

'पञ्जा नरानं रत्तनं'
'प्रज्ञा नै मानवको उत्तम रत्न हो ।'

प्रज्ञा-प्रदीप

बुद्ध-शिक्षामा आधारित नेपालीमा लेख-संग्रह
(भाग-१)



लेखक

दोलेन्द्ररत्न शाक्य

चाकुपाट, ल. पु.

५२९२०४

नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मासम्बुद्धस्स

प्रज्ञा – प्रदीप

बुद्ध-शिक्षामा आधारित नेपालीमा लेख संग्रह
(भाग-१)



लेखक

दोलेन्द्ररत्न शाक्य

चाकुपाट, ल. पु.

५२९२०४

प्रकाशकहरू

१. श्री जयराम ताम्राकार, कुमारीपाटी, ल.पु., ५२५४८७
२. श्रीमती सरस्वती श्रेष्ठ, भटापोल ल.पु., ५३४४५०
३. सुश्री माधुरी मानन्धर, मरू, काठमाडौं, २५१६४१

बुद्ध सम्वत - २५४६

नेपाल सम्वत - ११२३

विक्रम सम्वत - २०५९

ईशवी सम्वत - २००२

प्रथम संस्करण - १००० प्रति

निःशुल्क धर्मदान

(सर्वाधिकार प्रकाशकहरू र लेखकमा सुरक्षित)

मुद्रक

बागमती छापाखाना

वनबहाल, ल.पु.

फोन : ५३३८४७

कम्प्युटर सेटिङ्ग

एस. सेक्रेटरियल सर्भिसेज

सामाखुसि, येँ

फोन : ३५३९२३

❁ सादर समर्पण ❁

सद्धर्मको श्रवण, धारण एवं पालनको साथै
अनित्य, दुःख र अनात्माको भाविता पनि
गर्दै जीवनका अमूल्य क्षणहरूलाई सदुपयोग गरौं
र नश्वर शरीरले धोखा दिनुअगावै मानव जीवन
सफल पार्न सक्षम बनौं भन्ने सन्देशका साथ
शिघ्र अक्षय सुख निर्वाण-प्राप्तिको कामना गर्दै
समस्त पाठकवर्गमा यो मेरो सानो प्रयास
सादर समर्पण गर्दछु ।

दिनाङ्क :
तिहार, २०५९

विनीत
दोलेन्द्ररत्न शाक्य

प्रज्ञा-प्रदीप

विषय-सूची

<u>क्र.सं.</u>	<u>लेख</u>	<u>पेज नं.</u>
	सुखकर जीवन (मन्तव्य) - भिक्षु कोण्डन्य	क
	साधुवाद (मन्तव्य) - आर. वि. बन्ध	घ
	प्रकाशकीय	ङ
	लेखकको लेखनीबाट	थ
१	निर्वाण-मार्ग	१
२	मन नै प्रमुख हो	१३
३	कर्मबारे चर्चा परिश्र्चा	१९
४	जीवन : समस्या पनि, समाधान पनि	३६
५	अनित्यता : एक अपरिहार्य सत्य	४६
६	मृत्यु : एक अनिवार्य कटु-सत्य	५४
७	दान	६३
८	हाम्रो वास्तविक मंगल केमा हुन्छ ?	७०
९	जान्नेपर्ने र गनैपर्ने चार कुराहरू	७९
१०	आस्रवको उत्पत्ति र त्यसबाट बच्ने उपाय	८८
११	सुणाथ, धारेथ चराथ घम्मे !	१०१
१२	अष्ट लोक-धर्म	११०
१३	ब्रम्हविहारको भावना	११९
१४	मानव जीवनमा शीलको महत्त्व	१३१
१५	पाँच नीवरण	१३९
१६	भवतु सब्ब मंगलं	१४७



सुखकर जीवनको संजीवनी : 'प्रज्ञा-प्रदीप'

बुद्धोपदोशललाई जनमानसमा फिजाई उनीहरूमा शान्ति एवं धर्म-सुखानुभूति प्राप्त हुने पुस्तक-पुस्तिकाहरू दिनानुदिन एकपछि अर्को गर्दै प्रकाशित हुनुलाई धम्म-जागरणको एक सूचक मान्न सकिन्छ । यसै क्रममा यो 'प्रज्ञा-प्रदीप' पुस्तकको रचना गरी *दोलेन्द्ररत्न शाक्य* शासनिक प्रकाशनमा देखिनुभएको एक गर्वको विषय भएको छ ।

बोल्नेहरू बोल्दै जान्छन्, लेख्नेहरू लेख्दै जान्छन् तर सबैले जेजति बोलेका र लेखेका छन् ती सबै सबै हृदयस्पर्शी, ज्ञानवर्धक एवं संग्रहनीय हुन्छन् नै भनेर हामी किटानका साथ भन्न सक्दैनौं । कोही थोरै बोल्छन् र पनि प्रभाव जमाउँछन् भनेर जस्तै कोही थोरै तर संग्रहनीय कुरा लेख्छन् । वस्तुतः हामी धेरैभन्दा पनि थोरै नै किन नहोस्, आकार र परिमाणमा सानै किन नहोस् त्यसले जीवन जिउने कला निर्देश गरेको छ भने, त्यो सुखकर जीवन यापनार्थ संजीवनी सावित हुनसक्छ । यसरी नै आज १६ वटा विभिन्न शिर्षकअन्तर्गत संग्रहनीय एवं उपयोगी पुस्तकको रूपमा 'प्रज्ञा-प्रदीप' प्रकाशित हुनु सबैको लागि सुखकर विषय भएको छ ।

सरल भाषामा लेखिएका सम्पूर्ण रचनाहरूमा धार्मिक कंठरपनाको गन्ध कहीं पनि छाएको नदेखिनु, यद्यपि बुद्धोपदेशरूपी धरातलमा उभिएर लेखक अगाडि बढेका छन् तर कसैलाई बौद्धत्वको आभासभन्दा पनि शान्त, सुवच,

(क)

आत्मनियन्त्रित सजगता र सतर्कतालाई इंगित गर्दै शान्तिगामी व्यक्ति बन्नेतर्फ उत्प्रेरणा दिन सक्नु यस पुस्तकको विशेषता मान्न सकिन्छ ।

प्रज्ञामा प्रतिष्ठित जीवन चर्या गर्नेलाई उत्कृष्ट जीवन यापन गरेको मानिन्छ । प्रज्ञा त्यो हो जसले अविद्यारूपी अन्धकारलाई दूर गरिदिन्छ र यथार्थ सत्यलाई उजागर पारिदिन्छ भन्ने कुरालाई लेखकले निर्वाण-मार्गकै रूपमा आर्य अष्टाङ्गिक मार्गलाई सुन्दर ढङ्गले समेटेका छन् ।

बुद्धोपदेशलाई सर्वसाधारणरले समेत बुझ्न र दैनिक व्यवहारमा उतारेर शान्ति कसरी प्राप्त गर्न सकिन्छ भन्ने कुरालाई छर्लङ्ग पार्न प्रायः सबै लेख रचनाहरूमा मनचित्तका विषयमा लेखक मिहिनेतकासाथ लागेर 'मन नै प्रमुख' शिर्षकअन्तर्गत जीवन-जगत र मनको अन्तर-सम्बन्धबारे गहिराइमा पुगेर मनलाई ड्राइभर मानेर शरीरलाई गाडीको रूपमा स्वीकारेका छन् । यसैअन्तर्गत मनोगत विषयलाई जान्न, बुझ्न, तत्त्वरूप उच्चतर परमार्थ देशनामा आधारित अभिधम्म अर्थात् चित्त, चेतसिक, रूप र निर्वाण वा मन र पदार्थका विभिन्न रूप र सिद्धान्तबारे लेखकले परिचयात्मक भाव दिने क्रमलाई 'जीवन : समस्या पनि, समाधान पनि' मा निरन्तरता दिएको राम्रो पक्ष मान्न सकिन्छ ।

जीवन सुखमय पार्न छोड्नुपर्ने कुराहरू र समेट्दै जानुपर्ने कुराहरूलाई लेखकले विभाजितरूपमा विश्लेषण गरी दान-धर्म, ब्रम्ह विहार, आस्रव, नीवरण, आर्य-सत्य, प्रतीत्यसमुत्पाद, ध्यान-भावना जस्ता अपरिहार्य कुराहरूलाई समेटेका छन् । 'अनित्यता : एक अपरिहार्य सत्य' र 'मृत्यु : एक अनिवार्य कटु-सत्य' ले कुनै पनि पाठकलाई भावविह्वल

पारिदिन्छ । यसले जो कसैलाई पनि जीवन मूल्य र मान्यता, जीवनको गन्तव्य, वर्तमान अवस्था एवं जीवनको गति र मोडप्रति सजगता जगाउँछ । अझ 'अनित्यता : एक अपरिहार्य सत्य' अरू रचनाहरूमा भन्दा बढी साहित्यिक पारामा प्रस्तुत गरिएको देख्दा लेखकलाई एक साहित्यकारको रूपमा समेत चित्रण गर्न नसकिने होइन । लेखक एक साधनारत व्यक्तित्व भएको कुरा यस पुस्तक स्वयं बोल्दछ भनी भन्दा अत्युक्त मान्नुपर्ने देखिँदैन भने विख्यात विपश्यनाचार्य कल्याण मित्र सत्यनारायण गोयन्काज्यूको प्रवचन शैलीको प्रभाव लेखकमा छर्चल्किएको देखिनु पनि राम्रो पक्ष नै मान्न सकिन्छ ।

अन्त्यमा, विशेषतः अनुवाद विधामा देखिएका लेखकको नेपाली भाषामा पाचौँटा पुस्तकहरू प्रकाशित भइसकेका छन् भने मौलिक लेखनको रूपमा 'आनापानस्मृति-भावना' र 'सद्धर्म : के, किन र कसरी ?' पछि यो 'प्रज्ञा-प्रदीप' पुस्तक प्रकाशन भएको धर्मप्रीतिको विषय हो । यसरी नै लेखक अन्य प्रकाशनमा निरन्तर लागि रहेको कुरा सम्पूर्ण पाठकवर्गकै लागि खुशीको विषय भएको छ । पुनश्चः लेखकलाई साधुवाद व्यक्त गर्दै यसरी नै संग्रहनीय 'प्रज्ञा-प्रदीप' को संगसंगै अन्य महत्वपूर्ण प्रकाशन क्रमशः होस्, अटूटरूपमा होस् ! यही मेरो शुभेच्छा एवं कुशल-कामना !

दिनाङ्क : २०५९/५/२५

भिक्षु कोण्डन्य
बुद्ध विहार, भूकुटीमण्डप
काठमाडौँ- ३१

साधुवाद

आजको युग आधुनिक विज्ञान र प्रविधिको द्रुततर विकास र विस्तारको युग हो । अनन्त वैज्ञानिक अध्ययन, अनुसन्धान र आविष्कारको युग हो, स्वतन्त्र चिन्तन, मनन र गवेषणको युग हो । भौतिक शास्त्र, रसायन शास्त्र, इलेक्ट्रोनिक्स, माइक्रो इलेक्ट्रोनिक्स, कम्प्यूटर विज्ञान, अन्तरीक्ष विज्ञान, परमाणु शास्त्र, सूचना प्रविधिको विज्ञानदेखि लिएर जीव विज्ञान, वनस्पति विज्ञान, चिकित्सा विज्ञान, जनन विज्ञान, आनुवंशिक इन्जिनियरिंग, मानव वंशाणुकोष विज्ञान (जेनोमिक्स) र आनुवंशिक उपचार प्रविधि (जीन थेरापी) को अत्याधुनिक ज्ञानसम्मको विविध क्षेत्रको ज्ञान विषयमा भएको विकासबाट आज मानवको हातमा अथाह अपार भौतिक साधन, श्रोत र शक्तिको अद्भूत सांचोको जिम्मा प्राप्त हुन आएको छ । त्यसैले आधुनिक विज्ञान र प्रविधिको चमत्कारिक विकासलाई बुद्धिमतापूर्ण तरीकाले न्यायिक, समुचित र सामयिक ढंगबाट अधिकतम सदुपयोग गर्न सकिएमा एकाईसौं शताब्दीको नयाँ सहश्राब्दीको विश्वबाट मानव जातिले भोक, रोग, शोक, अशिक्षा, अभाव र असमान वितरण जस्ता समस्याले जन्माउने गरेका दुःख, पीर, शोक र अशान्तिका समस्यालाई निर्मूल प्रायः गर्न सकिने सैद्धान्तिक क्षमता, दक्षता र शान्तिको सम्भाव्यता आजको युगमा बिद्यमान रहेको तथ्यलाई नकार्न सकिदैन । भगवान् बुद्धले पनि आज्ञा भएको छ - "जिघच्छा परमा

रोगा ।” “संझारा परमा दुक्खा” । “आरोग्या परमा लाभा” । अर्थात् भोक नै सबैभन्दा ठूलो रोग हो । संस्कार सबैभन्दा ठूलो दुःख हो । सुस्वास्थ्य नै सबैभन्दा ठूलो लाभ हो । भोक प्यास तिर्खाबाट रन्थनिएको मानिसबाट, रोग व्याधि दुःखबाट आक्रान्त व्यक्तिबाट दरिद्रताको कारण आफ्नो लाज र मर्यादालाई समेत यथोचित रूपमा छोप्न ढाक्न नसकी नांगो रहन वाध्य स्त्री पुरुषबाट र अशिक्षित, अज्ञानी बालजन रहनाको कारण कुसंस्कारमा जकडिएका पुद्गलबाट न त मानव समाजको लौकिक हित सुख शान्तिको कल्याणकारक काम हुन सकिने अपेक्षा गर्न सकिन्छ, न त अध्यात्मिक, परमार्थिक र लोकोत्तर ज्ञान, आचरण र अभ्यासको लाभ हुन गर्न सघाउने कुनै सार्थक कर्म र योगदानकै आशा गर्न सकिन्छ । आधुनिक विज्ञान र प्रविधिको अभूतपूर्व विकासबाट उपलब्ध अनन्त साधन, श्रोत र शक्तिको परिचालनको सम्भाव्यतालाई विश्वबाटै मानव जातिका परम्परागत वैरीको रूपमा रहेका भोग, रोग, शोक, दुःख, अशिक्षा, अभाव र असमानता जस्ता समस्यालाई जरादेखि निर्मूल गरी नयाँ सन्तुलित, सुसम्पन्न र सभ्य विश्व व्यवस्था र सुव्यवस्थित मानव समाजको सिर्जना गर्ने काममा मात्र सदुपयोग गर्न सकिएको भए सद्वर्त्मको मूल उद्देश्य अनुरूप भव भय दुःखबाट सर्वथा मुक्त रहेको अक्षय, अविनाशी, परम सुख र शान्तिमय निर्वाण मार्ग र फल लाभ गर्ने मानव जुनीको परमार्थ लक्ष हासिल गर्न अभिप्रेरित गर्ने दिशामा आधुनिक युगले सजिलैसित आजको मानव जातिलाई सशक्त रूपमा अभिप्रेरित गरी अत्यन्त ठूलो रचनात्मक योगदान गर्न सम्भव हुने कुरालाई नकार्न सकिदैनथ्यो । अनि आधुनिक विज्ञान र प्रविधिको विकासमा साधनारत वैज्ञानिकहरूलाई मानव समाजले कति मुक्त कण्ठले खुला हृदयले भित्री अन्तःस्करणदेखि

अपरिमित सद्भावना र प्रशंसा गर्न पाउँथ्यो होला । किन्तु खेदको विषय छ, आजको तथ्य, वास्तविकता र यथार्थता भने एकदम भिन्नै खालको छ ।

आधुनिक विज्ञान र प्रविधिको विकासको प्रवाहलाई बोकेर ल्याउने नयाँ सभ्यताको प्रचार प्रसार र विस्तारले आज मानव जातिमा विश्वभरि नै भौतिकवादी दृष्टिकोण र व्यक्तिवादी प्रवृत्तिलाई नै बढी प्रोत्साहित र उत्प्रेरित गर्न थालेको देखिएबाट राग, द्वेष, मोह, मान, मात्सर्य र दृष्टिका प्रवृत्तिहरूमा कमी आउनको सट्टा आजकलका मानिसहरू असीमित इच्छा, आकांक्षा र तृष्णामा प्रवाहित हुँदै कामाश्रव, भवाश्रव, दिद्वाश्रव र अविद्याश्रवका अनियन्त्रित भेलमा बहँदै गरेका पाइन्छन् । परिणामस्वरूप आज विश्वमा यत्रतत्र सर्वत्र नितान्त निजी सुख, सुविधा र स्वार्थका लागि साधन, श्रोत, सम्पदाको खोजी छ । व्यक्तिगत सुख सुविधा कै लागि सत्ता, सम्मान, सम्पत्ति र शक्तिको लाभ र संचयको लागि एक आपसमा भैँभगडा भमेला बढ्दो छ, सर्वत्र स्वार्थपूर्ण संघर्षले व्याप्त छ । विश्व बन्धुत्व, विश्व भ्रातृभाव, विश्व शान्ति र जगत कल्याणका कुरा सस्तो राजनीतिको मांग, नारा र भाषणमा सीमित हुन पुगेको छ । साधन, श्रोत र शक्तिको बढ्दो असमान वितरणको परिणामस्वरूप एकातिर आधुनिक श्रीसम्पत्ति र ऐश्वर्यको वैभवबाट बञ्चित रहेका विश्वभरिका मानवहरूमा व्यापक नैराश्यता, अशान्ति, असन्तोष र ईर्ष्याका कारण यत्रतत्र हिंसा प्रतिहिंसा र घात प्रतिघात र प्रतिवोधको दूषित वातावरण बढ्दो छ भने आधुनिक वैभवद्वारा सम्पन्न समाजका मानिसहरूमा पनि शान्ति, मैत्री, त्याग, करूणा, सहानुभूति र सद्भावनाका गुणहरू विकसित हुनको बदलामा भौतिकवादी व्यक्तिवादी प्रवृत्ति नै हावी रहेको कारणले लोभ,

(च)

द्वेष, मोह, मान, दृष्टि, प्रमाद र मात्सर्यका प्रवृत्तिहरू नै बढी विकसित हुँदै गरेबाट विश्वमाथि बलपूर्वक कपटपूर्वक र छलपूर्वक पूंजी, प्रविधि र शक्तिकै भरमा अनुचित रजाई गर्ने प्रवृत्तिले प्रोत्साहन पाएको प्रतीत हुन्छ । त्यसैले आजको विश्व र मानव समाज विनाशकारी शस्त्रास्त्रको अन्धो होडबाजीबाट पीडित छ, भयभित छ र संत्रस्त छ । आसन्न कलह, विग्रह, विश्व युद्ध र अशान्तिको अनवरत छायाँ मुनि त्राहिमाम हुँदै विश्वभरका आम जनता निरीह र विवश भएर बाँच्न बाध्य छ । धार्मिक र सामाजिक क्रान्तिको नाउँमा आज सर्वत्र आतङ्कवादको समस्या छ । शक्तिशालीदेखि अनाथ निःसहाय जनसम्म, धनी र प्रभुसत्ता सम्पन्नदेखि दरिद्र र अभावग्रस्त जनतासम्म पनि आज राष्ट्रिय र अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको आतङ्कवादबाट असुरक्षित रहन बाध्य छन्, अशान्त छन्, पीडित छन्, संत्रस्त छन् । वैरभावबाट वैरभाव शमन हुँदैन भन्ने जिनवचनको अर्थ र मर्मलाई नबुझेको, बुझ्न नसकेको र बुझ्न नखोजेकै कारण अहिले शक्ति सम्पन्न व्यक्तिहरू उन्मत्त भई विश्व शान्तिको नाउँमा र अन्तर्राष्ट्रिय आतङ्कवादलाई बेलैमा दमन गर्ने नाउँमा विश्वमा सर्वत्र आफ्नो रजाई चलाउने स्वेच्छक हक अधिकारलाई प्रतिस्थापित गर्ने कसरतमा लागेका छन् भने अन्याय, अत्याचार र दूराचारबाट शोषित, पीडित र व्यथित व्यक्तिहरूलाई जायज न्यायोचित सम्मान र हक अधिकार दिलाउने नाउँमा, क्रान्तिका नाउँमा र धर्म युद्धका नाउँमा अवोध र निर्दोष व्यक्तिहरूलाई समेत हत्या गर्दै विश्वका जनतालाई आतङ्कित पार्न उन्मत्त व्यक्तिहरू लागेका छन् । आज शान्ति, न्याय र धर्मका नाउँमा स्वयं शान्ति, न्याय र धर्मकै बलि चढाइदै छ । जनताको हक र अधिकारको नाउँमा मानिसको शान्तिपूर्वक बाँच्न पाउने आधारभूत हक र अधिकार नै खोसिदै छ । समानता र विकासको नाउँमा स्वयं

(छ)

मानवोचित बुद्धि र विवेक र मानवताकै बलि दिइदै छ । गत वर्ष सन् २००१ को सेप्टेम्बर ११ मा भएको विश्व घटना र तत्पश्चात् विश्वले देखे सुनेका घटनाबाट यही तथ्यलाई पुष्टि गर्न खोजेको प्रतीत हुन्छ । बुद्ध धर्मका अनुसार आजको विश्वमा देखिएका उपर्युक्त दुष्प्रवृत्तिहरूका अन्तर्निहित मूल हेतुहरू पहिल्याउने हो भने लोभ, द्वेष र मोह, मद, मान, दृष्टि र मात्सर्यका क्लेशहरू नै जिम्मेवार देखिने छन् ।

भगवान् बुद्धले भन्नुभएको छ - “नत्थि राग समो अग्गि, नत्थि दोस समो गहो । नत्थि मोह सम जालं, नत्थि तण्हा समा नदी ॥” अर्थात् यस संसारमा रागले जस्तो मानिसलाई जलाउने सक्ने आगो छैन । द्वेषको जस्तो संसारमा बांधिराख्ने ग्रह छैन । मोहको जस्तो भव संसारमा फंसाइ राख्ने जाल छैन । तृष्णा जस्तो प्राणीलाई निरन्तर संसारमा बगाइराख्ने नदी छैन । प्राणीहरूलाई रागले गर्दा, कामेच्छाले गर्दा र तृष्णाले गर्दा नै अनेक दुःख, शोक, पीडा र भय, डर, त्रास उत्पन्न हुन्छन् । जिन वचन हो - “आरोग्य परमा लाभा, सन्तुट्ठी परमं धनं । विस्सास परमा जाती, निब्बानं परमं सुखं ॥” अर्थात् सुस्वास्थ्य लाभ नै सबैभन्दा ठूलो लाभ हो । सन्तोष नै परम धन हो । श्रद्धा निष्ठा युक्त विश्वास नै सबैभन्दा महान् बन्धु हो । जाति, जरा, व्याधि र मरणरूपी भव संसार भयबाट सर्वथा मुक्त रहेको निर्वाण नै सबैभन्दा महान् सुख हो । आधुनिक विज्ञान र प्रविधिले विकसित गरेको आजको भौतिकवादी युगले ल्याएको विकृतिको परिणामस्वरूप आजको मानवजाति एड्स जस्ता नयाँ महामारी रोगबाट बढ्दो मात्रामा आक्रान्त भएर दुःखित हुन विवश छ । अनियन्त्रितरूपमा बढ्दै गरेको असीमित इच्छा, आकाँक्षा र तृष्णाको उर्लंदो प्रवाहको कारण सन्तोष नामक सम्पदाबाट मानिस बञ्चित हुन बाध्य छ । स्वार्थ

बाभिएकोले गर्दा परस्परमा बढ्दै गरेको वैरभाव, आशंका र अविश्वासको धमिलो वातावरणको कारण निश्चल श्रद्धा, आस्था र निष्ठासहित कसै माथि विश्वास गर्न सकिने वातावरण नै बढ्दो मात्रामा विश्वबाट विलीन हुँदै गएको प्रतीत हुन्छ । तथागतले बताउनुभएको पनि छ -

“तसिणाय पुरक्खता पजा परिसप्पन्ति ससो’ व बाधितो ।
सञ्जो जन सङ्गसत्ता दुक्खमुपेन्ति पुनप्पुनं चिराय ॥”

अर्थात् “बन्धनमा बाँधिएको खरायो फनफन्ति घुमिरहे जस्तै तृष्णाका पछि लाग्ने प्राणीहरू संयोजनमा फंसिकन चिरकालसम्म बारम्बार दुःख पाइरहन्छन् ।” आधुनिक विज्ञान र प्रविधिको युगले तृष्णाको परिपूर्ति कार्यलाई नै सांसारिक सुख लाभको उपाय मान्ने भूल गरिरहेको हुँदा वैज्ञानिकहरू र तिनका अनुचरहरू दुःखबाट मुक्त हुने मूल मार्गबाटै विचलित रहन पर्ने अवस्था विद्यमान रहेको छ । तसर्थ वैज्ञानिक उन्नतिको बावजूद आजको विश्व भन् भन् बढी अशान्ति, दुःख र आतङ्कको मार्गबाट गुञ्जिरहेको पाइन्छ ।

अतः शान्ति र मैत्री, क्षान्ति र करुणा, सहनशीलता र सहानुभूति, मुदिता र सद्भावना, उपेक्षा र कल्याणकारिताको शुद्ध, शान्त र शीतल सन्देशलाई बोकी दान शील भावना र शील समाधि प्रज्ञाको मार्गको अनुसरणबाट लौकिक र लोकोत्तर दुबै किसिमका दुःखबाट पूर्ण मुक्ति दिने अमृत शिक्षाको उपदेश दिने भगवान् बुद्धको सार्वकालिक, सार्वदेशिक र सार्वजनिक उपदेशहरू २५०० वर्ष अगाडिका मानव समाज र विश्वलाई भन्दा आजको जटिल विश्व र मानव समाजलाई बढी सान्दर्भिक देखिन्छन्, उपयोगी देखिन्छन्, आवश्यक देखिन्छन् । राग द्वेष मोहजस्तो क्लेशहरूमा जकडिएर अनन्तकालसम्म

दुःखमय भव संसारमा विचरण गर्दै जान विवश हुने देखिएका आजका भौतिक सत्ता, सम्मान, सम्पत्ति र शक्तिमा भुलेका मानव समाज र विश्वलाई साँच्चिकै दुःखबाट त्राण दिलाउन अकुशल मूलहरूलाई जरैदेखि प्रहाण गरी कुशल मूलको सुदृढ अभ्यासद्वारा निर्वाणपथमा अग्रसर हुन सिकाउने बुद्धको धर्म, उपदेश र मार्गदर्शनको सर्वथा खाँचोको महसूस गरिएको छ । अतीतकालमा सुमेघ ऋषिको रूपमा जन्म ग्रहण गर्दा आदि बुद्ध दीपङ्कर तथागतको पादमूलमा सम्यक् सम्बुद्धत्व प्राप्तिमा लागि प्रणिधान गरेपश्चात् चार असंख्य र एक लाख कल्पसम्ममा अनेकानेक जन्महरू ग्रहण गरी बुद्धत्व प्राप्तिमा लागि आवश्यक अनन्त पुण्य पारमिताहरू संचय गर्दै शाक्यमुनि तथागतले लोकार्थ चर्या, ज्ञात्यार्थ चर्या र बुद्धार्थ चर्याहरू सम्पादन गरी जुन प्रत्यक्ष ज्ञान, विद्या, प्रज्ञा र अनुभव हासिल गर्नुभएको थियो सो प्रत्यक्ष ज्ञान, प्रज्ञा र अनुभवको आधारमा हेतुद्वारा उत्पत्ति भएका यस संसारका यावत् नामरूप धर्महरूको विश्लेषण र विवेचना गर्दै सार स्वरूप तथागतले नूतन धर्मचक्र प्रवर्तन गर्दा सारनाथमा २५९९ वर्षअघि मध्यम प्रतिपदयुक्त चतुरार्य सत्य धर्महरूमा प्रकाश पाउँ घोषणा गर्नुभयो कि यस संसार वास्तवमा दुःखमय छ । दुःख नै संसारको आधारभूत परमार्थ स्वभाव हो । तृष्णा नै दुःखको कारण हो । किन्तु दुःखलाई पूर्णरूपमा निरोध गर्न सकिन्छ । यसको लागि आर्य अष्टांगिक मार्गको आचरण र अभ्यास गर्नुपर्दछ । हेतु र प्रत्यय, कार्य र कारणको आधारमा उत्पत्ति हुँदै विनाश भइरहेका संसार वस्तुतः अनित्य छ, दुःखमय छ र अनात्मामय छ । सम्पूर्ण संसृष्ट धर्महरूको निशेषरूपमा निरोध हुनु नै निर्वाण हो । सम्पूर्ण आश्रवहरूलाई जरैदेखि नाश गरी निर्वाण प्राप्त नगरेसम्म नै प्राणीहरूले यस दुःखमय भव संसारबाट वास्तविक मुक्ति प्राप्त

गर्न सकदैन । तसर्थ दुर्लभ मनुष्य जुनी प्राप्त गर्न सफल भएका पुद्गलहरूले लोभ, दोष, मोहादि सम्पूर्ण क्लेशहरूलाई जरैदेखि निर्मूल गरी यथासम्भव यसै जन्ममा वास्तविक अक्षय, अविनाशी, परम सुखमय, शान्तिकर निर्वाण सम्पत्तिलाई प्राप्त गर्न हर सम्भव प्रयास गर्नु उचित हुन्छ । बुद्ध धर्मानुसार मनुष्यको जीवनको सबैभन्दा ठूलो लक्ष्य नै यही हो र हुनुपर्दछ । लोभ, द्वेष, मोह, मान, मद, मात्सर्य जस्ता अकुशल धर्महरूको प्रहाणमा प्रयासरत रहने सत्त्व प्राणीहरूबाट मानव समाजलाई सदैव हित सुख कल्याण मात्र नै हुने भएकोले बुद्धोपदेशको व्यापक विकास र विस्तार नै आजको दुःख, भय र अशान्तिबाट आतङ्किक विश्व र मानव जातिलाई त्राण, शान्ति र कल्याण प्रदान गर्ने एक मात्र निर्विकल्प उपाय कौशल्य मार्ग हो भन्ने कुरामा दुई मत नहोला ।

सद्धर्मका साधक श्री दोलेन्द्र रत्न शाक्यज्यूले बुद्ध धर्मका यिनै महत्वपूर्ण पक्षहरूलाई जनतामा अवबोध गराउन समय समयमा विभिन्न पत्र पत्रिकामा बुद्ध धर्मका विविध व्यावहारिक एवम् गम्भीर धर्म र दर्शनका विषयहरूमा सामयिक लेख रचनाहरू प्रकाशित गर्दै धर्म सम्बन्धी अनेक पुस्तकहरू पनि प्रकाशित गर्दै आउनुभएको छ । - भगवान् बुद्धको सद्धर्मको गहन अध्ययन मनन चिन्तन गर्दै आउनुभएका ल.पु. चाकुपाट निवासी विद्वान् लेखक श्री दोलेन्द्ररत्न शाक्यज्यू बुद्धोपदेशित ध्यान भावना-विपश्यना ध्यानको अभ्यासमा पनि प्रशस्त अनुभव संगालेका एक विशिष्ट साधक योगी पनि हुनुहुन्छ । उहाँले आफ्नै घरमा पनि ध्यान भावनाका मुमुक्षुहरूलाई सरलरूपमा सहज ढंगले ध्यान भावनाका विषयमा परामर्श प्रदान गरिआउनु भएको रहेछ । विपश्यनाका साधक लेखकले निर्वाण गामिनी बुद्धधर्मका विविध पक्षहरूमा गहन विश्लेषण र

विवेचना गर्दै विभिन्न समयमा लेख्नुभएका पूर्व प्रकाशित र नयाँ मौलिक लेखहरू समेत जम्मा १६ वटा बुद्ध धर्म सम्बन्धी लेख रचनाहरूलाई संकलन गरी 'प्रज्ञा प्रदीप' भाग १ को नाउँबाट आफ्नो रचनाहरूको संगालोलाई यस पुस्तकमार्फत प्रस्तुत गर्नुभएको छ ।

चतुरार्य सत्य, आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग, प्रतीत्य समुत्पाद जस्ता गहन धर्म र दर्शन देखि लिएर बुद्धधर्मानुसारको कर्मवाद, मनको महत्व, अनित्यवाद, मंगलधर्म, दान, आश्रवहरूको उत्पत्ति र तिनका विनाशको उपाय, चतुः ब्रम्ह विहार, अष्ट लोक धर्म र पञ्च नीवरण जस्ता विविध बौद्ध धारणाहरूको विस्तृत विवेचना गरिएका लेखहरू समावेश भएको प्रस्तुत पुस्तकले बुद्ध धर्मको विषयमा लेखकको ज्ञान र अनुभवको गहनतालाई प्रष्टरूपमा प्रकट गरिराखेको पाइन्छ । बुद्धको बहुमूल्य मानवोपयोगी शिक्षा, उपदेश र मार्ग भव संसारबाट मुक्ति चाहने जहाँसुकैका जुनसुकै रूप, वर्ण, लिङ्ग, जात, जाति, वर्ग र समुदायका व्यक्तिका लागि जहिलेसुकै पनि उत्तिकै लाभ र फल प्रदान गर्ने भएकोले बुद्धोपदेशित मार्ग वस्तुतः कुनै खास एक सम्प्रदायमा सीमित परिमित नहुने सार्वदेशिक, सार्वकालिक, अ-साम्प्रदायिक र सार्वजनिक मार्ग र पथ हो भन्ने सत्य कुराको सन्देश लेखकले यस पुस्तकमा दिन खोज्नुभएको पाइन्छ । प्रस्तुत पुस्तकमा लेखकले बुद्ध धर्मका गम्भीर दर्शनका आधार रहेका अनित्य, दुःख र अनात्मा जस्ता कठिन विषयहरूलाई पनि बहुतै सरल, सहज र सरस ढंगले रोचक तरिकाबाट सबैले बुझ्ने भाषामा राम्ररी प्रस्तुत गर्ने सफलता प्राप्त गर्नुभएको देखिन्छ, जो निकै सराहनीय छ । चतुरार्य सत्य, आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग, प्रतीत्य समुत्पादको नियम र आश्रवका क्षय जस्ता विषयहरूलाई बुझ्न पाठकहरूलाई प्रस्तुत पुस्तक सहायक सिद्ध

हुनेछ भने बुद्ध धर्मानुसार दान, मंगल, कर्म, चतुः ब्रम्ह विहार भावना र अष्ट लोक धर्म जस्ता विषयहरूमा सही रूपमा उपयोगी जानकारी हासिल गर्न पनि यस पुस्तकमा संगालिएका लेखहरू प्रभावकारी सिद्ध हुने अपेक्षा मैले राखेको छु ।

संक्षेपमा भन्नुपर्दा दान शील भावना र शील समाधि प्रज्ञाको उपयोगी मार्गको रूपमा रहेको शुद्ध बुद्ध धर्मलाई बुझ्न र बुझाउन आवश्यक सामग्रीहरूले भरिपूर्ण रहेको प्रस्तुत पुस्तक सबै प्रकारका धर्मका जिज्ञासुहरू र विज्ञ पाठकहरूलाई समेत उपयोगी र संग्रहणीय रहने छ । लेखकको प्रयास त्यसैले सामयिक छ, सराहनीय छ र उपादेयतामूलक छ ।

अन्त्यमा म लेखकलाई उत्तरोत्तर सफलताको लागि हार्दिक शुभेच्छासहित साधुवाद ज्ञापन गर्दछु ।

चिरं तिष्ठतु बुद्ध शासना ।

२०५९।१।२९ शनिवार

आर.बि.बन्ध
प्यूखा टोल, वडा नं. २४,
काठमाडौं ।

प्रकाशकीय

बुद्ध भूमि नेपालमा शुद्ध बुद्ध स्थविरवादी धर्मको पुनर्जागरण आएको पनि अब त सात दशक भन्दा बढी समय भइसकेको होइन । किन्तु अहिलेसम्म पनि निर्वाण गामिनी बुद्ध धर्मको अर्थ र मर्मलाई सहीरूपमा बुझी बुझाई अनुकरण, आचरण र अभ्यास गरिराउने धार्मिकजनको संख्या कमै छन् । तर आज बुद्धभूमि नेपालमा सद्धर्मको श्रवण गर्ने अवसर सहजै उपलब्ध हुन थालेको छ । धर्म साकच्छा गर्ने अवसर पनि प्राप्त हुन थालेको छ । सद्धर्मको गम्भीर अभ्यास र आचरण गर्ने अवसर पनि सुलभ हुन थालेको छ । बुद्ध धर्मको प्रचार प्रसार र विस्तार बढ्दै गएमा नै आजको अशान्त विश्वमा शान्तिको, साँच्चिकैको रचनात्मक सुखशान्तिको क्षेत्र बन्दै जानेछ भन्ने हामीहरूलाई लागेको छ ।

बुद्ध धर्मका विज्ञहरूका सत्संगतमा लागी शील, समाधि र प्रज्ञा मार्ग प्रधान बुद्ध धर्मको परम्परामा समाहित भई बुद्धोपदेशित मार्ग दर्शन अनुरूपको केही शिक्षा दीक्षा ग्रहण गरी विपश्यना ध्यान भावनाको साधना र अभ्यास गर्ने केही अवसर प्राप्त भएपछि हामीहरूले पनि बुद्धको शान्ति मार्गलाई आफ्नै जीवनमा केही अनुभव गर्ने अवसर पायौं । बुद्धको शिक्षा आफू एकलैले मात्र बुझेर पुग्ने कुरो होइन रहेछ भन्ने कुरा बुझेपछि हामीहरूमा सद्धर्मको प्रचार प्रसार गर्नका लागि यथासम्भव योगदान गर्ने सदाकांक्षा पनि जागृत भएर आयो ।

विपश्यना ध्यान भावनाको नियमित अभ्यास र नियमितरूपमा धर्म सम्बन्धी छलफल गर्ने इच्छाले गर्दा हामीहरू ललितपुर चाकुपाट निवासी कल्याण मित्र श्री दोलेन्द्ररत्न शाक्यज्यू कहाँ जाने गछौं । उहाँका समीप हामीहरूले प्रत्येक शनिवार सामूहिक विपश्यना ध्यान भावनाको अभ्यास गर्दै आइरहेका छौं । एक घण्टाको सामूहिक ध्यान भावना पश्चात उहाँ कल्याण मित्र संगै आफ्नो धर्म सम्बन्धी जिज्ञाशाहरू शान्त पनि गरिआएका छौं । सोही छलफलको क्रममा बुद्ध धर्मको गहन अध्ययन र अध्यापन गर्दै र विपश्यना ध्यान भावनामा रूचि लिँदै आउनुभएका कल्याण मित्र श्री दोलेन्द्ररत्न शाक्यज्यूले समय समयमा विभिन्न पत्र पत्रिकाहरूमा प्रकाशनार्थ लेख्नुभएका बुद्ध धर्म र दर्शनका विभिन्न शिर्षकमा लेख रचनाहरू अत्यन्त सहज, सरल र सरस भएकोले ती लेखहरूलाई पुस्तकको आकार दिई सद्धर्मप्रेमी श्रद्धालुजनको हित सुख कल्याणका लागि प्रकाशित गरी निःशुल्करूपमा धर्मदान गर्ने अभिलाषा हामीमा जाग्यो । हाम्रो अनुरोधलाई सहर्ष स्वीकार गर्नु भई लेखकले आफ्ना बौद्ध रचनाहरू मध्ये १६ वटा लेखहरूको संग्रह तयार गरी 'प्रज्ञा प्रदीप' भाग १ को नाउँबाट प्रकाशित गर्ने अनुमति दिनुभयो । हामीहरू यस पुस्तकलाई प्रकाशित गर्ने अवसर प्राप्त भएकोमा हर्षित र प्रमुदित छौं ।

हामीहरूको धर्मदानको अभिलाषालाई परिपूर्ति गर्ने गरी प्रस्तुत पुस्तक प्रकाशित गर्ने सहर्ष अनुमति दिनुभएकोमा कल्याण मित्र श्री दोलेन्द्ररत्न शाक्यज्यूमा हार्दिक आभार व्यक्त गर्दछौं ।

अन्त्यमा कार्य व्यस्तताको बीचमा पनि अमूल्य समय निकाली यस पुस्तकको लागि विद्वतापूर्ण मन्तव्य लेखी हामीहरूलाई अनुगृहित गर्नु हुने बुद्ध विहारका श्रद्धेय भिक्षु कोण्डन्यमा पनि हामीहरू हार्दिक कृतज्ञतायुक्त वन्दना गर्दै साधुवाद टक्र्याउँछौं ।

आफ्नो सारगर्भित 'साधुवाद-मन्तव्य' लेखी हामीहरूलाई प्रोत्साहित र अभिप्रेरित गर्नु हुने अर्का कल्याण मित्र बौद्ध विद्वान श्री आर. बी. बन्धज्यूलाई पनि हार्दिक कृतज्ञताका साथ साधुवाद दिन्छौं ।

यस पुस्तकलाई छोटो समयमै राम्ररी मुद्रण गरिदिने वागमती छापाखाना, वन वहाल, ल. पु. लाई र कम्प्युटर सेटिंग गरी सहयोग गर्ने एस. सेक्रेटरियल सर्भिसेजलाई हार्दिक धन्यवाद छ ।

यस पुस्तकको प्रकाशन एवं निःशुल्क धर्मदानबाट प्राप्त पुण्य हाम्रा दिवंगत ज्ञातिवन्धुमा निर्वाण-प्राप्तिको कारण बनोस् र नेपाल लगायत सम्पूर्ण विश्वमा सुख शान्ति र मैत्री फैलिन सहयोग पुगोस्, यही कामना गर्दै बिदा हुने अनुमति चाहन्छौं ।

सब्बे सत्ता भवन्तु सुखितत्ता ।

प्रकाशकवर्ग

१. जयराम ताम्राकार, कुमारीपाटी, ल. पु, ५२५४८७
२. श्रीमती सरस्वती श्रेष्ठ, भुटापोल, ल. पु, ५३४४५०
३. सुश्री माधुरी मानन्धर, मरु, काठमाडौं, २५१६४१

दिनाङ्क : २०५१।६।५

(त)

'प्रज्ञा-प्रदीप' बारे

लेखकको लेखनीबाट

मानिस शान्ति चाहन्छ, सुख चाहन्छ । सुख र शान्ति चाहनु र त्यसको प्राप्तखातिर लागी पर्नु प्राणी मात्रको स्वभाव हो तर सुख चाहँदा चाहँदै पनि त्यसको प्रतिकूल परिणाम आई दुःख र अशान्ति मात्र हात परेका कुरा पनि तड्कारो नै छ । एक त चाहना गतिलो र कल्याणकारी नहुनु अर्को चाहना गतिलो भए पनि चाहना र कर्मको समन्वय नहुँदा र चाहना अनुरूप काम गर्ने तरिका नमिल्दा त्यस्तो परिणामको भागीदार बन्नुपर्ने हुन्छ । फेरि चाहना अगतिलो हुनु र त्यसको सम्पादन कार्य गतिलोरूपमा भएर पनि अनुकूल परिणाम नआउने हुन्छ । त्यसैले सर्वप्रथम त चित्तलाई नै दमन वा शमन गर्नु आवश्यक हुन्छ । पहिले चित्तमा केही नउब्जी वचन र कर्मद्वारा केही गरिदैन । अतः भगवान बुद्धले चित्तको चेतनालाई नै कर्म हो भन्नुभएको छ । सुखकै लागि मानिसले अनेक प्रकारले दिनरात आफूलाई काममा व्यस्त राखेको हुन्छ । एक पेटको लागि मात्र त्यस्तरी मरिमेट्नु पर्दैनथ्यो होला । अत्यधिक सुखको लिप्साको कारणले र सुखका सामग्रीहरू जगेर्ना गरी भविष्यमा दुःखबाट टाढिने सपना बोकेर नै मानिसले जीउज्यान अर्पण गरेर परिश्रम गरिरहेको छ । तर वास्तवमा उसलाई थाहा छैन कि सुखकै खोजीमा भौतारिएर नै दुःखको खाडल सिर्जना भएको हो । लिप्सावश सुख चाहियो, दुःख चाहिँदैन भनेर जुन

(थ)

प्रयत्न गरिन्छ, त्यही प्रयत्न वास्तवमा संकल्प र तरिका नमिल्दा दुःख सम्बर्द्धनको कारण बन्दछ । ठीकसित ठीक विधिअन्तर्गत ठीक धारणा र प्रयत्नका साथ कार्य सम्पादन गरेमा र कार्य-कारण र कारण-कार्यको सिद्धान्तलाई मध्य नजर राखी सम्यक प्रयत्न गरेमा प्रज्ञा विकसित हुन्छ र दुःखको कारण निवारण हुनसक्छ अनि मात्र सुखको अभिवृद्धि हुनसक्छ । यस कुरामा हामी सबैको ध्यान जानुपर्छ र मानिस हुनाको फाइदा लिन जानुपर्छ । सत्य एउटै हुन्छ, अनेक हुँदैनन् । सत्यको सहारा लिएर कदम-कदम बढाउँदै स्थूल सत्यबाट सूक्ष्म सत्यतिर बढ्दै, तिनलाई अनुभूत गर्दै परम सत्यको साक्षात्कार गर्नु नै हाम्रो एक मात्र आध्यात्मिक लक्ष्य हुनुपर्छ । यही नै मानवले प्राप्त गर्नुपर्ने अन्तिम उपलब्धि हो, भौतिक सुख सुविधाका वस्तुहरूको संग्रह होइन भन्ने मेरो धारणा छ ।

शील, समाधि र प्रज्ञा नै त धर्म हो । अझ भनौं-सद्धर्म हौं । शील धर्मको जग हो । जग नै नभई भवन कसरी खडा हुन सक्ला ? कुनै पनि तथाकथित धर्ममा पनि धेरथोर मात्रामा शीललाई स्थान दिइएकै हुन्छ, दिनु पनि पर्छ । शील विनाको धर्म वास्ताविक धर्म हुनै सक्दैन । शील सदाचार विना मानिसले लोकोत्तर लाभ कसरी हासिल गर्नसक्छ ? शीलले नै मानिसलाई मानिसको स्तरमा स्थापित गरिदिन्छ । जीवनमा शील भिकिदिएको खण्डमा बर्बरता र पाशविकता मात्र बाँकी रहन्छ ।

समाधि पनि आवश्यक छ । आफूमा अकुशलं प्रवृत्ति नजगाउनको लागि आफ्नो चित्तलाई वशमा राख्नु र समाहित गर्नु त्यतिकै आवश्यक छ जति जीवनलाई शान्त र सुखकर बनाउन शीलको आवश्यकता हुन्छ । समाधिमार्फत मनलाई सिधा पार्नको साथै चित्तमा संचित पुराना क्लेशहरूको उदीर्णा

पनि हुनजान्छ । यसरी यसले चित्तलाई निर्मल पार्ने काम पनि सम्पादन गर्दछ । शीलमार्फत नयाँ अकुशल कर्म बन्ने क्रिया बन्द हुन्छ भने सम्यक समाधिमार्फत पुराना क्लेशहरू कमशः उदीर्णा भई तिनीहरूको उपशमन हुने क्रिया सम्पादन हुन्छ ।

यसरी हामीमा सच्चा यथार्थ ज्ञानको उदय हुन्छ । त्यस ज्ञानलाई प्रज्ञा भनिएको छ । अनित्य, दुःख र अनात्माको भाविता गरी व्यक्ति र वस्तुलाई यथाभूतरूपमा जान्नु नै प्रज्ञाको पहिचान हो । प्रज्ञाले मात्र क्लेशको जरालाई निमित्त्यान्न पार्न सक्दछ । त्यसैले मानिसहरूको सच्चा आभूषण नै प्रज्ञा हो अर्थात् 'पञ्चा नरानं रत्तनं ' भनिएको छ ।

भगवान बुद्धले 'आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग' मा प्रज्ञा-स्कन्ध अन्तर्गत सम्यक-संकल्प र सम्यक-दृष्टिको उपदेश दिनुभएको छ । दुःखको कारण निवारण गर्न र अन्ततः दुःख निर्मूल गर्न प्रज्ञाको सम्वर्द्धन हुनु जरूरी छ । विना प्रज्ञा तृष्णाको जंजीर काट्न सकिदैन । तृष्णाको जंजीर नै नकाटी मुक्तिको सास फेर्न सकिदैन । त्यसैले त्याग-धर्म, मैत्री-धर्म र करूणा-धर्मको अभिवृद्धि हुनु जरूरी छ । आफूलाई मनपर्ने वा आफ्नोपनाको पकडमा जुन आसक्ति हुन्छ त्यसको प्रहाण वा त्यसबाट निःसरण हुने संकल्पलाई त्याग-धर्म भनिन्छ । अर्को शब्दमा यसलाई नैष्कर्म्य-संकल्प भनिन्छ । कसैसँग पनि वैर-भाव, रिस-राग, ईर्ष्या-घृणा गर्न हुँदैन । सबैसँग मित्रवत व्यवहार गर्नु र सबैसँग प्रियाप्रियको भेद नराखी मेलमिलाप गरी समानताको व्यवहार गर्नु नै मैत्री-धर्म हो । अर्को शब्दमा यसलाई अव्यापाद-संकल्प भनिन्छ । सबैलाई आफ्नो ज्यान प्यारो हुन्छ, कसैले कुट्न आएको मार्न आएको कसैलाई मन पर्दैन भने हामीले मात्र कसैलाई किन कुटपिट गर्ने, किन मार्ने ? कसैलाई पनि दुःख दिन्न बरू अरूको दुःख निवारणमा सहायक हुन्छु

भन्ने जुन संकल्प लिइन्छ, त्यसलाई करूणा-धर्म भनिन्छ । अर्को शब्दमा भन्नुपर्दा यसलाई अविहिंसा-संकल्प भनिन्छ । हाम्रो मनमा यिनै शुद्ध संकल्प-विकल्प, चिन्तन-मनन चलनुपर्छ अनि मात्र दुःखको कारणबाट हामी उम्कन सक्दछौं । कारणै नभएपछि प्रभाव (दुःख) कसरी होला ? यो दुःख-मुक्ति मार्गको आठ उपायहरूमध्ये पहिलो उपाय हो । त्यसपछि ठीक धारणा अङ्गिकार गर्नुपर्छ । सत्यासत्य, धर्माधर्म, कुशलाकुशल विचार गरी सत्य, धर्म र कुशललाई मनमा स्थान दिई अनित्य, दुःख र अनात्माको धरातलमा अडिग भई असत्य, अधर्म र अकुशललाई टाढा भगाउनु नै वास्तवमा प्रज्ञाको दोस्रो पहिचान हो । यथार्थमा जे हो, जे छ, जस्तो हो, जस्तो छ त्यही वा त्यस्तै कुरालाई मनमा स्थान दिई वचन र कर्ममार्फत कुशलाचरण गर्नु नै वास्तवमा मानवोचित धर्म हो । मिथ्या आचरण, मिथ्या धारणा, मिथ्या भाषण र मिथ्या कर्मबाट आफूलाई अलग राखी शील सदाचारयुक्त जीवन जिउनुलाई नै सम्यक जीवन यापन गर्नु भनिन्छ । यसरी व्यक्ति-व्यक्तिको जीवन उत्कृष्ट भएमा समाज र राष्ट्र अनि विश्व नै समुन्नत, सुखी र शान्त स्थल बन्नजान्छ । त्यसपछि मात्र आज देखिएका र सुनिएका हत्या, हिंसा, लूट, आगजनी, विध्वंशका दृश्य र खबरहरू कमशः समाजबाट ओझल हुन पुगिन्छ । 'वैर-भावले वैर-भाव शान्त हुँदैन, मैत्री-भावले मात्र वैर-भाव शान्त हुन्छ' भन्ने भगवान बुद्धको उपदेशलाई व्यवहारमा नउतारेसम्म शान्तिको नारा जतिसुकै बुलन्द पारे पनि शान्ति कहीं दृष्टिगोचर हुँदैन । इच्छा शान्तिको, कर्म कान्तिको हुन्जेल शान्ति 'आकासको फल आँखा टरी मर' भन्ने उखानभै परिणाम अपेक्षाकृत हुँदैन ।

मिथ्या-संकल्प, मिथ्या-धारणा, मिथ्या-भाषण, मिथ्या-कर्म, मिथ्या-आजीविका, मिथ्या-प्रयत्न, मिथ्या काम कुरामा

सजगता र मिथ्या-आलम्बनमा चित्त लगाउन्जेल दुःखकै सम्बर्द्धन हुन्छ । यिनीहरूको बदला सम्यक-संकल्प, सम्यक-दृष्टि, सम्यकदृवचन, सम्यक-कर्म, सम्यक-आजीविका, सम्यक-प्रयत्न, सम्यक-स्मृति र सम्यक-समाधिको अभ्यास भएमा दुःखका कारणहरू कमशः निमित्त्यान्न भई अक्षय सुख निर्वाणको प्राप्ति हुन्छ जुन भगवान बुद्धले दुःख-मुक्ति मार्गको रूपमा हामीलाई उपदेश गर्नुभएको छ ।

यिनै कुरालाई हृदयंगम गरी मानिसको चोला सार्थक पारौं भन्ने सन्देश बोकी मैले भगवान बुद्धले दिनुभएको शिक्षामा आधारित विभिन्न समयमा लेखेका केही लेखहरूलाई संगाली यस 'प्रज्ञा-प्रदीप' नामक पुस्तक भाग-१ प्रकाशित गरेको छु । यसमा समाविष्ट भएका १६ वटा लेखहरूमा कतिपय लेखहरू बेला बेलामा बुद्ध-धर्म सम्बन्धी साप्ताहिक, मासिक तथा वार्षिक पत्र-पत्रिकाहरूमा पनि प्रकाशित भइसकेका छन् । केही नयाँ अप्रकाशित लेखहरू पनि यसमा समावेश छन् । यस पुस्तकबाट पाठकवर्गमा बुद्ध-शिक्षाबारे यथार्थ ज्ञान जगाउनको साथै विषयगत कुरामा डुबुल्की मार्न मात्र भए पनि प्रेरणा दिन सके मेरो प्रयास सफल भएको महसुस गर्नु अनुपयुक्त नहोला ।

पाठकवर्गको सकारात्मक प्रतिक्रिया पाएमा यस 'प्रज्ञा-प्रदीप'को दोस्रो भाग पनि प्रकाशित हुने प्रतीक्षामा रहेको कुरा व्यक्त गर्न पाउँदा मलाई हर्षानुभूति हुनु अस्वाभाविक हुँदैन भन्ने ठान्दछु ।

यो पुस्तकको प्रकाशनद्वारा मलाई धर्म-दान जस्तो अत्युत्तम दान कार्य सम्पादन गर्ने अवसर प्रदान गर्नुभएकोमा यस पुस्तकका प्रकाशक - त्रय श्री जयराम ताम्राकार,

श्री सरस्वती श्रेष्ठ र सुश्री माधुरी मानन्धर हार्दिक साधुवादका पात्र हुनुहुन्छ ।

आफ्नो कार्य-व्यस्तताको बाबजूद पनि अत्यन्त कृपापूर्वक समय निकाल्नु भई यस पुस्तकबारे आफ्नो धारणा-मन्तव्य लेखिदिनुभएकोमा श्रद्धेय कोण्डन्य भन्तेज्यू प्रति कृतज्ञतासहित आभार व्यक्त गर्न चाहन्छु । त्यस्तै कल्याण-मित्र श्री आर. बी. बन्धज्यूमा पनि सद्धर्मको आवश्यकता, सद्धर्मको मर्म र उपादेयता भल्काई यस पुस्तकबारे आफ्नो धारणासहित विस्तृत मन्तव्य लेखिदिनुभएकोमा हार्दिक धन्यवाद दिन चाहन्छु ।

छिटो टाइप गरी सहयोग गरिदिएकोमा छात्र-भाइ श्री गोपालकृष्ण मानन्धरलाई र राम्रो, छिटो एवं स्तरीय छपाइको लागि बागमती छापाखाना वनबहाल ल.पु.लाई पनि हार्दिक धन्यवाद छ ।

सुन्दर ढंगले कभर पेज सेटिङ्ग गरी सहयोग गर्नु भएकोमा श्री बुद्धरत्न शाक्य, न्याखाचुकलाई पनि हार्दिक साधुवाद दिन चाहन्छु ।

Dhamma.Digital

अस्तु !

भवतु सब्ब मंगलं

विनीत

दिनाङ्क :

२०५९ आश्विन १० बिहीबार

दोलेन्द्ररत्न शाक्य

चाकुपाट, ल.पु.-२२

फो.नं. ५२९२०४

(फ)

१

निर्वाण - मार्ग

(आर्य अष्टाङ्गिक-मार्ग)

‘आर्य’ भनेको उत्तम, परिशुद्ध, वास्तविक वा यथार्थ हो । चार आर्य-सत्यको यथार्थ ज्ञान प्राप्त व्यक्तिलाई पनि ‘आर्य’ भनिन्छ । उसले चार आर्य-सत्यबारे यथार्थ दर्शन गरिसकेको हुन्छ । बहिर्मुखी भएर ज्ञान प्राप्त व्यक्तिलाई ‘आर्य’ भनिंदैन । अन्तर्मुखी भएर दुःख-सत्य, दुःख समुदय-सत्य, दुःख निरोध-सत्य र दुःख निरोध गर्ने मार्ग-ज्ञानलाई यथार्थरूपमा आफैले भाविता गरेर ज्ञानार्जन गरेको व्यक्तिलाई ‘आर्य’ भनिन्छ । कोरा ज्ञान भएका र यथार्थ ज्ञानबाट टाढा रहेकालाई ‘अनार्य’ भनिन्छ । तर आजकाल ‘आर्य’ भनेर कुनै खास जाति वा वर्गलाई भन्ने गरिन्छ । ‘आर्य’ शब्दको सही अर्थ लुप्तप्रायः भइसकेको छ । ‘अष्टाङ्गिक’ को अर्थ आठ अङ्ग सहितको भनिएको हो । ‘मार्ग’ भनेको सोभो अर्थमा ‘बाटो’ भन्ने बुझिएतापनि यसको भित्री अर्थ उपाय, भावना, अभ्यास वा अनुशरण हो । त्यसैले ‘आर्य अष्टाङ्गिक-मार्ग’ भन्नाले आठ अङ्गयुक्त आचरण जुन आर्यजनले उपयोगमा ल्याउँछन् जसद्वारा सांसारिक दुःख जंजालबाट मुक्ति मिल्दछ त्यस्तो ज्ञान वा विधिलाई यहाँ ‘मार्ग’ भनिएको छ । यो नै त्यो पावन-मार्ग हो जसको अनुशरण गर्नाले मानिस दुःख-मुक्तिर अग्रसर हुन सक्दछ ।

आर्य अष्टाङ्गिक-मार्गलाई पालि भाषामा 'दुःख निरोध गामिनी पटिपदा अरियसच्चं' वा 'मज्झिमा पटिपदा' पनि भनिन्छ । 'मज्झिमा पटिपदा' को अर्थ हो - मध्यम मार्ग । यसलाई दुःख निरोधको उपाय वा निर्वाण-मार्ग भनिन्छ । यो मार्ग यस्तो हो जसको अनुशरणले व्यक्तिलाई आर्य बनाइदिन्छ । दुःखको जंजालबाट मुक्त गरिदिन्छ । जरा - व्याधि - मरणरूपी भव - व्याधिबाट मुक्त रहेको अमृत-पद निर्वाणको साक्षात्कार गराइदिन्छ ।

तृष्णाले दुःख ल्याउँछ । प्रज्ञाले दुःख हटाउँछ । त्यसैले विज्ञानले प्रज्ञा जगाउने कार्यमा अग्रसर हुनुपर्छ । तृष्णा सम्बर्द्धन गरेर भवचक्र प्रवर्तन हुन्छ । प्रज्ञाको सम्बर्द्धनले धर्मचक्र चल्दछ । दुःख नचाहनेले प्रज्ञाको सम्बर्द्धनमा अभ्यस्त हुनुपर्छ । संसार लामो पार्नेको लागि तृष्णा नै सहायक हुन्छ । बत्तिले उज्यालो दिन्छ, अन्धकारलाई हटाउँछ । प्रज्ञा त्यो उज्यालो हो जसले अविद्यारूपी अन्धकारलाई दूर गरिदिन्छ र यथार्थ सत्यलाई उजागर पारिदिन्छ । आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग प्रज्ञाको मार्ग हो । यसले अविद्या हटाई दुःखमुक्तिको मार्गमा अग्रसर हुन बल दिन्छ र निर्वाणको साक्षात्कार गराइदिन्छ ।

संसार दुःखले व्याप्त छ । त्यस दुःखको कारण तृष्णा हो । दुःखबाट मुक्त हुन सकिन्छ । दुःखबाट मुक्त हुने उपाय छ । यही उपाय नै दुःख निरोध-मार्ग हो, आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग हो । उपमाको लागि औंलामा काँढाले बिभेर दुखेको छ । यो दुःख भयो । दुखेको कारण छ । त्यो कारण काँढा भयो । काँढा भिकिदिँदा त्यस दुःखबाट बचिन्छ । त्यस दुःखबाट बच्ने उपाय छ । काँढाले घोचेर दुखेकोलाई दुःख-सत्यको रूपमा, काँढालाई दुःख समुदय-सत्यको रूपमा, काँढा भिकी दुःख-मुक्त हुने

कुरालाई निरोध-सत्यको रूपमा र काँडा भिक्ने उपाय वा तरिकालाई दुःख निरोध-मार्ग सत्यको रूपमा लिन सकिन्छ ।

आर्य अष्टाङ्गिक-मार्ग धर्मको मार्ग हो । यही मार्ग नै सद्वर्त्म हो । यसलाई समता-धर्म पनि भन्न सकिन्छ । अत्यधिक सुख र आराम अनि अत्यधिक दुःख र कष्ट दुबै यस मार्गका दुई अति हुन् । यी दुबै अतिलाई त्यागेर बीचको बाटो अपनाउने धर्म भएकोले यस मार्गलाई 'मध्यम-मार्ग' पनि भनिएको छ ।

यो आठ अङ्गयुक्त मार्गलाई तीन स्कन्धहरूमा विभक्त गर्न सकिन्छ - शील-स्कन्ध, समाधि-स्कन्ध र प्रज्ञा-स्कन्ध । शील स्कन्धअन्तर्गत तीन अङ्ग, समाधि स्कन्धअन्तर्गत तीन अङ्ग र प्रज्ञा स्कन्धअन्तर्गत दुई अङ्ग मिलाएर आठ अङ्ग सहितको भनिएको हो । शीलबाट समाधि र समाधिबाट प्रज्ञा विकसित हुने हुनाले शीलबाट व्याख्या गर्न लागेको छु । पहिले शील, समाधि र प्रज्ञाको परिचय प्रस्तुत छु ।

शील भनेको सदाचार हो । यो धर्मको जग हो । आफ्नो साथै अर्काको भलाईको दृष्टिले ठीक आचरण गरी जीवन यापन गर्न शील आवश्यक छ । शील पालनले वर्तमान जीवनमा हामी कायिक र वाचिक दुष्कर्मबाट बच्न सक्दछौं । प्राणी हिंसा नगर्नु, चोरी नगर्नु, व्यभिचार नगर्नु, भूठ नबोल्नु र मादक पदार्थ सेवन नगर्नु भन्ने पञ्चशीलमा शारीरिक र वाचिक दुष्कर्मबाट बच्नुपर्ने नियमहरू पाउँछौं । शील विना समाधि हुँदैन, समाधि विना प्रज्ञाको सम्वर्द्धन हुँदैन र प्रज्ञा विना दुःख-मुक्ति सम्भव छैन ।

समाधि भनेको राग, द्वेष र मोहरहित आलम्बनमा चित्त एकाग्र गर्नु हो । यसलाई सम्यक-समाधि भनिएको छ । चित्त रागमा, द्वेषमा वा मोहमा पनि एकाग्र हुन सक्दछ । यसले त

मनलाई कलुषित नै पादछ । अतः यस्तो आलम्बनमा चित्तलाई प्रयुक्त गर्नुपर्छ जसमा राग, द्वेष र मोह संयुक्त छैन । यसले मात्र हाम्रो कलुषित मनलाई मुक्तिर उन्मुख गराउन सक्दछ ।

प्रज्ञा भनेको ठीक प्रकारले व्यक्ति र वस्तुलाई यथाभूत जान्नु वा बुझ्नु हो । वस्तु र व्यक्तिलाई जस्तोको तस्तै शुद्ध र स्वच्छरूपमा जान्नु प्रज्ञा हो । अनित्य, दुःख, अनात्मा र अशुभलाई आफ्नै अनुभवद्वारा भाविता गरी जान्नु नै सही अर्थमा प्रज्ञाको पहिचान हो । भव-जंजीर काट्ने प्रमुख अत्यावश्यक औजार नै प्रज्ञा हो । यसैले मात्र मनलाई क्लेशमुक्त र निर्मल पार्न सक्दछ ।

अब अष्टाङ्गिक मार्गलाई तीन स्कन्धहरूमा विभक्त गरी विवेचना गरिन्छ ।

शील अन्तर्गतका तीन अङ्गहरू

- १) सम्यक वचन
- २) सम्यक कर्म
- ३) सम्यक आजीविका

१) सम्यक वचन : आफ्नो साथै अरूको हित-सुखको उद्देश्यले मैत्रीपूर्वक, संयमित, सत्य र आवश्यक कुरा मात्र गर्नु सम्यक वचन हो । वाणीबाट यस्तो शब्द वा बोली ननिस्कून् जसले अरूलाई पीडा पुग्दछ । वचनको माध्यमले हितकारी कुरा गर्नु जसबाट सुन्नेलाई शितलता मिलोस् साथै सत्य-बोध पनि होस् । अनि परिवार र समाजमा सुख-शान्ति कायम होस् । यस उद्देश्यले गरिएका भाषण मृदु र हितकारी हुन्छ । सबैका लागि कल्याणकारी हुन्छ । यसैलाई सम्यक वचन भनिन्छ । यसमा

नगरिनु पर्ने चार प्रकारका भाषण छन् -

- (क) भूठ बोल्नु ।
- (ख) चुगली गर्नु ।
- (ग) कर्कश वचन बोल्नु ।
- (घ) अनावश्यक कुरा गर्नु ।

संक्षेपमा, यी चारबाट बचेर बोल्नुलाई सम्यक वचन भनिन्छ ।

२. सम्यक कर्म : शुद्ध शारीरिक कर्मलाई सम्यक कर्म भनिन्छ । शरीरलाई ठीकरूपले प्रयोग नगरिंदा अनेक अकुशल कर्म गरिन पुग्दछ जसले आफूलाई साथै अरूलाई हानी पुग्दछ । शरीर र शारीरिक कर्मलाई राम्रो थन्कोमा राख्नु र शरीर प्रयोग गरी गरिनु पर्ने कर्महरू पनि संयमित, हितकारी र परोपकारी होऊन् जसबाट आफू पनि अकुशल कर्मबाट बचिन्छ साथै अन्य प्राणीहरू पनि हाम्रो अनैतिक कर्मको शिकार बन्न नपरोस् । यस्तै शारीरिक सत्कर्मलाई सम्यक-कर्म भनिन्छ । यसमा पनि नगरिनु पर्ने चार कर्महरू छन् -

- (क) प्राणी हिंसा गर्नु । कुटपिट गर्नु ।
- (ख) चोरी गर्नु । कसैले नदिई केही लिनु ।
- (ग) व्यभिचार गर्नु । असंयमी र अनैतिक बन्नु ।
- (घ) मादक पदार्थ सेवन गर्नु ।

संक्षेपमा, यी चारबाट बचेर शारीरिक कर्म गर्नुलाई सम्यक-कर्म भनिन्छ ।

३. सम्यक आजीविका : असल, पापरहित, छलकपट रहित, हितकारी पेशा अपनाउनुलाई सम्यक-आजीविका भनिन्छ । गृहस्थहरूले कुनै न कुनै काम गरेर कमाएर आफ्नो साथै आफ्ना आश्रित व्यक्तिहरूको भरणपोषण गर्नुपर्छ, मागेर खान हुँदैन । पेशा भन्दैमा, कमाउन पाएँ भन्दैमा जे पायो त्यही पेशा अपनाएर धन थुपार्नु ठीक होइन । समाजमा शान्ति, सुव्यवस्था र मैत्रीपूर्ण वातावरणमा सबैले आफ्नो हित-सुख र अरूको हित-सुखलाई पनि सोच्दै ठगी, लुच्चाइ, फटाइ केही नगरी जीविकोपार्जन गर्नु नै सम्यक-आजीविका हो । यसमा नलिनुपर्ने खास पेशाहरू यिनै हुन् -

- (क) मादक पदार्थको व्यवसाय गर्नु ।
- (ख) प्राणीको क्रय-विक्रय र मासु बेच्नु ।
- (ग) घुस खानु, जुवा खेल्नु, दास-दासी, चेलीबेटी बेचविखन गर्नु ।
- (घ) विषादि बेच्नु ।
- (ङ) माछा मार्नु वा शिकार खेल्नु ।
- (च) हातहतियार बनाउनु वा बेच्नु ।
- (छ) चोर, डाँकु, लुटेरा भई सम्पत्ति जोड्नु ।
- (ज) ठगी गरी, धोखा दिई धन कमाउनु । इत्यादि ।

संक्षेपमा, खासगरी यिनै व्यवसायहरूलाई छोडी अन्य राम्रो र धर्मलाई उपयुक्त व्यवसाय अपनाई जीवन यापन गर्नुलाई नै सम्यक-आजीविका भनिन्छ ।

समाधि अन्तर्गतका तीन अङ्गहरू

- ४) सम्यक व्यायाम
- ५) सम्यक स्मृति
- ६) सम्यक समाधि

४. सम्यक व्यायाम : ठीक कुरामा ठीकसित प्रयत्न गर्नु यसको अर्थ हो । यहाँ ठीक कुरा भनेको कुशल कार्यमा प्रवृत्त हुनु र अकुशल कार्यबाट विरत हुनु हो । यसअन्तर्गत चार कुरामा प्रयत्नशील हुनुपर्छ । यो मानसिक व्यायाम हो । शारीरिक व्यायामले शरीरका मांशपेशीलाई बलियो, सुगठित र सुडौल बनाउँछ, त्यस्तै मानसिक व्यायामले मनलाई खराव पक्षबाट बचाएर असल पक्षको सम्बर्द्धन गर्न बल पुऱ्याउँछ । यसमा चार प्रकारले प्रयत्नशील हुनुपर्ने कुरा उल्लेख गरिएको छ । ती चार यी हुन् -

- (क) उत्पन्न अकुशल भावनालाई प्रहाण गर्नु अथवा अकुशललाई त्याग गर्न प्रयत्न गर्नु ।
- (ख) अनुत्पन्न अकुशल भावनालाई उत्पन्न हुन नदिनु अथवा उत्पन्न भइनसकेका पाप चित्तलाई उत्पन्न हुनबाट रोक्न प्रयत्न गर्नु ।
- (ग) उत्पन्न कुशल भावनालाई फेरि फेरि उत्पन्न गर्नु अथवा कुशल-धर्मलाई उत्पन्न गर्न प्रयत्न गर्नु ।
- (घ) अनुत्पन्न कुशल भावनालाई उत्पन्न गर्नु अथवा उत्पन्न भइनसकेका कुशल-धर्मलाई उत्पन्न गर्न प्रयत्न गर्नु ।

यिनै प्रयत्नहरूद्वारा मनलाई संयमित, व्यवस्थित र प्रज्ञामुखी बनाउन सकिन्छ । संक्षेपमा, यसैलाई सम्यक-व्यायाम भनिन्छ ।

५. सम्यक-स्मृति : राग, द्वेषविहीन आलम्बनमा वा घटित घटनाहरूमा चित्त एकाग्र गरी जागरुक भई घटनाहरूलाई यथाभूत रूपले जानिरहनु वा अनुभव गरिरहनु नै सम्यक-स्मृति हो । यसलाई अनुपश्यना गर्नु पनि भनिन्छ । आफ्नो काय, संवेदना, चित्त र चित्तमा उत्पन्न धर्म (स्वभाव) प्रति सम्प्रज्ञान सहित सचेत र सजग हुनु नै सम्यक-स्मृति हो ।

यसमा चार अनुपश्यनाहरू आउँछन् । ती हुन् -

- (क) कायानुपश्यना - कायलाई यथाभूत हेर्नु ।
- (ख) वेदानुपश्यना - संवेदनालाई यथाभूत हेर्नु ।
- (ग) चित्तानुपश्यना - चित्तलाई यथाभूत हेर्नु ।
- (घ) धर्मानुपश्यना - स्वभाव-धर्मलाई यथाभूत हेर्नु ।

६. सम्यक-समाधि : राग, द्वेषरहित आलम्बनमा चित्त एकाग्र गर्नु र मनलाई वशमा लिनु नै सम्यक-समाधि हो । समाधि धेरै प्रकारका छन् । समथ भावना र विपश्यना भावना मुख्यतः दुई प्रकारको समाधि उल्लेख्य छन् । नीवरण आदि क्लेश र वितर्क आदि ध्यानाङ्गहरूलाई शमन गर्ने र मनलाई वशमा लिने ध्यानलाई समथ ध्यान र नामरूपको अनित्यता, दुःख, अनात्मता र अशुभ आदिलाई प्रज्ञादृष्टिले देख्नु वा नामरूपको उत्पत्ति र विनाशलाई देख्ने धर्मलाई विपश्यना ध्यान भनिन्छ । विपश्यना भावनाद्वारा सम्पूर्ण क्लेशको दहन गरी जन्म, जरा-व्याधि र मरण वन्धनबाट मुक्त रहेको 'निर्वाण' समेत साक्षात्कार गर्न सकिन्छ ।

संक्षेपमा, यसैलाई 'सम्यक-समाधि' भनिन्छ ।

प्रज्ञा अन्तर्गतका दुई अङ्गहरु

- ७) सम्यक - दृष्टि
८) सम्यक - संकल्प

७. सम्यक-दृष्टि : यथार्थ ज्ञान हुनु, मिथ्या दृष्टिलाई परित्याग गर्नु र वस्तु, व्यक्ति र स्थितिलाई यथार्थरूपमा ज्ञान-चक्षुले देख्नु जान्नु नै सम्यक-दृष्टि हो । देखिएका वस्तु व्यक्तिहरू सबै भासमान सत्य हुन् । परमार्थतः सबै तरङ्ग मात्र हुन्, प्रज्वलन मात्र हुन् । यसरी परम सत्यको दर्शन गर्नु, संज्ञा-विपल्लास र दृष्टि-विपल्लास हंटाउनु, कर्म र कर्मफलमा विश्वास राख्नु, चार आर्य-सत्यको यथार्थ ज्ञान हुनुलाई नै सम्यक-दृष्टियुक्त हुनु भनिन्छ ।

८. सम्यक-संकल्प : राम्रो, शुभ, कुशल र कल्याणकारी विचार र धारणा लिनु र त्यस उपर सम्यकरूपले चिन्तन-मनन गर्नु सम्यक-संकल्प हो । यसले मिथ्या विचार र धारणालाई मनबाटै विस्थापित गर्दछ र चित्तमा मैत्री, करुणा, मुदिता र उपेक्षायुक्त विचार र संकल्प भरेर हामीलाई 'निर्वाण'तिर उन्मुख गराइदिन्छ ।

नैष्कर्म्य संकल्प, अव्यापाद संकल्प र अविहिंसा संकल्प भनी तीन प्रकारको संकल्पको वर्णन गरिएको छ । ती तीनलाई क्रमशः त्याग-धर्म, मैत्री-धर्म र करुणा-धर्म भनिएको छ । लोभ-लालच छोडी त्याग-चित्त बढाउनेलाई नैष्कर्म्य संकल्प, घृणा-द्वेष छोडी मैत्री-चित्त बढाउनेलाई अव्यापाद संकल्प र निदर्यता छोडी करुणा-चित्त बढाउने चिन्तन-मननलाई अविहिंसा संकल्प भनिएको छ ।

उपरोक्त आठ अङ्गरूमा शीलान्तर्गत आउने तीन अङ्गरूले हाम्रो कायिक र वाचिक कर्महरूलाई सम्यक वा गतिला बनाउँछन् । समाधिअन्तर्गत आउने तीन अङ्गरूले मनलाई तह लगाउने र मानसिक कर्म गतिलो पार्ने अनि पुराना क्लेश उदीर्णा गर्ने कार्यहरूलाई बल दिन्छन् । अनि प्रज्ञा अन्तर्गत आउने दुई अङ्गरूले मनलाई निर्मल पार्ने र भव-वन्धन काट्ने औजारको काम गर्दछन् । यसरी ती आठ अङ्गरूले हाम्रो काय, वाक र चित्तद्वारा गरिने कर्महरू परिशुद्ध गरी पुनः पुनः जन्म-मरणको चक्रमा पिल्सिनु पर्ने भन्धकबाट मुक्त गर्ने काम गर्दछन् । त्यसैले यस मार्ग-सत्यलाई दुःख-निरोधतिर लैजाने मार्ग भनिएको छ । अतः बुद्धोपदेशित-धर्ममा यस आर्य अष्टाङ्गिक-मार्गको व्यावहारिक महत्त्व छ । यसलाई सबैले प्रयोग गर्न सक्छन् ।

चार आर्य-सत्यअन्तर्गत यी आठ अङ्गसहितको मार्गको अनुशरण गर्नु भनेको धर्मचक्र प्रवर्तन गर्नु हो । भवचक्र प्रवर्तनबाट संसारमा बारंबार जन्म लिई अनेक प्रकारका शारीरिक र मानसिक दुःखहरू भेल्लुपर्ने हुन्छ । ती दुःखहरूबाट छुटकारा दिलाउने र दुःख-मुक्तिको रसास्वादन गराउने उपाय यही मार्ग हो । मुख्यतः यसको लगनशीलताका साथ अभ्यास गरिनुपर्छ । अभ्यास गर्नुपर्ने वा भावना गर्नुपर्ने अनि मात्र लाभ हुने भएर नै यसलाई 'भावेतब्ब' भनिएको छ ।

भगवान बुद्धले ४५ वर्षसम्म गाउँ-गाउँ, नगर-नगर, प्रदेश-प्रदेश चहारी दिनुभएको उपदेशहरूलाई तीन पिटकहरूमा विभक्त गरिएका छन् । १) सुत्त-पिटक, २) विनय-पिटक र ३) अभिधम्म-पिटक । सामान्य गृहस्थहरूलाई दिनुभएको सामान्य नियम उपदेशहरूको संग्रह भएको 'पिटक'लाई

‘सुत्त-पिटक’ भनिन्छ । भिक्षु भिक्षुणीहरूको नियमहरूको संग्रह भएको ‘पिटक’ लाई ‘विनय-पिटक’ भनिन्छ । शरीर र चित्तको परस्पर संयोग र एकले अर्कोलाई प्रभावित गर्ने वा एक अर्कासंग प्रभावित हुने वैज्ञानिक विश्लेषण भएको ‘पिटक’ लाई ‘अभिधम्म-पिटक’ भनिन्छ । समग्रमा यसैलाई ‘त्रिपिटक’ भनिन्छ ।

मानिसले गर्ने र गर्नुपर्ने सम्पूर्ण कर्महरू चित्त र चेतसिक कर्ममार्फत नै गरिन्छ । भगवान बुद्धले पनि मानसिक चेतनालाई नै प्रमुखता दिई उपदेश गर्नुभएको छ । चेतनाशून्य भई गरिएका शारीरिक र वाचिक कर्मलाई कर्म भनिएको छैन । त्यसैले कुशल हुन् वा अकुशल - कर्महरू चित्तबाटै निसृत हुन्छन् ।

अभिधम्म अनुसार चिन्तन-मननलाई ‘मनसिकार’ भनिन्छ । गलत प्रकारको चिन्तन-मननलाई ‘अयोनिशो मनसिकार’ र सम्यक चिन्तन-मननलाई ‘योनिशो मनसिकार’ भनिन्छ । ‘अयोनिशो मनसिकार’ले गलत बाटोमा लिएर जाने मात्र नभई चित्तमा नयाँ-नयाँ विकार चढाउने कार्य पनि गर्दछ । त्यसैले अभिधर्मानुसार चित्तलाई ठीक र जागरुक अवस्थामा राखी सचेत मनले कर्म गरिनुपर्छ । आर्य अष्टाङ्गिक - मार्गमा आरुढ हुने व्यक्तिहरूले यसै तथ्यलाई ध्यानमा राखी क्षण-क्षणमा होस राखी शील, समाधि र प्रज्ञास्कन्धअन्तर्गतका कार्यहरू दुःख-मुक्तिको अवस्था प्राप्ति खातिर गर्नुपर्छ । अनि मात्र जीवन निर्वाणमुखी बन्दछ ।

गमन गरिरहेको छ, गमन गर्नुपर्ने कारण मौजूद छ तर गन्तव्य निश्चित भइसकेको छैन । गन्तव्य नभेटिएसम्म गमनको क्रम रोकिदैन । अब गन्तव्य थाहा लागिसकेको छ,

त्यसतिर अगाडि बढनु छ । गन्तव्य ज्ञात नहुँदा यताउति भौतारिरहनु परेको थियो । अब मार्ग भेटिएपछि अलमलिने कुरै छैन । जो अलमलिन्छ, जो आलटालमा रहन्छ उसले कदापि त्यो गन्तव्य प्राप्त गर्न सक्दैन ।

आर्य अष्टाङ्गिक-मार्ग त्यो राजमार्ग हो जुन निष्कण्टक, व्यवधानरहित, शान्तिप्रद, सुखकर एवं कल्याणकारी छ । यस मार्गमा आरुढ भएर नै व्यक्तिले निश्चितरूपमा आफ्नो कल्याण र मुक्तिको हकदार बन्न सक्दछ । यही मार्ग नै सत्य-धर्म हो । आफ्नो मालिक आफै हुने मूलमन्त्र हो । अतः यस पावन-मार्गमा सच्चा पथिक भएर सम्पूर्ण दुःखबाट मुक्ति पाउन र अजर अमर बन्न हामी सबैले प्रयास गर्नुपर्छ ।

अस्तु !

भवतु सब्ब मंगलं

Dhamma Digital

(२)

मन नै प्रमुख हो ।

संसारमा जतिपनि कथित धर्महरू छन्, तिनीहरू कुनैले पनि बुद्ध धर्ममा जस्तै मनलाई प्राथमिकता दिई धर्मका कुराहरू प्रस्तुत गरेका छैनन् । जुनसुकै कार्यमा पनि मन नै अगाडि सर्दछ । पहिले मनमा कुरा उब्जिन्छ अनि मात्र कुनै कर्म बन्ने गर्दछ - कुशल होस् वा अकुशल । मनमा कुनै विचार नउब्जिइकन वा चित्तको चेतना प्रकट नभइकन कुनै कार्य सम्पादन हुँदैन । कसैलाई हितसुख दिने कार्य होस् वा अहित दुःख दिने कार्य होस्, पहिले त चित्तको चेतनामा प्रकट हुन्छ अनि मात्र वचनमा र शारीरिक प्रतिक्रियामा उत्रिन्छ । एक प्रकारले मन एउटा ड्राइभरभन्ने हो र शरीर एउटा गाडी । ड्राइभरले जता स्टेरिङ्ग व्हिल घुमायो गाडी त्यतै जान्छ । दाहिनेतिर स्टेरिङ्ग व्हिल घुमाउँदा बायाँतिर गाडी गुड्दैन । दाहिनेतिरै गुड्दछ । त्यस्तै मनले कुनै कल्पना वा विचार नगरिकन अथवा केही गर्ने आदेश नदिइकन वचनले वा शरीरले कुनै काम गर्दैन । मनको निर्देशनअनुसार नै कार्य गर्दछ । त्यसैले मन नै हेतु प्रधान हो । मन नै प्रमुख हो । मन असल भए कर्म पनि असल हुन्छ । एउटा उखान पनि छ - मन गतिलो भए पो कर्म गतिलो हुन्छ । यसै सन्दर्भमा भगवान बुद्धले भन्नुभएको छ - 'चेतनाहं भिक्खवे, कम्मं वदामि' अर्थात् 'हे भिक्षुहरू, चित्तको चेतनालाई नै मैले कर्म भनेको छु' । त्यस्तै अर्को प्रसंगमा बुद्धले भन्नुभएको छ - 'चित्तस्स दमथो साधु,

चित्तदन्तं सुखावहो' अर्थात् चित्तलाई वशमा राख्नु असल हो, त्यही सुखको आधार पनि हो ।

मनलाई प्रधानता दिई भगवान बुद्धले धेरै ठाउँमा धर्मोपदेश दिनुभएको छ । हामीले देखिरहेका सम्पूर्ण वस्तुहरू मनोमय छन् । मनले निर्माण नगरिकन कुनै वस्तुको पनि आकार प्रकार तय हुँदैन । अतः बुद्धले भन्नुभएको छ -

मनोपुब्बङ्गमा धम्मा मनो सेट्ठा मनोमया
मनसा चे पदुट्ठेन भासति वा करोति वा
ततो नं दुक्खमन्वे'ति चक्कं'व वहतो पदं ।

अर्थात् जुनसुकै अवस्थामा पनि मन नै अधि सर्दछ । मन नै मुख्य छ अनि मन नै सर्वव्याप्त छ । मनमा मैल राखी कसैले मुखले कुरा गर्दछ वा शरीरले कुनै काम गर्दछ भने उसको पछाडि दुःखले यसरी पछ्याउँछ जसरी गाडा तानिरहेको गोरूको पछाडि गाडाको पाङ्गा गुड्दछ ।

फेरि अर्को ठाउँमा भन्नुभएको छ -

मनोपुब्बङ्गमा धम्मा मनो सेट्ठा मनोमया
मनसा चे पसन्नेन भासति वा करोति वा
ततो नं सुखमन्वे'ति छाया'व अनपायिनि ।

अर्थात् जुनसुकै कार्यमा पनि मन नै अग्रसर हुन्छ, मन नै मुख्य छ अनि मन नै सर्वव्याप्त छ । मन प्रशन्न गरेर वा शुद्ध गरेर जसले मुखले केही बोल्छ वा शरीरले केही काम गर्छ, उसको पछाडि सुख यसरी लाग्दछ जसरी शरीरको पछाडि आफ्नो छायाँ पछि लाग्दछ ।

यसबाट थाहा लाग्छ - मन क्लुषित गरी गरेको कामले दुःख दिन्छ र मन सफा राखी गरेको कामले सुख

दिन्छ । चेतनाशून्य भएर गरेको कर्म साँच्चै नै पूर्ण कर्म होइन । जस्तै - सुतिरहँदा हातले किचेर एउटा लामखुट्टे मरेछ । मनमा माछु भन्ने चेतना जागेको पनि छैन, केही गर्छु भनेर हात चलाएको पनि होइन । लामखुट्टे मर्‍यो - यसबाट कुनै अकुशल कर्म बन्दैन । 'सब्बे सत्ता कम्मस्सका' अर्थात् सबै प्राणीहरू आफ्नो आफ्नो कर्मको अधीनमा छन्, कर्म नै उनीहरूको सम्पत्ति हो । त्यो लामखुट्टेको पनि हातले किचेरै मर्नुपर्ने रहेछ, मर्‍यो । त्यस लामखुट्टेको जन्म ठीक ठाउँमा होस्, उसको कल्याण होस् भनेर मैत्री कामना मात्र गर्न सक्दछौ । आफूबाट त्यसको मृत्यु भयो भनेर खिन्नता वा पश्चाताप व्यक्त गर्नु छैन । धर्मले खिन्न हुन र अनावश्यक रूपले पश्चाताप गर्न सिकाउँदैन । बरू सतर्कता र सचेतता जगाई अकुशल कर्मबाट विरत रही प्रशन्न हुन सिकाउँछ । सचेत भई कुशल कर्म गर्न प्रेरणा दिन्छ ।

फेरि अर्को एउटा घटना लिऔँ - किताब पढिरहँदा वा केही लेखिरहँदा एउटा लामखुट्टे हातमा आएर बस्यो । अर्धचेतन अवस्थामा पुरानो बानीअनुसार अर्को हातले प्याट्ट हिकार्यो र लामखुट्टे मर्‍यो । यसले कर्म संस्कार बनाउँछ ।

फेरि अर्को घटनालाई मनन गरौँ - एउटा लामखुट्टे हातमा आएर बस्यो र टोक्यो । लामखुट्टे एउटा जीव हो भन्ने पनि थाहा छ, जीवित छ भन्ने पनि थाहा छ, हातले प्याट्ट हान्दा मर्छ भन्ने पनि थाहा छ । हान्यो पनि अनि मर्‍यो पनि । यो पूर्ण अकुशल कर्म भयो । किनकि यसले चित्तको चेतनाद्वारा मार्ने काम गर्‍यो । यसरी नै कुशल कर्म पनि चित्तको चेतनाबाटै सम्पादन हुन्छ ।

मूल कुरा के भने चेतना राम्रो हुनुपर्छ । सचेत भई आफ्नो साथै अर्काको हितसुख हुने कर्म गर्नुपर्छ । अर्धचेतन

मनले पनि काम गर्न दिन भएन । काम गरिनै हाले पनि त्यसबाट आउन सक्ने परिणामप्रति जागरुक र सचेत भई समताकासाथ धर्मपूर्वक प्रतिक्रिया गर्न सिक्नु पर्‍यो । उद्देश्य यही हुनुपर्छ कि त्यस्तो अकुशल कर्म आयन्दा आफूबाट हुन नपाओस् अनि प्रतिकूल परिणाम भोग्न नपरोस् । सदा सम्यक चेतना राखी कुशल कर्म गरी क्षीणास्रवी बन्न सिक्नुपर्छ ।

मनको स्वभाव त राग द्वेषमा लडिबुडि गर्न मन गर्छ । एकछिन राग द्वेषबाट छुट्टिएर बस्नुपर्‍यो भने पानीबाट बाहिर निकालिएको माछाभैँ छटपटिने मनको स्वभाव हुन्छ । त्यसैले भनिएको पनि छ – ‘पापस्मिं रमते मनो’ अर्थात् मन पापकर्ममै रमाउने गर्दछ । अब हामीले बुझ्यौं – सबै कर्मको हेतु मन नै हो । मनलाई अलग राखी शरीर वा वचनले केही कर्म गर्न सकिदैन । यदि सक्ने भए मुर्दाबाट पनि कर्मको अपेक्षा राख्न सम्भव हुन्थ्यो । मन नै कुशल वा अकुशल कर्मको जननी हो । यस सम्बन्धमा यस दोहालाई पनि मनन गर्न सकिन्छ ।

मन नै शत्रु, मन नै मित्रु

मन नै हेतु प्रधान ।

शुभ-मनले मिल्छ सुगति

अशुभले दुर्गति प्रस्थान ॥

राग द्वेष र मोहले आच्छादित मन हाम्रो शत्रु हो । कुनै बाहिरको व्यक्ति वास्तवमा शत्रु होइन । त्यस्तै राग, द्वेष र मोहबाट विमुक्त मन हाम्रो मित्रु हो । यसलाई यसरी भनौं – लोभी, द्वेषी र अभिमानी मन हाम्रो शत्रु हुन् भने मैत्री, करुणा, मुदिता र उपेक्षाले युक्त मन हाम्रा मित्र हुन् । यिनै मित्रले हामीलाई सद्गतिमा पुग्न सहायता दिन्छ । निर्वाण – पदमा प्रतिष्ठित गराइदिने एक अनिवार्य माध्यम भइदिन्छ । यस

कुरालाई हामी बुझ्न र तदनुरूप काम गर्न सक्नुपर्दछ ।

हाम्रो मन साँच्चै चञ्चल छ । बाँदरभैँ उफ्री उफ्री हिँड्छ, एकछिन चूप लागेर बस्दैन । वर्तमानमा त भन्न एक निमेष पनि टिक्न मान्दैन । कि भूतकालको दुःखद् घटना सम्भेर दुःखीत भई बस्छ वा सुखद् घटना सम्भेर रमाई बस्छ । कि भविष्यको कल्पनामा हावामहल खडा गरी रमण गरी बस्छ । वास्तवमा हामी बाँच्नुपर्ने त वर्तमानमा हो । वर्तमानमा जुन सत्य प्रकट भइरहेको छ त्यसमा चित्त एकाग्र गर्नुपर्छ । सत्यको यथाभूत अनुभव गरी समतामा स्थित भई राग द्वेषको प्रतिक्रिया बन्द गर्न सके अकुशल कर्मबाट टाढा हुनसक्छौँ अनि मात्र हामी निर्वाणको भागीदार बन्नसक्छौँ । वर्तमानप्रति सजग भइएन भने वा वर्तमानमा मन दिई काम गर्न सकिएन भने रागमा रञ्जित भई, द्वेषमा दूषित भई अनि मोहमा मूढित भई नाना प्रकारको अकर्म गर्न पुगिन्छ अनि परिणामतः यही जन्ममा र अनागत जन्ममा घोर दुःख भोग्नुपर्ने कारण बन्नपुग्छ । अतः मनलाई वर्तमान कार्य कारणप्रति सजग र सचेत गर्नुपर्छ । यस कार्यको लागि भगवान बुद्धले आनापान-स्मृति-भावना र विपश्यना भावना गर्नुपर्छ भनी उपदेश दिनुभएको छ ।

आधुनिक विज्ञानले पनि मनको तीन अवस्था हुन्छ भन्ने कुरा सकारेको छ । ती हुन् - अचेतन अवस्था, अर्धचेतन अवस्था र सचेतन अवस्था । हुन त अहिले आएर अचेतन र अर्धचेतन अवस्थालाई एउटै मानेको पनि ज्ञात हुन आएको छ । हाम्रो पुरानो बानीअनुसार हामीले जतिपनि कर्म गर्दछौँ, प्रायःजसो अचेतन वा अर्धचेतन मनबाटै गर्दछौँ । यसले त हामीलाई कल्याण गर्ने कुरा भएन । काम गर्नुपर्ने त सचेतन मनले हो । होश राखी काम गर्नुपर्छ अनि मात्र अकुशल कर्म र त्यसको फलबाट हामी बच्न सक्दछौँ । नभए, कर्म बनि सकेपछि

होशमा आएर के गर्ने ? हेत्तेरिका ! भनेर आफूलाई कोस्नु मात्र हुनेछ । कुन असल हो, कुन कमसल हो, कुन सत्य हो, कुन असत्य हो, कुन हितकर हो, कुन अहितकर हो भनी छुट्याउन प्रज्ञायुक्त सचेत मनको उपस्थिति चाहिन्छ । त्यसैले भगवान बुद्धले आर्य अष्टाङ्गिक मार्गका 'सम्यक स्मृति' को आज्ञा भएको छ । मनले के विषय पक्रंदैछ, के सोच्दैछ, मुखले के कसरी बोल्दैछ र शरीरले के कस्तो काम गर्दैछ भन्ने कुरामा ध्यान दिई सततः सजग भई सम्यकरूपले एकपछि अर्को कार्य सम्पादन गर्दै जानुपर्छ । यही साँचो अर्थमा धर्मधारण हो । साँचो अर्थमा जीवन जिउनु हो र दुःखमुक्तिको सही उपाय पनि यही हो ।

मनलाई सम्यकरूपले तह लगाउन के गर्नु पर्ला भन्ने सम्बन्धमा भगवान बुद्धले आर्य अष्टाङ्गिक मार्गअन्तर्गत 'सम्यक व्यायाम' को उपदेश दिनुभएको छ । शरीरलाई स्वस्थ राख्न शारीरिक व्यायामको जरूरत भएभैं मनलाई स्वस्थ राख्न मानसिक व्यायाम चाहिन्छ । त्यो मानसिक व्यायाम के हो भने - कुशल विचार उठेमा त्यसलाई सम्बर्द्धन गर्ने, अकुशल विचार उठेमा त्यसलाई दमन गर्ने, कुशल उत्पन्न भएको छैन भने उत्पन्न गर्न प्रयत्न गर्ने र अकुशल उत्पन्न भएको छैन भने उत्पन्न हुने मौका नदिने । अज्भत (भित्रबाट) र बहिद्धा (बाहिरबाट) पनि होस राखी मनलाई हरदम ठीक अवस्थामा राखिछोड्ने प्रयत्न जारी राख्नुपर्छ । यसको निमित्त मन नै हेतु प्रधान हो । मन नै प्रमुख हो ।

अस्तु !

भवतु सब्ब मंगलं



३

कर्मबारे चर्चा परिचर्चा

प्राक्कथन

हामी देख्छौं - जलचर, स्थलचर र नभचर सबै प्राणीहरू आ-आफ्नो योनी (जन्म) अनुसार आकार प्रकार लिई तदनुसारं कर्म गरिरहेका छन् । कुनै खास योनीमा जन्म लिएपछि त्यस अनुरूपको स्वभाव त्यस प्राणीमा हुन्छ नै । जस्तै बाघको योनीमा जन्म लिएपछि उसको स्वभाव क्रुर, द्वेषी र मांसाहारी हुन्छ । बाघ जस्तै शान्त भए पनि घाँस खाएर बाँच्न सक्दैन । ऊ स्वतः हिंस्रक बन्दछ । उसलाई हिंस्रक बन्न तालिम दिनुपर्दैन । त्यस्तै हरिण शाकाहारी जीव हो । ऊ जस्तै भोकाए पनि मासु खाँदैन । उसको स्वभाव स्वतः नम्र, शान्त र मिलनसार हुन्छ । प्राणीको आकार प्रकारले पनि उसको कार्य र कार्य क्षमतामा अन्तर ल्याउँछ । हातीले जस्तो काम गर्न सक्दछ, भुसुनाले त्यतिकै काम गर्न कदापि सक्दैन । त्यस्तै आँखाले नदेखिने प्राणीहरू पनि छन् । तिनीहरू जुन काम जसरी गर्न सक्दछ त्यो काम त्यसरी अरू कुनै प्राणीहरूले पनि गर्न सक्दैन । सबैको आ-आफ्नो कार्य क्षेत्र र कार्य क्षमता हुन्छ । यसरी हामी देख्छौं र अनुभव पनि गर्दछौं कि कुनै पनि प्राणीहरू कुनै पनि कर्म नगरी बाँचिरहेका छैनन् । हुनसक्छ, कर्म गर्ने प्रक्रिया, उद्देश्य र फल प्राप्तिको लक्ष्य अलग अलग

होलान् । कोही सौदेश्य कर्म गर्छन् त कोही अनायास आफ्नो स्वभावअनुकूल कार्य गर्छन् । हुन त एक दृष्टिकोणले भन्नुपर्दा जीवित प्राणीहरू मात्र होइनन् निर्जीव वस्तुहरूले पनि आ-आफ्नो कर्म र धर्मको पालना गरिरहेका छन् । एउटा किलाले पनि धर्म पालना गर्ने क्रममा कोटलाई आफूमा भुण्ड्याई सेवा गरिरहेको छ । सबै ग्रह, नक्षत्र, रूख, बिरुवा, सूर्य, चन्द्र इत्यादिले पनि आफ्नो काम सुचारुरूपले सम्पादन गरिरहेकै छन् ।

मानिस पनि प्राणी नै हुन् । तर मानिस सर्वोच्च प्राणीमा दरिएका छन् । प्राणीहरू सबै चेतनशील हुन्छन् तर मानिस चेतनशीलको साथै विवेकशील पनि हुन्छ । हित-अहित, ठीक-बेठीक, सत्य-असत्य र कुशल-अकुशल कुराहरू छुट्याइ हेर्ने काम मानिसले मात्र गर्न सक्दछ, अन्य प्राणीहरूले सक्दैनन् । अन्य प्राणीहरू आहार, निन्द्रा, मैथुन र भयमै सीमित रहन्छन् र प्राण धान्ने आवश्यकता पूरा भएपछि ती प्राणीहरू सन्तुष्ट र शान्त रहन्छन् भने मानिस ती आवश्यकता पूरा भएपछि पनि अशान्त र असन्तुष्ट रहन्छ । ऊ अझ एक अर्को तत्वको खोजमा सदैव लागी पर्दछ । त्यो हो — आध्यात्मिक उन्नति र त्यसबाट प्राप्त हुने परम शान्ति वा दुःख-मुक्ति । पूर्ण चेतनशील मानिस दुःखबाट मुक्त हुन उपयुक्त मार्गको खोज र मार्ग प्राप्तिपछि त्यसको अनुशरण गरी दुःख मोचनको लक्ष्य प्राप्तिको लागि सततः उद्यत भइरहेको हुन्छ ।

मानिस पनि दुई किसिमको हुन्छ — जागरुक र भुच्चक । जागरुक मानिसहरू मानसिक उन्नति र मोक्षतर्फ उन्मुख हुन्छन् भने भुच्चकहरू मानिसको जुनी पाएर पनि पशुवत जीवन व्यतित गर्दछन् । उनीहरू पनि आहार, निन्द्रा, मैथुन र भयमै सीमित भएर जीवन बिताउँछन् ।

यी भए सतह सतहमा चर्चा गरिएका कर्म विषयक कुराहरू । अब कर्म सम्बन्धमा बुद्धधर्मको आधारमा चर्चा गरिन्छ जुन मानिसले मानिस भएर बुझ्नु अति आवश्यक हुन्छ ।

यहाँ कर्मबारे चर्चा परिचर्चा गर्न लागिएको कुरा खाने, पिउने, सुत्ने, सन्तान उत्पादन गर्ने र आफ्नो बचाउको लागि भय त्रास लिएर गरिने कर्ममा मात्र सीमित छैन । आफ्नो अकुशल कर्मको कारण जन्म मृत्युको भुमरीमा चक्कर काट्नुपर्ने कारण र त्यसको प्रभावबारे र मानिस भएर आफ्नो आत्मोन्नति र आध्यात्मिक विकासको लागि गरिने कर्मबारे चर्चा परिचर्चा गर्न लागिएको हो ।

बुद्ध-धर्म अनुसार 'कर्म'

'कर्म' को शाब्दिक अर्थ हुन्छ - काम गर्नु । तर यसले सबै प्रकारको काम भन्ने बुझाउँदैन । फेरि यसले कर्मको प्रभावलाई पनि बुझाउँदैन । कर्मको प्रभावलाई त कर्म विपाक अथवा कर्मफल भनिन्छ । यहाँ कर्म मात्र भन्दाखेरि कर्म भन्ने कुरा बुझिँदैन । 'कर्म' भन्नाले दुबै थरीको कर्मलाई इंगित गर्दछ - राम्रो तथा नराम्रो । जब कर्मको अगाडि 'कुशल' वा 'अकुशल' भन्ने विशेषण थपिन्छ अनि कुशलकर्म (पुण्य कर्म) र अकुशलकर्म (पाप कर्म) भन्ने कुरा बुझिन्छ ।

कर्मको द्वार तीनवटा छन् - मन, वचन र शरीर । त्यसमध्ये मन नै प्रमुख द्वार हो । मनले नचिताइकन वचन र शरीरले कुनै कर्म गर्दैन । चित्त नै प्रमुख कर्मद्वार हो । चेतना राम्रो भएमा कुशल कर्म र चेतना नराम्रो भएमा अकुशल कर्म बन्दछ । असल कर्मले असलै फल दिन्छ, कमसल कर्मले कमसल नै फल दिन्छ । राम्रो चेतनाले गरिएको कुशल कर्मको

फलले सुख र खराब चेतनाले गरिएको अकुशल कर्मको फलले दुःख दिन्छ । एउटा उदाहरण प्रस्तुत छ । कुनै एकजनाले भिङ्गालाई पानीमा फालिदिएछ । भिङ्गा पानीमा छटपटाइरहेको छ । अर्को मानिसले त्यस भिङ्गालाई पानीबाट भिकेर बचाउन प्रयत्न गर्दछ । यस प्रयत्नमा त्यस भिङ्गा मर्दछ । मार्ने चित्तले पहिलो व्यक्तिले पानीमा फाल्यो तर मर्नो दोस्रो व्यक्तिको हातबाट । अब कर्मफलको दृष्टिकोणले हेरेमा अकुशल कर्म पहिलो व्यक्तिबाट हुन गयो, दोस्रो व्यक्तिबाट होइन । पहिलो व्यक्तिले मार्ने नियतले त्यस भिङ्गालाई पानीमा फालेको थियो । तर दोस्रो व्यक्तिले बचाउने प्रयत्न गरेको थियो । दोस्रो व्यक्तिको चित्तको चेतना शुद्ध थियो । पहिलोको कलुषित । त्यसको कर्मफल पहिलो व्यक्तिले भोग्दछ, दोस्रो व्यक्ति त्यस कर्मफलबाट बच्दछ । त्यसैले चित्तको चेतना नै गतिलो हुनुपर्छ ।

अब यी तीन द्वारबाट गरिने कुशल कर्महरू के के हुन् र अकुशल कर्महरू के के हुन् भन्नेबारे जान्नु उपयुक्त हुनेछ । यसबारे तलको तालिकामा स्पष्ट पार्दछ ।

<u>दश कुशल कर्म</u>		<u>दश अकुशल कर्म</u>
१) प्राणी हिंसा नगर्नु ।	शरीर	१) प्राणी हिंसा गर्नु ।
२) चोरी नगर्नु ।	(काय कर्म)	२) चोरी गर्नु ।
३) व्यभिचार नगर्नु ।		३) व्यभिचार गर्नु ।
४) भूठ नबोल्नु ।		४) भूठ बोल्नु ।
५) चुगली नगर्नु ।	वचन	५) चुगली गर्नु ।
६) कर्कश बोली नबोल्नु ।	(वची कर्म)	६) कर्कश बोली बोल्नु ।
७) वाहियात कुरा नगर्नु ।		७) वाहियात कुरा गर्नु ।

८) लोभ लालच नगर्नु । ९) ईर्ष्या द्वेष नगर्नु । १०) मिथ्यादृष्टि नलिनु ।	मन (मनो कर्म)	८) लोभ लालच गर्नु । ९) ईर्ष्या द्वेष गर्नु । १०) मिथ्यादृष्टि लिनु ।
---	------------------	--

यी माथिको तालिकाबाट शरीर, वचन र मनले कुन कर्म गर्दा अकुशल हुन्छ र त्यसैलाई नगर्दा कुशल हुन्छ भन्ने बारेमा थाहा लाग्छ । तर कुनै कामै नगरी कोही पनि बस्न सक्दैन । यदि माथिको कर्म नगर्नु कुशल हो र गर्नु अकुशल हो भने, अब के कर्म गर्दा कुशल हुन्छ ? त्यसलाई जान्नु जरूरी हुन आउँछ । गरिनु पर्ने कुशल (पुण्य क्रिया) पनि दशवटै छन् ।

- १) दान दिनु ।
- २) मान्यजनको आदर गौरव राख्नु ।
- ३) राम्रो काममा सहयोग गर्नु ।
- ४) धर्म देसना गर्नु ।
- ५) ध्यान भावना गर्नु ।
- ६) राम्रो कुराको अनुमोदन गर्नु ।
- ७) प्राप्त पुण्य बाँडिदिनु ।
- ८) शील पालन गर्नु ।
- ९) धर्मका कुरा ध्यान दिएर सुन्नु ।
- १०) सम्यकदृष्टि लिनु ।

अकुशल कर्म (पाप कर्म) गर्न हुँदैन । त्यसलाई सिंगान फालेभै यथाशिघ्र प्रहाण गर्नुपर्छ । यसले नै कालान्तरमा हामीलाई दुःख दिन्छ । यो कुरा कतिपय बुद्धि विवेकशून्य व्यक्तिहरूले सुन्दैनन्, र बुझ्दैनन् पनि । यसलाई छोड्न सकिँदैन । हाम्रो आदतै यस्तो भनी लाचारी प्रकट

गर्दछन् । तर प्रयत्न गरेमा छोड्न नसकिने कुनै विषय पनि हुँदैन । भगवान बुद्धले पनि भिक्षुहरूलाई बारम्बार भन्नुहुन्थ्यो - “अकुशल छोड । यदि अकुशल अंगालेर तिम्रो कल्याण हुने भए वा अकुशल छोड्नै नसकिने भए म किन तिमीहरूलाई अकुशल छोड, अकुशल छोड भनेर किन भन्थे ?” फेरि यसरी पनि सम्झाउनुहुन्थ्यो - “कुशल (पुण्य कर्म) गर । पुण्य कर्मले तिमीहरूलाई सुख दिन्छ । यदि कुशल गरेर नहुने भए वा कुशल कर्म गर्न नसकिने भए म किन तिमीहरूलाई कुशल कर्म गर, कुशल कर्म गर भनेर किन भन्थे ?”

कारणले कार्यको उत्पादन गर्दछ र कार्यले कारणको पुष्टि गर्दछ । जसरी बीजले फलको उत्पादन गर्दछ र फलले पुनः बीज दिन्छ । दुबै अन्योन्याश्रित छन् । हामीले कर्म र कर्मफलमा विश्वास गर्नुपर्छ । कर्म गतिलो गरे फल गतिलो हुन्छ । कर्म अकुशल गरेर फल राम्रो कसरी पाइन्छ ? नीमको बोट रोपेर आँप फलेको हेर्न चाहनु सरासर मूर्खता हो । फेरि आँप रोपेर नीमको तीतो पाइएला कि भनी शंका र त्रास लिनु पनि अज्ञानताको परिचायक हो । कर्म आँपको जस्तो छ भने फल पनि आँप जस्तै मीठो र स्वादिष्ट हुन्छ । यसमा कुनै सन्देह छैन । फेरि कर्म नीमभै तीतो छ भने फल अवश्य पनि तीतै हुन्छ । यसमा पनि सन्देह छैन । कर्म नीमको गर्ने, फल आँपको होस् भन्ने आशा राखी ईश्वर पुकारा गरेर आँपको मिठास कहिले पनि पाइँदैन । फेरि आँपको जस्तो कर्म गरेर तीतो फल नहोस् भनी ईश्वर भजन गर्नु पनि हास्यास्पद काम हुनेछ ।

भनिएको पनि छ -

यादिसं वपते वीजं, तादिसं हरते फलं ।

कल्याणकारी कल्याणं, पापकारी च पापकं ॥

जस्तो बीज रोपिन्छ त्यस्तै फल लाग्छ । कल्याणकारी काम गरिएको छ भने कल्याणै हुन्छ, पापकारी काम गरिएको छ भने पापले नै पोल्छ । यो प्रकृतिको नियम हो । यसमा कसैको केही लाग्दैन । यस कुरामा प्रकृति बहिरी हुन्छिन् । प्रकृति त सततः सत्यको पक्षधर हुन्छिन् ।

कर्म सम्बन्धमा हामीले यी सात कुरालाई दिनदिनै प्रत्यवेक्षण गर्नुपर्छ । यसले अकुशल कर्मबाट टाढा रहन र कुशल कर्मप्रतिको भुकाव बढाइदिन मद्दत गर्दछ ।

- १) आफूले गरेको कर्म नै आफ्नो सम्पत्ति हो ।
- २) आफ्नो कर्मको मालिक वा उत्तराधिकारी आफू नै हो ।
- ३) विभिन्न योनीमा जन्म लिनुपर्ने कारण आफ्नै कर्मले गर्दा हो ।
- ४) आफ्नो सच्चा बन्धु बान्धव भन्नु नै आफ्नो कर्म हो ।
- ५) भरपर्दो शरणागमन भनेको आफ्नै कर्मको शरण हो ।
- ६) आफ्नै कर्मको हामी अशियार हौं ।
- ७) कर्मको कारणले नै हामी अनेक जन्म लिई सुख वा दुःख भोग्दछौं ।

कर्म गर्दा फलको आस नगरी वा फलमा आसक्त नभई कर्म सम्पादन गर्नुपर्छ । असल कर्म गर्नमा जतिसुकै दुःख, हण्डर, सास्ति भएता पनि त्यसको परवाह नगरी दत्तचित्त भई कर्ममा उद्यत रहनुपर्छ । अकुशल कर्म गर्ने बेलामा जति सुखदायक भए पनि अन्ततोगत्वा दुःखको मात्र रसास्वाद नपाइन्छ । त्यसैले त्यस्ता कर्मबाट प्राप्त हुने सुखलाई तिलाञ्जली

दिनुपर्छ । अहिले कर्म गर्दाखेरिको सुख-दुःखभन्दा फल प्राप्त हुने बेलाको सुख-दुःखलाई ध्यानमा राख्नुपर्छ । अहिले कर्म गर्दा पनि सुख र पछि फल पनि सुखको भए उत्तम हो । अहिले दुःख भए पनि पछि सुखको फल पाइने भए पनि उत्तम हो । अहिले सुख वा दुःख जुन भए पनि पछि आउने फल दुःखदायक हुनु भएन । यसैलाई बुझाउन कर्मको चार क्रमलाई बताइएको छ ।

- १) कर्म गर्दा दुःख, फल भोग्दा पनि दुःख ।
- २) कर्म गर्दा दुःख, फल भोग्दा सुख ।
- ३) कर्म गर्दा सुख, फल भोग्दा दुःख ।
- ४) कर्म गर्दा पनि सुख, फल भोग्दा पनि सुख ।

मुख्य कुरा अप्रमादी हुनुपर्छ र कर्मको दुःखद फल भोग्नु पर्ने डर राखी कर्म गर्नुपर्छ । प्रमादी भई गरिएको कर्मको फल दुःखदायी हुन्छ । कर्मको विभिन्नताले गर्दा नै विभिन्न थरीका मानिसहरूले संसार भरिभराउ छ । कोही रूपरंगमा राम्रा छन् त कोही कुरूप छन् । कोही ज्ञानी पण्डित छन् त कोही मूर्ख र अज्ञानी छन् । कोही धनी र सम्पन्न छन् त कोही गरिब र कंगाल छन् । कोही दीर्घजीवी छन् त कोही अकाल मृत्युको शिकार भएका छन् । फेरि कोही कोही विद्वान पण्डित भएर पनि कंगाल भएका छन् । कोही धनी छन् तर विद्याशून्य छ । यी भिन्नताहरू वंशानुगत वा परिवेशबाट मात्र नभई आफ्नै कर्मको कारणले पनि भएका हुन् । हामी नै यसको लागि जिम्मेदार छौं । हाम्रो स्वर्ग वा नरक बनाउने हामी आफैं हौं । हामी पशुवत व्यवहार गरी आफ्नो नरक आफैं तयार गछौं र महामानवको व्यवहार गरी आफ्नो स्वर्ग आफैं तयार गछौं ।

राम्रो कर्मले राम्रै फल दिन्छ, नराम्रो कर्मले नराम्रै फल दिन्छ । यही कर्मको नियम हो । कर्म पनि चार प्रकारका छन् ।

- १) कालो कर्म, कालै फल ।
- २) सेतो कर्म, सेतै फल ।
- ३) सेतोकालो मिसिएको कर्म,
सेतोकालो मिसिएकै फल ।
- ४) सेतो वा कालो कुनै पनि होइन,
त्यस्तो कर्म, सेतो वा कालो कुनै पनि
होइन त्यस्तै फल ।

कर्म सम्पादन मानिसले नै गर्दछ । कुनै बाहिरी तत्व वा शक्तिले गर्ने गराउने होइन । अविद्यापूर्वक काय, वाक र चित्तले गरिएका कामले नै कर्म बन्दछ । अनि कालान्तरमा त्यसको फल भोग्नुपर्छ जुन दुःखदायी हुन्छ । यसको मूल जरा नै अविद्या हो । प्रतीत्यसमुत्पादको नियमको आधारमा अविद्याको कारणले कसरी दुःखको पहाड बन्दो रहेछ यसतर्फ एकपल्ट दृष्टि दिनु अप्रासांगिक नहोला ।

- १) अविद्याको कारणले संस्कार बन्दछ ।
- २) संस्कारको कारणले विज्ञान बन्दछ ।
- ३) विज्ञानको कारणले नामरूप बन्दछ ।
- ४) नामरूपको कारणले षडायतन बन्दछ ।
- ५) षडायतनको कारणले स्पर्श हुन्छ ।
- ६) स्पर्शको कारणले संवेदना हुन्छ ।
- ७) संवेदनाको कारणले तृष्णा हुन्छ ।
- ८) तृष्णाको कारणले उपादान हुन्छ ।
- ९) उपादानको कारणले भव तयार हुन्छ ।
- १०) भवको कारणले जन्म हुन्छ ।
- ११) जन्मको कारणले रोगी हुने, बूढाबूढी हुने र मृत्यु हुन्छ ।

१२) अनि शोक, धन्दा, सुर्ता, पीर आदि शारीरिक र मानसिक दुःख सम्भव हुन्छ ।

मानिसको मानसिक प्रवृत्ति कुन प्रकारको हो त्यसमा पनि उसले गर्ने कर्म निर्भर गर्दछ । प्रवृत्ति अनुरूप मानिस मुख्यतया चार प्रकारका हुन्छन् भनिएको छ ।

- १) अन्धकारबाट अन्धकारमै जाने मानिस ।
- २) अन्धकारबाट प्रकाशमा जाने मानिस ।
- ३) प्रकाशबाट अन्धकारमा जाने मानिस ।
- ४) प्रकाशबाट प्रकाशमै जाने मानिस ।

प्रमादीहरू (लोभ लालचमा फसेका र आलस्यताको शिकार भएका) अन्धकारतिरै प्रस्थान गर्ने स्वभावका हुन्छन् जबकि अप्रमादीहरू जागरुक र प्रज्ञावानहरू प्रकाशतिरै प्रस्थान गर्दछन् । प्रमादीहरू यस लोकमा र परलोकमा पनि संतापित हुन्छन् । अप्रमादीहरू वरत्र र परत्र दुबै लोकमा सुखसाथ रहन्छन् ।

भनिएको पनि छ -

“इध तप्पति पेच्च तप्पति,
पापकारी उभयत्थ तप्पति ।
इध नन्दति पेच्च नन्दति,
कतपुञ्जो उभयत्थ नन्दति ॥”

अर्थात् प्रमादीहरू यहाँ पनि दुःखसाथ बस्छन् त्यहाँ पनि दुःखसाथ नै बस्छन् । उनीहरू पतनोन्मुख हुन्छन् । कसैले उनीहरूलाई नरकको दुःख दिइरहनु पर्दैन । उनीहरू आफ्नो नरक आफ्नो साथै लिएर विचरण गर्दछन् । यसको ठीक

विपरित अप्रमादीहरू आफ्नो जीवन स्वर्गमय यहाँ पनि बनाउँछन् त्यहाँ पनि स्वर्गीय जीवन उपभोग गर्दछन् ।

अब कर्म, कर्मभोग र कर्मफलबारे केही चर्चा गरौं ।

- १) दिङ्घम्म वेदनीय कम्म – यही जन्ममा ७ दिन भित्रै फल दिने कर्म ।
- २) उपपज्ज वेदनीय कम्म – दोस्रो जन्ममा फल दिने कर्मा (असारमा रोपेको धान कार्तिकमा काट्नेभैं)
- ३) अपरापरीय वेदनीय कम्म – तेस्रो जन्मदेखि निर्वाण प्राप्त नहुञ्जेलसम्ममा फल दिने कर्म (पुख्यौली सम्पत्ति उपभोग गर्नेभैं)
- ४) अहोसी कम्म – धियो, समाप्त भयो । (पारीको मान्छेले केही फालिदिंदा हातमा नपरेर पानीमा खसेभैं)
- ५) जनक कम्म – प्रतिसन्धिकालमा नामरूप उत्पन्न हुने कर्म अर्थात जन्म दिने कर्म ।
- ६) उपथम्भक कम्म – जनक कर्मलाई स्थीर पार्न सहयोग गर्ने कर्म ।
- ७) उपपीलक कम्म – जनक कर्मको अकुशललाई कुशलले र कुशललाई अकुशलले पीडा कष्ट दिने कर्म ।

- ८) उपघातक कम्म - जनक कर्मको कुशल वा अकुशल फललाई काटी वा विघ्न गरिदिने कर्म ।
- ९) गरू कम्म - कुशलाकुशलको आधारमा फल दिने गद्दुंगो कर्म । यसलाई कसैले रोकन सक्दैन ।
- १०) आसन्न कम्म - मृत्युको बेला नजिक आउने कर्म ।
- ११) आचिण्ण कम्म - जहिले पनि फल दिन तयार भइरहने कर्म । सँधै लगाइ-रहेको लुगा जस्तै सम्भररहने ।
- १२) कटता कम्म - एकबाजी कर्म गरिसकिएको तर बिर्सिसकेको कर्म । माथिको (९, १०, ११) ले फल नदिएमात्र यसले प्रति-सन्धि दिन्छ । चाहिएको बेला मात्र लगाउने भनेर पट्याइ राखेको लुगा जस्तै ।

बुद्ध-धर्मअनुसार कर्मलाई प्रभावित गर्ने आफूले गरेको पूर्वकर्म वा वर्तमान कर्म मात्र नभई अरू पाँच तत्वहरूले प्रभावित पारेको हुन्छ । तिनलाई नियाम भन्दछन् । ती पाँच तत्व हुन् - कर्म, ऋतु, वीज, चित्त र धर्म नियाम । यसअनुसार कर्म त ती पाँच नियाममध्ये एक मात्र हो । यो नियम कसैले बनाएको होइन । यो विधिको विधान हो । यो विधानको कुनै निर्माता छैन । सिर्फ प्रकृति नै यसको नियन्ता हो ।

कर्म के गर्दा कसरी बन्दछ भन्ने सन्दर्भमा जहाँसम्म अविद्या वा तृष्णा रहिरहन्छ वा वस्तुस्थितिको यथार्थ ज्ञान हुँदैन त्यहाँसम्म कर्म बन्ने काम भइरहन्छ र त्यसको फल भोग्नुपर्ने काम पनि भइनै रहन्छ । पूर्व जीवनको अविद्या वर्तमान जीवनको कारण बन्दछ र वर्तमान जीवनको तृष्णा भविष्य जीवनको जनक बन्दछ । साँच्चै भनौं भने वर्तमान कर्मको जनक जान्ने परेमा चित्तको चेतनालाई जान्नुपर्दछ । चित्तको चेतनाबाट अभिप्रेरित भई गरिएको कुशल तथा अकुशल कर्मको फललाई संवेदनामार्फत अनुभव गर्न सकिन्छ । यही कर्मको उर्जा शक्तिले जीवलाई एक जन्मबाट अर्को जन्ममा धकेल्दछ । यसैलाई पुनर्जन्म भनिन्छ । वास्तवमा जसरी पाँगा जति ठूलो भए पनि एउटै विन्दुमा अड्दछ, जीव पनि चेतनाको एकै विन्दुमा आधारित भई वर्तमानमा बाँच्दछ । वर्तमान क्रमशः भूतमा बदलिन्छ अनि क्रमशः चिप्लेटी खेल्दै भविष्यमा पुग्दछ ।

कर्मको चर्चा परिचर्चा गर्दा प्रतिसन्धि अर्थात् पुनर्जन्मको बारेमा केही भनिएन भने अपूरा सिद्ध हुन्छ । हामीलाई नयाँ नयाँ भव (जन्म लिनुपर्ने कारण) दिएर संसार चक्रमा फन फन घुमाइराख्ने तत्व हाम्रो कर्म नै हो । जबसम्म कर्म निखिदैन, पुनर्जन्मबाट छुटकारा पाइँदैन । जीव भनेको अदृष्ट कर्मको दृष्ट प्रमाण मात्र हो । कर्म नै हो जसले तृष्णा र अज्ञानताको संरक्षणमा पुनर्जन्मको कारकतत्व बनाउँछ । पूर्वजन्मको कर्मबाट जीवले वर्तमान जीवन प्राप्त गरेको छ र पूर्व र वर्तमान कर्म मिलेर भविष्य जीवनको आधार तयार गर्दछ । तर जीव न त आफ्नो कर्मको मालिक नै हो न त दास नै हो । किनकि कहिलेकाहीं त कर्मको फललाई प्रभावित गर्ने अरू बाहिरी तत्वहरू पनि हुन्छन् । जस्तै अनुकूल वा प्रतिकूल वातावरण, व्यक्तिको व्यक्तित्व, उसको प्रयास इत्यादि । कसैको

भूतकाल जस्तो थियो ठीक त्यस्तै उसको भविष्य बन्न सक्दैन । किनभने प्रत्येक क्षण नयाँ नयाँ कर्म संस्कार बन्दै जान्छन् । एक दृष्टिले त हामी पहिले जे हौं त्यस्तै अहिले हौं र अहिले जे हौं पछि पनि त्यही हुनेछौं । अर्को दृष्टिमा हामी पहिले जे हौं त्यस्तै अहिले होइनौं र अहिले जे हौं पछि त्यस्तो हुनेछैनौं । हिजोको अपराधी आज सन्त हुनसक्छ । आज जो धर्मात्मा छ, भोलि पापी हुनसक्छ ।

हामी वा कुनै जीव जन्मंदा तीन तत्व एक भएर मात्र जन्म हुन सक्दछ । ती हुन् - (१) माता पिताको समागम हुनुपर्छ । (२) माताको सिंचनकाल हुनुपर्छ । (३) त्यस परिवारसित घुलमिल भई सुख दुःख भोग्नुपर्ने कर्मबीज गर्भमा आउनुपर्छ । माता पिताले सिर्फ सूक्ष्म शुक्रकण र रजकण दिई जन्मको लागि उपयुक्त वातावरण मात्र दिनसक्छ । यही वातावरणको कारणले नै जीव जसको कोखबाट जन्मिएको छ त्यस्तै आकार प्रकारको रूप धारण गर्दछ ।

जीवन भनेको भौतिक एवं मानसिक उर्जाको संयुक्त मेल हो । यो उर्जा सततः परिवर्तन भइरहेको हुन्छ । ती एकछिन पनि एकैनास भइराख्दैनन् । ती प्रत्येक क्षण जन्मिदै मर्दै गर्दछन् । ती उत्पन्न हुन्छन्, अनि नाश हुन्छन् । एक चुटकीमा वा एक निमेषमा असंख्य कलापहरू बन्दै बिग्रदै, बन्दै बिग्रदै गइरहेका हुन्छन् । बुद्ध-धर्मअनुसार जीवमा नाम र रूप अर्थात् चित्त र शरीर संयुक्त हुन्छ जुन द्रुतगतिमा उत्पाद व्यय भइरहन्छन् । त्यसैले 'म' भन्ने वा 'आत्मा' भन्ने स्थायी तत्व नै हुँदैन । आत्मा छ भन्नेहरू यस कुरालाई बिसिदिन्छन् । बुद्ध-धर्मको मूल नै अनित्य, दुःख र अनात्मा हुन् ।

मृत्यु भनेको भौतिक शरीरले काम गर्न छोडेको मात्र हो । मानसिक उर्जाहरू सेलाएका हुँदैनन् । ती अर्को रूप र

आकार लिएर वा नयाँ जन्म लिएर अगाडि बढ्छन् । यसैलाई पुनर्जन्म भनिन्छ । शरीर मर्दछ तर कर्म शक्ति एक पछि अर्को शरीरमा प्रवेश गरेर नयाँ परिवेशमा नवजीवन प्रदान गरिने रहन्छ । एक शरीर मर्दा कर्मको गति रोकिँदैन । जस्तै बिजुलीको चीम जले पनि करेन्ट सिद्धिएको हुँदैन, अर्को चीम हालेमा पुनः बल्दछ त्यस्तै कर्मको पाँगा निरन्तर गुडिने रहन्छ । यसबीच कुनै स्थायी र अपरिवर्तनशील तत्व वा आत्मा केही हुँदैन । कुनै स्थायी अपरिवर्तनीय तत्व नभएको कारणले एक क्षणबाट अर्को क्षणमा प्रवेश गर्ने कुनै स्थायी सारभूत तत्व वा वस्तु हुँदैन । बरू, वास्तवमा, कर्म गति बनेर गुड्दछ । यो त्यो बत्तीभै हो जुन रातभर बलिरहेको छ । त्यो बत्ती न अघिकै हो न अर्कै हो । त्यस्तै साठी वर्षको व्यक्ति न पहिलेको बच्चै हो न अर्को जीव नै हो । “न च सो न च अञ्ज ।” जीवन र मृत्युको भिन्नता मात्र एक निमेषको हो । अहिलेको जीवनको अन्तिम क्षण नै अर्को जीवनको पहिलो क्षणको आधार बन्दछ । यसरी जीवन चक्रको क्रम नटुटिकन अगाडि बढ्दछ । यही जीवनमा पनि प्रत्येक क्षण एकपछि अर्को गरी सिक्रीभै गासिँदै प्रभावित हुँदै उत्पन्न हुँदै नाश हुँदै वा प्रकट हुँदै विलीन हुँदै गइरहेको हुन्छ । जहाँसम्म बाँचिरहने लालसा राखी कर्म गर्दै रहन्छ, तबसम्म संसार-चक्र चलिरहन्छ । यदि कसैले यस संसार-चक्रलाई टक्क अडाउन चाहन्छ भने तृष्णालाई समूल नाश गर्नुपर्दछ । यो कार्य विपश्यना ध्यानद्वारा मात्र सम्भव हुन सक्दछ । विपश्यना ध्यानको उद्देश्य नै भवको सबै हेतुलाई निवारण गर्नु हो । यसलाई तण्हंखय अथवा निर्वाण भनिन्छ । यही नै सम्पूर्ण दुःखको अवसान हो । प्रतीत्यसमुत्पादको सिद्धान्तअनुसार यो कसरी सम्भव हुन्छ भन्ने सम्बन्धमा यस कुरालाई मनन गरौं ।

- १) अविद्या नभएमा संस्कार बन्दैन ।
- २) संस्कार नभएमा विज्ञान बन्दैन ।
- ३) विज्ञान नभएमा नामरूप बन्दैन ।
- ४) नामरूप नभएमा षडायतन बन्दैन ।
- ५) षडायतन नभएमा स्पर्श हुँदैन ।
- ६) स्पर्श नभएमा संवेदना हुँदैन ।
- ७) संवेदना नभएमा तृष्णा हुँदैन ।
- ८) तृष्णा नभएमा उपादान बन्दैन ।
- ९) उपादान नभएमा भव हुँदैन ।
- १०) भव नभएमा जन्म हुँदैन ।
- ११) जन्म नभएमा रोगी हुने, बूढाबूढी हुने र मृत्यु हुने हुँदैन ।
- १२) अनि शोक, पीर, धन्दा, सुर्ता र अनेक प्रकारका शारीरिक र मानसिक दुःख हुँदैहुँदैन । अनि सबै दुःखबाट पूर्णतया मुक्त होइन्छ । यही निर्वाणपद हो । मनुष्य जीवन यसैका लागि हो ।

कोही पुनर्जन्म छैन भन्छन् । 'यही एउटा मात्र जन्म छ । न पूर्वजन्म छ, न पुनर्जन्म छ । त्यसैले अहिलेको यस जीवनमा जे गर्नु छ गर, धोको पुऱ्याएर गर, मोज मज्जा, सुख-सयल, आमोद-प्रमोद जति सकिन्छ, जसरी सकिन्छ गर । अर्को जीवनको सुखको लालसा नगर ।' यो विचार चार्वाकको हो । उनी भन्छन् -

“यावत जीवेत सुखं जीवेत,
 ऋणं कृत्वा घृतं पिबेत्
 भष्मिभूतस्य देहस्य,
 पुनरागमनम् कुतः ?

तर यदि वर्तमान जीवनमा विश्वास छ भने र भविष्य जीवनको पनि अस्तित्व स्वीकार्य छ भने पूर्वजन्ममा पनि विश्वास गर्नु नपर्ने कुनै कारण छैन । यदि व्यक्तिमा पूर्वजन्ममा विश्वास छ भने कुनै ठोस कारण छैन कि उसले वर्तमान जीवनपछिको पुनर्जन्ममा विश्वास नगरोस् । आज छ भने हिजो पनि छ, भोलि पनि छ । आज छैन भनेर कसले भन्दछ होला ?

जो कर्मको सिद्धान्तमा विश्वास गर्दछ, ऊ कहिल्यै पनि आफ्नो बचाउको लागि र परिशुद्धिको लागि अरूमा भर गर्दैन । ऊ आफू र आफ्नो कर्ममा विश्वास गर्दछ । किनभने कर्मको सिद्धान्तले उसलाई ढाडस, दिलाशा, आत्म निर्भरता, आत्म विश्वास र नैतिक बल दिएको हुन्छ । जब उसको जीवनमा कठिनाइ, समस्या, असफलता, दुर्भाग्य आदिले तर्साउन आउँछ, ऊ त्यसबाट भयभीत हुँदैन बरू यो त मेरो पूर्वजन्मको फल हो, यसबाट मलाई पहिलेको ऋण चुकाउने सुवर्ण अवसर प्राप्त भएको छ भनेर धैर्यताकासाथ समताधर्म बढाई तिनको सामना गर्दछ । उसले यस सुक्तिको पालना गर्दछ - “राम्रो काम गर, राम्रो मान्छे बन, कुनै अनाधिकार पारितोषिकको लोभ नगर अनि कसैले दण्ड देलाकि भनेर डर नमान । नबिराऊ, नडराऊ ।”

अस्तु !

भवतु सब्ब मंगलं



जीवन : समस्या पनि, समाधान पनि

जीवन एक प्रक्रिया हो जुन सततः क्रियाशील छ र एक सरिता हो जुन निरन्तर प्रवाहमान छ । जुनसुकै प्राणीको होस्, जीवन जीवन नै हो । एउटै नियम एउटै विधि विधानअन्तर्गत जीवन संचालित हुन्छ । त्यो नियम हो – प्रतीत्यसमुत्पादको नियम । मानिस, पशु, पंछी, कीट, पतङ्ग, सरिसृप जुनसुकै जीव हुन्, सबै त्यही नियमानुसार नियमित छन् । सबै प्राणीहरू मरणशील छन् । सबैलाई बाँच्न आहारको सेवन गर्नुपर्छ – उही खानेकुरा नहोस् त्यो अर्कै कुरा हो । सबैलाई आरामको लागि निन्द्रा चाहिन्छ । सबै आफ्ना शत्रुद्वारा वा अमनुष्यद्वारा मारिएला र मारिएला भन्ने भय लिन्छन् । सबैले मैथुनको सेवन गर्दछन् र सन्तानोपादन गर्दछन् । यस परिप्रेक्ष्यमा मानिस र अन्य प्राणीहरूमा केही भिन्नता देखिदैन । सबै समान नै छन् । तब मानिसले केका आधारमा आफूलाई सर्वश्रेष्ठ प्राणी ठान्दछन् ? के राम्रो निवासमा रहन पाएर हो त ? के राम्रो लुगा लगाउन जानेर हो त ? के मीठो परिकार पकाएर खान जानेर हो त ? के दुई चार अक्षर पढ्न सकेर हो त ? के चेतनशील भएर मात्र हो त ? होइन, कदापि होइन । यो कुरा अवश्य सत्य हो कि मानव जीवन अन्य प्राणीहरूको दाँजोमा उत्कृष्ट छ, अब्बल छ र उपयुक्त छ । यो यसैले हो कि मानिसले चाहेमा र उद्यत भएमा आफूमा प्रज्ञा जगाएर जन्म जन्मान्तरको भव-बन्धनलाई चुँडालेर बन्धनमुक्त हुन सक्दछ । जन्म, जरा, व्याधि र मरणले

मुक्त रहेको निर्वाणिक अवस्थालाई प्राप्त गर्न सक्दछन् । यो काम अन्य प्राणीहरूले गर्न सक्दैन । अतः मानिस र अन्य प्राणीहरूमा भिन्नता छ भने शील, समाधि र प्रज्ञाकै कारणले भिन्नता छ । अरू कुनै कुराले होइन ।

अब मानव जीवनलाई केन्द्रविन्दु बनाई भगवान बुद्धले दिनुभएको उपदेशकै आधारमा जीवनको यथार्थ परिभाषा खोजौं । यस परिभाषा भित्र सबै वर्गका, सबै जातिका, सबै वर्णका, सबै बोलीभाषाका, सबै देशका, सबै कालका मानिसहरू समेटिएका छन् । अन्य प्राणीहरू पनि यसै परिधिभित्र आउँछन् तर मानवकै परिपेक्ष्यमा अहिलेलाई जीवन के हो भन्ने कुरा बुझ्न प्रयत्न गरौं ।

जीवन चित्त र शरीर मिलेर बनेको हुन्छ । चित्त छैन र शरीर मात्र छ भने त्यसलाई जीवन भनिदैन, लाश भनिन्छ । चित्त छ तर शरीर छैन भने त्यसलाई पनि जीवन भनिदैन, प्रेत भनिन्छ । अतः जीवन बन्न सचेतन मनको साथै शरीर धारण गरेको हुनैपर्छ । भौतिक एवं चित्त चेतसिक क्रिया प्रतिक्रियाले संयुक्त भएपछि मात्र जीवन जीवन्त हुन्छ । यसलाई भगवान बुद्धले 'पञ्चस्कन्ध' भन्नुभएको छ । 'पञ्च' भनेको पाँच कुरा र 'स्कन्ध' भनेको एकै ठाउँमा संश्लिष्ट भएको वा थुप्रो हो । ती पाँच स्कन्धहरूको बारेमा संक्षिप्तमा तल विवेचना गरिएको छ ।

'पञ्चस्कन्ध' लाई नाम र रूप पनि भनिन्छ । नाम भनेको चित्त हो र यसमा चार स्कन्ध हुन्छन् । रूप भनेको शरीर हो । चित्त र शरीरलाई नै 'पञ्चस्कन्ध' भनिन्छ । चित्त (नाम) को प्रथम भाग हो — विज्ञान । आजकाल विज्ञानलाई Science भनिन्छ । तर त्यसबेलाको भाषामा यस शब्दको अर्थ चेतनधारा (Consciousness) हो । यसले जान्ने काम गर्दछ ।

दोश्रो भाग 'संज्ञा' हो । यसले चिन्ने वा मूल्यांकन गर्ने काम गर्दछ । तेश्रो भाग 'वेदना' हो । यसले प्रिय अप्रिय वा प्रियाप्रिय अनुभवलाई बुझाउँछ । अन्तिम वा चौथो भाग 'संस्कार' हो । यसले प्रिय, अप्रिय र प्रियाप्रिय अनुभूतिप्रति प्रतिक्रिया गरी कर्म बनाउने कार्यलाई इंगित गर्दछ ।

उदाहरणको लागि, आँखाको माध्यमले कुनै व्यक्तिले कुनै मानिस वा वस्तुलाई देख्दछ । 'देखियो' भन्ने चेतना 'विज्ञान' हो । के देखियो, कस्तो देखियो भनेर मूल्यांकन गर्ने काम संज्ञाले गर्दछ । राम्रो मनपर्ने व्यक्ति वा वस्तु भएमा सुख र प्रीतिको संचार हुन्छ र नराम्रो र मन नपर्ने व्यक्ति वा वस्तु भएमा घृणा, द्वेष वा क्रोधको संचार हुन्छ । यस्तो प्रीति वा घृणाको संचारले मनमा प्रकम्पन पैदा गर्दछ र शरीरको धरातलमा जीव-रासायनिक प्रतिक्रिया भई सुखद् वा दुखद् संवेदनाको अनुभव हुन्छ । यसैलाई 'वेदना' भनिन्छ । सुख र प्रीतिको संचार हुँदा रागको प्रतिक्रिया र घृणा र क्रोधको संचार हुँदा द्वेषको प्रतिक्रिया त्यस देख्ने मानिसले गर्दछ । यही प्रतिक्रियाले नै कर्म संस्कार बनाउँछ । यसैले पछि क्लेश वा कर्म-बीज बनी भव-चक्रमा फनफन घुमिरहनुपर्ने कारण बनाउँछ ।

यसरी कारणबाट प्रभाव र प्रभावबाट फेरि कारण बनी भव-चक्रको पाँझा गुडिरहन्छ । यस चक्रबाट सम्यकरूपमा अभ्यास नभएसम्म हामी उम्कन सक्दैनौं । उम्कन इच्छा गछौं, प्रयत्न गछौं तर तरिका र विधि नमिल्दा पुनः पुनः यसै चक्रमा परी दुःख पाइरहन्छौं । यो एउटा समस्या नै हो । यो एउटा अज्ञानताले जन्माएको कुचक्र हो जसबाट शील, समाधि र प्रज्ञाको अभ्यास बिना हामी कहिल्यै उत्तीर्ण हुन सक्दैनौं ।

फेरि हामी शरीरलाई नै सबैथोक सम्भन्ध्यौं । शरीरभित्र आत्मा छ भनेर मिथ्या दृष्टि लिन्छौं र त्यसैमा टाँसिरहन्छौं । वास्तवमा शरीर पनि अनित्यताको प्रवाहमा सततः प्रवाहित भइरहेको छ । एकछिन अघि जस्तो थियो एकछिन पछि त्यस्तै रहिरहँदैन । सधैं देखिरहेकोले उस्तै लागेको प्रतीत भएको मात्र हो । त्यस्तै शरीरभित्र विद्यमान चित्त पनि छिनछिनमा बदलिरहेको हुन्छ शरीरभन्दा पनि १७ गुणा बढी द्रुतगतिले चित्त उत्पत्ति भई नाश भइरहेको हुन्छ भनिएको छ । खै त नित्य भनिएको आत्मा ? वास्तवमा शरीर भनेको चार महाभूत तत्वहरूको संश्लेषण मात्र हो ।

ती चार महाभूत यिनै हुन् -

- १) पथवि धातु माटो ठोस आकार दिने ।
- २) आपो धातु पानी तरल संश्लिष्ट गर्ने ।
- ३) तेजो धातु आगो ताप दहन गर्ने ।
- ४) वायो धातु हावा गति हलन चलन गर्ने ।

यी चार धातु (तत्व) को माध्यमद्वारा शरीरलाई आकार प्रकारसहित प्रष्ट देखिने मात्र हुन् । शरीरमा भएका हाड, मासु, छाला, दाँत, कपाल, नड इत्यादि ठोस हुन्, यिनलाई 'पृथ्वी धातु' भनिन्छ । यिनीहरूको माध्यमले नै शरीरको आकार प्रकार, उँचाइ, मोटाइ र वजन बुझाउँछ । शरीरभित्र रहेका पिसाब, पसिना, रगत इत्यादि तरल पदार्थ हुन् । यिनलाई 'आपो धातु' भनिन्छ । यसले सबै ठोस पदार्थलाई एकै ठाउँमा संश्लिष्ट गरिराख्छ । शरीरमा जुन तापक्रम विद्यमान छ, त्यसलाई 'तेजो धातु' भनिन्छ । यसले दहन वा पाचन गर्ने काम गर्दछ । शरीर बस्छ, उठ्छ, हिंड्छ र सुत्छ । यी सबै वायो धातुको कारणले हुन्छ । यी चार धातुहरूले आ-आफ्ना स्थानमा रही आ-आफ्ना

काम ठीकरूपले गरुन्जेल र मनले पनि आफ्नो काम गरुन्जेल व्यक्तिले जीवन पाएको हुन्छ ।

ती चार धातुहरू (तत्वहरू) मा पनि अदृष्टरूपले अरू चार तत्व मिश्रित भएका हुन्छन् - रंग, गन्ध, रस र ओज । चार धातु र तिनका चार गुण धर्म स्वभाव मिलेर अष्टकलाप बन्दछ । यी अष्टकलाप नै अविभाज्य र सूक्ष्मातिसूक्ष्म परमाणु हुन् । आधुनिक विज्ञानले भौतिक जगतमा न्यूट्रोन, प्रोटोन, फेटोन आदि भनेर विभाजन गरिए तापनि ती अझै विभाजन हुन सक्छन् । भगवान बुद्धले कुनै औजार विशेष प्रयोग नगरिकनै ती अविभाज्य तत्वलाई विपश्यना ध्यानको माध्यमले पत्ता लगाउनुभएको थियो । यस्ता अष्टकलाप एक चुट्की बजाउने समयभित्र असंख्य उत्पन्न भई नष्ट भइसक्छन् । निरन्तर विना विश्राम उत्पाद-व्यय, उत्पाद-व्यय भइरहनु यिनीहरूका स्वभाव हो । व्यक्तिहरूमा मात्र होइन संसारमा रहेका सबै प्राणीहरू र निर्जीव पदार्थहरू पनि यसै परिवर्तनको प्रभावले प्रभावित छन् । यस प्रभावबाट कुनै पनि जीवित वा निर्जीव बस्तु बच्न सकेका छैनन् ।

अब प्रश्न उठ्छ - प्राणीहरू के कारणले जन्म लिई मरण भइरहनुपर्ने रहेछ ? जन्मनु वाध्यता हो र मर्नु पनि वाध्यता हो । नचाहेर पनि जन्म लिई अनेक प्रकारका दुःख, टन्टा, फसाद, पीर, मर्का, हण्डर, सास्ति खाएर शारीरिक र मानसिक दुःख भेलिरहनुपर्ने र क्रमशः नचाहेर पनि मृत्युतिर उन्मुख हुनुपर्ने वाध्यता कहाँबाट कसरी सिर्जना भयो ? यस प्रश्नबारे विभिन्न मत मतान्तर पाइन्छन् । तथाकथित विभिन्न धर्मको मान्यतानुसार मतहरू भिन्न छन् । कोही ईश्वरद्वारा प्राणीहरू सृष्टि गरिएका हुन् र ईश्वरकै खटन पटनमा जीवन र मृत्युको चक्र संचालित हुन्छन् भन्दछन् भने कोही पूर्वजन्ममा

गरिएका कर्मानुसार जीवन मरणको चक्र प्रवर्तन हुन्छ भन्दछन् । कोही भने जन्मनु मर्नु वा दुःख सुख भोग्नु भनेको आफ्सेआफ् विना कारणले हुन्छ भन्दछन् । वास्तवमा यी तीनै कुराहरू ठीक छैनन् । यी तीनै कुराहरू मिथ्याधारणायुक्त छन् । यी तीनै मतानुसार त जन्म मरणको चक्र अझ लामो समयसम्म फनफनिने हुन्छ । संसार लामो र चीरस्थायी बन्न पुग्दछ । यसरी त हामी सांसारिक दुःखबाट मुक्त हुन कठीन मात्र होइन असम्भव पनि हुन्छ । जीवनरूपी समस्या अझ बल्किन पुगिन्छ ।

यसबाट हामीलाई थाहा लाग्दछ, जन्म हुनुले नै जीवनमा अनेक प्रकारका शारीरिक र मानसिक दुःखहरू भैल्लुपर्ने हुन्छ, अनेक प्रकारका साना ठूला रोगले ग्रष्ट बन्नुपर्ने हुन्छ, सुन्दर हृष्टपुष्ट शरीर कुप्रिएर जर्जरित भएर जान्छ र अन्त्यमा वाध्य भएर मृत्युलाई वरण गर्नुपर्ने हुन्छ । यो वाध्यता वा समस्याबाट कसरी पार पाउन सकिन्छ ? भगवान बुद्धले पनि यिनै जीवन मरणरूपी दुःखबाट मुक्त हुने उपाय पत्ता लगाउनुभएको थियो । त्यो उपाय सिद्धार्थ नामक व्यक्तिलाई मात्र प्राप्त भएको होइन, सम्यकरूपले मिहिनत गरेमा जो कसैलाई पनि यो विद्या प्राप्त हुन सक्दछ । अब त्यो उपाय के हो भन्नेबारे छोटकरीमा चर्चा गरौं ।

माथिको कुराले हामीले बुझ्यौं कि हाम्रो समस्या भनेको पुनः पुनः जन्म लिई दुःख पाइरहनुपर्ने वाध्यता हो र यस वाध्यताको सिर्जना हामीबाटै भएको हो । हामी सुखद् वा दुःखद् संवेदनाप्रति प्रतिक्रिया गरी संस्कार बनाउने काम गर्दछौं । यस संस्कारको फलस्वरूप जन्म लिई दुःखको भुमरीमा पर्दछौं । हामीले नै समस्याको सिर्जना गरेका हौं र यसको समाधान पनि हामीले नै खोज्नुपर्छ । अरूले हामीमाथि करुणा राखी

समाधानको बाटो बताइदिन सक्दछन्, मार्ग निर्देशन गर्न सक्दछन् तर त्यस मार्गका आरुढ भई गन्तव्यतिर प्रस्थान गर्ने काम स्वयं हामी आफैले गर्नुपर्छ । अरू बाह्य कुरामा भर परी यो काम कदापि हुन सक्दैन ।

जसरी संवेदनाप्रति रागको, द्वेषको र मोहको प्रतिक्रिया भई क्लेश (आस्रव) बन्दछ र जीवन मरणरूपी समस्याले विकराल रूप लिन्छ त्यसरी नै संवेदनाप्रति रागको, द्वेषको र मोहको प्रतिक्रिया बन्द गरी संवेदनालाई यथाभूत दर्शन गर्न सकिएमा नयाँ नयाँ संस्कार बन्दैनन् अनि नयाँ नयाँ समस्याको सिर्जना हुँदैनन् । त्यसैले शरीरमा उत्पन्न संवेदनालाई – चाहे सुखद् हुन् वा दुःखद् – समताभावले, साक्षीभावले तटस्थभावले अनुभूत गर्न सकिनु नै समाधानको उपाय हो । किनभने प्रकृतिको एउटा नियम यो पनि छ कि नयाँ संस्कार नबनेमा पुराना क्षय भइजान्छन् । नयाँ संस्कार नथपिएपछि पुराना क्रमशः चित्तको धरातलबाट उठी शरीरको धरातलमा संवेदनाको रूपमा प्रकट हुन्छन् । तिनलाई पनि प्रज्ञादृष्टिले यथाभूत अनुभव गर्न सकिएमा ती पनि निर्जरा भएर जानेछन् । एवं प्रकारले नयाँ नबन्ने र पुराना उदीर्णा हुने क्रमले एकदिन सबै संस्कारहरू (क्लेशहरू) निःशेष हुने क्रिया सम्पादन हुन्छ जसले गर्दा हामी सम्पूर्ण दुःखका कारणहरूलाई जरैबाट उन्मूलन गर्न सक्षम हुन्छौं । अन्ततोगत्वा सबै तृष्णा क्षय हुनेछ र जन्म, जरा, व्याधि र मरणले मुक्त रहेको निर्वाण-पदलाई साक्षात्कार गर्न समर्थ हुनेछौं । यही सच्चा मुक्ति हो र यही नै जीवन-मरणरूपी समस्याको सच्चा समाधान हो ।

यो लक्ष्य वा समाधान प्राप्तिका लागि हामीले समथ र विपश्यना ध्यानको अभ्यास गर्नुपर्छ । यस विना निर्वाण सम्भव छैन । पहिलो कुरा हामीले हाम्रो चित्तलाई आफ्नो वशमा

लिनपछ । चित्त अस्थिर छ, चंचल छ र परिवर्तनशील छ ।
 यस्तो चित्तलाई वशमा पार्न त्यति सरल छैन । चित्तको स्वभाव
 सदैव पापतिर उन्मुख हुन्छ । त्यसैले मनलाई वशमा ल्याउन
 यस्तो एउटा आलम्बनको जरुरत पर्दछ जसमा चित्त एकाग्र
 गर्नाले न राग, न द्वेष न मोहले प्रवेश पाउँछ । रागविहीन,
 द्वेषविहीन र मोहविहीन आलम्बनको सहायताले मात्र चित्तलाई
 वशमा लिन सकिन्छ । त्यो आलम्बन हो - आफ्नै सास ।
 सासकै आवत जावतमा ध्यान केन्द्रित गर्नु । सास आएको
 गएकोलाई यथाभूत जान्नुमा कुनै लोभ हुँदैन, कुनै दोष हुँदैन र
 कुनै मोहमूढता हुँदैन । जसरी सास आइरहेको होस् वा गइरहेको
 होस् - छिटो, ढिलो, लामो, छोटो, दायाँ नाकको प्वालबाट,
 बायाँ नाकको प्वालबाट वा दुबै नाकको प्वालबाट - कुनै
 फरक पर्दैन । हाम्रो काम सासको निरीक्षण गर्नु मात्र हो ।
 यसरी सासमा मन एकाग्र भएपछि मनमा राग, द्वेष र मोहको
 चोर घुस्न पाउँदैन जसले हाम्रो एकाग्रता चोरेर लैजान्थ्यो । मन
 हाम्रो वशमा आउँछ । हिजोसम्म हामी मनको इशारामा
 नाच्यौं । आज मन हाम्रो अधीनमा आइरहेको पाउँछौं र त्यसले
 हामीले अराएको काम गर्न थालेको महसुस गर्छौं ।

मन वशमा आएर मात्र पुग्दैन । मनलाई निर्मल पनि
 पार्नुपर्छ । शुद्ध सासको आलम्बनमा मन एकाग्र भई सत्यको
 यथार्थ दर्शन हुँदा नयाँ नयाँ संस्कार बन्न पाउँदैन र हामी नयाँ
 संस्कार थपिने क्रियाबाट मुक्त हुन्छौं । तर पुराना कर्मसंस्कार
 क्लेशको रूपमा भित्र मनको गहिराइमा दबेर रहेका हुन्छन् ।
 तिनीहरू मौका पाउनासाथ बाहिर निस्कन तँछ्छाड् मछ्छाड्
 गरिरहेका हुन्छन् । तिनीहरूलाई बाहिरिने बाटो नदिएसम्म वा
 तिनीहरू नबाहिरिएसम्म हाम्रो मन निर्मल हुँदैनन् । त्यसको
 लागि विपश्यना ध्यान भावना परमावश्यक छ । सबै संस्कारहरू

अनित्य हुन् । तिनीहरू उदय-व्यय भइरहन्छन् । ती उदय-व्यय हुने क्रियालाई हामीले प्रज्ञापूर्वक कुनै प्रतिक्रिया नगरिकन हेर्न सकिएमा ती एक एक गरी शनैः शनैः बिलाएर जानेछन् । तर प्रतिक्रिया भएमा तिनीहरूको सम्बर्द्धन हुनेछ र हामीलाई पुनः पुनः जन्म दिई दुःख दिने कारण बन्दछन् ।

हाम्रो शरीरभरि विज्ञान व्याप्त छ । जीवित छउन्जेल मानिसले टाउकोदेखि पैतालासम्म जहाँ कहीं सियोले घोचे पनि दुखेको अनुभव गर्दछ र अइया भन्दछ । यो घटनाको कारण विज्ञानले गर्दा नै हो । शरीरभरि जहाँ पनि स्थूल वा सूक्ष्मरूपले केही न केही खटपट (संवेदना) भइरहेको हुन्छ । ती खटपटहरूको पनि कारण त अवश्य होलान् । तर हामी ती कारणको पछाडि दौड्नु हुँदैन । हाम्रो काम त ती खटपटलाई जान्नु मात्र हो र त्यसमा प्रतिक्रिया नगर्नु मात्र हो । मनपर्ने किसिमबाट खटपट भयो भने त्यसमा राग जगाउने, मन नपर्ने किसिमबाट खटपट भयो भने त्यसमा द्वेष जगाउने र मनपर्ने पनि होइन, मन नपर्ने पनि होइन त्यस्तो खटपट भएमा बेवास्ता गर्ने स्वभाव हाम्रो मनको हुन्छ । अब त्यस स्वभावलाई बदल्नु छ । मनपर्ने, मननपर्ने वा मनपर्ने पनि होइन मननपर्ने पनि होइन जस्तोसुकै खटपट भए पनि निरीक्षण मात्र गर्नुपर्छ, त्यो पनि समतापूर्वक, प्रज्ञापूर्वक र स्मृतिपूर्वक । यसरी हामी क्रमशः पुराना संचित संस्कारहरूबाट शनैः शनैः मुक्त हुन थाल्दछौं । नयाँ रोकिने र पुराना नष्ट हुने क्रियाबाट हामी जन्म मरणरूपी समस्याबाट उम्किन सक्दछौं । यही तीन हात बित्ताको शरीरमा समस्या लुकेको छ भने यही शरीरलाई नै सदुपयोग गरी त्यस समस्याको समाधान खोज्नुपर्छ । यही जीवनमै मृत्यु छ, र यही जीवनमै अमृत पनि विद्यमान छ । मृत्युमाथि विजय प्राप्त गर्न अमृतको रसास्वादन गर्नुपर्छ । त्यो

अमृत आफ्नै शरीरमा प्रकट भइरहने संवेदनाहरूको यथार्थ निरीक्षणरूपी मन्थनबाट प्राप्त गर्न सकिन्छ । यसैमा हाम्रो मंगल निहित छ । यसैमा मानव हुनाको सार्थकता लुकेको छ । यही नै कारण र प्रभावबाट मुक्त हुने अचुक उपाय हो । यही नै हामीले चलाउनुपर्ने धर्म-चक्र प्रवर्तन हो । हामी सबैले भगवान बुद्धले बताउनुभएको यस पावन विधिको अभ्यासद्वारा मानव चोला सार्थक पारौं ।

अस्तु !

भवतु सब्ब मंगलं ।



(५)

अनित्यता : एक अपरिहार्य सत्य

संसार परिवर्तनशील छ । यो कुरा हामी सबैलाई थाहा छ । यही परिवर्तनशीलतालाई नै अनित्यता भनिएको छ । 'अनित्य' भन्ने शब्द नित्यको विपरितार्थक शब्द हो । संसारमा नित्य केही पनि छैन , कोही पनि छैन । सदा रहिरहने वस्तु पनि छैन , व्यक्ति पनि छैन अझ त परिस्थिति पनि छैन । अलि धेरै समयसम्म उस्तै रहेको भान पर्दा हामी कुनै वस्तु, स्थान, व्यक्ति वा परिस्थितिलाई नित्य नै हो कि भन्न पुग्छौं । तर वास्ताविकता अर्कै छ । सबै कुरा प्रकम्पन मात्र हुन्, प्रज्वलन मात्र हुन् । त्यसैले भगवान बुद्धले 'सब्व लोको पकम्पितो', 'सब्व लोको पज्जलितो' भन्नुभएको छ । हेर्दा ठोसजस्तो लाग्ने पदार्थ पनि प्रकम्पन र प्रज्वलन हुँदै बिस्तारै बिस्तारै अनित्यताको शिकार हुँदै गइरहेका छन् । तर यस कुरालाई जो कोहीले तुरुन्तै स्वीकार गर्न सक्दैन ।

अन्यत्र नहेरी हामी आफैलाई हेरौं । हाम्रो शरीर अनित्य छ । नश्वर छ । भंगुर छ । यो क्षण क्षणमा बदलिरहन्छ । प्रतिक्षण चुट्की बजाउने वा आँखा भिम्काउने समयमा करोडौं रूपकलापहरू उत्पन्न भई नष्ट भइसक्छन् । बुद्धिको स्तरमा मात्र स्वीकार नगरी भावनामयी प्रज्ञाको स्तरमा स्वीकार नगरुन्जेल यस सत्यको साक्षात्कार गर्न सकिँदैन । त्यस्तै हाम्रो चित्त पनि परिवर्तनशील छ । चित्तको कुनै आकार र रंगरूप

हुँदैन । त्यसैले चित्त दृष्ट होइन, अदृष्ट हो । अदृष्टलाई कसरी देख्न सकिन्छ ? कमसेकम छालाको आँखाले त देख्न सकिने कुरै छैन ।

हाम्रो मन पनि स्थिर छैन, नित्य छैन । शरीरभैँ यसको स्वभाव पनि निरन्तर बदलिनु हो । शरीरको रूपकलापभैँ चित्तको नामकलाप पनि निरन्तर बन्दै बिग्रदै अनित्य भएर गइरहेको छ । भनिसकिएको छ, रूपकलापभन्दा १७ गुणा बढी द्रुतगतिले चित्तकलाप (नामकलाप) बन्दै बिग्रदै विनाश भएर गइरहेका हुन्छन् । यी त भए हाम्रो शरीर र मनको अनित्यताका कुराहरू । अब बाहिर एकफेरा नजर फेरो ।

फूल फुलिरहेछ । रंग चम्किलो छ । फकेको छ । सुवासयुक्त छ । सबैको मन आफूतिर आकर्षित गरिरहेको छ । तर कतिन्जेल ? केही दिनपश्चात् हामी देख्दछौँ त्यो फूल भुईँमा भरेको छ - बेजान, अनाकर्षक, रंगहीन, सुवासहीन भएर अन्तिम सास फेर्दैछ । कुनै सुन्दरीको शरीरमा यौवन छ, रंग छ, पोटिला मांशपेशी छन्, सुमधुर वाणी छ, हंसको चालढाल छ,, आकर्षक गति छ तर केही वर्षपछि तिनको यौवन ढल्केको, रंग फुंग उडेको, छाला चाउरिएको, वाणीमा कम्पन छाएको, चालढाल बेजान भएको र गतिमा सुस्ति आएको पाउँदछौँ । कहाँ गए ती दिनहरू र जीवनका उज्याला पक्षहरू ? सोच्दा पनि अचम्म र कहाली लाग्छ ।

कुनै एउटा सुकोमल बच्चालाई हेरोँ । कति प्यारो छ, कति सुन्दर छ र कति आकर्षक छ । उसको हरेक गतिविधि मनमोहक लाग्दछ । उसले दिसापिसाबै गरिदिए पनि हामीलाई उसप्रति घृणा जाग्दैन, बरू मायाँ नै उर्लिन्छ । उसको एउटा सुन्दर फोटो लिऔँ र त्यसलाई सच्याएर राखौँ ।

केही वर्षपछि, भनौ १० वर्षपछि त्यो बच्चा ठूलो भएर चलने फिर्ने मात्र होइन स्कूल जान र उछलकूद गर्न पनि थाल्दछ । उसको प्रत्येक गतिविधिमा सजीवता देखिन्छ । उसले जीवनको पहिलो पाइला टेक्न थालेको आभास हामीलाई हुन्छ । उसको पनि एउटा फोटो लिऔँ र त्यसलाई पनि सच्याएर राखौँ ।

त्यसको पनि धेरै वर्षपछि, भनौ ४० वर्षपछि त्यही बच्चा वयस्क मात्र नभई प्रौढत्वमा पदार्पण गरिसकेको हुन्छ । शायद बिबाहसमेत गरी माता वा पिता पनि भइसकेको हुन्छ । ऊ पूर्ण मानवमा विकसित भइसकेको हुन्छ । उसले जिम्मेदारीपूर्वक परिवारको, समाजको साथै देशको समेत सेवा गरिरहेको हुन्छ । यही बेला हो उसले नजानेमा अनेक प्रकारका अकुशल कर्म गरी संस्कार बनाउँछ । उसको पनि एउटा फोटो लिऔँ अनि त्यसलाई पनि सच्याएर राखौँ ।

त्यसको पनि धेरै वर्षपछि अर्थात् भनौ ८० वर्ष पुगेपछि त्यही बच्चाको रूप कस्तो हुंदो रहेछ कल्पना गरौँ । उसलाई हामी कुप्रो, कृश, अशक्त, शिथिल र गतिहीन अवस्थामा पुगेको देख्दछौँ । ऊ रोगी, बूढो र जर्जरित भइसकेको हुन्छ । उसमा काम गर्ने जाँगर, फुर्ति र सक्रियता गायब भइसकेको हुन्छ । यसको पनि एउटा फोटो लिऔँ । अब ती चारैवटा फोटोलाई कमवद्ध गरी राखौँ । हेरौँ, त्यो बच्चा पहिले के कस्तो थियो र अब के कस्तो भयो ? आश्चर्य ! महा आश्चर्य !! के भएको यो ? किन त्यस्तो भयो ? कसले त्यस्तो गरायो ? हेर, विधिको विडम्बना ! कसैले चाहेर त्यसो गराएको होइन । कसैको इच्छाले त्यसो हुन पनि सक्दैन । जुन जन्मिन्छ, बढ्छ, जर्जरित हुन्छ र अन्त्यमा विनष्ट हुन्छ नै । यसमा कसैको चाहना र

इच्छाको कुनै भूमिका हुँदैन । व्यक्ति जन्म्यो, जर्जरित भयो र मर्यो । प्रकृतिको नियम नै यस्तै छ । सबै अनित्य हुन् । यहाँ को अजम्बरी भएको देखेका छौं र ? मै हुँ भन्ने इतिहासका पात्रहरु पनि ढिलो चाँडो अनित्यताको शिकार हुनु परेकै थियो, अहिलेका पनि त्यही बाटोमा हिँडिरहेकै छन् र पछि आउनेहरुले पनि त्यही बाटोको अनुशरण गर्नेपर्छ ।

व्यक्तिलाई मात्र होइन, ठूलूला घर, महल र इमारतहरूलाई पनि हेरौं । ती हामीलाई व्यक्तिभन्दा नित्यजस्तो लाग्दछ । तर समयको अन्तरालमा ती पनि ढल्दै जान्छन् । इतिहासले बताउँछ कति विशाल इमारतहरू धराशायी भइगए । आज पनि कति ढल्ने उपक्रममा छन् । नयाँ पनि धेरै उभिए २०० / ३०० वर्ष उभिएलान् । आँखिरमा त धराशायी बन्नैपर्छ । खै, नित्यता ? अनित्यता नै सत्य हो । सबै जीव निर्जीव अनित्यताकै शिकार छन् ।

घरभन्दा शहर र शहरभन्दा राष्ट्र नित्यभै लाग्दछ । शहर र राष्ट्र त कहिल्यै केही हुँदैन भन्ने भान हुन्छ । तर इतिहास साक्षी छ, कस्ता कस्ता र कत्रा कत्रा देशहरू धुलोपिठो भई धरतिमा बिलाएर गएका छन्, समुन्द्रमा र महासागरमा लुक्न पुगेका छन् । कहाँ गए ती गौरवशाली, वैभवशाली र सुन्दर इमारत, महल, मठ मन्दिरहरू र तिनीहरूले भरिएका र सजिएका नगर र देशहरु ? सबै समयको अन्तरालमा अस्तित्वहीन हुन पुगेका छन् । सबै अनित्यताको प्रभावद्वारा प्रभावित भई एक एक गरी हराएर गएका छन् ।

शहर र राष्ट्रभन्दा महादेश, पृथ्वी, ग्रह नक्षत्रहरू स्थायी हुन् कि जस्तो लाग्दछ । ती पनि नजानिंदो किसिमले अनित्यताको चपेटामा परेका छन् । ती पनि अनित्यताको पकडबाट सर्वथा मुक्त छैनन् ।

भान्छामा खानेकुरा स्वादिष्ट र ताजा बनेको छ । खुब रमाई रमाई खान्छौं । थपी थपी खान्छौं । पेट बजाई बजाई खान्छौं । मीठो पनि यति कि अरूको भागसमेत खाइदिन्छौं । तर त्यही खानेकुरा भोलिपल्ट खान रुचाउँदैनौं किनभने त्यसको स्वाद बदलिसकेको हुन्छ । मीठो स्वादको ठाउँमा अमिलो टर्रो भएर पनि दुर्गन्ध आइसकेको हुन्छ । यसबाट पनि थाहा लाग्दछ कि अनित्यताको बोलवाला जहाँ पनि छ । यसले कसैलाई नसोधी , कसैको इच्छालाई पनि नमानी र कसैको अधीनमा पनि नबसी आफ्नो काम गरिरहन्छ । उसको काम कहिल्यै रोकिदैन ।

हामीलाई मनपर्ने वस्तुहरू छन् । अहिले ती आकर्षक छन्, उपयोगी छन् र तिनलाई केही होला भनी चिन्ता लिन्छौं । खूब जतन गरी, पुछपाछ गरी ठीक स्थानमा ठीकसित राख्छौं । ती वस्तुहरूलाई कसैले चोर्ला, बिगारिदेला भनी हामी चनाखो भई बस्छौं । कसैले तिनलाई अलि चलाइ मात्र दिए पनि हामी रिसाउँछौं, गाली गछौं र पिट्छौं पनि । तर कतिन्जेल ती वस्तुहरूलाई काखी च्यापिराख्न सक्छौं ? हेर्दाहर्दै तिनको रंग खुइलिएर जान्छ, फुटिजान्छ, कुचिजान्छ र काम नलाग्ने भई पत्रुसरह फ्याक्नुपर्ने भइजान्छ । कि उनीहरूको अगाडि नै हामी हराइजान्छौं कि हाम्रो अगाडि नै ती हराइजान्छन् । सबै अनित्य हुन् । जुन बनिन्छन्, ती विनाश भइजाने स्वभावका हुन्छन् । यही प्रकृतिको नियम हो जुन सबैमा विना भेदभाव लागु हुन्छ । यस नियमको विपरित कोही जान सक्दैनन् । प्रकृतिसित कसैले जोरी खोज्न सक्दैन ।

हामीले लगाएका लुगालाई नै हेरौं । कति राम्रो छ, चिटिक्क मिलेको पहिरन छ । डिजाइन, रंग, स्तर र मूल्य केहीमा पनि कम छैन । तर केही समयपछि त्यही लुगा नराम्रो,

छाँटकाँट नमिलेको , डिजाइन पुरानो भएको, च्यातिएको र रंग फुस्रो भएको पाउँछौं । त्यस लुगाको आकर्षण कहाँ गयो ? कतिखेर गयो ? कसले गायब गर्‍यो भन्न सकिँदैन किनभने अनित्यतालाई देख्न सकिँदैन । अनित्यतालाई सिर्फ प्रज्ञायुक्त मनले अनुभव मात्र गर्न सकिन्छ ।

यहीरूपले हामीले देखेका व्यक्ति र वस्तु, सुनेका शब्दहरू, पाएका गन्धहरू, लिएका स्वादहरू, अनुभव गरिएका स्पर्शहरू र मनमा उब्जेका विचार र कल्पनाहरू सबै अनित्य छन् । कुनै पनि एकनासले र एकै स्थितिमा रहिरहेका हुँदैनन् । हामीले अनुभव गर्ने सुख-दुःख, आशा-निराशा, प्रशंसा-निन्दा र जीत-हार पनि सधैं एकनाससित त्यही मात्र अनुभव गरिरहेका हुँदैनौं । ती बदलिरहन्छन् । सुख, प्रशंसा र जीतमा हामी मुस्काइरहेका हुन्छौं भने दुःख, निन्दा र हारमा खिन्न भइरहेका हुन्छौं ।

आफ्नो नाडीमा बाँधिएको घडीमा हेरौं । सेकेण्डको सुइ बिस्तारै विना रोकटोक अगाडि बढि नै रहेको हुन्छ । प्रत्येक टिक टिकले सेकेण्ड बितेको बुझाउँछ । सेकेण्ड सेकेण्ड बित्दैजाँदा मिनेट बित्छ । मिनेट मिनेट बित्दैजाँदा घण्टा बित्छ । घण्टा घण्टा बित्दैजाँदा दिन बित्छ । दिन दिन बित्दैजाँदा महिना बित्छ । महिना महिना बित्दैजाँदा वर्ष बित्छ । वर्ष वर्ष बित्दैजाँदा युग बित्छ । युग युग बित्दैजाँदा शताब्दि बित्छ अनि शताब्दि शताब्दि बित्दैजाँदा सहस्राब्दि बित्छ । यसरी समय निरन्तर अगाडि बढिनै रहन्छ । समय कहिल्यै अड्दैन । यसरी अनित्यताले आफ्नो प्रभाव छोड्दै अगाडि बढ्छ । यसमा कसैको हुकुम चल्दैन । यसले कसैको जी हजूर सुन्दैन ।

हामीलाई थाहा छ ऋतु फेरिरहन्छ । सदा त्यही ऋतु

रहिरहँदैन । कहिले जाडो त कहिले गर्मी हुन्छ । कहिले वर्षा त कहिले सुख्खा पर्छ । कहिले बगैँचा ढकमक्क रंगीचंगी फूलले सजिएको हुन्छ भने कहिले पतभडको बेला फूलहरू त के रूखमा पातपतिंगर पनि हुँदैनन् । बगैँचा नै उराठलाग्दो हुन्छ । समय सदा एकनास हुँदैन । बसन्त पतभड, बसन्त पतभड आलोपालो आइरहन्छन् । आकासमा बादल पनि एउटै आकारको र स्थिर हुँदैन ।

आज २०५९ साल भाद्रको १४ गते शनिबार रे । शनिबार अर्को पनि आउँछ तर गते उही हुँदैन । भाद्रको २१ गतेको शनिबार हुन्छ । १४ गते फेरि पनि आउँछ तर आश्विनको १४ गते भइसक्छ । त्यस्तो आश्विन फेरि पनि आउँछ तर २०६० साल भइसक्छ । त्यस्तो ६० साल फेरि पनि आउँछ तर २१६० साल भइसक्छ । यसरी क्रमशः परिवर्तनको असर समयको हिसाबमा पर्दैगएको पाउँछौं ।

यस्तो व्यक्ति, वस्तु र परिस्थिति छैन जुन सदा उहीरूपमा रहिरहन्छ । बाल्यकालपछि यौवनावस्था र त्यसपछि कमशः प्रौढावस्था र वृद्धावस्थामा प्राप्त भई अन्तोगत्वा मृत्युमा प्राप्त होइन्छ । तैपनि सृष्टिको क्रम रोकिदैन । पुनः कर्मानुसार नयाँ जन्म लिई उही पुरानै कर्मानुसार गतिशील भइरहनुपर्छ । कहीं थकाइ मार्ने चौतारी छैन । जीवनरूपी गाडी विना विश्राम गुडिरहन्छ ।

हामीले देखेकाछौं घर छिमेकमा कति मान्छे मरिसके , कति नयाँ मान्छे थपिँदा छन् । हिजो देखिएका आज देखिँदैनन् । कति अस्थिर र अनित्य छ हाम्रो जिन्दगी ! नयाँ आइरहेका छन्, पुराना गइरहेका छन् । हाम्रो शरीरमा पनि नयाँ नयाँ कोषहरू बन्दैछन्, पुराना जाँदा छन् । कतै कहीं विश्राम छैन , पूर्ण

बिरामको नामोनिशान छैन । सबैकुरा सदा सर्वदा गतिमान छ । यसमा कसैको केही लाग्दैन । आज विज्ञानको बोलवाला छ तर यसमा विज्ञानको पनि केही जोर चलेको छैन ।

उपरोक्त चर्चा परिचर्चाबाट हामीलाई थाहा लाग्दछ कि सबै संस्कृत वस्तुहरु अस्थिर रहेछन् , अनित्य रहेछन् र अनात्म रहेछन् । यसकुरालाई बुझी हामी सबैले यो नश्वर शरीरलाई र चित्तलाई लगाम दिई नित्य कुशल कर्ममा आफूलाई लगाउनुपर्छ र अनित्यतालाई हृदयगम गरी नित्यतातिर अग्रसर हुनुपर्छ । भनाइको तात्पर्य संसारमा सबैकुरा अनित्य हुन् त्यसैले यस अनित्यताबाट बच्ने उपायको अनुशरण गर्नुपर्छ । जन्म, जरा, व्याधि र मरणको घृणित पञ्जाबाट सर्वथा मुक्त रहेको निर्वाण नै नित्य हो र अनित्यताबाट मुक्त हुने उपाय हो । निर्वाण नै सधैं एकरस हुन्छ जुन कहिल्यै बदलिदैन । निर्वाण नै अमृत हो , अमर हो र असंस्कृत हो । यसलाई प्राप्त गर्नले व्यक्तिले न जन्मनुपर्छ, न मर्नुपर्छ र न अनित्यताको शिकार नै हुनुपर्छ । सबै दुःख, सास्ति, हण्डर, टन्टा, फसाद, बिलौनाबाट पूर्णतया मुक्त होइन्छ ।

Dhamma Digital

अस्तु !

भवतु सब्ब मंगलं



६

मृत्यु : एक अनिवार्य कटु-सत्य

यस संसारमा जति पनि उत्पन्न जीवहरू वा वस्तुहरू छन्, ती सबैको ढिलो वा चाँडो विलय हुनु एक प्राकृतिक नियम हो । विलयपछि पनि रिसाइक्लिङ्ग भई त्यस्तै वा अन्य वस्तुहरूको निर्माण हुनसक्ने कुरा पनि अहिले आएर त्यतिकै सत्य सावित हुँदैछ । ठूला-साना, प्राकृतिक-अप्राकृतिक, जीवित-निर्जीव, जड-वनस्पति सबै परिवर्तनशीलताकै चपेटामा परी परिवर्तित हुँदाछन् । कुनै कुनै धेरै समयसम्म टिक्दाछन् त कुनै कुनै शिघ्र परिवर्तन हुने गर्दछन् । जतिसुकै स्थायित्व बोकेकाभै प्रतीत भएका पहाड, समुन्द्र, देश, महादेश, ग्रह-नक्षत्रादि पनि क्रमशः नजानिँदो किसिमले परिवर्तन भइरहेका छन् । साना साना कीरा-फत्याँग्राहरू, मानिसको तुलनामा छिटो छिटो समाप्त हुँदैछन् भने आफै बसोबास गरिरहेको घरको तुलनामा मानिस छिटो छिटो हराउँदाछन् । देशको अस्तित्वको अगाडि घरहरू पनि छिटो छिटो परिवर्तन हुँदाछन् । फेरि ग्रह-नक्षत्रहरू देशहरूको तुलनामा स्थायी नै हो कि भन्ने भान हुन्छ तर ती पनि समयको अन्तरालमा उहीरूपमा रहिरहँदैनन् । नजानिँदो पाराले शनैः शनैः रूप, आकार, गति र आयतनमा घट-बढ हुँदाछन् । मानिसहरू वा अन्य प्राणीहरू पनि आफ्नै एउटै जाति र परिवेशमा रहेर पनि उहीरूपमा त्यतिनै समयसम्म त्यहीनै स्थितिमा रहेका

देखिदैनन् । कुनै छिटो अवसान हुन्छन् त कुनै ढिलो गरी अन्त्यतिर निःसरण गर्दछन् । यी भए अनित्यताको खाडलमा सबै जीवित वा निर्जीव प्राणी वा वस्तुहरू जाकिनुपर्ने वाध्यताका कुरा ।

सबै नै प्राणीहरू समयको गतिसितै उदय-व्ययको शिकार भइरहेका छन् । उदयपछि व्यय हुनु, लयपछि विलय हुनु अनि जन्मपछि मृत्यु हुनु अनिवार्य छ । कसैले चाहोस् वा नचाहोस् कसैको जी-हजूर वा अनुनय-विनय प्रकृतिले सुन्दिन । प्रकृति आफ्नै नियममा नियमित हुन्छन् । यसमा कसैले कुनै बदलाव ल्याउन सक्दैन । आजसम्म विज्ञानको पहुँच यसतर्फ पुगेको छैन । आधुनिक विज्ञानले जतिसुकै सफलता पाएको भ्यालिपिटे पनि र प्रकृतिमाथि विजय प्राप्त गरिरहेको ध्वाँस छोडे पनि मृत्युजस्तो अनिवार्य सत्यबारे अन्वेषण गर्ने र मृत्युञ्जय प्राप्त गर्ने दिशातिर वैज्ञानिकहरूले आफूलाई असमर्थ नै पाएका छन् । आधुनिक औषधि विज्ञानको कारणले मृत्युसँग आँखा-मिचौली खेलन सकिएको महसुस गरिए पनि मृत्युको नै जीत निश्चित छ । जन्मपछि मृत्यु सुनिश्चित छ, उदयपछि अस्त सुनिश्चित छ र निर्माणपछि विध्वंस पनि सुनिश्चित नै छ । भनिएको पनि छ -

धुवं मे मरणं, अधुवं मे जीवितं

म मर्नुपर्छ भन्ने कुरा धुवसत्य हो तर म जीवित भएर बस्छु भन्ने कुरा असत्य हो । मर्नुपर्ने अवश्य हो तर बाँचिरहन्छु भन्ने कुरा भन्न सकिन्न ।

अब मानिस वा प्राणी किन जन्मिन्छन् भन्ने कुरा थाहा नपाई किन मर्दछन् भन्ने कुरा थाहा पाउन सकिदैन । आधुनिक

संसारमा 'मृत्यु किन ?' भन्ने प्रश्नलाई हास्यास्पद मानिन्छ ।
'मृत्यु कसरी हुनुपर्छ ?' भन्ने प्रश्न सुनेर त तीनछक नै
पर्दछन् ।

अब जन्म किन हुन्छ त भन्ने प्रश्नबारे केही चर्चा
गरौं । मृत्यु किन र कसरी हुनुपर्छ भन्ने विषयमा पछि चर्चा
गरिनेछ ।

जन्म भव-संसरणको हेतुबाट हुन्छ । भव-संसरण
आसक्तिबाट हुन्छ । आसक्ति तृष्णाबाट, तृष्णा प्रियाप्रिय
संवेदनाबाट, प्रियाप्रिय संवेदना ६ इन्द्रियहरूको आ-आफ्ना
विषयसँगको स्पर्शाबाट, स्पर्शा ६ इन्द्रियहरूको अस्तित्वबाट,
६ इन्द्रियहरूको अस्तित्व नापरूपबाट, नामरूप विज्ञानबाट,
विज्ञान-संस्कारबाट र संस्कार अविद्याबाट सम्भव हुन्छ । त्यसैले
बारम्बार जन्म लिई संसारमा विचरण गरी दुःख भोग गर्नुपर्ने
वाध्यताको मूल कारण अविद्या वा तृष्णा नै हो । अरू
जन्महरूलाई स्वीकार नगरे पनि यस जन्मलाई त सबैले
स्वीकार गर्दछन् नै । यस जन्ममा पनि हामी दुःखी नै छौं । यस
दुःखको मूल कारण पनि जन्म नै हो । हामी नजन्मेका भए यी
अनेक प्रकारका दुःख, हण्डर, सास्ति, आपत, विपद खप्नु
पर्दैनथ्यो । यस कुरामा त हामी सहमत नै हुन्छौं । अविद्या र
तृष्णारूपी हेतुहरूसँग अपरिचित व्यक्तिहरू सजिलैसित
माता-पिताको शुक्र र रजको संयोगबाट प्राणीको जन्म हुन्छ
भनिदिन्छन् । माता-पिताको समागमबाट मात्र जीव सम्भव
हुँदैन । तेस्रो तत्व जसलाई कर्म-बीज भनिन्छ, त्यसको
उपस्थिति पनि अनिवार्य हुन्छ । माता ऋतुमती हुनुपर्छ, पिताको
शुक्र गर्भाधान योग्य हुनुपर्छ र भ्रुण त्यस माता-पितामार्फत्
त्यस परिवारमा जन्मेर त्यस परिवारको सुख-दुःखसँग घुलमिल

हुनुपर्ने जीव हुनुपर्छ । अनि मात्र जन्म लिने कुरा सम्भव हुन आउँछ । नभए जन्म सम्भव हुँदैन, जन्मे पनि मृत वा क्षणिक मात्रको हुन्छ ।

मृत्यु किन हुन्छ भन्ने सन्दर्भमा सजिलै जवाफ दिन सकिन्छ - जन्म हुनाले भनेर । जन्म नै नभएको भए कुनै जीव रोग-व्याधि, जरा र मरणले प्रताडित हुने नै थिएन । उत्पत्ति नै नभएको जीवको विनाश किन र कसरी हुन्थ्यो ?

मृत्यु, लामो बाटोको यात्रामा थकाइ मार्न बसेजस्तै सुस्ताएको वा रोकिएको प्रतीत हुने क्रिया मात्र हो । सुस्ताएपछि पुनः यात्राको क्रम अगाडि बढ्छ नै । कारण छ, त्यसैले चाहेर पनि रोकिनै सक्दैन । जबसम्म गन्तव्य भेटिँदैन, यात्रा अगाडि बढिरहन्छ बरू बीच-बीचमा धेरै ठाउँमा धेरै चोटी लामो-छोटो अवधिसम्म अडेस लगाउँदै जान किन नपरोस् । मृत्यु पूर्ण विश्राम होइन, अल्प विश्राम मात्रको भान हो । जन्म र मृत्युको चक्रबाट पूर्णरूपले मुक्त भएपछि मात्र जन्ममा पूर्ण विराम लाग्दछ । जन्ममा पूर्ण विराम लागेपछि मृत्युमा पनि पूर्ण विराम लागिहाल्छ । जन्म नै नभए मृत्यु हुने को र किन ? अर्हतहरूको मृत्युमा मात्र पूर्ण विश्राम लाग्दछ । अर्हतहरूको मृत्यु अन्तिम मृत्यु हुन्छ । किनभने जन्म लिनुपर्ने सम्पूर्ण कारणहरू समाप्त भइसकेका हुन्छन् ।

मृत्यु एक अनिवार्य कटु-सत्य हो । यो सत्यको सामना प्रत्येक जीवले एक न एकदिन अवश्य गर्नुपर्छ । यसबाट कोही पनि बच्न सक्दैन । आकासमा उड्नु, समुन्द्रमा डुबूनु, पहाड-कन्दरामा लुक्नु पुग्नु - मृत्युले भेट्टाइहाल्नेछ । अतः मृत्युबाट उम्कन वा मृत्युलाई छल्ल कसैले सक्दैन । अधिनै भनिएको छ - आधुनिक विज्ञानले अनेक औषधि, उपकरण र विधिको आविष्कार गर्‍यो तर मृत्युलाई टाल्न सकेको छैन ।

२/४ क्षण पर्ख भनेर आश्वासन दिइयोपले पनि मृत्युको पञ्जाबाट उम्कने जोहो गर्न सकेको छैन । अतः यस अनिवार्य र अपरिहार्य सत्यको सामना हामीले प्रज्ञापूर्वक गर्नुपर्छ । यसैमा हाम्रो बुद्धिमानी छ । मृत्युको सामना प्रत्येक साना-ठूला प्राणीहरूले गरेकै थिए, गरिरहेकै छन् र गर्ने नै छन् भने सामना गर्ने तरिका सिकाउनु जरूरी पनि छैन जस्तो अनुभव सबैले गर्दछन् जुन स्वाभाविक नै प्रतीत हुन्छ । मृत्युबाट बच्ने तरिका पो चाहियो, मर्न के को तरिका ? भनेर सोच्नेहरू थुप्रै छन् । तैपनि धर्मको क्षेत्रमा पदार्पण गरिसकेपछि यसतिर पनि एक दृष्टि दिनु उपयुक्त नै ठहरिएला ।

जन्मन सायद सिक्नुपर्दैन । जसले ठीकसित मर्न जान्दछ उसले ठीकसित जन्मन पनि अवश्य जान्दछ । भनाइको तात्पर्य ठीकसित मृत्यु हुन जानेमा उसको अर्को जन्म पनि ठीक ठाउँमा हुन्छ । जिउन अवश्य जान्नुपर्छ । जीवनभर कुशल कर्म गरेर जीवनलाई असल गति दिन व्यक्तिले सदा तत्पर र चनाखो रहनुपर्छ । यसैको लागि त धर्म चाहिएको हो । ठीकसित जिउन जान्नेलाई ठीकसित मर्न गाह्रो हुँदैन ।

जब मृत्यु प्रत्येकको जीवनमा अनिवार्य र अपरिहार्य छ भने हामीले मृत्युलाई कसरी वरण गर्नुपर्छ भन्ने कुरा थाहा पाइराख्नु राम्रो हो । मृत्युको क्षणमा हाम्रा सारा इन्द्रियहरू र अवयवहरू शिथिल र निष्क्रिय भइसकेका हुन्छन् । तर मन सक्रिय र अझ संवेदनशील भइरहेको हुन्छ । त्यसबेला त्यस मरणासन्न व्यक्तिमा धर्मको चेतना छैन भने उसले आफ्नो धन-सम्पति, जहान-परिवार, वैभव-शक्ति आदि भौतिक वस्तुमा मन अल्झाउन सक्छ । त्यसबेला यदि उसले प्राण त्याग गर्दछ भने उसको गति ठीक ठाउँमा हुँदैन । त्यसबेला यदि उसले प्रज्ञापूर्वक तथा स्मृतिपूर्वक मृत्युलाई वरण गर्दछ भने उसको

गति ठीक ठाउँमा हुन्छ । उसले राम्रो पुनर्जन्म पाई आफ्नो राम्रो भविष्य जीवनको शुरूवात गर्नसक्छ । यहाँ प्रज्ञापूर्वक अथवा स्मृतिपूर्वक मृत्युलाई वरण गर्ने भन्ने कुराको तात्पर्य के हो भने त्यसबेला शरीरमा जे जस्तो संवेदना उत्पन्न भइरहेको छ त्यसमा चित्तलाई समतापूर्वक स्मृति सम्प्रजन्य राखी यथाभूत जानिरहनुलाई भनिएको हो । जस्तै मरणावस्थामा खुट्टा चिसो भएर आउनसक्छ । त्यसो हो भने अहिले मेरो खुट्टा चिसो भएर आउँदैछ भनेर होस राख्नुपर्छ । यदि धडकन तेज भएर आएको छ भने अहिले मेरो मुटुको धडकन तेज हुँदैछ भनेर जान्नुपर्छ । यदि सास फेर्न गाह्रो भइरहेको छ वा सास अड्की अड्की चलिरहेको छ भन्ने चाल पाएमा अहिले मलाई सास फेर्न गाह्रो भइरहेको छ भनेर सासको यथास्थिति जानी त्यसैमा मन सजग र सचेत पारी सासको आवागमनमा मन लगाइरहनुपर्छ । त्यसबेला शरीरको विभिन्न भागमा जस्तै टाउकोमा, छातीमा, हातमा, खुट्टामा, पेटमा के के कस्तो कस्तो संवेदनाको अनुभव भइरहेको छ त्यसलाई राम्ररी शान्त चित्तले सजग मनले, होस राखी, नहडबडाई अनुभूत गर्नुपर्दछ । मनमा कुनै प्रकारको लोभ-लालच, घृणा-द्वेष, धन्दा-पीर लिई मनलाई कुण्ठित पार्न हुँदैन । अन्यथा मृत्युपछिको जीवन कष्टकर बन्न जानेछ । त्यसैले जीवनको अन्तिम घडीमा मनलाई ठीक र सम्यक आलम्बनमा राख्दै सत्यसँग तादात्म्यता राखी मृत्युलाई वरण गर्नु उपयुक्त हुन्छ । यस कार्यको अभ्यास मृत्युको क्षणमा मात्र होइन, जीवनमा हात-खुट्टा बलियो छन्, इन्द्रियहरू सबल छन्, स्मरण-शक्ति राम्रो छन् अभ्यास कार्यमा लाग्नुपर्छ । यस कार्यका लागि आनापान-स्मृति-भावना र विपश्यना ध्यान अभ्यास नै अनिवार्य कुँजीको रूपमा लिन सकिन्छ । वास्तवमा यही नै धर्म हो र ठीकसित जिउन र ठीकसित मर्नको लागि नै हामीलाई धर्मको आवश्यकता पर्दछ ।

जीवनभर अकुशल कर्ममा लागी मनलाई विषाक्त बनाई जीवनको अन्तिम क्षणमा मनलाई निर्मल बनाएर मृत्युलाई स्वीकार्छु भन्ने कुरा कोरा कल्पना मात्र हुन्छ । यो हुने कुरा होइन । तर मानिसहरू दृष्टि विपल्लासको कारणले जीवनभर जे जस्तो कर्म गरे पनि अन्तिम क्षणमा ईश्वरको नाम उच्चारण गरेर मुक्त हुने सपना देख्दछन् । अतः कोही कोही त आफ्नो छोराको नाम कुनै ईश्वरको नामसँग मिल्ने राखेर अर्थात् राम, कृष्ण, बुद्ध, विष्णु, शिव, नारायण राखेर छोरोलाई बोलाउँदा पनि ईश्वरलाई बोलाएँ अब उसले मलाई तारिदिइहाल्छ नि भन्ने भ्रम पालेर बस्दछन् । यस्ता भ्रमबाट जति सकिन्छ त्यति छिटो उम्कनु मानवोचित बुद्धिमानी हो ।

मर्न त मरिहालिन्छ । म मात्र होइन, सबै एकदिन मनैपछि भन्ने ज्ञान मात्र लिएर ढुक्क भएर बस्न हुँदैन । बारम्बार जन्म लिई मृत्यु भई संसार सागरमा डुबुल्की मार्नु कुनै पुरुषार्थको काम होइन । अझ त यही जीवन नै अन्तिम जीवन हुनुपछि र यस जीवनको अन्तमा जुन मृत्यु हामीलाई प्राप्त हुन्छ त्यही मृत्यु नै अन्तिम मृत्यु हुनुपछि । यही सोच लिएर धर्मपूर्वक जीवन जिउनुपछि । धर्मपूर्वक जीवन जिउनुको तात्पर्य सबैसित मैत्रीभाव राखी करुणाभावसहित भई, ईर्ष्याभाव नराखी अनि समताभाव वृद्धि गरी बाँच्नु हो । बारम्बार जन्म-जरा-व्याधि-मरणको फन्दामा परी संसारलाई लामो पार्नु कुनै पनि अर्थमा उचित छैन । त्यसैले हामीले गर्ने प्रत्येक पुण्य कार्यपछि 'इदं मे पुण्यं निब्बानस्स पच्चयो होतु' भनेर कामना गरिन्छ । निर्वाणको अर्थ जन्म मरणको चक्करबाट पूर्णतया उम्कनु हो । जन्म नै नभएपछि रोगी हुने, बूढाबूढी हुने र मर्ने भन्ने प्रश्नै उठ्दैन ।

यसै कुरालाई प्रकाश पारी मृत्युको क्षणमा मनलाई कुशल आलम्बनमा राख्नु र प्रशान्त चित्तले मृत्युको

अनिवार्यतालाई स्वीकार गर्नु कुनै बिरामी वा मरणासनन व्यक्तिको आफ्नो दायित्व पनि हो भने त्यस्तो अवस्था जुराइदिनु र उपयुक्त वातावरण प्राप्त गराइदिनु बिरामीको परिवार र स्वजनहरूको पनि दायित्व हो भन्ने कुरा हामीले मनन गर्नुपर्छ ।

एकदिन सबैले मर्नुपर्छ । यो कुरा अकाट्य छ । एकदिन मर्नुपर्छ भनेर जान्ने मान्छेले घमण्ड, प्रमाद, अहंकार, ममकार गर्दैन । उसले अनित्य जानेर चित्त शुद्ध गरी जीवन यापन गर्दछ । मूर्खले मात्र एकदिन मर्नुपर्छ भनेर जान्दैन र प्रमादी भई अधर्मपूर्वक जीवन बिताउँछ । जसले धर्मपूर्वक जीवन यापन गरेको हुन्छ, उसले मृत्युको बेला शोक गर्दैन । उसले हाँसी हाँसी मृत्युलाई स्वीकार्छ । पुरानो थोत्रो घरमा बसेकाले नयाँ भवनमा बसाई सर्ने बेला के शोक गर्छ ? उसले त रमाई रमाई नै पुरानो घर त्याग्दछ । त्यस्तै यहाँ दुःखपूर्वक जीवन बिताउँदै गरेको व्यक्तिले पुण्यको बलले राम्रो जुनि पाएर देवलोक वा ब्रम्हलोकमा जन्म लिन पाएपछि उसले यस पुरानो घर छोड्न परेकोमा के दुःख मान्दछ ? ऊ खुसी नै हुन्छ । फेरि मृत्यु भन्ने नभएको भए मानिसहरू प्रमादी र अहंकारी हुन्थे, अनाचार अत्याचार बढ्थ्यो । मृत्युकै अस्तित्वले गर्दा नै अमरत्वको गवेषणा गर्ने आधार बनेको छ । सबै अनित्य छन् । अनित्य भएकै कारणले नित्यको खोजी र प्राप्ति सम्भव भएको हो । यहाँ नित्य भन्नुको तात्पर्य हो जन्म र मृत्युरहित निर्वाण-पद जुन अजर, अमर, ध्रुव, सत्य, अविनाशी र नित्य छ । जसलाई प्राप्त गरेपछि अरू प्राप्य नै बाँकी रहँदैन । जीवनमा जुन प्राप्त गर्नु थियो सो प्राप्त गरिसकेको हुन्छ । सारा तृष्णा क्षय भइसकेका हुन्छन् । ऊ मुक्त-प्राणी हुन्छ ।

मर्नु भनेको शरीरले काम गर्न छोडेको मात्र हो । मन त सजग भइरहेकै हुन्छ । हामी हाम्रो मनमा संचित

जन्मजन्मान्तरको क्लेश ननिखेसम्म पुनर्भवको शिकार भइरहन्छौं । अतः क्लेश निखार्ने काममा लागौं । शनैः शनैः यस काममा हामी सफलता प्राप्त गर्न सक्दछौं । यसको लागि हामीमा श्रद्धा, धैर्य, साहस, जागरूकता, प्रयत्न र प्रज्ञाको आवश्यकता पर्दछ । विपश्यना विधिको ज्ञान र त्यस विधिअन्तर्गत निरन्तर अभ्यासको जरूरत पर्दछ । सफलता अवश्य मिल्दछ । यसमा संशय छैन ।

अस्तु !

भवतु सब्ब मंगलं ।



Dhamma.Digital

७

दान

सामान्य अर्थमा 'दान' भन्दाखेरि 'दिनु' भन्ने बुझिन्छ । तर 'दिनु' भन्ने अर्थले मात्र 'दान' को परिभाषा समाप्त हुँदैन । 'दिनु' भन्ने अर्थले सामान्यतया कुनै वस्तु कुनै अर्को व्यक्तिलाई केही समयको लागि दिनु भन्ने बुझिन्छ । तर 'दान' भन्ने अर्थले कुनै वस्तु कसैलाई मैत्री र करुणावश उनको सुख शान्तिको कामना गरी पवित्र र पुण्य समाहित निःस्वार्थ त्याग भावनाले ओतप्रोत भएर सदाको लागि दिएको हुन्छ । यस त्यागमा परहित र सुखको लागि आफ्नो इच्छाको परित्याग गरिएको हुन्छ । यस त्यागमा ग्लानी र पश्चाताप अनि लोभको कति पनि गुञ्जायस रहँदैन । त्यसको बदला दातामा आत्मसन्तोष, प्रीति र सुखको संचार भएको हुन्छ । केही गुमाएँ भन्ने भावनाको बदला केही पाएँ भन्ने भावना विकसित भएको हुन्छ । दिएर पनि पाउने भन्ने कुरा दानमा नै पाइन्छ । तर दान कामनारहित हुनुपर्छ । आफूलाई मनपर्ने कामलाग्ने सुन्दरवस्तु अरूलाई पनि मनपर्ने, कामलाग्ने र सुन्दर हुनसक्छ जसको उपयोग दान पाउनेले राम्ररी र सुखपूर्वक गर्न सकियोस् भन्ने पवित्र धारणासहितको चित्तले नै व्यक्तिले दान दिनुपर्छ । प्रतिस्पर्धा, हेयदृष्टि र दम्भ प्रदर्शनार्थ दान दिनु ठीक हुँदैन । यसले त दानको पवित्र भावनालाई कुठाराघात नै गर्दछ ।

कुनै व्यक्तिले एक अशक्त, रोगी, दुःखी, दरिद्रले आफ्नो घर पसलमा माग्न आउँदा घृणा गरेर वा उसलाई आफ्नो

सामुन्नेबाट हटाउने उद्देश्यले आँखिभौँ चढाएर एक रूपियाँ टाढैबाट फ्याँकिदिन्छ भने उसले आफ्नो एक रूपियाँ पनि व्यर्थै गुमाएको हुन्छ र पुण्यबाट पनि वञ्चित भएको हुन्छ । त्यही एक रूपियाँ त्यस याचकको सामु गई मैत्री कामनाको साथ हातमा प्रेमवश राखिदिएको खण्डमा त्यस याचकको मनमा पनि खुशीको संचार हुन्छ आफूलाई पनि आत्म सन्तोष मिल्दछ र पुण्यको भागीदार पनि होइन्छ । चित्त सफा गरी दिएमा दान पुण्य कार्यमा बदलिन्छ, चित्तमा मैल राखी दिएमा त्यही दान पापकर्मको द्योतक बन्नजान्छ । यस कुरामा हामी सबैको ध्यान जानु अति आवश्यक छ । कति दान दिने भन्ने प्रश्न महत्वपूर्ण होइन, कसरी दान दिने भन्ने प्रश्न महत्वपूर्ण हो । बरू कसलाई दिने भन्ने प्रश्न केही अर्थपूर्ण सावित हुनसक्छ । जो सम्पन्न छ, जसलाई त्यस वस्तुको आवश्यकता नै छैन र त्यस वस्तुको सदुपयोग त्यस व्यक्तिबाट हुँदैन बरू दुरुपयोग गरी उसको व्यवहारमा भ्रम रूखोपना थपिन्छ भने त्यस्ता व्यक्तिलाई दान दिनुको अर्थ सर्वदा निष्फल हुनसक्छ । उदाहरणको लागि जँड्याहालाई दान दिनुको केही अर्थ हुँदैन उसले त त्यस दान दिएको वस्तुलाई व्यर्थमा अनुत्पादक कार्यमा गलत ढंगले प्रयोग गर्दछ । शीलवान याचक, जरुरतमन्द याचक र नैतिक एवं धर्मात्मा याचकलाई दिइएको दान पुण्य प्रदायक बन्नसक्छ । केही पाउनको लागि गरिने दान साँच्चै नै दान हुन सक्दैन । त्यो त व्यापार नै भयो । केही दिएर केही लिने भन्ने कुरा व्यापारमा मात्र लागु हुन्छ । आध्यात्मिक उन्नतिको लागि पारलौकिक हित र पारमिताको पूर्णताको लागि र अझ भनौँ निर्वाण कामनासहित गरिएको दान नै साँचो अर्थमा दान मानिन्छ ।

आज दानजस्तो कार्यलाई धर्मको रूपमा नलिएर धर्मलाई ईश्वरसँग मुछेर ईश्वरको गुणगान गरी आफ्नो हित

सुख एवं सुरक्षा माग्ने भाँडोको रूपमा ईश्वरलाई लिइन्छ । यो लज्जास्पद कुरो हो ईश्वरले मागेको पनि छैन, तर मानिसले बली दिई अलिकति रगत ईश्वरलाई चढाएर प्रसादको रूपमा मासु खाने गरेको कार्यलाई धर्म र धार्मिक कार्य मानिन्छ । यसबाट वास्तविक धर्मलाई नबुझेको स्पष्ट हुन्छ । दुःखका कारणहरूलाई पन्छाई वास्तविक सुखको खोजमा पाइला चाल्नु जसबाट मुक्तिको बाटो खुल्दछ र दुःखमुक्त होइन्छ भन्ने उद्देश्य प्राप्तिको लागि नै धर्म चाहिन्छ । देखौवा, आडम्बर, दम्भ प्रदशनार्थ कदापि होइन ।

दान पनि दुःख मुक्तिको बाटोमा अग्रसर हुने उपायहरूमध्ये एक हो । दान कार्य बदलामा केही पाउँछु भन्ने लक्ष्य राखेर गरिएको हुनुहुँदैन । स्वेच्छाले, त्याग भावना र मैत्री भावनाले ओतप्रोत हृदयले परहितार्थ दान दिइनुपर्छ । यसको फल जहिले वा जस्तो प्राप्त होस्, त्यसको चिन्ता हामीले लिनुपर्दैन । असल बीउलाई असल माटोमा ठीक समयमा उचित हावापानी र मलजलसहित रोपिदिनु मात्र पर्दछ, फल कहिले लाग्दछ, कस्तो लाग्दछ भन्ने चिन्ता लिनुपर्दैन । प्रकृतिले स्वयं यसको न्याय गर्नेछिन् । धर्मले आफ्नो काम स्वयं गर्नेछ ।

दान दिँदा के दान दिने भन्ने कुरा चुनावको विषय हो । कति दान दिने भन्ने कुरा श्रद्धा र दान लिनेको आवश्यकतालाई पनि ध्यानमा राखी निर्णय गरिने विषय हो । तर कसरी दान दिने भन्ने कुरा जान्नु जरूरी छ । दिनेले हातमा लिएर लिनेको हातमा राखिदिनु त हो नि भनेर सजिलैसित जवाफ आउन सक्छ । तर जवाफ त्यति सजिलोसित आउनु हुँदैन । यस विषयमा दुई चार कुरामा ध्यान दिनु सान्दर्भिक हुनेछ । अन्यथा दानजस्तो पवित्र कार्य विटुलो हुनेछ । यस अर्थमा तल दिइएका बुँदाहरूलाई चिन्तन-मनन गर्नु उपयुक्त हुन्छ ।

- (१) दान दिने भन्ने चित्त वा श्रद्धा उत्पन्न हुनु जरूरी छ । भनिएको पनि छ - 'दानं ददन्तु सद्दाय' । दान दिनुभन्दा पहिले, दान दिइरहँदा र दान दिइसकेपछिको चित्त त्यतिकै स्वच्छ र पश्चातापरहित हुनुपर्छ ।
- (२) दान दिँदा असल, राम्रो र उपयोगी वस्तु दिनमा तत्पर हुनुपर्छ । प्रायःजसो मानिसहरू अर्कालाई दिन भनेपछि नराम्रो, कमसल र आफूलाई अनुपयोगी वस्तुतिर हात बढाउँछन् । खबरदार ! यस्तो चित्त उत्पन्न नहोस् ।
- (३) यो दान गराइले मेरो फलाना मनोकांक्षापूरा होस्, मेरो कार्य योजना सफल होस्, मेरो बन्द-व्यापार सप्रोस् भनेर दान दिनुहुँदैन । कामनारहित दान हुनुपर्छ । कामना गर्नेपर्ने भएमा यस दानको पुण्यले मेरो आस्रव (चित्त-मल) हटोस्, मलाई निर्वाण प्राप्त गर्नमा सहायक होस् वा यस पुण्यको प्रभावले सबै प्राणीहरू सुखी होऊन् भन्ने कामना गर्नु अनुचित होइन ।
- (४) सबभन्दा ठूलो कुरा कुशल चित्त हो, श्रद्धा हो र त्याग-भावना हो । यस्ता भावनाले नै मानिसलाई उँधो भर्नबाट रोक्दछ बरू उसलाई सततः माथि उठाउँछ । दुःखबाट मुक्त गराउने कारण बनाउँछ । यस्ता भावनासहित भएर दान-कार्य सम्पन्न गर्नुपर्छ । अर्काको अगाडि फुल, अरूलाई निचा देखाउन र अहंकार प्रदर्शनार्थ दान दिनुहुँदैन । यसले अनर्थ मात्र निम्त्याउँछ ।
- (५) मनलाई कोमल बनाई, अनित्य, दुःख र अनात्मालाई हृदयंगम गरी र अर्काको हित सुखलाई समेत ध्यानमा राखी दान गर्नुपर्छ ।

(६) दान दिंदा तुलना गर्न हुँदैन । प्रतिस्पर्धा गर्न हुँदैन । उसले यति दियो, मसँग छैन । मैले थोरै दिएँ भने अरूले के भन्लान् भनेर लघुताभास ल्याउन हुँदैन । अथवा उसले यति मात्र दियो । त्योभन्दा त मैले बढी दिएँ भनेर अहंकारले फुल्न पनि हुँदैन । जे छ, जति छ, श्रद्धावश दान प्रदान गर्नुपर्छ ।

(७) दान दिने चित्त उत्पन्न हुनासाथ दान दिइहाल्नुपर्छ । आलटाल गरिरहेमा दान दिने चित्त बिलाएर जान पनि सक्छ । पुण्यार्जनबाट बञ्चित हुनजान्छ । मौका आउँछ, पर्खदैन । पुण्य गर्ने मौका छोपिहाल्नुपर्छ । यस्ता कुरामा बिलम्ब गर्न हुँदैन । भनिएको पनि छ – 'तुरुन्त दानं महापुण्यं' ।

(८) अनित्यताको भावना र परमार्थताको ज्ञानसहित भएर दान दिनुपर्छ । दान दिने दाता पनि अनित्य, दान दिएको वस्तु पनि अनित्य र दान लिने व्यक्ति पनि अनित्य नै हुन् । सिर्फ शुद्ध चित्त र त्यसमार्फत निसृत त्याग चेतनाले मात्र काम गर्दछ र त्यही काम नै निःस्वार्थ दानको परिचायक बन्दछ ।

आचार्य बुद्धघोषकृत 'विशुद्धि-मार्ग' को 'त्यागानुस्मृति' मा उल्लेख गरिएको छ –

मुक्तचागो = कुनै चीजलाई पाउने इच्छा नगरी दान दिनु ।

पयतपाणि = परिशुद्ध हातले दान दिनु ।

वोस्सगगतो = विसर्जन (परित्याग) र दान दिनमा सतत लागि रहनु ।

याचयोगो = जुन जुन वस्तु अरूले माग्दछन्, त्यही
त्यही वस्तु दिनु ।

दानसंविभागरतो = दान दिदैछु, परिभोगयोग्य वस्तुहरू
बाँड्दैछु भन्ने चेतना लिनु ।

त्यागानुस्मृतिमा लागेकाहरू प्रायः दान दिनमा नै
लागिरहन्छन् ।

दानलाई दुर्गति निवारणको उपाय र स्वर्गको सोपानको
रूपमा पनि लिइन्छ । यस सम्बन्धमा गाइएको पनि छ -

दानं विभूसनं लोके, दानं दुर्गति निवारणं
दानं सगसस सोपानं, दानं सन्तिकरं सुभं ॥

अर्थात् दान भनेको मानवताको विभूषण हो । दुर्गति निवारण
गर्ने उपाय हो । दान स्वर्ग चढ्ने सोपान हो र दान शान्तिकर
छ अनि शुभ पनि छ ।

लौकिक लाभको लागि दान दिनुपर्छ भन्ने मान्यता
बोकेकाहरू पनि प्रशस्तै पाइन्छन् । वास्तवमा पालौकिक वा
लोकोत्तर लाभको लागि नै दान कार्य सम्पन्न हुनुपर्छ । स्वर्ग
प्राप्ति, ब्रम्हलोक प्राप्ति पनि त्यति ठूला प्राप्ति होइनन् ।
स्वर्गको सुख पनि अस्थायी नै हो । कुनै निश्चित समयसम्म
स्वर्ग वा ब्रम्हलोकको सुख भोग्न पाइएला तर पुण्यको फल
सकिनासाथ वा भनौं कुनै अनुशय ल्केशले टाउको उठाउनासाथ
पुनः तलको लोकमा भर्नुपर्छ । वास्तवमा सुख भनेको अक्षय
हुनुपर्छ, कहिल्यै व्यतिक्रम नहुने र सधैं एकनासले सुख दिने ।
त्यो सुख भन्नु नै निर्वाण-सुख हो । त्यसैको खातिर कामनारहित
दान कार्य हुनुपर्छ । अधि नै भनिसकिएको छ - कामना नै गर्नु
परेमा यस पुण्यको प्रभावद्वारा यो पुण्य कार्य निर्वाणको हेतु

बनोस् अथवा यस पुण्यको प्रभावद्वारा सारा प्राणीहरू सुखी रहून् भनेर पुण्यानुमोदन गर्नुपर्छ ।

दान भनेको दिनु भन्ने अर्थ लागेपछि दिनुबाट लिनुको हिसाब- किताबको खाता खोल्नु हुँदैन । भौतिक वस्तु दिएर भौतिक वस्तुको प्राप्तिको कामना गर्नु व्यापारको परिचायक बन्दछ । धर्म वा पुण्यको कार्यमा व्यापार बीचमा आउन दिनुहुँदैन । आध्यात्मिक लाभ वा लोकोत्तर लाभ नै ठूलो कुरा हो जुन लोभ गरेर वा इच्छा गरेर पाइँदैन ।

दानमध्ये सबभन्दा ठूलो दान 'धर्मदान' हो । धर्मले नै स्थायीरूपमा सुख शान्ति दिन्छ । अन्य वस्तुहरूको दानबाट केही समयसम्म सुखाभास दिन्छ, गर्ज टारिदिन्छ । फेरि भोलि नाङ्गोको नाङ्गै । भनिएको पनि छ - 'सब्वदानं धम्मदान जिनाति' ।

अतः दानको गरिमा र महत्वलाई बुझेर बेला मौकामा स्वच्छ मनले निष्काम भावले दान गर्न नचुकौं । आफूले दान गर्न नसके पनि दान दिनेहरूलाई मुदिता भावले मंगल कामना गर्न सिकौं । फलानाले चार सौ बीस गरेर कमाएको धनले दान दियो भनी द्वेष भाव नजगाई उसले जसरी कमाएको भए तापनि अहिले उसले जुन काम गरिरहेको छ, राम्रै काम गरिरहेको छ, यसबाट उसको कल्याण होस् भनेर मैत्री भाव जगाउन मात्र सके पनि यसबाट हामीलाई अहित हुनेछैन । हामी आफ्नो काय, वाक् र चित्तले शुद्ध कर्म गरौं, प्रकृति वा धर्मले आफ्नो काम गर्नेछ । त्यसको चिन्ता हामीले लिनु पर्दैन ।

अस्तु !

भवतु सब्ब मंगलं



८

हाम्रो वास्तविक मंगल केमा हुन्छ ?

आफ्नो साथै अर्काको भलो हुने, स्वस्ति हुने र कल्याण हुने कर्मलाई माङ्गलिक कर्म भनिन्छ । सबैजना मंगल चाहन्छन् । अमंगल कोही चाहँदैनन् । तर चाहेर मात्र संसारमा कतै केही हुँदैन । त्यसको लागि मानिसले सत्प्रयास गर्नुपर्छ । बल, बुद्धि, युक्ति र प्रज्ञाको समुचित प्रयोग हुनुपर्छ । मानिसहरू आफूले केही नगरी सजिलैसित प्रार्थना मात्र गरी आफ्नो मंगल भएको हेर्न चाहन्छन् । रोप्दै नरोपी वा रोपे पनि मल-जल नराखी, गोड-मेल नगरी र स्याहार-सुसार समेत नगरी फल लागेको हेर्न चाहन्छन् । यो त अकर्मण्यताको पराकाष्ठा मात्र हो । केही नगरी केही पाइन्न । जस्तो रोप्यो त्यस्तै फल लाग्दछ भन्ने तथ्यबाट उसले मुख मोडेको हुन्छ । अनि कसरी कल्याण सम्भव होला ? कसरी मंगल साधने काम होला ? कल्पेर मात्र केही हात लाग्दैन । आफ्नो कल्याण आफैबाट मात्र हुनसक्छ । अरूबाट प्रेरणा र सुभावा मात्र प्राप्त गर्न सकिन्छ । जीवनमा सधैंभरि अर्काको औला समातेर हिंड्न सकिँदैन । लडिन्छ नै । आफ्नै खुट्टामा उभिनुपर्दछ । निर्भय हुनुपर्दछ । धर्मपूर्वक कार्य गर्नुपर्दछ ।

फेरि मानिस शुभ-अशुभको कुरा गर्दछ, मंगल-अमंगलको कुरा गर्दछ र साइत-कुसाइतको कुरा गर्दछ तर के के गर्दा आफ्नो मंगल हुन्छ, भलो हुन्छ भन्नेतिर सोचँदैन, जान्ने

त परै जाओस् जसले गर्दा ॐ अन्धकारबाट अन्धकारतिरै लम्किरहन्छ उज्यालोको नामोनिशान जीवनमा देखापर्दैन अनि अन्धकारमा रूमल्लिएर मानव जीवनको गरिमालाई नबुझी पातकभन्दा पातक कामगर्न पनि पछि पर्दैन । यो साह्रै ठूलो विडम्बना हो । यो विडम्बनाको जड नै अज्ञानता हो, अन्धविश्वास हो र मिथ्यादृष्टिको उपज हो ।

हामी जान्दैनौं हाम्रो मंगल केमा हुन्छ ? अज्ञानतावश हामी जे देख्छौं, सुन्छौं र धारणा गर्छौं त्यसैमा मंगल-अमंगल समाहित गर्छौं । हामी के कस्तो काम गर्छौं भन्ने कुरामा पटककै ध्यान दिदैनौं । वास्तवमा मंगल भन्ने कुरा हाम्रो काममा निर्भर गर्दछ । काम अमंगलको गर्दछौं चाहना मंगलको राख्छौं अनि कसरी हाम्रो कल्याण होला ? काम र चाहनाको बेमेल नै मंगलको बाटोमा तगारो हो । जब कर्मबीज नै मंगलमय छ भने मंगलमय फलको चाहना गर्नुपर्दैन । फल स्वतः असल लागिहाल्छ । साइत-कुसाइतको पनि कुरा केही होइन । जस्तो कर्म उस्तै फल हुने भएपछि साइत-कुसाइत भन्ने नै किन चाहियो ? साइत-कुसाइत भन्ने त फितलो मनको उत्भव मात्र हो ।

Dhamma Digital

मानिसहरू सजिलैसित आँखाद्वारा देखिने वस्तु, रंग वा आकारमा, नाकद्वारा सुँघेर थाहा पाइने गन्धमा, मुखद्वारा चाखेर थाहा पाइने खाद्य-पेय पदार्थमा र कानद्वारा सुनिने शब्द, आवाज र स्वरमा मंगल वा साइत खोज्छन् । देखेर, सुँघेर, चाखेर वा सुनेर थाहा पाइने कुरामा मंगल भेटिँदैन न अमंगल नै । वास्तवमा मनले, वचनले र शरीरले के कस्तो कर्म गर्छौं त्यसमा हाम्रो मंगल-अमंगल निहित हुन्छ । कर्तव्य-अकर्तव्यमा मंगल-अमंगल हुन्छ । कोही बाहिर-फेर जाँदा खाली घडा भेटियो भने, सर्पले बाटो काट्यो भने, कालो बिरालोले बाटो

काट्यो भने अमंगल भो भन्दछन् । कोही कुकुर रोएको सुनियो भने, अपशब्द सुनियो भने अमंगल मान्दछन् । तर यी कुराहरू सिर्फ अवसरका कुरा हुन् । सर्पले बाटो काट्दा अपशकुन हामी मान्दछौं तर हामीले सर्पको बाटो काट्यौं भने त्यस सर्पलाई अपशकुन नहोला ? त्यस बिचरा सर्पले त्यस्तो केही भन्न नजानेर मात्रै । मानिस आफू ठूलो प्राणी हुँ भनेर भन्न जानेर मात्रै यस्तो कुरा गर्न धृष्टता गर्दछ । कर्म असल गर्नु भन्ने परिणाम असल अवश्य हुन्छ । कर्म नराम्रो गरेर परिणाम राम्रो खोज्नु सरासर मूर्खता हो । फेरि कर्म राम्रो गरेर परिणाम नराम्रो होला कि भनेर डराउनु पनि मूर्खता नै हो । मन, वचन र शरीरले आफ्नो पनि हित हुने अर्काको पनि हित हुने राम्रो काम गरौं परिणाम अवश्य राम्रो हुनेछ । यही परिणाम नै मंगल हो । अर्काको अहित सोचेर वचन र शरीरमार्फत गरिएका कर्महरू अमाङ्गलिक कर्महरू हुन् । यसले कुनै न कुनै बेला हाम्रो अमंगल नै गर्दछ । यसैलाई अज्ञानीहरू 'दशा बिग्रेको' वा 'ईश्वरको कोप' भन्दछन् ।

अतः हाम्रो मंगल के कस्ता काम कुरामा निहित हुन्छन् भन्ने कुरा जान्नु नितान्त जरूरी छ । जे छ, जे हुन्छ कर्मबाट निसृत हुन्छन् । देख्नु वा सुन्नु भनेको By-product मात्र हुन् । भगवान बुद्धले 'मंगलसुत्त' मा यस्तै कुराको उपदेश दिनुभएको छ । जसले आफ्नो वा अर्काको कुभलो हुने काम गरेको छैन त्यसले नराम्रो फल प्राप्त होला कि भनेर चिन्ताउन पर्दैन । ऊ जहाँ गए पनि पराजित हुँदैन । उसको कल्याण अवश्य हुन्छ । एकपल्ट देवताहरूको एक समूहमा पनि यस्तै मंगल-अमंगलको बारेमा चर्चा (कोलाहल) भएछ । देवताहरूले पृथक पृथक विचार व्यक्त गरे । कसैले राम्रो वा शुभ वस्तु देख्नुलाई मंगल माने । जस्तै उठ्नासाथ सेतो गाई

देख्नु, गर्भवती महिला देख्नु, रोहित जातको माछा देख्नु, गाईको घ्यु देख्नु, नयाँ कपडा देख्नु र दूध दही देख्नुलाई नै मंगल ठाने । उनीहरूले कार्य सम्पादनमा नभई विभिन्न दृश्य देख्नुमा मंगल निहित छ भने । कसै कसैले देख्नुमा मंगल होइन बरू सुन्नुमा मंगल हुन्छ भन्ने तर्क प्रस्तुत गरे । जस्तै आउनुहोस्, स्वागत छ, अगाडि बढ्नुहोस्, भोजन गर्नुहोस् इत्यादि । तर कसै कसैले मंगल भनेको देखिने वस्तुहरू र सुनिने आवाजमा होइन प्रिय स्पर्श, घ्राण र स्वादमा मंगल देखे । जस्तै धुपको सुगन्ध सुँघ्नु, उठ्नासाथ पृथ्वीको स्पर्श गर्नु, हरियो दुबो छुनु, गोबर छुनु, शुद्ध वस्त्र छुनु, रोहित जातको माछा छुनु, सुन चाँदी छुनु, स्वादिष्ट भोजनको स्वाद लिनु इत्यादि नै उत्तम मंगल हो भनी राय दिए । मंगल-अमंगल कुरामा विवाद देखिएकोले सच्चा मंगल के केमा हुन्छ निक्यौल गर्नुपऱ्यो भनी बुझ्न बुद्धकहाँ पुगे ।

बुद्धले कल्याण भनेको कुनै कुरा देख्नु, सुन्नु, छुनु, खानु, सुँघ्नु र कल्पना गर्नुमा हुँदैन बरू आफ्नो धारणा र कर्मलाई विशुद्ध पारी काय, वाक र चित्तले शुद्ध कर्म गरेमा कल्याणको मार्ग खुल्छ भन्नु भई ३८ (अठतीस) मंगल-धर्मबारे व्याख्या गर्नुभयो । सो मंगल-धर्मबारे यस लेखमा संक्षेपमा भए पनि उल्लेख गरिन्छ । उक्त ३८ (अठतीस) मंगल यस प्रकार छन् -

(१) बाल मूर्खजनको संगत नगर्नु ।

Not to associate with fools.

मूर्खतय्गु संगत मयाय्गु ।

(२) ज्ञानी वा सत्पुरुषहरूको संगत गर्नु ।

To associate with the wise.

ज्ञानीजनपिनिगु संगत याय्गु ।

- (३) मान्णयोग्य व्यक्तिलाई मान सन्मान गर्नु ।
To honour those who are worthy of honour.
मानय् याय्माःपिन्त मानय् याय्गु ।
- (४) अनुकूल स्थानमा निवास गर्नु ।
To reside in a suitable place.
भिग्गु थासय् बास याय् दइगु ।
- (५) पूर्वजन्ममा पुण्य संचय गरेको हुनु ।
To have done meritorious actions in the past.
पूर्वजन्मय् पुण्य संचय याणातःगु दइगु ।
- (६) आफूलाई राम्रो मार्गमा लगाउनु ।
To set oneself in the right course.
थःयात भिग्गु लपुइ यकेंगु ।
- (७) विज्ञ र बहुश्रुत बन्नु ।
To have vast knowledge and learning.
सःस्यूगु व बहुश्रुत जुइगु ।
- (८) दोषरहित शिप-इलम सिक्नु ।
Faultless skill in handicrafts.
दोष मदुगु इलम ज्वनेगु ।
- (९) विनयी हुनु वा आचरण राम्रो हुनु ।
Highly trained discipline.
विनयी जुया भिग्गु बानी दय्केंगु ।
- (१०) सुशिक्षित हुनु ।
Well-educated.
बाँलाक शिक्षित जुइगु ।

- (११) बोली वचन राम्रो पार्नु (सुभाषित हुनु) ।
With pleasant speech.
भिङ्गु बोली-वचन दुम्ह जुइगु ।
- (१२) आमा-बाबुको सेवा टहल गर्नु ।
Supporting one's parents.
माँ-बाँया सेवा-टहल याय्गु ।
- (१३) पत्नी र छोराछोरीहरूको भरण-पोषण गर्नु ।
Cherishing wife and parents.
कलाः काय्-म्हयाय्पिन्त पालन-पोषण याय्गु ।
- (१४) आकुल-व्याकुल हुने काम नगर्नु ।
Having peaceful occupation / works.
आकुल-व्याकुल जुइगु ज्याः मयाय्गु ।
- (१५) श्रद्धापूर्वक दान दिनु ।
Alms-giving and liberality.
श्रद्धातयाः दान बिइगु ।
- (१६) धर्माचरण गर्नु ।
Having righteous conduct.
धर्मपूर्वक आचरण याय्गु ।
- (१७) आफन्तहरूलाई ससम्मान सहयोग पुऱ्याउनु ।
Helping the relatives.
थःथितिपिन्त हार-गुहार याय्गु ।
- (१८) दोषरहित राम्रो काम गर्नु ।
Performing blameless actions.
दोष मदुगु भिङ्गु ज्याः याय्गु ।

- (१९) काय, वाक चित्तद्वारा गरिने पापबाट बच्नु ।
To cease and abstain from evils.
काय, वाक व चित्तं याइगु पापपाखें बचय
जुइगु ।
- (२०) मद्यपान नगर्नु ।
Abstention from intoxicating drinks.
मादक पदार्थ सेवन मयायगु ।
- (२१) धर्म-कार्यमा (कुशल-कार्यमा) अप्रमादी हुनु ।
Deligence in virtue.
धर्मया ज्या खयँ अप्रमादी जुयाः न्ह्यब्बायगु ।
- (२२) गौरव राख्ने काम गर्नु ।
Reverence. (Being respectful)
गौरव तयगु ज्याः यायगु ।
- (२३) विनम्र हुनु (अभिमानी नबन्नु) ।
Humility (Being humble)
विनम्र जुइगु ।
- (२४) आफूमा जे जति छ त्यसमा सन्तुष्ट हुनु ।
Contentment. (Being contented)
थःयाके दुगुलिइ सन्तोष जुइगु ।
- (२५) आफूमाथि गरिएको गुण नबिर्सनु ।
Gratitude. (Being grateful)
थःयात यानातःगु गुण ल्वममंकेगु ।
- (२६) बेलाबखत धर्मका कुरा सुन्नु ।
Opportune hearing of the Dhamma.
बेलाबखतय् धर्मया खँ न्यनेगु ।

- (२७) सहनशील हुनु ।
Having patience.
सहयाय्गु गुण दय्केगु ।
- (२८) आज्ञाकारी बन्नु ।
Obedience (Being obedient)
आज्ञापालन याय्गु ।
- (२९) भिक्षु श्रमण ब्राम्हणहरूको दर्शन गर्नु ।
Seeing the samanās / holy-men.
भिक्षिं व श्रमणपिनिगु दर्शन याय्गु ।
- (३०) बेलाबखत धर्मका विषयमा छलफल गर्नु ।
Participating in the religious discussions .
बेलाबखतय् धर्मया छलफल याय्गु ।
- (३१) तप गर्नु / साधना अभ्यास गर्नु ।
Self-control / Spiritual Practice.
तपस्या याय्गु ।
- (३२) ब्रम्हचर्य पालन गर्नु ।
Living holy-life.
ब्रम्हचर्या पालन याय्गु ।
- (३३) चार आर्य-सत्य धर्मलाई देख्नु ।
Perception of the noble Truths.
प्यंगू आर्य-सत्ययात खंकेगु ।
- (३४) निर्वाणको साक्षात्कार गर्नु ।
Realisation of Nibbana.
निर्वाण साक्षात्कार याय्गु ।

- (३५) लोक-धर्मले स्पर्श गर्दा चित्त विचलित नहुनु ।
Unshaken when touched by vicissitudes.
लोक-धर्मं थिइबलय् अविचलित जुइगु ।
- (३६) शोक-सन्ताप वा दुःख अनुभव नगर्नु ।
To be sorrowless.
शोक मयाय्गु ।
- (३७) राग, द्वेष र मोहरूपी धुलोले रहित हुनु ।
To be stainless.
राग, द्वेष व मोहया धुलं मकय्केगु ।
- (३८) निर्भयी हुनु ।
To be secure.
निर्भय जुइगु अथवा भय धन्दा मकाय्गु ।

जो कोही माथि उल्लिखित मंगल-धर्मले सहित हुन्छ वा जसले त्यसको उपासना वा अभ्यास गर्दछ त्यस व्यक्तिलाई जहाँ गए पनि मंगल नै हुन्छ । उसको जय नै हुन्छ, पराजय हुँदैन । त्यो व्यक्ति जोसुकै होऊन् - कुनै जाति, वर्ण, लिङ्ग वा मान्यता बोकेका होऊन् यी कुराले उसलाई अवरोध गर्न सक्दैन । यी मंगल-धर्म सार्वजनिक छन्, सार्वकालिक छन् अनि सार्वदेशिक पनि छन् । यसैमा हाम्रो सच्चा कल्याण निहित हुन्छ ।

अस्तु !

भवतु सब्ब मंगलं



९

जान्नेपर्ने र गर्नेपर्ने चार कुराहरू

मानिस स्वभावैले ज्ञानको पिपासु हो । ज्ञान विना मानिस, मानिस भएर बाँच्न सक्दैन । मानिसले ज्ञानको कारणबाटै आफू अन्य प्राणीहरूभन्दा विशिष्ट र सर्वोच्च बन्न सक्दछ । सबै चेतनशील प्राणीहरूमा मानिस मात्र यस्तो प्राणी हो जसले अनेकानेक ज्ञान आर्जन गर्नमा आफ्नो श्रम र समय व्यय गर्दछ । सिर्फ खान लगाउन र जीवन यापनका सरसारजाम जुटाएर मात्र मानिसले शान्ति र सुखाभास पाउन सक्दैन । अन्य प्राणीहरू भरपेट खान पाए, मस्त निन्द्रा सुत्न पाए अनि निर्भय भई बाँच्न पाए सुख र चैनको सास फेर्दछन् तर मानिस यतिले मात्र सन्तुष्ट हुँदैन, यदि साँच्चै नै मानिस, मानिसै भएर बाँच्न चाहेको भए । ऊ मानसिक सन्तोष र मुक्ति-साधना गरी अमर सुखको अन्वेषणमा सदा लागि रहन्छ । यसको लागि सदा तत्पर भइरहन्छ । यसैको प्राप्तिको लागि अनेक युक्ति, भक्ति र शक्ति लगाउँदछ । जन्म जन्मान्तरको बन्धन चुँडाल्न र भव-बन्धनबाट मुक्ति पाउन अनेक देव-देवीको शरण पर्दछ, अनेक शास्त्रको निर्माण गरी शास्त्रार्थ गर्दछ, अनेक दर्शनको अध्ययन र दार्शनिकहरूको संगतमा पर्दछ र तर्क एवं कल्पनाको बलले भए पनि आफ्नो मतलाई कायमै राखी त्यसको संरक्षण र सम्बर्द्धन गरी आफूलाई जिउँदै राख्ने जमर्को गर्दछ । तर सच्चा मुक्ति यतिले मात्र प्राप्त हुँदैन ।

ज्ञान पनि मूलतः दुई किसिमको हुन्छ - अनुबोध र प्रतिवेध । ज्ञानलाई सीपको रूपमा पनि लिइन्छ । मानिसले ज्ञान वा सीपलाई आर्जन गरी जीवन सुन्दर, सुखमय र सफल (?) बनाउन चाहन्छ । आफ्नो व्यवसाय सपार्न चाहन्छ । समाजमा प्रतिष्ठित जीवन बिताउन र पारिवारिक जीवन सुन्दर र सुखी पार्न उद्यत रहन्छ । यस्तो ज्ञानलाई अनुबोध-ज्ञान भनिन्छ । यो बहिर्मुखी ज्ञान हो । यसले भौतिक जीवनको निमित्त भौतिक सुख दिने कुरालाई प्रश्रय दिन्छ । हुन पनि हो, आजकाल नानाथरिका ज्ञानको आवश्यकता भइसकेको छ नत्रभने समाजमा बुजुक भएर बाँच्न धौ धौ परिसकेको छ । आधुनिक विज्ञान, भूगोल, भाषा शास्त्र, गणित, समाज शास्त्र, धर्म शास्त्र इत्यादिको ज्ञान पनि जीवनमा आवश्यक भइसकेको छ । मानिसले यी सबै शास्त्रहरूको ज्ञानको आर्जन कतिसम्म गर्न सक्दछ, कहिलेसम्म गर्न सक्दछ, कसरी गर्न सक्दछ यो कुरा उसको आवश्यकता, क्षमता, र अभिरुचिमा निर्भर गर्दछ । सबैले सबै किसिमको ज्ञान आर्जन गर्न पनि सक्दैन, आर्जन गरेर साध्य पनि छैन । साध्य भए पनि काम छैन । सबै प्रकारका ज्ञान उतिकै उपयोगी र समय सापेक्ष हुन पनि सक्दैन । जीवन अति छोटो छ तर गर्नुपर्ने, जान्नुपर्ने र सिक्नुपर्ने कुराहरू थुप्रै छन् । थोरै समयमा सबै ज्ञान आर्जन गर्न पनि सकिँदैन । आधुनिक विज्ञानको मात्र कुरा लिंदा पनि कुन विज्ञान, कस्तो विज्ञान भन्ने प्रश्न खडा हुन्छ । भाषा शास्त्रको कुरा लियो भने पनि त्यस्तै हो । संसारमा हजारौं भाषा छन् - कुन भाषा, कस्तो भाषा सिक्ने र किन सिक्ने भन्ने कुरा तेर्सिन्छ । नसिकी नहुने, नजानी नहुने, सिकेर जानेर जीवनमा फाइदा पुग्ने आफ्नो हित हुने कुरा मात्र हामी सिक्छौं । संसारमा रहुञ्जेल सुख सुविधामा बाँच्न आवश्यक ज्ञानलाई नै अनुबोध ज्ञान भनिन्छ ।

जस्तै माथि भनियो - अनुबोध ज्ञानले हाम्रो भौतिक जीवन, सामाजिक जीवन र सांसारिक जीवनको गति, प्रगति, संरक्षण र सम्बर्द्धनको लागि काम गर्दछ । अधि नै भनियो - यतिले मात्र मानिस सन्तुष्ट हुँदैन । उसले आध्यात्मिक र पारलौकिक गति, प्रगति, संरक्षण र सम्बर्द्धनको पनि कामना गर्दछ र त्यसको लागि समय र श्रम लगाउँछ । ऊ यस्तो ज्ञान चाहन्छ जुन ज्ञानले ऊ यस जीवनमा र यसभन्दा परको जीवनमा सुख शान्तिपूर्वक जीवन यापन गर्न सक्षम हुन्छ । यति मात्र होइन, जीवन-मरणरूपी दुःखबाट पूर्णमुक्ति प्राप्त गर्न सक्षम होस् । यस कार्यको लागि जुन ज्ञानको आवश्यकता हुन्छ त्यस ज्ञानलाई प्रतिवेध ज्ञान भनिन्छ । यस ज्ञानले मात्र मानिसलाई सम्पूर्ण दुःखबाट त्राण दिन्छ, यसले मात्र सही अर्थमा पूर्णशान्तिको आभास दिन्छ अनि यसले मात्र साँचो मानेमा मानिसलाई मानिस भएर बाँच्न र मानिसको जीवन सार्थक पार्न सुअवसर दिन्छ ।

अब प्रतिवेध ज्ञानको साथै वास्तवमा 'धर्म' के हो र किन चाहियो भन्नेबारे केही चर्चा गर्नु अनुचित नहोला । वास्तवमा हामी आजका तथाकथित धर्ममा साम्प्रदायिकता हावी भएको पाउँछौं । नत्रभने यतिका धर्म, वाद, सम्प्रदाय र तिनका प्रणेताहरू किन जन्मिन्थे ? सत्य नै धर्म हो । सत्य एउटै हुन्छ त्यसैले धर्म पनि एउटै हुन्छ । मुख्य कुरा - धर्मलाई धर्म मात्र हुन दिनुपर्छ । त्यसको अगाडि कुनै विशेषणात्मक शब्द जोडिन दिनु हुँदैन । जस्तै - बौद्ध-धर्म, हिन्दू-धर्म, इसाइ-धर्म, मुस्लिम-धर्म इत्यादि । जब धर्म भन्ने शब्दको अगाडि बौद्ध, हिन्दू, इसाइ वा मुस्लिम भन्ने विशेषण जोडिन्छ अनि धर्म साम्प्रदायिक बन्दछ । जब साम्प्रदायिक बन्दछ अनि धर्म बिटुलो हुन्छ । बिटुलो धर्मबाट कल्याण सम्भव छैन । कल्याणै सम्भव

छैन भने धर्म, धार्मिक चिन्तन, अनुष्ठान, गतिविधि निष्प्राण हुन पुग्दछन् । त्यसैले धर्मलाई शुद्धरूपमा धर्म मात्र हुन दिनुपर्छ र धर्मको सही पहिचान गरी त्यसको अनुशरण र अनुगमन हुनुपर्छ । यसैमा हाम्रो कल्याण निहित हुन्छ । अतः धर्म सदैव कल्याणकारी होस् भन्ने कामना गरौं । यस कामनालाई साकार पार्न सचेत मनले जागरूक भई धर्मको कल्याणकारी पक्षको चिन्तन-मनन गरौं र तिनको धारण र पालन पनि गरौं । यसरी नै हामी आफ्नो स्वस्ति मुक्ति साधौं ।

यस लेखमा बुद्धद्वारा प्रतिपादित सिद्धान्त र व्यवहारको चर्चा गरिएको छ । यसमा कसैले साम्प्रदायिक गन्ध नछरून् । हामी सबैले पूर्वाग्रह छाडी चिन्तन-मनन गर्ने हो भने हामी सबैलाई थाहा हुनैपर्छ कि बुद्धले न आफूलाई ईश्वर हुँ भन्नुभयो न कुनै देवदेवीकै शरण पर्ने भन्नुभयो । मानिस महान आफ्नै कर्मबाट हुन्छ, मानिसको पतन पनि आफ्नै कर्मबाट हुन्छ भन्ने शिक्षा दिनुभयो ।

अब यसै शुद्ध, नैसर्गिक, प्राकृतिक र सम्प्रदायबाट दूर रहेको धर्मको आधारमा मानिसले मानिस भएर जान्नेपर्ने र गनैपर्ने चार कुराहरू के के हुन् भन्नेबारे यहाँ चर्चा गर्न गइरहेको छु ।

(१) संसारमा जान्नुपर्ने बुझ्नुपर्ने कुराहरू अनगिन्ती छन् । ती सबैको यहाँ उल्लेख गर्नु अनावश्यक र असम्भवप्रायः नै छ । तर सच्चा धर्मको पिपासु भएर नजानी नहुने कुरा के भने संसार दुःखले व्याप्त छ । सबै मानिस वा प्राणीहरू कुनै न कुनै दुःखबाट पीडित छन् । सुखी कोही पनि छैनन् । दुःखबाट मुक्त प्राणी कोही पनि छैनन् । कसैलाई केही कुराको दुःख छ त कसैलाई केही कुराको दुःख । शारीरिक दुःख, मानसिक दुःख,

इच्छा अपूर्णताबाट आएका र आउने दुःख, धन-सम्पति नभएर दुःख, भएरै पनि दुःख, प्रियसँग बिछोडको दुःख, अप्रियसँग संयोगको दुःख इत्यादि । संसार दुःखमय छ र जीवनको पर्याय नै दुःख हो भन्ने तथ्यलाई बाहिर-बाहिर मात्र होइन आफ्नै अनुभूतिद्वारा भित्र अन्तस्करणदेखि नै भाविता गरी बुझ्नुपर्छ कि जन्मनु नै दुःख हो । पञ्चस्कन्धयुक्त शरीर धारण गरेर जीवन संवाहन गर्नुपर्ने बाध्यता नै दुःख हो । भावावेशको बेला त सबैले दुःखलाई बुझेको स्वाड पाउँछन् तर कतिञ्जेल ? केही समयपछि दुःखको अपरिहार्यतालाई बिसिदिन्छन् अनि भौतिक सुखको पछाडि अन्धो भएर दौड लगाइहाल्छन् । त्यस्तालाई साँच्चै नै दुःख छ भनेर जानेका बुझेका भन्न मिल्दैन । वास्तवमा संसारमा सुख छैन । हुँदै नभएको सुखको खोजीमा आफ्नो जीवन व्यर्थमा खपाउँछन् । जीवनभर खरायोको सिङ भेट्टाउन लालयित रहन्छन् । अन्ततोगत्वा हात लागी शून्य भनेभैँ तातो भुत्लो केही प्राप्त हुँदैन । सुखको सट्टा दुःख मात्र हात पर्दछ । हामीले दुःख-सत्यलाई आर्य-सत्य बनाउनुपर्छ अनि मात्र वास्तविकरूपमा दुःखलाई बुझेका हुन्छौँ । अन्य ज्ञानार्जनभन्दा दुःख छ भन्ने ज्ञान भित्र अन्तस्करणदेखि बुझेमा हामीलाई यसले धर्मको मार्गमा अग्रसर हुन प्रेरणा दिन्छ र दुःखको निवारण गर्ने बल प्रदान गर्दछ । त्यसैले दुःखलाई 'परिनेय्य' भनिएको छ । 'परिनेय्य' को अर्थ हो - बुझ्नुपर्ने कुरा, जान्नुपर्ने कुरा ।

(२) दोस्रो जान्नुपर्ने कुरा हो - दुःखको कारणलाई जान्नु र त्यसको प्रहाण गर्नु । प्रथमतः दुःख छ भन्ने सत्य तथ्यलाई यथाभूत जान्ने काम गर्नुपर्छ त्यस दुःखको कारण के हो भन्ने कुरा जान्नुपर्छ । दुःख छ भन्ने कुरा नै नजानेमा त्यसको कारण न थाहा पाउन नै चाहन्छ न थाहा नै लाग्दछ ।

कारण नै थाहा नलागेमा हटाउने के ? बच्ने केबाट ? दुःख छ भन्ने कुरा राम्ररी थाहा भयो र त्यसको कारण तृष्णा हो भन्ने कुरा पनि थाहा भयो भने अब त्यस कारणलाई प्रहाण गर्नेतिर पाइला बढ्छ र प्रहाण गर्दछ । कारणै नभएपछि प्रभाव (दुःख) पनि त हुँदैन । यसलाई नै 'पहातब्ब' भनिएको छ । 'पहातब्ब' को अर्थ हो - छोड्न, त्याग्न र असंगत गर्न योग्य । यो नजानी नहुने दोस्रो कुरा हो ।

(३) जब दुःख छ भन्ने कुरा थाहा लाग्दछ अनि दुःखको कारण पनि थाहा लाग्दछ, त्यस कारणलाई प्रहाण गर्नुपर्छ भन्ने कुरा पनि थाहा लाग्दछ तर यी कुरा थाहा लागेर के फाइदा हुन्छ भन्ने प्रश्न उठ्नु स्वाभाविकै हो । हातमा केही नपरी कोही कुनै कुरा किन छोड्न चाहन्छन् ? दुःखको कारण छैन भने दुःख हुँदैन र दुःख नै छैन भने फेरि कारण पनि बन्दैन अनि यसरी दुःखबाट मुक्ति पनि मिल्दछ । यही दुःख-मुक्ति नै ठूलो उपलब्धि हो । यसलाई निर्वाणिक अवस्था वा निर्वाण भनिएको छ । यही अवस्था नै दुःख-मुक्तिको अवस्था हो । यसैलाई सर्वोच्च सुख हो भनिएको छ । 'निब्बाणं परमं सुखं' । यसलाई जसरी भए पनि मानव जीवन पाएको बेला साक्षात्कार गर्नेपछि अथवा साक्षात्कार गर्ने तैयारी गर्नेपछि । यो मानवले अनिवार्यतः पूरा गर्नुपर्ने अर्जेन्ट काम हो । यसलाई अहिल्यै परिश्रम वा पराक्रम गरी प्राप्त गर्नुपर्छ । यही नै सर्वोत्तम प्राप्ति हो । यसलाई प्राप्त गरिसकेर प्राप्त गर्नुपर्ने अरू केही बाँकी रहदैन । मानिस अन्य अन्य कुराहरू प्राप्त गरिसकेपछि पनि अतृप्त रहन्छ फेरि नयाँ नयाँ कुराको तृष्णा उब्जिरहन्छ जसले दुःखलाई मात्र निम्त्याउँछ । तर निर्वाणको प्राप्तिपछि अन्य कुनै कुराको चाहना र आवश्यकता रहदैन । यसैकारणले निर्वाणलाई 'सच्छिकातब्ब' अर्थात् साक्षात्कार गर्न योग्य भनिएको छ । यसलाई प्रयत्न

गरेमा मानवले मात्र प्राप्त गर्न सक्छ अन्य प्राणीहरूले सक्दैन ।

(४) अब दुःख छ, दुःखको कारण छ, त्यस कारणको निवारण छ भन्ने कुरा थाहा भएपछि त्यस दुःख निवारणको उपाय के हो र त्यस दुःख-मुक्तिको अवस्था प्राप्त गर्न के गर्नुपर्दछ भन्ने जिज्ञासा जाग्नु स्वाभाविकै हो । के काम गर्दा वा के काम नगर्दा दुःख भएलु पर्दैन भन्ने कुरा नै दुःख निवारणको उपायको रूपमा देखा पर्दछ । यसलाई दुःख-मुक्तिको मार्ग अथवा मध्यम मार्ग भनिएको छ । त्यस मार्गका आठ अङ्ग छन् । त्यसैले यसलाई आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग भनिएको छ । यस मार्गमा आरूढ हुनाले सच्चा सुखको रसास्वादन गर्न सकिन्छ । ती आठ अङ्गहरू हुन् – ठीक धारणा धारण गर्नु, ठीक संकल्प गर्नु, ठीक वचन बोल्नु, ठीक शारीरिक कर्म गर्नु, ठीक व्यवसाय अपनाउनु, ठीक स्मृति राख्नु, ठीक प्रयत्न गर्नु र ठीक समाधि प्राप्त गर्नु ।

- (क) गलत धारणाबाट गलत काम हुन पुग्दछ । गलत कामबाट गलत परिणाम निक्लन्छ । फलतः दुःखको सम्बर्द्धन हुन्छ ।
- (ख) गलत सोचाइ वा संकल्प लिनाले पनि गलत वचन र कर्म हुनजान्छ । परिणामतः दुःखले शीर उठाउँछ ।
- (ग) गलत वचनभिन्न – भूठ बोल्नु, चुगली गर्नु, कर्कश वचन प्रहार गर्नु र वाहियात गफ गर्नु इत्यादि पर्दछन् । वाहियात गफबाट आफ्नो साथै अर्काको समय बर्बाद हुन्छ जसको नतीजा अनाहकमा भन्कट, दुःख, पीर र भगडा फर्साद मात्र आइलाग्छ ।
- (घ) गलत कर्म गर्नुको अर्थ शरीर प्रयोग गरी नराम्रो काम गर्नु हो जस्तै – प्राणी हिंसा गर्नु, चोरी गर्नु, व्यभिचार गर्नु र मादक पदार्थ सेवन गर्नु इत्यादि । यी गलत

कर्मको नतीजा त हामी सबैलाई थाहै छ । यसले हामीलाई सुख त अवश्य दिदैन । तत्काल सुखाभास दिएतापनि परिणाम त भयंकररूपले भोग्नुपर्ने हुन्छ ।

- (ड) गलत व्यवसाय अपनाउनाले धन त कमाइएला तर त्यसले मानसिक शान्ति दिदैन । धनले सुख दिन्छ भन्ने सोचाइ नै गलत छ । गलत पेशाबाट दुःखको नै सम्बर्द्धन हुन्छ ।
- (च) गलत कुरामा जागरूक र सचेत हुनाले गलत विचार उब्जिन्छ । गलत विचारले गलत कर्म गर्नतिर प्रोत्साहन गर्दछ । फलतः जीवन नर्कमय बन्दछ । यसको ठीक उल्टो ठीक कुरामा सत्यसँग तादात्म्यता बढाउने कुरामा सचेत हुनुपर्छ, जसले हामीलाई सत्कर्मतिर डोर्‍याउँछ ।
- (छ) गलत प्रयत्न गर्दा प्रयत्न खेर जान्छ । खेर जाने मात्र होइन कुपरिणाम पनि ल्याइदिन्छ । आफूमा भएको दोष हटाउने र गुण बढाउने अनि आफूमा नभएको गुण भित्र्याउने र दोष भित्रिनबाट रोक्ने प्रयत्न बारम्बार गर्नुपर्छ । यसैलाई ठीक प्रयत्न भनिएको छ ।
- (ज) गलत समाधि पनि वर्जित छ । ठीक समाधि भनेको चित्तलाई ठीक आलम्बनमा एकाग्र गर्नु र सत्यसँग चित्तलाई संगत गराई चित्तमल हटाउनु हो । गलत समाधिले राग द्वेषरूपी शत्रुलाई मात्र प्रश्रय दिन्छ । यसको प्रतिफल त दुःख नै हुन्छ । दुःखबाट टाढा भाग्न र सच्चा सुख प्राप्त गर्न नै समाधिको आवश्यकता गर्दछ । त्यसैले ठीक समाधिको अभ्यास हुनु नितान्त आवश्यक छ । यसैले मात्र साँचो अर्थमा हाम्रो कल्याण गर्दछ ।

यी आठ अङ्गयुक्त मार्गको अनुशरण नै चौथो आवश्यक कुरा हो जसलाई हामीले जान्नेपछि र गर्नेपछि । यसलाई 'भावेतब्ब' भनिएको छ । 'भावेतब्ब' को अर्थ हो - भावना गर्न योग्य, अनुशरण र अनुशीलन गर्न योग्य ।

माथि उल्लिखित चार कुराहरू मानिसले मानिस भएर नजानी नहुने र नगरी नहुने चार काम हुन् । यसलाई 'चार आर्य-सत्य' को नामले उपदेश गरिएको छ । सम्पूर्ण धर्मको सार नै यिनै चार कुरा हुन् । यी चार कुराभित्र मुक्तिका सारा उपायहरू समाविष्ट छन् । यसमा साम्प्रदायिकताको गन्ध कति पनि छैन र हुनु पनि हुँदैन । जो कोही पनि यसभित्र पर्दछन् । सबै प्राणीहरू दुःखी नै छन् । कसैले म त सुखी छु भनेर फलाके पनि जन्म, जरा, व्याधि र मरणरूपी दुःखबाट कोही मुक्त छैनन् । दुःख एक सत्य हो । यसलाई आर्य-सत्य बन्न दिनुपर्छ । प्रत्येक दुःखको कारण हुन्छ । विना कारण यस जगतमा कतै केही हुँदैन । दुःखको कारण हो तृष्णा । तृष्णा पूर्णतः क्षय भएको स्थितिमा 'निर्वाण' अथवा दुःख-मुक्तिको अवस्था प्राप्त गर्न सकिन्छ । यो पनि आर्य-सत्य नै हो यो अवस्था प्राप्त गर्न आठ अङ्गयुक्त मार्गको अनुशरण गर्नुपर्छ जसबारे माथि वर्णन गरिसकिएको छ ।

दुःखबाट मुक्ति पाउन नै धर्म चाहिएको हो । देखौंवाको लागि कदापि होइन । त्यसैले तथाकथित धर्महरूको फन्दाबाट आफूलाई उम्काई सही अर्थमा धर्मको अभ्यास गर्ने हो भने यी चार कुरालाई बुझौं र अपनाऔं । यसैमा हामी सबैको कल्याण र मुक्ति समाहित छ ।

अस्तु !

भवतु सब्ब मंगलं

आस्रवको उत्पत्ति र त्यसबाट बच्ने उपाय

समस्त चक्रवालमा बास गरिरहेका सम्पूर्ण सत्वप्राणीहरू राग, द्वेष र मोह (तृष्णा) को दलदलमा फसेर दुःख पाइरहेका छन् । दुःख निवारण गर्न अनेक उपाय गरिरहेका छन्, तर परिणामतः दुःख नै पाइरहेका छन् । इच्छा सुखको गरिए पनि बीज दुःखकै रोपिरहेका छन् । दुःखको मूल कारण के हो भन्ने नजानेर सुखको आसमा भुण्डिई वा तृष्णाद्वारा लखेटिई दुःखको मात्रै सम्बर्द्धन भइरहेको छ । 'माछा समात्छु भन्दा भ्यागुतो' भनेभैं माछा समात्छु भनी प्रयत्न गरे पनि तरिका नमिलेको कारणले भ्यागुतो मात्र हात परिरहेको छ । फेरि भ्यागुतालाई नै माछा भन्ठानी आफ्नो अज्ञानता प्रकट गरिरहेका छन् । त्यसैले त जन्म, जरा, व्याधि र मरण दुःखबाट कोही पनि मुक्त हुन सकिरहेका छैनन् । इहलोकमा पनि दुःख पाइरहेका छन्, दुःखमा प्रतिक्रिया गरिरहेका छन्, परलोकमा पनि दुःख नै पाइरहने छन् । यस प्रकारले अनेक जन्ममा दुःखको सागरमा पौडी खेली संसाररूपी समुन्द्र तर्ने जमर्को गरे पनि दुःखको मूल हेतु थाहा नपाएको कारणले अथवा दुःख निवारणको विधि उल्टो भएकोले जति सुख पाउँछु भनेर इच्छा राखे पनि दुःखकै खाडलमा जाकिंदै गइरहेका छन् ।

हामीलाई जन्म-मरणको चक्रमा फन फन घुमाइराख्ने मूल कारण हो - आस्रव । राग, द्वेष र मोहको प्रतिक्रियाबाट

तृष्णाले जरा हाल्यो अनि तृष्णाबाट उपादान सुदृढ भयो जसले गर्दा आस्रव बन्यो । आस्रव भनेको चित्त-मल अथवा क्लेश हो । चित्तको धरातलमा राग-रंजित भएर रागमा प्रतिक्रिया गरेर जम्मा भएको रज वा धुलो, द्वेष-दूषित भएर द्वेषको प्रतिक्रिया गरेर जम्मा भएको रज वा धुलो अनि मोहमा मूढित भएर अज्ञानतावश सत्यलाई नजरअन्दाज गरी जम्मा भएको रज वा धुलो, यी सबै आस्रवकै स्रोत हुन् । अविद्याको कारणले अथवा सत्यलाई यथार्थपूर्वक देख्न नसकेको कारणले काय, वाक र चित्तद्वारा गरिने अकुशल कर्मनै आस्रव वा क्लेशका जननी हुन् । यिनै क्लेश पछि गएर अनुशय क्लेश बनी हामीलाई फेरि फेरि जन्म दिई दुःख दिने हेतु बन्न जान्छन् ।

आस्रव चार प्रकारको हुन्छ । ती हुन् - कामास्रव, भवास्रव, दिग्वास्रव र अविद्यास्रव । कामास्रव भनेको इन्द्रियको माध्यमद्वारा उत्पन्न हुने लोभ, लालच र आकर्षणको कारणले बन्ने क्लेश हो । भवास्रव भनेको मार्थिको भूमिमा जन्मेर बढी सुख भोग गर्ने तीब्र लालसाको कारणले बन्ने क्लेश हो । दिग्वास्रव भनेको मिथ्यादृष्टि लिई वा गलत धारणा ग्रहण गरी सत्यबाट विमुख भएर बन्ने क्लेश हो अनि अविद्यास्रव भनेको आर्य-सत्यप्रतिको अज्ञानताको कारणले बन्ने क्लेश हो ।

यी आस्रव-धर्म तृष्णा, उपादान र कर्म-भवको कारणले उत्पत्ति हुन्छ । आस्रव-धर्मबाट नै अविद्या वा मिथ्यादृष्टिले जरो हाल्ने गर्दछ ।

भगवान बुद्धले मज्झिम निकायमा 'सब्बासब्ब सूत्र' मा भन्नुभएभैं बारम्बार शारीरिक र मानसिक कष्ट दिइरहने यी आस्रव-धर्मलाई प्रहाण अथवा त्याग गर्नुपर्छ । यसो भन्नुभएको मात्र होइन, आस्रव क्षय हुने उपाय पनि देखाउनुभएको छ ।

आस्रव छउञ्जेल हामीलाई निर्वाण-सम्पत्ति प्राप्त हुँदैन किनभने तृष्णाको जरा उखेलिएको हुँदैन । तृष्णारहित अवस्थानै निर्वाण हो । आस्रवनै दुःखको बीज हो । आस्रव सम्पूर्णरूपले नाश भएमा मात्र दुःखको जरासहित नाश हुन्छ अनि मात्र निर्वाणको रसास्वादन गर्न सकिन्छ ।

भगवान बुद्धले हामीमा भएको आस्रव पूर्णरूपले नाश गर्नको निमित्त सातवटा विधिहरू बताउनुभएको छ । यी विधिद्वारा व्यक्तिले सम्पूर्ण आस्रव क्षय गरी दुःखबाट मुक्त हुन सक्दछ ।

ती सात विधिहरू तल दिइएका छन् :

- १) सम्यक चिन्तनद्वारा आस्रव क्षय गर्न सकिन्छ ।
- २) संवर (इन्द्रिय दमन) द्वारा आस्रव क्षय गर्न सकिन्छ ।
- ३) प्रतिसेवन (उचित प्रयोग) द्वारा आस्रव क्षय गर्न सकिन्छ ।
- ४) अधिवासन (सहनशीलता) द्वारा आस्रव क्षय गर्न सकिन्छ ।
- ५) परिवर्जन (त्याग) द्वारा आस्रव क्षय गर्न सकिन्छ ।
- ६) विनोदन (अलग्ग हुनु) द्वारा आस्रव क्षय गर्न सकिन्छ ।
- ७) भावना (ध्यान अभ्यास) द्वारा आस्रव क्षय गर्न सकिन्छ ।

मूल कुरा के भने यहाँ आस्रवलाई दुःखकष्ट अनि दुःखकष्टलाई आस्रव भनेर बुझेमा पनि अतिशयोक्ति हुँदैन । यी दुईलाई पर्यायवाचीको रूपमा प्रयोग गरिए पनि अनुपयुक्त नहोला । अब माथि उल्लेख गरिएका आस्रव क्षय गर्ने तरिकाहरूलाई एक एक गरी व्याख्या गरिने छ ।

१) सम्यक चिन्तनद्वारा आस्रव क्षय गर्न सकिन्छ :

अज्ञानीजनहरूले सज्जनवर्गको संगत गरेका हुँदैनन्, सदुपदेश सुनेका हुँदैनन्, बुद्धोपदेशित शिक्षा

ग्रहण गरेका हुँदैनन् त्यसैले उनीहरूले चिन्तन गर्नु नपर्ने विषयमा चिन्तना गर्दछन्, चिन्तन गर्नुपर्ने विषयमा चिन्तना गर्दैनन् । जुनकुरो धारण गर्नुपर्ने हो त्यो धारण गर्दैनन् जुन धारण गर्नु नपर्ने हो त्यो धारण गर्दछन् । चिन्तन गर्नु नपर्ने र धारण गर्नु नपर्ने के के हुन् त ? जुन कुराको चिन्तन गर्दा वा धारण गर्दा उत्पन्न नभएका क्लेश उत्पन्न हुनसक्छ, उत्पन्न भइसकेको क्लेश भन भन बढ्न सक्छ । यसलाई चिन्तन गर्नु नपर्ने चिन्तना भनिन्छ । यसलाई मिथ्या चिन्तन पनि भनिन्छ । अनि जुन कुरामा चिन्तन गर्दा उत्पन्न नभइसकेको क्लेश उत्पन्न हुँदैन र उत्पन्न भइसकेको क्लेश क्षय हुन्छ, यसलाई चिन्तन गर्नुपर्ने चिन्तना भनिन्छ । यसलाई सम्यक चिन्तन पनि भनिन्छ । मिथ्या चिन्तन वा धारणालाई अयोनिशोमनसिकार भनिन्छ भने सम्यक चिन्तन वा धारणालाई योनिशोमनसिकार भनिन्छ । अयोनिशोमनसिकारबाट भवबन्धन बाँधिन्छ भने योनिशोमनसिकारबाट भवबन्धनको गाँठो खुकुलो पार्ने काम हुन्छ । यसैले हामीलाई मुक्ति दिलाउन सक्दछ ।

सम्यक चिन्तन नगरिकन मिथ्या चिन्तन गर्नेले आफूमा अनेक प्रश्न प्रतिप्रश्न गर्दछ । जस्तै - म पहिले यहाँ थिएँ कि थिइन ? म पहिले के भएर जन्मेको थिएँ हुँला, पछि के हुने हुँला ? भविष्यमा म रहन्छु कि रहन्न ? म कहाँबाट आएँ हुँला अनि कहाँ जाने हुँला ? यसरी आफैमा चाहिने नचाहिने शंका उपशंका उत्पन्न गरिरहन्छ ।

अनि यसैसाथ आफूमा ६ प्रकारका मिथ्यादृष्टि विकसित गर्दछ । मसँग आत्मा छ, मसँग आत्मा छैन । आत्मामार्फत आत्मालाई दृष्टिगत गर्दछ । आत्मामार्फत अनात्मालाई दृष्टिगत गर्दछ । अनात्मामार्फत आत्मालाई दृष्टिगत गर्दछ । आत्मा भनेको नित्य, ध्रुव अनि स्थिर हो भनेर स्वीकार्दछ । यसरी मिथ्या धारणा विकसित गरिसकेपछि ऊ कहिल्यै मार्गफलमा पुग्दैन, ऊ कहिल्यै मुक्त हुन सक्दैन ।

जुन कुरोमा चिन्तना गर्दा उत्पन्न नभएको कामास्रव, भवास्रव र अविद्यास्रव उत्पन्न हुन्छ अनि उत्पन्न भइसकेको कामास्रव, भवास्रव र अविद्यास्रव भन भन बढ्छ - यसैलाई अज्ञानीजनहरूले गरिने मिथ्या चिन्तन भनिन्छ ।

जुन कुरोमा चिन्तना गर्दा उत्पन्न भइसकेका कामास्रव, भवास्रव र अविद्यास्रव क्षीण भएर जान्छ अनि उत्पन्न भइनसकेका कामास्रव, भवास्रव र अविद्यास्रव उत्पन्न हुँदैन - यसैलाई ज्ञानीजनहरूले गरिने सम्यक चिन्तन भनिन्छ ।

चिन्तना गर्नु नपर्नेमा चिन्तना गर्नुहुँदैन, चिन्तना गर्नुपर्नेमा चिन्तना गर्नुपर्छ जसबाट आस्रव बन्दैन बरू घट्दै जान्छ । यसरी सम्यक चिन्तन विकसित गर्ने व्यक्तिले यस्तो विचार गर्दछ - यो आस्रव हो, यो आस्रवको कारण हो, यो आस्रवको निरोध हो अनि यो आस्रवको निरोध गाभिनी प्रतिपदा हो । यसरी सम्यक चिन्तना गर्दागर्दै सत्कायदृष्टि, विचिकित्सा र शीलव्रतपरामर्श भन्ने तीनवटा संयोजन

अथवा बन्धनबाट छुटकारा मिल्दछ । अनि क्रमशः
क्षीणास्रवी भएर निर्वाणलाभी हुन सक्षम हुन्छ ।

२) संवरद्वारा आस्रव क्षय गर्न सकिन्छ :

राग-द्वेष, आकर्षण-विकर्षण र लोभ-क्रोधको केन्द्रविन्दुनै हाम्रा इन्द्रिय हुन् । आँखामार्फत् राम्रो दृश्य देख्दा लोभ-राग जगाउँछौं, नराम्रो देख्दा द्वेष प्रकट गर्दछौं । कानमार्फत् प्रिय शब्द सुन्दा लोभ-राग जगाउँछौं, अप्रिय शब्द सुन्दा द्वेष प्रकट गर्दछौं । नाकमार्फत् सुगन्ध पाउँदा राग जगाउँछौं, दुर्गन्ध पाउँदा द्वेष प्रकट गर्दछौं । जिब्रोमार्फत् मीठो स्वादिष्ट स्वाद पाउँदा राग जगाउँछौं, खल्लो टर्रो नमीठो स्वाद पाउँदा द्वेष प्रकट गर्दछौं । त्वचामार्फत् नरम, न्यानो सुखद् स्पर्श पाउँदा राग जगाउँछौं, खस्रो, गरम र दुखद् स्पर्श पाउँदा द्वेष प्रकट गर्दछौं । अनि मनमा पनि सुखद् कल्पना प्रवाहित हुँदा राग जगाउँछौं, दुखद् कल्पना वा विचार उब्जिँदा द्वेष प्रकट गर्दछौं । यसरी हामी देख्दछौं कि हाम्रा इन्द्रियको माध्यमद्वारा निरन्तर राग-द्वेषको प्रतिक्रिया भइरहन्छ र त्यसको सम्बर्द्धन पनि भइरहन्छ । यसबाट आस्रवकै वृद्धि भइरहन्छ । दुःखकै कारण सम्बर्द्धन भइरहेको हुन्छ, अनि कसरी र कहाँ सुख पाइन्छ ?

तर जसले चक्षु वा आँखालाई संवर गर्दछ, उसले चक्षु संवर नगर्दाखेरि आउने दुःख, कष्ट, पीडा र दाह खप्नुपर्दैन । त्यस्तैगरी श्रोत वा कानको संवर, घाण वा नाकको संवर, जिह्वा वा जिब्रोको संवर, फोठब्ब वा स्पर्शको संवर र मनो वा मनको संवर

गर्नेलाई पनि इन्द्रिय दमन नगरेकोबाट आउने दुःख, कष्ट, पीडा र दाह भोग्नुपर्दैन । यसरी नयाँ आस्रव बन्दैनन् अनि त्यसबाट भविष्यमा दुःखको परिणाम भोग्नुपर्दैन । यसलाई नै संवरद्वारा आस्रव क्षय गरिने भनिन्छ ।

३) प्रतिसेवनद्वारा आस्रव क्षय गर्न सकिन्छ :

जीवनमा दैनिक उपभोग गर्नुपर्ने वस्तुहरू ठीकसित उपभोग गर्नुपर्छ । जस्तै— लुगा लगाउनुपर्छ । लुगा लगाउनु फेशनको लागि होइन । गरम र ठण्डीबाट बच्नको लागि, घाम र हावाबाट शरीर बचाउनको लागि, लाज बचाउन, उडुस, उपियाँ, लामखुट्टे आदिको टोकाइबाट बच्नको लागि अनि सुसभ्य भई बाँच्नको लागि लुगा लगाउनुपर्छ । आफ्नो सम्पन्नता प्रदर्शन गर्न र शारीरिक आकर्षण बढाउन कदापि होइन । शरीरको स्थिति गतिलो पार्न, भोक प्यास मेट्न र ब्रम्हचर्य पालन गर्न पथ्य खाना खानुपर्छ, शुद्ध पेय पदार्थ पिउनुपर्छ । पुरानो वेदना शान्त पारी नयाँ वेदना उत्पन्न नगर्नको लागि खाना पिना आवश्यक हुन्छ । ठीक ढंगले जीवन जिउन ठीक सात्त्विक खाना र पेय पदार्थ चाहिन्छ । खाना पिना चाहिन्छ भनेर अनेक प्रकारको स्वादिष्ट वस्तु, महंगो खाद्य सामग्री, घ्यू तेल मसला धेरै राखेर बनाएको खाना, जिब्रोको स्वादको लागि मात्र बनाइएको खाना सेवन गर्नु सर्वथा उपयुक्त छैन । सात्त्विक भोजन, पथ्य भोजन र शुद्ध शितल पेय पदार्थ सेवन गर्नुपर्छ । बसोबासको लागि उपयुक्त स्थानको आवश्यक पर्दछ ।

तर आवश्यकभन्दा बढी लोभ लालच बढ्ने किसिमको ठाउँ ओगटाइ ठीक छैन । स्वास्थ्य रक्षाको लागि औषधि चाहिन्छ तर औषधिको नाममा गलत किसिमको औषधि वा लागुपदार्थ सेवन गर्नु ठीक छैन । त्यस्तैगरी शयनासन प्रयोग गर्दा पनि राम्ररी होस राखी जागरुक भई सेवन गर्नुपर्छ । ऋतुबाट आउने कष्ट निवारणको लागि, आरामको लागि र एकान्त चिन्तन गर्नको लागि नै शयनासन प्रयोग गर्नुपर्छ । जसले होस राखेर यी माथिका कुराहरूको प्रयोग गर्दछ वा सेवन गर्न आवश्यक भएको वस्तु ठीक समयमा ठीकसित प्रयोग गर्दछ, उसले ठीकसित सेवन नगर्दाखेरि आउने दुःख, कष्ट, पीडा र दाह खप्नुपर्दैन । किनभने दुःख दिन सक्ने आस्रव उत्पन्न हुँदैन । नयाँ आस्रव पनि उत्पन्न हुँदैन र भविष्यमा पनि त्यसबाट आउने दुःख कष्टको भागिदार बन्नुपर्दैन । यसलाई नै प्रतिसेवनद्वारा आस्रव क्षय गरिने भनिन्छ ।

४) अधिवासनद्वारा आस्रव क्षय गर्न सकिन्छ :

हाम्रो जीवनमा सदा सुखको स्थिति वा सदा दुःखको स्थिति रहँदैन । सदा जीत पनि हुँदैन र सदा हारको सामना पनि गरिरहन पर्दैन । सदा लाभ-सत्कार मिल्ने र सदा हानी खप्नुपर्ने स्थिति पनि हुँदैन । सदा प्रशंसा पनि पाइँदैन र सदा निन्दित हुने वातावरण पनि हुँदैन । सदा गर्मी हुँदैन र सदा जाडो पनि भइरहँदैन । स्थिति सदा उस्तै भइरहँदैन । समय समयमा सुख वा दुःखको, जीत वा हारको, लाभ वा हानीको अनि प्रशंसा वा निन्दाको हावाको स्पर्श भइनैरहन्छ । जे जस्तो

स्थितिको सामना गर्नुपरे पनि समता तथा उपेक्षाभावले जीवनमा आउने बसन्त वा पतझडलाई साक्षीभावले विपरित प्रतिक्रिया नगरी यथाभूत स्वीकार गर्नुपर्छ । जुन व्यक्तिले जाडो-गर्मी, भोक-तिर्खा, घाम-बतास वा कीट-पतङ्गबाट आउने दुःख-कष्ट सहनु परे तापनि वा रोग-व्याधिको कारणले जतिसुकै कष्ट पीडा सहनु परे तापनि वा कसैले गालीगलौज गरेको वा अपमानित गरेको कारणबाट जस्तोसुकै मानसिक आघात खप्नु परे पनि मनमा कति पनि दुःख मान्दैन बरू उपेक्षाभावले सहनशीलता वृद्धि गरी हर्षित मनले सहन गर्दछ, त्यस व्यक्तिले सहन नगरेबापत आउने दुःख, कष्ट, पीडा र दाह अनि खिन्नभाव खप्नुपर्दैन । सहनशीलता नभएको कारणले आउने दुःख कष्टबाट ऊ मुक्त रहन्छ । यसरी वर्तमानमा पनि आस्रव उत्पन्न हुँदैन अनि भविष्यमा पनि आस्रवको कारणले उत्पन्न हुने दुःख, कष्ट, पीडा र दाहको भोग गर्नुपर्दैन । यसलाई नै अधिवासनद्वारा आस्रव क्षय गर्ने भनिन्छ ।

५) परिवर्जनद्वारा आस्रव क्षय गर्न सकिन्छ :

हामीले जीवनमा चाहिंदो मात्र काम गर्दा त दुःख कष्ट आइपर्छ भने नचाहिंदो काममा अधि सरी काम गर्दा दुःख कष्ट नआउला ? अवश्य आउँछ । खतरायुक्त काममा एक पाइला पछ्याडि हट्नु नै उत्तम हुन्छ । त्यसैले जुन व्यक्ति जंगली हात्ती, जंगली घोडा, बेकाबू साँढे, बहुला कुकुर, सर्प, बिच्छी, कांढाको भाङ्ग, भीर, खाल्डो, पोखरी, नदी, दल दल आदि भएको ठाउँमा जान एक पाइला पछि हट्छ वा खतरा मोली

काम गर्दै उनसले सम्भावित खतराबाट आउने दुःख, कष्ट, पीडा र दाहलाई भोग्नुपर्दैन । त्यस्ता खतराबाट ऊ मुक्त रहन्छ । त्यस्तै दुर्जनहरूको संगत पनि उसले गर्दैन । दुर्जनहरूको संगतबाट जुन दुःख उसलाई आउने हो त्यसबाट ऊ सर्वथा मुक्त हुन्छ । ती दुर्जनहरूको प्रभावमा परेर जुन अकुशल कर्म गर्न भ्याइने हो अनि त्यसको विपाक भोग्नुपर्ने हो त्यसबाटपनि ऊ सुरक्षित हुन्छ । कुबेलामा घुम्न जाने र असुरक्षित स्थानमा बास गर्दा आइपर्ने खतरायुक्त स्थितिबाट पनि ऊ बच्दछ । त्यसबाट आफूले भोग्नुपर्ने सम्भावित दुष्परिणामबाट ऊ मुक्त हुन्छ । जसले परिवर्जन नगरी आस्रव संग्रह गर्दछ, उसलाई पीडा वा दाह हुने आस्रव उत्पन्न हुन्छ र त्यसले उसलाई दुःख दिइरहन्छ । जसले परिवर्जन गरी सम्भावित खतरालाई त्यागिदिन्छ, उसलाई पीडा वा दाह गर्ने आस्रव उत्पन्न हुँदैन । उसले नयाँ नयाँ आस्रव बनाउँदैन अनि भविष्यमा दुःख कष्ट भोग्नुपर्ने हेतुबाट पनि अलग्गिन्छ । यसलाई नै परिवर्जनद्वारा आस्रव क्षय गर्ने भनिन्छ ।

Dhamma.Digital

६) विनोदनद्वारा आस्रव क्षय गर्न सकिन्छ :

आफ्नो प्रयत्नबाट हटाउन सकिने आस्रव पनि छन् । जसले आफूमा उत्पन्न भएको कामाच्छन्दलाई स्वीकार गर्दैन बरू त्याग गर्दछ, टकटकाई फाल्दछ त्यसको आस्रव बढ्दैन बरू क्षीण भएर जान्छ । किनभने वर्तमान कारणबाट नै भविष्यमा प्रभाव हुने हो । कारण नै नभएपछि प्रभाव कहाँबाट हुन्छ ? त्यस्तै

किसिमले व्यापाद र प्रतीघलाई पनि हुत्याइदिन्छ । विहिसालाई पनि टाढैबाट बिदा दिन्छ । अकुशल चित्तलाई दमन गर्दछ र कुशल चित्तलाई उत्पन्न गर्दछ । जसले विनोदनद्वारा आस्रव बढाउने काम गर्दैन उसलाई पीडा दिने आस्रव हुँदैन तर जसले अकुशललाई प्रहाण गर्दैन उसलाई पीडा र कष्ट दिने आस्रव उत्पन्न हुन्छ । यसलाई नै विनोदनद्वारा आस्रव क्षय गर्ने भनिन्छ ।

७) भावनाद्वारा आस्रव क्षय गर्न सकिन्छ :

माथि उल्लेख भएका ६ वटा आस्रव क्षय गर्ने उपायले वर्तमानमा नयाँ नयाँ आस्रव बन्न नदिन होस राखी काम गर्नुपर्ने कुरामा प्रकाश पार्दछन् । ती उपायद्वारा भविष्यमा भोग्नुपर्ने दुःख कष्टलाई छेक्न मद्दत पुऱ्याउँछ । तर पहिले पहिले हामीले अज्ञानतावश संचित गरेका आस्रव कसरी क्षीण हुन्छ ? भावना वा ध्यान अभ्यासद्वारा मात्र ती पुराना आस्रव क्षीण गर्न बल मिल्दछ । जसले शमथ वा विपश्यना ध्यान भावना गर्दछ, उसले यथाभूत सत्यलाई मात्र प्रश्रय दिन्छ । सत्यको साक्षात्कार गर्दा त्यसमा न राग नै उब्जिन्छ न द्वेष नै । वर्तमान क्षणमा यथाभूत स्थितिमा सत्यलाई जस्ताको तस्तै अनुभूत गरिरहँदा चित्तमा राग वा द्वेषको रज वा धुलो चढ्ने अवसर प्राप्त हुँदैन । अनि नयाँ आस्रव बन्ने मौका सिर्जना हुँदैन । प्रकृतिको एउटा यस्तो नियम छ कि चित्तलाई नयाँ राग द्वेषको खाना मिलेन भने पुरानो आस्रवलाई आफ्नो खाना बनाउँछ । त्यस अवस्थामा पनि राग द्वेषको प्रतिक्रिया

बन्द भएको कारणले राग द्वेषको संस्कार एक एक गरी निष्तेज भई उदीर्णा भएर जान्छ । यसरी भावनाद्वारा पुराना आस्रवको भण्डारलाई क्रमशः क्षीण गर्दै लैजाने काम हुन्छ । भनिएको पनि छ - 'खीणं पुराणं नवं नन्थि संभवं' अर्थात् नयाँ बन्दैन, पुराना क्षीण भइजान्छ । अन्त एक ठाउँमा पनि भनिएको छ - 'उपज्झित्वा निरुज्झन्ति तेषं वुप समोसुखो' अर्थात् (पुराना आस्रव) उत्पाद हुन्छन्, व्यय हुन्छन्, उत्पाद हुन्छन्, व्यय हुन्छन् । जति जति आस्रव कम हुँदै जान्छ, त्यति त्यति सुखको पनि अभिवृद्धि हुँदैजान्छ ।

जसले आफूमा स्मृति विकसित गर्दछ अर्थात् अप्रमादी भएर होस राखी बस्दछ, उसले धर्मविचय, वीर्य, प्रीति, सुख र एकाग्रता आफूमा विकसित गर्दै लैजान्छ । उसलाई बेहोसमा परी अज्ञानतावश राग-रंजित र द्वेषदूषित भई काम गर्दा जुन दुःख कष्ट आइलाग्ने हो त्यसबाट ऊ सर्वथा मुक्त हुन्छ । भविष्यमा पनि आस्रवबाट आइलाग्ने दुःख, कष्ट, पीडा र दाह सबै शान्त हुन्छन् । यसलाई नै भावनाद्वारा आस्रव क्षय गर्ने भनिन्छ ।

उपसंहार :

माथि उल्लिखित आस्रव क्षय गर्ने सात उपायको अवलम्बन गरेर हामीले हाम्रो आस्रव क्षीण गर्ने प्रयत्न गर्नुपर्छ । दुःखको कारणलाई देखी, जानी, बुझी उक्त कारणलाई प्रहाण गर्नुपर्छ । कारण पनि बनाई प्रभाव पनि नहोस् भन्ने कामना गर्नु सर्वथा प्रकृतिको नियम विपरित हुन्छ । त्यसैले जसले सम्यक चिन्तनद्वारा हटाउनुपर्ने आस्रवलाई सम्यक दर्शनद्वारा,

संवरद्वारा हटाउनुपर्ने आस्रवलाई संवरद्वारा, प्रतिसेवनद्वारा हटाउनुपर्ने आस्रवलाई प्रतिसेवनद्वारा, सहनशीलता बढाई हटाउनुपर्ने आस्रवलाई सहनशीलताद्वारा, त्याग चित्तद्वारा हटाउनुपर्ने आस्रवलाई त्यागद्वारा, प्रयत्नद्वारा हटाउनुपर्ने आस्रवलाई प्रयत्नद्वारा अनि भावनाद्वारा हटाउनुपर्ने आस्रवलाई भावनाद्वारा आस्रवलाई क्षय गर्दछ, त्यस व्यक्तिले राग द्वेषको प्रतिक्रिया बन्द गरी, संयोजनलाई चुँडाली, अप्रमादी भई, दृष्टि शुद्ध गरी आफ्नो दुःख निवारणको मार्ग पहिल्याई दुःखका कारणहरूलाई अन्त्य गर्दछ । अन्ततोगत्वा निर्वाण-पदलाई पनि प्राप्त गर्दछ । किनकि उसले आस्रवलाई आस्रव हो भनी बुझिसकेको हुन्छ, आस्रवको कारणलाई पनि जानिसकेको हुन्छ, आस्रवको निरोधलाई पनि दृष्टिगत गरिसकेको हुन्छ अनि आस्रवबाट बच्ने मार्गलाई तलाश गरी त्यसको अवलम्बन समेत गरी दुःखबाट मुक्त रहेको निर्वाण-पद ग्रहण गर्न सक्षम भइसकेको हुन्छ ।

अस्तु !

भवतु सब्ब मंगलं

Dhamma.Digital



सुणाथ, धारेथ चराथ धम्मे !

समस्त चक्रवालमा विचरण गरिरहेका सम्पूर्ण सत्वप्राणीहरू जोसुकै होऊन्, जहाँसुकै बसोबास गरिरहेका होऊन् - नभका, जलका र स्थलका, ती टाढाका हुन् वा नजिकका, ठूला हुन् वा साना, दुई खुट्टे हुन् वा चार खुट्टे, सरिसृप हुन् वा पंखसहितका, दृष्ट हुन् वा अदृष्ट, कीट हुन् वा पतङ्ग, मनुष्य हुन् वा अमनुष्य, देवदेवी हुन् वा ब्रम्हा हुन् सबै आ-आफ्ना कर्मको अधीनमा रहेर कर्मफल भोग गरिरहेका जीव हुन् । कर्मफलानुसार कहिले सुखको त कहिले दुःखको, कुनै दीर्घायु त कुनै अल्पायु र कुनै सम्पन्न त कुनै विपन्न स्थितिमा रहेर जीवन व्यतित गर्दैछन् । त्यही जातिका जीवहरूमा पनि सबैको जीवन एकनासको छैन । कोही स्वस्थ, कोही अस्वस्थ, कोही रूपवान, कोही कुरूप, कोही बलिया, कोही निर्बलिया छन् । उनीहरूले चाहेर त्यस स्थितिमा रहेका होइनन् । चाहे जो जुनसुकै स्थितिमा रहेका छन्, सबैले दुःख नै पाइरहेका छन् । कसैलाई कम दुःख त कसैलाई बढी दुःख । फेरि सबै प्राणीहरू मरणशील नै छन् । अजम्बरी कोही छैनन् । सबै अनित्य, दुःख अनात्माका शिकार छन् । परिवर्तनशीलता, जर्जरता, शोक, दुःख-कष्ट र इच्छा अपूर्णताको दुःख सबैलाई नै छ । कोही पनि यस दुःखबाट मुक्त हुन सकिरहेका छैनन् । मुक्त हुन चाहन्छन् तर चाहेर मात्र हुँदैन । काम कुरा गलत ढंगले चलिरहेको छ । दुःखमुक्त हुनको लागि गरिने अभ्यास गलत

भएकै कारणले दुःख निवारणको बाटोमा तगारो तेर्सिएको छ ।

नरक, तिर्यक, असुर र प्रेतयोनीका प्राणीहरूको कुरै छोडौं । उनीहरू घोर दुःखको खाडलमा परेका छन् । उनीहरूमा धर्मचेतनाको अभावका कारण त्यस स्थितिबाट मुक्त हुने सम्भाव्यताको क्षीण रेखासम्म पनि दृष्टिगोचर हुँदैन । ती पनि अकुशलकर्मकै परिणाम भोगिरहेका छन् । कुनै अदृश्य शक्तिले उनीहरूलाई त्यस स्थितिमा रहन बाध्य गरेका होइनन् । बाध्य गराउनु पर्ने बाध्यता पनि त छैन । कारण-कार्य, कार्य-कारणको सिद्धान्तको डोरीले ती बाँधिएका छन् । जुन कारणले गर्दा ती त्यहाँ छन्, त्यस कारणको निर्माता ती आफै हुन् । अरू कोही होइनन् ।

मनुष्यलोकमा रहेका मनुष्यहरूलाई नियालेमा पनि सबै एकनासको छैन । ती पनि आफ्ना कर्मफलको स्वाद चाखिरहेका छन् । हामी देख्छौं - मानिस विश्वको कुनाकापचामा छरिएर रहेका छन् । देश-विदेश, नगर-प्रदेश, शहर-गाउँ, पहाड-कन्दरा, जंगल-बस्ति सारा ठाउँमा मानिसहरू विभिन्न परिस्थिति र परिवेशमा रही आफ्नो जीवनचक्र चलाइरहेका छन् । हामी फेरि देख्छौं - कोही धनी छन् त कोही निर्धन, कोही सुखी देखिन्छन् त कोही कोरा दुःखी, कोही विद्वान ज्ञानी त कोही मूर्ख अज्ञानी, कोही स्वस्थ र सुन्दर छन् त कोही कुरूप र रोगी, कोही जन, धन, गुण सम्पन्न छन् त कोही असहाय निमुखा छन् । यी सब कसरी हुन गयो ? मनन गर्न योग्य छ । यो त शक्तिमान परमेश्वर भनाउँदा जगदीश्वरको रचना हो भनेर कोही धृष्टता प्रदर्शन गर्लान् । तर त्यस्तै हो भने पनि आफ्नो रचनामा उनले यसप्रकारको पक्षपात किन गरे होलान् ? के ती सर्वशक्तिमान सृष्टिकर्ता त्यति अयोग्य र स्वार्थी छन् त ? पक्षपात नै गरेको भए पनि के कारणले पक्षपात गरेका होलान् ? कारण केही पनि

छैन । उनी अस्तित्वमा भएकै भए पनि सबैका लागि समान नै हुनुपर्ने हो । सबै सुख र दुःख, सम्पन्नता र विपन्नताका रचयिता मानिस स्वयं आफै हुन् । अविद्यावश तृष्णाको पञ्जामा परेर राग, द्वेषको क्रिया प्रतिक्रियाद्वारा नै प्राणीहरू अनन्तकालसम्म दुःखको भुमरीमा परेर संसारमा अविच्छिन्न विचरण गरिरहेका हुन्छन् । जसरी अज्ञानतावश दुःखको खाडलमा जाकिएका छन् त्यसरी नै प्रयत्न गरेमा ज्ञानको सोपान चढी दुःखको खाडलबाट उम्कन पनि सक्दछन् । यो शक्ति सिर्फ मानिसमा मात्र सीमित छ । यसका लागि मानिसले धर्माचरण गर्नुपर्छ । विपश्यनाको अभ्यास गर्नुपर्छ । मनलाई त्यस लायक बनाउनुपर्छ ।

मानिसको जीवनलाई अरू प्राणीहरूको जीवनसँग तुलना गर्दा ज्ञान (प्रज्ञा) लाई पन्छाई हेरेमा कति पनि फरक छैन । सबै प्राणीहरू जीवनका यी चार जैविक कर्ममा लिप्त रहन्छन् – आहार, भय, निन्द्रा र मैथुन । यस दृष्टिमा मानिस र अन्य प्राणीमा केही फरक भएको पाइँदैन ।

यसरी हामी देख्दछौं कि अन्य ठूला साना जीवहरूभैँ मानिस पनि आहार, भय, निन्द्रा र मैथुनबाट विरत छैनन् । यसकुरामा मानिसले अन्य पशु, पंछी, सरिसृप, कीट पतङ्गादिको जीवनभन्दा फरकको जीवन बाँचिरहेको देखिँदैन । तर मानिस अन्य प्राणीहरूभन्दा उच्चस्तरको जीवन हो भनी गर्व गर्दछ । तर माथिको चार आवश्यकतामा मात्र सीमित रहने हो भने हामी उच्चस्तरका हौं भनेर दाबी गर्ने ठाउँ कतै छैन । मानिस र अन्य प्राणीमा फरक देखाउने मूल कारण हुन् – विवेक, ज्ञान, धर्म, नैतिकता, सहिष्णुता, मैत्री, करुणा, मुदिता, उपेक्षा, सद्भाव, प्रेम, त्याग, भातृत्व र सहअस्तित्वको भावना । यी गुणहरूले नै मानिसलाई सर्वोच्च प्राणी हो भन्ने कुराको प्रमाण

दिलाउँछन् । यी गुणहरू भिकिदिएमा मानिस जंगली जनावर सरह हुन पुग्दछ । यी गुणहरूमध्ये धर्म नै सर्वश्रेष्ठ तत्व हो । यहाँ कुनै साम्प्रदायिक धर्मलाई धर्म भनिएको होइन । अन्यत्र पनि भनिएभैं बौद्ध, हिन्दू, इसाई, मुस्लिम, सिख इत्यादि विशेषणहरू धर्मको अगाडि जोडिएमा धर्म वास्तवमा बिटुलो हुन जान्छ । धर्म निष्प्राण हुन पुगिन्छ । धर्ममा धार्मिकता नै नष्ट हुन्छ ।

वास्तविक धर्म प्रकृति र सत्यमा आधारित हुन्छ । प्रकृति र सत्य कुनै सम्प्रदायको पेवा हुन सक्दैन । सत्यसहितको शुद्धधर्म नै सही मानेमा कल्याणकारी हुन्छ । सही धर्मले नै हामीलाई जन्म मरणको बन्धनबाट छुटाइदिन्छ । यही नै दुःखमुक्ति हो । यो मुक्तिको उपाय मानिसले मात्र अनुशरण गर्न सक्दछ । अन्य प्राणीहरू यसकुरामा असक्षम र अनभिज्ञ हुन्छन् । मानिस सर्वश्रेष्ठ प्राणीमा दरिएपनि धर्माभ्यासबाट टाढियो भने निरीह प्राणीभैं शक्तिहीन भई मनुष्य जीवनको लाभबाट सर्वथा वञ्चित रहनुपर्नेछ । त्यसैले सद्धर्मलाई अपनाउनुपर्छ । सद्धर्मलाई सुन्नु, धारण गर्नु र पालन गर्नुपर्छ ।

सद्धर्म भनेको शील, समाधि र प्रज्ञायुक्त धर्म हो भनेर बुझ्नुपर्छ । जुन तथाकथित धर्ममा शीलको नामोनिशान छैन, समाधिको कुनै गुञ्जायस छैन र प्रज्ञाको अस्तित्व भेटिँदैन त्यो धर्म वास्तवमा धर्म हुन सक्दैन । किनभने त्यस्ता धर्मले हामीलाई नरकगामी बनाइदिन्छ । त्यसमा हाम्रो कल्याण समाहित हुँदैन । तर सद्धर्मको अभ्यासले आफ्नो साथै अरूको कल्याणार्थ शील सदाचारयुक्त जीवन जिउने, समाधिको अभ्यासले आफ्नो मालिक आफैं बनी क्लेशबाट मुक्त हुने अनि प्रज्ञाको सम्बर्द्धन गरी दुःखमूल क्लेशलाई छेदन गरी निर्वाणको समेत साक्षात्कार गर्न सक्ने क्षमता प्रदान गर्दछ ।

सद्धर्मलाई आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग पनि भनिन्छ । भगवान् बुद्धले हाम्रो दुःखमुक्तिको लागि प्रतिपादित गर्नुभएको आठ अङ्गयुक्त मार्गलाई नै अष्टाङ्गिक मार्ग अथवा मध्यम मार्ग भनिएको छ । माथि निर्वाण-मार्गमा पनि यस मार्गलाई शील, समाधि र प्रज्ञास्कन्धअन्तर्गत व्याख्या गरिएको छ ।

शीलको अर्थ कायिक र वाचिक मर्म सम्यक बनाउनु हो । यसमा पञ्चशील भनेर प्राणी हत्या नगर्नु, चोरी नगर्नु, व्यभिचार नगर्नु, भूठ नबोल्नु र मादक पदार्थ सेवन नगर्नु जस्ता पाँच वर्जित कर्म पर्दछन् । यसमा पनि तीन अर्को थप भई अष्टशीलको उपदेश भएको छ । ती तीन हुन् – विकाल भोजन नगर्नु, उच्च आसनमा बस्ने र सुत्ने नगर्नु र शीरमा माला सुगन्ध र शरीरलाई सिंगारपटार गर्नेजस्ता कार्य नगर्नु । शीलको पालनबाट शुद्धाचरण बन्दछ । यसबाट शीलवानको जीवनमा सुखशान्ति हुने कुरा त निश्चितै छ तर परिवार र समाजमा पनि अनुकूल प्रभाव पर्दछ । जसबाट व्यक्ति, परिवार र समाजको वातावरण पनि तनावमुक्त र सुखदायक बन्दछ ।

समाधिद्वारा मन एकाग्र भई मन निर्मल हुन्छ । अकुशल हटाई कुशलमा मन टिकाउने र त्यसलाई उत्तरोत्तर वृद्धि गर्दै लैजाने, यथाभूत जानकारी राखी अनित्य, दुःख र अनात्माको अभ्यास गर्ने र राग, द्वेषरहित आलम्बनमा चित्त स्थिर राखी अकुशल हावी हुन नदिने जस्ता काम सम्यक समाधिअन्तर्गत नै हुन्छ । समाधिले चंचल चित्तलाई एकै ठाउँमा बाँधिराख्ने र कुशलतिर मनलाई झुकाई मनमा मैत्री, करुणा, मुदिता र उपेक्षाको भावना अभिवृद्धि गर्दछ । चित्त एकाग्र भएमा कुशलमा मन लगाउन सकिन्छ जसबाट अकुशलले टाउको उठाउने मौका पाउँदैन । यसको अलावा पुरानो संस्कारको पनि एक एक गरी निर्जरा हुन जान्छ । यसरी नयाँ संस्कार बन्न नपाउने र

पुरानो क्षीण हुँदै जाने क्रियाले हामी क्रमशः निर्वाणको नजिक पाइला सार्दै जान्छौं । संसार चक्र रोकिने दिशातिर हाम्रो पाइला बढ्दै जान्छ । यसैले शीलद्वारा मनमा मैत्री र करुणा जगाएपछि समाधिको अभ्यास अनिवार्य हुन्छ । समाधि पनि धेरै प्रकारका छन् । स्वयं भगवान बुद्धले पनि ४० प्रकारको ध्यान सिकाउनुभएको छ । मानिसको चरित्र र मनस्थिति हेरी उपयुक्त विधि सिकाउनुभएको पाउँछौं । तर ध्यान विधिमा मुख्यतः दुई प्रकारको ध्यानलाई प्राथमिकता दिनुभएको छ । ती हुन् – आनापान-स्मृति-भावना र विपश्यना भावना । आनापान-स्मृति-भावनाअन्तर्गत सासको आवागमनमा मन एकाग्र गरी मनलाई वशमा राख्न सिकाइन्छ भने विपश्यना ध्यान भावनाअन्तर्गत मनलाई विकारमुक्त बनाई निर्मल पार्ने कला सिकाउनुको साथै पुराना संस्कारका संग्रहलाई पनि क्रमशः तिखार्ने विधि सिकाइन्छ । समाधि ध्यानबाट मन निखार्न र कर्म संस्कार निखार्न सकिन्छ । अनि प्रज्ञाको अभिवृद्धि हुन्छ । राग द्वेषको प्रतिक्रियाबाटै हामी भवबन्धनमा बाँधिन्छौं । राग, द्वेष र मोहको जकडबाट आफूलाई मुक्त पार्ने काम समाधिमारफत नै हुन सक्दछ । विषयमा इन्द्रियले ठक्कर खाँदा जुन संवेदना जाग्दछ – प्रिय, अप्रिय वा प्रियाप्रिय – त्यसप्रति पुनः राग, द्वेष र मोहको प्रतिक्रिया हुन नदिई पुरानो संस्कारको प्रभाव जुन सामुन्ने आउँछ त्यसलाई यथाभूत साक्षीभावले हेर्नु वा अनुभव गर्नु नै सच्चा अर्थमा मुक्तिको मार्गमा अग्रसर हुनु हो । यसको लागि विपश्यना ध्यान साधना एक मात्र उपाय हो । सद्धर्मको प्राप्ति यसैमा छ । यही साधना नै हामीलाई पशुत्वबाट प्रभुत्वमा लैजाने अचूक मार्ग हो । यही नै मानव धर्म हो । यथार्थमा मनुष्य जीवन पाएको सार हो । यो काम अन्य प्राणीहरूले गर्न सक्दैन । त्यसैले यही मार्गले नै मानिसलाई अन्य प्राणीहरूभन्दा पृथक पार्दछ । यसले नै सही अर्थमा हामी

आफ्नो मालिक बन्न सक्दछौं ।

प्रज्ञा भनेको त्यो ज्ञान हो जसले मानिसलाई सत्यसित साक्षात्कार गराइदिन्छ । प्रज्ञा विकसित गर्न कुनै विद्यालय, कलेज वा युनिभर्सिटी जानु पर्दैन । जुन ठीक हो, जुन कल्याणकारी हो, जुन सत्य हो त्यसलाई स्वीकार गर्नु र तदनु रूप जीवन जिउनु नै यथार्थमा प्रज्ञामा स्थित हुनु हो । यही नै धार्मिक जीवन हो । प्रज्ञा त्यो शस्त्र हो जसले क्लेशरूपी दुःखको जडलाई उन्मूलन गर्दछ । निर्जरा बनाइदिन्छ ताकि यो पुनः अंकुरित भई भयाँगिन नपाओस् ।

हामीले बुझनुपर्छ - सद्धर्म महान छ । यसैमा हाम्रो त्राण छ । यही नै मानव जीवनलाई सफल पार्ने र जन्मजन्मान्तरको संस्कारजन्य कर्मको अवसान गर्ने प्रमुख साधन हो । यो अमूल्य निधि हो । यस्तो स्वस्थ मुक्ति प्राप्त गर्ने विधि पाउनु हाम्रो अहोभाग्य हो । त्यसैले सद्धर्मलाई सुनौं, सुनाऔं । पढौं, पढाऔं । बुझौं, बुझाऔं । बहूश्रुत बनौं । सद्धर्म विषयमा शंका समाधान गरौं । धर्म साकच्छा गरौं । परियति शिक्षालाई ग्रहण गरौं । यसलाई श्रुतमयी प्रज्ञा भन्दछ । नसुनी नसम्झी श्रद्धा उत्पन्न हुँदैन । श्रद्धा नै नभई अभ्यास हुँदैन । अभ्यासै नभई सच्चा ज्ञान हुँदैन । सच्चा ज्ञान नभई कल्याण हुँदैन, मुक्ति हुँदैन ।

केवल सुनेर पढेर मात्र पुरदैन । मनमा धारण गर्नु पनि अति आवश्यक छ । चिन्तन मनन पनि गर्नुपर्छ । कोरा ज्ञानले मात्र फलप्राप्ति हुँदैन । शुद्धधर्मका कुरा शुद्धचित्तले ग्रहण गर्नु र त्यसलाई पुनः पुनः भाविता गर्दै लैजानुपर्छ । शुरूमा तर्कद्वारा वा बुद्धिद्वारा पनि जाँची हेर्नुपर्छ । अन्धश्रद्धा वा अन्धभक्तिले मात्र स्वीकार गरिनुहुन्न । कुनै अनर्गल र अनावश्यक कुरा मिश्रित

हुन नपाओस् । धर्म, धारण गर्ने विषय हो, सुनेर मात्र चित्त बुझाउने विषय होइन । मनमा धारण गरी चिन्तन मनन गरी ठीक हो भनेर स्वीकार गर्नु चिन्तनमयी प्रज्ञा हो ।

यसरी धारण गरेको सद्वर्मका कुरालाई मनमा मात्र सीमित नराखी त्यसलाई व्यवहारमा पनि उतार्न सक्नुपर्छ । व्यवहारमा नआएको कुरा जतिसुकै राम्रो भए पनि कुनै कामको हुँदैन । सद्वर्मलाई बुझेर, मनमा धारण पनि गरेर अनि जीवनको प्रत्येक पाइलामा उपयोग समेत गरेर नै मानिसले धर्मको सेवन र प्रयोग गर्नुपर्छ । यो भावनामयी प्रज्ञा हो । मैत्री, करूणा, मुदिता र उपेक्षा भावनालाई व्यवहारमा ल्याई आफ्नो साथै अरूको हितसुखको निमित्त काम गर्दै जानु नै मानव जीवनको प्रमुख ध्येय हुनुपर्छ । मैत्री भनेको सबै प्राणीहरूलाई आफू जस्तै देख्ने र उनीहरूको हितसुख चाहने हो । करूणा भनेको आफूभन्दा दुःखी, असहाय, निर्धन, निमुखा, मूर्ख र अज्ञानीहरू उपर दर्शाइने दयाभाव हो । मुदिता भनेको आफूभन्दा सम्पन्न, सुखी, विद्वान र अधिकारवालाको सुख र वैभव देखेर ईर्ष्या नगर्नु बरू हर्षले गद्गद् हुनु हो । उपेक्षा भनेको सुख-दुःख, लाभ-हानी, निन्दा-प्रशंसा र यश-अपयश जस्तो लोकधर्मले स्पर्श गर्दा तटस्थ रही सुखमा प्रमादी नभई दुःखमा विचलित नभई मनलाई विषम परिस्थितिमा पनि समतामा राख्नु हो ।

यसरी जीवनलाई सन्तुलितढंगले जिउनुलाई नै सफल जीवन बाँचेको भनिन्छ । धार्मिक जीवन भनिन्छ । सन्यासी जीवन भनिन्छ । लुगा जोगीको कामकुरा भोगीको गरेर जीवन बिताउनुलाई धार्मिक जीवन भनिँदैन । तृष्णाबाट सन्यास लिएकोलाई नै साँचो अर्थमा सन्यास लिएको भनिन्छ चाहे उनले गृहस्थ जीवन बिताएको किन नहोस् । एकैचोटी यो काम हुन कठीन हुन्छ । शनै शनै २० को १९, १८, १७, १६, १५ गर्दै

भिक्षुत्वमा प्रवेश गर्दै जानुपर्छ ।

अन्धविश्वासलाई काखी च्यापी मिथ्यादृष्टिमा परी अधर्मलाई धर्मको संज्ञा दिई जीवनमा जतिसुकै धार्मिक अनुष्ठान गरे पनि 'माछा समात्न खोज्दा भ्यागुतो' भनेभैं कल्याण चाहन्छु भन्दा अकल्याण हुन जाने कुरातिर पनि हामी सचेत हुनुपर्छ । मानव जीवन सही मानेमा सफल पार्ने हो भने शील सदाचारयुक्त जीवन जिउनुपर्छ, समाधिलाभ गर्नुपर्छ र प्रज्ञा सम्बर्द्धन गरी तृष्णाको जटालाई प्रज्ञाको कैंचीले काटी फाल्नुपर्छ । अनि मात्र हाम्रो वरत्र र परत्र सप्रन्छ । ऐना छंदाछ्दै इनारमा आफ्नो मुख हेर्नु बुद्धिमानी होइन । त्यसैले सम्यक दृष्टि धारण गरौं । सम्यक संकल्प गरौं । हाम्रो कल्याण यसैमा छ । अन्य फाल्नु कुरामा समय र जीवन खेर नफालौं ।

अन्त्यमा यस सूत्रलाई मनन गरौं -

‘धम्मं विना नत्थि पिता च माता,
तमेव ताणं सरणं पटिद्वा ।
तस्माहि भो किच्च मञ्जं पहापाय,
सुणाथ धारेथ चराच धम्मे ॥’

‘धर्म नै हाम्रो सच्चा माता पिता हुन् । धर्मैले हामीलाई भवसागरबाट तार्दछ । धर्म नै सच्चा भरपर्दो शरण हो । त्यसैले सबैले धर्मलाई सुनून्, धारण गरून् र पालन पनि गरून् ।

अस्तु !

भवतु सब्ब मंगलं



(१२)

अष्ट लोक-धर्म

भगवान बुद्धले 'मंगल सूत्र' मा भन्नुभएको छ -

"फुट्टस्स लोकधम्महेहि चित्तं यस्स न कम्पति ।
अशोकं विरजं खेमं एतं मङ्गलमुत्तमं ॥"

हामी सांसारिक मानिसहरूलाई अष्ट लोकधर्म अर्थात् लाभ-हानी, यश-अपयश, प्रशंसा-निन्दा र सुख-दुःख एक न एकले कुनै न कुनै समयमा स्पर्श गरिरहेकै हुन्छ वा प्रभावित पारिरहेकै हुन्छ । कसै कसैलाई प्रत्यक्षरूपमा त कसैलाई परोक्षरूपमा । अष्ट लोकधर्मले स्पर्श गर्दा जसले आफ्नो चित्तलाई स्थिर गर्न सक्छ, समतामा स्थित गरिराख्न सक्छ, शोक गर्दैन, चित्तमल चढाउँन अनि निर्भय हुन्छ उसको सदा मंगलै हुन्छ । यहीनै उत्तम मंगल हो ।

ती आठ लोकधर्महरू यी हुन् -

- | | |
|----------------|-------------------|
| १) लाभ (जीत) | २) हानी (हार) |
| ३) यश (कीर्ति) | ४) अपयश (अकीर्ति) |
| ५) प्रशंसा | ६) निन्दा |
| ७) सुख | ८) दुःख |

यिनीहरूलाई जोर जोर पारी यसरी बुझ्न सकिन्छ ।

लाभ र हानी

सबैलाई लाभ भएकै मनपछि । यो स्वभाविकै हो । हानी कसैलाई मन पर्दैन । लाभ सत्कार भएमा प्रशन्न हुन्छ । अनधिकारपूर्वक प्राप्त लाभ सत्कार पनि सहर्ष स्वीकार गर्दछन् । लाभले खासै समस्या (दुःख) पैदा गर्दैन । समस्या (दुःख) त हानी भएकै कारणबाट उब्जिन्छ । हानी वा नोक्सानीले गर्दा मानिसको मानसिक स्थिति गोलमाल भई पागल समेत हुनसक्छ, आत्महत्या समेत गर्न पुग्छ । यस्तो विषम परिस्थितिमा मानिसले आफ्नो आत्मबल र धैर्यता प्रदर्शन गर्नुपर्छ । मन सन्तुलित राख्नुपर्छ । 'विषमे समं चरन्ति' अर्थात् उबड् खाबड् जमीनमा हिंड्दा पाइला सन्तुलितरूपमा चाली अगाडि बढ्नुपर्छ । पाइला सन्तुलित नभएमा लडिनसक्छ । चोट पटक लाग्नसक्छ । भनाइको तात्पर्य दुःखको बेला धैर्यता र वीर्यताको अरू दरकार पर्छ । सुखको बेला धैर्यताको कुरा उठ्दैन । बरू लाभ भएको बेला मात्तिनु हुँदैन । हानी भएको बेला मन खिन्न पार्नु हुँदैन । मात्तिको अवस्था र मन खिन्न भएको अवस्था दुवैले हानी नै गर्दछ । दुवैले दुःखै मात्र जन्माउँछ । मात्तिको अवस्थामा प्रमाद चढ्छ, मन खिन्न भएको बेला विवेक भाग्छ ।

लाभ र हानी भनेको एक किसिमले जीत र हार पनि हो । जितेमा प्रमाद बढ्छ, हारेमा खिन्नता बढ्छ । जितेमा पनि हुँदैन, हारेमा भन हुँदैन । जित्नेले प्रमादी भएर मन बिगाछ, हारेकोले हतप्रभ र दुःखी भई मन बिगाछ । त्यसैले हार र जीत दुवैबाट अलग भई बस्न सक्ने व्यक्ति सदा सुखी हुन्छ किनकि उसको मनमा प्रमाद र खिन्नताले ठाउँ ओगट्न सक्दैन ।

यश र अपयश

आफ्नो यशकीर्ति (प्रसिद्धि) फैलेको र सबैले हाइ हाइ भनेको सुन्न हेर्न नरुचाउने को होला ? यशकीर्तिको लागि नै मानिसहरू रात दिन नभनी दुःखपूर्वक यताउति भौँतारिरहन्छन् । आफ्नो कीर्ति रहने भए जति पैसा खर्च गर्न पनि पछि हट्दैनन् । हामीले सुन्दै देख्दै आएका छौँ कि आफ्नो नाम र ईज्जतको लागि जति भने पनि चन्दा दिन तयार हुन्छन् । सैयौँ भिक्षु भन्तेहरूलाई दान दिएँ भनी प्रचारमा आउन आफू दानी भएको प्रमाण अधि सारिरहन्छन् । तर गरिब र खान लगाउन नहुनेहरूका लागि एक पैसा पनि खर्च गर्दैनन् । भोकाले आफ्नो बारीमा फलेको एउटा काँक्रो टिपेर खायो भने उसलाई चोर भनी समात्छन्, पिट्छन् । तर नाम मात्र कमिने भए सैयौँ काँक्रो पनि सित्तैमा दिन्छन् ।

तर हामीले के बुझ्नुपर्छ भने पैसा खर्च गरी, भौँतारिई, पसिना चुहाई मिहिनेत गरी म ठूलो हुँ भन्ने देखाउनु सर्वथा ठीक छैन । हामी साँच्चै नै ठूला कहलिन लायक छौँ भने ठीक काम गर्नुपर्छ पैसा खर्च नगरिकन पनि यशकीर्ति हामी पाउँछौँ । जसरी फूलको आकर्षणबाट खिचिएर मौरी फूल भए ठाउँ आउँछन् । फूल आफैँ मौरीकहाँ जाँदैन । हामी प्रसिद्धि पाउन लायक छैनौँ भने जति जस्तो प्रयास गरे पनि आखिरमा बदनाम हुन पुग्छौँ ।

यशकीर्ति पाउँदा हाम्रो खुट्टा भुईँमा हुँदैन । तर यो कुरा हामी सबैले बुझ्नुपर्छ कि यश, कीर्ति, स्वागत, सत्कार र गौरव भन्ने कुरा बाँचुञ्जेलसम्म मात्र हो । तिनले श्मसानघाटसम्म मात्र हाम्रो साथ दिन सक्छन् । त्यहाँबाट उता हामीलाई हित सुख दिन सक्दैनन् । त्यहीँबाट ती कपूरभैँ विलीन भएर

जान्छन् । ती यशकीर्तिका कुरा व्यर्थको प्रलापमात्र हुन पुग्छन् । रित्तो गाग्रोको अनर्थक ध्वनिभैँ मात्र हुन् ती । अपयश (बदनामी) पनि यस्तै हुन् । यिनीहरूबाट हामी रत्तिभर पनि प्रभावित हुनु हुँदैन । यश फैलिए पनि अपयशको शिकार होइए पनि परिणामतः दुःखदायी नै हुन्छ । तर प्रयत्न असल परिणामको लागि नै हुनुपर्छ । सबैको भलाइको लागि नै हुनुपर्छ ।

प्रशंसा र निन्दा

हामी मानिसहरू आफ्नो प्रशंसा सुन्न पाएमा नथाकिनै जीव हौं । त्यस्तै निन्दा सुन्नुपर्दा रूखबाट खसेको बाँदरभैँ भोक्र्याएर बस्ने गछ्छौं । कसैले प्रशंसा गरिदिएमा घमण्डी भ्यागुताभैँ फुले र निन्दा गरिदिएमा मन खिन्न पार्ने हाम्रो मनको स्वभाव नै हो । प्रशंसा र निन्दाको बारेमा भगवान बुद्धले भन्नुभएको छ - “ज्ञानीजनहरू प्रशंसा र निन्दाबाट अलिकति पनि प्रभावित हुँदैनन् । हावाले जसरी अग्ला पहाडलाई हल्लाउन सक्दैन त्यसरी नै विद्वतजनहरू प्रशंसित हुँदा वा निन्दित हुँदा कति पनि विचलित हुँदैनन् ।”

एक ठाउँमा भगवान बुद्धले भन्नुभएको छ - “धेरै बोल्ने पनि निन्दित नै भएका छन्, थोरै बोल्ने पनि निन्दित नै भएका छन् अनि चूप लागेर बस्ने पनि निन्दित नै छन् । यस संसारमा यस्तो कुनै व्यक्ति भेटिँदैन जो कति पनि निन्दित भएको छैन वा जसको बारेमा कोही कतै उसको कुरा काट्दैनन् ।”

रागरंजित र द्वेषदुषित हुनेहरू अर्काको दोषमात्र खोजिहिँड्छन् ।

उनीहरू अर्काको गुणलाई देख्दैनन् । पृथकजनहरूको स्वभाव यस्तै हुन्छ । खराब काम गर्नेहरू त निन्दित हुन्छन् नै, तर यदाकदा असल काम गर्नेहरू पनि निन्दित भएका हुन्छन् । जति ठूला बन्छन्, जति सफलता हासिल गर्दै जान्छन् त्यतिनै अपमानित हुने र बदनामी हुने अवसर पनि सृजित हुन्छ ।

निन्दित हुनु एक दृष्टिकोणले राम्रै मान्नुपर्छ । किनभने हामीलाई धैर्यधारण गर्ने र क्षान्ति पारमिता वृद्धि गर्ने सुअवसर प्राप्त हुन्छ । तर त्यसो भनेर नराम्रो काम गरेर निन्दित हुन खोज्नु हुँदैन । साँच्चैँ नै, निन्दित भएको बेला दुःख प्रकट गरी भोक्र्याइरहनु भन्दा निन्दा गर्नेहरूप्रति कृतज्ञताको भाव प्रकट गर्नु उचित हुन्छ ।

सुख र दुःख

जीवन त दुःखमय नै हो । त्यसैले भगवान बुद्धले दुःखलाई दुःख आर्य-सत्य भन्नुभयो, सुख-सत्य होइन । सुख यति अल्प छ कि त्यसको रसास्वादन गर्न नपाउँदै दुःखको तीतो आइलाग्छ । कसैले भौतिक सम्पत्तिले सुख किन्न सकिन्छ भन्छन् । के धनले हामीलाई वास्तविक सुख दिन सक्छ त ? सकिने भए लखपति महाजनहरूले सुत्न जाँदा टाङ्कुलाइजर खाएर सुत्नुपर्ने थिएन । आत्महत्या गर्नु पर्ने अवस्थासम्म पुगिने पनि थिएन ।

वास्तविक सुख भौतिक पदार्थमा हुँदैन, आध्यात्मिकतामा हुन्छ । बहिर्मुखी हुनुमा होइन, अन्तर्मुखी हुनुमा हुन्छ । एकजनालाई सुख दिने वस्तुले अरूलाई पनि त्यतिकै सुख दिन सक्दैन । एकजनालाई मनपर्ने र स्वादिष्ट लाग्ने खाना अरूलाई नमीठो लाग्नसक्छ । तैपनि भगवान बुद्धले

गार्हस्थ सुखको अस्तित्वको बारेमा यो कुरा बताउनुभएको छ ।

(क) अत्थि सुख - स्वास्थ्य ठीक रहनु, धन सम्पत्ति वैभव संग्रहित हुनु, दीर्घायु प्राप्त हुनु, रूप-सम्पत्ति प्राप्त हुनु, बलशक्ति प्राप्त हुनु, असल छोरा छोरी सन्तानले घेरिएर बस्न पाउनु, जनबल अधिकार सम्पन्न हुनु, ईज्जत मान मर्यादा पाउनु इत्यादिलाई 'अत्थि सुख' भनिन्छ ।

(ख) भोग सुख - माथि उल्लिखित अत्थि सुखमार्फत प्राप्त हुने सुख परिभोग गर्न पाउने सुखलाई 'भोग सुख' भनिन्छ । किनभने सम्पत्ति भएर पनि आफूले भोग गर्न नपाएका व्यक्तिहरू पनि हामी देख्दछौं ।

(ग) अनन्न सुख - ऋणको भारी बोक्न नपर्नु, आफूसँग जे छ त्यसमा सन्तुष्ट हुनु, मितव्ययी हुनु 'अनन्न सुख' हो । ऋण तिर्नु छैन भने मानसिक सुख प्राप्त हुन्छ ।

(घ) अनवज्ज सुख - दोषरहित भएर जीवन जिउन पाउनु पनि सुख नै हो । दोषमुक्त व्यक्ति आफू साथै अर्काको लागि पनि वरदान नै सिद्ध हुन्छ । असल जीवन यापन गर्न इच्छा गर्ने व्यक्तिलाई दोषमुक्त जीवन नै उपयुक्त हुन्छ । चाहे उसले जतिसुकै अभावमा बाँच्न परोस् उसलाई सदा सुखानुभूति हुन्छ । उसलाई बाहिरी भौतिक आकर्षणले कतिपनि लालयित पार्न सक्दैन । धर्मचारीले तृष्णामुक्त हुनुमा नै सुख देख्दछ । उसको लागि सम्पूर्ण दुःखले मुक्त रहेको निर्वाण सुखनै सच्चा सुख हुन्छ । भनिएको पनि छ - 'निब्बानं परमं सुखं ।'

बूढाबूढी हुँदा, रोगी हुँदा र मरण हुँदा ती ती अवस्थाको दुःख त अनिवार्यरूपमा हामी सबैले भोग्नेपर्छ । त्यस घडीमा हामीले समता विकसित गरी ती दुःखहरूको साक्षात्कार गर्नुपर्छ । त्यसबेला हामी कतिपनि विचलित हुनु हुँदैन ।

प्रियसँगको वियोगको बेला हामीले बुझ्नुपर्छ कि प्रियसित सँधै संयोग भएर बसिरहन पाइने होइन रहेछ । वियोग होला वा हुनु पर्ला भनेर पहिले नै हामीलाई थाहा हुनुपर्थ्यो । अब यसबेला किन शोक गर्ने ? यस्तै शोकको बेलामा नै हामीलाई समताको अभ्यास गर्ने उपयुक्त अवसर प्राप्त हुन्छ । समताले नै दुःखको बेला दुःखित नहुन र सुखको बेला प्रमादी नहुन सिकाउँछ ।

अप्रिय परिस्थितिमा रहनु पर्ने भएमा पनि समतालाई नै अंगाल्नुपर्छ । सहनशीलता अपनाउनुपर्छ । हुनसक्छ, पूर्वजन्मको वा यही जन्मको कर्मफल भोग्न परिरहेको छ भन्ने सोच बनाउनुपर्छ । जसरी भए पनि विषम परिस्थितिसँग सुलह गरी आफ्नै मनलाई बोध गराई सन्तुलित मनको सहारा लिनुपर्छ । संचारचक्रमा विचरण गर्दै अन्तमा मृत्यु जस्तो कठोर सत्यलाई पनि समतायुक्त चित्तले साक्षात्कार गर्न तयार रहनुपर्छ ।

भगवान बुद्धले भन्नुभयो – “जसरी धरतिमाताले मीठो र नमीठो, दुर्गन्धयुक्त फोहर र सफा, दिसा, पिसाप, सिंगान, खकार इत्यादि जसले जुनसुकै फ्याँके पनि त्यसमा प्रतिक्रिया गर्दिनन्, सबैलाई समान देखिन्छन्, न तिनले त्यसमा घृणा नै गर्दछिन् न क्रोध नै प्रकट गर्दछिन् । जुन जे भए पनि स्वीकार नै गर्दछिन् । त्यस्तै हामीले पनि सबै प्राणीहरूलाई, चाहे ती हाम्रा मित्र हुन् चाहे ती हाम्रा शत्रु हुन्, समान देख्नुपर्छ । आठ लोकधर्मले स्पर्श गर्दा धरतिमातालेभैं आर्य पुद्गलहरूले शोक, भय, क्रोध, घृणा इत्यादि दौर्मनस्यता मनमा उत्पन्न गर्दैनन् ।”

त्यसैले लाभ-हानी, यश-अपयश, प्रशंसा-निन्दा र सुख-दुःख जुनसुकैले जीवनमा स्पर्श गरेमा पनि सन्तुलित मनले स्वीकार गर्नुपर्छ । त्यसमा रागको वा द्वेषको प्रतिक्रिया गर्न

हुँदैन । प्रतिक्रिया गर्नु नै दुःखको सम्बर्द्धन गर्नु हो । प्रतिक्रिया बन्द गरी दुःखबाट बच्नुपर्छ ।

सारांश

जीवनमा लाभ, यश, प्रशंसा र सुख नचाहने को होला ? सबैले चाहन्छन् । त्यस्तै हानी, अपयश, निन्दा र दुःख चाहने को होला ? कोही पनि हुँदैनन् । तर चाहँदा नचाहँदै पनि जीवनमा लाभ पनि पाइरहन्छौं, हानी पनि खपिरहन्छौं । कहिले यशकीर्ति चारैतिर फैलिरहन्छ त कहिले अपयश पनि मिल्दछ । कहिले हाम्रो कानमा प्रशंसाका मीठा शब्दहरू प्रवेश भइरहन्छन् भने कहिले निन्दाका तीता शब्दहरू, कानमा उडेलिन्छन् । कहिले सुखानुभूतिको क्षण पनि आउला त कहिले दुःखको समय पनि आउला । आफूलाई प्रिय लाग्ने वस्तु, व्यक्ति र स्थिति मात्र पाउन चाहेर पनि पाउँदैनौं । यो पञ्चोपादानस्कन्ध देह धारण गर्नुपरेसम्म यी आठ लोकधर्मले हामीलाई पछ्याइरहेकै हुन्छन् । हामीलाई थाहा हुनुपर्छ - कुशल कर्मको फल राम्रो हुन्छ, अकुशलको नराम्रो हुन्छ ।

साँच्चै भनौं भने यदि हामीलाई हानी, अपयश, निन्दा र दुःख मन पर्दैन भने पनि हामीले आफ्नो मनोकर्म बिगार्न हुँदैन । त्यस्तै वचीकर्म र कायकर्म पनि राम्रो हुनुपर्छ । लाभ, यश, प्रशंसा र सुख मनपर्छ भने पनि मनोकर्म राम्रो हुनुपर्छ । वस्तु, व्यक्ति र स्थितिप्रति आसक्ति बढाउन हुँदैन । त्यस्तै वंचीकर्म र कायकर्म पनि राम्रो हुनुपर्छ । अप्रिय परिस्थितिमा पनि द्वेषभाव राख्न हुँदैन । सुख वा दुःख दुवै अवस्थामा समता विकसित गरी राग र द्वेषको प्रतिक्रिया बन्द गरी सचेत मनले यथार्थज्ञानद्वारा तिनको अनित्य, दुःख र अनात्मा स्वभावलाई जानी तटस्थ भई निरीक्षण गर्नुपर्छ । होइन भने त्यसप्रति गरेको प्रतिक्रिया

भविष्यमा दुःखको कारण बन्न जानेछ । यसकुरामा हामी सजगर सचेत हुनुपर्छ । यही नै मानव जीवनको सही उपयोग हो, अनि सार्थकता पनि हो ।

अस्तु !

भवतु सब्ब मंगलं



ब्रम्हविहारको भावना

हामीले तस्वीरमा देख्दैआएका तथाकथित ब्रम्हाको चार मुहार छन् । ती मुहार यथार्थमा चार नभई प्रतीककोरूपमा मात्र चार भएका हुन् । ती चार मुहार वास्तवमा मैत्री, करूणा, मुदिता र उपेक्षा भन्ने चार धर्म हुन् । सत्पुरुषहरू यी चार धर्ममा विहार गर्ने हुनाले अर्थात् कथित ब्रम्हा सदृश ब्रम्हलोकमा विराजमान हुनेभैं भएकोले 'ब्रम्हविहार' भनिएको हो । 'ब्रम्हविहार' भन्नाले उत्तम, सुरक्षित र धर्मयुक्त स्थिति हो । साँच्चैँ नै अरू भिन्दै लोक हो भनी सम्भन्नु उचित हुँदैन ।

चित्तको सबभन्दा उच्च दिव्य अवस्था यिनै ब्रम्हविहार अर्थात् मैत्री ब्रम्हविहार, करूणा ब्रम्हविहार, मुदिता ब्रम्हविहार र उपेक्षा ब्रम्हविहार नै हुन् । यी चार ब्रम्हविहारको भावना गरेर नै हामीमा निहित राग, द्वेष, ईर्ष्या, क्रोध जस्ता चित्तमलको प्रक्षालन हुन्छ । ध्यान समाधिबाट पनि चित्तमल प्रक्षालन त हुन्छ । तर समाधि भनेको आत्मिक र आध्यात्मिक हितलाई लक्षित गरी गरिने साधना हो भने चार ब्रम्हविहारको भावना परहितलाई पनि लक्षित गरी गरिने साधना हो ।

हाम्रो यस अचम्मको शरीरभित्र लुकेर बसेको मन साह्रै नै शक्तिशाली हुन्छ । मन असल भए मात्र सुकर्म हुने गुञ्जायस रहन्छ र पुण्य पनि संचय हुन्छ । मन कलुषित भएमा पापकर्मको संचय हुन्छ । यिनै पाप र पुण्यका संस्कारहरू

मनको एक कुनामा संग्रहित भएर रहेका हुन्छन् । यदि मनलाई दृढ पारी पाप वा पुण्यको कर्म संस्कारलाई मनबाट निर्जरा गर्ने हो भने यी चार ब्रम्हविहारको अभ्यास गरिनुपर्छ । यसले नै यस जीवनमा सुखशान्ति दिनुको साथै अनागत जीवनमा पनि सुख समृद्धि प्रदान गर्न सक्दछ । अनि सम्पूर्ण दुःखका कारणहरू निर्मूल भई निर्वाणरूपी अमृतको रसावादन गर्न सकिन्छ । यसमा संसय छैन ।

मानिसको अन्तस्करणमा मूल्यवान वैभवको भण्डार पनि विद्यमान हुन्छ । त्यस भण्डारलाई खोल्न लगनशीलता र धैर्यताको साँचो आवश्यक छ । सम्यकरूपमा लगनशीलता र धैर्यता प्रदर्शन गर्न सकिएमा जोसुकै होउन् – स्त्री वा पुरुष, विपन्न वा सम्पन्न, शिक्षित वा अशिक्षित – सबैले आफूमा रहेको त्यस गुप्त वैभवको उपयोग गरी आफूलाई मानवसेवामा समर्पित गर्न सक्दछ । यसले आफूलाई पनि अरूलाई पनि कल्याणको मार्गमा लगाउन सक्दछ ।

मानिसमा कल्याणको बीज मात्र होइन अर्को भयानक तत्वहरू पनि विद्यमान रहन्छन् जस्तै लोभ, क्रोध, वैमनस्यता, ईर्ष्या इत्यादि । यिनले दुःखको खाडल प्रशस्त गरिदिनुको साथै त्यस खाडलबाट उम्केर आउनै नसक्ने गरी हामीलाई जाकिदिने काम पनि गर्दछ । त्यसैले चार ब्रम्हविहारको अभ्यास गर्न सकिएमा ती भयानक शत्रुहरूलाई दमन मात्र होइन शमन पनि गर्न सकिन्छ । यसैमा हाम्रो कल्याण लुकेको हुन्छ ।

क्रोध जस्तो विध्वंशकारी तत्वलाई नाश गरी पशुत्वबाट देवत्वमा उक्लन चाहिने एउटा गुण हो – मैत्री ।

हिंसा जस्तो विनाशकारी तत्व जसले संसारमा दानवताको ताण्डव नृत्य गराइरहेको छ त्यसलाई नष्ट गर्न

अति आवश्यक तत्वको नाम हो - करूणा ।

ईर्ष्या जस्तो विषाक्त तत्व जसले हामीलाई नचाहिंदो प्रतिस्पर्धामा उद्यत गराइरहेको छ अनि सारा वातावरणलाई नै प्रदुषित बनाइरहेको छ त्यसलाई नाश गर्ने तत्व हो - मुदिता ।

हाम्रो मानसिक सन्तुलन दुई तत्वले बिगार्न सक्दछ । ती हुन् - राग र द्वेष । सुखमा रागको प्रतिक्रिया हुन्छ, दुःखमा द्वेषको । यी दुईले नै हामीलाई संसार-चक्रमा फन फन घुमाइरहन्छ । यी दुईलाई शमन गर्न सक्ने शक्तिको नाम हो - उपेक्षा ।

क्रोध, हिंसा, ईर्ष्या र सुख-दुःखमा भुल्दा हामी सिधै नरकगामी होइन्छौं अनि मैत्री, करूणा, मुदिता र उपेक्षाले हामीलाई ब्रह्मलोकमा समेत पुऱ्याइदिन्छ । ती चार ब्रह्मविहारले साधारण मानिसलाई समेत महामानव पदमा प्रतिस्थापित गरिदिन्छ । ब्रह्मविहारको क्षेत्र अपरिमित हुन्छ । त्यसैले यसलाई 'अप्पमञ्ज' अर्थात् अप्रमाण पनि भनिन्छ ।

अब चार ब्रह्मविहार मध्ये एक एकको चर्चा गरिन्छ ।

१) मैत्री

कसैलाई भेदभाव नगरी सबैलाई समानरूपले हितसुख दिने वा कल्याण गर्ने संकल्प नै मैत्री हो भनेर परिभाषित गरिएको छ । सबै प्राणीहरूलाई समानरूपले स्नेह गर्ने धर्म नै मैत्री हो । मैत्रीको लक्षण यिनै हुन् - सबै प्राणीहरूको उपकार गर्ने, उनीहरूको सुखको कामना गर्ने, द्वेष र क्रोधको त्याग गर्ने इत्यादि । तर मैत्री भनेको शारीरिक प्रेम र आफूलाई मनपर्नेप्रति स्वार्थवश दर्शाइने स्नेह र आकर्षण होइन किनभने त्यो स्नेह र प्रेमले अन्त्यमा दुःख दिन्छ । त्यसैले भनिएको छ -

मैत्रीको नजिकको शत्रु राग हो । रागमा टाँसियौं भने मैत्रीको विनाश हुन्छ । मुख्यतः स्मृति हुनुपर्छ । स्मृति रहेसम्म रागले मैत्रीको मुकुण्डो लगाउन सक्दैन । स्मृति हटेमा राग, मैत्रीको भेषमा आलम्बनमा प्रवेश हुन्छ । रागसहितको मैत्री लोभ र मोहको वशमा पर्छ । तर मैत्री ब्रम्हविहारमा तृष्णा अलिकति पनि मिसिएको हुँदैन । आफूमात्र लाउने आफूमात्र खाने भन्ने कामना यसमा हुँदैन । अर्काको भलाइको लागि चिन्तन गर्नु र तदनु रूप कर्म गर्नु नै मैत्री भावनाको लक्षण हो ।

मैत्रीको दायरा सीमित हुँदैन । यो देशप्रेम मात्र पनि होइन । न यो राजनीतिक, जातीय, राष्ट्रिय वा धार्मिक क्षेत्रमा मात्र सीमित हुन्छ । मैत्रीले सम्पूर्ण विश्व ब्रम्हाण्डलाई नै आफ्नो कार्यक्षेत्र बनाएको हुन्छ । अनि सबै जीवधारी प्राणीहरूलाई निःस्वार्थरूपले आफ्नो दायराभित्र पारेको हुन्छ । किनभने मैत्री भनेको मित्रभावयुक्त, द्वेषविहीन र वैररहित धर्म हो । यसको क्षेत्र अनन्त छ, सर्वव्यापी छ । यसमा जुन ठाउँ पनि अट्छ, जो पनि अट्छ किनकि यसको कार्य भेदभावरहित छ अनि यो कल्याणकारी छ ।

आफूलाई मनपर्नेलाई हामीले गर्ने स्नेह तृष्णासहित हुने हुनाले त्यो स्नेह मैत्री नभई लोभमूल अकुशल चित्त हुनजान्छ । हामीलाई थाहा भइसकेको छ कि मैत्रीको नजिकको शत्रु राग हो भने टाढाको शत्रु द्वेष हो । यी दुबैबाट हामी बच्नुपर्छ ।

मैत्रीको प्रभाव

- १) मैत्री चित्त भएकाहरू सुखपूर्वक निदाउँछन् ।
- २) मैत्री चित्तसहित सुत्ने मान्छेहरू मैत्री चित्तसहित भएरै ब्युँभन्छन् ।

- ३) निन्द्रामा पनि नराम्रो वा डरलाग्दो सपना देख्दैनन् ।
- ४) सबै मानिसहरूको प्रिय हुन्छन् किनकि तिनले सबैलाई मैत्री राखेका हुन्छन् ।
- ५) अमनुष्यहरूले पनि उसलाई त्यतिकै मन पराउँछन् ।
- ६) त्यस्तै कर्मविपाक सन्मुख नआए विषले पनि उसलाई छुँदैन ।
- ७) मैत्रीको प्रभावले अदृश्य देवताहरूले पनि उसलाई रक्षा गर्दछन् ।
- ८) ध्यानमा बस्दा छिटै ध्यानस्थ हुन्छन् ।
- ९) रूपलावण्य प्राप्त हुन्छ । किनकि मैत्रीले रगत सफा गर्दछ ।
- १०) मैत्रीयुक्त व्यक्ति शान्तपूर्वक मृत्युलाई प्राप्त गर्दछन् ।
- ११) उसले राम्रो ठाउँमा जन्म लिन्छ । ध्यानप्राप्त भए ब्रम्हलोकमा जन्म लिनसक्छ ।

मैत्री कसलाई कसरी गर्ने ?

- १) पहिले आफूलाई नै मैत्री राख्नुपर्छ ।
- २) अनि आफूलाई मनपर्नेलाई व्यक्तिगत र सामुहिकरूपले मैत्री राख्नुपर्छ ।
- ३) त्यसपछि मध्यमरूपले मनपर्ने र मन नपर्ने दुवैलाई मैत्री राख्नुपर्छ ।
- ४) सबभन्दापछि मन नपर्ने (शत्रु) लाई (यदि कोही छन् भने) मैत्री राख्नुपर्छ ।

सबै पारमिताहरूमध्ये मैत्री पारमिता सबभन्दा उच्च स्तरको मानिएको छ । मैत्रीद्वारा अभिप्रेरित भई बोधिसत्त्वहरूले

सत्वप्राणीहरूको सुख र कल्याणको निम्ति आफ्नो व्यक्तिगत सुखलाई पनि तिलाञ्जली दिएका थिए । मैत्रीयुक्त भएका कारणले मैत्रीवान व्यक्ति कोहीसित पनि डराउँदैन र उसलाई कसैले तर्साउन सक्दैन । सांसारिक प्रेमले नै भय र दुःखलाई निम्त्याउँछ तर मैत्रीले व्यक्तिलाई निर्भय बनाइदिन्छ । ऊ कसैको शत्रु होइन र कोही उसको शत्रु हुँदैन । त्यसैले ऊ सदा निर्भय रहन्छ ।

उसले सबै प्राणीहरूलाई आफैमा समेट्दछ । मैत्रीको प्रकृति यस्तो हुन्छ कि यसले नजिकै बस्नेलाई मात्र होइन टाढा बस्नेलाई पनि त्यतिकै मात्रामा प्रभावित पार्दछ । शुद्ध मैत्री चित्तको तरंग यति संवेदनशील हुन्छ कि त्यसले जंगली पशुलाई पनि पाल्नु जनावरभै बनाइदिन्छ । भयंकर भन्दा भयंकर डाँकु चोरहरूलाई पनि सज्जन बनाइदिन्छ । यदि मैत्री कामनाको अभ्यास गरिलगिएमा जो कोहीले पनि यो क्षमता प्राप्त गर्न सक्दछ ।

मैत्री ब्रम्हविहारमा पोख्त भएकालाई टाढा-नजिक, शत्रु-मित्र, ठूला-साना, धनी-गरिब भन्ने भेदभाव हुँदैन किनभने उसको आँखामा सबै समान हुन्छन् । ऊ कुनै देशको मात्र होइन विश्वकै नागरिक हुन्छ । उसमा 'म' भन्ने हुँदैन किनकि ऊ सबैमा र सबै उसमा समाहित भएका हुन्छन् ।

२) करूणा

अरू प्राणीहरू दुःखमा दुःखित भएको देखेर मन द्रवित हुनु र त्यस दुःखीलाई कसरी दुःखबाट निकाल्न सकिन्छ भनेर मनमा चिन्तना (शोक होइन) गर्नु नै करूणा भावनाको लक्षण हो । साँच्चै नै करूणाले लवालव भएको व्यक्तिले जीवन आफ्नो

लागि हो भनी सम्भ्रदैन । दुःखीहरूको सेवाको लागि नै हो भन्ने सोचदछ । उसले सदैव दुःखीहरूको सेवा गर्ने अवसर खोजिरहेको हुन्छ । आफ्नो सेवाको बदलामा 'धन्यवाद' भन्ने शब्दको समेत कामना गर्दैन ।

करूणाको नजिकको शत्रु शोक र दौर्मनस्यता हो । शोकको उत्पत्ति भएमा करूणाको मर्म नाश हुन्छ । करूणाले विहिंसालाई शान्त पार्छ । हिंसा, करूणाको विपरितार्थक शब्द हो ।

आफूलाई मनपर्ने व्यक्ति वा नातेदारहरूको दुःखमा दुःखी हुनु साँचो अर्थमा करूणा होइन । त्यो त शोकयुक्त वेदना मात्र हो । जो कोही हुन्, दुःखीहरू देखेर चित्त क्लेशयुक्त नभई प्रसादयुक्त हुनुपर्छ किनकि करूणा एक कुशल धर्म हो । शोक र दौर्मनस्यता त्यसमा मिसिएमा क्लेशयुक्त बन्दछ । क्लेशयुक्त भएमा अकुशल धर्म बन्न पुग्दछ । यस कुरामा हामी सचेत रहनुपर्छ । करूणा क्लेश-मुक्त धर्म हो भन्ने कुरा पनि हामीले बिर्सन हुँदैन ।

करूणा कसलाई राख्ने ?

गरिब, अभावग्रष्ट, दुःखी, असहाय, एक्लो, अनाथ, अबोध, दुष्ट, दुष्शील, कठोर, चाहे जोसुकै होउन् सबै करूणाको अधिकारी हुन् । उनीहरू जो हुन्, जहाँसुकै बसोबास गर्ने हुन्, जुनसुकै धर्म वा सम्प्रदायमा विश्वास गर्ने हुन्, जुनसुकै वर्ण, लिङ्ग वा जातिका हुन् - सबै करूणाका पात्र हुन् । भेदभावरहित भई आफूभन्दा दुःखी र विपन्नवर्गको हित सुखको लागि प्रेम र सहृदयताका साथ गरिने सद्व्यवहार नै करूणाको अर्को नाम हो ।

भौतिक सम्पतिले मात्र मानिसलाई शान्ति दिँदैन । शान्ति पाइएको उपक्रम गरिएपनि त्यो सुख वा शान्ति परन्तुसम्म टिक्दैन । हामीलाई त परन्तुसम्म टिक्ने शान्ति चाहिएको छ । त्यही शान्ति नै आध्यात्मिक शान्ति हो । भौतिक एवं मानसिक शान्ति मात्र हाम्रो लक्ष्य हुनु हुँदैन । संसारमा हामी देख्छौं आध्यात्मिक शान्तिको खुराकको अभावमा जताततै अशान्ति, भय, हिंसा, पापाचार, अनि हाहाकारको डंका बजिरहेको छ । सबैमा आध्यात्मिक खुराकको अभाव खट्किरहेको छ । हामी देख्छौं - भौतिकरूपलेभन्दा आध्यात्मिकरूपले गरिब भएकाहरूले यो संसार भरीभराउ छ । भौतिकरूपले सम्पन्न भए पनि आध्यात्मिकरूपले कंगाल हुनेहरू असंख्य छन् । त्यसैले महाकारुणिक भगवान बुद्ध गरिब, अज्ञान, असहाय, र मूर्खहरूकहाँ उनीहरूलाई शिक्षा दिन आफैं जानुहुन्थ्यो तर सज्जनहरू, ज्ञानीजनहरू र जिज्ञासु देव मनुष्यहरू बुद्धकहाँ धर्मका कुरा सुन्न स्वयं आउने गर्दथे ।

३) मुदिता

मुदिताको अर्थ सहानुभूति व्यक्त गर्नु र समवेदना पोख्नु मात्र होइन । यसको मूल अर्थ अरू सुखी र सम्पन्न भएको देखेर आफ्नो मन गद्गद् पार्नु हो । मुदिता ब्रम्हविहारको अभ्यास गर्नेहरूले अरूलाई धन सम्पति वैभवयुक्त भएको देखेर मनमा प्रीति उत्पन्न गर्दछन् अप्रीति होइन । यस मुदिता भावनाले अरतिको उपशमन गर्दछ । यसबाट प्राप्त हुने सुख सांसारिक सुखसँग तुलना हुन सक्दैन । यो सुख उच्चस्तरको हुन्छ । मुदिताद्वारा प्राप्त प्रीति शान्त प्रकृतिको हुन्छ । यसमा उद्वेग कतिपनि हुँदैन । अर्काको सुखमा ईर्ष्या गर्ने प्रवृत्ति नै मुदिताको शत्रु हो ।

आफ्नो प्रियको भलाई भएको देखेर मनमा हर्ष अनुभव हुनु साँचो अर्थमा मुदिता भावना होइन । आफ्नो नाता कुतुम्बलाई सुखी भएको देखेर उत्पन्न हुने प्रीतिको आलम्बन उनीहरूको सम्पत्ति हो भने उनीहरूको विपत्ति देखेर उत्पन्न हुने दया-भावको आलम्बन उनीहरूको विपत्ति हो । त्यो प्रीतितर्फ उत्पन्न लोभमूल चित्त मात्र हो । मुदिता लोभमूल होइन, यो एक कुशल धर्म हो ।

आफूलाई मनपर्ने र आफ्ना नाता कुतुम्बको सफलतामा हर्षित हुनु सरल एवं स्वाभाविक हुन्छ तर आफूलाई मन नपर्ने शत्रुहरूको सफलता र सम्पन्नतामा हर्षित हुनु अति नै कठीन हुन्छ । निम्नस्तरको मानिसको, मूर्खहरू र मन नपर्नेहरूको अगाडि बाधा अड्चन तेस्राई उनीहरूलाई दुःख दिनुमा मज्जा लिने स्वभाव सर्वसाधारण मानिसहरूको हुन्छ । त्यति मात्र कहाँ हो र ? उनीहरूले सज्जनहरूको सज्जनता देख्न नसकी सज्जनहरूको बेइज्जति गर्ने, कुटपिट गर्ने, लूटपाट मच्चाउने अनि हत्या समेत गर्ने गर्दछन् । जसरी हुन्छ अर्काको अमंगल गर्न उद्यत हुन्छन् । यी सबै ईर्ष्याको कारणले नै गरिन्छ । यस्ता ईर्ष्याजन्य खराबीलाई मुदिता भावनाले हटाइदिन्छ ।

मैत्री र करुणा ब्रम्हविहारको अभ्यासभन्दा मुदिता ब्रम्हविहारको अभ्यास गर्न गाह्रो हुन्छ । किनकि यसमा बढी मानसिक सन्तुलन र लगनशीलताको दरकार गर्दछ ।

पुनः एकपल्ट पुनरावृत्ति गर्ने हो भने मुदिताको खास अर्थ अरूको धन सम्पत्ति, सुख ऐश्वर्य हेर्न देख्न पाएर भित्रैदेखि मन प्रशन्न पार्ने अभ्यास हो । अरूको सुखलाई भित्रैदेखि अनुमोदन गर्नु हो । करुणा र मुदिताको आलम्बन कहिल्यै पनि कसैको सम्पत्ति वा विपत्ति हुन सक्दैन । तिनको आलम्बन सदा सत्वप्राणीहरूनै हुन्छन् ।

गद्गद् हुनु भनेको अट्टहास गर्नु वा उपहास गर्नु कदापि होइन । हर्षित हुने उपक्रम गर्नु वा मनमा एक थोक राखी मुखबाट अर्को थोक प्रकट गर्नुलाई मुदिताको हर्ष व्यक्त गराइ भन्न मिल्दैन । त्यसो गर्नु त अकुशल धर्म हुन्छ, मुदिता भावनाको विपरित हुन्छ ।

४) उपेक्षा (उपेक्खा)

‘उप’ भनेको निष्पक्षतापूर्वक, समानरूपले र न्यायपूर्वक हो भने ‘इक्खा’ भनेको देख्ने, हेर्ने, मनमा धारण गर्ने वा स्पष्टरूपले ज्ञात गर्नु हो । अतः ‘उपेक्षा’ वा ‘उपेक्खा’ को अर्थ हुन्छ – मनपर्ने वा मन नपर्ने स्थितिलाई सम्यकरूपले, समभावले, समतायुक्त दृष्टिले हेर्नु वा हृदयंगम गर्नु ।

भगवान बुद्धले एक ठाउँमा भन्नुभएको छ – “कसैले तिमीलाई निन्दा गर्‍यो वा गाली गर्‍यो भने फुटेको घण्टाभैं चूप लागेर बस । प्रतिक्रिया नगर । यसो गर्न सक्थौ भने निर्वाण साक्षात्कार गर्न नसकिए पनि निर्वाणको समीप पुगेसरह हुनेछौ ।”

प्राणीहरूले वस्तु, व्यक्ति र स्थितिप्रति देखाउने उदासिन भाव नै उपेक्षा हो भनेर सतहीरूपमा मान्न सकिन्छ । उपेक्षा-भावले ‘सब्बे सत्ता कमस्सका’ भन्ने ज्ञान दिन्छ । सबै प्राणीहरू आ-आफ्ना कर्मअनुसारले कर्मफल भोग गरिरहेका हुन् । कर्म नै उनीहरूको सम्पत्ति हो । यो कुरा बुझी प्रियाप्रिय स्थितिमा रागद्वेषको प्रतिक्रिया नगरी बस्नु नै उपेक्षा भावना हो ।

उपेक्षा ब्रम्हविहारको भावना गर्नु भनेको कोही/कसैलाई पनि वास्तै नराखी बस्नु भनेको होइन । अर्काको कुभलो भएको

दुलु दुलु हेरेर बस्नु पनि होइन । त्यस्तो गर्नु अज्ञान-उपेक्षा हो, मोह हो । राग र द्वेषको ज्ञान आफूमा हुनुपर्छ । अनि आलम्बनप्रति राग पनि नगर्ने द्वेष पनि नगर्ने भावना नै वास्तवमा उपेक्षा भावना हो । यो राग हो यो द्वेष हो भनेर जानिएन भने मोह उपेक्षा बन्दछ । मोह-उपेक्षा अकुशल धर्म हो । उपेक्षा भावना एक कुशल धर्म हो ।

उपेक्षा भावनाले मैत्रीमा जस्तै सबैप्रति मैत्रीभाव राख्ने, करूणामा जस्तै दुःखीप्रति सच्चा दुःख व्यक्त गरी उसको दुःख हरण गर्न उद्यत रहने अनि मुदितामा जस्तै अरूको सुखमा हर्षित हुने काम गर्दैन । उपेक्षा ब्रम्हविहारको कामको प्रकृति के हुन्छ भने - मैत्री, करूणा र मुदितामाभैँ सत्वप्राणीहरूलाई एकांकीरूपले मात्र काखी नच्यापी सबैमा समभाव राख्दछ ।

उपेक्षा भावनाले राग र द्वेष दुवैलाई हटाउँछ । यसमा पक्षपात गर्ने कतिपनि गुञ्जायस रहँदैन । त्यसैले उपेक्षा भावना गर्नेहरू प्रियमा न राग नै गर्दछ, अप्रियमा न द्वेष नै गर्दछ । उपेक्षा-भाव विकसित भइसकेको व्यक्तिमा सन्तलाई र पापीलाई हेर्ने दृष्टि एउटै हुन्छ ।

उपेक्षा भावना एउटा पारमिता पनि हो । हामीहरू संसारमा दुःखसँग तादात्म्यता राखी विचरण गरिरहन्छौँ । त्यसैले हाम्रा लागि पूरा गर्न कठीन पारमिता यही हो ।

साधारणतः हामी पृथकजनहरू जीवनमा अपमानित हुन्छौँ । यदाकदा भुल्याकक भुलुकक प्रसिद्धि पनि पाउँछौँ । त्यस्तै निन्दा-प्रशंसा, हानी-लाभ र दुःख-सुख पनि पालैपालो भोगिरहन्छौँ । पारमिता पूरा गर्न तमिसने सबैले जस्तै विषम स्थितिमा पनि आफूलाई चट्टानभैँ अडिग राखेर ती लोकधर्मको सन्तुलित मनले सामना गर्दछन् । यस कार्यमा उनीहरू पछि

हृद्दैनन् । समता बनाइरहन्छन् । उनीहरू लोभ, घृणा, भय र क्रोधले आक्रान्त हुँदैनन् ।

उपसंहार

उपरोक्त चार ब्रम्हविहार – मैत्री ब्रम्हविहार, करुणा ब्रम्हविहार, मुदिता ब्रम्हविहार र उपेक्षा ब्रम्हविहार कुशल धर्म हुन् । किनकि यिनमा राग, द्वेष, क्रोध, घृणा, लोभ, दौर्मनस्यता, शोक, ईर्ष्या आदि विकारहरू संलग्न हुँदैनन् । ब्रम्हविहारमा विहार गर्नु भनेको ब्रम्ह लोकमा विहार गर्नु जस्तै हो । चार ब्रम्हविहारमा अभ्यासरत हुनेहरू अपरिग्रही, अवैर चित्त भएका, अव्यापाद चित्त भएका, समतायुक्त चित्त भएका जीतेन्द्रिय हुन्छन् ।

चार ब्रम्हविहारले यसरी कार्य सम्पादन गर्दछन् :

- १) मैत्रीले सबै प्राणीहरूलाई मित्रताको दृष्टिले हेर्दछ ।
- २) करुणाले दुःखीहरूलाई द्रवित भएर दयालु दृष्टिले हेर्दछ ।
- ३) मुदिताले सुखीहरूलाई हर्षित मनले हेर्दछ ।
- ४) उपेक्षाले प्रियाप्रियलाई समताको दृष्टिले हेर्दछ ।

अस्तु !

भवतु सब्ब मंगलं



मानव जीवनमा शीलको महत्व

सुख शान्तिको लागि आवश्यक नीति नियमअन्तर्गत रहेर सदाचारयुक्त जीवन जिउन र आफू पनि अरूलाई पनि सुखशान्तिपूर्वक बाचौं र बाँच्न दिऊँ भन्ने नारालाई सार्थक गरी समाजमा मिलिजुली शान्त जीवन निर्वाह गर्नु नै शीलको वास्तविक अर्थ हो । यही नै धर्मको वास्तविक जग पनि हो । यही नै मानव जीवनको अनिवार्य पृष्ठभूमि पनि हो । शील विना सही अर्थमा मानव जीवनको कल्पना पनि गर्न सकिदैन । जसरी पानी विना माछाको जीवनको कल्पना गर्न सकिदैन । शीलभित्र अनुशासन, नैतिकता, मैत्रीत्व र मानव मूल्यका गुणहरू समावेश हुन्छन् । स्वच्छ, सुन्दर र उन्नत समाजको कल्पना र सार्थकता शील सदाचारमा नै खोज्न सकिन्छ । शील कोरा सिद्धान्तमा मात्र आधारित नभई व्यावहारिक कार्यान्वयनमा आउने पक्ष भएको हुनाले जीवनको स्वच्छता र सार्थकता शीलअन्तर्गत मात्र सम्भव हुन्छ । जीवनमा शीललाई अलग्याइएको खण्डमा पाशविकता, बर्बरता र स्वार्थपरताको नांगो नाच मात्र दृष्टिगोचर हुन्छ । अतः शील नै जीवन हो । यसलाई जीवनमा धारण र पालन गर्नाले मानव जीवन वास्तवमा मानव जीवन हुन्छ अन्यथा मानिस पुच्छ विषाणहीन प्राणी सरह निरीह जीवन बिताउन बाध्य हुन्छ ।

संसारमा अहिले जति पनि तथाकथित धर्महरू छन्, सबैमा शीललाई कुनै न कुनैरूपमा समावेश गरिएको पाइन्छ । सबै धर्मले काटमार गर्न हुँदैन, चोरी गर्न हुँदैन, व्यभिचार गर्न हुँदैन, भूठ बोल्न हुँदैन भन्ने कुरा पाउँछौं । तर पनि यी शीलका कुराहरू सिद्धान्ततः स्वीकार्य भएको जनाएको भएता पनि व्यवहारमा लागू हुनुपर्ने गरी भनिएको अन्यत्र कतै भेटिँदैन । ती तथाकथित धर्ममा देव देवीहरूको पूजा, अर्चना, यज्ञ, होमादि धार्मिक अनुष्ठानलाई प्राथमिकता दिई शील सदाचारलाई कम महत्त्व दिइएबाट पनि यस्तो महसुस भएको हुनसक्छ । शील पालनको महत्तालाई गौण मानेको कारणले पनि शील बाहिरी सुन्दर खोल मात्र बन्न पुगेको छ ।

धर्मको वास्तविक अर्थ र उपयोगिता सिद्धान्ततः राम्रो भएर पुग्दैन बरू भित्रैदेखिको दुर्भावना, कुसंस्कार, दुषित कामना र मानसिक विकारलाई निर्मूल पार्ने उद्देश्य धर्मले लिएको हुनुपर्दछ । अन्यथा धर्म देखौंवा र आडम्बर मात्र सावित हुन पुग्दछ । सिद्धान्त आकर्षक भएर मात्र धर्म कल्याणकारी हुँदैन, त्यसलाई जीवनमा उतार्न सक्नेगरी व्याख्या एवं व्यवस्था हुनु पनि जरूरी छ । मानिसहरू सजिलोसित धार्मिक बन्न रुचाउँछन् । देव देवीको मन्दिर स्थापना गरिनु, मन्दिर धाउनु, पूजा आज्ञा होम यज्ञादिमा रम्नु, प्रसादको नाम दिई मांसाहार गरी जिब्रोको स्वाद फेर्नु, सोमरस भनेर मदिरा सेवन गर्नु र होहल्ला मच्चाउनुलाई नै धार्मिक क्रियाकलाप ठान्दछन् ।

प्राचीन हुंगेयुगमा मानिसहरू ओढारमा बस्दथे । खेती पाती जानेका थिएनन् । शिकार गरी जीविका चलाउँथे । उनीहरूको दिनचर्या भन्नु नै खाने पिउने सर्जाम खोज्नु र खानु पिउनु नै थियो । शिकार खेलन जाँदा यदा कदा बाटोमा ठूलो आंधि हुँदै चल्दथ्यो, पानी दकिन्थ्यो र असिनाले पनि चुट्थ्यो ।

उनीहरू डराउँथे । आकासतिर ताक्ये । त्यहाँ माथि को होला ? हामीलाई त्यस्तरी ढुंगाले किन हानेका होलान् ? ती जो हुन्, हामीमाथि रिसाएका होलान्, हामी पनि भोकाएका बेला रिसाउँछौं र खानेकुरा पाएपछि शान्त हुन्छौं । त्यस्तै ती आकासमा बस्नेहरू पनि भोकाएर रिसाएका होलान् भनी तिनीहरूले प्राणीहरू मारेर बली चढाउँथे । कहिलेकाहीं आफ्नै बच्चाहरूलाई पनि भोग दिन्थे । काकतालीवश त्यसैबेला आंधि, हरि, पानी वा असिना आउन रोकिन्थ्यो । तिनीहरूको अविकसित मष्तिष्कमा त्यहाँ आकासमाथि हामीभन्दा शक्तिशाली अवश्य कोही छन् । हामीले खानेकुरा दिएकाले ती सन्तुष्ट भए भनी अदृष्य देव देवीको कल्पना गर्न थाले । पछि कल्पना कै सहाराले अदृष्ट देव देवीहरूको दृष्ट मूर्ति वा तस्वीर निर्माण गरे र त्यसैलाई आफ्नो आराध्य देव मानेर पुज्ज थाले ।

वास्तवमा संसारमा जे जति जस्तो जसरी क्रिया प्रतिक्रिया हुन्छन्, ती अकस्मात त्यसै हुँदैनन् । कुनै न कुनै हेतु प्रत्यय मिलेरै केही हुन्छ । कसैले केही गर्न चाहेरै केही हुने होइन । विना कारण कुनै कार्य हुँदैन । विना कार्य, कारण पनि बन्दैन । कार्य कारण र कारण कार्यको दोहोरो प्रतिक्रियाबाट मात्र सबैथोक सम्भव हुन्छन् । यसैलाई भगवान बुद्धले प्रतीत्यसमुत्पाद धर्म भन्नुभएको छ । संसार यसै प्रतीत्यसमुत्पादको सिद्धान्तको आधारमा नै संचालित छ । प्रकृति पनि यसै सिद्धान्तअनुसार चल्दछ । तर मानिसहरू प्रकृतिको यस नियमप्रति अनभिज्ञ छन् । त्यसैले कल्पनाकै सहारा लिन्छन् र भुलभुलैयामा जीवन व्यतित गर्दछन् । तिनीहरू शीललाई पनि यही भुलभुलैयायुक्त जीवनबाट प्रभावित भएर गौण मान्दछन् जुन सर्वथा अनुचित छ । यदि सही दिशाबोध भएको भए शीललाई सुन्दर आवरणको रूपमा मात्र सीमित नराखी

व्यवहारमा ल्याउन सकिन्थ्यो जुन वस्तुतः अनिवार्य छ ।

भगवान गौतम बुद्धलाई यो कुरा राम्ररी थाहा थियो । त्यसैले उहाँले धार्मिक अनुष्ठानलाई त्यागेर शीललाई महत्व दिनुभयो । पञ्चशीलमा उहाँले भन्नुभयो - प्राणीहिंसा नगर्नु, चोरी नगर्नु, व्यभिचार नगर्नु, भूठ नबोल्नु र मादक पदार्थको सेवन नगर्नु । यी कुराहरू उहाँले नौलो कुराको रूपमा दिनुभएको होइन । बरू यसलाई कोरा सिद्धान्तमा मात्र नअल्मल्याई व्यवहारमा उतार्न जोड दिनुभयो । उहाँले राम्ररी शील पालनको र त्यसको अनिवार्यतालाई सम्झाउनुभयो । शील पालन किन गर्नुपर्ने भन्ने बारे हामीले यसरी बुझ्नु पर्नेछ ।

हामीलाई कसैले पिट्न आएको वा मार्न आएको मन पर्दैन । आएमा हामी भयभीत भई आफ्नो ज्यान बचाउनतिर लाग्दछौं । त्यस्तै हामीले अरूलाई पिट्न वा मार्न जाँदा पनि अरूलाई त्यस्तै हुन्छ । हामीले हाम्रो वस्तु कसैले खोसेर लिएको वा हराएको हेर्न चाहदैनौं । लिएमा वा हराएमा हाम्रो चित्त दुख्छ । त्यस्तै हामीले पनि कसैको केही वस्तु नसोधी सुटुक्क लिएमा उसको पनि त्यही दशा हुन्छ । व्यभिचारीले अरूको पति वा पत्निलाई आफ्नो बनाउँछ । त्यस्तै घटना आफ्नो परिवारमा घटेको भने मनपराउँदैनौं । भूठ बोलेर, चुगली गरेर, कर्कश वचन बोलेर अनि वाहियात कुराकानी गरेर हामीहरूलाई अशान्त बनाउँछौं, लडाउँछौं अनि चित्त दुखाउँछौं । यसबाट पनि अरूको अहित हुन्छ, आफ्नो पनि अहित हुन्छ । मादक पदार्थ जस्तै कि जाँड, रक्सी, चुरोट, गाँजा, अफीम, भाइ, धतुरो तथा अन्य लागू पदार्थ सेवन गरेर हामी हाम्रो साथै संगै बस्नेहरूको जीवन विषाक्त पार्छौं र परिवार र समाजलाई अशान्त पार्छौं । जीवन नरकमय बनाइदिन्छौं । यसरी शील सदाचारको जीवन यदि कसैले जिउँदैन भने उसले समाजको सुखशान्ति भंग

गर्दछ । उसले आफ्नो मनलाई वशमा राख्न सक्दैन । यसबाट हामीलाई थाहा लाग्दछ कि शील भंग गर्नाले आफ्नो साथै अरूको व्यक्तिगत, पारिवारिक र सामाजिक जीवनमा तुषारापात गरिदिन्छौं । तर शील पालन गरेमा आफ्नो जीवनलाई पनि सही दिशानिर्देश गर्न सक्छौं र अरूको जीवनमा पनि शान्ति र सुखको संचार गरिदिन सक्छौं । सहिरूपमा मानिसलाई मानिसको रूपमा चिनाइदिने कडीको नाम नै शील सदाचार हो ।

एकछिन कल्पना गरौं हामीले आजसम्म कहिल्यै मुख नधोएको भए, ननुहाएको भए, दारी जुंगा नखौरेको भए, कपाल नकाटेको भए, लुगा नलगाएको भए, लुगा नधोएको भए, नड पनि नकाटेको भए हाम्रो रूप कस्तो हुनेथियो होला । हामी साँच्चिनै डरलाग्दो र पशुवत देखिन्थ्यौं होला । आफूले आफैलाई ऐनामा देखेर तर्सेर भाग्थ्यौं होला । अहिले हामी बिहान सबेरै उठेर मुख धुन्छौं, साबुनले दली दली नुहाउँछौं, दारी जुंगा समय समयमा खौरन्छौं, नड काट्छौं, कपाल काट्छौं, कोछौं, लुगा पनि फेरी फेरी लगाउँछौं र हामी सभ्य, सफा र सुन्दर देखिएका छौं । त्यो पनि बाह्य रूप मात्र सफा देखिएको हो । बाह्य रूपलाई सफा पारेभैं आन्तरिक रूपलाई सफा पार्नुपर्छ । बाह्य रूपलाई सफा पार्न साबुन पानी चाहिएभैं आन्तरिक रूप (मन) लाई सफा पार्ने तत्वको नाम हो - शील । दिनदिनै शीलाचरण गर्नु भनेको दिनदिनै मुख धुनु वा नुहाउनुभैं हो । यसले मात्र हामीलाई सभ्य, सुन्दर र स्वच्छ बनाउँछ र साँचो अर्थमा मानिसलाई मानिस बनाइदिन्छ । शील विना जतिसुकै राम्रो लुगा लगाए पनि, जतिसुकै आधुनिक घर बंगलामा बसोबास गरे पनि, कार वा हेलिकोप्टर चढेर शान देखाए पनि, जतिसुकै धनसम्पत्ति भए पनि, महंगा वस्तुहरू प्रयोग गर्न जाने

पनि वा विभिन्न प्रकारका खानेकुरा खान जाने तापनि उसलाई असल र नैतिकवान मानिस भन्न सकिँदैन । यसको प्रतिकूल, धेरै धन सम्पत्ति नभए पनि शीलवान छ भने त्यस व्यक्तिलाई सभ्य, सुशील र मानवोचित गुणले सम्पन्न व्यक्तिको रूपमा सबैले अङ्गिकार गर्दछन् । शीललाई नै उसले सच्चा सम्पत्ति ठानेको हुन्छ । अरू भौतिक सम्पत्ति कालान्तरमा क्षय भएर जान्छ तर शील सम्पत्ति कहिल्यै क्षय हुँदैन । बरू यसले जीवनलाई सिंगार्छ र आफ्नो साथै अरूको हितसुखको लागि आफ्नो जीवन उत्सर्ग गर्न मद्दत गर्दछ ।

हाम्रो मनलाई वशमा राख्न सकिएन भने हामी आफ्नोसाथै अरूको अहित गर्न थाल्दछौं । मन वशमा लिनको निमित्त मनलाई काम गर्न लगाउने शुद्ध आलम्बनको जरूरत पर्दछ । त्यसको लागि भगवान बुद्धले आफ्नै सासको आलम्बन दिनुभएको छ । सासमा मन एकाग्र भएमा मन वशमा आउन थाल्दछ । तर मन वशमा आए पनि यदि मन निर्मल भएन भने यसले ठीकै वा राम्रै काम गर्दछ भन्ने ग्यारन्टी छैन । त्यसैले मनलाई निर्मल पार्ने काम पनि गर्नुपर्छ । त्यस कामको लागि विपश्यना अभ्यासद्वारा मनमा र शरीरमा जे जस्तो संवेदना प्रकट भइरहेको छ त्यसलाई साक्षीभावले हेर्नुपर्छ । शरीरमा उत्पन्न हुने संवेदनालाई तटस्थभावले निरीक्षण मात्र गर्नुपर्छ, त्यसमा प्रतिक्रिया गर्नु हुँदैन । तिनलाई समताभावले सिर्फ हेर्ने मात्र हो, अरू केही गर्नु पर्दैन । यसबाट मनको विकार एक एक गरी उच्छेदन गर्ने काम हुन्छ । मनमा विकार जगाएर पहिले त आफ्नै अहित हुन्छ, अरूको अहित त पछि मात्र हुन्छ । त्यस्तै विकार समन गर्न सकिएमा पहिले आफैलाई हित हुन्छ, त्यसपछि अरूको पनि हित गर्न सकिन्छ । विकार यथाभूत हेर्ने क्रियाद्वारा मनको स्वभाव बदल्न थाल्दछ र वकार थप्ने काम

रोकिन थाल्दछ । पुराना विकार क्रमशः हट्न थाल्दछ । यसबाट मन निर्मलतातिर अग्रसर हुन थाल्दछ ।

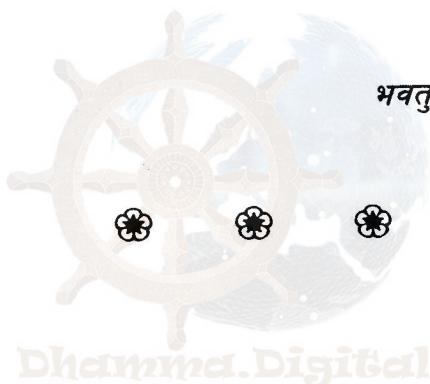
हामी शरीरको तीनद्वारबाट कर्म सम्पादन गर्दछौं - मनोद्वार, वचीद्वार र कायद्वारबाट । धेरैले मनले गर्ने कामलाई गौण मान्दछन् । शरीरले गर्ने कर्मलाई ठूलो कर्म भनेर मान्ने र वचनले गर्ने कर्मलाई द्वितीय स्थान दिने गरिन्छ । यो गलत हो । मनमा केही कुरा नउब्जिकन शरीर र वचनले केही गर्दैन । असल होस् वा खराब, विचार पहिले मनमा उब्जिन्छ अथवा इच्छा सबै कर्मको अंगुवाइ गर्दछ । त्यसले शील सदाचारलाई पहिले मनैदेखि धारण गर्नुपर्दछ अनि शरीर र वचनका कर्ममार्फत् शीललाई पालन गरिन्छ । शीललाई मनमा स्थान नदिई भनिएका र गरिएका तथाकथित शील पालन चीरस्थायी हुन सक्दैन र परन्तुसम्म हितकारी वा कल्याणकारी हुन सक्दैन । यसले मानव जीवनलाई सफल पार्न मद्दत गर्दैन ।

मन, वचन र शारीरिक कर्मद्वारा गरिने कुशलमूल कर्मलाई नै शील भनिन्छ । शील नै धर्म हो । धर्मको रक्षा धर्मचारीले गर्दछ र धर्मचारीको रक्षा धर्मले गर्दछ । भनिएको छ - 'धम्मो हवे रक्खति धम्मचारि' ।

शील धर्मको जग हो । यसै जगमा समाधिको इमारत खडा हुन्छ र प्रज्ञाको सुनौलो छाना लगाइन्छ । अनि सद्धर्मको सुन्दर मन्दिर बन्दछ । वास्तवमा शील, समाधि र प्रज्ञा नै सद्धर्म हो । सद्धर्मको मार्ग नै मानिसलाई दुःखमुक्तितिर लैजाने प्रशस्त मार्ग हो । प्रयत्न गरे, यो मार्गमा मानिसले मात्र अग्रसर भई जीवन मरणरूपी घृषित पञ्जाबाट मुक्त हुन सक्दछ, अन्य प्राणीले सक्दैन । अतः मानव जीवनलाई सर्वोच्च मानिएको छ ।

यसरी माथिको विवेचनाबाट हामीलाई थाहा लाग्दछ कि शील पालन गर्नु भनेको वचन शुद्ध पार्नु, शारीरिक कर्म शुद्ध गर्नु, स्वच्छ व्यवसाय अपनाई आफ्नोसाथै अर्काको भलाइको समेत ध्यानमा राखी आफू पनि सुखसाथ बाँच्ने र अरूलाई पनि सुखसाथ जिउन दिने कर्म गर्नु नै साँचो अर्थमा शील हो । शीलबाट अन्ततोगत्वा हाम्रो जीवनलाई सहीरूपमा उपयोग गर्न सक्दछौं । सही मानेमा हामी प्राणीहरूमध्ये सर्वश्रेष्ठ हौं भनेर गर्व गर्न सक्दछौं । अतः शीलको महत्तालाई बुझी शीलवान बन्ने प्रयास गरौं । शील सदाचारको जीवन जिउने ब्रत लिऔं ।

अस्तु !
भवतु सब्ब मंगलं ।



पाँच नीवरण

‘नीवरण’ को सोभो अर्थ हो - असल काम कुरामा वाधा दिने कुरा । यस शब्दको पर्यायको रूपमा अरू पनि अनेकन शब्द छन् जस्तै कि वाधा, अड्चन, बिघ्न, रोक, अवरोध, व्यवधान, टगारो, मार इत्यादि । हाम्रो कल्याण हुने, हित सुख हुने, दुःखमुक्त हुने कार्यमा बिघ्न खडा गर्नु नै यसको स्वभाव हो । खास गरी ध्यान भावनाको पाँच शत्रु भनाउँदाहरू यिनै पाँच नीवरण हुन् । ध्यान भावना गरेर राग, द्वेष र मोहको जालबाट हामीलाई मुक्त गर्ने कल्याणकारी कार्यमा बाधा व्यवधान खडा गरी प्रगति गर्न नदिने, ध्यानको आलम्बनमा चित्त स्थिर गर्न नदिने अनि चित्त विचलित गरी राग, द्वेष र मोहमा नै चित्त फर्काइदिने नीवरणको स्वभाव धर्म नै हो । सोभो अर्थमा भन्ने हो भने पापतर्फ नै मनलाई झुकाइदिने वा कुशल धर्महरूको लोप गराइदिने काम नीवरणले नै गर्दछ ।

पाँच नीवरण यिनै हुन् -

- क) कामच्छन्द - अनुराग, लोभ, मोह, काम-वासना, राग इत्यादि ।
- ख) व्यापारद - हिंसा, द्वेष, क्रोध, घृणा इत्यादि ।
- ग) धीनमिद्ध - आलस्य, बेहोसी, तन्द्रा, निन्द्रा इत्यादि ।

- घ) उद्धच्च-कुकुच्च- चंचलता, बेचैनी, व्याकुलता, पश्चाताप इत्यादि ।
- ङ) विचिकिच्छा - शंका, सन्देह, संसय, स्वयंमा अविश्वास इत्यादि ।

कामच्छन्द

यसको अर्थ हो - आफूलाई मनपर्ने वस्तु र व्यक्ति देख्दा, प्रिय शब्द सुन्दा, सुगन्ध लिंदा, मीठो स्वादिष्ट खानेकुरा चाख्दा, सुखद् स्पर्श अनुभव गर्दा र मीठो कल्पना मनमा उत्पन्न हुँदा आफ्नो इन्द्रिय वशमा लिन नसक्नु र तत् तत् आलम्बनप्रति आसक्त हुनु । हामीलाई संसारमा जीवन-मरणको सिक्रीले बाँधेर घुमाइराख्ने दश संयोजनमध्ये कामच्छन्द पनि एउटा हो । यस नीवरणलाई पाँच ध्यानाङ्ग मध्ये एकाग्रता (समाधि) ले दमन गर्न सक्दछ । सकृदागामी मार्गफलमा प्राप्त हुँदा यो कामच्छन्द भन्ने नीवरण कमजोर भएर जान्छ अनि अनागामी मार्गफलमा पुगेपछि मात्र पूर्णरूपमा यसको निरोध हुन्छ ।

यी तल दिइएका ६ वटा उपायले कामच्छन्द नीवरणलाई निरोध गर्न सकिन्छ ।

- क) कुनै पनि वस्तु र व्यक्तिमा अनित्यता देख्नु ।
- ख) अशुभ-भावनाको अभ्यास गर्नु ।
- ग) आफ्नो इन्द्रियलाई वशमा लिनु ।
- घ) धेरै नखानु । सादा भोजन गर्नु ।
- ङ) असल व्यक्तिको संगत गर्नु ।
- च) वाहियात कुरा नगर्नु ।

व्यापाद

‘व्यापाद’ भनेको क्रोध, हिंसा वा द्वेष हो । आफूलाई मनपर्नेमा राग उत्पन्न हुन्छ अनि आफूलाई मन नपर्नेमा द्वेष जागृत हुन्छ । यही राग र द्वेषरूपी आगो दन दन बलेर नै यो सिंगो संसार प्रज्वलित र प्रकम्पित भइरहेको छ । यसमा पनि अर्को एक भयंकर शत्रु अविद्या (अज्ञानता) सरिक भई यो संसार नाना प्रकारको दुःखले व्याप्त भइरहेको छ ।

यस ‘व्यापाद’ नीवरणलाई पाँच ध्यानाङ्ग मध्ये प्रीति र सुखले दमन गर्न सक्दछ । तल दिइएका ६ वटा उपायद्वारा ‘व्यापाद’ लाई निरोध गर्न टेवा मिल्छ ।

- क) सबै वस्तु वा व्यक्तिलाई मैत्रीपूर्वक हेर्नु ।
- ख) मैत्री-भावना विकसित गर्नु ।
- ग) आफ्नो कर्म नै आफ्नो सम्पति हो भन्ने कुरामा विश्वास गर्नु ।
- घ) कर्म र कर्मफलमा विश्वास गर्नु ।
- ङ) असल व्यक्तिको मात्र संगत गर्नु ।
- च) चाहिँदो कुरा मात्र गर्नु, गफ नगर्नु ।

धीनमिद्ध

‘धीन’ भनेको चित्तको अकर्मण्यता अथवा चित्तले राम्रोसित काम गर्न नसकेको अवस्था हो अनि ‘मिद्ध’ भनेको मानसिक आलस्यता हो । गरिनुपर्ने असल काममा मन संलग्न नहुने वा मन भारी हुने अनि नगरिनुपर्ने खराब काममा मन संलग्न हुने वा मन प्रशन्न हुने अवस्थालाई नै धीनमिद्ध भनिन्छ । यसलाई आलस्यता वा तन्द्रा पनि भनिन्छ । त्यसरी

सुस्त भएको मनलाई रूखमा चमेरो भुण्डिरहेको, लट्टीमा मह टाँसिई सुस्तरी तल भरिरहेको र घ्युको डल्लो पगलने क्रममा भर्न गाह्रो मानिरहेको दृष्टान्तसँग तुलना गरिएको छ । यस नीवरणलाई शारीरिक आलस्यता वा थाक्नुसँग तुलना गर्न मिल्दैन किनकि यस नीवरण निरोध भइसकेका अरहन्तहरूले पनि शारीरिक आलस्यता वा थकाइ अनुभव गर्दछन् । यस नीवरणले त मानसिक आलस्यतालाई इंगित गर्दछ । मन जागरुक वा सजग नभएको अवस्थालाई धीनमिद्ध भनिएको छ । यस नीवरणमाथि वीर्य वा प्रयत्नले विजय प्राप्त गर्नु पर्दछ । पाँच ध्यानाङ्ग मध्ये वितर्क ध्यानाङ्गले यसलाई दमन गर्न सक्दछ अनि अर्हत मार्गफल प्राप्त भए पछि मात्र यसको पूर्णरूपले निरोध हुन सक्दछ ।

यी तल दिइएका ६ वटा प्रयासद्वारा 'धीनमिद्ध' नीवरणलाई निर्मूल पार्न सकिन्छ ।

- क) वस्तु र व्यक्तिको बारेमा यथार्थ चिन्तन गर्नु ।
- ख) ध्यान गर्दा आसन बदल्नु ।
- ग) प्रकाश कसिणमा (तेज कसिणमा) ध्यान गर्नु ।
- घ) सानो अँध्यारो ठाउँमा होइन केही खुल्ला ठाउँमा बसी ध्यान गर्नु ।
- ङ) असल व्यक्तिको संगत गर्नु ।
- च) आवश्यक र हित हुने कुरा मात्र गर्नु ।

उद्धच्च-कुक्कुच्च

यस नीवरणमा दुई शब्द सम्मिलित छन् । 'उद्धच्च' र 'कुक्कुच्च' । 'उद्धच्च' भनेको छ्याल ब्याल भएको अव्यवस्थित मन हो । चंचल चित्त हो । 'कुक्कुच्च' भनेको खेद गर्नु वा

पश्चाताप गर्नु हो । दुवैले मनको चंचल अवस्थालाई बुझाउँछ ।

अनैतिक र अकुशल विचारयुक्त चित्त जुन व्यवस्थित छैन त्यो उद्धच्च हो । यस्तै मनस्थिति भएको बेलामा व्यक्तिले अकुशल कर्म गर्न भ्याउँछ । अनि मन दिक्क भई यसो गर्न नपर्ने थियो गरियो, यसो गर्न पाए हुन्थ्यो भनेर जुन ग्लानी प्रकट गर्ने काम गर्दछ त्यसलाई कुकच्च भन्दछ । मनको यी दुवै अवस्थाबाट व्यक्ति अन्यमनस्क हुन पुग्दछ ।

मानिसले पश्चाताप किन गर्छ ? कि आफूले नराम्रो काम गरेको छ भने कि आफूले गरेको राम्रो काम पूरा गर्न सकिएन भने पश्चाताप गर्छ । नराम्रो काम गरिसकेपछि पश्चाताप गरेर केही फाइदा हुँदैन । पश्चाताप गर्दैमा पापकर्मको फलबाट अलग होइन्छ भन्ने छैन । ठीक तरिकाले पश्चाताप गर्ने हो भने त्यस्तो अकुशल कर्म पुनः नगर्ने प्रण गर्नुपर्छ ।

यस नीवरणलाई पनि सुख ध्यानाङ्गले हटाउन सक्छ । 'उद्धच्च' लाई अर्हत मार्गफलमा पुगेपछि मात्र हटाउन सकिन्छ । तर 'कुकुच्च' लाई अनागामी मार्गफल प्राप्त भएपछि नै हटाउन सकिन्छ । तर पनि हामीले यसबाट बच्न निरन्तर प्रयत्न गर्नुपर्छ ।

यी तल दिइएका ६ वटा उपायद्वारा 'उद्धच्च-कुकुच्च' लाई हटाउन सकिन्छ ।

- क) बहूश्रुत हुनु । धर्म अध्ययन र श्रवण गर्नु ।
- ख) धर्म साकक्षा गर्नु । धर्मको बारेमा छलफल गरी शंका समाधान गर्नु ।
- ग) विनय (अनुशासन) पालन गर्नु ।

- घ) आफू भन्दा जान्ने सुन्नेहरूसँग प्रश्नोत्तर गर्नु ।
 ङ) असल व्यक्तिको संगत गर्नु ।
 च) ठीक मात्रामा आवश्यक कुरा मात्र गर्नु ।

विचिकिच्छा

शंका उपशंका गर्नु, आफ्नो क्षमताप्रति विश्वस्त नहुनु, यसो गरेर पनि होला र ?, यो काम गरेर ठीक हुँदैन होला, यसो भन्छन् होइन क्यारे भनी राम्रो र असल काममा पनि शंका सन्देह गर्ने 'विचिकिच्छा' नीवरणको स्वभाव हो । असल र हितकारी काम गर्न पनि अन्यमनस्कताको कारणले भट्ट अधि नसर्नु, मनमा उथल पुथल मच्चिनु, दोधारको स्थितिमा पर्नु, आफ्नो हितैषी र गुरुजनहरूको कुरामा समेत शंका गर्नु – यी हुन् विचिकिच्छाको अन्तरंग स्वभाव । प्रज्ञाशून्य भएर के हो कस्तो हो र किन हो भनेर नजान्नु, यथार्थ ज्ञान नहुनु र सत्यलाई पनि यही हो भनी ग्रहण गर्न हिचकिचाउनु, शंकास्पद बनेर आफ्नो उन्नतिको मार्ग पहिचान गर्न नसक्नु पनि यस नीवरणको अर्थ हो । 'वि' = नहुनु, 'चिकिच्छा' = ज्ञान वा समाधान । यसको संयुक्त अर्थ हो – ठीकसित ज्ञान नहुनु, यस्तै हो भनेर पक्रन नसक्नु वा विवेकहीन हुनु इत्यादि । नाना विचारले प्रेरित भएर वस्तुस्थिति के हो भनेर यकीन गर्न नसक्नु वा आफैमा हीनताबोध भएको स्थिति हो भनेर पनि अर्थ्याउन सकिन्छ । हामीलाई भवसागरमा फन फन घुमाइरहने दश संयोजनमध्ये विचिकिच्छा पनि एक हो । संयोजनको रूपमा बुद्ध, धर्म र संघप्रति शंका उत्पन्न गर्नु भन्ने पनि विचिकिच्छाको एक अर्थ हुन्छ ।

यो नीवरणलाई 'विचार' ध्यानाङ्गले हटाउन सक्दछ । किनभने 'विचार' ध्यानाङ्गले कुनै घटनालाई पनि नटुटाइकन त्यही आलम्बनमा ध्यान एकाग्र गरी निदिष्ट काम गरेर लैजान्नु भन्ने अर्थ दिन्छ । तर विचिकिच्छाले यसको विपरित कार्य गर्दछ । यो नीवरणलाई स्रोतापति मार्गफल प्राप्त भएपछि पूर्णरूपमा हटाउन सकिन्छ ।

यी तल दिइएका ६ उपायद्वारा 'विचिकिच्छा' लाई दमन गर्न सकिन्छ ।

- क) धर्मका कुरा अध्ययन र श्रवण गर्नु ।
- ख) धर्म विषयमा छलफल गर्नु र श्रद्धा बढाउनु ।
- ग) विनयलाई राम्ररी बुझ्नु र पालन गर्नु ।
- घ) धर्ममा श्रद्धा र विश्वास बढाई संशय मेट्नु ।
- ङ) असल व्यक्तिको संगत गर्नु ।
- च) कामलाग्ने विषयमा मात्र कुरा गर्नु वा हितोपदेश सुन्नु ।

सारांश

माथि उल्लेख भएका सबै पाँच नीवरण कुशल धर्महरूका वा ध्यान साधनाका शत्रु हुन् । यिनीहरूबाट हामी बच्नुपर्छ । यी पाँच नीवरणलाई शमन गर्न सकिएमा मात्र चित्त एकाग्र हुन्छ र कुशल चित्त उत्पन्न हुन्छ । भनिएको पनि छ - 'पंचनीवरणानं समष्टेन समथं' । पाँच नीवरणलाई हटाएपछि मात्र चित्त एकाग्र भएर समाधि लाभ हुन्छ ।

अब 'पेदकोपदेश' भन्ने सूत्रमा ध्यानाङ्ग र नीवरणको सम्बन्धमा यसरी उपदेश भएको छ -

वित्तको धीनमिद्धस्स, विचिकिच्छाय विचारो ।
 पीतिचापि व्यापादस्स, सुखं उद्धच्च कुकुचस्स ।
 समाधि कामच्छन्दस्स पटिपक्खो ति पेटको ॥

यसै सूत्रको आधारमा पाँच ध्यानाङ्ग के के हुन्, ती ध्यानाङ्गको स्वभाव के हो अनि कुनचाहिँ ध्यानाङ्गले कुन नीवरणलाई हटाउन सक्दछ भन्ने बारेमा तलको तालिकामा प्रष्ट्याइएको छ ।

क्र.सं.	ध्यानाङ्ग	ध्यानाङ्गको स्वभाव	हटाइने नीवरण
१	वितर्क	चित्त आलम्बनतिर अग्रसर हुने	धीनमिद्ध
२	विचार	चित्तलाई आलम्बनमा निरन्तर राख्ने	विचिकिच्छा
३	प्रीति	चित्तमा आलम्बनद्वारा प्रीति उत्पन्न गरिदिने	व्यापाद
४	सुख	चित्तको आलम्बनमा रस उत्पन्न गरिदिने	उद्धच्च कुकुच्च
५	एकाग्रता	चित्तलाई आलम्बनबाट विचलित नगर्ने	कामच्छन्द

हाम्रो आध्यात्मिक उन्नतिमा बाधा अड्चन दिने यी नीवरणहरूलाई चिनी तिनलाई एक एक गरी पन्छाउनु पर्छ र निर्वाण मार्गमा हामी सततः अगाडि बढ्नुपर्छ । यसैमा हाम्रो कल्याण छ । यस कार्यमा हामी कदम कदम अधि बढी जन्म, जरा, व्याधि र मरणले सर्वथा मुक्त निर्वाण-पथका पन्थी बनी यस भवसागर पार गरी अनन्तः सुखको भागीदार बन्न सकौं ।

अस्तु !

भवतु सब्ब मंगलं ।

भवतु सब्ब मंगलं

आजको संकुचित एवं व्यक्तिवादी सिद्धान्त हावी भएको विश्वमा आफू मात्र खाऊँ, आफू मात्र लाऊँ अरू जस्तोसुकै खाऊन्, जतासुकै जाऊन् भन्ने विचारधारा बोकेका मानिसहरू थुप्रै संख्यामा भेटिन्छन् । म पनि बाचूँ, अरू पनि बाँचून् भन्ने सहअस्तित्व बोध भएका मानिसहरूको संख्या नगण्यरूपमा भेटिन्छ । अरूलाई दिनु भनेपछि हात खुम्च्याउने र अरूको लिने भनेपछि हात लम्काउने प्रवृत्तिका व्यक्तिहरू संसारमा कम छैनन् । यतिसम्म कि अरूलाई चिज वस्तुहरू दिनु त के शुभकामना वा धन्यवादका दुई चार शब्दहरू पनि पोख्न चाहँदैनन् । सबैको कल्याण होस् भनेर मंगल कामना गर्नु त परै जाओस् तर पनि सच्चा हृदयले शुभकामना व्यक्त गर्नेहरूले यो संसार रित्तिएको छैन । धेरथोर मात्रामा आफूले नखाई पनि अरूका लागि केही गर्न उद्यत हुनेहरू यदाकदा यहाँउहाँ भेटिन्छन् । त्यसैले संसारमा धर्म मरेको छैन भन्न सकिन्छ । ती सत्पुरुषहरू हुन् जसले दुःखी सत्व प्राणीहरू उपर करुणाका आँसु फार्छन् । आँसु नै नभए पनि करुणायुक्त वाणी वर्षाउँछन् । 'भवतु सब्ब मंगलं' भन्ने शुभ वाणी पनि यस्तै करुणाले ओतप्रोत वाणी हो । आफूभै दुःखमा पिल्सिरहेका प्राणीहरू देखेर द्रवित भई यस्तो दुःख त कसैले भोग्न नपरोस् । यस दुःखबाट ती शिघ्र मुक्त होऊन् । तिनीहरू सुखी होऊन्,

उनीहरूको दुःख-व्यथा दूर होस् भनेर करुणायुक्त स्वरले भित्रीहृदयदेखि कल्याण कामना व्यक्त गर्नु नै 'भवतु सब्ब मंगलं' को सदासयता हो । 'भवतु सब्ब मंगलं' को अर्थ हुन्छ -

भवतु	-	होस्
सब्ब	-	सबैको
मंगलं	-	कल्याण

यहाँ कल्याणको अर्थ भौतिक सुख, ऐश्वर्य, सम्पन्नता र वैभवसहितको जीवन यापन हो भनेर मात्र सम्भन्नु ठीक होइन । साँचो अर्थमा कल्याण तब मात्र हुन्छ, जब त्यहाँ दुःखको नामोनिशान रहँदैन । दुःखको नामोनिशान त्यसबेला मात्र हुँदैन, जब दुःखको मूल विनष्ट हुन्छ । दुःखको मूल तब मात्र विनष्ट हुन्छ, जब तृष्णाको समूल नाश हुन्छ । तृष्णा समूल नाश भएपछि मात्र संसारमा पुनः जन्म लिएर दुःख बेसाउने टन्टाबाट हामी मुक्त हुनसक्छौं । यही मुक्ति नै सही अर्थमा दुःख-मुक्ति हो । दुःख-मुक्ति नै सही अर्थमा कल्याण हो, मंगल हो अनि स्वस्ति हो ।

लाखौं जन्मदेखि संचित दुःखका कारणहरू विना प्रयास नाश गर्न सकिँदैन । त्यसको लागि ठूलो तपस्या गर्नुपर्छ । शनैः शनैः दुःखका कारणहरूलाई निराकरण गर्दै लैजानुपर्छ । तर सम्पूर्ण दुःखलाई निमित्त्यान्त गर्न नसकिए पनि कमसेकम अपायभूमिमा पुनर्जन्म नहुन दिन सके पनि घोर दुःखको भुमरीबाट हामी मुक्त हुनसक्छौं । यो पनि कम कल्याणको कुरा हुँदैन । त्यसैले कल्याणमित्रजनहरू धर्मकार्यको अन्त्यमा सामुहिकरूपमा वा व्यक्तिगतरूपमा शुभकामना व्यक्त गर्दा 'भवतु सब्ब मंगलं' भनेर तीन चोटी भन्ने गर्दछन् । जलचर, स्थलचर, नभचर सबै प्रकारका सत्त्वपाणीहरू अपायभूमिमा नपरून्, अपायभूमिमा परेकाहरू पनि त्यस घोर दुःखको

खाडलबाट मुक्त हुन सकून् भनी मैत्रीयुक्त चित्तले शुभकामना व्यक्त गर्दछन् । यो चित्तशुद्धिको लागि पनि राम्रो आलम्बन हो ।

यहाँ 'मंगल' को शाब्दिक अर्थ जान्नु पनि नितान्त सान्दर्भिक हुन्छ । 'म' ले अपायभूमि, 'ग' ले जाने वा प्रस्थान गर्ने हेतुलाई र 'ल' ले काट्ने वा बन्द गर्ने भन्ने बुझाउँछ । त्यसैले 'भवतु सब्ब मंगलं' को अर्थ अपायभूमिमा जाने जुन हेतु छ त्यसबाट मुक्ति मिलोस् वा त्यहाँ जान नपरोस् वा त्यहाँ जाने बाटो बन्द होस् अनि त्यहाँ पुगेर भोग्नुपर्ने घोर दुःख भोग्न नपरोस् भन्ने अर्थ लाग्दछ । खान लाउन नपाउने दुःख, इच्छित वस्तु नपाइने दुःख र रोग-व्याधिजन्य दुःख वास्तवमा दुःख नै होइन । भव-जंजालको दुःख नै वास्तविक दुःख हो ।

अब भूमि (लोक)को बारेमा केही चर्चा गरौं । यसलाई भुवन पनि भनिन्छ । भुवन जम्मा एकतीस छन् । माथिबाट गनेर वा भनेर ल्याउँदा अरूप ब्रह्मलोक ४, रूप ब्रह्मलोक १६, देव लोक ६, मनुष्य लोक १ र अपायभूमि ४ गरी जम्मा ३१ भुवन छन् । यिनीहरू काम-भूमि र कण्ह-भूमि भनेर विभक्त गरिएको छ । अपायभूमि ४ लाई कण्ह-भूमि भनिन्छ किनभने त्यहाँ प्रज्ञाको आलोक कतिपनि हुँदैन । अज्ञानताको अन्धकार मात्र हुन्छ । दुःखको चित्कार मात्र हुन्छ । त्यसैले यी चार भूमिलाई अधोभूमि पनि भनिन्छ । अरूप ब्रह्मलोक र रूप ब्रह्मलोकलाई ब्रह्मलोक भनिन्छ । अन्यलाई कामभूमि भनिन्छ । देवलोकमा सुख बढी हुन्छ किनभने पहिले गरिएको पुण्यको फल सुख भोग्न नै देवलोकमा प्रतिसन्धि हुन्छ । त्यहाँ पुण्य गर्ने औसर शून्यप्रायः हुन्छ । त्यहाँबाट च्यूत भएपछि तलको योनीमा प्रतिसन्धि हुन जानसक्छ । मनुष्यलोकमा सुख पनि हुन्छ, दुःख पनि हुन्छ । यहाँ पापकर्म गर्ने र पुण्यकर्म गर्ने दुवै औसर प्राप्त हुन्छ । यहींबाट पुण्यकर्मद्वारा उच्चयोनीमा प्रतिसन्धि हुने र

नीचकर्मद्वारा अपायलोकमा खस्नुपर्ने हुन्छ । यहींबाट तपस्या, पराक्रम र मिहिनेत गरेमा निर्वाणरूपी अमृत-पद पनि प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

अब अपायभूमिको बारेमा संक्षिप्तमा चर्चा गरिन्छ । अपायभूमि ४ छन् भनेर माथि पनि भनिसकिएको छ । ती चार हुन् -

- १) निरय अथवा नरक । निरयको अर्थ हुन्छ - सुःखले शून्य अथवा दुःखले भरिएको । जहाँ सुखको नामोनिशान छैन त्यसलाई नरक भनिन्छ ।
- २) तिरच्छान अथवा तिर्यक । यो भूमि पशु, पंछी, कीट-पतङ्गको हो ।
- ३) पेत-योनी अथवा प्रेतहरूको भूमि । असन्तुष्ट प्राणीहरूको भूमि ।
- ४) असुर-योनी अथवा राक्षस, दैत्य र दया, करुणा, माया, ममता सहिष्णुता नभएको भूमि । डर, त्रास, भयले युक्त भूमि ।

अब यी चार अपायभूमिहरूको बारेमा संक्षिप्तमा एक एक गरी व्याख्या गरिन्छ ।

नरक :

नरक भन्नु नै दुःख, हण्डर, सास्ति, शोक इत्यादिको भण्डार हो । जब हामी चिन्तामा हुन्छौं, हामीलाई नरकमा परेभैं अनुभव हुन्छ । हामी नरकरूपी अग्निको अनुभूति गर्दछौं । यसो हुनु पनि नरकमा प्रतिसन्धि भएको जस्तै हो । अहिले मानिसकै योनीमा जन्म लिएको भएतापनि जब जब

हामीलाई चिन्ताले सताउँछ, हामी आफूलाई नरकमा परेको अनुभव गर्दछौं । मरेपछि नरक जानुपर्ला, त्यो अर्कै कुरा हो ।

तिर्यक :

जब कोही साह्रै अज्ञानी हुन्छ, मूर्खताको काम गर्छ, अनि उसले पशुवत व्यवहार गर्दछ र ऊ सद्धर्मको समीप आउन हिचकिचाउँछ । त्यस्तोलाई पशुयोनीमा प्रवेश भएको भनिन्छ । धर्मका कुरा र निर्वाण साक्षात्कार गर्ने कुरा उसलाई मन पर्दैन । ऊ धर्मलाई बूढाखाडाको एकाधिकार सम्भन्धन् । जब उसमा मूर्खता हावी हुन्छ, ऊ पशु समान नै हुन्छ ।

प्रेत :

प्रेत भनेको भूत हो जो साह्रैभोको हुन्छ किनभने उसको इच्छा आकांक्षाको क्षुधा शान्त भएको हुँदैन । त्यो भालुको कम्पटजस्तै हो । मृगतृष्णाजस्तै हो । जति दौड लगाए पनि भेट्टाउन नसकिनेभैँ हो । आफूसँग जे छ त्यसबाट ऊ कदापि सन्तुष्ट हुँदैन । ऊ अझ बढी चाहन्छ, अझ बढी सम्पन्न हुन चाहन्छ । ऊ त्यस प्रेतभैँ हुन्छ जसको पेट घ्याम्पोजस्तै हुन्छ र मुख सियोको प्वालजस्तै । उसको भोक शान्त गर्नको लागि उसलाई जति खाना खाए पनि पुग्दैन । उसले सदा प्रेतलेभैँ असन्तुष्टिमा रही जीवन बिताउँछ ।

असुर :

'सुर' भनेको 'बहादुर' र 'अ' भनेको 'नभएको' भन्ने अर्थ हो । त्यसैले 'असुर'को अर्थ 'सुरो होइन' भन्ने अर्थ लाग्छ । त्यसको मतलब हुन्छ - 'काथर' वा 'भयभीत' । हामीले देखेका

छौं कोही त्यसै त्यसै डराउँछन् । एउटा सानो छेपारो वा साङ्गलो देखेर डराउँदै एक कुनामा खुम्चेर बसेकाहरू पनि छन् । विनासिति भय लिने र अनावश्यक कुरामा त्रास लिएर घोट्लिरहने मानिसहरू असुर भई प्रतिसन्धि लिन्छन् । भयले उसको जीवनमा सदैव स्थान ओगटिरहेको हुन्छ । ऊ मृत्युदेखि पनि भयभीत भइरहन्छ र पछि असुर योनीमा जन्म पाउँछ ।

माथिको व्याख्यानसुसार हामी बुझ्दछौं कि अधर्मपूर्वक गरिएका कामहरूको कारणले मानिस हरेक पल अपाययोनीको दुःख भोगिरहेको हुन्छ । यदि हामीले नैतिक र कुशलकर्म गरेका भए अपायभूमिमा पर्नेछैनौं । त्यसैले हामी आफूले गरेका असल कर्मबाट विश्वस्त हुनुपर्छ कि भावी जीवनमा अधोलोकमा पर्नेछैनौं ।

यसरी हामी देख्दछौं कि यस्ता तल्लो स्तरसम्म लैजाने योनीबाट हामीलाई दुःख सिवाय अरु केही दिंदो रहेनछ । यस्तो अधो दिशातिर उन्मुख गराउने कर्म नगरौं र अरूलाई पनि गर्न नदिऔं । यस मानेमा स्वच्छ हृदयले 'भवतु सब्ब मंगलं' भन्नु बुद्धोपदेशित धर्मअनुसार उपयुक्त हुन्छ । कोही पनि अधोगतिमा नजाऊन्, कोही पनि नरकगामी नहोऊन् र सबैको कल्याण होस् भनेर कामना गर्नु आफ्नो साथै अन्यको निमित्त पनि हितकारी हुन्छ । यस कुराहरूलाई मनन गरेर शुभ-कार्य गरिसकेपछि वा शुभ-कार्य सम्पादन गरेको बेला हामी पनि मैत्रीयुक्त चित्तले हृदयदेखि गद्गद् भएर भनौं - भवतु सब्ब मंगलं ।

अस्तु !

भवतु सब्ब मंगलं



धर्मका केही दोहाहरू

जाग जाग मानव, अँध्यारो रात बित्यो है,
आयो प्रकाश धर्मको, भयो मंगल प्रभात ॥१॥

चाहन्छौ सुख भने मानव, चाहन्छौ भने निर्वाण,
सत्कर्ममा लाग सदा, यही धर्म हो महान ॥२॥

धर्म विहारी पुरूष होउन्, धर्म विचारी नारी,
धर्मवन्त सन्तान होऊन्, होऊन् सबै निर्वाणलाभी ॥३॥

वन्धन बन्छ तीन कुराले, राग द्वेष अभिमान,
तीन कुराले वन्धन खुल्छ, शील समाधि ज्ञान ॥४॥

धर्मभैँ रक्षक छैन अरू, साथी वान्धव मीत,
जाऔँ धर्मको शरणमा, रहोस् धर्मसँगको प्रीत ॥५॥

मन नै शत्रु मन नै मित्रु, मन नै हेतु प्रधान,
सुमनले स्वर्ग मिल्छ, दुर्मनले दुर्गति प्रस्थान ॥६॥

रागजस्तो पोल्ने छैन अरू, द्वेषजस्तो गहन पाप,
निर्वाणभैँ छैन सुख अरू, देहले जस्तो दिने ताप ॥७॥

तप गर तप गर मानव, तप नै धर्म महान,
शील समाधि प्रज्ञाले, दिन्छ मुक्ति महान ॥८॥



विशुद्ध कामना

त्रिरत्नको शरण गएर, निर्वाण-पद प्राप्त होस् शिघ्र ॥धु॥

दानको पुण्यले लोभ नहोस्, शीलको पुण्यले द्वेष नहोस् ।
भावनाको जोरले मोह नहोस्, दान शील भावना वृद्धि होस् ॥१॥

यो संसार हो दुःखको खानी, दुःख हटाउन हुनुपर्दछ ज्ञानी ।
संसार-चक्रबाट छुटेर जान, चतुरार्य सत्य जान्न सकियोस् ॥२॥

असतहरूको संगत नहोस्, सतहरूको कुलमा जन्मन सकियोस् ।
जहाँ जन्म भए पनि जुन जुनि पाए पनि, बुद्धको धर्ममा दृढचित्त रहोस् ॥३॥

अन्धविश्वासमा कहिल्यै नपरोस्, शुद्ध-मार्गमा अग्रसर हुन सकियोस् ।
जहाँ पनि हामी बसौं मिलिजुली, वियोग कदापि हुन नपरोस् ॥४॥

अत्याचार वृद्धि हुँदै जाँदा, पापीहरूको कुलमा जन्मन नपरोस् ।
यही बुद्धको शासन छुँदै, विशुद्ध मार्ग र फल प्राप्त गर्न सकियोस् ॥५॥

नसके मैत्री बुद्धको पालामा, मनुष्य भएर जन्मन पाइयोस् ।
उहाँको धर्म धारण गरी, त्यही जन्ममा निर्वाण मिलोस् ॥६॥

नेवारीमा रचयिता - धर्मरत्न शाक्य 'त्रिशुली'

नेपालीमा अनुवादक - ले. दोलेन्द्ररत्न शाक्य



लेखकका प्रकाशित पुस्तक/पुस्तिकाहरू

१. आनापान-स्मृति-भावना - (नेपाल भाषा)
२. आनापान-स्मृति-भावना - (नेपाली)
३. सद्धर्म : के, किन र कसरी ? - (नेपाली)
४. सम्मादिट्ठी दीपनी - (नेपालीमा अनुवाद)
५. बुद्धोपदेशित-धर्म - (नेपालीमा अनुवाद)
६. विशाखा-चरित्र - (नेपालीमा अनुवाद)
७. पटाचारा (समाविष्ट) - (नेपालीमा अनुवाद)
८. महासतिपट्टानसुत्त - (नेपालीमा अनुवाद)
९. प्रज्ञा-प्रदीप (भाग-१) - (नेपाली) तपाईंको हातमा

अप्रकाशित पुस्तक/पुस्तिकाहरू

१. प्रज्ञा-प्रदीप (भाग-२) - (नेपाली)
२. बुद्ध-धर्म कविता संग्रह - (नेपाली)
३. बुद्ध-धर्म चिनाखँ मुना - (नेपाल भाषा)
४. प्यंगू आर्य-सत्य - (नेपाल भाषा)
५. विपश्यना विधिको उपयोगिता - (नेपाली)
६. *Buddha Songs & Poems* - (English)
७. अंगुलीमाल - (नेपालीमा अनुवाद)
८. अन्य

