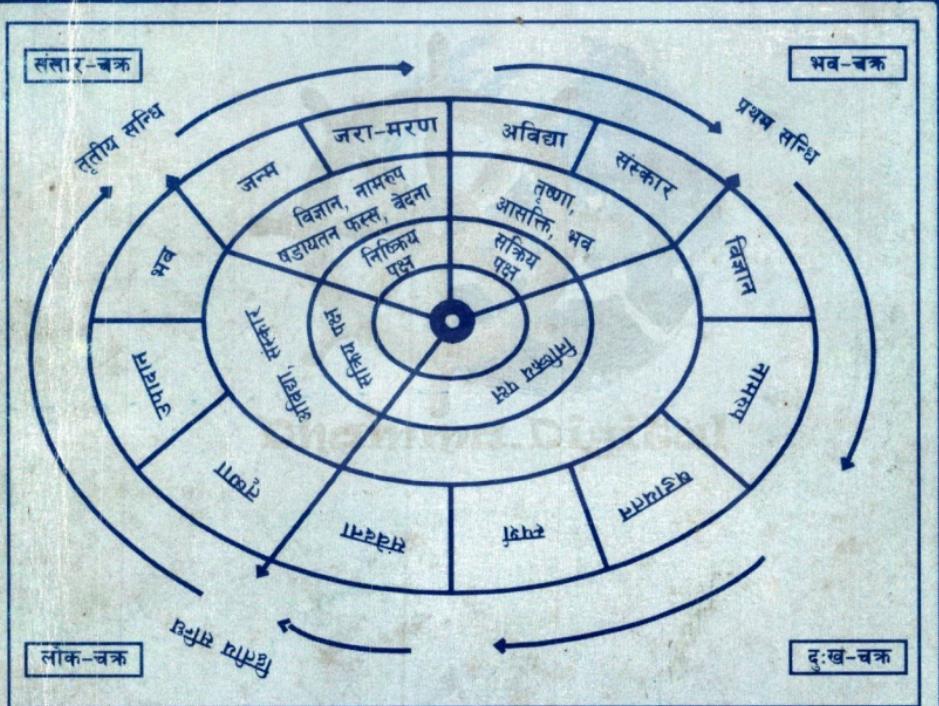


'चिरं तिष्ठतु सद्धमो'  
'विश्वमा सद्वर्म चिरस्थायी होस् ।'

# धर्मप्रीतिका तरङ्गहरू

**बुद्ध शिक्षामा आधारित नेपालीमा लेख माला।**



लेखक

## दोलेन्द्ररत्न शाक्य

## चाकुपाट, ल. प.

५-५२९२०४

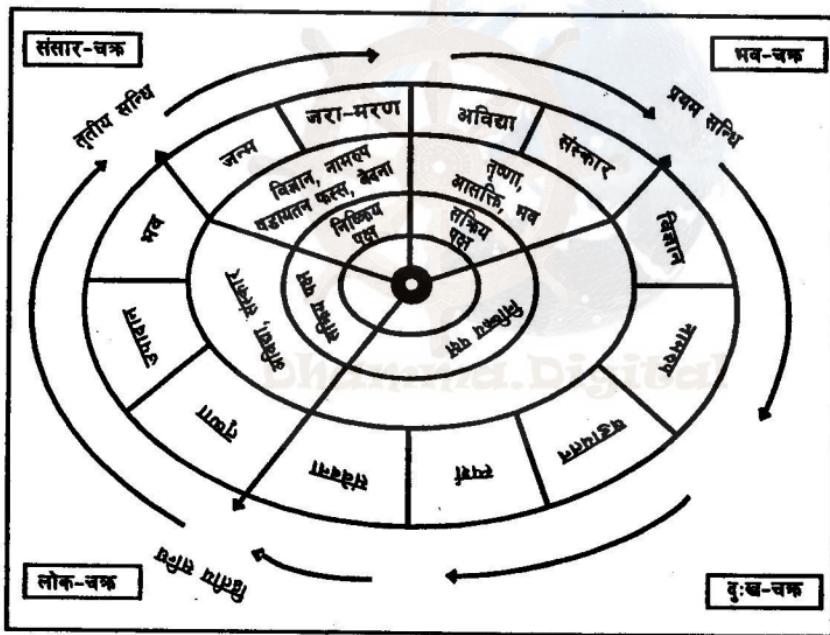
नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मासम्बद्धस्स

## ‘चिरं तिष्ठत् सद्ममो’

**‘विश्वमा सद्धर्म चिरस्थायी होस् ।’**

# धर्मप्रीतिका तरङ्गहरू

## (बुद्ध-शिक्षामा आधारित नेपालीमा लेख-माला)



विस्तृक

## दोलेन्द्ररत्न शाक्य

चाकुपाट, ल. प.

५-५२९२०४

## प्रकाशकवर्ग

सर्व श्री साहृ ज्ञानज्योति कंसाकार

श्री विष्णुरत्न शाक्य  
श्री नारायण महर्जन  
श्री चन्द्रमान डंगोल  
श्री चन्द्रबहादुर तामाङ्ग

श्री बोधिरत्न शाक्य  
श्री तेजमान शाक्य  
श्री भिमसेन महर्जन  
रीता गुरुङ

बुद्ध सम्बत	-	२५४८
नेपाल सम्बत	-	११२४
विक्रम सम्बत	-	२०६१
ईश्वरी सम्बत	-	२००४

प्रथम संस्करण - १००० प्रति

**निःशुल्क धर्मदान**

(सर्वाधिकार लेखकमा सुरक्षित)

मुद्रक

बागमती छापाखाना

गाबहाल, वनबहाल, ल. पु. \*

फो. नं. ५५३३८४७

## हार्दिक समर्पण



मानवहरुमा मानवीय मूल्यका गुणहरु फस्टाउँदै जाऊन् र ती  
 प्राणीमात्रको कल्याणको कारण बनून् भन्ने कामनाकासाथ  
 सद्धर्मका अनुयायीहरुप्रति, विपश्यना ध्यान साधनाका  
 कर्मठ साधक साधिकाहरुप्रति, तथा विश्वका सम्पूर्ण  
 दयालु, मैत्रीवान, करुणावान र सहनशील,  
 विवेकशील व्यक्तिहरुप्रति साथसाथै सहृदयी,  
 मृदुभाषी, अनुशासनप्रिय, निःस्वार्थ  
 समाजसेवी, अकोधी, सहनशील,  
 सदाचारी एवं अनासत्त  
 सज्जन तथा महिलावर्गप्रति  
 यो पुस्तक हार्दिक  
 समर्पण गर्दछु ।



लेखक  
 दोलेन्द्र रत्न शाक्य

## विषय-सूची

क्र. सं	विषय	पेज नं.
१.	मन्तव्य : श्रद्धेय भिक्षु कोणडन्य	— क
२.	मन्तव्य : श्रद्धेय भिक्षु भट्टिय	— ण
३.	मन्तव्य : प्रा. श्री आशाराम शाक्य	— द
४.	मन्तव्य : श्री धर्मरत्न शाक्य 'त्रिशुली'	— न
५.	प्रकाशकीय	— य
६.	लेखकीय अपील	— व
७.	शान्ति : चाहना र प्राप्ति (मौलिक)	— १
८.	आनापान-स्मृति-भावना (नयाँ शैलीमा परिमार्जित)	— द
९.	अहिंसा द्रवत पालन गर्ने (मौलिक)	२८
१०.	आयु , वर्ण, सुख र बल (मौलिक)	४०
११.	'प्रतीत्यसमुत्पाद'लाई नियाल्दा (नयाँ शैलीमा परिमार्जित)	४६
१२.	कर्तव्य, सेवा र धन (मौलिक)	७६
१३.	कामना तै गर्नु परे .....(मौलिक)	९६
१४.	मैत्री, मैत्री भावना र मैत्रीका केही दृष्टान्तहरू (मौलिक)	१०५
१५.	मांसाहार - ठीक कि बेठीक ? (मौलिक)	१२३
१६.	कुनचाहीं किन ? (मौलिक)	१३८



## ‘धर्मप्रीतिका तरङ्गहरू’ले उब्जाएका तरङ्गित तरङ्गहरू

बुद्ध-जन्मभूमि नेपाल अधिराज्यमा बुद्ध, बुद्धधर्म, बौद्ध दर्शन एवं बौद्ध संस्कृति तथा सभ्यतालाई समेटिएर प्रकाशन जगतमा बिस्तारै भए पनि जुन सकारात्मक एवं रचनात्मक परिवर्तन प्रवाह देखिएको छ, निश्चय पनि यो राम्रो लाक्षणिक सुखकर विषय हो । हाल धर्मप्रति सतत् जागरूक, श्रद्धालुहरूबाट लेखेर, अनुवाद गरेर, प्रकाशक बनेर, सौजन्य भएर जुन चर्याहरू हुँदैआएका छन्, यसको पनि आफ्नै महत्व र विशेषता रहेको तथ्यलाई सबैले स्वीकानैपछ्य । त्यसो त हाम्रो क्षेत्र नितान्त धार्मिक सेवावृत्तिले भरिएको छ, त्यसैले लेखक अनुवादकहरू पारिश्रमिक वा Royalty विना नै सद्धर्मका लागि आफ्नो लेखन श्रमलाई धर्मदानमा परिणत गरिरहेको कुरा वस्तुतः ठूलो गौरव एवं प्रतिष्ठाको विषय हो । विगत ६ दशकको नेपालमा बुद्धधर्मको प्रकाशन इतिहासलाई फकिरहर्दा एकपछि अर्को गर्दै महत्वपूर्ण ग्रन्थ-कृतिहरू प्रकाशित भइरहेका छन् । पालि र संस्कृत भाषाका ग्रन्थहरू अनुदित हुँदैछन्, हिन्दी र अंग्रेजीका पुस्तकहरू अनुवाद भएका छन् । अनुवाद र लेखन क्षेत्रमा भाषाको पावन्दी हुनुहुँदैन, यो यथार्थता हो । हाल यसै कुरामा ध्यानाकृष्ट हुँदै सम्भवतः धर्मलाई व्यापकता दिनुपर्ने अभिसोचले प्रेरित भई नेपाली भाषामा प्रकाशनहरू बढी देखिएका छन्, यसको परिणाम रचनात्मक तवरमा प्रभावकारी नै देखिएको छ ।

यसरी नै बौद्ध अनुवाद क्षेत्रमा आबद्ध दोलेन्द्ररत्न शाक्यबाट मौलिक शैलीमा धर्म जीवन सम्बन्धमा आफ्नो अनुभूतिलाई जनसमक्ष प्रस्तुत गर्ने जुन कार्य भइरहेको छ यो प्रशंसनीय नै छ । शिक्षण क्षेत्रमा आबद्ध विपश्यना साधनालाई जीवन जिउने कलाको रूपमा आत्मसात गर्नेतर्फ उन्मुख उहाँ दोलेन्द्र उपासकबाट शारीरिकरूपमा अस्वस्थताका बावजूद पनि ‘धर्मप्रीतिका तरङ्गहरू’ पुष्टिका प्रकाशन हुनु सद्धर्मप्रीमीहरूका लागि सुखकर विषय हो । हुन त उहाँ मृगौलाको उपचारको दौरानमा चेन्नाइतर्फ हुनुहुन्छ भनेको सुनेको थिएँ, महिनौपछि उहाँले फोन कल धेरै पटक गर्नु भएछ, तर मैले भेट्नै सकेको थिइनं । अस्ति भरखरै उहाँले आफ्नो प्रकाशन हुन लागेको पुस्तकबारे केही समीक्षात्मक मन्तव्य लेख्न गरिएको अनुरोध सुन्दा “विरामी मान्छे रे ! किताब लेख्नुहुन्छ, कस्तो वीर्याधिक उद्योगी रहेछ ।” भन्ने भावना मेरो मनमा उब्जियो, पुस्तक पढेर आफूलाई लागेको अनुभूति लेखिदिनु कर्तव्य हो जस्तो पनि लाग्यो ।

पुस्तक ‘धर्मप्रीतिका तरङ्गहरू’को पाण्डुलिपि हातमा पन्यो, भोलिपल्ट मात्रै पढ्दै गएँ । दुईचौटी गरी पढ्दा भण्डै पाँच घण्टा लाग्यो । विभिन्न दशवटा शीर्षकमा विभाजित लेखहरू पढ्दै गएँ, ‘कर्तव्य, सेवा र धन’ भनी शीर्षक दिइएको लेख पढ्दैगर्दा उहाँको अस्वस्थताबारे मनमा चिन्तन भयो । उहाँको भावनालाई पढ्दैजाँदा पक्कै पनि उपचारको दौरानमै लेखेको होला भन्ने अनुमान गर्दै पढ्दै गएँ । जतिबेला त्यो लेखको अन्त्यमा चेन्नाइमा हुँदा लेखेकै रहेछ भन्ने प्रमाणित भयो, त्यतिबेला आफ्नो अनुमान मिलेभै हुँदा पढ्ने क्रममा अर्को उर्जा थपिएजस्तै मैले अनुभूत गरें ।

लेखककै शब्दमा भन्नुपर्दा दशवटा लेखमा उहाँको आठवटा

मौलिक रहेका छन् भने दुईवटा पुनरावृत्ति गरिएका हुन् । पृष्ठ १ देखि १५२ सम्म पढिसकेपछि यो कुराको ज्ञात सबैलाई हुन्छ कि लेखक धर्मप्रति बडो सजग र सतर्क छ, नै । जसरी उहाँले ‘प्रज्ञा प्रदीप’ पुस्तकमा कतिपय ठाउँमा साहित्यिक पारालाई अपनाएका थिए त्यो भाव यस पुस्तकमा छचल्किएको पाइदैन । तर पनि यो पुस्तकमा लेखकले आफूमा तरक्षित तरङ्गहरूलाई प्रस्तुत गरिंदा नितान्त धार्मिक, विपश्ची साधक, निस्वार्थ सेवामूलक वृत्तलाई निरन्तरता दिएको पाइन्छ भने भाषा शैलीको दृष्टिमा शास्त्रिय पारालाई नै अंगालेको मान्न सकिन्छ । उहाँको लेखन शैलीमा धर्मको मर्मलाई बग्याउने वृत्त कहीं भेटिदैन, विवादित तर्कजन्य कुरालाई पनि उहाँले सजगता अपनाई मध्यस्थ तवरमा आफूलाई प्रस्तुत गर्न हर सम्भव प्रयास गरेकै देखिन्छ । आफ्ना तरक्षित भावनालाई स्पष्ट गर्न उहाँले बुद्धोपदेशलाई आधारभूमिको रूपमा प्रयोग गरी विभिन्न टुकका ‘आकाशको फल आँखा तरी मर, पापस्मि रमते मनो, जैसी करणी, वैसी भरणी, As you reap, so you reap..... मसला जस्तै प्रयोग गर्नुभएको छ । विभिन्न घटना कथाहरू, उदाहरण र उपमाउपमेयहरू, कविताका अंशसमेत उहाँले प्रस्तुत गर्नुभएको राम्रो पक्ष मान्न सकिन्छ । हो, उहाँको प्रस्तुत भावनामा प्राज्ञिक ढंगले सम्पादन - लेखन गर्ने प्रविधि (Academic Approach) लाई अभ ध्यान दिनसके बढी राम्रो हुने थियो भनी कसै कसैले भन्नान् पनि । तर हर कुराहरू प्राज्ञिक शैलीबाटे प्रभावित हुनै पर्छ भन्ने मान्यता पनि आखिर कहाँको प्राज्ञिक सोच हुन्छ र ?

लेखकले समय सापेक्षित, युग परिस्थिति सुहाउँदो भनौं वा बहुप्रतिक्षित सामूहिक चाहना ‘शान्ति : चाहना र प्राप्ति’ विषयक शीर्षकबाट यस पुस्तकको शुभारम्भ गर्नु आफैमा महत्वपूर्ण सावित

---

‘धर्मप्रतिका तरङ्गहरू’

( ३ )

भएको छ । यत्र-तत्र सर्वत्र अशान्तिरूपी कालो बादल मडारिरहेको बेला 'शान्ति' विश्वव्यापि आधारभूत आवश्यकताको रूपमा खडा भएको छ । वस्तुतः शान्ति नारा-भाषण र जुलुसमा हैन, त्यसको प्राप्तार्थ मानव स्वयं शान्त हुनु प्राथमिक आवश्यक विधान हो । त्यसैले लेखकले "शान्तिको चाहना असल हो, हितकर हो र कल्याणकारी हो । यसको प्राप्तिको लागि सदाशयता लिई धैर्यवान बनी, लगनशील भई निष्ठापूर्वक गरिने कर्म अनिवार्य एवं अपरिहार्य छ ।" भनी शान्ति प्राप्तार्थ असल कर्मलाई जोड दिएका छन् भने "..... आफू पनि सुखपूर्वक बाँचौं साथै अरुलाई पनि सुख-शान्तिपूर्वक बाँच दिओ ।..... शान्ति बाहिर टर्च बाली खोजी हिंडने वस्तु होइन ।" भनी व्यङ्ग गर्न पनि लेखक सफल भएको छ । फूलको सुवासनालाई शान्तिसित दाँज्ञे लेखकले शान्तिलाई बाह्य खोजको वस्तु नमानी विषमता भावनाले रहित भई समतायुक्त मनको अभ्यासलाई निरन्तरता दिई अन्तस्करणको विकास गरिनुपर्छ भन्ने भावनालाई प्रस्फुटन गरी अन्ततः उहाँले विपश्यना साधना ध्यानाभ्यासलाई नै जोड दिनुभएको छ ।

'आनापान-स्मृति-भावना'मा उहाँले आफूलाई निरन्तर विपश्यना साधनामा साधनारत व्यक्ति नै हो भन्ने भाव छोड्न सफल भएको छ । यद्यपि पुनरावृति गरी पुनः परिमार्जित गरिएको यस विषयमा आध्यात्मिक-मनोगत दृष्टिकोणमा बडो संवेदनशील एवं गम्भीर विषय नै हो । दीघनिकायमा उल्लेखित महास्मृति प्रस्थान सूत्रको आधारभूमिमा तरङ्गित यस लेखमा लेखक अर्थलाई परिभाषित गर्ने देखि उपसंहारसम्म प्रणालीबद्ध रूपमै अगाडि बढेको देखिन्छ । लौकिक संसारमा कठिन र गम्भीर विषयमध्ये टपटेनको रूपमा परिभाषित गरिंदा 'चित्त वा मन' कै विषय एक नम्बरमा आउँछ होला । जुनसुकै क्षेत्रमा पनि प्रधान-

प्रमुखको रूपमा भूमिका निभाउने चित्त-मनलाई काबूमा राख्नु, नियन्त्रणमा राख्नु सहज विषय होइन । तर यसमा सफलता प्राप्त गर्नसके त्यस मानिसको जीवनको मोड सुखकर तर्फ मोडिने हुन्छ । वस्तुतः चित्त, चेतसिक, रूप र निर्वाण विषय वा अभिधर्म (अधिप्रज्ञामूलक शिक्षा) लाई समेत नजिकबाट नियाल सहज हुने अवस्था यस लेखको विशेषता हो । लेखकले आनापान-स्मृति-भावनाको कार्य क्षेत्रलाई चित्रांकणबाट सरलरूपमा प्रस्तुत गर्नुभएको राम्रो छ ।

‘अहिंसा व्रत पालन गरौं’ मा हिंसालाई अधर्म र पापको संज्ञा दिई यसलाई नारकीय यात्राको प्रारम्भ हो भनी लेखक अगाडि बढेको देखिन्छ । वर्तमान विश्व-जगत हिंसा-प्रभावित, हिंसा व्याप्त, अशान्त, त्रसित, भयभित संसार हो । जतातै हिंसा व्याप्त छ, हिंसा मात्रै देखिन्छ र सुनिन्छ पनि, अनि प्रत्यक्ष-अप्रत्यक्षतः हिंसकवृत्तिकै अनुभूत भूत सवारझै त्राहिमाम छ । त्यसैले लेखक- ‘हिंसा अन्यकार हो भने अहिंसा प्रकाश हो । हिंसा हरी बतास तुफान हो, अहिंसा जाडोको न्यानो घाम हो । ..... हिंसा, जीवनको अवसान हो, अहिंसा जीवनको उत्थान हो ।’ भनी अनेकौं तरहले राम्रो र नराम्रो रूपमा तुलना गर्नुहुन्छ । हिंसामा विनाशको डंका बजाउने, मृत्युको शून्यता र मौनता छ्याएको हुन्छ भने शान्तिको बिगुल फुक्ने, जीवनको गरिमा र सजीवतालाई निम्त्याउन सक्ने क्षमता अहिंसामा निहित हुन्छ भन्ने कुरालाई लेखकले सुन्दर ढंगमा प्रस्तुत गर्नुभएको छ । घटना प्रस्तुत गर्ने क्रममा ‘सुन्नमा आएको घटना ...’ समेत उल्लेख गरिएको छ, जुन काल्पनिकभै लागेमा आश्चर्य मान्युपर्ने देखिदैन । कुशल र अकुशलको मूल कुशल वा अकुशल चित्तको चेतना हो भन्ने बुद्धमतलाई सुन्दर ढंगले कथात्मक रूपमा प्रस्तुत गरिएको मार्मिक पक्ष मान्य सकिन्छ ।

हिंसाको माध्यमले परिवर्तन चाहने जो कोहीलाई बुद्धको जवाफ सटीक व्यङ्गभैं हुनसक्छ । हिंसालाई त्यागन धर्मको आवश्यकता रहेको भाव व्यक्त गर्ने लेखकले ‘मानवताको विकास र सम्बद्धनका लागि धर्म’ भन्ने अभिमत जाहेर गरेको देखिन्छ भने अहिंसाकै पक्षमा आफूलाई उभ्याउने क्रममा “बुद्धधर्मको मूल उपदेश नै पञ्चशीलको पालन हो ।” भन्ने धारणा प्रस्तुत गर्न समेत लेखक पछि परेका छैनन् । ‘अहिंसा परमो धर्मः’ भन्ने जैनधर्मबाट प्रभावित मतलाई हिन्दूबन्धुहरूबाट पनि खूब उच्चारण गर्ने गर्दछन् भने वर्तमान समयमा यसै नारालाई बुद्धधर्मसित गाभिएर व्याख्यान गर्नेहरू पनि देखिन थालेका छन् । यथार्थतः ‘अहिंसा परमो धर्मः’ बुद्धमतभन्दा अन्तर विषय हो, यद्यपि बुद्धले पनि हिंसालाई सर्वथा बढावा नदिई निन्दा नै गरेका छन्, अहिंसालाई व्याख्यान गर्ने बुद्धको मत व्यावहारिक धरातलमा उभिएको पाइन्छ । मैत्री र हिंसालाई पारो र पानीभैं पृथक मान्ने लेखकले मैत्री राखेर हिंसा गर्नुपर्छ भन्नेहरूलाई एक चड्कन नै दिएजस्तो लाग्छ, व्यावहारिक उदाहरण दिएको राम्रो पक्ष हो भने लेखकले हिंसा र अहिंसालाई बारम्बार तुलना गरेको भान भएता पनि प्रस्तुतिकरण र शैलीमा भिन्नता भएकोले पढ्दा सलल् नै बगदछ ।

‘आयु, वर्ण, सुख र बल’मा जीवनलाई सुखकरूपमा जीवन्त पार्न आवश्यक कुराको सूचित गरिएको छ । उपरोक्त चारै पक्ष एक आपसमा अन्योन्याश्रित छन् र पनि आयुको यसमा प्रमुख भूमिका रहने हुन्छ । व्यावहारिक भनौं वा साधारणतः विचार गर्दा हामी सबै सबै यसैको प्राप्तिको लागि मरिमेटेका छौं । वास्तवमा मानव जीवनमा भोजनको आफ्नै महत्व र विशेषता रहेको हुन्छ । आहारले पनि विचार व्यवहार वा आचार संहितामा प्रभाव त पारेकै हुन्छ त्यसैले सात्त्विक

आहारको चर्चा-परिचर्चा पनि हुने गर्छ । आहार ठूलो प्रश्न हो, गम्भीर विषय पनि हो । “एक नाम किं” (प्रमुख प्रश्न वा आधारभूत प्रश्न के ?) भनी सोधिएको प्रश्नमा “सब्बेसत्ता अहारट्टितिका” (आहार-सेवन नै पहिलो प्रश्न) भनी बुद्धले जवाफ दिनुभएको कुरा स्मरणीय छ । जुन आहार विना आयु, वर्ण, सुख र बल सम्भव हुने देखिदैन । लेखकले आहारदानको महत्व दर्शाउने क्रममा धार्मिक भावलाई स्पष्ट पारी त्यागको महिमालाई प्रष्ट्याउनुभएको छ । आशीर्वादलाई कामनाको विषयभन्दा कर्मलाई महत्व दिई भाग्यको निर्धारण स्वयं व्यक्तिले नै गर्छ भन्ने कुरालाई “अत्ताहि अत्तनो नाथो” बुद्ध वचनलाई उल्लेख गरी लेखको अन्त्य गर्नुभएको छ ।

‘प्रतीत्यसमुत्पादलाई नियाल्दा’ मा लेखक गहिरिएर नै छुबुल्कीमारी कलम चलाउनुभएको कुरा पृष्ठ ४६-७५ सम्म नियाल्दा स्पष्ट हुन्छ । मूल विषयलाई स्पष्ट पार्न चार शीर्षक, १० वटा उपशीर्षक र उपसंहारपश्चात् लेखको अन्त्य गरिएको छ । बुद्धोपदेशलाई धर्म भन्ने र वा दर्शन भन्ने, जीवन जिउने कला भन्ने वा व्यावहारिक जीवन पद्धति भन्ने कुरामा चिन्तन मन्थन गर्नेहरू पनि नभएका होइनन् । बुद्धत्व ज्ञानलाई त्रिविध शिक्षा वा शील, समाधि र प्रज्ञा (दान, शील, भावना), विभाज्जवादी शिक्षा, अष्टांगिक मार्ग, मध्यम मार्ग, अनित्य-दुःख-अनात्मवादी धर्म, दुःख र दुःखबाट मुक्ति, प्रतीत्यसमुत्पाद धर्म आदिको रूपमा परिभाषित गर्ने गरिन्छ । जीवन र जगतका विषयमा कारण र कार्य अथवा कार्य र कारण सम्बन्धी सिद्धान्तलाई प्रतीत्यसमुत्पाद सिद्धान्त भनिन्छ भने यसलाई बुद्धधर्म वा बुद्धोपदेशको धरोहर मानिन्छ । यस सिद्धान्त निश्चय पनि गहन माथि गहन, गम्भीरातिगम्भीर विषय हो । चित्तवृत्तिको अभ्यास वा ध्यानाभ्यास

नहुनेहरूका लागि यो विषय पानीमा तैरिन नजानेको व्यक्ति अथाह समुद्रमा खस्दाको क्षणमा अनुभूत गर्ने अनुभवसरह अलमलमा पर्नसक्ने हुन्छ । यस उसले ध्यान-भावनाको व्यायाममा आफै आप्लावित हुनेहरूका लागि प्रतीत्यसमुत्पाद सम्बन्धी लेख बढी सारयुक्त र अत्तभूत हुने देखिन्छ । अध्ययन विलासीलाई यस तरहका लेखले अलमलमा नपार्नान् भन्न सकिन्न ।

लेखकले प्रतीत्यसमुत्पादको अर्थ प्रष्ट्याई जुन सरल तरिकाले परिचय दिनुभएको छ, त्यो राम्रो नै छ । लेखनमा उदारता देखाउने क्रममा सिद्धार्थको महाभिनिष्कमण प्रसंगलाई पृष्ठभूमि र लक्ष्यसम्म प्रष्ट्याउन जाँदा लेखक अलि विस्तृत रूपमै गहिरिनुभएको जुन आभास मिल्दछ त्यति सम्बोधि लाभ प्रसंगमा थोरै मात्र चर्चा गर्नुभएको भान हुनु अस्वाभाविक होइन । प्रतीत्यसमुत्पादलाई अनुलोम र प्रतिलोममा अर्थसहित पालि भाषामै प्रस्तुत गर्नुभई अविद्या पच्चया देखि जाति पच्चया..... सम्म शब्दार्थ र परिभाषासहित प्रत्येक खुद्किलाको जोडी जोडीको संक्षिप्तमा परिचयात्मक व्याख्यान जुन शैलीमा प्रस्तुत गरिएको छ, त्यो प्रभावकारीरूपमै भएको छ । वास्तवमै कल्पेर र प्रार्थना गरेर मात्र निर्वाण प्राप्त कहाँ हुने हो र !? ज्ञानरूपी प्रज्ञाको आलोक जगाई त्रिविध शिक्षालाई सम्यकरूपमा अभ्यास गर्न सके प्रतीत्यसमुत्पादको दर्शन हुने कुरालाई हामीले बिर्सिनु हुँदैन ।

‘कर्तव्य, सेवा र धन’ मा लेखकले तीनवटै विषय वस्तुलाई अलग-अलगरूपमै प्रस्तुत गर्नुभएको छ । कर्तव्यलाई धर्म र मर्म, अकर्तव्यलाई पाप र श्रापको रूपमा प्रस्तुत गर्नुहुने लेखकले मानिसको महानता कर्तव्यपरायणताबाटै भक्तिको कुरालाई व्यक्त गरेका छन् । दीघनिकायमा बहुप्रचलित गृहस्थ प्रतिपत्तिका रूपमा सुपरिचित

---

‘धर्मप्रीतिका तरङ्गहरू’

( ज )

“सिगालोवाद सुत” लाई कर्तव्याकर्तव्य धर्मको रूपमा एकले अर्काप्रति गरिनुपर्ने कर्तव्यलाई निर्देशिकाको रूपमा प्रस्तुत गर्नुभएको छ । आफूलाई भावुकतामा प्रस्तुत गरी लेखकले कर्तव्यलाई नैसर्गिक गुणभन्दा माथिको विषय मान्युभएको छ भने ममता र कर्तव्यमा पनि भिन्न स्थिति रहेको कुरा भावनात्मकरूपमा प्रस्तुत गर्नुभएको छ । “कर्तव्यको बोधले सभ्य, सुशील, सुसंस्कृत, मृदु, विनयी, अनुशासित, उत्तरदायी एवं कर्तव्यपरायण, असल नागरिक र समाज सुधारक बनाउँछ ।” भन्ने कुरालाई सउदाहरण लेखकले भावना व्यक्त गरेका छन् । यसरी नै विभिन्न सेवाको चर्चा गरी सच्चा सेवालाई आन्तरिक गुणको सज्ञा दिइएको छ ‘जसले रोगीको सेवा गर्दै उसले मेरो सेवा गरेको हुन्छ’ भन्ने बुद्धोपदेशलाई प्रकाश पारी डाक्टरका प्रकारहरूलाई मार्मिक रूपमा प्रस्तुत गर्नुभएको छ । सम्भवतः उपचारकै क्रममा भएर पनि यस विषयमा लेखक जीवन्तरूपमा आफूलाई प्रस्तुत गर्न सफल भएको देखिन्छ । त्यसरी नै ‘धन’ लाई औजारको रूपमा प्रस्तुत गरिएको पक्ष विचारणीय छ । आजको दुनियाँ धनमुखी छ, विना धन दौलत जीवनलाई पंगु नै मानिने र सोचिने प्रवत्ति हावी छ । भौतिक जीवनलाई गतिशीलता दिन धन नै मुख्यभै भएको छ । त्यसो त धन नै सबथोक होइन र पनि सबथोकभै भ्रम सबैमा छाएकै छ । आधुनिक जीवन शैलीलाई हेर्दा अध्यात्म क्षेत्र पनि धनको दुनियाँबाट टाढिन सकेको छैन । जबकि धर्मगुरुहरू धनलाई बढी महत्व दिनुहुन्न भनी भनिरहेका छन् । बुद्धले त धनलाई काल सर्पको रूपमा तुलना गर्नुभएको छ । त्यसैले धनलाई Evil Necessary भै हो भन्दा अत्युक्ति नहोला । सम्भवतः त्यसैले मुनामदनमा छचल्कीएको महाकवि देवकोटाको तरङ्ग “सुनको थैला, हातको मैला के गर्नु धनले ? साग र सिस्तु खाएकै बेस आनन्दी

मनले ।” भावका तरङ्ग लेखकमा पनि तरङ्गित भएका हुनसक्छन् । पापाचार-दुराचारले प्राप्त धनलाई लेखकले “लूटको धन, फुफूको श्राद्ध” भनी संज्ञा दिदै धनलाई साधनको रूपमा स्वीकार गरी साध्यको रूपमा अस्वीकार गर्नुभएको छ ।

‘कामना नै गर्नुपरे .....’ मा लेखकले विभिन्न शब्दालंकरणको प्रयोग गरी ‘कामना शून्य व्यक्ति मृतपायः हुन्छ’ नै भनेका छन् वस्तुतः आसक्तियुक्त कामनाले कसैलाई पनि सुख दिईन । त्यसैले हामीले कामनालाई सल्लेख सुत्तमा निर्देशित अनुरूप उल्लेख गरिनुपर्छ अर्थात त्यसलाई घटाउदै पातलो बनाउदै लानु सुखकर हुन्छ तर लेखकले स्वार्थ, परार्थ र स्वार्थ एवं परार्थ मिश्रित कामनाको उल्लेख गरी “आफ्नो पनि अकारको पनि हित सुखको लागि कामना गर्नु र तदनुरूप कर्म गर्नुपर्छ । यही नै पुण्यको द्वोतक हो र कल्याणको प्रशस्त मार्ग हो ।” भनी आफ्नो अभिमत प्रस्तुत गरेका छन् । कसैको लागि कामना गर्दा बहुजन हित र बहुजन सुखभन्दा माथिको सर्वजन हितायको मानसिकतालाई जोड दिन खोजेको देखिन्छ भने बुद्धपूजा विधि र परित्राण सुत्तबाट विभिन्न पालि कामना-गाथालाई उदाहरणसहित प्रस्तुत गरिएको छ, जुन पाठकहरूका लागि जानकारीमूलक हुने देखिन्छ ।

‘मैत्री, मैत्री भावना र मैत्रीका केही दृष्टान्तहरू’मा लेखकले मैत्रीयुक्त शैलीमा मैत्रीको महत्व र विशेषताबारे चर्चा गर्ने जुन जमर्को गर्नुभएको छ, त्यो एकातिर आदर्शवादी देखिन्छ भने विभिन्न दृष्टान्तलाई प्रस्तुत गरिदिनाले यसमा व्यावहारिक महत्व थपिन गएको छ । आजको दुनियाँमा कमी भएका अन्य विषयहरूमध्ये मैत्रीको अभाव एक मुख्य हो । शान्त र सौम्यताको प्रतिमूर्तिलाई हाँसोको पात्रो, खिल्ली उडाउने साधन, मात्र आदर्श पात्रको रूपमा चित्रण गर्ने वृत्तभित्र मैत्रीयुक्तताको

आवश्यकता आदर्शवादभित्र सीमित नरहलान् भन्न सकिन्न । र पनि लेखकले सौम्य र शान्त हुनको लागि मैत्रीशावको आवश्यकतालाई जुन रूपमा जसरी आफ्ना भावनाहरूलाई प्रस्तुत गरेका छन्, मर्मस्पर्शी एवं प्रशंसनीय छ, भन्दा अत्युक्ति नहोला । मैत्री भावनाको अर्थ-परिभाषा, भावना विधि, आनिशंस, व्यवधान र निराकरणका उपायहरू, मैत्री प्रक्षेपणका केही दृष्टान्त अन्तर्गत जापानीज सन्तको घटना मार्मिक छ । लेखकले मैत्रीलाई सिद्धान्ततः कुरामा सीमित नराखी व्यावहारिकरूपले नै मैत्री कामना र मैत्री भावनालाई बढी जोड दिन सौम्य तरिकाले आग्रहमूलक ढंगले अनुरोध गरेका छन् ।

‘मांसाहार – ठीक कि बेठीक ?’मा लेखकले मांसभक्षण विषयमा चर्चा गर्नुभएको छ । बुद्धर्ममा मांस विषय यौटा विवादित दृष्टिको सोच पनि प्रचलित छ । विवाद गर्नेहरू भन्छन् “मार्नु हुँदैन, मासु भने खानु हुन्छ । कस्तो हो ..... यो !? ” यो जताततै सोधिने प्रश्न हो । बुद्धमतअनुसार आहारभन्दा पनि चेतनाको अहं भूमिका हुन्छ । त्यसो त बाँच्नको लागि नै खाना हो न कि खानको लागि बाँच्न । त्यसैले बाँच्नलाई मासु नै चाहिन्छ भन्ने अवश्य पनि होइन, तर बौद्धहरूले मांसाहारी पापी र फलाहारी धर्मात्मा भन्नु गलत हुनसक्छ । देवदत्तले बुद्धित विद्रोह गर्दा राखेका विभिन्न शर्तहरूमध्ये भिक्षुहरूले मासु खान हुँदैन भन्ने पनि यौटा थियो । यसबाट मांसभक्षक भिक्षुहरू पनि थिए भन्ने स्पष्ट हुन्छ । यसरी नै महापरिनिर्वाण सूत्रको अध्ययनबाट चुन्द कर्मारपुत्रद्वारा अन्तिम भोजनमा प्रणीत खाद्य भोजन तथा सूकर मद्व (तरकारी, शूकर कन्दक वा सुंगरको मासु !) सेवनपछि बुद्धलाई आउँ लागेको चर्चासमेत गरिएको छ । स्वयं बुद्धले पनि मांसभक्षण गर्थे भन्ने तर्क गर्नेहरू पनि छन् । मार्नुहुँदैन त कुनै पनि जीवलाई मार्नुहुँदैन,

त्यस्तै मासु खानुहुँदैन त कुनैपनि जीवको हुँदैन भनी मान्यता राखेहरू त भन बुद्धारा निर्दिष्ट दश प्रकारका मानिस, हाती, घोडा, कुकुर, सर्प, सिंह, बाघ, चितुवा, भालु र तरक्षुको मासु खान निषेधमा सन्तुष्ट हुने देखिदैन । (बुद्धकालीन महिलाहरू- १, भिक्षु अमृतानन्द) बुद्धारा दश प्रकारको विशेष प्राणीलाई विशेष तवरमा निषेध गरिएको कुरा विवादपूर्ण दृष्टिले हेर्नेहरूका लागि मसलाको विषय हुनसक्छ । त्यसैले यो शोध खोजकै विषय हो त्रिकोटी मांस परिशुद्ध अर्थात् दृष्ट, श्रुत र परिशंकित मांस-भक्षण भिक्षुहरूका लागि वर्जित गरिएको कुरा पनि स्मरणीय नै देखिन्छ ।

“मांसाहार..... विषयमा कलम चलाउने लेखक स्वयं पनि स्पष्ट हुन सकेको छैन कि जस्तो भान पाठकले अनुभूत गर्नु आश्चर्यको विषय नहोला । किनभने लेखक ठोकुवाका साथ ऐउटै पक्षको पक्षधर हुन् सकेको देखिदैन भन्न सक्छ । तर शीर्षकले नै बताउँछ – लेखक मांसाहारको पक्षमा मात्र वा विपक्षमा मात्र रहेर बोलिरहेको छैन । मासु खानुको औचित्य र अनौचित्यलाई धर्मको पृष्ठभूमिमा दर्शाई लेखकले ठीक बेठीक के हो आफैले निर्णय गर्नुपर्छ भनेर पाठकलाई नै ठीक बेठीक छुट्याउने जिम्मेदारी सुमिपदिएका छन् ।

धर्मप्रीतिका तरङ्गहरू पुस्तकको अन्तिम लेखको शीर्षकबाटै लेखकमा उभिजएको तरङ्ग भलिकन्छ । “कुन चाहीं किन ?” शीर्षक नै अस्पष्ट लाग्न सक्छ र त्यसभित्र यो यो त्यसकारण भन्ने लेखकको आफैनै तर्कले युक्त १ देखि ३० सम्मका शब्द छनोटलाई पढदा अलिकति खट्किन सक्छ । लेखकले तीन कुरा वा विषय वस्तुलाई छनोट कममा राखी पुनः त्यसको मूल्य मान्यता, उपयोगिता र विशेषता, अर्थ भाव र अभिप्राय आदि भिन्न भिन्न प्रकृतिबाट बीचको पक्षलाई नै बढी

महत्वका साथ तर्क प्रस्तुत गर्ने गरिएको नौलो तरहको लेखन पाठकहरू सबैलाई पाच्य नै होला जस्तो लाग्दैन । लेखकको मनोभावनारं आफै पाराले धर्मको पृष्ठभूमिमा तर्कयुक्त तरहमा छनोट विषयलाई सबल पक्ष हो भन्न तर्कसंगत र धर्मसंगत तवरमा लेखकले आफूलाई उभ्याउने जमर्को गरेका छन् । अधिकांश पाठकवृन्द त्यसबाट अनभिज्ञ त नभनौं के लेख्या होला ? कसरी तर्क गन्या होला ? भनी अन्तद्वन्द्वसहित भई प्रतिप्रश्न गर्न चाहिँ पछि पर्ने देखिदैन । छनोट क्रममा शील-समाधि-ज्ञानलाई लेखकले तर्क-संगत र धर्म-संगतमा समाधिलाई जोड दिएका छन् भने प्रविधि - ज्ञान - उत्पादनमा ज्ञानलाई बढावा दिएका छन्, जरा - जन्म - मरणमा जन्मलाई बढावा दिएका छन् । विषय वस्तु फरक अनुरूप लेखकको छनोटको तर्क संगत पनि पृथक-पृथक रूपमा भएका छन् । एउटै प्रकृतिमा तर्क संगत तथा धर्म संगत सँगसँगै जान सकेको छैन जस्तो पाठकवृन्दलाई अनुभूत भएमा यसलाई आश्चर्यको विषय भानुपर्ने देखिदैन । एउटा एउटा विषयलाई हेदै जाँदा लेखक आफ्नो ठाउँमा ठीक नै जस्तो लाग्छ तर हरेकको आ-आफ्नो महत्व र विशेषता रहेको हुन्छ भने नाम रूप संसारमा पनि नाम (चित्त) स्वतन्त्ररूपमा एकलै पूर्ण हुन सक्दैन र रूप पनि स्वतन्त्ररूपमा परिपूर्ण हुन सक्दैन । दुवैको अन्योन्य मिलनले दुवैले पूर्णता प्राप्त गर्दछ ।

लेखकले आफूभित्र तरङ्गित भावनालाई नयाँ ढंगको प्रस्तुतिलाई प्रयोगात्मक रूपमा जसरी प्रस्तुत गर्नुभएको छ, यो जिज्ञासुहरूका लागि राम्रो पक्षको थालनी नै हुनसक्छ । नौलो पाराको प्रस्तुतिकरण सबैका लागि उत्तिकै रूपमा वा रूचिपूर्ण नभएपनि कमसेकम जिज्ञासा बढाउने काममा यस लेखले उर्जाको भूमिका निभाउने कुरामा भने कुनै शंका छैन । तर्कसंगत र धर्मसंगतरूपमा व्यापक विषयमा लेखकले

दिलचस्पी लिएको देख्दा लेखकलाई सबैले अनुभवी लेखककै रूपमा हेर्ने छन्, देख्ने छन्, नौलो प्रयास सराहानीय छ, पढन र चिन्तन गर्न लायक नै छ ।

अन्तमा, विशेषतः शिक्षण विधाबाट विपस्सना विधामा प्रवेश गरी सद्धर्म सम्बन्धी कृतिको अनुवाद विधामा देखिएका लेखकको एघारवटा पुस्तकहरू प्रकाशित भइसकेका छन् भने मौलिक लेखनको रूपमा 'आनापान-स्मृति-भावना', 'सद्धर्म : के, किन र कसरी ?', 'प्रज्ञा-प्रदीप' पछि यो 'धर्मप्रीतिका तरङ्गहरू' पुस्तक प्रकाशन हुन् धर्मप्रीतिको विषय हो । जसरी मैले पनि "सुखकर जीवनको संजीवनी: 'प्रज्ञा-प्रदीप' मन्त्रव्य लेख्ने अवसर पाएको उक्त पुस्तकको तुरन्तै द्वितीय प्रकाशन भयो त्यसरी नै यो पुस्तक पाठक वृन्दका लागि रूचिकर नै हुनेछ भन्ने अनुभूत मलाई भइरहेको छ । अस्वस्थताका बावजूद पनि लेखन क्षेत्रमा आफूलाई समर्पित गर्दैरहनुभएका दोलेन्द्र उपासक यसरी नै निरन्तर छाइरहन सकून, पूर्ण रूपमा स्वस्थता प्राप्त होस्, सुखी-दीर्घायु होस् । यो घडीमा उहाँलाई तदारुकता साथ उर्जा दिइरहने उहाँको सहृदयी परिवार, ..... प्रकाशकहरू एवं सद्धर्म प्रेमीहरूमा पनि साधुवाद व्यक्त गर्दै पुनः दोलेन्द्र उपासकबाट यस्तो संग्रहनीय पठनीय कृति एकपछि अर्को गर्दै मालाभै उनिदै जान सकून् भन्ने मैत्रीयुक्त मंगलकामना छ ।

कोण्डन्य

बुद्ध विहार, भृकुटीमण्डप  
काठमाडौ - ३१

दिनांक : ९ / १० / ०६०

'धर्मप्रीतिका तरङ्गहरू' ( ढ )

## ज्ञानको पिपासा मेटाउने -

### **'धर्मप्रीतिका तरङ्गहरू'**



यो संसारमा नपिल्ने को होला ? ठक्कर नखाने को होला ? आँसु नभाने को होला ? सायद कोही पनि छैन होला । त्यसैले सबैको जीवनसँग सम्बन्धित स्लिप, ठक्कर र आँसु नै वास्तविक जीवन दर्शन हो ।

हिंदाहिंडौ कहिलेकाहीं अचानक चिप्लिन्छ । चिप्लेर लडिन्छ । लडेर उठै नसक्ने अवस्थामा होइन्छ । त्यसबेला आँसु पनि भरिन्छ । जीवन यापनको कममा कहिलेकाहीं अचानक भूल पनि हुन्छ । भूल भएको कारणले हानी नोक्सानी पनि हुन्छ । हानी नोक्सानीले जिन्दगी बरबाद पनि हुन्छ । जिन्दगी बरबाद भई रूनुपर्ने अवस्था पनि आउँछ ।

दोलेन्द्ररत्न शाक्यले यस्तै परिस्थितिलाई राम्रोसित बुझेर अध्ययन गरेर आजको युगलाई उपयोगी हुने गरी यस पुस्तक 'धर्मप्रीतिका तरङ्गहरू' जनसमक्ष ल्याउनको लागि आफ्नो अमूल्य जीवन पनि धर्मको लागि समर्पित गर्नुभएको छ । बौद्ध जगतमा दोलेन्द्ररत्न शाक्य कुनै नौलो नाम होइन । उनी विभिन्न पुस्तकहरूको अनुवादन र लेखनमा लागिरहन्छन् । उनका पुस्तकहरू राम्रा, ज्ञानवर्द्धक अनि धेरैलाई अति उपयोगी किसिमका हुन्छन् । उनका यस्तै पुस्तकहरूको कममा हामी सामु आएको छ यो - 'धर्मप्रीतिका तरङ्गहरू' ।

**'धर्मप्रीतिका तरङ्गहरू'** दोलेन्द्ररत्न शाक्यको एउटा संग्रहनीय

एवं उपयोगी पुस्तक बन्ने कुरामा मलाई पूरा विश्वास छ । बौद्ध क्षेत्रमा आवश्यक भइरहने उपयोगी १० वटा लेख रचनाहरूको संगालोको रूपमा यो पुस्तक देखा परेको छ । पुस्तकभित्रका लेख रचनाहरू लेखकका मौलिक तथा परिमार्जित गरी दुई किसिमका छन् । यस दृष्टिमा ‘आनापान-स्मृति-भावना’ र ‘प्रतीत्यसमुत्पादलाई नियाल्दा’ नयाँ शैलीमा परिमार्जित एवं पुनरावृति गरिएका छन् भने बाँकी आठ वटा मौलिक लेखहरू नै छन् ।

पुस्तकभित्र समावेस भएका लेख रचनाहरू अत्यन्त सरल र उपयोगी भएको देखिन्छ । आजको जल्दीबल्दो परिस्थितिमा शान्ति, अहिंसा, मैत्री र भावनाजस्ता विषयहरूमा केन्द्रित हुनु यस पुस्तकको एक किसिमले विशेषता नै हुन पुगेको छ । सम्बन्धित लेखहरू भरसक गहिरिएर छलकिन खोजिएको अनुभव हुन्छ, जुन लेखकको मिहिनत र परिश्रमको प्रतिफल हो जस्तो मलाई लागदछ ।

बौद्ध क्षेत्रमा प्रश्न तेर्सिरहने मांसाहारको कुरा पनि यस पुस्तकमा समावेस भएको छ । त्यसको अलावा प्रतीत्यसमुत्पादका कुरा, कर्तव्य सेवा र धन विषयको कुरा, आयु, वर्ण, सुख र बलका कुरा आदि रामा रामा कुराहरूलाई यस पुस्तकमा सरलरूपले कोट्याई प्रष्ट पार्न खोजिएको देखिन्छ । बौद्ध जगतमा ज्ञान पिपासु व्यक्तिहरूको लागि यस पुस्तकले ठूलो मद्दत पुऱ्याउने कुरामा म विश्वस्त छु ।

यसै सन्दर्भमा नेपालको त्रिभुवन विश्व विद्यालयअन्तर्गत संचालन भइरहेको बौद्ध अध्ययन विभागका विद्यार्थीहरूलाई समेत यस पुस्तकले मद्दत गर्ने कुरामा शंका छैन ।

अन्त्यमा, गृहस्थी जीवनमा रहेर पनि आइपरेका सम्पूर्ण विद्य

वाधा र अङ्गचनलाई एउटा कुनामा पन्छाएर यति राम्रो र गहकिलो  
पुस्तक लेखी प्रकाशित गर्न लागेकोमा लेखक दोलेन्द्ररत्न शाक्य  
साधुवादका पात्र छन् । म उहाँको संघै सुस्वास्थ्य, निरोगिता र दीर्घायुको  
आशिष गर्दछु । यस्ता ग्रन्थ प्रकाशनको साथै अन्य धार्मिक एवं शासनिक  
कार्यमा कहिल्यै पनि थकाइको अनुभूति नहोस्, निरन्तररूपमा लागिरहन  
सकोस् भन्ने कामनासमेत गर्दछु । यसै सन्दर्भमा पुस्तक प्रकाशन  
गरिदिने दाता/प्रकाशकहरूलाई पनि धेरै धेरै साधुवाद तथा आयु  
आरोग्य सम्पति र निर्वाण सम्पति पनि प्राप्त होस् भन्ने कामना गर्दै  
मेरो मन्त्रव्य यहीं दुःख्याउँदछु ।

अस्तु !  
भवतु सब्ब मंगलं ।

भिक्षु भद्रिय  
यम्प महाविहार, ईबही  
ललितपुर ।

Dhamma.Digital

---

---

‘धर्मप्रीतिका तरङ्गहरू’ ( अ )

## एक भावात्मक अभिव्यक्ति



ईशापूर्व ६२३ वर्षअगाडि नेपाल अधिराज्यको पश्चिमतिर रहेको कपिलवस्तु जिल्लाको तत्कालीन राजा शुद्धोदन र तिनका प्रथम राजमहिषी मायादेवीको कोखबाट लुम्बिनीमा जन्मनुभएको गौत्तम बुद्धले राग, द्वेष र मोहको वशमा परी आफ्नो समाजको, राष्ट्रको र संसारकै शान्तिमा खलल परी दुःख भोगिरहेका जनताले आफ्नो निमित्त आफै दीप हुनुपर्छ र शील, समाधि र प्रजाद्वारा शान्तिलाई चिरस्थायी बनाउन सकिन्छ भन्ने उपदेशहरू दिनुभएको थियो ।

तर हामीले उहाँले दिनुभएको ज्ञानको सागरमा डुबुल्की मारी जन्म, जरा, व्याधि र मरणबाट मुक्त हुने त कता कता परस्परमै हत्या र हिंसाको घृणित कार्यमा लागी देशको भयानक दुर्दशा ( नेपालमा मात्र होइन, विश्वका अन्य देशहरूमा पनि ) दुर्गति भइरहेको बेला श्री दोलेन्द्ररत्न शाक्यले बुद्धवचनको आधारमा आफूले आफैलाई सजिलैसँग चिन्न सकिने विद्या शील, समाधि र प्रज्ञाको आधारमा सरल भाषामा सर्वसाधारण जनताले पनि प्रयत्न गरेमा बुझ्न सक्नेगरी बेलाबेलामा लेखिएका लेख रचनाहरूको संगालो यस पुस्तक 'धर्मप्रीतिका तरङ्गहरू'मा व्याख्या गर्नुभएको छ । विशेषगरी बुद्धले दिनुभएको विपश्यना ध्यान भावनालाई चर्चा गर्नुभएको पठनीय छ साथै बौद्ध दृष्टिकोणले हिंसा भन्ने के हो भन्ने कुरा पनि यस पुस्तकमा रामोसँग प्रष्ट्याइएको छ ।

बुद्ध जन्मेको देशमा जन्मेर पनि हाम्रो जीवनको सुख र

शान्तिको आधार रहेको पञ्चशील सम्म पनि यस देशलाई डोच्याउने व्यक्तिहरूले पालन नगरेको पाइन्छ । हाल नेपालीहरूले भोगिरहेको दुःखबाट मुक्त गराउने एक मात्र बाटो बुद्धले देखाउनुभएको शील, समाधि र प्रज्ञायुक्त मध्यममार्ग अनुशरण गर्नु नै हो भन्ने लेखकको मनसाय प्रशंसनीय छ ।

अस्तु !

प्रा. आशाराम शाक्य

सिकबही, ल.पु.



## केही कुरा



विश्वमा शान्तिभन्दा अशान्ति बढिरहेको कुरा सबैमा विदितै छ । त्यसकारण अशान्ति वातावरणमा दुःख भोगिरहेका मानिसहरूले शान्तिको कामना गर्नु अस्वाभाविक होइन । परन्तु जितिसुकै शान्ति कामना गरे पनि अशान्तिको नै वृद्धि भइरहेको छ । यही कुरालाई मनन गरी यस 'धर्मप्रीतिका तरङ्गहरू' पुस्तकका लेखक श्री दोलेन्द्ररत्न शाक्यज्यूले सर्वप्रथम 'शान्तिः चाहना र प्राप्तिः' शिर्षकमा मानिसहरूले गर्ने कामना अर्थात् सम्यक संकल्पलाई कार्यान्वयन गराउन शीललाई प्रमुखता दिनुपर्ने र शील विना आर्य अष्टाङ्गिक मार्गको सम्यक वाक्य, सम्यक कर्म र सम्यक आजीविका हुन नसकिने कुरा उल्लेख गरी मिथ्यासंकल्प भएमा शील भङ्ग हुन गई संकल्प पूरा भए पनि शान्तिको निकटतम शत्रु तृष्णाकै कारण शान्तिको ठाउँमा अशान्ति बढ्न जाने कुरालाई उदाहरणसहित व्याख्या गर्नुभएको छ । त्यस्तै शान्ति लाभ गर्न प्राणीहरूमध्ये चेतनशील भएको मानिसले नै प्रयास गर्न आहवान गर्नुभएको छ ।

त्यस्तै उहाँले मिथ्यादृष्टि र मिथ्या संकल्पबाट गरिने मिथ्याकर्म आदिबाट बच्न 'आनापान-स्मृति-भावना' शिर्षक लेखमा आनापानको 'शाब्दिक अर्थ, आनापान के हो र यसको उद्देश्य के हो, सासकै आलम्बन किन ? भन्ने शिर्षक दिएर १७ वटा कारण देखाई आनापान भावना कसरी गर्नुपर्छ भन्ने शिर्षकमा समय र स्थान, सासको आवागमनमा एकाग्रता र जागरूकता, सासको गतिविधिमा एकाग्रता र निरीक्षण,

मनको विरोध, सासको स्पर्शको जानकारी, कार्यक्षेत्र, संवेदनाको यथाभूत अनुभव अनि यसबाट हुने फाइदामा लैकिक लाभ ९ वटा र लोकोत्तर लाभलाई समेत उल्लेख गरी यसभित्र प्रतीत्यसमुत्पाद र आर्य अष्टाङ्गिक मार्गमा समाधिको तीन अङ्ग – सम्यक व्यायाम, सम्यक स्मृति र सम्यक समाधिलाई अघि सारी ध्यान गर्दा बाधक हुने पाँच शत्रु र सहयोग गर्ने पाँच मित्रलाई हामीले सजिलैसँग बुझ्ने भाषामा उल्लेख गर्नुभएको छ ।

त्यस्तै 'अहिंसा व्रत' शिर्षकमा हिंसा र अहिंसाले गरिने व्यवहार आदिको तुलना, यसले मानव जीवनमा पार्ने प्रभावलाई दर्शाई बुद्धको उपदेशानुसार हिंसाको परिभाषा र चेतनालाई नै कर्म भनिने यथार्थलाई बुझाई राम्रो वा नराम्रो काम कुरामा चेतना नै मुख्य हो भन्ने कुरालाई उदाहरणसमेत दिई अहिंसा व्रत पालन गर्दा आफू पापबाट बच्न र विवेक, मैत्री, करूणा वृद्धि भई कम्मस्सकता सम्यक दृष्टि लाभ गरी आर्य मार्गमा लाग्न र अभ्यास गर्न सकिने कुरा उल्लेख गरिएको छ ।

बौद्ध ग्रन्थमा शीललाई गौरवपूर्वक पालन गर्ने, वयोवृद्ध तथा ज्ञानले वृद्धजनको सेवा गर्नेलाई आयु, वर्ण, सुख र बल यी चार कुरा वृद्धि हुन्छ भन्ने कथनलाई लेखकले राम्रोसँग व्याख्या गर्नुभएको छ । त्यस्तै मैत्री तथा करूणापूर्वक शुद्ध तथा त्याग चित्तले भोजन दान गर्नेलाई पनि यी चार कुरा वृद्धि हुने कुरा उदाहरणसहित प्रस्तुत गर्नुभएको छ ।

बुद्धको उपदेशमा प्रतीत्यसमुत्पादको निकै महत्व छ । सिद्धार्थ गौतमले पुब्वेनिवास ज्ञान, दिव्यचक्षु ज्ञान प्राप्त हुँदासम्म बुद्धत्वलाभ गर्नुभएको थिएन । जब प्रतीत्यसमुत्पादलाई राम्रोसँग मनन गरी बोध गर्नुभयो अनि मात्र आश्रवक्षय ज्ञान प्राप्त गर्नुभयो । त्यसपछि चतुरार्थ

सत्य अर्थात् दुःख र दुःखका कारणलाई यथार्थमा जानी दुःख अन्त्य गर्ने  
 मार्ग ज्ञानबाट दुःख निरोधको अवस्था निर्वाण साक्षात्कार गरी बुद्ध  
 सर्वज्ञ अर्थात् सम्यकसम्बुद्ध हुनुभयो । यसरी सर्वज्ञ बन्नुको निम्नि  
 उहाँले जीवनमा गर्नुभएको अनुसन्धान र अभ्यासलाई लेखकले उहाँको  
 जीवनीबाटै स्पष्टरूपले दर्शाई प्रतीत्यसमुत्पादलाई जानी तृष्णा र  
 अविद्या नै दुःखको मूल जरा हो भनी पत्ता लगाउनुभएको कुरा सरल  
 ढंगले प्रस्तुत गर्नुभएको छ । साथै पुनर्जन्मबारे गलत ढंगले सोच्ने र  
 सही ढंगले सोच्ने कुरा दर्शाई प्रतीत्यसमुत्पादको अनुलोम र प्रतिलोम  
 तरिकाले बुझाउन सब्दो प्रयास गर्नुभएको छ । यसको अतिरिक्त  
 लेखकले तीन भवाङ्ग, तीन सन्धि अनि प्रतीत्यसमुत्पादका ११ वटा  
 खुद्दिकिलाको पनि स्पष्ट उल्लेख गर्नुभएको छ ।

प्रत्येक व्यक्तिले जीवनमा गर्नुपर्ने काम कुरामा अधिकार,  
 कर्तव्य अनि सेवाको अति आवश्यकता हुन्छ । प्रायः मानिसहरू अधिकार  
 मात्र खोज्ने र कर्तव्यलाई बिर्सने हुन्छन् । त्यस्तै आफूलाई भने सेवा  
 गराउन चाहने तर आफूले गर्नुपर्ने सेवा गर्न हिचकिचाउने र पन्छने  
 हुन्छन् । सोही कारण लेखकले कर्तव्यलाई महत्व दिएर कर्तव्य निभाउनको  
 निम्नि चाहिने आत्मसंयम, धैर्य, अनुशासन र निष्ठालाई गहनाको  
 उपमा दिएर प्रशंसा गर्नुभएको छ । यसलाई प्रष्ट गर्न सिंगालोवाद सूत्र  
 अघि सारी आफूले गर्नुपर्ने १२ प्रकारका कर्तव्य दर्शाएका छन् । यसको  
 अतिरिक्त कर्तव्य निभाउँदा आफन्तप्रति मात्र नभई प्राणी मात्रप्रति  
 कर्तव्यनिष्ठ हुन तथा निर्जीव चीज र नक्षत्र ग्रह आदिले समेत कर्तव्य  
 निभाइराखेको उदाहरण दिइएका छन् । साथै चेतनशील प्राणीमा पनि  
 विवेकशील मानिसले कर्तव्य अकर्तव्यको ख्याल राख्नुपर्ने, व्यक्ति व्यक्तिमा  
 समझदारी, सद्भावना, बन्धुत्व, प्रेम, मैत्री तथा तन मन धनले गरिने

निःस्वार्थ सेवा, कर्तव्यपरायणताको बोध दिई इमान्दारिता, दया, मुदितायुक्त भई सुखसँग बाँच्ने र बाँच्न दिने अनेक उदाहरण दिई प्रेरणासमेत दिनुभएको छ । त्यस्तै धनको विषयमा पनि धन व्यक्तिको निमित्त कार्य सम्पन्न गर्ने मूल साधन भए पनि यसलाई औजारको उदाहरण दिई दुरुपयोग हुनबाट बचाई सदुपयोग गर्ने कुरा दर्शाई लौकिक धन र लोकोत्तर धन अर्थात् पुण्यधन र प्रज्ञाधनलाई सर्वोत्तम धन मानी व्याख्या गर्नुभएको छ । तसर्थ हामीले आर्य धन प्राप्त गरी श्रद्धा, शील, हिरी, ओतप्प, श्रुत, त्याग र प्रज्ञाधन प्राप्त गरी निर्वाणमार्ग अनुशारण गर्दै निर्वाण साक्षात्कार गर्न प्रयत्न गर्न सक्नुपर्दछ ।

संसारमा कुनै पुण्य कार्य गर्दा कुनै न कुनै कामना गर्ने व्यक्ति विशेषको बानी हुन्छ । तसर्थ लेखकले कामना नै गर्नुपरे कस्तो कामना गर्ने भन्ने विषयमा स्वार्थयुक्त कामना, परार्थ गरिने कामना अनि स्वार्थ र परार्थ दुवै विचार गरी गरिने कामनाको वर्णन गरी फेरि बुद्धोपदेशित अनेक कामनाको व्याख्यामा मंगल कामना, मैत्री कामना, कल्याण कामना, शुभ कामना, दिर्घायु कामना, स्वस्ति कामना आदिको वर्णन गर्नुभई अन्त्यमा जुन कामना गर्दा आफ्नो पनि हित हुन्छ अर्काको पनि हित हुन्छ कसैको अहित हानी हुँदैन, जुन लोभले मुक्त र करूणाले युक्त छ, मैत्रीले ओतप्रोत छ त्यस्ता कामनालाई श्रेय दिई व्याख्या गर्नुभएको छ ।

हाम्रो जीवनयात्रामा अन्य व्यक्ति वा बाहिरी वातावरणबाट अनेक प्रकारका आपत विपत आइपर्ने हुन्छ । ती आपत विपत भय अन्तरायबाट बच्न भगवान बुद्धले मैत्री भावनालाई कवचको रूपमा उपदेश दिइराख्नुभएको छ । मैत्री भावनामा संलग्न व्यक्तिलाई शत्रुले

पनि परास्त गर्न सक्दैन । विश्वमा उसको लागि सबै आफन्त नै हुन्छ । त्यसकारण लेखकले मैत्री भावना कसरी गर्नुपर्छ, शरीरबाट भौतिकरूपमा गरिने मैत्री, बोली वचनद्वारा गरिने मैत्री, सेवा भावले गरिने मैत्री, अभयदानबाट गरिने मैत्री आदिको वर्णन गर्नुभएको छ । मैत्री भावनाका अभ्यासी साधकहरूलाई शत्रुले पनि मित्रवत व्यवहार गरेका उदाहरण दिई मैत्री भावना प्रभावकारी तुल्याउन कमबद्ध चार प्रकारका भावना तथा भावना गर्ने विधि र त्यसको ११ वटा आनिशंस अनि मैत्री भावनाका व्यवधान र त्यसलाई हटाउने कमबद्ध उपायको राम्रोसँग वर्णन गर्नुभएको छ । यसरी नै मैत्री प्रक्षेपण गर्नेहरूको दृष्टान्तमा श्यामावती, उत्तरा, महाकपि, मातुपोषक, चूलधम्पाल, एकराज, शीलवनागराजा, खन्तिवाद जातक र अनेक घटनालाई स्मरण गराउनुभएको छ । त्यस्तै द्वेष उत्पन्न भए पनि अनेक कारण देखाई त्यस्ता द्वेषबाट बच्ने उपाय पनि देखाई मैत्री सबल तुल्याउन खोज्नुभएको छ । अन्तमा मैत्री विहारलाई ब्रह्म विहारमा दर्शाई आफू समानकाप्रति मैत्री भावना, निःमुखा दुःखीप्रति करूणा भावना, आफूभन्दा सम्पन्नप्रति मुदिता र अष्टलोकधर्ममा उपेक्षा भावना गर्ने कुरा देखाउनुभएको छ ।

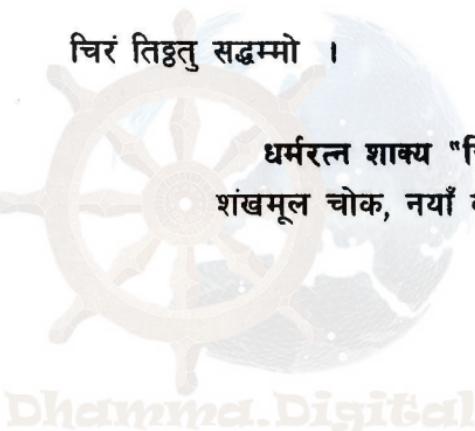
मानिसहरू शाकाहारी भएता पनि ठाउँ अनुसार कहिलेकाही मासु माछ्या नखाई जीवन धान्न नसकिने भएकोले पनि भगवान बुद्धले देवदत्तको प्रस्तावलाई अस्वीकार गर्नुभई कस्तो अवस्थामा, कस्तो विवेक राखी कस्तो मासु खान सकिन्छ र कसको मासु नखानु भनी प्रष्टरूपले बताइराख्नुभएको छ । तसर्थ लेखकले यस विषयमा अनेक तर्क उल्लेख गर्नुभई जीवन निर्वाह गर्नुको निम्नि स्वास्थ्यको विचार गरी तुष्णा वृद्धि हुने र शमन हुने कुरामा ख्याल राखी मांसाहार गर्दा आफैले विचार पुऱ्याउनुपर्ने कुरालाई जोड दिनुभएको छ ।

विपस्सनाका साधक श्री दोलेन्द्ररत्न शाक्यज्यूले यस पुस्तकमा विभिन्न समयमा लेखुभएको लेख रचनाको साथै बुद्ध-धर्मका मुख्य साधनाको विषय आनापान भावना र प्रतीत्यसमुत्पाद जस्ता गहन विषयलाई सरल तरिकाले सबैले बुझ्न सकिने गरी प्रस्तुत गर्नुभएको छ । यो उहाँको सद्धर्मप्रति गहन आस्थाको ज्वलन्त उदाहरण हो । यस्तै उहाँले सद्धर्म सम्बन्धी पुस्तकहरू बढाउँदै लैजाने कार्यमा निरन्तर सफलता हासिल गर्दै जान सकोस् भन्ने शुभेच्छासहित उहाँको स्वास्थ्य लाभमा हर्षपूर्वक साधुवाद अर्पण गर्दछु ।

चिरं तिङ्गुतु सद्ममो ।

धर्मरत्न शाक्य “त्रिशुली”  
शंखमूल चोक, नयाँ बानेश्वर ।

२०६० । ९ । २२



---

‘धर्मप्रीतिका तरङ्गहरू’ ( म )

## प्रकाशकीय

'धर्मप्रीतिका तरङ्गहरू'वारे

# हास्त्रो भन्ने कुरा

सही धर्मको सहीरूपमा प्रचारप्रसार हुनुपर्छ भन्ने धारणा लिएका हामी यस पुस्तकका प्रकाशकहरूले श्री दोलेन्द्ररत्न शाक्यले आजकालको युवापुस्तालाई सुहाउँदो नेपालीमा एउटा पुस्तक लेख्नुभएको छ भन्ने कुरा सुन्न्यौं र उहाँकहाँ पुग्यौं। उहाँले टाइप गरिराख्नुभएको डिस्केट एउटा दिनुभयो। सरल भाषाको माध्यमद्वारा लेखिएका लेख रचनाहरूको संगालो 'धर्मप्रीतिका तरङ्गहरू' नामक उक्त पुस्तकको पाण्डुलिपि हेर्ने मौका पाउँदा हामीलाई धेरै खुसी लाग्यो। जति हेदै गयौं, उति घटलाहै गयो। सुखी जीवन जिउन पथ-प्रदर्शकको रूपमा सबैले जानी बुझी तदनुसार बानी व्यहोरा पनि सुधार्दै लैजानुपर्ने महसुस गरी यस्तो पुस्तकको प्रकाशनद्वारा धर्मको सहीरूपमा प्रचार हुन जाने कुरालाई ध्यानमा राखी यो पुस्तक प्रकाशन गरेका छौं।

जसरी फूलको बोटमा फुल्ने अनेकौं कोपिलाहरूमध्ये कुनै कुनै कोपिलाहरूले मात्र फूल हुने मौका वा सौभाग्य प्राप्त गर्दछन्। त्यस्तै मौका र सौभाग्य प्राप्त गर्ने धेरै मानिसहरूमध्ये लेखक महोदय श्री दोलेन्द्ररत्न शाक्य पनि एक हुनुहुन्छ। उहाँ आफू साथै अन्य प्राणीहरूको हितसुखमा सहभागी हुन इच्छुक, विपश्यना अभ्यासमा संलग्न हुन पन पराउने विलक्षण प्रतिभाले युक्त हुनुहुन्छ। आजको विषम परिस्थितिमा उहाँजस्ता लोकहितकारी कार्यमा दत्तचित्त व्यक्तिहरूको कृति जनमानसमा फैलाई शान्ति समृद्धि अभिवृद्धि गर्न वाञ्छनीय मात्र होइन अत्यावश्यक पनि हुन आएको छ। यस परिपेक्षमा लेखकको प्रयास सराहनीय छ। अतः लेखकले यस पुस्तकलाई प्रकाशनको लागि अनुमति दिनुभएकोमा र टाइप गरी प्रुफसमेत हेरिदिनुभएकोमा हामी उहाँलाई कृतज्ञतासहित धन्यवाद ज्ञापन गर्न चाहन्छौं। आफू

'धर्मप्रीतिका तरङ्गहरू'

( ८ )

मात्र आऊँ, अरु जतासुकै जाऊन् भन्ने अथवा आफू मात्र ठीक भए पुग्ने अरूलाई बेवास्ता गर्ने मनस्थिति आजको दुनियाँमा पाइन्छ । यस सम्बन्धमा एउटा गीतको निम्नलिखित पत्तिलाई पनि मनन गर्न सकिन्छ ।

खानु लाउनु, बस्नु सुल्नु, रातभरि दिनभरि कमाइमा भुलु कर्तव्य संसारमा आएको त्यसै त्यसै भुलु, होइन जीवन, साथी विचार गरौं, दिन दिन विचार गरौं ।

नित्य सधैं नै चित्तलाई हेर्नु, मन कसीमा घोटी कर्म सपार्नु यस लोकसँगै परलोक सपार्नु, हो यही हो जीवन, साथी विचार गरौं, दिन दिन विचार गरौं ।

आफूसँग भएको अरूलाई बेलाबखतमा बाँड्न सक्ने क्षमता हुनु एक नभै नहुने मानवीय गुण हो । आफूसँग भएको आफैले मात्र उपभोग गर्न खोज्नु पाश्विक प्रवृत्ति हो । यी यस्तै यस्तै कुराहरूलाई पनि चिन्तन मनन गरी ल. पु. पुल्चोकस्थित अक्षयेश्वर महाविहारमा श्रद्धेय आचार्यद्वय श्री उत्तमरत्न धाख्वा र श्रीमती ज्ञानी धाख्वाद्वारा संचालित विपश्यना ध्यान कक्षमा र ल.पु. पुल्चोक, न:टोल, नागगाःस्थित चेतन प्रवचनालय, चेतनमाला प्रधान कार्यालयको प्राङ्गणमा मान्यवर आचार्य श्रद्धेय श्री आनन्दराज शाक्यद्वारा उद्घाटन सम्पन्न भई, सहायक आचार्य श्री बेहाराज बज्जाचार्यद्वारा संचालित विपश्यना ध्यान अभ्यासमा सम्मिलित हामी निम्नलिखित साधकहरूबाट अर्थ संकलन गरी लोकहितार्थ यो पुस्तके प्रकाशन गरेका छौं ।

मूलतः यस पुस्तक प्रकाशन गर्नको लागि नपुग आर्थिक सहयोग गर्ने साहु श्री ज्ञानज्योति कंसाकारज्यूप्रति हामी अन्य प्रकाशकहरू तर्फबाट धन्यवादसहित हार्दिक कृतज्ञता ज्ञापन गर्दछौं ।

यस पुस्तकमा समावेस लेख रचनाहरूलाई ध्यान दिएर बारम्बार पढ्नु भई तदनुसार व्यवहारमा पनि प्रयोग गर्न लगनशील हुनुपर्छ, भन्ने हाम्रो धारणा छ । आआफ्नो जीवनमा आइपर्ने कमी कमजोरी, दुःख-

सुख, आपत-विपत रिस, राग द्वेष मोह इत्यादिले बेलाबखतमा आई सताइरहने शक्तिहरूसँग सामना गर्ने अचूक उपायको रूपमा समताबोध अनि उपायकौशलको अभिवृद्धि गर्न हामी सबै सक्षम हुन सकौं भन्ने कामना पनि व्यक्त गर्दछौं । लेखक महोदयको कृतिलाई पुस्तकको रूपमा साकार गर्न छपाइ सेवाद्वारा महत् पुस्ताइदिनुहुने बागमती छपाखानाका प्रोप्राइटरलगायत सबै कर्मचारीवर्ग साथै प्रत्यक्ष अप्रत्यक्षरूपले सहयोग गर्ने परिचित अपरिचित सबै शान्तिप्रेरी शुभचिन्तक धर्मप्रेरी महानुभावहरूलाई हार्दिक धन्यवाद दिन चाहन्छौं ।

बिसर पनि बिसन नहुने भएर नविर्सिकनै हामी प्रकाशकहरूमध्ये एक हुनुभएका भित्रवर श्री बोधिरत्न शाक्यज्यूलाई उहाँले यो पुस्तकको पाण्डुलिपि उपलब्ध गराउने कायदिखि छपाइ तथा प्रकाशकहरू जुटाउने कार्यसम्मको सम्पूर्ण कार्यमा कति पनि अल्सी नमानी धर्म कार्य सम्भी श्रद्धापूर्वक योगदान दिनुभएकोले धन्यवाद दिई यस्तै धर्म कार्यमा सदा दत्तचित्त भई संलग्न भइरहन सकोस् भन्ने कामना पनि व्यक्त गर्न चाहन्छौं ।

अन्त्यमा यस पुस्तकलाई अध्ययन गर्नु भई आ-आफ्नो अमूल्य मन्त्रव्य लेखिदिनुहुने श्रद्धेय भिक्षु कोण्डन्यज्यू श्रद्धेय भिक्षु भद्रियज्यू प्रा. श्री आशाराम शाक्यज्यू र श्री धर्मरत्न शाक्य 'त्रिशुली'ज्यूलाई हार्दिक कृतज्ञताकासाथ धन्यवाद दिन चाहन्छौं । अस्तु !

सत्य-दर्शन स्वस्ति मत्किको चिन्तन  
मात्र यसैमा सबै सबैको कल्याण ।

#### विनीत

विष्णुरत्न शाक्य, चेतन प्रवचनालय, फोन ५५२७७९६

बोधिरत्न शाक्य, ल. पु. छायबहाल, फोन ५५३३७५०

#### प्रकाशकवर्ग

सर्व श्री साह ज्ञानज्योति कंसाकार

श्री विष्णुरत्न शाक्य

श्री नारायण महर्जन

श्री चन्द्रमान डंगोल

श्री चन्द्रबहादुर तामाङ्ग

श्री बोधिरत्न शाक्य

श्री तेजमान शाक्य

श्री भिमसेन महर्जन

रीता गुरुङ

'धर्मप्रीतिका तरङ्गहरू' को प्रकाशनको सन्दर्भमा -

लेखकीय अपील

## सद्धर्म अपनाओँ

सुखप्रतिको आकर्षण र गवेषणा अनि दुःखप्रतिको विकर्षण र तिनलाई प्रहाण गर्ने चाहना प्राणी मात्रको नैसर्गिक स्वभाव हो । यिनको कार्यान्वयन सिर्फ चाहना, गवेषणा, आकर्षण र विकर्षणले मात्र सम्भव हुँदैन, त्यसको लागि विशेष मार्ग, विधि वा पद्धतिको अनुशारण आवश्यक हुन्छ, जसद्वारा चाहना नगरे पनि सुखको प्राप्ति र दुःखको निवृति अवश्यमेव हुन्छ । त्यो मार्ग, विधि वा पद्धति भन्नु नै सद्धर्मको धारण र पालन हो । यही विशुद्धिको मार्ग पनि हो । यसैद्वारा सर्वोच्च सुखको भागीदार हुन सकिन्छ ।

आज विज्ञानको विगविगी छ । विज्ञानका नवीनतम उपलब्धिहरू भौतिक सुख प्रदान गर्न नै उपलब्ध भएका हुन् । मानिसको लवाइ-खवाइ, बस्त्र-आभूषण, भान्डा-कोठा, घर-निवास, पठन-पाठन, आमोद-प्रमोद, शिक्षा-दीक्षा यात्रादि कुराहरूमा विज्ञानले प्रवेश पाएको छ, जसले मानिसलाई भौतिक सुख-सुविधा यथेष्ट प्रदान गरेको छ । विज्ञानका अनेक सामग्रीहरू हाम्रा प्रत्येक दिनचर्याका कियाकलापहरूमा प्रयुक्त छन् । यसैले यो कुरा सत्य हो कि विज्ञानले हाम्रो जीवनमा ठूलो परिवर्तन ल्याइदिएको छ । यसले भौतिक सुखका थुपै साधनहरू दिएका छन् र धेरै हदसम्म जीवनलाई गतिशील पनि र विलासी पनि बनाइदिएका छन् । तर पनि मानिस तृप्त छैन, सुखी छैन । जति सुखका साधनहरू भए पनि नपुग्दो नै छ । सच्चा सुखको प्राप्ति मृग-मरिचिकाभैं कपोलकल्पित सावित भएको प्रतीत हुन्छ । यस्तो किन र कसरी भयो, विचारणीय छ ।

---

'धर्मप्रीतिका तरङ्गहरू'

( ८ )

मानिसले भौतिक शरीरको लागि सबैथोक पाएको छ, पाउदै छ र पाउने पनि छ । तर मानिसले एकथोक भने गुमाएको छ । त्यसलाई खोजे प्रयास नै गरिदैन । त्यसको अनुपस्थितिमा मानिसले पाएका विज्ञान-प्रदत्त भौतिक सुखका साधनहरू सच्चा सुख-प्रदायक बनेका छैनन् बरू दुःख सम्बर्द्धनका कारण बनेका छन् । त्यो एकथोक भनेको – सद्धर्म हो । सद्धर्मभित्र अनेक आवश्यक मानवीय मूल्यका तत्त्वहरू लस्कर लागेर आउँछन् जस्तै नैतिकता, अनुशासन, दया, करूणा, मैत्री, मुदिता, सद्व्यवहार, सहिष्णुता, दान, शील भावना इत्यादि । हामीले यो कुरा हृदयंगम गर्नुपर्छ कि सद्धर्मलाई नअपनाई सच्चा र स्थायी सुखको रसास्वादन कहिल्यै गर्न सकिदैन । सतही क्षणिक सुखलाई नै सुख ठान्ने हो भने कुरा अकै हो । सद्धर्मको सही जानकारी र त्यस जानकारीअनुरूपको अभ्यास कार्यले मात्र हामीलाई सही दिशानिर्देश गर्दछ र सर्वोच्च सुख निर्वाण-सुखको हकदार बनाउँछ ।

हामी देख्दछौं कि संसारमा अनेक प्रकारका धर्म विद्यमान छन् । विभिन्न मत-मतान्तर, दार्शनिक मान्यता र साम्प्रदायिक धारणाले प्रेरित भई चलेका र चलाइएका धर्महरू प्रचलनमा छन् । त्यस्ता धर्मलाई यहाँ सद्धर्म भनिएको होइन । शील, समाधि र प्रज्ञाले युक्त भएको र साधकहरूलाई कमशः दुःख-मुक्तितिर अग्रसर गराई जरा, व्याधि र मरण दुःखबाट मुक्त भएको निर्वाण साक्षात्कार गराइदिने धर्मलाई यहाँ सद्धर्म भनिएको हो । यदि अन्य तथाकथित धर्महरूमा पनि यही गुण विद्यमान छ भने ती पनि ठीकै छन् । तर वस्तुतः त्यस्ता छैनन् । ती तथाकथित धर्महरूमा ‘आऊ विश्वास गर’ भन्ने आदेश दिइएको हामी पाउँछौं र सद्धर्ममा – ‘आऊ र अनुभव गरी हेर अनि मात्र पत्याऊ’ भन्ने सल्लाह दिइएको हुन्छ । ‘विश्वास गर’ भन्ने आदेशमा परीक्षण निरीक्षण र अनुभव नगरिकन करबरले भनेको भरमा आँखा चिम्ली स्वीकार गर्नुपर्ने हुन्छ जुन अवैज्ञानिक, निराधार,

‘धर्मप्रीतिका तरङ्गहरू’

( श )

अविश्वसनीय, अन्योलपूर्ण र न्याय असंगत हुन्छ । त्यस्तो धर्मलाई अनुसन्धान, तर्क, अनुभव र प्रयोग विना नै थोपरिएको अनुभव आजका अधिकांश युवाहरूले गर्दछन् । अतः उनीहरू 'धर्म'लाई बूढाखाडाहरूको एकाधिकार सम्भी धर्मलाई आत्मसात गर्न हिच्कचाउँछन् । परम्परा सबै नै बेठीक छैनन् । कुनै त अनुकरणीय र अत्याज्य छन् । त्याज्यलाई मात्र त्यागन परेको छ । अनुकरणीयलाई पनि आफैले अनुभव गरी हो, ठीक हो, आहा ! क्या राम्रो ! भन्ने उद्गारका साथ भित्रैदेखि महसुस भएपछि नै युवाहरू धर्मप्रति स्वेच्छाले आकर्षित हुन्छन् र अभ्यास कार्यमा लाग्दछन् । अनि धर्मको जगेन्ना हुन्छ । अधिकांश धार्मिक कर्मकाण्ड र रूढिवादी परम्परा पनि त्यस्तै बाधक सिद्ध भएका छन् । 'गर' भन्दिएको छ, किन गर्ने भन्ने प्रश्नको वैज्ञानिक उत्तर नै छैन । 'भनेपछि गरे भइहाल्यो नि!' भनेर हकार्दछन् अनि त्यसप्रति अनिच्छा जाग्नु पनि स्वाभाविक नै छ । मेरो विचारमा प्रत्येक 'किन' भन्ने प्रश्नको वैज्ञानिक उत्तर र न्यायसंगत तर्क धर्माधिकारीहरूमा हुनुपर्छ । त्यसपछि मात्र 'कसरी' भन्ने जिज्ञासु प्रश्न तेरिस्न्छ अनि मात्र यसो गर उसो गर भन्ने तौर तरिका सिकाउने वातावरण तैयार हुन्छ । एकैचाटी 'यो गर, यसरी गर' भन्ने कुरा थोपनु हुँदैन । तर सद्धर्ममा कुरा बेगलै छ । 'के हो' भन्ने कुरा पूर्ण विवरणकासाथ दिइएको छ । अनि 'किन चाहियो त ?' भन्ने प्रश्नको उत्तर परिक्लिन्छ अनि उत्तर ठीक लागेमा 'कसरी गर्ने त ?' भन्ने प्रश्न आफै उब्जिन्छ । थोपनै पदैन । जवरजस्ती गर्नैपदैन । यसरी धर्मको सही पहिचान गर्ने मार्ग तय हुन्छ । यही विषय वस्तुलाई पस्कने वैज्ञानिक तरिका पनि हो । धर्मप्रति श्रद्धा र विश्वास यस तरिकाले विकसित गरिनु उपयुक्त हो ।

हरेक विषयको आफ्नोपन हुन्छ, आफ्नो पद्धति हुन्छ र आफ्नो उपादेयता हुन्छ । धर्म अति संवेदनशील विषय हो । यसको प्रतिपादन गर्ने विधि वा पद्धति उचित तरिकाले भएन भने यसको अवनति हुने मात्र

'धर्मप्रीतिका तरङ्गहरू' ( ४ )

होइन यसले पार्ने प्रभाव मानवमात्रको लागि अभिषाप बन्दछ । किनभने विधि गतिलो र आकर्षक नभएमा यसको अंगिकार हुँदैन अनि पालन पनि गरिदैन, गरिए पनि कर मेटाउने किसिमको र भारा तार्ने किसिमको हुन्छ । त्यसैले धर्मको प्रचारप्रसार उचित विधि र पद्धति अपनाई ठीक तरिकाले हुनुपर्छ । खासगरी युवा समुदायलाई यसप्रति आकर्षित गर्नुपर्छ । उनीहरू नै भोलिका प्रणेता हुन् । उनीहरू धर्मप्रति उदासिन रहेमा भोलिको समाज र व्यक्ति नैतिकरूपले अधोगतितर धकेलन्छन् । योभन्दा ठूलो विडम्बना मानवजातिको लागि अरू के हुन सक्ला र ? अतः सही धर्मको सही तरिकाले वित्तरणको लागि धर्मका वाधक तत्वहरूलाई चिनेर तिनलाई निराकरण गरिनुपर्छ । ती वाधक तत्वहरू केही तल दिइएका छन् । यिनलाई एकफेरा दृष्टिपात गराँ ।

- १) धर्म के हो ? - धर्मको सही पहिचान र जानकारी नहुनु ।
- २) धर्म किन चाहियो ? - धर्म चाहिने कारण सुस्पष्ट नहुनु ।
- ३) धर्मको लक्ष्य के हो ? - लक्ष्य नबताइनु / बताइए पनि थोपरिएको हुनु ।
- ४) धर्मको लक्ष्य कसरी प्राप्त गर्न सकिन्छ ? - पद्धति वैज्ञानिक नहुनु ।
- ५) परम्परालाई आँखा चिम्ली अनुशरण गरिनु । खराब र अनुपयुक्त परम्परालाई स्थान दिइनु ।
- ६) भारा तार्ने किसिमका कर्मकाण्डमा उल्क्खनु / उल्क्खाइनु ।
- ७) धर्माधिकारीहरू प्रायः रूढिवादी हुनु वा धर्म-सापेक्ष नहुनु ।
- ८) सुस्पष्ट र वैज्ञानिक तरिकाले धर्मको विश्लेषनात्मक व्याख्या नहुनु ।
- ९) जिज्ञासा शान्त गरिदिने ज्ञान र चेतनाको नितान्त अभाव हुनु ।
- १०) धर्म सार्वजनीन नभएर साम्प्रदायिक हुनु ।
- ११) धर्मको नाममा भैभगडा, विवाद, हिंसा र युद्धसम्म हुनु ।
- १२) धर्मको मर्मलाई नबुझ्नु, नबुझाइनु । इत्यादि .... इत्यादि .... ।

यी बाहेक अन्य बुँदाहरू पनि हुन सक्छन् । यी वाधक तत्वहरूलाई मनन गरी, केलाई एक एकको निराकरण गर्दै लान सकिएमा सद्धर्म भेट्टिने छ । धर्मको नाममा विद्यमान मत भिन्नता समाप्त हुनेछ । धर्म सार्वजनीन, सार्वदेशिक र सार्वकालिक रहेछ भन्ने सत्य ज्ञानको प्रादुर्भाव हुनेछ । अनि मानवीय मूल्यका गुणहरू जस्तै भ्रातृत्व, मैत्री, करूणा, सहिष्णुता आदि गुणहरू मानिसमा राम्ररी विकसित हुनेछ । अनि सर्वत्र शान्ति छाउने छ । अतः धर्म-प्रचारको कार्यकमलाई सही दिशानिर्देश गरी वैज्ञानिक पद्धतिद्वारा धर्मको प्रचारप्रसार हुनुपर्छ । यही समयानुकूल माग हो ।

एकबाजी भगवान बुद्धकहाँ एउटी बूढी माता आइन् र सोधिन् - हे श्रमण गौत्तम, सही धर्म के हो बताइदिनुहोस् न । कसैले के भन्छन्, कसैले के भन्छन् । यसो होइन, यसो गर तिमीलाई धर्म हुन्छ भन्छन् । फेरि अर्कोले त्यसो होइन यसो गर न भनेर अकैं कुरा बताउँछन् । कसको कुरा पत्याउने, कसको नपत्याउने । म त साहै अन्योलमा परें । कृपया धर्मको सही अर्थ बताइदिनुहोस् न ।'

बुद्धले भन्नुभयो - 'माता, धर्म त्यस्तो बुझ्नै नसकिने कुरा कहाँ हो र ? धर्म त सरल छ, सुबोध छ । लौ, सुन -

सब्ब पापस्स अकरण, कुसलस्स उपसम्पदा,  
सचित्त परियोदपनं, एतं बुद्धानुसासनं ॥

कुनै पनि पापकर्म नगर्नु, कुशल कर्म सम्पादन गर्नु र आफ्नो चित्तलाई राग द्वेषबाट टाढा राखी निर्मल पार्नु यही नै धर्म हो । सबै बुद्धहरूको उपदेश पनि यिनै हुन् ।

धर्मको यही परिभाषा सार्वजनीन हो किनभने कुन धर्मले पापकर्म गर, पुण्यकर्म नगर र चित्तलाई मैलो पार भन्छ ? कुनैले पनि भन्दैन । यसै परिभाषाको पृष्ठभूमिमा धर्मको सही रूप भलिकन्छ,

धर्मको लक्ष्य सुस्पष्ट हुन्छ अनि दुःख-मुक्तिका उपायहरू भेटिन्छन् । दुःख छ, दुःखको कारण छ, दुःख-मुक्तिको अवस्था छ, र दुःख-मुक्तिका उपायहरू छन् । यसैलाई चार आर्य-सत्य भनिन्छ । यसैलाई सद्धर्मको संज्ञा दिइएको छ । यस कुरालाई सबै मत मतान्तरकाले पनि नकार्ने छैन किनकि दुःखबाट निवृति सबै चाहन्छन् । सबै धर्महरू दुःख-निवृतिकै लागि प्रादुर्भाव भएका हुन् । तर विधि र पद्धति नमिल्दा ती प्रभावकारी भइरहेका छैनन् । यस कार्यमा प्रभावकारिताका लागि सद्धर्मको अभ्यास नितान्त आवश्यक छ । सत्ययुक्त धर्म भएर नै सद्धर्म भनिएको हो । यसमा कल्पना, व्यक्तिगत मान्यता, दार्शनिक वाद विवाद एवं अन्धविश्वासलाई कुनै स्थान छैन । यो सबैको, सबैको लागि र सबै स्थान र समयमा विना भेदभाव दुःख-मुक्तिको लागि अपनाउन सकिने धर्म हो । यो कुरा भनेर र सुनेरभन्दा गरेर अनुभव गरिने कुरा हो । कुनै नयाँ खानेकुराको स्वाद नचाही स्वाद पाउन सकिदैन । अर्काले खाएको देखेर प्रेरणा मात्र जागदछ । अतः सद्धर्मलाई अपनाउँ र अनुभव गरी हेरौं र जन्म मरणको कुचक्करबाट सदाको लागि मुक्त होउँ भन्ने मेरो हार्दिक अपील हो ।

यिनै कुराहरूलाई हृदयंगम गरी धर्म-सम्मत तरिका अपनाई लेखिएका लेखरूपी भाव-पुष्पलाई समेटी पुस्तकरूपी माला बनाई पाठकहरूको गलाको शोभा बढाउन पाएकोमा म हर्षित छु । यस कार्यलाई साकार र सफलीभूत पार्न प्रकाशकहरू अगाडि सर्नुभयो । उहाँहरूलाई जति साधुवाद दिए पनि अपुग नै हुन्छ । उहाँहरू सबै साधक साधिकाहरू हुनुहुन्छ र सद्धर्मका अनुयायी भएर अभ्यासरत पनि हुनुहुन्छ ।

विभिन्न परिवेश र समयमा लेखिएका बुद्ध-धर्मसम्मत लेखहरूलाई उहाँहरूले हेर्नुभयो, मन पराउनुभयो र प्रकाशनको लागि अनुरोध पनि गर्नुभयो । धर्म-पिपासुहरूको पिपासा शान्त गरिदिनु पनि

धर्म नै हो र त्यस पिपासाको शान्तिबाट उहाँहरूको मात्र होइन अन्य पाठकजनले पनि यसै निहुँमा धर्म विषयक चिन्तन मनन एवं रसास्वादन गर्न पाउने कुरालाई समेत हृदयंगम गरी प्रकाशनको निमित्त स्वीकृति दिएँ । उहाँहरूले यस 'धर्मप्रीतिका तरङ्गहरू' पुस्तकलाई प्रकाशनमा ल्याई ठूलो पुण्यको भागीदार बन्नुभएको छ । यस पुण्यद्वारा उहाँहरू स्वयं, उहाँहरूका परिवारका सदस्यहरू, ज्ञातिबन्धुहरू सुखी रहन्, धर्मले रक्षा गर्न् र अन्ततोगत्वा निर्वाणलाभी बनून् भन्ने मंगलकामनाका साथ उहाँहरूको व्यक्तिगत, पारिवारिक, व्यावसायिक र सामाजिक जीवन सफल होस् भनी साधुवाद पनि प्रकट गर्दछु ।

आफ्नो कार्य व्यस्ततालाई गौण मानी धर्म प्रेरणामा दत्तचित्त र विभिन्न बौद्ध जागरणका क्रियाकलापहरूमा र बौद्ध प्रकाशनहरूमा समर्पित र बुद्ध शासनका प्रणेता एवं धर्म प्रचारप्रसारमा अग्र भूमिका निर्वाह गर्नुहुने श्रद्धेय भिक्षु कोण्डन्यज्यूमा यस पुस्तकलाई कृपापूर्वक हेर्नुभई पुस्तकको बारेमा विस्तृतरूपमा समीक्षात्मक मन्तव्य लेखिदिनुभएकोमा उहाँप्रति कृतज्ञतासहित आभार व्यक्त गर्दछु ।

त्यस्तै बुद्ध-धर्म प्रचारप्रसारको कममा अति व्यस्त रहनुहुने र उपासक उपासिकाहरूलाई सरल सुबोध र श्रोताअनुकूल हुनेगरी धर्मदेशना गरी बुद्ध-धर्मको गरिमा र महिमा बढाउने कार्यमा संलग्न अर्का भिक्षु श्रद्धेय भिक्षु भट्टियज्यूमा यस पुस्तकबाटे आफ्नो अमूल्य मन्तव्य लेखिदिनुभएकोमा हार्दिक कृतज्ञता प्रकट गर्दै आभार पनि व्यक्त गर्दछु ।

आफ्ना कार्य व्यस्तता र प्रतिकूल स्वास्थ्यको बावजूद पनि अल्सी नमानी यस पुस्तकको बारेमा संक्षिप्तमा भए पनि भावनात्मक अभिव्यक्ति लेखिदिनुभएकोमा बुद्ध-धर्म प्रचारप्रसारमा अगुवा भूमिका खेल्नुहुने र बुद्ध-धर्ममा दत्तचित्त बौद्ध विद्वान दाई प्रा. आशाराम शाक्यज्यूप्रति कृतज्ञता व्यक्त गर्दछु ।

आफ्नो प्रतिकूल स्वास्थ्यको पनि ख्याल नराखी बुद्ध-धर्मप्रति समर्पित भई बुद्ध-धर्म प्रचार कार्यमा व्यस्त भइरहने भएर पनि यस पुस्तकलाई अद्योपान्त हेरी पुस्तकबारे मूल्यांकनसहित आफ्नो अमूल्य मन्तव्य लेखिदिनुभएकोमा बुद्ध-धर्मप्रति श्रद्धा राखी लेखन र कथनद्वारा धर्म-प्रचार कार्यमा दत्तचित्त हुनुभएका अर्का बौद्ध विद्वान कल्याणमित्र श्री धर्मरत्न शाक्य 'त्रिशुली'ज्यूलाई पनि हार्दिक धन्यवाद दिन चाहन्छु ।

यस पुस्तक प्रकाशन गर्नको लागि आर्थिक सहयोग प्रदान गर्नु हुने श्री साहु ज्ञानज्योति कंसाकारलगायत अरु सबै धर्म प्रेमी दाताहरूलाई धन्यवाद दिन चाहन्छु । साथै यस पुस्तक प्रकाशनको दौरानमा घरबाट प्रेस, प्रेसबाट घर धाई प्रकाशनसम्बन्धी अन्य आवश्यक कामकुरामा अभिरुचि लिई पटकै अल्सी नमानी दौडधूप गर्ने बुद्ध-धर्मप्रति उत्कृ रूचि भएका र प्रकाशकहरूमध्ये एक हुनुभएका साधक मित्र श्री बोधिरत्न शाक्य, छायबहाललाई उहाँको सद्धर्मप्रतिको लगाव, लगनशीलता, र यस पुस्तक प्रकाशनमा पुऱ्याउनुभएको विशेष योगदानको लागि हार्दिक धन्यवाद दिन चाहन्छु ।

छिटो छिटो किसिमले सुन्दर छपाइ गरिदिने बागमती छापाखाना, वनबहाललाई पनि धन्यवाद दिन चाहन्छु ।

अन्त्यमा पुनः एकपल्ट हामी सबैले सद्धर्मलाई अपनाउँ भन्ने अपीलका साथ सबै विद्वत पाठकवर्गमा यस पुस्तकलाई अद्योपान्त हेर्नु भई यसमा भएका कमी कमजोरीलाई औल्याई आवश्यक सल्लाह सुझाव भए दिनुहुन विनम्र अनुरोध गर्दछु ।

अस्तु !

भवतु सब्ब मंगलं ।

विनीत

दोलेन्द्ररत्न शाक्य  
चाकुपाट, ल.प.

'धर्मप्रीतिका तरङ्गहरू'

( झ )

## शान्ति : चाहना र प्राप्ति

‘शान्ति’ शब्द सुन्दैमा कति शितल छ, सुमधुर छ र सुखकर छ । यसैको खोजमा नै सारा चराचर प्राणीहरू लागिपरेका छन् । तिनीहरूका प्रत्येक कर्म, इच्छा, चाहना र प्रयासहरू यसैको प्राप्तिखातिर परिलक्षित छन् । सबै मानिसहरू शान्ति प्राप्तितिरै उन्मुख भएका छन् । तर तिनीहरूमा शान्तिको सही दिशा-बोधको अभावको कारणले आफ्नो गन्तव्यदेखि विमुख नै छन् । सही दिशा भन्दै विपरित दिशातिर उन्मुख हुँदा छन् । चाहना शान्तिको छ, उद्देश्य शान्तिको बोकेका छन्, नारा पनि शान्तिकै बुलन्द पारेका छन्, शान्तिकै लागि अग्रसरता प्रदर्शन गरेका छन् । तर कर्म (काम) भने शान्तिको अनुकूल छैन जसले गर्दा चाहनाको सहीरूपमा परिपूर्ति भएको छैन र परिलक्षित उद्देश्य प्राप्तिका सम्भाव्यताहरू भन भन मिनो हुँदै गइरहेका छन् । ‘शान्ति’कै लागि व्यक्ति-व्यक्ति मात्र होइन अनेक संघ-संस्था, पार्टी-संगठनहरू त्यतिकै लागिपरेका छन्, तर शान्तिको प्रत्याभूति दिन एवं पाउन सकिरहेका छैनन् । मानो ‘शान्ति’ मृग-मरीचिका हो, मृग-तृष्णा हो अनि खरायोको सिड हो जुन कहिल्यै प्राप्त गर्न सकिदैन । मानिस सुख-शान्ति प्राप्तिखातिर दिन-रात एक गरी जुटेको छ । विश्वमा शान्ति स्थापनार्थ सैनिक तैनाथ गरिएका छन् । गोली, बारूद, अस्त्र-शस्त्रको होडबाजी छ । युद्ध चर्केको छ । मानिस भुसुना सरह मारिएका छन् । तर खै शान्ति ? मानिस मारेर, अरूलाई दुःख दिएर शान्ति

कायम गर्द्धु भन्ने सोचाइ नै गलत छ । सोचाइ गलत भएपछि कर्म कसरी गतिलो हुन सक्छ ? अनि कर्म नै गतिलो नभएमा परिणाम गतिलो हुने कुरै भएन । अनि ‘शान्ति’, ‘आकाशको फल आँखा टरी मर’ भनेभैं कपोलकल्पित सिद्ध भएको छ ।

हामी सबैलाई राम्ररी थाहा छ कि राम्रा नराम्रा कामकुराहरूको शुरूवात चाहनाबाटै हुन्छ । संसार मनोमय छ । मनमा केही नउब्जी वा कुनै चिन्तन नै नगरी कुनै कर्म हुँदैन । चाहना वा उद्देश्य हुनुपर्छ तर त्यसको कार्यान्वयन पक्ष पनि त्यतिकै सशक्त र शान्ति अनुकूल हुनुपर्छ । असल होस् वा खराब, कुनै कर्म फत्य हुनको लागि चाहनाको सबलता र कार्यान्वयन पक्षमा भर पर्छ । सबल चाहना, दृढ निश्चयता र तत्परताबाटै चाहनाको परिपूर्ति हुन्छ । खराब चाहनाबाट खराब कामको परिपूर्ति हुन्छ भने असल चाहनाबाट असल काम सम्पादन हुन्छ । ‘शान्ति’को चाहना असल हो, हितकर हो र कल्याणकारी हो । यसको प्राप्तिको लागि सदासयता लिई, धैर्यवान बनी, लगनशील भई निष्ठापूर्वक गरिने कर्म अनिवार्य एवं अपरिहार्य हुन्छ ।

संसारमा चाहनाले मात्र काम बन्ने भए कति काम सोचेभन्दा छिटो सम्पन्न भइसक्ये । चाहनाको पनि आफ्नो सीमा हुन्छ, तट हुन्छ र परिधि हुन्छ जुन देश, काल परिस्थितिबाट नियन्त्रित हुन्छन् । चाहना गरे जति परिपूर्ति हुने भए आज यो विश्व योभन्दा गएगुज्जेको अवस्थामा वा विषम धरातलमा जाकिएको देखुपर्दथ्यो । किनभने १०० मा एउटा पनि गतिलो चाहना मानव मनमा उब्जिदैन । भगवान बुद्धले पनि भन्नुभएको छ – ‘पापस्मि रमते मनो’ । मानव मन जहिले पनि पापतिरै उन्मुख भएको हुन्छ । हामी एकान्तमा बस्दा मनमा उठेका भावनाहरू, विचारहरू, तरङ्गहरू र चाहनाहरूलाई एउटा कापीमा

उतारेको खण्डमा हामीलाई थाहा लाग्दछ कि मानव मन कति डरलाग्दो, कुर, निर्मम र विध्वंसकारी रहेछ । कापीमा उतारेका ती विचारहरूमध्ये मुस्किलले दुई चार विचार वा चाहना गतिला, कल्याणकारी र जीवनोपयोगी भेट्टिएलान् । बाँकी सबै वाहियात, फजूल, अनुपयोगी र विध्वंसकारी नै निस्किएलान् जुन हामी आफूलाई नै चकित पार्न पर्याप्त हुनेछन् । यी विचारहरू के मेरो मनमा उब्जिएका हुन सक्लान् र । भनेर हामी तीनछक पर्नेछौं ।

यसैले अनियन्त्रित चाहनाको पछिपछि दौड लगाउनु दुःखलाई निम्त्याउनु नै हो । चाहना मनमा उब्जिनुपर्छ जुन सुखकर, शान्तिप्रदायक र कल्याणकारी होस् । आफू एकलैलाई हितकर र सुखकर लाग्ने चाहना स्वार्थसहित हुन्छ जुन कालान्तरमा दुःखद् नै सावित हुन्छ । सबैको हित-सुख हुने चाहना वास्तवमा सच्चा शान्तिप्रदायक हुन्छ जुन, जहाँ, जहिले र जसलाई पनि शित्तलता दिने छहारी बन्दछ । नसके आफूलाई तत्काल हित-सुख दिने नभए तापनि अरूको निमित्त हित-सुख हुने चाहना र कर्म नै भए पनि राम्रो हो । आँखिर यसैले आफैलाई पनि परिणामतः सुख दिन सक्दछ । यसरी हामी देख्छौं – चाहना र कर्म तीन अवस्थामा गरिन्छन् । ती हुन् – आफूलाई मात्र हित हुने, अरूलाई मात्र हित हुने र आफूलाई साथै अरूलाई पनि हित हुने । भगवान बुद्धले यी तीनमध्ये अन्तिम चाहना र कर्मलाई प्राथमिकता दिनुभएको छ । आफू भुईमा डंगझ लडेर अरू लडेकालाई उठाउन सकिदैन । अरूलाई उठाउने हो भने पहिले आफू उठनुपर्छ । आफू लडेरै पनि अरूलाई महत पुऱ्याउन सकिन्छ भने पनि ठीकै छ । तर आफू मात्र उठेर अरू लडेकालाई उपेक्षा गर्नु ठीक छैन । यसले शान्ति प्राप्तिको बाटोमा छेकबार लगाउँछ । ‘शान्ति’को चाहना गर्नेले परहितलाई ध्यान दिनुपर्छ ।

भनिएको पनि छ – ‘परोपकाराय पुण्याय, पापाय परपीडनम्’। अरूलाई उपकार गर्नु पुण्य हो र अरूलाई पीडा दिनु पाप हो ।

शीलको जलले नै शान्ति अंकुरित हुन्छ । शील र शान्ति एकअर्काका परिपूरक हुन् । शील कर्म हो भने शान्ति परिणाम हो । परिणाम राम्रो चाहनेले कर्म असल गर्नुपर्छ । शील सदाचार नै सुखप्रदायक हो । हुन सक्छ, शील सदाचारको जीवन कठिनतर होला । शीलवान बन्न बाटोमा अनेक वाधा व्यवधान तेसिएलान् तर अन्ततोगत्वा यसको फल सुखद नै हुन्छ । चाहिएको पनि सुख नै हो, शान्ति नै हो । दुष्षील बन्न सरल वा प्रारम्भमा सुखकर प्रतीत भए पनि अन्त्यमा दुःख नै आइलागदछ । आँखिर दुःख त कोही चाहैदैनन् । त्यसैले शील-धर्मको जगेन्ना गर्नु र शीलयुक्त जीवन जिउनु नै शान्ति प्राप्तिको सोपान हो । सबैभन्दा ठूलो कुरा शान्तिको उपलब्धि हो । त्यस उपलब्धिको निमित्त प्रयत्न गर्नु, अनुशासनमा बस्नु अनि धैर्यता राख्नु अनिवार्य हुन सक्दछ । यी त कल्याणका बन्धनहरू हुन् । स्वच्छन्दताले हामीलाई दुःखको असीम खाल्डोमा जाकिदिन्छ, जहाँबाट हामीलाई माथि आउन धौ धौ पर्दछ । उँभो लाग्न कहिलेकाहीं बाँधिनु पनि पर्दछ । त्यसरी बाँधिनुलाई कष्टकर ठान्नुहुँदैन । कहिलेकाहीं स्वच्छन्दता बन्धनभन्दा पनि कष्टकर सावित हुन सक्दछ र बन्धन स्वच्छन्दताभन्दा सुखकर सावित हुन पनि सक्दछ । यहाँ बन्धन भनिएका हुन् – शील, सदाचार, अनुशासन, सहनशीलता र धैर्यता । त्यसैले शीललाई जीवनको अभिन्न अङ्ग बनाओ र आफू पनि सुखपूर्वक बाँचौं साथै अरूलाई पनि सुख-शान्तिपूर्वक बाँच्न दिओ । ‘शान्ति’ ‘शान्ति’ भनी चिच्याउनै पर्दैन । शील सदाचारलाई जीवनमा अपनाए शान्ति हाम्रो घरदैलोमै भेद्वाउन सक्दछौं । ‘शान्ति’ बाहिर टर्च बाली खोजि हिँड्ने वस्तु होइन । त्यो त

हाम्रो अभ्यान्तरमा विद्यमान रहन्छ । त्यसलाई हामीभित्रैबाट प्रस्फुटित हुन दिनुपर्छ । जसरी फूल विरूवाभित्रै हुन्छ । त्यसलाई फुल दिनुपर्छ । अनुकूल वातावरण र तापकम दिनुपर्छ, फूल फुल्दछ नै । फूल फुलेपछि सुवास खोज्न जानुपैदैन । स्वतः आफू पनि सुवासित हुन्छ र वातावरणमा पनि सुवास छारिदिन्छ, जसबाट वरिपरिकाको मनलाई प्रफुल्लित र हर्षित पारिदिन्छ । यही सुवास नै शान्तिको परिचायक हो । त्यसैले 'शान्ति'को प्राप्ति भनेको हाम्रो अभ्यान्तरबाट निश्चय हुने मैत्री, करूणा, मुदिता र उपेक्षाजस्ता सुन्दर भावना र कर्मसँग सीधा सम्बन्ध हुन्छ । कुनै बाट्य वस्तु वा व्यक्तिमा खोजिने कुरा 'शान्ति' हुँदै होइन । त्यसरी खोजेर पाइएको 'शान्ति' क्षणिक हुन्छ ।

'शान्ति'को निकटतम शब्द नै तृष्णा हो । सामान्य अर्थमा तृष्णाको अर्थ हुन्छ - चाहना । तृष्णा अकुशल मूल हो । सम्पूर्ण दुःखको मूल कारण नै तृष्णा हो । तृष्णाभित्र लोभ, कोध र मोह तीनवटै शत्रुहरूको जमघट हुन्छ । मोहान्धकारबाट नै लोभ-लालच उत्पन्न हुन्छ र लोभ-लालचको कारणबाटै कोध, द्वेष, ईर्ष्या र घृणाजस्ता घृणित भावनाहरूले टाउको उठाउँछन् । अनि तृष्णाको जरा मजबूत हुन्छ र दुःखको सम्बर्द्धन हुन्छ । दुःखको जराबाटै दुःखको विशाल वृक्ष खडा हुन्छ । त्यस वृक्षबाटै दुःखका फूलहरू फुल्दछन् । त्यस फूलबाटै फल लाग्दछ । र त्यस फलबाटै पुनः दुःखको वीज उत्पन्न हुन्छ । कालान्तरमा त्यस वीजबाट पुनः विकसित वृक्षहरूको प्रादुर्भाव हुन्छ । यसरी दुःखको सम्बर्द्धन पुनः पुनः भइ नै रहन्छ जसको अन्त्य भेटाउन निकै मुसिकल हुन्छ अनि शान्तिको सम्भाव्यता कसरी सम्भव होला ?

तर चाहना सदैव अकुशल नै हुनुपर्छ भन्ने छैन । कुशल पनि हुन सक्छ । कुशल चाहनाबाट कल्याणको ढोका उग्रिन्छ । आफू पनि

अर्का पनि लाभान्वित हुन सकिन्छ । शान्तिको उज्यालो र न्यानोपना महसुस गर्न सकिन्छ, जसले जीवन सुखी, समृद्ध र सफल बनाउन सकिन्छ ।

पुनः तृष्णाकै प्रसंग फिकौं । तृष्णा आगोको ज्वाला हो । टाउकोमा आगो सल्केको थाहा पाएर कसरी अनि को सुखपूर्वक निदाउन सक्दछ ? आगोको ज्वालामा कसरी आनन्द पाउन सकिन्छ ? तृष्णाको ज्वालामा सारा विश्व जलिरहेको छ । भगवान बुद्ध भन्नुहुन्छ—‘सब्बो पञ्जलितो लोको, सब्ब लोको पकम्पितो’ । सबै लोक प्रज्वलित छ, सबै लोक प्रकम्पित छ । राग, द्वेष र मोहको अग्निमा सबै होमिएका छन् । यदि यस अग्निबाट मुक्ति पाउने हो भने प्रेमको शितल जलको सिंचन, आवश्यक पर्दछ । संसारमा प्रेम नचाहने र प्रेमबाट प्रभावित नहुने कुन जीव छन् ? सबै प्रेमकै भोका छन् । जस्तोसुकै जंगली र भयानक जीव जन्तुहरू पनि प्रेमले वशीभूत हुन्छन् । प्रेमको संगीतको तालमा सबै नाच्छन् र आनन्दित हुन्छन् । घृणा कसैलाई मन पर्दैन । घृणाद्वारा कोधको जन्म हुन्छ र कोधले शत्रुतालाई निम्त्याउँछ । शत्रुताबाट शान्ति कसरी सम्भव हुन्छ ? अकोध र मैत्रीबाट मात्र शान्तिको बिगुल बज्दछ । विश्वमा समझदारी, भाइचारा र प्रेमको वातावरण बनी सुमधुर जीवनको आशा गर्न सकिन्छ । अनि मानवताको सन्मान भई दानवताको अन्त्य हुन्छ ।

समतायुक्त मनमा नै शान्तिको बास रहन्छ र त्यहींबाट शान्तिको रसधारा निसृत हुन्छ । विषमताबाट शान्तिको कल्पनासम्म पनि गर्न सकिदैन । समतायुक्त मनको विकास गर्न मैत्री, करूणा, मुदिता र उपेक्षाको अभ्यास गर्नुपर्दछ । त्यसको लागि विपश्यना ध्यान भावनाको अभ्यास अत्युत्तम विधि हो, अत्युत्तम उपाय हो ।

विश्वमा शान्ति कायम होस् भनी अनेकन धार्मिक अनुष्ठान  
र कर्मकाण्ड सम्पन्न गर्ने कममा यज्ञ, होम, पाठ, स्तोत्र र पूजा-आजा  
गरिन्छन् । तर खास कुरा के हो भने यी अनुष्ठानहरू कमजोर मनलाई  
चित्त बुझाउने उपकम मात्र हुन् । मनमा शान्तिप्रतिको उत्कट चाहनाको  
परिचायक ती अवश्य हुन सक्दछन् तर वास्तविक शान्ति यिनीहरूमार्फत  
होइन, बरू शान्तिका लागि कायेन, वाचा र कर्मणा गरिने  
सत्प्रयासहरूमार्फत शान्ति फलिभूत हुन्छ । एउटा उदाहरण लिऔँ –  
भोक लागेको छ, खाना चाहिएको छ । खाना पनि अगाडि छ । खानाको  
उत्कट चाहना छ तर गाँस टिपेर मुखमा हाल्न अल्छी मान्छ, चपाउन  
अल्छी मान्छ र निल अल्छी मान्छ भने उसको भोक कसरी र कहिले  
शान्त होला ? यो हुने कुरा होइन । भोकोले जाँगर चलाई खाना  
खाइदिनुपछ्छ । भोक शान्त हुन्छ नै । अनि मात्र क्षुधाबाट शान्ति  
पाइन्छ । तृप्ति पाइन्छ । सन्तोष पाइन्छ । सुख पाइन्छ । जीवन  
पाइन्छ । अन्यथा धोखा नै धोखा मात्र भेटिन्छ ।

मानव सर्वश्रेष्ठ प्राणी भएकोले उसबाट नै शान्तिको निमित्त  
गरिनुपर्ने प्रयासको आशा गर्न सकिन्छ । अन्य प्राणीहरूबाट शान्तिको  
कल्पना गर्न सकिदैन । यसरी शान्ति स्थापनार्थ आफू स्वयं पनि शान्त  
जीवनको उत्तराधिकारी हुन र अरूलाई पनि शान्ति प्रदान गरी सुखमय  
जीवन बाँच्न दिन हामी प्रयासरत रहौं र साँचो अर्थमा नर-जन्म  
सार्थक पारौं । यही शुभेच्छा ! हार्दिक शुभेच्छा !!

अस्तु !

भवतु सब्ब मंगलं ।

२०५९/९/१/२



## आनापान-स्मृति-भावना

( विपश्यना सम्मिलित )

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

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

एक पल पनि नरोकिकन आइरहेको र गइरहेको सासप्रति हामी अनभिज्ञ छौं । कहिले सास भित्रियो कहिले बाहिरियो हामीलाई थाहा पत्तै हुँदैन । हामीले यसतर्फ ध्यान नै दिएका छैनौं । हामीले सासप्रति सजगता अपनाए पनि नअपनाए पनि सास रोकिदैन । यहाँ स्मृतिको अर्थ सामान्य बोलीचालीको अर्थमाझै स्मरण गर्नु, सम्झनु वा याद गर्नु होइन । स्मृतिको वास्तविक अर्थ प्रतिक्षण सजग एकाग्र वा जागरूक हुनु हो । कुनै पनि घटनाप्रति मन एकाग्र पार्नु र गतिविधिप्रति सजग हुनु नै स्मृति हो ।

सामान्य अर्थमा भावना भनेको विचार वा मनलाई प्रभावित पर्ने/पार्ने तत्व वा अनुभव गरिने/गराउने तत्व हुन्छ । तर यहाँ भावनाको त्यो अर्थ होइन । भावनाको वास्तविक अर्थ हुन्छ – रामो

गुणले सहित भई उन्नति गर्नु, प्रगति गर्नु, उत्तरोत्तर वृद्धि गर्नु । यो शब्दले मानसिक धरातलसित घनिष्ठ सम्बन्ध राख्दछ । कमशः मानसिक त्रिकारहरू जस्तै कामाच्छन्द, द्वेष, ईर्ष्या, चिन्ता, चंचलता, अभिमान, शंका इत्यादिलाई विस्थापित गर्दै लैजानु र बदलामा मानसिक सुधारका तत्वहरू जस्तै एकाग्रता, विवेक, मैत्री, करुणा, मुदिता, समता इत्यादिलाई वृद्धि गर्दै लैजानु वा आध्यात्मिक विकास गर्दै लानु नै भावना हो भनेर परिभाषित गरिन्छ ।

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

माथि परिभाषित गरिएको आधारमा भन्नुपर्दा आइरहेको र गइरहेको सासप्रति सतत जागरूक रही मनको एकाग्रतालाई वृद्धि गर्दै लैजानुलाई नै 'आनापान- स्मृति-भावना' भनिन्छ । हाम्रो मन चंचल छ । एकछिन पनि चूप लागेर बस्दैन । विभिन्न आलम्बनहरूमा बाँदरभै उफ्टी उफ्टी हिँड्ने स्वभाव हाम्रो मनको छ । जसरी जंगली हातीलाई नियन्त्रण गरिएन भने जताततै भताभुङ पारी हिँड्छ । त्यो हाती साहै खतरनाक हुन्छ । त्यस्तै अनियन्त्रित मनले पनि हामीलाई कल्याण गर्दैन । त्यसले हामीलाई पतनको खाल्डोमा जाकिदिन्छ । त्यस्तै मनपरी गर्ने मनको वशमा परेर नै हामी अनेक जुनिसम्म संसार-चक्रमा पिल्सदै आजसम्म दुःखको भुमीमा फनफनी घुमेर दुःख पाइहेका छौं ।

त्यस्तो उच्छृङ्खल मनलाई तह लगाउन आवश्यक मात्र होइन अनिवार्य पनि छ । त्यस कार्यको लागि एउटा यस्तो आलम्बन चाहिन्छ जसमा मन लगाउनाले मन एकाग्र हुने मात्र नभई मन हाम्रो वशमा रहन्छ साथै मनले गर्न भ्याउने राग द्वेषको प्रतिक्रियामा समेत ब्रेक

लागदछ । स्वयं भगवान बुद्धले पनि चालीस प्रकारका आलम्बनहरूको देशना गर्नुभएको छ । ती चालीस प्रकारका आलम्बनहरूमध्ये भगवानले यो 'आनापान-स्मृति-भावना' लाई प्राथमिकता दिनुभएको कुरा हामी बुद्ध-शिक्षामा पाउँछौं ।

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

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

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

### ३) सासकै आलम्बन किन ?

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

अब प्रश्न उठ्न सक्छ - चित्त एकाग्र गर्न अरू पनि कैयौं आलम्बनहरू छन्, हाम्रै शरीरमा पनि अनेकन अवयवहरू छन्, सासकै आलम्बन किन ? नाककै (सासकै) आलम्बन चाहिने किन ? आँखा, कान, हात, गोडा इत्यादिलाई चित्त एकाग्र गर्ने आलम्बन किन बनाइदैन ? यस्ता प्रश्नहरू शायद सबैको मनमा उठ्न सक्छ । मेरो

साथै अर्खको स्वानुभवमा यो प्रश्नको उत्तरको रूपमा यी कारणहरू प्रष्टिन आएका छन् ।

- १) शरीरलाई हलन-चलन गराउने र हामीलाई जीवन्त राख्ने यही सास हो ।
- २) अनित्यता बोध गर्न सजिलो आलम्बन पनि यही सास हो ।
- ३) विकार उत्पति भएको प्रष्ट अनुभव गर्न सकिने आलम्बन पनि यही सास हो ।
- ४) अनायास र अनवरतरूपले आइरहने र गङ्गरहने आलम्बन यही सास हो ।
- ५) आवश्यक परेमा सायास गरी हेर्न सकिने पनि यही सासको आलम्बन हो ।
- ६) चाहिएमा एकछिन रोकेर हेर्न सकिने पनि यही सास हो ।
- ७) स्वाभाविकरूपले स्पर्श र संवेदना अनुभव गर्न सकिने आलम्बन पनि यही हो ।
- ८) आसक्ति पनि नहुने र घृणा पनि गर्न नसकिने वा नमिल्ने आलम्बन यही हो ।
- ९) साम्प्रदायिकताको गन्ध नभएको र तेरो मेरो नभएको आलम्बन पनि यही नै हो ।
- १०) व्यक्तिगत रूचि अर्खचिको गुञ्जायस नभएको आलम्बन यही सासको आलम्बन हो ।
- ११) प्राकृतिक भएर पनि विभिन्न प्रकारले गति बदल्ने आलम्बन यही सास हो ।
- १२) स्वतः उत्पन्न हुने र प्रभावित भई उत्पन्न हुने संवेदना अनुभव गर्न सकिने आलम्बन यही हो ।

- १३) भित्रिंदा शित्तल भई बाहिरिंदा उष्ण भई गुण धर्म स्वभाव बदलिन सक्ने यही सास हो ।
- १४) जीवनको प्रथम क्षणदेखि अन्तिम क्षणसम्म आफूसितै रहने आलम्बन यही सास हो ।
- १५) सबै जीवहरूसँग समानरूपते भएको सार्वजनीन आलम्बन पनि यही सास हो ।
- १६) आवश्यक परेमा गणना समेत गर्न सकिने आलम्बन यही सास हो ।
- १७) गतिमान हुँदा पेट पनि समभावले गतिमान हुने आलम्बन यही सास हो ।

यी बाहेक अन्य कारणहरू पनि हुन सक्छन् । सासको माध्यमजस्तो सशक्त आलम्बन अरू कुनै नभएकोले नै आचार्य गुरु श्री सत्यनारायण गोयन्काज्यद्वारा निर्देशित विपश्यना ध्यान भावनाको पूर्वांचला विस्तृतरूपमा पृष्ठभूमितुल्य ‘आनापान-स्मृति-भावना’ गराइन्छ ।

#### ४) आनापान-स्मृति-भावना कसरी गर्ने ?

क) आसन, समय र स्थान -

सर्वप्रथम आफूलाई सजिलो लाग्ने गरी आसन ग्रहण गर्नुपर्छ । दायाँ हत्केला बायाँ हत्केलामाथि खप्ट्याएर राख्नुपर्छ अनि आँखा चिम्लनुपर्छ । पेटी वा पटुका कसेर बाँध्नु हुँदैन । सुरुवाल, पाइन्ट, ट्राउजर, पाइजामा इत्यादि कसिसएको लगाउनु हुँदैन । चश्मा र टोपी लगाउनेले सो फुकाल्नुपर्छ । ढाड र गर्दन सोझो पारी बस्नुपर्छ । बस्दा पलेटी मारेर बस्नुपर्छ । गाहो र अफ्टेरो गरी बस्न हुँदैन । पलेटी मारेर

बस्नै न सक्नेले जसरी बस्दा सजिलो पर्छ त्यसरी नै बस्नुपर्छ वा मेचमा पनि बस्न सकिन्छ । तर खुट्टा पसारेर बस्न हुँदैन ।

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

स्थानको सन्दर्भमा सँधै एकै स्थानमा एउटै आसनमा ध्यान बस्नु राम्रो हो । शयनागार वा कोलाहलपूर्ण स्थान वा धेरै मानिसहरू आवत जावत हुने स्थानमा बस्नु उचित हुँदैन । यसले ध्यानमा बाधा उत्पन्न गर्नुको साथै एकाग्रता भङ्ग हुने हुँदा आफ्नो समय र परिश्रम दुवै खेर जान्छ ।

ख) सासको आवागमनमा एकाग्रता र जागरूकता -

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

भित्र आइरहेको सासलाई भित्र आउँदैछ र बाहिर गइरहेको सासलाई बाहिर जाँदैछ भन्ने कुरामा जागरूक भई होस राखी मनलाई सासको आलम्बनमा स्थित राख्नुपर्छ । मनलाई नाकको

प्वालनिर द्वारपालभैं सजग राख्नुपर्छ । सास कुनै पनि प्रकारले आइरहेको होस् वा गइरहेको होस्, जुनसुकै कारणले प्रेरित भई प्रभावित रहेको होस्, स्वाभाविकरूपले आवत जावत भइरहेको सासप्रति सचेत भई सासलाई यथाभूत निरीक्षण गरिरहनुपर्छ । कारण र किसिमसँग केही सम्बन्ध राख्नुहुँदैन । छनौट गर्नु भनेको स्वाभाविकता हेर्नु होइन । कृत्रिमतालाई यस भावनामा कुनै महत्व दिनुहुँदैन । सास लामो होस् वा छोटो, तेज होस् वा मन्द त्यसमा हाम्रो हस्तक्षेप हुनुहुँदैन । विशुद्ध प्राकृतिक सासको निरीक्षण भइरहनुपर्छ । अहिले सासको प्रकृति यस्तै छ भनेर प्रकृतिलाई महत्व दिई सासको यथाभूत जानकारी भइरहनुपर्छ ।

### ग) सासको गतिविधिमा एकाग्रता र निरीक्षण

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

मन स्वभावैले चंचल भएकोले सासको आलम्बन छोडी बाहिर जान्छ । बाहिरको रूप, आकृति, शब्द र कल्पनामा मन अल्फिन जान्छ । मन बाँदरभैं एक आलम्बन छोडी अर्को आलम्बनमा उफी उफी हिंडछ । आफ्नो मनको अहिलेको यस्तै अवस्था रहेछ भनी जानी त्यस चंचल मनप्रति पनि द्वेषभाव नराखी सासकै आलम्बनमा बारम्बार फिर्ता ल्याउने प्रयत्न गर्नुपर्छ । बाहिर धेरै बेर मनलाई चर्न दिनुहुँदैन । जति सकिन्छ त्यति चाँडै होसमा आउनुपर्छ । हामी होसमा छौं भने र जागरूक छौं भने मन भट्ट बाहिर जान सक्दैन । त्यसैले होस

नहराइकन सासको आवागमनमा प्रत्येक पल सजग भइरहनुपर्छ । केहीगरी मन घरी घरी बाहिर जान्छ र बाह्य वस्तु, व्यक्ति, शब्द र विचारमा अल्फिन खोज्छ र सासको आलम्बनमा टिकाउन कठिन पर्छ भने सासलाई सायास ४/५ पल्ट लामो लामो गरी सास तान्ने र छोड्ने गर्नुपर्छ । यो काम पनि बडो होसपूर्वक गर्नुपर्छ । यसरी मनलाई सासको आलम्बनमा प्रतिस्थापित गर्ने र सासको गतिविधिमा सचेत गराइराख्ने प्रयास जारिराख्नुपर्छ ।

#### घ) मनको विरोध

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

#### ड) सासको स्पर्शको जानकारी

सासको आवागमनमा ध्यान एकाग्र भएपछि र सासको

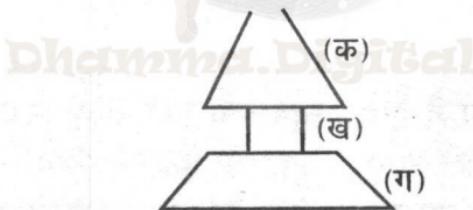
गतिविधिलाई निरीक्षण गरिसकेपछि सासले स्पर्श गरेको चाल पाउनुपर्छ । नाकको प्वालभित्र वा बाहिरी भागमा जहाँसुकै होस् स्पर्श गरेकोलाई जानकारी राख्दै स्पर्शको स्पष्ट अनुभव पनि गर्नुपर्छ । 'प्रतीत्यसमुत्पाद'मा भनिएको 'सलायतन पच्चया फस्त' अनुसार सासको आवत जावतसँगै सासले नाकको बाहिर वा भित्र कतै छोड़रहेको अवश्य हुन्छ । हामीले चाल पाउन सक्ने वा नसक्ने मात्र हो । सासभित्र पस्दा नाकको कुन कुन भागमा कसरी स्पर्श गरेको छ ? नाकको प्वालको धेरामा मात्र कि भित्रसम्म पनि ? सासको गतिविधिको साथसाथै सासको स्पर्शलाई समेत निरीक्षण गरिरहनुपर्छ । साथै स्पर्शको अनुभव पनि गरिरहनुपर्छ । अनि सास बाहिरिंदा पनि नाकको कुन कुन हिस्सामा छोएर बाहिर गएको हो – नाकको भित्री भागमा मात्र कि नाकको बाहिरी धेरामा पनि कि माथिल्लो ओंठको सतहमा पनि ? मनलाई सजग राखी हेर्नुपर्छ । स्पर्श अनुभव हुनु नितान्त आवश्यक छ । किनभने स्पर्श चाल नपाई त्यहाँ के के भइरहेको छ भन्ने कुरा थाहा पाइँदैन । सासमा मन एकाग्र भएपछि र प्रत्येक गतिविधिको जानकारी भएपछि नै स्पर्शको अनुभव हुन्छ ।

स्पर्श सूक्ष्म पनि हुनसक्छ, स्थूल पनि हुनसक्छ । प्रायजसो सासको स्पर्श सूक्ष्म नै हुन्छ । सायासमा मात्र स्थूल स्पर्श हुनसक्छ । सूक्ष्म सूक्ष्म स्पर्शको समेत जानकारी छुटाउन हुँदैन । स्पर्श यति सूक्ष्मरूपले अनुभव गर्नुपर्छ कि सास भित्र पस्दा शीतलताको अनुभव होस् र बाहिर जाँदा उष्णताको अनुभव होस् । शुरू शुरूमा सासको स्पर्श अनुभव गर्न गाहो परेमा यदाकदा कि ४/५ चोटी छिटो छिटो सास फेर्ने र सासले छोएको अनुभव गर्ने कि लुगा वा समीरको स्पर्शको अनुभव गर्ने गर्नुपर्छ तर धेरैबेरसम्म होइन । त्यसरी गर्दा स्पर्शको

अनुभव हुनासाथ पुनः सासको स्वाभाविक स्पर्शमा नै गन लगाउनुपर्छ । धैर्य नगुमाइकन प्रयत्नरत हुनुपर्छ । जसरी भए पनि सासकै स्पर्शलाई जान्नु अनिवार्य छ ।

### च) आनापान-स्मृति-भावनाको कार्यक्षेत्र

हामी सबैलाई अवगत भएको कुरा हो कि सासको आना जाना नाकबाट हुन्छ । त्यसैले यसको कार्यक्षेत्र नाक नै हो । निधारको मुनि दुवै आँखाको बीचमा र दुवै गालाको बीचमा तेस्रो परेर उभिएको अङ्ग नाक हो । नाकमा दुईवटा प्वाल हुन्छन् । दुवै प्वालबाट सासको आवागमन हुन्छ । कहिलेकाहीं दायाँ नाकको प्वालबाट, कहिले बायाँ नाकको प्वालबाट त कहिले दुवै नाकको प्वालबाट सासको ओहोर दोहोर हुन्छ । त्यसैले आनापानको कार्यक्षेत्र नाक नै हो तर स्पर्शको दृष्टिकोणले हेर्दा दुवै नाकको प्वालको वरिपरि र नाकको भित्री भागदेखि माथिल्लो ओँठको माथिसम्म यसको कार्यक्षेत्र मान्नुपर्छ । यसलाई तलको चित्रबाट पनि बुझ्न मद्दत गर्नेछ ।



यस चित्रमा आनापानको क्षेत्रको रूपमा तीन भाग देखाइएको छ । (क) भागले वास्तविक नाकलाई जनाउँछ भने (ख) भागले नाकमुनि माथिल्लो ओँठको माथि जुन खाल्डो परेको भाग हुन्छ त्यसलाई इगित गर्दछ र (ग) भागले माथिल्लो ओँठको माथिको भाग देखाइएको छ ।

खास आनापान ध्यान भावना गर्दा सासको आवागमनमा मन केन्द्रित गर्नुपर्ने हुनाले नाकको प्वाल र नाक पूरैलाई लिइन्छ । स्पर्श र संवेदना अनुभव गर्ने हिसाबले (ख) र (ग) भागलाई पनि प्रयोगमा ल्याइन्छ । संवेदना अनुभव गर्ने कुरा विपश्यनासँग सरोकार हुने विषय हो । त्यसैले यहाँ यस सम्बन्धमा केही भन्नु सान्दर्भिक र उपयुक्त हुन आउँछ । यस विषयमा तल चर्चा गरिएको छ ।

#### छ) स्पर्श भएको स्थानमा संवेदनाको यथाभूत अनुभव

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

‘प्रतीत्यसमुत्पाद’मा ‘फस्त पच्चया वेदना’ भन्ने बुँदा उल्लेख छ । स्पर्शकै कारणले संवेदना उत्पन्न हुन्छ । सासको स्पर्शको जानकारी भएपछि स्पर्श भएको स्थानमा के कस्तो किसिमले अनुभव भइरहेको छ त्यसलाई जान्नुपर्छ । संवेदना भनेको मनले प्रिय अप्रिय अनुभव गर्ने विषय हो । संवेदना स्थूल पनि हुनसक्छ, सूक्ष्म पनि । प्रिय पनि हुनसक्छ, अप्रिय पनि । सुखदायी पनि हुनसक्छ, दुःखदायी पनि । कहिलेकाहीं असुखदायी अदुःखदायी पनि हुनसक्छ । जस्तो पनि हुनसक्छ । जे जस्तो भइरहेको छ, अहिलेको लागि त्यही सत्य हो । त्यही सत्यलाई यथाभूत नियाल्पर्छ । स्पर्श भएको स्थानमा अहिले विभिन्न प्रकारले

संवेदना उत्पन्न भइरहेको हुनसक्छ । हुनसक्छ, आहेले नाकमा कतै भमभम भइरहेको हुनसक्छ, द्वाक द्वाक भइरहेको हुनसक्छ, कतै काउकुती लागेजस्तो, सुलसुले पसेजस्तो, केही सगबगाइरहेजस्तो, चलिरहेजस्तो, कत्रकक परेजस्तो, थक थक गरेजस्तो, धक धक भइरहेजस्तो, हाच्छूँ आउलाजस्तो, तातो अनुभव भएजस्तो, चीसो अनुभव भएजस्तो, सुकेजस्तो, भिजेजस्तो, दुखेजस्तो, फिजिएजस्तो, खुम्चिएजस्तो, हातले पुछुँ पुछुँजस्तो, सुम्सुम्याउँजस्तो इत्यादि अनेक प्रकारले अनुभव भइरहेको हुनसक्छ । यी सबै संवेदनाका उदाहरणहरू हुन् । यी संवेदनाहरू सबैलाई उस्तै प्रकारले भइरहेका हुँदैनन् । यो कुरा होइन कि माथि उल्लेख भएकै संवेदना मात्र हुन्छन् अन्य प्रकारका हुँदैनन् । कहिलेकाहीं त संवेदनाको नामाकरण गर्न पनि हामी असक्षम हुन्छौं । शब्द पाइँदैन । कुनै पनि मानवीय भाषामा उपयुक्त शब्दहरू नै पाइँदैन । यति कमजोर र सीमित छन् हाम्रा भाषाहरू ।

ती संवेदनाहरू जस्तोसुकै होऊन् आफ्ना गुण धर्म स्वभाव देखाइरहेका मात्र हुन् । ती स्वतः उत्पन्न भएका हुन् । कसैले चाहेर उत्पन्न गरेका होइनन्, उत्पन्न गर्न पनि सबैदैनन् चाहेर नष्ट पनि गर्न सबैदैनन् । संवेदना आफै पनि चाहेर उत्पन्न भएको होइन । जति उत्पति भएका छन् ती सबै नाशवान छन् । अहिले छन् तर केही बेरपछि ती त्यहाँ हुन्नन् । ती संवेदनाहरूलाई अनित्य जानी तिनमा अनित्यबोध जगाउनुपर्छ । हामीलाई प्रिय संवेदना मनपर्छ, अप्रिय मन पर्दैन । तर हामी संवेदनाको छनौट गर्न सबैदैनौं । जे जस्तो छ, प्रकट भएको सत्यलाई स्वीकार गर्नुपर्छ । अहिले एक प्रकारको संवेदना अनुभव भइरहेको छ, भने अर्को क्षण अर्को प्रकारको संवेदना अनुभव हुनसक्छ । कुनै थोरै बेर रहलान्, कुनै धेरै बेर रहलान् । प्रिय भए पनि

अप्रिय भएपनि ढिलो चाँडो एक एक गरी बिलाएर जाने स्वभावका छन् ती । परिवर्तनशीलताबाटै दुःखको उत्पति हुन्छ । प्रिय संवेदना बिलाएर जान्छ, दुःखहुन्छ । अप्रिय संवेदना प्रकट हुन्छ, दुःख हुन्छ । भनिएको पनि छ - 'अप्पियेहि सम्पयोगो दुख्खो, पिये हि विष्पयोगो दुख्खो' ।

ती संवेदनाहरू न त आफ्नै इच्छा अनुसार प्रकट भएका हुन्, न त हामै इच्छाले उब्जिएका हुन् । नाम र रूपको क्षेत्रमा संलग्न हेतु प्रत्ययबाट प्रभावित भई ती उत्पन्न भएका हुन् । हामीले जा भन्दैमा खुरुक्क जाने र बस भन्दैमा थपक्क बसिराख्ने ती होइनन् । जतिज्जेल बस्नुपर्छ बस्छन् अनि पर्ख भने पनि गइहाल्छन् । प्रकृतिको नियमानुसार ती चल्छन् । ती हाम्रा अधीनमा छैनन् । यसको स्थायीत्व पनि छैन । ती पनि आफ्ना अधीनमा छैनन् । त्यसैले ती अनात्मा हुन् । एवं प्रकारले सबै संस्कारहरू अनित्य, दुःखमय र अनात्म हुन् भन्ने कुरा मनन गर्दै अहिलेको क्षणमा नाकको क्षेत्रमा मनलाई सजग राखी संवेदनाको अनुभव गरिरहनुपर्छ ।

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

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

‘प्रतीत्यसमुत्पाद’मा ‘वेदना पच्चया तण्हा’ भनिएको छ । संवेदनालाई यथाभूत हेर्ने सकिएन भने संवेदनाबाट तृष्णा जाग्छ । तृष्णाले लोक-चक वा दुःख-चक प्रवर्तन गर्दछ । चतुराय सत्यको दृष्टिकोणले हेरेमा पनि ‘वेदना पच्चया तण्हा’ दुःख समुदय सत्य हो । यसले त दुःखको सम्बद्धन गर्दछ । हाम्रो प्रयास त ‘वेदना पच्चया तण्हा’लाई ‘वेदना पच्चया पञ्चा’ गराउने हुनुपर्छ । यही नै धर्म-चक हो । यही नै दुःख निरोधको उपाय हो । संवेदनाबाट दुई मार्ग छुट्टिन्छन् – एउटा मार्ग दुःख समुदयको र अर्को मार्ग दुःख निरोध को । समतामा स्थित हुन सके प्रज्ञा उत्पन्न हुन्छ र दुःख निरोधको मार्ग खुल्छ । मनपर्ने संवेदनामा टाँसियौं भने राग र मन नपर्ने संवेदनाप्रति कोध जगायौं भने द्वेष उत्पन्न हुन्छ, यही नै तृष्णा हो । यही नै संसार-चक प्रवर्तनको कारण हो । मन परेको होस् वा मन नपरेको – संवेदनासँग राग र द्वेषको प्रतिक्रिया बन्द गरेर तटस्थ भई संवेदनाको निरीक्षण गर्न

सकिएमा तृष्णाको स्थानमा प्रज्ञा उत्पन्न हुन्छ र उक्त संसार-चक धर्म-चक्रमा परिणत हुन्छ । अतः यस विपश्यना मिश्रित ‘आनापान – स्मृति-भावना’ अभ्यास मात्रले पनि प्रज्ञा सम्बद्धन गरी दुखका कारणहरू रोक्न सकिन्छ जुन हाम्रो इहलोक र परलोक दुवै सपार्ने साधन बन्नसक्छ । मूलतः निरन्तरता र लगनशीलताको दरकार पर्दछ ।

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

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

**सम्यकव्यायाम** – यसको अर्थ हौ चित्तलाई राग र द्वेषरहित आलम्बनमा स्थित राख्न कोशिस गर्नु । संक्षेपमा भन्नुपर्दा कुशल चित्त उत्पन्न गर्न निरन्तर प्रयास गर्नु र अकुशल चित्त उत्पन्न हुनबाट रोक लगाउनु नै सम्यकव्यायाम हो । आनापानको सम्बन्धमा यसलाई प्रयोग गर्दा सासको आलम्बनलाई छोडी अरु आलम्बनमा अल्फ्कन जाने मनलाई सासकै आलम्बनमा वा संवेदनामा प्रतिस्थापित गर्न प्रयत्नशील रहनुमा नै सम्यकव्यायाम समाविष्ट छ ।

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

#### ५) ‘आनापान-स्मृति-भावना’बाट फाइदा

आनापान ध्यान साधनाबाट धेरै फाइदा छ भन्ने कुरा स्वानुभव, परानुभव र अन्य स्रोतबाट पनि प्रमाणित हुन आएको छ । यसमा इहलोक र परलोक जीवनको कल्याण समावेस छ भन्दा अतिशयोक्ति नहोला । यसैमा लौकिक एवं लोकोत्तर लाभ समाविष्ट छ । लोकोत्तर लाभमा विश्वास नभए पनि वा प्राप्त गर्न नसकिए तापनि लौकिक लाभलाई कसैले नकारैन होला । यस आनापान अभ्यासबाट कमसेकम

यी लौकिक लाभको उपभोग गर्न सकिन्छ ।

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

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

## ६) उपसंहार

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

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

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

- वस्तुतः ध्यान बस्दा बाधा दिने पाँच शत्रुहरू पनि छन् । ती हुन् -  
क) राग - (लोभ, लालच, कामना, चाहना, आकर्षण)  
ख) द्वेष - (कोध, घृणा, ईर्ष्या, विकर्षण)  
ग) आलस्यता - (शारीरिक एवं मानसिक अकर्मण्यता)  
घ) चंचलता - (मनको अस्थिरता, इतर आलम्बनमा मन पलायन)  
ड) शंका - (अविश्वास, अश्रद्धा, उपशंका )

त्यस्तै ध्यानमा सहयोग पुऱ्याउने पाँच मित्रुहरूलाई पनि चिनौँ ।

- क) श्रद्धा - (विश्वास)  
ख) वीर्य - (उत्साह, प्रयत्न, परिश्रम)  
ग) स्मृति - (जागरूकता, एकाग्रता, सजगता)  
घ) विवेक - (सद्बुद्धि, तर्क, सबल बिचार, सम्यक मननको उपज)  
ड) प्रज्ञा - (तथ्यसहितको चक्षु, यथाभूत ज्ञान, भावनामयी प्रज्ञा)

स्थान र समयको बारेमा माथि पनि बताइसकिएको छ । व्यावहारिकताको दृष्टिकोणले र अभ्यासलाई व्यापक बनाउने उद्देश्यले भन्नुपर्दा आनापान ध्यान अभ्यासको निमित्त विशेष स्थानको अनिवार्यता

छैन । सुत्दा, उभिँदा, बस्दा र हिंडिरहँदा पनि सासलाई हेर्न सकिन्छ । एकै स्थानमा बसेर नियमित अभ्यास गर्नु श्रेयस्कर छ, तर जुनसुकै स्थानमा पनि आफ्नो सासप्रति र उत्पन्न संवेदनाप्रति जागरूक भई अनुभव गर्नु पनि ठीकै छ । सार्वजनिक स्थानमा बसेर अभ्यास गर्दा आँखा चिम्लेर बस्नु उचित हुँदैन । यसले आडम्बरीको प्रदर्शन मात्र गर्दछ । चुपचाप बसिरहनु पर्दा, कसैलाई कुरिरहनु पर्दा, बसमा बस्दा वा एकान्तबास गर्दा आनापान अभ्यास गर्न सकिन्छ । यो मनलाई तह लगाउने अत्युत्तम साधन हो । यसको मुख्य लक्ष्य चाहीं चित्तलाई आफ्नो अधीनमा राख्नु हो । भनिएको छ – ‘चित्तस्स दमथो साधु चित्तं दन्तं सुखावहो’ अर्थात् चित्तलाई वशमा राख्नु सर्वथा कल्याणकारी छ र सुखको आधार पनि यही हो । फेरि अर्को ठाउँमा भनिएको छ –

कायेन संबुता धीरा अथो वाचाय संबुता ।

मनसा संबुता धीरा ते वे सुपरिसंबुता ॥

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

( वि.सं २०४२ मा नेपालभाषामा र २०४९ मा नेपालीमा प्रकाशित 'आनापान-स्मृति-भावना' नामक पुस्तिका हाल अभाव भइरहेको र माग पनि बढिरहेको सन्दर्भमा त्यसलाई नवीन शैलीमा परिमार्जित र परिष्कृत पारेर प्रस्तुत गरेको छु । – लेखक

अस्तु !

२०६०/८/२०

भवतु सब्ब मंगलं ।



## अहिंसा ब्रत पालन गरौ

हिंसा अधर्म हो, पाप हो अनि नारकीय यात्राको प्रारम्भ हो । अहिंसा धर्म हो, पुण्य हो अनि स्वर्गीय सुखको द्योतक हो । हिंसा पाशविक प्रवृत्ति हो, दानवीयताको परिचायक हो भने अहिंसा दैवीय गुण हो, मानवीयताको पहिचान हो । हिंसा पापगामिनी मार्ग हो तर अहिंसा धर्म-पथ हो । कुरता, भय, त्रास, आतङ्ग, हाहाकार, विपद हिंसाको आधार र परिणाम हो भने अहिंसा मैत्री, करूणा, भ्रातृत्व र शान्तिको स्रोत हो । हिंसाको अग्निमा प्राणीहरू होमिन्छन् र अशान्ति, कन्दन, शोकमा संतप्त हुन्छन् तर अहिंसामा प्राणी शान्ति र शित्तलताको अनुभव गर्दछन् । शान्ति र सुखसाथ शोकमुक्त, भयमुक्त र रोगमुक्त भई सरलता र सरसतापूर्वक जीवन व्यतित गर्दछन् । हिंसामा मृत्युको भयावह प्रतिच्छायाँ छ, तर अहिंसामा जीवन सुवासयुक्त भई मुस्कानसहित फुल्दछन् । हिंसाले मानव जीवनमा अन्धकार ल्याइदिन्छ तर अहिंसाले मानिसलाई सततः प्रकाशतिर डोर्याउँछ । हिंसामा मृत्युको अट्टहास छ, तर अहिंसामा जीवनको मृदु मुस्कान छ । हिंसामा स्वार्थको बोलवाला हुन्छ, भने अहिंसामा निःस्वार्थताको सुगन्ध हुन्छ । हिंसामा एकको निमित्त अनेकौंको बलिदान हुन्छ तर अहिंसामा धेरैको लागि एकले बलिदान दिन पनि पछि पर्दैन । हिंसा अन्धकार हो भने अहिंसा प्रकाश हो । हिंसा हूरी बतास तूफान हो, अहिंसा जाडोको न्यानो घाम हो । हिंसामा मानिसको अवनति र हाहाकार छ, अहिंसामा

मानिसको उन्नति र जयजयकार छ । हिंसामा उच्छ्वास र अश्रुधार छ, अहिंसामा स्व र पर हित-सुखको बास छ । हिंसा जीवनको अवसान हो, अहिंसा जीवनको उत्थान हो । हिंसामा बर्बरता र चित्कार छ, अहिंसामा परोपकारी भावना र प्रेमले पूर्ण परिवेश छ । हिंसाले मानव समाज र सभ्यताको खोइरो खन्छ, अहिंसाले मानव समाज र सभ्यतालाई शिखरमा पुन्याउँछ । हिंसा कठोर अनि निर्मम छ, तर अहिंसा कोमल अनि मृदु छ । हिंसा कान्ति हो भने अहिंसा शान्ति हो । हिंसाले त्यो समाजको सृजना गर्दछ, जहाँ सुख शान्तिको नामोनिशान छैन, अहिंसाले त्यो समाजको निर्माण गर्दछ, जहाँ सुख ऐश्वर्य र शान्तिको स्थायी बास रहन्छ ।

यसरी हामी बुझदछौं – हिंसा र अहिंसाको परिचयात्मक भिन्नता । हिंसाबाट मानव समाज र मानव जीवनमा पर्ने दुष्प्रभाव अनि मानवताको क्षतिलाई जसरी टह्कारो रूपमा बुझ्न सकदछौं त्यसरी नै अहिंसाबाट मानव समाज र मानव जीवनमा पर्ने राम्रो प्रभाव अनि मानवताको विकासलाई प्रष्टरूपमा बुझ्न सकदछौं । त्यसैले पनि हामी भन्न सकदछौं कि हिंसा र अहिंसा दुई विपरित ध्रुव हुन् । अधिल्लो पाताल हो भने पछिल्लो आकास हो । एक तलवारको धार हो भने अर्को महको चाट हो । एकले जीवनको इतिश्री गर्दछ भने अर्कोले जीवनको विकास गर्दछ । एकले विनाशको डंका बजाउँछ भने अर्कोले शान्तिको बिगुल फुकदछ । एकमा मृत्युको शून्यता र मौनता छ, भने अर्कोमा जीवनको गरिमा र सजीवता छ ।

अब हिंसाको परिभाषा खोजौं । सोभो अर्थमा हिंसा भनेपछि कुनै अन्य प्राणीको प्राण हरण गर्ने कुरालाई लिइन्छ । यो सही पनि हो । आफ्नो हित सुखको निमित्त आफैले प्राणीको हत्या गर्नु त चोखोरूपमा हत्या नै भयो तर अन्य प्रकारले प्राणीको जीवन हरण गर्नु वा अरुलाई

प्रयोग गरी हत्या गर्न लगाउनु पनि हिंसा नै हो । यसको परिणाम उसको जीवनमा के कस्तो पर्द्ध ऊ यसबारे अनभिज्ञ रहन्छ । थाहा पाए पनि ऊ स्वार्थान्धताको कारणले अन्धो भइदिन्छ । यसलाई हिंसा भनिन्छ । खास त भगवान बुद्धले उपदेश गर्नुभएअनुसार यी पाँच कुरालाई मिलेपछि नै पूर्ण हिंसा भएको मानिन्छ । प्राणी हो भनेर ज्ञात हुनुपर्द्ध, त्यो प्राणी जीवितै छ, भनेर थाहा हुनुपर्द्ध, त्यसलाई मार्ने चेतना जाग्नुपर्द्ध, मार्नलाई हतियार आदि प्रयोग गर्नुपर्द्ध र त्यो प्राणी मर्नुपर्द्ध ।

प्राणी हो भनेर ज्ञात हुँदाहुँदै, जीवितै छ, भन्ने जान्दाजान्दै, मार्ने इच्छा जागृत गराई मार्ने उद्देश्यले हतियार आदि प्रयोग गरी जीवन हरण गर्नु नै पूर्ण हिंसा हो । ती पाँच कुराहरूमध्ये हिंसा कर्म सम्पादनमा तेस्रो अर्थात मार्ने चेतनालाई कारक तत्वको रूपमा लिइएको छ । विना इच्छा हतियार उठाउँदैन र मार्दैन पनि । प्राणी भनेर थाहा पाउनु र जीवितै छ, भनेर थाहा पाउनु मार्ने इच्छाभन्दा महत्वपूर्ण छैन । त्यसैले मानसिक कर्मलाई नै प्रधानता दिएर भगवान बुद्धले उपदेश दिनुहुन्थ्यो । चित्तको चेतना नै त कर्मको मुहान हो । चित्तको चेतनापछि नाना प्रकारले त्यसलाई सफल पार्न व्यक्तिले आफ्नो शारीरिक र वाचिक कर्महरू सम्पादन गर्दछ । त्यसैले कुशल वा अकुशल कर्मको मूल कुशल वा अकुशल चित्तको चेतना हो भनिएको छ । चित्तको चेतना कुशल भएमा मात्र व्यक्तिले आफ्नो शुद्ध कायिक र वाचिक कर्महरूद्वारा विभिन्न कुशल कर्महरू सम्पादन गर्दछ । त्यस्तै अकुशल चेतना भएमा अकुशल कर्मकै निःसरण हुन्छ । त्यसैले बुद्धका यी वाणीहरू मनन गर्न योग्य छन् ।

मनोपुब्बज्ञमा धम्मा मनोसेष्टा मनोमया  
मनसा चे पद्मुद्भेन भासति वा करोति वा  
ततो नं दुक्खमन्वेति, चक्कं व वहतो पदं ॥

अर्थात् – जुनसुकै कुरामा पनि मन नै श्रेष्ठ छ, मन नै अधि सर्दछ । दुषित मनले जुन कुरो बोलेको हुन्छ र जे काम गरेको हुन्छ, उसको साथमा दुःख त्यसरी नै पछि पछि लागेर आउँछ, जसरी गाडा ताने गोरुको गोडा पछाडि गाडाको पाङ्गा गुड्दै आउँछ ।

र

मनोपुब्बङ्गमा धम्मा मनोसेत्ता मनोमया  
मनसा चे पसल्नेन भासति वा करोति वा  
ततो नं सुखमन्वेति, छाया व अनपायिनी ॥

अर्थात् – जुनसुकै कुरामा पनि मन नै श्रेष्ठ छ, मन नै अधि सर्दछ । प्रश्नन् मनले जुनकुरो बोलेको हुन्छ र जे काम गरेको हुन्छ, उसको साथमा सुख त्यसरी नै पछि पछि लागेर आउँछ, जसरी व्यक्तिलाई उसको छायाँले पछ्याउँछ ।

एकपल्ट भगवान बुद्धकहाँ एक देवता आई बुद्धलाई चिढाउने उद्देश्यले प्रश्न गरे – हामीले हत्या वा हिंसा गर्नु हुन्छ, हुन र ? प्रत्युत्तरमा बुद्धले भन्नुभयो – “हत्या गर्नु हुन्छ, किन हुैन ? तर केलाई किन हत्या गर्ने त्यो कुरा बुझनुपर्छ । सकिन्छ भने तिमीभित्रको दुश्मन द्वेषको, कोधको, लोभको, अहंकारको, मद र मात्सर्यको हत्या गर, प्राणीको होइन । यी दुश्मनहरूको हत्याले मात्र सच्चा शान्ति प्राप्त गर्न सकिन्छ । प्राणी हत्याले त परन्तु सम्म तिमीलाई दुःखको भुमरीमा पार्दछ । दुःखबाट त्राण पाउन मनको क्लेशको हत्या हुनुपर्छ ।”

भगवान बुद्धले सबभन्दा कडा र बढी जोड दिएर दिनुभएको शिक्षा नै अहिंसा धर्म हो । सबै प्राणीहरूको हित सुखको निमित्त, कल्याणको निमित्त र सम्पूर्ण दुःख दर्दबाट मुक्ति दिलाउनको निमित्त उहाँले (द४००० (द२००० + २०००) धर्मस्कन्धको उपदेश दिनुभयो ।

ती मध्ये करूणाले द्रवित भई प्राणी मात्रलाई दया राखी प्राथमिकता दिई गर्नुभएको उपदेश हो – प्राणी हिंसा नगर्नु । यो कुरा पञ्चशीलमा हिंसाबाट विरत हुने शिक्षालाई सिरानमा दिइएबाट नै प्रष्ट हुन्छ ।

सबै प्राणीहरूलाई आफ्नो प्राण प्यारो हुन्छ । आफ्नो प्राण बचाउन अनेक यत्न गर्दछन् । प्राण धान्न अनेक युक्ति र शक्तिको जो हों गर्दछन् । प्राणकै खातिर परिश्रम मिहिनत गर्दछन् र भोक-तिखा, घाम-पानी, थकाइ-प्यास नभनी दिन रात एक गरी काम गर्दछन् । त्यस्तो प्यारो प्राण हरण हुनु कसैलाई मनपर्ने कुरा हुन सक्दैन । तर हिंसा भन्ने कुरा नै प्राण लिने कार्यसँग सम्बन्धित हुन्छ । अर्काको प्राण नलिए प्राणी हिंसा नै हुँदैन । प्राण लिने काम, लिनेलाई कर वा खुसीकै कुरा हुनसक्छ तर प्राण गुमाउनेलाई सुखको कुरा हुन सक्दैन । अर्काको वस्तु उसको इच्छा विरुद्ध लिनु पाप हो र प्राण नै लिनुलाई महापाप भनिएको छ । चोरी डकैती गरी वस्तु इत्यादि लिनुले प्रभावित व्यक्तिलाई केही समयसम्म दुःख दिनसक्छ, मानसिक यातना दिनसक्छ, पीडा दिनसक्छ, संतप्त पार्नसक्छ । तर समयको अन्तरालमा ती दुःख क्रमशः शान्त भएर जान्छ र उसले भविष्यमा त्यस्तो वस्तु पुनः आर्जन गर्नसक्छ । तर हत्याले प्राणीको जीवनलीला नै समाप्त पारिदिन्छ । उसको सम्पूर्ण जीवनको आसा अभिलाषा, सुखानन्दको लालसा, जीवनमा केही गर्ने धोको, केही बन्ने कामना सबै ध्वस्त पारिदिन्छ । यस किसिमको बर्बादी कसैबाट कसैमाथि हुनु मानवोचित गुण होइन । त्यसै कारणले नै धर्म चाहिएको हो – मानवताको विकासको लागि, सम्बर्धनको लागि । बर्बादीलाई रोक्न धर्मको लगाम आवश्यक हुन्छ । व्यक्तित्वको विकास व्यक्ति रहे मात्रै हुन्छ । जीवन नै नरहेपछि उसको सबथोक समाप्त हुन्छ । केही समयपछि त्यसलाई पुनः प्राप्त गर्ने वा आर्जन गर्ने भन्ने प्रश्न नै उठ्दैन ।

पुनः एकपल्ट पञ्चशीलकै प्रसंगलाई कोट्याहौं । बुद्ध-धर्मको मूल उपदेश नै पञ्चशीलको पालन हो । पञ्चशीलमा पहिलोमा हत्या नगर्नु, दोस्रोमा चोरी नगर्नु, तेस्रोमा व्यभिचार नगर्नु, चौथोमा भूठ नबोल्नु र पाँचौमा मादक पदार्थको सेवन नगर्नु रहेको छ । अरू शील भङ्ग भएमा पछि मात्र वा आंशिक मात्र वा मानसिक आघात मात्र पार्दछ भने पहिलो शील भङ्ग भएमा सदाको लागि अवसान हुन्छ ।

प्राणघात पाप हो । प्राण रक्षा पुण्य हो । कुनै पनि अवस्थामा कुनै पनि कारणले कसैले कसैको प्राण लिनु धर्म विरुद्ध हो । संसारमा तथाकथित धर्महरू धेरै छन् । आ-आफ्ना विचार, दृष्टिकोण, तर्क, मान्यता र साम्प्रदायिकताको आधारमा खडा गरिएका धर्म र धार्मिक अनुष्ठानहरू विद्यमान छन् । ती कुनैले पनि प्राणी हत्या गर्नु भनेर भनेका छैनन् । तर तीं धर्मका अनुयायीहरूले अज्ञानताले गर्दा वा प्रयोगात्मक विधि नमिल्दा प्राणी हत्या गरी आफ्ना आराध्य देव देवीलाई प्रशन्न पार्ने भनी निजी स्वार्थको आडमा बलिप्रथा<sup>१</sup> चलाई संस्कृति भन्दै विकृति ल्याइएका अनेक दृष्टान्त हाम्रा सामु छन् । यी त धर्मको नाममा गरिएका अधार्मिक क्रियाकलापहरू हुन् । यसलाई यथाशक्य शिघ्र परिवर्तन गर्नुपर्छ वा निराकरण गर्नुपर्छ । अनि मात्र सही मानेमा धर्मको प्रतिस्थापन हुनसक्छ । अनि मात्र शान्तिको स्वर्णीम किरण क्षितिजमा उधिन्छ ।

कमसेकम पञ्चशीलगामीहरूले त हत्या हिंसाको कल्पनासम्म पनि गर्न हुँदैन । यसै प्रसङ्गमा भगवान् बुद्धको समयको एक घटना प्रस्तुत छ ।

एक परिवार थियो । त्यस परिवारमा आमा र दुई छोराहरू थिए । एकदिन आमाचाहिँ सिकिस्त बिरामी परिछ । बैद्यहरू आए, अनेकन

औषधि दिएर गए । केही सीप लागेन । एकदिन एकजना बैद्य आएर जेठो छोराचाहिँलाई खरायोको कलेजो र रगत खान दिए मात्र आमाको रोग निको हुन्छ नत्र सम्भव छैन भनेर गयो । त्यो जेठो छोरो व्याधा थियो । तर त्यसदिन उसलाई अन्त कतै जरूरी काममा जानु थियो । उसले भाइचाहिँलाई “खरायो मारेर ल्याउनू” भनी अरायो । ऊ आफू अन्त काममा गइहाल्यो । भाइचाहिँलाई भित्री मनले त जान मन लागेको थिएन । तर दाजुको डरले ऊ पासो लिई वनतिर पस्यो । वनमा पासो थाप्यो । केही बेरपछि एउटा खरायो त्यस पासोमा पर्यो । खरायो भयले चाँ चाँ च्यूँ च्यूँ कराउँदै पासोबाट उम्कन बल गर्यो तर केही लागेन । भाईचाहिँले खरायो समाउन जाँदा ज्यान बचाउन प्रयत्न गर्दै गरेको र त्रासले अतालिएको त्यस खरायोलाई देख्यो । उसमा दया जाग्यो । करूणा उम्ल्यो । ऊ पञ्चशील पालन गर्दथ्यो र अहिलेसम्म उसले कुनै पनि शील भङ्ग गरेको थिएन । उसले सोच्यो – सबै प्राणीहरूलाई आफ्नो ज्यान प्यारो रहेछ, दण्ड-भय सबैलाई रहेछ, मृत्यु-भय सबैलाई रहेछ । म मात्र आफ्नी आमाको ज्यान बचाउनको लागि अर्काको ज्यान किन लिउँ ? आमा मात्र अजर अमर होइन । यति सोचेर उसले त्यस खरायोलाई पासो फुकाई मुक्त गरिदियो । ऊ रित्तो हात घर फक्यो । भरै दाजुचाहिँले खरायो खोइ भनेर माग्यो । उसले भएभरको साँचो कुरा बताइदियो । दाजुचाहिँ खूब रिसायो, पिटुँ पिटुँ पनि गन्यो । पछि भाईचाहिँ आमा भएको ठाउँमा गएर सत्यकिया गन्यो – मैले आज खरायोलाई नमारेर प्राण-दान दिएको कार्य उचित हो, धर्म-सम्मत हो र पुण्य-कार्य हो भने यस सत्यकियाको प्रभावले मेरी आमाको रोग तुरुन्त निको भइजाओस् । यति भनी उसले आमाको पिठ्यूँमा तीनबाजी मुसारिदियो । त्यसपछि आमाचाहिँको व्यथा बिस्तारै कम भएर निको भयो ।

अर्को एउटा घटना । एकदिन एक घाँसी घाँस काट्दै जंगल पस्यो । उसको पेशा नै घाँस बेचेर गाँस जोड्नु थियो । घाँस काट्दा काट्दै घाँसको मुठासँगै एउटा काल सर्प पनि समातियो । बेहोसीको अवस्थामा भए घाँससँगै सर्पलाई पनि काटिसक्यो । ऊ स्मृतिमा थियो । ऊ पनि पञ्चशील-पालक थियो । उसले देख्यो – सर्प आफ्नो ज्यान जोगाउन छट्पटिरहेको छ, र उसलाई टोक्न समेत उच्चत छ । उसले सोच्यो – आजसम्म मैले जानी जानी कुनै जीवको हत्या गरेको छैन । आज यो सर्प मेरो हातमा छ । मैले उसलाई काटिदैँ भने मेरो प्राण त बच्दछ, तर यसको प्राण जान्छ । म मेरो प्राण रक्षार्थ अर्काको हत्या किन गर्खँ ? यस्तो जघन्य अपराध मबाट नहोस् । म आज त यसबाट बच्नुला तर कहिल्यै नमर्ने त होइन । कुनै न कुनै दिन त म मर्नेपर्छ । पछिको सट्टा म आजै मरिदिउल्ला तर अर्काको ज्यान लिन्न । यति सोची उसले मैत्रीपूर्वक त्यस सर्पलाई बिस्तारै भुईमा छोडिदियो । सर्प आफ्नो बाटो लाग्यो । ऊ पनि बच्यो, सर्प पनि बच्यो । सबभन्दा ठूलो कुरा उसबाट हत्या हुन पाएन । दुवैको कल्याण भयो ।

सुन्नमा आएको एउटा घटना सान्दर्भिक भएकोले यसै प्रसङ्गमा प्रस्तुत छ । लुम्बिनीको बिहारको सिंढीमा दिउँसो जेठ महिनाको टंटलापुर घाम लागेको बेला एउटा भिक्षु बाहिर शित्तलमा बसी किताब पढिरहेको थियो । एउटा सर्प तिनको नजिकै फना उठाएर बसिरहेको उसले देख्यो । उनलाई डर लागेन र वास्ता पनि गरेन । एकछिनपछि हेर्दा सर्प-त्यहीं थियो । त्यस भिक्षुले सर्पलाई भन्यो – तिमी आफ्नो बाटो लाग । अरुको हिंसा गर्नु हुदैन । अर्को बाजी हेर्दा पनि सर्पलाई त्यहीं देख्यो । उनले फेरि भन्यो – यसभन्दा पहिलेको जन्ममा तिमीले यस्तै हिंसा कर्म गरेर आयौ र अहिले यस्तो जुनी पायौ । अब फेरि पनि हिंसा कर्म

गरेर के हुन खोजेको ? जाऊ, यस्तो काम कहिल्यै नगर । भिक्षु किताब पढनमा तल्लीन भयो । पछि हेर्दा त्यो सर्प त्यहाँ थिएन, गइसकेको थियो ।

यस्ता मैत्रीका प्रभावहरू थुप्रै भेटिन्छन् । त्यो बेला मात्र होइन, आज पनि जसरी अमैत्री र हिंसाका दुष्परिणामहरू टड्कारो देखिन्छन्, त्यसरी नै मैत्री र अहिंसाका सुपरिणामहरू देख्न र सुन्नमा आउँछन् । अतः धर्म आजसम्म मरेको छैन भन्न सकिन्छ ।

कोही कोही त मैत्री राखेर हिंसा गर्नुपर्छ भन्ने तर्क अधि सार्दछन् । मैत्री र हिंसा समानार्थक शब्द होइनन् । ती एक अर्कामा संयुक्त हुनै सबैदैनन् । पारो र पानीभै ती पृथक भएरै बस्दछन् । मैत्री हुनेले हिंसा गर्ने र हिंसा गर्नेले मैत्रीभाव राख्ने भन्ने कुरा नै उदेकलागदो छ । तिनीहरू यस्तो तर्क पेश गर्दछन् – घरमा एउटा कुकुर पालिएको छ । सान्है प्यारो छ । कारणवश त्यो कुकुर रोगी भएछ । अनेक औषधि र उपाय गर्दा पनि निको हुँदैन । दिनमै कराउँछ, रातमै कराउँछ । खाना पनि खाँदैन । कुकुरले दुःख पाएको देखेर घर धनीलाई कुकुरप्रति दया लागेर आउँछ । मैत्री जागेर आउँछ । उसले त्यस कुकुरलाई दुःखबाट त्राण दिन भनेर मारिदिने मन गर्दछ ।

अब यस्तो अवस्थामा के गर्ने ? त्यस कुकुरलाई मारेर दुःखमुक्त गर्नु राम्रो भनी तर्क पेश गर्नेहरू आफ्ना भनाइ त्यसरी राख्दछन् । व्यक्तिगत विचारले यो कुरा तर्कसंगत लागे पनि धर्मको मर्मलाई ख्यालमा राखी हेर्दा यो उचित कदम होइन र यो पनि एक किसिमले हिंसा नै हो । त्यसैले मैत्री राखी मार्ने भन्ने कुरा धर्म-सम्मत छैन । कुनै पनि कारणले कुनै पनि जीवको कुनै पनि तरिकाले हत्या गर्नुलाई पनि धर्मद्वारा निषेध गरिएको छ । कसैको प्राण लिनु वर्जित छ । बरू प्राण-दान दिन हुन्छ । त्यो धर्म हो । त्यस कुकुरलाई मारिदिएमा

पनि त्यस कुकुरको भावी जीवन सुखमय नै हुन्छ भन्ने र हामीले आफ्नो आँखा अगाडि दुःखी भएको देखेर मात्र मरेपछि सुखी हुन्छ कि भन्ने भ्रममा हामी परेका हुन्छौं । 'सब्बे सत्ता कममस्सका' अर्थात् सबै जीवहरू आफ्ना कर्मकै अधीनमा छन् । उनीहरूको कर्म नै उनीहरूको सम्पति वा विपत्ति हो । कुनै पनि जीवको जीवन-मृत्यु, सुख-दुःख, आसा-निरासा भनेको उसको पूर्व एवं वर्तमान कर्ममा निर्भर गर्दछ । उसको कर्मको निर्धारण कर्ता हामी त होइनौं, हुन पनि सबैनौं । उसको कर्मको गतिले उसलाई जता जता डोर्याउँछ उतै ऊ लाग्नुपर्छ । त्यसो भनेर हामीले उसको दुःखलाई मूक-दर्शक बनी टुल टुलु हेरिरहन हुँदैन । उसलाई सकेको स्याहार-सुसार, खान-पान, रहन-सहन, सुख-सुविधा, औषधि-उपचारको व्यवस्था गरी मैत्री करूणा राख्दै सकेसम्म आरामसाथ राख्न प्रयत्न गर्नुपर्छ । उसको असल गतिको लागि मैत्री-कामना गर्नुपर्छ । उसको भौतिक जीवनलाई सुखपूर्वक राख्ने र मानसिक पीडाबाट टाढा राख्ने उपाय गर्नुपर्छ । हामीले आफूबाट गरिनुपर्ने काम यति हो । हत्या नै गर्न तम्हिन त हुँदैन । एउटा अको उपाय पनि छ - त्यस्तो दुःख देख नसक्नेले कुकुरै नपाल्ने । कुकुर कसले पाल्नुपर्छ भन्यो ? आफै शौख पूरा गर्न मात्र पालिने हो । पञ्चशीलको सिरानमा पनि 'पाणातिपाता वेरमणि सिक्खापदं समादियामि' अर्थात् 'म प्राणी-हत्याबाट विरत रहने शिक्षा ग्रहण गर्दछु' भनेर भन्न लगाइएको छ । त्यसैले हत्या गर्नु कुनै पनि प्रकारले उचित छैन ।

हिंसा रोग हो भने अहिंसा रोगको सही उपचार हो । भौतिक जीवनमा लाग्ने शारीरिक वा मानसिक रोगहरू अनेकन छन् । तिनका विभिन्न उपचारहरू पनि छन् । कुनै रोग साध्य छन् भने कुनै असाध्य छन् । ती सबैको उपचार आ-आफ्ना ठाउँमा आ-आफ्ना तरिकाले

हुन्छन् । कसैलाई कुनै विधि र प्रक्रियाद्वारा उपचार गरिन्छ भने कसैलाई त्यही रोगमा पनि भिन्नै विधि र प्रक्रिया अपनाउनुपर्ने हुन्छ । रोगको प्रकृति र डिग्री अनुरूप अनि बिरामीको स्वभाव र शारीरिक पृष्ठभूमिलाई मध्यनजरमा राखी उपचार खोजिनुपर्ने हुन्छ । तर हिंसा भन्ने रोग एउटै प्रकृतिको र एउटै कुराले उत्प्रेरित भएर प्रकट हुने रोग हो । त्यो प्रेरक तत्व हो – लोभमूल, द्वेषमूल र मोहमूल चरित्र-दोष । यी मूललाई अलोभमूल, अद्वेषमूल र अमोहमूल चरित्र-गुणबाट मात्र उच्छेदन गर्न सकिन्छ । यसो भन्नुको तात्पर्य त्याग, मैत्री र प्रज्ञा-गुणबाट मात्र तिनको प्रहाण हुन सक्छ । यही त्यस हिंसारूपी रोगको सही उपचार हो । सही उपचार भनेकै अहिंसा हो । यही धर्मको सही पहिचान हो ।

अभ गढिरिएर हेर्ने हो भने हिंसालाई प्राणीको ज्यान लिने कुरामा मात्र सीमित नराखी कायिक हिंसा मात्र होइन मानसिक र वाचिक हिंसालाई पनि दृष्टिगत गर्नु अनुचित ठहरिन्न । चेतनायुक्त कर्म नै वास्तविक कर्म हो भन्ने कुरा माथि पनि भनिसकिएको छ । मनले अर्काको अहित वा असुख चिताई जुन योजना, विचार, धारणा बनाउँछ र तदनुरूप कार्य गर्न उच्चत रहन्छ त्यो पनि एक प्रकारले हिंसा नै हो । प्रदृष्ट मन नै हिंसाको जननी हो । अहिंसाको भावना, विचार र धारणा पनि मनमा नै सर्वप्रथम उत्पन्न हुन्छ अनि मांत्र अहिंसाको सुपरिणाम फलिभूत हुन्छ । यही नै वास्तविक कल्याणको कारण बन्दछ । त्यसैले धर्म वा पाप भन्ने कुरा चित्तको चेतनाबाट प्रादुर्भाव हुन्छ ।

वचनबाट पनि कसैको अहित, असुख र अकल्याणका वाचिक कर्महरू निसृत हुन्छन् । वाचिक कर्मद्वारा आफ्नो स्वार्थ सिद्धिको लागि अर्काको जीवनलाई विषाक्त बनाउनु, जीवन लीला नै समाप्त गर्न वा हुन दिनु, उनीहरूले उपभोग गरिरहेका सुख, वैभव, आनन्दलाई हनन

गरी शोकमा बदलिदिनु, जीवन नै टहस-नहस पारिदिनुलाई पनि हिंसाकै संज्ञा दिन सकिन्छ ।

त्यसैले हतियार विना वा अर्काको ज्यानै नलिइकन पनि हिंसा हुन सक्दछ । अरूको जीवनमै खलल हुने गरी वा मरेतुल्य हुने गरी अकर्तव्य गर्नु पनि हिंसाकै पक्तिमा आउँछ । कसैको मान हानी गर्नु चरित्र हत्या गर्नु र उसको जीवनाधार नै भताभुङ्ग पारिदिनु पनि हिंसाकै अर्को रूप हो ।

यी सबै प्रकारका हिंसादि कर्मबाट विरत रहनु र प्राणी मात्रको हित सुख र कल्याणको लागि करूणायुक्त चित्तले आफूलाई प्रयुक्त गर्नु नै अहिंसा ब्रत हो । ब्रत भनेको प्रण हो, अठोट हो र प्रतिबद्धता हो । प्रण मात्र होइन उक्त प्रणलाई कार्यान्वयन गर्नु पनि ब्रतको परिपूरक हो । यही ब्रत नै शील, समाधि र प्रज्ञाको मूलाधार हो । यो एक किसिमले पारमिता पनि हो । अहिंसाभित्रै मानिसमा मानिस हुनुको रहस्य लुकेको हुन्छ । हिंसा त अरू जनावरहरूले पनि सजिलै गर्दछन् । त्यसको लागि मानिसै भएर जन्मनु पर्दैन । धर्माधर्मलाई विचार गर्दै धर्मलाई वरण गरी अधर्मलाई त्यागन सक्नु नै मानव जीवनको सार्थकता हो । मानव जीवनको सच्चा परिचायक हो । दैवत्वको पहिचान हो अनि पाशविकता र बर्बरताको इतिश्री हो । यही नै साँचोरूपमा कल्याणको ढोका खुल्ला गर्नु हो । त्यसैले मनुष्य जन्म अमूल्य र उच्च भनिएको छ ।

अतः हामी सबैले मानव मात्रले उपयोग गर्नुपर्ने र गर्नसक्ने अत्युत्तम गुण ‘अहिंसा ब्रत’को पालना गराउँ । हिंसारूपी राक्षसी प्रवृत्तिलाई तिलाङ्गली दिआँ र सही मानेमा आफ्नो कल्याण साधाउँ ।

अस्तु

०५९/१०/२७/२

भवतु सब्ब मंगलं ।



## आयु , वर्ण, सुख र बल

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

यी चार तत्त्वहरूको उपस्थिति प्राणी मात्रको जीवनमा अति आवश्यक छ । यी एक अर्काका पूरक हुन् । यी विना जीवन जीवन्त रहन सक्दैन । जीवनमा केही सफलता पाउनु छ भने यिनीहरूको गैर हाजिरीमा पाउन सकिदैन । यिनीहरूको प्राप्तिको लागि र विकासको लागि नै प्राणीहरू दिनरात लागिपरेका छन् । जीवनको लक्ष्य नै यिनैलाई मान्दछन् र आफ्नो जीवनलाई यिनीहरूकै निमित्त न्यौछ्वावर गरिदिन्छन् । किनकि जीवन जिउन र जीवनमा केही गर्न यी अनिवार्य

तत्त्वहरू हुन् । कुनै एक तत्त्वको अनुपस्थितिमा जीवनमा उन्नति गर्न या त सकिदैन या त जीवन पंगु हुन्छ । अब मानौं – सबै थोक छ तर आयु नै भएन भने प्राणी प्राणी नै रहन सबैदैन अनि उसको इच्छा आकांक्षा कसरी फलिभूत हुन सक्ला ? आयु त छ तर वर्ण, सुख र बल नभएमा ऊ प्राणयुक्त भए पनि निष्क्रिय हुनजान्छ । ऊ जिउँदो लाश समान हुन्छ । फेरि अरू थोक छ वर्ण नभएमा उसको जीवन रसशून्य हुन्छ । ऊ कुरूप र धीनलागदो देखिन्छ । अनाकर्षक र व्यक्तित्वहीन भई उसले अन्य तत्त्वहरूको उपस्थितिको लाभ उठाउन सक्दैन । वर्ण त छ तर अरू कुनै पनि तत्त्व छैन भने पनि ऊ पुतली समान हुन्छ, निष्प्राण हुन्छ । त्यस्तै सुख छ, तर आयु, वर्ण र बल छैन भने त्यो सुख सुख नै होइन । यसले के सच्चा सुख दिन सक्ला ? त्यस्तै सुख छैन भने पनि आयु, वर्ण र बलको उपस्थितिको के महत्व रह्यो र ? सुखकै लागि त सबै मरिमेटेका छन् । बल विना पनि अरूथोक बेकार छन् । शक्ति नै नरहेमा आयुको के, वर्णको के, र सुखको के अस्तित्व रहन्छ, र ? बल त छ तर अन्य तत्त्वहरू नदारद छन् भने पनि त्यसको अर्थ नै रहदैन । त्यसैले जीवनमा पूर्णता त्यसबेला मात्र आउँछ जब यी चार संयुक्त हुन्छन् । यी चारले नै जीवनलाई गतिशील बनाउँछन्, सिंगार्दछन् । यी चार मिलेर नै व्यक्तिको जीवन रसयुक्त, पूर्ण, सार्थक, सुन्दर र सफल हुन्छ अन्यथा जिउँदो लास समान नर कंकाल विचरण गरेको मात्र प्रतीत हुन्छ । वास्तवमा जीवन शून्य र अस्तित्वहीन हुन पुगदछ । यी चारमध्ये 'वर्ण'को स्थान अलि होंचो हो कि जस्तो लाग्न सकदछ तर पूर्णता पाउन यसको उपस्थिति अनिवार्य नै छ ।

यी चारमध्ये 'आयु' नै प्रथम स्थानमा आउँछ । जीवनमा 'आयु' नै प्रमुख हो । यस विना अन्य तीन अस्तित्वहीन हुन पुगदछन् ।

मानिस जीवित छैन भने उसमा वर्ण, सुख र बलको उपस्थिति रहन्छ र तिनीहरूको कार्य महत्वपूर्ण वा महत्वहीन हुन्छ भन्ने प्रसङ्ग नै आउँदैन । 'आयु' पछि नै अन्य तीन तत्वहरूको कमशः वा संयुक्त आवश्यकता र महत्वपूर्ण अस्तित्व प्रष्टिन आउँछ ।

त्यो व्यक्ति जसले परित्राण श्रवण र पाठ गरेको छ उसलाई राम्ररी थाहा हुनुपर्छ कि -

अभिवादन सीलस्स निच्चं वुद्धापचायिनो ।

चतारो धम्मा वङ्घन्ति, आयु वण्णो सुखं बलं ॥

अर्थात् -

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

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

एकछिन पहिलेसम्म त्यस भिक्षु लखतरान थियो । उनको आयु वायु व्यवस्थित थिएन । भरपेट खाएपछि उनको वायु व्यवस्थित भई आयु वृद्धि भयो । उनले भोजनको रूपमा आयु-दान पायो । उनले अब अरू बाँच्न पाउने आधार पायो ।

दोस्रोकुरा उनले वर्ण पायो । एकछिन अधिसम्म उनको मुहार भोकले मलीन थियो । उनको वर्णमा चमक थिएन । अब भरपेट खाना पाएपछि उनको मुहारमा कान्ति छायो । उनको वर्ण तेजिलो र उज्ज्यालो भयो । ऊ अब सुन्दर देखियो ।

तेस्रोकुरा उनलाई सुखाभास भयो । उनको उच्छ्वास गायब भयो । उनको मुहारमा एकछिन अधिसम्म कुनै कान्ति थिएन अब ऊ मुस्काउन थालिसक्यो । ऊ स्वच्छ देखियो । ऊ तन मनबाट चंगा भएको र उनमा खुसी छाएर ऊ हर्षित देखियो । उनले खानाको साथसाथै सुख पनि पायो । मानसिक सन्तोष र तृप्ति पनि पायो ।

चौथो र अन्तिमकुरा उनमा बल शक्तिको संचार भयो । ऊ अधिसम्म निर्बल र थकित देखिन्थ्यो । अब खाना पाएपछि उनमा स्फूर्तिको संचार तिलस्मी ढंगले भयो । उनको शारीरिक गतिविधिमा सजीवता आयो । ऊ अधिभन्दा निकै फूर्तिलो, सकिय र चल्तापूर्जा भएको देखियो । उनमा मानौं कसैले दम भरिदियो । उनले जीवन पायो ।

यसरी हामी देख्दछौं - एक छाक खानाको दानमा पनि यतिका गुण लुकेको हुन्छ । मुख्यतः हेर्ने आँखा चाहिन्छ । छर्लङ्ग देखिन्छ । धर्म-चित्तले वस्तुस्थितिलाई नियालेर अनि विष्लेशन गरेर हेर्नुपर्छ । सत्य तथ्य प्रकट हुन्छ नै ।

ती चार गुणहरू विधिवत दान भनेर नदिंदाखेरिको भोजनमा पनि पाइन सकिन्छ । दानकै रूपमा भोजन दिए मात्र ती गुणहरू फस्टाउने होइन । फेरि भिक्षुलाई दिए मात्र ती गुणहरू समावेस हुने अन्यलाई दिएमा नहुने भन्ने पनि होइन । यो कुरा सही हो कि धर्मको परिपेक्ष्यमा विचार एवं व्यवहार गर्नुपर्छ, गरिएका कार्यको दूरगामी

परिणामलाई पनि नियाल्पुर्ष्ट अनि मानिसले गरिने प्रत्येक कार्य सबै प्राणीहरूको हितार्थ हुनुपर्छ । सबै प्राणीभित्र आफू पनि पर्ने हुनाले व्यक्तिले अरूपको हितको लागि कार्य गर्दा आफ्नो हितलाई पनि लतार्नु हुँदैन साथै आफ्नो हितको लागि कार्य गर्दा पनि अरूपको हित चिताउनुपर्छ भन्ने धर्मको मर्मलाई समेत बिचार्दा माथि उल्लिखित भोजन-दानको कुरा मननीय छ । मुख्यतः उद्देश्य र चित्तको चेतना गतिलो हुनुपर्छ ।

भनिएको पनि छ - धर्म भनेको धारण गर्ने कुरा हो । असल धारणा लिएमा र तदनुसार काय, वाक र चित्तले कार्य गरेमा धर्म वा पुण्य र खराब धारणा लिएमा र तदनुसार काय, वाक र चित्तले कार्य गरेमा अधर्म वा पाप कर्म बन्दछ र त्यसको परिणाम कालान्तरमा सुख वा दुःखको रूपमा त्यस कर्ताले भोगदछ । त्यसैले भोजन दान गर्नु आफैमा एक पुण्य कर्म हो । यसले याचकको क्षुधालाई शान्त गर्दै नै साथै उसमा आयु, वर्ण, सुख र बलको संचार एवं अभिवृद्धि गरिदिन्छ जुन स्वतः धर्मार्थ कार्य हो । यदि चित्तको चेतना असल छ र याचकलाई मैत्री-चित्तले उसको कल्याण कामना गर्दै आफ्नो चित्तलाई पनि शान्त र सौम्य पार्दै दान-चित्तले ताजा शुद्ध भोजन दानको रूपमा तृप्त हुने गरी खुवाएको छ भने याचकलाई जे दिइएको हो त्यो परावर्तन भएर दातालाई पनि त्यसको प्रतिफल प्राप्त हुन्छ नै, आफूले याचना, प्रार्थना र कामना गर्ने पर्दैन । तर प्रतिफलकै आस गरी, इच्छा गरी वा तृष्णासहित भई दिइएको दानमा अपेक्षित प्रतिफल प्राप्त हुँदैन । कल्याण कामनासहित गरिएको कार्य फलदायी हुन्छ । यसमा कुनै सन्देह छैन । जसरी दिइएको भोजनब्युट याचकले भौतिक आहार पाई क्षुधा शान्त गर्नको साथै आध्यात्मिक रूपमा आयु, वर्ण, सुख र बल प्राप्त गर्दछ त्यसरी नै त्यस दाताले समयान्तरमा त्यस्तै प्रकारले

आफ्नो क्षुधा शान्त गर्ने जो होको साथै आयु, वर्ण, सुख र बलको उपभोग गर्न पाउँछ । यसमा कसैले इच्छा गर्दैमा वा अनिच्छा गर्दैमा पाउने वा नपाउने भन्ने प्रश्न नै आउँदैन । प्रकृतिले भनौं वा धर्मले आफ्नो काम निश्पक्षरूपमा गर्दछ यसमा आनाकानी वा आश्वासन दिएर टाल्ने भन्ने कुरै आउँदैन । 'जैसी करणी, वैसी भरणी' । 'As you sow, so you reap.' यादिसं वपते वीजं, तादिसं हरते फलं । अर्थात जस्तो रोपिन्छ, त्यस्तै फल लाग्दछ । यसमा भाग्य वा दुर्भाग्यको कुरा छैन । भाग्यको रेखा कोर्ने काम अरू कसैले गर्दैन, आफैले गर्दछ । भगवान बुद्धले पनि भन्नुभएको छ - 'अत्ताहि अत्तनो नाथो नही नाथो परोसिया' । अर्थात आफ्नो मालिक आफै हो । आफ्नो मालिक अरू कोही हुन सक्दैन ।

अस्तु

भवतु सब्ब मंगलं

Dhamma Digital

## ‘प्रतीत्यसमुत्पाद’ लाई नियाल्दा

### प्राक्कथन एवं परिचय

हामी धेरैलाई थाहा भएकै कुरा हो कि प्रतीत्यसमुत्पादको सिद्धान्त बुद्ध-धर्मको धरोहर हो । यो कर्म र कर्मफल, जन्मको कारण, पुनर्जन्मको कारण, दुःखको सम्बद्धनको कारण र तिनीहरूको निवारणको बारेमा स्पष्ट र विस्तृत सिद्धान्त हो । यो सिद्धान्तविना बुद्ध-शिक्षा पूर्ण र धर्मसापेक्ष बन्दैन । यसमा दुःखका कारणहरूको मात्र चर्चा गरी निराशावादी दृष्टिकोण प्रस्तुत गरिएका छैनन्, बरू दुःख सम्बद्धनका कारणहरू यी यी हुन् र यिनबाट मुक्ति पाउन ती कारणहरूको निवारण हुनुपर्छ । निवारणका उपायहरू यी यी हुन् भनेर दुःख-मुक्तिको पनि मार्गदर्शन गरिएका छन् । यसमा अनुलोम प्रतिलोम वा (आरोह अवरोह) भनी दुई खुड्किलाहरूको विवरण छ । अनुलोमले भव र पुनर्भवको कारणहरूको विवेचना गरेको छ भने प्रतिलोमले भव र पुनर्भव हुनुबाट कसरी उम्मिकन सकिन्छ र सांसारिक दुःख जंजालबाट कसरी मुक्त हुन सकिन्छ अनि जन्म, जरा, व्याधि र मरणजस्ता भव-दुःखबाट सदा सदाको लागि मुक्त भई अक्षय सुख निर्वाणको साक्षात्कार कसरी हुन्छ भन्ने महत्वपूर्ण र कल्याणकारी धर्मोपदेश दिइएको छ । तर यसो भनेर प्रतीत्यसमुत्पाद धर्म संसारको उत्पति र विनाशको बारेमा बताइएको शिक्षा होइन । यसमा त प्राणीहरू के कारणले भवमा विचरण गरी अनन्तकालदेखि दुःखको भुमरीमा परिरहेका छन् र अब

के गर्दा ती दुःखकाट त्राण पाउन सकिन्छ भन्ने कारण र कार्यको बारेमा बताइएकौ छ । कारण भएमा त्यस कारणबाट प्रभावित भई कार्य गरिन्छ र त्यही कार्य पुनः अर्को कार्यको कारण बन्दछ । यसरी कारण कार्य र कार्य कारणको शृङ्खला सिकीभैं एकपछि अर्को गरी गाँसिदै संसार-चक निरन्तर घुमिरहन्छ । प्रतीत्यसमुत्पाद अर्थात् संसार-चक अर्थात् कार्य-कारणको सिद्धान्तलाई बुझ्न त्यति सरल छैन । यो काम कठिन मात्र नभई कठिनतर पनि छ । स्वयं भगवान बुद्धले पनि यो धर्मलाई बुझ्न सजिलो छ नभन भनेर भिक्षुहरूलाई भन्नुभएको छ । यसैले यहाँ ग्रन्थहरूमाझैं भाषा र विषयगत प्रस्तुतिलाई विलष्ट नबनाई सरल ढंगले बताइने प्रयास गरिएको छ ।

‘प्रतीत्य’ र ‘समुत्पाद’ दुई शब्द मिली बनेको संयुक्त शब्द हो ‘प्रतीत्यसमुत्पाद’ । ‘प्रतीत्य’को अर्थ को कारणले वा को आधारमा र ‘समुत्पाद’को अर्थ निर्माण हुने, उत्पन्न हुने वा प्रकट हुने भन्ने हो । यो कारणले प्रभावित भई यो कार्य हुन्छ र त्यही कार्य कारण बनी अर्को कार्य हुन्छ अनि त्यही कार्य पनि कारण बनी अर्को कार्य हुन्छ भनी कार्य-कारण, कारण-कार्यको सिद्धान्तलाई उपदेशित गरिएको धर्मलाई नै प्रतीत्यसमुत्पाद भनिएको छ । विना कारण संसारमा केही पनि हुँदैन । विना कारण पातसम्म पनि हल्लिदैन भने प्राणीहरूको जीवन-मरणको कारण नहोला र ? फेरि कारण भएपछि प्रभाव स्वतः भइहाल्छ । विना कारण प्रभाव हुँदैन र विना प्रभाव अर्को कार्यको लागि कारण पनि बन्दैन । आधुनिक विज्ञानले पनि कारण-कार्यको सिद्धान्तलाई स्वीकार गर्दछ र आज जति पनि वैज्ञानिक उन्नति भइरहेको छ यसै सिद्धान्तको आधारमा भइरहेको छ ।

विश्वमा जति पनि जीवजन्तु, वनस्पति, जडवस्तुहरू छन् ती सबै यसै प्रतीत्यसमुत्पादको सिद्धान्तअनुसार संचालित छन् । जहाँ

उत्पति छ, विनाश पनि उहाँ छ । जहाँ लय छ, विलय पनि उहाँ छ । जहाँ बनिने छ, उहाँ बिग्रने पनि छ । जहाँ उत्पाद छ, उहाँ भङ्ग पनि छ । जहाँ उदय छ, उहाँ अस्त पनि छ । त्यस्तै जहाँ जन्म छ, उहाँ मृत्यु पनि छ । त्यसैले उत्पतिका कारणहरूको कुरा गर्दा विनाशको पनि कुरा उठाए । विनाशको कुरा उठाए त्यसबाट कसरी उम्किने भन्ने सवाल पनि उठाए । त्यसबाट उम्किने उपाय र त्यस उपायको कार्यान्वयन नै प्रमुख हो । उत्पतिपछि विनाश र विनाशपछि उत्पतिको कम अटूटरूपले अगाडि बढि नै रहन्छ । त्यस कमलाई रोक लगाउनु बुद्धिमानी हो । यहाँ उत्पतिको अर्थ जन्म हो जसको कारणले बारम्बार यस संसारमा जन्मी नाना प्रकारका शारीरिक र मानसिक दुःख भोग्न बाध्य हुन्छौं । यी दुःखबाट पूर्णतया मुक्ति पाउनु भनेको ठूलो उपलब्धि हो । यसभन्दा ठूलो उपलब्धि अरू के हुन सक्दछ ? यस्तो जीवन-मरणरूपी कुचक्को समस्या र त्यस समस्याको स्थायी समाधानसहितको महान उपलब्धिको बारे भगवानले हामीमाथि ठूलो अनुकम्पा राख्नु भई उपदेश गर्नुभएको यस प्रतीत्यसमुत्पाद धर्मलाई थोरै समयमा भई केही लेख्नु वा भन्नु सरल काम प्रतीत हुन्न ।

### सिद्धार्थको गृहत्यागको पृष्ठभूमि र लक्ष्य

राजकुमार सिद्धार्थ गौत्तमलाई दरवारमा कुनै कुराको कमी थिएन । सर-सुविधा, आराम-विराम, शोख-सयल, आमोद-प्रमोद, विलासी रहन-सहन, खान-पान इत्यादि भौतिक चीज वस्तुहरूको अभाव थिएन । धेरै नोकर चाकर, परिचारिकाहरूको सेवा-सुश्रुषा, चार ऋतुमा ऋतुअनुसार निवासको लागि चारैवटा महल थिए । उनी राजा शुद्धोधनका एकला पुत्र थिए । उनको प्रत्येक इच्छा पूर्ण गरिदिने राजा शुद्धोधनको

उर्दी थियो । किनभने राजालाई डर थियो – राजकुमार सिद्धार्थले राज-पाठ त्यागेर गृहत्याग नगर्न । राजमहलमा नै रहेर आफ्ना उत्तराधिकारी बनून् । त्यसैले सिद्धार्थलाई प्रायजसो राजदरवारभित्र सुख-सयलकासाथ बस्न र बाहिरफेर जान मन नहुने गरी व्यवस्था मिलाइएको थियो ।

एकदिन राजकुमार सिद्धार्थ नगरमा सयलको लागि निस्के । बाटोमा कुनै बिघ्न वाधा आइ नपरोस् जसले सिद्धार्थको मन विरतियोस् भनेर नगरमा आवश्यक प्रबन्ध पनि मिलाइएको थियो । तर विधिको विडम्बना कसले टार्न सक्थ्यो र ! उनले एक वृद्धलाई देखे । कुप्रिएको, जर्जरित र कृश शरीर, थर थर कामिरहेको, लहुरोको भरमा उभिन पनि कठीन थियो उसलाई । उसको शीरका कपाल, दारी र जुङ्गा सबै सेताम्य थिए । ऊ मानो अकै लोकबाट आएको भान हुन्थ्यो । त्यस्तो व्यक्ति सिद्धार्थले पहिले कहिल्यै देखेको थिएन । उनी हैरान भए । उनले सारथी छन्दकसँग सोधे – “छन्दक, त्यो को हो ? ऊ किन त्यसरी कामिरहेको ? उसलाई के भयो ?” छन्दकले भन्यो – “राजकुमार, त्यो वृद्ध हो । उमेर पुगेपछि सबैको त्यही गति हुन्छ । त्यसो हुनुबाट कसैले कसैलाई रोक्न सक्दैन ।” यो कुरा सुनेर सिद्धार्थ एकछिन त तर्से । उनले फेरि सोधे - “छन्दक, के म पनि त्यस्तै हुनेछु ?” छन्दकले भन्यो – “हो, राजकुमार, त्यस्तो उमेरमा हजूर पनि त्यस्तै हुनु हुनेछ ।” यो कुरा सुनेर सिद्धार्थ अचम्भित भए । उनलाई वैराग्यले सतायो । उनलाई नगर घुम्ने मन पनि भएन । छन्दकलाई भनेर दरवारतिरै रथ घुमाउन लगाए ।

केही दिन पश्चात् पुनः नगर परिकमाको कार्यक्रम बन्यो । रथमा बसेर नगर प्रवेश गरे । केहीबेरपछि उनले एक विरामीलाई

देखे । त्यस बिरामी रोगको कारणले छटपटाइरहेको थियो । ऐया र आथा भनी घाउ दुखेर कन्दन गरिरहेको थियो । उसलाई स्याहार गर्ने त्यहाँ कोही थिएन । ऊ बेवारिसे थियो । यो दृश्य देखेर सिद्धार्थले छन्दकलाई वृद्धलाई देखेको बेलामा जस्तै सोधे । जवाफमा सबै नै कुनै न कुनै समयमा कुनै न कुनै रोगले पीडित हुनुपर्ने कुरा छन्दकले बतायो । यसबेला पनि सिद्धार्थ साहै विरक्तिए र परिकमा स्थगित गरेर दरवारतिरै प्रस्थान गरे । उनलाई त्यो दृश्य भलभली मनमा आइरह्यो । उनी भोव्रयाएर बसे ।

अर्को बाजी पनि नगर भ्रमणमा निस्के । त्यसबेला उनले एक मुर्दा देखे । चारजनाले काँधमा त्यस मुर्दालाई बोकेर शमसान भूमितर लगिरहेको थियो । पछि पछि उसका आफन्तहरू कन्दन गर्दै गइरहेका थिए । दृश्य साहै कार्लणिक थियो । यो दृश्यले सिद्धार्थलाई अघि अधिभन्दा निकै विचलित तुल्यायो । उनले भट्टै सोधिहाले – “छन्दक, यो के हो त ? यी मानिसहरू किन त्यसरी रोइरहेका ? त्यो मान्छेलाई चारजनाले किन बोकिलगेका र ती कहाँ जान लागिरहेका ?” छन्दकले भन्यो – “राजकुमार, त्यो मान्छे मरिसक्यो । अब उसमा प्राण छैन । मानिसहरू उसलाई शमसानभूमिमा जलाउन लगिरहेका छन् । उसका ज्ञातिबन्धु उसबाट छ्युट्टिनु पर्दा शोकले रोइरहेका छन् ।” यसले सिद्धार्थलाई अधिभन्दा निकै हल्लायो । उनी मर्माहत भए । म पनि त्यसैगरी मर्नुपर्छ कि भनी सोध्दा छन्दकले सबै प्राणधारी जीवहरूको त्यही नै दशा हुनेछ, ढिलो चाँडो मात्र हो भन्ने उत्तर पाएपछि सिद्धार्थमा वैराग जाग्यो । उनी दरवार फिरे । उनलाई यी तीन दृश्यले चिन्तित पारे । उनी राम्री सुल पनि सकेनन् । उनले कुनै पनि आमोद-प्रमोदको कार्यकममा दिलचस्पी लिएनन् । उनी एकान्तमा बसेर यिनै निमित्तहरूउपर चिन्तन

गर्दै बसे । उनको संवेदनशील मनलाई ती संवेदनशील दृश्यहरूले अभ बढी संवेदनशील बनाइदियो ।

केही दिनपछि, एकदिन फेरि नगर परिकमाको कार्यक्रम तय भयो । मन त वैराग्यले प्रभावित थियो नै । केही बेरपछि उनले एक सन्यासीलाई देखे । त्यस सन्यासी पीत वस्त्रमा थियो । उनी भोली तुम्बा भिरेर, जटा बाँधेर शान्त मुद्रामा हिङ्गिरहेको थियो । यो दृश्यले सिद्धार्थलाई केही आश्वस्त पान्यो । उनले छन्दकलाई केही उत्सुकताका साथ सोधे—“छन्दक, ऊ को हो र कहाँ जान लागेका ? उसले किन पहेलो वस्त्र लगाएको र जटा बाँधेको ?” छन्दकले भन्यो — “ऊ सन्यासी हो । ऊ संसारदेखि विरक्तिएर घरबार त्यागी सुख खोज्न हिंडेका । उसलाई सांसारिक सुखको कुनै मोह छैन ।” यो सुनेर सिद्धार्थमा एक अनौठो प्रेरणा जागेको अनुभूति भयो । उनले रथलाई दरवारतर्फ मोड्न लगाए ।

दरवारमा पुगेर सिद्धार्थले चिन्तन गर्न थाले — “अहो, जीवन कति दुःखमय रहेछ । प्राणीहरू जीवन-मरणरूपी चकमा पिलिसरहेका छन् । उनीहरू कति विवश छन् । यस दुःख-चकबाट उम्कने बाटो के होला ? समस्या भएपछि समाधान पनि अवश्य होला । यसरी दरवारको चार किल्लाभित्र थुनिएर म आफ्नो मृत्युलाई कुरिरहेको रहेछु । मैले केही गर्नैपर्छ । यसरी बसेर भएन । म जन्म, जरा, व्याधि, मरण दुःखबाट त्राण पाउने उपायको खोजीमा लाग्छु । म त्यस सन्यासीलेभै सत्यको गवेषणा गर्न दरवार त्याग्छु । यी आमोद-प्रमोदका बन्धनलाई चुँडालेर मुक्तिको मार्ग पहिल्याउँछु ।” यति अठोट गरिसकेपछि सिद्धार्थले कन्थक भन्ने घोडा चढी छन्दकलाई साथ लिई कसैलाई केही थाहा नै नदिई मध्यरातमा दरवार त्यागे ।

## सम्बोधि-लाभ ( प्रतीत्यसमुत्पादको प्रकाश )

अनेक शारीरिक दुःख खप्दै अनेक बाधा व्यवधान पार गर्दै ६ वर्षसम्म कठोर तपस्या गरेपछि सिद्धार्थलाई सम्बोधि-ज्ञान लाभ भयो । त्यसपछि उनी 'बुद्ध' पदले विभूषित भई बुद्ध भनी कहलिए । उनले पाएका ज्ञानहरूमा चतुरार्थ-सत्य र प्रतीत्यसमुत्पाद धर्म नै प्रमुख छन् ।

सम्बोधि-लाभ हुने बेला आफूले गृहत्याग गर्दा लिएको लक्ष्यलाई बिचार गरे । मानिस किन जन्मिन्छ, किन बूढो हुन्छ, किन विभिन्न रोगको शिकार हुन्छ र किन मर्छ ? यी प्रश्नहरू सिद्धार्थको मनमा सगबगाइरहेका थिए । ती नै प्रश्नहरूको उत्तर पत्ता लगाउने उद्देश्य लिएर उनले गृहत्याग गरेका थिए । तपस्याकै कममा उनले सोचे – आँखिर मानिस वा प्राणीहरू किन यसरी संसार-चक्रमा पिल्सिई दुःख पाइरहेका छन् ? यसको कारण के होला ? उनले त्यसको कारण देखे – यसको कारण जन्म रहेछ । प्राणीहरूको जन्म नै नभएको भए जरा, व्याधि र मरणजस्ता दुःखहरू भोग्नै पर्दैनथ्यो । फेरि उनले सोचे – जन्मको कारण के होला ? जन्मको कारण जन्मनुपर्ने बाध्यता कर्मभव हो भनेर उनमा ज्ञान जाग्यो । त्यस कर्मभवको कारण के हो त ? भन्ने प्रश्न मनमा उब्ज्यो । उनले त्यसमा बिचार गरे र पत्ता लगाए – भवको कारण गहिरो आसक्ति हो । त्यसलाई उपादान भनिन्छ । त्यो आसक्तिको कारण के हो ? भन्ने प्रश्नले शीर उठायो । उनले यसमा खूब बिचार गरे । अन्तमा थाहा पाए – गहिरो आसक्तिको कारण तृष्णा हो । कुनै मनपर्ने वस्तु, व्यक्तिप्रतिको चाहना, इच्छा र त्यस चाहनाको विरुद्ध तेरिने वाधाप्रति द्वेष नै तृष्णा हो । यो तृष्णा पनि त त्यसै विना कारण उब्जिदैन । यसको कारण के हो ? यस प्रश्नमा पनि उनले

बिचार गर्दै लगे । उनले थाहा पाए – तृष्णाको कारण संवेदना हो । मनलाई सुख दिने, दुःख दिने वस्तु, व्यक्तिप्रति उब्जने राग र द्वेषको कारणले जुन सुखद् र दुःखद् संवेदना मनमा जागदछ त्यही नै तृष्णाको कारण हो । यतिले पनि सिद्धार्थ चूप लागेन । उनले खोतल्दै गए । संवेदनाको कारण के हो त ? बिचार गर्दै लैजाँदा उनलाई ज्ञान भयो– संवेदनाको कारण स्पर्श हो । आँखासँग वस्तु र व्यक्तिको स्पर्श, कानसँग शब्दको स्पर्श, नाकसँग गन्धको स्पर्श, जिब्रोसँग स्वादको स्पर्श, कायसँग नरम गरमको स्पर्श र बिचारसँग मनको स्पर्शले गर्दा सुखद् वा दुःखद् संवेदना जागदछ । त्यो स्पर्श के भाएर सम्भव भयो त ? अर्को प्रश्न मनमा उठ्यो । त्यसमा पनि उनले गौर गरे । शरीरमा भएका ६ इन्द्रिय-द्वारहरू आँखा, कान, नाक, जिह्वा, त्वचा र मनको कारणले स्पर्श सम्भव भयो भन्ने ज्ञान उनमा जाय्यो । ती ६ इन्द्रियहरू कहाँबाट आए त ? यो थियो उनको मनमा उब्जएको अर्को प्रश्न । प्राणीमा शरीर (रूप) र मन (नाम) भएकै कारणले ती ६ इन्द्रियहरूको उत्पति भयो भन्ने उनलाई ज्ञान भयो । नाम र रूप कसरी कहाँबाट आए त ? फेरि प्रश्न उब्ज्यो । बिचार गर्दै लैजाँदा उनलाई थाहा लाय्यो– विज्ञान (पुनर्जननम् हुनुपर्ने चेतना)ले गर्दा चित्त र शरीर धारण गर्नुपन्यो । त्यो विज्ञानको सम्भाव्यता कहाँबाट आयो ? यस प्रश्नमा पनि सिद्धार्थले खूब सोचे । उनलाई ज्ञान भयो – संस्कार (कर्म)ले गर्दा विज्ञान (फेरि जन्मनुपर्ने चित्तधारा) सम्भव भयो । संस्कारको कारण के हो त ? उनको मनमा उब्जएको अन्तिम प्रश्न थियो । कुशल वा अकुशल कर्म (संस्कार) बनाउने हेतु अविद्या हो भन्ने कुरा उनलाई ज्ञान भयो । सिद्धार्थले थाहा पाए अविद्या नै सबै दुःखहरूको जड रहेछ । सही ढंगले वस्तु, व्यक्तिलाई बुझ्न नसक्नु, यथार्थ ज्ञान नहुनु, गलत धारणा लिई

कर्म गर्नु इत्यादि नै अविज्ञा हो । यिनै कुराहरूको कमवद्ध र विस्तृत वर्णनलाई नै प्रतीत्यसमुत्पाद धर्म भनिएको छ ।

यस प्रतीत्यसमुत्पाद धर्मलाई अनुलोम र प्रतिलोम भनी दुई भागमा विभक्त गरी बताइएको छ । अनुलोमले यी कारणहरू भएमा यी प्रभावहरू हुन्छन् भनेर बताएको छ भने प्रतिलोमले यी कारणहरू हटाइएमा यी प्रभावहरू स्वतः निरुद्ध भएर जान्छन् भनेर निर्देश गरेको छ । अब प्रतीत्यसमुत्पाद सिद्धान्तलाई यी दुई भागमा राखी अध्ययन गरौं ।

अनुलोम	प्रतिलोम
१) अविज्ञा पच्चया संखारा ।	अविज्ञायत्वेव असेस विराग निरोधा संखार निरोधो ।
२) संखारा पच्चया विज्ञाणं ।	संखार निरोधा विज्ञाण निरोधो ।
३) विज्ञाण पच्चया नामरूपं ।	विज्ञाण निरोधा नामरूप निरोधो ।
४) नामरूप पच्चया सलायतनं ।	नामरूप निरोधा सलायतन निरोधो ।
५) सलायतनं पच्चया फस्सो ।	सलायतन निरोधा फस्स निरोधो ।
६) फस्स पच्चया वेदना ।	फस्स निरोधा वेदना निरोधो ।
७) वेदना पच्चया तण्हा ।	वेदना निरोधा तण्हा निरोधो ।
८) तण्हा पच्चया उपादानं ।	तण्हा निरोधा उपादान निरोधो ।
९) उपादान पच्चया भवो ।	उपादान निरोधा भव निरोधो ।
१०) भव पच्चया जाति ।	भव निरोधा जाति निरोधो ।
११) जाति पच्चया जरा, मरण, सोक, परिदेव, दुखदोमनस्सुपायासा सम्भवन्ति । एवमे तस्स के वलस्स दुखखन्धस्स समुदयो होतिति ।	जाति निरोधा जरा, मरण, सोक, परिदेव, दुखदोमनस्सुपायासा निरुझन्ति । एवमेतस्स केवलस्स दुखखन्धस्स निरोधो होतिति ।

माथि उल्लिखित अनुलोम समूहले दुःख-समुदय धर्मको प्रतिपादन गर्दछ भने प्रतिलोम समूहले दुःख-निरोध धर्मको प्रतिपादन गर्दछ । अर्को शब्दमा भन्नुपर्दा अनुलोमले दुःख-चक प्रवर्तन गर्दछ र प्रतिलोमले धर्म-चक प्रवर्तन गर्दछ । फेरि अर्को शब्दमा भन्ने हो भने अनुलोमले कारण र कार्य अनि कार्य र कारणको शृङ्खलालाई अघि बढाई बारम्बार संसारमा विचरण गर्ने हेतु र फललाई बुझाउँछ भने प्रतिलोमले ती कारणहरूको निरोध भई दुःख-मुक्ति निर्वाणको साक्षात्कार हुने कुरा बताउँछ ।

### शब्दको परिभाषासहित प्रत्येकको संक्षिप्त विवरण

माथि प्रतीत्यसमुत्पादको अनुलोम र प्रतिलोममा दिइएका शब्दार्थ र परिभाषासहित प्रत्येक खुइकिलाको जोडी जोडीको संक्षिप्तमा परिचयात्मक व्याख्या तल दिइएका छन् ।

#### १) अविद्या पञ्चया संखारा / अविज्ञायत्वेव असेस विराग निरोधा संखार निरोधो

सत्य तथ्यको सही ज्ञान नहुनु, गलत तरिकाले जानिलिनु, दुःख-सत्यलाई नजान्नु, दुःखको कारण तृष्णा हो भनेर समुदय-सत्यलाई नजान्नु, दुःख निरोध-सत्य निर्वाणको साक्षात्कार हो भने तथ्यलाई नजान्नु, आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग-सत्य नै दुःख-मुक्तिको मार्ग हो भने तथ्यप्रति अनभिज्ञ हुनु अर्थात् चार आर्य-सत्यको यथार्थ जानकारी नहुनु अविद्या हो । पर्यायको रूपमा यसलाई मोह पनि भनिन्छ । फेरि यथार्थ सुख के हो, त्यो सुख कसरी प्राप्त गर्न सकिन्छ भनेर नजान्नु र गलत तरिकाले सुख प्राप्त गर्न उच्चत हुनु पनि अविद्याकै प्रभावमा परेर गरिने किया हुन् । यिनै कियालाई संस्कार भनिन्छ । यहाँ

संस्कारको अर्थ कुशल अकुशल कर्महरू वा पुण्य र पापका कियाकलापहरू हुन् । अविद्याको कारणले यस भौतिक शरीरलाई नै सबैथोक सम्भन्ध र त्यसप्रति आसक्त हुन्छ । अरूको शरीरप्रति पनि आसक्ति जगाउँछ । आफ्नो शरीरलाई बचाइराख्न र जीवन सुखमय बनाउन मानिसहरू नानाथरीका कर्महरू गर्दछन् । स्कन्धको रक्षार्थ र पोषणार्थ जस्तो कर्म पनि गर्न भ्याउँछन् । आफूलाई मात्र होइन आफ्ना प्रियहरू, परिवार, ज्ञातिबन्धु, मित्रादिलाई पनि सुखी र खुसी पार्न काटमार पनि गर्दछन्, गराउँछन्, चोर्छन्, चोराउँछन्, बलशक्ति प्रयोग गरेर अरूको चीज वस्तु लिन्छन्, लिन लगाउँछन् व्यभिचार गर्दछन्, भूठ बोल्छन्, सुरापान गर्दछन्, गराउँछन्, ईर्ष्या गर्दछन् । यी सबै अकुशल कर्महरू हुन् । देव र ब्रह्मलोकमा जन्म पाउने भव-तृष्णाले गर्दा इष्ट देवदेवीलाई खुसी पार्न भनी पूजा-आजा गर्दछन्, प्राणीघात, चोरीआदि अकुशल कर्मबाट टाढा रहन्छन् र पुण्य कर्म गर्दछन् । यी सबै कुशल कर्महरू हुन् । यी कुशल एवं अकुशल कर्महरू अविद्याको कारणले नै सम्पन्न हुन्छन् । यी कर्महरू नै संस्कार हुन् ।

अविद्यालाई शेष नै नराखिकन निरोध गर्न सकिएमा संस्कार निरोध हुन्छ । जबसम्म अविद्या वा तथ्य सत्य ज्ञानको अभाव रहिरहन्छ तबसम्म गलत धारणावश गलत कियाकलापहरू गरि नै रहन्छ । यी अज्ञानतावश गरिने कियाकलापहरूद्वारा नै कर्महरू बनी भव संसारमा विचरण गर्ने कारण बन्दछन् । संस्कार बनाउन अरू पनि सहायक कारणहरू छन् तर अविद्या नभए अरूले मात्र संस्कार बनाउन सक्दैन । त्यसैले अविद्या नै संस्कारको जननी हो भनिएको छ । अविद्याको सहोदर भगिनीको नाम हो - तृष्णा । निर्वाणगामी बन्न यी दुईको समूल नाश हुनुपर्छ ।

## २) संखार पञ्चया विज्ञाणं / संखार निरोधा विज्ञाण निरोधो

कर्महरूको कारणले विज्ञान (प्रतिसन्धि विज्ञान) सम्भव हुन्छ । कुनै भवमा सर्वप्रथम उत्पन्न हुने मनोविज्ञानलाई प्रतिसन्धि विज्ञान भनिन्छ । अर्को अर्थमा यसैलाई अर्को जन्म लिएको भनिन्छ । अर्को जन्म हुन्छ भन्ने कुरामा धेरैले विश्वास गर्दैनन् । तर केही यस्ता उदाहरणहरू भेटिन्छन् -

कसै कसैलाई पहिले आफू कहाँ जन्मेको, के के गरेको, घर कता थियो आदिबारे सम्झने शक्ति हुन्छ । कसै कसैलाई आफ्ना स्वजनहरू मर्दा अमनुष्य भएर तर्साउन आउने कुराले विश्वास दिलाउँछ । कसै कसैलाई पहिलेको जन्मको घटनाहरू भल्याकभुलुक सम्झना आउने भएर विश्वास दिलाउँछ । फेरि जन्मनुपर्छ भनेर विश्वास गर्नेहरूले पनि गलत ढंगले यसरी सोच्छ -

- १) एक शरीरबाट अर्को शरीरमा प्राण सर्दछ भनेर ।
- २) शरीरमा आत्मा हुन्छ र त्यो आत्मा अर्को जन्मको शरीरमा पस्दछ भनेर ।
- ३) नयाँ शरीरमा पुरानो शरीरको विज्ञान सर्दछ भनेर ।

जन्म लिंदा पुरानो शरीरको नयाँ शरीरसँग केही सम्बन्ध हुँदैन । पहिलेको शरीरबाट निरोध हुने विज्ञानलाई च्युति चित्त भनिन्छ र जन्म लिने शरीरमा च्युति चित्तको कारणबाट उत्पन्न हुने विज्ञानलाई प्रतिसन्धि विज्ञान भनिन्छ । जन्म भएको शरीरको प्रतिसन्धि चित्त कहींबाट आएको होइन, पहिलेको भवको चित्तसँग सम्बन्धित भएर त्यहीं उत्पन्न भएको नयाँ चित्त हो । विना कारण कुनै पनि चित्त उत्पन्न हुँदैन । त्यसैले प्रतिसन्धि चित्त पनि कुशलाकुशल कर्महरूमध्ये कुनै एकको कारणले उत्पन्न भएको चित्त हो । तृष्णाको प्रवाहमा चित्त

लहर अर्को भवतिर प्रवाहित हुन्छ । वर्तमान शरीरको चित्त निरोध भएपछि कर्म नै निमित्त भई कर्मानुसार उत्पन्न हुनुपर्ने स्थानमा उपयुक्त शरीर लिई प्रकट हुन्छ । यसैलाई पुनर्जन्म भएको भनिन्छ । यसबाट संस्कार (कर्म) नै पुनर्जन्मको कारण हो भन्ने कुराको पुष्टि हुन्छ ।

अब यो कुरा त स्पष्टै हुन्छ कि संस्कार निरुद्ध भएमा विज्ञानको पनि निरोध हुन्छ । जन्म दिने कारण संस्कार हो र संस्कार नै नभएपछि पुनर्जन्म दिने कारक तत्व हुँदैन र पुनर्जन्म पनि हुँदैन । यहाँ संस्कार भन्नाले अविद्याको कारणले बन्ने संस्कार (कर्म)लाई बुझनुपर्दछ ।

### ३) विज्ञाण पञ्चया नामरूपं / विज्ञाण निरोधा नामरूप निरोधो

प्रतिसम्भित विज्ञान उत्पन्न भएपछि नाम (चित्त) र रूप (शरीर) उत्पन्न हुन्छ । यी नाम र रूपको कारण नयाँ भवको निर्माण हो । नयाँ भव भन्नु नै अर्को जन्म लिनु हो । आँखाले देखिने शरीरलाई रूप-काय भनिन्छ भन्ने चित्त चेतसिक परम्परालाई नाम-काय भनिन्छ । नाम-काय विना रूप-कायको कुनै अस्तित्व हुँदैन । नाम-कायबाटै रूप-काय संचालित हुन्छ । नाम (चित्त)को चार स्कन्ध हुन्छ । ती हुन् - विज्ञान, संज्ञा, वेदना र संस्कार । यी चारमा विज्ञान स्कन्ध प्रमुख छ । अरू तीन यसकै आधारमा हुन्छन् । चित्तधारा सतत प्रवाहित भइरहेको हुन्छ । त्यही चित्तधारामध्ये अर्को जन्मसँग सम्बन्ध हुन जाने चित्तलाई यहाँ विज्ञान भनिएको छ । त्यही विज्ञानको कारणले रूप उत्पन्न हुन्छ । चार धातुहरू र धातुका चार गुण धर्म स्वभाव गरी आठ एकै पिण्डको रूपमा एकैसाथ उत्पन्न हुन्छन् । यिनलाई 'अष्टकलाप' भनिन्छ । ती आठ तत्व यिनै हुन् - धातु चारमा पृथ्वी (माटो), आपो (जल), तेजो

(अग्नि) र वायु (हावा) । तिनको गुण धर्म स्वभाव चार यिनै हुन् - वर्ण, गन्ध, रस र ओज । यिनै रूप-कलापहरूले नै जीवको शरीर निर्माण हुन्छ । यसलाई भरण-पोषण गर्ने तत्वहरूमा - आहार, क्रृतु चित्त र कर्म हुन् । प्रतिसन्धिपछि जीव भ्रुण बनी कमशः बढौ बालक, युवा, प्रौढ र वृद्ध हुँदै मृत्युलाई प्राप्त गर्दछ । तर पनि प्रवाह रोकिदैन । कर्मको वेगले पुनः अर्को भवमा संसरण हुन्छ । त्यसैले यहाँ विज्ञानको कारणले नामरूपको शृजना हुन्छ भनिएको हो ।

विज्ञान निरोध भएमा नामरूपको सम्भाव्यता पनि रहदैन । जन्म लिई शरीर धारण गर्नुपर्ने, शरीरमा चित्तको बास हुने चित्तको नियन्त्रणमा शरीर रहनुपर्ने कारणले तृष्णाको वशमा परी नाना प्रकारका कर्म हुनपुग्ने र त्यसको फलस्वरूप बारम्बार संसारमा जन्म लिई जीवनमा सुख-दुःख खप्नुपर्ने टन्टाको जड नै विज्ञान हो । त्यसैले विज्ञानको कारणले नामरूपको सृजना हुन्छ भनिएको हो ।

#### ४) नामरूप पञ्चया सलायतनं/नामरूप निरोधा सलायतन निरोधो

नामरूपको सृजना भएपछि ६ प्रकारका इन्द्रियहरू (सलायतन अथवा षडायतन) उत्पन्न हुन्छन् । ती ६ इन्द्रियहरू हुन् - आँखा, कान, नाक, जित्वा, त्वचा र मन । यिनीहरूलाई आयतन भनिन्छ । यी इन्द्रियहरूको आ-आफ्ना निमित्त हुन्छन् । यी पनि ६ नै प्रकारका छन् । यिनीहरूलाई आलम्बन भनिन्छ । ती आलम्बनहरू हुन् - रूप, शब्द, गन्ध, रस, स्पर्श र विचार । आँखाको आलम्बन रूप हो, कानको आलम्बन शब्द हो, नाकको आलम्बन गन्ध हो, जित्वाको आलम्बन रस (स्वाद) हो, त्वचाको आलम्बन छालाको स्पर्श हो र मनको आलम्बन विचार, इच्छा वा कामना हो । यी आयतनहरूमा मन

आयतन नामरूपको कारणले उत्पन्न विज्ञान नै हो । यो विज्ञान रूप-शब्दादि सबै निमित्त (आलम्बन) लाई थाहा पाउने विज्ञान हो । नामरूपको कारणले नै आयतनहरूको सृजना हुन्छन् । आयतनहरूलाई 'द्वार' पनि भनिन्छ । यी द्वारहरूमार्फत नै रूपादि आलम्बनहरूको आगमन हुन्छ । यी द्वारहरू विना शरीर बेकम्मा हुन्छ । शरीर त मनको ईशारामा चल्ने मिसिन मात्र हो ।

नामरूप नै नभएमा ती ६ इन्द्रियहरू अस्तित्वमा आउने नै थिएन । चक्षु (आँखा), कान, नाक, जिह्वा र त्वचा यी पाँच इन्द्रियहरूको लागि रूप (शरीर) चाहियो र मन इन्द्रियको लागि नाम (चित्त) चाहियो । त्यसैले नामरूपको निरोध हुनु नै ६ इन्द्रियहरूको निरोध हुनु हो । कारण नै नभएपछि प्रभाव कहाँबाट सम्भव हुन्छ ? यिनीहरूलाई आयतनकै रूपमा लिनुपर्छ वा बुझ्नुपर्छ नत्रभने यिनीहरू मार्फत 'म', 'मेरो' भन्ने सत्काय-दृष्टि उत्पन्न हुन्छ र संसार लामो पार्ने मसला बन्दछ ।

#### ५) सलायतन पञ्चया फस्तो/सलायतन निरोधा फस्त निरोधो

६ इन्द्रियहरूको कारणले नै ती इन्द्रियहरूको आ-आफ्ना विषय (आलम्बन) सँग स्पर्श हुन्छन् । आँखाको रूपसँग स्पर्श हुन्छ, कानको शब्दसँग स्पर्श हुन्छ, नाकको गन्धसँग स्पर्श हुन्छ, जिह्वाको रससँग स्पर्श हुन्छ, त्वचाको कायसँग स्पर्श हुन्छ र मनको बिचारसँग स्पर्श हुन्छ । आँखा र रूपले गर्दा चक्षु विज्ञान उत्पन्न हुन्छ र आँखा, रूप अनि चक्षु विज्ञान तीनवटा मिलेर मात्र देखिने काम हुन्छ । स्पर्शको सम्भाव्यता ती ६ आयतनहरूबाट हुन्छ जसलाई रूप-काय भनेर चिनिन्छन् र चक्षु विज्ञानादिलाई नाम-काय भनी चिनिन्छन् । यसरी ६ आयतन र ६ विज्ञान मिली आलम्बनहरूको स्पर्श गर्ने कार्य सम्पन्न हुन्छ ।

शरीर नभए मनले बास पाउने थिएन र मन नभए शरीरको प्रयोजन हुने थिएन । शरीर र मनको संयोगबाटै स्पर्श सम्भव हुन्छ । आयतनहरू नै नभए अथवा द्वार नै नभए आलम्बनहरूलाई भित्र आउने बाटो नै हुने थिएन । त्यसैले षडायतनको कारणले स्पर्श हुन्छ भनिएको हो र षडायतन निरोध भएमा स्पर्शको पनि निरोध हुन्छ भनिएको हो । ‘न रहे बाँस, न बजे बाँसुरी’ भनिएभैँ ।

#### ६) फस्स पच्चया वेदना/फस्स निरोधा वेदना निरोधो

बाहिरी आलम्बनहरूले आयतनहरूमा ठक्कर खाएपछि वा स्पर्श गरेपछि संवेदनाको अनुभूति हुन्छ । यही अनुभूतिको आधारमा सुख वेदना, दुःख वेदना र उपेक्षा वेदना भनी तीन प्रकारको वेदना हुन्छन् । विज्ञानले आलम्बनलाई थाहा पाउँछ मात्र तर त्यसमा निहित रसलाई विज्ञानले अनुभूत गर्न सक्दैन । स्पर्श विना विज्ञानको उत्पत्ति हुँदैन । स्पर्शको कारणले नै जानिलिने स्वभाव उत्पन्न हुन्छ । त्यही स्वभावलाई वेदना भनिन्छ । यो स्वभाव न त विज्ञान हो न त स्पर्श नै हो । स्पर्शले विज्ञान र वेदनालाई प्रभावित पार्नसक्छ । जस्तै आलम्बन इन्द्रियबाट टाढा भएमा वा सूक्ष्म भएमा स्पर्श राम्रोसित हुन पाउँदैन र विज्ञानले प्रष्ट जान्न सकिदैन र वेदना पनि कमजोर नै हुन्छ ।

आँखासँग राम्रो वस्तु वा व्यक्तिको स्पर्श भएमा, कानसँग कर्णप्रिय शब्दको स्पर्श भएमा, नाकसँग सुगन्ध सुवासको स्पर्श भएमा, जिङ्गोसँग मीठो स्वादको स्पर्श भएमा, त्वचासँग नरमपना र न्यानोपनाको स्पर्श भएमा र मनसँग सुखद कल्पनाको स्पर्श भएमा सुख वेदनाको अनुभूति त्यस देख्ने सुन्ने मानिसले गर्दछ । यसको विपरित नराम्रो मन नपर्ने वस्तु वा व्यक्ति देखेमा, मन नपर्ने कर्कश शब्द वा गाली सुनेमा,

दुर्गन्ध आएमा, नमीठो स्वाद लिनु परेमा, खसो र मन नपर्ने किसिमको स्पर्श छालाले गरेमा र मन नपर्ने भयावह कल्पना मनले कल्पंदा दुःखद् वेदना त्यस देख्ने सुन्ने मानिसले गर्दछ । कहिलेकाहीं देख्ने सुन्ने मानिसलाई न त सुखद्, न त दुःखद् संवेदनाको अनुभूति हुनसक्छ । त्यसलाई उपेक्षा वेदना भनिन्छ । यहाँ वेदनाको अर्थ सामान्य भाषामा प्रयोग भएकै दुखेको वा पीडा भएकोलाई मात्र नबुझाई मनले अनुभव गर्ने सुख, दुःख र उपेक्षासहितको संवेदनालाई बुझाउँछ ।

अब स्पष्ट नै छ कि इन्द्रियहरूसँग आलम्बनहरूको स्पर्श नभएको भए, विज्ञानले जानि नलिएको भए, सुखद् दुःखद् वा उपेक्षा वेदनाहरू सम्भव हुने नै थिएन । त्यसैले भनिएको हो – स्पर्श निरोध भएमा वेदना पनि निरोध हुन्छ । आँखा, कान, नाक आदिसँग दृक्ष्य, शब्द, गन्धादि विषयहरूको स्पर्श नभई सुखको अनुभूति, दुःखको अनुभूति र असुखद् अदुःखद्को अनुभूति हुनै सक्दैन । त्यसैले वेदनाको उत्पत्तिको हेतु स्पर्श हो ।

#### (७) वेदना पञ्चया तण्हा / वेदना निरोधा तण्हा निरोधो

संवेदनाको कारणले तृष्णा उत्पन्न हुन्छ । सुखद् संवेदनाको अनुभूति सबै चाहन्छन् । दुःखद् संवेदनाको अनुभूति कोही चाहैनन् । सुखद् संवेदनाको अनुभव भएमा त्यसको रसास्वादन गर्दै फेरि फेरि पनि त्यस्ता अनुभूति भइरहोस् भन्ने कामना जागदछ । यसलाई राग भनिन्छ । दुखद् संवेदनाको अनुभूति कोही चाहैनन् । त्यसबाट टाढा रहन चाहन्छन् । त्यसलाई दूर हटाउन प्रयत्न गर्दछन् । सुखद् संवेदनालाई कसैले बिथोल खोजेमा कोध, द्वेष, घृणा जगाउँछन् जसलाई द्वेष भनिन्छ । सुखद् भन्न पनि नमिल्ने दुःखद् भन्न पनि नमिल्ने खालको

संवेदनाप्रति उपेक्षा भाव जगाउँछन् । यसलाई मोह पनि भनिन्छ । राग र द्वेष दुवै तृष्णाअन्तर्गत पर्दछन् । रागको कारणले नै द्वेषको सृजना हुन्छ । मनपर्ने वस्तु कसैले लिइदियो भने वा मनपर्ने व्यक्तिलाई कसैले केही नराम्रो गरिदियो भने रीस उठछ । मनपर्नु र त्यसप्रति आसक्त हुनु राग हो । त्यसैले संवेदनाले तृष्णा जगाउँछ भनिएको हो । यही तृष्णा काम-तृष्णा, भव-तृष्णा र विभव-तृष्णामा विभक्त हुन्छ ।

सबै प्राणीहरू सुख वेदनाकै खातिर कर्म गर्दछन् । दुःख वेदना अप्रिय र भय जगाउने खालको हुन्छ । दुःख र भय हटाउन नै सबै प्रयत्न गर्दछन् । दुःख पर्दा सुख कहिले होला कसरी पाइन्छ होला भनी कल्पिन्छन् । सुखद् वेदना कहींबाट प्राप्त नभए उपेक्षा वेदनाकै भए पनि चाहना गर्दछन् । यिनै तीन वेदनाहरूको वशमा परेर मानिसहरू तृष्णा जगाउँछन् । त्यसैले वेदनाबाट तृष्णाको उत्पति हुन्छ भनिएको हो ।

अब कुरा स्पष्ट छ कि संवेदना नभएदेखि तृष्णा उत्पन्न हुने नै थिएन । सुखद् र दुखद् अनुभूति नै नभएपछि सुखद्प्रति आकर्षण र दुःखद्प्रति विकर्षण भन्ने नै हुँदैनथ्यो । यही आकर्षण र विकर्षण नै त राग अनि द्वेष हो । अतः वेदना निरोध भएमा तृष्णा निरोध हुन्छ भनिएको हो ।

#### (द) तण्हा पच्चया उपादान/तण्हा निरोधा उपादान निरोधो

राग र द्वेषरूपी तृष्णा कस्तिसै गएपछि उपादान सम्भव हुन्छ । उपादानको अर्थ गहिरो आसक्ति हो । फुकाएर फुकाउनै नसक्ने गरी कस्तिसैको गाँठोभै कस्तिसैको तृष्णालाई उपादान भनिन्छ । उपादानको अर्थ कहिल्यै नछुट्ने गरी लिनु वा ग्रहण गर्नु हो । यो एक

चेतसिक धर्म हो । यो तृष्णाकै दरिलो रूप हो । तृष्णा मात्र भन्दा निर्बल र हलुका तृष्णालाई बुझाउँछ तर उपादान भन्दा सबल एवं वजनदार तृष्णालाई बुझाउँछ । उपादानहरू चार छन् - काम-उपादान, दृष्टि-उपादान, सीलब्रत-उपादान र आत्म-उपादान । यी चार उपादानहरू तृष्णाकै कारण उत्पन्न हुन्छन् । उपादानहरू मिथ्यादृष्टिकै कारणले उत्पन्न हुन्छन् । सही तरिकाले यथार्थरूपमा बुझ्नु सम्यकदृष्टि हो भने गलत धारणा लिई गलत तरिकाले बुझ्नु मिथ्यादृष्टि हो । शरीर र शरीरसँग सम्बन्धित कुराहरूलाई आफ्नो भनी ग्रहण गर्ने र तिनलाई प्रेम गर्ने र तिनको संरक्षणको निमित्त विभिन्न कियाकलाप गर्ने काम दृष्टिहरूबाट (उपादानहरूबाट) उत्पन्न हुन्छन् । दृष्टिहरूमध्ये प्रमुख मानिने दृष्टि सत्काय-दृष्टि हो । यो दृष्टि तृष्णाकै कारणले उत्पन्न हुने हुनाले । यहाँ तृष्णाको कारण उपादान उत्पन्न हुन्छ भनिएको हो ।

हाँगाबिंगा नभई पातपतिंगर हुँदैन । पात नभई फूल फुल्दैन । फूल नफुली फल लाग्दैन । त्यस्तै तृष्णा नभई उपादान हुँदैन । तृष्णाको जरा उखेलिएपछि मात्र उपादान निर्मूल हुन्छ । तृष्णा भएसम्म उपादानको सम्भावना रहिरहन्छ । त्यसैले तृष्णा निरोध भएपछि उपादानको पनि निरोध हुन्छ भनिएको हो ।

### (९) उपादान पञ्चया भवो/उपादान निरोधा भव निरोधो

सबै भवहरू उपादानको कारणले उत्पत्ति हुन्छन् । यहाँ भव भन्नाले 'कर्म-भव' अन्तर्गत आउने दश-कुशल र दश-अकुशल भनेर जानिने पुण्य र पापकर्महरूलाई बुझाउँछ र 'उपपति-भव' भन्नाले ती पुण्य र पापकर्मको कारणले विभिन्न भवहरूमा उत्पन्न हुन जाने स्कन्धहरूलाई बुझाउँछ । ती भवहरू ३१ छन् - नर्कलोक ४,

मनुष्यलोक १, देवलोक ६, रूप भव १६ छन्, अरूप भव ४ । भवलाई भूमि वा लोक पनि भनिन्छ । यी सबै भवहरू उपादानकै कारण सृजना हुन्छन् । यहाँ भव भन्नाले उपादानको कारण सृजित हुने र विकास हुने पुनर्जन्मको स्थान हो ।

दश-अकुशल कर्महरूमध्ये मिथ्याचार र अविद्या क्राम-उपादानको कारणले र मिथ्यादृष्टि कर्महरू बाँकी तीन उपादानहरूको कारणले उत्पन्न हुन्छ । रस (स्वाद)मा रमाउनु र त्यसको लागि हत्या हिंसा समेत गर्न नचुक्नु, चोरी गर्नु, व्यभिचार गर्नु, भूठ बोल्नु, चुग्ली गर्नु, भगडा गर्नु, आफू, आफ्ना परिवार, स्वजनहरूलाई प्रेमवश पोषण गर्न, रक्षा गर्न र रिभाउन, जुन मिथ्याचार गरिन्छ त्यसलाई काम-उपादान भनिन्छ । अर्को जन्म देवलोकमा होस् भन्ने चाहना राख्नु, देवदेवीहरूलाई खुसी पार्न भनी पूजा-आजा गर्नु, बली चढाउनु, यज्ञ होमादि गर्नु हिंसा कर्म गर्नु दृष्टि-उपादानको कारणबाट गरिने अकुशल कर्म हुन् ।

‘आत्मा’ छ भन्ने धारणा राखी आफूलाई परन्तु सम्म बचाइराख्न, बलियो पार्न, स्वस्थ राख्न प्राणीहरू मार्छन् मार्न लगाउँछन् । आफूलाई मात्र होइन आफ्ना प्रियजनहरूको लागि पनि त्यसो गर्छन् वा गर्न लगाउँछन् । कुशल कर्मद्वारा दीर्घायु, वर्ण, सुस्वास्थ, बल, बुद्धि, धन प्राप्त गर्न सकिन्छ भन्ने दृष्टि राखी अनेक कर्महरू गर्दछन् । यी सबै आत्म-उपादानको कारणबाट गरिने अकुशल कर्म हुन् ।

शील पालनद्वारा भौतिक सम्पति प्राप्त गर्न सकिन्छ भनी शीललाई रक्षा गर्छन्, अन्न, वस्त्रादि दान दिन्छन्, इनार-कुवा, बाटो-घाटो, पाठशाला इत्यादि बनाइदिन्छन् र अन्य दान-शील-भावनाको

कार्य गर्दछन् । यी सबै कुशल कर्महरू हुन् । यसरी दृष्टि-उपादान र काम-उपादान सँगै मिली सम्पन्न हुने कुशल एवं अकुशल कर्महरू गरिन्छन् ।

शक्ति-सम्पन्न कर्महरूले मात्रै फल दिन सक्छन् । कमजोर कर्महरू त्यसै बिलाएर जान्छन् । ती शक्ति-सम्पन्न कर्महरूले मरणपछि प्राणीहरूलाई कर्मानुसार ती ती भवहरूमा पुनर्जन्म गराउँछन् । त्यसकारण उपादानको कारणले भव उत्पन्न हुन्छ भनिएको हो ।

अब यसबाट स्पष्ट हुन्छ कि उपादान हटेमा भवको उत्पत्ति सम्भव हुँदैन । चाहे देवलोकमा होस् वा ब्रह्मलोकमा वा मनुष्यलोकमा, जन्मनु त दुःखकै स्रोत हो । नरकको त कुरै छोडौँ । भवको निर्माता उपादान निरोध भएमा फेरि फेरि जन्म लिई जरा, व्याधि र मरण दुःख भोग्न पर्दैनथ्यो । त्यसैले उपादानको निरोध नै भव संसरणको निरोध हो भनिएको हो ।

### (१०) भव पञ्चवया जाति/भव निरोधा जाति निरोधो

सत्त्वको पैदा हुनु, उत्पत्ति हुनु, गर्भमा बास हुनु, सशरीर जन्म हुनु, स्कन्धहरूको र आयतनहरूको निर्माण र विकास हुनुलाई नै जाति वा जन्म भनिन्छ । यी सबै काम भवको कारणले सृजना हुन्छ । जब भव निर्धारित हुन्छ जन्म अवश्यम्भावी छ । जन्म लिनुपर्ने स्थान तय गर्ने काम कर्मले गर्दछ र भव निर्माण हुन्छ । भव निर्माण भएपछि प्राणीलाई जन्म लिनुपर्ने बाध्यता नै हुन्छ । प्राणीहरूको चार प्रकारले जन्म हुन्छ - १) जलावुज २) अण्डज ३) संस्वेदज ४) ओपपातिक । आमाको गर्भबाट सिधा जन्मनेलाई जलावुज भनिन्छ । पहिले अण्डाको रूपमा जन्मी पछि त्यही अण्डाबाट बच्चा निस्कनेलाई अण्डज

भनिन्छ । फोहर मैलाबाट सृजना भई जन्मनेलाई संस्वेदज भनिन्छ । सबै अङ्ग-प्रत्यङ्ग पूर्ण भई अकस्मात प्रकट हुनुलाई ओपपातिक भनिन्छ । जसरी प्राणीहरू चार प्रकारले जन्म हुन्छ त्यस्तैगरी चार प्रकारले मृत्यु हुन्छ पनि – बत्ती सकिएर दियो निभेभैं, तेल सकिएर दियो निभेभैं, तेल र बत्ती दुवै सकिएर दियो निभेभैं र कुनै त्यस्तै कारणवश अकस्मात दियो निभेभैं ।

यहाँ भवको अर्थ कर्म-भवलाई लिइन्छ । किनभने कर्म नै भव निर्धारणको हेतु हुन्छ । प्राणीमा लोभ, द्वेष, मोह, ईर्ष्या, अहंकार वा अलोभ, मैत्री, करूणा, मुदिता, ज्ञान बुद्धि एकनासको हुँदैन, घटीबढी हुन्छ । त्यही असमान चेतसिकको कारणले मानिस मानिसमा पनि आयु, बल, स्वास्थ्य, धन, सुख, दुःखादिले भिन्नता देखिन्छ । उही माता पिताका सन्तानमा पनि बानी, व्यहोरा, प्रवृत्ति, क्षमता, आचरण, अनुशासन आदिमा भिन्नता पाइन्छ । यसबाट यो सिद्ध हुन्छ कि जन्म हुनुमा पूर्वजन्महरूमा त्यस प्राणी वा व्यक्तिले गरेका कर्महरूकै कारणले यी भिन्नता देखिएका हुन् । हाम्रो चित्त बलशाली एवं विचित्रको छ । त्यही विचित्र मनबाट कर्महरू सम्पादन हुन्छन् त्यही कर्म अनुसार भवको निर्माण हुन्छ । ती विचित्र कर्मको विभिन्नता र मात्रा अनुसार उपयुक्त भवमा जन्म हुने तथ्यलाई इंगित गर्दै भवको कारणले जन्म हुन्छ भनिएको हो ।

यसबाट यो कुराको निश्चित हुन्छ कि भव संसरण नै नभएमा जन्मनुपर्ने कारण नै बन्ने थिएन । जन्मेपछि अनेक प्रकारका दुःख त अवश्य भोग्नैपर्ने हुन्छ । जन्मेर पाउने सुख त दुःखको अगाडि नगण्य नै हुन्छ । त्यसैले सुखको आसामा भव खोज्नु मूर्खता मात्र हुन्छ । अतः भवको निरोध भएमा जन्मको पनि निरोध हुन्छ भनिएको हो ।

११) जाति पञ्चया जरा मरणं सोक परिदेव दुःख दोमनस्सुपायासा  
सम्भवन्ति । एवमेतस्स केवलस्स दुःखखन्धस्स समुदयो होति ।  
/जाति निरोधा जरा मरणं सोक परिदेव दुःख दोमनस्सुपायासा  
निरुभन्ति । एवमेतस्स केवलस्स दुःखखन्धस्स निरोधो होति ।

जन्मको कारणले बूढाबूढी हुने, मृत्यु हुने, शोक गर्नुपर्ने, पीर  
लिनुपर्ने, विलाप गर्नुपर्ने, दुःख पीडा खप्नुपर्ने, छाती पिटी पिटी रूनुपर्ने  
इत्यादि दुःखहरू जीवनमा भोगनुपर्दछ । जन्मेपछि यी सबै किसिमका  
दुःख दर्दहरू सबैले धेरथोर खप्नैपर्दछ । कमसेकम बूढाबूढी हुने, रोग  
व्याधि हुने र मरण हुने दुःखबाट त कोही पनि उम्कन सकैन ।  
जतिसुकै धनाद्य, विद्वान, शक्ति-सम्पन्न किन नहुन्, राजादेवि  
रंकसम्मकाले यी विभिन्न प्रकारका दुःखहरू धेरथोर मात्रामा भोगेकै  
हुन्छन् । अरूपको त के कुरा, भगवान बुद्धले पनि यस्ता दुःख खप्नु परेको  
थियो । जन्म भएपछि, मरण हुनैपर्दछ । जन्मेपछि मरण नभएका जीव  
न पहिले थियो, न अहिले छ र न पछि हुनेछ ।

‘जरा’ भनेको जीर्ण हुनु हो । इन्द्रियहरूको शिथिलता, छाला  
चाउरिने, आयु क्षय हुने, परिपक्व हुने, शक्ति क्षय हुदै जाने अवस्थालाई  
नै जरा भनिन्छ ।

च्युत भएर जाने, हराउने, बिलाउने, पञ्चस्कन्धको पूर्ण  
अकर्मण्यता र जीवितेन्द्रियको छेदनलाई ‘मरण’ भनिन्छ ।

मन जलाउने, मनमा पीडा अनुभव गर्ने, मन दुख्ने, पश्चाताप  
गर्ने, खेद गर्ने, अपशोच गर्नेलाई ‘शोक’ भनिन्छ ।

‘दुःखले’ पीडित हुँदा रूने कराउने, मनमा पीडाको कारणले  
कल्पी कल्पी रूने, चिच्याउने र विछ्ठोड भएकाको गुण सम्भी सम्भी  
विलाप गर्नेलाई ‘परिदेव’ भनिन्छ ।

कुनै पनि प्रकारको शारीरिक वा मानसिक दुःख, दुःखद् वेदनाहरू, मन नपर्ने आलम्बनबाट आउने नमीठो अनुभव वा मानसिक खिन्तालाई 'दुःख' भनिन्छ ।

मनमा उब्जने नमज्जाको अनुभव, तीतो अनुभूतिलाई 'दौर्मनस्य' भनिन्छ ।

आफ्ना प्रियजनसँग वियोग हुँदा अनुभव हुने दुःख पीडायुक्त वेदना, मन भारी हुने, व्याकुल हुनेलाई 'उपायास' भनिन्छ ।

गर्भमा आएदेखि जीवलाई जराले छोइसकेको हुन्छ । बाल्यकालमा जराको गतिशीलता दृष्टिगत हुदैन तर जब बालक बढ्दै जान्छ, प्रौढावस्था पुगदा नपुग्दै जराका लक्षणहरू प्रकट हुन थाल्दछन् र वृद्धावस्था पुगेपछि त जराका विविध लक्षणहरू देखिन्छन् । चरम सीमामा पुगेपछिका जराका लक्षणहरू हुन् - रगत मासु सुक्नु, छाला चाउरिनु, दाँत भर्नु, शरीर कुप्रिनु, कपाल सेताम्य हुनु इत्यादि । मरण पनि च्युति-चित्तको कारणले हुने घटना हो । यसलाई पनि देख्न सकिन्दैन । सिफर लाश मात्र देख्न सकिन्छ जस्तै रोगी देख्न सकिन्छ तर रोगलाई दृष्टिगत गर्न सकिन्दैन । अन्य दुःखहरू पनि दृष्टिगत गर्न सकिन्दैन । हामी दुःखीजनहरूलाई मात्र देख्दछौं र उसको हाउभाउबाट मात्र उसलाई दुःख भएको रहेछ भनी अनुमान गर्न सक्छौं । यी सबै दुःखहरू जन्म भएकै कारणले उत्पन्न हुन्छन् । नजन्मेको भए यी दुःखहरूको अनुभव गर्न पर्दैनथ्यो ।

यसबाट हामी के बुझदछौं भने जन्म हुने कारण नष्ट भएमा जन्म हुदैन र जन्म निरोध भएमा ती विभिन्न प्रकारका दुःखहरूले पिरोल्दैनन् । यही नै हो दुःखमुक्ति । यही नै हो निर्वाण । यही नै हो परम सुख । यही नै हो अक्षय सुख । यही नै हो अजरत्व र अमरत्व ।

जबसम्म अविद्या र तृष्णाको अन्त्य हुँदैन, हेतु-फल परम्पराको पनि अन्त्य हुँदैन। जीवले बारम्बार जन्म लिनुपर्ने हुन्छ। जन्म लिएपछि अविद्याको वशमा परी कर्म संचय गर्दछ र कर्मकै कारणले फेरि फेरि जन्म लिन्छ। त्यसैले सर्वप्रथम अविद्या वा तृष्णाको बीजलाई नै निर्मूल पार्नुपर्छ, अनि मात्र हेतु-फल परम्परा तोडिन्छ।

अब माथिका अनुलोम र प्रतिलोममा आएका खुद्धिकलाहरूको आधारमा प्रतीत्यसमुत्पादलाई बुझ्न सरल होस् भनी केही विवरणहरू प्रस्तुत गरिएका छन्।

सर्वप्रथम प्रतीत्यसमुत्पादका शब्दहरूको अर्थलाई बुझौं।

१) सत्य तथ्य ज्ञानको अभाव गराई आलम्बनमा भुलाई संस्कार बनाउन बल दिनेलाई अविद्या भनिन्छ।

२) अविद्यावश कुशल अकुशल कर्म गर्ने र प्रतिक्रिया विज्ञान उत्पन्न गराउनेलाई संस्कार भनिन्छ।

३) रूप, शब्द, गन्ध, रस, स्पर्शादिलाई जानिलिने र नामरूपलाई उत्पन्न गराउनेलाई विज्ञान भनिन्छ।

४) चित्त र शरीर एक भई काम गर्ने र ६ इन्द्रियहरूको प्रादुर्भाव गराउनेलाई नामरूप भनिन्छ।

५) आँखा, कान, नाक, जिह्वा, त्वचादिको कारण बनी विषयसित स्पर्श गराउनेलाई षडायतन भनिन्छ।

६) रूप शब्दादि आलम्बनहरूको स्पर्श गर्ने र वेदना उत्पन्न गराउनेलाई स्पर्श भनिन्छ।

७) आलम्बनहरूको स्पर्शद्वारा उत्पन्न तीतो मीठो रसको स्वाद लिने र तृष्णा जगाउनेलाई वेदना भनिन्छ।

८) विषयहरूमा मन आकर्षण गर्ने र उपादान उत्पन्न गर्नेलाई तृष्णा भनिन्छ।

९) आत्मा, दृष्टि आदिमा कसिलो आसक्ति लिने र भव उत्पन्न गराउनेलाई उपादान भनिन्छ ।

१०) विभिन्न भव (भूमि)मा पुर्याउने र जन्मको कारण बन्नेलाई भव भनिन्छ ।

११) पञ्चस्कन्धहरू उत्पन्न गराउने र जरा, व्याधि, मरणरूपी दुःखादिको कारण बन्नेलाई जाति भनिन्छ ।

१२) पञ्चस्कन्धलाई जीर्ण बनाई, शोकादि सृजना गरी भव परिवर्तन गराउनेलाई जरा मरण भनिन्छ ॥

प्रतीत्यसमुत्पादमा भूत, वर्तमान र भविष्यका भनी तीन भवाङ्गहरू छन् । ती यी हुन् ।

१) भूत कालको भवाङ्ग ----- अविद्या र संस्कार ----- २

२) वर्तमान कालको भवाङ्ग ---- विज्ञान, नामरूप, षडायतन, स्पर्श, वेदना, तृष्णा, उपादान, भव -- ८

३) भविष्यकालको भवाङ्ग ----- जाति र जरा-मरण --- २

-----  
जम्मा - १२

सन्धिको दृष्टिकोणले प्रतीत्यसमुत्पादमा तीन सन्धिको व्याख्या पनि भएको हामी पाउँछौं । ती तीन सन्धिहरूलाई विसन्धि भनिन्छ । ती तीन सन्धि हुन् - हेतुफल सन्धि, फलहेतु सन्धि र फेरि अर्को हेतुफल सन्धि ।

१) संखारा पच्चया विज्ञान ..... प्रथम सन्धि ..... हेतुफल सन्धि

२) वेदना पच्चया तण्हा ..... द्वितीय सन्धि ..... फलहेतु सन्धि

३) भव पच्चया जाति ..... तृतीय सन्धि ..... हेतुफल सन्धि

- प्रतीत्यसमुत्पादको कमिक खुद्किलाले गलत धारणा र मिथ्या दृष्टिकोणलाई हटाउँछ । यस कुरा तल दिइएका व्याख्याबाट बुझिन्छ ।
- १) अविज्ञा पञ्चया संखारा - यसले आत्मा छ त्यो कहिल्यै मर्दैन, पुण्य र पाप गर्ने जीव वा व्यक्ति हुन्छ भन्ने मिथ्या धारणा हटाउँछ ।
  - २) संखारा पञ्चया विज्ञाणं - यसले भव संसरण हुँदा मृत शरीरबाट केही न केही सरेर जान्छ, पुण्य पापको कारणले होइन भन्ने मिथ्या धारणा हटाउँछ ।
  - ३) विज्ञाण पञ्चया नामरूपं - यसले शरीर र चित्तधारी सत्त्व, प्राणी वा मानिस छ भन्ने गलत धारणालाई हटाउँछ ।
  - ४) नामरूप पञ्चया सलायतनं - यसले रूप, शब्द, गन्ध, रस, स्पर्शादि अनुभव गर्ने आत्मा हो भन्ने मिथ्या धारणालाई हटाउँछ ।
  - ५) सलायतन पञ्चया फस्तो - यसले आत्माले नै विभिन्न आलम्बनहरूको रसास्वादन गर्दछ भन्ने मिथ्या धारणालाई हटाउँछ ।
  - ६) फस्त पञ्चया वेदना - यसले सुख दुःख आत्माले भोगदछ भन्ने धारणा हटाउँछ ।
  - ७) वेदना पञ्चया तण्हा - यसले आलम्बनहरूलाई प्रिय अप्रिय भनी जानिलिने काम आत्माले नै गर्दछ भन्ने गलत धारणालाई हटाउँछ ।

- ८) तण्हा पञ्चया उपादान - यसले आलम्बनहरूलाई मन पराउने मात्र नभई गहिरोसित ग्रहण गरिलिने अरु केही होइन आत्मा नै हो भन्ने धारणालाई हटाउँछ ।
- ९) उपादान पञ्चया भवो - यसले पुण्य पाप गर्ने आत्मा भएकोले आत्मा नै भवहरूमा संसरणा गर्दछ भन्ने मिथ्या धारणालाई हटाउँछ ।
- १०) भव पञ्चया जाति - यसले जन्म हुने प्रतिसन्धि विज्ञानको कारणले नभई सत्त्व प्राणीहरू आफै भवहरूमा जन्म लिन्छन् भन्ने गलत धारणालाई हटाउँछ ।
- ११) जाति पञ्चया जरामरण - यसले बूढाबूढी हुने र भव परिवर्तन गर्ने अरु केही नभई आत्मा नै हो भन्ने मिथ्या धारणालाई हटाउँछ ।

## उपसंहार

प्रतीत्यसमुत्पाद धर्म गहन विषय हो । मेरो विचारमा यसलाई यति सजिलै र यति छिटो बुझ्न सकिन्छ भन्ने धारणा बनाउनु उपयुक्त हुँदैन । यसलाई बारम्बार हेरी विचारी चिन्तन-मनन गरी बोध गर्ने विषय हो भन्ने कुरा हामीले कदापि बिर्सनु हुन्न । यसको महानता र महत्व अपार छ । जान्न बुझ्न कठीन भए पनि नजानी नबुझी नहुने

विद्या हो यो । दुःखका कारणहरूलाई नजानी नबुझी कसरी ती कारणहरूको निवारण गर्न सकिन्छ ? ती कारणहरूको निवारण नभई दुःखबाट कसरी मुक्त होइन्छ ? पहिले त दुःख-चक के कारणले कसरी प्रवर्तन हुँदो रहेछ त्यो जानु आवश्यक हुन्छ त्यसपछि त्यस दुःख-चक्रलाई तोडी त्यसको बदला धर्म-चक प्रवर्तन गर्नुपर्छ । अनि मात्र हाम्रा जन्म जन्मान्तरका भव-दुःखहरूबाट सदाको लागि मुक्ति मिल्दछ । यही मुक्ति नै वास्तविक मुक्ति हो । यही नै निर्वाणिक सुख हो जसको प्राप्तिको लागि हामी जन्म जन्मदेखि कल्पिरहेका छौं । सही बाटो भुलेर हामी यता उता भौतारिरह्यौं । गलत बाटोको अनुशरण गरी सुखको गवेषणामा आफूलाई हरायौं । सच्चा सुख के हो र कसरी प्राप्त गर्न सकिन्छ भन्ने सही ज्ञानको अभावमा भौतिक सुख (क्षणिक सुख) लाई नै सबैथोक सम्भरह्यौं । सही ज्ञानको आलोक नपाई अज्ञानताको अन्धकारमा रूमल्लिई छामछाम छुमछुम गरी सर्पलाई पनि भ्यागुतो समझी प्रमादमा भुलेर बस्यौं । अज्ञानताको पर्दा च्याती उज्यालोतिर बढन, दुःखलाई सिंगान फालेभैं फाल, सच्चा सुख प्राप्त गर्न, सत्यको ज्ञानमा आफूलाई रङ्गाउन र भव-दुःखबाट त्राण पाउन यस प्रतीत्यसमुत्पाद धर्मलाई अध्ययन, चिन्तन-मनन र कार्यार्थमा अपनाउने उपयुक्त बेला आइसकेको छ । थाहा नहुँदा थाहा पाइएन, अब थाहा पाइएपछि यसमा बिलम्ब नगरी आरूढ हुन सबैले जुर्मुराउनुपर्छ । प्रमादमा व्यर्थै समय खर्चन हुँदैन । समय साहै मूल्यवान छ । मानव जीवन अभ मूल्यवान छ । यसको सदुपयोग हुनुपर्छ । प्रज्ञा नै मानिसको रत्न हो । प्रज्ञालाई विद्या पनि भनिन्छ । अविद्यालाई नहटाई प्रज्ञाको आलोक भेटिन । प्रज्ञालोक नभई दुःखका कारणहरू मेटिन । ती कारणहरू निमित्यान नभई दुःख-मुक्ति हुँदैन ।

दुःख-मुक्ति नभई अजरता र अमरता प्राप्त हुन्न । अनि निर्वाण सधै  
ओभफेलमा रहन्छ । कल्पेर मात्र निर्वाण पाइँदैन । शील, समाधि र  
प्रज्ञाको सम्यक अभ्यासद्वारा मात्र निर्वाणको साक्षात्कार हुन्छ ।  
प्रतीत्यसमुत्पाद धर्मले हामीलाई यसै दिशातिर अग्रसर हुने शिक्षा  
दिन्छ । तर सर्वप्रथम कारणको निवारण हुनुपर्छ । सही बाटोमा पदार्पण  
गरेपछि र लगनशील भएर त्यस मार्गमा गमन गरेपछि गन्तव्य भेटिन्छ  
नै । यसमा कुनै संशय छैन ।

अस्तु !

२०६०/८/१५

भवतु सब्ब मंगलं ।

(‘प्रतीत्यसमुत्पाद – कार्य-कारणको सिद्धान्त’ भन्ने शीर्षकमा  
एउटा लेख पहिले पनि नागबहालबाट प्रकाशित ‘स्वर्ण-स्मारिका’मा  
प्रकाशित गरिसकेको थिएँ । केही सरलीकृत गरी सुबोध हुने पाराले भिन्नै  
शैली अपनाई परिमार्जित रूपमा ‘प्रतीत्यसमुत्पाद’लाई नियाल्दा भन्ने  
शीर्षक दिई तत् विषयलाई यस पुस्तकमा पुनर्प्रकाशन गरिएको छ । )

-- लेखक



## कर्तव्य, सेवा र धन

**कर्तव्य:-**

निष्ठापूर्वक अनुशासनमा बसेर आफूले निर्वाह गर्नुपर्ने सम्भेर सम्पादन गरिने कामलाई कर्तव्य भनेर चिनिन्छ । करले वा अनिच्छापूर्वक अनुत्तरदायी ढंगले गरिने काम कर्तव्यभित्र पर्दैन । त्यो त भारा तार्ने काम मात्र हुन्छ । आफूले आफ्ना परिवारका वा अन्य मान्यजन एवं आश्रितहरूप्रति गरिनुपर्ने काम जसबाट उनीहरू आस्वस्त, लाभान्वित एवं सुख शान्तिको भागिदार बन्न सकून्, त्यही व्यक्तिको कर्तव्य हो । कर्तव्य निभाउँदा स्वार्थपरक हुनुहुँदैन बरू कृतज्ञतावश वा आदरभाव वा प्रेमभावले ओतप्रोत भई निभाउनु पर्दछ । कर्तव्य निभाउन आत्म संयम, धैर्य, अनुशासन र निष्ठा चाहिन्छ । यी गुणहरू व्यक्तिका गहना हुन् । यी गुण विना व्यक्तिले जीवनमा उन्नतिको शिखर चढन सक्दैन र सफल व्यक्ति बन्न सक्दैन । मानिसको महानता कर्तव्यपरायणताबाटै भलिकन्छ ।

मानिसले अरूप्रति गर्ने कामको प्रकृति अनुसार 'कर्तव्य' र 'अकर्तव्य' भनेर दुई प्रकारका गरिने कार्यहरू हुन्छन् । माथि भनिए अनुसार निःस्वार्थ भावले आफ्नो धर्म सम्भी गरिने काम 'कर्तव्य' मा दरिन्छ, भने स्वार्थवश आफ्नो हितको लागि मात्र लक्षित गरिने अनुत्तरदायी भई नगरिनुपने काम गर्ने जसबाट अपेक्षितको भलाइ त्यस कार्यमा समावेस हुँदैन – त्यो 'अकर्तव्य' मा पर्दछ । त्यसैले कर्तव्य धर्म र मर्म दुवै हुन् । भने अकर्तव्य पाप र श्राप दुवै हुन् ।

भगवान बुद्धले 'सिंगालोवाद सुत्त'मा सिंगाल पुत्रलाई दिनुभएको व्यावहारिक उपदेशमा माता पिताले आफ्ना छोराछोरीप्रति, छोराछोरीले माता पिताप्रति, पतिले पत्निप्रति, पत्निले पतिप्रति, मालिकले नोकर चाकरप्रति, नोकर चाकरले मालिकप्रति, आफूले अरू मित्रहरूप्रति, अरू मित्रहरूले आफू र अन्य मित्रहरूप्रति, गुरुले शिष्यप्रति र शिष्यले गुरुप्रति कसरी कर्तव्य निर्वाह गर्नुपर्छ, र परिवार र समाजमा बसी एक अर्काका पूरक बनी कसरी जीवन सार्थक र सुन्दर बनाउन सकिन्छ, भन्ने महोपदेश दिनुभएको छ । यी उपदेशहरूलाई सबिस्तार हेर्नु परे 'सिंगालोवाद सुत्त' वा 'गृही विनय' हेर्न सकिन्छ । परिवारबाट बाहिर गएर हेर्ने हो भने हामी महसुस गर्न सक्छौं कि अरू पनि कर्तव्य छन् जस्तै - कार्यालयका हाकिमले आफ्ना मातहतका कर्मचारीप्रति, कर्मचारीले हाकिमप्रति, व्यापारीले ग्राहकप्रति, ग्राहकले व्यापारीप्रति, समाजको एक वर्गले अर्को वर्गप्रति, अर्को वर्गले अर्को वर्गप्रति, एक संस्थाले अर्को संस्थाप्रति, एक सम्प्रदायले अर्को सम्प्रदायप्रति, धनी मानीले गरिब र याचकप्रति, विद्वत वर्गले अज्ञानी वर्गप्रति, ठूलाठालुले निमुखा र अबलाप्रति, राजाले प्रजाप्रति, प्रजाले राजाप्रति, एक राजनीतिक विचारधाराकाले अर्को राजनीतिक विचारधारा बोकेकाप्रति, सन्त महन्तले भक्तजनप्रति, भक्तजनले सन्त महन्तप्रति, समाजमा रहेका पुरुषवर्गले नारीवर्गप्रति, नारीवर्गले पुरुषवर्गप्रति, ठेकेदारले कामदारप्रति, कामदारले ठेकेदारप्रति, डाक्टरले बिरामीप्रति, र बिरामीले डाक्टरप्रति र अझ बाहिर फिजिएर जाने हो भने एक देशले अर्को देशप्रति आ-आफ्ना कर्तव्य बखुबी निभाउन चुक्नु हुँदैन । अनि मात्र 'बसुधैव कुतुम्बकम्' को नारा बुलन्द हुन्छ, सार्थक हुन्छ र साँचो अर्धमा विश्व शान्तिको सपना साकार हुन्छ । पहिले त आफूबाटै थालनी गरी परिवार, समाज, राष्ट्र र अन्तरराष्ट्रसम्म कर्तव्यपरायणताको भावना संचार हुनु पर्दछ ।

कर्तव्य आन्तरिक गुण हो । कसैले भनेर गरिने काम यदि कर्तव्य सम्फेर गरे त्यो पनि कर्तव्यको दायराभित्र आउँछ, तर कर्तव्य वास्तवमा भित्री हृदयबाट प्रस्फुटित हुनुपर्छ । कर्तव्यपरायणताबाट नै मान सन्मान र अधिकारको भागीदार हुन सकिन्छ । मागेर वा खोसेर पाइएको मान सन्मान र अधिकार वास्तवमा खल्लो हुन्छ, र पछि त्यसबाट च्यूत हुनुपर्ने हुन्छ । तर कर्तव्य पूरा गरी उपभोग गर्न पाइएको वा कसैद्वारा खुसी भएर दिइएको अधिकारमा अहं हुँदैन बरू विनीतभाव र कृतज्ञताभावले पूर्ण र्भई अन्य कर्तव्य पालनमा टेवा मिली जीवनमा मृदुता र सक्रियता थपिन्छ । कृतज्ञ व्यक्तिमा धर्म पलाएको हुन्छ । कसैमा धर्म विकसित भएको छ, कि छैन भनी जाँच्ने दुई कसी छन् । ती हुन् -

- १) ऊ कसैको गुण बिसदैन बरू कृतज्ञ भएर आफ्नो कर्तव्य सम्फेर गुणको बदला गुण गर्न सदा उच्चत रहन्छ ।
- २) उसमा समताको विकास भएको हुन्छ अर्थात् जुनसुकै अप्तेरो वा सप्तेरो परिस्थितिमा पनि ऊ विचलित हुँदैन ।

यसको विपरित आफूले गर्नुपर्ने कर्तव्य पूरा नगर्ने अर्काको मात्र मुख ताक्ने प्रवृत्ति भएको व्यक्ति अकर्तव्यपरायण बन्ने मात्र नभई कृतघ्न बनी उसले पंगु जीवन व्यतित गर्दछ । उसले जीवनमा कुनै उन्नति गर्न सक्दैन ।

आफू र आफ्ना प्रियहरूप्रति मात्र कर्तव्यनिष्ठ हुनु धर्म-सम्मत ठहरिदैन । यसरी त अन्य तिर्यक, पशु र सरिसृपले पनि आफ्ना प्रियहरूप्रति राम्रो व्यवहार देखाउँछन् । मानिस सर्वश्रेष्ठ प्राणी भएकोले ऊ पारिवारिक घेराबाट बाहिर गएर दीन-दुःखी, जरूरतमन्द, असहाय, रोगी र निमुखाको साथै समाजका अन्य सदस्यहरूप्रति पनि ध्यान

पुन्याई कर्तव्य-धर्म निभाउनुपर्छ । अरूप्रतिको कर्तव्य निभाउँदा निभाउँदै आफूप्रति पनि अन्याय हुन दिनु हुँदैन । आफ्नो अहिलेको जीवन र पारलौकिक जीवनलाई सुगति प्रदान गर्न पनि कियाशील रहनुपर्छ । अतः आफूप्रतिको कर्तव्यलाई पनि नकार्न हुँदैन ।

आमाबाबुप्रतिको कर्तव्य पालन छोराछोरीको निभित्त परम धर्म पनि हो, परम सेवा पनि हो र दुधको भारा तिर्ने सुवर्ण अवसर पनि हो । जो माता पिताको कर्तव्य सम्फेर सेवा गर्दछन् ती धन्य हुन्छन्, आफ्ना वरत्र परत्र सुधार्दछन् र मोक्षलाभी बन्दछन् ।

विहंगम दृष्टिले प्रज्ञापूर्वक दृष्टिगत गरेमा प्रकृतिको नियमअन्तर्गत सृजना भएका जीवित निर्जीव सबै प्राणी र पदार्थहरू प्रकृतिको नियमअन्तर्गत चलिरहेका छन् । कुनै पनि त्यस नियम तोडेर उच्छृङ्खल बनेका छैनन् । सिर्फ मानिसमा मात्र स्वार्थान्य भई कर्तव्यबाट विमुख हुने, प्रकृतिको नियम उलझन गर्ने र उच्छृङ्खल बन्ने प्रवृत्ति पाइएको छ । सूर्य-चन्द्र, रूख-विरुद्ध, फल-फूल आदि सबैले आ-आफ्ना चर्या नियमानुसार गरिरहेकै छन् । मौसम र बेलाअनुसार वर्षा, गर्मी, सर्दी पालैपालो आइरहेकै छन्, गइरहेकै छन् । उद्यानमा नानारङ्गका फूलहरू नाना सुवास र सौन्दर्य लिएर फुलिरहेकै छन् । रूखमा पनि नाना प्रकारका फल बेलाअनुसार लागिरहेकै छ । यसमा कुनैले पनि वाधा-विरोध, आना-कानी, फेर-बदल गरेका छैनन् । यतिसम्म कि निर्जीव वस्तुहरूले पनि आ-आफ्ना कर्तव्य धानिरहेकै छन् जस्तै भित्तामा ठोकिएको किलाले कोटलाई आफूमा भुण्डन दिएर कर्तव्य निभाइरहेकै छ । टेबलले विभिन्न सरसामान आफूमा ओगट्न र सजिन दिएर आफ्नो अस्तित्वको आभास दिइरहेकै छ । साराका साराले प्रकृतिको नियमलाई पालना गर्दैछन् । यसबाट मानिसले राम्रो पाठ सिक्न सक्दछ,

कि उसले पनि प्रकृतिको नियम विरुद्ध जान हुँदैन र आफू विवेकशील प्राणी भएको नाताले आफ्नो तर्फबाट गरिनुपर्ने कर्तव्यबाट पनि विमुख हुनुहुँदैन । आफूबाट अकर्तव्य कहिल्लै हुन दिनहुँदैन । अनि मात्र मानिसले आफूलाई सर्वश्रेष्ठ प्राणी भनेर चिनाउन सक्छ । अनि मात्र मानिसले आफ्नो धर्म र कर्म दुवै पूर्ण गरेको भन्न सकिन्छ । कर्तव्यपरायणतामा नै मानिसको अस्तित्व निहित छ ।

आफ्ना बाल बच्चा र आश्रितहरूलाई भरण-पोषण गर्नु मायास्नेह गर्नु, लालन-पालन गर्नु, आश्रय दिनु, भर दिनु, सुरक्षा गर्नु इत्यादि काम सबै प्राणीहरूले धेर थोर मात्रामा गरेकै हुन्छ । कुनै कुनैले त आफ्ना बाल बच्चाको सुरक्षा खातिर ज्यान समेत दिन तम्सन्धन् । ती ममतावश गरिएका र गरिने कार्य हुन् । माया, ममता, स्नेह र वात्सल्यता-सबै नैसर्गिक गुण हुन् । नैसर्गिक गुण कर्तव्यमा दरिदैन । ती प्राकृतिक गुण हुन् जुन प्राणी मात्रमा स्वतः आफ्ना सन्तान र प्रियप्रति प्रस्फुटित हुन्छन् । कर्तव्य नैसर्गिक गुणबाट अलि माथि उठेको हुन्छ । कर्तव्यमा दायित्व-बोध हुन्छ । साथै आफ्ना र अर्का भन्ने भावना हावी हुँदैन । अरूप्रति पनि मैले केही गर्नुपर्छ भन्ने सहयोगी र उत्तरदायीपूर्ण भावनात्मक धरातलमा स्वेच्छाले आफ्नो धर्म सम्भीकार्य सम्पादन गरिन्छ । त्यसैले ममता र कर्तव्यमा यति फरक हुन्छ कि ममता नैसर्गिक गुण हो भने कर्तव्य पछि विकसित भएको सच्चा मानवीय गुण हो । उदार हृदय भएको र दायित्वबोध भएको व्यक्तिमा मात्रै कर्तव्यबोधको गुण फस्टाउन सक्छ । आफू मात्र राम्रो होस् अरू जे सुकै होस् भन्ने भावना हावी भएको व्यक्तिमा कर्तव्याकर्तव्यको पहिचान गर्ने योग्यता शून्यप्रायः हुन्छ । अतः कर्तव्यबोध एक प्रकारले व्यक्तिको योग्यता पनि हो जसले व्यक्तिलाई सभ्य, सुशील, सुसंस्कृत, मृदु, विनयी, अनुशासित,

उत्तरदायी र कर्तव्यपरायण बनाइदिन्छ जसबाट ऊ स्वयं सुख र शान्तिसँग जिउन सकछ र अरूलाई पनि सुखसँग जीवन जिउन सधाउँछ । ऊ साँचो अर्थमा असल व्यक्ति, समाज सुधारक र असल नागरिक बन्दछ । यी सम्पूर्ण गुणहरू कर्तव्यपरायणताबाटै विकसित हुन्छन् ।

मानिसलाई मानिस भनेर चिनाउने कर्तव्यले नै हो । त्यस्तै मानिसलाई असामाजिक प्रकृतिको भनेर चिनाउने अकर्तव्यले हो । अन्य प्राणीहरू कर्तव्य र अकर्तव्य छुट्याएर व्यवहार गर्न जान्दैनन् । यस विषयमा उनीहरू अनभिज्ञ हुन्छन् । उनीहरूमा आफूले पाएक्न जुनी अनुसार प्राकृतिक स्वभाव प्रदर्शन गर्दछन् । उनीहरू स्वाभाविकताभन्दा फरक प्रकारका गुणहरू सिकेर प्रयोगमा ल्याउन जान्दैनन् । अब यसो गर्दा हुन्छ, यसो गर्नु हुँदैन, यसको परिणाम यस्तो हुन्छ, यसो गर्दा अर्कालाई मर्का पर्छ, यसो गर्दा आफ्नो पनि अर्काको पनि भलो हुन्छ, अरूलाई मेरो कारणबाट राहत मिल्छ, यसो गर्नु मेरो दायित्व हो, यसो नगर्नु बेस हुन्छ आदि इत्यादि कुराहरू विवेकशीलताबाटै निसृत हुन्छन् । प्रयत्न गरे वा विवेक प्रयोग गरे मानिसले कर्तव्याकर्तव्यको विचार गरी कर्तव्यलाई ग्रहण गरी अकर्तव्य त्यागी ती कुराहरू जानेर बुझेर अनि दायित्वबोध गरेर प्रयोगमा ल्याउन सकदछ, तर अन्य प्राणीहरूले सकैनन् किनकि ती प्राणीहरू चेतनशील भए पनि विवेकशील हुँदैनन् । कुन ठीक कुन बेठीक छुट्याएर लिने क्षमता उनीहरूमा हुँदैन । यति नै फरक मानिस र पशुमा हुन्छ । त्यही विवेक ज्ञानको कारणले गर्दा नै मानिसलाई सर्वोच्च प्राणी भनिएको हो । मानिसले पनि कर्तव्य नगर्ने र अकर्तव्यमा नै मस्त र व्यस्त रहने हो भने उसमा र अन्य जीवहरूमा के पो अन्तर रह्यो र ।

कर्तव्यबोध गर्नु र तदनुरूप कार्य गर्ने, अकर्तव्य त्यागने, अनि सबैले आ-आफ्नो स्थानमा रही इमान्दारीपूर्वक कर्तव्य निभाउने हो भने परिवारमा, समाजमा, देशमा र सर्वत्र शान्ति छाउने छ । मूलतः व्यक्ति व्यक्तिमा समझदारी, सद्भावना, वन्धुत्व, प्रेम, मैत्री र कर्तव्यपरायणता हुनुपर्छ । यिनीहरूमा कर्तव्यपरायणताकै प्रधानता हुन्छ । हुनत समझदारी र वन्धुत्व गुणबाट पनि कर्तव्यपरायणताको विकास हुनसक्छ ।

अन्ततोगत्वा आफूभन्दा मान्यप्रतिको आदरभाव, आफूभन्दा सानाप्रतिको जिम्मेदारीपूर्ण कर्तव्य, आफ्ना समकालीनहरूप्रति प्रक्षेपण गर्नुपर्ने समभाव, आफ्नो परिवारप्रति निभाउनुपर्ने दायित्व, आफ्नो देश र समाजप्रतिको माया, आफूले गर्नुपर्ने काम कर्तव्यप्रतिको निष्ठा, आफ्नो व्यवसायप्रतिको इमान्दारिता, विपन्नप्रतिको दया, सम्पन्नप्रतिको मुदिता इत्यादि गुणहरू हामीमा विकसित हुनुपर्छ । ती गुणहरूले सुसज्जित भई मानव धर्म पालन गर्नुपर्छ अनि हामी आफू पनि सुख शान्तिसँग बाँच्न सक्छौं र अरूलाई पनि सुख शान्तिसँग बाँच्न दिन सक्छौं । यही नै हामी सबैको चाहना एवं उद्देश्य हुनुपर्छ । यही उद्देश्य पूरा गर्न सकियोस् भन्ने चाहना र प्रतिवद्धता सबैमा जगाउनुपर्छ ।

### सेवा:-

कर्तव्यमाझौं 'सेवा'को पनि परिभाषा उस्तै छ । सेवा गर्नु कर्तव्यभित्र पर्छ र कर्तव्य निभाउनु पनि एक प्रकारले सेवा नै हो । साधारणतया: समष्टिगतमा हामी भन्न सक्छौं कि आपद-विपदमा परेका असहाय, दीन-दुःखी, बिरामी र अज्ञानीहरूलाई आफ्नो तन, मन र धनले स्याहार-सुसार, औषधि-मूलो गरिदिनु र उनीहरूको दुःख

निवारणमा सहायक बनिदिनु सेवा हो । सेवाको क्षेत्र विस्तृत हुन्छ । यो परिवार र प्रियजनहरूमा मात्र सीमित हुनु हुँदैन । परिचित-अपरिचित, शत्रु-मित्र, आफन्त-पराया र जाति-सम्प्रदायको धृणित घेरालाई समेत नाथेर विश्वभर फैलाने सेवाको गुण-धर्म हुन्छ । यसलाई स्वार्थमा संकुचित पार्नु सेवा-भावलाई नबुझ्नु हो ।

तनबाट, मनबाट, धनबाट वा तीनवटैबाट सेवा कार्य गर्न सकिन्छ । सक्नेले धन खर्चेर, शरीरले केही उपकारी काम गरिएर दीन-दुःखीको सेवा गर्न सकिन्छ भने धनले र बलले केही गर्न नसक्नेले स्वच्छ, मनले मैत्रीसहित कल्याण कामना गरेर पनि सेवा कार्यमा सरिक हुन सक्दछ ।

प्रचलित सन्दर्भमा सेवा तीन प्रकारको पाइएको छ - सशुल्क सेवा, निःशुल्क सेवा र आंशिक (सहुलियतमा) सेवा । सेवा कार्यमा दरिएका तर शुल्क लिएर मात्र सेवा दिने शुल्क नतिरे उक्त सेवाबाट बन्वित हुने सेवा कार्यलाई सशुल्क सेवा भनिन्छ भने निःस्वार्थ सेवा गर्ने उद्देश्य बोकेर कसैबाट कुनै शुल्क नलिएर उदार हृदयले गरिने सेवा कार्यलाई निःशुल्क सेवा भनिन्छ । कहीं कहीं कसैले आंशिक सेवा दिइन्छ पनि । यसभित्र आंशिकरूपमा शुल्क उठाएर वा शुल्क तिर्न नसक्नेहरूका लागि शुल्क छूट गरी गरिने सेवा पर्दछ । यी सेवाहरू वास्तविक सेवामा दरिदैन । यिनिहरूमा निःशुल्क सेवालाई छोडेर अरूपमा व्यापारिक दृष्टिकोण स्पष्ट भलिकन्छ । यस्तै प्रकारका सेवाहरू सरकारी निकायहरू एवं निजी निकायहरूबाट संचालन हुने गर्दछन् । जस्तै - टेलिफेन-सेवा, दूरसंचार-सेवा, क्याटरिङ-सेवा, दलाली-सेवा, बस, रेल, जहाज-सेवा पार्किङ-सेवा इत्यादि । यी सबै व्यावसायिक सेवाहरू हुन् । यिनिहरूले पुण्य पारिमिता बढाउदैनन् र कालान्तरमा

पुण्य-फल दिवैनन् । यी त अहिले वर्तमान जीवनमा जो हो गर्ने साधन मात्र हुन् ।

तर वास्तविक सेवा भाव भित्री हृदयबाट प्रस्फुटित हुन्छ । ती सेवाहरूमा – मातृ-सेवा, पितृ-सेवा, गुरु-सेवा, अनाथ असहायहरूको सेवा, धर्म-सेवा, समाज-सेवा, देश-सेवा, रोगी-सेवा इत्यादि छन् । यी सेवाहरूमा स्वार्थता, बदलामा केही लिने कामना र नाफाखोरी केही हुँदैन । यी सेवाहरूबाट पुण्य पारिमिता बढ्छ, कामना नै नगरे पनि यसबाट कालान्तरमा आफ्नो हित सुखको कारण बन्दछ । यसैबाट ‘सेवा गरे मेवा पाइन्छ’ भन्ने उखान चरितार्थ हुन्छ ।

सेवा आन्तरिक गुण हो । निःसंग भावले हृदयदेखि नै प्रस्फुटित भएर आएको दिव्य गुण हो । यो करुणा र मैत्रीले ओतप्रोत भावना हो जसले मानवलाई दैवत्वमा पुर्याइदिन्छ । यो पवित्र भावनाको पुञ्ज हो । आफ्नो सेवा कार्यबाट कति पनि फाइदा नलिइकन लोक कल्याणको लागि लक्षित गरी गरिने पावन किया हो, कर्म हो । त्यसैले निःस्वार्थ सेवालाई नै परम धर्म मानिएको छ । कर्तव्यमा जस्तै यो पनि मानव मात्रमा विकसित हुने र मानव मात्रले प्रक्षेपण गर्न सकिने मानव धर्म हो । यसैबाट मानिस महान बन्न सक्दछ ।

सेवा गर्ने नाममा ठगी गर्ने, धोखा दिने, अरूलाई अनावश्यक भन्नक्टमा फसाउने र आफ्नो दुनो सोभ्याउनेहरू आजकल छ्यास-छ्यास्त भेटिन्छन् । तीमध्ये एउटा उदाहरण प्रस्तुत छ । डाक्टरले बिरामीलाई दिने सेवा उत्तम हो । आफ्नो मिहिनत र ज्ञानको सहाराले अर्काको ज्यान बचाइदिनुजस्तो उत्तम सेवा कार्य अरू के हुन सक्दछ ? तर यसै सेवाको नाममा बिरामीलाई मर्का पर्ने गरी ठगी गर्नु, अनावश्यक दुःख दिनु, भुलाउनु, कर्कश वचन बोल्नुले डाक्टरी सेवालाई अमर्यादित

बनाउँछ र त्यसको फल तीतो हुन्छ । फेरि प्राइभेट किलनिक, नर्सिङ्ग होम, मिनी हस्पिटल आदि खोलेर पनि डाक्टरहरूले आफ्नो व्यवसाय फैलाएका र फस्टाएका छन् । ती सेवा कार्यकै निमित्त भनेर खोलिएका हुन् । तर व्यावसायिकताभन्दा अलि माथि उठेर सेवा भावले ती कार्यहरू गरिदिएको खण्डमा सुनमा सुगन्ध हुने थियो । त्यसरी गरिएको सेवाको फल पनि मीठो हुन्छ । यसको प्रभाव अहिलेको र पछिको जीवनमा सकारात्मक नै हुन्छ । भगवान बुद्धले पनि असहाय बिरामीहरूको सेवा गर्नुलाई ठूलो महत्व दिनुभएको छ । उहाँ भन्नुहुन्छ – ‘जसले रोगीको सेवा गर्दछ उसले मेरो सेवा गरेको हुन्छ’ । यस कुरालाई मनन गरे पनि स्पष्ट नै हुन्छ कि सेवा कति महान रहेछ, कति फलदायी रहेछ र कति सुखकर रहेछ ।

डाक्टर पनि तीन प्रकारका हुन्छन् – रोगलाई लुकाएर र बिरामीलाई भूठो आश्वासन दिएर राम्रो डाक्टर भनाउने एक प्रकारको डाक्टर, रोगलाई बढाएर अतिशयोक्तिद्वारा बिरामीलाई अनावश्यक त्रास र तनाव दिने र त्यसैबाट आफूले अधिक फाइदा लिने अर्को किसिमको डाक्टर र रोगीलाई अनावश्यक भन्नक्टमा नपारी वास्तविकता बताउने र रोगको कारण एवं त्यसबाट बच्ने उपाय समेत बताउने यथार्थवादी डाक्टर । यी तीनमध्ये सेवा कार्यमा तल्लीन हुने र सेवा भावले काम गर्ने डाक्टर तेस्रो डाक्टर नै हुन्छ । उसले सेवाको निमित्त पेशागतरूपमा आवश्यक शुल्क लिएमा पनि त्यसमा कुनै दोष हुदैन । त्यो ठगी होइन, स्वच्छ व्यवसाय नै ठहर्छ । आजकल पहिलो र दोस्रो प्रकारका डाक्टरहरू प्रशस्तै भेटिन्छन् । तेस्रो प्रकारको डाक्टरसँग विरलै साक्षात्कार हुन्छ । तर त्यसो भनेर तेस्रो प्रकारकोमा पनि आफ्नो शुल्क समेत नलिएर उल्टो आफ्नो खल्तीबाटै खर्च भेरे

सहयोग गर्ने डाक्टरहरू पनि समाजमा नभएका होइनन् । तर त्यस्ता पूर्णरूपले सेवा कार्यमा लागेका डाक्टरहरू नगण्यरूपमा छन् । ती धन्य हुन् ।

सच्चा सेवा भावले सज्जित व्यक्तिको चरित्र उत्कृष्ट हुन्छ । ऊ विनीत, अनुशासित, धर्म-सम्मत, स्नेही, त्यागी र उत्सर्गको भावनाले अभिप्रेरित र प्रशन्न चित्तले आच्छादित हुन्छ । उसलाई आफूले अख्लाई केही गर्लै, केही दिऊँ, बदलामा केही नलिऊँ भन्ने भावनाले घच्छच्याइरहेको हुन्छ । केही दिएर केही लिने भावना सेवापरक हुदैन । यस्तो भावनामा बनियाँ प्रवृत्ति हावी भएको हुन्छ । केही कुराको अपेक्षा नगरिकन अभ धन्यवादको पनि अपेक्षा नगरिकन केही सेवा वा वस्तु दिनुमा नै त्याग निहित हुन्छ र त्यागमा नै लोभ र परिग्रहको भावनाको विलय हुन्छ । अनि सुख र सन्तोषको रसास्वादन गर्न सकिन्दछ ।

हुने खानेलाई, जन-धन-मानले सम्पन्नलाई, सुख सुविधा-सम्पन्नलाई हाम्रो सेवाको खाँचो हुदैन किनभने उनीहरू आफ्नो सम्पत्तिको प्रयोगबाट पनि आफूलाई चाहिने सेवा प्राप्त गर्न सक्दछन् । त्यसैले 'सेवा' भन्नासाथ ती व्यक्तिहरू अगाडि उभिन आउँछन् जो अज्ञानी, दरिद्र, बिरामी, निःसहाय, अबला, दयनीय, भोका नाज्ञा छन् । तिनैलाई हाम्रो सेवाको दरकार पर्दछ । ती नै हाम्रा सेवाका योग्य पात्र हुन् ।

सेवाको क्षेत्र अनन्त हुन्छ । यसमा यो, ऊ, यहाँको, वहाँको, अहिलेको र पछिको भन्ने भेद हुदैन । यो मैत्रीयुक्त 'वसुधैव कुतुम्बकम्' भन्ने भावनाले निसृत हुन्छ ।

सेवा कार्यमा दत्तचित्त भई कार्य गर्दा कर्तामा भौतिक वस्तु

केही नपाइए तापनि मैले केही गुमाएँ भन्ने भावना नआउने हुँदा त्यस सेवा कर्ता सदैव प्रशन्न, प्रफुल्लित र सन्तुष्ट भएको हुन्छ । यही न हो आध्यात्मिक सुख । भौतिक सुख केही क्षणको लागि हुन्छ तर आध्यात्मिक सुख परन्तुसम्मको लागि हुन्छ । अझ भन्ने हो भने अर्को जन्म जन्मान्तरसम्म पनि हाम्रो पछि पछि लागेर आउँछ र हाम्रो कल्याण गर्दछ ।

सेवा भावको विकासले मात्र मानव जीवन उन्नत र सफल हुन सक्दछ । यस्तो भावना अन्य प्राणीहरूमा विकसित भएको पाइँदैन । आफू पनि सुखसित बाँचूँ अरूलाई पनि सुखसित बाँच्न दिउँ भन्ने मैत्रीपूर्ण विचारले अरूको सुख सुविधाको लागि केही गरूँ भन्ने परोपकारी एवं उत्कृष्ट गुणको विकास आफूमा हुन दिनुपर्छ । यसको लागि मनमा मैत्री, करूणा, मुदिता र उपेक्षा भावनाको कमिक विकास गर्ने अभ्यास गर्नुपर्छ । यसको लागि सम्यक चिन्तन-मनन, ज्ञानी सन्तहरूको संगत, सादा र स्वच्छ रहन-सहन, शान्त, सौम्य आचार-व्यवहार आवश्यक हुन्छ । यदि यी कुराहरूको आफूमा विकसित भएको छैन भने विकसित हुने अवसर खोज्नुपर्छ र त्यस अवसरको समयमै सदुपयोग गरी ती गुणहरू आफूमा भित्र्याउनुपर्छ । कसै कसैमा यी गुणहरू नफस्टाइकन पनि सेवा भाव भल्किएको देखिन्छ । तर यी गुणहरू भएमा परन्तुसम्म सेवा कार्य गर्न उद्यत रहन्छ । यदा कदा मात्र होइन । यस्ता व्यक्तिमा लोक कल्याणको भावनाले प्राणी मात्रको सेवा गर्ने भावनाले सिंचित भएको हुन्छ ।

असल विचार र आचरणले कुत्सित विचार र आचरणलाई विस्थापित गर्दछ । सेवा भाव पनि असल र दैवीय गुण भएकोले यसले स्वार्थपरता, संग्रह, अहंभाव, अभिमान कृपणता, असामाजिकता, अमैत्री,

कुरता जस्ता दुर्गुणहरूलाई हटाई मनलाई मृदु, सरल, स्वच्छ, करूण, मैत्रीपूर्ण र सहअस्तित्वसहित भएर परिवार, समाज र देश र विश्वकै असल सेवक, असल नागरिक, असल अभिभावक, असल सुधारक बनाइदिन्छ । त्यस्तो व्यक्ति वास्तवमा सबैको हुन्छ अनि सबै उसका हुन्छन् । ऊ आर्तहरूको घाउको मलहम बन्दछ, दीन-दुःखीहरूको आँसु पुछ्ने रूमाल बन्दछ, असहाय अबलाहरूको सहारा बन्दछ, अशक्तहरूको टेक्ने लहुरो बन्दछ, विरामीहरूको आसाको केन्द्र बन्दछ, अज्ञानीहरूको ज्ञानको ज्योति बन्दछ, अनि भोकाहरूको पेटको अग्नि शान्त गर्ने अग्निनाशक यन्त्र बन्दछ र नाङ्गाहरूको लाज छोप्ने लुगा बन्दछ । यसैले ऊ सबैको लागि सबथोक बन्दछ । अतः सेवालाई अपनाओ र स्व एवं पर हित सुखको कारण बनाई ।

### धनः-

‘धन’ शब्द सुन्दा हाम्रो आँखा अगाडि रूपियाँ पैसा, सुन चाँदी, हीरा मोती नाच्न आउँछ । तर अर्थशास्त्रअनुसार धनभित्र आफ्नो मातहतमा रहेका चल अचल सम्पति र अन्य उपभोग्य वस्तुहरू पनि समावेस भएको हुन्छ । यी चीजवस्तुहरू भौतिक हुन् जुन हामी बाँचुन्नेल काममा आउँछन् । मरेपछि सबै भौतिक धन छोडेर जानुपर्छ । ती हाम्रा साथमा जाईनन् । तर यी धन-सम्पतिलाई सदुपयोग गर्न सकिएमा यसैबाट आध्यात्मिक लाभ पनि हासिल गर्न सकिन्छ । जुन मरेपछि पनि हाम्रो हित सुखको कारण बन्दछ । धनलाई आफूमा मात्र सीमित राखी परहितार्थ वा पुण्यभागी बन्ने कियामा उपयोग गर्न सकिएन भने त्यही धन हाम्रो पतनको कारण बन्दछ । भौतिकता भौतिकमा मात्र सीमित रहन्छ । धन पनि एक प्रकारको

औजार हो जसलाई उचित तरिकाले उपयोग गरी निर्धारित कार्य सुफल बनाउन सकिन्छ । यदि यस औजारलाई दुरूपयोग गरी पुण्यभागी बन्न सकिएन भने यसबाट आध्यात्मिक लाभ हुँदैन ।

चक्कुको आविष्कार कागज, कपडा वा तरकारी काटन भएको हो । घरायसी काम काजको निमित्त प्रयोग भएकोलाई चक्कुको सदुपयोग भनिन्छ, तर कलुषित मनले स्वार्थपूर्तिमा त्यही चक्कु अर्काको खल्ती वा घाँटी काटन प्रयोग गरिन्छ, भने त्यो हाम्रो अज्ञानता हो र यही दुखको कारण बनी कालान्तरसम्म दुख नै दिन्छ । त्यसैले धनलाई दानमा, परोपकार कार्यमा, धार्मिक कियाकलापमा, गरिब, असहाय, अबला, निमुखाहरूको सेवामा निःस्वार्थपूर्वक प्रयोग गरिनुलाई नै धनको सदुपयोग भएको भनिन्छ ।

धन कमाउनु दोष होइन । अनैतिकतापूर्वक, ठगी गरी, ललाई-फकाई, धोखा दिई धन थुपार्नु दोषयुक्त छ । पेशागतरूपमा केही गरिदिएवापत केही लिनु पनि दोषयुक्त छैन । आफ्नो साथै आफ्ना आश्रितहरूको लालन-पालन, शिक्षा-दीक्षा, लवाइ-खुवाइ, भइपरिआउने पारिवारिक र सामाजिक उत्तरदायित्व पूरा गर्न पनि धनकै आवश्यकता पर्दछ । आजकल त धर्म कर्म गर्न पनि धन अपरिहार्य भइसकेको छ । विना धन केही गर्न नसकिने आभास हामीमा पलाइसकेको छ । माथि ‘कर्तव्य’ र ‘सेवा’मा भनिएभैं कर्तव्य पालन गर्न र सेवा कार्यमा प्रवृत्त हुनलाई पनि धनको आवश्यकता महसुस हुन्छ । सामाजिक मान, प्रतिष्ठा कायम गर्न, कुलको मर्यादा थाम्न, जमानासँग भिज्न, र साथीभाई, छरछिमेक, इष्ट मित्र, नाता कुतुम्बको अगाडि आफ्नो वर्चस्व जोगाउन धनको आवश्यकता त छैदैछ । जीवनलाई गतिशील बनाउन धन विना असम्भव भइसकेको छ । आधुनिक जीवनमा धनलाई भिकिदिएको खण्डमा जीवन पंगु हुन्छ ।

धन दुई प्रकारको हुन्छ - दृष्ट र अदृष्ट वा भनौं भौतिक र अभौतिक वा भनौं लौकिक र लोकोत्तर । विद्या, बुद्धि, सीप, व्यावहारिक ज्ञान, प्राविधिक ज्ञान आदि अभौतिक धन त हुन् तर यिनीहरूको सहायताले अधिक धन कमाउन र इहलोक मात्र सपार्न सकिन्छ । तर पुण्य आर्जनबाट इहलोक र परलोक दुवै सुधिन्छ । यही नै वास्तवमा अभौतिक, आध्यात्मिक वा लोकोत्तर धन भनिन्छ । मरेपछि साथमा जाने भनेको पाप वा पुण्य नै हो । यसवाहेक अन्य प्रकारका धन हामीले छोडेर जानुपर्छ, तिनीहरूले बाँचुञ्जेल मात्र साथ दिन्छन् ।

धन दोषपूर्ण हुन्छ । यसले हामीमा अभिमान, दर्प, अन्यायलाई फस्टाउने मौका पैदा गरी पातकी पनि बनाउन सक्छ । यस कुरामा हामी सतर्क रहनुपर्छ । अभिमानबाटै अहंकार ममकारले प्रवेश पाउँछन् । अहंकार ममकारबाट अनाचार र हिंसाले गति पाउँछ । यही नै अशान्तिको मूल कारण बन्दछ । धन भएर पनि यदि व्यक्तिमा विनय र अनुशासन छ, भने त्यही धन बरदान पनि सावित हुनसक्छ ।

धन दोषपूर्ण भए पनि गृहस्थहरूको लागि आवश्यक मात्रामा संग्रह गर्नु दोषपूर्ण छैन । अपरिग्रही बन्नुपर्छ भनी त्यागी सन्त महन्तहरूलाई भनिएको हो । गृहस्थहरूले आवश्यक संग्रह परिग्रह गर्न सक्छन् । किनभने गृहस्थले मागेर खानु हुँदैन । उसले कमाएर आफू र आफ्ना आश्रित व्यक्तिहरूको भरण-पोषण गर्नुपर्छ । तर अनावश्यक संग्रह ठीक छैन । अधिक संग्रहले लोभ र ममकार पैदा गर्दछ । धन त थुप्रिन्छ तर त्यसले अहंकाररूपी दानवको सृजना गर्दछ । व्यक्तिमा अहंकार बढेमा उसले प्रशंसा खोज्दछ । प्रशंसाबाट उसको अहंकारलाई हावा मिल्दछ । प्रशंसा पाइएन भने उसमा ग्लानी पैदा हुन्छ । यसले एक किसिमले भन्ने हो भने रामो नतिजा दिन्छ । किनभने ग्लानीबाट

उसमा भएको अहंकारले पोषण पाउँदैन र कमशः उसमा अहंकार विलय भई त्याग र परोपकारी भावनाले अंकुरित हुने मौका पाउँछ । तर प्रशंसा पाइरहेमा अभ अरु प्रशंसा खोज्दछ, र उसको ममकारमा वृद्धि भई ऊ हिंसासम्म गर्न तम्हिसन्छ । त्यसैले धनको अनावश्यक परिग्रह गर्न हुँदैन, अनावश्यक अधिकार खोज द्युँदैन ।

भौतिक धन त छ, तर मन आनन्दित छैन, लोभ, दोष, मद, मात्सर्य कुटिलताले आन्दोलित छ भने त्यस धनको के प्रयोजन भयो र ! गीत गाइएको पनि छ -

सुनको थैला, हातको मैला के गर्नु धनले ?  
साग र सिस्तु खाएकै बेस आनन्दी मनले ।

धन चाहिएको सुख शान्तिको लागि हो । यदि सुख नै धनको कारणले टाढिएको छ भने त्यो धन अभिषाप बन्दछ । यसै प्रसंगमा एउटा उदाहरण प्रस्तुत छ - एउटा राजा थियो । धन सम्पति वैभव प्रशस्तै थियो तर उसको मनमा शान्ति थिएन । ऊ रातभर सुल सक्दैनथ्यो । राजा भए पनि उसमा सुखको कमी थियो । ऊ बिरामी भई थला नै पर्यो । उसलाई उपचार गर्ने बैद्यले सबैभन्दा सुखी मान्छेको लुगा लगाएमा मात्र सुखी हुन्छौ भन्यो । उसले सुखी मान्छे खोज्न यताउति मान्छे पठायो । तर भेद्वाउन सकिएन । अन्त्यमा खोजीकर्ताहरूले एउटा झोपडीमा एउटा भिखारी आरामसाथ बाँसुरी बजाइरहेको देख्यो । उसको पिठ्यूँमा ओछ्यान थिएन, टाउकोमा टकिया थिएन, लुगा नाम मात्रको थियो, खुद्दामा जुत्ता थिएन, झोपडीमा उसका सम्पत्तिको नाममा एक दुईवटा माटाका भाँडा वर्तन र सानो भाँडामा अलिकति सामल थियो । तैपनि ऊ मस्तले सुखपूर्वक निश्चिन्त भएर रमाई रमाई

बाँसुरीको धुनमा आनन्द लिइरहेको थियो । ऊ संसारदेखि बेखबर थियो । ऊ अकै दुनियाँमा रम्दै थियो । यो देखेर ती खोजकर्ताहरूले सोचे – यिनै सबभन्दा सुखी मान्छे हुनुपर्छ, यिनैलाई लिएर जानुपर्छ । उनीहरूले तिनलाई लिएर राजाकहाँ गए । राजाले उसको लुगा लगायो । राजामा मनोवैज्ञानिक असर गर्यो । त्यस दिनदेखि राजालाई सञ्चो भयो र उनमा सुखको पनि कमशः संचार भयो । यसबाट यही सिद्ध हुन्छ कि सुख भन्ने कुरा धनबाट मात्र पाइन्छ भन्ने कुरा सत्य होइन रहेछ । सुख स्वच्छ र चिन्तारहित एवं अनासक्त मनबाट मात्र निसृत हुन सक्छ ।

हामी देख्दछौं कि आजको भौतिक युगमा भौतिक धनकै बोलवाला छ । सबै यसैका लागि खपेका छन् । सबैको दिनचर्या यसैको संग्रहमा सीमित देखिन्छन् । आध्यात्मिक उन्नति गर्ने, पुण्यभागी बन्ने, वरत्र मात्र होइन परत्र पनि सपार्ने कुरामा प्रायः अनभिज्ञता, अन्यमनस्कता, अनिच्छा अनि सन्देह गर्दछन् । तर सोच्ने हो भने भौतिक धनले मात्र हाम्रो कल्याण सम्भव छैन, अभौतिक धन पनि चाहिन्छ । अभौतिक धन मात्रले पनि काम चल्दैन, भौतिक धन पनि अनिवार्य र अपरिहार्य भइसकेको छ । हाम्रो कल्याणको लागि विज्ञानको उन्नतिको साथै मानसिक उन्नतिको पनि उत्तिकै खाँचो छ । भौतिक सुखको साथै आध्यात्मिक सुखको प्राप्तितिर पनि हामी उन्मुख हुनुपर्छ ।

सुख के हो भन्नेबारे भनिएको छ –

- १) चित्तं दन्तं सुखावहं = चित्तको दमन सुखदायक छ ।
- २) चित्तं गुतं सुखावहं = चित्तको सुरक्षा सुखदायक छ ।
- ३) धर्मो सुचिष्णो सुखावहं = धर्मको आचरण सुखदायक छ ।
- ४) निष्वानं परमं सुखं = सबैभन्दा उपल्लो सुख निर्वाण-सुख नै हो ।

भौतिक जगतको सुखमा यिनलाई पनि समावेस गरिएको छ ।

- |                         |                         |
|-------------------------|-------------------------|
| १) गृहस्थ-सुख           | २) कामभोग-सुख           |
| ३) भौतिक-सुख (अत्थ-सुख) | ४) शारीरिक-सुख          |
| ५) लौकिक-सुख            | ६) दोषमुक्त कर्म-सुख    |
| ७) ऋणमुक्त-सुख          | ८) भोग-सुख इत्यादि..... |

अभौतिक सुखमा यिनलाई समावेस गरेको पाउँछौं ।

- |                 |                              |
|-----------------|------------------------------|
| १) प्रवज्या-सुख | २) लोकोत्तर-सुख              |
| ३) अनास्व-सुख   | ४) आर्य-सुख                  |
| ५) उपेक्षा-सुख  | ६) समाधि-सुख                 |
| ७) चैतसिक-सुख   | ८) विमुक्ति-सुख इत्यादि..... |

भौतिक धनबारे एउटा दोहा प्रस्तुत छ ।

धन त कमाउँछौं तर हेर है, नगर है गर्व गुमान  
धन बालुवाको थुप्रो हो, यसको के गर्तु अभिमान ॥

धनको तुच्छताबारे नेपालीमा पनि कहावत छ – धन हातको मैल हो । तुरुन्त मैल चढन सक्छ, तुरुन्तै धोइन सक्छ । भौतिक जगतमा अत्यावश्यक भए पनि पारलौकिक दृष्टिले धन तुच्छ छ । धनले भौतिक सुख-सुविधाका सामाग्रीहरू किन्न सकिन्छ तर चैतसिक-सुख किन्न सकिदैन । ती सुख-सुविधाका चीज वस्तुहरूबाट पाइने सुख अस्थायी हुन्छ, कालान्तरमा तिनै वस्तुहरूले दुःख सिर्जना गर्न सक्छ । तर विमुक्ति-सुख चिरस्थायी हुन्छ । यसमा दुःखका कारणहरू बाँकी रहदैनन् । कारण नभएपछि प्रभाव पनि त हुँदैन ।

तन, मन र धनमा मन नै प्रमुख हुन्छ । मनबाटै धन प्राप्तिखातिर इच्छा, लगन र योजना तय हुन्छ र तन त्यस योजना फलीभूत पार्न प्रयुक्त हुन्छ । ठीक इच्छा, लगन र योजनाबाट आउने धनले आत्म-सन्तोष र सुख प्रदान गर्दछ तर कुत्सित मनबाट निसृत इच्छा अनि योजनाबाट प्राप्त धन 'लूटको धन, फुफूको श्राद्ध' भनिएझैं सजिलै अनुत्पादक शिर्षकमा व्यय हुन्छ र यसले मानसिक पीडा दिन्छ । त्यस्तो धन जसरी आउँछ, त्यसरी नै जान्छ । यसबाट तनको कार्य, मनको कार्य र धनको कार्य अपवित्र र अकल्याणकारी बनी हाम्रो अहितको कारण मात्र बन्दछ । तर असल कर्मबाट प्राप्त धनले सुख, सन्तोष र धर्म कर्ममा प्रयोग पनि हुने भएबाट आध्यात्मिक लाभ पनि दिन्छ । यी दुईमा एकको चुनाव गर्नु व्यक्ति विशेषको व्यक्तिगत कुरा हो । तर ज्ञानीजनले ठीक परिणामको लागि ठीक बाटो नै अपनाउँछन् । दुःखको बाटो त्यागदछन् ।

धन एक साधन हो, साध्य होइन । साध्य त कर्तव्यपरायणता र सेवा भाव नै हो अनि पुण्यलाभी बन्नु नै हो । साधनको ठीक उपयोगद्वारा असाध्य पनि साध्य बन्दछ । त्यही साधन जथाभावी अनुचित तरिकाले प्रयोग गर्दा लाभको बदला अलाभ, यशको बदला अपयश, प्रशंसाको बदला निन्दाको शिकार हनुको साथै आफू स्वय आफैनै प्रगति-पथमा बाधक तत्व बन्दछ ।

धन हुनेको मन हुँदैन भन्छन् । त्यस्तै मन हुनेको धन । कसैको धन छ, तर केही मंगल कार्यमा रुचि नै हुँदैन । कसैको धर्म कार्यमा मन त छ, तर ऊसँग धन हुँदैन । यी दुवै विरोधाभासका कुरा हुन् । जोसँग धन पनि छ, धर्म-चित्त पनि छ भने उसको धनको सदुपयोग पनि हुन्छ, उसको कल्याण पनि निश्चित हुन्छ । किनभने उसको

हातमा साधन र साध्य दुवै हुन्छ । उसले तन, मन र धन तीनै स्रोतबाट  
साधनको परिचालन गरी साध्य हासिल गर्दछ । ऊ धन्य धन्य हुन्छ ।

अभौतिक धनमध्ये चरित्र-धन उत्तम छ , पुण्यरूपी धन  
त्योभन्दा उत्तम छ तर प्रज्ञा-धन सबैभन्दा उत्तम छ । यसैबाट हामीलाई  
निर्वाण-मार्ग अनुशरण गरी निर्वाण-लाभी बनाउँछ । यही नै हाम्रो  
जीवनको अन्तिम लक्ष्य हो । अनि मात्र हामी सारा दुःख वन्धनबाट  
सदा सदाको लागि मुक्त हुन सक्छौं । यस्तै होस् । यसलाई सबैले  
अनुमोदन गरौं । यस प्रयासमा हामी सबै लागौं ।

१ अक्टुवर '००३

चिन्नाइ, मद्रास (भारत)

अस्तु !

भवतु सब्ब मंगलं ।



## कामना नै गर्नुपरे .....

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

तर कामना चाहिन्छ भनेर कामनाको पोको बाँधनु, अनावश्यक इच्छाको भारी बोक्नु, लालसा जगाउनु, अभिलाषा पाल्नु, तृष्णा बढाउनु र धेरै महत्वाकांक्षी बन्नु, अनि आकांक्षाले आफूलाई तृष्णित पार्नु बुद्धिमानी होइन । यी सबै दुःखकै कारण हुन् । यदि दुःख मन पढैन भने यिनीहरूलाई जति सकिन्छ चाँडै वा जति सकिन्छ त्यति निमित्यान्न

पार्नुपर्छ वा घटाउनुपर्छ । यिनीहरूलाई घटाउनु नै दुःखलाई घटाउनु हो । भगवान् बुद्धले दुःखको स्रोत नै तृष्णा वा कामना हो भनेका छन् । कारण भएसम्म प्रभाव पैदा भइहाल्छ । यहाँ कारण भनेको तृष्णा हो र प्रभाव भनेको दुःख हो ।

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

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

‘त्रिरत्न वन्दना’मा बुद्धलाई पूजा गर्दा पहिले क्षमा वाक्य उच्चारण गर्न लगाइएको छ । जस्तै –

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

अर्थात् – प्रमादवश यदि मैले शरीर, वचन र काय कर्मद्वारा कुनै अपराध गर्ने भ्याएको रहेछु भने महा प्रज्ञावान तथागतले मेरो अपराधलाई क्षमा गरिदेउन् ।

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

इमाय बुद्ध-पूजाय, कताय सुद्ध-चेतसा  
चिरं तिवृतु सद्धम्मो, लोको होतु सुखी सदा ॥

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

यस कामनामा व्यक्तिगत लाभ र लोभको कुनै गुञ्जायस छैन । कायिक र वाचिक शुद्धिको साथै चित्त शुद्धिको विषय यसमा छ । यसै प्रसङ्गमा अर्को कामना गराइलाई पनि नियालौं ।

इमाय बुद्ध-पूजाय, यं पुञ्जं पसुतं मया  
सब्ब तं अनुमोदित्वा, सब्बे'पि तुद्धमानसा ॥

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

यस कामनामा पनि यस्तै निर्लिप्त भाव व्यक्त भएको छ । आफूलाई प्राप्त पुण्य आफूमा मात्र सीमित नराखी लोक कल्याणको लागि समर्पण गरिएको छ । फेरि अर्कोमा भनिएको छ ।

पूरत्वा दान-सीलादि, सब्बापि इसपारमि  
पत्वा यथिच्छितं बोधिं, फुस्सन्तु अमतं पदं ॥

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

यस कामनामा पनि चित्तमा कुनै लोभ र दोष ल्याइएको छैन । बरू आफूले सम्पन्न गर्नुपर्ने पारमिता धर्मको परिपूर्ति गर्ने र दुख मुक्ति (निर्वाण)को साक्षात्कार गर्ने शुभकामना व्यक्त भएको छ जुन तृष्णाजन्य छैन ।

यदि कामना नै गर्नु छ भने यस्तै कामना गर्नुपर्छ । धन-सम्पति, मान-मर्यादा, युक्ति-शक्तिको कामना स्वमूखी हुन्छ, आत्म-केन्द्रित हुन्छ । लोक कल्याणको लागि हुँदैन । यस्तो कामना परत्रको लागि सामल बन्दैन । कामना गरोस् - बहूजन हिताय, बहूजन सुखायको निमित्त वा आफ्नो चरित्र सुधारको निमित्त वा अरूपको अहित नहुने गरी आफ्नो वरत्र र परत्र सपार्नको निमित्त । यसै कममा अर्को एउटा कामना गराइलाई पनि मनन गराँ ।

इमिना पुञ्ज-कम्मेन, मा मे बाल-समागमो  
सतं समागमो होतु, याव निब्बान-पत्तिया ॥

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

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

यस्तै प्रकारको कामना निम्नानुसार पनि व्यक्त गरिएको छ ।

इदं मे पुञ्जं आसवक्खया-वहं होतु

इदं मे पुञ्जं निब्बानस्स पच्चयो होतु

इदं मे पुञ्जं सब्बे सत्ता सुखिता भवन्तु ॥

अर्थात् – मैले सम्पादन गरेको यस पुण्यको प्रभावले म मा भएका आश्रवहरू ( चित्तमल ) क्षय होस् । अर्कोमा मैले गरेको यस पुण्य निर्वाण साक्षात्कार गर्न हेतु ( कारण ) बनोस् । फेरि अर्कोमा मैले गरेको यस पुण्यको प्रभावले सबै सत्त्व प्राणीहरू सुखी रहन् ।

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

यस कुरालाई अभ थपेर भन्ने हो भने सबैको कल्याणार्थ कामना गर्नु वा प्रार्थना गर्नु पुण्य कर्म हो । जब मलाई यस्तो होस् उस्तो होस्, यस्तो नहोस् उस्तो नहोस् भनेर आफूलाई केन्द्रित पारी मानिसले कामना गर्दछ र त्यहीअनुरूप कार्य गर्दछ अनि त्यो कामना बिटुलो हुन्छ । त्यसको परिणाम शुरू शुरूमा इष्टभैं देखिए पनि भविष्यमा अनिष्ट नै हुन्छ । त्यसले दुःखलाई नै निम्त्याउँछ र शान्तिलाई टाढा भगाउँछ । यसबाट आफ्नै मन मैलो हुन्छ अनि विकारले शीर उठाउने मौका पाउँछ । स्व-केन्द्रित कामना विकार हो । विकारको परिणाम दुःख नै हुन्छ । विकाररहित कामना सुख प्रदायक बन्दछ किनकि यो कल्याणमा सहायक हुन्छ । जब यो मेरो कार्यबाट अर्जित पुण्यको प्रभावले मेरो आफ्नो मनको विकार हटोस्, निर्वाणको कारण बनोस् र सबै प्राणीहरू सुखी रहन् भन्ने कामना गर्दछ त्यसमा स्वार्थ, परार्थ दुवैको कल्याण लुकेको हुन्छ । उसले सबैको भलो चित्ताएको हुन्छ । कल्याण साधेको हुन्छ । गर्नु परे यस्तो कामना गर्नु मानवोचित हो, मंगलकारी हो र शान्ति प्रदायक हो ।

कामना गराई सम्बन्धमा परित्राण सूत्रहरूबाट पनि केही सूत्रांश उद्धरण गरिएको छ । यिनीहरूलाई पनि दृष्टिपात गरौं ।

‘पुब्बण सुत’मा यस्तो कामना गरिएको छ -

दुक्खपत्ताच निदुक्खा, भयपत्ताच निभभया ।  
सोकपत्ताच निस्सोका, होन्तु सब्बेपि पाणिनो ॥

अर्थात् - सम्पूर्ण प्राणीहरू जो दुःखी छन्, निःदुःखी रहन् । जो भयभीत छन्, निर्भय रहन् । जो शोक संतप्त छन्, निःशोक रहन् ।

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

त्यस्तै ‘मेत्तानुस्सति’को एक उद्धरण पनि प्रस्तुत छ ।

सुखी भवेययं निदुक्खो, अहं निच्चं अहं वियं ।  
हिता च मे सुखी होन्तु, मज्जत्ताच्थ वेरिनो ॥

अर्थात् - म र मजस्तै सकल प्राणीहरू सदाकाल सुखी रहन् । दुःखी नरहन् । मलाई हित गर्नेहरू, मध्यस्थ बस्नेहरू र त्यस्तै वैरीजनहरू पनि सुखी रहन् ।

यसमा पनि हामी पाउँछौं कि कामना मैत्रीको गर्दा को मित्र, को शनु सबै मैत्रीको दायराभित्र समेटिन्छन् । कसैलाई काखा कसैलाई पाखा भन्ने र गर्ने भावना मैत्रीमा रहैन । आफूलाई सुख चाहिएजस्तै सबैलाई सुखकै इच्छा हुन्छ, दुःख कसैलाई मन पर्दैन । यहाँ यसै कुरालाई दृष्टिगत गरी कामना गरिएको छ ।

अर्को एउटा उद्धरण ‘मेत्तसुत’ अर्थात् मैत्री सूत्रबाट लिइएको छ ।

त च खुद्द'माचरे किञ्चिच, येन विज्ञू परे उपवदेययुं ।  
सुखिनो व खेमिनो होन्तु, सब्बे सत्ता भवन्तु सुखितत्ता ॥

अर्थात् – मैत्री कामना गर्नेले त्यस्तो कुनै कार्य गर्न हुँदैन जुन कार्य गर्नाले अरूले निन्दा गरोस् । उसले सदैव कामना गरेको हुन्छ – सबै प्राणीहरू सुखी रहन्, सबैको कल्याण होस् र सबै सुरक्षित रहन् ।

यो सूत्रांशमा निःसंगभावले सबैको हित चिताएको छ । सबैलाई सुख भएमा नै मैत्री कामना गर्नेलाई सुखानुभूति हुन्छ । आफू मात्र सुखी भई अरू दुःखी भएमा उसले आफूलाई कहिल्यै सुखी देख्न सक्दैन । उसको सुखमा अनेक प्रकारले ग्रहण लाग्दछ । आफ्ना वरिपरिका सबै सुखी भए मात्र आफूले सुखानुभव गर्न सक्दछ । नभए भात खाए पनि माटो खाए बराबर हुन्छ, अनि सुखको रसास्वादन नै कहाँ ?

अरूबाट लिने मात्रै र आफूले केही नदिने प्रवृत्तिले अन्ततोगत्वा हामै सुख शान्तिमा खलल पार्छ । बरू केही दिऊँ, बदलामा केही अपेक्षा नराखूँ भन्ने कामना र कर्मले आत्म-सन्तोष, सुखानन्द र पुण्य प्रदान गर्दछ । जस्तै उदाहरणको लागि भनौँ – कसैले हाम्रो वस्तु खोसेर लिएमा त्यसले दुःख दिन्छ तर उसले खोसेर लिनु अगावै त्यो वस्तु उसलाई स्वेच्छाले दिएमा त्यसले हामीलाई सुखानुभूति दिन्छ किनकि त्यहाँ त्याग हुन्छ ।

कामना सुखको गर्दछौँ तर कर्मचाही दुःखको भएमा कर्म अनुसारकै फल आउँछ, कामना अनुसार होइन । कामना गर्नुपर्द्ध भनेर कामनाको भारी बोकेर लर्खिरनु ठीक हुँदैन । ती कामनाहरूको पूर्तिखातिर मानिसले चोरी गर्ने, व्यभिचार गर्ने, अनाचार गर्ने, भूठ बोल्नेजस्ता विकृतिहरूको बाटो अपनाउँछ वा अपनाउनुपर्ने हुन्छ । धेरै कामनाहरू बोकेर कामनाको पछाडि दौड्नु हुँदैन । कामना हाम्रो पछि पछि

आउनुपर्छ – त्यो पनि पल्टनका साथ होइन, सीमित मात्रामा । यसैलाई अल्पेच्छुक बन्नु भनिन्छ । असल जीवन जिउन आवश्यक कुराको मात्र कामना गर्नुपर्छ । सीमित कामनाले पनि जीवन चल सक्छ । सदाचारको जीवन जिउन सकिन्छ । सुखको कारण यसैमा निहित छ ।

हामीले गर्ने कामना स्वस्थ, कल्याणकारी, स्वार्थरहित, परार्थ सहित हुनुपर्छ र स्वार्थको लागि भए पनि अन्यलाई अहित नहुने, अल्प, लोभमुक्त, करुणायुक्त र मैत्रीले ओतप्रोत हुनु पर्दछ । कामना गर्नु नितान्त व्यक्तिगत भएकोले व्यक्तिको व्यक्तिगत चरित्र, आचरण, संगत र सामाजिक परिवेशले पनि प्रभावित गर्दछ । त्यसैले हामीले आफ्नो चरित्र सपार्नुपर्छ र असल, ज्ञानी, संत र चरित्रवान व्यक्तिहरूको संगत गर्नुपर्छ ।

स्वार्थान्ध भई गरिएको कामनाले मानिसलाई अन्यो, विवेकशून्य, एवं अहंकारी पनि बनाउन सक्छ । हत्या हिंसासम्म पनि गराउन सक्दछ । यसरी ऊ मानवबाट दानवमा परिणत पनि हुन सक्दछ । तर विडम्बना के हो भने त्यस्तो व्यक्तिले आफूले गरेको हत्या हिंसालाई पनि जायज नै ठान्दछ ।

अतः कामना नै गर्नु परे स्वस्थ कामना गरौँ । सबैको हित सुख चाहौँ । हामीबाट कसैको जीवनमा आघात नपरोस् । सबै सुखी, सन्तोषी, र निरापद रहून् ।

अस्तु

२०६०/६/१० चिन्नाइ, मद्रास (भारत)      भवतु सब्ब मंगलं ।



## मैत्री, मैत्री भावना र मैत्रीका केही दृष्टान्तहरू

सामान्य अर्थमा मैत्रीको अर्थ हुन्छ - मित्रता वा मित्रभाव । यो एक सम्यक संकल्प हो र सो संकल्पअनुरूप कर्म गर्नु हो । त्यो संकल्प बहूजन हिताय बहूजन सुखाय मात्र नभई सर्वजन हिताय सर्वजन सुखायको मूलमन्त्रसहित हुन्छ । सर्वजनभित्र सबै प्राणधारी जीवहरू समाविष्ट हुन्छन् । ती जीवहरू दृष्ट हुन् वा अदृष्ट, साना हुन् वा ठूला, दुई पाउका हुन् वा धेरै पाउका, पशु हुन् वा पञ्ची, टाढाका हुन् वा नजिकका, हिँडने हुन् वा घसने हुन् वा उडने हुन् सबै सबै नै मैत्रीका भागीदार हुन्छन् । मैत्रीभित्र कोही आफ्ना र कोही पराया हुँदैनन् । सबैप्रति समानरूपले कल्याण कामना गर्ने, सबैको समानरूपले उपकार गर्ने, सबैको हित सुखार्थ काय वाक र चित्तले कार्य गर्ने, अरूपप्रतिको द्वेष र कोध परित्याग गर्ने र करूणाले द्रवित भई दीन दुःखीहरूको सेवा गर्ने पुनीत कार्यहरू मैत्रीको दायराभित्र आउँछन् ।

निःस्वार्थ प्रेम र स्नेह तृष्णारहित हुन्छ । तर आफ्ना प्रियप्रति दर्शाइने स्नेह तृष्णासहित हुन्छ । त्यो स्नेह सीमित र संकुचित हुन्छ किनकि त्यो स्नेह मैत्री नभई लोभमूल अकुशल चित्तबाट निसृत हुन्छ । त्यो स्नेह रागजन्य हुने हुनाले त्यो परिशुद्ध हुँदैन । त्यसैले मैत्रीको नजिकको शत्रु राग भनिएको छ । रागबाटै द्वेषको वा कोधको प्रादुर्भाव हुन्छ । त्यसैले द्वेषलाई मैत्रीको टाढाको शत्रु हो भनेर मानिएको छ । द्वेष वा कोधकै कारणले व्यक्तिले अकुशल कर्म गर्न भ्याउँछ र परिणामतः दुःखको भागीदार बन्दछ ।

त्यसैले मैत्री भावना गर्नुअघि कोथ र वैरभावको दुर्गुणलाई चिनी क्षान्ति (सहनशीलता) को प्रत्यवेक्षण गर्नुपर्छ । क्षान्ति हुनेले मात्र शत्रु र वैरीप्रति मैत्री जगाउन सक्दछ ।

मैत्री र वैरभाव विपरितार्थक हुन् । त्यही स्थानमा एउटा छैदे अर्कोको बास हुँदैन । कसैसंग वैरभाव नहोस, कसैलाई दुःख कष्ट पीडा दिने इच्छा वा काम आफूबाट नहोस भनी कामना गर्नु मैत्री कामना हो । मैत्रीको अभ्यास गर्दा एक दिशा, दुई दिशा गर्दै सारा दिशालाई अंगाल्नुपर्छ । फेरि दुई खुट्टे, चार खुट्टे, धेरै खुट्टे, वा खुट्टारहित प्राणीहरूप्रति अहिंसात्मक विचार फैलाई सकल प्राणीहरूलाई मैत्रीको दायराभित्र ल्याउनुपर्छ ।

मैत्रीले आफूलाई एवं अरूलाई पनि शान्ति र शीत्तलता प्रदान गर्दछ । मैत्रीको अभावमा नै मानिस भयभीत हुन्छ । एक आपसमा देखादेख हुँदा पनि तर्सन्छ । राष्ट्र राष्ट्रमा मैत्रीभाव नहुँदा नै युद्धको विभिषिका तयार हुन्छ अनि शस्त्र अस्त्रको होइबाजी लाग्दछ । विभिन्न प्रकारले दुःखी र जरूरतमन्दहरूको लागि लुगाफाटो, खानेकुरा, औषधिमूलो, आवास आदि भौतिक वस्तुहरू जुटाइदिएर पनि मैत्री पालना गर्न सकिन्छ । यसलाई शरीरद्वारा गरिने मैत्री भनिन्छ । व्यक्तिगत मात्र होइन सामुहिकरूपमा फाइदा पुग्ने कामहरू जस्तै पाठशाला, धर्मशाला, पाटी, पौवा, इनार, धारो इत्यादि बनाइदिनु अनि धूपबाट बचाउने उद्देश्यले बाटोको दायाँ बायाँ रूख विरूवाहरू रोपिदिनु पनि यसेभित्र पर्दछ । यी सबै कार्यहरू मैत्री-सहगत चित्त भएमा मात्र सम्भव हुन्छ ।

भौतिकरूपमा शरीरले गर्ने कार्यभैं मैत्रीयुक्त बोली-वचन प्रयोग गर्नुलाई पनि मैत्री भनिन्छ । कसैको चित्त नदुख्ने गरी वा प्रशन्न

हुने गरी, मानिसको आवश्यकता र अवस्था हेरी उसलाई हित हुने गरी कुरा गरिदिनु, धर्मका कुराहरू प्रकाश पार्नु, बाटो विराएकालाई बाटो देखाइदिनु, अर्काले गरेका राम्रा कामको प्रशंसा गर्नु, अज्ञानीहरूलाई मार्ग निर्देशन गर्नु जस्ता कामहरू मैत्रीभित्र पर्दछन् । यसलाई मैत्री-सहगत वाक-कर्म भनिन्छ ।

मैत्रीको महानताबारे यसो पनि भनिएको छ – आफूले मैत्री भावनाको अभ्यास गर्न नसके पनि मैत्री भावना गरिरहेका साधक साधिकाहरूप्रति द्वेष वा कोध नगरी उनीहरूलाई सकेको सेवा आफूले दिन सकेमा पनि अनगिन्ती हिसाबले फल प्राप्त हुन्छ ।

मैत्रीयुक्त भएकोले मैत्रीवान व्यक्ति कोहीसित डराउदैन र कसैले उसलाई तर्साउन पनि सक्दैन । उसले अरूलाई तर्साउने भन्ने कुरा त हुनै सक्दैन । डराउने र तर्सने भन्ने कुरा तृष्णाबाट हुन्छ । स्वार्थान्वय प्रेमले भय उत्पन्न गराउँछ । मैत्रीमा तृष्णा नहुने हुनाले यसले व्यक्तिलाई निर्भय बनाइदिन्छ । ऊ कसैको शत्रु हुँदैन र कोही उसको शत्रु पनि हुँदैन किनभन्ने उसले सबैको भलो चिताएरै काम गरेको हुन्छ ।

अधि पनि भनिसकिएको छ – मैत्रीको शत्रु कोध हो । कोध शान्ति-नाशक मल हो । त्यो मललाई मैत्रीको पानीले मात्र धुन सकिन्छ । मैत्री शान्ति-प्रदायक रसायन हो । यो एक दिव्योषध पनि हो । जसरी धारिलो हतियारलाई मुड्कीले हिर्काउन सकिदैन त्यस्तै मैत्री चित्त भएकोलाई कोधी वा अमनुष्यले हल्लाउन सक्दैन । हल्लाउन खोजे पनि उल्टो उनीहरूले नै त्यसको दुष्परिणाम भोग्नुपर्छ ।

भनिएको छ – मैत्री नभएको मानिस ममता नभएकी आमाजस्तै हुन्छ । दुवै मूल्यहीन हुन्छन् । मानिसको मूल्य र मान्यता उसमा निहित मैत्रीको मात्रामा आधारित हुन्छ ।

मैत्रीको कार्य-क्षेत्र सम्पूर्ण विश्व ब्रह्माण्ड हुन्छ । मैत्रीवान व्यक्ति एक ठाउँमा एक समयमा मात्र सीमित रहदैन । उसको व्यक्तित्व एक प्रकारले विलीन हुन्छ र ऊ सबैमा समाहित हुन्छ । उसले सबै प्राणीहरूलाई आफैमा समेटेको हुन्छ । मैत्रीको तरङ्ग यति संवेदनशील हुन्छ कि यसले जंगली पशुलाई पनि पाल्तु जनावरभैं बनाइदिन्छ । ढाँकु चोरलाई सज्जन बनाइदिन्छ । ऊ विश्वकै नागरिक हुन्छ । उसमा 'म' भन्ने अहं हुँदैन किनकि ऊ सबैमा र सबै उसमा समाहित भएका हुन्छन् ।

## मैत्री भावना

गैत्री एक विशुद्ध पारमिता हो । पारमिता भनेको भव सागरबाट पार लगाउने उपासना हो । पारमिता दशवटा छन् । १) दान पारमिता २) शील पारमिता ३) क्षान्ति पारमिता ४) वीर्य पारमिता ५) ध्यान पारमिता ६) प्रज्ञा पारमिता ७) सत्य पारमिता ८) मैत्री पारमिता ९) नैष्ठकम्य पारमिता र १०) उपेक्षा पारमिता । यिनीहरूमध्ये मैत्री पारमिता उच्च स्तरको मानिएको छ । पारमिताहरूमध्ये दान पारमिता, शील पारमिता र क्षान्ति पारमिता त मैत्री विना पूरा हुनै सक्दैन । किनभने मैत्रीले त्याग चित्त उत्पन्न गराउँछ । त्याग नभई दान कार्य सम्भव हुँदैन । शीलको परिपूर्ति पनि मैत्री भएमा नै सम्भव हुन्छ । मैत्री नहुनेले शील भङ्ग गर्न केही बेर लगाउँदैन । शीललाई मजबूत पार्न र शील पालनमा दृढता ल्याउन मैत्रीकै अभ्यास आवश्यक हुन्छ । त्यस्तै क्षान्ति (सहनशीलता) नभई कोध शान्त हुँदैन । क्षान्ति र मैत्री एक अर्काका पूरक हुन् । मैत्री र कोध कुकुर बिरालोजस्तै हुन् । आक्कल भुक्कल कुकुर बिरालो बरु एक ठाउँमा मिलेर बसेको देखदछौं तर मैत्री

र कोधको संगम हुनै सब्दैन । कोध शान्त नभई मैत्री भावनाको कल्पना पनि गर्न सकिदैन । यसैले हामी भन्न सब्दछौं कि मैत्री पारमिता दान, शील क्षान्तिजस्ता पारमिताहरूका जननी नै हो । मैत्री भावना नै प्रमुख हो । यसको अभ्यासद्वारा नै अन्य पारमिताहरू फलिभूत हुन्छन् । दुर्भावनायुक्त कायिक कर्म, वाचिक कर्म र मनोकर्म उपशान्त गर्न पनि मैत्री भावना अपरिहार्य हुन्छ ।

रागसहित चित्तमा मैत्री हुँदैन । किनभने राग अकुशल धर्म हो र यसैबाट कोध वा वैर उत्पन्न हुन्छ जुन मैत्रीको बिलकुल विपरित हो । भनिएको छ - कोध विरुद्धको असल विचार, कल्पना र संकल्प नै मैत्री हो । सबैको हित सुख हुने कोधशून्य स्नेहको अभ्यास नै मैत्री पारमिता हो । मरणासन्न अवस्थामा आफ्ना जहान परिवारप्रति राग जगाएमा त राम्रो गति पाइँदैन भने रागयुक्त भएमा मैत्री कसरी पारमिता बन्न सब्दछ ?

मैत्री पारमिताका अभ्यासीहरूले शत्रुहरूलाई पनि मित्रवत सोची उनीहरूको कल्याण कामना गर्दछन् । जस्तै बुद्धले पनि आफूलाई मार्न आएका देवदत्त, अंगुलिमाल, धनपाल हात्ती आदिलाई र आफ्ना छोरा राहुललाई समान चित्तले व्यवहार गरेको कुरा मननयोग्य छ ।

पारमिता पनि दश दश गरी तीन प्रकारका छन् । मैत्री पारमिता, मैत्री उपपारमिता र मैत्री परमत्थ पारमिता । मैत्री पालनको कममा धनसम्पति र छोराछोरीलाई समेत त्यागनुपर्ने मैत्री पारमिता हो । आफ्नो अङ्ग प्रत्यङ्ग समेत त्यागनुपर्ने भए पनि त्यागने पारमितालाई मैत्री उपपारमिता भनिन्छ । आफ्नो जीवन नै त्याग गर्नुपर्ने अवस्थामा जीवन नै अर्पण गर्ने पारमिता मैत्री परमत्थ पारमिता हो ।

मैत्री सबैलाई राख्नुपर्दै । तर प्रभावकारी बनाउन र मैत्रीको

वास्तविक लाभ दिन र लिन कमबद्ध गरी यसरी मैत्री भावना गर्नुपर्छ ।

- १) सबैभन्दा पहिले आफू स्वयंलाई मैत्री भावना गर्नुपर्छ ।
- २) अनि आफ्ना अत्यन्त प्रिय, प्रिय व्यक्तिहरूलाई (व्यक्तिगत र सामुहिक) मैत्री राख्नुपर्छ ।
- ३) त्यसपछि मध्यमरूपले मनपर्ने र मन नपर्ने दुवैलाई मैत्री राख्नुपर्छ ।
- ४) सबैभन्दा पछि कोथ शान्त गरी वैरी वा शत्रुहरूलाई मैत्री राख्नुपर्छ ।

### मैत्री भावना विधि

सबैभन्दा पहिले 'अहं सुखिनो होमि, निदूदुक्षो' अर्थात् म सुखी होऊँ, दुःखरहित होऊँ भनेर आफूलाई मैत्री कामना गर्नुपर्छ । 'अवेरो अव्यापज्ञो अनीघो सुखी अत्तानं परिहरामि' अर्थात् म वैररहित, व्यापादरहित, उपद्रवरहित होऊँ सुखपूर्वक परिहरण गर्नु भनेर मैत्री राख्नुपर्छ । त्यसपछि सारा सत्त्वलाई मैत्री राखिन्छ । जस्तै - 'सब्बे सत्ता/पाणा/भूता/पुगला/अत्तभाव परियापन्ना अवेरा अव्यापज्ञा अनीघा सुखी अत्तानं परिहरन्तु ।' अर्थात् सारा सत्त्वहरू वैररहित, व्यापादरहित, उपद्रवरहित भई सुखपूर्वक परिहरण गर्नु ।

यसरी कमशः अत्यन्त प्रियप्रति, मध्यस्थप्रति र वैरीप्रति मैत्री भावना गर्नुपर्छ ।

### मैत्री भावनाका आनिशंसहरू

अझुत्तर निकाय, एकादस निपातको मेत्तानिसंससुत्तमा मैत्रीको आनिशंस (फल वा फाइदा) यसरी वर्णन गरिएको छ । मैत्री चित्त भएको व्यक्तिलाई निम्न प्रकारका आनिशंसहरू प्राप्त हुन्छ ।

- १) सुखं सुपति
- २) सुखं पटिबुज्जन्ति
- ३) न पापकं सुपिनं पस्सति
- ४) मनुस्सानं पियो होति
- ५) अमनुस्सानं पियो होति
- ६) देवता रक्खन्ति
- ७) नास्स अरिग वा विसं वा  
सत्थं वा कमति
- ८) तुवटं चित्तं समाधियति
- ९) मुखवण्णो विष्पसीदति
- १०) असंमूल्हो कालं करोति
- ११) उत्तरिं अप्पटि विज्ञन्त्तो  
ब्रह्मलोकूपगो होति
- ऊ आरामपूर्वक (सुखपूर्वक)  
निदाउँछ ।
  - ऊ व्युँभन्दा सुखपूर्वक र  
शान्तपूर्वक व्युँभन्छ ।
  - उसले नराम्रो सपना देख्दैन ।
  - ऊ मानिसहरूको प्रिय हुन्छ ।
  - ऊ अमनुष्यहरूको पनि प्रिय  
हुन्छ ।
  - उसलाई देवताहरूले रक्षा  
गर्दछन् ।
  - उसलाई आगो, विष वा  
शस्त्रले पनि छुँदैन ।
  - उसको चित्त छिँडै समाधिमा  
एकाग्र हुन्छ ।
  - उसको मुहार वर्ण सुन्दर  
देखिन्छ । ऊ कुरूप हुँदैन ।
  - उसको मृत्यु विस्मृतिपूर्वक  
होइन, होसपूर्वक हुन्छ ।
  - सुतेर व्युँभेभै मृत्युपछि ऊ  
ब्रह्मलोकमा उत्पन्न हुन्छ ।

आफूप्रति र आफ्ना प्रियप्रति मैत्री राख्न कठिन हुँदैन ।  
मध्यस्थप्रति पनि मैत्री राख्न सरल नै नभए पनि त्यति कठिन हुँदैन ।  
तर वैरीप्रति मैत्री राख्न निकै कठिन हुन्छ र त्यसमा समझदारी र  
अभ्यासको निकै आवश्यकता हुन्छ ।

## मैत्री भावनाका व्यवधानहरू र त्यसलाई हटाउने उपायहरू

मैत्रीको लागि द्वेषमा अवगुण पहिल्याउनुपर्छ र क्षान्तिमा गुणको प्रत्यवेक्षण गर्नुपर्छ । किनभने द्वेषले दूषित भएको चित्तले अकुशल कर्ममा जीवहिंसा पनि गर्न सकदछ । त्यसले क्षमाशील बन्नुपर्छ । क्षमा नै परम तप हो र यो नै बल पनि हो । द्वेषबाट चित्त हटाई क्षमामा चित्त लगाउनु नै मैत्री भावना गर्नु हो ।

आचार्य बुद्धघोषकृत 'विशुद्धि मार्ग'मा उल्लेख भएअनुसार वैरीप्रति मैत्री राख्दा आउने व्यवधानहरू के के छन् र तिनलाई कसरी हटाउन सकिन्छ त्यसमांथि पनि दृष्टि दिँदौँ ।

वैरीप्रति चित्त लैजाँदा उसले गरेको अपराध सम्फना भएमा प्रतिहिंसाको भावना जाग्न सक्छ । त्यसबेला वैरीप्रति मैत्री भावना गर्नुको सट्टा अन्य व्यक्तिहरूप्रति मैत्री भावना गर्नुपर्छ । पछि पुनः वैरीप्रति नै मैत्री गर्दै प्रतिहिंसाको भावना मेटाउनुपर्छ । यदि त्यसरी पनि वैर शान्त हुदैन भने आफ्नो मनलाई यसरी बोध गर्नुपर्छ ।

१) कोधीप्रतिको कोधले आफैलाई कुभलो गर्दछ । कोध नगर्ने व्यक्तिले नै दुर्जय संग्राम जित्दछ । अकोधले नै कोधलाई जित्त सकिन्छ ।

२) अरूलाई कुद्ध भएको देखेर जो शान्त हुन्छ, उसले आफ्नो साथै अर्काको भलाइ गर्दछ ।

एक वैरीले मात्रै अर्को वैरीको कुभलो चिताउँछ । उसले यसरी कामना गरेको हुन्छ ।

१) मेरो वैरी कुरूप होस् । २) ऊ दुःखी होस् । ३) उसको

धनसम्पति केही नहोस् । ४) उसको यश नहोस् । ५) उसका मित्रहरू नहून् । ६) ऊ स्वर्गमा नजाओस् । इत्यादि .....

कसैले अर्काको कुभलो चित्ताउनै पर्दैन । यदि कसैले काय, वाक र चित्तले अकुशल कर्म गरे मरणपछि ऊ स्वतः अपाय = दुर्गति = विनिपात = निरूप्त्र (नर्क)मा उत्पन्न हुन्छ । किन आफ्नो मन बिगार्ने ?

कोधी व्यक्तिलाई दुवैपटि आधा जलेको बीचमा गुहु लागेको दाउरा समान भनिएको छ किनभने त्यो दाउरा न घरमा न वनमा जलाउन काम लाग्छ ।

कसै कसैको काय कर्म, कसै कसैको वाचिक कर्म र कसै कसैको मनोकर्म मात्रै राम्रा हुन्छन् । कसै कसैको तीनवटै द्वारबाट गरिएका कर्महरू राम्रा हुँदैनन् । ज-जसको जुन जुन कर्म राम्रो छ यसको त्यही कर्मको अनुस्मरण गरी मैत्री कामना गर्नुपर्छ । तीनवटै कर्म राम्रो नहुनेलाई करूणा राख्नुपर्छ । कारूण्यको कारणले पनि वैरभाव शान्त हुनसक्छ । कसै कसैका तीनवटै द्वारबाट गरिएका कर्म राम्रा हुन्छन् । त्यस्ता व्यक्तिहरूप्रति मैत्री राख्नु कठिन हुँदैन । उसका जुन जुन कर्म आफूलाई रुच्छ त्यसलाई नै अनुस्मरण गरी मैत्री गर्नुपर्छ ।

यसरी अनेक तरदले पनि वैरभाव शान्त हुँदैन भने आफैलाई यसरी उपदेश गर्नुपर्छ ।

- १) वैरीले त दुःख दियो दियो, तिमी किन चित्तमा वैर राखी आफूलाई नै दुःख दिन चाहन्छौ ?
- २) बहूपकारक आफन्त र मित्रजनलाई समेत छोड्न सक्नेले महानर्थकारक कोधरूपी वैरीलाई किन छोड्न सक्दैनौ ?

- ३) शीलको जरा नै काट्ने त्यस कोधलाई किन पुल्म्याएर पाल्दछौ ?
- ४) अरूले अनर्थ गर्यो भनेर कोध गर्दछौ तर आफूले आफूमाथि नै कोध गरी आफ्नो वैरी किन बन्दछौ ?
- ५) तिमीलाई कोधित बनाउने वैरीको इच्छालाई तिमी किन पूर्ण गर्न चाहन्छौ ?
- ६) तिमी कोधित भएर उसलाई दुःख होस् वा नहोस् अहिले त तिमी नै दुःखी भइरहेका छौ ।
- ७) कोधी व्यक्ति कुमार्गमा जान्छ भनेर थाहा हुँदाहुँदै तिमी किन उसको अनुशारण गर्दैछौ ?
- ८) उसले कोधको कारणले तिम्रो कुभलो गरेको छ भने त्यस्तो कोध तिमी किन गर्दैछौ ?
- ९) जुन स्कन्धहरूले तिम्रो कुभलो गरे ती निरुद्ध भइसके । अब कोसित किन कोध गरिरहन्छौ ?
- १०) तिमी स्वयं तिम्रो दुःखको कारण हौ । तिमी आफैसित किन कोध गर्दैछौ ?

यदि यसरी पनि वैर शान्त हुँदैन भने आफ्नो र अन्यको कर्मस्वकत्व (कर्मायत)= आफूले गरेको कर्म आफ्नै हुन्छ भनी यसरी प्रत्यवेक्षण गर्नुपर्छ – तिम्रो कर्मस्वक, कर्मदायक, कर्मयोनी, कर्मवन्धु, कर्म प्रतिशारण, कर्म दायाद तिमी नै हौ ।

यदि यसबाट पनि उसप्रतिको कोध शान्त हुँदैन भने भगवान शास्ताको पूर्वचर्या गुणको प्रत्यवेक्षण गर्नुपर्छ । जस्तै – मेरो शास्त्राले सम्बोधि-लाभभन्दापूर्व बोधिसत्त्व हुँदा नै चार असंख्य र एक लाख कल्पमा पारमिताहरू पूर्ण गर्दै आफूलाई हत्या गर्न आउने वैरीहरूमाथि पनि आफ्नो चित्त दूषित हुन दिएन होइन र ?

यदि यसरी पनि चित्त शान्त भएन भने मैत्रीका गुणहरूको प्रत्यवेक्षण गर्नुपर्छ । मैत्रीका गुणहरू भनेको मैत्रीका आनिशंस नै हुन् । जुन माथि दिइसकिएको छ । यसरी पनि कोध शान्त गर्न नसक्नेले धातुहरूको विभाजन गर्नुपर्छ । कुन धातु वा कुन आयतनलाई लिएर कोध गर्दैछौ ? भनी धातुकुमे विभाजन गर्दै प्रत्यवेक्षण गरेमा कोधलाई स्थान हुने छैन ।

धातुको विभाजन गर्न नसक्नेले दानको सविभाग गर्नुपर्छ । आफ्नो वस्तु अरूलाई दिनुपर्दछ, अरूको वस्तु आफूले लिनुपर्दछ । तर अरू यदि दरिद्र छ र उसको कुनै आयसोत छैन भने आफ्नो वस्तु नै दिनुपर्दछ । दान दमन नभएको व्यक्तिलाई दमन गर्ने वस्तु हो । दान र प्रिय वचनले दायक ठूलो हुन्छ र प्रतिग्राहक भुकदछ । यसरी पनि उसप्रतिको वैर शान्त हुन बल मिल्छ ।

एवं प्रकारले धैर्यताकासाथ अभ्यास गर्दै गएमा वैरभाव शान्त हुन्छ र वैरभाव शान्त भएपछि प्रिय, अतिप्रिय, सहायक, मध्यस्थप्रति र यसरी नै वैरीप्रति पनि मैत्री उत्पन्न हुन्छ । अनि मात्र मैत्री भावना सुदृढ र फलदायी बन्दछ ।

माथि पनि भनिसकिएको छ - मैत्री भावनाबाट मात्र वैरभाव हटाउन सकिन्छ । वैरभाव र मैत्री एकै ठाउँमा टिक्न सक्दैन । शारीरिक रोग एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सरेजस्तै चित्तका खराब वा असल गुण पनि एक अर्कामा सर्नसक्छ । यसरी सर्नेमा कोध वा मैत्री अति नै प्रबल हुन्छ । तर कोध अभ शिघ्र सर्दछ । यसलाई नै सर्वप्रथम समाप्त पार्नुपर्छ र कल्याणकारी मैत्रीको अभ्यास गर्नुपर्दछ ।

## मैत्री प्रक्षेपणका केही दृष्टान्तहरू

हुन त बुद्धकालीन कथा जातकहरूमा मैत्रीका अनेक दृष्टान्तहरू पाइन्छन् । ती सबैको यहाँ वर्णन गर्न स्थानाभावले सकिंदैन । अतः तिनीहरूको उल्लेख मात्र गर्न लागेको छु । तिनीहरूमा श्यामावती कथा, उत्तराको कथा, महाकपि जातक, मातुपोषक जातक, चूल धम्मपाल जातक, एकराज जातक, शीलत जातक, खन्तीवादी जातक, सरभ मृग जातक इत्यादि ....प्रमुख छन् । यी ऐतिहासिक कथा जातकहरू बारे पाठकवर्गले बुद्धकालीन ग्रन्थहरूबाट पठन गर्न सक्नु हुनेछ । यहाँ मैत्रीका प्रभावबारेका एक दुई घटनाहरूको मात्र वर्णन गरिन्छ । प्राणी मात्रमा मैत्री समानरूपले राज्ञुपर्छ, भेदभाव गर्नुहुँदैन, शत्रु र आफ्ना प्रिय दुवैलाई त्यही किसिमको स्नेह बाँझनुपर्छ, कोध गर्नुहुन्न, घृणा गर्नुहुन्न भन्ने कुराहरूको माथि सव्याख्या उल्लेख भइसकेको छ । अब मनुष्यहरूलाई मात्र होइन अन्य निकृष्ट प्राणीहरूलाई र अभ निर्जीव वस्तुमा पनि हाम्रो मैत्री वितरण हुनुपर्छ जसले हाम्रो मैत्रीलाई प्रगाढ बनाउँछ र पारमितामा बदल्न सहायक बनाउँछ भन्नेबारे मैत्रीका केही अन्य दृष्टान्तहरू अगाडि प्रस्तुत गरिन्छ ।

यसै पुस्तकको 'अहिंसा-ब्रत पालन गराँ' भन्ने लेखमा पनि आमा छोरा र खरायोको प्रसंग उल्लेख भइसकेको छ । त्यसमा छोराको मैत्रीको प्रभावले भनाँ वा शीलको प्रभावले ऊ आफू हिंसा कर्मको दुष्परिणामबाट बच्यो । उसबाट त्यस निरीह खरायोले जीवन दान पनि पायो र उसको मैत्री र सत्यकियाको प्रभावले आमाचाहाँले स्वास्थ्य-लाभ पनि गरिन् । मैत्रीकै प्रभावले सबैको फलिफाप भयो, कसैको अहित भएन । दोस्रो प्रसंग घाँस काट्न जाँदा घाँसीले सर्प समातेको प्रसंग छ । यसमा पनि मैत्रीबल उसमा भएको हुनाले र शीलमा अडिग

भएको कारणले उसले त्यस सर्पलाई मारेन । फलतः ऊ आफू हिंसा कर्म गर्नबाट बच्यो, सर्पको ज्यान पनि बच्यो, आफ्नो ज्यान पनि बच्यो । सबैलाई हित सुख नै भयो । यी दुई कथा प्रसंग नै मैत्रीका ज्वलन्त उदाहरण हुन् ।

एउटा अर्को प्रसंग पनि यहाँनिर जोडिहालौं । एउटा सानो सहरमा एकजना महाजन बस्दथ्यो । ऊ व्यापारको सिलसिलामा एक ठाउँबाट अर्को ठाउँ गरी सहर बजारमा आवत जावत गर्दथ्यो र माल सामान ल्याउने लैजाने काम गर्दथ्यो । उसको एउटा गधा थियो । त्यो गधा प्रायजसो उसको साथमा हुन्थ्यो । उसले त्यस गधालाई सामान बोकाउन प्रयोग गर्दथ्यो । यसरी धेरै वर्ष बित्यो । उसको व्यापार राम्ररी नै चलिरहेको थियो । एकदिन ऊ साहै बिरामी पर्यो । धेरै बैच भाँकीहरू देखाए । केही सीप लागेन । उसका मित्रहरू नाता कुतुम्बहरू उसका कोठामा जम्मा भए । सबै किंकर्तव्यविमूढ थिए । त्यस महाजनले एक मित्रलाई भन्यो – “मित्र, तल छिंडीमा मेरो गधा बाँधिराखेको छ, होइन ?” मित्रले भन्यो – “हो, छ । किन र ?” महाजनले भन्यो – “तिमी मैले भनेको कुरा मान्छौ भने त्यस गधालाई यहाँ कोठामा मेरो अगाडि ल्याइदेउ न ।” यो सुनेर त्यहाँ उपस्थित सबै अवाक भए । उनीहरूले भने – “तिमीले के कुरा गरेको ? त्यस घृणित पशुलाई पनि यस कोठामा किन ल्याउने ?” तर त्यस महाजनले आफ्नो अन्तिम इच्छा हो भन्ने कुरा बताएर भन्यो – “मैले भनेको त्यति कुरा पनि तिमीहरू मान्दैनौ ? ल्याइदेउ न, त्यस गधालाई मकहाँ ।” एक त बिरामी, अर्को अन्तिम इच्छा रे, फेरि अर्को त्यत्रो अनुरोध गरेको – त्यस मित्र तल छिंडीमा गएर गधालाई कोठामा लिएर आयो । त्यस महाजनले त्यस गधालाई धेरैबेर सुम्सुम्यायो र भन्यो – “हेर तिमीलाई मैले धेरै दुःख

दिएँ । तिमीले मेरो जिन्दगीभरि सेवा गन्यौ । मैले त्यसको बदलामा तिमीलाई केही गर्न सकिन । व्यापारको सिलसिलामा लैजाँदा बेलामा खुवाउन पिलाउन सकिन । तिमी भोको भएको नभएको को पनि ख्याल गर्न सकिन । तिमीलाई मैले धेरै दुःख दिएँ । तिम्रो सुख सुविधाको कुनै ख्याल गर्न सकिन । मलाई माफ गर है । तिम्रो गुण म कहिल्यै भुल सकिदन । तिमी मेरो अभिन्न मित्र भयौ ।”

यो कुरा सुनेर त्यहाँ जम्मा भएका सबैजनाको आँखाबाट आँसु भरे । त्यस महाजनमा कत्रो मैत्री त्यस निरीह प्राणी गधामा ! भनेर सबै करूण-चित्तधारी भए ।

मैत्रीकै प्रसंगमा अर्को एउटा घटना प्रस्तुत छ । यो घटना जापानीज सन्तको बारेमा हो । एकपल्ट एउटा सहरमा एकजना जापानी सन्त आएको थियो । त्यस सहरका सबै ज्ञानीजन, ज्ञान पिपासुहरू, सन्त महन्तहरू, साहू महाजनहरू ज्ञान गुनका कुरा सुन्न बुझ्न आफ्नो समय फुर्सत मिलाएर त्यस सन्तकहाँ गए । सन्त पनि साहै प्रसिद्ध विद्वान थिए । उसको उपदेश सुनेर सबै कृतकृत्य भए । त्यस सहरमा एकजना यस्तो महाजन थियो जो अत्यन्त व्यस्त जीवन बिताउँथ्यो । उसलाई केही गर्न सिक्न मन त थियो तर फुर्सत निकालन सक्दैनथ्यो । उसले पनि सुनेको थियो त्यस जापानीज सन्तको आगमनको बारेमा तर आज जाऊँ भोलि जाऊँ गर्दागर्दै काममा अल्मलिरहेको थियो । ऊ पनि जान नपाएर छटपटिरहेको थियो । एकदिन जसो तसो फुर्सत मिलाएर उक्त सन्तकहाँ जान भनी घरबाट निस्क्यो । हस्याड फस्याड गर्दै सन्तकहाँ पुग्यो । हतारमा ढोकाबाहिर जुत्ता फुकाल्यो र आवाज आउने गरी ढोका खोली भित्र पस्यो । सन्तनिर बस्यो र आफूलाई लागेको प्रश्न सोधिहाल्यो । त्यस सन्तले उसलाई पुलुक्क हेच्यो अनि आफ्नो लेखापढीमा लाग्यो । केही बोलेन । त्यस महाजनले भन्यो —

“महाराज, म धैरै हतारमा छु कृपया मेरो प्रश्नको जवाफ पाऊँ, म गइहालछु ।”  
 सन्तले फेरि उसलाई पुलुक्क हेच्यो, केही बोलेन र आफ्नो काममा लाग्यो ।  
 महाजनलाई आश्चर्य र छट्पटी दुवै लाग्यो । उसले पुनः आफ्नो प्रश्न  
 दोहोच्यायो । तेसोपल्ट सन्त बोल्यो – “सबैभन्दा पहिले तिमी बाहिर गएर  
 तिम्मो दुवै जुत्ता मिलाएर आऊ । तिमीलाई हतार भो भन्दैमा जुत्तालाई त्यसरी  
 यता उता पारेर ठोकर मारेर आउनु हुँदैन ।” महाजन मन नलागी नलागी  
 उठेर जुत्ता मिलाएर आयो र प्रश्न सोच्यो । सन्तले भन्यो – “भएको छैन ।  
 त्यस जुत्तासँग माफी मागेर आऊ । दुवै हात जोडेर नमस्कार गर र भन  
 कि अधि मैले हतारमा भएकोले तिमीलाई राम्ररी मिलाएर जान सकिन, मलाई  
 माफ गर है । भनेको जस्तो नगरे सन्तले जवाफ दिईन भनेर महाजनले उठेर  
 गई त्यसै गच्यो अनि भन्यो – “महाराज, अब त भयो कि ?” सन्तले भन्यो  
 – “भएको छैन । अधि आउँदा ढोका कसरी लगाएर आएको ? आवाज आउने  
 गरी पनि र ढोका हल्लिने गरी पनि । अब गएर ढोका बिस्तारै लगाएर बिन्ती  
 गरेर माफी मागेर आऊ, अनि मात्र तिम्मो प्रश्न सुन्छु ।” महाजनले विनीत  
 भावले त्यसै गच्यो । त्यसपछि मात्र सन्तले उसको कुरा सुन्यो र उसलाई  
 सन्तुष्ट हुने गरी उपदेश पनि दियो ।

यस प्रसंगले हामीलाई यो कुरा बताउँछ कि हामीले मैत्रीको  
 अभ्यास गर्दा जीवितलाई मात्र होइन निर्जीवलाई पनि मैत्री राख्नुपर्छ ।  
 त्यो पनि आफ्नै हितको खातिर हो । यसले आफ्नो मैत्रीबललाई  
 बढाउँछ । मनलाई कोमल र मृदु बनाउँछ र लोभ कोधजस्ता मललाई  
 हटाउन सहायक बन्दछ ।

यसै सन्दर्भमा एउटा प्रसंग अधि सार्व सकिन्छ । ठेस लागदा  
 पनि मानिसले ईटा दुङ्गाप्रति द्वेष जाहेर गरेको देख्छौं । त्यस ईटा  
 दुङ्गाप्रति रिस गर्न ईटा दुङ्गाको के दोष थियो र ? मानिसकै अज्ञानता

हो, बेहोसी हो । आफ्नै बेहासीको कारणले आफूसँग कोध गर्नुको सट्टा बेजान ईटा दुङ्गासित वैर गर्दछ । यो पनि अमैत्रीको संकेत हो । त्यस्तै सिंगान खकार फाल्दा पनि मुखै बिगारी घृणासहितको चेहरा बनाई सिंगान खकार फालेको देख्दछौं । आफ्नै शरीरबाट निस्केको शारीरिक विकार हो र बाहिर जानै भनेर आएको हो । त्यस्तो चीजलाई फाल्दा पनि त्यसप्रति द्वेष जगाई फाल्दा मैत्रीको अभाव भएको प्रतीत हुन्छ । यसबाट अन्य कसैलाई अहित हुने होइन आफ्नै मन कलुषित पार्ने काम हुनजान्छ । मैत्री भावनाको अभ्यासीले यस्ता साना साना कुराहरूलाई पनि उपेक्षा गर्न हुँदैन जस्तो लाग्दछ ।

यति मात्र होइन बाटोमा हिंडा बीच बाटोमा काँढा वा ईटा वा दुङ्गा देखेमा तिनलाई बिस्तारै एक छेउमा राखिदिनुपर्छ ताकि पछि आउने बटुवालाई काँढाले नघोचोस् वा ठेस नलागोस् । केराको बोका बीच बाटोमा फालिराखेको हुन सक्छ त्यसलाई पनि टिपेर कुनामा फालिदिनु पर्छ ताकि पछि आउने त्यसमा चिप्लेर नलडून् । यस्ता कार्यलाई पनि मैत्रीको अभ्यास भन्न सकिन्छ ।

मैत्रीको दृष्टान्तको कुरा गर्दा मानिसमा मात्र प्रभावकारी सिद्ध भएको कुरा होइन । अन्य जीवजन्तु, कीटपतङ्ग र सरीसृपमा पनि त्यतिकै प्रभावकारी ढङ्गले मैत्री रहेको देखे सुनेका छौं । जस्तै बिधनीले भोकाएको मृगको बच्चालाई दूध पिलाएको, मयूरले आफ्नो पखेटा फिंजाई चर्को घामले पोलेको नागलाई छहारी दिएको, कुकुर र बिरालो सँगै बसी खेलिरहेको, नागले आफ्नो शरीरमा मुसालाई खेल दिएकोबारे हामी देख्ने वा सुन्ने गछौं । यी घटनाहरू मैत्रीको शीतल छहारीमा मात्र सम्भव हुने कुरा हुन् । अमैत्रीका घटनाहरू त छ्यासछ्यासित जहिले पनि जहाँ पनि हामीले देख्दै सुन्दै आएका छौं ।

## उपसंहार

मैत्री मानवीय गुण हो । यसलाई ब्राह्मिक गुण पनि भनिन्छ । त्यसैले मैत्री ब्रह्मविहार भनिन्छ । चार ब्रह्मविहार छन् – मैत्री ब्रह्मविहार, करुणा ब्रह्मविहार, मुदिता ब्रह्मविहार र उपेक्षा ब्रह्मविहार । यी गुणहरू ब्रह्माका चार मुख सदृश हुन् । यिनीहरूमध्ये मैत्री ब्रह्मविहार नै अग्रस्थानमा छ । मैत्रीले सबैलाई समानरूपले समेटेको हुन्छ । करुणाले गरिब, निमुखा, अबला, अज्ञानी, रोगी, असहाय, दुःखी, दरिद्र, भोका, नाज्ञा, आपतमा परेका आदिलाई समेटेको हुन्छ । मुदिताले आफूभन्दा सम्पन्न, धनी मानी, हुनेखाने, सुखी, स्वस्थ, विद्वान आदिलाई समेटेको हुन्छ भने उपेक्षाले दुई धुबहरूबीच मध्यस्थको काम गर्दछ जस्तै सुख-दुःख, निन्दा-प्रशंसा, हार-जीत र यश-अपयशको मध्य रहेर एक पक्षको मात्र पक्षपाती नभई वा कुनै प्रतिकूल प्रतिक्रिया नगरी मध्यम मार्ग अपनाउने कुरालाई इंगित गर्दछ ।

यी माथिका सम्पूर्ण कुराहरूलाई मनन गरी मैत्रीको अनन्त गुणलाई अपनाओँ । मैत्रीका आनिशंसहरूको भागीदार बनौँ । आफू पनि सुख शान्तिले बाँचौँ र अरूलाई पनि सुख शान्ति दिओँ । यही हामी शान्तिप्रेमी सबैले चिन्तना गर्ने विषय भएको छ । मैत्रीका सम्बन्धमा माथि जिति पनि कुराहरू उल्लेख गरिए ती सबै उहिले उहिले मात्र प्रयोगमा आउन सक्ने अहिलेको जमानामा यो कहाँ सम्भव हुन्छ ? यसो भनी लाचारी प्रकट नगरौँ । आज पनि सत्य डगेको छैन । सत्यमै मैत्री हुन्छ, मैत्रीमै सत्य हुन्छ । सत्य र मैत्री दुवैमा धर्म समाहित भएको हुन्छ । त्यसैले हामी पुनः दोहोन्याई तेहन्याई भन्न सकदछौँ कि धर्म मरेको छैन । त्यसको मलामी जाने बेला भएको छैन । मैत्री आज पनि प्रक्षेपण

गर्न सकिन्छ, र मैत्रीका प्रभावहरू आज पनि देखिन्छन्, अनुभव गर्न सकिन्छ, र प्रत्यक्ष लाभ पाउन सकिन्छ। यसको अभ्यास हुनुपर्छ, मनलाई त्यस लायक बनाउनुपर्छ र चित्त शुद्ध हुनुपर्छ अनि मैत्री पाउनेले पनि मैत्रीमा विश्वास र श्रद्धा हुनुपर्छ जतिसुकै टाढाका भए पनि मैत्री प्रक्षेपणको असर मिल्दछ नै। यसमा कुनै संशय नगरे हुन्छ। विश्वास र श्रद्धा नै नभएमा सकारात्मक प्रभाव कसरी मिल्ला? मैत्री भौतिक वस्तु होइन, हातमा लिएर ला भनेर दिनलाई। यो त शुद्ध चित्तबाट निसृत हुने दैवी गुण हो जुन कल्याणको निमित्त प्रक्षेपण भएको हुन्छ। यसमा स्वार्थको गन्ध पनि हुँदैन।

आचार्य श्री सत्यनारायण गोयन्काज्यूले पनि भन्नुहुन्थ्यो – दैनिक ध्यानको समाप्तिपछि मैत्री कामना गर्नु, सबै प्राणी सुखी रहन् भनेपछि म पनि त्यसमा समाहित छु, मलाई पनि त्यो मैत्री मिल्दछ नै। कहिलेकाहीं छुट्टै एक दिवसीय, दुई तीन दिवसीय ध्यानको कार्यक्रम बनाउँदा मलाई खबर गर्नु, म पनि मैत्री प्रक्षेपण गर्दछु, तिमीहरूलाई प्राप्त हुन्छ नै। यो मैत्रीयुक्त कुराले पनि हामीलाई सत्प्रेरणा दिन्छ, र मैत्रीको व्यापकता र प्रभावकारीताको प्रमाण दिन्छ।

अन्त्यमा सिद्धान्ततः मात्र होइन व्यावहारिकरूपले पनि मैत्री कामना र मैत्री भावनाको अभ्यास गरी मैत्री पारमिता बढाउन प्रयत्नशील होओ। यस कार्यमा हामी सबैलाई धर्मले साथ देऊन् हामी पनि तन, मन र धनले समेत मैत्रीको अभ्यासी बन्न तत्पर हुन सकौं। यही मंगलकामनाकासाथ सबैलाई साधुवाद !

२५ सितम्बर २००३  
चिन्नाइ, मद्रास (भारत)

अस्तु !

भवतु सब्ब मंगलं ।



## मांसाहार - ठीक कि बेठीक ?

प्राणीहरूको जीवनाधार नै आहार हो । विना आहार प्राणीहरूको प्राण रक्षा सम्भव छैन । जीवनको पहिलो आवश्यकता नै आहार हो र आहारको समस्या समाधान भएपछि मात्र अन्य आवश्यकताहरूको सुनवाइ हुन्छ । त्यसपछि मात्र निन्द्रा, मैथुन, सन्तानोत्पादन र भयादिले जीवनमा प्रवेश पाउँछन् । अनि मात्र स्वास्थ्य, धर्म, शिक्षा, मनोरञ्जन आदिले जीवनमा टाउको उठाउने मौका पाउँछन् । भन्न पनि भनिन्छ—अन्न पानीको शरीर भनेर । अंग्रेजीमा पनि एउटा भनाइ छ—' You're what you eat.' हामी जे जस्तो देखिन्छौं, हामीले लिएको आहारको परिणति हो । नखाइकन जीवको जीवन नै रहैन भने उसको अन्य आवश्यकताका कुराहरू गौण नै मानिन्छन् । आहारबाटै प्राणीको व्यक्तित्व निर्माण भएको हुन्छ । मानसिक व्यक्तित्व साकार र प्रस्फुटित पार्न भौतिक व्यक्तित्वको आधार लिनुपर्दछ । भौतिक व्यक्तित्व आहारबाट बन्दछ । आहारबाट शरीर र शारीरिक कियाकलापले गति पाउँछ भने यसैबाट मानसिक विकासको लागि आवश्यक पूर्वाधार पनि निर्माण हुन्छ । अनि मात्र जीवले पूर्णतामा विकसित हुने अवसर प्राप्त गर्दछ । पूर्ण व्यक्तित्वको विकासपछि मात्र जीवले साँचो अर्थमा आफूलाई सहीरूपमा व्यक्त गर्न सक्दछ । अन्यथा ऊ सदैव अधुरो नै रहन्छ । यति मात्र होइन ऊ पंगु नै रहन्छ र अस्तित्वहीन हुन पुगदछ ।

सबै प्राणीहरूलाई आहार नभइ हुँदैन भनेर सबैलाई उही

प्रकारको, उत्तिकै मात्रामा र उस्तैगरी आहार पाउन आवश्यक हुँदैन । प्राणीको आकार-प्रकार, वृति-व्यवसाय, प्रकृति-स्वभाव, रहन-सहन, आचार-व्यवहार अनुसार खानाको प्रकार र मात्रा निर्धारण हुने गर्दछ । कुनैलाई धेरै खानेकुराको जरूरत पर्दछ त कुनैलाई थोरै । कुनै प्राणी शाकाहारी हुन्छन् त कुनै मांसाहारी हुन्छन् त कुनै दुवै हुन्छन् । आकार ठूलो र भयंकर हुँदैमा प्राणी मारेर मासु नै खाइन्छ भन्नु ठीक पद्देन किनकि हामीले देखेका छौं कि स्थल जीवहरूमा हात्ती सबभन्दा ठूलो जीव हो तर हात्तीले मासु खाँदैन, अलिकति सागपात, पातपतिंगर र कन्दमूल खाएर आफ्नो भीमकाय शरीरको रक्षा गरेको छ । अर्कोतिर दृष्टिपात गरेमा पुनः देख्दछौं कि बाघ, चितुवा, श्याल, हुँडार, ब्वाँसो इत्यादि जीवहरू मासु नखाई बाँच्न सक्दैनन् । उनीहरू मांसाहारी हुन् । सबैको आ-आफ्ना आहार छ, आहारको परिमाण छ र आहारको अनिवार्य चुनाव छ । प्रकृतिबाटै उनीहरूको आहार निर्धारण भएको हुन्छ । उनीहरूको पूर्वकर्मले उनीहरूको जन्म निर्धारण गर्दछ र जन्ममुताविक पुनः कर्म गर्न उद्यत हुन्छ । उनीहरू चाहेर पनि वा नचाहेर पनि आफ्ना आहारको स्वतन्त्र चुनाव गर्न सक्दैनन् । बाघ जति भोको भए पनि वा भोकले मर्नै लागेको अवस्थामा पनि घाँस खाँदैन । उसलाई प्राण रक्षार्थ मासु नै चाहिन्छ । हरिण जतिसुकै भोकाए पनि वा भोकले मर्नै लागेको अवस्थामा पनि मासु खाँदैन । उसलाई प्राण रक्षार्थ हरियो घाँस नै चाहिन्छ । यो कुरा जन्मेदेखिन् निर्धारण भइआएको हुन्छ । त्यस्तै अरू त्यस्ता प्राणीहरू पनि छन् जो शाकाहारी हुनुको साथसाथै मांसाहारी पनि हुन्छन् । उनीहरू जे पायो त्यही भक्षण गर्दछन् । उनीहरूमा खानाको चुनाव प्रत्यक्ष हुन्छ । यसरी हामी देख्दछौं संसारमा चार प्रकारका प्राणीहरू भेटिन्छन् ।

‘धर्मप्रीतिका तरङ्गहरू’

( १२४ ) मांसाहार-ठीक कि बेठीक ?

- १) शुद्ध शाकाहारी – माछा मासु खाँदै नखाने । सागपात घाँस मात्र खाने । बाँच्नको निमित्त हिंसा-कर्म नगर्ने ।
- २) शुद्ध मांसाहारी – माछा मासु नभई बाँच्नै नसक्ने । बाँच्नको निमित्त हिंसा-कर्म गर्ने ।
- ३) शाकाहारी एवं मांसाहारी – जे जे भेटिन्छ त्यही त्यही खाएर बाँच्ने । बाँच्नको निमित्त वा तृष्णावश हिंसा-कर्म गर्न परे पनि गर्ने ।
- ४) चाहिएको बेला माछा मासु चाहीं खाने तर हिंसा-कर्म चाहीं नगर्ने । पूर्णरूपले शाकाहारी पनि होइन, मांसाहारी पनि होइन ।

यो अन्तिम प्रकारको जीवलाई मांसाहारी भन्नलाई प्रत्यक्ष कुनै जीवको हत्या गरेर बाँच्ने पनि होइन । भेटाए मासु पनि बेला मौकामा खाइहाल्ने, नभेटाएको बेला सागपात नै खाएर बाँच्ने । आफूले हिंसा-कर्म गरेर मासु नखाने । माथि नं २ मा भनिएको मांसाहारी जीवले आफैले आफ्नो पेटको लागि हिंसा-कर्म गरी खाने जीवलाई बुझाउँछ । जस्तै बाघ, भालु, चितुवा, श्याल, ब्वाँसो इत्यादि । नं १ मा भनिएको जीव पूरा शाकाहारी हो । उनीहरू हिंसा-कर्म गर्दै नगर्ने जीव हुन् । जस्तै हात्ती, गैङडा, हरिण, गाई, खरायो, भेंडा, बोका इत्यादि । नं ३ मा भनिएको जीवमा मान्छे, कुकुर, बिरालो आदि पर्दछन् । नं ४ मा जुन जीवको उल्लेख भएको छ त्यसमा मानिस मात्र धेरै अंशमा पर्दछ । नं १ र नं ३ मा पनि मानिस पर्दछ । यसको मतलब मानिस सबै प्रकारको जीवअन्तर्गत पर्दछ ।

अतः अब यस लेखमा मानिसकै सम्बन्धमा मांसाहारबारे चर्चा गर्न लागिएको छ । मानिस प्राणीहरूमध्ये बढी चेतनशील, बुद्धिमान र संवेदनशील प्राणी भएको नाताले मानिसले मांस-भक्षण

‘धर्मप्रीतिका तरङ्गहरू’ (१२५) मांसाहार-ठीक कि बेठीक ?

किन गर्ने गरिन्छ र किन निषेध गरिन्छ भन्नेबारे जान्नु र यसबारे चर्चा गर्नु नितान्त सान्दर्भिक देखिन्छ ।

बुद्ध-शिक्षाअन्तर्गत पनि मांसाहार पूर्णतया निषेध मानिएको छैन । बुद्ध-धर्मको जग भन्नु नै शील हो । त्यसमा पनि आधारभूत शील पञ्चशील हो । पञ्चशीलअन्तर्गत नमार्नु, चोरी नगर्नु, व्यभिचार नगर्नु, भूठो नबोल्नु र मादक पदार्थ सेवन नगर्नु भनेर पाँचवटा अकुशल कर्मलाई निषेध गरिएको पाउँछौं । यसमा र अन्यत्र कतै पनि मासु खान हुँदैन भनेर भनिएको छैन । पञ्चशीलमा हत्या हिंसा नगर्नु भन्ने कुरालाई प्राथमिक जोड दिई हिंसाबाट विरत हुन निर्देशन गरिएको छ । बरू जाँड, रक्सी, चुरोट र अन्य लागु पदार्थको सेवनलाई किटानकासाथ वर्जित गरिएको छ । मासु नखानु भन्ने निर्देशन हुँदा पछिघोर आपत आइपर्ला भन्ने कुरा भगवानलाई राम्ररी थाहा थियो जसको परिणाम हिंसाभन्दा कम हुने छैन ।

नखानु भनेर नभनेकाले खानैपर्ने, नखाए मरिने अवस्थामा आत्मघात हुने खतराबाट बचाएका छन् भने खानु नभनेकाले तृष्णा र हिंसाबाट विरत गराएका छन् । यो बुद्धको अत्यन्त दूर्दशिता हो ।

मांसाहार गरे पनि पञ्चशीलको राम्ररी पालन गर्ने व्यक्तिलाई धार्मिक भन्न सकिन्छ तर मांसाहारचाही नगर्ने पञ्चशीलको पालनालाई गौण मान्ने व्यक्ति धार्मिक हुन सक्दैन । मासु नै खाए पनि उसले हिंसा नगरोस्, नगराओस्; चोरी नगरोस्, नगराओस्; व्यभिचार नगरोस्, नगराओस्; भूठ र ठगी नगरोस्, नगराओस्; मादक पदार्थ सेवन नगरोस्, नगराओस् यही नै त धर्म हो । धार्मिक बन्ने किया पनि त्यही हो । सच्चा धर्मपालक बन्ने एक होइन अनेक कर्महरू छन् जसलाई मानिस मात्रले जीवनमा सम्पादन गर्नुपर्छ र जसलाई नगर्नाले मानिस पशुवत बन्दछ ।

धार्मिक हुनुको लाइसेन्स मासु नखानुलाई मात्र लिनु उचित हुँदैन । मासु नखाने तर अन्य पातक कर्म गर्नेलाई कसरी धर्मात्माको संज्ञा दिन सकिन्छ ? अनिवार्य आवश्यकता पूर्तिखातिर उचिततवरले मासु खाए पनि अन्य धर्मसम्मत कर्महरू गर्नु, यही बरू धार्मिकताको परिचायक हुनसक्छ । देखौवा प्रवृत्तिलाई धर्मको संज्ञा सुहाउँदैन । मानिसले कायिक, वाचिक र मनोकर्मलाई सुधारोस्, मैत्री र करुणाले हृदय ओतप्रोत बनाओस् जसबाट आफू र अरू पनि सुखी र शान्त रहन् । यही नै धर्म हो ।

कसले के खान्छ, के खाँदैन हेर्नुभन्दा उसले के कस्तो कर्म गर्दछ, भन्नेकुरातर्फ दृष्टिपात गर्नु उत्तम हो । उसको काम हेरैरै प्रतिक्रिया जनाउनु राम्रो हुन्छ । तर यहाँनिर एउटा कुरा स्मरणीय छ कि कुनै कुनै प्रचलित पूजाहरूमा समेत मासु अनिवार्य बनाइएको छ । खानको लागि पनि पूरा छुट छ । तिनमा सुरापानलाई पनि अनिवार्य र छुटको विषय बनाइएको हामी पाउँछौं ।

तर मांसाहारभन्दा सुरापान त्याज्य छ । मासु खानासाथ मानिसले कसैलाई बिगार गर्दैन तर सुरापानले केहीबेरपछि नै आफ्नो ताण्डव नृत्य देखाउन शुरू गरिहाल्छ । यसले भगडा निम्त्याउँछ, व्यभिचार बढाउँछ, अनाचार फैलाउँछ, र होहल्ला मच्चाउँछ, साथै आफ्नो र अरूको व्यक्तिगत, पारिवारिक, सामाजिक जीवनमा अशान्ति, तनाव, र समस्या ल्याइदिन्छ । सबैको विषाद र रोदनको कारण बन्दछ । त्यैले पञ्चशीलमा 'सुरामेरय मज्जपमादत्थाना वेरमणि सिक्खापदं समादियामि' अर्थात म मादक पदार्थ सेवन गर्नबाट विरत रहने शिक्षा ग्रहण गर्दछु भनी बाचा गराइएको छ । यसरी हामी देखदछौं पञ्चशीलमै मादक पदार्थलाई वर्जित गरिएको छ । तर मांसाहार ग्रहण

नगर्ने बाचा गराइएको छैन । बरू हत्या हिंसा गर्नुबाट विरत रहने शिक्षा ग्रहण गर्दछु भनी बाचा गराइएको छ ।

अर्को कुरा सुरापानले तुरून्तै मतिभ्रष्ट गर्दछ । मतिभ्रष्ट भएपछि मतिभ्रष्ट हुन्छ । किनभने मनले नै सबै राम्रा र नराम्रा कर्महरू गर्दछ गराउँछ । त्यस सुरापान गर्ने व्यक्तिमा यो गर्नु हुन्छ वा यो गर्नु हुँदैन भन्ने सुदृढि नै गुम हुन्छ । उसले पागलसरि व्यवहार गर्दछ । उसबाट कुनै राम्रो कामको अपेक्षा गर्न सकिन्दैन । तर मांसाहारबाट मतिभ्रष्ट हुँदैन । उसमा तमोगुण बढ्न सक्छ तर तुरून्तै होइन, कालान्तरमा । त्यसलाई न्यून गर्ने अनेक उपायहरू छन् । यसबाट समाज र परिवारमा त्यो उधुम मच्दैन जुन सुरापानबाट अबिलम्ब सम्पन्न हुन्छ ।

फेरि भगवान बुद्धले पूर्ण हिंसा हुन ५ कुराहरूको संगम हुनुपर्छ भनेर पनि भन्नुभएको छ । ती पाँच कुराहरू यी हुन् -

- १) त्यो प्राणी हो भनेर थाहा हुनुपर्छ ।
- २) त्यो प्राणी जीवित छ भनेर जानुपर्छ ।
- ३) त्यसलाई मार्ने इच्छा जागृत हुनुपर्छ ।
- ४) मार्न हतियार उठाउनुपर्छ वा प्रयत्न हुनुपर्छ ।
- ५) त्यो प्राणी मर्नुपर्छ ।

अनायास विना उद्योग वा चेष्टाले कुनै प्राणीको मृत्यु आफूबाट हुन गएमा त्यो पूर्ण हिंसा हुँदैन । 'सब्बे सत्ता कमस्सका' अर्थात सबै प्राणीहरू आ-आफ्ना कर्मका अशियार हुन् । आफ्नै कर्मानुसार त्यस प्राणीको मृत्यु हुन पुग्यो भनेर भन्न सकिन्छ । तर मार्ने इच्छा राखेर चेष्टा गरेर मारिएको हो भने आफ्नो कर्मानुसार मरेको भन्न मिल्दैन । त्यसको विपाक त्यस मार्ने व्यक्तिले भोग गर्नुपर्छ ।

यसबाट कदापि बच्न सक्दैन । त्यस्तै विना मार्ने चेतना वा उद्योगले यदि कुनै प्राणी मरेको छ भने र कसैले त्यसको मांस भक्षण गरेको छ भने त्यसलाई हिंसाको दोष लाग्दैन । उदाहरणको लागि – कुनै दुई भिक्षुहरू जंगलको बाटो गइरहेका थिए । उनीहरूले बाटोमा कुनै खानेकुरा भेट्टाएनन् । बास बस्ने ठाउँ पनि थिएन । खान नपाएको दुई तीन दिन भइसकेको थियो । अब खानेकुरा पाइएन भने मरिने भइसकेको थियो । त्यस्तैमा उनीहरूले एउटा मृत हरिणलाई देखे । आफ्नो प्राण रक्षार्थ उनीहरूले त्यस हरिणको मासु खाए पनि उनीहरूलाई मासु खाएको दोष लाग्दैन । उनीहरूले इच्छा जगाएर र उद्योग गरेर त्यस हरिणलाई मारेको होइन । अनायास भेट्टिएको मात्र हो । यदि भगवान बुद्धले भिक्षुहरूलाई मासु खाई नखानु, खाएमा दोष लाग्छ भनेर शीलमा वाचा गराएको भए ती भिक्षुहरूले भोकले आफ्नो प्राण त्याग गर्नुपर्ने थियो । यसरी शीलको कारणले एउटा अनर्थबाट बचाउन खोजिंदा अर्को अनर्थ घट्न पुगथ्यो । त्यसैले पनि होला बुद्धोपदेशमा कतै पनि मांस-भक्षण गर्न हुँदैन भनेर निषेधाज्ञा गरेको भेट्टिदैन । बरू एक ठाउँमा यी दश प्रकारको मासु खान निषेध गरिएको देखिन्छ । ती दश प्रकारका मासु यी हुन् –

- |                  |                     |
|------------------|---------------------|
| १) मानिसको मासु, | २) हात्तीको मासु,   |
| ३) घोडाको मासु,  | ४) कुकुरको मासु,    |
| ५) सर्पको मासु,  | ६) सिंहको मासु,     |
| ७) बाघको मासु,   | ८) चितुवाको मासु,   |
| ९) भालुको मासु,  | १०) तरक्षुको मासु । |

यी दश प्राणीहरूको मासु खान हुँदैन भनेको पनि विभिन्न प्रसंगवश हुन सक्दछन् । तीमध्ये मान्देको मासु खान हुँदैन भन्ने प्रसंगको बारेमा चर्चा गर्न लागेको छु ।

एकपल्ट भगवान बुद्ध वाराणसीस्थित ऋषिपतन मृगदावमा विहार गरिरहनुहुँदा सुप्रिया भन्ने उपासिका सधैं भगवानकहाँ उपदेश सुन्न आउने गर्दथिन् । दिनको तीनै प्रहर नटुटाइकन उपदेश सुन्न उपस्थित हुन्थिन् । भिक्षुहरू र आगन्तुकहरूको रूचिअनुसारको खाना पुन्याइदिने तिनको दैनिक चर्या नै थियो । एकबिहान उपदेश सुनिसकेपछि विहारको कोठा-कोठामा गई क-कस्लाई भोलिको भोजनमा के-के चाहिन्छ, सोधेर कागजमा टिप्पै आइरहेकी थिइन् । एकजना बिरामी भई भरखरै तडिग्रएको भिक्षुले साहै नातागत भएकोले मांस खाने फर्माइस गरे । सुप्रियाले पनि कागजमा टिप्पिन् । घर पुगिन् । भोलिपल्ट बिहान आफ्नी दासीलाई पैसा दिएर मासु किनेर ल्याउन अराइन् । दासी बजार गड्दन् । पसल-पसल चाहारिन् तर त्यो दिन एकादशी परेको कारणले हो वा कुनै अरू कारणले हो मासु भेट्टाउन सकिनन् । तिनले आफ्नी मालिकनीकहाँ मासु किन्न नपाएको खबर पुन्याइन् । सुप्रिया उपासिकाले सोचिन् - मासु लगिएन भने त्यस बिरामी भिक्षुको इच्छा मर्नेछ, त्यसैले मासु त लैजानैपर्द्ध । यति सोचेर तिनले एउटा धारिलो चक्कुले आफ्नो तिघाको एक डल्लो मासु काटिन् र दासीलाई पकाउन दिइन् । तिनले भनिन् - मासु पकाएर विहारको फलाना कोठामा बस्ने भन्तेलाई दिइआउन् । यति भनी तिनी धाउको कारणले बिछौयैनामा पलिन् । दासीले मासु त्यस भन्तेलाई दिएर आइन् । भन्तेले पनि त्यस मासुलाई सहर्ष स्वीकार गरेर खाए ।

त्यसैदिन सुप्रियाकी लोग्ने सुप्रिय उपासकले भगवानलाई भोजनको निमन्त्रणा दिएको थियो । भगवान आउनुभयो । आसन ग्रहण गरिसकेपछि भगवानले सुप्रिया कहाँ छे भनी सोञ्चुभयो । सञ्चो नभएर सुतिरहेकी छे भन्ने थाहा भएपछि उठन नसके समातेर भएपनि तिनलाई

लिएर आउनू भन्नुभयो । भगवानले के भयो कसो भयो भनी सोधनी भएपछि सुप्रियाले सबै वृतान्त सुनाइन् । भनिन्छ - भगवानको करुणा-दृष्टि पर्ने बित्तिकै तिनको घाउ निको भयो । भोजनपछि भगवानले तिनीहरूलाई धर्मोपदेश दिनुभयो र विहारमा फर्कनुभयो । दिउँसोको बैठकमा भगवानले सबै भिक्षुहरूलाई बोलाउन पठाई सोधनुभयो -  
‘तिमीहरूमध्ये कसले आज सुप्रियासँग मासु मगाई खायौं ?’

उक्त भिक्षुले भन्यो -

‘हो, भन्ते । आज मैले मासु खाएको हुँ ।’

‘त्यो के को मासु हो, थाहा पाएर खाएका हौ त ?’

‘होइन, भन्ते । के को मासु हो थाहा भएन । सुप्रिया उपासिकाले पठाइदिइन्, मैले खाएँ ।’

‘त्यो मान्छेको मासु हो । मान्छेको मासु खानु हुँदैन । अबदेखि के को मासु हो थाहा नपाई नखानु । हेर, यी दश प्राणीहरूको मासु खान निषेध गर्दछु ।’ भनी माथि उल्लिखित दश प्रकारका मासु खान निषेध गर्नुभयो । यो कुरा भिक्षु अमृतानन्दद्वारा लिखित ‘बुद्धकालीन महिलाहरू- भाग- १ मा उल्लेख छ । यस घटनाबाट पनि थाहा लागदछ, कि मासु खान पूर्ण वर्जित होइन रहेछ । अवस्था, वातावरण र कर्माकर्मलाई ख्याल गरेर मात्र मासु निषेध गरिएको रहेछ । त्यसबेला पनि मासु खाइन्थ्यो भन्ने यसबाट पनि बुझिन्छ ।

मासु खान नहुने भन्ने कुरा निम्न अवस्थामा निर्भर गर्दछ ।

- १) मासु खाने इच्छा नै नभएमा नखानुपर्छ ।
- २) स्वास्थ्यको दृष्टिकोणले मासु खान नै नहुने भएमा नखानुपर्छ ।
- ३) मासु नखाने अधिष्ठान गरेमा नखानुपर्छ ।
- ४) क्लेश सम्बद्धनमा सहायक नहुन नखानुपर्छ ।
- ५) अन्य खानेकुरा छैदै तृष्णावश नखानुपर्छ ।

यदि चाहना र आवश्यकता छैन र परिस्थितिवश पनि बाध्य छैन भने अनि मासु खानुको नकारात्मकतासित पूर्ण परिचित भएर मासु वर्जित गर्नुको तात्पर्य एवं उद्देश्य सुस्पष्ट छ भने र मांसाहारदेखि पूर्ण विरत रहने अधिष्ठानमा छ भने आहारमा मासु समावेस गर्नु ठीक छैन । त्यसलाई भोजनको मेनुबाट हटाउँदा हुन्छ ।

विना इच्छा एककासी प्राप्त भएको छ, विना पूर्व सूचना प्राप्त भएको छ वा त्यस्तै नखाई नहुने परिस्थिति आइपरेको छ, भने त्यसलाई इच्छानुसार ग्रहण गर्दा कुनै दोष हुन्दैन । त्यसबेला त्यस मृत प्राणीप्रति मैत्रीभावना गर्नु उचित हुनेछ ।

तर आत्मसंयमता अपनाएर, मांसाहार गर्दा माथि उल्लिखित बुँदाहरूमध्ये के भित्र पर्दछौं मनन गरेर, मात्राको ज्ञान राखेर, तृष्णाको वशमा नपरी स्वतः प्राप्त ताजा मृत प्राणीको मांस जुन प्राणीको हत्या कसले, किन र कसरी गरे भन्ने कुनै पूर्वज्ञान नभएको अवस्थाको, आवश्यकतावश ग्रहण गर्नुपर्ने अवस्थामा आफ्नो प्राण रक्षार्थ अरूपको प्राण नलिइकन प्राप्त, दानमा प्राप्त मांसलाई सेवन गर्नु दोषयुक्त देखिदैन ।

माथि जेसुकै भनिए पनि यो कुरा पनि त्यतिकै मननीय छ कि प्राणधारी जीवको हत्यापछि मात्र मांसाहार सम्भव हुने भएकोले मांसाहार त्याज्य मानिएको हुनसक्छ । फेरि मुखको स्वादको वशमा परी स्वतः प्राप्त मांसले मात्र तृप्त नभई तृष्णाको वशमा परी प्राणी वध समेत गरी गराई पनि मांस सेवन गर्ने पाशविक प्रवृत्तिमा बढोत्तरी हुने कुरालाई पनि नकार्न सकिदैन ।

यस सम्बन्धमा पूर्वजन्ममा अंगुलिमाल डाँकु सुत्तसोम राजा हुँदा उनलेखै मांसाहार गर्दागर्दै मनुष्य-मांस समेत भक्षण नगरी नसक्ने

मांस-तृष्णाको पराकाष्ठामा पुगेर आफ्नो राज-पाठ, धन-सम्पति र परिवारसमेत त्यागेर जंगल बास हुन परेको कुरालाई पनि बिर्सन हुँदैन ।

मांसाहारले अशक्त बिरामीहरूलाई प्राण संचारको काम गर्दछ भने शक्त सबलहरूमा द्वेष वृद्धिको कारक तत्व पनि बन्दछ । यसलाई पनि ध्यानमा राख्नुपर्छ ।

राग (तृष्णा) र द्वेष (धृणा) दुवै नकारात्मक छन् । दुवैले हाम्रो हित गर्दैनन् । याद राख्नै – मांसाहारले यी दुवैको सम्बद्धनमा बल पुर्याउँछ । त्यसैले मांस-भक्षण गर्दा सतर्कताका साथ यो सबैमा विचार पुर्याउनु पर्दछ । जिब्रोको स्वादको वशमा परी दुःखको कारण थुपार्नु बुद्धिमानी होइन ।

त्यस्तै मासु खानुको नकारात्मक पक्षचाहिँ मानिसहरूमा मासुप्रतिको मानसिकता वा धारणा नै हो । अतः मासु खानु अधर्म नभएतापनि यो स्वयंमा अशोभित, अमर्यादित, पाशवत, अप्रशंसित, तामसी, अस्वस्थकर, एवं हेय मानिन्छ ।

त्यस्तै मासु खान हुने भन्ने कुरा निम्न अवस्थामा निर्भर गर्दछ ।

- १) स्वास्थ्यको दृष्टिकोणले अनुकूल भएमा खान सकिन्छ ।
- २) प्राण रक्षार्थ नै हो भने खान सकिन्छ ।
- ३) खानैपन्ने अवस्था आइपरेमा मैत्री चित्तले मृत प्राणीको असल भावी जीवनको कामना गरी खान सकिन्छ ।
- ४) धार्मिक डरले खानुहुन्न भन्ने छैन ।
- ५) आवश्यकताको आधारमा खान सकिन्छ ।
- ६) सीमित मात्रामा सेवन गर्न सकिन्छ ।
- ७) तृष्णावश नभए हुन्छ ।
- ८) आफैले हत्या गरेर होइन, अकस्मात प्राप्त भए हुन्छ ।

कोही तथाकथित धार्मिक आस्थाको कारणले वा ढोंग वा आडम्बरको कारणले वा धार्मिक हुनुको प्रदर्शन गर्न मासु नखाने ढोंग गर्दछन् । मासु खाँदैमा अधार्मिक हुने र मासु नखाँदैमा धार्मिक बन्ने कुरा सही होइन । कोही मासु खाँदैनन् तर अकुशल कर्ममा प्रवृत्त रहन्छन् । हत्या गर्ने, चोरी गर्ने, व्यभिचार गर्ने, भूठो बोल्ने र मादक पदार्थ सेवन गर्नेजस्ता काम गर्दछन् भने के उनीहरूलाई धार्मिक भन्न मिल्ला ? कोही मासु खान्छन् तर पञ्चशील भङ्ग गर्ने काम गर्दैनन् । अन्य कुशल कर्म सम्पादन गर्ने काममा नै प्रवृत्त हुन्छन् भने के उनीहरूलाई अधार्मिक भन्न मिल्ला ? यो त धार्मिकता र अधार्मिकताको सही मूल्यांकन भएन । सही पहिचान भएन । धार्मिक अधार्मिक बन्ने भन्ने कुराको मापदण्ड उसको कर्म (काय, वाक र चित्तले गरिने काम) ले निर्धारण गर्दछ न कि उसले के के खान्छ, के के देख्छ वा के कस्तो लगाउँछ भन्ने बाह्य प्रदर्शनमा । कर्म भन्नुको तात्पर्य उसले मनमा धारण गर्ने विचार, वचनले प्रकट गर्ने कुरा र शरीरमार्फत सम्पन्न गरिने कर्महरू हुन् । यिनै काय, वाक र चित्तरूपी तीन द्वारमार्फत नै व्यक्तिको धार्मिक वा अधार्मिक हुनुको रहस्य लुकेको हुन्छ वा प्रकटित हुन्छ ।

मासु खानु खास पापकर्म होइन । तर विभिन्न अवस्था र तृष्णाको परिमाणमा विकारको मात्रा आधारित हुन्छ । तृष्णाको प्रतिशत अनि प्रतिकूल अवस्थाले मासु खानुको औचित्य र अनौचित्य उजागर गर्दछ । मेरो व्यक्तिगत सर्वेक्षणअनुसार मासु खानुको आठ विभिन्न अवस्था छन् जसमा तृष्णाको अनुपातको अधारमा त्यसको फल भोगाइ पनि त्यस व्यक्तिले मासु खान उच्चत भई गरेका कर्मानुसार लघु वा दीर्घ हुन्छन् । ती आठ अवस्थाहरू यिनै हुन् -

---

'धर्मप्रीतिका तरङ्गहरू'

(१३४) मांसाहार-ठीक कि बेठीक ?

- १) आफै घरमा सानैदेखि पालिएको बोको आफैले मारी त्यसको मासु खानु ।
- २) आफै घरमा सानैदेखि पालिएको बोकोलाई अरु कसैको माध्यमद्वारा मार्न लगाई त्यसको मासु खानु ।
- ३) अन्धविश्वास वा मिथ्यादृष्टि बोकेर मन्दिरमा बली दिई प्रसाद भनेर मासु खानु ।
- ४) जिब्रोको स्वाद फेर्न मासु अर्डर दिई वा किन्तु पठाई खानु ।
- ५) निमन्त्रणा प्राप्त भोजमा सरिक भई मासु खानु ।
- ६) विना सूचना कुनै मित्रको घरमा जाँदा मासुको परिकारसहित चमेना गर्नु ।
- ७) फुल अण्डा खानु ।
- ८) भोकले मरणासन्न भएको बेला अन्य कुनै आहार नभेष्टिएको कारणले कुनै मृत तर भक्षण गर्न सकिने प्राणीको मासु खाई आफ्नो जीवन बचाउनु । यसमा माछा वा अन्य प्रकारका जीवजन्तुको मासु वा समुन्द्री जीवहरूको मासु पनि समावेस छन् । इत्यादि ...

यी आठ अवस्थाहरू कमबद्ध राखिएका छन् । सबभन्दा तलकोमा तृष्णाको मात्रा छाँदैछैन भने पनि हुन्छ र त्यसको विपाक पनि छाँदैछैन भने पनि हुन्छ । त्यसअन्तर्गत मासु खाएमा कुनै अपराध वा पापको भागीदार हुनुपर्दैन । कमशः एकएक सिंढी गर्दै चढै जाँदा तृष्णाको मात्रा पनि बढैजान्छ र पापको मात्रा पनि बढैजान्छ । नं १ र २ मा पुगेर त ठूलै संस्कार बन्दछ । चट्टानमा छिनोले गहिरोसित कोरिएको धर्तोभै । यसबाट परन्तुसम्म धेरै ठूलो दुःखको भुमरीमा परिन्छ । त्यो संस्कारले

हामीलाई अपायभूमिमा लैजान्छ । तल तलकाले कर्मसंस्कार बनाए तापनि बालुवामा लट्ठीले कोरेभै अस्थायी वा कम शक्तिशाली संस्कारको निर्माण गर्दछ । केही समयपछि पानीको छाल आई त्यस धर्सोलाई पूरी बगाएर लगेभै संस्कारको प्रभाव पनि क्षणिक हुन्छ । सबभन्दा तलकोले कुनै संस्कार बनाउँदैन किनकि त्यो चित्तको चेतनामार्फत गरिएको कर्म होइन । संस्कार बने पनि पानीमा अक्षर कोरेभै लेखुन्जेल रहन्छ । हात भिकेपछि गायब भइहाल्छ । त्यस्ता संस्कारहरूको फल नगण्य हुन्छ । हाक्छ्यूँ आउनासाथ समाप्त भएभै समाप्त हुन्छ । मुख्यतः नं १, २ र ३ मा उल्लिखित अवस्थाले सघन कर्मसंस्कार बनाउँछन् र विपाक पनि अपायभूमितिर लैजाने खालको दिन्छन् । नं ४ र ५ काले त्यति कडा संस्कार बनाउने काम गर्दैनन् । नं ६ र ७ का अवस्था त्योभन्दा पनि कमजोर प्रकृतिका हुन्छन् । तिनले खासै कर्मल्केश बन्न दिदैन । ल्केश बनिहाले पनि अस्थायी प्रकृतिको हुन्छ । नं ८ ले पूर्णतया संस्कार बन्न दिदैन । त्यसैले फल भोग्नुपर्ने प्रतिशत पनि शून्यप्रायः रहन्छ ।

भगवान बुद्धको वचनामृत छ - 'चेतनाहं कर्मं बदामि ।' अर्थात चित्तको चेतनालाई नै कर्म भन्दछु । चित्त शुद्ध पारी गरिएको कर्म केहीगरी बिग्रि नै हाले पनि त्यसबाट कर्मल्केश बन्दैन । चित्त अशुद्ध पारी गरिएको असल काम भनाउँदो पनि खराब कर्मको कारक बन्दछ । त्यसैले त्यस्तो कर्मसंस्कार बन्ने बनाउने कामबाट टाढा रहनुपर्छ ।

तर यस लेखको तात्पर्य मासु खान खुल्ला छुट दिइएको ठान्हुहुँदैन । आ-आफ्नो व्यक्तिगत आस्था, विश्वास र रूचिअनुसार पनि मासु खाने वा नखाने कुराको निर्णय गर्दछ । सकभर मासु नखानु राम्रो अवश्य हो । एउटा नभनी नहुने कुरा के छ भने मासु खानु स्वास्थ्यको दृष्टिकोणले पनि अहितकर छ । यो कुरा धेरै स्वास्थ्यकर्मीहरूले

पनि भन्दैआइरहेका छन् । अर्को कुरा मासु खानु क्लेश निखार्ने अभ्यासमा लागेकाका लागि पनि अहितकर नै छ । आफूभित्रको क्लेश त कहिले निखारौं र क्लेशबाट कहिले मुक्त होओं भन्ने अभ्यासमा लागेकालाई अन्य जीवको मासु आफूमा भित्र्याएर उसको पनि राग, द्वेष र मोहका संस्कारलाई आफूमा स्थान दिइनु कतिको उचित छ विचारणीय कुरा छ । यसरी हामी देख्दछौं मासु खानु धार्मिक हुँदै नहुनु होइन र मासु नखानु धार्मिक हुनु पनि होइन । चित्तको चेतनालाई नविगारी आफूमा कर्मक्लेश नथुप्रिने गरी खाएमा मासु खान वर्जित छैन । स्वास्थ्य र आध्यात्मिक उन्नतिमा बाधा बन्ने कुरालाई ध्यानमा राखेर मासुलाई आफूनो खानाको टेबुलबाट बहिष्कार गर्न सकिन्छ । यो सकारात्मक कुरा नै हो । तर मांसाहारसँग धार्मिकताको कुनै नजिकको सरोकार छैन । कर्मक्लेश आफैले बनाउने र त्यसको विपाक पनि आफैले भोग्नुपर्ने भएकोले कुन अवस्थामा तृष्णाको कति प्रतिशत मिसिएर आफूमा मासु भित्रिएको छ- त्यो कुरा भने अवश्य सोच्नुपर्छ ।

अस्तु !

भवतु सब्ब मंगलं

१० सितम्बर २००३

चिन्नाई, मद्रास (भारत)

( मांस-भक्षण गर्नु हुन्छ कि हुँदैन भन्नेबारे पक्ष-विपक्षमा धेरै चर्चा-परिचर्चा, प्रश्न-प्रतिप्रश्न र संवाद-प्रतिवाद भइरहने र मलाई पनि छलफलको कममा तत् विषयमा प्रश्न गर्ने गरेको कुरालाई ध्यानमा राखी र प्रत्युत्तरमा धर्मको मर्मलाई समेत मध्य नजरमा राखी प्रस्तुत गरिएका व्यक्तिगत विचार, तर्क र अभिमतलाई पनि समेट्दै मांस-भक्षण विषयमा यो लेख तयार गरेको हुँ । ज्ञानी पाठकवर्गबाट यसलाई केलाई आफूनो राय र न्याय बनाउनु हुनेछ भन्ने कुरामा म पूर्ण आसावादी छु । )

- लेखक



'धर्मप्रीतिका तरङ्गहरू'

(१३७) मांसाहार-ठीक कि बेठीक ?

## कुनचाहिं किन ?

### प्राक्कथन

(धेरैलाई यो लेख नौलो लाग्न सकछ । नौलो लाग्नु पनि अस्वाभाविक होइन । यसमा तीन-तीन शब्दहरूको समूह दिइएका छन् । ती समूहहरू विभिन्न विषयका भए पनि प्रायङ्गसो धर्मसम्बन्धी र धर्मसम्बन्धी नभएकालाई धर्मकै पृष्ठभूमि दिई प्रस्तुत गरिएका छन् । ती तीन शब्दहरूमा बीचको एक शब्दलाई छनोट गरिएको छ । छनोटको कारण र पृष्ठभूमि पनि दिइएको छ । चाहे ती तीनकुराहरू सकारात्मक विषयका हुन् वा नकारात्मक विषयका । तीन कुरामध्ये कुन कुराको छनोट किन गरिएको हो भन्ने कुरालाई तर्कसंगत एवं धर्म-संगत हुने गरी तर्क प्रस्तुत गर्ने प्रयास गरिएको छ । लेखन क्षेत्रमा यो प्रयास एउटा नौलो प्रस्तुति हो भन्ने मलाई पनि लागेको छ । दायाँ बायाँका दुई शब्दहरू र तिनका अर्थसँग तुलना गरी बीचको शब्दलाई छानी कुनै कुनैमा त्यसको कारण र उदाहरणसहित र कुनै कुनैमा कारण मात्रको अर्थ प्रस्तुत भएबाट पनि यो लेखलाई नौलो प्रस्तुतिको रूपमा लिन सकिन्छ । विशूलका तीन धारमध्ये बीचको लामो र अग्लो छ, हामा हातका औलाहरूमध्ये पनि बीचकै अग्लो र लामो छ, शिवका तीन नेत्रमध्ये बीचकै शक्तिशाली र ज्ञानयुक्त छ, भन्ने तर्कको आधारमा तीन शब्दहरूमध्ये बीचको लाई प्रधानता दिई धर्म सापेक्ष हुने गरी यो लेख लेखी पाठकवर्ग समक्ष प्रस्तुत गरेको छु ।)

■ लेखक

यस लेखको निमित्त छानिएका तीन-तीन शब्द-समूहको तालिकाबाट लेखको थालनी गर्न लागेको छु । यसमा जम्मा ३० शब्द-समूह समेटिएका छन् । ती यिनै हुन् --

- १) बुद्ध ---- धर्म ---- संघ
- २) ब्रह्मा ---विष्णु --- महेश्वर
- ३) शील --- समाधि ---- ज्ञान
- ४) गायक ---- संगीत -- गीत
- ५) यात्री -- यात्रा ---- गन्तव्य
- ६) चोर --- चोरी --- वस्तु
- ७) अत्याचार-अनाचार-पापाचार
- ८) तन ---- मन ---- धन
- ९) स्वर्ग -- पृथ्वी -- पाताल
- १०) सहयोग-कृतज्ञता-स्याबासी
- ११) संग्रह -- त्याग -- विग्रह
- १२) भक्ति -- मुक्ति -- शक्ति
- १३) राग ---- मोह ---- द्रेष
- १४) प्रवेश - निस्सरण -- स्थिति
- १५) परियति - पटिपत्ति - पटिवेद्य
- १६) अधिकारी -कर्तव्य- अधिकार
- १७) जरा ---- जन्म ---- मरण
- १८) अनुराग - वित्तराग- वैराग
- १९) स्वास्थ्य-लाभ-- चरित्र-लाभ-- धन-लाभ
- २०) लौकिक-सुख -- निर्वाण-सुख -- ब्राह्मिक-सुख
- २१) आत्ममुखी --- अन्तरमुखी ---- बहिर्मुखी

- २२) शिक्षक ---- शिक्षा ---- शिक्षार्थी  
 २३) दुःख दिने ---- दुःख ---- दुःखी  
 २४) कर्ता ---- कार्य ---- परिणाम  
 २५) निर्वाणगामी ---- निर्वाण ---- निर्वाण-प्राप्त  
 २६) गमक ---- मार्ग ---- मुक्त  
 २७) ताडक ---- ताडण ---- प्रताडित  
 २८) उच्च --- मध्यम --- निम्न  
 २९) जन्म ---- जीवन ---- मरण  
 ३०) प्रविधि ---- ज्ञान ---- उत्पादन

अब ती माथि दिइएका शब्द-समूहमध्ये प्रत्येकको चर्चा गरिन्छ ।

१) तालिका अनुसार सर्वप्रथम 'बुद्ध' -- धर्म -- संघ'लाई लिईं । यसमा 'धर्म'लाई महत्व दिइएको छ किनभने धर्मविना बुद्ध 'बुद्ध' हुन सक्दैन र संघको अस्तित्व पनि हुँदैन । चाहिएको त शुद्ध-धर्म नै हो । 'बुद्ध' ले व्यक्ति र ज्ञानको संयुक्त प्रतिनिधित्व गर्दछ जुन 'धर्म'को अनुपस्थितिमा अस्तित्वहीन छ । सम्बोधि-लाभप्राप्ति मात्र सिद्धार्थलाई 'बुद्ध' पद प्राप्त भएको हो । त्यस्तै 'संघ' पनि व्यक्तिविशेषकै समूह हो जुन 'धर्म'को जगेन्ता र सम्बर्द्धनको लागि अभ्यासरत रहन्छ । 'धर्म'लाई ती तीन शब्द-मध्ये भिकिदिएको खण्डमा दुवै निष्प्राण हुन्छन् । 'धर्म' साथमा भए नै ती दुवै जीवन्त रहन्छन् ।

२) दोसो शब्द-समूह हो - 'ब्रह्मा' -- विष्णु -- महेश्वर' । यसमा 'विष्णु'लाई महत्वपूर्ण स्थान दिइएको छ । बनाउने र बिगार्नेभन्दा संरक्षण गर्ने र सपार्ने ठूलो हुन्छ । भनिएअनुसार 'ब्रह्मा'ले सृष्टि गर्दछ, 'विष्णु'ले पालन गर्दछ र 'महेश्वर'ले विनाश गर्दछ । 'विष्णु'लाई

प्राथमिकता दिनुको पछाडि के कारण रहेछ बुझ्नको लागि एउटा कथा-प्रसंग प्रस्तुत छ ।

एकपल्ट ऋषिहरूको एक भेलामा कुरा उठेछ — ब्रह्मा, विष्णु र महेश्वरमा को ठूलो भनेर । कसैले ब्रह्मा ठूलो भने, कसैले विष्णु ठूलो माने त कसैले महेश्वर नै ठूलो भने । विवाद तुङ्गिएन । अन्त्यमा ‘भृगृ’ भन्ने ऋषिले उठेर भन्यो — ‘म यस कुराको निरूपण गरेर आउँछु र परिषदलाई जानकारी गराउँछु ।”

उनी सर्वप्रथम सरासर ब्रह्माकहाँ पुगे । उनले जानाजानी ब्रह्मालाई प्रणाम गरेनन् । ब्रह्माले कुपित भएर उनलाई पिटुँभैं गन्यो । उनी त्यहाँबाट फुत्केर भागे । उनले निर्णय गरे — ब्रह्मा पनि मानै मात्र खोज्दो रहेछ । उनी पनि ठूला होइनन् रहेछ ।

त्यसपछि उनी महेश्वरकहाँ गए । महेश्वरलाई पनि नमस्कार नगरी अंकमाल गर्न गए । महेश्वरले रिसाएर त्रिशूल उजाएर उनलाई काटौ मारूँभैं गर्न लागे । उनी बल्ल बल्ल ज्यान जोगाएर त्यहाँबाट फुत्के । उनले निर्णय गरे — महेश्वर कोधी रहेछन्, ठूला होइन रहेछन् ।

अन्त्यमा उनी विष्णुकहाँ पुगे । त्यसबेला विष्णु नाग शैयामा शान्त मुद्रामा शयन गर्दै थिए । लक्ष्मीले उनको पाउ दबाउदै थिइन् । भृगु ऋषि सरासर गएर विष्णुलाई छातीमा एक लाती दिए । विष्णुले आँखा खोले । मुसुक्क मुस्काए । भृगुलाई देखेर नमस्कार गरे अनि भने— ‘मेरो जीउमा लागेर तपाईंको पाउमा कष्ट भयो होला । म मुसारिदिन्छु । खै खै ।’ जसो तसो गरी भृगु विष्णुबाट पाउ मुसारी पाउनबाट बच्दै भागे । उनले ठाने — वास्तवमा विष्णु नै ठूला रहेछन् । आफूलाई लातीले हान्नेसँग पनि नरिसाई उल्टो पाउ मुसार्न अगाडि बढे । उनले

पछि ऋषि परिषद्मा यस कुराको खुलासा दिए । सबैलाई विष्णु पालन कर्ता हो र उनै ठूला रहेछन् भन्ने कुरामा विश्वस्त भए ।

हुन पनि हो - विष्णु समताको प्रतिमूर्ति हुन् टाउकोमाथि त्यस्तो भयंकर काल सर्प छ तर पनि विषाद छैन । लक्ष्मीजस्ती देवीले पाउ मिच्छैछिन् त्यसमा पनि गर्व र दर्प छैन । दुखले र सुखले पनि नछुने गरी निर्लिप्त भई हरेक परिस्थितिमा मुस्कुराइरहेछन् । यो उनको महान गुण हो । यसलाई उपेक्षा ब्रह्मविहारमा स्थित भएको भनिन्छ ।

३) 'शील -- समाधि -- ज्ञान' । यी तीनमा 'समाधि'लाई प्रमुखता दिइएको छ । हुनत यी तीन नै नभई हुँदैन । शीलविना समाधि र समाधिविना ज्ञान (प्रज्ञा) सम्भव नै हुँदैन । मूलतः ज्ञान नै हो तर यहाँ छनौट समाधिलाई गरेको कारण कार्यलाई प्राथमिकता दिई बिचार्दा समाधिको विशेष महत्व छ भन्ने तर्क प्रस्तुत गर्न लागिएको हो । यी तीनमा समाधिलाई भिकिदिंदा अरू दुई पांगु हुन्छन् । तिनीहरूको कार्य र परिणाममा प्रश्न-चिन्ह लाग्दछ । शीलबाट समाधि पुष्ट हुनेभै समाधिबाट पनि शीलको महत्व बढ्दछ । फेरि समाधिविना त यथार्थ ज्ञानको सम्भाव्यता नै समाप्त हुन्छ ।

नं ४ को मा 'गायक -- संगीत -- गीत' तीन शब्द छन् । यी तीनमा संगीत नै प्रमुख हो । संगीतविना गायक रूखो बन्दछ र गीत बेजान बन्दछ र कविताजस्तै मात्र बन्दछ । संगीत त्यो कडी हो जसले गायक र गीतमा ज्यान भरिदिन्छ र ती जीवन्त हुन्छन् । हामीलाई थाहा छ - गायक र गीत नभए पनि संगीत एकलैले वातावरण र श्रोतावर्ग सबैलाई मन्त्रमुग्ध पारिदिन्छ ।

नं ५ को मा 'यात्री -- यात्रा -- गन्तव्य' रहेको छ । यिनमा 'यात्रा' कै महत्व ठूलो छ । विना यात्रा यात्री नै हुँदैन र गन्तव्य भेटिन्न ।

यात्रा गरेर नै यात्री गन्तव्यतिर बद्ध । यात्राविना गन्तव्य गन्तव्य नै रहदैन । यात्री हावामै बिलाउँछ । यसको आवश्यकता र अस्तित्व नै विलीन हुन्छ ।

नं ६ को मा 'चोर -- चोरी -- वस्तु' रहेको छ । यिनमा चोर कर्ता हो र वस्तु चोरिने चीज हो । यदि चोरी भन्ने किया नै हुँदैन भने चोर भनिने व्यक्ति अस्तित्वमै आउने थिएन । वस्तु यथास्थितिमा रहिरहन्न्यो । त्यहाँ केही घटना दुर्घटना हुने नै थिएन । किया प्रतिक्रिया नै हुने थिएन । त्यसैले यहाँ चोरी भन्ने जुन किया हो त्यसैले चोरीको घटना सम्भव बनाउँछ । यी तीनमा चोरी नै प्रमुख स्थानमा आउँछ ।

नं ७ को मा 'अत्याचार -- अनाचार -- पापाचार' रहेकोछ । यसो हेदा यी तीन एकै हुन् कि जस्तो लाग्दछ तर सोच्ने हो भने अनाचारले नै प्रमुख भूमिका खेल्दछ । अनाचारबाटै अत्याचार गरिन्छ र पापाचारी होइन्छ । आचरण बिग्रेमा नै मानिसले अन्याय अत्याचार गर्न तम्सन्ध र उसले पापकर्म गर्न भ्याउँछ । उ पापाचारी बन्दछ । आचरण वा चरित्र सप्रिएमा व्यक्तिले अनाचार गर्दैन र पापबाट बच्दछ ।

नं ८ मा 'तन -- मन -- धन' को शब्द-समूह छ । यी तीनमा मन नै प्रधान हो । मन भएकोले नै तनको अस्तित्व रहेको हुन्छ र धनले संग्रह हुने र प्रयोग हुने अवसर पाउँछ । मनबाटै शरीर संचालित हुन्छ । मनले केही इच्छा नगरी वा नअराई शरीर आफैले केही गर्न सक्दैन । धन त प्रयोग गरिने वस्तु हो । त्यो वस्तु पनि मनले अराएअनुसार शरीरले प्रयोग गरी उपभोग गरिने कुरा हो । मनको आदेशविना तन र धनको प्रयोग सम्भव हुँदैन ।

नं ९ मा 'स्वर्ग -- पृथ्वी -- पाताल' रहेको छ । यिनमा पृथ्वी नै ठूलो छ । पृथ्वीलोकमा गरिएको पुण्यको प्रतापले स्वर्ग गइन्छ ।

स्वर्गबाट स्वर्गे जान त मिल्दैन । पृथ्वीलोकमा पाप गरिन्छ र पाताल पुगिन्छ । पातालबाट स्वर्ग पुगिन्न । माध्यम त पृथ्वी नै हो । पृथ्वी त्यो कडी हो जसले स्वर्ग र पाताललाई प्रवेशद्वार बनाउँछ । स्वर्ग र पाताल परिणामतः सुख दुःख भोग्ने स्थल मात्र हुन् । परिणाम दिने त पुण्य र पाप हुन् जुन मानिसले पृथ्वीलोकमा सम्पन्न गर्दछ र परिणाम भोग्दछ ।

नं १० मा ‘सहयोग -- कृतज्ञता -- स्याबासी’ को समूह छ । यी तीनमा पनि बीचमा रहेको ‘कृतज्ञता’ कै प्रधानता हुन्छ । सहयोग व्यक्तिको कर्तव्यभित्र पर्दछ र स्याबासी सहयोग पाएपछि पाउनेले दिने कुरा हो तर विसंन नहुनेचाहाँ कृतज्ञता हो । कसैले केही गरिदिंदा खुसी भई स्याबासी दिइन्छ, सिद्धियो – त्यसो होइन । गुणको बदला गुणले तिर्नुपर्द्ध । अरूले आफूप्रति गरेको गुणलाई कदापि विसंनुहुन्न । कृष्ण होइन्छ । कुनै व्यक्तिको महानता उसमा कृतज्ञता र समानता कतिको छ त्यसले निर्धारण गर्दछ ।

नं ११ मा ‘संग्रह -- त्याग -- विग्रह’ को शब्द-समूह छ । त्याग सबैभन्दा महत्वपूर्ण कुरा हो । संग्रहले लोभ लालचलाई प्रश्रय दिन्छ र असन्तोषलाई बढावा दिन्छ । विग्रहले भगडा विवाद खडा गर्दछ जुन संग्रहबाट प्रेरित हुन्छ । त्यागमा लोभ र असन्तुष्टि नदारद हुन्छ । लोभीले त्याग गर्न सक्दैन र लोभले विग्रहलाई निम्त्याउँछ । तर त्यागले मैत्री, करुणालाई स्थान दिन्छ र अलोभको कारणले मानसिक सन्तुष्टि अनि सुख प्रदान गर्दछ । दान दिने जस्तो पुनीत कार्य पनि त्याग चित्तबाट मात्र सम्भव हुन्छ । त्याग नसक्ने संग्रहित मात्र गर्नेले दान दिन सक्दैन । त्यसैले त्याग नै यी तीनमा प्रमुख छ ।

नं १२ मा ‘भक्ति -- मुक्ति -- शक्ति’ को त्रिशब्द छ ।

यसमा मुक्ति प्रमुख छ । भक्ति अन्धभक्ति पनि हुनसब्द, रागयुक्त पनि हुनसब्द, आवेशमा आएर वा कसैद्वारा प्रेरित भएर पनि हुन सब्द । शक्ति अहंकारको जड हो । शक्तिबाट मुठभेद, खिचातानी र तनाव बढ़दछ । आवश्यक कुरा त मुक्ति हो । सबै सबै नै दुःखका कारणहरूबाट पूर्ण मुक्ति । भक्ति र शक्तिले बन्धनलाई चुँडाल्न सबैनन् । बन्धनमा बाधिरसम्म दुःखकै भुमरीमा परिन्छ । बन्धनमुक्त अवस्थालाई नै मुक्ति भनिन्छ । मुक्तिकै लागि धर्म कर्म, धार्मिक अनुष्ठान, दान पुण्य आदि गर्नु परेको हुन्छ । मुक्ति-लाभी नभई भवसागर पार गर्न सकिदैन ।

नं १३ मा 'राग --- मोह --- द्वेष' को शब्द-समूह रहेको छ । यिनीहरूमध्ये मोहलाई छानिएको कारण मोह नै राग र द्वेषको जननी भएर हो । मोहलाई अज्ञानावस्था, बेहोसी, विस्मृतिको अवस्था हो भनेर जान्दछौं । यसैको कारणले व्यक्तिले व्यक्ति र वस्तुमा राग (लोभ) जगाउँछ, र त्यस रागको परिपूर्तिको कार्यमा तेरिन आएका वाधा व्यवधानप्रति द्वेष प्रकट गर्दछ । मोहपछि राग र रागपछि द्वेषको प्रादुर्भाव हुन्छ । यदि मोहावस्थामा नभएको भए वा यथार्थ ज्ञान जागेको भए राग जाग्ने नै थिएन अनि राग नभए द्वेषको जन्म पनि हुने थिएन । तसर्थ यथार्थ ज्ञानको प्राप्ति र मोहको समाप्ति अनिवार्य छ ।

नं १४ मा 'प्रवेश --- निस्सरण --- स्थिति' भनेर तीन शब्द दिइएको छ । यहाँ निस्सरणलाई छनौट गरिएको छ र निस्सरणको अर्थ हुन्छ - निस्कनु वा पलायन हुनु । अर्को अर्थ नलागोस् - यी शब्दहरूलाई सामान्य अर्थमा लिनुहुँदैन । तथ्य-ज्ञानको आधारमा यसलाई बुझनुपर्दछ । प्रवेशलाई यहाँ संसारमा जन्म लिनु, राग-द्वेषजन्य आलम्बनलाई प्रवेश दिनु भन्ने अर्थमा लिइएको छ भने स्थितिलाई त्यसै आलम्बनमा टाँसिरहनु वा भोगिरहनु भन्ने अर्थमा लिइएको छ । यस

अर्थमा प्रवेश पनि ठीक छैन, स्थिति पनि ठीक छैन । जुन अकुशल छ त्यसमा प्रवेश र त्यसैमा स्थिति भएर बस्नु बुद्धिमानी होइन । सन्त ज्ञानीहरू त्यसबाट निस्कन्छन्, पलायन हुन्छन् । त्यही कारणले निस्सरणलाई छनौट गरिएको छ । अन्य अर्थमा लिइए पनि सदा यथास्थितिमा कुनै पनि वस्तु वा व्यक्ति रहन सक्दैन । सबै अनित्य छन्, परिवर्तनशील छन् । यो प्रकृतिको नियमलाई कसैले बदल्न सक्दैन । जीव निर्जीव सबै यसै नियमअन्तर्गत परिचालित छन् ।

नं १५ मा 'परियति' -- पटिपति -- पटिवेध' भन्ने तीन शब्दको समूह पाउँछौं । यिनीहरूमा पटिपति अर्थात् अभ्यास नै महान छ । परियतिले सैद्धान्तिक ज्ञानलाई जनाउँछ र पटिवेधले परिणामलाई इगित गर्दछ । सिद्धान्त र परिणाम त्यतिबेला मात्र कारगर सिद्ध हुन्छ जब त्यस ज्ञानलाई व्यवहारमा ल्याएर अभ्यासरत भई भावनामयी प्रज्ञा आफूमा जगाउँछ । अभ्यास ठीकसित भएमा परिणाम स्वतः राम्रो हुन्छ । परिणाम छानेर पाइने कुरा होइन । सैद्धान्तिक ज्ञान जतिसुकै राम्रो भए पनि कार्यान्वयन पक्ष सशक्त भएन भने त्यस ज्ञानको पनि उपयुक्तता रहदैन र परिणाम गतिलो हुँदैन ।

नं १६ मा 'अधिकारी' -- कर्तव्य -- अधिकार' शब्द-समूह पर्दछ । यसमा कर्तव्य नै महत्वपूर्ण छ । वास्तवमा कर्तव्यपालनबाटै अधिकार पाइन्छ र अधिकारी होइन्छ । त्यसै पाएको वा खोसेर पाएको अधिकार र त्यस अधिकार पाई बनेका अधिकारी चिरस्थायी र सर्वमान्य हुँदैन र पाएको अधिकार खोसिने डर सदा रहिरहन्छ । कर्तव्यपालनबाटै निर्धनकसित अधिकारको उपभोग गरेर सेवा कार्य गर्न सकिन्द्छ र सो अधिकारी प्रशंसित र सम्मानित हुन्छ । कर्तव्यपालनबाट प्राप्त अधिकार खोसिने भय हुँदैन ।

नं १७ मा 'जरा -- जन्म -- मरण'को पालो छ । यी तीनमा जन्म नै मुख्य छ । यसलाई सोभको अर्थमा लिइएको छैन । नकारात्मक अर्थमा लिइएको छ । जन्मेको कारणले जरा र मरण हुन्छ । जीव नजन्मेको भए न बूढाबूढी हुन्थ्यो न त मर्दथ्यो नै । जरा र मरणको कारक तत्व नै जन्म हो । जन्म नहुने उपाय जन्म दिने कारणहरूको पूर्ण निराकरण हो । त्यसलाई निर्वाण वा अमृत पद भनिन्छ । निर्वाण प्राप्त भएपछि मात्र जन्म निरुद्ध हुन्छ र जरा, व्याधि र मरण दुःख पनि स्वतः निरुद्ध हुन्छन् ।

नं १८ मा 'अनुराग -- वित्तराग -- वैराग' दिइएको छ । हामीलाई थाहा भइसकेको छ कि रागमा लिप्त हुनु भनेको दुःखलाई अंगाल्नु हो र राग लिप्साबाट मन असंगत हुनु वैराग हो । अनुराग भनेको प्रेम, आकर्षण र लालसा हो जुन दुःखको स्रोत हो अनि वैराग भनेको उत्क लालसाबाट निस्सरण हुने लक्षण हो । तर वित्तराग भनेको राग लिप्साबाट पूर्णतया निवृत हुनु हो । जरैदेखि रागलाई उन्मूलन गरिएको अवस्था हो । अतः वित्तरागलाई निर्वाणको समेत संज्ञा दिइएको छ ।

नं १९ मा 'स्वास्थ्य-लाभ -- चरित्र-लाभ -- धन-लाभ' भनी तीन शब्दको समूह छ । ती तीनमध्ये चरित्र-लाभ अत्युत्तम हो । सामान्यतया स्वास्थ्य-लाभ र धन-लाभलाई नकार्न सकिदैन । तर तुलनात्मक दृष्टिले हेर्दा मानिस बाँचेको सार नै उसको असल चरित्रमा छ । स्वस्थ भएर यदि चरित्रहीन भएमा ऊ स्वस्थ रहेको सार नै हुँदैन न त उसको धनले उसको चरित्र सपार्छ । भनिन्छ -- धन हातको मैल हो । धनको सदुपयोग नभएमा धनले दुःख र समस्या मात्र निम्त्याउँछ । धनको र तनको सदुपयोग मानिसको असल चरित्र-गुणबाट सम्भव हुन्छ । स्वास्थ्य, चरित्र र धनबारे अंग्रेजीमा एक कहावत छ -- "Wealth

is lost, nothing is lost. Health is lost, something is lost. But character is lost, everything is lost ." धन गुमे केरि पनि पाइन्छ वा कमाउन सकिन्छ । त्यसलाई गुमेको नै भन्न हुँदैन । स्वास्थ्य गुमे केही न केही अवश्य नोक्सान भएको मान्न सकिन्छ तर चरित्र गुमे सबथोक गुमेको हुन्छ । त्यो व्यक्ति एक किसिमले कंगाल नै भएको हुन्छ । उसले बाँचेको सार हुँदैन । ऊ सबैको छि छि र दूर दूरको शिकार हुन्छ ।

नं २० मा 'लौकिक-सुख -- निर्वाण-सुख -- ब्राह्मिक-सुख' भनी तीन शब्द दिइएको छ । यिनमा निर्वाण-सुख नै परम सुख हो । लौकिक-सुख यस लोकमा छउन्जेल उपभोग गर्न सकिन्छ जुन अल्पकालीन हुन्छ । ब्राह्मिक-सुख ब्रह्मलोकको सुख हो । यो लौकिक-सुखभन्दा चिरस्थायी प्रतीत हुन्छ तर यो सुख पनि परन्तु सम्म रहिरहने सुख होइन । कर्मानुसार ब्रह्मलोकबाट च्यूत भई तल्लोलोकमा भर्नु पर्दा त्यो सुख महा दुःखमा बदलिन्छ । निर्वाण-सुख मात्र त्यस्तो सुख हो जुन प्राप्त भएपछि व्यतिकम हुँदैन । त्यो सुख सदा यथास्थितिमा रहन्छ । त्यसमा कुनै परिवर्तन हुँदैन । एकनासको सुखको रसास्वादान् गर्न सकिन्छ । यो सुखको तुलना अन्य कुनै सुखसँग हुन सक्दैन ।

नं २१ को शब्द-समूह हो - 'आत्ममुखी -- अन्तरमुखी -- बहिर्मुखी' । आफ्नो स्वार्थको मात्र पोषण गर्ने, आफूलाई मात्र भए पुग्ने, अरूपको वास्ता नगर्ने व्यक्तिलाई आत्ममुखी भनिन्छ । उसको मन सदैव आफूतिर मात्र उन्मुख भएको हुन्छ । बहिर्मुखीमा व्यक्तिले बाहिरफेर मात्र दृष्टि प्रक्षेपण गरेको हुन्छ । अरूपे के गरे के गरेनन्, किन गरे किन गरेनन्, कस्तो गरे कस्तो गरेनन् भन्ने चियो चर्चा गर्नमा समय बिताएको हुन्छ । आफ्नो आध्यात्मिक उन्नतिको उसलाई

चिन्तै हुँदैन न त उसले अरुको नै भलाइ सोचेको हुन्छ । यी दुवै उपयुक्त छैनन् । उपयुक्त त अन्तरमुखी हुनुमा छ । आफूभित्र नियाल्ने, आफ्नो कमजोरीलाई पहिल्याई हुत्याउने र आफूमा नभएका गुणलाई भित्र्याउने अनि आफ्नो आध्यात्मिक प्रगति गर्ने प्रवृत्तिको विकास गर्ने गुण अन्तरमुखी हुनुमा निहित छ । यसले मात्र व्यक्तिको इहलोक र परलोक सपार्छ र मुक्तिको भागीदार बनाउँछ । आत्ममुखीले व्यक्तिलाई स्वार्थी बनाउँछ र बहिर्मुखीले व्यक्तिलाई छाडा र अनुत्तरदायी बनाउँछ तर अन्तरमुखीले व्यक्तिलाई गुणी बनाई आफू र अर्कालाई समेत कल्याण गर्दछ ।

नं २२, २३, २४, २५ २६, र २७ मा दुवैतिर व्यक्ति रहेको छ-  
एक कर्ताको रूपमा र दोस्रो प्रभावित व्यक्तिको रूपमा । नं २२ मा 'शिक्षक -- शिक्षा -- शिक्षार्थी' छ, र यसमा शिक्षा महत्वपूर्ण र प्रमुख शब्दको रूपमा प्रस्तुत छ । विना शिक्षा शिक्षक हुँदैन र शिक्षकले दिने पनि शिक्षा नै हो । विना शिक्षा शिक्षार्थी पनि हुँदैन र शिक्षार्थीले लिने पनि शिक्षा नै हो । शिक्षा विना दुवैको अस्तित्व रहदैन । नं २३,  
२४, २५ र २६लाई एकै स्थानमा राखेर हेर्न सकदछौं । नं २३ मा 'दुःख दिने -- दुःख -- दुःखी' रहेको छ परमार्थतः दुःख दिने व्यक्ति र दुःख पाउने व्यक्ति दुवै वास्तवमा छैनन् । दुःख मात्र आर्य-सत्य हो । व्यक्ति, जीव, पुद्गल भन्ने भासमान सत्य हुन् । दुःख दिने व्यक्ति पति छैन, दुःख पाउने व्यक्ति पनि छैन । ती कर्मफल भोगी मात्र हुन् । यी चार शब्द-समूहबाटे एउटा श्लोक प्रस्तुत छ ।

दुःखमेव हि न कोचि दुक्खितो,  
कारको ना किरिया व विज्ञति ।  
अतिथि निष्क्रुति न निष्क्रुतो पुमा,  
मगगमत्यि गमको ना विज्ञति ॥

पहिलो हरफले नं २३ लाई, दोस्रो हरफले नं २४ लाई, तेस्रो हरफले नं २५ लाई र चौथो हरफले नं २६ लाई जनाएको छ । दोस्रो हरफमा कर्म वा कार्यलाई प्रमुखता दिइएकोछ । कर्ता र भोक्ता दुवै छैनन्, सिर्फ कर्म मात्र गुड्दछ । दुःखको उपस्थितिले नै दुःख दिने र दुःखीत दुवै सक्रिय हुन्छन् त्यस्तै कार्यकै कारणले कारक र परिणाम भोक्ता सृजित हुन्छन् । तेस्रो हरफमा निर्वाण नै परमार्थ सत्य हो, निर्वाणगामी र निर्वाण-प्राप्त दुवै व्यक्ति हुन् । ती परमार्थ सत्य होइनन् । ती यथार्थमा छैनन् । भासमान सत्यको कारणले छन् भन्ने लागेको मात्र हो । निर्वाणको साक्षात्कार भएपछि अब फेरि प्राप्त गर्ने र गर्नुपर्ने कुरै बाँकी रहदैन । चौथो हरफमा मार्गलाई प्राथमिकता दिइएको छ, जुन यथार्थमा सत्य हो । त्यस मार्गमा आरूढ हुने बटुवा र गन्तव्य प्राप्त गर्ने व्यक्ति नै हो जुन भासमान सत्य हो, परमार्थतः छैनन् । यहाँ मार्गलाई आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग हो भनेर बुझनुपर्छ । यी चारबटा पंक्तिले चार आर्य-सत्यलाई प्रतिनिधित्व गर्दछ । दुःख नै सत्य हो, कर्म नै सत्य हो, निर्वाण नै सत्य हो र मार्ग नै सत्य हो भनेर यथार्थ सत्य (आर्य-सत्य) को प्रस्तुति गरिएको छ । पहिलोले दुःख आर्य-सत्य, दोस्रोले समुदय आर्य-सत्य, तेस्रोले निरोध आर्य-सत्य र चौथोले मार्ग आर्य-सत्यलाई प्रष्ट्याएको छ । नं २७ मा 'ताडक -- ताडण -- प्रताडित' दिइएको छ । यसमा पनि दायाँ बायाँ व्यक्ति नै रहेका छन् । ताडण भन्ने कियाबाटै ताडक र प्रताडित व्यक्तिहरू सृजित हुन्छन् । ताडकले ताडण गर्दछ अनि ताडन पाउने व्यक्ति प्रताडित हुन्छ । दुःखमाझै भोगाउने ताडक व्यक्ति र भोग्ने प्रताडित व्यक्ति दुवै वास्तवमा छैनन् । भोगाइ मात्र सत्य हो ।

नं २८ मा 'उच्च --- मध्यम --- निम्न' भनेर तीन शब्दको समूह छ । यसमा मध्यमले नै अहं भूमिका खेल्दछ । जो उच्च

छ, अब ऊ उँभो जाने स्थानमा छैन। जो निम्न छ, ऊ उँभो आउन सक्छ तर अहिले ऊ उँभो आउन पाउने समयको पर्खाइमा छ। उसको प्रगति-पथमा वाधा, अङ्गच्चन, दुविधा, अन्यौल, तनाव, टगारो प्रशस्तै छन्। त्यसैले जो मध्यमा छ, ऊ अलि उँभो उठिसकेको हुन्छ र अभ उँभो लाग्ने मार्ग तय छ। उच्च रे निम्न दुवै अतिमा स्थित, छन्। उनीहरू कि धेरै भएकाले कि हुंदै नभएकाले पिडित छन्। जो मध्यममा छन्, उनीहरूले नै प्रगति र सन्तोष प्राप्त गर्न सक्छन्। भगवान बुद्धले पनि अतिमा नजानु, मध्यम मार्ग अपनाउनु भन्नुभएको छ।

नं २९ मा 'जन्म --- जीवन --- मरण' को शब्द-समूह छ। यसमा जीवन नै प्रमुख र कियाशील छ। यहाँ 'जीवन'लाई जीवनको क्रियाशील अवधिलाई लिइएको छ। जन्म प्रवेश हो र मरण विश्राम हो। जति जे गरिन्छ र गर्न सकिन्छ जीवनमै हो। व्यक्तिले गर्ने कर्म चाहे कुशल हुन् पा अकुशल, जीवनमै सम्पादन गर्दछ। व्यक्तिको जुनि सफल असफल भन्ने कुरा जन्म र मरणबाट सिद्ध हुंदैन। सुख-दुःख, आसा-निरासा, इच्छा-आकांक्षा, मान-अपमान, इज्जत-बेइज्जत पनि उसले जीवनमै अनुभव गर्दछ। जीवन क्रियाशीलताको परिचायक हो। जीवनमै व्यक्ति जीवन्त रहन्छ। जीवनमै व्यक्तित्वको निर्माण हुन्छ। जीवनमै व्यक्ति पूर्ण मानवमा विकसित हुन्छ। जीवनमै उसले आफ्नो साथै अरूको हित-सुखको ख्याल गरी जिउनुको सार दिन सक्छ।

नं ३० मा 'प्रविधि --- ज्ञान (सीप) --- उत्पादन' को पालो छ। यसमा सीप वा ज्ञानलाई नै महत्वपूर्ण स्थान दिइएको छ। विना ज्ञान प्रविधिको विकास नै हुंदैन। सीपविना कसरी प्रशिक्षण सम्भव हुन्छ? कसरी कल कारखानाको स्थापना हुन्छ? कसरी आवश्यक औजार र इन्धनको जगेना हुन्छ? अनि उत्पादन हावाको

महलभैं सावित हुन्छ । उत्पादनको निमित्त प्रविधि चाहिन्छ र प्रविधिको लागि ज्ञान चाहिन्छ । उत्पादन गर्ने प्रविधिको अलावा सक्षम जनशक्तिको पनि त आवश्यक हुन्छ । जनशक्ति उत्पादनको लागि प्रशिक्षणको जरूरत पर्दछ र प्रशिक्षणको निमित्त ज्ञान अपरिहार्य हुन्छ । ज्ञान प्राप्त भएपछि सीपको अभिवृद्धि हुन्छ जुनिना वस्तुको उत्पादन हुन सक्दैन ।

माथि तालिकामा दिइएका ३० वटा शब्द-समूहमध्ये प्रत्येकबाट एउटा शब्दलाई तार्किक मात्र होइन धार्मिक दृष्टिकोणबाट प्रमुखता दिई गरिएको व्याख्यान समाप्त भयो ।

३० सितम्बर २००३

अस्तु !

चिन्नाइ, मद्रास (भारत)

भवतु सब्ब मंगलं ।

## उपसंहार

(उपरोक्त व्याख्यानको उद्देश्य विषयको गाम्भीर्यता, धर्म सापेक्षता, र चलन चल्तीको अर्थलाई भन्दा धर्मको मर्मलाई प्राथमिकता दिई अनि समय सापेक्षतालाई समेत ध्यानमा राखी भट्टै मनमा आएका शब्द-समूहहरूको चयन गरी तीमध्ये एक शब्दलाई धर्मको पृष्ठभूमि दिई छनौट गरी लेखकको व्यक्तिगत तर्कलाई पाठकवर्गसामु सहृदयताका साथ प्रस्तुत गरिएका छन् । यसमा कतिपय ठाउँमा र शब्दको छनौटमा कसै कसैलाई चित्त नबुझ्दो र कसै कसैलाई छनोटप्रति आश्चर्य पनि लाग्दो हो । धेरै ठाउँमा तर्ककै आधार लिई शब्द छनोटप्रति प्रतिवाद गर्न नसकिने होइन तर धर्मको मर्मलाई मध्यनजरमा राखी प्रतिवादलाई स्थान नदिने हो भने सत्य र तथ्य अवगत नहुने पनि होइन । यसमा विद्वत पाठकवर्ग विश्वस्त होलान् भन्ने विश्वास लिइएको छ । यस्तै अन्य थुप्रै शब्द-समूह समेटिन सकदछन् र यस्तै लेखमा प्रस्तुत गरिन सकदछन् । यो एउटा नमुना मात्र हो, एउटा माध्यम मात्र हो ।)

— लेखक



# अधिष्ठान-सूत्र पाठ

(नेपालीमा अर्थ),

सबै संस्कार अनित्य हुन्,  
उत्पति हुनु विनाश हुनु यसको स्वभाव हो ।  
उत्पति हुँदा उन्मूलन गर्न सकियो भने,  
त्यसैबाट सुखको अभिवृद्धि हुन्छ ।

अहो ! मैले कति जन्म लिइसकेछु  
दौड लगाउदै एक निमेष पनि नरोकी ।  
घर बनाइदिनेलाई खोजी हिँड्दै,  
झन झन पो दुःखको भुमरीमा फँसेछु ।  
हे घर निर्माता ! अब तिमीलाई मैले भेष्टाइसकें,  
हेर्हैं तिमीले मेरो लागि नयाँ घर कसरी बनाउँछौ ?  
धुरी दलीन आदि सबै सबै,  
घर बनाउन चाहिने सामानहरू छिन्नभिन्न पारिसकें ।  
अब, मेरो चित्त संस्कारविहीन भइसक्यो,  
सम्पूर्ण तृष्णाको जालो क्षय भइसके ।

संस्कार सबै अनित्य छन्,  
प्रज्ञाले यसलाई जसले देख ल सक्दछ,  
उसको दुःख कमशः क्षय हुँदैजान्छ,

यही नै विशुद्धिको मार्ग हो ।  
 जहाँ जहाँ सम्यक-स्मृति राखिन्छ,  
 उत्पति र विनाश हुँदै गरेका स्कन्धहरूमा ।  
 उसको मन प्रीति र प्रमोदले भरिन्छ,  
 यसरी उसले अमृत-पद प्राप्त गरिलिन्छ ।

समस्त चकवालहरूमा,  
 बास गर्ने यक्ष, देव र ब्रह्माहरू !  
 हामीले गरेका पुण्यको प्रभावले,  
 सुख समृद्धि प्राप्त गरिलिउन् ।  
 यसलाई सबैले अनुमोदन गरी,  
 बुद्ध-शासनमा असीम श्रद्धा राखी,  
 अलिकति पनि प्रमादी नभई,  
 समुचित ढंगले रक्षा गरिदिउन् ।

म यस पुण्यलाई सबैमा बाँइछु  
 यो मात्र होइन मेरा अन्य पुण्यहरू पनि ।  
 यस कुराको साक्षी यही धरतिमाता रहून् ।

भवतु सब्ब मंगलं ।

- समाप्त -



## लेखकका प्रकाशित कृतिहरू



लेखक

- |                               |                               |
|-------------------------------|-------------------------------|
| १. आनापान-स्मृति-भावना        | - (नेपाल भाषा)                |
| २. आनापान-स्मृति-भावना        | - (नेपालीमा)                  |
| ३. सद्दर्थ : के, किन कसरी ? - | (नेपालीमा)                    |
| ४. सद्दर्थ : के, किन कसरी ? - | (द्वितीय संस्करण)             |
| ५. सम्मादिद्वृती दीपनी        | - (नेपालीमा अनुवाद)           |
| ६. बुद्धोपदेशित-धर्म          | - (नेपालीमा अनुवाद)           |
| ७. विशाखा-चरित्र              | - (नेपालीमा अनुवाद)           |
| ८. पटाचारा (समाविष्ट)         | - (नेपालीमा अनुवाद)           |
| ९. महासतिपट्टानसुत्त          | - (नेपालीमा अनुवाद)           |
| १०. प्रज्ञा-प्रदीप (भाग-१)    | - (नेपालीमा प्रथम संस्करण)    |
| ११. अंगुलीमाल                 | - (नेपालीमा अनुवाद)           |
| १२. प्रज्ञा-प्रदीप (भाग-२)    | - (नेपालीमा द्वितीय संस्कारण) |
| १३. धर्म-रस                   | - (नेपालीमा अनुवाद)           |
| १४. धर्मप्रीतिका तरङ्गहरू     | - (नेपालीमा) (तपाईंको हातमा)  |

### प्रकाशनको प्रतिक्षामा रहेका

- |                             |                     |
|-----------------------------|---------------------|
| १. प्रज्ञा-प्रदीप (भाग-२)   | - (नेपाली)          |
| २. बुद्ध-धर्म कविता संग्रह  | - (नेपाली)          |
| ३. बुद्ध-धर्म चिनाखा मुना   | - (नेपाल भाषा)      |
| ४. प्यांग आर्य-सत्य         | - (नेपाल भाषा)      |
| ५. विपस्यना विधिको उपयोगिता | - (नेपाली)          |
| ६. Buddha Songs & Poems     | - (English)         |
| ७. 'Loving and Dying' को    | - (नेपालीमा अनुवाद) |
| ८. बुद्धकालीन दश सन्नारीहरू | - (नेपालीमा अनुवाद) |
| ९. अन्य .....               |                     |

