

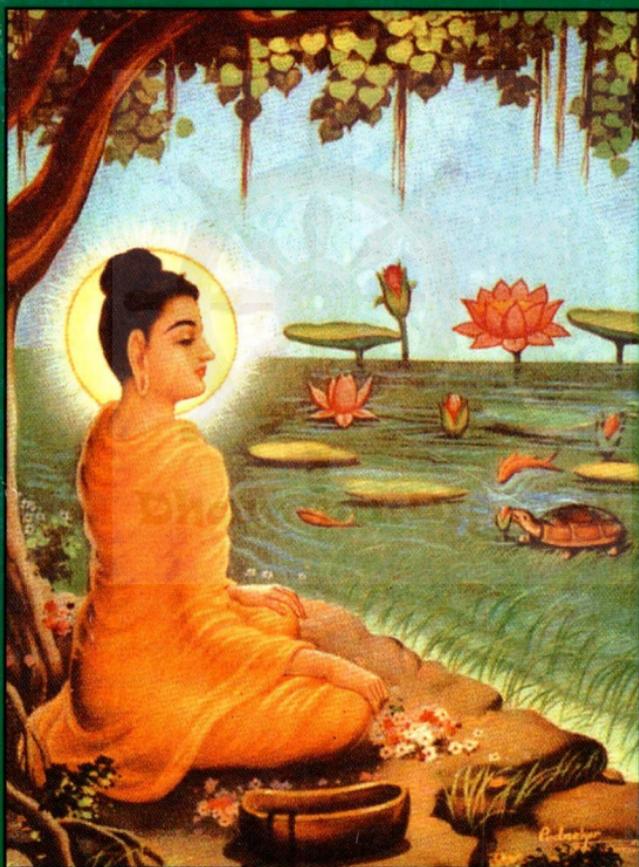
'अत्तसम्मापणिधि च एतं मंगलमुत्तमं ।'

(आफूले आफैलाई वशमा लिई ठीक मार्गमा लगाउनु - उत्तम मंगल हो ।)

प्रेमपूर्ण जीवन र सुखद मृत्यु

'Loving & Dying' को

(नेपालीमा अनुवाद)



अनुवादक

दोलेन्द्ररत्न शाक्य

चाकुपाट, ल.पु., ५-५२९२०४

अनुवादकका प्रकाशित कृतिहरू



अनुवादक

- | | | | | |
|-----|--------------------------------|-----------------|-----------------|----------------|
| १) | आनापान-स्मृति-भावना | नेपालभाषा | २०४२ | साल |
| २) | आनापान-स्मृति-भावना | नेपाली | २०४९ | साल |
| ३) | सद्धर्म के, किन र कसरी ? | नेपाली | २०५५ | साल (प्र.सं.) |
| ४) | सद्धर्म के, किन र कसरी ? | नेपाली | २०५८ | साल (द्वि.सं.) |
| ५) | सम्मादिट्ठि दीपनी | नेपालीमा अनुवाद | २०५८ | साल |
| ६) | बुद्धोपदेशित-धर्म | नेपालीमा अनुवाद | २०५८ | साल |
| ७) | विशाखा-चरित्र | नेपालीमा अनुवाद | २०५८ | साल |
| ८) | पटाचारा (समाविष्ट) | नेपालीमा अनुवाद | २०५९ | साल |
| ९) | महासतिपट्ठानसुत्त | नेपालीमा अनुवाद | २०५९ | साल |
| १०) | अंगुलीमाल | नेपालीमा अनुवाद | २०५९ | साल |
| ११) | प्रज्ञा-प्रदीप (भाग-१) | नेपाली | २०५९ | साल (प्र.सं.) |
| १२) | प्रज्ञा-प्रदीप (भाग-१) | नेपाली | २०६० | साल (द्वि.सं.) |
| १३) | धर्म-रस | नेपालीमा अनुवाद | २०६० | साल |
| १४) | धर्मप्रीतिका तरङ्गहरू | नेपाली | २०६१ | साल |
| १५) | विपश्यना-ध्यान-साधना | नेपाली | २०६२ | साल |
| १६) | प्यंगू आर्य-सत्य | नेपालभाषा | २०६३ | साल |
| १७) | हीराशोभा रहिनन् | नेपाली | २०६३ | साल |
| १८) | धर्मको धर्म | नेपाली | २०६४ | साल |
| १९) | प्रेमपूर्ण जीवन र सुखद् मृत्यु | नेपालीमा अनुवाद | (तपाईंको हातमा) | |

प्रकाशनको प्रतीक्षामा रहेका

- | | | |
|-----|------------------------------|-------------------------------|
| १) | प्रज्ञा-प्रदीप (भाग-२) | नेपाली |
| २) | बुद्ध-धर्म कविता संग्रह | नेपाली |
| ३) | बुद्ध-धर्म चिनाखँ मुना: | नेपालभाषा |
| ४) | बुद्धकालीन दस सन्नारीहरू | नेपालीमा अनुवाद |
| ५) | 'पट्ठान पालि' : एक अध्ययन | नेपालीमा अध्ययनात्मक विश्लेषण |
| ६) | धर्मका दोहाहरूको संगालो | नेपालीमा अनुवाद र सम्पादन |
| ७) | विपश्यना बारेका प्रश्नावली | नेपालीमा अनुवाद |
| ८) | बुद्ध शिक्षा : सार संक्षेपमा | नेपाली |
| ९) | समता - धर्मको पालना | नेपाली |
| १०) | अन्य | |

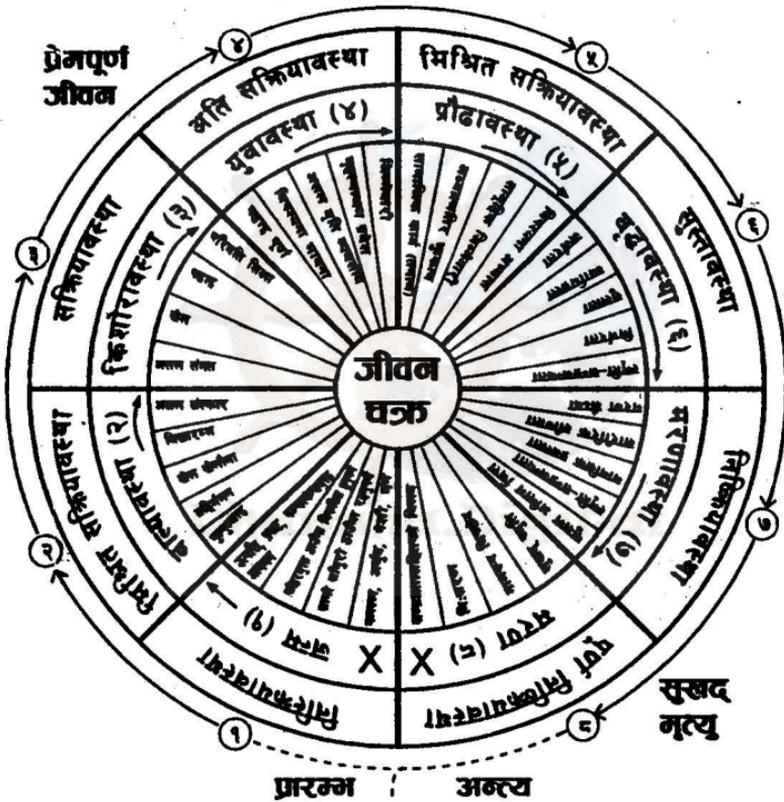
'धुवं मे मरणं, अधुवं मे जीवितं'

प्रेमपूर्ण जीवन र सुखद मृत्यु

(Loving & Dying)

(नेपालीमा अनुवाद)

धरम



प्रकाशक:

दुर्गादास रजित

टेक, काठमाडौं

४२५२३४४

अंग्रेजीमा लेखक

भिक्षु विशुध्वाचार, मलेसिया

नेपालीमा अनुवादक

दोलेन्द्ररत्न शाक्य, चाकुपाट, ल.पु.

५५-२१-२०४

प्रकाशक :

दुर्गाद्विस रंजित

टेकू, काठमाडौं

४२५२३४४

प्रकाशन : बु.सं. २५५१

: ने.सं. ११२७

: बि.सं. २०६४

: ई.सं. २००७

प्रथम संस्करण : १००० प्रति

(सर्वाधिकार अनुवादकमा सुरक्षित)

निःशुल्क धर्मदान

मूल्य : यस पुस्तकलाई पढ्नु, गुन्नु र पालना गर्नु ।

मुद्रक : बागमती छापाखाना

गाबहाल, वनबहाल, ललितपुर ।

फोन ५५३३८४७

निर्वाण-कामनासहित

समर्पण



(दिवंगत हीराशोभा शाक्य)

जीवनको नश्वरता र अनित्य, दुःख अनात्मको बोध सबैमा हनुपर्ने कुराको संकेत गर्दै गत २०६३ पुस २९ गते शनिवारका दिन पूर्ण स्वस्थावस्थामै आकस्मिकरूपमा दिवंगत हुन पुगेकी मेरी स्नेहमयी धर्मपत्नी हीराशोभा शाक्यलाई यस पुस्तकको अनुवादबाट प्राप्त पुण्य, जन्म, जरा, व्याधि र मरणले मुक्त रहेको निर्वाणावस्थाको शिघ्र प्राप्तिको हेतु बनून् भन्ने मंगलमय निर्वाण-कामनासहित अनुवादकको तर्फबाट यो पुस्तक तिनमा सस्नेह समर्पण गर्दछु ।

निजकी अनुगृहीत पति

दोलेन्द्ररत्न शाक्य

(पुस्तकको अनुवादक)

२०६४ १३ १२०

पुष्पाञ्जलि

जीवजगतका सम्पूर्ण प्राणीहरू सबै मरणशील छन्,
सबै जन्म र मरणको चक्करमा पिल्सिरहेका छन् ।

सबै यस कृचकबाट उतीर्ण हुन चाहन्छन् ।

सबै अजर अमर हुन चाहन्छन् ।

चाहेर मात्र केही हुँदैन । त्यसका लागि सम्यकरूपले
जीवन बाँच्ने र भगवान बुद्धले बताउनुभएको शील, समाधि
र प्रज्ञा समाविष्ट आठअङ्गसहितको मार्गको सही अनुशरण
गर्दै

प्रेमपूर्ण जीवन बाँच्न सकौं र मृत्युजस्तो कठोर
ठानिपको सुनिश्चित सत्यको हर्षातिरेक भई
साक्षात्कार गर्न सकौं अनि अन्ततोगत्वा

जन्म-मरणको घृणित पञ्जाबाट

शिघ्र फुट्की निर्वाणरूपी

अमृतको रसास्वादन

गर्न सकौं ।

यस पुस्तकमार्फत सबै पाठकवृन्दमा यही शुभकामनारूपी
पुष्पाञ्जलि अर्पण गर्न चाहन्छु ।

भवतु सब्ब भगल !

विनीत

‘Loving and Dying’

प्रेमपूर्ण जीवन र सुखद मृत्यु

मूल पुस्तक - लेखकको आफ्नो कुरा

यस पुस्तकलाई तन्मयताकासाथ पढ्न रुचाउने व्यक्तिहरूसँग मृत्युबारे विचार विनिमय गर्ने उद्देश्यले मैले यो पुस्तक लेखेको हुँ । समता र साहस दुवैले सहित भएर मृत्युसित कसरी सामना गर्न सकिन्छ भन्ने विषयमा विमर्श गर्ने हेतु पनि यस पुस्तकको रहेको छ । घातनुहुन्छ भने मृत्युसित मुसुवक हाँसेर गर्वकासाथ सामना गर्नुहोस् । दुःखसित कसरी सामना गर्ने, करुणा र प्रज्ञासहित भएर कसरी बाँच्ने र मृत्युको समय नआएसम्म कसरी राक्षा कुराहरूको संग्रह गर्ने भन्ने बारेमा पनि यहाँ विचार आदान - प्रदान गर्न लागिपरेको हो ।

तर प्रायःजसो मानिसहरू मृत्युबारे कुरा गरेको रुचाउँदैनन् । जब मृत्युबारे कुरा छेडिन्छ, उनीहरू असजिलो र नरमाईलो मान्छन् । नयाँवर्ष र जन्मोत्सवको खुसियालीको अवसरमा यस्ता कुराको उठानलाई अपशकुनको रुपमा लिन्छन् । त्यसबेला मृत्युबारेको कुरा गराइले उत्सवको मज्जानै भङ्ग हुने र यसलाई दुर्भाग्य र काल नजिव्याउने तत्वको रुपमा लिन्छन् । तर यस्ता कुरालाई न त मान्दिन । मेरो विचारमा यी सबै अन्धविश्वास मात्र हुन् । तर यो कुरा न स्वीकार्दछु कि यस्ता विषयमा अझ बढी सोच्नु वा कुरा गर्नु राम्रो र बुद्धिमान्नी हुन्छ । यो किन त ? किनभने हामीलाई थाहा छ कि जन्मोत्सव मनाएर हामी जवान हुने त होइनौं बरु एकबर्ष बढ्ने भने अवश्य हुनेछौं । प्रत्येक वर्षले हामीलाई एक वर्षको हिसाबले चिहानको नजिकै लगीदिन्छ । यस्ता विषयमा सोच्दा हामी जावनलाई अझ राम्ररी बुझ्न सक्दछौं ।

(क)

भिक्षु भएको नाताले म मृत्युबारे निरन्तर ध्यान गर्दछु । यसले मलाई अर्थपूर्ण जीवन बिताउन र व्यर्थै समय खेर नफाल्न घमघमाउँछ । मन जिद्दीवाल र अल्छी भएको कारणले कहिलेकाहीँ त समय खेर फाल्न पुग्दछु । यो कुरा मैले स्वीकार्ने पर्छ । तैपनि मृत्युबारे बारम्बार ध्यान जगाउँदा मलाई लाग्दछ मैले विषयना ध्यानको लागि केही समय निकाल्नुपर्छ जसको माध्यमद्वारा मैले मनबाट लोभ, द्वेष र मोहजस्ता विकारहरू निकालेर फलन सकूँ । बुद्धले हामीलाई बारम्बार मृत्युबारे चिन्तना गर्नु वा ध्यान गर्नु भन्नुभएको छ । सके दिनदिनै नसके जुनबेला सकिन्छ त्यसबेला । यसले हामीमा संवेग जगाउँछ र मैलो र विकृत मनबाट निस्सृत दुःखलाई हटाउन अरु मिहिन्तकासाथ लाग्न प्रेरित गर्दछ । म त मृत्युबारे चर्चा गर्न मन पराउँछु । यो मेरो लागि मनपर्ने विषय पनि हो । के मैले नचाहिने कुरा गरें ? ठीक छ, तपाईंलाई जे मन लाग्छ भन्नुहोस् । यसमा म निको नै मान्दछु । म नराको ठाउँदिन । तपाईंलाई र अन्य मानिसलाई पनि ठीक लाग्ने, संवेदनशील, अनाक्षेपसहितको अनाइ द्वेष नरासी भन्ने अधिकार मलाई पनि छ । यसरी विचार व्यक्त गर्दा त्यस व्यक्तिसँग रिसाउनु उपित हुँदैन तर दुर्भाग्यवश यदाकदा हामी यस कुरालाई बिर्सन पुग्छौं र अनाहकमा जङ्गिन्छौं । अब मूल विषयतिर उन्मुख होऔं । जब म यी प्रश्नहरूको सन्तुष्टता सोच्दछु, मलाई अप्ठम लाग्छ । ती प्रश्नहरू हुन् - हामी किन बाँच्छौं ? हामी किन मर्छौं ? यी के हुन् र के का लागि हुन् ? के उद्देश्य प्राप्तिका लागि र के उपलब्धिका लागि ? निःसन्देह यी प्रश्नहरूको विभिन्न उत्तरहरू विभिन्न व्यक्तिहरूले विभिन्न समयमा दिए होलान् । यस्ता प्रश्नहरूको उत्तर दिन घेरै मानिसहरू उत्सुक हुन्छन् । तर म भन्न सकिदैन ती उत्तरहरूले मलाई सन्तुष्ट पार्न सके । अरु पनि म उपित र सही उत्तरको प्रतिक्षामा छु । अहिले म बौद्ध भिक्षु हुँ र म ध्यान गर्दछु । बुद्धले दिनुभएको पञ्चशील- 'नमार्नु,

(रख)

नचोर्नु व्यभिचार नगर्नु, कूठ नबोल्नु र मादक पदार्थ सेवन नगर्नु लाई म पालन गर्दछु । यसको साथै ब्रह्मचर्य पालन र निष्कृत्वको नियमहरूको पनि पालन गर्दछु ।

म आफैले पनि ती सबै नै प्रश्नहरूको उत्तर पाइसकेको छु भनी भन्नु सविद्वन् तर यति कुरा पक्का हो कि मैले बुद्ध-शिक्षाबाट केही सान्त्वना, केही सुसानुभूति र मानसिक सन्तोष पाएको छु । बुद्धले दिनुभएको प्रकाशता, सजगता र मैत्रीको शिक्षालाई म यहाँ गाँस्न चाहन्छु । अहिले पनि म नित्य ध्यानमा बस्छु । सम्भवतः एकदिन म ती सबै प्रश्नहरूको उत्तर पाउने छु । पाउन सक्ँ भने मलाई अत्याधिक सुसी लाग्नेछ । तर यदि पाउन सकिन्न भने पनि केही छैन । मैले प्रयत्न गरेको रहेछु, यही नै पर्याप्त छ । यसरी प्रयत्न गर्दागर्दै मरिगए पनि मलाई खेद हुने छैन । किनकि यस दिशामा म प्रयत्नशील हुन सक्ँ । त्यसरी मेरो जीवन अझ केही हृदयसम्पन्न भए पनि अर्थपूर्ण हुनेछ । यस दिशामा मेरो बुद्धि र वर्तमान अनुसार जति सकिन्छ त्यति सुसी र शान्ति बाँड्न अवश्य पनि प्रयत्नशील रहने छु ।

यस पुस्तकमा जीवन र मृत्युबारे मैले सकेजति विचार (कुरा) विनिमय गर्ने जमर्को गरेको छु । मेरो विचारमा मृत्युबारे सुल्लारूपमा चर्चा गरिनुपर्छ । यस सम्बन्धमा मध्य उत्पन्न हुनुहुँदैन । होइन भने, हामीले कसरी यसबारे सिक्न र बुझ्न सक्दछौं । जब हामी निःसंकोच छलफल गर्न, सिक्न र बुझ्न प्रयत्न गर्छौं उसको परिणाम राम्रो हुन्छ किनभने हामी मृत्युबारे कुरा गर्ने मनस्थितिमा हुन्छौं । यस विषयमा कसरी पेश हुने भन्ने कुरा हामीले जान्नुपर्छ यो कुरा महत्त्वपूर्ण छ । सामान्यतया हामी सबैलाई थाहा भएकै कुरा हो कि हामी सबै एकदिन मर्नेपर्छ । मृत्युबाट बच्ने कुनै उपाय छैन । यदि अहिले नै मृत्युबारे नजानेता नबुझेता मरणासन्न अवस्थामा पुग्दा कसरी बुझ्न सकिन्छ ?

त्यसबेला के हामी भय, त्रास र अन्योलको स्थितिमा हुन्थौं र? त्यसैले अहिले यसबारे यथार्थ ज्ञान हुनु श्रयस्कर हुन्छ। यसले अवश्य पनि हामीलाई राम्रो स्थानमा पुऱ्याउने छ। अनि त डर र त्रास भन्ने नै हुँदैन। हामीमा आत्म विश्वास बढ्ने छ र मृत्यु आफ्ना हामी हौंसी हौंसी जानसक्ने छौं। अनि हामी भन्न सक्नेछौं “हे मृत्यु, तिमीले सकेको गर। मलाई थाहा छ तिमी पनि खुसी छौ र म पनि खुसी छु, हेर हामी दुवै प्रशन्न भई हँसिरहेका छौं।”

मैले यो पुस्तक स्पष्टवादी भएर लेसेको छु। मैले आफूलाई सकभर विलष्ट र अस्वाभाविक हुन दिएका छैन। तपाईं यो पुस्तकलाई रुचाउनुहुनेछ भन्ने आसयले अनि आफूलाई प्रेम र मृत्युबारे रुच्ने कुराहरू यत्र तत्रबाट उद्धृत गरी पढ्नु हुनेछ भन्ने मनसाय पनि मेरो रहेको छ। साथै मैले एउटा भिक्षुको नाताले एउटा उपासकलाई बोध गर्ने किसिमले पनि लेसेको छैन बरु एउटा मानवले अर्को मानवलाई दिनुपर्ने सन्देश मात्र दिन सोजेको हुँ। त्यसैले मैले यसमा स्वतन्त्र भएर कुराकानी गर्ने पाराले र मनमा सिधै छुने ढङ्गले लेसेको छु। म यस कुरामा कतिको सफल भएँ - त्यो मैले भन्ने कुरा होइन। सिर्फ तपाईं नै यसको निर्णायक हुनुहुन्छ।

म बौद्ध भिक्षु भएकोले पाठकवर्गले यसमा थुप्रै बुद्धका विचार र बौद्ध मान्यताहरू पाउनुहुनेछ। प्रेम र करुणाको सन्देशहरू सार्वजनीक मान्यताहरू नै हुन्। ती कुनै एक धर्ममा पेवा होइनन्। सबै धर्मका सार नै हुन्। तर हामी धर्मको अनुयायीहरू यस कुरालाई नबुझेकै गर्दा छौं। त्यसैले पनि होला हामी धर्मको नाममा लडाईं भडाडा गर्ने, काटमार गर्ने, अङ्गभङ्ग गर्ने र घाउचोट पुऱ्याउनेजस्ता कार्य गर्दछौं। कसलाई दोष दिने? हामी आफै दोषी छौं। प्रेम, ज्ञान, दया, करुणा र क्षमा जस्ता ज्ञान गुणका कुराहरू सिकाउने धर्म र धर्मप्रतिपादकहरू दोषी होइनन्। हामीले आफूमा भएको अज्ञानताको पर्दा

हटाउन सकेमा हामी निःस्वार्थ प्रेम गर्न सक्नेछौं। हामी सहनशीलता, धैर्य, समझदारी र करुणासहित भई भाइबहिनीहरूकै मिलेर बस्न सक्नेछौं ।

मैले यो पुस्तक खासगरी बौद्धहरूलाई लक्षित गरी लेखेको छु । तर अबौद्धहरू पनि यसलाई पढी लाभान्वित हुन सक्छन् । कमसेकम उनीहरूले बौद्ध विचार र मान्यताहरूलाई बुझ्नेछन् । एक अर्काको भावना र विचार बुझ्नु राम्रो कुरा हो । यसले एक अर्काको मान्यताहरूको बारेमा हामीलाई बोध गराई अत्याधिक समझदारी र सहिष्णुताको मार्गमा झेन्थ्याउँछ । धर्म परिवर्तन गराउने मेरो उद्देश्य अस्वस्थ होइन । यो कुरा पहिल्यै सुस्पष्ट हुनुपर्छ । सबैले आफ्ना धर्म पालन गरुन्, उन्नति गरुन् । नोबेल पुरस्कार विजेता दलाई लामाले पनि भनेका छन् - करुणा सबै धर्महरूको सार हो ।

मैले यस पुस्तकमार्फत मेरा भावनाहरूलाई यथाशक्य राम्ररी विनिमय गर्ने प्रयास गरेको छु । तर मलाई लाग्छ कहीं कहीं कमी कमजोरीहरू नहोलान् भन्न सकिन्न । कतिपय कुरामा मैले गरेका व्याख्या र ममा भएका ज्ञान पनि अपर्याप्त र पृथक भएको भेटिएलान् । मैले व्यक्त गरेका कतिपय कुराहरूमा तपाईं सहमत नहुनु होला । व्यक्त गर्ने तरिका तपाईंलाई मन नपर्ला वा मेरो शैली तपाईंलाई नरुप्ला । तपाईं ठग्नु होला-यो त अनुचित, बकवास, असंगत, भावावेसी, दोषपूर्ण र विकृत कुरा हो । यसरी सोच्नु गलत र अस्वाभाविक होइन । दुईजना बीचकै कुरामा पनि मतभिन्नता हुनसक्छ । सहमत हुन नसकेका कुरालाई तपाईं मिल्काइदिन सक्नुहुन्छ । मैले भनेका जन्मै कुराहरू स्वीकार्ने पर्छ भन्ने छैन । अन्यमनस्क भई किन स्वीकार्नुहुन्छ ? तपाईंको आफ्नै सुन्दर सबल मन छ र तपाईं आफैँ सोच्न सक्नुहुन्छ र निर्णय पनि गर्न सक्नुहुन्छ । हामी नरिसाइकन र दिक्क नमानिकन

पनि कसैको कुरा स्वीकार्न पनि सक्छौं । अस्वीकार्न पनि सक्छौं । सक्दैनौं र ? हामीबीचको मित्रता कायम रहनु नै सारगर्भित र विलक्षण कुरा हो । हामी आफ्नो भलाइको लागि इमान्दारीपूर्वक विश्वस्त भएर कुन कुरा ग्रहण गर्ने र कुन कुरालाई ग्रहण नगर्ने भनी निर्णय गर्न सक्छौं । असा पिठलेर कुनै कुरालाई पनि विश्वास गरिहाल्न आवश्यक छैन ।

बुद्धले पनि कुनै कुरालाई विचारै नगरी ठीक बेठीक नसुट्याई स्वीकार नगर्नु भन्नुभएको छ । बुद्धकै वाणीलाई यहाँ प्रस्तुत गर्न युक्तिसंगत हुन आउँछ । बुद्ध स्वयंले पनि अन्ध - श्रद्धावश कुनै कुरालाई पनि अपनाउनु भएन । उहाँले हामीलाई मैले भनेका कुराहरू मात्र स्वीकार गर्नु अरुका कुराहरू स्वीकार नगर्नु भन्नुभएको छैन । उहाँले त परीक्षण गरी, अभ्यासमा उतारी अनि अनुभव गरी हेर्न भन्नुभएको छ । यदि कुनै कुरा राम्रो लागेमा र यसबाट राज, द्वेष र मोह निर्मूल गर्न उपयुक्त देखिएमा त्यसलाई स्वीकार्नुपर्छ । होइन भने अस्वीकार गर्नुपर्छ । यो साधै उपयुक्त, धर्मसंगत र कल्याणकारी उपदेश हो । अतः बुद्धका यी उपदेशबाट प्रेरित भई म सदैव भन्न चाहन्छु - कुनै कुरालाई पनि ऋट्टै विश्वास नगार । त्यसलाई आफैले निरीक्षण, परीक्षण र अनुभव गरी हेर । मेरो विचारमा यही सुरक्षित र अचित कदम हो । यस पुस्तक लेख्ने क्रममा मबाट यदि कुनै गल्ती हुन गएको रहेछ भने म क्षमा चाहन्छु ।

सबै प्राणीहरू सुखी रहून् । हामी सबैलाई हामीले चाहेको ज्ञान र सुख समृद्धि प्राप्त होस् । अब यस पुस्तक पढ्नमा रसानन्द लिनुहोस् ।

मिक्षु विशुद्धाचार
मलेशिया



(च)

शुभकामना !



यस पुस्तकको प्रकाशक श्री दुर्गादास रंजितले वर्षको १/१ वटा बुद्ध-शिक्षासम्बन्धी पुस्तकहरू प्रकाशित गर्दैआएको र धर्मदानको उद्देश्यले निःशुल्क वितरण गर्दैआएको सन्दर्भमा यो पुस्तक बन्तै हो । सर्वसाधारणमा मात्र होइन राजनीतिक पार्टीका शीर्षक व्यक्तित्वहरू एवं राजदरवारमासमेत प्रकाशित पुस्तक पुन्याई पढ्नमा अभिप्रेरित गर्ने द्येय उहाँको छ ।

अहिले प्रकाशित भएको पुस्तकको नाम 'प्रेमपूर्ण जीवन र सुखद मृत्यु' रहेको छ । यसको मूल विषयवस्तु 'सुखमय जीवन जिउनु र मृत्यु मयदेसि नआतुनु' हो । यस पुस्तकका लेखक मलेसियन भिक्षु विशुद्धाचार हुन् भने यसलाई नेपाली भाषामा अनुवाद गर्नुहुने श्री दोलेन्द्ररत्न शावय हुन् । यस पुस्तकको बारेमा थपेर मनुपूर्व आधुनिक युगलाई सुझाउँदो र सबैलाई उपयोगी पुस्तक हो । जो कोहीलाई पनि यो पुस्तकले जीवन सार्थक पार्न नियन्त्रण गरिरहेको हुन्छ ।

यस पुस्तकमा बिरामी हुँदा मन कमजोर पार्नुहुन्न, बलियो र दृढ पार्नुपर्छ भन्ने सन्देशको साथै अन्य थुप्रै राम्रा सन्देशहरू प्रवाहित भइरहेको पाउँछौं । राष्ट्रभाषा नेपालीमा अनुवाद जारी नेपाली भाषाभाषीहरूलाई यस्तो सन्देशमूलक पुस्तक पढ्ने अवसर दिनुहुने अनुवादक श्री दोलेन्द्ररत्न शावय धन्यवादका पात्र हुन् ।

अन्त्यमा, प्रकाशक श्री दुर्गादास रंजितको प्रतिवर्ष छुट्टा छुट्टा पुस्तक प्रकाशित गर्दैजाउने अधिष्ठान पूर्ण होस् र निःशुल्क पुस्तक वितरण गरिएको धर्मदानद्वारा उहाँलाई स्वास्थ्यलाभ होस् साथै उहाँको परिवारको जीवन आनन्दमय र मंगलमय होस् भन्ने कामना गर्दछु ।

भिक्षु अश्वघोष

श्रीघः विहार

काठमाडौं

२०६४।१।१२

मन्त्राका केही शब्दहरू

भगवान् बुद्धले शुद्ध र स्वच्छ काम गर्दा निर्विघ्नरूपमा आरक्षा प्राप्त गर्नका लागि चार प्रकारका आरक्षा भावनाहरूको आशा गर्नुभएको छ ।

बुद्धानुस्सति मेत्ता घ । असुमं मरणस्सति ।
इतिमा चतुरारवसा । भिवस्सु भावेय्य सीलवा ॥

अर्थात् - बुद्धानुस्मृति-भावना, मैत्री-भावना, अशुभ-भावना र मरणानुस्मृति-भावनाहरू शीलवान् भिक्षुद्वारा भाविता गर्नुपर्ने भावनाहरू हुन् ।

सुरक्षित जीवन जिउन नचाहने व्यक्तिहरू कोही पनि हुँदैनन् । एक न एक किसिमको आरक्षा सबैको लागि अपरिहार्य रहेको हुन्छ । आरक्षा बिना जीवन अचरहित हुनसक्दैन । अयात्रान्त जीवन अभिशापयुक्त हुन्छ । अयात्रान्त जीवन जिउनु भनेको नारकीय जीवन भोग्नुसरह हो । त्यसैले प्राणीहरूले निर्भय अवस्थाको जहिले पनि सोजी गरिरहेका हुन्छन् । त्यसैले भगवान् बुद्धले भन्नुभएको छ -

बुहुं वे सरणं यन्ति । पब्बतानि वनानि घ ।
आराम-रूवस-चेत्थानि । मनुस्सा भयतज्जिता ॥

अर्थात् - भयतर्जित मनुष्यहरू कुनै न कुनै किसिमका शरणको शरणमा जान्छन् : वन, पर्वत, आराम, वृक्ष, चैत्यस्थल आदि इत्यादि ।

तर के गर्नु ? वास्तविक सुरक्षाको लागि ती कुनै पनि विश्वसनीय छैनन् । किनभने ती साँच्चिका शरणस्थलहरू कुनै

हालतमा पनि हुनसक्दैनन् । कारण ती निर्मय प्रदान गर्नसक्ने सालका होइनन् । उत्तम सालका होइनन् । सर्वदुःख हटाउनसक्ने गुणहरू, प्रभावहरू, शक्तिहरू तिनमा छैन । ती आफै पनि मयग्रसित छन् । त्राशले त्रसित छन् । आफै पनि आरक्षाको सोजीमा छन् । प्रतिक्रिया छन् ।

बुद्ध मयरहित, त्रासमुक्त र निर्मय अवस्थामा पुगिसकेको हुनुहुन्छ । आरक्षाको सोजिगर्न नपर्ने भइसकेको छ । मयसृजक कुनै पनि कारण उहाँमा छैन । वलेशबाट निर्लिप्त भइसक्नुभएको छ । वलेशहरू नै मयसृजक हुन् । त्यसैले बुद्धको गुणानुस्मरण आरक्षाको कारण हो । निर्मयताको आधार हो । तसर्थ बुद्धानुस्मृति भावना आरक्षा प्रदायक रहेको छ । त्यस्तै मैत्री, अशुभ भावनाहरू पनि मित्रताको परित्र अभिवृद्धि गर्ने, हिंसा, द्वेष, आक्रोश, क्रोध, आघात, प्रत्याघातजस्ता मयसृजक तत्त्वहरूलाई निर्मूल पारी निर्मय अवस्थामा पुऱ्याउने र स्नेह, सहिष्णुता, सहानुभूति, अद्वेष, अक्रोध, अहिंसात्मकता, निरातंकता, निरापराधता, करुणा, दयालुपन, मायालुपन आदिका सृजक हुन्, त्यस्तै कामच्छन्द, राग, तृष्णा, लोभ, आसक्ति, उपादान, वासनाहरूलाई पन्छाई निष्काम, विराग, वितृष्णा, निर्लोभ, अनासक्ति, अनुपादान, अनभिरति उत्पादक भएकाले बुद्धको शरण मयनाशक स्वभावगुणले युक्त रहेका छन् र आरक्षा प्रदान गर्न सक्षम छन् ।

रह्यो मरणस्मृति । त्यो त शुद्ध स्वच्छ क्रियाकलापतिर अगाडि बढ्न, विशुद्ध भावना जगाउन प्रेरणाको स्रोत नै रहेको छ । जसले आफू एकदिन मर्नुछ भनेर विचार गर्दैन र सधैं बाँधिरहने जस्तो धारणा लिइएको हुन्छ, त्यो व्यक्तिलाई होस कहिल्यै जाग्दैन र त्यो व्यक्ति सधैंभरि आफ्नो स्वार्थपूर्तितिर मात्रै ध्यान दिइरहने अर्काको लागि कुनै सोच नै नराख्ने भएकाले जहिले पनि कै-कजाडा कलह अशान्तिका वातावरण मात्रै सृजना भइरहन्छ । त्यो

व्यक्तिबाट जस्तोसुकै नराको काम पनि सहजरूपमै भइरहने हुन्छ । ऊ सठपूर्ण पाप अथर्न अकुशल कर्मको सृजक भइरहन्छ । तर जो व्यक्ति मरण धर्मप्रति सचेत, सजग, होसियार र स्मृतियुक्त हुन्छ, त्यो व्यक्ति अप्रमादी स्वभाव भएको हुने हुनाले उसबाट नराको काम हुँदैन । सदाचार, सत्परित्रता र सदृश्यवहार उसको दैनिक क्रियाकलाप नै भइरहेको हुन्छ । कै-कजाडा कलह अशान्ति उसबाट सृजनै हुनसक्दैन । ऊ यसरी सठपूर्ण शुद्ध, स्वच्छ, कुशल धर्मको सृजक भइरहेको हुन्छ । त्यसैले भगवान् बुद्धले मरणस्मृतिलाई आरक्षा भावनाको रूपमा अगाडी सार्नुभएको हो । मरणस्मृति यसरी भाविता गर्नसकिन्छ -

क) अधुव मे जीवितं, धुव मे मरणं ।

- मेरो जीवित रहनु असत्य, अशाश्वत छ, मेरो मरण हुनु सत्य छ, शाश्वत छ ।

ख) मरणपरियोसानं मे जीवितं ।

- मेरो बाँधिरहनु मरणमा अन्त रहेको छ ।

ग) जीवितं अनियतं, मरणं नियतं ।

- बाँधिरहनु निश्चित छैन, मरण हुनु निश्चित छ ।

घ) अवस्सं मया मरितब्बं ।

- मेरो मरण अवश्यठभावी छ ।

बुद्धशासनमा मरणधर्मलाई सठकनु भनेको कुशलधर्ममा उत्साह बढाउनु, हिरी (पापकर्म गर्न लजाउनु) ओतप्प (पापकर्म गर्न भय मान्नु) नामक लोकपाल धर्मको यथार्थरूपमा पालना गर्नु, अकुशलधर्म गर्न हतोत्साही हुनु, निर्वाणामिमुसी बन्न पूर्ण पराक्रमी स्वभाव जगाउनको लागि अपुक्त रामवाण साबित हुन्छ । तर वासना लम्पट, विषयभोगी, कामपिपासुहरूको निमित्त भने यो मरणस्मृति विषालु साँप कै हुन्छ ।

भिक्षु विशुद्धाचार, ववालालम्पुर, मलेशियाद्वारा लिखित र

श्री दोलेन्द्ररत्न शाक्य, चाकुपाट, ल.पु. द्वारा अनुदित 'प्रेमपूर्ण जीवन र सुखद मृत्यु' पुस्तक पाठकवृन्दहरूले पढेर मरणस्मृतिलाई जीवनको आधार आरक्ष-भावनाको रूपमा अभिवृद्धि गर्न सकेको खण्डमा तपाईंहरूको जीवन मनुष्यत्वलाई सुहाउँदो मानव गुणयुक्त भई मरणसित सामना गर्नपर्दा हौंसी हौंसी सामना गर्नसक्ने अवस्थामा पुन्याइदिनेछ र मरणपछिको तपाईंहरूको जीवन पनि सुखद, सन्तोषप्रद, आनन्ददायी, शान्तिपूर्ण नै हुनेछ । यहाँ जो व्यक्ति हौंसी हौंसी बाँच्न जाँदछ त्यसले मरण हुन पनि जानेको हुन्छ, उसको भविष्य जीवन पनि हँसिलो नै मइरहनेमा सुनिश्चित रहने पनि हुन्छ । कारण हेर्नुस् निम्न बुद्धवचन -

इध नन्दति, पेत्थ नन्दति, कतपुञ्जो उभयत्थ नन्दति ।
पुञ्जं मे कतन्ति नन्दति, भिय्यो नन्दति सुज्जातिं गतो ॥

अर्थात् - जो यहाँ (यस वर्तमान जीवनमा) रमाउँछ, ऊ वहाँ (भविष्य जीवनमा) रमाउँछ । कृतपुण्य व्यक्ति यहाँ वहाँ दुवैतिर रमाउँछ । "मैले पुण्य गरिसकेको छु" भनी रमाउँछ । सुजातिगामी भएर अरु बढी रमाउँछ ।

यो पुस्तकको बारेमा धेरै टीकाटिप्पणी गरिरहनु आवश्यक देखिँदैन । योनिर्णय मनसिकार (अपित विचार) लाई अगाडी सारी पढ्ने व्यक्तिलाई यस पुस्तकले जीवनमा आवश्यक मानवीय मनमस्तिष्कलाई सही सुराक, पुष्टिलो आहार पुरा गरिदिने छ । मानिस मानिस बन्नको लागि यो पुस्तक अति नै महत्त्वपूर्ण छ । सुदृष्टि राख्ने जो सुकैलाई पनि यो पुस्तक संजीवनी औषधी हुनेछ । यस्तो अनमोल, अनर्घ सन्देशले भरिपूर्ण पुस्तक आज आएर. राष्ट्रभाषा नेपालीमा पनि उपलब्ध गराई आध्यात्मिक ज्योति फैलाउन चाहनुभएका, आफू पनि यसै दिशातिर उन्मुख भई विपश्यना योगीको रूपमा रही आफ्नो रोगको उपचारसमेत योगसाधनाद्वारा नै गरिरहनुभएका बौद्ध उपासक श्री दोलेन्द्ररत्न शाक्यज्यू प्रशंसाको

मागी बन्नूमएको छ । उहाँको यो क्रियाकलाप अत्यन्त सराहनीय पनि छ ।

सज्जन पाठकवृन्दहरूले यस पुस्तकलाई सारगर्भित सन्देशबाहकको रूपमा अंगाली आ-आफ्नो जीवन धन्य तुल्याउन सकेमा अनुवादकको अथक प्रयास सफल भएको ठन्न सकिन्छ । यसको अध्ययन चिन्तन मननको साथै जीवनमा समेत उतारी प्रयोग गरी जीवन धन्य एवं कल्याणमय बनाउन सक्नु ठन्ने सुचिन्तन एवं शुभ प्रार्थनाका साथै आफ्ना मन्तव्यको केही शब्द यहीँ दुँयाउन चाहन्छु ।

भवतु सब्ब मंगलं ।

सबैको मंगल होस् । सबैको कल्याण होस् ॥

विश्व शान्ति विहार
मीनभवन, नयाँ बानेश्वर
काठमाडौं ।

मिति: २०६२ माघ २७

मिक्षु ज्ञानपूर्णिक महास्थविर



आमुख



जीवन र जगत दुवै प्रवाहमय छन्, गतिशील छन्, चलायमान छन्, अनित्य हुन्, परिवर्तनशील हुन्, अजर-अमरत्वरहित अध्वमय छन् भने निरन्तर परिवर्तित हुँदै उत्पाद र व्ययधर्मानुकूल जीवन्तता छाडरहेजस्तो मान भएपनि चाहे स्वभावतः होस् या कृत्रिमतापूर्ण रूपमै किन नहोस्, जीवन र जगतले गतिशीलतासँगै प्रवाहमय ढंगमा जीवन्तता पाइरहेका छन् - यो यथार्थता हो, यो नै जीवन्तता हो । सजीवता निर्जावपनामा परिणत हुन्, निर्जाव वस्तु दृष्टभई विनाश हुन् वस्तुतः जीवन मृत्युमा परिणत भएकै नै हो भन्दा भौतिकवादी दृष्टिकोणबाट सही मूल्यांकन हुन सक्दछ भने धर्म र अष्ट्यात्म तथा भावनात्मक दृष्टिकोणबाट संस्कार, पुनर्जन्म, पुनर्भव, पुनःउत्पत्ति, कर्म र कर्मफल, विपाक आदि इत्यादि विषयगत कुराहरु गाँसिदै जानेहुन्छ । कुनैपनि जीवधारीको जीवन मृत्युबाट अलग हुन सकेको छैन, मरणधर्मबाट टाढिन सकेको छैन र त "मृत्यु वरणका लागि, मरणधर्मलाई साक्षात्कार गर्नेकै लागि जीवन गुजिररहन्छन्, मर्मलाई नै जन्मिने त हो, न मर्ने को छ र यहाँ, धीरन्जीवी को छ र यहाँ ?" भन्नेजस्ता कहावत खूब चलछन् यहाँ ।

"मृत्यु सत्य हो, मृत्यु अवश्यम्भावी छ..." र पनि यसलाई सहजरूपमा स्वीकार्ने क्षमतायुक्त मनोवृत्ति भने सहजरूपमै जो कसैमा हुँदैन । मृत्युदेसि सबै डराउँछन्, भयभीत-त्रसितभई आक्रान्त हुन्छन्, विचलित हुन्छन् - यो सहज एव यथार्थता हो तर मृत्युलाई सहजरूपमै आत्मसात गर्नेहरु पनि थिए, छन् र भइरहनै हुन्छ यद्यपि न्यूनतम संख्यामै किन नहोस् । अनिश्चित जीवनप्रति आश्वस्त हुन्, निश्चित मृत्युदेसि डरपोकी हुन् यो मानवीय दुर्गुणता हो । सहजमय जीवनमा

सहजमय मृत्युको आकाँक्षा, उत्कट अभिलाषा सबैमा व्याप्त हुन्छ । यसउसले मानिस मरणशैल्या अवस्था सरल एवं सहज रुपमा होस् भन्ने चाहन्छ, यो स्वाभाविक नै हो ।

“जीवनलाई हार्दिक बिदाइ गर्दै मृत्युलाई हार्दिक स्वागत” गर्ने अवधारणायुक्त जीवन पद्धतिलाई अपनाउँदै जाने मार्गनिर्देशन मलेशियन भिक्षु विशुद्धाचारद्वारा लिखित "Loving & Dying" बाट मिल्दछ र सो पुस्तक आज परिचित विपश्ची साधक श्री दोलेन्द्ररत्न शाक्यको अनुवाद विद्यामा साधनामयी प्रयास सफलीभूत भएअनुरूप “प्रेमपूर्ण जीवन र सुखद मृत्यु” प्रकाशित हुनु सबैका लागि सुखद विषय भएको छ ।

१२ वटा विषयहरू संजाली शीर्षकीय सूचिकृत गरी सुखमय जीवनसँगै सुखमय मृत्युतर्फ उत्प्रेरणा दिनु प्रस्तुत पुस्तकको ध्येय रहेको देखिन्छ, जुन नितान्त सकारात्मक एवं रचनात्मक पक्ष हुन् । पुस्तकका स्रष्टाले आफ्नो अनुभूतिजन्य भोगाइ पक्षलाई प्रस्तुत कृतिमा व्यावहारिकपनलाई समेट्ने जुन प्रयास गरिएको छ, यो मार्मिक पक्ष मान्न सकिन्छ परिणामतः ती भोगाइले पाठकहरूका मनमित्र मित्रसमम प्रवेश गर्नसक्ने देखिन्छ । भोगाइ-स्वभावलाई आत्मसात गर्दै जीवनलाई उत्सवमय बनाउँदै, उत्सवमयरूपी जीवनको यात्रासँगै मृत्युलाई पनि हाँसी हाँसी स्वीकार्नुपर्छ भन्ने सन्देश प्रवाह गर्न अनुवादक श्री दोलेन्द्ररत्न शाक्यले प्रस्तुत कृतिलाई “प्रेमपूर्ण जीवन र सुखद मृत्यु” शीर्षक दिनुभएको सार्थक देखिन्छ ।

धर्म, अधर्म, त्याग, भोग, सहिंसक, साधक आदि जुनसुकै क्षेत्रमा आवद्ध रहेकाहरू होस्, प्रस्तुत कृति सबैका लागि उपयोगी सिद्ध हुनेछ, किनकि सबै बाँधिरहेका मरेर जानु नै छ भने सुशीचाली जीवनसँगै सुखद मृत्युतर्फ अगाडि बढ्न यस कृतिले मानसिक

ऊर्जा प्रवाहक पुस्तकका अनुवादक साधुवादका पात्र हनुहन्छ ।
अनुवाद, सम्पादन एवं मौलिक गरी एकदर्जनभन्दा बढी कृति
प्रकाशन गर्नुभएका श्री दोलेन्द्ररत्न शाव्यबाट निरन्तररूपमा कृति
यसरी नै प्रकाशन हुँदै जान सकोस् भन्ने मैत्रीयुक्त शुभेच्छापूर्ण
साधुवाद व्यक्त गर्दछु । साथै उहाँ अनुवादक लगायत प्रकाशक
दातामा पनि सुवास्थ्य एवं धर्मचित अभिवृद्धिका लागि कामना
गर्दछु ।

अस्तु ॥

धर्मचक्र दिवस
आषाढ पूर्णिमा, बु.सं. २५५०

- कोण्डक्य
बुद्ध विहार मृच्छीमण्डप
काठमाडौं-३१ ।

Dhamma.Digital



मन्तव्य

मूल लेखक भिक्षु विशुद्धाचारद्वारा लिखित Loving and Dying को अनुवादको रूपमा प्रेमपूर्ण जीवन र सुखद मृत्यु शिर्षक रहेको यस पुस्तक आदिदेशि अन्तसम्म पढ्न पाउँ। अनुवादकको आफ्नो विषय र भाषामाथि पूर्ण आत्मविश्वास रहेको हुँदा पुस्तक अनुदित भए पनि मौलिक कृति जस्तै लाग्यो। मूल लेखकले आफूले बुझे अनुसार इमान्दारीपूर्वक आफूले अनुभव गरेका कुराहरू र आफ्ना भावना विचारहरू स्वच्छन्दरूपले प्रकट गर्नुभएको छ। उहाँले पाठकहरूलाई आफ्नो विचार र भावनाहरूमाथि उदारतापूर्वक विचार गर्न पनि आग्रह गर्नुभएको छ तर स्वीकार गर्नु नै पर्दछ भनी भन्नुभएको छैन।

यस अनुवादमा लेखिएका धेरै कुराहरूबाट म प्रभावित भएको छु, जस्तो कि- राम्रो जीवन बिताएको सण्डमा मृत्यु जस्तो कठोर चीज पनि शान्त र सुखमय हुन सक्दछ। मृत्युको क्षणमा जतिसुकै पीडा भए पनि ती वेदनाहरू उत्पन्न भई विनास भएर जान्छन्, रहिरहने सवालको हुँदैन। वेदनाको अनित्य स्वभावलाई सम्झिरहन सक्थौं भने ती पीडाहरू पीडायुक्त नभई आनन्दको स्रोत बन्न सक्दछ आदि। अनित्यताको साक्षात्कार भएको सण्डमा करुणा जागरण हुन्छ। संसार अनित्य छ। असंस्कृत निर्वाणिक अवस्था प्राप्तिको लागि अथक मेहनत गर्नुपर्दछ भन्ने सत्ययुक्त कुरा मार्मिक ढंगले व्यक्त गरिएको छ।

लेखकले मृत्युपछि गरिने सर्चिलो कर्मकाण्डबारे आफ्नो विचार पोख्नुभएको छ। लेखकको आफ्नो विचार छ कि यो जीवनको अन्तिम अणुपछि बीचमा अन्तराभाव अवस्था नभई अर्को जन्म भइहाल्छ। मृत्युपछि तुरुन्तै अर्को जन्म लिने हुँदा मृत्यु उपरान्त

गरिने पूजा आदि कार्यबाट मृत्यु भइसकेकालाई केही लाभ हुँदैन ।
बरु मृत्यु हुनेको आफन्तलाई आर्थिक भार मात्रै हुनजान्छ । यसैले
यस्तो कार्यको कुनै औचित्य छैन ।

अनुवादक श्री दोलेन्द्ररत्न शाक्य आफू रोजी भई मृत्युको
द्वारसम्म पुगी फर्कनुभएको हुनाले र विपश्यना ध्यानको साधक
भएको नाताले उहाँले यस पुस्तकमा लेखिएजस्तै पीडाहरुलाई
समतापूर्वक निरीक्षण गरी सबैप्रति मैत्री भावना राख्न सफल भएको
कारणले मृत्युजनक अवस्थाबाट जीवित अवस्थामा फर्कन सफल
भएको कुराहरुको साथै अन्य उहाँबाट धेरै कुरा सुन्ने मौका पाएको
छु । उहाँका अनुभवहरु मार्मिक छन् । यो पुस्तक अनुवाद गर्नुभएकोमा
अनुवादक श्री दोलेन्द्ररत्न शाक्यलाई हार्दिक बधाइ दिन चाहन्छु ।

भवतु सब्ब मंगलं ।

बि.सं. २०६१।१०।२५

प्रा. डा. वज्रराज शाक्य
लोटस रिसर्च सेन्टर
(अध्यक्ष)

Dhamma-Digital



आफ्नो सानो कुरा

वास्तविक मान्छेको चाहना भनेको मान्छेहरूकै बीच प्रेमपूर्ण जीवन बिताउने रहेको हुन्छ । प्राणीमात्रको लागि एउटै अनिवार्य भोगाइ भनेको मृत्यु हुनु हो । जीवनसम्बन्धमा जतिपनि मानवीय अस्कल र दर्शन-मनन रहेतापनि मृत्युको अनिवार्यता विषयमा अस्कल गरेर मानिस अमर हुने कुरा कसैले कल्पनासम्म पनि गरेको छैन । मान्छेको क्रियाकलाप, कृति र आचरण विषयलाई लिएर मान्छेको अमरत्वलाई सम्झ्न सकिन्छ र मान्छे अमर रहेको भनी मान्नसम्म सकिन्छ ।

भगवान् शाक्यमुनि बुद्धको अनित्यताको सिद्धान्तअनुसार ‘अमर’ शब्द भावनाको प्रतीक रहन सक्छ सिबाय कुनै वस्तु र विषयमा अमरता रहेको हुँदैन । बरु निर्वाणपदलाई अमृत-पद मनिएको छ । अजर र अमर भनी बूढो पनि नहुने र मर्न पनि नपर्ने अवस्थालाई भनिन्छ । त्यो अवस्था भनेको निर्वाणिक अवस्था नै हो जहाँ जन्मकै निरोध हुन्छ ।

मृत्युलाई कसैले सुसीले वरण गर्छ भने कसैले नचाहिकन पनि मृत्युद्वारा स्वतः सिँचिई जीवनलाई अन्त्य गर्दछ । मृत्यु अवश्यमावी भइदिएको हुँदा असल मानिस सुखद मृत्युको चाहना राख्दछ र चाहनाको परिपूर्तिमा आफ्नो जीवनलाई कुनै प्रकारले मृत्युप्रति समर्पित राख्दछ, आफ्नो जीवनप्रति ख्याल नराख्नेहरूको लागिपर्यन्त सुखद मृत्यु दिलाउनको लागि सज्जन र महात्माहरू प्रयत्नरत रहने हुन्छन् ।

जीवनको वास्तविकताको लागि जगतो हितायको सोचको परिधिभित्र विचरण गर्नेहरू प्रेमपूर्ण जीवन र सुखद मृत्युको विषयमा सोच्छन् र स्व-पर दुबैको जीवन सार्थक बनाउन पाइला पाइलामा मन खेलाई हिँदने गर्दछन् । यसप्रकारका विचारकहरूमा ववालालम्पुर

मलेसियाका श्रद्धेय मिश्र विशुद्धाचारले प्रेमपूर्ण जीवन र सुखद मृत्युको विषयमा भव र अनुभवका विचार पोखेर छुटा पुस्तक नै दुनियाँको लागि दिनुभएको छ ।

जसले जे दियो त्यो ग्रहण हुन्छ नै भन्ने हुँदैन । ग्रहणीय वस्तु भएर पनि पहिचान नगर्ने खालका मानिस पनि रहेका हुन्छन् । स्वभाव, विचार धारणा स्वच्छ भएका मान्छेहरु गुणैको पक्षपाती बनी गुणयुक्त वस्तुलाई पछ्याई, खोजी खोजी गुण ग्रहण गर्नतिर लागेका हुन्छन् । जीवनलाई सार्थक बनाउनतिर लागेका हुन्छन् । यस्तै विचार परिपक्वतालाई लिएर नेपाली जनमानसमा चिनिन आएका व्यक्तिको रूपमा श्री दोलेन्द्ररत्न शाक्य देखिन पुगेको छ । उनी भवचक्रमा भौतारिएका मान्छेका लागि सार्थक जीवनको खोजीनीतिमा क्युदिरहेको कुरा स्वयं उनका पूर्वप्रकाशित पुस्तकहरुमार्फत् परिचय लिन सकिन्छ । जो मानिस जस्तो छ, त्यसको आफ्नो र दुनियाँको लागि त्यस्तै प्रकारको वस्तुको चाहना गरेको हुन्छ । बुद्धको उपदेशले मिजेका श्री दोलेन्द्ररत्न शाक्य छुटा लेखक र विचारक मात्र नभएर जीवनको सही सलामत सार्थकताप्रति समर्पित भएले तन्मय रहने व्यक्ति पनि रहेको छ भन्ने कुरा यो 'प्रेमपूर्ण जीवन र सुखद मृत्यु' पुस्तकको अनुवादको कार्यमा लागेकोले सिद्ध हुन आउँछ ।

बुद्धधर्मसम्बन्धका घेरै घेरै जीवनोपयोगी सारभूत उपदेश विद्यमान पुस्तकहरु यत्रतत्र रहँदा रहँदै पनि अनुवादक यसै विषयमा आफू सिक्नैपिछर लागिपरेका छन् । यस कार्यले त्यस पुस्तकलाई गुणपूर्णताको प्रसिद्धि दिएकाे छ भने आफूलाई बौद्ध हुँ भनेर जिक्र गर्ने, जीवनलाई सार्थक बनाउने शिक्षा प्राप्तिको लागि साधुसन्तको संगति खोज्दै हिँडे र जीवनको महत्ताप्रति शिथिल रहनेहरुको लागि यो पुस्तक भित्री बाहिरी मानवीय मानसिक सुधारको लागि अति उपयोगी रहने कुरा यसका विषयगत लेखले देखाउँछ ।

मानिसको लागि अप्रिय र असह्य, मृत्युसम्बन्धमा चित्तको अन्तिम क्षणसम्मको कुरा सम्झाई मृत्युवरणलाई सहज बनाइएको कुरा

यसमित्रका पठनीय र मननीय विषय रहेका छन् । यस पुस्तकलाई हेरेर कुनैपनि मानिसले आफूमा आइपर्ने घटनाहरू बुद्धोपदेशकै रूपमा यथाभूतरूपले बुझ्न सक्दछ । शरीर रोगी भएपनि मन रोगी हुन नहुने कुरालाई इंगित गरेर मानिसको मनलाई कसरी प्रस्तुत गरिएको छ भन्ने कुरालाई यसमा सीधै सरलरूपमा बुझाइएको छ । बुद्धशिक्षाका मूलभूत सिद्धान्त अनात्मदर्शनलाई अगाडि सारेर मानिसका बीच स्थायीरूपमा शरीर र मनमित्र रहने आत्मा नाउँको कुनै वस्तु छैन सिर्फ बगिरहेको नदीको बहाव र छालकै उतार चढावमात्र शरीर र मनसहितको जीवनमा रहेको छ भन्ने कुरा यहाँ स्पष्ट पारिएको छ ।

मानिसको जीवनमा आइपर्ने दुःखहरूको कारण अज्ञानता, राग, द्वेष, मोह र भयहरू हुन् भनी मानिसलाई दुःखबाट छुटकारा प्राप्त हुने जीवनसुधारको मार्गलाई यहाँ सुलस्त गरिएको छ । मानिस कोही आफैआफ दुःख निम्त्याउँछन् भने कोही अरुबाट दुःखित गराइएका हुन्छन् । यस्ता दुवै अवस्थाप्रति मानिसले कुनै न कुनै प्रकारले प्रतिक्रिया जनाइराखेको हुन्छ । कुनै कुराको प्रतिक्रिया जनाउँदा आफू पहिले सही अर्थमा क्रियाशील हुनुपर्दछ र त्यस्तो खालको क्रियाशीलतामा स्वभावजन्य रिस र द्वेषलाई पन्छाएर अगाडि लाग्नुपर्ने सुझाव यसमा दिइएको छ । यस्ता रिस, द्वेष मानिसमा रहने क्लेश हुन् । यही क्लेशले मानिसलाई पतनोन्मुखी बनाइराखेको हुन्छ । कुनैपनि कुरामा प्रतिक्रिया जनाउनु पनि मानिसको स्वाभाविक प्रवृत्तिमित्र पर्ने कुरा हो । यहाँ रिस रागसम्बन्धी सुझाव मानिसको अवाञ्छित दुराग्रही स्वभावलाई सुधारन दिइएको भन्ने कुरालाई सठकेर यो सुझाव हार्दिकरूपमा ग्रहणीय रहेको छ । रिस रागजन्य क्लेशी स्वभावलाई अनुभवीले बुझेको हुने भए पनि त्यस्ताले पर्यन्त आफू सुधनको लागि यस्तो क्लेश पन्छाउन सकिराखेको हुँदैन र क्लेशसम्बन्धमा ध्यान नभएकाहरूको लागि सार्थक जीवन यापनार्थ पनि यो अचूक ओखती हुन जाने हुन्छ भन्ने मेरो धारणा छ ।

यसप्रकारको गहन विषय भएर पनि बेफुर्सतीले यसतर्फ ध्यान नगइरासेका मानिसको जीवन जिउने कुरालाई अनुवादको माध्यमबाट सरलीकृत गरी सम्झाउने प्रयास विद्वान् अनुवादकको जगतो हितायको कार्य देखिन आएको छ। यसमा अन्धश्रद्धा छैन, वास्तविकता छ। अंग्रेजीभाषामा लेखिएको पुस्तकलाई सरल र सरस बनाइएको छ जुन अनुवादकको कुशलताको परिचायक हो। बाँच्ने कलाको सम्प्रेषण यस अनूदित पुस्तकको विशेषता हो। वास्तवमा मानिसमा हुनुपर्ने प्रेमपूर्ण जीवन र सुखद मृत्यु नै मानिसको जीवनको वास्तविकता हो र धर्मको सार संक्षेपको अभिव्यक्ति हो मन्त्रमा अत्युक्ति मानिराख्नुपर्ने कुरा होइनठो मलाई लागेको छ। निरीक्षण, परीक्षण र अनुभवमा पोस्त कुशल लेखक र कुशल अनुवादक बनेर श्री दोलेन्द्ररत्न शाक्यबाट फेरि फेरि पनि यसप्रकारका मानवजीवनोपयोगी जीवनदर्शनका पुस्तकहरु जन्मसमक्ष आउनेछ भने आशा लिएको छु।

अस्तु ।

बु.सं. २५४९
बि.सं. २०६२

सुवर्ण शाक्य
ॐ बहाल, काठमाडौं ।



प्रकाशकको आफ्नो मन्त्रुपर्ने कुरा

‘सम्बदानं धर्मदानं जिनाति’ अर्थात् सबै प्रकारका दानहरूलाई धर्मदानले जित्दछ भन्ने भावना बुद्धको अमृतोपदेशलाई शिरोधार्य गर्दै विगत १२ वर्षदेखि वर्षको छुट्टाको दरले बुद्ध धर्म सम्बन्धी पुस्तक प्रकाशन गरी धर्मदानकोरूपमा वितरण गर्दै आइरहेको कुरा सबैमा विदितै छ । यसै क्रममा यस वर्ष २०६४ को लागि भिक्षु विशुद्धाचारद्वारा लिखित र श्री दोलेन्द्ररत्न शावच्यद्वारा अनुदित यस ‘प्रेमपूर्ण जीवन र सुखद मृत्यु’ नामक पुस्तकलाई प्रकाशन गरी तपाईंहरूको हातहातमा सुम्पन पाउँदा मलाई अपार हर्षानुभूति भएको छ ।

पुग नपुग डेढ दर्जन पुस्तकका लेखक तथा अनुवादकको रूपमा विनिवृ मष्टका श्री दोलेन्द्ररत्न शावच्यद्वारा अनुदित यस पुस्तकलाई श्रद्धेय भिक्षु अश्वघोषज्यूले अघोपान्त हेर्नु भई अति सराहना गर्नुभयो र यसलाई यो वर्षको लागि प्रकाशन गर्नुपर्छ भन्ने निर्देशन पनि दिनुभयो । आशा छ, पाठकवर्गबाट पनि यस पुस्तकको अध्ययन गर्नुभई यसको उपादेयतालाई हृदयगत गरिलिनु हुनेछ ।

सबै प्राणीहरू मरणधर्मा छन् । मृत्युबाट आजसम्म कोही पनि बच्न सकेका छैनन् । उत्पाद-व्यय हुनु सबै संस्कृत वस्तुको धर्म नै हो । अतः जीवनलाई अक्षरमूलक बनाई सुखी र सार्थक जीवन जिउनुपर्दछ । त्यसका लागि मैत्री, करुणा, मुदिता र उपेक्षा भावनासहित भएर प्रेमपूर्ण जीवन बाँच्नु र आफू साथै अन्यको हित सुखको लागि सदैव प्रस्तुत हुनु अनिवार्य हुन्छ । यस पुस्तकले यस्तै जीवनमूलक सन्देश दिइरहेको कुरा ज्ञात हुन्छ ।

मन्तव्य लेखिदिनुहुने श्रद्धेय मन्तेज्यूहरू र विद्वतजनमा कृतज्ञताका साथ साधुवाद अर्पण गर्दछु ।

अन्तमा, अनुवादक श्री दोलेन्द्ररत्न शावच्यज्यूले यस पुस्तकलाई प्रकाशनको लागि अनुमति दिनुभई पुफसमेत हेरी प्रेसको समपूर्ण कामसमेत सम्पन्न गर्नुभई प्रकाशन योग्य बनाइदिनुभएकोमा म उहाँलाई हार्दिक धन्यवाद दिन चाहन्छु ।

विनीत

दुर्गादास रंजित

टेकु, मधली, काठमाडौं

अनुवादकको भनाइ

जन्मपछि मृत्यु प्राकृतिक छ, सत्य छ र ध्रुव छ। प्राकृतिक, सत्य र ध्रुव भएर पनि यो सार्वजनीन छ। जन्मपछि मृत्यु, मृत्युपछि पुनर्जन्म र मृत्यु अनि फेरि पुनर्जन्म अनि फेरि मृत्युको क्रम त्यसबेलासम्म चलिरहन्छ जबसम्म जन्म लिनुपर्ने कारण व्यक्ति (जीव) मा विद्यमान रहिरहन्छ। त्यो कारण हो वलेश जुन जन्मजन्मान्तरको तृष्णाको कारणले निर्माण हुन्छ जुन वस्तु, व्यक्ति र स्थितिप्रति आसक्त भएर व्यक्ति (जीव) ले संघच गरेको हुन्छ। त्यस कारणको निर्माता र त्यस कारणको निवारणकर्ता अरु कोही नभई स्वयं व्यक्ति आफै हुन्छ। चाहना उब्जिनु, त्यस चाहनाको पूर्तिमा लिप्सा जगाउनु र त्यस चाहनाको परिपूर्तिमा तेर्सिन आउने वाधाप्रति घृणा जाउनु र त्यसप्रति तीव्र प्रतिक्रिया हुनुबाटै जन्म लिनुपर्ने र मृत्यु हुनुपर्ने कारणको सृजना हुनपुग्दछ। त्यसरी नै ती लिप्सा र घृणाको क्रिया प्रतिक्रिया बन्द गरी दुःख-मुक्तिको साधनामा अभ्यस्त रहँदा ती कारणको निवारणको बाटो खुल्दछ जसको फलस्वरूप भव-हेतु बन्ने क्रिया रोकिन गई व्यक्ति दुःख-मुक्तिर उन्मुख हुनजान्छ। यी दुवै क्रियाको कारक-तत्व व्यक्ति आफै हो। अतः व्यक्ति आफै आफ्नो माध्य विधाता हो भनिएको छ।

मृत्यु अनिवार्य छ। यो ध्रुवसत्य हो। यो कटु-सत्य पनि हो। व्यक्तिले चाहेमा यस कटु-सत्यलाई मृदु-सत्यमा बदल्न सक्दछ। यस कार्यमा व्यक्ति स्वयं जिम्मेदार छ। मृत्युप्रतिको वैमनस्यतालाई तिलाञ्जली दिनुपर्दछ। मृत्युलाई अन्य ठानी, कष्टदाताको रूपमा लिई अनि त्यसप्रतिको भयलाई च्यापी हामी अनाहकमा मृत्युलाई

दुष्मन ठान्दछौं । यी सबै हाक्का वलेशको कारणले हाक्कीलाई कमजोर र मयभीत बनाएका हुन् । मृत्युलाई आफ्ना अमिन्न र पुराना मित्र ठानी त्यसलाई आत्मसात गर्न सकेको सण्डमा मृत्यु सहज, सुसद र स्वाभाविक घटना सावित भइदिन सक्छ । अनि त्यसप्रतिको मय बिलाएर गई हाक्कीमा मृत्युप्रति एक किसिमको आत्मीय-भाव जाग्दछ जसको परिणाम हाक्को जीवन सुन्दर, शान्त र प्रेमपूर्ण बन्दछ अनि हाक्को मृत्यु पनि शान्त, सुसद र उद्देश्यमूलक बन्न पुग्दछ । यस्तै कुरा यस पुस्तकले हाक्कीलाई बताएको छ ।

जीवन बाँच्नुपर्छ । बाँच्न जान्नुपर्छ । सत्यकरूपले बाँच्ने अभ्यास गर्नुपर्छ । शील, समाधि र प्रज्ञाले युक्त भई बाँच्नुलाई नै सत्यकरूपले बाँच्नु भनिन्छ । जसले सत्यक जीवन बाँच्दछ, उसले सुसद मृत्यु प्राप्त गर्दछ । जसले सुसद मृत्यु प्राप्त गर्दछ, उसले सुसद पुनर्जीवन प्राप्त गर्दछ । यसको तात्पर्य हो - जसले मैत्री, करुणा, मुदिता र उपेक्षामा स्थित भएर बाँच्न जानेको हुन्छ, उसले नै बाँच्ने कला जानेको हुन्छ । उसले नै धर्मपूर्वक जीवन बाँचेको हुन्छ । उसले नै सुसद मृत्युलाई सहर्ष वरण गर्न जानेको हुन्छ । यथार्थतः धर्मसम्मत भई कुरा गर्दा यसैलाई वास्तविक सफल जीवन भनिएको छ । सुन-चाँदी, हीरा-मोती, जग्गा-जमिन, घर-सेत, नाता-कृतुम्ब, मान-प्रतिष्ठा हुँदैमा सफल जीवन बाँचेको भनिँदैन ।

यिनै कुरालाई हृदयगत गरी यसैलाई मूल विषय बनाई मूल लेखक भिक्षु विशुद्धाचारद्वारा अंग्रेजीमा लेखिएको पुस्तक 'Loving and Dying' माफ्ट पाठकवर्गलाई ठीक तरिकाले जीवन जिउने, अनित्य दुःख अनात्माको भाविता गरी जीवन बाँच्ने, प्रेमपूर्ण जीवन जिउने, आफ्नो लागि मात्र नभई अरुका लागि पनि जीवन प्रयोगमा ल्याउने तथा दुःखरहित, शोकरहित र पशचातापरहित भई रमाई रमाई मृत्युजस्तो कठोर ठानिएको अनिवार्य स्थितिसेँगा तादात्म्यता राखी

मृत्युलाई प्रशन्न चितले वरण गर्ने कार्यमा आफूलाई प्रयुक्त गर्ने सन्देश दिइएको छ। यो सन्देश कुनै सभ्र्दाय विशेषलाई मात्र नभई समस्त मानव समुदायलाई नै लक्षित गरी आफ्ना पुस्तकमार्फत लेखकले प्रसारित गर्नुभएको छ।

भिक्षु विशुद्धाचारले उक्त पुस्तक अंग्रेजीमा 'Loving and Dying' शिर्षक राखी लेख्नुभएको कुरा अधिनै उल्लेख भइसकेको छ। सर्वप्रथम पुस्तकबारे ललितपुर सातदोबाढे निवासी बहिनी विद्या शाक्य र ललितपुर स्वथः निवासी बहिनी बुद्धलक्ष्मी शाक्यले एकदिन मकहाँ म बिरामी अवस्थामा भेट्न आउँदा उल्लेख गरेका थिए र अनुवाद गर्नुपर्ने कुरा भनेका थिए। मैले पुस्तक हेर्ने र पढ्न चाहें। पुस्तक प्राप्त भयो। मलाई पनि बिरामीको आरामको बेला भएकोले फुर्सत छँदैथियो। इच्छा पनि थियो। यस्तो कुरामा लजानशीलता पनि आफूमा छँदैथियो। हेरेँ। मलाई पनि लाग्यो - यो पुस्तक त नेपालीमा अनुवाद गरी वितरण हुनुपर्छ र नेपालीहरूमा पनि जीवनलाई प्रेमपूर्ण पार्ने र मृत्युलाई सुखद बनाउने कलाको बोध हुनुपर्छ। यो अवसरबाट कोही पनि वञ्चित हुनुहुँदैन।

यस पुस्तकमा भिक्षु विशुद्धाचारले आफू एक बौद्ध भिक्षु भएको बताउँदै बुद्ध-शिक्षाको आधारमा कुराहरू यथार्थरूपमा प्रस्तुत गर्ने जमर्को गर्नुभएको छ। अन्त्येष्टि क्रियामा स्थान र सभ्र्दाय विशेष अनुसारको पद्धतिको चर्चा यसमा यत्रतत्र गरिएको छ। सासगरी मुस्लिम, ईसाइ र चिनियाँ दाहसंस्कार पद्धतिको विषयमा यथेष्ट प्रकाश छन्भएको छ।

यस परिप्रेक्ष्यमा यो पुस्तक नेपालीमा अनुवाद भएको कारणले र दिइएका अन्त्येष्टिका पद्धतिहरूलाई जस्ताको तस्तै राखिनुपर्ने भएबाट अधिकांश नेपाली पाठकहरूलाई ती पद्धतिहरू नौला र अत्यवहारिक लाग्न सक्छन् जुन स्वाभाविक छ। तर पनि आफ्ना पद्धति आफ्नै ठाउँमा राख्न सकिन्छ। ती पद्धतिहरू र तिनका

कमी कमजोरीबारे जानकारी लिने अवसर पनि यसबाट हामी नेपालीहरूलाई प्राप्त हुन्छ।

हामी नेपालीहरूको अन्त्येष्टि किया गर्दा मृतकलाई जलाइन्छ नै। जमिनको बचत हुने, आर्थिक व्ययभार नपर्ने र सरल प्रक्रियासहितको विशेषता पनि बोकेकोले यो जलाउने पद्धति अति व्यावहारिक छ। प्रायःजसो नेवार, बाहुन, क्षेत्रीहरू मृतकलाई जलाउने पद्धति अपनाउँछन्। पुस्तकमा अनिष्टकै मुस्लिम र ईसाइ सम्प्रदायमा मात्रै मृतकलाई गाइने प्रचलन छ जसमा माथि उल्लिखित किफायती विशेषताहरू नदारद हुन्छन्।

अनुवाद गर्ने काम सरल नभएको कुरा सत्य हो। मलेसियन भन्तेको पुस्तक भएकोले स्थानीय शब्दावली, संस्कृति, आचार-व्यवहार, चीजवस्तुहरूको यथार्थ अनुवाद गर्न कठिन प्रतीत हुनु अस्वाभाविक होइन। तर पनि तिनीहरूको अनुवाद विषयवस्तु अनुसार गरिदिएको छ। कुनै कुनैलाई त जस्ताको तस्तै राखिदिएको छ। भाषा अंग्रेजी भएर पनि कतै कतै विलम्ब प्रतीत भएको अनुभव पनि छ। धेरै ठाउँमा भाषानुवादका स्थानमा भावानुवादमा जोड दिएको छ। कहीं कतै त्रुटि हुन पुगेको रहेछ भने मेरो कमी कमजोरी ठानी विज्ञजनले त्रुटि सट्याई पढिदिनुहुन विनम्र आग्रह गर्दछु।

पुस्तकको शिर्षक नेपालीमा राख्ने विषयमा धेरै घोल्लिनु परेको कुरा तइकारो छ। मूल पुस्तकको नाउँ 'Loving and Dying' हो र यसको शब्दको शब्दमा अनुवाद हुँदा प्रेम र मृत्यु जस्तो गरी अनुवाद गरिनुपर्ने हुन्छ जुन अर्थपूर्ण देखिँदैन। पुस्तक भित्रको विषय र त्यसमा निहित गाम्भीर्यलाई दृष्टिगत गरी यस पुस्तकको नाम 'प्रेमपूर्ण जीवन र सुखद मृत्यु' राखिदिएको छ। यस शिर्षकले पुस्तकप्रति न्याय गर्नेछ र पाठकवर्गमा पनि यसले विषय र सन्देशको सही प्रतिनिधित्व भएको आभास दिनेछ भन्ने लागेको छ।

सर्वप्रथम त्यस्तो सारगर्भित, हृदयस्पर्शी, मार्मिक र ज्ञानवर्धक पुस्तक लेख्नुभएकोमा मिश्र विशुद्धाचारमा कृतज्ञता व्यक्त गर्दछु साथै यसै पुस्तकको हेतुद्वारा मलाई अनुवाद गर्ने अवसर प्राप्त भएकोमा हर्षानुभूति व्यक्त गर्दै उहाँ मन्तेज्यूमा हार्दिक आभार पनि व्यक्त गर्दछु।

अनुवादको प्रतिलाई अघोपान्त हेर्नुमै विद्वतपूर्ण मन्तव्य लेखिदिनुभएकोमा नेपालमा बुद्ध - धर्मको उत्थानमा दिलोज्यानले दक्षिण भई प्रयत्नशील रहनुहुने अग्रज महास्थविरहरमद्वयै जाज्वल्यमान एक स्थविर श्रद्धेय ज्ञानपूर्णिक मन्तेज्यू प्रति आफ्ना अमूल्य मन्तव्यद्वारा पुस्तकलाई शिक्षाप्रद र गरिमामय बनाइदिनु भएकोमा सहृदयतापूर्वक असीम कृतज्ञतासहित आभार व्यक्त गर्दछु। त्यस्तै मन्तव्यद्वारा थप ऊर्जा प्रदान गरिदिनु हुने श्रद्धेय कोण्डन्य मन्तेज्यूमा पनि कृतज्ञता व्यक्त गर्दछु। त्यस्तै बौद्ध विद्वानद्वय श्री डा. बज्रराज शाक्य र श्री सुवर्ण शाक्यज्यूमा मन्तव्य लेखी पुस्तकको शोभा बढाई दिनुभएकोमा कृतज्ञता प्रकट गर्दै हार्दिक साधुवाद दिन चाहन्छु।

यो पुस्तकको प्रकाशन ल.पु. नागगा: निवासी श्री विष्णुरत्न शाक्यले 'चेतनमाला प्रकाशन समिति' नै स्थापना गरी मबाट लिखित पुस्तकहरू सबै प्रकाशन गर्दैजाने उद्देश्य लिनुभएकोमा निजद्वारा यसलाई प्रकाशन गर्ने सदृष्टता व्यक्त गर्दागर्दै तीन वर्ष जति नै ढिला हुन गइरहेको अवस्थामा काठमाडौं टेकु निवासी सद्गमप्रेमी उपासक श्री दुर्गादास रंजितज्यूले यस पुस्तक नै प्रकाशित गर्ने जमर्कोका साथ अधिसर्वभयो । उहाँले वर्षको एउटा पुस्तक प्रकाशित गरी धर्मदानको रूपमा वितरण गर्दै आउनुभएको रहेछ । त्यसै क्रममा यस वर्ष २०६४ सालको पुस्तक प्रकाशनको रूपमा यो 'प्रेमपूर्ण जीवन र सुखद मृत्यु' पुस्तकलाई प्रकाशित गर्नुभएको छ, जसको लागि उहाँ साधुवादका पात्र हुनुहुन्छ । उहाँको शिघ्र

स्वास्थ्य लाभको कामना गर्दै मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्न चाहन्छु ।

अन्त्यमा, यस पुस्तकलाई अध्ययन गर्नुभई पुस्तकमा कुनै कमी कमजोरी दृष्टिगत भए सुझाउन विद्वान पाठकवृन्दमा हार्दिक अनुनय गर्दै सबैमा मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछु ।

साथै पुस्तक उपलब्ध गराउनु, समय समयमा अनुवाद भए नभएको कुराको चासो लिनु, इत्यादिमा तत्परताको लागि खासगरी बहिनी विद्या शाक्य, त्यसमा सहयोगीको भूमिका निर्वाह गर्ने निजकी पति तेजराज शाक्यको साथै अनुवाद गर्नुपर्ने आशय व्यक्त गरिदिनुहुने बहिनी बुद्धलक्ष्मी शाक्य र साथी सुचित्रमान शाक्यलाई पनि धन्यवाद दिन चाहन्छु ।

अस्तु ।

भवतु सब्बं मंगलं ।

Dhamma.Digital दोलेन्द्ररत्न शाक्य

२०६३। २।३०

(अनुवादक)



विषय - सुची

	<u>पेज नं.</u>
Loving & Dying पुस्तकका मूल लेखकको भूमिका	क-घ
मन्तव्य : श्रद्धेय मिश्र अरघमेष	छ
मन्तव्य: श्रद्धेय मिश्र ज्ञानपूर्णिक	ज-ठ
मन्तव्य: श्रद्धेय मिश्र कोण्डन्य	ड-ण
मन्तव्य: डा. वज्रराज शाक्य.....	त-थ
मन्तव्य: सुवर्ण शाक्य	द-प
प्रकाशकको अफनो मन्वुपर्ने कुरा.....	फ
अनुवादको मनाइ	ब-ल
१. मृत्यु : हार्दिक स्वागत	१
२. दुई निष्कर्षहरू	८
३. रोगाढ्याधिसितको सठभ्रैता : उचित धारणा	१५
४. कुवाइ चाठलाई श्रद्धाञ्जली	२१
५. आफ्नो तर्फबाट केही गर्नेपर्छ	३२
६. प्रेम: एकअर्कालाई ठीकसित बुझ्नु हो	४५
७. हाम्रो विधाता हामी आफैँ हो	५६
८. हाम्रो मृत्यु शान्तसित हुनुपर्छ	८१
९. मृत्युबारे चिन्तना गर्नु.....	९७
१०. विविधतापूर्ण संसार.....	११९
११. अहिलेसम्मको सबैभन्दा मीठो मुस्कान	१२४
१२. मृत्युलाई हार्दिक स्वागत, जीवनलाई हार्दिक बिदाइ...	१२६



जसरी कसैले पानीको फोकालाई देख्छ,
जसरी कसैले मृगतृष्णालाई देख्छ-
त्यसरी नै कसैले यो संसारलाई देख्छ भने,
मृत्युराजले उसलाई देख्न सक्दैन ।

Dhamma.Digital - धम्मपद (१९०)

मृत्यु, तिमीलाई हार्दिक स्वागत । जीवन, तिमीलाई हार्दिक बिदाइ ।

एकदिन जब मेरो मृत्यु हुन्छ जुन अवश्यमावी छ, म ओठमा मुस्कान छोरेर मर्न चाहन्छु । मृत्युलाई सहृदयी मित्रलाईकै स्वागत गरी म शान्तपूर्वक जान चाहन्छु - खुसीसाथ भन्न सक्ने गरी कि "मृत्यु, तिमीलाई हार्दिक स्वागत छ, जीवन, तिमीलाई हार्दिक बिदाइ ।" -

मृत्युसँग कसरी वार्तालाप गर्ने भन्नेबारेमा पनि मैले सोचिसकेको छु । सायद त्यो सोचाइ यसरी पनि व्यक्त गर्न सकिन्छ : "अहो, मृत्यु, तिमीलाई सञ्चै छ ? मैले तिमीलाई धेरै अगाडिदेखि कुरिरहेको छु । जीवनभरि तिम्रै आगमनको प्रतीक्षा गर्दैछु । आँखिर तिमी मलाई लिन आइहाल्यौ । अब जाने बेला भएन र ?"

"हो, हो मृत्यु म आउँदै छु । धैर्य गर । म तयार छु । म मुस्कुराउँदै छु हेर त । धेरै अगाडिदेखि मुस्कानका साथ तिम्रो स्वागत गर्ने तरखरमा छु । हो, मृत्यु तिमीले क्षमा याचना गर्नुपर्दैन । मलाई यो पनि थाहा छ कि तिमीले आफ्नो कर्तव्य पूरा गर्नु छ । तिमीलाई असजिलो हुने गरी म केही गर्दिन । तिमीप्रति मेरो नराम्रो भावना पनि छैन । यो श्वाश्वत हो , व्यक्तिगत मामला होइन , यो कुरा पनि मैले राम्ररी बुझेको छु ।

"जस्तै मैले भनिसकें , मृत्यु, जीवनभरि नै यसै घडीको प्रतीक्षामा थिएँ । तिमीलाई हाँसी हाँसीकन साक्षात्कार गर्न सक्छु कि

सक्दिन होला भन्नेमा थिएँ । जीवनमा त्यति प्रफुल्लित हुन नसके पनि मृत्युको बेला त सकूला भन्नेमा थिएँ । अहिले तिमीले मलाई त्यो अवसर पनि दिएका छौँ । त्यसको लागि तिमीलाई धन्यवाद छ । हो, मैले तिम्रोबारे धेरै कुरा सुनेको छु । तिमी कसैलाई पख्दैनाँ रे । तिमी चोरभैँ राति सुटुक्क आउँछौँ रे । तिमी कसैसित पनि कुनै कुरामा सम्भौता गर्दनाँ रे । तिमी कहिल्यै पनि कसैको नाइनास्ति सुन्दैनाँ रे ।

"मृत्यु ठीक छ । म तिमीसित खुसीसाथ आउँछु । म थाकिसकेको छु । यो शरीर फुटेको भाँडोभैँ भइसकेको छ । यसले आफ्ना सुखका दिनहरू देखिसकेको छ । जति बाँच्नु थियो यसले बाँचिसकेको छ । तिमीले देखिहाल्यो म त मृतप्रायः नै छु । मैले दुःख कष्ट र पीडा पनि धेरै नै सहँदै आइसकेको छु । मलाई भेट्न आउने आगन्तुकहरूको अगाडि करवरले मुस्कुराई केही भएको छैन भन्ने पार्न मुस्काउँदैछु पनि । साँचै भनुं भने तिमी अलि पहिले नै आउनुपर्थ्यो । धेरै दुःख पाएपछि भए पनि मुक्तिदाताको रूपमा सहयोगी बनेर तिमी आयौ । तिमीलाई स्वागत छ । धेरै कुरा के गरूँ मृत्यु, अब बिलम्ब नगरौ । जाऔ । आऊ, मेरो हात समात ।"

अनि म प्रस्थान गर्छु । सँधैँ मैले सोचेजस्तै ओंठमा मुस्कान छरेर म जान्छु । आहा । यो मृत्युलाई वरण गर्ने कस्तो सुन्दर नमुना । मेरो समीप जम्मा भएका मानिसहरूले मेरो लागि रूनु कराउनुपर्दैन । मेरो मुस्कानलाई हेरेर उनीहरू खुसी होऊन् । उनीहरूले बुभुन् – म ठीकै छु, मलाई दुःख छैन, मृत्युदेखि डराउनुपर्ने कारण केही छैन । मृत्युलाई अभिन्न मित्रभैँ ठान्नुपर्छ र व्यवहार गर्नुपर्छ । जहिले पनि 'मृत्युलाई स्वागत गर्न र जीवनलाई बिदाइ' गर्न तयार भई बस्नुपर्छ ।

सत्य यही हो कि कोही पनि मृत्युदेखि बच्न सक्दैन । हामी सबै एकदिन मर्नुपर्छ । बुढले पनि भन्नुभएको छ - जीवन अनिश्चित छ तर मृत्यु सुनिश्चित छ । हामीले जीवनमा आफ्ना प्रियहरूको मृत्युको कारणले वियोगको दुःख खप्नुपर्छ । मेरा बाजे बज्यै दुवै मरिगए । मलाई बाजेको सम्भना त छैन । म सानो छँदा नै बाजेको परलोक भइसकेको थियो । तर बज्यैको सम्भना छ । तिनले मलाई माया गर्नुहुन्थ्यो । तिनी गरिब थिइन् । तिनी गाउँमै बस्न रुचाउनुहुन्थ्यो जब कि मेरा मातापिता सहरमा बस्नुहुन्थ्यो । मलाई याद छ - तिनी हामीकहाँ आउँदा मैले तिनीसँग पाँच सेन्ट मागेको थिएँ । तिनले तुरून्तै थैली भिकिन्, खोतलिन् र पाँच सेन्ट भिकेर मलाई दिइन् । त्यतिबेला पाँच सेन्टले पनि धेरै थोक किन्न पुग्थ्यो । आइसबल, आइसडिङ्ग, नरिवल पानी इत्यादि किन्न सकिन्थ्यो । पाँच सेन्टले पाँच टुक्रा मिठाइ पनि आउँथ्यो ।

म दस वर्षको हुँदा मेरो पिताजी बित्नुभयो । मलाई याद आउँछ, एकरात म जनरल हस्पिटलमा उहाँलाई हेर्न गएको थिएँ । उहाँ क्षयरोगको साथै अन्य समस्याले ग्रसित भएर मृत्यु शैय्यामा छट्पटिरहनुभएको थियो । मलाई यो पनि याद छ, त्यसबेला मेरी आमाले उहाँलाई भनिरहनुभएको थियो - "बे, यो तिम्रो छोरा जोनी हो, अहिले ऊ तिम्रीलाई हेर्न आएको छ ।" पिताजीले बोल्न सक्नुभएन । उहाँको नाकमा अक्सिजनको नली पसालेको थियो । उहाँले सकी नसकी मलाई पुलुकक हेर्नुभयो । त्यसबेला म बालकै थिएँ । मृत्यु के हो भन्नेबारे मलाई केही ज्ञान थिएन । अहिले त त्यसबारे ज्ञान पाइसकेको छु । आमाले साह्रै दुःख पाइन् । उहाँले धेरै मृत्यु देख्नुभयो र सानैदेखि धेरै दुःखपूर्ण जीवन बिताउनुभयो । तिनको लागि जीवन फूलको बिछौना अवश्य पनि भएन । यो कुरा सत्य हो ।

मेरा एक भाइ सानैमा मरे । अर्कोचाहिं २३ वर्षको उमेरमा उसको प्रेमीसँगै मरे । यो दुःखान्त घटना थियो । उनीहरू डुबेर मरेका थिए । म आज पनि उनीहरूको लासलाई शवगृहमा राखिछोडेको सम्भन्धु । मेरी आमा शोकले विह्वल भएकी थिइन् । आफ्नो प्यारो छोरा यसरी दुःखपूर्ण तरिकाले मृत्यु भई गुमाउनु परेकोमा साह्रै मर्माहत भएकी थिइन् । म पनि स्तब्ध भएँ र के गर्ने के गर्ने भएर अक्कमक्कमा परेको थिएँ । त्यसबेला म १६ वर्षको मात्रै थिएँ । म अन्यमनस्क भएँ । मैले आँसु झारिन । मानौं मेरो लागि केही पनि भएको छैन । त्यसबेला त्यसरी नै मैले बोलेँ अनि व्यवहार पनि गरें । मानौं मृत्यु भनेको दैनिक क्रियाकलापकै एक अङ्ग हो र त्यसमा केही शोक गर्नुछैन । त्यस घटनालाई मैले हलुकासित लिएँ र केही नभएभँ गरेँ ।

तर भित्रभित्रै म रोएँ । खुब रोए । दाहसंस्कारपछि म पुनः चिहानमा फर्केर गएँ । म त्यहाँ साइकलमा cangkul लिएर गएको थिएँ । मैले भुईँ खनेँ र दाईँ र उसको प्रेमीको चिहान वरिपरि फूल रोपेँ । दाईँको काठको कसमा मैले कुँडे – आफ्नो भित्रको लागि मनेँ यो मान्छेले पाएको प्रेम अन्य कुनैले पनि पाएका छैनन् । किनभने ऊ आफ्नो प्रेमीकालाई बचाउन खोज्दाखोज्दै मरेको थियो । मैले ईश्वरसँग प्रार्थना गरेँ – “हे ईश्वर, यो तिमिले के गरेको ? तिमिले मेरो दाईँलाई किन लग्यौ ? के तिम्रो इच्छा यही हो ? तिम्रो इच्छा यस्तै नै भए भैगो, यसलाई म स्वीकार गर्दछु ।” त्यसबेला मैले यसो भने किनभने म कष्टर ईसाइ थिएँ । ईश्वरको इच्छा सर्वोपरी हुनु नै पछि भन्ने मेरो मान्यता थियो । यसमा के किन भन्ने प्रश्नै उठाउन हुन्नथ्यो । अहिले बौद्ध भएपछि, मलाई लाग्दछ, मैले कुरालाई राम्ररी बुझिसकेको छु । हो,

कुनै पनि ईश्वरले मेरो दाजुलाई लगेको होइन । हामीले जीवनलाई स्वीकाउँछौं भने मृत्युलाई पनि स्वीकार्नै पर्छ । मृत्यु जीवनकै एक अभिन्न हिस्सा हो । बुढले भन्नुभएभैं, अज्ञानताकै कारणले दुःखको चक्र घुम्दछ र हामी जन्म जन्मजन्मान्तरसम्म आ-आफनो कर्मानुसार संसारमा घुमिरहन्छौं । असल कर्मबाट असलै परिणाम हुन्छ, खराबबाट खराबै । बुढ-शिक्षानुसार घटनालाई यथाभूतरूपमा बुझ्न सकिन्छ भन्ने कुरामा म पूरा विश्वस्त छु ।

पछि जीवनमा मैले धेरै मृत्युहरू देखें । पत्रकार भएको हुनाले पनि दुर्घटनामा मर्नेहरू, गुण्डागर्दीबाट मर्नेहरू, आत्महत्या गर्नेहरू, विष सेवनबाट मर्नेहरू इत्यादि धेरै लासहरू देखिसकें । मैले विभिन्न मानिसहरूको मृत्युको बारेमा काल्पनिक, नाटकीय, हृदयस्पर्शी र दुःखान्त कथा कहानीहरू लेखिसकेको छु । त्यस्तो मानिस पनि देखें जसले आफ्नो सानी छोरीलाई म्वाई खाएर बिदाइ गरेपछि आफ्नो टाउकोमा गोली हानी आत्महत्या गर्‍यो । यस्ता पनि दम्पति देखें जसले होटलको बेडमा आत्महत्या गर्ने सम्झौता (योजना बनाए) गरे । उनीहरूले विष सेवन गरे । तर केटीचाहिँ मरिन् र तिनको केटा साथी बाँचे । एउटा कुख्यात डाँकालाई पुलिसले नववर्षको दिन गोली हानी मारेको पनि देखें । त्यस मृतकले नयाँ वर्षको पहिलो दिनको साँझ देख्न पाएन । तर कुरा यति मात्र होइन । त्यसबेला मैले मृत्युबारे गहिरिएर सोचेको थिइन । ती सबै दृश्यहरूले मलाई अवश्य स्तब्ध पारे । म अखबारको लागि अधिल्लो पेजमा आकर्षक र उत्तेजक कथावस्तु तयार गर्ने धुनमा हुन्थे । ती मृत व्यक्तिहरूप्रति दया र करुणाका भावनाहरू ममा पटककै उब्जिएका हुन्थे । सायद म क्रुर स्वार्थी प्रकृतिको थिएँ र आफ्नो स्वार्थलाई मात्र प्राथमिकता दिन्थे ।

धेरै समयपछि भिक्षु भएपश्चात् मृत्युहरूलाई करुणासहित भावनात्मक दृष्टिले हेर्न थाले । जब म बिरामीलाई हेर्न (भेट्न) जान्थे, ममा सहानुभूति जागदथ्यो । म दुःखीहरूलाई सकेसम्म सान्त्वनाका शब्दहरूद्वारा शान्त पार्न कोशिस गर्थे । बौद्धहरूका लागि म सूत्र-पाठ र बौद्ध-दर्शनका कुराहरू सुनाउँथे । म उनीहरूलाई बुद्ध-वचन सुनाउँथे— 'शरीर रोगी भए पनि मन रोगी नपार' । शरीरको सम्बन्धमा हामी केही गर्न असमर्थ हुन्छौं वा शरीर हाम्रो वशमा छैन तर मनको सम्बन्धमा हामी अवश्य केही गर्न सक्छौं वा मन वशमा लिन सक्छौं । हामी मनलाई बिरामी भएको बेला पनि दृढ पार्न सक्छौं । हामी बढी सचेत र जागरूक हुन सक्छौं । हामी पीडाको उत्तार चढावलाई यथाभूत हेर्न सक्छौं । ती कष्ट र पीडाहरू समुद्री छालभैं कसरी आउँछन् र जान्छन्, तिनलाई अनुभव गर्नसक्छौं । दुःख, कष्ट र पीडाका स्वभावलाई बुझ्न सक्छौं । हामी दुखाइको सामना प्रज्ञापूर्वक गर्न सक्छौं र तिनबाट यथार्थ कुरा अवगत गर्न सक्छौं । यो एक परीक्षाको घडी हो— जीवनलाई यथार्थरूपमा बुझ्ने । यस कुरामा हामी कति सक्षम छौं र स्थायीरूपमा शरीर र मनभित्र रहने आत्मा नामको कुनै वस्तु छैन सिर्फ बगिरहने नदीको छालभैं उतार-चढाव मात्र छ भन्ने कुरा पनि बुझ्न सक्छौं र हाम्रा दुःखका कारणहरू भनेको हाम्रै अज्ञानता, राग, द्वेष, मोह र भयहरू हुन् भन्ने कुरा पनि बुझ्न सक्छौं ।

यसरी बुझ्न थालेपछि नै हामी दुःखको साक्षात्कार गर्न सक्षम हुन्छौं । हामी मनलाई आफ्नो नियन्त्रणमा लिन सक्छौं । अनि हामी शान्त र अविचलित हुन सक्छौं । दुःखले अलिकति पनि छुन नसक्ने गरी शान्त दान्त हुन सक्छौं । हो, म त भन्छु, दुःखका घडीमा

पनि हामी मुस्काउन सक्छौं । दुःख, कष्ट र पीडासित हामी यसरी कुराकानी गर्न सक्छौं - "हे दुःख, तिमीले मलाई आफ्नो मुष्ठीमा लिन खोजेको होइनौं र ? अरू भए आत्मसमर्पण गर्दथे होलान् तर म गर्दिन । मैले आफूलाई तिमीबाट कसरी बच्ने भन्नेबारे प्रशिक्षण लिइसकेको छु र आफूलाई दहो र खरो सावित गर्दछु । बुद्धले पनि भन्नुभएको छ कि हामीले रिस र द्वेष नराखी प्रतिक्रिया जनाउनुपर्छ । त्यसैले मैले तिमीसित क्रोध र द्वेष नराखी कुरा गर्दछु । मैले बुझिसकेको छु कि मनलाई सचेत र शान्त पारेर मैले तिमीमाथि विजय पाउन सक्छु । म तिमीलाई देखेर मुस्काउन सक्छु । तिमीले जीवन दुःखपूर्ण छ पनि भन्छौ र तिमीमाथि विजय पाउने तरिका पनि साथै सिकाउँछौ ।" यसरी दुःख, कष्ट र पीडाले प्रभावित पार्न नदिई तपाईं मुस्काउन सक्नुहुन्छ । अनि तपाईं तुरून्तै चैनको अनुभव गर्नुहुनेछ ।

★★★

**प्रायः जीवन पानीको फोका र हावा नै हो,
दुईटा कुरा नै चट्टानभैं अटल छन्,
अर्काको दुःखमा करुणा र
आफ्नोमा साहस र धैर्यता ।**

- एडम गोर्डन

दुई निष्कर्षहरू

अहिले लेखिरहँदा हिजो मात्र मरेको एउटा भिक्षुलाई सम्भेँ । ऊ असाध्य क्यान्सर रोगबाट गत आठ महिनादेखि कष्ट भोगिरहेको थियो । केही दिनअघि अस्पतालमा ऊनिर बसिरहँदा ऊ अत्यधिक कष्टमा थियो । मैले उसलाई केही सूप खान दिन खोजें तर उसले खान सकेन । ऊ रोगले साह्रै गलित थियो । त्यसैले ऊ बोल्नै सक्दैनथ्यो । क्यान्सरले उसको शरीर गलाइसकेको थियो र त्यसबेला उसको मनलाई बोध गर्न सजिलो काम थिएन । मैले उसलाई पीडालाई निरीक्षण गर अनि जति सकिन्छ त्यति शान्त र समतायुक्त हुन खोज भनेँ जुन ध्यानको समयमा गरिन्छ । ऊ ध्यानमा समर्पित व्यक्ति थियो र मलाई विश्वास छ - ऊ अन्तिम समयसम्म पनि ध्यानमै स्थित भयो होला ।

अर्को एउटा घटनालाई पनि सम्भन पुगेँ । मैले एकजना लुकेमिया रोग लागेको सज्जन बृद्धलाई भेट्न गएको थिएँ । ऊ पनि अति कष्टमा थियो । यो कुरा उसको अनुहारले पनि प्रष्ट्याउँथ्यो । उसको निधारमा र मुखमा पसिनाका दानाहरू टल्किरहेका थिए । मैले रूमालले पसिना पुछिदिँ । उसको काननिर मुख लगेर केही भनेँ र उसलाई सान्त्वना दिन खोजें । ऊ पनि ध्यान बस्दै आएको व्यक्ति हो र मैले उसलाई पनि सजगता अपनाउने कुराको सम्भना दिलाएँ अनि कष्टलाई सकेसम्म शान्त भई निरीक्षण गर्न भनेँ । केही बेरपछि कष्टका रेखाहरू उसको अनुहारबाट गायब भएको देखें । यसले मलाई

हर्षानुभूति दिलायो । उसका नातेदारहरू आइपुगेपछि मैले उसलाई छोडेर आएँ । त्यसको केही घण्टापछि नै उसको मृत्यु भयो । उसको मृत्यु हुनुभन्दा केही छिनअघि भए पनि उसलाई केही महत्त पुऱ्याउन सकें । यस कुरामा मलाई खुसी लाग्छ ।

जीवनमा सुख छ भने दुःख पनि छ । त्यो सुख पनि साह्रै भिनो छ र तरुन्तै दुःख र अतृप्तिले त्यसको ठाउँ ओगटिहाल्छ । जीवन जतिसुकै सुखी भए पनि मृत्युमै गएर टुङ्गिन्छ । त्यसैले जीवन दुःखान्त छ । कसैले भन्थे- जीवन प्याजजस्तै छ । छोडाउँदै रूँदै गर्नुजस्तै हो । बुद्धले जन्म नै दुःख हो भनी भन्नुभएको छ किनभने जन्मले नै हामीलाई बुद्ध्यौली र मृत्युतिर डोऱ्याउँछ । यस कुरालाई हामीले राम्ररी बुझ्नुपर्दछ । जीवनलाई स्वीकार्दा मृत्युलाई पनि स्वीकार्ने पर्छ । कोही मर्दा हामी रून्छौं भने जन्मिंदा पनि रूनुपर्छ । किनभने जन्मनेवित्तिकै मृत्युको बीजारोपण भइहाल्छ । तर बच्चा जन्मिंदा हामी खुसी मनाउँछौं । खुसी भएर बच्चाका आमाबाबुलाई बधाइ ज्ञापन गर्दछौं । यदि जन्मलाई बुझ्नेको भए र यसले मृत्युतिर डोऱ्याउँछ भन्ने कुरा थाहा लागेको भए हामीले हाँसेरै मृत्युलाई वरण गर्न समर्थ हुन्थ्यौं ।

मानिसहरूको दुःखपूर्वक मृत्यु भइरहेको देख्दा, उनीहरूलाई रोगले ग्रस्त पारेको देख्दा र मृत्यु अवश्यम्भावी छ भन्ने कुरा ज्ञात हुंदा म दुई निष्कर्ष निकाल्ने स्थितिमा पुगेको छु । पहिलो, जब मेरो मृत्युको समय आउँछ, म ओंठमा मुस्कान ल्याई मर्नेछु । म त्यसबेला सजग, सचेत र शान्त हुनेछु । म पूर्ण होसमा हुनेछु । जतिसुकै ठूलो वेदना भइरहेको किन नहोस्, ती वेदनाहरूलाई खुसीसाथ स्वीकार्ने छु । मलाई भेट्न हेर्न आउनेहरूलाई हँसिलो मुहार देखाउनेछु । मेरो उपचारमा संलग्न डाक्टर र नर्सहरूप्रति पनि कृतज्ञ भई मुस्कुराउने छु । अस्पतालमा

मसँग बसेका अरू विरामीहरूलाई पनि मैले सकेको सान्त्वना दिई वा प्रेरणाका शब्दहरू बोली मद्दत गर्न सकूँ र उनीहरूप्रति खुसी प्रकट गर्न सकूँ । यही कामना छ ।

डाक्टर तथा नर्सहरूले तपाईंलाई कस्तो छ भनेर सोध्नुअगावै म उनीहरूलाई सोध्न र भन्न चाहन्छु : "डाक्टर, तपाईंलाई कस्तो छ ? सिस्टर, तपाईंलाई कस्तो छ ? तपाईंहरूको आजको दिन कसरी बित्दैछ ? तपाईंहरूलाई त थाहा छ, तपाईंहरूले महान काम गर्नुभएको छ । तपाईंहरूलाई पाएर हामी धन्य भएका छौं । कृपया यस्तै राम्रा कामहरू गर्दै जानुहोस् । तपाईंहरूलाई धेरै धेरै धन्यवाद छ ।" बुद्धमार्गी आगन्तुकहरूलाई म धर्मको कुरा गर्दछु । म यसरी भन्छु – मलाई हेर्नुहोस् । म अर्ध-मृत अवस्थामा छु । अब जे हुनुथियो, भयो, सिद्धियो, बुझ्नुभयो, यस्तो अर्ध-मृत अवस्थामा ध्यानको कार्य गर्न पनि त्यति सजिलो हुँदैन । त्यसैले स्वस्थ छँदै ध्यान अभ्यासमा लाग्नुपर्छ । ध्यान गर्नुहोस्, धर्मको अभ्यास गर्नुहोस् । पछि पश्चाताप गर्न नपरोस् । मरणान्त अवरथासम्मको लागि भनेर नकुरौं । साह्रै ढिलो भइसक्नेछ । तर यदि तपाईं अहिले नै ध्यान अभ्यासमा लाग्नुभएको छ भने जब विरामी पर्नुहुन्छ त्यसबेला कष्ट र पीडासित झेल्न तपाईंलाई कठिन पर्नेछैन । तपाईं आरामसाथ कष्टलाई निरीक्षण गरी त्यसबाट मुक्ति पाउन सक्नुहुन्छ ।

तपाईंलाई थाहै छ कि बुद्धले सबै कुरा अनित्य हुन् भन्नुभएको छ । यदि हामीहरू परिश्रमपूर्वक ध्यान अभ्यासमा लाग्यौं भने हामीले अनित्यताको बारेमा गहिरोसित बुझ्नेछौं र आफ्नो मन र शरीरसँग अधिक तादात्म्यता राख्नेछौं । हामीलाई यो कुरा प्रष्ट हुन्छ कि यो शरीर हाम्रो आफ्नो होइन, यो मन पनि हाम्रो आफ्नो होइन । ती हाम्रो

अधिनमा छैनन् । यस्तो समभ्रदारी भएमा हामी सांसारिक सुखभोगमा त्यति बढी आसक्त हुनेछैनौं । हामी विवेकशील भएर बाँच्न सक्नेछौं । हामी हाँसी हाँसी बृद्धावस्थामा प्रवेश गर्न सक्नेछौं अनि मृत्यु भय लिनुपर्ने छैन ।

बुद्ध भन्नुहुन्छ - दुःख जीवनको अभिन्न अङ्ग नै हो । हामीले दुःखसँग कसरी हातेमालो गरी बस्नुपर्छ र त्यसमाथि कसरी विजय प्राप्त गर्नुपर्छ भन्ने कुरा सिक्नुपर्छ । दैनिक जीवनमा सजगता अपनाएर अनि ध्यान अभ्यास गरेर मात्र हामीले दुःखलाई परास्त गर्न सक्छौं । गहिराइमा पुगेर जब दुःखको यथार्थ जानकारी लिन्छौं, हामी त्यसका कारणहरूलाई हटाउन प्रयत्न गर्छौं । त्यो कारण भनेको राग हो, जीवनप्रतिको मोह हो, प्रिय दृश्य, शब्द, गन्ध, रस र स्पर्शको रसास्वादन गर्ने लोभ हो । दुःखका कारणका रूपमा रहेका ती सबै विकारहरूलाई मनबाट हटाई मन निर्मल पार्ने प्रयासमा लाग्नुपर्छ ।

बुद्ध-शिक्षानुसार जब हाम्रो मन लोभ, दोष र मोहबाट मुक्त हुन्छ अनि निर्मल हुन्छ, अनि मात्र हामी सबै प्रकारका दुःखमाथि विजय पाउन सक्छौं । त्यसपछि हामी कहिल्यै पनि कुनै कुरामा आसक्ति र द्वेष उब्जाउने छैनौं । त्यसको बदलामा प्रज्ञा र करुणा हामीमा उत्पन्न हुन्छ । यही नै दुःखको अन्त हो । आसक्ति छैन भने दुःख पनि छैन । शारीरिक दुःख भए तापनि त्यसले मानसिक दुःख दिन सक्दैन किनभने हामीमा घृणा र क्रोध हावी हुँदैनन् । मन सदैव शान्त र निरव हुन्छ । यसरी प्रज्ञापूर्वक शान्तसित मृत्यु भएपछि दुःखको अन्त्य भएको मान्नुपर्छ भनी बुद्ध भन्नुहुन्छ । अब पुनर्जन्म सम्भव हुँदैन, अब जन्म र मृत्युको चक्करमा पर्नुपर्ने छैन । जब पुनर्जन्म हुँदैन, जन्म र मरण पनि हुँदैन साथै यिनीहरूलाई साथ दिने दुःख पनि हुँदैन । सबै समाप्त हुन

पुग्दछ । सबै भन्भटको ईतिश्री हुन्छ । दुःखको पहाड नै किन नहोस्, सबै धरासायी हुन्छ । अनि अन्य सन्त पुरुषहरूले भनिआएभैं हामी पनि भन्न सक्छौं – जे गर्नु थियो, गरियो । पवित्र जीवन बाँचियो ।

अहिले हामी त्यस गन्तव्यबाट अवश्य पनि निकै टाढा छौं । तर भनिन्छ, हजारौं माइलको सफर पनि एकै कदमबाट थालनी हुन्छ । त्यसैले म त यस कुरामा आसावादी छु । हो, म बुद्धको अनुयायी हुँ । आसावादी पनि हुँ । कसले भन्छ – बौद्धहरू निरासावादी हुन्छन् भनेर ? मलाई विश्वास छ सजगताको मार्गमा चालिएका प्रत्येक पाइलाले गन्तव्य नजिक्याइदिन्छ । त्यो गन्तव्य भनेको निर्वाण हो र निर्वाण भनेको सम्पूर्ण दुःखको अन्त्य हो । आसावादी भएकै कारणले हामी ढिलो वा चाँडो त्यस गन्तव्यमा पुग्दछौं नै ।

यसै कुरालाई फूलको दृष्टान्त विई भन्नु

म अस्पतालमा (बेडमा) पल्टिरहेको बेला मलाई भेट्न जाने सबैलाई धर्मकै कुरा सुनाउन चाहन्छु । यसको अतिरिक्त म साथीहरूलाई फूलहरू पनि पठाइ दिन सक्छु । ती फूलहरूको साथमा एउटा कार्ड पनि राखेर – जसमा यस्तो सन्देश लेखिएको हुन सक्छ: ए, तिमीहरूलाई सन्चै छ ? के तिमीहरूलाई यी फूलहरू मनपर्छ ? के यी सुन्दर छैनन् ? के तिमीहरूलाई यी फूलहरूको सुन्दरता निहार्ने र तिनको सुवास लिने फुर्सत छ ? फूलहरूलाई हेर्दा तिम्रा बच्चा बच्ची वा प्रेमीको चम्किला आँखाहरू प्रतिबिम्बित हुँदैनन् ? ती आँखाहरूमा उनीहरूका आकांक्षाहरू र भय त्रासका रेखाहरू कोरिएका देख्दैनौं ? के तिमीहरू (व्यावसायिक) सांसारिक कार्य योजनाहरू कार्यान्वयन गर्नमा र आफ्ना मनोकांक्षाहरू पूरा गर्नमा अनि धन, मान प्रतिष्ठा बटुल्न व्यस्त भइरहेका त छैनौ ?

मित्र, के तिमीहरूले अनित्यताको स्वभावलाई गौर गरेका छौ कि सबै कुराहरू जर्जरित भई विलाइजाने स्वभावका छन् ? हामी जिउँदै छँदा नै अर्थपूर्ण जीवन जिउनुपर्छ ताकि पछि पछुताउन नपरोस् । फूल ओइलाएर गएभैं म पनि मरेर जाँदछु । म यस्तै सन्देश तिमीहरूलाई दिन चाहन्छु । तिमीहरूको भलो होस् । म आसा गर्दछु, तिमीहरूलाई आफ्ना प्रियहरूसँग बस्न र ध्यान अभ्यास गर्न फुर्सत मिलोस् । तिमीहरूलाई थाहा छ कि छैन - पैसा कमाउनु विलासिताका सामान थुपार्नु, इन्द्रिय सुख भोग्नु मात्र सबैथोक होइन । तिमीहरूले केही समयसम्म मात्र सुखानुभूति दिन सक्छन् तर दयावान र प्रिय मात्र बन्नु सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण छ । यसले तिमीहरूलाई अत्याधिक सन्तोष र सुख प्रदान गर्नेछ । यस्ता उपदेशका कुराहरू सुनाउनुपरेकोमा मलाई क्षमा गर तर एउटा मरणान्त व्यक्तिको कुरा पनि एक फेरा ध्यानपूर्वक सुन । उसलाई आफ्नो कुरा भन्न देऊ । हो, बाँचुन्जेल तिमीहरूले सकेसम्म प्रशन्नता र खुसी बाँड्न प्रयत्न गर्नुपर्छ । क्षमाशील बन । लोभलालचमा नफस र कसैलाई पनि आफ्नो शत्रु नठान । सदैव याद गर - जीवन छोटो छ र शिघ्र हामी सबै मृत्युको मुखमा पर्नेछौ । प्रेम दिने वस्तु हो, लिने होइन । बदलामा कुनै कुराको पनि अपेक्षा नगरिकन प्रेम दिनुपर्छ । यस्तो निःस्वार्थ प्रेमलाई बढाउने प्रयास गर । सुखी होऊ ।" यति भनी म त्यस मृत्युरूपी सिपाहींसित जानेछु । यति कुरा भन्दै जानेछु- "सबैले आ-आफ्नो चिन्ता गर । तिमीहरूले मलाई भेट्न आउनुपर्दैन । सुखसाथ जीवन यापन गर । म मुस्काइरहेछु । मलाई खुसी लाग्छ कि म ओठमा मुस्कान लिएर मर्दछु । तिमीहरूको सुदिनको कामना गर्दै - अलबिदा ।

बिरामी भई रोगले च्यापेको कारणले बोल्न सकिन भने पनि म मुस्कुराइदिन्छु । मेरो मुस्कानले यो संकेत देओस् कि मलाई ठीकै छ, कुनै तकलिफ छैन रोगले मेरो शरीर लिएर जाँदैछ, मेरो मन होइन । यसरी बिरामीको अवस्थामा पनि आफूलाई प्रेरणा र हौसला दिइरहनुपर्छ । अनि मात्र मानिसहरूले धर्मको गरिमालाई अझ राम्ररी बुझ्नेछन् र ध्यान अभ्यासमा संलग्न र सक्रिय हुनेछन् । यो कुरा अवश्य सत्य हो कि यी कुराहरू मैले अबौद्ध मित्रहरूलाई पनि भनिरहेको छु । तर पनि मलाई थाहा छ मैले मेरा धार्मिक विचार मान्यताहरू उनीहरूमाथि लाइन हुँदैन । म मेरा कुराहरूलाई प्रस्तुत गर्न सक्छु तर कुनै पनि तरिकाले अरूमाथि थोपर्न मिल्दैन । उनीहरूले ममाथि आफ्ना विचार मान्न करकाप गरेको जसरी मलाई मन पर्दैन त्यस्तैगरी मैले पनि करकाप गर्न हुँदैन । हामीले एक अर्काका धार्मिक मान्यता र धारणाहरूलाई सम्मान गर्नुपर्छ र एक अर्कामा मैत्री राख्नुपर्छ । यसरी मात्र शान्तिपूर्ण सहअस्तित्व कायम हुन सक्दछ ।

★ ★ ★
Dhamma Digital

रोगव्याधिसित सम्भोगता गर्नु उचित धारणा हो ।

हामीले रोग र दुःख कष्टलाई हाम्रो विनासका कारक तत्त्वको रूपमा हेर्नुहुँदैन र तिनबाट निरास र परास्त हुनुहुँदैन । बरू हामी बुद्धका अनुयायीहरूले यसबाट आफूले बुद्धका उपदेशहरू कतिको बुझ्न सकेका रहेछौं भनी आफूले आफैलाई परीक्षा गर्ने कसीको रूपमा लिनुपर्छ र सिकेका कुराहरूलाई कतिको पालन गर्न सक्षम भएका रहेछौं भनी जान्ने माध्यमको रूपमा पनि लिनुपर्छ । यदि हामीले मानसिक रूपले दुःखसँग सामना गर्न सक्दैनौं र हामी दुःखित भयौं भने हामीले बुझ्नुपर्छ कि हामीले धर्मलाई सहीरूपमा बुझ्न सकेका रहेनछौं र हाम्रो अभ्यास कच्चै रहेछ । अतः दुःखको घडीलाई हामी अभ्यासमा कति पाको भएका रहेछौं भनी बुझ्ने अवसर र परीक्षाको रूपमा लिनुपर्दछ ।

त्यस्तै रोगव्याधिलाई हाम्रो धैर्यता र सहनशीलतालाई वृद्धि गर्ने सुअवसरको रूपमा पनि लिनुपर्छ । यदि यस्ता दुःखद् घडीबाट हामी गुञ्जेनौं भने हामीले कसरी धैर्यता बढाउने र कसरी क्षान्ति पारमिता पूरा गर्ने ?

रोग नभएको अवस्थालाई मात्र स्वास्थ्य हो भन्ठान्नु हुँदैन । रोगलाई जानी रोगको जानकारी राख्नु, अनुभव गर्नु र यसबाट मुक्त हुनुलाई पनि स्वास्थ्यसित गाँसेर हेरिनुपर्छ । स्वास्थ्यबारे यस्तै परिभाषा

अमेरिकाको डेट्रोइटको सिनाइ अस्पतालका डा. पाल पियर्सलजस्ता वरिष्ठ चिकित्सकहरूबाट पाउन सक्छौं । जीवनमा रोगै नलाग्ने गरी रोगलाई पूर्णतया उन्मूलन गर्न सकिदैन । यससमक्ष कुनै न कुनै बेला कुनै न कुनै रूपमा आत्मसमर्पण गर्नुपर्ने हुन्छ । यही कुराको आधारमा ती डाक्टरहरूले स्वास्थ्य विषयमा नयाँ परिभाषा दिएका छन् जसद्वारा रोग लागेको बेला रोगसँग जुध्नसक्ने बल प्राप्त गर्न सकिन्छ । यो त सत्य हो, होइन र ? किनभने जतिसुकै आधुनिक मेसिनहरू, प्रविधिहरू र उपचारका साधनहरू र औषधीहरू प्रयोगमा आऊन्, अझै पनि क्यान्सर एड्स, मुटुरोग र अन्य कैयौं रोगहरूबाट मानिसहरू पीडित नै छन् । आखिर जीवनमा रोगबाट पूर्ण मुक्ति सम्भव छैन । यस कुरालाई हामीले अवगत गर्नुपर्छ अनि स्वीकार्नु पनि पर्छ । यसैले स्वीकार्नुपर्छ कि रोगग्रस्त हुँदा रोगलाई खुसीसाथ आत्मसात गर्नसकौं । कुनै कुनै रोगको जतिसुकै राम्ररी उपचार भए पनि असफल हुन पुगिन्छ, रोग भन्न बलिभन्छ त्यसैले त्यस्ता असाध्य रोगहरूसँग सम्भौता गर्न र तिनलाई स्वीकार गर्न सिक्नुपर्छ ।

खास कुरा के हो भने हामी कति धेरै वर्षसम्म बाँच्छौं भन्ने कुरा भन्दा पनि कति राम्रोसित वा ठीकसित बाँचिरहेका छौं भन्ने कुरा ठूलो हो । यो कुरा रोगसित हामी कति घनिष्ट हुन सक्छौं र कति राम्ररी मृत्युलाई वरण गर्नसक्छौं भन्ने कुरामा निर्भर गर्दछ । यस सम्बन्धमा डा. बर्नी एस. सेड्गलले आफ्नो पुस्तक *Peace, Love and Healing* मा लेखेका छन् – धेरै थोरै बिरामीहरू नमरूँ भनेर प्रयत्न गर्दैनन् । उनीहरू जीवन छउन्जेल (मृत्यु नआउन्जेल) बाँच्छन् । उनीहरू सफल पनि हुन्छन्, रोगको परिणाम जस्तोसुकै होस् । उनीहरूले जीवनको उचित उपचार पाइसकेका हुन्छन्, रोगको निदान भेट्टाउन नसके पनि ।

उनले यसरी पनि भनेका छन् - सफल जीवनको मृत्युसँग कुनै सम्बन्ध हुँदैन । सफल जीवन भनेर सुन्दर ढंगले बाँचेकोलाई भनिन्छ । मैले २ वर्ष र ९ वर्षका दुई बालकहरूलाई चिनेको छु जसले मानिसहरूलाई र पूरै समाजलाई प्रेमद्वारा प्रभावित पारे । यसरी उनीहरूको जीवन छोटै भए पनि सफल रह्यो । मैले यस्ता पनि धेरै मानिसहरू देखेको छु जो धेरै कालसम्म त बाँचे तर केही गरेर गएनन् । रित्तै गए ।

अतः यो कुरा सुन्दा धेरैलाई अचम्म लाग्ला कि लागेका रोगहरूलाई निको पार्न नसकेपनि जीवनको सही उपचार भेटाउन सकिन्छ । कसरी भने दुःख कष्ट नै हाम्रो मार्गदर्शक हो र यस कुरालाई राम्ररी बुझ्न सक्थौं भने हामी तिलस्मी ढंगले राम्रो व्यक्ति बन्न सक्छौं । हामीले सुनेका छौं, कति मानिसहरू ठूलो दुःखको भुमरीबाट गुजरेर सफल र ज्ञानी भए । उनीहरूमा महान परिवर्तन आयो । उनीहरू पहिले अतालिका, स्वार्थी बनेका, हठी भएका र विवेकशून्य भएका भए पनि पछि उनीहरू धैर्यवान, दयालु, विनित र सुशील बने । उनीहरूले रोग वा दुःखलाई हितकारी नै ठाने किनभने यसले उनीहरूलाई उत्तम जीवन पद्धति र मानवमूल्यका गुणहरू प्रदान गरे । उनीहरूले आफ्ना परिवार र मित्रजनको गुणप्रति कृतज्ञ भए र आफ्ना प्रियजनसँग बिताउने समयको मूल्यलाई पहिचान गरे । उनीहरूले स्वास्थ्य लाभ गर्न सकेको भए आफ्ना प्रियजनका लागि बढी समय निकाल्ने थिए र थुप्रै महत्त्वपूर्ण र अर्थपूर्ण कार्यहरू सम्पन्न गर्थे ।

कथंकदाचित्त शारीरिक रोगव्याधिप्रति आत्मसमर्पण नै गर्नुपरे पनि तिनबाट केही न केही त अवश्य सिक्न सक्छौं । जीवनको अनित्यता र अनिश्चिततालाई बुझ्न सक्छौं । जीवन प्रवाहमान छ भनेर बुझ्ने

भन्नुभएको कुरा बुझ्न सक्छौं । हामी आफू पनि दयालु बन्न सक्छौं र अरूले आफूप्रति दर्शाएको दयाको पनि सराहना गर्न सक्छौं । हामीलाई दुःख दिनेप्रति पनि क्षमाशील बन्न सक्छौं । हामी गहिराइमा पुगेर उच्चकोटीको प्रेम गर्न सक्छौं । अनि जब मृत्यु समीप आउँछ, हामी मृत्युलाई खुसीसाथ शान्तपूर्वक स्वीकार गर्न समर्थ हुनेछौं । यसरी हामी सही अर्थमा भन्न सक्छौं कि हाम्रो जीवन सफल भयो किनकि हामीले संसारसित सुलह गरिसक्यौं र अब हामी शान्त भइसक्यौं ।

हामी ध्यान गर्न सक्छौं

जब हामी बिरामी भई ओछ्यान पछौं, हामी निरास हुनुहुँदैन । हामी बिछ्यौनामा पल्टी पल्टी पनि ध्यान गर्न सक्छौं । हामी आफ्नो शरीर र मनलाई निरीक्षण गर्न सक्छौं । आनापान ध्यान अभ्यासद्वारा शान्ति एवं शक्ति संचय गर्न सक्छौं । नाकबाट आइरहेको र गइरहेको सासलाई हेर्न सक्छौं । सास आइरहेकोलाई आइरहेको र गइरहेकोलाई गइरहेको भनी जान्न सक्छौं । यसले मनमा चंचलता हटाई शान्ति प्रदान गर्दछ । अथवा सास फेर्दा फुलेको र सुकेको पेटलाई पनि निरीक्षण गर्न सक्छौं । हाम्रो मनले फुलेको र सुकेको सासलाई अनुशरण गर्दछ र त्यसैसँग एकाकार हुन्छ । यसले पनि मनको निश्चलता स्थापित गर्दछ यसै निश्चलताबाट नै ज्ञानको उदय हुन्छ । यसबाट सबै संस्कारहरू अनित्य र अर्थहीन स्वभावका हुन् भन्ने जानेर अनित्य, दुःख र अनात्मासँग तादाम्यता स्थापित गर्न समर्थ हुन्छौं । यदि हामीमा सजगता अनि विपश्यना ध्यानको ज्ञान र अभ्यास छ भने हामी सजिलैसित कालक्षेपन गर्न सक्छौं । विभिन्न आसनमा बसेर ध्यान गर्ने अनेक आलम्बनहरू छन् जस्तै कि पल्टेर, बसेर, हिँडेर अनि उभिएर ।

हामी आफूले ग्रहण गरेका जुनसुकै आसनहरूप्रति सचेत हुँदै शरीरमा उत्पन्न संवेदनाहरूको अनुभव गर्न सक्छौं । हामी ती संवेदनाहरूलाई शान्त र स्थिर मनले अनुभूत गर्न सक्छौं । साथै मन आफै पनि निरीक्षण गरिने र गर्न सकिने विषय हो भन्ने कुरा पनि सत्य हो । त्यसैले मन र मनस्थितिलाई पनि हामीले निरीक्षण गर्नुपर्छ । उदासीनता, तनाव, चंचलता, चिन्ता र विचार – यी सबैलाई निरीक्षण गर्न सकिन्छ । प्रज्ञासहित भई दृष्टिगत गर्दैजाँदा ती सबै एक एक गरी बिलाएर जान्छन् र तिनको बदलामा समता, शान्ति र प्रज्ञा विकसित हुन्छन् । कुशल वा अकुशल चित्तवृत्तिहरू आउँछन्, जान्छन् । हामी ती सबैलाई समझदारी र समतायुक्त चित्तले निरीक्षण गर्न समर्थ हुन्छौं । यदाकदा हामी मैत्री प्रक्षेपण पनि गर्न सक्छौं । सबै प्राणीहरूसुखी होऊन् भनी बारम्बार मैत्री भावना गर्न सक्छौं । जस्तै –

सबै प्राणीहरू सुखी होऊन् ।

ती सबै भयमुक्त होऊन् । आपतमुक्त होऊन् ।

ती सबै मानसिक तनावबाट मुक्त रहून् ।

ती सबै शारीरिक दुःखकष्टबाट मुक्त रहून् ।

ती सबैले सुखसाथ जीवन निर्वाह गर्न सकून् ।

एवं प्रकारले हामी बिरामी भई ओछ्यान पर्दा पनि हाम्रो समय सुखसाथ बिताउन सक्छौं । हामी डाक्टरहरू, नर्सहरू र सँगै बसेका बिरामीहरूलाई मैत्री प्रदान गर्न सक्छौं । हाम्रा आफ्ना प्रियजन, मित्रजन र नातेदारहरूलाई पनि मैत्री प्रक्षेपण गर्न सक्छौं । साथै हामीले समय समयमा सुनेका, पढेका र बुझेका धर्मका कुराहरूलाई पनि स्मरण गर्न सक्छौं र तिनमाथि चिन्तन गर्न सक्छौं । यसरी चिन्तना गर्दै

आफना दुःख कष्टहरूको प्रज्ञापूर्वक र समतापूर्वक सामना गर्न सक्छौं ।

बुद्धले हामीलाई आफ्नो मनलाई उकास्न, ध्यान साधना गर्न उपदेश गर्नुभएको छ साथै बिरामी भएको अवस्थामा पनि ध्यान र ज्ञानलाई प्रयोग गर्न भन्नुभएको छ । वास्तवमा यस्तै समयमा मनको समता र सजगतालाई विकसित गर्न अभ्यासरत हुनुपर्छ । के भन्न सकिन्छ – हाम्रो अन्तिम साससँगै हामीलाई दुःख मुक्तिको असीम सुख निर्वाण साक्षात्कार हुने पो हो कि । बुद्धले शारीरिक दुःखले सताइएका, शोकग्रस्त, दुःखी, करुण बिरामीहरूको उदाहरण दिनुभएको घटनाहरू बौद्ध वाङ्मयमा यत्रतत्र पाइन्छन् । उदाहरणमा आएका एक घटना प्रस्तुत छ । एकजना बिरामीले मरणासन्न अवस्थामा पनि हिम्मत हारेनन् । भनिएअनुसार नै काम गरे । उनलाई अन्तिम समयसम्ममा भए पनि संवेग उत्पन्न भयो । बुद्धले भन्नुभयो "उनले राम्रैसित प्रयत्न गरे । उनको मन निर्वाणमा एकाग्र भएकोले उनले आफ्नो शरीरको माध्यमद्वारा अन्तिम सत्यको साक्षात्कार गरे । उनले निरोध-सत्यलाई प्रज्ञाको दृष्टिले विश्लेषण गरी अनुभूत गरिछाडे ।"



यो साँचो हो, हे गृहपति, कि तिमी रोगी छौं र तिम्रो शरीर कमजोर र निष्कृत्य छ । शरीर धारण गरी क्षणभरको लागि पनि स्वस्थ छु भनेर गर्व गर्नु सर्वथा मूर्खतापूर्ण छ ।
अतः हे गृहपति, तिमीले आफूलाई यसरी नै अनुशासन गर्नुपर्छ ।

--- बुद्ध

कुवाइ चाडलाई श्रद्धाञ्जली

म तपाईंहरूलाई त्यस्ती धीर वीर नारी योगीको बारेमा बताउन चाहन्छु जसले निर्वाणको उच्चारण गरी शान्तपूर्वक मृत्युलाई प्राप्त गरिन् । तिनको नाम कुवाइ चाड हो । तिनको डिसेम्बर १८, १९९२ मा क्वालालम्पुरको आफ्नै निवासस्थानमा देहावसान भएको थियो । तिनी ४३ वर्षकी थिइन् । तिनको पति बिलीले तिनी रोगसित कसरी राम्रो सम्बन्ध गाँसेर मरेकी थिइन् भन्ने कुरा मलाई बताएका थिए । यो घटना ध्यान अभ्यास गर्ने योगीहरूलाई प्रेरक प्रसंग हुने सम्भेर त्यस घटनालाई यस पुस्तकमा स्थान दिने सम्बन्धमा बिलीको अनुमति मागें । मेरो अनुरोधलाई स्वीकार गरी घटनाको वर्णन दिएकोमा म उनलाई धन्यवाद दिन्छु ।

सर्व प्रथम सन् १९८९ को अप्रिल महिनामा कुवाइ चाडलाई स्तन-क्यान्सर भएको पहिचान गरियो । त्यतिखेर तिनले एकवर्षसम्म विपश्यना ध्यान साधनाको अभ्यास गरिसकेकी थिइन् । तिनले त्यस भयानक रोगको निदानलाई पनि शान्तपूर्वक स्वीकारिन् । बिलीले भने— "मेरी श्रीमतीले आफूलाई लागेको रोगलाई कर्मको विपाक मानिन् । तिनले कसैलाई वा कुनै कुरालाई पनि दोष दिइएनन् । तिनी कति पनि दुःखी भइएनन् न त झकन्ने तर्कने नै गरिन् । मृत्युको घडीसम्म पनि तिनी अविचलित रहिन् ।"

कुवाइ चाडको प्रभावित स्तनलाई अप्रेसन गरी काटेर फालियो । अनि फेरि तीन महिनापछि त्यस स्थानमा क्यान्सरको

कोषहरू बढ्दै गएका कारण पुनः अप्रेशन गरियो । त्यसपछि कम मात्र साइड-इफेक्ट हुने किसिमले रेडियो र किमो-थिराफी दिइयो । स्तन-क्यान्सरको उपचार गरिएको अवधिभर अथवा विगत ६ महिनासम्म तिनले कष्ट-निरोधक औषधी (Pain Killer Medication) लिइन् । बिलीले भने : "तिनले कुनै पनि कष्ट-निरोधक औषधी लिन चाहिन् । असह्य कष्टको बेलामा पनि तिनले पाँनाडोलसमेत लिन मानिन् । तिनी एक दृढ निश्चयी, आत्मबल भएकी र प्रशंसा गर्न योग्य महिला थिइन् ।"

तिनले कष्ट-निरोधक औषधी लिन नमानेको खास कारण आफ्ना मनलाई निर्मल र सचेत पार्न चाहेर नै हो । तिनी ध्यानी थिइन् र सबै ध्यानीहरू मनलाई सजग र सचेत पार्नुपर्ने कुरालाई सर्वाधिक महत्त्व दिन्छन् । मनलाई सुस्त पार्ने र ध्यान अभ्यासमा बाधा दिने औषधीहरू लिन चाहँदैनन् । तिनीहरू पीडा र कष्टलाई आत्मसात गर्न सक्षम हुन्छन् । आफूलाई भइरहेको पीडा र कष्टलाई सहन गर्न कुवाइ चाङ्ग तयार थिइन् । त्यसैले कष्ट निरोधक औषधी लिन अस्वीकार गरेकी थिइन् । तिनले सिर्फ रेडियो र किमो-थिराफीलाई स्वीकारिन् किनकी थिराफीले रोग निको पार्ने काममा सघाउँछन् । तर जब पछि गएर तिनलाई फोक्सोको क्यान्सर पनि भयो र यो रोग असाध्य छ भनेर भनियो, तिनले रेडियो र किमो-थिराफीलाई पनि अस्वीकार गरिन् जुन सास फेर्न कठिनाई भएको हटाउने उद्देश्यले अस्पतालद्वारा उपलब्ध गराइएको थियो । त्यसपछि डाक्टरहरूले तिनलाई कष्ट-निरोधक मोर्फिन प्रयोग गर्न भने तर तिनले त्यसलाई पनि लिन मानिन् ।

बिलीले भने कि स्तन-क्यान्सरको अप्रेशनपछि पनि तिनलाई कष्टले त्यति सताएको थिएन । योगी भएको कारणले तिनले कष्टलाई

आरामसाथ सहन गर्न सकिन् र कष्ट क्रमशः बिलाएर जान्थ्यो । तर फोक्सोको क्यान्सरचाहिँ तिनको लागि परीक्षाको घडी नै सावित भयो । कहिलेकाहीं कष्ट साह्रै चर्को हुन्थ्यो, तर पनि तिनले कष्ट-निरोधक औषधी लिइन् । कष्टको बेला भूईँमा घोट्टिने गरी लड्ने समय पनि आयो । तर पनि तिनी अत्तालिइन् । फेरि धेरै दिन र धेरै रातसम्म लगातार खोकी लागिरह्यो । बिली तिनको नजिकै बसेका थिए । राति निदाउन नसकेकी बेला बिलीले तिनलाई मह र अन्य घरेलु औषधीहरू दलेर खोकी र कष्टलाई शान्त पारिदिन सघाएका थिए । उनले कुवाइ चाडलाई चाइनिज वैद्यकहाँ लगे र अनेक किसिमका जडीबुटीहरू उमालेर काढा बनाएर पिउन दिए ।

बिली भन्थे कुवाइ चाडले आफ्नो श्रद्धा र ध्यान बलको कारणले नै दुःख कष्टलाई सहन गर्न सकेकी हो । बिली र चाड दुवैले सन् १९८८ मा ताइपिङको ध्यान कक्षमा (शिविरमा) श्रद्धेय भिक्षु सुजीवसँग ध्यान सिकेका थिए । त्यसपछि कुवाइ चाडले कोटा तिङ्ग्री, जोहरमा श्रद्धेय भिक्षु सान्ति सुखारामसँग नियमित शिविर लिएकी थिइन् ।

सन् १९९२ को जुलाईमा लगातार खोकी लागे पश्चात् जब तिनलाई फोक्सोको क्यान्सर भएको पत्ता लगाइयो, डाक्टरहरूले एक महिनाको भाका राखे । डाक्टरले बिली र कुवाइ चाडलाई फोक्सोको एक्स-रे फोटो देखाउँदै फोक्सोभरि क्यान्सर फैलिएको बताए । क्यान्सरले फोक्सो क्षतविक्षत पारिसकेको भए पनि कुवाइ चाड अझै पनि स्वस्थभै देखिन्थिन् र यताउति चाहार्न सकिन्थिन्, यसमा आश्चर्य लाग्छ भनी डाक्टरले आफू अचम्भित भएको कुरा बताए । तर डाक्टरहरूलाई के थाहा तिनको मन इस्पातभै बलियो छ भनेर । तिनी त्यसपछि पनि ६

महिनासम्म बाँचिन् । त्यतिखेर तिनलाई बाँचन जति संघर्ष गर्नुपर्‍यो त्यतिकै गौरवताका साथ मर्न कठिन भएन । पेटालिङ्ग जयाको विज्जडम सेन्टरमा रहँदा कुवाइ चाड र बिलीले मलाई भेट्न आउँदा उनीहरूले सोधेका थिए - अब के गर्ने ? मैले भने - त्यही गर्ने जुन एक योगीले यस्तो बेला गर्नुपर्छ यसको मतलब हो - ध्यान गर्ने । यस कुराबाट उनीहरू निकै प्रभावित भए । कुवाइ चाडले घरमा बाँकी समय ध्यानमा व्यतित गर्ने अठोट गरिन् । बिलीले तिनलाई हरतरहले सघाउने बचन दिए ।

तर तिनले रोगबाट उत्पन्न कष्ट पीडा त्यति चर्को होला भन्ने ठानेकी थिइन् । तिनले बिलीलाई बताइन् कि त्यति चर्को पीडा पनि हुँदो रहेछ भनेर थाहै थिएन । खासगरी ढाडको तल्लो भागमा पोलेको र घाउभै साह्रै दुख्थ्यो । तिनले भएभरको मानसिक शक्ति बटुलेर पीडालाई शान्त (सहन) गर्न खोजिन् तर तिनी असफल हुन्थिन् । यो त असह्य भयो बा । पीडालाई सहन नसकी असहाय बनी पल्टिरहनुपर्ने बेला र स्थिति पनि आयो । तिनले पिडालाई खुबै सहन गर्न खोजिन् । यस्तो बेलामा पनि तिनले दुःख-निरोधक औषधी लिइन् । तिनले आफ्नो ध्यानगृह सुजीवसँग परामर्श लिइन् । भिक्षु सुजीवले असह्य पीडा भएको त्यस घडीमा आनापान ध्यान अभ्यास गर्न र मैत्री भावना गर्न सल्लाह दिनुभयो । यस कुराले तिनलाई केही ढाडस दियो । यस्तै मन हलुका भएको बेला तिनले विपश्यना ध्यान गर्थिन् । विपश्यना ध्यान गर्दागर्दै तीन हप्तासम्म पीडासँग भेल्लै तिनले अचम्मको अनुभव बटुलिन् । तिनले बिलीलाई बताइन् कि असह्य बेदनालाई निरीक्षण गर्दागर्दै ती कष्ट फिनो हुँदै आँखिर बिलाएर जान्थे । तिनले भनिन् - त्यतिखेर सारा इन्द्रियहरूको अस्तित्व विलीन भएको र नाम-रूप (चित्त र शरीर) नै छैन कि जस्तो भान हुन्थ्यो अथवा

चित्त र शरीर नै विलीन भएभैं लाग्थ्यो । तिनले विलीलार्ई यो पनि बताइन् कि त्यो अनुभव निर्वाणिक अनुभवभैं लाग्दथ्यो र त्यसले तिनलाई असीम सुखानुभूति दिएको अनुभव गरेकी थिइन् । त्यस सुखद् अनुभवपछि तिनलाई पुनः असह्य वेदनाहरूले कति पनि सताएनन् ।

तिनको देहावसानको दस दिनपूर्व, बिलीले तिनलाई एउटा प्राइभेट अस्पतालमा भर्ना गरे किनकि तिनलाई सास फेर्न गाह्रो भइरहेको थियो । डाक्टरहरूले तिनलाई अक्सिजन दिए । एक्स-रेले देखाउँथ्यो ती क्यान्सरका कोषहरू अरू बढी ठाउँमा फैलिएको थियो । त्यसले तिनलाई सास फेर्न भन गाह्रो पाऱ्यो । त्यसपछि रेडियो किमो-थिराफी लिन सल्लाह दिइयो । त्यसको कारण रोग निको पार्न होइन, कष्टलाई सहन-योग्य बनाउन मात्र । तर कुवाई चाडले यसलाई लिन मानिनन् किनकि तिनी कुनै पनि हालतमा मनको समता गुमाउन चाहँदैनथिन् । पाँच दिनपछि तिनले विलीलार्ई घर लैजान भनिन् किनकि अस्पतालमा बसिरहने कुनै प्रयोजन तिनले देखिनन् । तिनलाई घर लगियो । बिलीले घरैमा एउटा अक्सिजन सिलिन्डर जडान गरिदिए । तिनलाई अक्सिजन दिइयो ताकि तिनलाई सास फेर्न सजिलो होस् । अर्को पाँच दिनसम्म अर्थात् डिसेम्बर १३ देखि १८ सम्म तिनी निन्द्रामा परेकी जस्ती देखिइन् तर बीच बीचमा कहिलेकाहीं ब्युँभेकीजस्ती पनि देखिइन्थी । मर्ने दुई दिनअघिसम्म पनि तिनले छोरीको जन्मदिन डिसेम्बर १७ लाई सम्भन् । तिनले विलीलार्ई दुईटा फुल उमालेर छोरीलाई रातो पाकेटसित दिन भनिन् । बिलीले त्यसै गरे ।

डिसेम्बर १८ तारिखको दिन बिहान ९ बजेतिर तिनी मुस्कुराएर उठिन् । तिनले भनिन् - " म त धेरै नै सुतेछु क्यारे, होइन र ? "बिलीले भन्यो "अँ, हो, पाँच दिन भइसक्यो । तिमीलाई याद थिएन

र ? "यो कुरा सुनेर तिनी छक्क परिन् । तिनी प्रशन्न र हँसिली देखिन्थिन् । तिनले भनेकी थिइन् अब जडीबुटीको औषधी लिन पनि आवश्यक छैन । तिनले फेरि पनि छोरीको जन्मोत्सव सम्भ्रन् । बिलीले फुल र रातो पाकेट दिइसकेको छु भने पनि तिनले भनिन् - "मेरो तर्फबाट छोरीलाई अर्को आङ - पो (ang-pow) दिनु होला ।" दिउँसो २ बज्दो हो, कुवाइ चाडले बिलीलाई केही भन्न चाहिन् तर तिनको बक फुटेन भनी बिली भन्छन् । बिलीले तिनलाई आफ्नो र बच्चाहरूको कुनै पीर नगर्नु, मनलाई चिन्तामुक्त पार्नु र शान्तपूर्वक जानु भनेर सम्झाए । बिलीले मलाई बतायो कि यस्ता कुरा पहिले पनि हामी गथ्यौं । निको भए राम्रै भयो निको नभए पनि कुनै चिन्ता नलिनु भनेर कुरा गथ्यौं । कर्मको नियमानुसार सबै चलनुपर्छ र एक न एकदिन हामी सबै एक अर्कोबाट छुटिनुपर्छ भन्ने कुरा बुझेर तिनले आफ्नो जीवनयात्रा शान्तिसँग टुंग्याउन सकून् भन्ने नै हाम्रो कामना हुन्थ्यो । करीब ३ बजेतिर हाम्रो १५ वर्षको छोरो स्कूलबाट फर्केर आमाचाहिँलाई 'आमा, म फर्के' भन्यो । तिनले बोल्न नसके पनि कुरा बुझिन् । तिनले 'अ' भन्ने संकेत गरी टाउको मात्र हल्लाइन् ।

बिलीले भन्दै गए - करीब ३:३० बजेतिर कुवाइ चाडले क्यान्टोनिज (Cantonese) मा केही भन्न चाहिन् - 'वोह याप निफुन' Woh yap niphon जसको अर्थ हुन्थ्यो - "मैले निर्वाणमा प्रवेश पाएँ ।" तिनले आफ्नो पेटतिर संकेत गरिन् । त्यही तिनको अन्तिम वाक्य थियो । त्यसको ४५ मिनेटपछि तिनले शान्तिसित मृत्युलाई प्राप्त गरिन् । बिलीले बताए कि कुवाइ चाडले ध्यान गर्दा सासको आवत जावतसँगै पेट फुलेको र सुकेकोलाई मन टिकाउने राम्रो आलम्बन हो भन्ने कुरा बुझेर अभ्यास गरेकी थिइन् र अन्य साथी योगीहरूलाई पनि

यसै आलम्बनलाई अपनाई अभ्यास गर्न प्रेरणा दिन्थिन् । शरीर र मनमा जुनसुकै घटना घटित होस् त्यसमा मन एकाग्र र सजग पार्न सके उत्पत्ति र विनासको घटनालाई साधकले बुझ्न सक्दछ र अनित्य, दुःख र अनात्मको सत्यतालाई पनि स्वीकार गर्दछ । यस प्रकारको ज्ञानले साधकलाई दुःख-निरोध सत्य (निर्वाण)लाई साक्षात्कार गर्नमा अत्याधिक मद्दत गर्दछ । अर्हत-अवस्था प्राप्त गरिसकेपछि वा निर्वाणको अनुभव भएपछि राग, द्वेष र मोहरूपी विकारहरू निःशेष हुनेगरी उन्मूलन हुन्छन् ।

बिलीले बताए कि तिनको अन्तिम अवस्था नजिकिँदै गएपछि कुवाइ चाडको अनुहार एक प्रकारको तेजले दीप्त भयो र कुरा गर्दा तिनका आँखाहरू सफा र चम्किला देखिन्थे । ४:१५ बजेतिर बिलीले थाहा पाए कि तिनले सास फेरिहेका छैनन् । बिलीले भने - "तिनी शान्त एवं सौम्य देखिन्थिन् । तिनले शान्तपूर्वक मृत्युलाई वरण गरिन् ।"

त्यस दिन ४ बजेतिर पेटालिङ जयामा २५ कि.मी. पर बसेकी कुवाइ चाडको धर्म-साथी लिलीलाई कुवाइ चाडप्रति अकस्मात मैत्री प्रक्षेपण गर्ने इच्छा जाग्यो । लिली ध्यानमा बसिन् र मैत्री पठाइन् । पछि भेट हुँदा लिलीले बताइन् कि तिनले कुवाइ चाडको स्पष्ट शान्त रूप देखेकी थिइन् । जब तिनले ध्यान सकेर घडीतिर हेरिन्, त्यसबेला ४:१५ बजेको थियो । निश्चय नै त्यही बेला कुवाइ चाडले प्राण-त्याग गरेकी थिइन् ।

कुवाइ चाडले भैं मृत्युलाई प्राप्त गर्नु नै राम्ररी मृत्युलाई वरण गर्नु हो भन्ने कुरा सुस्पष्ट छ । निर्वाणतिर उन्मुख हुँदै जानुजस्तो राम्रो मृत्यु अरु कसरी हुनसक्छ ? तिनले के कस्तो अनुभव गरिन् भन्ने कुरा कसैले भन्न सक्दैन । सिर्फ तिनलाई मात्र यस कुराको स्वानुभवद्वारा

ज्ञात हुनसक्छ । तर एउटा कुरा भने स्पष्ट छ कि अन्तिम क्षणमा भए तापनि तिनको मन समतायुक्त भई निर्वाणतिर उन्मुख भयो होला । मेरो विचारमा तिनले निर्वाण प्राप्त गरेकै हुनुपर्छ । यसै जीवनमा नभएपनि दृढ एवं सबल मन भएकीले देव वा उत्तम मनुष्य योनीमा तिनको जन्म हुन गएको हुनसक्छ जहाँबाट तिनले निर्वाण प्राप्त गर्नेछिन् भन्ने कुरामा म विश्वस्त छु ।

बुद्धानुयायी भएकीले तिनले बिलीलाई अनावश्यक तडक-भडक नगरी कर्मकाण्डरहित सामान्य अन्त्येष्टि क्रिया गरे पुग्छ भनेकी थिइन् । बिलीले भोलिपल्टै दाहसंस्कारको प्रबन्ध गरे । त्यसबेला धेरै भिक्षुहरू, योगीहरू र मित्रहरूले बौद्ध सूत्रपाठ गरे । तिनले भनेभै सबै कुराहरू सामान्य तवरले सम्पन्न गरिए । बिलीले तिनको भष्मलाई बटुली जोहरमा आफ्नो गुरूको ध्यानकुटीमा रहेको बोधिवृक्षको फेदमा छरिदिए ।

आफ्नो दाम्पत्य जीवनलाई सम्भन्धै बिलीले भनेका थिए — मैले सोचेभन्दा राप्ती र सुशील पत्नीको रूपमा कृवाई चाड्लाई पाएँ । बिलीले भन्दै गए- "हाम्रो विवाह भएको २२ वर्ष भयो । तिनले मेरो सुख-दुःखको साथी बनी आपद विपदमा मलाई साथ दिइन् । तिनी हँसिली र निष्कपट स्वभावकी थिइन् । तिनी मायालु र ममतामयी थिइन् । बिरामी पर्दा पनि तिनी अति अचम्मकी सावित भइन् । तिनले कहिल्यै कुनै कुराको सिकायत गरिनन् । तिनी कहिल्यै दिक्क मान्दैनथिन् । तिनमा खिन्न हुने र झर्कने तर्कने स्वभाव कति पनि थिएन । तिनी सदैव शान्त र सन्तुलित थिइन् । कष्टको बेला पनि तिनी हँसिली थिइन् । सबै प्रकारका दुःखकष्टहरूलाई सहर्ष स्वीकार गर्थिन् । तिनी भन्थिन् — मेरो तन मात्र बिरामी भएको हो, मन होइन । मेरो मन त सदैव स्वस्थ र चंगा

नै छ । तिनी आफ्नो लागि नभई अरूको लागि चिन्ता गर्थिन् । तिनी यो कुरा पनि भन्थिन् - "म अरू १० वर्ष बाँच्न पाएकी भए धर्म कार्यमा प्रयुक्त हुन्थेँ ।" म र बच्चाहरूप्रति पनि तिनी त्यतिकै ध्यान दिन्थिन् ।

"वास्तवमा तिनले दुःखकष्टहरूलाई मैलेभन्दा पनि बढी धैर्यताका साथ सहन गर्न सक्थिन् । तिनले पाएको दुःखकष्ट मैले हेर्नै सकेको थिइन । मैले तिनलाई त्यस्तो बेला हरतरहले आराम दिन खोजेँ । रोग निको पार्ने उद्देश्यले राम्रा राम्रा जडीबुटीहरू र वैद्यहरूको प्रवन्ध गरेँ । कहिलेकाहीं त म भन्थेँ - तिमीलाई मात्र यी सबै घटनाहरू किन भइरहेको छ । म सोच्येँ - म १० वर्ष कम बाँचूँ बरू तिनी १० वर्ष बढी बाँचून् । मेरो जीवनबाट १० वर्ष भिकेर तिनलाई दिइदिऊँ । वास्तवमा मलाई थाहा छ, त्यसो भन्नु मात्र हो, हाम्रो हातको कुरो होइन । गर्ने गराउने त कर्मले नै हो ।

"तिनले मलाई भन्थिन् : 'ठीक छ, बिली, यो मेरो कर्म नै हो । मलाई थाहा छैन पूर्वजन्ममा मैले कस्तो कर्म गरेँ हुँली । मैले आफ्नो कर्मलाई स्वीकार्नै पर्छ ।' कहिलेकाहीं यसो पनि भन्थिन् : बिली, मलाई क्षमा गर, मैले तिमीलाई सुख दिन सकिन । तिमीलाई थाहा छ बिली, म तिमी ऋणी छु ।' म त्यसो नभन भन्थेँ । तिनी मप्रति कति पनि ऋणी छैनन् । हामी दम्पति हौं । तिनी मेरो लागि अति सुन्दर श्रीमती सावित भइन् । हामी सुख-दुःखमा साथै रह्यौं । अहिले तिनलाई चाहिएको बेला म तिनको साथ रहेँ । हामी संगै हाँस्यौं र रोयौं पनि । म तिनलाई यसरी सम्झाउँथे । तिनलाई सान्त्वना दिन्थेँ ।

"समय-समयमा तिनी भन्थिन् : 'बिली, यही सत्य ज्ञान हो, सच्चा मार्ग हो, म यस कुरामा विश्वस्त छु ।' अनि तिनले ध्यान

अभ्यासलाई बेवास्ता नगर्न, प्रमादमा नभुल्न र अभ्यासरत रहन सल्लाह दिन्थिन् । हामी कहिलेकाहीं धर्म सम्बन्धी छलफल पनि गर्थ्यौं । सन् १९८८ मा संगै विषयना ध्यान लियोँ साथसाथै बुद्ध-धर्मलाई अपनायौँ । हामी प्रत्येक रात एक कप चियाको साथमा धर्मबारे विचार आदान - प्रदान गर्ने गर्थ्यौँ । हाम्रो सम्बन्ध मित्रवत् र घनिष्ठ थियो ।”

कुवाइ चाडकी भतिजी सतीले एकबाजी तिनलाई सोधेकी थिइन् : “क्यान्सरको डर लागेको छ कि ?” तिनले जवाफमा रोगसित डर लाग्दैन भनेकी थिइन् । तिनी विना औषधीले कष्टलाई सहन गर्न सक्थिन् । तिनी वास्तवमा धीर योगी थिइन् । त्यस्तो कठिन घडीमा पनि तिनले धर्मको अभ्यासलाई त्यागिनन् । म सोच्यें म आफैँ भिक्षु भएको भए, त्यस्तो अवस्थाबाट गुज्नेको भए र क्यान्सर लागेको भए, के म कष्टलाई त्यसरी सहन गर्न सक्थे हुँला ? यस प्रसंगमा तिनी साँच्चै नै हामी सबैको लागि प्रेरक र उदाहरणीय सिद्ध भइन् ।

मैले बिलीलाई आफ्ना यतिका आन्तरिक कुराहरू बताई सहयोग गरेकोमा धन्यवाद दिनैपर्छ । यसबाट हामीलाई पनि धर्मको अभ्यासमा लाग्न सत्प्रेरणा मिल्दछ र मिहिनतका साथ अभ्यास गर्न प्रोत्साहन पनि मिल्दछ ।

भिक्षु सुजीव, अन्य भिक्षुहरू, योगी साथीहरू सबैलाई सहयोगको लागि बिलीले धन्यवाद सुनाइदिनु भनेका छन् । खासगरी बुद्धिष्ट विज्जडम सेन्टरका साथीहरूलाई नैतिक समर्थन र प्रोत्साहनका लागि धन्यवाद दिएकी छिन् । उनले भनेका छन् : “ती सबै महानुभावहरूलाई मैले कसरी कुन शब्दले कृतज्ञता प्रकट गर्नुपर्छ, मलाई थाहा छैन ।

कृपया भन्दिनुहोस् उहाँहरूलाई मुरी मुरी धन्यवाद छ । उनले यसरी
भने : "धन्यवाद, तपाईंहरूले कुवाइ चाडलाई दिनुभएको आश्वासन
र प्रकट गर्नुभएको शुभेच्छाका लागि तपाईंहरू सबैलाई धेरै धेरै
धन्यवाद छ ।"



असल व्यक्तिको जीवनको राम्रो पक्ष भन्नु नै
उसले जीवनमा सम्पादन गरेका प्रेम र दयाले
ओतप्रोत अज्ञात र स्मरण नगरिएका
कार्यहरू नै हुन् ।

-वर्ड्स वर्थ



हामीले आफ्नो तर्फबाट केही न केही त गर्नुपर्छ

अगाडि मैले भनिसकेको छु कि जब म बिरामी परेका, मरणासन्त-अवस्थामा पुगेका र मृत्यु भएकालाई हेर्न जाँदा मनमा दुई अठोट उब्जिन्थ्यो । एउटा अठोट कष्ट सहनसक्नु र मुसुक्क हाँसेरै मर्न सक्नु भन्ने अनि अर्कोचाहिँ अन्तिम समयसम्म सजग र दृढ रहन सक्नु भन्ने । अहिले म दोस्रोचाहिँ अठोटबारे कुरा गर्न चाहन्छु । हामी मानिसहरू र अन्य सत्त्वप्राणीहरूले दुःख पाइरहेको देख्दा मलाई लाग्छ हामी बाँचुन्जेल कमसेकम हाम्रा वरिपरि जुन दुःख देखिरहेका छौं तिनलाई कम गर्न हामी अधि सार्नुपर्छ ।

धेरै मानिसहरू धेरै सुन्दरढंगले मानवताको सेवा गरिरहेका छन् । उदाहरणको लागि मदर टेरेसाले आफ्नो जीवन दिन दुःखी र असहायहरूको सेवामा समर्पण गरिन् । हामी देख्दछौं रोगी, अङ्गभङ्ग भएका, भोका, नाँगा, बूढाबूढीहरू, मरणासन्न रोगीहरू र अन्यलाई सेवा प्रदान गर्ने उद्देश्यले धेरै नै संघसंस्थाहरू अधि सरेका छन् । सबै धर्मगुरुहरू आफ्ना शिष्यहरूलाई त्यागी र दानी हुनुपर्दछ भन्ने उपदेश दिइरहेका छन् । जिसस क्राइष्ट भन्थे: "आफ्ना छरछिमेकीहरूलाई आफ्नै बन्धु ठानी मायाँ गर ।" जसले भोकलाई खुवाउँथे, तिर्खाएकाहरूलाई पिलाउँथे, नाङ्गलाई लुगा दिन्थे, अनाथहरूलाई बास दिन्थे, बिरामी र कैदीहरूलाई स्याहार गर्थे, ती सबैलाई उनी प्रशंसा गर्दथे । उनी

भन्थे : "यी व्यक्तिहरूमध्ये कुनै एकलाई भए पनि तिमीले सेवा गरेको छौं भने त्यो सेवा तिमीले मलाई नै गरेको हो भन्ने सम्झन्छु ।" कुरानमा पनि यस्तै भनाइ छ । प्रोफेट मोहम्मदले भनेका छन् कि न्याय दिवस (Judgement Day) मा ईश्वरले मानिसलाई यसो भन्छ रे - "म भोकाएको बेला खोइ तिमीले मलाई खुवाएनौं । म बिरामी पर्दा भेट्न पनि आएनौं ।" त्यस चकित्त व्यक्तिले सोध्छ - "त्यो कसरी सम्भव हुन्छ र ? ईश्वरले यसरी जवाफ दिन्छ - "भोकाले रोटी माग्दा तिमीले दिएनौं अनि कोही मान्छे बिरामी हुँदा तिमीले हेर्न गएनौं ।"

बुद्ध-धर्ममा सृष्टिकर्ता ईश्वरको अस्तित्वलाई स्वीकारिँदैन । तर यसले अरूको कल्याण गर्ने कुरामा प्रोत्साहित गर्दछ, पशुपंछी कीरा फत्याङ्ग्रासमेतलाई नमाने वा कुनै हानी नगर्ने शिक्षा दिन्छ । हामी बुद्ध-धर्मका अनुयायीहरू कर्मका नियममा विश्वास गर्छौं । असल कर्मले असलै र खराब कर्मले खराबै फल दिन्छ भन्ने कुरामा हामी विश्वस्त हुन्छौं । बुद्ध-धर्मले सदैव असल कर्म गर्नेतिर नै उन्मुख हुन हामीलाई शिक्षा दिइरहेको हुन्छ जस्तै - हत्या-हिंसाबाट विरत रहनु, चोरी ठगीबाट विरत रहनु, व्यभिचारबाट विरत रहनु, भुठ बोल्नुबाट विरत रहनु र मादक पदार्थ सेवन गर्नुबाट विरत रहनु भन्ने शिक्षा । हामीले आफूलाई आफ्नै भलाइको लागि तयार रहन प्रशिक्षण दिनुपर्छ, नरक जाने डरले र स्याबासी पाउने आसाले उत्प्रेरित भई काम गर्ने होइन । अनि मात्र हामी भलाइको कार्यमा प्रयुक्त हुन सक्छौं, भलाइकै कार्य गरी सुखानुभूति गर्न सक्छौं र सतत भलाइ गर्न तत्पर रहन सक्छौं । अर्को शब्दमा भन्ने हो भने हामी आफ्नो भलाइ गर्नबाट आफूलाई रोक्न सक्दैनौं । भलाइको कार्य र हामी एक अर्कामा समाहित भई पूरक हुन्छौं ।

बुद्धले आफ्ना अनुयायीहरूलाई सेवामूलक र उदार हुन सिकाउनुभयो । दान भन्ने कार्य प्रत्येक स-साना कुरामा पनि मुखरित भएको हुन्छ । माछालाई खुवाउने उद्देश्यले पानीमा रोटीका स-साना टुक्राहरू फालिदिने कार्यलाई पनि बुद्धले साधुवाद दिनुभएको छ । एक बाजी जब एकजना सिकिस्त बिरामी भिक्षुलाई अन्य भिक्षुहरूले वास्ता गरेनन्, बुद्ध आफैले त्यस बिरामी भिक्षुलाई नुहाइदिनुभयो र अन्य भिक्षुहरूलाई गाली गर्नुभयो र भन्नुभयो - "जसले बिरामीको सेवा गर्छ, उसले मेरो सेवा गरेको हुन्छ ।" बुद्धले राजा महाराजाहरूलाई पनि करुण - चित्तले शासन गर्न भन्नुभएको थियो । उहाँले दरिद्रताको उन्मूलन गर्न भन्नुभयो किनकि दरिद्रताबाटै चोरी र अपराधजन्य घटनाहरू घटित हुन पुगिन्छ । शान्तिप्रिय बुद्धले एकबाजी पानीको कुरालाई लिएर दुई राज्यबीच भगडा हुँदा युद्ध रोक्न स्वयं अगाडि बढ्नुभयो । बुद्धले उनीहरूलाई सोध्नुभयो : "कुनचाहिँ बढी महत्त्वपूर्ण छ - पानी कि युद्धबाट प्रवाहित हुने मानव रगत ?" यो कुरा सुनेर ती युद्ध गर्न तयार रहेका दुई दलले आ-आफ्ना भुल स्वीकार गरे अनि युद्ध बन्द गरे ।

धेरै प्रमुख राजाहरूमध्ये सम्राट अशोक एक परोपकारी एवं धर्मपरायण राजा थिए । उनी बुद्धको सम्पर्कमा आए । क्राइष्टभन्दा ३०० वर्षअगाडि र बुद्धको परिनिर्वाण भएको २०० वर्षपछि उनले भारतमा राज्य गर्दथे । मानव र पशुहरूप्रति देखाएका दया र उदारताको लागि उनी प्रख्यात थिए । उनले मानिसहरूका लागि मात्र होइन पशुहरूका लागि पनि उपचार गर्न डाक्टरहरू नियुक्त गरेका थिए । उनले पार्कहरू पौवाहरू र यात्रुहरूको लागि धर्मशालाहरू र गरिव र बिरामीहरूका लागि आरोग्यशालाहरू बनाइदिएका थिए । बुद्ध-

धर्मप्रति समर्पित भएर पनि उनले प्रजाहरूलाई आफ्नो मान्यतानुसार पूजा-आजा गर्न पूरा छुट दिएका थिए र अन्य धर्महरूलाई पनि उचित संरक्षण दिएका थिए । चट्टानमा कुँदिएको एउटा शिलापत्रमा उनले भनेका छन् - "जुनसुकै मतमतान्तरका भए पनि मानिसहरू मेरो राज्यको जुनसुकै भागमा स्वतन्त्रतापूर्वक बसोबास गर्न सक्छन् ।" विभिन्न सम्प्रदायका मानिसहरूलाई, विभिन्न धर्मावलम्बीहरूलाई र योग्य सर्वसाधारण सबैलाई उनी उपहार र विभूषणहरूद्वारा सम्मान गर्दथे । उनी सबै मतहरूलाई समानरूपले सम्मान गर्दथे किनभने उनको भनाइ थियो - "तिनीहरूको सम्मानले मात्र आफ्नो मतलाई माथि उठाउन सकिन्छ र पृथक मतहरूलाई सघाउन सकिन्छ । त्यसैले सामन्जस्यता नै अपेक्षित हुन्छ । म चाहन्छु कि सबै मतमतान्तरका व्यक्तिहरू एक आपसका मतहरूलाई जानून्, अध्ययन गरून् र ठीक लागेको मतलाई स्वीकार गरून् ।"

राजा अशोकले आफूलाई परोपकारी अभिभावक (पिता) समान र आफ्ना प्रजाहरूलाई आफ्ना सन्तान समान ठान्दथे । उनी भन्थे- "सुख र समृद्धि सबैका लागि उपलब्ध गराइदिन सकूँ ।" यदि बुद्ध, अशोकको शासनकालमा हुनुभएको भए आफ्नो शिक्षालाई सहीरूपमा लागू गरिएकोमा त्यस महान राजादेखि बुद्ध खुसीले गद्गद् हुनुहुन्थ्यो होला । Outline of History मा H.G. wells ले भनेका छन्- "विश्वमा धेरै राजा महाराजाहरू आए, गए तर तिनीहरूमा अशोक नै एकलो चम्किलो तारा हुन् ।" निश्चय नै, विश्वका सबै सरकारहरूले अशोकको शासनमा जसरी मानवताको मूल्य र मान्यतालाई स्थान दिइएको थियो, त्यसरी नै ती मूल्य र मान्यतालाई अध्ययन गरी पालन पनि गर्नेछन् भन्ने कुरामा आसावादी हुन सकिन्छ ।

यदि हामी पनि बुद्धका उपदेशलाई साँच्चै नै पालन गर्न चाहन्छौं भने हामीले पनि सम्राट अशोकले भै अर्काको दुःख कष्ट निवारण गरिदिने र सुख शान्ति फैलाउने उद्देश्यले काम गर्नुपर्छ । बुद्ध आफैले पनि आफ्नो सम्पूर्ण जीवन मानिसलाई दुःखदर्दबाट उत्तीर्ण गराइदिने काममा समर्पण गर्नुभएको थियो । यो नै बुद्धले दिनुभएको सेवाको ज्वलन्त उदाहरण हो । बुद्धले दुःखलाई कम गर्न मात्र होइन दुःखबाट सदाको लागि मुक्ति दिलाउन प्रयत्नशील रहनुभयो । त्यसैले बोधिज्ञानको प्राप्तिपछि मानिसहरूलाई दुःखबाट कसरी पूर्ण छुटकारा दिलाउने भन्ने विषयमा उपदेश दिदै ४५ वर्ष बिताउनुभयो । त्यसका लागि उहाँले सजगताको मार्ग अपनाउन सिकाउनुभयो ।

बुद्ध-शिक्षानुसार मूलभूत मार्ग निर्देशनले मात्रै दुःखको निवारणमा सघाउन सक्दछ । बिरामीको स्याहार-सुसार गर्नु, रोगको उपचार गर्नु, खाना वा अन्य आवश्यक सामानहरू जरूरत परेकालाई उपलब्ध गराइदिनु पनि उपचार त हुन् तापनि बुद्धले दुःखका लक्षणहरूलाई मात्र होइन दुःखको समूल उच्छेदन गर्ने उपाय खोज्नुभयो । उहाँले जीवन र मृत्युको प्रश्नमा समग्ररूपमा ध्यान (चिन्तना) गर्नुभयो । उहाँले थाहा पाउनुभयो – जीवन र मृत्युको समस्याको समाधान भेट्नुअघि वा त्यस समस्यालाई जर्दैखि उन्मूलन गर्ने हो भने मनलाई नै पूर्णरूपले नियन्त्रित गर्नुपर्छ । दुःख भनेको खासगरी मनले नै अनुभूत गर्ने कुरा हो । शारीरिक दुःख हुँदा शोक, भय र उदासीद्वारा प्रतिक्रिया जनाइन्छ । तर बुद्धले भन्नुभएअनुसार एक साधकले शारीरिक दुःखलाई यसरी सहन गर्दछ मानौं, उसको मानसिक धरातलमा कुनै असर नै परेको छैन । अर्को किसिमले भन्ने हो भने त्यस व्यक्तिले दुःख कष्टप्रति पीडा, चिन्ता, तनाव, द्वेष, क्रोध आदिद्वारा

प्रतिक्रिया जनाउँदैन । बरू समतायुक्त शान्त चित्तले त्यस दुःखलाई आत्मसात गर्दछ । ऊ आफू प्रशान्त मुद्रामा हुन्छ र अरूलाई पनि त्यस्तै मुद्रामा रहन प्रेरणा दिन्छ ।

अतः बुद्धले दुःखरूपी समस्यालाई अनिवार्यतः मानसिक समस्या नै हो भन्ने कुरा बुझ्नुभयो । यदि हामीले मनबाट लोभ, क्रोध, मोह (अज्ञानता) हटाउन सकेको खण्डमा मानसिक दुःखहरू जस्तै चिन्ता, पीडा, हैरानी र पीरहरूलाई पूर्णरूपले उन्मूलन गर्न सक्छौं । शारीरिक दुःख हाम्रो शरीरको अस्तित्व रहेसम्म वा भनौं शरीर धारण गर्नुपरेसम्म हटाउन सकिँदैन । हामी सबैलाई यो तथ्य अवगत नै छ कि कोही पनि जरा, व्याधि र मरणबाट बच्न सक्दैन । तर बुद्ध भन्नुहुन्छ कि हाम्रो मन लोभ, क्रोध जस्ता विकारहरूबाट मुक्त भई निर्मल बनेपछि हामीलाई कुनै पनि शारीरिक कष्टले पिरोल्न सक्दैन । विकारमुक्त व्यक्ति दृढ र अविचलित हुन्छ । कुनै कुराले पनि उसलाई हल्लाउन सक्दैन । यतिसम्म कि कष्टकरभन्दा कष्टकर कष्टले पनि (क्यान्सरजस्तो) उसलाई कुनै असर पुऱ्याउन सक्दैन । उ अप्रभावित रहन्छ । उसको मन सदैव शान्त र शित्तल रहन्छ । उदाहरणतः जब बुद्धका शिष्य अनिरुद्ध साहै थला परे, उनलाई सोधियो कि उनले कसरी त्यस्तो कष्टलाई पनि सहन गर्न सके, जवाफमा उनले भने कि बुद्धले सिकाउनुभएको एकाग्रता र सजगताको अभ्यासद्वारा मेरो मनलाई वशमा राख्न समर्थ भएको हुँ ।

जसले लोभ, क्रोध र अज्ञानतालाई निमित्त्यान्न पारिसके त्यस्तो मुक्त व्यक्तिको लागि पुनर्जन्म भन्ने नै हुँदैन भनी बुद्ध भन्नुहुन्छ । जब उसको मृत्यु हुन्छ - त्यही नै उसको अन्तिम मृत्यु हुन्छ । उसले सर्वोच्च सुख - निर्वाणको अवस्था प्राप्त गरिसकेको हुन्छ । अब आयन्दा उसको पुनर्जन्म नहुने हुनाले उसले कहिल्यै पनि जरा, व्याधि

र मरणरूपी दुःख भेल्लुपर्ने छैन । बुढले भन्नुभयो - यही नै सम्पूर्ण दुःखको इतिश्री हो ।

दुःख कष्टलाई हल्का पार्नु वा पारिदिनु

दुःखको पूर्ण उन्मूलनको लागि प्रयासरत भइरहेको बेला, हामीले जति र जसरी सकिन्छ त्यति र त्यसरी अरूको दुःखलाई हल्का पारिदिनु सक्दो प्रयत्न गर्नुपर्छ । हो, यस संसारमा दुःखको कमी छैन । मानिसहरू अनेक प्रकारले दुःख पाइरहेका छन् । अखबार पढ्दा पनि थाहा लाग्दछ कि संसारमा जताततै दुःखै दुःख छ । मानिसहरू भगडा गर्छन्, लडाईं गर्छन्, हत्या गर्छन्, चोरी डकैती गर्छन्, ठगी गर्छन् र एक अर्कालाई अनेक प्रकारले दुःख दिन्छन् । अज्ञानताको कारणले नै यसरी एकले अर्कोलाई चोट पुऱ्याउँछन् । यसको अतिरिक्त प्राकृतिक विपदहरू, दुर्घटनाहरू, भुखमरी, रोगव्याधिका प्रभावहरू वरिपरि जताततै देखिन्छन् साथै जरा, व्याधि र मरणले प्रत्येक पाइलामा अनुशरण गरिरहेका छन् ।

हो, संसार दुःखले भरिएको छ । त्यस दुःखको थुप्रोमा हामीले फेरि किन दुःख थप्ने ? बरू हामीले यसलाई कम गर्न वा हल्का पार्नु कम्मर कस्नुपर्छ । यस दिशामा धेरै गर्न नसकिए पनि थोरै त अवश्य गर्न सकिएला । सानो तिनो नै किन नहोस्, प्रयास व्यर्थै जाँदैन । कसैले यसो भनेका छन् - केही पनि वा कति पनि प्रयास नगर्नु भनेको ठूलो गल्ती हो, किनभने केही न केही त अवश्य पनि गर्न सकिन्छ । सबैले आ-आफ्नो योग्यता र क्षमताअनुसार केही न केही त अवश्य गर्न सक्छन् । काम शुरू गर्दा विनम्रताबाट प्रारम्भ गर्न सकिन्छ । हामी आफ्नो क्रोधलाई नियन्त्रणमा लिन सक्छौं । रिसाएको बेला हामी आफै

पनि दुःखी हुन्छौं र अरूलाई पनि दुःखी बनाउँछौं । यदि क्रोधलाई नियन्त्रण गर्न सकिएमा र सहिष्णुता अनि प्रेम र करुणा अनि धैर्य धारण गर्न सकिएमा हामी असल व्यक्ति बन्न सक्नेछौं र अरूलाई सुख र प्रशन्नता परन्तुसम्म बाँड्न सक्नेछौं ।

अर्को किसिमले भन्नुपर्दा हामीले आफ्नो मनलाई शुद्ध र निर्मल पारेर त्यस कामको थालनी गर्नुपर्छ । त्यो काम, लोभ, घृणा र मोहरूपी नकारात्मक तत्त्वहरूबाट मनलाई मुक्त पारेपछि मात्र सम्भव हुन्छ । यी अकुशल मूललाई जति जति हटाउँदै लगिन्छ त्यति नै प्रेम र करुणा हामीमा विकसित हुँदै जान्छ । यसबाट हाम्रा नजिक र वरपर बस्ने मानिसहरूसँगको सम्बन्ध मैत्रीपूर्ण हुन्छ । हामीले प्रेमपूर्वक र नम्रतापूर्वक बोली वचन प्रयोग गर्नुपर्छ अर्थात् कर्कश र कडा बोली वचन त्याग्नुपर्छ । यसबाट हामी अझ बढी विवेकशील र सेवामूलक बन्न सक्नेछौं । यदि हामीले आफ्नो मात्र भलाइ हेर्ने हो भने हामी अरूलाई दया र माया दिन सक्नेछैनौं । अरूलाई प्रेम वितरण गर्न आफ्नो स्वार्थलाई तिलान्जली दिनुपर्छ । त्यसैले हामी आफैलाई यसरी प्रश्न गर्नुपर्छ - के हामीले पर्याप्त मात्रामा निःस्वार्थ प्रेम गरेका छौं ? के हामीले पर्याप्त मात्रामा अरूको भलाइ गरेका छौं ? यदि छैनौं भने, हामीले अरूको दुःख हल्का पार्न सक्षम हुनेछैनौं । त्यसो गर्न त हामीमा सच्चा प्रेम र करुणाको आवश्यकता हुन्छ ।

एकजना ध्यान गुरुले (दाम्पत्य प्रेमबारे) एकबाजी भनेका थिए - यदि तिमीले आफ्ना प्रेमीलाई ठीक तरिकाले प्रेम गरेका रहेछौं कि रहनेछौं भन्ने कुरा जान्न चाहेको भए तिनकहाँ गएर तिनको हात आफ्नो हातमा प्रेमपूर्वक लिनुपर्छ । तिनको आँखामा गहिरोसित नियालेर सोध्नुपर्छ : "प्रिय, के मैले तिमीलाई उचित तरिकाले प्रेम गरेको छु ?

तिमीलाई माया गर्नमा कुनै कमी हुन दिएको छु कि ? के मैले तिमीलाई सुखी तुल्याएको छु ? यदि छैन भने के कहाँ कति कमी भयो भन ताकि मैले तिमीलाई यो भन्दा बढी माया गर्न सकूँ ।” यदि तपाईंले यसरी विस्तारै नम्रतापूर्वक प्रेमपूर्वक सोध्नुभयो भने तिनी रूनेछिन् । त्यो रूवाइ राम्रो संकेत हो भनेर उहाँ गुरु भन्नुहुन्छ किनकि तपाईंले तिनको हृदयको तार छेड्नुभयो । अब तपाईं दुईको बीचमा राम्रोसित सौहाद्रतापूर्ण कुराकानी हुनसक्छ ।

तिनले तपाईंलाई सुँक्क सुँक्क गरी भन्न सकिन्छन् कि तपाईं साँढे निष्पुत्री हुनुहुँदो रहेछ । शायद तिनले यसरी भन्निन् – “तिमीले मेरो लागि कारको ढोका खोलीदिएनौ । विवाहभन्दा पहिले र विवाहपछिको पहिलो वर्षसम्म तिमीले त्यसो गर्थ्यौ । तिमीले मलाई कारमा बसालेर ढोका लगाइदिन्थ्यौ । आजकल तिमी त्यसो गर्दैनौ अहिले त तिमी अगाडि कारमा पस्छौ र कार स्टार्ट गर्छौ । म आफैले ढोका उघार्नुपर्छ र सीटमा बस्नुपर्छ । त्यसो नगरे तिमी कार हाँकेर हुईकिन्छौ । मैले ढोका राम्ररी लगाउन पनि भ्याउँदिन । तिमीले त्यसो गर्दा मलाई रून आउँछ । मैले विवाह गर्दाखेरिको त्यो सुशील अनि भद्र मान्छे कहाँ गयो खोइ ?”

तिनले भन्दै जान्छिन् – “सडक काट्दा आजकाल तिमी मेरो हात पनि समात्दैनौ । मलाई पछि पछि आओस् भनेर सरासर अगाडि बढ्छौ । त्यस्तै रेष्टुरेन्टमा पस्दा पनि त्यस्तै गर्छौ । तिमी ढोका खोलेर मलाई पहिले जाऊ भन्दैनौ । तिमीले मेरो लागि मेच तानिदिँदैनौ र बस पनि भन्दैनौ । तिमी मलाई के खान्छौ भनेर नै नसोध्थी आफूलाई मात्र मन लागेको खानेकुरा मगाउँछौ । राम्रा लुगाहरू पनि किनिदिँदैनौ । मेरो जन्मोत्सवमा उपहार त ल्याउँछौ तर त्यसमा सुन्दर कार्डहरू र

सुन्दर सन्देश राखी पठाउँदैनौ । भन्ने हो भने विवाहभन्दा पहिले जति साना-तिना कुराहरूमा मेरो ख्याल राख्यौं ती सबै कुराहरू अहिले केही गर्दैनौ । यसरी तिमी बदलिन्छौ भन्ने थाहा भएको भए म तिमीसँग विवाह गर्न हतार गर्ने नै थिइन । तिमीले मलाई माया गर्न पनि छाड्यौं कि भैं लाग्दछ अब त ।” यसरी तिनले आफ्ना शिकायतहरूको (गुनासोहरूको) लामो सूची नै तेर्स्याउनेछिन् । शायद तिनी बेस्सरी रुनेछिन् र तपाईं हक्क न वक्क हुनुहुनेछ ।

अवश्यै पनि तपाईंसँग पनि यस्ता जायज गुनासाहरू हुन सक्दछन् । अब यही समयमा तिनीहरूलाई प्रकट गर्नुपर्छ । तर तिनीहरूलाई सावधानीपूर्वक प्रकट गरिनुपर्छ । तपाईं यसरी भन्न सक्नुहुन्छ – “प्रिय तिमीसित निष्ठुरी बनी त्यस्तो व्यवहार गर्न पुगेकोमा म साह्रै दुःखी छु । मलाई क्षमा गर । अबदेखि म त्यस्तो व्यवहार गर्दिन । म वाचा गर्छु – भविष्यमा यस्तो असावधानी मबाट हुनेछैन । म तिमीलाई अरू धेरै माया गर्नेछु । मैले गर्नुपर्ने प्रत्येक ससाना कुराहरूको समेत ध्यानमा राख्नेछु । यी कुराहरूबाट तिमी वन्चित भएकी रहिछौ । यस कुराको त मैले महसुस नै गर्न सकेको थिइन ।

“तर प्रिय, म केही भन्छु, नरिसाऊ है । मैले त भूल गरें गरें तर तिमीले पनि त मप्रति तिमीले गर्नुपर्ने कतिपय कुराहरू गरेनौ नि । तिमीलाई थाहा छ, मलाई स्याम्बल बेलाकानमा पकाइएको क्यानकुड (Kangkung) मनपर्छ तर तिमीले आजकाल त्यो परिकार पकाएर खुवाउँदैनौ । मसलादार टोन्म्याम सुप र अन्य परिकारको त कुरै नगरौं । पुरुषको मनभित्र पेटको बाटो हुँदै पस्नुपर्छ भन्ने पुरानो उखान अझै पनि सान्दर्भिक नै छ भन्ने कुरा तिमीलाई थाहा हुनैपर्छ ।

पहिले पहिले तिमीले मलाई गालामा चिमोटेर अनि मुसुकक हाँसेर व्युँझाउँथ्यौ, खै अहिले त त्यसो गर्दैनौ । अहिले त तिमी मलाई अबेर गरी व्युँझाइदिन्छौ र मेरो नास्ता मैले नै तयार गर्नुपर्छ । कहिले त अफिसमै गएर खानुपर्छ । कामबाट फर्कदा तिमी ढोकामा मलाई कुरिरहन्थ्यौ र आजको दिन कस्तो रह्यो भनेर जिस्केर सोध्यौ । तिमी त्यतिखेर हालखबर जान्न साँझै उत्सुक हुन्थ्यौ । आजको दिन राम्रो रहेन भन्ने सुन्दा सहानुभूति प्रकट गरी सान्त्वना दिन्थ्यौ । आजकाल तिमी मेरो दिन सुखसाथ बितोस् वा दुःखसाथ, वास्तै गर्दैनौ । तिमी टि.भी. मात्र हेरिराख्छौ, बच्चाहरूलाई हकार्दछौ कि नभए व्युटीपार्लरमा जान्छौ कि यो गछौँ कि त्यो गछौँ । जब मैले तिमीलाई "प्रिय, म आइपुगेँ" भनी आवाज दिन्छु, तिमी मतिर पडकिन्छौ र निष्ठुरीपना प्रकट गर्छौँ ।" यस्तै यस्तै.....।

यस्ता कुराकानीद्वारा तपाईं र तपाईंको प्रियसी दुवैका हृदयका कुराहरू साटासाट गर्ने अवसर पाउनुहुनेछ । दाम्पत्य जीवनमा बोलीचालीको ठूलो महत्त्व हुन्छ । हुँदैन र ? बोलीचाली नभए सम्बन्ध-विच्छेद पनि हुनसक्छ । आफ्नो मनको कुरा आफ्नो मनभित्रै गुम्सिएर रहन्छ । अनि तिनको वृद्धि भइरहन्छ । तर बोलीचाली भयो र मनका कुराहरू भनसुन गर्ने गरियो भने एक आपसमा समझदारी बढ्छ र परस्परमा माया पनि मौलाउँछ । दुवैले पारस्परिक सम्बन्धलाई महत्त्व दिँदै मनका कुराहरू पोख्ने र दुर्भावहरू पखाल्ने काम भएमा दिन प्रतिदिन आपसी सम्बन्ध कसिलो र प्रगाढ हुँदैजान्छ ।

हामी प्रत्येकले आफ्नै ढँगले आफूले जानेका कुराहरूद्वारा अर्काका दुःख दर्द कम गर्नमा सक्दो देन दिनुपर्छ । जस्तै म आफू भिक्षु भएको नाताले मैले जानेका बुझेका धर्मका कुराहरू बाँड्न सक्छु ।

म अरूलाई ध्यान अभ्यास गर्न प्रोत्साहन दिन सक्छु । आवश्यक परेकाका लागि निर्देशन पनि दिन सक्छु । प्रेम र सेवा भावनालाई व्यवहारमा उतार्न भन्न सक्छु । धैर्यवान र विवेकशील बन्न प्रेरणा दिन सक्छु । हामी कोही पनि पूर्ण छैनौं । कहिले काहीं हामी आफ्नो प्रयासमा असफल पनि हुन सक्छौं । भन्न सजिलो छ, गर्न गाह्रो छ भन्ने कुरा सत्य नै हो । त्यसैले आफ्नो कमी कमजोरीलाई बुझ्ने र तिन्लाई सुधारार्ने पहिलो व्यक्ति आफू नै हुनुपर्छ । म त यसो उसो कुरा गर्नेलाई भन्न चाहन्छु कि केही कुरा गर्नुभन्दा अघि नियत राम्रो हुनुपर्छ । हामी त राम्रै होस् भन्ने चाहन्छौं, त्यसै अरूलाई चोट पुऱ्याउन चाहँदैनौं । तर राम्रो गर्न चाहँदा चाहँदै हाम्रै दोष, दर्प, असक्षमता, अधैर्यता, असहिष्णुताका कारणले हामी अरूलाई चोट पुऱ्याउन पुग्दछौं । तर हामीमा उदारता र मित्रभाव विकसित छ भने वस्तुस्थितिलाई सहीरूपमा बुझ्दछौं र हामी क्षमाशील बन्न सक्छौं । क्षमा दिन सक्नु ठूलो गुण हो । त्यसैले भूल गर्नु मानवीय स्वभाव हो भने क्षमा दिनु दैवीय गुण हो भन्ने कथन प्रचलनमा छ ।

दिने काममा अथवा दान दिनमा आफूलाई प्रयुक्त गर्नुहोस् । यसरी पनि तपाईंले अरूलाई महत्त्वपूर्ण योगदान दिन सक्नुहुन्छ । हामी सबै एकै खालका छैनौं । हामीमा भिन्दा भिन्दै दक्षता, प्रतिभा र आकाँक्षाहरू छन् । हाम्रा परिवेश र अवस्था फरक हुन सक्छन् । त्यसैले हाम्रो अवस्था र भुकाव अनुसार पनि हामी दुःख हल्का पार्ने काममा योगदान पुऱ्याउन सक्छौं । महत्त्वपूर्ण कुरा प्रयास हो जुन हामीबाट हुनुपर्छ । आफ्नो क्षमता अनुसार केही गर्नेपर्छ, गरिदिनैपर्छ । प्रत्येक स-साना प्रयासको पनि आफ्नै महत्त्व हुन्छ र अन्ततोगत्वा त्यही सानो प्रयासले पनि राम्रो प्रतिफल दिएको हामी पाउँछौं । त्यही हाम्रो लागि

खुसीको कारण बन्न पुग्दछ । यो कुरा सही हो कि हामी आफ्ना सफलतामा सन्तोष मानेर बस्न हुँदैन । हामीले अझै धेरै गर्न बाँकी नै छ । अतः प्रयासरत रहौं र सतत अगाडि बढौं ।



ऊ (साधक) मैत्रीयुक्त मन लिएर
पहिलो चौथाइ, दोस्रो चौथाइ, तेस्रो चौथाइ र
चौथो चौथाई जीवन बाँच्छ ।
त्यसैगरी माथि, तल अनि चारैतिर विश्वभरिनै
अनेक तरहले मैत्रीयुक्त भई बस्दछ ।
त्यो मैत्री दूरगामी,
सर्वत्र व्याप्त अतुलनीय, अवैरयुक्त र द्वेषरहित हुन्छ ।

- बुद्ध

सबै कुरालाई सम्यकरूपले बुझ्नु भनेको क्षमाशील हुनु हो,
अनि मात्र त्यहाँ सच्चा प्रेमले बास गर्न सक्दछ ।

- बेनाम

प्रेम भनेको सम्यकरूपले एक अकालाई बुझ्नु हो ।



ठीकसित मर्नको लागि ठीकसित बाँचन जान्नुपर्दछ । यदि हामी ठीकसित बाँचन जान्यौं भने ठीकसित मर्न जान्नेछौं । पछि पश्चाताप गर्नुपर्ने छैन । हामीले जीवनमा जे गर्नु थियो गर्नु भनेर सन्तुष्ट हुन सक्छौं अनि यदि हामीले प्रेम र करुणाका आदर्शलाई आत्मसात गर्दै बाँचन सक्यौं भने अरूमा खुसी र सन्तोष बाँड्न सक्नेछौं ।

प्रेम भनेको आपसको समझदारीलाई भनिन्छ । प्रेमले पक्षपात गर्दैन न त घृणा नै गर्दछ । प्रेमले अरूका कुराहरू घैर्यताकासाथ सुन्ने क्षमता प्रदान गर्दछ र कुरालाई ठीकरूपले बुझ्न मद्दत गर्दछ । प्रेमले भरोसा र सहानुभूति प्रदान गर्दछ । प्रेमले कुरालाई आत्मसात गर्ने र आवश्यक परे क्षमा दिने काम पनि गर्दछ । प्रेमले कुनै छेकवार जान्दैन र वाधा व्यवधान मान्दैन । यसले पृथक धारणा राख्दैन । प्रेमले यसो भन्दैन — "म धेरवादी हुँ र तिमी महायानी हो अथवा तिब्बती हो ।" यसले यसो पनि भन्दैन — "म बौद्ध हुँ र तिमी ईसाई, मुस्लिम, हिन्दू हो न त चिनीयाँ, मलाया, भारतीय, युरेशियन हुँ नै भन्छ । फेरि न त म पूर्वेली तिमी पश्चिमी अथवा म मलेशियाली, तिमी जापानी, अमेरिकी, बर्मी, थाई - इत्यादि हुँ भनेर भन्छ ।"

प्रेमले वन्धनहरूलाई पार गर्दछ । प्रेमले हामी सबै एकै जातिका हौं भन्छ । त्यो एक जाति भनेको मानव जाति नै हो । हाम्रा आँसु नुनिलै छ, रगत रातै छ । जब यस प्रकारको प्रेम र करुणा हामीमा जागृत हुन्छ अनि अरूहरूप्रति पनि यो भाव (समभाव) जागृत गर्न सक्छौं । तूफानी समुन्द्ररूपी जीवनमा एउटै डुङ्गामा यात्रा गर्ने हामी सहयात्री हौं । संसार-यात्राका सहयात्री भई जन्म र मृत्युको अनन्त चक्करमा पिल्सिरहेका हामी सबै दाजुभाइ, दिदी-बहिनीहरू हौं ।

जब हामी यी कुराहरूलाई यसरी सम्यकरूपले बुझ्दछौं अनि जाति, धर्म, मान्यता र सम्प्रदायका पर्खालहरू ग्वालाम्म ढल्न पुग्छन् । हामी विशुद्ध प्रेमले आच्छादित हृदय लिएर विचरण गर्न सक्छौं । हामीले अरूका दुःखहरूलाई आत्मसात गर्न सक्नेछौं । करुणाले हाम्रो मन द्रवित र पल्लवित हुनेछ । अनि हामी जे भन्छौं र गछौं, प्रेम र करुणाले ती निर्देशित हुन्छन् । यसले अतृप्त हृदयलाई मल्हमको काम गरी शित्तलता प्रदान गर्नेछ । यसले शान्ति र समझदारी बढाउनमा प्रमुख भूमिका खेल्नेछ ।

मान्छे र बिच्छी

करुणा सँगसँगै प्रेम प्रवाहित हुन्छ । प्रेमले सिँचित मनमा करुणाको स्वतः उदय हुन्छ । दुःखीलाई देखा उसलाई उक्त दुःखबाट मुक्त गर्ने भावना हामीमा प्रस्फुटित हुन्छ । करुणामा दुःख हटाइदिने गुण विद्यमान रहन्छ । यो कुरा अरूका दुःख हटाइदिने प्रयासमा लाग्दा स्वतः अनुभव गर्न सकिन्छ । यस कुरालाई एउटा प्रसंगद्वारा स्पष्ट पार्न सकिन्छ ।

एउटा मान्छेले अलि अलि पानी जमेको ठाउँमा एउटा बिच्छी पानीमा परेको देख्यो । त्यस बिच्छीलाई बचाउने इच्छा उसमा

पलायो । उसले तुरुन्तै त्यस बिच्छीलाई हातमा चढाएर पानीबाट निकाल्यो र भुईमा राखिदियो । तर बिच्छीले उसलाई टोकिदियो । बाटोतिर जानुको सद्दा त्यो बिच्छी उल्टै पानी भएतिर गयो र त्यस जमेको पानीमा पुनः खस्यो । त्यसलाई डुब्न लागेको देखेर पुनः त्यो मान्छेले त्यसलाई बाहिर निकालिदियो । तर बिच्छीले उसलाई पुनः टोक्यो । नजिकैबाट एकजनाले यी सबै घटना हेरिरहेको थियो । उसले भन्यो "तिमी साह्रै मूर्ख रहेछौं । हेर, तिमीलाई दुई-दुई बाजी बिच्छीले टोक्यो । त्यस्तो कृतघ्न बिच्छीलाई बचाउन खोज्नु तिम्रो सरासर मूर्खता नै हो ।" पहिलो व्यक्तिले जवाफ दियो— "महाशय, म अरू के गर्न सक्छु र । तपाईंलाई थाहै छ बिच्छीको स्वभाव टोक्नु हो भने मेरो स्वभाव त बचाउनु हो । मैले अरू केही गर्न नसके पनि बिच्छीलाई बचाउने प्रयास त गर्न सक्छु ।"

यो कुरा सही हो कि त्यस मान्छेले अलि बुद्धि पुऱ्याएर लट्ठी वा अरू कुनै वस्तु प्रयोग गरेर त्यस बिच्छीलाई उठाए हुन्थ्यो । अथवा हातैले उठाए पनि नटोक्ने किसिमले उठाउन सकिन्थ्यो । अथवा त्यस बिच्छीले त्यस्तो अष्टेरो स्थितिमा उसलाई टोक्न सक्दैन भन्ने उसको सोच थियो होला । जे होस्, यस कथा प्रसंगबाट कीरा नै भए पनि एउटा प्राणीलाई बचाउने प्रयास त्यस व्यक्तिले गर्‍यो भन्ने नैतिक शिक्षा पाउन सकिन्छ । यस प्रसंगले त्यस करुणायुक्त व्यक्तिले आफूले बचाउन खोजेको जीव जतिसुकै कृतघ्न भए पनि मतलब नराखेको कुरा पनि बताउँछ । उसको स्वभाव अरूलाई बचाउनु थियो । त्यसैले ऊ बारम्बार त्यसै गर्‍थ्यो । परिणाम अनुकुल प्रतिकुल जे जस्तो होस्, ऊ ईर्ष्या, घृणा, द्वेष र क्रोध के हो जान्दैनथ्यो ।

अतः करुणा भनेको हृदयको भाषा हो । जब कोही प्रेम र करुणाद्वारा उत्प्रेरित हुन्छ, ऊ कुनै जाति, सम्प्रदाय, राष्ट्रियता इत्यादिको कुनै भेदभाव नै नगरी महत्को लागि अधि सर्दछ । करुणाको प्रभावमा ती सबै महत्त्वहीन हुन पुग्दछन् । यस प्रकारको करुणा मानवहरूमा मात्र सीमित नभई पशु पंखी कीटपतङ्गहरूमा पनि उपलब्ध हुन्छ । उपरोक्त भनाइको सन्दर्भमा हृदयको भाषाको रूपमा परिभाषित करुणाबारे एउटा कविता प्रस्तुत छ ।

करुणाको भाषा

महायान, थेरवाद बज्रयान

ईसाई, बौद्ध मुस्लिम र हिन्दू

मलाया चिनीया भारतीय र युरेसियन

मलेसियाली जापानी अमेरिकी र अफ्रिकी

गोरा काला पहेंला र खैरा

इत्यादि इत्यादि तिमी जे भन्न मन पराउँछौ ।

थिनले केही लछाउँदैन

करुणाको भाषा त

हृदयको भाषा नै हो ।

जब हृदय बोल्छ

हजारौं फूल फुल्दछन्

अनि प्रेमको भरणा प्रवाहित हुन्छ

बिहानी घामभैँ अनि झ्यालबाट भित्रिएका सूर्यका किरणहरूभैँ ।

शब्दै चाहिदैन

पुलुकक हेरिदिए सुम्सुम्याइदिए पुग्छ

यही त्यति नै पर्याप्त हुन्छ

केही कुरा व्यक्त गर्न

हजारौं शब्दभन्दा पनि प्रभावशाली हुन्छ ।

करुणा किल्मिलाउँछ

त्यस उज्ज्वल ताराकै

आकासमा काली रातमा ।

बाँधहरू भत्किन्छन्

पूर्वाग्रहहरू ढल्छन्

सर्वोच्चताको पुनर्प्राप्ति हुन्छ

प्रेम र करुणाद्वारा

सम्पूर्ण डर शंका चिन्ता गायब हुन्छन्

घाऊहरू पुरिन्छन् ।

मलाई यस्तो लाग्छ कि हामीमा यस प्रकारको प्रेम र करुणा पल्लाबित भएमा हामी मृत्युलाई शान्तपूर्वक वरण गरी सुखसाथ प्रस्थान गर्न सक्छौं । कथं कदाचित्त हामीले शतप्रतिशत नै प्रेम प्रदर्शन गर्न नसके पनि सुखी र सन्तुष्ट हुन सक्नेछौं किनकि हामीले यस दिशामा प्रयास त गर्नुं । यस कार्यमा केही हदसम्म सफलता प्राप्त हुने नै छ । यसमा सन्देह छैन ।

पञ्चशील

यसरी प्रेम हाम्रो हृदयमा अँकुरित हुन सकेमा, पञ्चशील पालन गर्न त्यति कठिन हुनेछैन । पहिलो शील हत्या, हिंसा नगर्नु रहेको छ - चाहे त्यो हिंसा कुनै पशु पंछी वा कीटको नै किन नहुन् । यो शील साह्रै महत्त्वपूर्ण र सुन्दर छ । यसको अर्थ जीवलाई प्रेम गर्नुपर्छ भन्ने हो प्रेम भनेको (माया) मात्र होइन, स्याहार सुसार पनि हो । सबैको लागि जीवन उत्तिकै महत्त्वपूर्ण हुन्छ । जीवन-दान सर्वोत्तम दानमध्ये एक हो । यो शीललाई पालन गर्नु भनेको हामी आफूलाई नै कोमल हृदयी बनाउनु हो । हत्या हिंसाबाट मात्र होइन, कुनै पनि जीवलाई कुनै पनि हानी पुग्ने काम गर्नबाट हामी विरत हुनुपर्छ ।

यो सत्य हो कि यस स्वार्थी जगतमा बलियाले निर्बलियालाई मार्छन् । त्यसैले हामी देख्दछौं हत्या हिंसा आम भइसकेको छ । यस कुराको पुष्टि पशु जगतलाई हेरेर भन्न सक्छौं । बाघको आहारा हरिण, सर्पको आहारा भ्यागुतो, भ्यागुतोको आहारा कीरा फट्याङ्गा, चराको आहारा कीरा र ठूला माछाको आहारा सानो माछा भएको हामी पाउँछौं । हामी मानिसहरू पनि माछा, जनावर र मानिसैलाई पनि माछौं । यहाँ यो ठीक वा बेठीक भनेर भन्न खोजिएको होइन । हामीले मानव कमजोरीलाई र मानव अस्तित्वको असार प्रकृतिलाई बुझेका छौं । यस कुरालाई बुढले पनि प्रकाश पार्नुभएको छ । उहाँ भन्नुहुन्छ - जब चित्त-शुद्धिद्वारा निर्वाण साक्षात्कार गर्दछौं, अनि मात्र हामी जन्म र मृत्युको चक्करलाई त्याग्न सक्छौं । यस कार्यमा सफलता वा असफलता प्राप्त हुने कुरा हामी आफैमा निर्भर गर्दछ । जब राग, द्वेष र मोहबाट चित्त बिमुक्त हुन्छ, निर्वाण साक्षात्कार हुन्छ नै - बुढले सत्य वा असत्य जे सुकै भन्नुभएको भएता पनि सत्य त

सत्यै हो यसमा केही फरक पर्दैन । निर्वाण साक्षात्कार नभएसम्म मनलाई निर्मल पार्न बुद्धले उपदेश गर्नुभएको निर्वाण-मार्गमा आरूढ हुनुपर्छ । यसमा मेरो अटल श्रद्धा छ ।

हामी सबैले यसै मार्गको अनुशरण गर्नुपर्छ । पहिलो शील अहिंसालाई हामीले यथाशक्य पालन गर्न प्रयत्नशील हुनुपर्छ । माने काम गर्नुहुँदैन बरू प्राण-दान दिनुपर्छ । अर्थात् जीवन बचाउने काम गर्नुपर्छ । दोस्रो शील चोरी नगर्नु वा ठगी नगर्नु हो अथवा भनौ कुविचारले प्रेरित भई कसैको केही पनि नलिनु हो । हामी इमानदार हुनुपर्छ र इमानदारीताका साथ कमाइ गर्नुपर्छ । कोही भन्छन् - इमानदार व्यक्ति धनी पनि हुन सक्दैन र जीवनमा सफल पनि हुन सक्दैन । तर यस कुरालाई मत मान्दिन । यस्ता व्यक्तिहरू पनि धेरै छन् जो आफ्नो सिद्धान्तमा अडिग रहेर पनि सफल भएका छन् । साथै उनीहरूले स्वच्छ आत्मा र आनन्दी मनसहित भएर सुखको अनुभव पनि गरेका छन् । अर्कोतिर बेइमान ठगहरू नाशिएका छन् र अन्त्यमा सजायको भागीदार बनेका छन् । उनीहरू कार्यवाहीबाट बच्ने जोहो गरे पनि कार्यवाहीको भय उनीहरूलाई भइ नै रहन्छ । उनीहरूलाई दोषी आत्माले सदैव सरापेको हुन्छ र मृत्युपश्चात् नरकमा पुनर्जन्म पाउने भय रहिरहन्छ । त्यसैले भन्न सकिन्छ कि इमानदारीता नै असल नीति हो र हुनेछ । अन्यथा कुरा काट्नेहरूको कुरा नसुन । भन्ने नै हो भने इमानदार व्यक्ति अझ बढी सफल हुन्छ । अनेक बाधा व्यवधान तेर्सिन आए पनि ठगी गरी सफल व्यक्ति बन्ने प्रयत्न गर्न हुँदैन । धनी भएर दुष्ट बन्नुभन्दा गरिब नै भए पनि इमानदार बन्नु बेस हुन्छ । स्वच्छ मनको धनी हुनु सुखकर हुन्छ खासगरी मृत्युको क्षणमा ।

तेस्रो शील यौन सम्बन्धको विषयमा जिम्मेदार हुनु हो । यदि दुई दम्पति गम्भीरतापूर्वक आपसी सम्बन्ध जोड्छन्, उनीहरू बुझ्छन्, उनीहरू एक अर्कालाई दिलोज्यानले प्रेम गर्दछन् अनि विश्वास पात्र छन् भने उनीहरूको प्रेम अटल र सुरक्षित हुन्छ । उनीहरूको बीचमा तेस्रो व्यक्ति आउने सक्दैन । मुख्य कुरा जिम्मेदारी निभाउनु हो । गैर जिम्मेदारीबाटै दुर्व्यसनको शिकार होइन्छ । दलालहरूले युवतीहरूको जीवन बर्बाद गरिदिन्छन् र तिनीहरूको दुष्कर्मलाई कामी पुरुषहरूले प्रोत्साहित गर्छन् । तर यहाँ कसैलाई दोषारोपण गर्नु मेरो उद्देश्य होइन बरू सच्चा प्रेम र करुणाको वकालत गरेको मात्र हुँ । यो कुरा सही हो कि यदि हामीले मनलाई परिशुद्ध गरौं, कामवासनालाई नियन्त्रण गर्न सक्यौं भने दुःख दिने, शोषण गर्ने, शोषित हुने कुरामा कमी आउने छ । अनि विश्वलाई नै त्रसित पार्ने चुनौति दिइरहेको एड्स रोगलाई पनि दमन गर्न सकिने छ ।

चौथो शील भूट नबोल्नु वा सत्य बोल्नु हो । यहाँ पनि भूट नबोली सफल व्यक्ति बन्न सकिन्न भन्नेहरू छन् । तर तिनीहरूको कुरा नसुन । दश पारमिताहरूमध्ये सत्य पनि एक पारमिता हो । यसलाई बोधिसत्त्वले कडाइका साथ पालन गरेका थिए । प्रत्येक व्यक्तिले केही हदसम्म भए पनि पारमिता पूर्ण गर्नुपर्छ । पारमिता धर्मको पूर्तिद्वारा नै जन्म मृत्युको जंजीरबाट मुक्त रहेको अर्हतत्व प्राप्त गर्न सकिन्छ । भगवान बुद्धले हामीलाई ठट्टामा पनि भूट नबोल्ने उपदेश दिनुभएको छ । त्यसैले यो शीललाई पनि सक्रियताका साथ पालन गर्नुपर्छ । सत्यवादी छ भने नचाहेर पनि उसको कीर्ति टाढा-टाढासम्म पनि फैलिन्छ । उसका विरोधीहरूले पनि उसलाई स्वीकार गरी सम्मान गर्दछन् ।

पाँचौं शील मादक पदार्थ सेवन नगर्नु वा मद्यपान नगर्नु रहेको छ । मादक पदार्थ वा मद्यपानले मनलाई लट्ठ पारी भ्रान्तिमा पार्दछ । यो शरीरलाई पनि त्यतिकै हानीकारक छ । कोही भन्छन् - सामाजिक जमघटमा केही मात्रामा मद्यपानलाई छुट हुनुपर्छ तर यो कुरा मलाई मान्य छैन । बुद्धले हामीलाई एकाग्रता र सजगतासँग कुनै प्रकारले पनि सम्भ्रौता गर्नुहुँदैन भन्नुभएको छ । यस्तो सम्भ्रौताले अरू शील पालन गराइमा पनि बाधा तेर्स्याउँछ । फेरि मद्यपान हाम्रो स्वास्थ्यको लागि पनि घातक नै छ । हामी सबैले स्वीकार गरेकै विषय हो कि हिरोइनजस्ता कडा मादक पदार्थ (लागूपदार्थ) निषेधित छ ।

कोही भन्छन् - चुरोटलाई शीलमा निषेध गरिएको छैन । (बुद्धको समयमा सूति र सूतिजन्य पदार्थ पत्ता लागेकै थिएन ।) तैपनि आज सूतिको सेवन हानीकारक भएको प्रमाणित भएको र सारा मुलुकहरूले यसको प्रयोगमा बन्देज लगाएको वा निषेधात्मक विज्ञप्तिहरू दिएकोबाट हामी भन्न सक्छौं कि आज बुद्ध हामीसित भएको भए धुम्रपानलाई कडाइका साथ निषेध गर्नुहुन्थ्यो किनकि उहाँले हाम्रो स्वास्थ्यसँग कुनै कुराले पनि सम्भ्रौता गर्न चाहनुहुन्नथ्यो - नरमखालका तर खतरनाक सावित भएका लागूपदार्थको दुर्व्यसनलाई समेत उहाँले कहिल्यै छुट दिनुहुन्नथ्यो ।

चुरोट र रक्सीले समाजमा पुऱ्याइरहेको क्षति धेरै छन् तर ती विषयमा यहाँ चर्चा गर्न सम्भव छैन । तथाकथित सामाजिक पर्व र उत्सवको बेला लिइने धुम्रपान र मद्यपानले पनि केही न केही मात्रामा पाचौं शील भङ्ग गर्न सक्दछ । बुद्धका शिक्षाहरूलाई चिन्तन गरेर खासगरी मद्यपानबाट पूर्णतया विरत रहनु नै उत्तम हो । उहाँ भन्नुहुन्छ- "भिक्षुहरू, मद्यपानको सेवनबाट पशुलोकमा, नरकमा, प्रेतयोनीमा

जन्म लिन पुगिन्छ । केही गरी मनुष्य योनीमै जन्म लिए पनि पागलपनको शिकार हुन पुगिन्छ ।”

जब हामी यी पाँच शीलको पालना गर्छौं, हामीले अरूलाई सुख र सुरक्षा दुवै प्रदान गर्न सक्छौं । यो कसरी सम्भव हुन्छ भने उनीहरूले हामीबाट केही अनर्थ हुन्छ कि भनी चिन्तै लिनुपर्दैन । उनीहरू हामीबाट निर्भय रहन्छन् र चिन्तारहित भई सुखपूर्वक रहन्छन् । हामीबाट उनीहरूको केही हानी हुँदैन, चोरी हुँदैन र ठगी पनि हुँदैन । हामीबाट उनीहरूको दाम्पत्य जीवनमा खलल पनि हुँदैन । हामीबाट भूट पनि बोलिँदैन । अझ त हामीले धुम्रपान र मद्यपान पनि गरेनौं भने बच्चाहरू बिग्रिएलान्, देखासिखी गर्लान् र धुम्रपानको धुँवाले सास फेर्न गाह्रो पर्ला भनेर चिन्तै लिनुपर्दैन । हामीले मद्यपान नगरेको कारणले हामी उनीहरूको लागि विश्वासिला र भरपर्दा साबित हुनेछौं । हामी धार्मिक, सत्यानुगामी र अहिंसक बन्नेछौं । पृथक व्यक्तिहरू सोच्दा हुन् कि हामी बेकम्मा जीवन बिताइरहेका छौं, हामी अत्यन्त मूर्ख छौं र निकृष्ट जीवन बाँचिरहेका छौं । त्यसरी सोच्नेहरू सोचिरहून् । हामी शीलयुक्त जीवनमै सुखी हुन्छौं । सत्य कुरा के हो भने - विद्वतजनले हाम्रो प्रशंसा नै गर्नेछन् ।

अतः जीवनको लागि आधारभूत पाँच शीलको पालना हितकर छ । यसको अतिरिक्त हामीले उदारता र दयालाई व्यवहारमा ल्याउन अभ्यस्त पनि हुनुपर्छ । हामीले यथाशक्य अरूको सेवा गर्नुपर्छ र हामीसँग भएको वस्तु बाँड्नुपर्छ । साथै बुद्धले बताउनुभएभैं सजगताको अभ्यास पनि गर्नुपर्छ । स्मृतियुक्त जीवन बाँच्नुपर्छ । अनित्य, दुःख र अनात्मा - त्रिलक्षण र हाम्रो जीवनको प्रकृतिलाई गहिराइमा पुगेर बुझ्न ध्यान अभ्यास पनि गर्नुपर्छ । यी सबै कामहरू सम्पन्न

भएपछि र सम्यक जीवन धारण गरेपछि अब हामीलाई मर्न के को डर ? के को चिन्ता, के को दुःख र के कुरामा शोक ?

त्यसैले हामी पुनः भन्न सक्छौं कि सुखसित मर्नलाई सुखसित बाँचन जान्नुपर्छ । ठीकसित बाँचन सिकेर नै ठीकसित मर्न जानिन्छ । हामीले गर्नुपर्ने काम तमाम भइसकेको हुनाले हामी निश्चिन्त हुन सक्छौं । कामकुरो गर्दा मानिसबाट भूल हुनसक्छ । भूल सबैबाट हुन्छ, कसबाट पो हुँदैन र, । जिसस काइष्टले भनेका थिए - "जसले पाप गरेको छैन उसले मलाई पहिले ढुंगाले हानोस् ।" हामी सचेत हुनुअघि वा शिक्षा ग्रहण गर्नुअघि हामीबाट अकुशल कर्म भए होलान् । यो कुरा यसैले भयो होला कि हामीमध्ये कोही पनि पूर्णतामा पुगेका छैनौं । तर कुरा के भने आफ्नो भूल महसुस गरिसकेर हामीले आफूमा प्रेम र करुणा जागृत गराउनुपर्छ, शीलको पालना गर्नुपर्छ अनि मनलाई निर्मल बनाउनुपर्छ । हामीले आफूलाई सम्यक मार्गमा लगाउन अझै समय बाँकी छ र सही कर्मद्वारा नै हामी आफूलाई सुखी बनाउन सक्छौं । भनिन्छ - 'ढिलै होस्, छोरा पाओस् ।' कहिल्यै नसुधिनुभन्दा ढिलो भए पनि सुधिनु जाती । अरूभन्दा अलि ढिलो पुगिने भो तर निश्चितरूपमा पुगिने त भो । यसैमा सन्तोष मान्नुपर्छ ।



हाम्रो विधाता हामी आफैँ हौं ।

भिक्षुको नाताले यदाकदा मलाई अन्त्येष्टिमा आउनुपथ्यो भनिन्छ । शोक संतप्तप्रति म दुःख प्रकट गर्दछु तर कहिलेकाहीं त मलाई के गरूँ के गरूँ हुन्छ किनभने अन्त्येष्टिको कार्यक्रममा भिक्षुको भूमिकाबारे अन्योलको स्थिति सृजना हुन्छ ।

अस्ति एउटी आइमाई मकहाँ आइन् । बिहानमात्रै तिनको पिताको देहावसान भएको रहेछ । तिनको पिताको उमेर ४२ वर्ष थियो । तिनले Hokkien मा भनिन् : "Tolong lai liam keng , khuih lor hor wah—eh—pah." यसको अर्थ हो : "कृपया आउनुहोस् र पाठ गरिदिनुहोस् । मेरो पिताजीलाई स्वर्गको बाटो खोलिदिनुहोस् ।" मैले करुण-दृष्टिले तिनलाई हेरेँ । तिनी त्यतिबेला कति अन्यमनस्कमा तथा दुःखमा छिन्, त्यो म बुझ्छु । मेरो विचारमा तिनी २० वर्षकी होलिन् । मैले मनमनै भनें - "मैले कसैको लागि कसरी स्वर्गको बाटो खुल्ला गर्न सकूँला र । त्यस काल्पनिक आत्मालाई मार्ग दर्शन गर्न मैले कस्तो काल्पनिक मार्ग तय गर्नुपर्ला ? मैले यो युवतीलाई यस्तो शोक र अन्योलको बेला कसरी सम्भाउन सकूँला कि तिनले भनेजस्तो त्यस्तो कुनै बाटो छँदैछैन ।"

एकबाजी बुढालाई यस्तै स्थितिको सामना गर्नुपरेको थियो । त्यसबेला त्यो स्थितिको सामना बुढले कसरी गर्नुभयो, त्यसलाई बुझौं । एकदिन एक युवक बुढकहाँ आएर भने - "भन्ते भगवान, मेरो पिताजी

बित्नुभयो । कृपया आउनुहोस् अनि पिताजीको मुक्तिको लागि प्रार्थना गरिदिनुहोस् । उहाँका आत्मालाई स्वर्ग पठाइदिनुहोस् । ब्राम्हणहरू यस्तै कर्मकाण्ड गर्दछन् भने तपाईं त बुद्ध, उनीहरूभन्दा धेरै जानिफकार हुनुहुन्छ र शक्ति सम्पन्न पनि हुनुहुन्छ । यदि तपाईंले केही गरिदिनुभयो भने अवश्य पनि मेरो पिताजीको आत्मा सिधै स्वर्ग पुग्दछ ।”

बुद्धले भन्नुभयो - “ठीक छ, बजार गएर दुईवटा माटाका भाँडा र केही घ्यू किनेर ल्याऊ ।” त्यस युवक यो कुरा सुनेर साह्रै रमायो । उसले बुझ्यो - बुद्धले उसको पिताको आत्मालाई सुव्यवस्थित गर्न उसमाथि अनुकम्पा राखी केही गर्न खोज्दै हुनुहुन्छ । ऊ तुरुन्तै सहर गएर भनिएका सामानहरू लिएर आयो । अनि बुद्धले भन्नुभयो - “त्यस घ्यूलाई एउटा भाँडोमा हाल र अर्को भाँडोमा ढुंगाले भर र दुवै भाँडालाई पानीमा डुवाऊ ।” उसले त्यसै गयो । दुवै भाँडा पानीमा डुबे । बुद्धले फेरि भन्नुभयो - “अब एउटा लाठो लिएर दुवैलाई हिकार्ऊ ।” उसले त्यसै गयो । ती भाँडाहरू फुटे । घ्यू हलुका भएकोले पानीमाथि तैरियो अनि ढुंगा गहुँगो भएकोले पानीको पिँढमा नै थिग्रिएर बस्यो । अनि बुद्धले भन्नुभयो - “अब छिट्टै गएर तिम्रा पुरोहितहरूलाई बोलाएर ल्याऊ । उनीहरूलाई घ्यू तल जाओस् र ढुंगा माथि आओस् भनी प्रार्थना गरिदेऊ भन ।” त्यस युवकले बुद्धलाई अचम्म मानी टोलाएर हेर्‍यो अनि भन्यो - “भन्ते भगवान, तपाईंले त ठट्टा पो गर्न थाल्नुभयो । हलुको घ्यू कसरी पानीमा डुब्छ र कसरी ढुंगा पानीमाथि तैरिन्छ । यो त प्रकृतिको नियम विपरित भइहाल्यो नि ।” बुद्धले मुसुकक हाँसेर भन्नुभयो - “त्यस्तै, हे बाबु, तिम्रो पिताले जीवनमा राम्रो काम गरेका भए घ्यू जस्तै हलुको भएर स्वर्गमा प्रस्थान गर्नेछ । यसमा कसैले छेकबार लगाउन सक्दैन, मैले पनि सक्दिन । किनभने कर्मको नियमलाई

कसैले तोड्न सक्दैन । तर तिम्रो पिताले खराब जीवन बाँचेको भए ऊ हुँगाभैँ नरकमा पतन हुनेछ । संसारका सबै मै हुँ भन्ने पुरोहितहरू मिलेर प्रार्थना गरे पनि यसो हुन नदिन सक्दैन ।”

त्यस युवकले कुरा बुझ्यो । उसले आफ्नो गल्ती महसुस गर्‍यो । त्यसपछि उसले असम्भव र वाहियात कुराको पछि लाग्न छोड्यो । बुद्धले उसलाई उपमा दिएर ठीक बाटोमा ल्याइदिनुभयो । मृत्युपश्चात कसैले पनि हामीलाई उँभो लिएर जान वा पठाउन सक्दैन । कर्मको नियमानुसार, हामी आफ्नै कर्मको मालिक हौं र अशियार पनि हौं । हाम्रा कर्महरू नै हाम्रा सम्पति हुन् । ती नै हाम्रा सच्चा शरण हुन् र खास बन्धुबान्धव हुन् । ती नै हाम्रा गर्भ हुन् जहाँबाट हाम्रो जन्म हुन्छ । मरेपछि हाम्रा भौतिक सम्पतिबाट एक सेन्ट (एक पैसा) वा कुनै कुरा पनि साथै लिएर जान सकिदैन । न त हाम्रा प्रियजनमध्ये कोही हाम्रो पछि पछि आउन सक्छ । जसरी कर्मानुसार जन्म लिएर यस संसारमा आयौं त्यसरी नै मरेर एकलै जानुपर्छ । त्यसरी जब कर्मको नियमलाई सम्यक रूपले बुझ्छौं, जीवन ठीकसित बाँच्नु पर्दो रहेछ भनी कर्मको शरण पर्दछौं । यस कुरालाई बुझ्न मृत्युलाई कुनुपर्दैन, त्यसो गर्नु साह्रै बिलम्ब हुनेछ । मृत्युको अन्तिम घडीमा केही गर्न सकिदैन । गर्न भ्याए पनि नगन्य मात्रामा मात्रै ।

पुनर्जन्म अबिलम्ब हुन्छ

तैपनि दाहसंस्कारको बेला गरिने पाठ-पूजाको कार्यक्रममा भिक्षुले एउटा भूमिका भने अवश्य खेल्न सक्छ । त्यो हो बुद्ध-धर्मानुसार मैत्री कामना गर्नु र पुण्यानुमोदन गर्नु । पुण्य वितरण वा मैत्री प्रक्षेपण

कसरी प्रभावकारी हुनसक्छ भन्ने कुराको चर्चा गर्नुअघि मृत्युको बेला के हुन्छ त्यसबारे पहिले बुझौं । बुद्ध-शिक्षा अनुसार मृत्युपछि तुरून्तै पुनर्जन्म हुन्छ किनकि निरन्तररूपमा विना कुनै अन्तराल विज्ञानको उत्पाद-व्यय भइरहन्छ । मृत्यु र अर्को जन्मको बीचमा कुनै अन्तराल हुँदैन । यस क्षण जीव मर्दछ, मर्नासाथ तत्क्षण नै उसको पुनर्जन्म हुन्छ । चाहे त्यो मनुष्यलोकमा, पशुलोकमा, प्रेतलोकमा, असुरलोकमा, नरकलोकमा वा देवलोकमा होस् ।

आ-आफ्नो कर्मानुसार पुनर्जन्म हुन्छ । जीवन ठीकसित बाँचेको छ भने उसको पुनर्जन्म राम्रो ठाउँमा हुन्छ । मृत्युको क्षणमा मन कुशलावस्थामा छ भने पुनर्जन्म गतिलो स्थानमा हुन्छ । मनुष्य वा देवयोनीमा पनि जन्म पाउन सकिन्छ । बुद्धले दिव्यदृष्टीले सबै लोकमा हेर्नुहुँदा प्राणीहरू मृत्यु भई कर्मानुसार तुरून्तै अर्को जन्म लिइरहेको देख्नुभयो । स्वयं बुद्धले र अन्य भिक्षुहरूले पनि आफ्ना असंख्य पूर्वजन्मलाई स्मरण गर्न सक्षम थिए भन्ने कुरा बौद्ध वाङ्मयबाट प्रष्ट बुझ्न सकिन्छ ।

त्यस्तै कसैले खराब जीवन बिताएको छ भने, खराब पुनर्जन्म लिने बलियो सम्भावना रहन्छ । खराब जन्मको अर्थ नरक, तिर्यक, प्रेत र असुर भन्ने चार अपायभूमि नै हुन् । तर जहाँसुकै पुनर्जन्म पाए पनि स्थायीरूपले त्यहाँ बस्न पाइने होइन । आयु सकिएपछि मरेर पुनर्जन्म लिनुपर्छ । नरक वा प्रेतलोकमा पनि सदा रहिरहने होइन । पुनः माथि आउने सम्भावना रहन्छ । हुनसक्छ, असंख्य वर्ष लाग्न सक्छ । त्यसैले अपायभूमिमा पतन हुनु ठीक छैन । किनकि एकबाजी त्यहाँ पतन भएपछि कति दुःख खपी त्यहाँ बस्नुपर्ने हो थाहा हुँदैन । त्यो समय अनन्तभै प्रतीत हुन्छ ।

त्यस्तैगरी देवलोकमा पुनर्जन्म पाउनु पनि स्थायी होइन । आयु सकिनासाथ त्यहाँबाट तल्लोलोकमा खस्नुपर्ने हुन्छ । राग, द्वेष र मोहका विकारहरू नै उन्मूलन गरिसकेका अर्हन्तले मात्र पुनर्जन्मका कारणहरू दग्ध गरिसकेका हुनाले पुनर्जन्म पाउँदैन । मृत्युपश्चात् त्यस अर्हत ३१ भवनहरूमध्ये कुनैमा पनि जन्म लिदैन । उसले अब जन्म र मृत्युको चक्करमा वा संसारमा विचरण गर्नुपर्दैन । उसले सम्पूर्ण दुःख-स्कन्धलाई दग्ध पारी नाम र रूपलाई निरोध पारी परिनिर्वाण पद प्राप्त गरिसकेको हुन्छ । अर्हतावस्था प्राप्त नगर्नेहरूले मात्र पुनर्जन्म लिइरहनुपर्ने हुन्छ ।

पुण्यानुमोदनमा प्रभाव पार्ने कुराहरू

पुण्य प्रक्षेपणलाई सार्थक पार्ने, पुण्य ग्रहण गर्नेले आफ्नो लागि के भइरहेको छ भन्ने कुरा जान्नुपर्छ । ऊ त्यहाँ उपस्थित रहनुपर्छ र उसको नाममा गरिएका शुभ-कार्यको अनुमोदन गर्न पनि जान्नुपर्छ । उसले पुण्यानुमोदन गर्दछ भने उसको मन प्रमुदित अवस्थामा हुन्छ । अर्को किसिमले भन्ने हो भने त्यसरी प्रमुदित भएर ऊ स्वयंले पनि पुण्य संचय गर्दछ । पुण्यानुमोदन गर्नु भनेको आफ्नो पुण्य अरूलाई हस्तान्तरण गर्ने होइन । यसो गर्नु वस्तुतः सम्भव छैन । खासकुरा ऊ प्रमुदित हुनु हो किनकि उक्त प्रमोद पुण्य-प्रदायक हुन्छ । यसले दुःख कम गर्दछ र यो सुखको कारण बन्दछ ।

मृत्युपश्चात् यदि मनुष्य वा पशु योनीमा जन्म लिएको छ भने आफ्नो वरपर के के भइरहेको छ थाहा पाउन सबैदैन किनभने ऊ त्यसबेला भ्रूणावस्थामा आमाको गर्भमा रहेको हुन्छ । त्यस अवस्थामा प्रमुदित हुन र पुण्यानुमोदनमा सहभागी हुन सबैदैन ।

यदि उसले नरकलोकमा जन्म लिएको छ भने पनि उसले संसारमा के के भइरहेको छ भन्ने कुरा जान्न सक्दैन किनभने उसले नरकको दुःख भोगिरहेको हुन्छ र पृथ्वीमा भइरहेको घटनाको ज्ञान उसलाई हुँदैन । यदि देवलोकमा जन्म लिएको छ भने यस संसारमा उसको कुनै सम्पर्क नै हुँदैन । संसारमा के के हुँदैन भन्ने कुरा जान्न उसलाई फुर्सत नै हुँदैन किनभने ऊ त्यहाँ आफ्नो नयाँ भवको सुख र रमाइला अनुभवहरू बटुल्न अति व्यस्त रहन्छ ।

समय तुलनात्मक हुन्छ वा उपमेय हुन्छ । तावतिंस देवलोकमा एकदिन पृथ्वीको १०० वर्ष बराबर हुन्छ । त्यसैले कुनै देवताले तल पृथ्वीमा हेर्न पनि नभ्याउँदै हामी मरिसकेका हुन्छौं । देवताको आफ्नो पूर्वजीवनलाई स्मरण गर्न दिव्यदृष्टि हुन्छ भनी हामी निश्चितरूपले भन्न त सक्दैनौं तर बौद्ध साहित्यमा यस्ता दृष्टान्तहरू भेटिन्छन् कि देवताहरूले देवलोकमा जन्म पाउन पूर्वजन्ममा के कस्ता कर्महरू सम्पन्न गरेका थिए ।

अतः तिरोकुट सुत्तमा बुद्धले एकजना ब्राह्मणलाई भनेका थिए कि सिर्षण प्रेतहरूमा मात्रै प्रेषित पुण्य पाउन सक्ने क्षमता हुन्छ । प्रेतलोकमा जन्मनेहरू प्रेतलोकबाटै मनुष्यलोकमा नियाल्न सक्दछन् । यदि उनीहरू आफ्ना लागि गरिएका पुण्यका कार्यहरूप्रति सजग छन् र प्रमुदित हुन्छन् भने उक्त प्रमोदको कारणले उनीहरू पुण्यभागी हुन्छन् । तर कोही पनि आफ्ना प्रियजन र नाता कुतुम्बहरू प्रेतलोकमा पुनर्जन्म पाऊन् भन्ने चाहँदैनन्, मनुष्य वा देवलोकमै जन्म लिऊन् भन्ने नै चाहन्छन् ।

त्यस ब्राह्मणले बुद्धसँग सोधे कि गतिला पुनर्जन्म पाएका प्राणीहरूले के गर्नुपर्छ ? बुद्धले भन्नुभयो कि त्यस्तो जन्म पाएकाले पनि पुण्य बाँड्नुपर्छ किनभने यस अगाडि संसारमा हासा ज्ञातिबन्धु

पूर्वजन्ममा प्रेत योनीमा जन्म लिएका पनि हुन सक्छन् । प्रेतहरूको आयु अत्यन्त लामो हुने हुनाले ती हाम्रा बन्धु पनि प्रेतयोनीमै रहेका होलान् । त्यसैले हामीले दिवंगत ज्ञातिबन्धु र अन्य सत्त्वप्राणीहरूप्रति पुण्यानुमोदन (पुण्यवितरण) गर्नुपर्छ । साथै दिवंगतप्रति पुण्यानुमोदन गर्दा हामी त्यस पुण्यको भागीदार पनि बन्दछौं ।

पुण्यानुमोदन गर्नु बौद्ध परम्परा हो । भिक्षुहरूलाई भोजन गराउनु, आवश्यक चीज वस्तुहरू दानमा दिनु, धर्म पुस्तकहरू प्रकाशन गरिदिनु र परोपकारी कार्यका लागि चन्दा दिनुजस्ता कुशल कर्महरू बौद्धहरूले पुण्यार्थ नै गर्दछन् । परोपकारी कार्यहरूमा बूढाबूढीहरूलाई बासस्थान दिनु, अङ्गभङ्ग भएकाहरूका लागि व्यवस्था गरिदिनु, अस्पताल स्थापना गरिदिनु, परोपकारी संस्थाहरू खोलिदिनु इत्यादि पर्दछन् । अनि दिवंगत भएका र अन्य सत्त्वप्राणीहरूलाई पुण्यमा सहभागी हुन र प्रमुदत हुन पुण्यानुमोदनद्वारा निमन्त्रणा दिइन्छ । यस प्रकारको काम आफैमा पुण्य कर्म हो त्यसैले यसबाट पुण्यको अभिवृद्धि हुन्छ, क्षय हुँदैन । पुण्यानुमोदनबाट दोहोरो पुण्य संचय हुन्छ – पहिलो, पुण्य-कर्म सम्पादन गरेर अनि अर्को, पुण्य वितरण गरेर ।

शोकाकुल अवस्थामा भएकाका लागि भिक्षुहरूले गरिदिने सूत्रपाठ र धर्म देसनाका कार्यले ठूलो नैतिक आधारको भूमिका खेल्दछ । भिक्षुहरूले शोकाकुल परिवारलाई अनित्य, दुःख र अनात्माको शिक्षा दिन्छन् । उनीहरूले त्यस परिवारलाई दुःखलाई प्रज्ञापूर्वक आत्मसात गर्न र दुःख-मुक्तिको अवस्था निर्वाण प्राप्तिखातिर परिश्रमपूर्वक लाग्न प्रेरणा दिन्छन् ।

मृत्युपश्चात् तुरुन्तै पुनर्जन्म हुन्छ भन्ने बौद्ध धारणा अनुसार जीवन छउन्जेल नै कुशल कर्म सम्पादन गर्नुपर्छ भन्ने कुरा बुझ्नेछौं ।

असल कर्म गर्दा असल संस्कारको निर्माण हुन्छ । कर्म नै हाम्रो सच्चा अंश हो र हाम्रो पछि पछि लाग्दछ । मृत्युपछि मृतकको नाममा नोट, पैसा, घर वा कार जलाएर मृतकलाई केही फाइदा पुग्दैन । यी कार्यहरू कर्मको नियम विपरित छन् । हामी आफै सोचन सक्छौं - कुनै वस्तु यहाँ बालेर वा जलाएर त्यो वस्तु अन्य लोकमा कहाँ कसरी प्रकट हुन सक्दछ । जुन जलेर गइसक्यो, त्यो त जल्यो नै । कर्मको सिद्धान्तअनुसार मृतकलाई भनेर भोजन चढाइनु पनि निरर्थक छ । पुनर्जन्म लिएपछि ऊ जुन लोकमा जन्मेको हो उसलाई उपयुक्त खाना त्यहीँ प्राप्त हुन्छ र उसले त्यही खाएर बाँच्छ त्यसैले बुद्धले मृतकलाई भनेर भोजन चढाइने र नोट जलाइने क्रिया गर्न अनुमति दिनुभएको छैन ।

यो कुरा स्पष्टै छ कि यी कर्मकाण्डहरू कुनै आधार र महत्त्व विना नै एक पुस्ताबाट अर्को पुस्तामा हस्तान्तरण हुँदै आइरहेका छन् । जस्तै माथि पनि भनियो, बुद्धले भन्नुभएको त पुण्य-कर्म सम्पादन गर्नु, मृतकको नाममा पुण्य कर्म गरिदिनु र पुण्य वितरण गर्नु हो । यस्ता कार्य गर्दा पालि भाषामा वा अन्य आफूले बुझे भाषामा पाठ पनि गरिदिनु राम्रो हो । यो पुण्य मृतकलाई लागोस्, मृतकले प्रमुदित भई यस पुण्यलाई अनुमोदन गरोस् भनी पुण्यानुमोदन गर्नुपर्छ ।

बौद्ध-अन्येच्छि साधारण अन्येच्छि हनुपर्दछ

बौद्ध दाहसंस्कार पद्धति अर्थपूर्ण र सरल पद्धति हो । यदि हामीले यस पद्धतिलाई रूचायौं र अपनायौं भने, हामी पाउँछौं कि यो पद्धति अन्धविश्वासबाट मुक्त छ । डर, त्रास र अन्योलबाट मुक्त छ । निराधार कर्मकाण्डबाट मुक्त छ । नाना प्रकारका चीज वस्तुहरू बाल्नु पनि पर्दैन, अनौठो धार्मिक अनुष्ठानलाई पनि मान्नुपर्दैन र नानाथरीका

निषेधाज्ञाहरू पनि मान्नुपर्दैन । यी सबै कर्मकाण्डहरू बाँचेकालाई अन्योलमा पार्ने बाह्रियात पद्धतिहरू हुन् जुन सामाजिक दबाव, डर त्रास र अज्ञानताबाट अनुप्राणित छन् । धेरै फिस तिरेर पुरोहितहरूलाई बोलाई कर्मकाण्ड गराउन आवश्यक छैन । कहीं कहीं त उनीहरूको फिस हजारौं डलर पुग्दछ । अन्त्येष्टिमा न त बाजा गाजा बजाउन आवश्यक छ । अझ त शान्त मधुर संगीतको पनि प्रयोजन छैन ।

बौद्धहरूले भिक्षुहरूलाई बोलाई सूत्रपाठ गराउनु उचित छ । त्यो पनि छोटकरीमा । त्यस सूत्रलाई अंग्रेजी वा चिनीयाँ भाषामा अनुवाद गरेर बताउन सके राम्रो हो किनभने त्यहाँ उपस्थित स्रोतावर्गले पनि के पाठ गरेको र के भनेको हो भन्ने कुरा बुझ्नु र त्यसमाथि चिन्तना गर्नु अनि बुझ्ने बताउनुभएको जीवन र मृत्युको स्वभावको अनिवार्यताबारे जानून् । उपासक उपासिकाहरूको लागि खास चाहिएको कुरा पञ्चशीलको पालन हो र भिक्षुसँगसँगै पालिमा वा अनुवाद गरिएको भाषामा सूत्रपाठ गर्नु हो । पञ्चशील ग्रहण गर्नु र त्यसको पालना गर्नु गृहस्थीहरूको लागि अत्यावश्यक अभ्यास हो । पञ्चशील प्रदान गरिसकेपछि, भिक्षुले शोकाकुल परिवारजनलाई सान्त्वना दिने, धैर्य धारण गराउने र मानसिक शान्ति र बल दिलाउने कार्यको लागि धर्मदर्शना गर्दछ ।

थेरवादी परम्परामा भिक्षुहरूले आफूले गरिदिएका धर्म कर्मका लागि कुनै फिस लिदैनन् । सूत्र-पाठ र धर्म देशना गर्ने कार्य त्यस्तो शोकको बेला नैतिक बल प्रदान गर्न करूणाले द्रवित भई गरिने कार्य हुन् । त्यसैले भिक्षुहरूले त्यस्ता कार्यका लागि ज्यालाको रूपमा रूपियाँ पैसा लिदैनन् । किनकि धर्मकार्यको बदला पैसा लिनु धर्म-सम्मत हुँदैन । तथापि कहिलेकाहीं उपासक उपासिकाहरूले दानको रूपमा रातो

पैकेट प्रदान गर्दछन् ताकि त्यसबाट आवश्यक वस्तु, चीवर र औषधी किन्न सकियोस् । यो पनि प्रतीकको रूपमा मात्र दिइन्छ वा लिइन्छ । वास्तवमा भिक्षुरूले रातो पैकेटको आसा गरेका हुँदैनन् । दिइने त्यस पैकेट दाताको स्वेच्छाले दिइन्छ । त्यो रकम प्रतिकात्मक मात्र भएको हुनाले त्यो फिस होइन, दान हो । अन्य दाहसंस्कारको फिस खर्चिलो हुन्छ र फिस लिने मनसायले नै तोकिएको हुन्छ । तर बौद्ध पद्धतिमा यस्तो माग भिक्षुको कर्तव्यभिन्न पर्दैन ।

मृतकका नातेदारहरू र परिवारले भिक्षुरूलाई भोजन-दान गर्न सक्दछन् । उनीहरूले परोपकारी संस्थाहरूलाई, गरिवहरूलाई, गर्ज टार्न धौ धौ परेकालाई र अन्य थुप्रै कल्याणकारी कार्यहरूका लागि चन्दा प्रदान गर्न सक्दछन् । फूलका गुच्छा दिनको सङ्ग नातेदारहरू र मित्रजनहरूलाई दान दिन प्रोत्साहन गर्नुपर्छ । कुशल कर्महरूबाट प्राप्त पुण्य मृतकलाई लक्षित गरी प्रक्षेपण गर्नुपर्छ । यस्ता कुराले मात्र अन्त्येष्टि क्रिया अर्थपूर्ण हुनसक्छ । तर अन्योलको वातावरण सृजना गर्ने, पैसाको बर्बादी गराउनेजस्ता बाहियात कर्मकाण्डहरूलाई अभ्यासमा ल्याउन मनासीव छैन ।

हामीले अरूबाट केही न केही सिक्न सक्छौं

मृतकको लासलाई त्यही दिन वा भोलिपल्ट जलाउनु वा गाड्नुपर्छ । यस सम्बन्धमा चिनियाँ वन्धुहरूले मुस्लिम अन्त्येष्टि क्रियाबाट केही कुरा सिक्नुपर्छ । मलाई दिइएको जानकारीअनुसार मुस्लिमहरूको अन्त्येष्टि सामान्य, व्यावहारिक र किफायती हुन्छ । मेरो एक मुस्लिम मित्रले मलाई बताए कि मृतकलाई त्यही दिन वा भोलिपल्ट सबेरै गाडिन्छ । कुनै एक मुसलमान दिनको २ बजे मर्ने भने उसलाई

सूर्यास्तभन्दा अगाडि त्यही दिन गाडिन्छ । यदि साँझ अबेला मन्यो भने मात्र भोलिपल्ट गाडिन्छ । मुस्लिम अन्त्येष्टि खर्चिलो हुँदैन । त्यसैले जो कोहीले पनि अन्त्येष्टिको व्ययभार धान्न सक्छ किनभने इस्लाम धर्ममा फजुल खर्च गर्ने अनुमति छैन बरू सरलता र मितव्ययिता अपनाउन प्रोत्साहन गरिएको छ । मुस्लिम अन्त्येष्टिमा एउटा क्यास्केट (मुर्दा बाकस)को ५०० डलर भन्दा कम पर्छ तर चिनियाँ अन्त्येष्टिमा त्यसैको मूल्य ३००० डलर वा सो भन्दा बढ्ता पर्छ । मुस्लिमहरूको दाहसंस्कार पद्धति पनि सरल र अर्थपूर्ण छ । ईसाईहरूको पनि सरल, मितव्ययी र अर्थपूर्ण नै छ । उनीहरूको गाड्ने काम ४८ घण्टाभित्र सम्पन्न गरिन्छ । मलाई लाग्दछ, हामीले जीवनमा जहिले पनि केही न केही सिकिरहेका हुन्छौं । हामी केही नसिकी बस्नै सक्दैनौं । नयाँ ढंगले काम गर्ने तरिका वा पद्धतिहरू हुन्छन् । यदि हामी निःसंकोच र पूर्वाग्रहरहित हुन्छौं भने हामी अरूबाट केही न केही सिक्न सक्छौं । कालाम सूत्रमा बुद्धले निष्पक्षरूपमा र विश्लेषणात्मक ढंगले सोचन शिक्षा दिनुभएको छ । राम्रो र अर्थपूर्ण पद्धतिको अनुशरण हामीले गर्नुपर्छ । अनुपयुक्त र दोषपूर्ण पद्धतिलाई प्रयोगमा ल्याइनुहुन्न । यदि त्यस्ता पद्धति प्रचलनमा ल्याइसकेका छौं भने तिनलाई त्याग्ने जमको गर्नुपर्छ ।

कुनै पनि कुरालाई नसोची, नबुझी, नजाँची, आँखा चिम्ली अनुशरण गर्नुहुँदैन भनेर बुद्ध भन्नुहुन्छ । बुद्धले हामीलाई कुनै कुरालाई स्वीकार गर्नुपूर्व त्यसलाई जाँचन, निरीक्षण परीक्षण गर्न, शंका-सन्देह गर्न भन्नुभएको छ । स्वयं उहाँकै शिक्षालाई पनि जाँची ठीक लागेमा मात्र अनुशरण गर्न भन्नुभएको छ । अन्ध विश्वासमा नपरेर अनि प्रत्यक्ष अनुभवजन्य ज्ञानको विकास गरेर नै कुनै कुरालाई स्वीकार्नु

पछ । यदि अन्य धर्म र परम्परामा राम्रा कुराहरू छन् र ती हाम्रा-
 धार्मिक मान्यतासँग बेमेल छैनन् भने तिनलाई अंगिकार गर्न सकिन्छ ।
 यसै परिप्रेक्ष्यमा दाहसंस्कार गर्न छिटो र मितव्ययी अन्त्येष्टि पद्धतिलाई
 हामीले अनुशरण गरी व्यवहारमा ल्याउन सक्दछौं । हाम्रो आफ्नै धर्म
 र परम्परा भए पनि अन्धविश्वासयुक्त र बुद्ध-शिक्षाविपरित छन् भने
 तिनलाई मिल्काउन पनि हामी तत्पर हुनुपर्छ । अन्धविश्वासको कुरा
 छेड्दा परम्परागत चिनियाँ अन्त्येष्टि क्रियाको पद्धतिमा धेरै नै यस्ता
 त्रुटिहरू भेटिन्छन् । पाठ गर्न जाँदा मैले पनि त्यस्तै अनुभव गरेको छु
 र देखेको पनि छु । तर म त्यसमा केही सुधार गर्न सकिदैन सिर्फ टुलुटुलु
 हेर्नुबाहेक । परम्परादेखि चल्दै आएको कुरामा कसले तुरुन्तै के गर्न
 सक्दछ र । परम्परालाई बदल्न साह्रै गाह्रो हुन्छ र बदल्न प्रयास
 गरिएमा विभिन्न प्रकारका लान्छना बाधा विरोध आउँछन् र अपमानको
 शिकार होइन्छ ।

प्रारम्भमा म अन्त्येष्टिमा जान हिचकिचाउँथे किनभने त्यहाँ
 गएर मैले के गर्नुपर्छ भन्ने कुरा निक्यौल गर्न सक्दैनथे । तर पनि म
 आउँछु भनी स्वीकृति दिन्थे र त्यहाँ गएर बुद्ध धर्मको महत्त्वलाई
 बुझाउने अनि धर्म देशना गर्ने गर्थे । मेरो विचारमा चिनियाँ बौद्धहरूले
 आफ्ना परम्परागत अन्त्येष्टि क्रियाका कार्यक्रममा सुधार ल्याउनुपर्छ
 र बुद्ध-शिक्षानुसार त्यस क्रियालाई सरलीकरण गर्नुपर्छ । यसो भन्दा
 सायद मलाई दोष दिन सक्छ तर भनिएन भने गरिन नहुने कार्य पनि
 गरिरहन सक्छ र बौद्ध संस्कारअनुरूप नभई अहितकर र अमर्यादित
 सावित हुन सक्छ ।

बौद्ध पद्धतिअनुसार गरिनुपर्ने अन्त्येष्टिबारे म सुभाब दिन
 चाहन्छु कि दाहसंस्कार त्यही दिन गर्नुपर्छ नभए भोलिपल्ट गरिनै पर्छ ।

टाढाका बसेका नातेदारहरू र मित्रहरूको पर्खाइमा वा अन्य त्यस्तै कारणले गर्दा लासलाई केही दिन राखिनुपर्छ भनी कोही भन्छन् होला । त्यसबेलाको निर्णय पूरा व्यक्तिगत र परिवार विशेषको दायित्व हो । गाइनुभन्दा जलाउनु नै बेस भनेर म पनि सल्लाह दिन्छु । यसका अनेक कारणहरू छन् जस्तै जमिनको अभाव भएको कारणले, जनसंख्या वृद्धि भएको कारणले, अन्त्येष्टिको लागि हुने खर्चको बचत हुने कारणले इत्यादि । बरू त्यस अन्त्येष्टिमा हुने खर्चलाई कुनै दान-कार्यमा लगाउन सकिन्छ ।

परिवारका सदस्यहरूले नै मृतकलाई नुहाइदिनुपर्छ, सफा सुगन्ध पारिदिनुपर्छ, अरूद्वारा होइन । मृतक आफ्नै प्रिय भएकाले त्यस मृतशरीरलाई बिस्तारै माया र आदरपूर्वक चलाउनुपर्छ । त्यसैले अरूद्वारा यस्ता काम गराउनुहुँदैन, आफैले गर्नुपर्छ । मृतकलाई लगाइदिने लुगा भव्य र औपचारिक हुनुपर्छ भन्ने छैन । मृतकले अधिपछि लगाउने र उनलाई मनपर्ने लुगा भए हुन्छ । पुरुष मृतकलाई पुरुष परिवार सदस्यले र स्त्री मृतकलाई स्त्री परिवार सदस्यले नुहाइदिनुपर्छ । मृतकदेखि डराउनुहुँदैन, किन डर मान्ने ? उनी आफ्नै प्रिय नै हुन् ।

मृतकको शरीरमा कुनै गहना लगाइदिनुको पनि कुनै अर्थ छैन । एकबाजी पाठ गर्न जाँदा मृतकको लागि भनेर बनाएका औंठी र मुन्द्रा मृतकलाई लगाइदिएको मैले देखेँ । यो त वाहियात र अनर्थपूर्ण रीति भयो किनकि जुनसुकै योनीमा जन्म लिए पनि मृतकले ती वस्तुहरू लिएर जाने होइन सिर्फ पाप र पुण्यमात्र साथमा लिएर जान्छ ।

मृतकको शरीरलाई चलाउँदा अर्थात् बिछ्यौनाबाट तल भाग्दा वा मुर्दा बाकसमा राख्दा पनि परिवारकै मानिसले आदरपूर्वक र प्रेमपूर्वक चलाउनुपर्छ । मृतकलाई मुर्दा बाकसमा राख्दा वा त्यस

बाकसलाई गाडीमा चढाउँदा मृतकतिर पिंठ फर्काउनु पनि अचम्मको चलन हो भन्ने लाग्दछ । आफ्नै प्रिय पात्र भएकोले मृतकलाई बाकसमा बिस्तारै राख्ने र यदि अरूद्वारा नै गराएको भए पनि आदरपूर्वक गरिएको छ छैन हेर्ने वा निरीक्षण गर्ने गर्नुपर्छ । मुन्टो बटार्नु वा पिंठ फर्काउनुलाई म त मृतकप्रति अनादर गरेको भन्थान्छु । यदि मेरो मृत्युपश्चात् मलाई त्यसरी व्यवहार गरिए म त निको मान्दिन ।

त्यसरी पिंठ फर्काउनु पनि एक प्रकारको अन्धविश्वास नै हो । यदि हामी यस्ता अनुचित प्रचलनहरूप्रति सहमत छैनौं भने केही अनिष्ट होला कि भनी डराउनुपर्ने कुनै कारण छैन । बौद्ध भएकाले हामीले त कर्मलाई नै सच्चा शरण र आधार मान्नुपर्छ । भनिसकिएको छ - असल कर्मले असल नै फल दिन्छ, खराब कर्मले खराबै । डर माने शील भङ्ग हुने जस्ता खराब कर्मदेखि डर मान्नुपर्छ किनभने शील भङ्ग गर्नाले दुःख मात्र निम्त्याउँछ । अर्को डर मान्नुपर्ने कुरा हो अन्धविश्वासयुक्त प्रचलन र खुलमखुला प्रयोगमा आइरहेका निषेधाज्ञाहरू ।

लास राखिने बाकस पनि खर्चिलो (महंगो) चाहिँदैन । लास राखिएको बाकसलाई वरिपरि फूलहरूले सजाएर घरको ठूलो कोठा (Hall) मा राखिनुपर्छ । साथै मृतकको फोटो पनि सबैले देखिने ठाउँमा राखिनुपर्छ । केही राम्रा धर्म-वाक्यहरू, वाक्यांशहरू अथवा दोहाहरू पनि प्रेरणार्थ टाँगिनुपर्छ । फूलका गुच्छाहरू पठाइनुपर्दैन बरू दानको लागि चन्दा पठाइन सकिन्छ । मृतकको परिवारलाई मृतकको लागि भनेर गरिने कार्यका लागि चाहिएको दानको निमित्त रकम जम्मा गर्न सकिन्छ । सामान्य तर अर्थपूर्ण अन्त्येष्टि गरेर उब्रेको पैसा अन्य दान कार्यमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

लासको बाकस अगाडि खानेकुरा चढाउनु पनि आवश्यक छैन । किनभने माथि पनि भनिसकियो कि ती खानेकुरा त्यस मृतकले प्राप्त गर्ने होइन । नोट बाल्नु, धूप बाल्नु पनि बेकार छ । मैनाबत्ती र अगरबत्ती बाल्नु पनि अनावश्यक छ । वास्तवमा परम्परागत चिनियाँ संस्कारहरू जुन अन्धविश्वासयुक्त छन् ती सबैलाई तुरुन्त बन्द गर्नुपर्छ । बुद्धका सच्चा अनुयायीहरूमा यी पाँच गुण हुन्छन् भन्ने बुद्ध-शिक्षालाई मनन गर्नुपर्छ । ती गुणहरू हुन् - अनुशासित हुनु, अन्धविश्वासमा नपर्नु, कर्ममा विश्वास गर्नु, सकुन अपसकुनमा विश्वास नगर्नु, बुद्ध-शिक्षा पालन गर्नु र आदर गौरव राख्नु वा अबौद्ध अभ्यासलाई नअपनाउनु ।

शोकको लुगा लगाउनु पनि अनावश्यक छ । बुद्धले शोक चिन्ता गर्न भन्नुभएको छैन । उहाँले बरू प्रिय-वियोगलाई समता एवं प्रज्ञापूर्वक स्वीकार गर्न भन्नुभएको छ । शोक गर्नु अकुशल चेतसिकको परिणाम हो र सजगतासहितको प्रज्ञापूर्ण चिन्तनबाट शोकमाथि विजय पाउन सकिन्छ । त्यसैले तेस्रो र चौथो मार्गफल प्राप्त अनागामी र अर्हतले शोक गर्न जान्दैनन् । बुद्धको परिनिर्वाणहुँदा अनागामी र अर्हत फल प्राप्त भिक्षुहरूले एक थोपा पनि आँसु चुहाएका थिएनन् । उनीहरूले अनित्य स्वभावलाई बुझेर आफ्नै आँखा अगाडि बुद्धलाई मरणावस्थामा देखेर पनि कति पनि शोक व्यक्त गरेका थिएनन् ।

न त बुद्ध स्वयंले आफ्ना प्रमुख शिष्यद्वय सारिपुत्र र मौगद्लायन दुई हप्ताको अन्तरमा वा आफ्नो परिनिर्वाणको ६ महिना अगाडि मृत्यु हुँदा शोक गर्नुभएको थियो । बुद्धले यस्तो उद्गार व्यक्त गर्नुभएको थियो— "गजब छ, आश्चर्य छ भिक्षुहरू, यस्ता कर्मठ शिष्यद्वयको निधन हुँदा पनि तथागतलाई कति पनि शोक छैन, कति पनि पीडा छैन ।" फेरि उहाँले

भन्नुभयो - "जो जन्मेको छ, सत्त्वको रूपमा देखा पर्न आएको छ ती सबै अनित्य हुन् । एकदिन मृत्यु हुनु नै पर्छ । वियोग हुँदैन भनेर कसैले भन्न सक्दैन । यो सम्भव पनि छैन । त्यसैले हे भिक्षुहरू, आफ्नो द्वीप आफै बन्न, अरूको होइन । धर्मलाई नै द्वीप सम्भेर, धर्मलाई नै शरण हो भन्ने सम्भेर धर्मको शरण पर, अरूको शरण नपर ।"

शोकलाई दमन होइन, प्रज्ञाद्वारा साक्षात्कार गरी समन गर्नुपर्छ ।

यदि बुद्धको शिक्षालाई धारण गरिएमा शोकको बेला पनि शान्त रहन सक्छौं । यसको मतलब शोकलाई दमन गर्न, बेवास्ता गर्ने र अस्वीकार गर्न भनिएको होइन । त्यसो गर्नु पनि अव्यावहारिक पहुँच हो ।

हाम्रो उद्देश्य त चित्तको त्यस शोकावस्थालाई बुझ्नु र निरीक्षण गर्नु हो । सजगता र प्रज्ञायुक्त चिन्तनद्वारा हामी शोकको बेला धैर्य धारण गर्न सक्छौं अनि शान्त रहन सक्छौं । सजगता र यथार्थताको बोध मध्यम अनि सुन्दर मार्ग हो । यसले न त दमन गर्न सिकाउँछ न त नकारात्मक सोचको शिकार हुन दिन्छ । सजगता भनेको यथार्थ ज्ञान र यथार्थ अवलोकन हो । यसैबाट समझदारी आत्मबोध, समन्वयात्मकता र यथार्थताको प्रादुर्भाव हुन्छ । हामीले मनमा उत्पन्न भावना र उद्वेगलाई नकार्न वा दमन गर्नुहुँदैन । हामीले त तिनलाई बुझ्ने र निरीक्षण गर्ने काम मात्र गर्नुपर्छ ।

यथार्थ ज्ञानद्वारा निरीक्षण गरेर नै मनमा उब्जिएका द्वन्द्व र उद्वेगहरूसित राम्ररी समझदारी बढाउन सक्छौं । अनित्य, दुःख र अनात्मा स्वभावको प्रज्ञासहित भई अभ्यस्त हुन सक्छौं । पूर्वजहरूको ज्ञानले प्रेरित भएर पनि शोकउपर प्रभुत्व पाउन सक्छौं । यथार्थ ज्ञान जागेमा हामी दुःख र शोकलाई बुझेर तिनलाई सहर्ष स्वीकार गर्न

सकछौं । अनि दुःख र शोकले हाम्रो मनमा डेरा जमाउन सकदैन र हामीलाई विचलित गराउन सकदैन । त्यसैले सजगता अपनाएर हामीले यथार्थ ज्ञान र आत्म संयम प्राप्त गर्नुपर्छ । यसो गर्न सकेमा हामीले छाती पिटी पिटी रूनुपर्ने छैन । हामीभित्रको शोकको परीक्षण हामी स्वयंले गर्नेछौं । शोकलाई महत्त्व नदिई त्यसको यथाभूत जानकारी राख्न सकिएमा यो आफै समन भएर जानेछ । अनि त्यहाँ शान्ति, सौम्यता र प्रज्ञाको बास हुन्छ । कथंकदाचित् अघैर्य भई रोइ कराइ गरेमा पनि शोकलाई केही हदसम्म भएपनि नियन्त्रण गर्न सकिन्छ । त्यसबेला तुरून्तै होसमा आएर शोकलाई नियन्त्रणमा लिन सकिन्छ । यस कार्यमा सजगताले नै हामीलाई साथ दिन्छ र शोकसित सम्भौता गर्न सकिन्छ । हामी दुःखको यथार्थतालाई बुझ्नेछौं जसको बुद्ध र अन्य ज्ञानीजनले हामीलाई शिक्षा दिएका थिए । यसरी हामी निश्चिन्तताका साथ मुस्कान छोड्न सक्नेछौं ।

शोक बार्नुबारे कुरा गर्दा - प्रज्ञालाई स्थान दिनुपर्छ, शोक गर्न हुँदैन भन्ने कुरा बुझ्नुपर्छ । शोकको लुगा लगाउनु पनि व्यर्थ छ । त्यस्तो लुगा नलगाईदेमा हामी निर्मोही हुने र प्रिय मृतकप्रति प्रेम नभएको भन्न मिल्दैन । आफ्ना मृतक पात्रप्रति आदर सम्मान त छँदैछ तर शोकलाई बनावटी ढंगले अरूको सामु जाहेर गर्नुमा कुनै राम्रो कुरा म देखिदैन । आदर सम्मान गर्नु र शोक व्यक्त गर्नु भनेको आन्तरिक विषय हो । त्यसलाई मनले धारण गर्दछ तर त्यसलाई अरूहरूको अगाडि प्रस्तुत गर्नुपर्छ भन्ने कुरामा हामी बाध्य छैनौं ।

शोकलाई अनावश्यकरूपमा आडम्बरी प्रदर्शन गर्नुभन्दा पूर्वजहरू जिउँदा छँदै कर्तव्यपरायणताद्वारा सम्मान दर्शाउनु र त्यसअनुरूप कार्य गर्नु राम्रो हो । देखीवा प्रवृत्तिभन्दा काम आफै

मुखरित हुन्छ । यदि कसैले शोकको लुगा लगाउनु, कर्मकाण्डहरू गर्नु भनेको मृतकलाई जिउँदो छँदै माया दिन र स्याहार गर्न नसकेकोको भर्ना तिरेको भनी घृष्टता प्रकट गर्दछ भने त्यो साह्रै मूर्खतापूर्ण र दुर्भाग्यपूर्ण कुरा हो ।

शोकको बेला शान्त र सौम्य लुगा लगाउनुपर्छ । गाढा, सेतो वा साघा रङ्गको सुहाउँदो लुगाको चुनाव हुनुपर्छ । त्यस मृतक व्यक्तिको यदि जानकार बौद्ध हो र ऊ प्रशान्त चित्तधारी हो भने उसले आफ्नो मृत्युमा कसैले शोकको लुगा लगाओस् भन्ने चाहँदैन । ऊ त जीवन राम्रोसित जियेन सकियोस् र राम्रो स्थानमा पुनर्जन्म होस् भन्ने कामनासहित भई आश्वस्त विश्वस्त रहन्छ । त्यसैले मेरो विचारमा कुनै पनि व्यक्तिले मृत्युअघि अग्रिम सूचना दिइराख्नुपर्छ कि मलाई शोकको लुगा लगाएको मन पर्दैन र बाह्रियात कर्मकाण्ड पनि मेरो नाममा गर्नुपर्दैन । सिर्फ साधारण अन्त्येष्टि गरे पुरछ । आफूले भनेका कुरा सम्पन्न गरे गरेनन् हेर्न एकजना भरपर्दो व्यक्तिलाई भनेर जानुपर्छ । ती कुराहरूलाई कागजमा टिपाएर साक्षीसमेत राखेर जानुपर्छ ताकि आफ्नो अन्तिम इच्छा सबैमा ज्ञात होस् र त्यसै अनुसार कार्य गरियोस् ।

अन्त्येष्टिको समयावधिको र घरको वातावरण शान्त र समझदारीपूर्ण हुनुपर्छ । मद्यपान गर्ने गराउने र तास जुवा खेल्ने खेलाउनेजस्ता घृणित र अनुशासनहीन क्रियाकलाप गर्ने गराउने कार्य बन्द गर्नुपर्छ । सबै शान्त, शिष्ट र संयमी हुनुपर्छ र सबैले परस्परमा राम्रो व्यवहार गर्नुपर्छ । बेला बेलामा बौद्ध ग्रन्थहरूबाट महत्त्वपूर्ण वाक्यांशहरू वा पंक्तिहरूको वाचन हुनुपर्छ र उपस्थित सबै परिवारजन र मित्रजनले तिनलाई हृदयंगम गर्नुपर्छ । त्यस कार्यमा एकजनाले

अगुवाइ गर्नुपर्छ । यदि उपस्थित सबै जनामा बुद्ध-धर्मको राम्रो ज्ञान भए उनीहरूले शोकलाई व्यक्त हुने मौका दिदैनन् । सबैभन्दा धैर्यवान् व्यक्तिले शोक गर्नेहरूलाई सम्झाई बुझाई शान्त पार्नुपर्छ । यसरी कार्यक्रमभरि गम्भीर र शान्त वातावरणको सृजना गर्न सकिन्छ । उपस्थित सबैले अब उप्रान्त धर्म-कार्यमा दृढ भई लाग्ने र भविष्यमा प्रेम र करुणा अभिवृद्धि गर्ने प्रण र प्रेरणा जाहेर गर्नुपर्दछ ।

मृतकको लागि सम्पन्न गरिने औपचारिक उत्सव घरैमा आयोजना गर्न सकिन्छ । यस कार्यमा घरको मूलीले नेतृत्व गर्नुपर्छ र त्यसबेला मृतकले उसको जीवनमा गरेका राम्रा कामको सम्झना र चर्चा परिचर्चा गर्नुपर्छ । छोरा छोरीहरूले भए आफ्ना मातापिताको स्नेह र प्रेमलाई आदरपूर्वक सम्झना गर्नुपर्छ र माता पिताले भैं आफूले पनि उदाहरणीय जीवन जिउने प्रण गर्नुपर्दछ ।

कुनै भिक्षुलाई सम्बन्धित विषयमा धर्म देशना गर्न बोलाउन सकिन्छ । हलमा ध्यानको कार्यक्रम पनि संचालन गर्न सकिन्छ । यस्तो कार्य गर्नु एक त पुण्यको कार्य हुनेछ । अर्को मृतकलाई प्रदान गर्ने सम्मान-सूचक कार्य पनि हुनेछ । मृतक यदि कर्मठ ध्यान योगी हो भने आफ्नो क्यास्केट वरिपरि सबैजना ध्यान मग्न भएको देख्दा अवश्य पनि उसले शान्ति र सुखको अनुभव गर्दछ । यदि ऊ देवलोकमा जन्म लिइसकेको भए र तल पृथ्वीमा के के भइरहेको छ हेर्न सकेको भए, मलाई त पूरा विश्वास छ, ऊ साह्रै प्रशन्न हुनेछ । यदि मेरो मृत्युपछि अर्को जन्म लिइसकेर त्यस्तो दृश्य देख्न पाएको भए म त साह्रै खुसी हुन्थेँ । मेरो हर्षको ठेगान नै हुने थिएन । अनि सम्भव भए म पनि तल ओल्हेर त्यस ध्यान कार्यक्रममा सबैको माझ ध्यानमा बस्थेँ । क्षमा गर्नुहोस् - म त कल्पनाको संसारमा उड्न पुगेछु ।

दाहसंस्कारको दिन गरिएका पुण्य कार्यहरूबाट प्राप्त पुण्य पनि वितरण गर्न सकिन्छ । दानको रूपमा प्राप्त चन्दा वा दान-रकमको तालिका त्यस अवसरमा पढेर सुनाउन सकिन्छ । मृतकको शरीरलाई जलाउने मिसिनमा हुल्लुअघि महत्त्वपूर्ण सभाको आयोजना गर्न सकिन्छ । धर्म ग्रन्थबाट राम्रा अनि अर्थपूर्ण सूत्रहरूको पाठ गर्न सकिन्छ । ती सूत्रहरू जीवनको अनित्यताको बारेमा पनि हुनसक्छ, मृत्युको अनिवार्यता र अपरिहार्यता बारेमा पनि हुन सक्छ, असल जीवन बिताउने प्रेरक प्रसंग पनि हुनसक्छ र ध्यानको बारेमा वा वन्धुबान्धवहरूको सेवा गर्नुपर्छ भन्ने बारेमा पनि हुनसक्छ । त्यस अवसरको निमित्त भनेर लेखिएका वा रचना गरिएका प्रवचन र कविता पढिदिए अझ बढी प्रभावकारी हुन्छ । कुनै भिक्षुको निर्देशनमा त्यस सभा संचालन भए राम्रो हुन्छ तर त्यो सम्भव नभए परिवारको ज्येष्ठ सदस्य वा नातेदार वा मित्रद्वारा पनि त्यो काम सम्पादन गर्न सकिन्छ ।

दाहसंस्कार गरिसकेपछि खरानीलाई के गर्ने ? बर्माका बौद्धहरूले मलाई बताएअनुसार दाहसंस्कारको काम सकिएपछि दाहसंस्कार गर्ने थलोका कर्मचारीले नै खरानी फालोस् भनेर छोडेर आउँछन् । नातेदारहरूले खरानी बटुल्दैनन् किनभने उनीहरूको मतानुसार मरिसकेपछि अर्को स्थानमा जन्म लिन गइसक्ने हुनाले शरीरलाई पिंजडाभैँ निर्रथक मानेर महत्त्व दिदैनन् । तर मलेसियामा चिनियाँहरूले खरानीलाई एउटा भाँडोमा बटुली मन्दिर गुम्बा वा विहारमा लगी सुरक्षित राखिन्छ । मेरो विचारमा त्यसरी खरानीलाई बचाएर राख्नुको केही अर्थ छैन किनभने त्यस खरानी अगाडि राखी न त केही दान कार्य गरिन्छ । न त कुनै उत्सव कार्यक्रम नै गरिन्छ । खरानी भनेको प्राणहीन तत्व हो र शरीरभिन्नको विज्ञानले अन्तै पुनर्जन्म पाइसकेको

हुन्छ भन्ने कुरा हामीलाई धर्मले बताउँछ । त्यसैले म ती बर्मेली बौद्धहरूको खरानीलाई त्यसै मिल्काएर जाने चलनको पक्षमा छु । यदि मृतकलाई इज्जत र सम्मान गर्न चाहन्छौं भने र उनको स्मृतिमा केही गर्न चाहन्छौं भने हामीले राम्रो जीवन बाँचेर अनि राम्रो काम गरेर देखाउनुपर्छ । उनको नाममा वार्षिक जयन्ती (श्राद्ध)को दिन पनि खाना वा चीज वस्तुहरू विहारमा दानको रूपमा दिन सकिन्छ । वा कुनै परोपकारी कार्यको लागि चन्दा दिन सकिन्छ ।

अन्त्येष्टिको सम्बन्धमा मैले माथि उल्लेख गरेका सुभावहरू अहिले चलन चल्तीमा रहेका चलनहरूभन्दा बढी महत्त्वपूर्ण र व्यावहारिक छन् भन्ने मेरो धारणा छ । तर वास्तवमा पाठककै विवेकमा यो कुरा निर्भर गर्दछ । यी त मेरा मनका कुराहरू भए । जसरी हुनुपर्छ जस्तो लाग्यो त्यही बताएँ । मलाई थाहा छ, अरूलाई अर्कै पद्धति मनपर्ला । तिनीहरूले मेरो कुरा स्वीकार नगर्न सक्छन् । यो त उनीहरूको आफ्नो अधिकारभित्रको कुरा हो । मेरो दृढ विश्वास छ कि कसैले कसैमाथि आफ्नो विचार लाद्न हुँदैन । सबैको आफ्नै मन छ र सोच्न अनि निर्णय गर्न सबैलाई स्वतन्त्रता दिइनुपर्छ ।

अतः यहाँ म प्रष्ट पार्न चाहन्छु कि मैले आफ्ना विचारहरू कसैमाथि थोपर्न लागेको होइन । मैले विचार विनिमय गर्न मात्र खोजेको हुँ । म त प्रत्येकलाई आ-आफ्नो मान्यता र धारणालाई व्यक्त गर्न र अनुशरण गर्ने वा नगर्ने भन्नेबारे निर्णय गर्नुपर्छ भन्दछु । आफ्नो लागि निर्णय गर्ने कुरामा प्रत्येक व्यक्ति स्वतन्त्र हुनुपर्छ । जुन ठीक लाग्दछ त्यही अपनाउँछ । परिवारको कुनै सदस्यको मृत्यु भएमा अन्त्येष्टिको विषयमा परिवारका अन्य सदस्यहरूबीच छलफल हुनुपर्छ र मतैक्य पनि हुनुपर्छ । आफ्नो मृत्यु हुनुअघि व्यक्तिले कस्तो किसिमको

अन्त्येष्टि आफूलाई मनपर्छ स्पष्ट भनिदिए राम्रो हुन्छ । अफ्र त भन्ने मात्र होइन लेखेर साछी राखेर हस्ताक्षरसमेत गरी कागज छोडेर जानुपर्छ । अनि मृत्युपछि तत् विषयमा विवाद उठ्ने छैन । परिवारका सदस्यहरूले उनका अन्तिम इच्छालाई आदरपूर्वक पालना गर्नुपर्छ ।

मैले दिएको सबै सुभावहरू मान्य हुँदैनन् भन्ने कुरा मैले बुझेको छु । ती सुभावहरूले अन्त्येष्टिका सबै पक्षहरू र विवरणहरूलाई समेटेका छैनन् । तिनलाई मोटामोटी रूपमा मात्र उल्लेख गरेको हुँ जसमाथि चिन्तन मनन गरून् भन्ने मेरो मनसाय हो । अरू पनि थुप्रै पृथक विचारहरू हुन सक्छन् । त्यसैले समान विचार भएका र बौद्ध विद्वानहरू बसी बौद्ध पद्धतिद्वारा अन्त्येष्टि गर्दा के के गर्ने कसरी गर्ने भन्ने बारेमा विविध पक्षमा विस्तृत वर्णनसहित त्यस सभामा उठेका विविध प्रश्नहरूको उत्तरलाई पनि ध्यानमा राखी एउटा दस्तावेज तयार गरिनुपर्छ । पहिलो कुरा त अहिले प्रचलनमा रहेका संस्कार पद्धतिमाथि नै दृष्टिपात हुनुपर्छ । ती के कस्ता हुन् ? तिनको के कति महत्त्व छ ? ती चलनहरू हामीले बुझेर गरिआएका हौं कि होइनौं ? तिनलाई हामीले किन अपनाइरहेका छौं ? ती ठीक छन् वा छैनन् ? के ती धर्म-सम्मत छन् त ? अथवा के ती बुद्ध-शिक्षासंग मेल खान्छन् वा खाँदैनन् वा अन्धविश्वासयुक्त छन् कि ? इत्यादि

मैले देखेसम्म त हाल चिनियाँ परिवारमा चलन चल्तीमा रहेका अभ्यासहरू जुन बुद्धोपदेशित पद्धतिलाई अपनाएको भनी टोपल्छन् ती धर्मानुकूल छैनन् । धेरैले त ती सबै के हुन् केका लागि हुन् भन्ने कुरामा अनभिज्ञ भएर अपनाइरहेका छन् । उनीहरूले नबुझिकनै र किन गर्ने भन्ने प्रश्नको उत्तर नजानिकनै भनिएका कुराको अनुशरण गरिरहेका छन् । उनीहरू अन्त्येष्टिको बेला अन्योलमा पर्छन् र ती

प्रायः विचलित अवस्थामा हुन्छन् । जे गर भनिन्छ, त्यसलाई परम्परादेखि चलिआएको भनेर अनि कसैले केही भन्ना कि भन्ने डरले पनि परम्पराको विरुद्ध जान सकेका छैनन् । त्यसैले त्यस कार्यमा तमुचित सहभागिता रहँदैन । यस्ता कुराहरू देखेर सुनेर मलाई त तिनीहरूदेखि दया जागेर आउँछ । अज्ञानतामा रूमल्लिनु र जे जस्ता चलन गरिँदैआएका छन् त्यसैमा अल्मलिनु आजको विडम्बना हो जुन आम भएको छ ।

त्यसैले बौद्ध विद्वानहरू जो यी सबै प्रकारका प्रचलनहरूसित परिचित छन्, तिनलाई बुद्ध-धर्मानुसार परिवर्तन गर्न अधि सर्नुपर्छ । अन्त्येष्टि विषयमा उठेका अनेक वैकल्पिक विवरणहरू, टिप्पणीहरूलाई संकलन गरी रचनात्मक जानकारी र सुझावसहितको विवरण तयार गरी पुस्तक पुस्तिकाको रूपमा प्रकाशित गर्न सकिन्छ । यस्ता दस्तावेज बौद्ध समाजको लागि ठूलो प्रयोजन एवं योगदानको विषय बन्नेछ । विशेष गरी जो बुद्ध-धर्मानुसार अन्त्येष्टि गर्न जान्दैनन् र साह्रै अन्योलमा परेका छन् तिनीहरूका लागि यो अति उपयोगी सिद्ध हुनेछ ।

मलाई सोध्नुहुन्छ भने.....

मेरो अन्त्येष्टिबारे अनि मेरो मृत्युपछि मेरो शरीरलाई कसरी सेलाउनुपर्छ भन्ने कुरा अहिल्यै सोचिसकेको छु । मरेपछि शरीर के हो र, लास न हो । यो माटोमा मिलिजानेछ । त्यसैले यसलाई अन्तिम क्षणमा समेत राम्ररी उपयोग गर्नुपर्छ । म मेरो शरीरलाई कुनै अस्पताललाई चन्दाको रूपमा सुम्पन चाहन्छु । डाक्टरहरूले मेरो आँखाबाट कोर्निया निकाल्ने छन् र त्यसलाई प्रयोग गरी कुनै अन्धोलाई सुन्दर दृष्टि-दान दिनेछन् । त्यस अन्धो दृष्टि पाएपछि अत्यन्त खुसी हुनेछ र त्यो दृष्टि-दान उसको लागि अति ठूलो वरदान सिद्ध हुनेछ ।

यस कुराको कल्पना गरौं त । मेरो कारणले उसले दृष्टि पायो यसैमा म पनि खुसी हुन्छु । मैले त्यो दृष्टि स्वेच्छाले त्याग गरिदिएको पनि होइन किनभने मेरो शरीर मृत्युपछि कुनै काम लाग्ने वस्तुको रूपमा रहँदैन, त्यसैले यो शरीर खरानी हुनुअघि म यसमार्फत अन्तिम कुशल कर्म सम्पादन गर्न चाहन्छु ।

यदि चाहिन्छ भने डाक्टरहरूले मेरो मुटु, भिगौला, फोक्सो कलेजो आदि अवयवहरू अरूमा प्रत्यारोपण गर्न मेरो शरीरबाट निकाल्न सक्नेछन् । अन्य बाँकी रहेका अवयवहरू चिकित्सा शास्त्र अध्ययन गर्ने विद्यार्थीहरूले उपयोग गर्न सक्नेछन् । ती अवयवहरूलाई विद्यार्थीहरूले चिरफारको अभ्यासको लागि प्रयोगमा ल्याउन सक्नेछन् । अन्य काम नलाग्ने भागहरू जहाँ भए पनि फालिदिनेछन् । सायद यसले माटोमा मिलेर मलको काम गर्नेछ र बोट बिरुवा ठूलो भएर रूखमा परिणत भई मानिसलाई फूलको सुवास र शित्तल छहारी दिनेछन् । यसो हुन सकेमा कसैले मेरो शरीरको दाहसंस्कार गर्ने भन्फट गर्नुपर्ने छैन । सिर्फ अस्पतालमा बुझाइदिए पुग्छ । यसबाट सबैलाई सन्चै हुन्छ । यसले सम्बन्धित व्यक्तिहरूको मनको बोभ पनि कम हुन्छ । मेरो बारेमा कसैले अनावश्यक रूपले अठ्ठेरो मान्नुपर्दैन ।

यदि कसैले उचित प्रकारले दाहसंस्कार गरिदिने र अन्तिम सत्कार प्रकट गर्ने मनसाय पोखेमा म त भन्छु – “कृपया त्यसो गर्ने भन्फट नगरे हुन्छ । दाहसंस्कार मेरो लागि होइन । यदि तपाईं वास्तवमा मेरो सम्झना गरिरहन चाहनुहुन्छ भने, असल काममा अग्रसर भइदिनुहोस् । मेरो नाममा तपाईंहरूले कुनै कुशल कर्म गरिदिनुहोस् । ठीकसित जीवन बाँच्नुहोस् । सेवा गर्नुहोस्, सेवा लिनुहोस् अनि क्षमाशील र प्रिय पात्र बन्नुहोस् । उदार र सहृदयी बन्नुहोस् ।

सुशील र दयावान बन्नुहोस् । यिनै कुराहरू म तपाईंहरूसँग माग्छु ।
मैले केही राम्रो सूचना प्रवाह गर्न सकेको रहेछु, केही उपयोगी ज्ञान
दिन सकेको रहेछु र राम्रो छाप छोड्न सफल भएको रहेछु भन्ने
कुराले नै मलाई हर्षित पार्दछ ।



हे भिक्षुहरू, कुनै पनि भिक्षुले
आफ्नो अन्तिम समय (मृत्यु) लाई
प्रज्ञापूर्वक र सजग भएर
साक्षात्कार गर्नुपर्छ ।
तिमीहरूलाई
यही मेरो शिक्षा भो ।

- बुद्ध

हामी मृत्यु शान्तसित हुनुपर्छ ।

हामी सबै एकदिन मर्नुपर्छ । त्यो मृत्यु सौम्य र शान्त हुनुपर्छ । त्यसैले मरणासन्न व्यक्तिको मृत्यु सौम्य र सुन्दर बनाउन हामीले हरसम्भव प्रयत्न गर्नुपर्छ । अँ, के मृत्यु सुन्दर हुन्छ भन्दा तपाईंलाई अचम्म लाग्यो ? यदि तपाईं अचम्म मान्नुहुन्छ भने त्यो तपाईंको मृत्युप्रतिको द्वेषको कारणले हो । मृत्युको बेला कस्तो पीडा खप्नुपर्ने हो वा के कस्तो वेदना हुने हो भनेर डर र चिन्ता लागि रहन्छ । आफ्ना प्रियप्रतिको लगावले र वियोग हुनुपर्ने कारणले पनि छटपटी र पीडा दिइरहन सक्छ । यी कुराहरूले गर्दा पनि मृत्यु सुन्दर हुन्छ भन्दा अचम्म लाग्न सक्छ ।

हाम्रा गलत धारणा र मनसाय नै हाम्रा दुःखका कारण हुन् भनेर हामीले बुझ्नुपर्छ । धर्मलाई गम्भीरतापूर्वक गहिराइमा पुगेर बुझ्न नसकेका कारणले गलत धारणा हामीमा पलाउँछ । हामीले शरीर र मनको स्वभावलाई अनित्य, दुःख र अनात्म भावले बुझ्न सकेका छैनौं । कसरी निश्चिन्तताको स्थितिमा पुग्ने र कसरी मृत्युजस्तो अपरिहार्य सत्यलाई आत्मसात गर्नुपर्छ भन्ने कुरा जानेका छैनौं ।

जब बुद्धका सौतेनी आमा महाप्रजापती गौत्तमी १२० वर्षको उमेरमा मरणासन्न अवस्थामा थिई, आनन्द र अन्य अनागारिकाहरू विह्वल भई रोए । त्यसबेला महाप्रजापति गौत्तमीले उनीहरूलाई नरमपूर्वक गालिगरिन् - "हे मेरा प्यारा पुत्रपुत्रीहरू, तिमीहरू त्यसरी

किन रून्छौं ? मेरो शरीर कति बूढो र कमजोर भई शिथिल भइसकेको छ, तिमीहरूले देखेनौ ? यो शरीर सर्पको पेटारो हो, रोगको घर हो, जरा मरणको रमणीय स्थल हो र दुःखको झ्याड हो । यो शरीररूपी लासलाई बोक्दाबोक्दै म त थाकिसकेको छु । यो शरीर केही होइन, यो त मेरो लागी भार नै भइसकेको छ । धेरै पहिलेदेखि निर्वाणरूपी मुक्तिको कामना गरिरहेकी थिएँ । अब बल्ल आज आएर मेरो इच्छा पूरा हुन लागि रहेको छ । साँच्चै नै मेरो मृत्युको क्षण साह्रै सुखद हुनेछ । यो त आनन्द र सन्तोष मानेर नाच्ने बेला पो हो । त्यसैले तिमीहरू रूनुपर्ने कुनै कारण छैन ।”

जब बुद्ध जंगलमा दुई सालबृक्षमुनि प्राकृतिक वातावरणबीच मरणासन्न अवस्थामा हुनुहुन्थ्यो, त्यसबेला उहाँले पनि आनन्दलाई रूनुहुँदैन, नरोऊ भन्नुभएको थियो । उहाँले भन्नुभएको थियो कि मृत्युलाई प्रज्ञामा स्थित भई समतापूर्वक स्वीकार गर्नुपर्छ र प्रियहरूसँगको विछोड अवश्यभावी छ भन्ने कुरा पनि बुझ्नुपर्छ । बुद्धले यो पनि बताउनुभयो कि हामीले प्रज्ञा प्राप्तिका लागि सजगताको ध्यानको अभ्यास गर्नुपर्छ र त्यस प्रज्ञाको सहायताले मृत्युलाई शान्तपूर्वक वरण गर्नुपर्छ । उहाँले फेरि भन्नुभयो – “यसरी नै तिमीहरूले आफूलाई प्रशिक्षित पार्नुपर्छ । हामीले मृत्युलाई तन्तयारीकासाथ र शान्त भएर आत्मसात गर्नुपर्छ ।” बुद्धका अन्तिम उद्गारका वाक्यहरू यिनै हुन् – “सबै संस्कृत कुराहरू अनित्य हुन् । ती विनास भई जान्छन् । तिमीहरूले अप्रमादी भई अभ्यास कार्य सम्पादन गर ।”

जसले ठीकसित जीवन यापन गरेको छ, उनले शान्तसँग मृत्युलाई प्राप्त गर्दछ । अस्ति मात्र मैले पत्रिकामा एउटा साह्रै मार्मिक मेमोरियम पढें । त्यसमा यसरी लेखिएको थियो – “जब तिनले अन्तिम

सास फेरिन् र ब्राम्हिक जीवनमा प्रवेश गरिन् तिनको अनुहार प्रदीप्त भयो र ओठमा मधुर मुस्कान प्रस्फुटित भयो । यो देखेर सिस्टर एफले भनिन् - "ऊ हेर, तिनले ईश्वरको साक्षात्कार गरिन्.....!" त्यस महिलालाई मैले पनि चिन्दछु । तिनी एउटी ईसाई महिला थिइन् । तिनले सुन्दर मृत्युलाई प्राप्त गरिन् । तिनी साह्रै सुशील र दयालु प्रकृतिकी थिइन् । तिनी सदैव अरूको भलाइको निमित्त तत्पर हुन्थिन् । तिनी एउटी शिक्षिका भएकी कुरा सुनेको थिएँ र कमजोर विद्यार्थीहरूलाई बटुलेर कोचिङ कक्षा संचालन गर्थिन् र पढ्नमा हरतरहले प्रोत्साहन दिन्थिन् । तिनको परिवारले र तिनको सम्पर्कमा आउने सबैले तिनलाई असाध्यै माया गर्दथे । तिनी सबैको लागि मायालु सुशील थिइन् र तिनको जीवन सन्तको जीवन जस्तै थियो भन्ने कुरा पनि सुनेको थिएँ ।

यसरी सुन्दर जीवन बाँचेकी कारणले तिनले सुन्दर मृत्यु प्राप्त गरिन् भन्ने कुरामा कुनै आश्चर्य छैन । हाम्रा आ-आफ्ना धर्महरू हुन सक्दछन् । नोबेल पुरस्कार विजेता दलाइ लामाले भन्नुभए अनुसार "मैत्री र करुणा भन्ने कुरा सबै धर्महरूको सार नै हो ।" ठीकसित जीवन यापन गर्नेले ठीकसित मृत्युको सामना गर्न सक्छ चाहे ती बौद्ध, हिन्दू, ईसाई वा मुस्लिम किन नहून् र ती जुनसुकै धार्मिक मान्यता बोकेका किन नहून् । यस कुरामा मलाई पनि पूर्ण विश्वास छ । बुद्धले भन्नुभएको छ - व्यक्ति वा व्यक्तित्व व्यक्तिको कर्म (काम) ले निर्माण गर्दछ । यस परिप्रेक्ष्यमा म सम्पूर्ण बौद्धहरूलाई भन्दछु कि खराब बौद्ध बन्नुभन्दा असल ईसाई वा मुसलमान बन्नु धेरै राम्रो हो । ईसाईले पनि मृत्युपश्चात् ईश्वरलाई वा निर्मल प्रकाशलाई देख्दछ जसरी बौद्धले बुद्धमूर्ति, अर्हत, देवता वा देवस्थल वा उज्वल प्रकाशलाई देख्न सक्दछन् ।

अमेरीकी विपश्यनाचार्य ज्याक कर्नाफिल्डले Inquiring Mind भन्ने पत्रिकामा हवार्ड नुडलम्यान भन्ने एकजना शल्य चिकित्सक एवं साधकको बारेमा नुडलम्यानको क्यान्सरबाट निघन हुनु एकदिन अगाडिको कुरा उल्लेख गरेकाछन् । उनलाई सम्भना छ हवार्डको कोठामा पस्दा मन्दिर (विहार) मा पसेजस्तै लाग्दथ्यो । जब उनले हवार्डलाई देख्यो ऊ मुसुकक मुस्कायो । त्यो मुस्कान यस्तो प्रभावकारी थियो कि कर्नाफिल्डले त्यसलाई जीवनभरि बिर्सन सकेनन् ।

असल व्यक्तिहरूले प्राप्त गरेका सुन्दर मृत्युहरूको बारेमा धेरै मार्मिक र उदाहरणीय कथाहरू वा घटनाहरू पाइन्छन् । त्यसैले म भन्दछु - मृत्यु पनि सुन्दर अनुभव सावित हुन सक्दछ । राम्ररी जीवन बाँचिसकेपछि जब शरीर कृश र जर्जरित भइसक्य मृत्युलाई प्रशन्न चित्तले स्वीकार्नुपर्छ । ठीकसित जीवन बिताइसकिएको छ अब जाने समय आयो भनेर सन्तुष्ट हुनुपर्दछ । अनि जब कुनै प्रिय व्यक्ति मरणासन्न अवस्थामा हुन्छ, हामीले उसलाई (तिनलाई) शान्तिसँग जान दिनुपर्छ । हामीले सकेसम्म उसको (तिनको) मृत्युलाई सुन्दर र शान्त बनाउन प्रयत्न गर्नुपर्छ । त्यसबेला रूनु कराउनु त हुँदैहुँदैन । रूनु कराउनुले त त्यस मरणासन्नलाई फन मुस्किलमा पार्न सक्छ । यदि उक्त व्यक्ति समझदार बौद्ध हो भने र उसमा बोल्ने शक्ति बाँकी छ भने बुद्धले भैं तिमीलाई गाली गर्न सक्छ । जस्तै- "तिमीहरू किन रोएका ? जीवनमा वियोग अपरिहार्य छ । विनास हुनेलाई कसरी विनास नहुने पार्न सकिन्छ ? यो त सम्भव छैन । त्यसैले धर्म विषयमा गम्भीरतापूर्वक चिन्तन गर्नुपर्छ । यो शरीर हाम्रो अधिनमा छैन न त हाम्रो मन नै । ती छिन छिनमा उत्पन्न हुन्छन् र नष्ट पनि हुन्छन् ।

हामीले त सजगतालाई अभ्यासमा ल्याउनुपर्छ ताकि शरीरप्रति आसक्ति नहोस् र जन्म मृत्युको चक्करबाट मुक्त हुन सकौं । तिमीहरू सबैले धैर्य धारण गर । म तिमीहरूबाट विदा भएर जान लागि रहेको छु र अहिले तिमीहरूलाई बुद्धको अन्तिम उद्गार याद गराउन चाहन्छु - "सबै संस्कारहरू अनित्य छन् त्यसैले म भन्छु, अप्रमादी भई कार्य सम्पादन गर ।"

हो, सबै बुद्ध-धर्मानुयायीहरूले बुद्धका अन्तिम शिक्षालाई सम्झनुपर्छ र मनन गर्नुपर्छ । अथक परिश्रम गरी प्राप्त प्रज्ञाद्वारा हामी जन्म र मृत्युबाट मुक्ति पाउन सक्छौं । साधकले अन्तिम समयसम्म पनि साधनामा नै रम्नुपर्छ । उसले सास आएको गएकोमा वा सास फेर्दा पेट फुलेको र सुकेकोलाई निरीक्षण गर्नुपर्दछ । ध्यानको दौरान कुनै कठिनाइ उब्जिए तिनलाई यथाभूतरूपमा मनमा कुनै डर र चिन्ता नलिई शान्त र स्थिर मनले सचेत भई निरीक्षण गर्नुपर्दछ । दुःखद संवेदनाहरूलाई जतिसुकै असह्य भए पनि सहेर तिनको यथार्थ निरीक्षण मात्रै हुनुपर्दछ । जतिसुकै असह्य भए पनि संवेदना मात्र हो भनेर बुझ्नुपर्छ । संवेदनाहरू पनि अनित्य हुन् र ती निरन्तर उत्पन्न हुँदै विनास हुँदै जाँदारहेछन् भनेर पनि बुझ्नुपर्छ । यसरी बुझेर उसले शरीरप्रतिको आसक्तिलाई त्याग्दछ । शरीर र मन दुवै उत्पत्ति र विनास भइरहन्छन् भनेर पनि बुझ्नुपर्छ । उसले यसरी चिन्तना गर्न सक्छ - "यो मन र शरीर मेरा होइनन् । यी मेरा अधिनमा कहिल्यै रहेनन् । हेतु प्रत्ययका कारणले ती उत्पन्न भई विनास भइरहेका हुन्छन् । त्यस्तै यी आँखाहरू पनि मेरा होइनन्, कान पनि मेरो होइन, नाक पनि मेरो होइन । यो शरीर चार तत्त्वहरू मिली बनेको छ - पृथ्वी, जल, अग्नि र वायु जसले पदार्थको गुण धर्म स्वभावको

प्रतिनिधित्व गर्दछन् । ती स्वभाव भनेका ठोसपन, दबाव, तापक्रम र हलन चलन हुन् । जबसम्म जीवनमा आयुलाई थामिराख्ने कर्म-शक्ति रहिरहन्छ, यो शरीरले अगाडि बढ्ने गति पाउँछ र पुरानो चित्तलाई मृत्युपश्चात् नयाँ चित्तले प्रभावित पारी स्थान ओगटेपछि यो शरीरले नयाँ शरीर पाउँछ अथवा पुनर्जन्म हुन्छ । अर्हतत्व प्राप्त गरेपछि मात्र पुनर्जन्मबाट मुक्त होइन्छ । तर राम्ररी ठीक तरिकाले जिउन जानेको व्यक्तिले नयाँ जन्मबारे चिन्ता लिनुपर्दैन वा डराउनुपर्दैन । उसले सर्व गुण सम्पन्न र विद्वान भई मानिसको योनीमा वा देवलोकमा नयाँ जन्म प्राप्त गर्न सक्दछ र त्यहाँबाट निर्वाण प्राप्त नहुन्जेल धर्म अभ्यास गर्दै जान सक्दछ । निर्वाणको प्राप्ति नै जन्म र मृत्युको समाप्ति हो ।”

यसरी चिन्तना गर्दागर्दै साधक शान्त र स्थिर हुनेछ । ऊ जस्तै कष्ट र पीडाको अवस्थामा पनि मुस्काउन सक्दछ र वरिपरि जम्मा भएका सबैलाई मधुर मुस्कान बाँड्न सक्षम हुन्छ । त्यसरी मन शान्त र प्रफुल्ल भएपछि शारीरिक दुःख वेदनाहरू पनि शान्त भएर जान्छन् । अनि उसले शान्ति र सौम्यतासहित भई अन्तिम सास त्याग्न सक्दछ ।

हर्षको आँसु

संघपालक परोपकारी अनाथपिण्डक मरणावस्थामा हुँदा बुद्धका प्रमुख शिष्य सारिपुत्रले उनलाई अनासक्तिबारे उपदेश दिएका थिए । सारिपुत्रले अनाथपिण्डकलाई यसरी सम्झाएका थिए – जीवन भनेको हेतु-प्रत्ययद्वारा संचालित एक प्रक्रिया मात्र हो र यस परिवर्तनशील शरीर र मनमा आसक्त हुन योग्य कुनै त्यस्तो पदार्थ छैन त्यसैले कुनै

पनि कुरामा आसक्ति जगाउनु मनासिब छैन । दृश्य र आँखामा, शब्द र कानमा, गन्ध र नाकमा, स्वाद र जिब्रोमा, स्पर्श र त्वचामा आसक्ति जगाउनु ठीक छैन । यी सबै विज्ञानमा आधारित हुन्छन् । चक्षु-विज्ञानमा, श्रोत-विज्ञानमा, घाण-विज्ञानमा, रस-विज्ञानमा, काय-विज्ञानमा र मनोविज्ञानमा कुनैमा पनि तृष्णा जगाउनुहुँदैन । तिनमा निहित अनित्यताको स्वभावलाई बुझ्नुपर्छ र तिनमा रागद्वेष नजगाइकन तिनको उत्पत्ति र विनासलाई निरीक्षण गर्नुपर्छ भन्ने कुराको उपदेश दिए ।

सारिपुत्रले फेरि सम्झाए – चक्षु र रूप, श्रोत र शब्दको सम्पर्कबाट उत्पन्न स्पर्शमा पनि आसक्त हुनुहुँदैन । सुखद् वा दुःखद् संवेदनाहरू जुन स्पर्शबाट उब्जिन्छन् तिनलाई पनि ग्रहण गर्नुहुँदैन । यी सबैलाई अनित्य, दुःख र अनात्माको भाविता गरेर समता विकसित गरी यथाभूत अनुभव गर्नुपर्छ । शरीर चार धातुले बनेको हुन्छ पृथ्वी, आपो, तेजो र वायो । त्यस्तै हाम्रो मन संवेदना, संज्ञा, विज्ञान र संस्कारले निर्मित छ । यी सबै अनित्य हुन् र प्रतिक्षण परिवर्तन भइरहेका हुन्छन् । यीमध्ये कुनैमा पनि म मेरो भनेर आसक्त हुन योग्य छैन । स्थायीरूपमा रहिरहने आत्मा नाउँको वस्तु नै छैन । परमार्थतः हाम्रो शरीर वा मनमा त्यस्तो कुनै आत्माको बास कतै छैन । त्यसैले टाँसिरहने वा समाइराख्ने कुनै वस्तु छैन । यसरी सारिपुत्रले अनाथपिण्डकलाई अनासक्तिको शिक्षा दिए ।

यस गम्भीर धर्मलाई सुनेर अनाथपिण्डकमा ठूलो धर्मप्रीति र शान्तिका तरङ्गहरू तरङ्गित भए । उनले हर्षको आँसु बगाए । बुद्धका उपस्थापक आनन्दले छक्क परेर किन रोएको भनेर सोधे – "के तिमी आफ्नो पीडा वा दुःख सहन नसकेर रोएका हो ?"

अनाथपिण्डिकले होइन भनेर उत्तर दिए । वास्तवमा सारिपुत्रको धर्मदेशना यति सुन्दर र मार्मिक थियो कि अनाथपिण्डिकलाई भावविह्वल पारिदियो । उनले भने - "मैले जीवनमा यति मार्मिकताको अनुभव गरेकै थिइन । त्यसैले म रोएको हुँ ।" उनको आँसु दुःखको आँसु थिएन, हर्षको आँसु थियो- त्यो हर्ष जुन उनले त्यस गम्भीरातिगम्भीर धर्म श्रवणबाट प्राप्त धर्मको मर्मलाई बुझेर अनुभूत गरेको थियो ।

यस्तो गम्भीर धर्म किन सर्वसाधारणमा देशना गरिएन भनेर अनाथपिण्डिकले सारिपुत्रलाई सोधे । सारिपुत्रले जवाफमा भने कि जीवनमा इन्द्रियसुखमा भुलिरहेका ती सांसारिक मानिसहरूले यस्ता कुरा बुझ्न र अपनाउन कठिन अनुभव गर्दछन् । अनाथपिण्डिकले प्रतिवाद गरे कि संसारमा त्यस्ता पनि व्यक्तिहरू छन् जसले यस्ता गम्भीर कुरालाई बुझ्न सक्दछन् तर उनीहरूले सुन्न पाएनन् भने उनीहरूलाई ठूलो हानी हुनेछ र धर्मको लोप हुने सम्भाव्यता रहन्छ । उनले सारिपुत्रलाई निवेदन गरे कि अहिले भर्खरै उनलाई दिइएका धर्मोपदेशहरू अरूलाई पनि सुन्ने मौका दिइनुपर्दछ ।

त्यसको केही समयपछि अनाथपिण्डिकको मृत्यु भयो । उनको जीवन ठीकसित बितेको कारणले उनको मृत्यु शान्तिपूर्वक भयो र उनको पुनर्जन्म तुषिता भवनमा भयो भनेर बुद्धले भन्नुभयो । पहिलो मार्गफल स्रोतापति फल प्राप्त भएपछि बढीमा ७ जन्मभित्र निर्वाण प्राप्त हुने हुनाले अनाथपिण्डिकले ७ जन्मपछि पुनर्जन्मको चक्करबाट दुःख मुक्तिको अवस्था निर्वाण प्राप्त गर्नेछन् ।

मृत्युशैथ्यामा हुँदा नै भिक्षुहरू अर्हतत्वको अवस्थामा पुगेका घटनाहरू बौद्ध वाङ्मयमा भेटिन्छन् । अहिले पनि साधकहरू अन्तिम

अवस्थासम्म पनि ध्यानरत हुन सक्दछन् । ती साधकहरूले अनित्य, दुःख र अनात्मको भाविता गर्दै मृत्युको बेलासम्ममा विपश्यना ज्ञान प्राप्त गर्न सक्दछन् ।

साधकले मैत्री प्रक्षेपण पनि गर्न सक्दछ । मरणासन्न अवस्थामा पनि सबै सत्त्वप्राणीहरूमा मैत्री प्रक्षेपण गर्न सक्दछ । "सबै प्राणीहरू सुखी रहून् । ती सबै आपत विपदबाट मुक्त रहून् । शारीरिक र मानसिक दुःखबाट मुक्त रहून् र सुखसाथ परिहरन गर्न सकून् ।" भनेर मैत्री कामना गर्न सक्दछन् । यसरी मनलाई मृदु बनाई सबै सत्त्वहरू उपर मैत्री भाव व्यक्त गर्दै मृत्यु हुनुलाई राम्रो मृत्यु भनिन्छ । बौद्ध वाङ्मयको विशुद्ध ग्रन्थ विशुद्धि मार्गमा भनिएको छ कि जसले मैत्री कामनाको अभ्यास गरेको हुन्छ ऊ मस्त निन्द्रामा मग्न व्यक्तिभै शान्तपूर्वक मृत्युलाई प्राप्त गर्दछ । त्यस्तो व्यक्तिले अर्हतत्व प्राप्त गरिनसकेको भए पनि देवयोनीमा पुनर्जन्म प्राप्त गर्दछ ।

साधकले मृत्युदेखि भय लिनुहुँदैन भन्ने कुरा सही हो । बाँचुञ्जेल पनि व्यक्ति क्षण क्षणमा मरिरहको हुन्छ भन्ने तथ्य पनि साधकले बुझेको हुन्छ । पुरानो क्षण बित्दछ, नयाँ क्षण नयाँ जन्मको रूपमा आउँछ । उसले जीवन र मृत्यु भनेको एकै सिक्काका दुई पाताजस्तै हुन् भनेर आफ्ना शरीर एवं मनलाई खुसीसाथ त्याग्न सक्दछ । मानसिक र भौतिक तत्त्वहरू अनवरत रूपले उत्पत्ति र विनास भइरहेका हुन्छन् । कुनै पनि तत्त्व एक निमेषको लागि रोकिदैन । यस्तै कुरा Quantum Physics मा पनि भनिएको छ कि पारमाणिक कणहरू एक सेकेन्डमा 10×22^2 (10 of the power of 22) को गतिले विनास भइरहेका हुन्छन् । भौतिक एवं अभौतिक पदार्थहरू निरन्तररूपले बन्दै बिग्रदै गइरहेका हुन्छन् भनी बुझ्ने भन्नुभएको छ । जबसम्म

हामीले लोभ, दोष र मोहजस्ता मानसिक विकारहरू उन्मूलन गरेर कर्मको शक्तिलाई पूर्णरूपले क्षय गरिसकेको हुँदैनौं तबसम्म हामीले पुनर्जन्म पाइरहन्छौं । मृत्यु हुनुको अर्थ यस जीवनमा जुन शरीर र मन पाएकाछौं तिनको आयुक्षय भएको मात्र हो । मृत्युपछि तुरून्तै कुनै अन्तराल विना मृत्युबेलाको च्युति-चित्त अर्को जन्मको प्रतिसन्धि-चित्त पूर्वकर्मानुसारको नयाँ शरीरमा प्रवेश गर्दछ । त्यसैले साधकले च्युति-चित्त क्षण र अरू बेलाको चित्त-क्षणमा कुनै भिन्नता छैन, उही हो भन्ने कुरा बुझेर मृत्यु-भय लिदैनन् । उसले बुद्धको शिक्षालाई अपनाई सजगता र दृढतापूर्वक (धैर्यतापूर्वक) मृत्युलाई वरण गर्दछ ।

वरिपरिको वातावरणलाई शान्तिमय बनाइनु

मरणासन्न व्यक्तिको लागि वातावरण शान्त बनाउन उनलाई मनपर्ने र मन नपर्ने कुराहरूको बारेमा हामीलाई ज्ञान हुनुपर्छ । उदाहरणको लागि उसलाई फूल मन पर्न सक्छ । त्यसो हो भने हामीले उनको बिछ्यौना वरिपरि फूलले सजाइदिन सक्छौं । उसलाई आफ्नै बिछ्यौनामा मर्न मन पर्ला किनभने त्यहाँको वातावरणमा बस्न ऊ अभ्यस्त भएको हुन्छ र त्यहाँ उसलाई शान्तिको महसुस हुन सक्छ । सम्भव भए, उसको मृत्यु अस्पतालमा होइन, घरैमा हुनुपर्छ । तर घरमा सम्भव भएन र उसलाई अस्पतालमै राखेर उपचार गर्न आवश्यक परेको भए हामीले अस्पतालको कोठाको वातावरण आत्मीय र शान्तिमय बनाइदिनुपर्छ । क्याबिन कोठा उपयुक्त हुन्छ तर सबैले क्याबिन कोठाको खर्च धान्न सक्दैन । जस्तोसुकै वा जुनसुकै स्थान भए पनि बिरामी राखिने ठाउँको वातावरण स्वच्छ र शान्त पार्न प्रयत्न गर्नुपर्छ ।

उसलाई आफ्नो अगाडि बुद्धप्रतिमा भएको मनपर्ला अनि बुद्ध प्रतिमालाई एक टक हेर्न मनपर्ला । त्यसो हो भने बिछ्यौना वरिपरि जुन फूलहरू सजाइएका छन् त्यहीनेर एउटा सुन्दर बुद्धप्रतिमा राखिदिन सक्छौं । बुद्धको भावपूर्ण रूपसहितको प्रतिमाले उसलाई भरोसा र ढाडस दिन सक्छ । उसले बुद्ध प्रतिमालाई हेरेर बुद्धका शिक्षाहरूलाई स्मरण गर्न सक्छ । यसले उसलाई शान्ति र सान्त्वना प्रदान गर्न सक्छ । उसको कोठा आरामदेह र शान्त हुनुपर्छ । उसले आफ्नो बिछ्यौना झ्यालको सामुन्ने होस् भन्ने कुरा चाहन्छ कि । ता कि उसले बाहिरको रूख र बिरूवाहरूलाई हेरेर शान्तिको अनुभव गर्न सकोस् । बुद्धले पनि कुशिनाराको जंगलमा ढकमक्क फूल फुलेको दुई सालबृक्षमुनि प्राकृतिक छटाको बीच परिनिर्वाण प्राप्त गर्नुभएको थियो ।

कथंकदाचित उक्त मरणासन्न व्यक्तिले धैर्यता गुमाई भय चिन्ता र पीडाका संकेतहरू प्रदर्शन गरेमा उनका परिवार र नातेदारहरूले उनलाई भर दिनुपर्छ । जस्तै कि उनको प्रियपात्र भएकाले उनको हात समाइदिनुपर्छ वा निधारमा बिस्तारै सुम्सुम्याइदिनुपर्छ अनि मधुर स्वरले सान्त्वनाका शब्दहरू बोलिदिनुपर्छ । तिनले उनलाई धर्मका कुराहरू सम्झाइदिनुपर्छ । उनको मनलाई शान्त पारी ध्यान भावनातर्फ मन फर्काइदिनुपर्छ । तिनले उसलाई आफ्नो र केटाकेटीहरूको बारेमा धन्दा मान्नुपर्दैन, बुद्ध-शिक्षा हामीले बुझेका छौं र त्यही अनुसार हामी चल्ने छौं भनी विश्वास दिलाउनुपर्छ । आफ्नो र आफ्ना केटाकेटीहरूको स्याहार सुसार, लालन पालन आफूले राम्रोसित कसरी गर्ने भन्ने कुरा पनि भन्दिनुपर्छ । शरीर, धन सम्पत्ति र प्रियजनहरू कुनै पनि

हाम्रो अधिनमा छैनन् सिर्फ हाम्रो कर्म मात्र सच्चा सम्पति हो जुन हाम्रो पछि पछि आउँछ भन्ने कुरा पनि सुनाइदिनुपर्छ । उनको सफल जीवन बारे, परिवारको राम्रो हेरचाह र लालन पालन गरेकोबारे अनि उनले जीवनमा गरेका अनेक कुशल कर्महरूबारे सम्झना दिलाइदिनुपर्छ । यसरी उनले धर्मका कुराहरूलाई बुझ्दछ । अनि ऊ मानसिकरूपले सबल हुन्छ । ऊ मुसुक हाँसेर शान्त हुन सक्छ । यसरी उनले मृत्यु-भयबाट मुक्त हुने वातावरण पाउँछ ।

वास्तवमा माथि दिइएको उदाहरण त सामान्य भलक मात्र हो । त्यस्तो अपर्भटको बेला हामीसित तैयारी दस्तावेज हुँदैन । तर धर्मलाई बुझेको व्यक्तिले उसलाई सविस्तार सम्झाउन सक्छ र त्यस अवस्थामै सहीरूपले धर्मका कुरा सुनाइदिने, सम्झाइदिने वा केही न केही गरिदिने काम गर्न सक्दछ, जसद्वारा उसले शान्त भएर मृत्युलाई वरण गर्न सकोस् ।

बुद्धको समयमा नकुलमाताले ठीक यस्तै गरिन् । तिनले आफ्ना पति नकुलपितालाई मृत्युको समीप देखेर उनलाई भनिन् – “प्रिय, कुनै कुरामा आसक्ति र चिन्ता लिएर मृत्युलाई वरण नगर्नुहोस् । बुद्धले पनि त्यसरी मर्नु ठीक छैन भन्नुभएको छ ।” आफ्ना पतिको स्वभावलाई बुझेर तिनले पुनः भनिन् – “प्रिय, तपाईंले सोच्नुभएको होला तपाईंको मृत्युपछि मैले केटाकेटीहरूलाई पाल्न सकिदिन हुँला अथवा परिवारको संग्रह गर्न सकिदिन हुँला । त्यसरी नसोच्नुहोस् किनकि म धागो काट्न र ऊनको काम गर्न सक्छु । मैले केटाकेटीहरूलाई र परिवारलाई राम्ररी संग्रह गर्नेछु । धन्दा नमान्नुहोस् । शान्त हुनुहोस् ।”

तिनले आफ्ना पतिलाई निर्वाण प्राप्त नहुन्जेलसम्म धर्मको अभ्यास गर्दैजाने र सदाचारीको जीवन जिउने वचन पनि दिइन् । यदि कसैलाई यस विषयमा शंका भएमा बुद्धकहाँ गएर बुझे हुन्छ भनिन् । यी सबै सान्त्वना र आश्वासनका कुराहरू सुनेर नकुलपिता मृत्यु उन्मुख भएनन् । उनले आरोग्यताको अनुभव गरे । उनी रोग निवृत्त भए । पछि जब ती दम्पति बुद्धकहाँ दर्शनको लागि गए, बुद्धले नकुलपितालाई नकुलमाताजस्ती पत्नी पाएकोमा साह्रै भाग्यमानी रहेछौं भनी हर्ष प्रकट गर्नुभयो । उहाँले यसरी भन्नुभयो— "प्रेम र करुणाले ओतप्रोत भएकी, तिस्रो खुसी र सुखको वास्ता गर्ने र आपतको बेला राम्रो धर्मको कुरा गरी सम्झाइ बुझाइ गर्न सक्ने नकुलमाताजस्ती पत्नी पायो । तिम्री साह्रै भाग्यमानी रहेछौ ।"

अन्य नातेदार बन्धुले पनि उक्त मरणासन्नलाई आफूले सक्दो किसिमले भर दिनुपर्छ । माथि भनिएकै परिवारका सदस्यहरू र नातेदारहरूले रोइ कराइ गर्नुहुँदैन किनभने यसले त्यस मरणासन्नलाई भ्रम मुस्किलमा पार्न सक्छ । रूवाइ धान्नै सकिएन भने पनि उनीहरूले धर्मको चिन्तना गर्नुपर्छ । उनीहरूले चिन्तना गर्नुपर्छ कि जीवनमा मृत्यु अपरिहार्य छ । जहाँ जीवन छ त्यही मृत्यु पनि छ । हामीले मृत्युलाई शान्त चित्तले स्वीकार गर्नुपर्छ । जब शरीर साह्रै गल्छ र रोग असाध्य बन्छ यसबाट मुक्ति पाउनुमा नै सुख हुन्छ । नयाँ जीवन पाएपछि शरीर फेरि ताजा र हृष्टपुष्ट हुन्छ । यसरी चिन्तना गरेर नातेदारहरूले सहिष्णुता र धैर्यता कायम गर्नुपर्छ र त्यस मरणासन्नलाई शान्तिपूर्ण र शानदार बिदाइ गर्ने वातावरण तयार गरिदिनुपर्छ ।

अन्तिम चित्त-क्षण

अन्तिम चित्त-क्षण अर्थात् च्युति-चित्तलाई साङ्गे महत्त्वपूर्ण मानिन्छ । यदि कसैको डर, क्रोध, तृष्णा वा अन्य कुनै अकुशल मानसिक विकार जगाई मृत्यु हुन्छ भने उसले नराम्रो पुनर्जन्म पाउँछ । यदि कसैको सजगता र समता अपनाएर शान्तिपूर्वक वा प्रज्ञापूर्वक मृत्यु भएको छ भने उसले राम्रो ठाउँमा पुनर्जन्म पाउँछ । प्रायः राम्रोसँग असल काम गरेर जीवन यापन गर्नेको अन्तिम चित्त स्वभावैले कुशल नै हुने गर्छ । उसले गरेका असल कर्महरू उसको आँखासामु झलझल आइरहन्छ । उसलाई आफू कुन स्थानमा प्रतिसन्धि हुने हो त्यस स्थानको सुन्दर नरनारीहरू र सुन्दर दृश्यावली उसको सामु झल्किरहन्छ । यसको ठीक उल्टो यदि उसले खराब जीवन बिताएको छ भने उसले गरेका अकुशल कर्महरू उसको सामु झल्किरहन्छ वा नरकाग्नि वा भयावह दृश्यहरू उसले दृष्टिगत गर्दछ । उसले जीवनमा सबै नै राम्रा वा सबै नै नराम्रा कर्महरू गरेका छैनन् भने राम्रा र नराम्रा कर्महरूको मिश्रित प्रभाव पर्दछ । असल कर्म गरेको भए असलै पुनर्जन्म प्राप्त हुने कुरामा विश्वस्त हुँदै मृत्युलाई शान्तसित र समतापूर्वक साक्षात्कार गर्न सकिन्छ । असल जीवनयापन गरेर र मृत्युको बेला पूर्ण सजगता विकास गरेर ध्यानस्थ हुन सके असल पुनर्जन्म पाउन सकिन्छ भन्ने कुरामा निश्चिन्त हुन सकिन्छ । त्यस्तो पुनर्जन्म कि त मनुष्यमा कि त देवलोकमा वा ब्रम्हलोकमा पाउन सकिन्छ । जुनसुकै ठाउँमा पुनर्जन्म प्राप्त भए पनि संसार-चक्रबाट शिघ्र उतीर्ण हुन वा जन्म मृत्युको चक्रबाट मुक्त रहेको निर्वाण सुख प्राप्त गरी पुनः पुनः जन्म लिनुपर्ने हेतुबाट मुक्त हुन प्रयत्नशील रहनुपर्छ ।

यदि कुनै व्यक्तिले ध्यान अभ्यासको प्रशिक्षण प्राप्त गरेको छैन भने वा सजगता अपनाउन सकेन भने के परिणाम हुन्छ भनी कहिलेकाहीं प्रश्न सोधिन्छ । अथवा कुनै व्यक्ति बेहोसी अवस्थामै मृत्यु हुन पुगेमा के हुन्छ अथवा उसको अचानक दुर्घटनामा परेर मृत्यु हुन पुगेमा के हुन्छ भन्ने प्रश्नहरू पनि तेर्सिन्छन् । प्रत्युत्तरमा म त भन्छु बुद्धले दिनुभएको शिक्षाअनुसार कुशल कर्म गरी जीवन ठीकसित जिउनेको मृत्युको बेला कुशल चित्तवृत्ति उब्जिन्छ र राम्रो पुनर्जन्म पाउने अवसर रहन्छ । कम्मपटिसरणा अर्थात् कर्म नै हाम्रो शरण हो र असल कर्मको कारणले असल पुनर्जन्म पाउनेतिर हामीलाई घचेटी लगिरहेको हुन्छ ।

अतः हामीले असल जीवन बिताउन प्रयत्नशील रहनुपर्छ । मृत्युको क्षणसम्म के होला र भनी दुक्क भएर बस्नु हुँदैन किनभने त्यतिबेरसम्ममा निकै अबेला भइसक्छ । तर यदि खराब कर्म गर्न भ्याइसकेको भए मृत्युको क्षण खराब कर्मको फलक मानस-पटलमा आउन सक्छ । त्यसैले प्रत्येक घटनाप्रति सजगता अपनाउनु अति आवश्यक हुन्छ किनकि त्यस अन्तिम क्षणमा सजगता नै उपयोगी सिद्ध हुनसक्छ । सजग भएर बस्दा अकुशल चित्तले मनमा प्रवेश पाउन सक्दैन । हामी चैनसित मृत्युलाई प्राप्त गर्न सक्दछौं । बाँच्नुजेल र मृत्युको बेलामा पनि सजगताले हामीलाई कल्याण नै गर्दछ । सजगता साह्रै प्रभावकारी छ त्यसैले जीवन छुञ्जेल यस्तो उपयोगी गुणको विकास हामीले गर्नुपर्छ । यसमा चुक्नुहुँदैन ।



मृत्युप्रति सजग भएका भिक्षु सदैव निरन्तररूपमा
 उद्योगी हुन्छ । ऊ सबै प्रकारका भवको प्रलोभनबाट
 मुक्त हुन्छ । उसले जीवनप्रतिको मोहउपर विजय प्राप्त
 गरेको हुन्छ । उसले अकुशल कर्मलाई घृणा गर्दछ ।
 उसले आवश्यकभन्दा बढी संग्रह गर्दैन । उसलाई आफ्ना
 आवश्यकताहरूको पूर्तिखातिर धन संग्रह गरेपनि दोष
 लाग्दैन । अनित्यताको ज्ञान उसमा वृद्धि भएको हुन्छ ।
 यसको साथै दुःख र अनात्माको ज्ञानमा पनि वृद्धि
 भएको हुन्छ । तर मृत्युप्रति सजगताको अभ्यास नहुनेहरू
 मृत्युको बेला डर, भय, त्रास र आत्तिने स्वभावबाट
 आक्रान्त हुन्छन् मानौं जंगली पशु, भूत प्रेत, सर्प, डाँकु
 र हत्याराहरूले लुछेभैं भ्रष्टेभैं अनुभव गर्दछन् । तर
 सजगताको अभ्यासमा पोख्तहरू यस्ता अवस्थालाई पार
 गरी मोहमा नपरी निडर भई मृत्युलाई वरण गर्दछन् ।
 यदि उसले अमृत-पद (निर्वाण) यहाँ प्राप्त गर्न नसके
 पनि शरीर त्याग गरेर सुखद् गन्तव्यतिर उन्मुख भई
 प्रस्थान गर्दछन् ।

--- विशुद्धिमार्ग

मृत्युबारे चिन्तना गर्नु

जीवनमा हामीले बारम्बार मृत्युबारे चिन्तना गर्नु श्रेयस्कर छ । वास्तवमा दिनदिनै चिन्तना गर्नुपर्छ । बुद्धले पनि मृत्यु सम्बन्धमा बारम्बार चिन्तन मनन गर्नु राम्रो हो किनभने यसबाट धेरै फाइदा पाउन सकिन्छ भन्नुभएको छ । अब हेरौं मृत्युबारेको चिन्तनाबाट के कति फाइदा पाउन सकिन्छ । सर्वप्रथम हामीले बुझ्नुपर्छ कि मृत्युको विषयमा चिन्तन गर्नु भनेको निरास हुनु होइन, दुःखी हुनु होइन, भयभीत हुनु होइन र उदास हुनु होइन अनि आत्महत्याको भावना जगाउनु पनि होइन । यी सबैभन्दा पर, मृत्युको विषयमा ठीकसित वा प्रज्ञापूर्वक चिन्तना गरेर अझ बढी बुद्धिमानीपूर्वक र विनम्रतापूर्वक करुण-चित्त जगाई जिउनु हो ।

उदाहरणको लागि जब कसैले आफूलाई दिक्क पार्छ वा रिस उठाइदिन्छ, यी वाक्यलाई मनन गर्नुपर्छ : जीवन छोटो छ, हामी सबै ढिलो वा चाँडो मर्नेपर्छ । त्यसैले कसैसँग किन झगडा गर्ने वा विवाद गर्ने ? यसरी रिसाएर के हुन्छ ? केही फाइदा छैन । शान्त हुनु नै बेस हो । विवाद गरेर वा रिसाएर समस्याको समाधान हुँदैन । रिसले त भ्रम वैमनस्यता बढाउने र चिडचिडाउने काम मात्र गर्दछ । यसरी चिन्तना गर्दा आफूलाई शान्त पार्न समर्थ होइन्छ, रिसले ल्याउने कुपरिणामबाट आफूलाई जोगाउन सकिन्छ र अरूसितको व्यवहार सौहार्द्रपूर्ण र विद्वतपूर्ण पार्न सकिन्छ । यी कुराहरू भनिएजस्तै गर्न सरल हुँदैन ।

कहिलेकाहीं त यी कुराहरू त्यस्तो अवस्थामा बिसन पुगिन्छ अनि भर्कने तर्कने र भावनाको धारमा बगेर गरिने कामहरू हुन पुग्दछन् । तर जब जीवनको क्षणभङ्गुरताबारे र रिसाउनु निरर्थक छ भन्ने कुराको सम्झना हुन्छ अनि मात्र आफूलाई संयमित पार्न सकिन्छ । त्यसपछि आफूलाई प्रशन्न चित्तले आत्म नियन्त्रणका साथ विपक्षीसमक्ष प्रस्तुत हुन उपयुक्त वातावरण बनाउन सकिन्छ । कुनै कुरामा चिन्तित र उत्प्रेरित भएको बेला चिन्ता र तनाव लिएर केही फाइदा छैन भन्ने कुरा सम्झनुपर्छ । प्रकृतिले आफ्नो कार्य निर्दिष्ट गरेको हुन्छ र सो अनुसार कार्य सम्पादन हुन्छ । मृत्युले हामी सबैलाई कुरिरहेको छ । संसारमा कोही पनि मृत्युबाट बच्न सकेको छैन । मृत्युभन्दा ठूलो समानदर्शी र समानकर्ता केही छैन, कोही छैन । त्यसैले जबसम्म जीवन रहन्छ, ठीकसित बाँच्नुपर्छ । त्यसो भन्नुको अर्थ प्रत्येक दिन प्रत्येक क्षण जति राम्रो काम गर्न सकिन्छ, त्यति राम्रो काम गरेर धर्मानुसार जीवन बाँच्नुपर्छ । यसरी प्रज्ञापूर्वक चिन्तन गरेर पनि आफ्नो चित्तलाई चिन्ताबाट धेरै हदसम्म मुक्त पार्न सकिन्छ र बढी सुखपूर्वक र तनावरहित भई बाँच्न सकिन्छ ।

अझ गहिरिएर सोच्ने हो भने चिन्तासहित भए पनि वा चिन्तारहित भए पनि हामीहरू सबै बूढो हुनै पर्दछ र मर्नेपर्छ । चिन्तारहित भई बस्नु अवश्य पनि राम्रो हो भन्ने कुरामा कसैको पनि दुईमत नहोला । अर्कोकुरा चिन्ताले हाम्रो आयुलाई छोट्याइदिन्छ, समय नपुग्दै रोगव्याधि र मृत्युलाई पनि निम्त्याउँछ । यसरी मृत्युबारे उपयुक्त तरिकाले चिन्तना गरी हामी आफूलाई र अरूलाई पनि बढी सहनशील, धैर्यवान, दयालु, सुशील बनाउन सक्षम हुन सक्छौं ।

यसरी नै हामी भौतिक सम्पतिप्रति कम आसक्त र कम लोभी हुन सक्छौ । अ, जब हामीले जीवनको लघुताबारे र मृत्युपछि हामीसँग भएको धनसम्पतिबाट १ सेन्ट पनि आफूसँग लिएर जान सक्दैनौं भन्नेबारे राम्ररी बुझ्यौं भने मृत्युको बेला कन्जुस हुँदैनौं । हामी आफ्नो चित्तलाई केही खुकुलो पार्न सक्नेछौं र आफूसँग भएको वस्तु बाँड्छुँड गर्न, दान दिन अनि अरूप्रति प्रेम र सेवा भाव जगाउन सक्नेछौं । जीवनमा धन सम्पति थुपार्नु बाहेक अरू पनि काम गर्नु छ भन्ने कुरा यथार्थरूपमा बुझ्नेछौं । हामी बढी उदार भएर अरूको जीवनमा खुसी र सुख बाँड्न सक्नेछौं । अरूको जीवनमा खुसी र सुख ल्याइदिनु आफैमा महत्त्वपूर्ण छ र यो सुन्दर जीवन शैलीको नमूना पनि हो । रूखमा सुन्दर फूल फुलेभैं हाम्रो मनमा पनि प्रेम र करुणाका सुन्दर फूलहरू फुल्दछन् । हामी यथार्थमा सुन्दर नागरिक बन्न सक्नेछौं किनभने हाम्रो हृदयबाट जाति, सम्प्रदाय, धर्म र सामाजिक उँचनीचको भेदभाव हटी चोखो करुणाको रसघार बग्नेछ । हाम्रो जीवनमा एउटा नौलो प्रकाशले प्रवेश पाउँछ, अनि हामी साँच्चै नै सुखी बन्नेछौं । जब मृत्यु आउँछ, हामीलाई कुनै कुराको खेद हुनेछैन । हामी प्रशन्न चित्तले मुस्कुराएर सुख शान्तिसित मर्न सक्नेछौं ।

चार ठूल्ला पहाडहरू आफूतिर गुड्दै आइरहेका छन्

सारथक जीवन बिताउन सकियोस् भन्ने उद्देश्यले मृत्युबारे हामीलाई बुझाउन बुढले एउटा उपमा प्रस्तुत गर्नुभएको छ ? उहाँले प्रसेनजीत राजासँग यसरी प्रश्न गर्नुभएको थियो – "यदि तिम्रो राज्यलाई लक्षित गरी चारै दिशाबाट चारवटा ठूल्ला पहाडहरूले किच्चन आएमा तिम्री के गर्छौ ?"

राजा प्रसेनजीतले प्रत्युत्तरमा भने - "भगवान, त्यस्तो विपदमा मानवजीवनको क्षति भनेको ठूलो क्षति हो किनकि पुनर्जीवन मानिसकै पाउनु दुर्लभ छ त्यसैले मैले गर्नुपर्ने कुरा त धार्मिक जीवन बिताउनु र कुशल कर्म गर्नु नै हो।" अनि बुद्धले आफ्ना कुरा यसरी व्यक्त गर्नु भई बोध गराउनुभयो - "म तिमीलाई भन्छु - "जरा र मरणले तिमीलाई किच्च गुड्दै गुड्दै आइरहेका छन्। त्यसरी अगाडि बढिरहेको जरा र मरणलाई तिमी के गर्छौं ?" राजाले भने कि त्यस्तो अवस्थामा त भन धार्मिक जीवन जिउन र कुशल कर्म गर्न हतारिनुपर्छ। उनले थपे कि म राजा भएर जति पनि शक्ति, अधिकार-इज्जत, सम्मान, धन-सम्पति र सुख-साधनहरू उपभोग गरिरहेको छु ती सबै मृत्युको सामुन्ने केही न केहीका छन्।

मृत्युबारे सही ढंगले बुझ्न सकेमा धन-वैभव, शक्ति, मान मर्यादा र सुखका साधनहरू केही होइनन् भन्ने कुरा पनि बुझ्न सकिन्छ। ती चीज वस्तुले हामीलाई सदा सुख दिन्छ भन्ने केही ग्यारेन्टी छैन। धेरै मानिसहरूसँग यी सबैथोक छन् तर ती असन्तोषी र दुःखी जीवन बिताइरहेका छन्। कोही त सांसारिक सुख पाउन पागलसरि अरूप्रति नराम्रो व्यवहार गरेको, थिचोमिचो गरेको र बिषाक्त वातावरण बनाइदिएकोमा खेद व्यक्त पनि गर्दछन्। सांसारिक सुखको प्राप्तिपछि उनीहरूले थाहा पाउँछन् कि ती सुख असन्तोषप्रद, रिक्त र अर्थहीन रहेछन्। कहिलेकाहीं त उनीहरू त्यस्तो सुखको प्राप्तिखातिर बिताएका क्षणहरू आफ्ना प्रियहरू, मित्रहरूसित प्रेमपूर्वक बिताएको भए कति बेस हुन्थ्यो भनेर पश्चाताप गर्दछन्। आफ्ना प्रियहरूलाई बेवास्ता गरेकोमा उनीहरू अहिले दुःख व्यक्त गर्दछन्। कसैकसैले त केही हदसम्म

सफलता प्राप्त गरेका छन् तर बीचमा पुगेर आफ्ना धारणा बदलेका पनि छन् ।

केही धनी र सफल बनाउँदा मानिसहरूले आफ्नो जीवनमा भए गरेका त्रुटिहरूको अध्ययन गर्दा, मलाई लाग्दछ, हामीले उनीहरूको गल्तीहरूबाट पाठ सिक्नुपर्छ । अस्तिमात्र मैले एउटा *The world's wealthiest losers* भन्ने शीर्षकको एक पुस्तक पढेको थिएँ । त्यस पुस्तक अत्यन्त शिक्षाप्रद भएको पाएँ । पुस्तकको शीर्षक पनि सुहाउँदो र उपयुक्त नै राखिएको थियो । सम्पत्ति हुँदाहुँदै पनि उनीहरू असफल र पराजित नै भएका थिए । त्यस पुस्तकबाट मैले शिक्षा पाएँ कि सम्पत्ति र सफलता, उनीहरूले भोगेका सुख र ऐश्वर्यमा साक्षी रहिरहन सक्दैन । बरु उनीहरू आफ्नै सम्पत्ति र सफलताको शिकार आफै भएका छन् । उनीहरू वास्तवमा दुःखी छन् । Howard Hughes, Mario Lauga, Elvis Prestey, Marilyn Monroe र Aristole Onassis हरू कसरी बाँचेर कसरी उनीहरूको अवसान भयो भन्नेबारे मेरो केही भन्नुछैन । म उनीहरूको ईर्ष्या गर्दिन ।

Elvis र Monroe जस्ता आकर्षक व्यक्तित्वहरूको नशालु पदार्थको बढी सेवनबाटै निधन भयो – भुत्रेबाट धनी र धनीबाट रिक्त भन्ने पुरानो उखानलाई चरितार्थ गर्दै उनीहरूको जीवनको अन्त्य भयो । उनीहरूले खोजेको सुख उनीहरूको धन सम्पत्ति र सफलताले दिन सकेन । सुखको गलत परिभाषाले उनीहरूलाई भ्रमित पारे । उनीहरू दयाको पात्र र क्रोध, शोक, त्रास र रिक्तताको शिकार भएको देखियो । एकजना आइमाईले वारेस भई विपुल सम्पत्ति फेला पारेकी थिइन् । ७ पटकसम्म विवाह बन्धनमा बाँधिए पनि तिनीले कुनै सुख पाउन सकिनन् । तिनले आफ्नो जीवनी लेखकलाई बताइन् – "मैले वारेसमा

सबैथोक पाएँ तर मायाँ पाउन सकिन । म सदा मायाँको खोजीमा रहें र माया भनेको के हो मैले अनुभव नै गर्न पाएकी थिइन ।” तिनको पहिलो ६ विवाह त पारपाचुकैमै टुङ्गिए र अन्तिम विवाहचाहिँ अलगिएर टुङ्गियो । अन्ततोगत्वा, त्यत्रो सम्पति हुँदाहुँदै पनि भनिन्छ कि तिनले दरिद्र असहाय भएर एकाङ्गी जीवन व्यतित गर्नुप्यो । मृत्युशैय्याको वरिपरि केही साथीहरूको उपस्थितिमा ६६ वर्षको उमेरमा तिनको देहावसान भयो तर तिनका कुनै पनि पति बनाउँदाहरू त्यहाँ उपस्थित भएनन् । यस्तै प्रकारको दुःखान्त मृत्युको घटना यता पूर्वतिर पनि घटित भएको हुन सक्दछ ।

अरूका दृष्टान्तहरू तेर्साएर आफ्नो मत मात्र ठीक भएको भन्ने मेरो मनसाय होइन । मानव मूल्यलाई महत्त्व दिइनुपर्छ भन्ने कुरा मात्र प्रस्तुत गर्न चाहेको हुँ । साथै प्रेम र करुणाजस्ता सद्गुणहरूको महत्त्व दर्शाउन मात्र चाहेको हुँ । फेरि धन वैभव र सफलताको निन्दा गर्न खोजेको पनि होइन र तिनको प्राप्तिखातिर मिहिनात गर्न पनि हुँदैन भन्ने पनि होइन । मेरो धारणा त्यस्तो कदापि छैन । हामी व्यावहारिक र यथार्थवादी हुनुपर्छ । सम्भव भएसम्म धन कमाउन प्रयत्न गरिनु अस्वाभाविक होइन । यदि तपाईँ असल काम गर्न चाहनुहुन्छ भने, अरूलाई सहयोग पुऱ्याउन चाहनुहुन्छ भने, परोपकारी संस्थाहरू, ध्यान केन्द्रहरू, अस्पतालहरू बनाइदिनुहुन्छ भने अथवा भिक्षुहरू र अन्य भोका नाङ्गा र अभाव ग्रस्तहरूलाई भोजन र अत्यावश्यक वस्तुहरू प्रदान गर्न चाहनुहुन्छ भने पनि धनकै जरूरत पर्दछ । त्यसैले तपाईँले आफूलाई सम्पन्न पार्न प्रयासै गर्नुहुँदैन भनेको होइन । तर यति कुरा अवश्य हो कि धन कमाउँदा इमान्दारीपूर्वक अरूलाई कुनै हानी नोक्सानी नपुऱ्याइकन धन कमाउनुपर्छ वा अधर्मपूर्वक वा ठगी गरी धन कमाउनुहुँदैन ।

हामीमा नैतिक सन्तुलन हुनुपर्छ भन्ने कुरामा मैले जोड दिएको छु । हामीमा धार्मिक मूल्य र मान्यता फस्टाउनुपर्छ । यसको अर्थ हो - स्वार्थलाई त्याग्नु र अरूका सुख र खुसीमा सरिक हुनु हो । यसैमा सुखको प्राप्ति हुन्छ । ठीक मूल्य र मान्यता अपनाउन सके हामी सार्थक जीवन बिताउन सक्नेछौं र हाम्रो सम्पर्कमा आउने व्यक्तिहरूलाई सुख र प्रशन्नता बाँड्न सक्नेछौं । धर्मलाई आत्मसात गर्न सकिएमा वा मूलतः अनित्य, दुःख र अनात्मालाई प्रज्ञापूर्वक बुझ्न सकिएमा हामी प्रसिद्धि कमाउनेतिर वा नाफाखोरीमा आसक्त हुनेछैन । हामी विनम्रता र करुणासहित भई बाँच्न सक्नेछौं र हाम्रा धन सम्पत्ति र सफलतालाई आफूमा मात्र सीमित पार्नेछौं र अरूलाई सुखी बनाउँदै प्रशन्नता बटुल्नेछौं । तर सुख केबाट प्राप्त हुन्छ भन्ने कुरा जानेनौं भने वा सच्चा सुख राग, द्वेष र मोहले मुक्त मनबाटै निसृत हुन्छ भन्ने कुरा पनि जानेनौं भने हामीबाट अकुशल कर्म हुन जान्छ र इन्द्रिय सुखको दलदलमा फसेर हाम्रो अन्त्य दुःख हुनेछ । त्यसैले जीवन र मृत्युको सम्बन्धमा चिन्तना गर्नु र ठीक दिशातिर अग्रसर हुनु नितान्त आवश्यक छ ।

शिघ्रताको ज्ञान (संवेग)

मृत्युबारे चिन्तना गर्नाले संवेग उत्पन्न हुन्छ । संवेगको कारणले हामीमा असल कर्म गर्न, यथार्थ ज्ञानको प्राप्त गर्न र ध्यान अभ्यासमा लाग्न उद्वेग उत्पन्न हुन्छ । बुद्ध भन्नुहुन्छ - प्रायः मानिसहरू समुद्रको किनारमा यताबाट उता र उताबाट यता दौडिरहन्छन् तर समुद्र तर्ने जमर्को गर्दैनन् । उहाँको भनाइको अर्थ हो हामी इन्द्रिय सुखमा अल्झिरहन्छौं र सांसारिक सुखको पछि दौड लगाइरहन्छौं ।

हामी लोकोत्तर सम्पति प्राप्तिको दिशातिर उन्मुख हुन चाहदैनौं । अनि जीवन र मृत्युको चक्करबाट उत्तीर्ण हुन प्रयत्न गर्दैनौं । निर्वाणरूपी अमृत पान गर्न खोज्दैनौं ।

निर्वाण के हो भन्ने प्रश्नको उत्तरमा बुद्ध भन्नुहुन्छ यसलाई वर्णन गर्न सकिदैन तर प्रत्येक व्यक्तिले यसको स्वयं अनुभव गर्नुपर्छ । तर बुद्धले निर्वाण कस्तो हो भन्नेबारे केही संकेत दिन खोज्नुभएको छ । उहाँले यसलाई अजन्मा, अनुत्पन्न, अनियमित, असंस्कृत, अमृत, सर्वोच्च सुख, उपल्लो शान्ति भनी परिभाषित गर्नुभएको छ । निर्वाणले यस्तो अवस्थाको बोध गराउँछ जुन न उत्पन्न भएको हो न त विनाश नै हुन्छ, न जन्मन्छ न त मर्दछ नै । यसलाई लोभ, दोष र मोहको अग्नि समन, नाम रूपको पूर्ण निरोध र सम्पूर्ण दुःखबाट मुक्ति हो भनेर पनि बताइएको छ ।

ध्यान पूर्ण भई निर्वाण प्राप्त व्यक्तिलाई बुद्ध वा अर्हत वा बोधिज्ञान प्राप्त भनिन्छ । अरूद्वारा बताइएको ज्ञान सुनेर बोधिज्ञान प्राप्तलाई अर्हत र आफैले स्वानुभवद्वारा ज्ञान प्राप्त भएकोलाई बुद्ध भनिन्छ ।

बोधिज्ञान प्राप्त व्यक्तिले समतायुक्त मनद्वारा जीवनमा आइपर्ने उतार चढावलाई समतापूर्वक सामना गर्दछ । सुख-दुःखमा, लाभ हानीमा सफलता-असफलतामा, प्रशंसा-निन्दामा, यश-अपयशमा ऊ शान्त र अविचलित रहन्छ । ऊ मोहको वशमा परेर यसरी शान्त भएको होइन, प्रज्ञायुक्त र बोधिज्ञानको कारणले हो । उसले मानव जीवनको सच्चा स्वरूपलाई दृष्टिगत गरेको हुन्छ । नाम-रूपको स्वरूपलाई पनि दृष्टिगत गरी बुझिसकेको हुन्छ । ती कति अनित्य छन्, असुरक्षित छन् र साररहित छन् भन्ने कुरा समेत बुझिसकेको हुन्छ ।

उसले सुख र आनन्दप्रति राग र दुःख पीडा प्रति द्वेष जमाउँदैन तर उसले तिनलाई अनुभव नै नगर्ने होइन । उसले अनुभव गर्दछ तर सत्य तथ्य के हो भनेर बुझिसकेको हुनाले तिनीहरूबाट ऊ कति पनि बिचलित र प्रभावित हुँदैन । उसले सुख र दुःखलाई यथाभूतरूपमा प्रज्ञा एवं समतापूर्वक दृष्टिगत गर्दछ ।

त्यस्तै अर्को लोक-धर्म प्रशंसा र निन्दा अनि हार र जीतमा पनि उसले अविचलित भई यथाभूत अनुभव गर्दछ । तर प्रतिकूल प्रतिक्रिया गर्दैन । उसलाई कसैले प्रशंसा गरिदिएमा पनि फुल्दैन र गर्वित हुँदैन । उसको निन्दा हुँदा पनि ऊ उदास र दुःखी हुँदैन । उसका लागि यी कुराहरूले कुनै माने राख्दैनन् । ऊ अविचलित र स्थिर रहन्छ किनकि उसलाई थाहा छ उसले काम गर्दा लोभ, द्वेष र मोहरहित भई काम गरेको छ । उसलाई मैत्री र करुणाले नै मार्ग निर्देशन गर्दछ । उसको कमिला र लामखुट्टेलाई समेत केही हानी नगर्ने मनसाय हुन्छ । उसको अन्तस्करण स्वच्छ हुन्छ र उसको मन निर्मल र निर्भय हुन्छ । अर्हत अवस्था प्राप्त व्यक्तिले यस धर्तीमा अन्तिम जीवन बिताइरहेको हुन्छ र मृत्युपश्चात् उसको पुनर्जन्म हुँदैन । ऊ बत्ती झ्याप्प निभेकै बिलाउँछ । उसले निरोध सत्यलाई साक्षात्कार गरिसकेको हुन्छ । उसको भव-निरोध भई उसले परिनिर्वाण प्राप्त गर्दछ - अर्थात् सर्वोच्च सुखको रसास्वादन गरिसकेको हुन्छ । बुद्धको समयमा अर्हतहरूले यी कुरा भनिगएका छन् -

म जीवनमा रमाउँदिन

मृत्युमा पनि म रमिदिन

तर समयको प्रतीक्षा गर्दछु

सजग र अविचलित भई ।

अर्को सूत्रले भन्छ -

सबै संस्कारहरू अनित्य छन्

उत्पन्न भई नष्ट हुने स्वभावको

लय हुन्छ अनि हुन्छ विलय

तिनको निरोधमै सच्चा सुख हुन्छ ।

मृत्युउपर चिन्तना गर्दा इन्द्रिय-सुखको पकडबाट मुक्त हुन सकिन्छ । भौतिक सम्पतिमा मोहित होइँदैन बरू सारा ऊर्जास्रोतलाई उचित प्रयोगमा ल्याई प्रज्ञा र करुणा सम्बर्द्धन गर्न र जीवनलाई प्रतिफलमूलक र पूर्ण बनाउने कार्यमा लगनशील हुन प्रेरणा दिन्छ । साथै ध्यान अभ्यासको लागि प्रयुक्त हुने र ध्यान अभ्यास गरिरहेका भए दुःख मुक्तिको लक्ष्यतिर लम्कन उत्साहसहित लागिपर्न प्रोत्साहित गर्दछ ।

चिन्तनाले हामीलाई यथार्थ ज्ञान र स्वीकारोक्तिर डोऱ्याउँछ ।

मृत्युबारे बारम्बारका चिन्तनाले मृत्यु अपरिहार्य छ र हाम्रा श्रीसम्पति भन्नु नै हाम्रा कर्म हुन् भन्ने कुराको बोध हुन्छ । सो बोधले हामीलाई असल जीवन व्यतित गर्न र मृत्युदेखि भय नलिन उत्प्रेरित गर्दछ । हाम्रा कोही प्रियजनको मृत्युमा समेत हामी शोक गर्दैनौं । शोकले बारम्बार तर्साउन सक्दैन किनभने हामीमा यथार्थ ज्ञान छ र त्यस ज्ञानप्रति पूर्ण स्वीकारोक्ति पनि छ । शोक नगरेको कारण हामीमा दया माया नभएर होइन । हाम्रो पनि हृदय छ, कोमल हृदय । वेदना हामीलाई पनि हुन्छ तर जीवनको नश्वरतालाई बुझेर मृत्यु जीवनसितै गाँसिएको अंश हो भनेर सहर्ष स्वीकार गर्दछौं ।

ज्ञानी व्यक्तिले मृत्युलाई कसरी स्वीकार गर्दछ भन्नेबारे बुद्ध भन्नुहुन्छ - "संसारको प्रकृतिलाई बुझेर बुद्धिमान व्यक्तिले शोक गर्दैन । रूनु कराउनुले भन बढी दुःख थपिन्छ । फेरि रोएर कराएर मरेको व्यक्ति फिर्ता आउने होइन । शोकाकुल व्यक्ति शोकले ग्रस्त भएको कारणले दुब्लो र पहेंलो हुन्छ । उसले आफूलाई नै अन्याय गरेको हुन्छ र उसको शोक व्यक्त गराइ निरर्थक छ ।" बुद्ध फेरि भन्नुहुन्छ - "ज्ञानी व्यक्तिले संसारको असार प्रकृतिलाई हृदयगम गरी शोक र नैराश्रयताका सुइरालाई निकाली फाल्ने काम गर्दछ । उसमा कुनै आसक्ति हुँदैन । उसले मानसिक शान्ति प्राप्त गरिसकेको हुन्छ । त्यसैले उसले सबै दुःख पीडाहरूलाई बिदा दिइसकेको हुन्छ । ऊ पूर्णतया मुक्त व्यक्तिमा दरिसकेको हुन्छ ।"

हामीले बुद्धका शिक्षालाई गम्भीरतापूर्वक चिन्तन गर्नुपर्छ ताकि मृत्युलाई निःशोक भई प्रज्ञापूर्वक सामना गर्न सकियोस् । मृतकले पनि हामीले उसको नाममा आत्म-संतुलन गुमाएको हेर्न चाहँदैन होला । उनीहरूले आफ्ना मान्छेले छाती- पिटीपिटी रोएको हेर्न चाहँदैनन् होला । उनीहरू त चाहन्छन् होला कि उनीहरूको बिदाइ खुसीसाथ होस् । मृत्युपश्चात् उनीहरूको पुनर्जन्म अन्त भइसकेकोले उनीहरू यहाँ उपस्थित त हुन सक्दैनन् । हाम्रो रुबाइ कराइले उनीहरूलाई कुनै प्रकारले पनि मद्दत पुऱ्याउन सक्दैन । त्यसैले शोक गर्नु बेकार छ । यदि हामीले गहिरिएर गम्भीरतापूर्वक हेर्नौं भने हामीलाई थाहा लाग्छ कि शोकको कारण आसक्ति नै हो । हामी प्रिय-मृतकहरूको वियोग खप्न सक्दैनौं । प्रज्ञापूर्वक चिन्तना गर्दा थाहा लाग्छ कि जीवनमा दुःख अनिवार्य र अपरिहार्य छ । यही ज्ञानबाट हामीले शोक गर्नुको बदला साहस बटुल्न सक्छौं । हामी

दुःखलाई आत्मसात गर्न साहसी बन्नेछौं । हाम्रा दिवंगत प्रियहरूको सम्भना र सन्मानमा उदाहरणीय जीवन व्यतित गर्न अठोट गर्न सक्नेछौं । मृतक यदि ज्ञानी हो भने कसैले उसको लागि शोक गरेको र दुःख मानेको हेर्न चाहँदैन । बरू उनीहरूले यसो भन्छन् होला - "यदि तिमीहरू मलाई सन्मान गर्छौं भने र स्मरण गर्छौं भन्ने असल जीवन बाँच, असल कर्म गर, दुःखीहरूलाई दया गर यही नै म माग्दछु ।"

बुद्धको परिनिर्वाण हुने बेला भनिन्छ कि आकासबाट फूलहरू र सुगन्धित धूपको वर्षा भएको थियो र उहाँको सन्मानमा शरीरभरि फूलहरू छरिएका थिए । स्वर्गका बाजागाजाका आवाज पनि सुनिएको थियो । बुद्धले यस घटनाप्रति प्रतिक्रिया जनाउँदै यस्तो सन्मान मा चाहन्न भन्नुभएको थियो । उहाँले भन्नुभयो - "तथागतलाई उच्च सन्मान गर्ने यसरी होइन । हे आनन्द, जो धर्ममा पोख्त छ र जसले धर्म धारण गर्छ, जसले धर्मपूर्वक जीवन जिउँछ, धर्मको मार्गमा आरूढ भएको छ, त्यस्तो व्यक्तिले तथागतलाई उच्चस्तरको सन्मान गरेको ठहरिन्छ । त्यसैले हे आनन्द, तिमीले पनि आफूलाई त्यसैगरी प्रशिक्षित पार ।" माथि भनिसकिएको भए पनि म फेरि भन्दछु - बुद्धका अन्तिम उद्गार हो- 'वय धम्मा संखारा । अप्पमादेन सम्पादेय' । यसको अर्थ हो - सबै संस्कृत वस्तुहरू नाशवान छन् । दुःखमुक्तिको लागि लगनशील भएर लागिपर ।

शोकले मृतकको खरानीलाई स्पर्श गर्न सक्दैन

पूर्वजन्महरूमा बोधिसत्त्व छँदा बुद्धले पनि आफ्ना प्रियहरूको मृत्युमा शोक गर्नुभएको थिएन । बुद्धले आफ्ना ऋद्धिबलद्वारा

पूर्वजन्महरूलाई स्मरण गर्न सक्नुहुन्छ । एक जीवनमा उहाँ एउटा किसान हुनुहुन्थ्यो र उहाँको एकलो छोरोको मृत्युहुँदा पनि उहाँ रूनुभएको थिएन । बरू उहाँले चिन्तना गर्नुभयो "जुन नाशवान थियो, नाश भएर गयो, जो मृत्यु हुनेवाला थियो, उसको मृत्यु भयो । जीवन अनित्य छ र मृत्यु अनिवार्य छ ।" कुनै एक ब्राम्हणले उहाँलाई किन नरोएको ? निर्दयी भयो कि वा आफ्नो छोराप्रति माया छैन कि भनी सोध्दा बोधिसत्त्व भएका बुद्धले छोरा मलाई अति प्यारो छ तर शोक गर्दैमा ऊ फर्केर आउँदैन भनेर जवाफ दिएका थिए । उहाँले भन्नुभयो - "शोकले मृतकको खरानीलाई पनि स्पर्श गर्न सक्दैन । मैले के को लागि शोक गर्ने ? ऊ जुन बाटो जानु थियो, गयो ।"

अर्को एक जीवनमा जब उहाँ आफ्नो भाइको मृत्युमा रूनु भएन र मानिसहरूले उहाँलाई कठोर हृदय भएको मान्छे भनेर दोषारोपण गरे । उहाँले भन्नुभएको थियो कि तिनीहरूले आठ-लोकधर्मलाई बुझेका छैनन् कि सबै सत्त्वप्राणीहरू लाभ-हानी, सुख-दुःख, प्रशंसा-निन्दा, अनि यश-अपयश भनिने आठ लोक-धर्मका शिकार भएका छन् । उहाँले उनीहरूलाई यसो भन्नुभयो - "तिमीहरूले अष्ट लोक-धर्मलाई नबुझेका कारणले तिमीहरू रून्छौ, कराउँछौ । सबै प्राणीधारी जीवहरू मरणशील छन् र समय आएपछि जान्छन् । यस कुरालाई तिमीहरू बुझ्दैनौ त्यसैले अज्ञानताको कारणले गर्दा तिमीहरू रून्छौ, बिलौना गर्छौ । म तिमीहरूभैँ किन रोऊँ र कराऊँ ?"

फेरि अर्को जीवनमा बोधिसत्त्वले आफ्ना युवा एवं सुन्दर पत्नीको मृत्यु हुँदा पनि आँसु झारेनन् । बरू उनले चिन्तना गरे - "जुन नाशवान थियो, नाश भयो । जीवन अनित्य छ ।" यस्तो भाव व्यक्त गरी मृतकको छेउमै बसी सधैँभैँ खाना खाए । यसरी प्रतिक्षण जागरूकता

र सजगता अपनाएर बाँचन सक्ने क्षमता प्रदर्शन गरे । वरिपरि जम्मा भएका मानिसहरू अचम्मिमत भए र यस्तो दुःखको बेंला पनि तिमी कसरी शान्त भएर बस्न सकेको भनी सोधे । त्यस्ती सुन्दर पत्नीलाई के तिमी माया गर्दैनौ ? तिनलाई नचिन्नेले समेत आँसु नपुछी बस्न सकेनन् भने तिमी किन नरोएको ? बोधिसत्त्वले श्लोकमा उत्तर दिए -

तिम्रो लागि मैले किन आँसु झार्ने
हे सुन्दरी सम्मिलाभासिनी ?
मृत्युको पन्जामा परिसकेकी तिमी
अहिले आएर मेरो निम्ति तिमी बिलायौ ।

ऊ कमजोर बनी किन शोक गर्छ ?
उसले खोजेको उत्सव पर्व मात्र हो
उसले पनि मृत्युको अन्तिम सास फेर्नुपर्छ
क्षण क्षणमा मृत्युप्रति आत्मसमर्पण गर्छ ।

उभिएको होस् वा बसेको,
हिंडिरहेको होस् वा पल्टिरहेको
आँखा भिम्क्याउन नपाउँदै
एक निमेषमा मृत्युले गाँजिहाल्छ ।

मलाई लाग्छ जीवन अस्थिर छ,
मित्रहरूसंगको वियोग अवश्यभावी छ
जो जिउँदा छन् तिनको संरक्षण गर
बाँच तर शोक गरेर होइन ।

बोधिसत्त्वको आत्मसंयमबारेका यस्ता घटना र प्रसंगहरू प्रेरणादायी छन् । यसले हामीलाई सम्यकरूपले बुद्ध-शिक्षाको चिन्तना गर्ने अनि अनित्यतालाई मृत्युजस्तो अनिवार्य र अपरिहार्य सत्यलाई अंगिकार गर्ने शिक्षा प्रदान गर्दछ । जब हामी आफ्ना प्रियजनलाई गुमाउँछौं र दुःखीत हुन्छौं, त्यसबेला बोधिसत्त्वलेभै चिन्तना गर्न र सहनशीलताको अभ्यास गर्न सक्नुपर्छ ।

मृत्यु हाम्रो लागि अपरिचित छैन (मृत्यु नौलो अनुभव होइन)

मृत्युबारे चिन्तना गर्ने र मृत्यु-भयमाथि विजय पाउने अर्को उपाय भनेको मृत्युलाई अपरिचित नठान्नु हो । यस अनन्त संसारमा हामी जन्म-मृत्युको चक्करमा फनफनी घुमिरहेका छौं । बुद्ध भन्नुहुन्छ कि हामी असंख्यपटक जन्म लिई मृत्यु भइसकेका छौं - यति धेरै पटक कि प्रत्येक मृत्युपछिको हाडखोर जम्मा गर्थौं भने त्यो सुमेरू पर्वत (सबैभन्दा अग्लो पर्वत) जति अग्लिन्थ्यो होला । त्यस्तै अर्को ठाउँमा बुद्ध भन्नुहुन्छ कि यस संसारमा जन्म-मरणको क्रममा आफ्ना प्रियजनको मृत्युमा हामीले झारेको आँसु एकै ठाउँमा जम्मा गरिएको खण्डमा चार महासागरको पानी भन्दा बढी हुन्थ्यो होला । बुद्ध भन्नुहुन्छ - साँच्चै नै जीवनदेखि वाक्क हुनेगरी पाइरहेको दुःखबाट उम्कन, दुःखको पिंजडाबाट मुक्त हुन, अमृत-पद निर्वाणको मार्ग पहिल्याउन प्रयत्न गर्ने क्रममा धेरै नै दुःख पाइसकेका छौं र पाउँदैछौं । तर दुर्भाग्यवश हाम्रो स्मरण-शक्ति साह्रै कमजोर छ र असंख्य पूर्वजन्महरूमध्ये कुनै पनि पूर्वजीवनको स्मरण गर्न सक्दैनौं । सक्न पनि कसरी सक्थ्यौं ? हिजो हामीले के गरेका थियौं भन्ने कुरा त सम्झन सक्दैनौं । त्यसैले पूर्वजन्मबारे ज्ञान नभएर पनि हामी ढक्क भई बसेका छौं । अनि हामी

दुःखबाट मुक्ति पाउन प्रज्ञाको सम्बर्द्धन गर्न हतारिदैनौं । तथापि बुद्धको समयमा बुद्धलगायत अरू पनि भिक्षुहरू थिए जसले आफ्ना पूर्वजन्महरूलाई स्मरण गर्नसक्थे । अहिले पनि केही यस्ता प्रतिभावान मानिसहरू भेटिन्छन् जसले पहिलेको जीवनको कुरा स्मरण गर्न सक्छन् । फ्रान्सिस स्टोरी र डा. ईभान स्टेभेन्सनले यस्तै घटनाहरूसहितका किताबहरू लेखेका छन् ।

पूर्वजन्मको स्मरण गर्दा दुई फाइदा पाउँदछौं ।

१. वास्तवमा मृत्यु हाम्रो लागि नौलो अनुभव होइन भन्ने कुरा बुझ्न सक्दछौं । हामीले मृत्युलाई पहिले पनि अनेकौपटक साक्षात्कार गरिसकेकाछौं । त्यसैले यसको सामना गर्न डर मान्नुपर्दैन । यसलाई हामीले एक जीवनबाट अर्को जीवनमा संसरण हुनजाने कडी हो भनेर पनि बुझ्न सक्छौं ।
२. जन्म र मृत्युको चक्ररूपी यो संसारबाट उम्कने उत्प्रेरणा यसबाट प्राप्त हुन्छ । बुद्ध-शिक्षाबारे गम्भीरताकासाथ अध्ययनमा लाग्न प्रेरणा मिल्दछ । बुद्ध-शिक्षाबाट प्राप्त ज्ञानलाई अभ्यासमा उतार्न मिहिनेत गर्न दान, शील र भावनालाई विकसित गर्न उत्प्रेरित गर्दछ ।

क्षणिक मृत्यु (छिन छिनको मृत्यु)

मृत्युलाई हामी क्षण प्रतिक्षण अनुभूत गरिरहेका हुन्छौं । ठोक्नुवा गरी भन्ने नै हो भने प्रत्येक क्षण हामी मरिरहेका छौं साथै अर्को क्षण हाम्रो पुनर्जन्म भइरहेको हुन्छ । बुद्धले भन्नुभएअनुसार विज्ञान (चेतन-चित्त) अनवरतरूपले उत्पन्न भई नष्ट भइरहेको हुन्छ । एक विज्ञानको विलयपछि अर्को विज्ञान तत्क्षण उत्पन्न हुन्छ । यसरी

यो क्रम निर्वाण प्राप्त नहुन्जेल विना रूकावट र विना अन्तराल चलि नै रहन्छ । शारीरिक गतिविधि (भौतिकता) पनि अनवरतरूपले उत्पत्ति र विनाश भइरहेको हुन्छ । हाम्रो जीवन भनेको भौतिक र मानसिक तत्त्वहरूको उत्पत्ति र विनाश भइरहने क्रिया प्रतिक्रिया नै हो । पालि भाषामा यसलाई 'खणिक मरणम्' भनिन्छ । यसको अर्थ क्षण क्षणमा मरण भइरहेको भन्ने हो । विशुद्धिमार्गमा यसरी भनिएको छ -

"वास्तवमा भन्ने हो भने सत्त्वप्राणीहरू अति छोटो क्षणसम्म मात्र बाँच्छन् यति छोटो कि विज्ञानको एकक्षणको अवधिसम्म मात्र बाँचेको हुन्छ । जसरी गाडाका पाङ्गाहरू गुडेका हुन् वा रोकिइएका एकै बिन्दुमा अडेका हुन्छन् त्यसरी नै सत्त्वप्राणीहरू पनि विज्ञानको क्षण रहेसम्म मात्र बाँच्छन् । त्यो क्षण समाप्त भएपछि, प्राणीको पनि मृत्यु हुन्छ । किनभने भनिएको छ - "विज्ञानको त्यस बितेको क्षणमा व्यक्ति बाँचेको थियो, अहिले बाँचेको छैन न त भविष्यमै बाँच्ने छ । भविष्यमा बाँच्ने प्राणी अहिले अस्तित्वमा आएको छैन । वर्तमान क्षणमा बाँचिरहेको व्यक्ति पहिले जीवितावस्थामा थिएन र भविष्यमा पनि अस्तित्वमा आउने छैन ।" (बुद्धिस्ट डिक्सनरीमा न्यानातिलोकद्वारा अनूदित)

यस परिपेक्षमा भन्ने हो भने प्राणी भनेर प्रचलित अर्थमा मात्र भनिएका हुन् । वास्तवमा प्राणी भनेको त उत्पत्ति र नास भइरहेका विज्ञानका क्रमबद्ध लस्कर नै हुन् । एउटा विज्ञान (चित्त) मर्दछ, अर्को उत्पन्न हुन्छ । बस, यही क्रममा अगाडि बढ्छ । यही क्रमलाई नै जीव भन्ने गर्दछ । तर परमार्थतः जीव भन्ने नै छैन, अपरिवर्तनीय नित्य आत्मा वा मन भन्ने हुँदैहुँदैन तर विज्ञानका क्रमबद्ध लस्कर एकपछि अर्को गरी एक अर्काको आधार बनी उत्पत्ति र विनाश हुँदै निरन्तर

अगाडि बढिरहन्छन् । प्रचलित अर्थमा जीवनको अन्त्यमा हामीले अनुभव गर्ने मृत्यु पनि हाम्रो अन्तिम मृत्यु होइन । एउटा विज्ञानको च्युतिपछि तुरून्तै नयाँ शरीर र परिवेशमा त्यसको पुनर्भव हुन्छ र त्यहाँ अर्को विज्ञानको जन्म भइहाल्छ । जब कुनै व्यक्तिले राग, द्वेष र मोहको लेस पनि बाँकी नराखी उन्मूलन गर्दछ अनि मात्र पुनर्भव बन्द हुन्छ । यसरी चिन्तना गर्दागर्दै हामीले अनित्य, दुःख र अनात्माको पनि अवबोध गर्न सक्दछौ । अनि हामी जीवन र मृत्युलाई सहजरूपमा बुझ्न सक्दछौ ।

गम्भीरताकासाथ सोचिनुपर्ने कुरा

(Food for thought)

पत्रपत्रिकाहरूमा जहिले हेरे पनि समवेदना र श्रद्धाञ्जली वा मृत्युका सन्देशहरू देख्न पढ्न पाइन्छ । के तपाईं मृत्युबारे घोटलनुभएको छ ? एकैछिन भए पनि आफ्नो मृत्युबारे चिन्तन गर्नुभएको छ ? अरूको मृत्युमा तपाईं त्यति बढी चिन्ता लिनुहुन्न किनकि त्यो व्यक्ति हाम्रा अपरिचित हुन् । त्यो मृत्युको पीडा हामीलाई आइपरेको होइन । तर पनि पत्रपत्रिकाहरूमा मृत्युको समाचार र सन्देश पढ्दा हामी स्तब्ध हुन पुग्छौ । युद्धमा मारिएका मानिसहरूको विषयमा सुन्दा मानव जीवन कति सस्तो रहेछ भन्ने भान हुन्छ । जीवनप्रति कसैको सन्मान र मूल्य नै छैन कि भन्ने लाग्दछ । जब हाम्रा नजिकका व्यक्तिको मृत्यु हुन्छ, त्यस मृत्युलाई हामी कुन रूपमा लिन्छौं अनि हाम्रो आफ्नै मृत्युको बेला के हामी आर्तिदैनौ ? हो हामीलाई थाहा छ कि मृत्यु र दुःखान्त घटनाहरू हाम्रो वरिपरि घटिरहेका छन् तर पनि मृत्युजस्तो घटना आइपर्दा हामी अतालिनन्छौं र त्यसलाई आत्मसात गर्न हतपत्त तयार हुँदैनौ ।

जब पत्रपत्रिकामा 'स्मृति-तिथि' पढ्छौं, हामी के थाहा पाउँछौं भने व्यक्तिको मृत्यु भएको केही वर्ष बितिसकदा पनि मृतकका परिवारले अफसम्म पनि दुःख मानिरहेका हुन्छन् मानौ त्यो घटना हिजो मात्र घटित भएको होस् । कहिलेकाहीं आफ्ना सन्देशहरूमा, दम्पतिहरू र नातेदारहरूले आफ्ना दिवंगत प्रियहरूप्रति अहिले पनि त्यतिकै दुःख व्यक्त गरिरहेका छन् र आँसु झारिरहेका छन् भन्ने कुराको भलक पाइन्छ । यसरी दुःख व्यक्त गरिनु मानवीय स्वभाव हो भन्ने कुरा हामीलाई ज्ञात हुन्छ । तर ज्ञानको परिपक्वता र मानसिक दृढताले आफूलाई सज्जित पारेर वियोगलाई आत्मसात गर्नुपर्छ र धैर्यताकासाथ पीडालाई सहन गर्नुपर्छ भनी बुढले हामीलाई सिकाउनुभएको छ । शोक गर्न भन्नुभएको छैन । शोक नगर्नुको अर्थ हृदयशून्य हुनु होइन भनी बुढ भन्नुहुन्छ । उहाँले अनिवार्यतः आउने वियोगलाई प्रज्ञाद्वारा स्वीकार गर्नुपर्छ तर शोक गर्नुको कुनै अर्थ छैन भन्नुभएको छ । उहाँले शोकसँगै बगेर, दुब्लो र कमजोर बनेर अनि जीवनप्रतिको सकारात्मक सोच गुमाओस् भन्ने चाहनुभएको अवश्य पनि होइन । विशेषतः बुढमार्गीहरूले त यी कुराहरूलाई अवश्य पनि आत्मसात गर्नुपर्छ र धैर्य धारण गरी शोकलाई सहन गर्नुपर्छ ।

यदि उनीहरूले पत्रपत्रिकामा समवेदना सन्देश र स्मृति-पत्र प्रकाशित गर्नुपर्ने भने वा कसैलाई दिनैपर्ने भने यसरी पनि दिन सकिन्छ -

"सबै संस्कार अनित्य छन् । असंस्कृत निर्वाणिक अवस्थाको प्राप्तिका लागि अथक मिहिनत गर्नुपर्छ" अथवा मृत्युबारे अर्थपूर्ण चिन्तनाद्वारा पनि भाव व्यक्त गर्न सकिन्छ जस्तै - "जसरी पातमा टल्पलाइरहेका शीतका थोपाहरू बिहानको घामसँग बिलाएर जान्छन्

वा धेरै बेरसम्म रहिरहँदैनन् त्यस्तै शीतका ती थोपाहरूभैँ मानव जीवन पनि साह्रै छोटो छ र छिनछिनमा बिलय भइरहेका छन् । यस कुरालाई प्रज्ञापूर्वक बुझ्नुपर्छ, जीवनमा असल काम गर्नुपर्छ र धर्मपूर्वक जीवन जिउनुपर्छ किनभने प्राणीहरू मरणशील छन् र मृत्युदेखि ती कदापि बच्न सक्दैनन् ।”

अथवा पूरै व्यक्तिगत तवरले सन्देश दिन इच्छुक हुनुहुन्छ भने यसरी दिए पनि हुन्छ – “हे प्रिय, तिमीलाई यो कुरा थाहा लागे खुसी नै होला कि हाम्रा छोराछोरीहरू राम्रैसित हुर्किरहेका छन् । मैले तिनीहरूलाई राम्ररी धर्मका कुराहरू सिकाएको छु, दया र मायाका अमूल्य निधि पनि दिएको छु अनि प्रज्ञा र उपायका अचुक रसायन पनि प्रदान गरेको छु । मैले तिनीहरूलाई हिंसालाई नअपनाउन र टी.भी. र सिनेमाहरूबाट पाउने लोभ लालचमा नफस्न पनि उपदेश दिएका छु । परिणामस्वरूप उनीहरू अहिले साह्रै सुशील र सबैका प्रियपात्र बनेका छन् । मेरो बारेमा भन्नुपर्दा म शील पालन र ध्यान अभ्यासमा लागिरहेको छु । दैनिक जीवनमा म सजगताको अभ्यास गर्दैछु र वर्षको एक वा दुई बाजी ध्यान शिविरमा जाने गरेको छु । म अहिले शान्त छु र धर्मका सिंढीहरू उक्लिदैछु । तिम्रो वियोगमा शोकाकुल नहुने प्रयास गर्दैछु किनकि तिमीले पनि र मैले पनि बुद्ध-शिक्षाबारे धेरथोर जानेका छौँ कि शोक गर्नु बेकार छ, यसले कसैलाई कुनै फाइदा पुऱ्याउँदैन । बरु असल र उदाहरणीय जीवन बाँच्नुपर्छ भन्ने चाहन्छौ, होइन त ?

“मैले स्वीकानैँपर्छ – यस्तो समय पनि थियो तिमीसँग बिछोड हुँदाखेरि मलाई साह्रै ठूलो पीडाको अनुभव हुन्थ्यो । खासगरी हामीले बिताएका रमाइला दिनहरू, हामीले सँगै बसी बाँडचुँड गरेका सुखका

क्षणहरू, तिम्रा मीठा मुस्कानहरू र चम्किला आँखाहरू र तिमीले हाँसेका र ख्याल गरेका पलहरू सम्झँदा अहिले आँखा टल्पलाउँछन् । ती बितेका क्षणहरूमा म आफूलाई हराउँछु र धुरुधुरु रोऊँभै लाग्दछु । तर प्रिय म आफूलाई नियन्त्रणमा राख्न सक्दछु । म स्थितिप्रति सजग हुन सक्दछु । म दुःख र पीडालाई समतापूर्वक नियाल्न सक्दछु र तिनलाई सहर्ष स्वीकार गर्न सक्दछु । म बुद्धका शिक्षाहरूलाई बुझी त्यसबारे चिन्तन मनन गर्न सक्दछु र शोक गर्नु बेकार छ भन्ने कुरा बुझ्दछु । म सुखी छु र भाग्यमानी पनि - कमसेकम हामीले धेरै वर्ष सँगै बसी सुखसाथ जीवन बिताउन त पाएका थियौं र हाम्रा केटाकेटीहरू पनि यसमा सरिक थिए र अहिले पनि छन् । मलाई थाहा छ - पिडा र शोक भनेको आसक्तिबाट र सबै कुरा अनित्य छन् भन्ने तथ्यलाई नबुझ्दा आउँछन् । सजगताको अभ्यास गर्न, वर्तमानमा जिउन, क्षण प्रतिक्षण प्रशन्न रहन, आफूसँग जे जति छ त्यसमा सन्तुष्ट हुन र असल जीवन बिताउन सकिएकोमा सुखानुभूत गर्न बुद्धले सिकाउनुभएको छ । त्यसका लागि म बुद्धप्रति कृतज्ञता व्यक्त गर्दछु ।

“यो सन्देश अलि लामो हुँदै गएको कुरालाई स्वीकार्दछु । मलाई थाहा छ, यो सन्देश तिमी पढ्न सक्दैनौं तर यसरी आफ्नो भावनालाई व्यक्त गर्न पाउँदा सन्धो अनुभव गर्दछु । मलाई जीवनमा सुख दिएकोमा म तिमीलाई धन्यवाद दिन चाहन्छु । मैले गरेका कुशल कर्महरूलाई र मैले बिताउन चाहेको गरिमामय जीवनलाई तिम्रो मायालु सम्झनामा समर्पण गर्दछु । म चाहन्छु कि तिमी पनि जुनसुकै र जस्तोसुकै पुनर्जन्म पाएकी भए पनि निर्वाण प्राप्त नहुन्जेल धर्मकै अभ्यास गर । निर्वाण नै सम्पूर्ण दुःखको अवसान हो ।” यस्तै यस्तै....।

यो सन्देश निश्चय नै मृत्युको सन्देशको रूपमा हेर्दा लामो भयो । म भावावेसमा बग्नु पुगेछु । तर यहाँ व्यक्त गर्न चाहेको कुरा सन्देशको मर्म नै हो - कुरालाई सहीरूपमा बुझ्नु र वस्तुस्थितिलाई यथाभूत स्वीकार्नु । मैले यहाँ बौद्ध पद्धतिको आधारमा विचार व्यक्त गरेको मात्र हुँ । यसलाई छोट्याउन सकिन्छ र यो भन्दा सरलरूपमा व्यक्त गर्न सकिन्छ । भन्ने सुन्ने वा शिक्षण गर्ने उद्देश्य नभए सन्देशको अर्थ नै रहँदैन । व्यक्त गरिएका भावनाहरू नितान्त व्यक्तिगत छन् र यिनलाई सार्वजनिक नपार्न पनि सकिन्छ । जब धर्मलाई यथार्थरूपमा बुझ्दछ अनि मात्र सम्यक जीवन बाँची सन्तुष्टि पाउन सकिन्छ ।



विविधतापूर्ण संसार

पत्रपत्रिका र म्यागाजिनहरूमा आँखा लगाउँदा चिन्तन-मनन गर्नुपर्ने विषयका थुप्रै खुराकहरू भेटिन्छन् । मृत्युका सन्देशहरू बाहेक हामीलाई स्तब्ध पार्न सक्ने अरू पनि अनेकौं दुःखका घटनाहरू पनि पढ्न पाइन्छ । डकैती, हत्या, बलात्कार, युद्ध अनि धार्मिक, साम्प्रदायिक, सामाजिक र राजनीतिक कलह, प्रदुषण, रोग-व्याधि, भुखमरी, गरिबी, यातना, शोषण, आतङ्क, दुर्घटना, आत्महत्या र प्राकृतिक प्रकोपहरू जस्तै भूकम्प, बाढी, तुफान इत्यादि दुःखदायी समाचारहरू छ्यापछ्यापी हेर्न र पढ्न पाइन्छ । यी दुःखदायी घटनाहरूको तालिका लेख्दै गएमा धेरै लामो हुन सक्दछ ।

यी दुःखद् घटनाहरू सँगसँगै ती पत्रपत्रिका तथा म्यागाजिनहरूमा यस्ता पनि विज्ञापनहरू वा तस्वीरहरू देख्छौं जसमा मानिसहरू खुसीले नाचिरहेका हुन्छन् मानौं उनीहरूलाई अन्य कुराको चिन्तै छैन । विज्ञापन मोडलिङ गरी उनीहरू हाँसिरहेका हुन्छन्, कारमा शानसित अडेस लगाएर, ठूलठूला भवन वा महलमा बसेर, विलासी होटलका भकिभकाउ कोठामा बसेर, रक्सीको बोतल हातमा लिएर, ओंठमा सिगरेट च्यापेर, अत्तर र अन्य सौन्दर्य प्रसाधनहरू दलेर, डिजाइन डिजाइनका लुगाहरू लगाएर अनि आकर्षक गहनाहरूले सज्जित भएर विभिन्न पोज दिएर बसेका हुन्छन् । फेरि उनीहरू फुडफेस्टमा, सुन्दरी प्रतियोगितामा र फेशन-शोमा, क्याटवाकमा परेड गरिरहेका हुन्छन् अनि सुन्दर संभ्रान्त मोडेलहरूप्रति गिद्धदृष्टि लगाइरहेका

हुन्छन् । यी दुई प्रकारका विपरित दृश्यहरू अनपेक्षित छन् । त्यहाँ तपाईं देख्नुहुन्छ - एकातिर फेशन परेड भइरहेको दृश्य छ भने त्यहीसँगै भोका हाडछाला मात्र बाँकी रहेका अफ्रिकी केटाकेहीहरूको हृदय-विदारक दृश्य ।

हिंसा र परपीडालाई दुत्कार्नु वा बेवास्ता गर्नुलाई सभ्यतामा गनिन्छ तर बक्सिङ च्याम्पियनशीपको खेलमा दुई बलिया युवकहरू पैसाको लागि एक अर्काको टाउको फोर्न र भीडको वाहवाही बटुल्न प्रयत्नशील हुन्छन् । त्यो खेल रोमनहरूको निर्यतापूर्ण खेलभन्दा भिन्न प्रकारको छैन जसमा हतियारधारीहरू रक्त--पिपासु दर्शकहरूको मनोरञ्जनको लागि सिंहसँग लड्छन् । कहीं मेटाडोरस् पनि हुन्छन् जसले साँढेलाई रिस उठाउने काम गर्दछन्, सास्ति पनि गर्दछन् अनि अन्त्यमा मार्दछन् पनि - सिर्फ मनोरञ्जन दिन र तमासा देखाउन मात्रै । सबैले खासगरी त्यस रंगशालामा भरिएका दर्शकहरूले त यसलाई तमासाकै रूपमा लिन्छन् ।

धुम्रपान र मद्यपानले जनस्वास्थ्यमा ठूलो असर पारी मृत्यु दर बढाएको छ । तैपनि चुरोट र रक्सी कम्पनीहरूले हर सम्भव तरिकाले रक्सी र चुरोटको खपत गरिरहेकै छन् । धुम्रपानलाई 'An encounter with tenderness' भनेर हास्यास्पद ढंगले व्याख्या गरिएको छ । अनि मद्यपानलाई सन्मान र सफलताका समानान्तररूपमा लिइन्छ । विकसित राष्ट्र बनाउँदाहरू तेस्रो विश्वमा आफ्ना हानीकारक उत्पादनहरू थुपारिरहेका छन् तर उनीहरू आफ्ना जनताहरूमा ती उत्पादनका उपभोग घटाइरहेका छन् । धनको प्रलोभनका कारण ती कम्पनीहरू अझ प्रोत्साहित भई अगाडि बढ्न सक्छन् र उनीहरू आफ्ना उत्पादनहरू उपलब्ध गराउनेबारे जे पनि भन्न सक्छन्, जे पनि गर्न सक्छन्, यसै

भन्न सकिदैन । पत्रपत्रिका र न्युजम्यागजिनहरू जस्ता संचारमाध्यमहरूमा यस्ता उत्पादनहरूको खुलेआम विज्ञापन लिइन्छ - सिर्फ पैसा कमाउने लोभले । यस्ता कार्यले उनीहरू निर्दोष सावित हुन सकिरहेका छैनन् । उनीहरूले ती हानीकारक उत्पादनहरूलाई रोकेर सामाजिक जागरणको अभ्यास गर्न सक्दछन् तर तिनीहरू त्यसो गर्न चाहँदैनन् ।

चिल्ला एयर लाइन म्यागाजिनमा दृष्टिपात गर्दा थाइलैण्डको रक्सी कम्पनीको मालिकको फोटोले मेरो ध्यानाकर्षण गर्दछ । फुलेको कपाल भएका र सुट टाईमा सजिएका उनले फुर्तिसाथ पोश कन्फरेन्स हलमा आफ्नो कम्पनीले उत्पादन गरेका बियरका बोतलहरूलाई देखाइरहेका थिए । उनको ठीक पछिल्लिर अलि उँचो स्थानमा शान्त मुद्रामा बुद्धको मूर्ति राखिएको थियो । त्यो मूर्ति त्यस कोठाको बीच भागमा आकर्षक ढंगले सजाइएको थियो । हामीलाई थाहा छ बुद्धले पाँचौं शीलमा मादक पदार्थ सेवन गर्नबाट विरत हुने शिक्षा दिनुभएको थियो । त्यो पाँचौं शील हो - "म प्रमादको स्रोत बनेको मद्य र लागूपदार्थको सेवनबाट विरत हुन्छु भन्ने शील ग्रहण गर्दछु ।" रक्सीको उत्पादन र वितरणबारे पर्यवेक्षकलाई सम्झाउन मुस्किल पर्छ किनभने बुद्ध-धर्ममा रक्सीको व्यवसायलाई मिथ्या आजीविका मानिएको छ तर पर्यवेक्षकहरू देख्छन् बुद्धकै अधिल्लिर नै रक्सीको खुलेआम प्रदर्शन भइरहेको छ ।

Sulak sivaraksa भन्ने थाइ सामाजिक समालोचक र उग्रवादीले आफ्नो पुस्तक *Seeds of Peace* मा लेखेका छन् - "दुःखलाग्दो कुरा के भने सियाममा २,५०,००० भिक्षुहरू छन् र त्यहाँ त्यसको दोब्बर बेश्याहरू छन् । यस तथ्यांकले सामाजिक व्यवस्था क्रियाशील नभएको र त्यसमाथि पुनः विचार गर्नुपर्ने कुराको संकेत

दिन्छ । हामीले एसियाई परम्पराको सुन्दर पक्षलाई बिचार्यौं भने जीवन जिउन आवश्यक आदर्श नमूना भेट्टाउनेछौं ।” यी पछिल्ला दुईवटा दृष्टान्त दिनुको अर्थ थाइलैण्डलाई मात्र औल्याउन खोजेको होइन, असमानता र अनियमितता दर्शाउन खोजिएको मात्र हो । अनियमितता वा विविधता जहाँ पनि हुन्छ । थाइलैण्डमाभै अन्य बौद्ध मुलुकहरू बर्मा र श्रीलंकामा पनि विविधता पाइन्छ । यसमा कसैको एकाधिकार हुँदैन ।

हामी बसोबास गरिरहेका यस संसारमा यस्ता विविधताहरू बढ्दै गयौं भने एउटा लामो तालिका नै बन्दछ तर कुरा बुझ्न यति नै पर्याप्त हुनेछ । हाम्रो मानसिकता Dr. Jekyll / Mr. Hyde कोभै विभाजित र बहुलदृष्टीपूर्ण छ । कुनचाहिँ खराब हो त्यो हामीलाई थाहा छ तर पनि हामी तिनलाई बेवास्ता गर्छौं वा भन्न तिनलाई बढाउँछौं । यो कुरा प्रष्टै छ कि हामी चाहँदा नचाहँदै पनि यसमा फसेका छौं र त्यसै धारमा प्रवाहित हुँदैछौं । विज्ञापनका माध्यमहरूद्वारा प्रभावकारी व्यक्तिहरूले प्रायोजित गरिएका विज्ञापनहरूले हामीलाई उनीहरूको चाहना र सन्देशप्रति आकर्षित गरेको छ । विज्ञापनमा भनिन्छ – यो किन्नपुर्छ, त्यो किन्नुहुँदैन, यो खाऊ, त्यो नखाऊ, यो लगाऊ, त्यो नलगाऊ, यसो गर त्यसो नगर इत्यादि । फेरि यसरी पनि भनिन्छ – यो खस्रो हो, त्यो मसिनो । यो in-thing हो, त्यो out । यसरी जीवन बाँच्नु Jet set high society हो, रमाइलो र मनोरन्जनपूर्ण जीवन हो ।

म आलोचक बन्दैगएको आभास भएमा कृपया मलाई क्षमा गर्नुहोस् । यसो नभन्नुहोस् कि एउटा अदना भिक्षुले डायसमा उभिएर उँचो आवाजले नरकाग्नि र गन्धक गोलाद्वारा समाजको स्तर गिरेको र संसारको अन्त्य नजिकिरहेको छ भनेर धम्की दिइरहेका छन् । यदि

तपाईले संसारको, मनको र आफ्नै जीवनको दुरावस्थालाई फकीर
नियाल्नुभयो भने तपाई मेरो कुरासँग अवश्य सहमत हुनुपर्नेछ । यस्ता
कुरामा चिन्तना गर्दा वर्तमानमा पनि ठोस ज्ञान हासिल गर्न सकिन्छ ।
हामी आफ्नो गुमेको स्थानलाई पुनः प्राप्त गर्न सक्दछौ र हामीले सही
दिशानिर्देश पनि पाउन सक्छौ । के हामी भिडभाडमै हराउन चाहन्छौ
वा Break Ranks गर्न चाहन्छौ ? म यहाँ Robert Frost का केही
पंक्तिलाई उद्धृत गर्न चाहन्छु । उनी भन्दछन् – जंगलमा दुई बाटाहरू
भेटिए म धेरैजनाले नकुल्चेको बाटोलाई अपनाउँछु । यसले जीवनमा
ठूलो अन्तर ल्याउँछ । हो, यहाँ भनिएभैं यदि तपाईको जीवनमा पनि दुई
बाटाहरू छुट्टिन आए, तपाई कुनचाहिँ बाटो लिनुहुन्छ ? मेरो सल्लाह
छ, धेरैजना नहिँडेको सजगता र प्रज्ञाको र प्रेम र करुणाको बाटो
पकड्नुहोस् । कृपया यस कुरामा गौर गर्नुहोस् किनभने यसैले तपाईको
जीवनमा सकारात्मक रूपमा ठूलो अन्तर ल्याउने छ ।



Dhamma.Digital

जहाँ माटो र पानी,
अग्नि अनि वायुको अस्तित्व हुँदैन,
त्यहाँ भवको गति रोकिन्छ,
त्यहाँ भव-चक्र फनफन घुम्दैन
त्यहाँ नाम र रूप
निःशेष भई समाप्त हुन्छन् ।

-बुद्ध

अहिलेसम्मको सबैभन्दा

मीठो मुस्कान

हामी 'प्रेमपूर्ण जीवन र सुखद् मृत्यु' भन्ने यस व्याख्यानको अन्त्यमा आइसकेकाछौं । मैले यहाँ एउटा कुरा प्रष्ट पार्नुपर्छ कि म जीवन, प्रेम र मृत्युको आधिकारिक व्यक्ति हुँ भनेर दावी गर्दिन । तर ती कुरामा तपाईंसँग केही विचार विनिमय गर्न खोजेको मात्र हुँ । ती विचार जीवन कसरी सुखसाथ बाँच्ने र प्रेम र ज्ञानयुक्त भई कसरी मर्ने भन्ने बारेका हुन् । यिनै विषयमा मैले आफ्ना विचार व्यक्त गरें, पछि पछि पनि दिँदै जानेछु । यो एउटा यस्तो विषय हो जसमा हामी सबैले उत्सुकता लिनुपर्छ । म आफू जानिफकार बनेको होइन, मेरो पनि केही कमीकमजोरी छन् । जसरी अन्य मानिसहरू बाटोमा हिँड्दा लड्छन् त्यस्तै म पनि हिँड्दा हिँड्दै लडिन सक्छु । तर प्रत्येक चोटी लड्दा जुरूकक उठ्छु, धुलो भाएँ, चिन्ता र शोक-संतप्त नहुने प्रयास गर्दछु अनि पुनः आफ्नो गन्तव्यतिर अगाडि बढ्छु ।

म आसा गर्दछु, मैले पोखेका कतिपय विचारहरू तपाईंलाई उपयोगी सिद्ध होलान् र तपाईंको बाटोमा यिनले केही प्रकाश छर्लान् । यिनले तपाईंलाई प्रेम र समझदारीकासाथ बाँच्न र सुखद् मृत्युलाई प्राप्त गर्न केही प्रेरणा उत्साह र अठोट दिन सकेको खण्डमा मलाई साह्रै खुसी लाग्ने छ । कथंकदाचित मद्दारा व्यक्त केही विचारले तपाईंलाई दिक्क पारेमा म क्षमा याचना गर्दछु । मानव भएर हामीले गर्न सक्ने भनेको सत्प्रयास मात्र हो । त्यो सत्प्रयास भनेको परस्परमा

सहयोग गर्नु र सेवा गर्नु हो । हाम्रो कमीकमजोरीका बाबजुद पनि राम्रो समाजको निर्माणकार्यमा अलिकति भए पनि दिन दिन सकिएमा त्यसलाई खुसीको कुरा मान्नुपर्छ । पछाडि फर्की हेर्दा यस कुरामा खुसी र सन्तोष मिल्छ कि कमसेकम मैले यस दिशामा अलिकति भए पनि केही गर्न सकेको रहेछु ।

मेरो मृत्युको घडीमा म मृत्युलाई भन्नेछु - "हे मृत्यु, तिमीले अब मलाई वा मेरो शरीरलाई जे गर्दा पनि हुन्छ । मैले राम्ररी ठीक तरिकाले प्रेम गरिसकेँ र राम्ररी जीवन बाँचिसकेँ र मेरो कुटुम्ब र मित्रहरूको सकेको सेवा गरिसकेँ ।" म रातमा चुपचाप जानुअघि, सायद तपाईंले मेरो आँठमा मधुर मुस्कान देख्न सक्नुहुनेछ ।



म मुस्कराउनेछु
 अहिलेसम्मको सबैभन्दा मीठो मुस्कान
 तपाईं देख्नुहुनेछ
 म जाँदैछु
 शान्तपूर्वक
 नीरव रातमा ।
 के तपाईं मुस्काउनुहुन्छ
 म सँगै ?
 र भन्नुहुन्छ -
 मृत्यु,
 तिमीलाई हार्दिक स्वागत ।
 जीवन,
 तिमीलाई हार्दिक बिदाइ ।

मृत्युलाई हार्दिक स्वागत, जीवनलाई हार्दिक बिदाइ ।

अनिवार्यतः जब मृत्युको आगमन हुन्छ, तपाईं कसरी त्यससित सामना गर्नुहुन्छ ? तपाईं त्यसबेला मुस्काउन सक्नुहुन्छ - अहिलेसम्मको सबैभन्दा मीठो मुस्कान । र भन्न सक्नुहुन्छ - "हार्दिक-स्वागत छ, मृत्यु । हार्दिक बिदाइ छ है, जीवन ।"

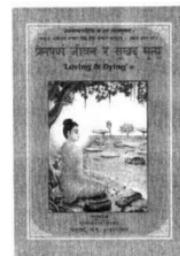
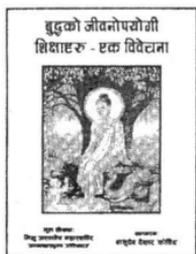
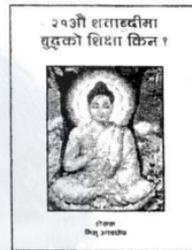
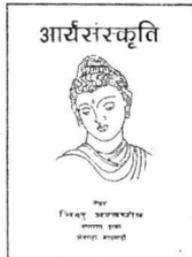
हो, तपाईंले निडर भएर हिम्मत राखेर अनि प्रज्ञापूर्वक मृत्युको साक्षात्कार गर्नुपर्छ । धेरै पहिले हराएको मित्रलाईभैँँ टाढाबाट भर्खर आइपुगेको आफन्तलाईभैँँ वा धेरै समयपछि भेटघाट भएका मित्रलाईभैँँ खुसी भएर मृत्युलाई स्वागत गर्न सक्नुहुन्छ । वास्तवमा भन्ने हो भने मृत्यु हाम्रो लागि कुनै नौलो कुरा हुँदैन होइन किनभने जन्म र मृत्युको अनन्त चक्रमा पिल्सिएर एक जन्मपछि अर्को गर्दै असंख्य पटक हामी जन्मिसकेका र मृत्युभएर आइसकेका छौं । हो, यो सही हो कि मृत्यु भनेको एक परिवर्तनीय अवस्था हो जुन अनवरत रूपमा आइरहन्छ, गइरहन्छ ।

यस पुस्तकमा जीवन र मृत्युलाई बुद्ध-धर्मको सन्दर्भमा हेरिएको छ । हामीले कसरी बाँच्नुपर्छ र मर्नुपर्छ, प्रेम, करुणा र प्रज्ञाजस्ता मूल्य र मान्यताकासाथ जीवनलाई कसरी सुन्दर पार्न सकिन्छ र सुखद मृत्युको कारक तत्त्व बनाउन सकिन्छ भन्नेबारे यथेष्ट प्रकाश पार्न खोजिएको छ ।

यस पुस्तकका लेखक मलेसियाली बौद्ध भिक्षुले यसमा जीवनका अनेकन आवर्तनीय प्रश्नहरूबारे बौद्ध धारणा र मान्यताहरूलाई प्रस्तुत गरेका छन् । उनी आसा गर्दछन् कि यसमा प्रयुक्त कुराहरूले जीवन, प्रेम र मृत्यु विषयमा केही प्रेरणा र प्रकाश पार्न सक्षम हुनेछन् ।



श्री दुर्गादास रंजितद्वारा प्रकाशित पुस्तकहरू



निर्वाणलाभी बनौं !

सम्पूर्ण सत्त्वप्राणीहरूको कल्याणार्थ भगवान गौतम बुद्धद्वारा प्रतिपादित धर्म नै सबै कालमा, सबै ठाउँमा र सबैलाई समानरूपले कल्याण हुने धर्म हो ।



जीवन के हो, कसरी बाँच्नुपर्छ अनि मृत्यु के हो, कसरी यसलाई वरण गर्नुपर्छ भन्ने बारेको सन्देश भिक्षु विशुद्धाचारद्वारा लिखित र श्री दोलेन्द्ररत्न शाक्यद्वारा अनुदित यो पुस्तक 'प्रेमपूर्ण जीवन र सुखद् मृत्यु' ले हामीलाई दिइरहेको जस्तो मलाई लाग्दछ ।

जीवन पाउनु र मरण हुनुको क्रिया अनन्त समस्याभैँ लाग्दछ तर बुद्धले यो अनन्त प्रतीत हुने समस्याको समाधान 'प्रतीत्यसमुत्पाद-धर्म' अन्तर्गत बताउनुभएको छ । जन्म, जरा, व्याधि र मरण-धर्मले मुक्त रहेको निर्वाणिक अवस्था नै त्यो अनन्त प्रतीतिको अन्त हो । यसलाई साक्षात्कार गर्न सकिन्छ भन्ने शिक्षा बुद्धको रहेको छ ।

मलाई विश्वास छ, यस पुस्तकलाई हामी पाठकवर्गबाट अध्ययन, चिन्तन-मनन र पालनसमेत गरी लाभान्वित हुन सक्नेछौं ।

आऔं, हामी पनि यस दिशातिर आजै पाइला चालौं र निर्वाणलाभी बनौं ।

भवतु सब्ब मंगलं ।

विनीत

दुर्गादास रंजित

टेकु, मचली, काठमाडौं ।

फोन नं. ४-२५२३४४

२०६४।३।२०