरु'

१३३

भइहाल्छ । अब सम्यक संकल्पको पालो आउँछ । सम्यक प्रकारको चिन्तन हुन्छ कि यो पनि अनित्य हो । उत्पन्न संवेदना चाहे सुखद् हुन् वा दुःखद् सधैं रहिरहने होइन । केही कारण परेर त्यो कारणले कुत्कुत्याएर उत्पन्न भएको मात्र हो । यसमा चिन्तन मनन चल्छ । अविहिंसा, अब्यापाद र नैष्कर्म्य संकल्प चलिरहेको हुन्छ । तिनलाई राग, द्वेष, मोहबाट अलग रहेको चितले हेर्नुपर्छ । यी आठै अङ्गहरू हामीले पूरा गरेका हुन्छौ ।

ध्यानको अवस्थामा, मन विचलित भएको अवस्थामा, बाहिर गएको अवस्थामा हाम्रो सतिचाहिँ कम हुन्छ । हाम्रो सति कमजोर भएपछि अब सम्यक न्यायामलाई बढाउनुपर्छ । कोशिस गर्नुपर्छ । सास आएको हो कि गएको हो थाहै छैन भने अब थाहा पाउने गरिकन ३/४ चोटी भएपनि लामो गरेर सास तान्ने र सास आइरहेको छ भनेर जान्नुपर्छ । लामो गरेर सास बाहिर छोडेर सास बाहिर गइरहेको छ भनेर जान्नुपर्छ ।

तर ३/४ वाजी मात्रै अनि फेरि स्वभाविकरूपमा आइरहेको र गइरहेको सासमा ध्यान दिनुपर्छ ।

कहिलेकाही सतिले बाटो विराउँछ । सति त्यहाँ हुँदैन । होस छैन र मनचाहिँ बाहिर-बाहिर गइरहेको छ भने त्यसलाई सम्यक न्यायामको माध्यमद्वारा होस जगाई काम गराउने गर्नुपर्छ । फेरि बाहिर जानसक्छ, फेरि फर्काएर त्यही काम गराउने गर्नुपर्छ । यसरी सम्यक न्यायाम बलियो हुन्छ । सम्यक स्मृतिद्वारा मन फिर्ता ल्याउन सक्छौं । काम गराउन सक्छौं । सम्यक स्मृति बलियो छ भने त न्यायाम त्यति गर्न नपर्ला । यसरी आर्यअष्टाङ्गिक मार्गलाई पनि हामीले ध्यानको बेलामा प्रयोग गरिरहेका हुन्छौं ।

तर वास्तवमा यो अभ्यासको कुरा हो, आज जुन संवेदना छ त्यो सायद भोलि ध्यान बस्दा नहुन सक्छ किनभने हाम्रो संस्कार एकैनासका छैनन् । आइरहेछ, गइरहेछ । भोलि अर्को संस्कार संवेदना बनेर प्रकट हुनसक्छ । त्यो संस्कारको प्रकटीकरण बेग्लै हुनसक्छ र बेग्लै अनुभूति दिनसक्छ । हिजो अस्तिजस्तो त्यही

'प्राक्कथनका स्वरहरू'

१३५

अनुसारले संवेदना चल्लुपर्छ भन्ने छैन किनभने संस्कारको पालो कुन छ, द्वेषको छ भने त त्यसले दुखद् संवेदना दिन्छ । यदि रागको छ भने त्यसले सुखद् संवेदना दिनसक्छ । सुखको संवेदनामा टाँसिनुहुँदैन । टाँसिने हाम्रो स्वभाव छ । सुखको संवेदना हामीलाई मनपर्छ, दुःखको चाहिँ मन पर्दैन । त्यो मनपर्छ र मनपर्दैन भन्नेको बीचमा द्वन्द्व चल्ल र द्वन्द्व चलेको अवस्थामा हाम्रो मन एकाग्र हुन सक्दैन । मनपर्ने पनि अनित्य हो र मन नपर्ने पनि अनित्य हो । यसरी अनित्यताको आँखाले त्यसलाई हेर्दा दुवै दुःख नै हुन् । सुखद् संवेदनाले पनि हामीलाई दुःख दिन्छ । दुःखदले पनि हामीलाई दुःख दिन्छ भनेर दुःखताको दृष्टिले हेर्न सकेको खण्डमा र अनात्मा भावले पनि यो मैले भने जस्तो छैन, मैले आऊ भनेर आएको पनि होइन, जाऊ भनेर जाने पनि होइन । यो जतिबेलासम्म बस्नुपर्ने हो बस्छ, त्यसपछि त पखपख भने पनि गइहाल्छ भनेर अनात्मको दृष्टिकोणबाट हेर्न सक्यौं भने हामीलाई अवश्य पनि लाभ होला भन्ने मेरो राय छ । अस्तु !

## दुःखको मार्ग त्याग

उहाँ बुद्ध भगवानले हामीमाथि अनुकम्पा राख्नुभई यो संसार सागरबाट उतीर्ण हुने जुन उपाय दिनुभयो त्यो उपायको अनुशरण गर्नु हामी सबैको साभा कर्तव्य हो । यस उपायको अनुशरण गरी आफ्नो जीवनलाई सार्थक पार्नु हाम्रो अधिकार पनि हो, कर्तव्य पनि हो । आफ्नो जीवनलाई दुःख-मुक्तिको बाटोमा अग्रसर गराउनु हो । यो त हामी सबैले आफू आफूले गर्नुपर्ने काम हो । यो काम अरू कसैले गरिदिएर हुँदैन । जसरी आफ्नो भोक शान्त गर्न वा पेट भर्न हामी आफैले खाइदिनुपर्छ । मुखमा खानेकुरा राखिदिनुपर्‍यो, आफैले चपाउनुपर्‍यो, आफैले निलिदिनुपर्‍यो अनिमात्र त्यो खानाले

हाम्रो पेट भर्छ र हामीलाई फाइदा गर्छ । तर त्यो खाना अरूले खाइदियो भने हाम्रो पेट भर्दैन । हामी भोकै पर्छौं । त्यस्तै बुद्धले देखाउनुभएको जुन बाटो हो, त्यो बाटो पनि वास्तवमा आफैँ हिंङ्गनको लागि हो । त्यो हिंङ्गले अन्ततः हामीलाई दुःख-मुक्तिको अवस्थासम्म पुऱ्याउँछ ।

हामी सबैलाई चाहिने त दुःखबाट मुक्ति हो । दुःख कोही चाहँदैनन् । सबै सुखै चाहन्छन् । तर सुख चाहियो भनेर खुरूक्क पाइने चीज होइन । आज हामी सुख चाहियो भनेर जति र जसरी प्रयत्न गर्छौं, त्यो प्रयत्न गराइ गलत भएको हुनाले फेरिफेरि दुःख नै आइलागेको छ । त्यसबाट दुःखकै सम्बर्द्धनमात्र हुन गएको छ । इच्छित सुख त प्राप्त भइराख्दैन । अहिले जुन सुखलाई हामीले सुख हो भनिराखेका छौं, त्यो वास्तवमा क्षणिक सुखको आभासमात्र हो । त्यो सुख बनाउँदोले अन्ततः दुःख नै दिन्छ । त्यो त दुःखको कारक-तत्व नै हो किनभने त्यो सुख त दुःखको पूर्वरूप



सिद्ध भइदिन्छ । अर्को क्षण त दुःखमा परिणत भइहाल्छ । तर भगवान बुद्धले देखाउनुभएको जुन मार्ग हो त्यसमा आरूढ भएर जुन गन्तव्य फेला पाछौं, त्यो नै परम सुखको अवस्था हो । त्यसैलाई 'निर्वाण' भनिन्छ । त्यो अवस्था नै सदासदाको लागि दुःखबाट मुक्त रहेको अवस्था हो ।

वास्तवमा आज हामीले मनुष्यको भव पाएका छौं । त्यसको भरपूर फाइदा हामीले लिन जान्नुपर्छ । खाने, लाउने, मोजमज्जा गर्नेमा भुलेर मात्र जीवन खेर फाल्न हुँदैन । खानेमात्र भए अन्य प्राणीहरूले पनि खाएकै छन्, बाँचेकै छन् । पशुको र हाम्रो जीवनमा के फरक देखियो र्खै ? केही न केही त फरक हुनैपन्थो । हाम्रो आध्यात्मिक आचरणले नै फरक पार्नुपन्थो । सद्धर्मका कुरा हामीले सुनेका छौं, चर्चा गर्न जानेका छौं, बुझेका पनि छौं र धारण पालन पनि गरिरहेका छौं भने मात्र हामी पशुको जीवनभन्दा माथि उठेको कुरामा गर्व गर्न मिल्छ, होइन भने हामी मानिस भएर पनि पशुको 'प्राक्कथनका स्वरहरू'

जीवन बिताइरहेका हुन्छौं । यसो हुनाले बुद्धले के भन्नुभयो, किन भन्नुभयो भन्ने कुरा जान्नु बुझ्नु अति आवश्यक छ । धर्मका कुरा अन्य प्राणीहरूले सुन्न, जान्न, बुझ्न सक्दैनन् । यो 'धर्म-चर्चा कार्यक्रम' जान्न सुन्नको लागि नै हो ।

बुद्धले त्यत्रो राजपाठ त्यागेर, सुख वैभव त्यागेर, आफ्ना जहान बच्चा त्यागेर जानुको अर्थ के ? भौतिक सुखभन्दा अति ठूलो सुख, कहिल्यै क्षय नहुने सुख पाउनको लागि हो । दुःख पाउनको लागि होइन ।

प्रायः बुद्ध-शिक्षालाई नबुझेकाहरू भन्छन् — बुद्धले दुःख पाउन त्यत्रा दरवार र सुख सयल त्यागे, जहान बच्चा, आमा बाबु त्यागे । बुद्ध त निर्दयी हुन् भनिदिन्छन् । वास्तवमा यो बुद्धलाई नचिनेका लोकजनहरूको भनाइ हो । यो लौकिक भनाइ हो । लौकिकताबाट अलि माथि उठेर सोच्ने हो भने बुद्ध सही हुनुहुन्छ, करुणामयी हुनुहुन्छ र लोककल्याणकारी हुनुहुन्छ भन्ने कुरा घामभै छर्लङ्ग हुन्छ ।

हामीले जुन सुखको कल्पना गरिरहेका छौं, त्यो सुख वास्तवमा सुख नै होइन र सत्य पनि होइन । त्यसलाई बुद्धले सत्य भन्नुभएको छैन । दुःखलाई नै सत्य हो भन्नुभएको छ ।

दुःख-सत्यलाई अनुभूतिको स्तरमा बुझ्नुपर्छ । अतः बुद्ध-शिक्षालाई जति सकिन्छ त्यति बढी मात्रामा सुन्नुपर्छ किनभने पहिलो कुरा त मनग्यरूपमा सुन्नु नै हो । सुनेपछि त्यसलाई चिन्तन-मनन गर्नुपर्छ र बलियोसित धारण गर्नुपर्छ । यो यो कुरा बुद्धले भन्नुभएको छ, यो कुरा हो कि होइन, यो हाम्रो व्यावहारिक जीवनमा कतिको फाइदाजनक छ वा यसले दुःख नास गर्ने हो कि होइन इत्यादि कुराको चिन्तन चल्नुपर्छ र सत्य हो भन्ने लागेमा त्यसलाई स्वीकार गर्नुपर्छ । यदि दुःखबाट मुक्त हुन चाहन्छौं भने हामीले बुद्ध-शिक्षालाई अनुशरण गर्नुबाहेक अरु आनाकानी गर्ने कुरै आउँदैन । यदि चाहँदैनौं भने अपायको बाटो त छँदैछ, अकुशल कर्म त छँदैछ, जति पाप कर्म गरे पनि भयो । संसारमा फन्फनिने

बाटो लामो हुन्छ र दुःखमा पिल्सिने अवधि असीमित हुन्छ । तर संसारमा आएपछि अनेकन दुःख भैल्लुपर्ने, जीवन धारण गरेपछि यो दुःख, त्यो दुःखको फन्दामा पर्नुपर्नेहुन्छ त्यसैले संसारमा घुम्नुपर्ने बाटो चाहिँदैन भन्ने हो भने हामीले दुःख-मुक्तिको बाटो अपनाउनुपर्छ ।

मोटामोटीरूपमा त चार प्रकारका दुःख त प्रष्टै देखिराखेका छौं - जन्मनुपर्ने, रोगब्याधि हुने, बुढाबुढी हुनुपर्ने र मर्नुपर्ने । यीबाहेक आआफ्ना कर्म अनुसारले भोग्नुपर्ने अन्य शरीरिक र मानसिक दुःखहरू अनेकन छन् । यसरी दुःखको खाडलमा पिल्सिरहनु बुद्धिमानी होइन । यो खाडलबाट उम्कन खोज्नु हामी सबैको अधिकार पनि हो कर्तव्य पनि हो । मानिसले अधिकारमात्र खोजेर हुँदैन, कर्तव्य पनि निभाउनुपर्छ । वास्तवमा कर्तव्य निभाएर अधिकार पाएको राम्रो हुन्छ । अधिकार पाएर कर्तव्य निभाइएन भने त्यो अधिकारको केही अर्थ रहँदैन । हामी मानिसहरूले जीवनलाई सपार्ने अधिकार छ, जीवनलाई सार्थक पार्ने अधिकार छ, जीवनलाई

दुःखबाट विमुक्त गर्ने अधिकार छ । तर कर्तव्य पूरा गरेमात्र यो अधिकार फलिभूत हुनसक्छ । त्यसकारण अधिकार र कर्तव्य दुवैलाई ध्यानमा राखेर हामीले बुद्ध-शिक्षालाई जति सकिन्छ त्यति बढी सुन्नुपर्छ, धारण गर्नुपर्छ र पालन पनि गर्नुपर्छ ।

बुद्ध भन्नुहुन्छ कि हामीमा बहुश्रुत धन हुनुपर्छ । बहुश्रुत भनेको धेरै कुरा सुनेर बुझेर जानेको ज्ञान हो । प्रकृतिले पनि हामीलाई कान दुईटा दिएको छ, मुख एउटा मात्र । कान दुईटा दिएको अर्थ धेरै सुन, यताबाट पनि उताबाट पनि सुन भनिएको हो । मुख एउटा दिएको अर्थ थोरै मात्र बोल, चाहिएको मात्र बोल भनिएको हो । यसबाट पनि थाहा हुन्छ कि हामी बहुश्रुत हुनुपर्छ ।

बुद्धले हामीमा ७ प्रकारका धन हुनुपर्छ भन्नुभएको छ । ती ७ प्रकारका धन भनेको — श्रद्धा, शील, हिरि, ओतप्प, बहुश्रुत, त्याग र प्रज्ञा हुन् । यसको अर्थ हो — श्रद्धा-धन हुनुपर्छ, शील पालन गर्नुपर्छ, अकुशल कर्म

गर्न लाज मान्नुपछ, पापकर्ममा भयभीत हुनुपछ, धेरै विषयको ज्ञान हुनुपछ, त्याग-चित्त जगाउनुपछ र यथार्थ ज्ञान हुनुपछ । यिनीहरूमात्र हामीले सँगै लिएर जान सकिने धन हुन् । यहाँ धन भनिएको रूपियाँ-पैसा, घर-खेत, जग्गा-जमित, गहना-पात इत्यादिलाई भनिएको होइन । हामीले त भौतिक धन तथा भरे छोडेर जानुपर्ने धनलाई नै धन मानिरहेका छौं, तर यी वास्तविक धन होइनन् । यथार्थमा यी त हामीलाई भवमा डुलाइराख्ने बन्धन हुन् ।

बुद्ध भन्नुहुन्छ, यस्ता धनरूपी बन्धनको पकडबाट सर्वथा मुक्त हुनुपछ । यो बन्धनबाट मुक्त हुनु नै साँच्चैकै सुख प्राप्त गर्नु हो भने यी बन्धनले पनि बाँधिँएर पनि बस्ने, सुख पनि प्राप्त गर्छु भन्ने, यो त मनासिव भएन । विष खाएर बाँचिराख्छु भन्ने सोच नै अनर्थपूर्ण छ । यदि बाँच्ने नै हो भने विष नखाइदिनुपछ । विष नखानुको अर्थ अकुशल कर्मलाई छोड्नु हो । अकुशल चित्त र अकुशल चेतसिकहरूको

चर्तिकलालाई वन्द गर्नुपर्छ । कुशल कर्म सम्पादन  
गर्नुपर्छ । कुशलले अकुशललाई विस्थापित गर्नुपर्छ ।  
मनका फोहर क्लेशलाई सफाचट पार्नुपर्छ । बेलाबेलामा  
तिनलाई धर्म-श्रवण, धर्म-साकक्षा वा ध्यान अभ्यासद्वारा  
क्लेशलाई उच्छेदन गर्नुपर्छ । यसरी नै आफ्नो जीवनलाई  
सार्थक पार्न सक्छौं र ठीक गन्तव्यतिर पाइला चाल्न  
सक्छौं । यसै गरौं ।

नत्थि रागसमो अग्गि-नत्थि दोससमो कलि ।  
नत्थि खन्धसमा दुक्खा-नत्थि सन्तिसमो सुखं ॥

अर्थ

रागजस्तो पोल्ने आगो अरु छैन, द्वेषजस्तो  
अपराध अरु छैन, पञ्चस्कन्ध धारणजस्तो  
दुःख अरु छैन अनि निर्वाणजस्तो सुख अरु  
छैन ।

## अपायको ढोका बन्द गरौं



हामी शुक्रवारको दिन साँझको बेला जुन माहौलमा बस्ने गछौं, त्यो माहौल वास्तवमा धर्मको माहौल हुन्छ । जीवनको उतार चढाव, दुःख, आपत, विपत्, भय, त्रास, तनावबाट हामी ग्रस्त भइरहेका हुन्छौं । के गरेर मनलाई शान्ति हुन्छ ? कहाँ गएर अशान्त मन शान्त होला भन्ने चाँहिरहेको हुन्छ मान्छेले र त्यसको लागि पनि यस्तो एउटा जमघटको मौका साँझै अमृत बराबर पनि हुनसक्छ । यसकारणले हामी यस्तो बेला बुद्ध-शिक्षाका केही पक्षहरूलाई क्रमशः सुन्ने गछौं । तिनलाई विस्तृतरूपमा नभए पनि जानकारीको रूपमा भए पनि नबुझि नहुने कुराहरू जति मात्रामा सकिन्छ त्यति मात्रामा ग्रहण गर्न सक्ने गरी



हामीले लिइरहेका हुन्छौं, दिइरहेका हुन्छौं । यसकारण यस्तो मौकालाई हामीले छोप्नुपर्छ । यसलाई सितै जान दिन हुँदैन ।

हामीले योभन्दा अगाडिका शुक्रवारहरूमा हाम्रा मनका शत्रुहरूको बारेमा केही भन्दै सुन्दै आइरहेका थियौं । हामी वास्तवमा ती शत्रुहरूबाट लखेटिएका छौं । प्रत्येक जन्ममा ती मनका शत्रुहरू निकै बलिया भएका छन् । उनीहरूले हामीलाई अशान्त गर्ने र कुनै पनि काम कुशलको भन्दा अकुशलको बढी काम गराउन उक्साइरहेका हुन्छन् जसले गर्दा हामीलाई नरकगामी बनाइदिएको हुन्छ र दुःख सन्तापको पोखरीमा डुबाइदिएको हुन्छ । ती चाहिँ के-के हुन् त भन्ने बारेमा लोभको बारेमा केही भनियो । त्यस्तै गरेर क्रोधको बारेमा केही भनियो । मोहको बारेमा केही भनियो । अहिरिकको बारेमा पनि केही भनियो । अनोतप्पको बारेमा पनि केही भनियो । तपाईंहरूलाई कतिको याद छ छैन तर पनि याद त अवश्य हुनुपर्छ । यदि जम्मैका जम्मै

‘प्राक्कथनका स्वरहरू’

१४७

बिसिन थालियो भने त फेरि केही हात लाग्दैन ।

अब लोभको बारेमा हामीले अस्ति के चर्चा गर्नुभन्ने बारेमा एकचोटी यसलाई पुनरावृत्ति गराउन चाहन्छु । लोभको बारेमा के भनियो भन्दाखेरि लोभ भनेको एउटा अकुशल चेतसिक हो । चित निर्मल हुन्छ तर चेतसिकले गर्दाखेरि चित धमिलो हुन्छ । चितमा पाप उब्जाउने अकुशल चेतसिकहरूले गर्दा हो । चेतसिक त ५२ हुन्छन् । ५२ मध्ये हामीलाई पापतिर धकेल्ने वा पापतिर तानेर लैजाने चेतसिकहरू मूलतः १४ हुन्छन् । यिनीहरूलाई पनि राम्रोसित चिन्नुपर्छ ।

ती अकुशल जातिका चेतसिकहरू यी नै हुन् -

- १) मोह - सत्य कुरा जान्न नदिने ।
- २) अहिरिक - खराब काम गर्न लाज नमान्ने ।
- ३) अनोतप्प - खराब काम गर्न डर नमानने ।
- ४) उद्धच्च - मन अशान्त हुने ।
- ५) लोभ - इच्छा चाहना ।
- ६) विट्ठ - गलत धारणा ।

१४८

'प्राक्कथनका स्वरहरू'

- ७) मान — अभिमान, घमण्ड ।  
 ८) दोस — प्रचण्ड स्वभाव ।  
 ९) इस्सा — ईर्ष्या दाह हुने ।  
 १०) मच्छरिय — कन्जुसीपना ।  
 ११) कुकुच्च — पश्चाताप हुनु ।  
 १२) थिन — सुस्ति, प्रमाद ।  
 १३) मिद्ध — तन्द्रामा पर्नु ।  
 १४) विचिकिच्छा — शंका उपशंका हुनु ।

लोभ भनेको त इच्छा हो, संग्रह गर्ने चाहना हो । आफूलाई अति आवश्यक कुराको चाहना गर्नु लोभ होइन तर जति छ त्यसमा असन्तुष्ट भएर अझ बढी, अझ बढी संकलन गर्न खोज्छौं, जम्मा गर्न खोज्छौं, थुपार्न खोज्छौं र अरूभन्दा आफू धनी भएको देखाउन चाहन्छौं भने त्यहाँ लोभले काम गरिरहेको हुन्छ । अन्ततोगत्वा लोभवश हामीले अब नगर्ने कामहरू नै हुँदैन । त्यहाँ शील भङ्ग हुनसक्छ, पाणातिपात हुनसक्छ, अदिग्नादान हुनसक्छ र लोभकै कारणले गर्दाखेरि

ब्यभिचार कर्म पनि हुनजान्छ । यता भूठ बोल्ने, चुगली गर्ने त कति हो कति !

शील भङ्ग गर्ने क्रममा लोभ अगाडि सधैं र अरू पनि चेतसिकहरू छन् – पाप जातिका चेतसिकहरू बा भनाँ अकुशल चेतसिकहरू । तिनीहरूले पनि हामीलाई अकुशलतिर तानिरहेको हुन्छ । अकुशल कर्म गर्नातिर धकेलिरहेको हुन्छ । यदि हामीले होस राख्न सकेनाँ भनेदेखि ती चेतसिकहरूले गर्दा हामी अपायसम्म पनि पुग्नुपर्ने हुन्छ । योभन्दा अगाडि असंख्य जन्म हामीले पाइसकेका छौं र ती जन्महरूमा पनि यी चेतसिकहरूले काम गरिराखेका थिए । भित्र बसेर नदेख्ने गरी यिनीहरूले हामीलाई हतियार चलाएर घाँटी रेट्ने काम गरिराखेका थिए । त्यो हामीले जानेनाँ, थाहा पाएनाँ । हामीले अब आएर यो बुद्धसासनमा बुद्धका अमृत वचनहरू यथार्थरूपमा सुन्न जान्न पाउने अवसर हामीलाई जुरिराखेको छ । यो अवस्थामा ती अकुशल चेतसिक के-के हुन् भनेर जान्नु पनि आवश्यक छ । यो यो भनेर मात्र

थाहा पाएर मात्र पनि हुँदैन, त्यसको काम के हो र अब यसबाट बच्ने उपाय पनि जान्नुपर्छ र अपनाउनु पनि पर्छ । कुनै पनि कुराहरू यो यस्तो हो भनेर जानेर मात्र पुग्दैन, किन हो र यसले के गर्छ, यसले कता पुऱ्याउँछ, कुशलतिर कि अकुशलतिर, सुगति कि दुर्गती पुऱ्याउँछ, यो कुरामा पनि हामीमा जानकारी हुनुपर्छ । त्यतिमात्र थाहा पाएर पनि पुग्दैन । यिनीहरूको प्रभावबाट हामी कसरी मुक्त हुने, कसरी ती पाप जातिका चेतसिकहरूलाई धपाउने भन्ने कुराको पनि हामीमा ज्ञान हुनुपर्छ । त्यसकारणले पनि ती पापजातिका चेतसिकहरूलाई हामीले जान्नुपर्छ ।

लोभकोवारेमा पुनरावृत्ति भयो । अब द्वेषको वारेमा पनि अलि पुनरावृत्ति गरौं । द्वेष भनेको क्रोध हो यसलाई पालिमा दोस भनिन्छ र संस्कृतमा द्वेष भनिन्छ । यसलाई बदला लिने भावना पनि भन्दा हुन्छ । यो ईर्ष्या पनि हो । यी सबै कुराले गर्दा हामीलाई कुशल कर्म गर्न दिँदैन । कुशल कर्म गर्नबाट हामीलाई टाढा

'प्राक्कथनका स्वरहरू'

१५१

राख्ने काम गर्छ र पाप कर्म गर्नातिर हामीलाई उक्साउँछ ।  
 यहाँनिर हामीले बुझ्नुपर्छ कि यी तत्वहरू खतरनाक  
 छन् । यिनीहरूबाट कसरी बच्ने भन्नेबारेका उपाय  
 पनि हामीले जान्नुपर्छ । अस्ति क्रोधको बारेमा भन्दाखेरि  
 कसरी उम्कने त्यसबाट भन्नेबारे १५ वटा जति बुँदा त  
 टिप्नुभएको थियो । ती बुँदाहरूको कार्यान्वयन गर्दा  
 जसरी आफूलाई सजिलो पछि, त्यहीरूपमा हामीले काम  
 गर्नुपर्छ जसले गर्दाखेरि क्रोधको मारबाट हामी बच्न  
 सक्छौं । त्यो क्रोधले वशीभूत भएर जुन गर्न नहुने हो  
 त्यो कर्म गर्न भ्याएपछि विपाक त हामीले भोग्नुपर्ने  
 हुन्छ । ए, यो त गर्न नपर्ने हो गरे वा भन्न नपर्ने हो  
 भने भनेर सुख पाइँदैन । त्यो त पश्चाताप हो ।  
 पश्चाताप भनेको पछि त्यस्ता काम नगर्ने शिक्षा हो ।  
 पश्चाताप गर्दा मैले यो काम गर्न नहुने हो गरे भनेर  
 त्यो कामको नतिजा वा फल भोग्न नपर्ने होइन,  
 भोग्नेपर्ने हुन्छ । कर्म सम्पादन भएपछि विपाक त  
 भोग्नेपर्ने हुन्छ ।

त्यस कारणले त्यो काम हुनुभन्दा अगाडि हामीमा सम्यक ज्ञानको विकास हुनुपर्छ । ज्ञान यदि आयो भने, ए यो त गर्न हुँदैन किनभने यो यस्तो यस्तो हो भनेर जानिन्छ । यो यस्तो यस्तो हो भनेर जानियो भने अब त्यसबाट कुकर्मचाँहि हुन पाउँदैन । हामीलाई चाहिएको त त्यही हो । धर्मले गर्ने काम त त्यही हो । वास्तवमा धर्मलाई काम गर्न दिइनुपर्छ । धर्मले गर्ने काम धर्मले गरौस् तर हामीले गर्नुपर्ने कामचाहिँ हामीले गरौँ । त्यसको परिणाम के आउँछ ? परिणाम त कर्म अनुसारको अवश्य आउँछ । ठूलो सानो कर्मफलमात्र हो । त्यसबाट बचन सकिँदैन । तर हामी क्रोधबाट बचनको लागि, क्रोधको दुष्परिणामबाट बचनको लागि हामीले अब के गर्नुपर्ने भन्ने कुरा सबैभन्दा महत्वपूर्ण छ ।

त्यस्तै गरेर मोहको बारेमा पनि अस्ति केही कुरा गरियो । मोह के हो त भन्दा अज्ञानता हो, मनको अन्धकार हो, बेहोसीपना हो । निष्पट अन्धकारमा

बस्वाखेरि हाम्रो आँखा जतिसुकै तेजिलो भए पनि त्यहाँ केही देखिरहेका हुँदैनौं । वस्तुहरू त्यहाँ छन्, आफूलाई मनपर्ने वस्तु पनि छन् । एकदम राम्रा रंगीचङ्गी वस्तु पनि त्यहाँ छन् तर देखिरहेका हुँदैनौं अन्धकारको कारणले । त्यस्तैगरी मोहरूपी अन्धकारमा वा होस नभएको कारणले कुनचाँहि कुशल हो, कुनचाहिँ अकुशल हो, कुनचाहिँ गर्न हुने हो, कुनचाहिँ गर्न नहुने हो वा कुनचाहिँ सत्य हो, कुनचाहिँ असत्य हो छुट्याउन सकिँदैन । कुन दुःख हो, कुन सुख हो त्यो पनि छुट्याउन सकिँदैन ।

जसरी बाह्य अन्धकारको अवस्थामा जसरी हाम्रा यी बाहिरी आँखा जतिसुकै तेजिलो भए पनि त्यो अन्धकारमा भएका वस्तुहरूको सही पहिचान गर्न सक्दैनौं, मान्छे पनि देख्न सक्दैनौं र तिनको आकार प्रकार पनि ठम्याउन सक्दैनौं । त्यसको रंगरूप पनि देख्न सक्दैनौं । त्यस्तैगरी हाम्रो भित्रको आँखा यदि खुलेन भने मोह अन्धकारमा पर्नौं भने सत्यलाई ठम्याउन सक्दैनौं ।



त्यो भित्रको आँखा भनेको 'प्रज्ञा-चक्षु' हो । प्रज्ञा चक्षु अथवा धर्म-चक्षु खुलेन भने बाहिरी अन्धकारमा केही नदेखिएजस्तै सत्यतथ्य ज्ञान हामीमा हुँदैन । हामीमा भन्न लोभ मात्र बढ्छ । लोभ पूरा भएन भने द्वेष जाग्छ । एवं प्रकारले एकपछि अर्को शत्रुहरूले आक्रमण गरिहाल्छ ।

ती शत्रुहरूबाट बच्न भित्रको आँखा खोल्नुपर्छ । यसको अर्थ भित्र अन्तस्करणमा प्रज्ञाको ज्योति बाल्नु हो । त्यो ज्योतिमा मात्र यो कुशल हो, यो अकुशल हो, यो सत्य हो, यो असत्य हो, यो दुःख हो, यो सुख हो भन्ने कुरा प्रस्टसित छुट्टिन्छ र प्रस्टसित देखिएमा दुःखको बाटो त कोही पनि जाँदैनन् । हामी त नजानेको हुनाले थाहा नपाएको हुनाले मात्र दुःखको बाटोमा गइरहेका हौं । जब प्रस्ट थाहा पाएपछि हामी दुःखको बाटोलाई बिदा दिन्छौं । त्यो दुःखको बाटोमा अब हामी लाग्नु छैन । अब त्यो अक्षय सुख के हो, के गरे भेट्टिन्छ त्यसतिर पाइला चालिन्छ । निर्वाण नै त्यो सुख हो

'प्राक्कथनका स्वरहरू'

भन्ने कुरा थाहा लागेपछि त्यस सुख प्राप्तार्थ हाम्रो पाइला सधैं तर सबैभन्दा पहिले भित्रको त्यो आँखा खोल्नुपर्‍यो । भित्र बत्ती बाल्नुपर्‍यो अनि भित्रको अन्धकारलाई नास गर्नुपर्‍यो जसले गर्दा हामीलाई निवारणमुखी हुन एकदम सजिलो पर्छ र अपायतिर गिर्ने बाटोलाई हामीले बन्द गर्न सक्छौं । गर्ने त आफैले हो, कसैले गरिदिने होइन । भगवान बुद्धले पनि गरिदिनुहुन्न ।

बुद्ध भन्नुहुन्छ - 'तुम्हे हि किच्चं आतप्पं, अक्खातारो तथागता' अर्थात् काम त तिमीले नै गर्नुपर्छ है, तथागतले त बाटो मात्र देखाइदिनुहुन्छ । वास्तवमा, हाम्रो अकुशल कर्मको फल वा हाम्रो पापलाई घटाउने वा हटाउने काम बुद्धले गर्नुहुन्न र हाम्रो कुशल बढाउने काम पनि बुद्धले गर्नुहुन्न । उहाँले त मार्ग निर्देशन गर्नुहुन्छ । गर्ने त हामी आफैले गर्नुपर्छ । बुद्धले त यो गर है, यो नगर, यो गर्‍यो भने तिमी दुःखको खाडलमा पर्छौं । यो गर्‍यो भने तिमी सुखको अवस्थामा पुग्छौं भनेर उहाँले बताउनुहुन्छ । साह्रै करुणा राखेर हामीलाई

बताउनुहुन्छ तर गर्नुपर्ने त हामी आफैले भएको हुनाले आफैमा प्रज्ञाको ज्योति नवाली सुखै छैन । खाली चाहनामात्रै गरेर हुँदैन । चाहना त हामी सुखको गछौं तर सुखको चाहना गरेर पाइने भए, खै त हामी सबैले चाहना गरेकै हौं, भएन, दुःखैमात्र पाइराख्यौं त !

अहिले हामी सुगति लोकमा छौं । मनुष्य-भवमा छौं । यो मौकामा त अब हामी सतर्क हुन आवश्यक छ । अब यो जुनी पनि त्यसै खेर गयो भने त कहिले हो के हो भन्न सकिदैन र हामी अपाय गिर्ने त धेरै धेरै मौका छ । 'अपाय हाम्रो निजी घरभै हो' भनेर भनिएको छ । हाम्रो पहिले पहिलेका अकुशल कर्महरूले पनि बाटो ढुकिरहेका छन् । त्यसरी बाटो ढुकिरहेको हुनाले र अहिले पनि हाम्रो यो जन्ममा गरिएका अकुशल कर्महरूको पनि बल थपिँदा हामी अपाय भर्ने धेरै धेरै सम्भावना छ । त्यसकारण त्यो अपाय जाने बाटोलाई जति सकिन्छ त्यति छिटो बन्द गर्नुपर्छ । दुर्गतिको बाटो छोडेर सुगतिको बाटोमात्र

'प्राक्कथनका स्वरहरू' १५७

सोभयाउने पनि होइन किनभने सुगति पनि भव नै हो,  
मुक्ति त होइन । हामीले त निर्वाणको बाटो लिन  
सक्नुपर्छ अनिमात्र यो हाम्रो मनुष्य जीवन सार्थक हुनेछ  
र दुःख-मुक्तिको अवस्था प्राप्त गर्न सक्नेछौं ।

अस्तु !

न तं माता पिता कयिरा-अञ्जे वा पि च  
जातका ।

सम्मा पणिहितं चित्तं-सेय्यसो नं ततो करे ॥

अर्थ

सुमार्गमा लागेको चित्तले आफूलाई जति उपकार  
गर्छ, त्यति उपकार आफ्ना आमा बाबु र इष्ट  
मित्रले समेत गर्न सक्दैनन् ।



## श्रद्धा चेतसिक



आजको शुक्रवारको दिन चर्चामा 'श्रद्धा' बारेमा प्राथमिकता दिएर केही भन्न गइरहेको छु। गत शुक्रवार हामीले 'दान' को सम्बन्धमा चर्चा गरेका थियौं। तर पूरा भएको थिएन किनभने दानको विषयलाई बुझ्न र पूर्ण जानकारी लिन प्रथमतः श्रद्धाबारेको जानकारी हुनुपर्दछ।

दानको कार्य सम्यकपूर्वक सम्पादन गर्न श्रद्धा नभई हुँदैन। श्रद्धा भन्ने वस्तु हाम्रो मनमा वा चेतनामा उल्लवित नभइकन लोभ भनिने पाप चेतसिक निष्कृत्य हुँदैन। यस अघिका शुक्रवारहरूमा १४ प्रकारका अकुशल वा पापजातिका चेतसिकहरूको बारेमा पनि चर्चा गरेका 'प्राक्कथनका स्वरहरू'

थियाँ । ती १४ प्रकारका चेतसिकहरू ३ जना सेनापतिहरूको हातमा हुन्छ भन्ने कुरा पनि जान्यौं । एउटा लोभरूपी सेनापति, अर्को द्वेषरूपी सेनापति र फेरि अर्को मोहरूपी सेनापति । त्यसकारण चित्तलाई बिगाने त लोभले नै रहेछ । अतः लोभको बारेमा जानकारी लिनु उत्तम हुन्छ । श्रद्धा चेतसिक विकसित भएपछि त्यो लोभ चेतसिक स्वतः हट्छ । आज त्यही श्रद्धा चेतसिकको बारेमा संक्षेपमा भए पनि बताउन गइरहेको छु ।

यता पापजातिका १४ चेतसिकको बारेमा केही जानकारी त लिइसकेका छौं । अब कल्याणजातिका चेतसिकको बारेमा पनि जानकारी लिनु छ । ती २५ वटा हुन्छन् । हुन त, पूरै कल्याणजातिका चेतसिकहरू त १८ मात्र हुन् । अर्को ६ वटाचाहिँ कल्याणजातिलाई मिल्ने मिल्नेखालका मात्र हुन् । हाम्रो चित्तमा यी कुशलजातिक अर्थात् कल्याणजातिका चेतसिकहरूको बास छ भने हामी कुशल कर्म गर्न भ्याउँछौं । हाम्रो

चित्तको कुशलतिर भुकाव रहन्छ । यसैले पनि कुशल चेतसिकबारे हामीले जानकारी राख्नुपर्छ । ती २५ कल्याणजातिका चेतसिकहरूको सिरानमा श्रद्धा चेतसिक रहेको हुन्छ । यसबाट पनि थाहा लाग्दछ, कल्याण कार्यमा श्रद्धाको प्राथमिकता रहन्छ । श्रद्धा भनेको विश्वास हो । लरतरो विश्वास होइन, नहल्लिनेखालको विश्वास हो । त्यो विश्वास अटल हुन्छ । फेरि त्यो विश्वास सत्यमा टेकेको हुन्छ । यसलाई सम्यक श्रद्धा भनिन्छ । यो अन्धविश्वासमा आधारित अन्धश्रद्धा होइन ।

श्रद्धालाई अभिरुचि, उत्कण्ठा, लगनशीलताको रूपमा लिइयो भने पनि हामीले गर्ने प्रत्येक कामकुरामा श्रद्धाको उपस्थिति टड्कारो देखिन्छ । कुनै काम सफल पार्न त्यस कामप्रति दत्तचित्त भई लाग्नु आवश्यक छ । त्यस कामप्रति अश्रद्धा भयो भने काममा असफल हुन्छौं । एउटा उदाहरण लिऔं न, एउटा विद्यार्थीको आफ्नो शिक्षकप्रति श्रद्धा छैन वा विश्वास छैन भने उसले राम्रो शिक्षा पाउन सक्दैन । विद्यार्थीले शिक्षकले

भनेका कुराहरू र दिइएका पाठहरू निष्ठापूर्वक सुन्ने गर्ने गरेमात्र शिक्षा हासिल गर्न सक्दछ । निष्ठा त हुनैपर्छ, श्रद्धा त हुनैपर्छ । अब शिक्षकमाथि नै भरोसा छैन, विश्वास छैन भने त्यो विद्यार्थीले के विद्यार्जन गर्ला ? पढ्ने सिक्ने कुरामा मात्र होइन, कुनै पनि कुरामा श्रद्धा छैन भने त्यो काममा हामी सफल हुन सक्दैनौं भन्ने कुरा हामी ब्यावहारिक उदाहरणबाट पनि बुझ्न सक्दछौं ।

अघि माथि भनियो श्रद्धा दुई प्रकारका हुन्छन् — अन्धश्रद्धा र सम्यक श्रद्धा । अन्धश्रद्धामा आफ्नो ज्ञान विवेक समाहित हुँदैन । कसैले भनेको कुरामा आँखा चिम्ली विश्वास गरिएको हुन्छ, मानेको हुन्छ । कसैले मानेकाले आफूले पनि मानेको हुन्छ । यसलाई कल्याणजातिको श्रद्धामा लिइँदैन । यस्तो श्रद्धा नभएकै बेस हो । यसले कुनै फल दिँदैन बरू नकरात्मक प्रभावमात्र दिन्छ । त्यसकारण हामीमा विकसित हुनुपर्ने श्रद्धा त सम्यक श्रद्धा नै हो । सम्यक श्रद्धा हुन हामीमा



बुद्धरत्न, धर्मरत्न, संघरत्नमा श्रद्धा, कर्म र कर्मफलप्रति श्रद्धा, आर्य-सत्यप्रति श्रद्धा, प्रतीत्यसमुत्पाद-धर्ममा श्रद्धा, आर्य अष्टांगिक मार्गप्रति श्रद्धा हुनुपर्दछ । यिनीहरूमा श्रद्धा नभइकन सत्ययुक्त धर्ममा पाइला चाल्न पनि सकिंदैन । धर्मको कुरा बुझ्न धर्मका आधारभूत कुराहरूलाई पूर्णरूपमा बुझ्नुपर्दछ । बुझ्नको लागि सुन्नुपर्छ, पढ्नुपर्छ । नसुनी नपढीकन बुझिंदैन । नबुझिकन मनमा सम्यक कुरा धारण गर्न सकिंदैन । मनमा धारण नगरिकन पालन गर्ने केलाई ? पालन नै नगरिकन धर्म हुंदैन र त्यसबाट कुनचाहिँ फलको आसा गर्न सकिन्छ र ! त्यसकारण सबैभन्दा पहिले सही श्रद्धालाई मनमा विकसित हुन दिइनुपर्छ ।

कसैकसैले बुद्धप्रति श्रद्धा छ त भन्छन् तर बुद्ध खै त कहाँ हुनुहुन्छ भनी सोध्दा ऊ के त बुद्ध भनी बुद्धको मूर्तिलाई देखाउँछन् । तर वास्तवमा भन्नुपर्दा त्यो त बुद्धको मूर्तिमात्र हो, बुद्ध त होइन । बुद्धलाई चिन्नको लागि बुद्धको जीवनीलाई पढ्नुपर्छ, बुद्धले के

भन्नुभयो, के के लोककल्याणका काम गर्नुभयो, उहाँमा भएका गुण के के हुन् जान्नुपर्छ । बुद्ध-शिक्षाको अध्ययन, चिन्तन-मनन, धारण पालन गर्नुपर्छ । उहाँलाई बाहिरी रूपरंगबाट र पारिवारिक पृष्ठभूमिबाट भन्दा ज्ञान, गुण र उपकारका आधारमा चिन्नुपर्छ । नभए मूर्तिमा मात्र विश्वास (श्रद्धा) गरिन पुगिन्छ । हामीले यस्तै नै गरिरहेका छौं । मूर्तिलाई नै भगवान ठानेर पुज्दैआएका छौं, ज्ञानोपदेशलाई सुनेको नसुन्यै पारिदिएका छौं । बुद्धले दिनुभएको वास्तविक शिक्षा के हो त्यसप्रति हाम्रो चासो नै छैन । पूजा-आजा र भाव-भक्तिमा मात्र सीमित भइदिन्छौं । यसलाई सम्यक श्रद्धा राखिएको भन्न मिल्दैन ।

कोही त बुद्ध त करुणावान होइन पनि भनिदिन्छन् । उनीहरूको विचारमा सुत्केरी हुँदाको यशोधरा र भर्खर जन्मेको शिशु राहुललाई चटक्क छोडेर जंगल पस्ने पनि करुणावान हुन्छ र ? आफूलाई जन्म दिने आमाबुबालाई पनि थाहै नदिई भाग्ने पनि करुणावान

हुन्छ र ? यसरी प्रतिक्रिया दिँदा अर्थ लाग्छ कि उनीहरू बुद्धलाई मूर्तिमा मात्रै चिन्छन् । साँच्चै नै चिनेका छैनन् । उनीहरूमा बुद्ध-शिक्षाको ज्ञान छैन । उनीहरूले धर्मलाई हलुकारूपमा लिएका हुन्छन् ।

बुद्ध-शिक्षालाई यथार्थतः बुझ्ने चार आर्य-सत्यलाई बुझ्नुपर्दछ अनि धर्मलाई यथार्थतः बुझिन्छ । यसरी बुझेको धर्म कहिल्यै फितलो हुँदैन । किनभने चार आर्य-सत्य नै बुद्ध-शिक्षाको निचोड हो । चार सत्यबाहेक अन्य सत्य छैनन् । यही कुरालाई हृदयंगम गरी धर्म-चर्चाको कार्यक्रमको संचालन भइरहेको हो र हामी यसमार्फत् धर्मका मर्मलाई बुझ्ने र बुद्धलाई पनि चिन्ने उद्देश्य राख्दै सहभागीहरूलाई आधारभूत कुराहरू लिंदै वा दिंदैआइरहेका छौं ।

धर्मका पिपासुहरूले धर्मका असल पुस्तकहरूलाई अध्ययन गरेर, कुनै कल्याणमित्रकोमा गएर सुनेर, साकक्षामा बसेर वा प्रश्नोत्तर गरेर बुझ्ने प्रयास गर्नुपर्छ । अनि धर्मलाई बुझ्ने अवस्थामा हुन्छौं । बुझ्ने अवस्थामा

भएपछि अब धर्मप्रति श्रद्धा जम्न थाल्छ । त्यसलाई  
 कसैले थोपर्न पर्दैन । कसैको करकापमा श्रद्धा जम्दैन ।  
 जमेजस्तो भए पनि टिक्दैन । आफैले अनुभव गरी  
 जागेको श्रद्धाले मुक्ति निर्वाणसम्म पनि पुऱ्याउन सक्दछ ।  
 यस्तो श्रद्धाले सहित भएकाले अब धर्मलाई छोड्दैन ।  
 उसमा धर्मको जरा भित्रसम्म गडिसकेको हुन्छ र उसलाई  
 धर्मपथबाट कसैले हल्लाउन सक्दैन । यस्तो श्रद्धा  
 हामीमा पनि विकसित गर्नुपर्छ । भोलि गरौंला नि, पर्सि  
 गरौंला नि भनेर पनि हुँदैन । आज भोलि भन्दाभन्दै  
 हाम्रो जीवन त बितिरहेको छ । हामी त क्रमशः बुढौंतिमा  
 गइरहेका छौं र मृत्युतिर पाइला सार्दैछौं । भोलि गर्ने हो  
 भने आजै गर्नुपर्छ, आज गर्ने हो भने अहिल्यै गर्नुपर्छ ।  
 हाम्रो हातमा समय धेरै छैन । थोरै समयभित्र धेरै  
 बुझ्नु परेको छ, जानकारी पाउनु छ । जानकारी पाएरमात्र  
 पुग्दैन, त्यसलाई आत्मसात गर्नु छ र अभ्यासमा उतार्नु  
 छ ।

अतः बुद्धिमान त्यही हो जसले समयको

महत्त्वलाई चिनेर समयको सदुपयोग गर्दछ । धर्मको यथार्थ स्वरूपलाई यथार्थतः चिनेर आफ्नो जीवनलाई सार्थक पार्नु नै बुद्धिमानी हो । समयलाई खेर फालेर, प्रमादमा भुलेर, एकछिन यता, एकछिन उता गर्दै समय विताउने हो भने जीवन त निरर्थक हुनजान्छ । नरजन्मलाई अमूल्य चोला भनिएको छ । जीवनको महत्त्वलाई चिनेर भने नरजन्म त खोलाखोलै जाने हुन्छ ।

मानिस भएर जन्मेपछि वास्तवमा कल्याणजातिका चेतसिकहरूलाई विकसित गर्नुपर्छ । जुन १४ पापजातिका चेतसिकहरू छन्, तिनलाई क्रमशः घटाउँदै लैजानुपर्छ । अहिले २० मा छ भने १८, १८, १७, १६ गर्दै घटाउँदै लैजानुपर्छ र कल्याणजातिका भए बढाउँदै लैजानुपर्छ । त्यसको लागि प्रथमतः सम्यक श्रद्धालाई अटल बनाउनुपर्छ । अनि धर्मप्रति पूर्ण श्रद्धा जाग्दछ । बुद्धप्रति पूर्ण श्रद्धा जाग्दछ । बुद्धलाई मूर्तिमा देखेरमात्र श्रद्धा जगाउने होइन, उहाँको शिक्षाबाट, उहाँको ज्ञानबाट, उहाँको जीवनीबाट, उहाँको देनबाट उहाँलाई चिन्नुपर्छ र श्रद्धाभाव

'प्राक्कथनका स्वरहरू'

१६७

जगाई बुद्धको सम्मान गर्नुपर्छ । उहाँले त स्पष्टै भन्नुभएको छ 'जसले धर्मलाई बुझ्दछ, उसले नै मलाई चिन्दछ । यसरी धर्मको अवबोधद्वारा मात्र बुद्धको सही पूजा हुन्छ । मूर्ति त बुद्ध होइन नि, बुद्धको प्रतिच्छायाँमात्र हो ।

मान्छेले गरेर नहुने केही छैन भन्ने दृढ विश्वास हामीमा जागेको खण्डमा अवश्य पनि हामी हाम्रो उद्देश्यमा सफल हुनेछौं । बुद्ध जीवनीकै एउटा घटनालाई उदाहरणको रूपमा लिन सक्छौं । अनाथपिण्डक महाजन उपासकहरूमा दानमा अग्र थिए । अनाथ भनेको केही नभएका, पिण्डक भनेको भोजन दान हो । अनाथपिण्डकको अर्थ हुन्छ -

- जसका केही छैनन्, तिनलाई भोजन दान दिने । जब उनी बुद्धको सम्पर्कमा आए, उनले ५४ करोड धन खर्च गरेर विहार दान गरे । उक्त विहारको नाम थियो - जेतवन विहार ।

उनले बुद्ध र भिक्षुसंघलाई विहार गर्नको लागि

एउटा विहारको आवश्यकता छ भन्ने कुरा थाहा भएपछि एउटा विहार बनाई दान गर्न पाए बुद्धप्रमुख भिक्षुगणको विहार गर्न सुविधा हुने र धेरैको कल्याण हुने थियो भन्ने जानेर जेत राजकुमारको बगैँचा राजकुमार जेतकै माग अनुसार असर्फी ओछ्याएर किनेका थिए । असर्फी ओछ्याउँदै गर्दा सानो ठाउँ बाँकी रहेकोमा जेतकुमारले यति मेरो तर्फबाट भयो भनी छोडिदिएका थिए । त्यहाँ एउटा भन्ज विहार निर्माण गरी दान दिएका थिए । जेतकुमारको पनि सानो हिस्सा भएकोले र जेत बगैँचामा बनेकोले उक्त विहारको नाम 'जेतवन विहार' राखिएको थियो भनिएको छ ।

त्यो विहार बनाइदिएको पनि मसँग धन छ भनेर अभिमानले बनाइदिएको होइन । धन त चाहिन्छ, धन नभए कसरी बन्छ विहार ? तर अनाथपिण्डकमा बुद्धप्रति त अटल श्रद्धा थियो नै, पछि गएर धर्ममा पनि अटल श्रद्धा जाग्यो । अटल श्रद्धालाई यो तेरो होइन, यो मेरो हो, म दिन्नँ भन्ने लोभले तान्न सक्दैन ।

हामीमा पनि त्रिरत्नप्रति, कर्म र कर्मफलप्रति, आर्य अष्टांगिक मार्ग प्रति, प्रतीत्यसमुत्पाद-धर्मप्रति अटल श्रद्धा विकसित गर्न जरूरी छ ।

एउटा अर्को पनि उदाहरण भेटिन्छ – विशाखा उपासिकाको । उपासकहरूमा अनाथपिण्डक अग्र थिए भने उपासिकाहरूमा विशाखा दानमा अग्र थिई । विशाखा उपासिकालाई विवाह गरी दिइपठाउँदा ८ करोड पर्ने 'महालता प्रसाधन' भनिने बहुमूल्य रत्नजडित हार लगाई पठाएका थिए । पछि विहारमा छुटेको त्यो हार म फिर्ता लिन भनेर त्यस हारलाई बेची एउटा विहार बनाएर दान दिएकी थिइन् । त्यो विहारको नाम थियो – पूर्वाराम विहार । विहारमात्र होइन, त्यस विहारमा बस्ने भिक्षुहरूलाई नित्यरूपमा खुवाउने र आवश्यक सामान जुटाइदिने जिम्मा पनि लिएकी थिइन् । फेरि त्यस विहारमा आउने अन्य आगन्तुकहरूलाई बस्न ठाउँको व्यवस्था पनि मिलाइदिएकी थिइन् । यति गरेको पनि बुद्ध, धर्म र संघप्रतिको अटल श्रद्धाको कारणले



हो ।

हामीले त्यतिको धन खर्च गरेर दान दिन नसके तापनि केही केही आफ्नो गच्छे अनुसार त गर्न सक्नुपर्छ । मुख्यकुरा चित्तको चेतना हो । चित्तको चेतनामा नै ठूलो श्रद्धा लुकेको हुन्छ । श्रद्धा भनेको पनि चित्तमै जाग्छ र लोभ भनेको पनि चित्तमै जाग्छ । लोभ भनेको पापजातिको चेतसिक हो र श्रद्धा भनेको कल्याणजातिको चेतसिक हो । हामीले कल्याणजातिका चेतसिकहरूलाई बढाउँदै लैजानुपर्छ र पापजातिका चेतसिकलाई घटाउँदै लैजानुपर्छ । यसरी मात्र जीवन सार्थकतातिर जान्छ । दान पारमिता जति सकिन्छ त्यति बढाउँदै लैजानुवाटै हाम्रो धर्मको यात्रा अगाडि बढ्छ । यो पनि श्रद्धा चित्त उत्पन्न भएर नै हुन्छ । श्रद्धा नै पलाएको छैन भने दान पारमितामा पाइला हाल्न सकिँदैन, अन्य पारमिता पनि यसबाट प्रभावित नै हुन्छन् । धर्मका मार्ग अवरूद्ध हुनपुग्छ ।

अन्धश्रद्धाले पनि धर्मको मार्ग बन्द गरिदिन्छ ।

'प्राक्कथनका स्वरहरू'

१७१

त्यसैले अन्धश्रद्धा होइन, सम्यक श्रद्धा मनमा हुर्कन दिइनुपर्छ । सबै खालका कुशल र अकुशल कर्महरू चित्तको चेतनाबाटै निसृत हुन्छन् । कुशलमा पनि श्रद्धा चेतसिक भएमा मात्र वास्तविक धर्मको संघारमा पाइला टेकिन्छ र अन्य पारमिताहरूको परिपूर्तिमा यसले सकारात्मक भूमिका निर्वाह गर्छ । यसरी श्रद्धा चेतसिकको बलले हामी मानव जीवनलाई धर्ममय बनाउँदै निर्वाणतिर बढ्न सक्छौं ।

अस्तु !

न परेसं विलोमानि-न परेसं कताकतं ।

अत्तन'व अवेक्खेय्य-कतानि अकतानि च ॥

अर्थ

अर्काको दोष देख्नुभन्दा र अर्काले के गर्‍यो, के गरेन भनी चिन्ता लिनुभन्दा आफ्नो दोष र आफूले के गरें र के गरिनेँ भनी हेर्नु बेस हुन्छ ।

## धर्मको गौरव

घुमिफिरि शुक्रवार आउने गर्छ र यो दिनलाई सम्भक्तनुको अर्थ नै धर्म श्रवणको लागि सम्भक्तनु हो । अनि धर्म श्रवण गर्न पाउनु भनेको भगवान बुद्धले पनि दुर्लभ छ भन्नुभएको छ । त्यसकारणले बेला मौकामा धर्मको श्रवण गर्नु वा धर्मको शरणमा जानु कल्याणकारी हुन्छ । यसरी धर्मको गौरव हामीले राख्न जान्नुपर्छ तर कसरी गौरव राख्ने ? धर्मप्रतिको अलिकति पनि द्वेष मनमा ल्याउनुहुँदैन ।

जस्तै एउटा उदाहरणको लागि म भन्छु आज शुक्रवार तपाईंहरू चार बजेदेखि आज शुक्रवार हो, धर्म श्रवणको लागि जानुपर्छ भनेर तयार हुनुहुन्छ अथवा 'प्राक्कथनका स्वरहरू'

कोहीले त चार बजेभन्दा अगाडि नै यहाँ आउनुपर्छ भनेर सम्झनुहुन्छ । त्यो सम्झेको पनि धर्मलाई गौरव राख्नुभएको हो । गौरव राख्ने कुनै ब्यक्तिलाई होइन, यहाँ ब्यक्ति महत्वपूर्ण होइन, धर्मचाँहि महत्वपूर्ण हो । घरबाट निस्कनु भो । आउदाँ आउदै यहाँ गेटनिर पुगनुभयो । गेटनिर पुग्दाखेरि के देख्नुभयो भने गेटमा त ताला लागेको रहेछ । तपाईँ हस्याङ्गफसाङ्ग गरिआउनुभयो, कति घरको काम छोडेर आउनुभयो । गर्मीमा पसिना चुहाएर आउनुभयो तर गेटमा पुग्दाखेरि त लक गरिएको पाउनुभयो । त्यो बेला तपाईँको मनमा के होला ?

यो एउटा मनोवैज्ञानिक कुरा हो । सोच्नुस् त, त्यो बेला तपाईँको मनमा कस्तो विचार उठ्ला ? तपाईँको मनमा यस्तो विचार उठ्ला सायद, 'लौ, धर्म सुन्न आएको । त्यत्रो काम छोडेर आएँ । भेट्न आउने साथीहरूलाई पनि बाइ बाइ गरेर आएँ । त्यसरी हस्याङ्गफस्याङ्ग गरेर आउँदा यहाँ त ढोकामा लक पो

रहेछ । पहिले नै थाहा भएको भए त त्यस्तो हतारमा आउने थिइँन । मेरो आफ्नो काम सिध्दन्थ्यो होला ।' यसरी तपाईंको मनमा खेदको भावना उठ्ला । 'हेत्तेरिका ! सरले यो के गर्नुभएको होला ? ताला पो मारिराखेको रहेछ ।'

आज शुक्रबारको दिन ४:३० भइसकेर पनि ताला मारिराखेको देखेर तपाईंको मनमा द्वेष उत्पन्न हुन्छ । कस्तो द्वेष आउँछ भने 'यो कुरा पहिले थाहा भएको भए म घरको काम सिध्दिएर आउँथेँ अथवा घरको काममै लाग्थे, यहाँ सम्म किन आउँनुपर्थ्यो ? त्यत्रो काम छोडेर त्यहाँदेखि आएँ, । यस्तो गर्मीमा पसिना चुहिरहेको छ । हतार हतारमा आएको त लौ, लक पो रैँ छ' भनेर तपाईंको मनमा खेद र क्षोभ उत्पन्न हुन्छ । तपाईंको मनमा द्वेष उत्पन्न हुन्छ । त्यो द्वेष वास्तवमा धर्मप्रतिको द्वेष हो ।

तपाईं बाटोमा आउँदाखेरि घरबाट निस्कँदाखेरि तपाईंमा धर्मचित्त थियो । बाटोमा साँदै गरेको पाइलैपिच्छे 'प्राक्कथनका स्वरहरू'

तपाईंमा धर्मचित्त उत्पन्न भइरहेको थियो । धर्मचित्तलाई बोकेरै आउनुभयो तर गेटमा पुग्दा ताला मारेको देख्दाखेरि तपाईंको धर्मचित्त कता गयो, गयो । अब त्यो धर्मचित्तको ठाँउ द्वेषले पो लियो । त्यो द्वेष वास्तवमा हामीलाई हानी गर्ने तत्व हो । धर्मको चित्त जसरी घरबाट निस्कंदैखेरि लिएर आइएको थियो, त्यो बरकरार हुनुपर्छ ।

‘आज केही काम पन्थो होला, कुनै त्यस्तो काम नपरिकन कहिले पनि यो गेटमा ताला लागेको हामीले देखेका थिएनौं । आज के भयो होला’ भनेर बरू त्यहाँ मैत्री पो टप्कन थाल्नुपर्ने । ‘के भयो होला ? सरलाई पो केही भयो कि वा परिवारलाई पो केही भयो कि वा कुनै त्यस्तै पो काम पन्थो कि’ भनेर तपाईंमा मैत्रीभाव उठ्छ, करुणाभाव उठ्छ भने तपाईंले धर्मचित्तलाई पनि रक्षा गर्नुभयो र आफ्नो जुन चित्त हो, चित्तवृत्ति हो त्यसलाई पनि रक्षा गर्नुभयो । यसलाई भनिन्छ – धर्मप्रतिको गौरव । धर्मलाई हामीले कसरी गौरव राख्नुपर्छ भन्ने कुराको एउटा मिसाल वा उदाहरण यसरी पनि

लिन सकिन्छ ।

एकछिन तपाईं कुर्नुभयो बाहिर । अरू पनि साथीहरू आउदै गरे, एकछिनपछि त त्यहाँ हुल नै भयो । 'आज के भयो होला हगि ! ४:३० त भइसक्यो, गेटमा ताला लागेको छ' भनेर तपाईंहरू कुरा गर्नुहुन्छ । कोही त अझ बम्केला, रिस पोख्ला । 'के गरेको यो ? के गरेको यो ? भनेर । कसैले चाहिँ होइन, कुनै काम नपरिकन यस्तो हुँदैन भनेर कुरा गर्ने पनि होलान् । त्यहाँनिर एक चोटी विचार गर्नुहोस् त हाम्रो घरबाट निस्कंदारखेरि धर्मचित्त लिएर आएको, धर्म-श्रवण गरूँ भनेर आएको त्यो चित्त कहाँ गयो ? त्यसको ठाँउमा हामीमा क्रोध, द्वेष र अलिकति गालीको भाषा पनि आउला, मुखले न्यक्त नगरे पनि अनुहारले न्यक्त गरेको हुन्छ । यसो गर्दाखेरि धर्मचित्तलाई जलाउने काम हुन्छ, धर्मलाई विनास गर्ने काम हुन्छ । धर्म संग्रह गर्ने काम हुँदैन । यो 'धर्म अन्तराय' हो ।

त्यसकारणले त्यस्तो अवस्थामा पनि हामीमा

'प्राक्कथनका स्वरहरू'

१७७

यदि चित्तमा मैत्री नै जगाउने, करुणा नै जगाउने काम गर्न सक्यौं भने धर्मको रक्षा हामीले गरेका हुन्छौं । धर्मको रक्षा गर्नेलाई धर्मले रक्षा गर्छ भन्ने भगवान बुद्धको जुन वचन हो त्यो वचन अब यहाँनिर चरितार्थ हुन आउँछ । 'जसले धर्मको रक्षा गर्छ उसलाई धर्मले रक्षा गर्छ' भनेर "धम्मो हवे रक्खती"ति धम्मचारी' भनेर भगवानले भन्नुभएको छ ।

त्यस्तो अवस्थामा हामीले आफूलाई नियाल्नुपर्छ । मनलाई नियाल्नुपर्छ । कस्तो मन बोकेर आएथ्यौं, अब यहाँ त्यो मन कसरी द्वेषमा परिणत भयो भनेर विचार गर्नुपर्छ । त्यो अवस्थामा हामीले यदि धैर्य धारण गर्न सक्यौं वा क्षमाको भावना मनमा उब्जाउन सक्यौं भने धर्म हराएन । 'भइहाल्यो, कुनै काम नपरी त यसरी ढोकामा ताल्चा मार्देन क्यारे ! भयो, जाऊँ अब !' भनेर १० मिनेट १५ मिनेट कुरेर फर्केर जानुभयो । फर्केर गएपनि घरमा पुग्दा पनि तपाईंको चित्त बिग्रेको हुँदैन । धर्मप्रतिको श्रद्धा बिग्रेको हुँदैन ।



धर्मप्रतिको गौरव कायमै छ भने हो, हामीले धर्मलाई रक्षा गरिराखेका छौं । होइन, यहाँ पनि बम्केको छ, रिस पोखेको छ, घरमा गएर पनि बम्केको छ, रिस पोखेको छ भने हाम्रो मनमा जुन धर्मचित्त उब्जेको थियो त्यसलाई आगोले खाएजस्तै – त्यो क्रोधको आगोले धर्मचित्तलाई खाँदै लग्छ र भ्याप्यै निभाइदिन्छ ।

यसकारण धर्मको रक्षागर्ने भन्ने पनि केले गर्ने भन्दा मनले नै गर्ने हो । रक्षा नगर्ने पनि मनले नै हो । त्यस्तो अवस्थामा के कस्तो मनमा विचार उठ्छ, त्यसलाई नियाल्नुपर्छ एकपल्ट । मेरो मनमा त क्रोध पो जागेछ, भयो त आइहाले, जति घरमा काम गर्नु छ, फर्केर गएर गरूँला अथवा त्यो साथी जसलाई छोडेर हतारमा आएथ्यौं, त्यो साथीलाई घरैमा गएर भेटुँला भन्ने विचारले ठाउँ ओगट्छ । यसरी क्षमाको भावना, सहनशीलताको भावना जाग्यो भने हामीभित्र जुन धर्मको मर्म जागेको थियो, त्यसलाई हामीले रक्षा गरेका हुन्छौं । चाहिने कुरा यो पनि हो ।

धर्मलाई सुन्नु मात्र होइन, सुन्नुभन्दा अगाडिको चित्त पनि राम्रो हुनुपर्छ, सुनिरहँदाखेरिको चित्त पनि राम्रो हुनुपर्छ र सुनिसकेपछि पनि धर्मप्रतिको गौरव हामीले छोड्नुहुँदैन । अब सुन्न पाइएन भने पनि सुन्न भनेर आएको बेला पनि चित्त राम्रै थियो अब त्यहाँ ताला लगाएको देखेपछि पनि क्षमाको, मैत्रीको, सहिष्णुताको भाव जगाउन सक्थौं भने धर्म-चित्त बिग्रेन, धर्मको रक्षा भयो । अझ त भन सम्बर्द्धन हुनजान्छ ।

घर गएर पनि मनमा त्यस्तो कुनै खेद नराखिकन, कुनै द्वेष नराखिकन बस्न सक्थौं भने धर्मको रक्षा भयो । धर्मको हामीले गौरव राख्यौं । धर्मको गौरव राख्नु पनि उत्तम मङ्गल हो भनेर भगवान बुद्धले मङ्गल सूत्रमा भन्नुभएको छ । यसकारणले पनि धर्मको रक्षा गर्नुको अर्थ धर्मको गौरव राख्नु हो । त्यसरी गौरव राख्दा हाम्रो आफ्नो पनि गौरव बढ्छ । धर्मको रक्षा गर्थौं भने आफ्नो पनि रक्षा हुन्छ । त्यस कारणले 'धम्मो हवे रक्खती' ती धम्मचारी' भनिएको हो । यतातिर

पनि हामीले ध्यान दिनुपर्छ । धर्मको रक्षाको लागि हामीले के गर्‍यो, के गर्न सक्छौं र के गरिरहेका छौं ? त्यसलाई पनि नियालेर हेर्नुपर्छ । धर्म धर्म मात्र भनेर पनि हुँदैन ।

बुद्धको सत्य वचनलाई हामीले सिरोधार्य गर्नलाई कसैबाट हामीले सुन्नु त पन्थो । त्यो सुनाइमा पनि धर्मको गौरव निहित हुन्छ । सुनिसकेपछि पनि जुन कुरा बुझ्छौं र मनमा धारण गर्छौं, त्यो बुझेको कुरालाई पनि भित्र साँचेर राख्ने, कतै जान नदिने, र त्यसको चिन्तन मनन गर्ने र सम्बर्द्धन गर्ने भयौं भने कल्याणको कुरा सिद्ध हुने भयो । कल्याण त हामीले आफूले चाहेर मात्र हुँदैन, गरेर हुने हुन्छ । अरूले चाहेर पनि हुँदैन ।

अरूले कल्याण होस् भनिदिएर पनि कल्याण हुने होइन । उसले कल्याण-कामना त गर्‍यो । उसको चित्त सफा भयो तर हाम्रो कल्याण भएको त छैन । अब के गर्दा आफ्नो कल्याण हुन्छ भन्ने कुराको खोजी हामीबाट हुनुपर्‍यो । खोजी गर्दा जुन कुरा भेटिन्छ

त्यसलाई अबलम्बन गर्नुपर्‍यो । यति भएपछि अब हाम्रो पनि कल्याण हुन्छ । यी र यस्ता स-साना कुराहरूमा हाम्रो दृष्टि पुगेको थिएन, जुनकुरामा हामीले ध्यान नै दिन सकेको थिएन त्यसमा पनि हामीले ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ । आफूले नै मनमा केलाएर विश्लेषण गरेर हेर्नुपर्छ । हेरेपछि वास्तवमा धर्म भनेको त मनले धारण गर्ने कुरा रहेछ । असल कुरा धारण गरे धर्म र खराब कुरा धारण गरे अधर्म हुने रहेछ भनेर प्रष्टै बुझ्न सक्छौं । यसलाई अर्को शब्दमा भन्ने हो भने राम्रो कुरा मनमा धारण गरेमा कुशल, नराम्रो कुरा धारण गरेमा अकुशल हुन्छ । फेरि अर्को शब्दमा भन्नुपर्‍यो भने नराम्रो कुरा मनमा धारण गर्‍यो भने पाप, राम्रो कुरा मनमा धारण गर्‍यो भने पुण्य हुँदो रहेछ । यो पाप र पुण्य भन्नेकुरा मनबाटै छुट्टिने रहेछ ।

बाहिरीरूपमा जुन हामी टिकोटालो गर्छौं, त्यो धर्म होइन, त्यसबाट कल्याण पनि हुँदैन । त्यसबाट धर्मले रक्षा गर्ने र धर्मको रक्षा हुने भन्ने कुरा पनि

आउँदैन । त्यसमा कसले आएर रक्षा गर्ने, कसले बचाउने मृत्युको सैय्यामा पर्दा भन्ने सवालको जवाफको तुक पनि मिल्दैन । त्योबेला देउताले बचाउनुपर्दैन ? वचाउँदैन कुनै देउता बनाउँदाले पनि । आफ्नो कर्मअनुसारको फल उसले नै भोगिरहेको हुन्छ ।

हामी सबै अहिले मनुष्य लोकमा छौं । मनुष्यलोक सुगतिभूमि हो तापनि दुःख त दुःख नै छ र जन्म र मरणको चक्रमा परिराखेकै छौं । अन्य स-साना पशुप्राणीहरू, पंक्षीहरू पनि उस्तै हुन् । सबैजना त्यही नियमको धारमा, त्यही गतिमा गइराखेका छन् । कसैले आएर मृत्युवाट कसैलाई बचाउन सक्दैन । सक्छ त आफूले मात्र हो ।

‘अतहि अतनो नाथो कोही नाथो परोसिया’ । आफ्नो मालिक आफै हो अरू हाम्रो मालिक हुन सक्दैन । अरूले दया गरेर माया गरेर बाटो देखाउन सक्छ । ‘ऐ, यसो गर है, यसो नगर नि !’ भनेर भन्न सक्छ तर त्यो गर्ने नगर्ने त हामी आफै हौं । यदि

‘प्राक्कथनका स्वरहरू’

१८३

उसले राम्रो कुरा भनेको छ र त्यो अनुसार हामी गयौं भने हाम्रो कल्याण हुन्छ, यदि गएनौं भने हाम्रो दुर्गति हुन्छ, अकल्याण हुन्छ । यो कुरा त प्रस्टै छ । जुन कुरा खान दिइएको छ, त्यो खाना खाइदियो भने हाम्रो पेट भर्छ । हामीलाई सुखको अनुभव हुन्छ । अब दिइएको खानालाई खाँदैनौं, 'म खान्नँ, कसैले मेरो मुखमा राखिदेओस् भन्छौं भने, भोकै बस्नुपर्छ । आफ्नो हात छ, अनि खाने मुख छ भोक पनि लागेको छ भने टिपेर खाइदिनुपर्‍यो, चपाइदिनुपर्‍यो र निलिदिनुपर्‍यो अनि पो पेट भरिन्छ । कसैले खाइदियो भने उसैको पेट भर्छ, आफ्नो पेट भर्दैन । यो त ब्यावहारिक सत्य कुरा हो । यो ब्यावहारिक सत्यको आधारमा पनि हामीले हेर्‍यौं भनेदेखि धर्म त प्रष्टै बुझिने हुन्छ ।

हाम्रो परम्परागतरूपमा आइरहेको धर्मलाई हामी धर्म भन्छौं । त्यसले त हामीलाई misguide गरिरहेको छ । त्यसलाई पनि केलाएर हो, होइन छुट्याऔं । हो, राम्रो हो भने ग्रहण गरौं, त्यसलाई जान

नदिआँ । सम्बद्धन गरौं । सुरक्षा गरौं । होइन, कामे लाग्दैन, वोक्रामात्र हो, भित्र गुदी सुदी केही पनि छैन भने फालिदिआँ । फेरि धर्मको काम संस्कृतिले गरिरहेको देखिन्छ । धर्म भनेको र संस्कृति भनेको उही होइन । धर्मको काम वेग्लै र संस्कृतिको काम वेग्लै हुन्छ । यो कुरालाई पनि ध्यानमा राखेर हामी मनुष्य हुनाको फाइदा लिन जान्नुपर्छ । जीवनको सार्थकता र सफलतालाई हामी आफैले हासिल गर्ने हो । कसैले तथास्तु भनेर पाइने पनि होइन, दिन सक्ने पनि होइन । आफूले गरे आफैलाई हो, नगरे छैन, केही पनि हात लाग्दैन । 'हातमा लाग्यो सुन्ना' भनिएभै हुन्छ ।

यो कुरालाई पनि आज मैले अलिकति केलाएर अलिकति मसिनो पारेर खोतलेर तपाईंहरूको सामु राखे । तपाईंहरूले पनि यसलाई केलाउनुहोस्, यसमा पुनर्विचार गर्नुहोस्, मन्थन गर्नुहोस् । मन्थन, चिन्तन र मनन गरेर निष्कर्ष जे निस्कन्छ त्यसलाई अबलम्बन गर्ने तपाईं हाम्रो कर्तव्य पनि हो र अधिकार पनि हो ।

वास्तवमा हामी अधिकार खोज्छौं । मलाई यो अधिकार चाहियो, त्यो चाहियो भन्छौं । के काम त्यो अधिकार यदि कर्तव्य पूरा गरिँदैन भने । अधिकारको भोको भएर कर्तव्य निभाइँदैन भने, त्यो अधिकार बाँदरको हातमा भएको नरिवलभैँ केही कामको हुँदैन । बरू अधिकार चाहिन्छ भने ठीक छ, कर्तव्य गरौं पहिले, त्यसपछि प्राप्त भएको अधिकार पो अधिकार !

हाम्रो कर्तव्य के हो भन्दाखेरि हाम्रो जीवनलाई सुन्दर पारौं । हाम्रो जीवनलाई सफल पारौं । हाम्रो जीवनलाई सार्थक पारौं । अब कर्तव्यचाहिँ ननिभाउने, जे पायो त्यही गर्ने अनि अधिकार खोज्ने, मलाई पनि निर्वाण चाहिन्छ भन्ने । कहाँबाट पाउनु निर्वाण ? कर्तव्य निभाइएको छैन, अधिकार कहाँबाट पाउनु ? अधिकारमात्र पाएर कर्तव्य ननिभाइएको भए काम लागेन बरू कर्तव्य निभाएर अधिकार पाए पाओस्, नपाए नपाओस् । कर्तव्य त पूरा भयो नि ! तर जहाँसम्म लाग्छ, कर्तव्य पूरा गर्ने मान्छेलाई अधिकार पनि प्राप्त हुन्छ । निर्वाणको हकदार



हुने अधिकार प्राप्त गर्न चाहनेले सत्य-मार्गमा हिंड्ने कर्तव्य पनि पूरा गरोस् । यसरी निर्वाणको हकदार हामी हुन सक्यौं भने त के चाहियो र ! पाउने कुरा यही हो र हामीले पाइहाल्छौं । यस कुरामा सोच पुऱ्याउन जरूरी छ ।

अभिवादनसीलिस्स-निच्चं वुद्धापचायिनो ।  
चत्तारो धम्मा वड्ढन्ति-आयुवण्णो सुखंबलं ॥

अर्थ

ठूला बडालाई अभिवादन गर्ने स्वभाव  
भएकालाई र सधै वृद्धवृद्धाहरूको सेवा सुश्रृषा  
गर्नेहरूमा चार वटा धर्मको वृद्धि हुन्छ - आयु,  
वर्ण, सुख र बल ।

## कामगुण वस्तु



अहिले यो जुन शुक्रवारको माहोल छ, यो माहोलमा हामी अलि सर्तक भएर बस्ने गछौं किनभने अधिपछिका कुरा जस्तो यो माहोलमा हुँदैन । धर्मसम्मत कुराहरू मात्रै हाम्रो कानमा परेको हुन्छ । त्यसकारणले श्रद्धाको पनि त्यतिकै आवश्यकता छ र जागरूकता र होसको पनि त्यतिकै आवश्यकता छ । यदि हामीमा जागरूकता र होस भएन भने श्रद्धाले मात्र काम गर्दैन । जागरूकता र होस त छ तर श्रद्धा छैन भने पनि धर्मलाई राम्रोसँग सुन्न सकिदैन । त्यसैले यस माहौलमा हामी अलि सर्तक भएर बस्ने गछौं ।

हामी अहिले कहाँ छौं ? कुन स्थितिमा छौं ?

१८८

'प्राक्कथनका स्वरहरू'

हामी कामभूमिमा छौं । कामभूमिमा हामी भएको हुनाले हाम्रा वरिपरि जति पनि चीज वस्तुहरू छन्, जति पनि मानिसहरू वसिरहेका छन्, चाहे परिवारमा होस्, चाहे समाजमा होस् सबै कामगुण वस्तु मात्र हुन् । तिनीहरूले हामीलाई तानिरहेका छन् । कामगुण वस्तुले हामीलाई भिङ्गालाई चाकुले तानेभैं आफूतिर तानिरहेको हुन्छ । हामी त्यसबाट मुक्त हुन सकिरहेका छैनौं ।

जहाँ गए पनि जे देखे पनि हामीलाई मन पयो र चाहियोले तानिरहेकै हुन्छ । त्यहाँ राम्रा राम्रा कुरा देख्छौं । मान्छे भए पनि राम्रा मान्छेले पनि हाम्रो मनलाई तानिरहेको हुन्छ । यसैलाई कामगुण वस्तुले तानेको भनिन्छ । त्यो के कारणले भएको हो भने हामी कामभूमिमा भएको हुनाले काम वस्तुबाट मुक्त हुन सकिरहेका हुँदैनौं । हाम्रो घर कोठामा हेराँ, कामवस्तुहरू वरिपरि छरिरहेका छन् । घरी यो वस्तुले तान्छ त घरी त्यो वस्तुले तान्छ । बाहिर गए पनि पसलमा भएका लोभलाग्दो वस्तुले तानेको हुन्छ । न्यू रोडतिर घुम्न

गए पनि शो केसहरूमा देखिने वस्तुहरू जुन सबै कामगुणका वस्तुहरू हुन् तिनीहरूले पनि हाम्रो ध्यान आकर्षित गर्छ । 'ओहो, यो त चाहिने हो वा, यो त कति राम्रो हगि' भन्ने उद्गार निस्की हाल्छ । तिनले नजाँनिदो किसिमबाट हामीलाई आकर्षित गरिरहेको हुन्छ । त्यो पसलबाट छुटेर घर आँउदाखेरि पनि हामी त्यो वस्तुलाई भल्भलति सम्भरहेका हुन्छौं । आँखा अगाडि नाचिरहेका हुन्छन् । त्यो वस्तु होस् वा व्यक्ति नै होस् ! कुनै राम्रो सुन्दर व्यक्ति देखिए घरमा आँउदाखेरि पनि त्यो व्यक्तिचाहिँ मनबाट गएको हुँदैन किनभने त्यो पनि कामवस्तु हो । कुनै जीवित होस् वा निर्जीव, हाम्रा वरिपरि कामगुणका वस्तुहरू जताततै छयास्छयास्ति छन् ।

त्यसकारण हामी ती कामवस्तुबाट सतर्क हुनुपर्छ । सतर्क के मा भने यी कामवस्तु पनि अनित्य हुन् । यिनीहरूको पछि लागेर नै हामी आजसम्म यसरी जन्म-मृत्युको फन्दामा परिरहेका छौं । यदि जन्म-

मृत्युको फन्दावाट उम्किने हो भने यी कामवस्तुलाई कामवस्तु मात्र हुन दिऔँ । त्यसलाई आफ्नो बनाउने र तिनमा टाँसिने गर्नाले हामीलाई सत्य तथ्य कुरावाट टाढा लैजान्छ । हामी वास्तवमा जुन कुरा धर्मसम्मत रूपमा सोच्नुपर्छ्यो बुझ्नुपर्छ्यो त्यो गर्न सकिरहेका हुँदैनौँ ।

हाम्रा आँखाहरूले के चाहेका हुन्छन् ? हाम्रा आँखाहरूले राम्रा वस्तुहरूलाई हेर्न, राम्रो व्यक्तिहरूलाई हेर्न र तिनमा लालायित हुन चाहिरहेका हुन्छन् । हाम्रा कानले के चाहेको हुन्छ ? मिठो शब्द सुन्न, प्रशंसाका शब्दहरू सुन्न र मधुर कोइली कण्ठको जस्तो आवाज सुन्न चाहेको हुन्छ । नाकले के चाहिरहेको हुन्छ ? नाकले त सुगन्ध, आफूलाई मनपरेको बास्ना गन्ध चाहिरहेको हुन्छ । जिब्रोले के चाहिरहेको हुन्छ ? मिठो स्वादिष्ट खानेकुराको स्वाद चाहिरहेको हुन्छ । हाम्रा त्वचाले के चाहिरहेको हुन्छ ? नरम कोमल स्पर्श चाहिरहेको हुन्छ । हाम्रो मनले पनि राम्रो सोच, विचारको आसा राखेको हुन्छ । यसरी यी सबै इन्द्रियहरूले

'प्राक्कथनका स्वरहरू'

१९१

विभिन्न मीठा, सुन्दर र मन छुने कुराहरू, वस्तुहरू चाहिरहेका हुन्छन् । कर्णप्रिय शब्दहरू चाहिरहेको हुन्छ, सुगन्धहरू चाहिरहेको हुन्छ, मीठा स्वादहरू चाहिरहेको हुन्छ, कोमल स्पर्शहरू चाहिरहेको हुन्छ र सुन्दर विचार र कल्पनाहरू चाहिरहेको हुन्छ । यिनीहरूको चाहनाको परिपूर्ति गर्दागर्दै हामी त भड्खालोमा जाकिन पुगेका छौं । यसरी त हाम्रो आध्यात्मिक उन्नति सम्भव छैन ।

अहिले यो जन्ममा मात्र होइन, योभन्दा अगाडि अगाडिका जन्ममा पनि हामी यस्तै कामगुणमा भुलेर आयौं, त्यसबाट त्राण पाइएन, मुक्ति मिलेन । हामी बचन सकेनौं तिनीहरूको पकडबाट । आज आएर पनि त्यही घटना घटिरहेछ । हाम्रो मुक्ति चाहने हामीले नै हो । वास्तवमा ती कामवस्तुहरूले हाम्रो मुक्ति-मार्गमा छेकवार लाउँछन् । आँखालाई उसको चाहना पूर्तिको माध्यम बनाउँछ । कानलाई पनि उसको चाहना पूर्तिको माध्यम बनाउँछ । नाकलाई, जिब्रोलाई, त्वचालाई र मनलाई पनि आफूले चाहेका कुरा पूर्ति गर्न हामीलाई

प्रयोग गर्छ र हामीचाहिँ आँखा चिम्लेर तिनीहरूको पछाडि दौडिरहेका हुन्छौं । यसले गर्दा त धर्मको चिन्तन गर्ने, धर्मको मनन गर्ने, धर्मको धारण गर्ने, धर्मको अभ्यास गर्ने कामको लागि कहिल्यै फुर्सत मिलेन हामीलाई । एकदिन, दुईदिन गर्दागर्दै हामी त्यो अवस्थामा पुग्छौं, जुन अवस्थामा पुगेपछि हामी उठ्नै नसक्ने गरी धरासायी बन्छौं ।

यस्तै भइरहेको छ, यही क्रम दोहरिरहेको छ । यो जन्ममा मात्र होइन । यो भन्दा अगाडिका असंख्य जन्मको कुरा हामीले लियौं भने पनि यस्तै भइरहेको थियो । कामगुण वस्तुवाट हामी उम्कन सकेका थिएनौं । कामगुणका वस्तुहरूद्वारा हामी तानिएका थियौं । यसरी तानिएको तानिएँ हुँदाखेरि हाम्रो मनले सद्धर्मको आलम्बन पाएन, सम्यक विचार लिन भ्याएन । राम्रो सोचन नभ्याएपछि राम्रो कर्म गर्न पनि सकिएन, राम्रो कर्म नभए पछि राम्रो विपाक कसरी आउँथ्यो ?

यी कामगुण वस्तुदेखि हामी अलग हुनुपर्छ ।

‘प्राक्कथनका स्वरहरू’

१९३

त्यसो भनेको मतलब तिनीहरूलाई छुँदैन नछुनु, तिनीहरूलाई घरमा राख्दै नराख्नु भन्ने होइन । कामगुण वस्तु जस्तै घरका आमा, बाबु हुन्छन्, छोराछोरी हुन्छन्, दाजुभाइ हुन्छ, दिदीबहिनी हुन्छन्, पतिपत्नी हुन्छन्, यिनीहरू सबैलाई त्याग्ने भनिएको पनि होइन । तर ती वस्तु वा ब्यक्तिगत उपादानको गाँठो नकस्नु मात्र भनिएको हो । बाँचुन्जेल उनीहरूप्रति हामीले गर्नुपर्ने कर्तव्यलाई निभाउनुपर्छ तर कर्तव्य निभाउनुको अर्थ उनीहरूतिर आसक्त हुनेचाँहि होइन किनभने एकदिन त उनीहरूलाई पनि छोड्नुपर्छ । आज नछोडे पनि भोलि त छोड्नुपर्छ वा जीवनको म्याद कतिसम्म छ यहाँसम्म मात्र यहाँ बस्ने हो र अन्तमा त छोड्नुपर्छ भने अहिलेदेखि यी कामगुणका वस्तुलाई हामीले कारखी च्यापी राख्यौं भने त्यसले भोलि हामीलाई उठ्नै दिँदैन र हाम्रो प्रगति हुनै दिँदैन ।

यी कामगुणको वस्तुलाई चिनेर यिनीहरूले हामीलाई आफूतिर आकर्षित गर्छन् र यिनीहरूले हामीलाई



उन्नति गर्न दिदैँन भन्ने कुरालाई बुझेर यिनीहरूलाई आफ्नो ठाँउमा राखौँ । यिनीहरूलाई नफ्याकाँ । नफ्याकनुको मतलब सँगै राखिए तापनि आसक्त हुन हुँदैन भनिएको हो । तिनीहरूलाई विलकुलै त्यागिदिनेचाहिँ होइन । ती आफ्नो ठाँउमा होस्, उनीहरूसँगको ब्यवहार हामीले जसरी गर्नुपर्ने हो गरौँ । तर त्यसैमा चाकुमा भिङ्गा टाँसेजस्तै टाँसेर नवसाँ भन्ने कुरा मात्र हो । भगवान बुद्धले पनि यस्तै भन्नुभएको छ । यो कुनै एउटा वस्तुले वा कुनै एउटा ब्यक्तिले हाम्रो मन आफूतिर तान्नसक्छ । यस्तो अवस्थामा सोचनुपर्‍यो यो आकर्षणबाट मलाई के फाइदा हुन्छ ? यो आकर्षणमा आकर्षित भएबाट मेरो आध्यात्मिक उन्नति हुन्छ कि हुँदैन ? यो आकर्षणमा म लोभिउँ भने मेरो आत्मीय उन्नति होला कि नहोला ? हुँदैन भने भएन, जिन्दगी त त्यसै फालिने वस्तु त होइन । त्यो सानो कुराको लागि मरिमेट्दखेरि चाकुमा भिङ्गा ताँसिएभैँ हुनेछ । अनि जतिजति चल्यो उतिउति चाकुमा फसिँदै जान्छ । ऊ

त्यहाँबाट उम्किनै सक्दैन र पछि गएर त्यही टाँसेको टाँस्यै भएर ऊ मर्छ ।

हामी पनि उस्तै हौं । वास्तवमा त्यस्तै भइरहेका छौं । यो जन्ममा मात्र भए त हो, योभन्दा असंख्य जन्म अगाडिदेखि कामगुण वस्तुलाई अँगाल्दै आइरहेका छौं । हामी तानियाँ । अहिले पनि हाम्रो हालत उस्तै छ । हामीले छोड्न सकिरहेका छैनौं तिनीहरूलाई अथवा यसो भनौं उनीहरूले हामीलाई छोड्न सकिरहेका छैनन् । यसरी नै छोड्न नसकेको कारणले गर्दाखेरि हाम्रो जन्म-मरणको चक्रमा फनफन घुमिरहेका छौं, घुमिरहेका छौं । कति जन्महरू बिते । कति मृत्यु मर्न्यौं । यसले त हामीलाई दुःखको खाल्टोमा जाकेर उठ्नै नसक्ने गरी बाहिर माथि आउँनै नसक्ने गरी न्याकिराखेको छ । यिनीहरूले गर्दाखेरि कहिले कुनै जन्ममा त जङ्गली जनावरको आहरा पनि बन्नुपर्न्यो हामी । कुनै जन्ममा भीरबाट खड्गारियाँ र भीरबाट खसेर मर्न्यौं हामी । नदीले बगाएर हामीलाई समुद्रमा पुर्‍याए । कति हो

कति बिते यस्ता जन्म त । कति त कामगुण वस्तुमा लोभिएको कारणले हाम्रो गर्दन काटिए । यसै क्रमले गर्दाखेरि हाम्रो उन्नति भएन । हामी धर्म-सापेक्ष हुन सकेनौं । हामी धर्म सँगसँगै हिंड्न सकेनौं । हाम्रो पहिले पहिलेको जीवन जसरी खेर गएको थियो त्यसरी नै यो जन्म पनि खेर जानेवाला छ, यदि हामी सर्तक भएनौं भने । पछि पछिका जन्महरू पनि यही प्रकारले जानेवाला छ । यस कुराको होस हामीमा जागृपय्यो ।

अहिले मौका छ । अब त बुद्धवाणी घन्किसकेको छ । धर्मको प्रकाश छरिसकिएको छ । कोही जुरमुराउनेहरू जुरमुराइसकेका छन् । आफ्नो बाटोमा लागिसकेका छन् । तर कोही त यो बेला पनि भुसुभुसु सुतिरहेका छन् । निदाइरहेका छन् । घाम लागिसकेको छ । विडम्बना त यो छ कि कसैले आएर हामीलाई घचघचाएर उठाइदियो भने पनि हामी रिसाइदिन्छौं । किन उठाएको मलाई ! सुत्न देऊ, तिमी आफ्नो काम गर न, भनी उल्टो गाली गछौं । हामी

'प्राक्कथनका स्वरहरू'

१९७

यति मूर्ख छौं । कसैले उठाइदिएकोमा 'अहो, धन्यवाद हे ! म अधि नै उठ्नुपर्ने भुसुककै निदाएछु' भनेर साधुवाद प्रकट गर्नुपर्ने ठाँउमा 'तिमीलाई के चासो, म उठूँ कि वा सुतूँ, तिमीलाई के मतलब' भनिदिन्छौं । यहाँ उठाउनुको अर्थ धर्मको चेतना दिनु हो । कसैले आएर हामीलाई धर्मका चेतना दियो भने पनि हामी त्यो धर्मको चेतना दिने मान्छेसँग रिसाइदिन्छौं अनि हामी ऊसँग शत्रुता गर्छौं भनिएको हो । कति मूर्ख छौं हामी हेर्नुहोस् त ! त्यो उठाइदिने मान्छेलाई हामीले कृतज्ञता जाहेर गर्नुपर्ने, उसलाई धन्यवादको शब्द ओकल्नुपर्ने ठाँउमा हामी त्यसरी भरड्ग रिसाइदिन्छौं । उसको चित दुख्ने गरी कुरा गरिदिन्छौं । यस्तै भएर कति जन्म बिते, बिते । अब पनि हामी यस्तै गरिरहेका छौं भने त हाम्रो खैर छैन । पछि पनि कति जन्म बित्ने हो । हुँदा हुँदा मैत्री बुद्धको पालोमा पनि मान्छे भएर जन्मन नपाओँला । त्यो बेला पनि मान्छे भएर जन्म लिन नपाए हामी त मैत्री बुद्धको सम्पर्कमा आउन नपाइने भयौं । उहाँको

धर्म उपदेशलाई सुन्न नपाउने भयौं । यो भद्रकल्प पनि त्यसै बित्ने भयो ।

त्यसकारणले पनि हामी यसरी दौडी दौडी धर्मका दुई चारवटा कुराहरू सुनाँ, बुझौं, चिन्तन गरौं र मनन पनि गरौं भनी यसरी भेला हुने गछौं । यो अवसरलाई नगुमाऔं भन्ने मनसायले पनि हामी यसरी शुक्रवारको साँभलाई धर्म श्रवणमा प्रयोग गरिरहेका छौं । घरमा त काम हुँदो हो । साथीभाई आउँदा हुन्, छरछिमेकिहरू आउँदा हुन्, नातागोताहरू आउँदा हुन् । आज साँभ त आए आउनु भनेर आउनुहुन्छ, वस्नुहुन्छ, धर्मका कुरा सुन्नुहुन्छ अनि जानुहुन्छ । यसरी समयको सदुपयोग गर्नमा पनि लागेका छौं हामीहरू !

आज यँया पुन्ही रे । तर पनि हामी भेला नै भएका छौं । हामीलाई छुँदैन यस्तो यँया पुन्हीले । आज कार्यक्रम हुन्छ कि हुँदैन भनी दुई चारजना साथीहरूले सोध्नुभएको थियो । 'हुन्छ, चाडको कारणले रोकिँदैन, त्यस्तो पुन्ही जीवनमा कति आउँछ, कति

'प्राक्कथनका स्वरहरू'

१९९

जान्छ, भनेर मैले भनेको थिएँ ।

हामी वास्तवमा 'धम्मं जीवित परियन्तं सरणं गच्छामि' भन्छौं । 'जीवन छउन्जेल अथवा यो सास छउन्जेल म धर्मको शरणमा जान्छु' भनेर प्रतिज्ञा गरिएको हो भने हामीले साँच्चै नै बुद्ध, धर्म र संघप्रति श्रद्धा जगाएकै हो भने वा हामीमा विचिकिच्छा छैन भने हामी त स्रोतापतिको मार्गमा प्रवेश गर्न तत्पर भएका ठहर्छौं । हामीमा भएको विचिकित्सा, आत्म-भाव र अन्धविश्वासलाई हटाउने कोशिसमा छौं भने हामी स्रोतापत्ति मार्गमा आरूढ भएका भयौं । यी तीनलाई कटपेछि पहिलो मार्गफलमा प्रतिष्ठित हुन्छौं । यी कुराहरूलाई ध्यानमा राखेर बुद्धले बताउनुभएको निर्वाण-मार्गमा अग्रसर हुनु आजको आवश्यकता हो ।

हामी अहिले मनुष्यभवमा छौं, तैपनि क्रमभूमिमा छौं । त्यसकरण क्रमगुण वस्तुहरूले बारम्बार सताउँछन् । त्यसले बारम्बार हामीलाई आक्रमण गर्छ, गरिरहेको पनि छ । तर त्यो आक्रमणबाट बच्नको लागि एउटा कवच

२००

'प्राक्कथनका स्वरहरू'

पनि त चाहियो । त्यो कामगुण वस्तुरूपी तरबारले हान्छ भने अब उसको हनाइलाई थपक्क थापेर बस्ने होइन । त्यसलाई रोक्नको लागि एउटा कवच चाहियो । कवच भनेको धर्मका कुराहरूलाई चिन्तन गर्नु, मनन गर्नु, शंका उपशंकालाई हटाउनु र धर्म श्रवणमा लाग्नु हो । यति भइदियो भने ती कामगुण वस्तुले त्यति सारो हामीलाई मार हान्न सक्दैन । त्यति सारो तिनले बाधा दिन सक्दैन । ती पराजित नै हुन्छन् । तिनीहरू आफ्नो ठाँउमा छन्, ठीक छ, तिनलाई हामीले उपयोग पनि गर्नुपर्छ । हाम्रा घरमा कति प्रकारका सरसामान होलान्, धेरै मूल्यवान सामान पनि होलान्, धेरै सुन्दर वस्तुहरू पनि होलान् । तिनीहरूको पनि ठीक उपयोग गरौं । बाँचुन्जेल त उपयोग गर्नुपर्छ । तर उपयोग गर्नुको नाममा तिनलाई छोड्दै नछोड्ने, तिनबाट अलग नै नहुने भन्नेचाहिँ होइन । यसकारणले पनि हामी यसरी जानकारीमूलक यो धर्म-चर्चामा सहभागी हुने काम गरिरहेका छौं ।

हामीमा दुःखबाट मुक्ति पाउने इच्छा त हुन्छ । तर इच्छा गरेर मात्र हुँदैन । त्यो इच्छा अधिपति भएर जानुपर्छ, मूल मालिक भएर जानुपर्छ, बलियो भएर जानुपर्छ । अनि त नहुने कुरा केही पनि छैन । कति त यही बाटोबाट गएर त्यो गन्तव्यमा पुगिसके । अर्हन्त भए उनीहरू । हामीले त बारम्बार सुनिरहेका हौं, पढिरहेका छौं र त्यसबाट हामीले प्रेरणा लिएर हामीले पनि त्यो बाटो अपनाउनुपर्छ । उनीहरूले सके, हामी किन सक्दैनौं, हामी पनि त मान्छे हौं । हामीमा पनि त त्यो बीज छ भन्ने कुरालाई मनन गरी, साहस भिक्की, वीर्य, पराक्रम गरी, होस राखी अनि समाधिमा एकाग्रता बढाएर, सजगता बढाएर अगाडि बढेको खण्डमा नहुने भन्ने केही छैन । त्यो अरहन्त-पद भनेका कसैको पेवा होइन । त्यसमा एकाधिकार कसैको हुँदैन । सबैमा त्यसलाई पाउने क्षमता मौजुद छ । सिर्फ प्रयत्न र लगनशीलता चाहिन्छ ।

हामीले यो अनमतग्ग संसारमा आएर अनेक



भव पाइसकेका छौं । कहिले सिंग भएको प्राणी भएर त कहिले सिंग पुच्छर नै नभएको प्राणी भएर हामीले जन्म पाइसकेका छौं । कहिले दुई खुट्टे, कहिले चार खुट्टे, आठ खुट्टे र सयौं खुट्टे प्राणी भएर पनि जन्मिसकेका छौं । कहिले हामीलाई पुच्छर भुण्डयाइदिएको छ । कहिले त पुच्छर पनि सिंग पनि हालेको प्राणी भएर जन्मियौं भने कहिले सिंग पनि पुच्छर पनि नभएका प्राणी भएर पनि जन्मियौं ।

हामी त फाल्तु जोकर जस्ता पो भयौं । खै, हामी हिरो हुन सकेका, हामी त दास भयौं । खोइ, हामी मालिक हुन सकेका ? अब दास पनि किन नहोस्, त्यो कामगुण वस्तुमा यति आँखा चिम्लेर कुदिदिन्छौं कि हामी तिनको दासत्व स्वीकार गर्छौं । यता हामी दास प्रथा उन्मूलन गर्नुपर्छ भनेर कराउछौं तर आफू दास भएको चाहिँ थाहा छैन हामीलाई । हामी कति निरीह छौं, विचार गरौं ।

हाम्रो अमूल्य जीवन त बर्बाद भएर सिद्धिंदै छ, निदाएर सिद्धिंदै छ । यस्तो नहोस् भन्ने मेरो मनसाय हो । यो कुरा तपाईंहरूलाई मात्र भनिरहेको छुइनँ, म आफूलाई पनि भनिरहेको हुँ । अब जुन सत्यको बाटो हो त्यो बाटो पक्रेर जानुपर्छ भनेर म आफूले आफूलाई पनि भनिरहेको कुरा हो । यसरी भन्दाखेरि तपाईंहरूले पनि यो त हो वा यो त हामीलाई पनि चाहिन्छ भनेर लिनुभयो भने त भन वेस भो । 'सुनमा सुगन्ध' भइहाल्यो । त्यसरी नै लिनुहोला भन्ने म आसा गर्दछु ।  
अस्तु !

आकासे च पदं नत्थि-समणो नत्थि बाहिरे ।  
पपञ्चा भिरता पजा-निप्पपञ्चा तथागता ॥

अर्थ

आकासमा पदचिन्ह नभए भैं शासन बाहिर सच्चा श्रमण हुँदैन । दुनियाँ प्रपञ्चमा रहेका हुन्छन् तर तथागत निष्प्रपञ्च हुनुहुन्छ ।

## निर्वाणको भलक



अहिले हामी चार आर्य सत्यअन्तर्गत तेस्रो आर्य सत्यमा पाइला टेकिरहेका छौं । अब हामीले यसअधिका कुराहरूलाई पनि विर्सनु हुँदैन किनभने अगाडिको विर्सियो भने पछाडिको त नौलो जस्तै हुन्छ, आधार भत्किन्छ । चार आर्य-सत्यमा सबैभन्दा पहिलो आर्यसत्य 'दुःख आर्य-सत्य' हो । दुःख आर्य-सत्य भन्दाखेरि हामीले नबुझी नहुने एउटा कुरा के छ भने घाउचोट लागेको, रोगले सताएको, वा अरू कुनै मानसिक पिडाले छटपटिएर दुःखानुभूति भएकोलाई मात्र दुःख भनिएको हो भन्ठान्नुहुँदैन । शरीर र मनमा जुन दुःख

हुन्छ त्यो दुःखलाई नै दुःख हो भनेर यो पहिलो आर्य-सत्यमा भनिएको होइन । यो कुरामा हामी सुस्पष्ट हुनु जरूरी छ ।

यहाँ जीवन धारण गर्न पर्नुलाई नै दुःख भनिएको हो । भगवान बुद्धले जीवनमा दुःख छ भन्नुभएको होइन कि जीवन आफैँ नै दुःख हो भन्नुभएको छ । जीवन आफैँ दुःख हो भनेपछि त जीवनमा दुःख छ भन्ने कुरा भन्नै परेन । केहीगरी जीवनमा दुःख छ भनेको भए जीवनमा सुख पनि छ भन्नेहरू पनि आउँलान् । त्यसकारणले बुद्धले के भन्नुभयो भने जीवनमा दुःख होइन, जीवन नै दुःख हो । जीवन आफैँ दुःख भएपछि शरीर धारण गरेपछि जुन शरीर हामी पाउँछौं, त्यो शरीरमा चोट लाग्ने, रोगादिबाट दुःख हुने, मनमा चोट लाग्ने जरा मरण र त्यसबाट दुःख हुने त स्वाभाविकै भयो । यसैले शरीर धारण गर्न पर्नु नै दुःख सत्य हो भनेर उहाँले भन्नुभयो ।

अब शरीर धारण गर्न पर्नु नै दुःख भनिसकेपछि

‘जातिपि दुक्खा’, ‘जरापि दुक्खा’ भन्ने त स्वाभाविक दुःखमा आइहाल्यो । जीवन भएपछि जरा, ब्याधि, मरण त आइहाल्छ । ती दुःख त पछिलागदै आउने दुःख हुन् । जीवन धारण गर्नुपर्ने नै दुःख हो भनेपछि अब बुढा, बुढी हुनु, मर्नु, रोग ब्याधि हुनु इत्यादि अनेक प्रकारका शारिरिक र मानसिक दुःखहरू त ताँती लाएर आउने भइहाले । त्यसकारणले दुःख सत्य हो भन्ने कुरा पञ्चस्कन्धलाई लिएर बुझे हुन्छ । पञ्चस्कन्ध भनेकै जीवन हो । चाहे मान्छेको होस् । चाहे जनावरको होस् । चाहे पशुपंक्षीको होस् । चाहे कुनै पनि प्राणीको होस्, जीवन त जीवन नै हो र जीवन पाएपछि पञ्चस्कन्ध धारण हुने भइहाल्यो । शरीर पनि हुने भो र मनको चेतना पनि हुने भयो । यसो भएको हुनाले दुःख सत्यलाई नचिनिकन हामीले चार आर्य-सत्यलाई बुझ्न सक्दैनौं ।

दुःख-सत्य भनेको शरीर धारण गर्न पर्नु नै हो भन्ने कुरा जब भित्रैदेखि बुझ्छौं र यसमा पक्का

विश्वास गछौं अनि त्यसपछि यो दुःखको कारण के हो ? भन्ने प्रश्न त आफैमा उब्जिहाल्छ । किनभने दुःखको अनुभव त भयो । सत्यरूपमा दुःखको अनुभव गरेपछि दुःखलाई जानेपछि अब यो दुःख कहाँबाट आयो, के भएर आयो भन्ने कुराको खोज हुनु स्वाभाविक नै हो । विना कारण केही पनि हुँदैन भनेपछि यत्रो जीवनको कारण न होला ? अवश्य होला । खोजी गर्दैजाँदा कारणका रूपमा अविद्या आउँछ, तृष्णा आउँछ, उपादान आउँछ, कर्म आउँछ, संस्कार आउँछ । यी कारणहरू त फेला पर्दैजान्छ ।

अविद्याको कारणले संस्कार बनेको हो र संस्कारको कारणले हामीले जन्म पाएका हौं भनेपछि कारण त प्रस्टै भयो । उता अविद्या र संस्कार र यता आएर वर्तमानमा आएर वेदना भएपछि त्यसमा तृष्णा आयो भने त्यहाँनिर अहिलेको जीवन र अर्को जीवनको कारण त्यहाँ जुडियो । अहिलेको जीवनमा हामी वेदना अनुभव गछौं र त्यसमा, तृष्णा जगाउँछौं भने अर्को जीवनको लागि कारण बन्यो ।

यो कारणले गर्दाखेरि अब उपादान आयो । उपादानको गाँठो कस्सियो । उपादानको गाँठो कसेपछि अब कर्म बन्यो । वाचिक कर्म, काय कर्म, मनो कर्म, कर्म त बन्यो । कर्म बनेपछि अब जन्मको कारण बनिहाल्यो । त्यो कारणले त अर्को जन्म दिने भयो । अब यहाँ अघि दुःखलाई बुझेका थियौँ अब कारणलाई पनि बुझ्यौँ । यो यो कारणले गर्दाखेरि हामीले शरीर धारण गर्नु परेको रहेछ । यो पञ्चस्कन्ध धारण गर्नु परेको रहेछ भन्ने कुरा त थाहा हुन आयो । खोज्दै जाँदा कारण त फेला पऱ्यो । अविद्या फेला पऱ्यो, संस्कार फेला पऱ्यो, यता तृष्णा फेला पऱ्यो, उपादान फेला पऱ्यो र कर्मभव फेला पऱ्यो । ती कारणबाट अर्को जन्म निश्चित भयो । निश्चित मात्र होइन सुनिश्चित । नाइँ भनेर कहाँ हुन्छ ? कारण त बनिसकेको छ भने कार्य आफैँ हुने भयो ।

अब कारण पता लागेपछि त्यो कारणलाई कसरी हटाउने होला भन्ने प्रश्न खडा हुन्छ । कारण हटाउने त मार्ग-सत्यद्वारा हो । मार्ग सत्यमा अलि पछि जान्छौँ ।

त्योभन्दा पहिले हामीले जान्नु छ कि यी कारणहरूबाट मुक्ति छ कि छैन ? यी कारणबाट हामी उम्कन सक्ने अवस्था छ कि छैन ? यस कुरामा अब हाम्रो ध्यान जानुपर्छ । यदि छ भने, त्यो अवस्थाको लागि काम गर्नुपर्नो, छैन भने त किन काम गर्ने ? कारण छ, दुःख छ, दुःख छ, फेरि कारण छ, फेरि दुःख छ यो दुःख-चक्र त घुमिराख्ने भयो । भगवान बुद्धले ४ आर्य-सत्यमा दुःख र दुःखको कारण, दुःखको कारण र दुःख, फेरि दुःखको कारण बन्ने कुरालाई मात्र भन्नुभएको होइन । यो त दुःख-चक्र हो । यसबाट कसरी निस्कने कसरी त्राण पाउने भन्नेबारेमा पनि प्रकाश पार्नुभएको छ ।

बुद्धलाई दुःखवादी भनेर कसै कसैले भन्छन् । भगवान बुद्धले दुःखको कुरावाहेक अरु केही पनि कुरा भन्नुभएको छैन भनेर दोष पनि लाउँछन् । बुद्ध-शिक्षालाई नबुझ्नेहरूले यसरी दोष लाउँछन् । तर जानिलियाँ भने बुद्धभन्दा ठूलो सुखवादी अरु कोही पनि भेटिँदैन ।



किनभने जन्म-मरणरूपी दुःखलाई सदाको लागि नास गर्ने बाटो त उहाँले नै देखाउनुभएको छ । उहाँले भन्नुभयो यो यो कारणले तिम्री दुःखको भुमरीमा फसेका छौ । यो यो कारणले गर्दाखेरि जीवन धारण गर्नुपरेको हो । जीवन धारण गरेपछि अनेक प्रकारका दुःखले सताउने भइहाल्यो । तिम्रो दुःखको कारण यो यो हो है । यो कारणलाई हटायौ भने दुःखको निवारण भएको अवस्था भेट्टाउँछौ त्यो अवस्था भेट्टाउनको लागि यसो यसो गर, यसो यसो नगर भनेर सबै कारणलाई निमित्त्यान्न पार्ने बाटो पनि देखाउनुभएको छ भनेपछि उहाँजस्तो सुखवादी अरू को भेट्टिएला ?

बुद्धले भन्नुभयो, “हेर है ! तिम्रीले दुःखको जुन कारण बनाउँदै छौ, त्यो कारण पूर्णरूपमा समाप्त भएपछि तिम्रीले त्यो दुःख-मुक्तिको अवस्था प्राप्त गर्न सक्ने छौ । तिम्रीले चाहनुपर्देन, चाहेर केही पनि हुँदैन । काम गर, अनि त्यो अवस्था भेट्टाउँछौ ।” हो, यही अवस्था नै तेस्रो आर्य-सत्य हो । दुःखका कारणहरू

निवारण भएपछि अब त्यहाँ अक्षय सुख, परम सुखको दर्शन हुन्छ । 'निब्बानं परमं सुखं' अर्थात् निर्वाण नै परम सुखको अवस्था हो । त्योभन्दा ठूलो र अविनासी सुख अर्को कुनै पनि छैन । त्यो अवस्था प्राप्त भएपछि दुःखको नाम निसान नै हुँदैन । किनभने कारण नै समाप्त भइसक्यो । त्यो अवस्थालाई पनि उहाँले हामीलाई असीम अनुकम्पा राख्नुभई देखाउनुभएको छ ।

त्यो अवस्थालाई चाहेर पनि हाम्रो आँखाले हेर्न सक्दैनौं । कसैले देखाउन पनि सक्दैन किनभने त्यो रूप होइन । निर्वाण भनेको रूप होइन । रूप भनेको मात्र आँखाले देख्छ । बाहिरी आँखाले योचाहिँ यस्तो हरियो, रातो, पहेलो भनेर रंग अथवा चार कुने, तीन कुने, लाम्चो भनेर आकार प्रकारमात्र हामी देख्छौं । तर निर्वाण त हाम्रो यो भौतिक शरीरले अनुभव गर्ने कुरा होइन । रूप भए आँखाले देख्न सकिन्थ्यो, शब्द भए कानले सुन्न सकिन्थ्यो, गन्ध भए नाकले सुघेर चाल पाउन सकिन्थ्यो, स्वाद भए जिब्रोले स्वाद पाउन सकिन्थ्यो

र स्पर्श पदार्थ भए छोएर थाहा पाउन सकिन्थ्यो ।  
निर्वाण रूप, शब्द, गन्ध, रस र स्पर्श कुनैले पनि  
अनुभुत गर्न सक्दैन । हाम्रा यी पाँचवटा इन्द्रियहरूले  
निर्वाणलाई जान्न सक्दैन । यी पाँचवटा इन्द्रियले काम  
गरेसम्म त्यो लौकिक क्षेत्र नै हो, लोकोत्तर होइन ।

निर्वाण भनेको लोकोत्तर अवस्था हो । लौकिकताको  
दृष्टिकोणले लोकोत्तरलाई देख्न सकिँदैन । लोकोत्तरको  
अनुभूतिका लागि लौकिकताबाट पार हुनुपर्छ । लौकिकता  
इन्द्रियको क्षेत्र हो । निर्वाण त इन्द्रियातीत अवस्था  
हो । यसलाई बताउन र बुझ्न हाम्रा मानवीय भाषाका  
शब्दहरू असक्षम छन् । यसलाई यथार्थतः बताउन  
शब्दको अनिकाल पर्छ । शब्दको अभाव पर्छ । शब्दकोषमा  
त्यसको पर्यायवाची शब्द नै पाइँदैन, जुन शब्दलाई  
प्रयोग गरेर निर्वाणलाई यस्तो हो भनेर अनुभव गर्न वा  
गराउन सकिन्छ । निर्वाणलाई अनुभव गर्नको लागि यी  
पाँचवटा इन्द्रियको क्षेत्रभन्दा पर जानुपर्छ । यी पाँच  
इन्द्रियवाहेक अर्को एउटा इन्द्रिय बाँकी छ त्यो हो

मनेन्द्रिय । मनलाई त्यो स्तरसम्म विकसित गरेर अनुभूत गर्न सकिने विषय हो - निर्वाण । लोकोत्तर भनेर लोकबाट उत्तरको स्थितिलाई बुझाउँछ । ३१ लोकबाट पर रहेको अवस्थालाई लोकको परिधिमा रहेर देख्न सकिदैन । त्यसका लागि हाम्रो मनलाई त्यो स्तरसम्म उकास्नुपर्छ कि त्यो अवस्थामा पुगेपछि आफैले देख्छ - ओहो, यो त हो रहेछ भनेर । ऊ आफैले अनुभव गर्छ । यसकारण निर्वाण भनेको अनुभव गर्ने कुरा हो आफैले अनुभूत गर्ने कुरा हो । अनुभूत गर्नुपर्ने कुरालाई अब हेरूँ, सुनूँ, चाखूँ भनेर कसैले भन्छ भने त्यो हुने कुरा होइन । अनुभूतिद्वारा जानिने त्यो अवस्थालाई कसैले पनि न्याख्या गर्न सक्दैन । मानवीय शब्दले त भ्याउँदैन ।

दुःख कसैलाई चाहिँदैन । दुःखबाट पूर्ण मुक्तिको अवस्था रहेछ भन्ने थाहा लाग्नेवित्तिकै निर्वाणको सम्बन्धमा के हो कस्तो हो भनेर आफसेआफ प्रश्न तपाईंको मनमा आउँछ । ए, यो त अवस्था रहेछ । दुःखबाट

एकदम पर रहेको दुःखबाट मुक्त रहेको अवस्था त रहेछ भन्ने कुरा थाहा लागेपछि अब त्यो अवस्था पाउनको लागि त्यो मान्छेले प्रयत्न जारिराख्छ । निर्वाणको लागि प्रयत्न गर्नु भनेकै चौथो आर्य-सत्य अर्थात् मार्ग-सत्यको अनुशरण हो ।

बुद्ध के भन्नुहुन्छ भने निर्वाण लाभ गरिसकेकाले पनि निर्वाणबारे बताउन पर्दा लाटो हुन्छ । के बोल्ने ? व्याख्या गर्ने शब्दै पाईदैन । वर्णनातीत अवस्थालाई उसले के र कसरी बताओस् । हक्क न बक्क हुन्छ । अब के भन्ने ? तर जब क्रमैसित अनुभव गर्दै गर्दै गर्दै त्यो अवस्थामा पुगिन्छ अनि आफैले महसुस गर्छ कि हो, यो त हो रहेछ यो त सत्य कुरा रहेछ भनेर बुझ्दछ । त्यही अवस्थालाई निर्वाणिक अवस्था भनिन्छ । यो तेस्रो आर्य सत्यमा आउँछ र अहिले त्यसैको सम्बन्धमा चर्चा हुन गइरहेको छ । अहिले हाम्रो अगाडि त्यो विषय आएको छ । त्यसलाई हामी बुझ्ने भरमगदुर कोसिस गरौं । दुई चारवटा उदाहरणबाट अथवा दुई

चारवटा श्लोक वा गाथाहरूबाट पनि बुझ्नुपर्छ । यसलाई बुझ्नको लागि भने अलिकति बढी प्रयत्नचाहिँ हामीले गर्नुपर्छ किनभने हामीले देख्दै सुन्दै आएको कुरा यो होइन । यस बारेमा हामीले थाहा पाउनको लागि त दिमाग त लगाउने पर्छ र चनाखो पनि हुनुपर्छ ।

माथि पनि भनिसकिएको छ कि राग, द्वेष र मोहको जालोबाट मुक्त रहेको अवस्था नै निर्वाण हो । जब हामी ध्यानस्थ हुन्छौं, हामी राग, द्वेष र मोहको फन्दाबाट उम्किन्छौं । धम्मपदमा भनिएको पनि छ -

अनुपुब्बेन मेधावी - थोकं थोकं स्वणे स्वणे ।

कम्भारो रजतस्सेव - निद्धमे मलमत्तनो ॥

अर्थ -

सुनकर्मीले अलि अलि गर्दै चाँदीमा रहेको अशुद्धि हटाए भैं मेधावी साधकले पनि अलि अलि गर्दै चित्तमललाई निखार्नुपर्छ ।

जब हामी राग, द्वेष र मोहबाट अलग भइरहेका हुन्छौं, एक क्षणको लागि भए पनि त्यो निर्वाणिक

अवस्था हो । त्यस्तो क्षणलाई अलिअलि गर्दै, अलिअलि गर्दै पाउँदैजानुपर्छ । यसलाई 'क्षणिक निर्वाण' भनिएको छ । क्षणिक निर्वाण भनेको एक क्षणको लागि भए पनि भ्रुलुकक निर्वाणको दर्शन पाउन सकिरहेको अवस्था हो । त्यो अवस्थामा मनमा राग पनि हुँदैन, द्वेष पनि हुँदैन, मोह पनि हुँदैन । जति बेरसम्म राग, द्वेष र मोहबाट अलग हुन्छौं, निर्वाणको भलक हामीले पाइरहेका हुन्छौं । त्यस भलकलाई निरन्तरता दिने काम हामीले गर्नुपर्छ । त्यो भलक पाउनु पनि कम उपलब्धि होइन । यसभन्दा अघि राग, द्वेष र मोहको पकडबाट निमेषभरको लागि पनि मुक्त हुन सकिरहेका थिएनौं तर अहिले परियति ज्ञानको आधार पाएर विपश्यना विधिद्वारा राग, द्वेष, मोहको जालो केही मात्रामा भए पनि च्यात्दै निर्वाणको भलक पाउने अवस्थासम्म आइपुगेका छौं । यसको लागि हामी आफूलाई भाग्यमानी ठान्नुपर्छ ।

अस्तु !

## क्लेशको लखेटाइबाट बच्ने



मलाई त यस्तो लाग्छ, तपाईंहरूलाई कस्तो लाग्छ कुन्नी । धर्म भनेको त दृष्ट होइन । मानिसहरूले धर्मलाई दृष्ट पार्ने कोशिस गर्दछन् । धर्मको नाममा मन्दिर धाउने, फूल अक्षताले पूजा अर्चना गर्ने, धर्माचरण केही नगर्ने अनि बाहिर बाहिर धर्म खोज्दै हिंड्ने, अभ्यान्तरमा नचियाउने, बहिर्मुखीमात्र हुने अन्तर्मुखी नहुने आदतले गर्दा धर्मलाई दृष्ट बनाउन खोजिन्छ । धर्म त अदृष्ट हो र यसको प्रभाव पनि अदृष्ट नै हुन्छ । यसलाई अदृष्ट मनले नस्वीकारी हुँदैन । शरीरले धर्मलाई स्वीकार गर्ने होइन कि मनले धर्मलाई स्वीकार्नुपर्छ । शरीर त धर्म गर्ने एक साधन हुनसक्छ ।



धर्म गर्न श्रद्धा नभई हुँदैन । श्रद्धा भनिने वस्तु त शरीरमा होइन, मनमा पल्लवित हुन्छ ।

अस्ति एउटा गाथा पढ्दा तपाईंहरूले याद गर्नुभएको होला -

वचसा मनसाचेव वन्दामि ते तथागते ।

सयने आसने ठाने गमनेपि च सब्बदा ॥

वचसा = वचनले, मनसा = मनले म तथागतलाई वन्दना गर्दछु । वन्दना गर्दा हात त जोड्नुपर्ने भो । हात मात्र जोड्दा श्रद्धा पल्लवित हुँदैन । जबसम्म उसको चित्तमा वा मनमा बुद्ध, धर्म र संघप्रति श्रद्धा छैन, गौरव छैन र यथार्थ जानकारी छैन भने त्यो हात जोडाइले मात्र केही गर्दैन । माथिको गाथामा सुत्दा, बस्दा, उभिँदा र हिँड्दा पनि बुद्धको वन्दना गर्दछु भनिएको छ । श्रद्धा विकसित नभएसम्म शरीरले मात्र वन्दना गरेको ठहरिन्छ । वचनले पनि वन्दना त गर्छ । वचन पनि शरीरसँगै जोडिएको छ । जबसम्म चित्तको चेतनामा श्रद्धा जाग्दैन तबसम्म त्यो वन्दना

'प्राक्कथनका स्वरहरू'

२१९

सश्रद्धा वन्दना हुँदैन । धर्म र श्रद्धाको आधारशीला नै  
 मन वा चित्त हो । मनको आदेश पाएर मात्र मुख र  
 हातले काम गर्ने हो । मनमा एउटा कुरा राखेर हातले  
 अर्को काम गरेर श्रद्धा पोखे भन्ने पनि हुन्छन् तर त्यो  
 श्रद्धावश गरेको होइन । त्यो चापलुसी हो । श्रद्धा र  
 चापलुसीमा धेरै अन्तर छ । श्रद्धा भित्र हृदयदेखि  
 निम्नित हुन्छ, चापलुसी बाहिरीतवरले खुसी पार्न गरिएको  
 अभिनय मात्र हुन्छ । जबसम्म भित्र गहिराइबाट  
 श्रद्धाभाव जाग्दैन मनको अन्तर कुन्तरबाट धर्मप्रतिको  
 श्रद्धा, आदर, गौरव प्रस्तुत हुँदैन, तबसम्म हामी  
 धर्मलाई आत्मसात गर्न जानेको स्थितिमा हुँदैनौं । यो  
 यथार्थ हो । मनमा श्रद्धा-सुमन अर्थात् श्रद्धारूपी फूल  
 फुल्न दिइनुपर्दछ । श्रद्धा फूलबाट मात्र सुवास छरिन्छ ।  
 जब श्रद्धा फूल नै फुलेको छैन भने सुवास कहाँबाट  
 आओस् ? जब धर्मको कुरा सुन्ने बुझ्ने सवाल  
 आउँछ, श्रद्धा सुमनको आवश्यकता रहन्छ । धर्म र  
 श्रद्धाको आयोन्याश्रित सम्बन्ध रहन्छ । ती दुईको

समन्वय हुनु पनि पर्छ ।

यो कुराको जिक्र किन गरे भन्दा शुक्रवारलाई सम्भेर वा आज शुक्रवार हो, ४ बजे धर्म सुन्न जानु छ भनेर धर्म श्रवणको लागि तत्पर हुनु भो भने तपाईंहरूको धर्मप्रति श्रद्धा बरकरार रहेको जनाउँछ । धर्म सुन्ने श्रद्धा जागेको र त्यहाँ आज जानु छ भनी गौरवका साथ सम्भेको पनि कुशल हो । त्यो कुशललाई पनि वृद्धि गर्ने गर्नुपर्छ ।

अस्ति पनि प्रसंगमा भनेको थिएँ कि हाम्रो मन जहिले पनि क्लेशतिर उन्मुख हुन्छ । मन त सतत क्लेशको हिलोमा लडिबुडी खेलिरहन र त्यसैमा रमाउन चाहन्छ । त्यसरी क्लेशको हिलोमा आनन्द पाइरहेको मनलाई ए, आज त शुक्रवार हो धर्म सुन्न जानुपर्छ भन्ने चेतना आएपछि ती क्लेशका ताँती कता जान्छन् कता ! श्रद्धा उत्पन्न भएपछि ती क्लेशहरू अड्न सक्दैनन् । जब हामी धर्मलाई सच्चा मनले आत्मसात गर्छौं, अनि जब हामी धर्मतिर पाइला चाल्छौं भने

क्लेश पछाडि हट्नेपछि । क्लेशले हामीलाई लखेट्न  
 सक्दैन । क्लेश र धर्मको समन्वय कदापि हुँदैन ।  
 जहाँ क्लेश छ, त्यहाँ धर्म हुँदैन । जहाँ धर्म छ, त्यहाँ  
 क्लेश टिक्न सक्दैन । कमसेकम शुक्रवारको धर्मचर्चामा  
 उपस्थिति जनाउने र तन्मयताका साथ धर्म श्रवण गर्दा  
 हामी क्लेशको लखेटाइबाट बच्न सकेका हुन्छौं । २४  
 सै घण्टा क्लेशको लखेटाइको मारमा परेको मनलाई  
 कहींबाट पनि बचाउ छैन । क्लेशले भेट्टाएकै हुन्छ,  
 लडाएकै हुन्छ, सास्ति गरिराखेकै हुन्छ । त्यसबाट  
 बच्ने उपाय भनेको सद्धर्मको श्रवण, सद्धर्मको शरण र  
 धर्मलाई अन्तर्मनदेखि आत्मसात गर्नु हो । यस अवस्थामा  
 क्लेश विचरा परबाट टुलुटुलु हेरिराख्छ । ती असहाय  
 सिद्ध हन्छन् । मन तिनको पकडबाट मुक्त रहन्छ ।  
 तिनले हमेसा हामीलाई आक्रमण गर्न सक्दैन । कमसेकम  
 हप्ताको एकचोटी भए पनि मनलाई क्लेशको मारबाट  
 विश्रान्ति दिने क्लेशको लखेटाइबाट बचाउने काम  
 हुन्छ । यो कुरा तपाईंहरूलाई मात्र होइन, मलाई पनि

२२२

'प्राक्कथनका स्वरहरू'

लागु हुन्छ । कमसेकम २/३ घण्टा सम्म त क्लेशको लखेटाइवाट बचे भन्न पाउने मौका जुरेको हुन्छ । मनले सन्तोषको सास फेर्न पाउने ठाउँ रहन्छ । यो भयो धर्मलाई आत्मसात गर्ने कुरा ।

धर्मलाई साथ दिन श्रद्धालाई पल्लवित गर्नुपर्छ र विवेकको साथ पनि चाहिन्छ । त्यसपछि हाम्रो कल्याण तर्फको यात्रा सुरु हुन्छ । फेरि अर्को एउटा ब्यवधान छ – मिथ्या-दृष्टिको पकड । हामी थाहै पाउँदैनौं कुनबेला मिथ्यादृष्टि मनमा घुसिसकेको हुन्छ । हामी जुन कुरालाई सत्य हो भनेर लिइरहेका हुन्छौं, त्यो वास्तवमा असत्य भएर घुसिरहेको हुन्छ । सत्यको खोल ओढी सत्य जस्तो बनी घुसेको हुन्छ । जसलाई हामी मित्र हो भन्छौं, मित्रको सही पहिचान नहुँदा त्यो त परम शत्रु भइदिएको हुन्छ । शत्रुलाई पनि मित्र ठानिरहेका हुन्छौं । यो दृष्टि विपल्लास हो । यी कुरालाई पनि बुझेर मिथ्यादृष्टि एउटा हटाउन सकेको खण्डमा हामी सत्यधर्मलाई आत्मसात गर्न सकिरहेका हुन्छौं ।

‘प्राक्कथनका स्वरहरू’

२२३

भगवानले कति सजिलोसित बताइदिनुभएको छ - निर्वाणको यात्रा त्यति कठिन छैन, सिर्फ सम्यकदृष्टिलाई आफूमा विकास गर्नुपर्छ । हामीमा अनमतगग संसारदेखिको यात्रामा जम्मा भएका क्लेशको लस्कर छ । त्यो लस्करमा परेकामध्ये कुन चाहिँको पालो अगाडि परेको छ, त्यो थाहा हुँदैन हामीलाई । कुशलको अगाडि परेको छ कि अकुशल अगाडि परेको छ थाहा छैन । तर यति कुरा त सिद्ध छ कि सम्यकदृष्टि जागेको खण्डमा ती लस्कर जति लामो भए पनि ती एक एक गरी गायब हुनेछन् । अर्को फेरि सत्कायदृष्टि पनि छ । सत्कायदृष्टि भनेको शरीरलाई 'म', 'मेरो' र 'आत्मा' हो भनेर लिने गलत धारणा हो । त्यसलाई र विचिकित्सालाई हटाउन सकेको खण्डमा हामी निर्वाणको धेरै नजिकै पुगिसकेका हुन्छौं । अरू नानाथरीका कुरा गर्ने पर्दैन । त्यसैले सबैभन्दा पहिले बुझ्नुपर्ने कुरा त परम मित्र भनेकै सम्यकदृष्टि हो । परम शत्रु भन्नु नै मिथ्यादृष्टि र सत्कायदृष्टि हो । १० वटा बन्धनमा ३

वटा वन्धन चुडालिदिने वित्तिकै हामी स्रोतापति फलमा प्रवेश गर्छौं । ती ३ वटा भनेकै – सत्कायदृष्टि, शीलवट्टपरामास र विचिकित्सा हुन् । सत्कायदृष्टि हटेमा र विचिकित्सा हटेमा बीचको शीलवट्टपरामास आफैँ हट्छ । त्यसैले सत्कायदृष्टि र विचिकित्सा दुईटालाई हटाउने प्रयासमा हामी लाग्नुपर्छ । अनि त हामी निर्वाणको स्रोतमा परिहाल्छौं । यति सुस्पष्ट छ यो बाटो । यसमा कुनै भ्रान्ति छैन । सिर्फ हाम्रो दृष्टिकोण र धारणा सही हुनुपर्छ । सही दृष्टिकोण र सही धारणा नै सम्यक-दृष्टि हो ।

हामी जुनकुरा देखिरहेका छौं, त्यही नै सत्य हो भन्छौं । वास्तवमा जुन कुरा जस्तो र जसरी देखिरहेका हुन्छौं, त्यो यथार्थ सत्य होइन । त्यो त प्रज्ञाप्ति सत्य हो, भासमान सत्य हो अनि ब्यकवहारिक सत्यमात्र हो । भित्रसम्म गएर बुझ्नु पर्ने कुरा छन् अझै । त्यो भित्रको परमार्थ कुरालाई बुझ्न सकेको खण्डमा सम्यक-दृष्टि आइहाल्छ नि । सम्यक-दृष्टि

विकसित भएपछि हामीमा कम्मस्सकता ज्ञान त त्यसै भित्रिने भो । कम्मस्सकता ज्ञान छैन भने हामीले जति ध्यान बसे पनि, जति शील पालन गरे पनि निर्वाण अभै टाढा नै हुन्छ । किनकि उसमा कम्मसकता ज्ञान नै छैन । कम्मस्सकता ज्ञान भनेको कर्म र कर्मफलमा विश्वास हो । त्यसपछि प्रतीत्यसमुत्पादको ज्ञान, नामरूप परिच्छेदको ज्ञान, पच्चय परिग्रह ज्ञानको विकास हामीमा हुन्छ । यी तीन ज्ञान विकसित नभएसम्म कुनै हालतमा पनि निर्वाण भेट्नु भनेको प्रयासरत भए पनि निर्वाण त टाढिँदै गएको हुन्छ । यो कुरा यति स्पष्टताका साथ उपदेशित छ । त्यसैले सम्यक-दृष्टि विकसित गर्न हामी प्रयत्नशील हुनुपर्छ । जुन धर्म श्रवण हो, धर्म साकच्छा हो त्यसबाट परियति ज्ञान पाएपछि, ध्यानाभ्यासद्वारा मनलाई नियन्त्रण गर्ने र निर्मल गर्ने काममा लाग्नुपर्छ । अनिमात्र दुःख-मुक्तिको अवस्थामा पुग्न सकिन्छ । यसमा हाम्रो पूर्ण ध्यान जानुपर्छ र आश्वस्त विश्वस्त हुनुपर्छ । अस्तु ।



## सम्यक बाटोको खोजी



आजभोलि हामी चार आर्य-सत्यमै घुमिराखेका छौं । बुद्ध-शिक्षाको मूल आधारको रूपमा यही चार आर्य-सत्य रहेको छ । यदि चार आर्य-सत्यका कुरा कुनै पनि धर्ममा छैन भने त्यो धर्म धर्म नै होइन पनि भनिएको छ । 'चतुसच्चं विनिमुत्तो धम्मो नाम नत्थि' रे । जुन धर्ममा दुःखको कुरा छ, दुःखबाट मुक्त हुने कुरा छ त्यसमा वास्तविक धर्म लुकेको हुन्छ । यदि दुःख छ र दुःखको कारण बनाउने कुरामात्र छ भने त्यो त क्रमको धर्म भएन । किनभने दुःख छ र दुःखको कारण मात्र छ भने कारण पछि फेरि दुःखै आउँछ ।

त्यो त दुःख उब्जाउने धर्ममात्र भयो । त्यसकारण दुःख छ भने त्यसको निवारण पनि हुनुपर्छ । दुःखको कारण छ भने त्यसलाई त हटाउनु पर्छ । यदि दुःखको कारण हटाउने शिक्षा कुरा कुनै पनि धर्ममा मौजुद छ भने त्यो सत्ययुक्त धर्म हो । यदि होइन, दुःखको कारण बनाउने खालको छ भने – जस्तै ईश्वर खुशी पार्न बली चढाउने भनिन्छ । बली चढाउँदा त प्राणी हिंसा गर्नुपऱ्यो । प्राणी हिंसा गरेपछि त दुःखको बलियो कारण बनिहाल्छ । दुःखको कारण बनेपछि कसरी दुःखबाट मुक्त हुन सकिन्छ ? यो त सामान्य मान्छेले पनि सोचन सक्ने कुरा हो । यदि धर्मग्रन्थमा दुःख-मुक्तिको साधनाका कुरा बताइएको छैन भने त्यो वास्तविक धर्म होइन । त्यसले त संसार-चक्रमा हामीलाई घुमाइहाल्छ । हाम्रो उद्देश्य हुनुपर्छ – संसार-चक्रमा घुम्नुबाट बच्नु, त्यसबाट शिघ्र मुक्त हुनु, त्यो घुमाइबाट पन्छिनु र त्यो घुमाइमा घरीघरी नपर्नु ।

यता कर्मकाण्डमा फसिने उता अन्धविश्वासमा

जकडिने गर्दाखेरि भन भन अरू कारणहरूको पो निर्माण हुने हुन्छ । कारण हामीले बनाउँदै गरे त्यसको फल पनि आउँदै गर्छ । त्यो फल पनि हामी भोग्दै गर्छौं भने त्यस्तो धर्म हाम्रो कामको हुँदैन । दुःखको कारण हटाउन सके पो दुःख-मुक्तिको अवस्था भेटिन्छ ।

कारण हट्ने त कहाँ कहाँ, भन पो थपाथप हुँदैछ भने दुःख-मुक्तिको कुरा त सम्भव नै नहुने भयो । त्यसैले सतर्क के मा हुनुपर्यो भने त्यो धर्ममा दुःखको कुरा छ र दुःखको कारण के हो भन्ने पनि छ भने, दुःख-मुक्तिको अवस्था पनि देखाइएको छ भने र त्यो दुःख-मुक्तिको अवस्था भेटाउने बाटो पनि सुभाइएको छ भने त्यो धर्मले हामीलाई भवसागरबाट उतीर्ण गराउन सक्छ । हामीलाई चाहिएको बाटो पनि यस्तै नै हो । त्यही बाटो हामीले खोज्नुपरेको छ । त्यस्तो बाटो पनि त्यस धर्ममा छ भने अनि मात्र त्यो धर्म कल्याणकारी धर्म हुन्छ । त्यस बाटोलाई हामीले अवलम्बन गर्नुपर्ने मात्र हाम्रो मुक्ति सम्भव छ भन्ने

'प्राक्कथनका स्वरहरू'

२२९

कुरा छर्लङ्ग थाहा लाग्छ ।

त्यसकारणले हामीले पनि चार आर्य-सत्यबाट सुरु गर्दा दुःख आर्य-सत्यबाट सुरु गर्नुपर्ने । जुन कुरा बुझ्ने दुःख आर्य-सत्यमा बताउनुभएको छ त्यसलाई पनि हामीले अहिलेको परिप्रेक्ष्यमा, अहिलेको माहौलमा मिल्ने गरी बुझ्ने बुझाउने प्रयास गर्नुपर्ने । त्यो दुःख-सत्यको बारेमा हामीले चर्चा गरिसकेका छौं । दुःख छ भन्ने कुरा - रोगव्याधिको दुःख होइन, शरीरमा लाग्ने घाउचोटको दुःख होइन, मनमा लाग्ने पीरब्यथाको कुरा पनि होइन । खास दुःख त शरीर धारण गर्नुपर्ने, बारम्बार जन्म लिइराख्नुपर्ने, बारम्बार यो पञ्चस्कन्धयुक्त शरीरलाई भिरिराख्नुपर्ने - यी पो वास्तविक दुःख हुन त ! भन्ने कुरा पनि दुःख-सत्य अन्तर्गत बुझ्नुपर्ने ।

यो पञ्चस्कन्धयुक्त शरीर धारण किन गरिरहनुपरेको रहेछ, के कारणले रहेछ भन्ने कुरा पनि यस अधिको चर्चामा खोतल्यौं । खोतल्दाखेरि कारण पनि फेला पर्ने । एउटा अविद्याको कारणले हो ।

२३०

‘प्राक्कथनका स्वरहरू’

अविद्या भनेको सत्य तथ्य कुरा नजानिएको अवस्था हो । अधि भनिएभैं दुःख, दुःखको कारण, दुःखको निरोध र दुःख निरोध हुने मार्ग नजानिएको अवस्थालाई नै अविद्या भनिन्छ । अविद्याकै कारणले हामी असत्यतिर फन्को मार्दैछौ । यो दोषवाट मुक्त बाटो हो भन्ने कुराको ज्ञान नहुँदा दोषयुक्त बाटोमै अग्रसर भइरहेका छौ । अनि त दुःखको फन्दावाट उम्किन सकेनौ । वास्तविक कारण थाहा भएको भए त्यो गलत बाटोमा हामी लाग्दैनथ्यौ ।

अविद्याको कारणले नै संस्कार बन्यो । राग, द्वेष, मोहको फन्दामा परेर हामीले अनेक प्रकारका कर्म बनायौ । कुशल भन्दा अकुशल नै बेसी होला । ती कर्म गरेका कारणले त्यसको फल त भोग्नै पर्‍यो । त्यो फलको रूपमा अहिले यो शरीर धारण गरिरहेका छौ । शरीर धारण गरेर पनि फेरि त्यही पुरानो बाटोमा लागिरहेका छौ । अनि अहिले पनि फेरि तृष्णाको फन्दामा परिरहेका छौ । तृष्णाको फन्दावाट उम्किन

'प्राक्कथनका स्वरहरू'

२३१

सकिरहेका छैनौं । यसलाई कम गर्न पनि सकिरहेका छैनौं । त्यसैले तृष्णा भन भन बलियो हुँदै कसिदै गइरहेको छ । यसरी कसिदै जाँदा त्यसबाट पनि कर्म संस्कारहरू बन्दै गइरहेका छन् । कुशल एउटा दुईटा टाक्क टुक्क गरिए होलान् । बढी प्रतिशतमा त अकुशल कर्म नै भएका छन्, गरिएका छन् । कुशल अकुशल जुन जस्तो कर्म गरिए पनि त्यसको परिणामस्वरूप भविष्यमा अर्को शरीर धारण गर्नुपर्ने सुनिश्चित नै छ । यो घटनाक्रमलाई पनि हामीले गत चर्चामार्फत् बुझ्यौं । अस्तिमात्र हामीले दुःख-मुक्ति अथवा निर्वाण अथवा निरोध-सत्यको बारेमा पनि चर्चा गर्नुपर्ने । अब त्यसमा यस्तो अवस्था पनि छ है जुन अवस्थामा पदार्पण गरेपछि मानिस फेरि जन्म मरणको भुमरीमा पर्नुपर्दैन ।

अब जन्म र मरणको सिक्रिबाट पूर्णतया मुक्त भएको अवस्था प्राप्त गर्न सकिन्छ । बुद्धले त्यस्तै अवस्था छ भनेर बताउनुभयो । हामीले अहिल्यै त्यो

अवस्था प्राप्त गर्न नसके पनि प्रस्तुत गरिएको चित्रको माध्यमद्वारा ए, यस्तो अनि अवस्था रहेछ भनिने कुरालाई अनेक तर्क, उपामा, विचार ध्यानको माध्यमद्वारा बुझ्यौं । अज त्यस्तो अवस्था यदि छ र हामीलाई दुःख मन पर्देन भने दुःखबाट मुक्त हुन चाहन्छौं भने त्यो गन्तव्य भेटउन पाइला चाल्नुपर्न्यो । त्यो अवस्था पाउने बाटोमा खुट्टा टेक्नुपर्न्यो । जानलाई पनि बाटो त चाहियो नै । विनाबाटो त्यहाँ कसरी पुग्ने ? त्यहाँ जाने सम्यक बाटो पनि बुद्धले देखाउनु भएको छ । तिमी निर्वाणमुखी हुन चाहन्छौं भने, निर्वाण सुखलाई प्राप्त गर्न चाहन्छौं भने, तिमी दुःख भन्फटबाट टाढा हुन चाहन्छौं मुक्त हुन चाहन्छौं भने यो बाटो जाऊ भनेर आर्य अष्टांगिक मार्ग बताउनु भो । त्यो आर्य अष्टांगिक मार्ग नै वास्तवमा निर्वाणको मार्ग हो । त्यही नै दुःख-मुक्तिको मार्ग हो । त्यो नै अक्षय सुखको अवस्था हो । अक्षमको अर्थ कहिल्यै नास नहुने । त्यसमा प्रारम्भ पनि छैन, अन्त पनि छैन । त्यस्तो

अवस्था हो त्यो । किनकि प्रारम्भ भयो भने त अन्य  
 पनि भइहाल्छ । सदाकाल उस्तै अवस्था भइरहने अवस्था  
 हो - निर्वाण । बुद्धले हामीलाई करुणा राखी  
 बताउनुभएको त्यो अवस्था प्राप्तार्थ अगाडि बढ्नुपर्‍यो ।  
 अगाडि नबढी त्यो ठाउँमा पुगिने कुरा अएन । कल्पना  
 मात्र गरेर त्यहाँ पुग्ने पनि होइन भनेपछि जुन देखाइएको  
 मार्ग हो, जुन दिशानिर्देश बुद्धले गर्नुभएको छ त्यसमा  
 पाइलाटेकी अगाडि बढ्नुपर्ने भो । निर्वाणको कुरा सुनेर  
 थुक निलेर पाइला नसारेर त त्यो अवस्था - 'आकासको  
 फल आँखाटरी मर' भने जस्तै हुने भो । बाटो थाहै  
 थिएन हामीलाई । यो भन्दै अगाडि अगाडिक्र जन्महरूमा  
 यो बाटोबारे सुनेका पनि थिएनौं र पुरानै बाटो लियौं ।  
 पुरानो बाटोका अर्थ हो अविद्या संस्कारको बाटो ।  
 अविद्याबाट संस्कार, संस्कारबाट विज्ञान, विज्ञानबाट  
 नामरूप, नापरूपबाट सलायतन ..... भएर पुरानै ट्रयाकमा  
 यात्रा चलिरहयो । भन्नुको तात्पर्य दुःखको बाटोमा  
 लाग्यौं । कारण बन्यो र कार्य बन्यो । कार्य बन्यो



फेरि कारण बन्यो । यसरी अनेक जन्म लिन बाध्य भयौ र दुःखको भारी बिसाउन पाएनौ । दुःख-चक्रमै हामी फनफनी राख्यौ ।

अब हामीलाई थाहा भयो कि दुःख छ भने दुःख-मुक्तिको अवस्था पनि छ । हामी दुःख मन पर्देन पनि भन्ने दुःखको कारणहरूको जोर्ना पनि गर्ने भएपछि दुःख-मुक्तिको अवस्था भेट्टिने कुरा आएन । दुःखलाई हटाउन दुःखको कारणलाई हटाउनुपर्‍यो । दुःख-मुक्तिको अवस्थालाई साक्षात्कार गर्नुपर्‍यो भने अब त्यसतर्फ लैजाने सच्चा बाटो के हो त्यसको पहिचान गर्नुपर्‍यो । अनुशरण पनि गर्नुपर्‍यो । ढोढेर जाने बाटो त्यो होइन । गम्भीररूपले बताइएका कुरालाई सुन्दै बुझ्दै स्मृतिपूर्वक पाइला चाल्नुपर्‍यो । जतिजति पाइला चाल्दै जान्छौ, दुःख-मुक्तिको अवस्था नजिकिँदै जान्छ । एक न एक दिन त्यो ठाउँमा अवश्य पनि पुग्न सकिन्छ जसरी अन्य आर्य व्यक्तिहरू त्यहाँ पुगेथे । उनीहरूले त सके भने हामीले किन नसक्नु भन्ने आँट हामीले

भिक्वनुपछ । एकैचोटी नसकिएला, अरू केही जन्म  
 लिनुपर्ला । तर अपायमा भने हामी पर्दैनौं । सुगतिमा  
 जन्म लिन पाउने छौं । सुगतिमा जन्मिंदा पुण्यकर्म  
 गरेर, ध्यान भावनामा लागेर निर्वाणलाभी बन्न सक्छौ ।

मानव जीवनको लक्ष्य नै यही हो अर्थात्  
 मानव जीवनको लक्ष्य मनु नै निर्वाण प्राप्तार्थ काम  
 गर्नु हो । अन्य प्राणीहरूले पनि खाइराखेकै छन,  
 बाँचिराखेकै छन् भने उनीहरूसित दाँजिनु कुन ठूलो  
 कुरा भो र ? बाँच्नु भनेकै सम्यक जीवन बाँच्नु हो ।  
 अरू प्राणीलेभै खानु, सुत्नु, सन्तानोत्पादन गर्नु मात्र हो  
 भने हामी मानिस भएको के सार भो र ! दुःख-मुक्तिको  
 साधनामा लाग्नु नै हाम्रो लक्ष्य हो । यो साधना गर्न  
 सद्धर्मको आवश्यकता पर्छ । त्यही सद्धर्मलाई निर्वाण  
 प्राप्तिको बाटोको रूपमा प्रयोग गर्नुपर्न्यो र त्यो गन्तव्यमा  
 पुग्ने जमर्को गर्नुपर्न्यो । अब कोशिस नै भएको छैन  
 भने त्यहाँ पुग्ने कसरी ? एक ठाउँमा बसेर कल्पना  
 मात्र गरियो भने त त्यहाँ कहिल्यै पुगिदैन । दुःखको

खाडलमा सडिराख्छौ । त्यहाँबाट उम्किनै सकिँदैन । अतः बुद्धले जुन बाटो देखाउनुभएको छ त्यसमा स्मृति राखी शनै शनै पाइला टेक्दैगयो भने त्यहाँ नपुग्ने भन्ने पनि हुँदैन, पुगिछाड्छौ । सम्पूर्ण दुःखबन्धनबाट पूर्णतया मुक्त हुन सक्नेछौ र दुःखका कारणहरू सबै एक एक गरेर निमित्त्यान्न भएपछि मात्रै हामी मानिस भएर बाँचेको सार्थक हुन्छ । हामी निर्वाणमुखी हुनुपर्‍यो भन्ने सन्देश आजको हो ।

आजसम्म हामी निर्वाणको उल्टो दिशामा मुख फर्काउँदै गएका थियौं अब निर्वाणतिर मुख फर्काउनुपर्‍यो । योभन्दा अगाडिका जन्महरूमा त हामीले निर्वाणतिर पीठ फर्काएका थियौं र भौतारिएका अवस्थामा थियौं । कताकता पुग्यौं कता कता । अब त बाटो निर्दिष्ट भइसकेको छ — फगत त्यसमा हिंड्नु मात्र परेको छ कुरा मात्र गरेर, आस मात्र गरेर थुकमात्र निलेर अनि बहिर्मुखीमात्र भएर त हुँदैन । अन्तर्मुखी भएर सम्यक मार्गमा अगाडि बढ्न सकेको खण्डमा मात्र त्यो गन्तव्य हासिल गर्न सक्नेछौं । यसमा संशय छैन । अस्तु ।

'प्राक्कथनका स्वरहरू'

२३७

# शुक्रवारीय तथा सोमवारीय वाह्य तथा आन्तरिक धर्म-चर्चा कार्यक्रमका सहभागीहरू







तस्मिन्का हातमा

लेखक श्री दोलेन्द्ररत्न शाक्यका  
हालसम्म प्रकाशित भइसकेका  
कृतिहरु

