

# बौद्ध विश्वास

(तृतीय भाग)



लेखक

के० श्री धम्मानन्द

अनुबादक

मदन रत्न मानन्धर

# धर्मकीर्ति प्रकाशन

( नेपाली भाषा )

- |                                   |                                  |
|-----------------------------------|----------------------------------|
| ( १ ) बौद्ध प्रश्नोत्तर           | ( २५ ) सप्तरत्न धम्म             |
| ( २ ) बौद्ध दर्शन                 | ( २६ ) सफलताको रहस्य             |
| ( ३ ) नारी हृदय                   | ( २७ ) मानव महामानव              |
| ( ४ ) बुद्ध शासनको इतिहास         | ( २८ ) निरोधी                    |
| ( ५ ) पटाचारा                     | ( २९ ) जातक कथा                  |
| ( ६ ) ज्ञानमाला                   | ( ३० ) सतिपट्टान विपस्सना        |
| ( ७ ) बुद्ध र वहाँको विचार        | ( ३१ ) प्रज्ञा चक्षु             |
| ( ८ ) शान्ति                      | ( ३२ ) परिव्राण                  |
| ( ९ ) बौद्ध ध्यान                 | ( ३३ ) पूजाविधि र कथा संग्रह     |
| ( १० ) पञ्चशील                    | ( ३४ ) मैले बुझेको बुद्ध-धर्म    |
| ( ११ ) लक्ष्मी                    | ( ३५ ) भामाबाबु र छोराछोरी       |
| ( १२ ) उखानको कथा संग्रह          | ( ३६ ) स्नेही छोरी               |
| ( १३ ) तथागत हृदय                 | ( ३७ ) परित्तमुत्त (पाली भाषा)   |
| ( १४ ) महास्वप्न जातक             | ( ३८ ) बुद्ध र बुद्ध धर्मको..... |
| ( १५ ) बौद्ध जगतमा स्वास्थ्य सेवा | ( ३९ ) बुद्ध र बुद्धपछि          |
| ( १६ ) मिलिन्द प्रश्न भाग १, २    | ( ४० ) धम्मवती                   |
| ( १८ ) श्रमण नारद द्वि. सं.       | ( ४१ ) बौद्ध-ज्ञान               |
| ( १९ ) वेस्सन्तर जातक             | ( ४२ ) संक्षिप्त बुद्ध-जीवनी     |
| ( २० ) सतिपट्टान भावना            | ( ४३ ) मानव स्वभाव               |
| ( २१ ) बौद्ध विश्वास भाग-१,२,३    | ( ४४ ) धर्म चिन्तन               |
| ( २४ ) बौद्ध दर्पण                | ( ४५ ) बुद्धको अन्तिम यात्रा     |

Dharmakirti Publication

( English )

1. Buddhist Economics & The Modern World
2. Dharmakirti Vihar Today
3. Dharmakirti Vihar
4. Dharmakirti in Nepali

# बौद्ध विश्वास

( तृतीय भाग )



अनुवादक

मदन रत्न मानन्धर

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

प्रकाशक—

धम्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठी

धम्मकीर्ति विहार

प्लीथ: न:घल टोल, काठमाडौं ।

फोन : २२०४६६

प्रथम संस्करण— २००० प्रति

बुद्ध सम्बत् २५३८

नेपाल सम्बत् १११४

विक्रम सम्बत् २०५१

ईस्वी सम्बत् १९९४

मूल्य : १५।-

मुद्रक—

नेपाल प्रेस

शुक्रपथ, काठमाडौं ।

फोन नं. २२ १० ३२

## अनुवादकको भनाई

धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठीबाट २०३८ सालमा प्रथम भाग र २०३९ सालमा द्वितीय भाग गरी प्रकाशित 'बौद्ध विश्वास' बाट प्रभावित भएर नै यो तेश्रो भागको अनुवाद कार्यमा प्रेरित हुनसकेको हो भन्दा अत्युक्ति नहोला ।

भिक्षु के. श्री धम्मानन्दज्यूको सारगर्भित एवं तथ्यमा आधारित प्रवचन तथा प्रश्नको उत्तरलाई 'What Buddhists Believe' भन्ने पुस्तकाकार दिएपछि विश्वव्यापी रूपमा उक्त पुस्तक लोकप्रिय भएको कुरा चिनियाँ, कोरियाली र इन्डोनेशियाई भाषामा रूपान्तरित हुनु र अंग्रेजीमा चौथो संस्करण समेत निस्किनुबाट पुष्टि हुन्छ ।

बुद्ध र उहाँको शिक्षाबारे जान्न उत्सुक प्रत्येक बौद्ध वा अबौद्ध जो सुकैको जिज्ञासा मेटाउन सफल मानिएको उक्त पुस्तकमा बुद्ध शिक्षाका व्यावहारिकता, आवश्यकता र वैज्ञानिकतालाई राम्ररी दर्शाइएको त छँदैछ, परम्परागत बौद्ध लेखकहरूबाट कहिल्यै नलेखिएका कुराहरू समेत सो पुस्तकमा पाइनु एउटा विशेषता नै मान्नु पर्दछ ।

अंग्रेजी भाषा र शैलीबाट नेपाली भाषा र शैलीमा भाषा रूपान्तरण गर्नु पर्दा कहिँ कहिँ मौलिकताबाट चिप्लन गएको अनुभव यस अनुवादमा पाउनु हुनेछ । सकेसम्म

मौलिकतालाई जोगाउने प्रयास गरेतापनि थुप्रै गलतिहरू भएका होलान्, विज्ञ पाठकवर्गबाट गलिततर्फ भन्दा पनि विषयवस्तुतर्फ आफूलाई केन्द्रित गरिदिनु भएमा अनुवादकको परिश्रम खेर नगएको ठान्ने छु ।

अति लोकप्रिय पुस्तकको अनुवाद गर्न पाएकोमा आफूलाई गौरवान्वित ठान्दछु । पुस्तक प्रकाशनको लागि सहयोग गरिदिनु हुने धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठीप्रति हार्दिक आभार प्रकट गर्दछु ।

अनुवाद शुद्धिको काममा सहयोग गर्नुहुने साथी बरदेश मानन्धरप्रतिपनि कृतज्ञ छु । साथै पाण्डुलिपि साफि गर्ने काममा सहयोग गर्ने भाई अमिर र बहिनी उमा पनि घन्यवादका पात्र छन् । समयमै पुस्तक सिध्याइदिनु भएकोमा नेपाल प्रेस परिवारलाई पनि घन्यवाद छ । प्रबुद्ध पाठकवर्गबाट आलोचनाको अपेक्षा गर्दछु ।

सोह्रखुट्टे, पहिको टोल

— अनुवादक

२०५१।६।१०

# प्रकाशकीय

बौद्ध विश्वासको प्रथम र द्वितीय भागको लोक-प्रियताले गर्दा यो तेश्रो भाग पनि प्रकाशन गरिएको हो । बुद्ध र उहाँको शिक्षा बिषयमा लेखिएका पुस्तकहरूको प्रकाशनको क्रममा यो पुस्तक १६६ औं हो ।

आफ्नो व्यस्त समयमा पनि अनुवादको लागि समय निकाली परिश्रम गर्नु हुने साथै प्रुफ समेत हेर्नुहुने गोष्ठीका सदस्य श्री मदन रत्न मानन्धर धन्यवादका पात्र छन् । पुस्तक प्रकाशनको अवसर दिनु भएकोमा गोष्ठी उहाँप्रति आभारी छ ।

पुस्तक तपाईंको हातमा छ, यसबाट बुद्ध र उहाँको शिक्षाबारे यथार्थ ज्ञान हासिल गर्न सकोस्— यही नै हाम्रो लक्ष्य हो ।

१ आश्विन २०५१

धम्मवती

अध्यक्षा

धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठी

41

සමස්ත  
සංස්කෘතිය  
සංස්කෘතිය  
සංස්කෘතිය



Dhamma.Digital

සමස්ත  
සංස්කෘතිය  
සංස්කෘතිය

41



# समर्पण

आध्यात्मिक क्षेत्रका प्रथम धर्मगुरु

‘अरिय धम्म रक्खित बुद्ध सासन वंसालंकार सिरि’

संघमहानायक, भदन्त, अग्रमहापण्डित

दिवंगत प्रज्ञानन्द महास्थविरज्यूमा

सादर समर्पण ।

— अनुवादक

# विषय-सूची

अनुवादकको भनाई

प्रकाशकीय

घर्मदान

समर्पण

१.	बुद्धधर्मका दुई प्रमुख शाखाहरू	१
२.	हरेक वस्तु परिवर्तनशील छन्	५
३.	जीवनको साँचो उद्देश्य के हो ?	८
४.	मैत्री	१७
५.	साँचैको दान	२२
६.	सहनशीलता	२५
७.	बौद्ध अन्त्येष्टि क्रिया	२८
८.	आत्म समर्पण होइन	३०
९.	कोही पनि पापी छैनन्	३२
१०.	तिमी आफैँ गर	३५
११.	मानिस नै जिम्मेवार छन्	३७
१२.	मानिस आफूले आफैँलाई ... ..	३८
१३.	आपनो रक्षा आफैँ गर	४२
१४.	आपनो बचावट कसरी गर्ने ?	४६
१५.	प्रार्थनाको अर्थ	५४

१६.	परित्राण पाठको अर्थ	५७
१७.	के बौद्धहरू मूर्ति पूजक हुन् ?	६३
१८.	उपवासको धार्मिक अभिप्राय	६६
१९.	परम्परा, रीतिथिति र चाडपर्वहरू	७०
२०.	विवाहप्रति बौद्ध दृष्टिकोण	७३
२१.	विश्वको जनसंख्या किन बढ्दै छ ?	७६
२२.	यौन र धर्म	८१
२३.	मानिस र धर्म	८५
२४.	मृत्यु अगाडि धर्म परिवर्तन	९४
२५.	स्वर्ग जाने छोटो बाटो	९६
२६.	युद्ध र शान्ति	९९
२७.	लडाईंको समर्थन गर्न सक्छौं ?	१०३
२८.	कोहि बौद्ध सेनामा सम्मिलित हुन सक्छ ?	१०८
२९.	संसारको श्रृष्टि	१११
३०.	अन्य संसारचक्रहरू	११५
३१.	स्वर्ग र नर्क	११९
३२.	सत्त्व लोक	१२२
३३.	पुण्यानुमोदनको महत्व	१२३
३४.	भविष्यकाबारे थाहा पाउने र जन्त्रमन्त्र	१२९
३५.	अन्धविश्वास र कष्टरता	१३२



## बुद्ध धर्मका दुई प्रमुख शाखाहरू

बुद्धका सच्चा अनुयायीहरू कुनै वाद वा सम्प्रदायमा नलागीकनै यस धर्मको अनुशरण गर्न सक्छन् ।

भगवान बुद्धको परिनिर्वाणको केहि शय वर्षपछि नै बुद्धको मौलिक शिक्षा हामीसंग छ भन्दै १८ प्रकारका मत वा सम्प्रदायहरू देखा परे । ती सम्प्रदायहरू बीच प्रमुख भिन्नता नै बुद्धको शिक्षालाई भिन्न भिन्न रूपमा व्याख्या गर्नु हो । समयको अन्तरालसँगै ती सबै सम्प्रदायहरू दुईवटा प्रमुख शाखाहरूमा गाभिन गए: ती हुन् थेरवाद र महायान । आज बुद्ध धर्मका अधिकांश अनुयायीहरू यिनै दुई शाखामा विभक्त छन् ।

प्रत्येक व्यक्ति बुद्ध बन्न सक्छन् भन्ने बुद्धको शिक्षाबाट प्रेरित भएर नै महायानको उदय भएको थियो भने बुद्ध बन्न प्रत्येक व्यक्ति आफैले मिहेनत गर्नु पर्छ भन्ने भनाई थेरवादीहरूको रहेको छ । त्यस्तै महायानीहरू बोधिसत्वहरूको सहयोगबाट मोक्ष पाउन सकिन्छ भन्ने विश्वास गर्छन् । तिनीहरूका अनुसार बोधिसत्व भन्नाले भविष्यका बुद्ध हुन् र अरूलाई दुःखबाट छुटकारा पाउनमा मद्दत नगरेसम्म आफ्नो मुक्तिलाई पनि ठाति राख्ने उच्च प्राणी हुन् । यस भिन्नता बाहेक थेरवाद र महायानका बीच धर्म र शिक्षाका बारेमा अरू भिन्नता देखिदैनन किनकि बुद्धले सत्यलाई अंगाल्नमा जोड दिनु भएको छ र कुनैपनि कुरालाई आफ्नो विवेकको कसीमा

घोटने स्वतन्त्रता दिनु भएको छ । तर सबैभन्दा प्रमुख कुरा महायानी र थेरवादीहरू दुबैले नै बुद्धप्रति त्यत्तिकै आदर र सम्मान गर्छन् ।

दुबै शाखाहरूले स्वीकारेका केही कुराहरू निम्न प्रकारका छन् :

१. शाक्यमुनि बुद्धलाई दुबैले आपना गुरु मानेका छन् ।
२. चतुआर्यसत्यको व्याख्या दुबैले एकै प्रकारले गर्छन् ।
३. आर्य अष्टांगिक मार्गको व्याख्यामा कुनै भिन्नता छैन ।
४. प्रतीत्य समुत्पाद अर्थात् कार्य कारणको सिद्धान्तको व्याख्या एकै प्रकारको छ ।
५. संसारको सृष्टिकर्ता र मालिक अरु नै छ भन्ने कुरा दुबैले मान्दैनन् ।
६. अनित्य, दुःख, अनात्म र शील, समाधि, प्रज्ञालाई दुबैले बिना कुनै हिचकिचाहट स्वीकार्दछन् ।

थेरवादीहरू आफूमात्र दुःख मुक्ति हुन खोज्ने स्वार्थी हुन् भन्ने कसैकसैको आरोप छ । तर स्वार्थी व्यक्तिले कसरी ज्ञान प्राप्त गर्न सक्छ ? दुबै सम्प्रदायले तीन 'यान' वा 'बोधि'लाई स्वीकार्दछ र बोधिसत्वलाई उच्च आदर्श मान्दछ । महायानले थुप्रै अलौकिक बोधिसत्वहरूको सृष्टि गरेको छ भने थेरवादले बोधिसत्व भन्ने व्यक्ति पूर्णता प्राप्तिको लागि आजीवन अभ्यासरत रहने र अन्ततः सम्पूर्ण संसार र प्राणीको सुखका लागि ज्ञान प्राप्त गर्ने ब्यक्ति हुन् भन्ने कुरामा विश्वास गर्छ ।

हीनयान (नीचवाहन) र महायान (उच्चवाहन) भन्ने शब्द थेरवादी पाली साहित्यमा देखिदैन । त्यस्तै पाली त्रिपिटक र अर्थकथाहरूमा पनि ती शब्दहरू भेटिदैनन् ।

थेरवादीहरूले पञ्चसशय वर्षपहिले भारतमा प्रचार भएको धर्मको अनुदारवादी परम्परालाई अपनाई आएका छन् । उनीहरू आफ्ना धार्मिक कार्यहरू पाली भाषामा गर्छन् । तिनीहरू सम्यक सम्बुद्ध, प्रत्येक बुद्ध वा अर्हत् (उच्च सन्त) भएर अन्तिम लक्ष्य (निर्वाण) प्राप्त गर्न सकिन्छ भन्ने धारणा राख्दछन् । ती मध्ये पनि अधिकांशले अर्हत् भएर मुक्ति पाउने मार्ग अपनाउँछन् । श्रीलङ्का, बर्मा र थाइलायण्डका बौद्धहरू यस शाखा अन्तर्गत पर्छन् । महायानीहरूले पुराना धार्मिक परम्परा बदलीसकेका छन् । तिनीहरू आफू बसेको देश अनुसार रीतिरिवाज मनाउँछन् । र धार्मिक कार्यहरू आफ्नै मातृभाषाहरूमा गर्छन् । उनीहरू बुद्ध नै भएर अन्तिम लक्ष्य (निर्वाण) प्राप्त गर्ने अभिलाषा राख्छन् । तसर्थ, उनीहरू बुद्ध र बोधिसत्व (जो पछि बुद्ध बन्ने) लाई समान रूपमा आदर गर्छन् । चीन, जापान, र कोरियाका बौद्धहरू यस शाखा अन्तर्गत पर्छन् । तिब्बत र मंगोलियामा बस्ने अधिकांश बौद्ध-हरूले बुद्धधर्मको एक अर्को यान 'बज्रयान' अंगालेका छन् । बौद्ध विद्वानहरू यो शाखा महायानतर्फ बढी ऊकाव राख्ने कुरा बताउँछन् ।

हीनयान र महायान भन्ने शब्द पछिमात्र बनेको कुरामा सबै विद्वानहरू एकमत छन् । ऐतिहासिक रूपमा भन्ने

हो भने थेरवाद भन्ने शब्द धेरै पहिले नै प्रचलनमा आएको थियो । बुद्धको मौलिक शिक्षा संगलेको यस थेरवाद ईसापूर्व तेश्रो शताब्दीतिर सम्राट अशोकको पालामा भारतबाट श्रीलङ्कामा भित्र्याइएको र स्थापित पनि भएको थियो । त्यसबेला महायान भन्ने कुनै शब्द नै थिएन । इसवी सम्बत्को शुरुवात तिरमात्र महायान शब्द देखापरेको थियो । ई. पू. तेश्रो शताब्दीमा त्रिपिटक र अर्थकथा सहित श्रीलङ्का पुगेको बुद्धधर्म थेरवादको रूपमा अखण्ड रहे र भारतमा कै हीनयान-महायान विवाद कहिल्यै देखा परेन । तसर्थ, थेरवादलाई यी दुई यान मध्ये एक अन्तर्गत राख्नु उचित हुँदैन । किन्तु सन् १९५० मा विश्व बौद्ध भ्रातृत्व (W.F.B.) को उद्घाटन पश्चात पूर्व र पश्चिमका विद्वानहरूले दक्षिण पूर्वी एशियाली मुलुकहरूमा प्रचलित बुद्धधर्मलाई हीनयानको सट्टा 'थेरवाद' भन्ने शब्द प्रचलनमा ल्याए । अझैपनि केही व्यक्तिहरू हीनयान शब्द नै प्रयोग गर्ने गर्छन् । वास्तवमा समाधि निर्मोचन सूत्र (एक महायानी सूत्र) मा स्पष्ट रूपमा उल्लेख गरिएको छ कि 'श्रावकयान (थेरवाद) र महायान मिलेर एउटै मात्र यान एकयान' बन्दछ र तिनीहरू कति पनि फरक र भिन्न 'वाहन' होइनन् । बुद्धधर्मका विभिन्न शाखाहरूले बुद्ध शिक्षा बारे भिन्न भिन्न बिचार राखेतापनि दुईहजार वर्षभन्दा अघि-देखि आपसमा धर्मको नाममा हिंसा र रक्तपात भएको छैन । यहिनै बौद्ध सहनशीलताको अपूर्व विशेषता हो



## हरेक वस्तु परिवर्तनशील छन्

सबै नै परिवर्तनशील छन् र अपरिवर्तनशील भन्ने केहि छंदैछैन ।

जीवनलाई नियालेर हेर्दा हामी देख्छौं— यो कसरी परिवर्तन भइरहेको छ र असमानता र चरमसीमा बीच कसरी निरन्तर गुञ्जिरहन्छ । हामोले उतार चढाव, सफलता असफलता, लाभ हानीको महसूस गर्छौं; त्यस्तै यश अपयश, निन्दा प्रशंसाको अनुभव गर्छौं; र सुख र दुःख, खुसी र नैराश्य, सन्तोष र दिक्दारी, आशा र डरका क्षणमा आफ्नो हृदयको स्पन्दनको अनुभूति लिन्छौं । भावनाका यी प्रबल धाराहरूले हामीलाई कहिले उडाउँछ त कहिले तल थर्चाउँछ, कहिले आनन्दको पनि अनुभव गर्छौं र एकैछिन पछि फेरि अर्को नयाँ धारको शक्तिले हामीलाई बगाउन थाल्छ । आरोह—अवरोहको धारहरूको भूमरीमा हामी कसरी रहन सकौंला त ? विश्रामहीन यस्तो भवसागरमा हामीले आफ्नो जीवनलाई कसरी र कहाँनेर स्थापित गर्ने त ?

यो संसार भनेको नै अनगिन्ति असन्तोष, असफलता र हार खाएपछि मात्र बल्ल अलिकति आनन्द प्राप्त हुने ठाउँ हो । यही त्यो संसार हो जहाँ रोग, व्याधि, निराशा र मृत्युबीच अत्यल्प प्रसन्नता रहेको छ । यो संसार त्यस्तो हो जहाँ एकैछिन अधिसम्म प्रसन्न व्यक्ति अर्को क्षणमा हाम्रो



सहानुभूतिका पात्र बन्न पुग्छन् । यस्तो संसारको लागि स्थिर-चित्तको अत्यावश्यक पर्दछ । आज हाम्रो अभिन्न मित्रको रूपमा रहेको व्यक्ति अर्को दिन हामीलाई नै हानी पुऱ्याउने शत्रुका रूपमा परिणत हुने स्वभावको छ यो संसार ।

बुद्धले यस संसारलाई भव (केही बन्नु) को अन्त-हीन प्रवाह भन्नु भएको छ । प्रत्येक वस्तु परिवर्तनशील छन्, अटूट रूपमा परिवर्तित छन्, निरन्तर परिवर्तन हुँदैछन् र बगेको नदी कै छन् । हरेक वस्तु क्षण क्षणमै उत्पत्ति हुन्छन् र नाश हुँदै जान्छन् । प्रत्येक वस्तु जन्मवाट मृत्युतर्फ गइरहेको छ । मृत्युतर्फ निरन्तर उन्मुख हुनु नै जीवन हो । सजीव होस् वा निर्जीव सबै नाशोन्मुख नै छन् । यही अनित्यताको शिक्षा नै बुद्धधर्मको प्रमुख आधार हो । संसारको कुनै वस्तु पनि अनित्य हुनुबाट विमुख छैनन् । मृत्यु नभएको जन्म असंभव छ । जति पनि बन्छन् सबै नाश हुनैपछि । 'परिवर्तन' नै 'सत्य' वा वास्तविकताको एक अभिन्न अंग हो ।

अनित्यताको यस नियमलाई स्वीकार्नु हुँदै बुद्धले संसारमा नित्य रहने कुनैपनि छ भन्ने कुरालाई अस्वीकार गर्नु भएको छ । मन र पदार्थ वा शरीर वास्तवमा मिथ्या हुन् र एक अर्कामा निर्भर रही उत्पत्ति हुने परिवर्तनीय स्वभाव (धर्म) मात्र हुन् ।

आज, वैज्ञानिकहरूले बुद्धले पत्ता लगाउनु भएको अनित्यताको नियमलाई स्वीकार गरिसके । कुनै वस्तु पनि ठोस रूपमा छैनन्, वास्तविक छैनन् र प्रकट रूपमा छैनन्

भन्ने कुरा वैज्ञानिकहरूले स्वीकारी सके । प्रत्येक वस्तु शक्तिको प्रवाह मात्र हो, दुईक्षणसम्म रहिरहने केही छैनन् । पूरा विश्व नै परिवर्तनको यस तेज भूमरीमा फँसेको छ । बैज्ञानिकहरूले सिद्ध गरेका सिद्धान्तहरू मध्ये सूर्यको अन्तपछि त्यो चिसो हुन्छ भन्ने पनि एक हो । यस धारणाबाट बौद्धहरू भयभीत छैनन् । बुद्धले प्रत्येक प्राणी सरह ब्रह्माण्ड अथवा संसारचक्रपनि उत्पत्ति र विनाशको अन्तहीन क्रममा रहेको कुरा सिकाउनु भएको छ । हाम्रो संसार पनि कुनै एकदिन समाप्त हुनेछ । पहिलेका संसारहरूपनि त्यस्तै भएका थिए र पछि पनि हुँदै जानेछन् ।

‘संसार भनेको उत्पत्ति विनाशको प्रवाह हो । हामी सबै समयसित आवद्ध छौं । लेखिएका हरेक शब्द, कुँडिएका हरेक ढुङ्गाहरू, रङ्गाइएका हरेक चित्रहरू, सम्यताको संरचना, मानिसका प्रत्येक वंशहरू स्मृतिपटलबाट हराएका गृष्मकालीन फूल र पात ऊँ हराएर जान्छन् । भएका हरेक वस्तु परिवर्तनशील छन् र अपरीवर्तनीय वस्तु भनेको केही छँदैछैनन् ।’

तसर्थ, यस ब्रह्माण्डमा रहेका सबै देव, मनुष्य, पशु-पंछिहरू, सजीव, निर्जीव वस्तुहरू अनित्य भएर जान्छन् । बुद्ध धर्मले हामीलाई सिकाउँछ :

‘रूप (शरीर) भनेको फिज जस्तो हो, हेर्दा केही लाग्छ छुँदा केही पाउँदैनौं ।

वेदना (अनुभूति) भनेको पानीको फोका जस्तो हो,  
छिनमै बन्छ छिनमै बिलाउँछ ।

संज्ञा (मूल्यांकन) भनेको मृगतृष्णा जस्तो हो, जति अघि  
बढेपनि भ्रम मात्र हुन्छ ।

संस्कार (इच्छा, संकल्प) भनेको केराको बोट जस्तो हो,  
जति उप्काए पनि खालि नै हात लाग्छ ।

विज्ञान (चेतना) भनेको मायाजाल जस्तो हो, जादूगरको  
जादू जस्तो ।' - (संयुक्त निकाय)



## जीवनको साँचो उद्देश्य के हो ?

संसारको विकास क्रममा मानिस सबभन्दा श्रेष्ठ  
उपलब्धि हो । उसले आफ्नो महत्त्व र जीवनको सही अर्थ  
बुझ्न सक्नु पर्छ ।

जीवनको सही अर्थ थाहापाउन प्रथमतः आफूभित्रको  
अनुभव र ज्ञानबाट आफ्नो जीवनलाई बुझ्नु पर्छ । तब  
जीवनको सही अर्थ आफैले थाहा पाउँछौं । अरूले केही मार्ग-  
दर्शनहरू दिन सक्छन् तर आफूलाई 'जागृत' गर्नका लागि  
आवश्यक वातावरण तयार चाहि आफैले गर्नु पर्छ ।

जीवनको वास्तविक उद्देश्य पत्ता लगाउन केही पूर्वा-  
धारहरू छन् । प्रथमतः मानिसको प्रकृति र जीवनको स्वभाव

थाहा पाउनु पर्छ । त्यसपछि, आध्यात्मिक अभ्यासको सहारा-  
बाट आफ्नो मनलाई शान्त र निश्चल बनाउनु पर्छ । जब यी  
अवस्थाहरू पूरा हुन्छन्, तब हामीले पाउन खोजेका उत्तरहरू  
स्वाभाविक रूपमा पाउन थाल्छौं ।

### मानिसको स्वभाव (प्रकृति) कस्तो छ ?

चन्द्रमामा पाइला टेक्न र ब्रह्माण्डको अद्भूत खोज-  
विन गर्न मानिस शायद सिपालु छन् होला, तर उसले आफ्नै  
मनको बारे बुझ्न, थाहा पाउन भने बाँकी नै छ । मनको  
सही स्वभाव थाहा पाउन त्यसलाई कसरी विकसित पार्नु  
पर्छ भन्ने कुरा त उसले सिक्न बाँकी नै छ ।

मानिस अर्थाँ पनि अज्ञानताको खोल भित्रै छन् । उसले  
वास्तवमा आफू को हुँ र के हुँ भन्ने कुरा थाहा पाएकै छैन ।  
परिणामतः उसले सब कुराको गलत अर्थ लाउँछ र त्यही  
अनुसार कार्य गर्छ । हाम्रा सम्पूर्ण सम्यताहरू यस्तो गलत  
अर्थमा आधारित भएको कुरा के विचारणीय छैन ? आफ्नो  
अस्तित्वबारे थाहा पाउन नसकनाले मानिस दम्भी, स्वार्थी र  
ढोंगी बन्न पुग्छ ।

ज्ञान प्राप्तिको लागि मानिसले अज्ञानतामाथि विजय  
पाउन पर्छ । सम्पूर्ण महापुरुषहरू मानिसको कोखबाटै जन्मेका  
हुन्, तर तिनीहरूले महानताको लागि कार्य गरे । ज्ञान भनेको  
कुरा ट्याङ्कीमा पानी खन्याए जस्तो गरी कसैले हाम्रो  
हृदयमा खन्याउन सक्ने कुरा होइन । स्वयं बुद्धले पनि

मानिसको प्रकृतिबारे थाहा पाउनहुँ मानसिक परिशुद्धताका लागि अभ्यास गर्नुभएको थियो ।

मानिस ज्ञानी हुन सक्छ, बुद्ध बन्न सक्छ— यदि ऊ आफ्नो अज्ञान मनद्वारा निर्मित 'स्वप्न' बाट व्युत्पन्न र पूर्णतः जाग्रत हुन्छ भने । आज ऊ जे जस्तो छ, ती सबै उसको आफ्नै विचार र कार्यको परिणाम हो भन्ने कुरा बुझ्नु पर्छ । उसलाई कसैले एकैपटक तयार गरिदिएको होइन, ऊ निरन्तर रूपमा बन्दैछ, परिवर्तन हुँदैछ । ऊ आफ्नो भविष्यलाई कार्य, वचन र मनको माध्यमबाट कतातिर ढाल्न चाहन्छ, ढाल्न सक्छ । वास्तवमा ऊ आफ्नो इच्छानुसारको कार्य र विचारको प्रतिबिम्ब हो । मानिस जीव विकास वृक्षको महान फल हो— उसले प्रकृतिमा आफ्नो स्थान र जीवनको सही अर्थ बुझ्ने प्रयास गर्नु पर्छ ।

## जीवनको स्वभाव कस्तो हुन्छ ?

जीवनको वास्तविकता सामना गर्न कतिपय मानिसहरू तयार हुँदैनन् र मिठो सपना र कल्पनामा डुबेर आफूलाई सुरक्षित ठान्न रूचाउँछन् । उनीहरू प्रतिबिम्बलाई पदार्थको रूपमा हेरी भ्रमित हुन्छन् । जीवन अनिश्चित छ, तर मृत्यु अवश्यंभावो छ भन्ने कुरा बिसँन्छन् । वास्तवमा मृत्यु भनेको एक क्षणिक जीवनको क्षणिक अन्त्य सिवाय अरु केही होइन भन्ने कुरा बुझ्नु र स्वीकार गर्नु नै जीवनलाई बुझ्ने एक उपाय हो । तर 'मृत्यु' शब्द सुन्न धेरैलाई मन पर्दैन । मन

परावस् वा नपरावस् मृत्यु आउंछ आउंछ भन्ने कुरा तिनीहरू बिसंछन् । मृत्युको स्वाभाविकता बारे सही दिमागले सोचेको खण्डमा मानिसमा शान्ति र उत्साह वृद्धिका साथै जीवनको स्वभावबारे यथार्थ ज्ञान पनि प्राप्त हुन्छ ।

मृत्युलाई बुझ्नुको अतिरिक्त हामीले जीवनबारे पनि जानी राख्नु आवश्यक छ । हामी यस्तो जीवन जिइरहेकाछौं जुन कि हामीले इच्छा गरे अनुरूप सँघं सरल र सरस रहँदैन । कैयौँपल्ट समस्या र अवरोधको सामना गर्नु पर्ने हुन्छ । तथापि यिनीहरूसँग हामी डराउनु हुँदैन, किनकि यिनीहरूको वास्तविक स्वभावलाई बुझ्न सकेमा हामीले जीवनको गहनतम अर्थ पनि बुझ्न सक्ने छौं । सम्पत्ति, ऐश, पदप्रतिष्ठाबाट प्राप्त हुने संसारिक सुख सबै भ्रममात्रै हुन् । भौतिक उन्नति, महानतम उपलब्धिको बाबजूद पनि भिन्द्रा लाग्ने औषधिको खपतमा वृद्धि, मानसिक अस्पतालहरूमा रोगीहरूको वृद्धि र आत्महत्या गर्नेहरूको संख्या वृद्धिले के कुरा प्रमाणित गर्दछ भने सच्चा सुख भनेको संसारीक सुखभन्दा घेरै माथि छ र हामीले त्यसलाई प्राप्त गर्न सक्नु पर्दछ ।

### धर्मको आवश्यकता

जीवनको साँचो उद्देश्य बुझ्नको लागि, कुनै एक धर्म अथवा सत्य-नैतिक व्यवस्थाको अनुशरण गर्नु पर्दछ । त्यसले खराब कामबाट अलग हुन मद्दत गर्छ, असल काममा लाग्न उत्साह दिन्छ र आफ्नो मन परिशुद्ध गर्न सक्षम बनाउँछ । सरल भाषामा भन्ने हो भने यही नै 'धर्म' हो ।

धर्म उद्यमि व्यक्तिको अभिव्यक्ति हो : यो उसको 'आफू'लाई चिन्ने र पाउने मार्गको लागि सर्वोच्च शक्ति हो । यसमा नकारात्मक स्वभावलाई सकारात्मक स्वभावमा बदल्ने शक्ति छ । यसले आदर्शहीनलाई आदर्शमय, स्वार्थीलाई निस्वार्थी, घमण्डीलाई विनम्र, हठीलाई सहनशील लोभीलाई दानी, निर्दयीलाई दयावान, निराशावादीलाई आशावादीमा परिणत गराउँछ । प्राणीहरूलाई उच्चतम श्रेणीमा पुऱ्याउने लक्ष्य प्रत्येक धर्ममा रहेको छ । शुरुदेखि नै धर्म मानिसको कलाकारीता र सांस्कृतिक प्रेरणाको श्रोतको रूपमा रहि-आएको छ । यद्यपि मानव इतिहासमा कतिपय धर्महरू आए र बिलाए पनि, तथापि यी प्रत्येकले मानवीय प्रगतिका लागि केही न केही योगदान दिएकै पाउँछौं । क्रिश्चियन धर्मले पश्चिमी सभ्यतालाई सुसभ्य बनाउन मद्दत गरे । बुद्ध धर्म, जसले पूर्वीय जगतको ठूलै भागलाई सुसभ्य बनाए र जुन अर्कैपनि सशक्त छ र आजको वैज्ञानिक युगमा यो धर्मले बढी प्रभाव पार्ने र फैलिने सम्भावना देखा परेको छ । आधुनिक ज्ञानसँग यसका शिक्षाहरू कहिल्यै र कुनै हलतमा बाझिएका छैनन् । बरु यसका सिद्धान्तहरू फन-फन सान्दर्भिक हुँदै गइरहेका छन् । पश्चिमेलीहरू भौतिक विकासका लागि ब्रह्माण्डमाथि विजयहासिल गर्न खोज्दैछन् । बुद्धधर्म र पूर्वीय दर्शन आध्यात्मिक सन्तुष्टिको लागि प्रकृतिसँग साँहाद्रता वा सन्तुलन खोज्छन् ।

धर्मले मानिसलाई इन्द्रिय संवर गर्न र मनलाई शान्त

पानं सिकाउँछ । इन्द्रिय संवरको अर्थ हो हाम्रो समस्याको जराको रूपमा रहेको तृष्णालाई हटाउनु । हामीमा सन्तोष हुनु नितान्त आवश्यक छ । मानिस जति सम्पत्तिको चाहना गर्छन् उतिनै बढी दुःख पाउँछन् । सम्पत्तिले मानिसलाई सुख दिदैन । विश्वका अधिकांश धनी व्यक्तिहरू असंख्य शारीरिक र मानसिक समस्याले पिरोलिएका छन् । तिनीहरूसँग भएका जतिसुकै पैसाले पनि समाधानका उपाय किन्न सक्दैनन् । तर सन्तोषी व्यक्ति जतिसुकै गरीब भएपनि ती धनीहरूभन्दा बढी आनन्दले जीवन बिताउँछन् । एउटा कविता छ :-

‘कसैसँग धेरै छ तर पनि बढी चाहना गर्छ  
 मसँग थोरै छ तर पनि बढी चाहन्न,  
 तिनीहरूसँग धेरै भएपनि गरीब छन्,  
 र मसँग थोरै छ तापनि धनी छु;  
 तिनीहरू गरीब, म धनी; तिनीहरू माग्छन् म दिन्छु;  
 तिनीहरूसँग अभाव छ; मसँग छैन;  
 तिनीहरू शोकले सुक्दैछन्, म बाँच्दै छु ।’

## जीवनको उद्देश्यको खोजना

प्रत्येक व्यक्तिको जीवनको लक्ष्य फरक-फरक हुन्छन् । एक कलाकारले आफू मरिसकेपछि पनि रहिरहने कलाको श्रृजना गर्ने लक्ष्य राख्न सक्छ । एक वैज्ञानिकले कुनै नियम, कुनै नयाँ सिद्धान्त वा नयाँ मेशीन बनाउने इच्छा गर्न सक्छ ।



एक राजनैतिक व्यक्तिले प्रधानमन्त्री वा राष्ट्रपति भन्ने आकांक्षा राख्न सक्छ । एक जवान व्यक्तिले बहुराष्ट्रिय कम्पनीको मेनेजिङ्ग डाइरेक्टर बन्ने लक्ष्य बनाउन सक्छ । किन्तु, जब ती कलाकार, वैज्ञानिक, राजनीतिज्ञ र युवालाई किन यस्तो लक्ष्य राख्यौ भनी सोधेमा जवाफ देलान्— यी उपलब्धीहरू नै जीवनको साँचो उद्देश्य हो र यसले सुखी बनाउँछ । हरेकले जीवनमा सुखको आकांक्षा राख्दछ, तर अनुभवले बारम्बार यही देखाएको छ, यस्तो प्राप्ति एक मृग तृष्णा मात्रै हो ।

### बोध (महसूस)

जब हामी अनित्य, दुःख र अनात्मरूपी जीवनको स्वभाव जान्न सक्षम हुन्छौं, मानिसको लोभी प्रकृति र तीलाई सन्तुष्ट गर्ने माध्यमका बारे थाहा पाउँछौं, तब मानिसले इच्छाएको सुख किन त्यतिको भ्रमपूर्ण हुन्छ भन्ने कुरा हामी राम्ररी महसूस गर्न सक्छौं । तिनीहरू धेरै सम्पत्ति संचय गरेर सुख प्राप्त गर्ने कोशीस गर्छन । जब तिनीहरू धन, पद, शक्ति, मान र इन्द्रिय सुख प्राप्त गर्न असफल हुन्छन्, तब अरू सफल व्यक्तिहरू प्रति इर्ष्यालु भएर दुःखित र शोकग्रस्त हुन्छन् । किन्तु ती सबै प्राप्त गर्न 'सफल' नै भईहाले पनि ती हराउला वा तीबाट बञ्चित हुनु पर्ला भनेर डराउँछन् र दुःखित हुन्छन् अथवा अरू बढी धन कमाउने, उच्च पद हासिल गर्ने, शक्ति बृद्धि गर्ने र बढी सुखको इच्छा राखी

दुःखित हुन थाल्छन् । तिनीहरूको इच्छा पूर्णरूपमा सन्तुष्ट भएको कहिल्यै हुँदैन । तसर्थ असंभव चीज प्राप्तिको लागि समय बर्बाद गरी नराख्न जीवनको स्वभावलाई बुझ्नु जरूरी छ ।

यहाँनेर आएर धार्मिक आस्थाको जरूरत देखा पर्छ, किनकि यसले मानिसलाई सन्तोषी बन्न उत्साहित गर्दछ र मानिसलाई आफ्नो शरीर र स्वार्थभन्दा माथि रहेर सोचन प्रेरित गर्दछ । बुद्धधर्मले मानिसलाई ऊ आफ्नो कर्मको उत्तराधिकारी र भाग्यको निर्माता हो भन्ने कुरा सिकाउँछ । उच्च सुख प्राप्तिको लागि स-साना सुखलाई त्याग्न समर्थ हुनुपर्छ । मृत्युपछि फेरि अर्कोपनि जीवन छ भनी नमान्ने व्यक्तिले पनि आफ्नो र अरूको सुख शान्तिको लागि आदर्श र असल जीवन व्यतित गर्नुपर्छ । यस्तो सकारात्मक र शुद्ध जीवन, आफ्नो र अरूको हितको लागि कार्य गर्नु, स्वार्थी र लोभी जीवनभन्दा अत्यन्त सुखकर हुन्छ ।

मृत्युपछि पनि अर्को जीवनमा विश्वास राख्ने व्यक्तिले यो बुझ्नेको हुन्छ कि कर्मको फल अनुसार उसको अर्को जन्म हुन्छ । धेरै असल कर्म गर्ने व्यक्ति राम्रो स्थानमा जन्मन्छ, जहाँ उसले धन र प्रतिष्ठा, रूप र शक्ति, निरोगीता प्राप्त गर्दछ साथै राम्रा र असल साथी र गुरुहरू भेट्टाउँछ । सुकर्मले स्वर्ग र विशिष्ट स्थानमा पुनर्जन्म हुन्छ भने कुकर्मले दुःखपूर्ण स्थानमा पुनर्जन्म गराउँछ । जब मानिसले कर्मको सिद्धान्त बुझ्छ, तब कुकर्मबाट बच्ने प्रयत्न गर्छ र सुकर्मतर्फ आफूलाई लगाउँछ ।

यसो गर्दा उसले यस जीवनमा मात्र होइन अरू जीवनमा समेत लाभ पाउँछ ।

जब मानिसले आफ्नो स्वभाव थाहा पाउँछ, तब यथार्थताको बोध हुन्छ । मानिसमा अन्तर्निहित बुद्धि, मैत्री र चेतनाको आभास पाउँछ । उसले यो पनि बुझेको हुन्छ कि मानिस भएर जन्मनु र अरू सद्धर्मको श्रवण गर्न पाउनु त्यति सजिलो छैन । उसले जीवनको अनित्यतालाई पनि बुझेको हुन्छ र आफूले सकुन्जेल नै धर्मको अभ्यास गर्न तत्पर पनि हुन्छ । लोभ र अज्ञानतावश आफ्नो मनमा कुण्ठित दूर्भावना-हुरूवाट आफूभित्र रहेको सक्षमता र शक्तिलाई बाहिर ल्याउनमा धर्मको अभ्यास जीवनभर गरीरहन पर्दछ भन्ने कुरापनि उसले बुझेको हुन्छ ।

यिनै अवबोध र अनुभवका आधारमा उक्त व्यक्तिले आफ्नो विचार, बोली र काममा समेत सचेतता अपनाउँछ । मैत्रीयुक्त विचारले बोलेका कुरा, गरेका कामले अरूलाई जस्तै आफैलाई पनि सुख दिन्छ भन्ने कुरा बुझ्दछ । आत्म-परिशुद्धता तर्फ लैजाने आर्य अष्टांगिक मार्ग अनुसरण गर्नुको यथार्थ अर्थ थाहा पाउँछ । यस मार्गले मानिसलाई अनैतिक कार्यहरूबाट संयम गराई नैतिक शक्ति वृद्धि गराउनमा र शारीरिक, मानसिक र आध्यात्मिक उन्नतितर्फ बढ्नमा मद्दत गर्छ । साथै यसमा मानिसको बिचार शुद्धि र मानसिक शक्तिको विकास गरी परिशुद्ध व्यक्तित्व निर्माण गर्न थुप्रै बाटाहरू छन् । मानसिक विकासका यी अभ्यास (भावना)

ले जीवनको बाटो तथा प्रकृति र प्रकृतिका नियमहरूका बारेको ज्ञान र अनुभवलाई गहिरो र व्यापक पार्न सक्दछ । छोटकरीमा भन्ने हो भने यसले प्रज्ञाको विकासतर्फ लैजान्छ । जति प्रज्ञा बढ्छ उति दया, करुणा, मैत्री र सुख बढ्छ । विभिन्न प्रकारका जीवनहरूप्रति सतर्कता बढ्छ र आफ्नो विचार, मनोभावना र कार्यहरूप्रति सचेतता बढ्छ ।

आत्म परिशुद्धिको यस क्रममा मानिसले दिव्य जीवनलाई आफ्नो अन्तिम लक्ष्य बनाउँदैन । वरू उसले त्योभन्दा उच्च लक्ष्य राख्दछ, अर्थात् मानव क्षमताको उच्च अवस्था 'निर्वाण'लाई आफ्नो लक्ष्य बनाउँछ । यस्तोबेला उसले 'त्रिरत्न' (बुद्ध, धर्म, संघ) प्रति अगाढ श्रद्धा बढाउँछ र बुद्धलाई आफ्नो आदर्श बनाउँछ । ऊ लोभबाट मुक्त हुन उद्यत बन्छ र मैत्री र प्रज्ञा वृद्धि गर्नतर्फ लाग्छ, साथै सांसारिक बन्धनबाट पूर्णतः छुटकारा पाउन प्रयत्नरत हुन्छ ।

★★★

मैत्री

आजको संसारमा केहीको अभाव छ भने त्यो हो मैत्री वा सद्भाव ।

विश्वमा आज भौतिक सम्पत्ति प्रशस्त छन् । विद्वान बुद्धिजीवी, प्रतिभाशाली लेखक, बुद्धिमान वक्ता, दार्शनिक,

मनोवैज्ञानिक, वैज्ञानिक, धार्मिक गुरु, अद्भूत कवि र शक्ति-शाली नेताहरू छन् । यी विशिष्टतम प्रतिभाहरू छँदाछँदै पनि आज विश्वमा सच्चा शान्ति र सुरक्षा छैन । यसो हुनुमा केही कुराको अवश्य कमी भएको हुनुपर्छ । के को कमीभन्दा-मानिसहरू बीच आपसी सद्भाव र मैत्रीभावको कमी हो ।

भौतिक आर्जनले मात्र सुख र शान्ति पाउँदैन । प्रथमतः मानिसले आफ्नो हृदयभित्र शान्ति स्थापना गर्नुपर्छ अनिमात्र अरूलाई र विश्वलाई समेत शान्ति प्रदान गर्न सक्छ । आध्यात्मिक गुरुहरूको उपदेश अनुसरण गर्नु नै शान्ति प्राप्तिको सही उपाय हो ।

मैत्री भावको अभ्यास गर्दा, प्रथमतः अहिंसाको आदर्श सिद्धान्तको अभ्यास गर्नुपर्छ र स्वार्थीपनलाई निर्मूल गर्नुपर्छ । यस्तो संघर्ष शारीरिक तवरमा होइन बल्कि मानसिक तवरमा गरिन्छ । किनकि दूर्भावनाहरू शरीरमा होइन मनमा उब्जन्छन् । खराब माथि विजय पाउन बदला भन्दापनि अहिंसा नै बढी प्रभावकारी हतियार हो । बदलाको भावनाले दूर्भावनाहरू फेरि बढाउँछन् ।

मैत्री भावको अभ्यासमा स्वार्थीपन त्याग्नु आवश्यक छ । हामीमा स्वप्रेम, आत्मप्रेम, स्वार्थीप्रेमको बोलवाला बढी छ । 'लोग्नेप्रतिको माया साँच्चै नै लोग्नेको लागि भन्दापनि आफैँप्रतिको मायाको लागि हुन्छन् । आमा-बाबु आफ्ना बच्चाहरूलाई माया गर्छन् त उनीहरूको लागि नभई आफ्नै लागि माया गर्छन् । इश्वरलाई पनि आफ्नै लागि मात्र माया

गछन् । कसैको प्रेमको लागि प्रेम गरिदैन, आफ्नै प्रेमको लागि प्रेम गछन् ।'

मानिसले सच्चा शान्ति कायम गर्न र मुक्ति पाउनको लागि निस्वार्थ प्रेमको अभ्यास गर्न जान्नु पर्दछ । आत्म हत्याले आफैलाई मारे छँ स्वार्थीपनाले आध्यात्मिक उन्नतिलाई रोकदछ । बुद्धधर्ममा मैत्री भन्नाले भावनात्मक वा स्वार्थीपन होइन । लोभ, द्वेष, ईर्ष्या, निर्दयीता, शत्रुता र असन्तोष जस्ता दूर्भावनाहरू हटेपछिको स्वच्छ मनमा प्रस्फुरित हुने भाव 'मैत्री भाव' हो । बुद्धका अनुसार मेत्त अथवा मैत्रीभाव नै एक मात्र त्यस्तो प्रभावकारी उपाय हो जसले मानसिक रूपमा दूषित भएको वातावरण स्वच्छ पार्न र मनको निर्मलता कायम राख्न सक्छ ।

आजकल प्रेम वा माया भन्ने शब्दले मानिसले अनुभव गर्ने विविध भावनालाई समेट्छ । बुद्धधर्म अनुसार, भावनाहरू घेरै प्रकारका हुन्छन् र ती सबै 'प्रेम' वा 'माया' अन्तर्गत पर्छन् । सर्वप्रथम, स्वार्थ प्रेम र निस्वार्थ प्रेमको कुरा गरौं । अरूको इच्छा वा चाहनाको कुनै परवाह नै नगरी आफ्नै मात्र दुनो सोच्याउन खोज्नुलाई 'स्वार्थी प्रेम' भन्छ । स्वार्थी प्रेमको लक्षण ईर्ष्या भाव हो । जबकि अरूको भलाईको लागि आफ्नो केहि परवाह नराखी आफैलाई उत्सर्ग गर्नु 'निस्वार्थ प्रेम' हो । साधारणतः मानिसले व्यवहारमा दुवै प्रेम अर्थात् स्वार्थी प्रेमपनि र निस्वार्थी प्रेमपनि अनुभव गछन् । उदाहरणको लागि— आमामा—बाबुहरू आफ्ना केटाकेटीहरूप्रति

प्रशस्त त्यागि हुन्छन् र बदलामा उनीहरूबाट केही पाउने आशा राख्दछन् ।

अर्को प्रेम ही— भ्रातृ भाव वा साथीहरू बीचको प्रेम । एक अर्थमा, यस्तो प्रेमलाई निस्वार्थ प्रेम भन्न सकिन्छ, किनकि यस्तो प्रेम निश्चित मानिसहरू मै सीमित हुन्छ र अरूसँग यसले मतलब राख्दैन । अर्कोथरी छ, यौन सम्बद्ध प्रेम, जसमा कि शारीरिक आकर्षणको कारण एक अर्काको नजिक रहन्छन् । यो नै आधुनिक मनोरंजनको उपज हो र यस अन्तर्गत अल्लारे तरुणहरूको मूर्खतादेखि लिएर प्रौढहरूको जटील सम्बन्ध पर्न आउँछ ।

यिनीहरूभन्दा उच्च तहको अर्को हो मेत्त अथवा मैत्री । यो महान गुण बुद्धद्वारा व्यक्त गरिएको र प्रकाश पारिएको हो । मानिसलाई दुःखबाट छुटकारा दिलाउने उपाय पहिल्याउन सकिन्छकि भनी बुद्धले आफ्नो राज्य, परिवार, सुख, ऐश्वर्य सबै त्यागी श्रमण बन्न पुगेका थिए । बुद्धत्व प्राप्त गर्ने सन्दर्भमा उहाँले कतिपय संघर्ष गर्नु पन्थो । साधारण व्यक्ति भए निरूत्साहित हुन्थे, तर उहाँ बोधिसत्व त्यस्तो हुनुहुन्थेन । त्यसकारणले उहाँ 'करुणावान' कहलाइनु भयो । बुद्धको असीम प्यार मानिसहरूको लागिमात्र सीमित थिएन, समस्त प्राणीहरूका लागि व्याप्त थियो । विना भेद-भाव, असीम रूपमा फैलिएको उहाँको प्रेम मात्र भावनात्मक वा स्वार्थी थिएन । मैत्री भावमा कुनै प्रतिफलको आशा नराखिने हुनाले अरू प्रेममा जस्तो नैराश्यता वा असन्तुष्टि

हुँदैन । यसले अझ बढी सुख र सन्तुष्टि बढाउँछ । जसले मैत्री भावनाको अभ्यास गर्दछ, उसले करुणा र समताको वृद्धि गर्दछ र विशिष्टतम सुखको अवस्थाको अनुभव पनि गर्दछ ।

‘बुद्धको परम्परागत मार्ग’ (Buddha’s Ancient Path) पुस्तकमा भिक्षु पियदस्सी भन्नु हुन्छ— ‘प्रेम एक सशक्त शक्ति हो । प्रेम युक्त निर्मल हृदयले गरेका काम जस्तै मद्दत सहायता, दुःख हटाउने काममा सहयोग आदिले परम सुख र मोक्षसम्म पुऱ्याउँछ ।’

‘घृणा गर्नु मूर्खता हो, यसले कन अन्धकारमा पुऱ्याउँछ, सत्यताबाट टाढा राख्दछ, भनी घृणाको बेफाइदालाई मनन गरेर हामीले प्रेम वा मैत्री भावको विकास गर्न सक्छौं । कर्मको सिद्धान्त बुझ्नेले घृणा गर्न पर्ने कोही पनि छैन भनी बुझेको हुन्छ । घृणा मूर्खहरूको मार्ग हो जसले कन कन बढी अँध्यारोपन ल्याउँछ ।

घृणा वा द्वेष बन्धन हो भने प्रेम वा मैत्री मुक्ति हो । द्वेषले पश्चात्ताप ल्याउँछ, भने मैत्रीले शान्ति दिन्छ । द्वेष भावले झगडा बढाउँछ, भने मैत्री भावले शान्त गराउँछ । द्वेषले विभाजन गर्छ, प्रेमले एकवद्ध गर्छ । घृणा कठोर हुन्छ, प्रेम नरम हुन्छ । द्वेषले विघ्न पार्छ, प्रेमले मद्दत गर्छ । तसर्थ घृणाको दोष र मैत्रीको गुणहरूको सही अध्ययनबाट हामीले मैत्रीभावको विकास गर्न सक्छौं ।

मैत्री सूत्रमा बुद्धले मैत्रीकोबारे व्याख्या गर्दै भन्नु भएको छ— ‘जसरी आमाले जस्तोसुकै आपतमा पनि आफ्नो



एकलो छोरोलाई आपनो ज्यानभन्दा बढी रक्षा गर्छ, त्यसरी नै समस्त प्राणीप्रति असीम करुणा राख्ने अभ्यास गर्नु पर्छ । आपनो असीम मैत्रीलाई बिना द्वेषभाव, बिना शत्रुभाव, बिना रोकावट संसारको चारैतिर फैलाउनु पर्दछ ।'



## साँच्चैको दान

यदि कुनै प्रतिफलको आशा नगरी केही दिन्छौ भने त्यो नै साँच्चैको दान ठहर्छ ।

कुनै प्रतिफलको आशा नगरी केही कुरा दिनु नै साँच्चैको दान अथवा त्याग हो । यदि कसैले प्रतिफलको आशा गरी केही दिन्छ भने त्यो कारोवार ठहर्छ, दान ठहरिन्न । सच्चा रूपमा दान दिने व्यक्तिले दान लिने व्यक्ति आफूप्रति कृतज्ञ होस् भन्ने समेत आशा राख्दैन, अधिकांश मानिसहरूमा बिर्सने बानी भएपनि अधिकांश मानिसहरू अकृतज्ञ चाहिँ होइनन् । सच्चा दान असल कार्य हो र दाता र याचकमा कुनै बन्धन रहन दिदैन ।

दान जस्तो पुण्यकार्यलाई सबै धर्मले प्रशंसा गरेका छन् । जोसँग पर्याप्त छ उसले अरूलाई पनि बाँड्न सिकनु पर्छ । कोही कोही यस्ता दानी पनि छन्, जसले आफ्नो धर्म वा मतमा आकर्षित गर्न दान दिने गर्छन् । यसरी धर्म

परिवर्तन गराउने छद्म उद्देश्य भएको दानलाई सच्चा दान भन्न सकिदैन ।

आध्यात्मिक बाधकका रूपमा आफूभित्र रहेका लोभ जस्ता दूर्भावना हटाउनको लागि दान गर्नुपर्छ भन्ने बौद्ध दृष्टिकोण रहेको छ । आध्यात्मिक उन्नतिको अभिलाषा राख्ने कुनै पनि व्यक्ति त्यसतर्फ सदा तत्पर रही आफूभित्र रहेको स्वार्थीपन हटाउनुका साथै आवश्यक पर्ने भन्दा बढी प्राप्त गर्ने लालसाबाट मुक्त हुनु पर्दछ । अधिकारको मदहोशमा परेर लोभको बशमा पर्न सक्नेहुँदा त्यसप्रति चनाखो रहनु पर्दछ । आफ्नो वा आफूसित भएका वस्तुहरू आफ्ना स्वजन-हरूलाई जस्तै अरूलाई पनि आवश्यक समयमा दिन सक्नु पर्दछ ।

दान गर्दा शरीरले मात्र होइन बल्कि हृदयदेखि गरिनु पर्दछ । प्रत्येक दान कार्यमा हृदय प्रफुल्ल हुनु पर्दछ । साधारण उदारता र दान दिनुमा स्पष्ट फरक देखिन्छ । कसैलाई दया र करुणावश केहिकुरा दिन्छ र आफूलाई उसको महत्तगार ठान्दछ भने त्यो साधारण उदारता प्रदर्शन मात्र हो । जबकि, आफूभित्र रहेका स्वार्थीपन र तृष्णा हटोस् भन्ने पुण्य आकांक्षा राखेर कसैलाई केही दिन्छ त सच्चा दान हो । बुद्धले बुद्धत्व प्राप्त गर्नुपूर्व कतिपय जन्महरूमा दान पारमिता पूरा गर्नु भएको थियो । दान कार्य एक महत्त्वपूर्ण गुण हो भन्ने सोची जसले दान गर्दछ, उसमा प्रज्ञाको वृद्धि हुन्छ । त्रिरत्नको गुण अनुस्मरण गर्नेले नै 'दान' दिन सक्छ ।

मानिसले दिनसक्ने वस्तु धेरै प्रकारमा छन् : भौतिक वस्तु, जस्तै भोकाएकालाई खाना, गरीबलाई पैसा, लुगा; अरूलाई उपयुक्त हुने प्रकारका ज्ञान, सीप, समय श्रम; आपतमा परेका मित्रका लागि सहानुभूतिपूर्ण बिचारको आदान प्रदान; हिंसाबाट बच्नुका साथै मृत्योन्मुख प्राणीको बचाउ; कसैका लागि आफ्नो शरीरको कुनै अंग जस्तै रगत, आँखा, मृगौला आदि प्रदान । जो व्यक्ति करुणा र दयापूर्वक अरूलाई मद्दत गर्न उद्यत छ, ऊ आफ्नो ज्यान समेत उत्सर्ग गर्न तयार रहन्छ । बोधिसत्वको जोवनी हेर्दा उनले अनेक जन्ममा अरूको लागि आफ्नो शरीरका अंगहरू दान गरेको हामी पाउँछौं । त्यति मात्र होइन अरूको जीवनको लागि आफ्नो जीवन समेत दिएको हामी पाउँछौं, त्यस्तो प्रकारको छ उहाँको उदारता र करुणा ।

तर बुद्धको महान करुणाको सर्वोच्च प्रमाण, मानवताको लागि अमूल्य उपहार 'धम्म' (धर्म) हो, जसले प्रत्येक प्राणीलाई उसको दुःखबाट पार गराई दिन्छ । बौद्धहरू दानमध्ये धर्मदानलाई सर्वोच्च दान ठान्दछन् । धर्मदानमा कसैको जीवनलाई सम्पूर्णरूपमा बदल्न सक्ने महान शक्ति छ । जब कसैले शुद्ध मनले यसलाई ग्रहण गर्दछ र उत्साहपूर्वक अभ्यास गर्छ, उसले अवश्य परिवर्तनको महसूस गर्दछ । आफ्नो हृदयमा सर्वाधिक सुख, शान्ति र आनन्दको अनुभव गर्दछ । यदि ऊ पहिले निर्दयी थियो भने अहिले करुणावान बन्ने छ । यदि ऊ पहिले प्रत्याक्रमणकारी थियो भने अहिले क्षमाशील

बन्ने छ । धम्मको अभ्यासबाट द्वेष करूणामा परिवर्तित हुन्छ, लोभ उदारतामा परिवर्तित हुन्छ, व्यग्रता संयममा परिवर्तित हुन्छ । 'धर्म'को रसास्वादन गरिसकेको व्यक्तिले यहाँ र अहिलेमात्र होइन 'निर्वाण' प्राप्त नहुन्जेलसम्मको जीवन यात्रामा सुख र शान्तिको अनुभव गर्ने छ ।



## सहन शीलता

'यदि कसैले मूर्खतावश ममाथि अन्याय गर्‍यो भने पनि म उसलाई मेरो असीम प्रेम फर्काउँछु । जति खराबी उसबाट आउँछ, त्योभन्दा बढी असल मबाट जान्छ । म जहिले पनि शुभ मङ्गलको आशिर्वाद दिइरहन्छु' —(बुद्ध)

आज मानिस डर, भय र असन्तुष्टताले भरिपुर्ण र आक्रान्त छन् । तिनीहरू यश, कीर्ति, धन र शक्तिको नशाले लठ्ठ छन् । तिनीहरू इन्द्रिय सुखका लागि तड्पीरहेका छन् । डर, त्रास र अमुरक्षामा मनिसहरू जीवन विताइरहेका छन् । उपद्रव र अनिकालको यस्तो समयमा मानिस एक अर्कासित शान्तिपूर्वक रहन मुस्किल परेको छ । यसकारणले नै आज विश्वको लागि सहनशीलताको अत्यन्त जरूरी भएको छ ताकि विश्वका मानिस एक अर्कासित शान्तिपूर्वक रहन सकून् ।

विश्व आज कट्टरता र असहिष्णुताको उन्मादले ग्रस्त

र दूषित छ । राजनैतिक संघर्षको नाममा बलि चढाइएका मानिसहरूका रगतले कतिपय मुलुकका घरती रक्तरंजित छन् । जसरी पहिले-पहिले आफूभन्दा फरक विश्वास वा मत राख्ने व्यक्तिहरूलाई शहिद बनाएर अग्निसंस्कार गर्दाको घुँवाले आकाश ढाकिएको हुन्थ्यो । त्यसरी नै धार्मिक रूपमा होस् वा राजनैतिक रूपमा होस् अरू सम्पूर्ण मानिसहरू पनि आफ्नो जस्तै विश्वास वा मतमा ल्याउने कोशीस गर्दै छन् र अरूको विश्वास वा मतप्रति धेरै आक्रामक भएका छन् । यसरी क्रान्तिकारीहरूको असहिष्णुताले गर्दा धार्मिक क्षेत्र वदनाम हुन पुगेको छ ।

वर्तमान शताब्दिका 'प्रगति' भनिएका लोकप्रिय आविष्कारहरू तर्फ एक नजर देऔं- टेलिफोन, विद्युतीय मोटर, हवाईजहाज, रेडियो, टेलिभिजन, कम्प्यूटर, अन्तरिक्ष-यान, भू-उपग्रह, विद्युत उपकरण आदि आश्चर्यजनक आविष्कार हुन् । त यिनै आविष्कारकहरू नै गोली र बारूदको माध्यमबाट असंख्य मानिसहरूका हत्यारा बनिरहेका छन् । यी महान 'प्रगति'को माछमा सहिष्णुता खोज्ने कहाँ ?

वाह्य अन्तरिक्षको अनुसन्धानमा आज मानिसहरू उत्साहित छन् । तर मानिस-मानिस बीच शान्ति र एकता साथ रहन उनीहरू बिल्कुल असमर्थ छन् । चन्द्रमा र अरू ग्रहहरूलाई मानिसले अन्ततः दूषित पारी छाड्ने छन् ।

भौतिक उपार्जनको लागि आधुनिक मानिस प्रकृतिको विनाश गर्दछ । तथाकथित सुख र सुविधाको खोजमा ऊ

यति व्यस्त छ कि जीवनको वास्तविक उद्देश्य के हो भन्न नै उसले बुझ्न सकेको छैन । मानवीय जीवनको अर्थ र यसको उद्देश्य नै सही रूपमा नबुझनाले नै मानिसहरू आज जसरी गलत तरिकाको व्यवहार र जीवन पद्धति अपनाउँदै छन् र यहि नै आजको नैराश्यता, डर, असुरक्षा र असहिष्णुताका कारणहरू हुन् ।

वास्तवमा आजपनि धर्मको नाममा असहिष्णुताको अभ्यास हुँदैछ । मानिसहरू केवल धर्मको कुरा गर्छन् र स्वर्गको छोटो बाटो देखाइदिने वचन दिन्छन्, तर धर्मको अभ्यास गर्न भने उनीहरू उत्साहित हुन्नन् । यदि क्रिश्चियनहरू काइष्टको धर्मोपदेश अनुसार रहे भने, यदि बौद्धहरू आर्य अष्टांगिक मार्गमा हिँड्दछन् भने, मुसलमानहरू भ्रातृत्व भावलाई अंगाल्दछन् भने र हिन्दूहरू परमात्मासँगको योग तर्फ अग्रसर हुन्छन् भने निश्चित रूपमा यस संसारमा शान्ति र एकता कायम हुन्थ्यो । महान धार्मिक गुरुहरूका यस्ता अमूल्य शिक्षा छँदाछँदै पनि मानिसहरूले अक्सम्म पनि सहिष्णुताको महत्व बुझ्न सकेकाछैनन् । धर्मको नाममा सिकाइने असहिष्णुता ज्यादै लज्जाजनक र शोचनीय छन् ।

बुद्धको शिक्षा छ— 'हामीलाई घृणा गर्नेलाई पनि घृणा नगरो सुखी भई बाँचौं । घृणा रहित भई बाँचौं । दूर्भावनाबाट अलग्ग भई बाँचौं । लोभीहरूको माझमा पनि निर्लोभी भई सुखपूर्वक बाँचौं । —(धम्मपद १६७, २००)



## बौद्ध अन्त्येष्टि क्रिया

साँच्चैको बौद्ध अन्त्येष्टि क्रिया साधारण, सरल पवित्र र गौरवपूर्ण धार्मिक संस्कार हो ।

साँच्चैको बौद्ध अन्त्येष्टि क्रिया एक सरल, पवित्र र गौरवपूर्ण धार्मिक रीति हो भन्ने कुरा कतिपय बौद्ध मुलुकहरूमा देख्न पाइन्छ । दूर्भाग्यवश, केहि मानिसले यसमा धेरै अनावश्यक, अतिरिक्त विषय र अन्धविश्वासपूर्ण कुराहरू समावेश गरी दिए । ती अतिरिक्त विषय र कार्यहरू मानिसहरूको रीतिरिवाज अनुरूप फरक-फरक हुन्छन् । तिनीहरूले यी कुराहरू जीवनको प्रकृति, मृत्युको स्वभाव र मृत्युपछिको जीवनबारे अनजान मानिसहरूलाई धेरै अगाडिदेखि नै सिकाउँदै आएका थिए । जब यस्ता धारणाहरू बौद्ध संस्कारमा सम्मिलित भए, तब मानिसहरूले अन्त्येष्टि क्रिया धेरै खर्चालु भयो भनी बुद्धधर्मलाई समेत दोष दिन थाले । यदि बुद्धको शिक्षा र बौद्ध परम्परावारे ज्ञान हुने कसैसँग अन्त्येष्टि क्रियाबारे सोधेको खण्डमा उसबाट ठीक तरिका थाहा पाउन सकिन्छ । तर मानिसहरूलाई बुद्धधर्मले अमूल्य समय र धेरै धन खर्च गर्न लगाउँछ भनी उनीहरूमा भ्रम फैलाइराखेको छ । वास्तवमा बुद्धधर्मले आधारहीन रीतिरिवाज सिकाउँदैन भन्ने कुरा बुझ्नु अत्यावश्यक छ । शवलाई गाड्ने वा दाह गर्ने कुरामा बौद्धहरू त्यति कट्टर छैनन् । कतिपय बौद्ध

मुलुकमा दाह गर्ने चलन छ । स्वास्थ्यको दृष्टिकोण र आर्थिक दृष्टिकोणले हेर्दा शव दाह गर्नु राम्रो देखिन्छ । आज संसारमा जनसंख्या बृद्धि हुँदै गइरहेको छ र यदि हामीले शवलाई जमीनमुनि गाड्दै जाने हो भने पछि गएर जीवित मानिस रहने ठाउँ नै पाउन मुस्किल हुनेछ ।

शव दाहको विरोध गर्ने मानिसहरू अझै पनि छन् । शव दाहलाई तिनीहरू ईश्वरको न्याय प्रतिकूल ठान्दछन् । त्यस्तै कतिपय कुराहरूमा यिनीहरू विरोध गर्दछन् । यस्ता व्यक्तिहरूलाई शव गाड्नुभन्दा दाह गर्नु बढि उचित छ भनी बुझाउन केहि समय लाग्न सक्छ ।

एकदिन कोही व्यक्ति आएर चिहानबाट वा शव भस्म राखेको स्थानबाट मरेको व्यक्तिलाई लिएर जान्छ र स्वर्ग वा नर्कमा पठाउने निधो उसले गछ भन्ने कुरामा बौद्धहरू विश्वास गर्दैनन् ।

मृत व्यक्तिको चेतना वा मानसिक शक्ति र अस्थि-पंजर वा मृत शरीरसँग कुनै सम्बन्ध रहँदैन । कोही मानिस यस्तो पनि विश्वास गर्छन् कि मृत शरीरलाई राम्ररी गाडिएन वा चिहानमा राम्ररी छोपिएन भने त्यसको आत्मा संसारको चारै कुनामा गएर हुन्छ र कहिलेकाहि आफन्त-हरूलाई दुःख दिन आउँछ । यस्ता धारणाहरू बुद्धधर्ममा कहि पाइँदैन ।

बौद्ध धारणा अनुसार कोही व्यक्ति मरेपछि उसको आफ्नो असल वा खराब कार्यहरूको फलस्वरूप यथोचित



स्थानमा पुनर्जन्म हुन्छ । जबसम्म जीवनको तृष्णा रहन्छ, तबसम्म पुनर्जन्म लिनै पर्छ । जसले आफ्ना सबै लालसाहरू त्यागेर अरहन्त बनीसके, तिनीहरूको मात्रै मृत्युपछि पुनर्जन्म हुँदैन र तिनीहरूले आफ्नो अन्तिम लक्ष्य निर्वाण प्राप्त गर्छन् ।



## आत्म समर्पण होइन

कसैमाथि आश्रित हुनु आत्म विश्वास र आत्म उत्साहको आत्म समर्पण हो ।

बुद्धधर्म एक सभ्य धर्म हो जसमा समानता, न्याय र शान्तिको अत्यन्त प्रबलता छ । मुक्तिको लागि अरूमा भर पर्नु नकारात्मक पक्ष हो, आफ्नै भर पर्नु सकारात्मक पक्ष हो । अरूमाथि आश्रित हुनु भन्नु नै आफ्नो विवेक, बुद्धि, उत्साह र उद्योगको आत्म समर्पण गर्नु हो ।

मानवताको उत्थान र विकास जतिपनि भए, मानिस आफू स्वयंले गरेका हुन् । मानिसको उन्नति उसको आफ्नै ज्ञान, समझदारी, उद्योग र अनुभवबाट मात्र हुन्छ नकि आकाश वा स्वर्गबाट । मानिस प्रकृतिको ठूलठूला शक्तिहरूको समेत दास बन्न हुँदैन । बेलाबखतमा प्रकृतिका बलवान

शक्तिहरूबाट मानिसहरू प्रभावित भएपनि प्राकृतिक शक्तिको स्वभाव र वास्तविकतालाई बुझेर ऊ त्यस शक्तिभन्दा उच्च बन्न सक्छ । बुद्धधर्मले यी सत्यलाई प्रकाशमा ल्याएको छ— मानिस आफ्नो समझदारीबाट उसको आफ्नो वरिपरिका वातावरणलाई आफ्नो नियन्त्रणमा लिन समर्थ हुन सक्छ । ऊ प्रकृतिको प्रकोपबाट बच्न सक्छ र तिनै शक्तिहरूलाई उपयोग गरी ऊ आफूलाई आध्यात्मिकता र सत्यताको उच्चतम तहसम्म पुग्न सक्छ ।

यी उपलब्धीहरू प्राप्तिका लागि बुद्धधर्मले मानिस स्वयंको ज्ञान र उद्योगलाई श्रेय दिएका छन् नकि अलौकिक शक्तिलाई । सत्य धर्मको अर्थ अदृश्य शक्तिहरूमा विश्वास गर्नु होइन बरू मानिसको असल कार्यमा विश्वास हो । यस अर्थमा, बुद्धधर्म केवल एक धर्ममात्र होइन, यो त आदर्शमय जीवन जिएर शान्ति र स्थायी मुक्ति प्राप्त गर्ने एक श्रेष्ठतम तरिका हो । बुद्धधर्मले सुसंस्कृत र बुद्धिमान व्यक्तिहरूलाई सदैव आकर्षित गरेको छ । संसारका हरेक सुसंस्कृत मानिसले आज बुद्धलाई बुद्धिमान गुरुका रूपमा मानेका छन् । बुद्धका अनुसार मानिसको सुखका लागि अन्धविश्वास र कट्टर सिद्धान्तले भरिएको कुनै 'वाद (धर्म)' होइन बल्कि संसारको वास्तविक स्वभाव र कारण र त्यसको प्रतिफलको ज्ञानको आवश्यकता छ । जबसम्म यो जीवनलाई प्रकृतिको एक अपूर्ण रूपमात्र हो भन्ने कुरालाई बुझ्दैन तबसम्म कुनैपनि व्यक्ति पूर्णरूपमा मुक्त हुन सक्दैन ।

बुद्धले यस विश्व जगतकाबारे नयाँ तरिकाले व्याख्या गर्नु भएको छ, त्यो हो— आध्यात्मिक सुख र परिशुद्धता प्राप्तिको नयाँ दृष्टिकोण । अनित्यताभन्दा माथिको नित्यता, संसारीक परिवर्तनहरूभन्दा माथिको निर्वाण प्राप्ति र जन्म मरणको चक्रबाट पूर्ण छुटकारा पाउनु नै बुद्धधर्म अनुसार मानिसको अन्तिम लक्ष्य हुन् ।



## कोही पनि पापी छैनन्

बुद्धधर्मले कुनैपनि कार्यलाई केवल अनिपूण र अकुशलमात्र मानिएका छन्, पापयुक्त होइनन् ।

बौद्धहरू मानिसहरूलाई स्वभावले पापी अथवा देव-द्रोही ठान्दैनन् । प्रत्येक मानिस उच्च गुणले युक्त छन्, जसभित्र असलका साथसाथै खराब स्वभावहरूको पनि भण्डार छ । मानिसभित्र रहेको असल वा कुशल प्रतिभाले प्रस्फुटित हुने अवसरको सदा प्रतिक्षा गरिरहेको हुन्छ । एउटा भनाई छ— 'हामीभित्रमा खराबहरूमा धेरै असल पनि छन् र असलहरूभित्र धेरै खराब पनि छन्' ।

बुद्ध धर्मले के सिकाउँछ भने हरेक व्यक्ति असल या खराब कामको लागि स्वयं जिम्मेवार छन् र प्रत्येकले आफ्नो भाग्य आफै निर्धारण गर्न सक्छन् । बुद्ध भन्नु हुन्छ— 'खराब

कामहरू तिम्रो आफैले गरेका हौ, तिम्रा बाबु आमा वा साथीभाई वा नाताकुटुम्बले होइनन् र त्यसको दुःखदायी फल पनि तिम्रैले नै भोग्नु पर्छ' —(धम्मपद १६५)

मानिसको दुःख स्वयं निर्मित हो, यो पारिवारिक श्राप वा पुर्खाको पापको फल होइन । बौद्धहरू यस संसारलाई केवल परिक्षण स्थलमात्र हो भन्ने भनाइलाई स्वीकार गर्दैनन् । यो संसारलाई अति उच्च परिशुद्धता प्राप्तिको स्थल बनाउन सक्छौं र उच्च परिशुद्धता नै सुखको पर्यायवाची शब्द हो । बुद्धका अनुसार मानवीय जीवन भनेको कुनै देवी शक्तिले श्रृष्टि गरेको एउटा प्रयोग होइन जुन त्यस शक्तिले चाहने वित्तिकै खतम पनि हुन्छ ।

यदि कुनै पापलाई माफ गर्न सकिन्छ भने, मानिसहरू यसको लाभ उठाएर फन-फन पाप गर्न उत्साही हुन्छन् । वाह्य शक्तिको कृपाबाट कुनै पापी उसको पापको फल भोग्नबाट उम्कन सक्छ भन्ने विश्वास गर्ने कुनै कारण बौद्धहरू देख्दैनन् । यदि कुनै मानिसले अगेनामा हात हाल्छ भने उसको हात जल्छ नै, र संसारका सबै भक्तहरू मिलेर पनि उसको त्यो पोलेको दाग मेटाउन सक्दैनन् । यस्तै अवस्था खराब कार्यमा लाग्ने मानिसको पनि हुन्छ । बुद्धले बताउनु भएको 'दुःख र त्यसबाट मुक्ति' को शिक्षा पनि कुनै काल्पनिक वा अनुमानित मात्र होइनन्, प्रयोगसिद्ध तथ्यहरू हुन् ।

अरू धर्ममा व्याख्या गरेको जस्तो 'पाप' भन्ने कुरा बुद्धधर्ममा छैन । बौद्धहरूका लागि पाप भनेको अनिपुण र

अकुशल कार्य हुन् । 'अकुशल कर्म' भनेको पाप हो र यसले मानिसलाई अवनतितर्फ डोऱ्याउँछ । अपराधी मानिस निर्बुद्धि वा अज्ञानी हुन् । त्यसलाई दण्ड र तिरस्कारभन्दा पनि बढी सत्य उपदेश र शिक्षा चाहिन्छ । बुद्धधर्मले त्यसलाई ईश्वरको इच्छा उल्लंघन गर्ने वा ईश्वरसँग माफी माग्नु पर्ने व्यक्ति भनी ठान्दैनन् । उसलाई परिशुद्धता र सत्यज्ञान प्राप्तिको लागि सही निर्देशन वा पथ प्रदर्शन चाहिएको छ ।

कसैलाई पनि उसको आफ्नो गलत कार्य र त्यसको परिणाम आफू स्वयंले बेहोर्नु पछि भन्ने कुरा बुझाउनु नै प्रमुख आवश्यकता हो । त्यसकारण 'प्रायश्चित' (Confession) शब्द बुद्धधर्मका लागि अपरिचित हुन् ।

मानिसले गरेका 'पाप'लाई धुन वा सफा गर्ने वा दण्ड दिन वा अपराधीहरूलाई नष्ट गर्नका लागि होइन बल्कि पाप अकुशल कार्य गर्नु मूर्खता हो र अपराधको फल-बारे सतर्क गराउनका लागि नै यस संसारमा बुद्धको प्रादुर्भाव भएको हो । बौद्ध विश्वास अनुसार आध्यात्मिक उन्नतिको-बारे शिक्षा र मार्गदर्शन गर्न सकिन्छ तर कसैले पनि कसैलाई डोऱ्याउन भने सकिदैन ! बुद्धले हाम्रो आफ्नो प्रज्ञाको विकास गर्न र उपयोग गर्न प्रेरित गर्नुभएको छ । उहाँले हाम्रो आफ्नो मुक्तिको बाटो देखाउनु भएको छ । हामी शील ग्रहण गर्छौं त बुद्धको आज्ञा पालन गर्नका लागि होइन । बल्कि इच्छापूर्वक हामी आफैले ग्रहण गरेका हौं । बुद्ध यसरी उपदेश दिनु हुन्छ: "तिमीहरू मेरो शिक्षालाई

ध्यानपूर्वक सुन, मनन गर र त्यसलाई राम्ररी विचार गर । यदि आफूलाई सुहाउँदो छ भने स्वीकार गर र अभ्यास गर । त्यसका परिणामहरू तिमी आफ्नै अनुभवबाट थाहा पाउने छौ ।” राम्ररी नबुझीकन र विश्वास बिना आँखा चिम्ली उपदेश वा शिक्षा पालन गर्नुमा कुनै महत्व छैन । यद्यपि हामीले आफ्नो अन्तर्मनले चाहेको जे पनि गर्न सबैछौं भनी बुद्धले दिनुभएको स्वतन्त्रताको अनुचित फाइदा भने लिनु हुन्न । धार्मिक जीवन जिउन सम्य, सुसंस्कृत र समझदार बन्नु हाम्रो कर्तव्य हो । यदि यी कुरा हामीलाई थाहा छ भने, आज्ञा वा उपदेश महत्वपूर्ण रहँदैन । एक प्रज्ञावान गुरुले जस्तै बुद्धले हामीलाई जबर्जस्तिरूपमा कुनै “आदेश” नथोपरोकन, सजायको डर नदेखाइकन शुद्ध जीवन जिउने उपाय बताउनु भएको छ ।



## तिमी आफै गर

आत्मविश्वासले मानव जीवनको प्रत्येक पक्षमा महत्वपूर्ण भूमिका खेलि रहेको हुन्छ ।

वाह्य शक्ति, भक्ति अथवा शास्त्रोक्त विधिले आफूलाई बचाउन सक्दैनन् भन्ने जानेकाले नै बौद्धहरू आफ्नै प्रयत्न वा कोशिसमा भर पर्नुपर्ने आवश्यकताको महसूस गर्दछन् । उसले आफ्नै भरोसामा दृढ-विश्वास आर्जन गर्दछ । उसको

आपनो वर्तमान जीवन र भावी जीवनको सम्पूर्ण जिम्मेवारी ऊ आफू एकलैमा निर्भर भएको कुरा महसूस गर्दछ । दुःखबाट मुक्त हुन हरेक व्यक्ति आफैले प्रयत्न गर्नुपर्दछ । मोक्ष प्राप्तिलाई रोग उपचार कार्यसँग तुलना गर्न सकिन्छः कोही व्यक्त बिरामी भएमा डाक्टरकहाँ जानुपर्छ । डाक्टरले रोगको कारण पत्ता लगाउँछ र आवश्यक औषधि लेखिदिन्छ । उक्त औषधि रोगी स्वयंले खानु पर्दछ । उसकोलागि कसैले औषधि खाइदिएर हुँदैन । औषधिप्रति विश्वास गर्दमा वा राम्रो औषधि लेखिदिएकोमा डाक्टरको प्रशंसा गर्दमा कोही पनि रोगबाट निको हुँदैनन् ।

रोगबाट निको हुनको लागि ऊ आफैले डाक्टरको निर्देशन विश्वासपूर्वक पालन गरी ठीक ढंगबाट, अविरलरूपमा औषधि खाँदै जानुपर्छ, खानेकुरा र अरू चिकित्सा सम्बन्धि पथपहरेजलाई अपनाउनु पर्दछ । यसैअनुरूप, कुनैपनि व्यक्तिले मुक्तिको लागि औषधि बताउनु हुने बुद्धको शील, उपदेश वा निर्देशनलाई लोभ, द्वेष र मोहको नियन्त्रण वा दमन गरी पालन गर्नुपर्दछ । बुद्धको गुणगान मात्र गर्दमा वा बुद्धको पूजा-अर्चनामात्र गर्दमा कसैले पनि मुक्ति पाउन सक्दैनन् । न त बुद्धको सम्मानमा स्मरणमा ठूला उत्सव मनाएरै मुक्त होइन्छ । तसर्थ, बुद्धधर्म भनेको केवल प्रार्थना गरेर दुःखबाट बचाउन वरदानमात्र मागेर (दुःखबाट) मुक्त होइने धर्म होइन । मोक्ष प्राप्तिको लागि उनीहरूले अपना स्वार्थी आकांक्षा तथा दूर्भावनाहरूलाई दमन गरेर कठीन प्रयत्न गर्ने पछि । ★

## मानिस नै जिम्मेवार छन्

जब मानिस ग्रहलाई कुनै बाधा नपर्ने गरी सच्चा मानव भई बाँचन सिक्छन् तब ऊ आफ्नो मनभित्र भयरहित भई शान्तपूर्वक बाँचन सक्ने हुन्छ ।

बुद्धका अनुसार मानिस आफ्नो भाग्य आफै बनाउँछन् । आफ्नो जीवनको लागि ऊ आफू नै मात्र जिम्मेवार छ, कसैमाथि पनि दोष लाउने ठाउँ छैन । आफ्नो जीवनलाई असल वा खराब ऊ आफै बनाउँछ ।

बुद्ध भन्नुहुन्छ— सबैकुरा मानिस आफैले शृजना गर्छ । हाम्रा जतिपनि शोक, भय र दुर्भाग्य छन्, ती सबै हाम्रा आफ्नै उपज हुन् । ती सबै हाम्रा आफ्नै दोषपूर्ण (अशुद्ध) हृदय र मनबाट निस्किएका हुन्, अरू कहिँबाट होइनन् । अतीतका लोभ र मोहको वशमा परी गरिएका असल वा खराब कार्यहरूको परिणाम स्वरूप नै आज हामी बनेका छौं । असल र खराब सबै हामी आफैले बनाएका हुनाले, खराबलाई दमन गरी असल (कुशल) स्वभावको वृद्धि गर्नु पनि हाम्रै वशमा छ ।

मानव हृदय, कुनै जनावरको जस्तै कहिलेकाहिँ पशु प्रवृत्तिको भइदिन्छ । तर मानव हृदयलाई पशुहृदयभन्दा उच्च तहमा पुग्ने गरी तालिम गर्न सकिन्छ । सुसंस्कृत नभएको मान्छेको मनले अत्यन्तै समस्याहरू खडा गरिदिन्छ । कहिलेकाहिँ त मानव आचरण पशु आचरणभन्दा खतरनाक र



हानीकारक पनि भइदिन्छ । जनावरहरूका लागि धार्मिक समस्या, भाषिक समस्या, राजनैतिक समस्या, सामाजिक र नैतिक समस्या, रंगभेद समस्याहरू छैनन् । तिनीहरू आहार, मैथुन र बासको लागिमात्र ऋगडा गर्छन् । तर मानिसहरूले श्रृजना गरेका समस्याहरू हजारौं छन् । तिनीहरूको स्वभाव यस्तो भइसक्यो कि कुनै पनि समस्या समाधानको लागि अरु नै समस्या खडा नगरीकन सक्दै-सवदै नन् । मानिस उसको कमजोरीहरूलाई स्वीकार गर्न इच्छुक छैनन् । ऊ आफ्नो जिम्मेवारी आफ्नो काँधमा लिन चाहँदैनन् । आफ्नो असफलताको लागि सधैं अरुलाई दोष दिने स्वभावको छ उसको बानी । यदि हामी आफ्ना कार्यहरूमा बढि जिम्मेवार हुन सक्यौं भने हामीले शान्ति र सुख कायम गरी राख्न सक्छौं ।

Dhamma Digital



## मानिस आफूले आफैलाई नियन्त्रण गर्नु पर्दछ

आफूले चाहे जस्तो गर्न स्वतन्त्रता पाउनु पर्छ भन्ने मानिसको दाबीमा कतिको औचित्यता छ ?

जब हामी मानव स्वतन्त्रताको कुरा गर्छौं, तब के साँच्चै मानिस ऊ आफूले चाहेजस्तै जेसुकै गर्न स्वतन्त्र छन् त भन्ने निकयौं लमा पुग्न गाह्रो पर्छ । मानिस बाह्य र आन्त-

रिक्त दुबै परिस्थितिबाट बाँधिएको छ; उसले देशको नियम र कानूनहरू पालना गर्नु पर्दछ; धार्मिक सिद्धान्तहरूमा बाँधनु पर्दछ; ऊ समाजको नैतिक र सामाजिक परिस्थिति-हरूसँग मिल्ने गरी बाँच्नु पर्दछ; ऊ राष्ट्रिय तथा सामाजिक रीतिथिति र परम्परा मान्न बाध्य हुनु पर्दछ । आधुनिक समाजमा ऊ परम्परागत जीवनपद्धतिबाट टाढिन खोज्छ; उसले आधुनिक पद्धतिलाई अंगाल्नु पर्ने हुन्छ । ऊ प्राकृतिक नियम र संसारिक शक्तिमा बाँधिन बाध्य छ, किनकि ऊ पनि त्यही शक्तिको एक अंश हो । आफू बाश्चर्य गरेको ठाउँको मौसम र हावापानीबाट प्रभावित भएको हुन्छ । उसले आफ्नो जीवन वा भौतिकता तर्फमात्र ध्यान दिएर पुग्दैन, बल्कि उसले आफ्ना मनोभावनाहरूमाथि पनि नियन्त्रण राख्नु पर्ने हुन्छ । अर्को शब्दमा भन्ने हो भने ऊ स्वतन्त्र रूपमा चिन्तन गर्ने स्वतन्त्र छैन किनभने ऊ आफ्ना पुराना विचार र मान्यतासँग मेल नखाने र बिल्कुलै नमिल्ने नयाँ-नयाँ विचारहरू र मान्यताहरूबाट प्रभावित भइरहेको हुन्छ । त्यस्तै ऊ आफ्नो स्वइच्छाले होइन ईश्वरको इच्छानुसार काम गर्नु पर्छ भन्ने कुरामा पनि विश्वास गरेको हुन्छ ।

माथिका परिवर्तित परिस्थितिहरू हेरिसकेपछि प्रश्न उठ्छ— 'आफूले चाहे जस्तो गर्न स्वतन्त्रता पाउनु पर्छ भन्ने मानिसको दावीमा कतिको औचित्यता छ ?'

किन मानिसका हातहरू यसरी बाँधिएका छन् त ? कारण मानिसभित्र किसिम-किसिमका खराब भावनाहरू

विद्यमान छन् । यी अकुशल भावमाहरू सबै प्राणीहरूका लागि खतरनाक र हानीकारक छन् । मानिसको यस अविश्वसनीय मनस्थितिलाई नियन्त्रणमा लिन र आदर्शमय जीवन जिउन सिकाउन सबै धर्मले हजारौं वर्षदेखि प्रयास गर्दै आइरहेका छन् । तर दुर्भाग्यको कुरो हो बाहिरबाट जतिसुकै असल देखिए तापनि मानिस अऊँपनि विश्वास लायक बन्न सकेका छैनन् । उसले आफूभित्र त्यस्ता खराब तत्वहरूलाई आश्रय दिइरहेकै छ । यी खराब तत्वहरू कुनै बाह्य श्रोतबाट आएका वा लादिएका होइनन्, मानिस आफैले श्रृजना गरेका हुन् । यी खराब तत्वहरू मानिस आफैले श्रृजना गरेका हुन् भने त्यसको भयावहतालाई महसूस गरी त्यसबाट छुटकारा पाउन ऊ आफैले नै कडा परिश्रम गर्नु पर्दछ । दूर्भाग्यवश अधिकांश मानिस निर्दयी, धूर्त, अधर्मी, कृतघ्न, अविश्वासी र सन्देहास्पद छन् । यदि मानिसलाई बिना संयम र बिना कुनै बन्देज स्वइच्छामा जिउन छूट दिइने हो भने उसले निर्दोष मानिसहरूको शान्ति र सुखलाई आतंकित पार्दछ । उसका व्यवहारहरू खतरनाक जनावरहरूकोभन्दा गएगुज्रका हुन्छन् । यस्तो मानिसलाई आदरपूर्ण जीवन जिउन तथा इहलोक र परलोकको सुख र शान्ति प्राप्त गर्ने ज्ञान दिन धर्मको आवश्यकता हुन आउँछ ।

धार्मिक जीवन र आध्यात्मिक उन्नतिको मार्गमा देखा परिरहेको अर्को बाधा हो— जातीय अभिमान । बुद्धले आप्ना अनुयायीहरूलाई धर्मको अभ्यासमा यस्ता जातीय विवादलाई

अधि नसान सल्लाह दिनुभएको छ । कुनैपनि धर्म मान्ने मानिसहरूले अरु मानिसहरूका विरुद्ध उनीहरूका परम्परागत जीवन शैलीको आधारमा भेदभाव गर्न हुँदैन । विशेषतः धार्मिकक्षेत्रमा सबैलाई समान व्यवहार गर्नु पर्दछ । दूर्भाग्यवश, विभिन्न धर्मका अनुयायीहरूले नै अरुको धार्मिक मान्यता र विश्वासप्रति फन वढी भेदभाव र द्वेषपूर्ण व्यवहार गरेको हुन्छ ।

अरूसँग काम गर्दा आ-आफना तथाकथित परम्परा र रीतिथितिको आधारमा अरुको भावनामा ठेस पुऱ्याउनु हुन्न । सबैले आ-आफना धर्मका सिद्धान्त तथा नैतिक शिक्षा अनुसारका रीतिथिति र परम्परा अपनाउन पाउनु पर्छ ।

जातीय असहिष्णुताले धार्मिक तथा आध्यात्मिक उन्नतिमा ठूलो अवरोध खडा गरेको छ । आफ्नो जातिय अभिमानलाई पन्छाउन सक्ने व्यक्तिहरूले अनुभव गर्न सक्ने शान्ति र सौहार्द्रताबारे बुझाउन बुद्धले महासागरको पानीको उपमा दिनु भएको छः विभिन्न नदीहरू विभिन्न नामबाट जानिन्छन्, तर ती नदीहरू बगेर आई महासागरमा मिसिन्छ र महासागरको पानी बन्दछ । ठीक यस्तै प्रकारले विभिन्न समुदाय र विभिन्न जातहरूबाट आएका मानिसहरूले आ-आफना विभिन्नतालाई बिर्सी मात्र हामी रुबै मानिस हौं भनी सोच्नु पर्दछ ।



## आफ्नो रक्षा आफै गर

**‘आफ्नो रक्षा गर्नेले अरुको रक्षा गरेको हुन्छ’**

**‘अरुको रक्षा गर्नेले आफ्नै रक्षा गरेको हुन्छ’**

भगवान बुद्धले एकपटक भिक्षुहरूलाई एउटा कथा सुनाउनु भएको थियो :

‘एकठाउँमा एक जोडा चटकेहरू थिए, जो बाँसमा आफ्ना आश्रयपूर्ण चटकेहरू देखाउँथे । एकदिन गुरुचाहिले शिष्यलाई भने : ‘मेरो काँधमा ब्रस र बाँसमा चढ ।’ शिष्यले त्यसै गरे, गुरुले फेरि भने : ‘अब तिमिले राम्ररी मेरो बचाउ गर र म तिम्रो बचाउ गर्छु । यसरी हामीले आफ्नो कौशल देखाउन सक्छौं, हाम्रो आम्रदानी पनि बढ्ने छ र त्यसपछि बिस्तारै तिम्रो श्रील ।’ तर शिष्य चाहिले भने : ‘त्यसो होइन गुरु । गुरुजी ! तपाईं आफ्नो बचाउ गर्नुस् र म आफ्नो गर्छु । यसरी स्व-बचाउ र स्व-रक्षाबाट हामीले आफ्ना चटके देखाउन सक्छौं ।’

‘यही ठीक तरिका हो’ बुद्धले भन्नुभयो ‘शिष्यले भने जस्तै हामीले पनि ‘म आफ्नो बचाउ गर्छु’ भनी होशपूर्वक जिउने बानी बसाल्ने अभ्यास गर्नुपर्छ । ‘म अरुको बचाउ गर्छु’ भने जस्तै गरी होशपूर्वक जिउने बानी बसाल्ने अभ्यास गर्नुपर्छ । ‘आफ्नो रक्षा गर्नले अरुको पनि रक्षा गरेको हुन्छ र अरुको रक्षा गर्नले आफ्नो पनि रक्षा गरेको हुन्छ ।’

‘र कसरी आफनो रक्षागनलि अरूको रक्षा गरेको हुन्छ?’ ध्यानको बारम्बार र निरन्तर अभ्यासबाट सम्भव हुन जान्छ ।

‘र कसरी अरूको रक्षा गर्नलि आफनो पनि रक्षा गरेको हुन्छ?’ संयम र सहनशीलताबाट, अहिंसा र कुशल व्यवहारबाट, मैत्री र करुणाबाट । (सतिपट्टान, संयुक्त नं. १६)

‘आफनो रक्षा गर्नलि अरूको रक्षा गरेको हुन्छ’

‘अरूको रक्षा गर्नलि आफनो पनि रक्षा गरेको हुन्छ’

यो दुई वाक्यहरू एक अर्काका पूरक हुन् र अलग अलग गरी लिन वा उद्धृत गर्न हुन्न ।

आजभोलि जब सामाजिक सेवामा बढी जोड दिइन्छ त मानिसहरू आफ्ना विचारहरूलाई बढावा दिन दोश्रो वाक्य मात्र उद्धृत गर्न लालायित हुन्छन् । तर एकपक्षिय उद्धरणले बुद्धको भनाइको गलत अर्थ लाग्न जान्छ । बुद्धले बताउनु भएको उक्त कथामा बुद्धले शिष्य चाहिको— अरूलाई हानी हुनबाट जोगाउन पहिले आफूले आफ्नो पाइलालाई राम्ररी हेर्नु पर्छ भन्ने भनाइ माथि जोड दिनुभएको कुरा यहाँनिर बिसर्नु हुन्न । जो त हिलोमा डुबिरहेको छ उसले अरूलाई मद्दत गर्न सक्दैन । यस अर्थमा स्व-सुरक्षा स्वार्थी सुरक्षा ठहरिन्न । यो त आत्मनियन्त्रण तथा नैतिक र अध्यात्ममा स्व-उन्नत हुन सिकने अभ्यास हो ।

आफ्नो रक्षा गर्नेले अरूको रक्षा गरेको हुन्छ— यस भनाइको सत्यता सरल र व्यवहारिक छ । स्थूल रूपमा

यसको सत्यता स्व-स्पष्ट छ, यसबारे अरू केही थप्न आवश्यक छैन । यो त स्पष्टै भएको होकि जहाँ संक्रामक रोगहरू फैलिएको छ त्यहाँ आफ्नो स्वास्थ्यको रक्षा गर्नलि आफ्नो नजिककाको र टाढाकाको समेत स्वास्थ्यलाई रक्षा गरेको हुन्छ । हाम्रा असावधानी र लापरवाहीबाट पर्ने जानसक्ने हानीबाट अरूलाई रक्षा गर्न हामीले आफ्ना हरेक क्रिया-कलापमा होशियारी र पूर्वसावधानी अपनाउनु पर्छ । गाडी चलाउँदाखेरि होशियारपूर्वक हाँक्ने, मादक पदार्थको सेवन नगर्ने, हिसालाई निम्त्याउन सक्ने स्थितिमा आत्म-संयमी हुने, यी र यस्ता अनेक उपायबाट हामीले आफ्नो रक्षा गरी अरूकोपनि रक्षा गर्न सक्ने हुन्छौं ।

अब यस सच्चाइको नैतिक तहमा आऔं । आफ्नो नैतिक संयमले हामी आफैलाई असंयमीत भावनाको बहावमा बग्नबाट तथा स्वार्थपूर्ण लालसाबाट बचाउनका साथै अन्य व्यक्ति र समाजलाई समेत सुरक्षा प्रदान गरेको हुन्छ । यदि हामीले आफ्नो मनमा अकुशलताका तीन मूल जराहरू—लोभ, द्वेष र मोहलाई हुर्कन दियौं भने जंगली लता जस्तै ती जराबाट हुकिएका खराबहरूले हामीभित्र हुनसक्ने स्वस्थ र श्रेष्ठतम उन्नतिलाई हुर्कनै नदिई मारी दिन्छ । तर यदि हामीले खराबका ती तीन जराबाट आफूलाई अलग राख्न सक्यौं भने हामी वरिपरिका अन्य मानिसहरू समेत हामीबाट हुनसक्ने शक्ति र अधिकारको लागि गरिने घृष्टताबाट, असंयमित लोभ र काम सुखको लालसाबाट, इर्ष्या र डाहबाट

बचन सकिन्छन् । तिनीहरू हानीकारक तथा ध्वंसात्मक परिस्थितिबाट, हिंसा र आतंकबाट, हाम्रा घृणा र शत्रुताबाट, रीसको ज्वालामुखीबाट, वैरभाव र ऋगडालुपनको असह्य वातावरणबाट बचन सकिने छ । तर हाम्रा ती लोभ र द्वेषका कारणबाट अन्य व्यक्ति र समाज प्रभावित मात्र हुने होइन, उनीहरूमा समेत त्यस्ता अकुशलहरू अझ शक्तिशाली भई जरा गाड्ने छ । लोभ र द्वेषमा यस्तो संक्रामक शक्ति छन्; जसले खराब प्रवृत्तिहरूलाई अरू बढावा दिन्छ । यदि हामी अरुकुरा छाडी खाली कमाउनु, जम्मा गर्नु, त्यसैमा टाँसी रहनुमामात्र सीमित रहेमा यसले अरूहरूलाई पनि यस्तै बन्न उत्प्रेरित गराइरहेको हुन्छ । हाम्रा दूषित व्यवहार नै पछि गएर आफ्नो वरिपरिको वातावरण जस्तै साथीभाई, इष्टमित्र, छोराछोरी आदिको लागि एक नमूना बन्न सक्छ । हाम्रा आफ्नै व्यवहारले अरूलाई पनि हाम्रो लालची इच्छामा संतुष्ट हुन प्रोत्साहित पार्न सक्छ अथवा त्यस्तो होडबाजीमा रहेका अरूहरूको मनमा पनि ईर्ष्या र प्रतिस्पर्धिको भावना जगाउन सक्छ । यदि हामी इन्द्रिय सुखमा डुबेका छौं भने यसले अरूहरूको मनमा पनि कामवासनाको अग्नि प्रज्वलित पार्न सक्छ । हाम्रा आफ्नै द्वेषले अरूलाई पनि द्वेषी र प्रतिहिंसाको लागि प्रेरित गर्न सक्छ । यो पनि संभव छ कि हामी अरूसग मित्रता पनि गर्न सक्छौं अथवा द्वेष र शत्रुताको व्यवहारमा उक्साउन पनि सक्छौं ।





## आफ्नो बचावट कसरी गर्ने ?

वास्तवमा आफ्नो रक्षक आफैं हुन्, अरू रक्षक को हुन सक्छ ? आफैंमा काबू पाउन सके अरू रक्षकको चिन्तै रहन्न (धम्मपद १६६)

बुद्धको अन्तिम समय थियो, उहाँका अनुयायीहरू उहाँको दर्शनार्थ चारैतिरबाट आइरहेका थिए । सबैजना उहाँको नजिक बसेर उहाँबाट छुट्टिनु पर्ने कुराले दुःखित थिए, तर अत्तदत्त नामक एक भिक्षु चाहिँ आफ्नो कोठामा बसी ध्यान गरिरहेको थियो । अरू भिक्षुहरूको मनमा त्यस भिक्षुलाई बुद्धकोबारेमा केहि वास्ता नभएको जस्तो लाग्यो र बुद्धसँग गुनासो गर्ने थाले । तर त्यस भिक्षुले बुद्धलाई भने— 'भगवान ! तपाईं चाँडै परिनिर्वाण हुन लाग्नु भएको छ र मेरो मनमा लाग्यो बुद्धको जीवनकालमै अर्हत पद प्राप्त गर्नु नै भगवानको सच्चा सम्मान हो ।' उसको विचार र व्यवहारबाट बुद्ध प्रसन्न हुनुभयो र भन्नुभयो— 'अरूहरूका लागि आफ्नो आध्यात्मिक उन्नतिलाई त्याग्नु हुँदैन ।'

यस घटनामा बुद्धधर्मको एक अत्यन्त महत्वपूर्ण दृष्टिकोणको व्याख्या पाउँछौं । कुनै पनि व्यक्ति यस 'संसार' वाट मुक्त हुन निरन्तर सजग भइरहनु पर्छ र उ आफैंले 'मोक्ष' प्राप्त गर्नु पर्दछ । 'निर्वाण' प्राप्तिको लागि बाह्य शक्ति वा माध्यमको आशा गरेर हुँदैन ।

जो मानिसहरू बुद्धधर्म बुझ्दैनन्, तिनीहरूले यस धारणाको आलोचना गर्दछन् र भन्छन् कि बुद्धधर्म आफ्नै मात्र दुःख मुक्तिको कुरा गर्ने स्वार्थी धर्म हो । वास्तवमा यो बिल्कुल असत्य हो । बुद्धले स्पष्ट रूपमा भन्नु भएको छ कि हरेकको भौतिक तथा आध्यात्मिक उन्नतिको लागि आफैँ निरन्तर प्रयत्नरत हुनु पर्दछ र साथै निर्वाण प्राप्तिको लक्षमा परिश्रम साथ निरन्तर लाग्नु पर्दछ । निस्वार्थ सेवालाई बुद्धले अत्यन्तै प्रशंसा गर्नु भएको छ ।

फेरि, जो बुद्धधर्म नजानेका मानिसहरू छन्, उनीहरूले सोध्न सक्नेछन्— आफ्नो मानसिक शक्ति उपर नियन्त्रण गर्न सक्ने भाग्यमानी मानिसहरूले त आफैँले निर्वाण प्राप्तिका लागि कोशिस गर्न सक्छन् होला, तर मानसिक र शारीरिक अथवा भौतिक रूपमा असम्पन्नहरूका लागि के भन्ने त ? कसरी उनीहरू स्वयंमा भरोसा गर्न सक्छन् ? के तिनीहरूका लागि बाह्य शक्ति जस्तै कोही ईश्वर वा देवताको मदत नचाहिएला ?

यसमा उत्तर यही छ कि बौद्धहरू निर्वाण अथवा दुःखबाट पूर्णमुक्ति एकै जीवनमा पाउने पछि भन्ने कुरा सोच्दैनन् । यसमा निकै समय लाग्न सक्छ धेरै जन्म लिनु पर्ने हुन्छ । आफ्नो क्षमता अनुसार आफू स्वयंले आत्म भरोसा वृद्धि गर्नु पछि । त्यसकारण मानसिक, शारीरिक र भौतिक रूपमा असम्पन्नहरू समेतले मुक्तिको शुरुवातका लागि सानै भएपनि स्व-प्रयत्न गर्नु पर्दछ ।

आत्म-भरोसी बन्ने प्रयत्नलाई एकपटक शुरुवातमात्र गर्नु पर्छ, व्यक्ति स्वयं (आत्म भरोसाको) शक्ति बढाउनमा अभ्यस्त हुँदै जान्छ । अत्यन्त सानो बीउपनि एकदिन विशाल वृक्ष बन्छ, रातारात होइन । यस कठिन प्रक्रियामा घैर्य अत्यन्त आवश्यक अंग हो ।

उदाहरणको लागि, हाम्रो आफ्नै अनुभवबाट थाहा पाएको कुरा हो कि कतिपय ग्रामाबाबुहरू आफ्ना सन्तानलाई आफ्नै आशा र अभिलाषा अनुरूप बनाउन हरसम्भव प्रयत्न गर्छन् । तर जब ती केटाकेटीहरू तरुण हुँदै आउँछन् त उनीहरू आफ्नै पाराले हुर्कन्छन्, ग्रामा-बाबुको इच्छा अनुरूप थोरै हुन्छन् ! बुद्धधर्मको धारणा अनुसार कसैले कसैमाथि जस्तो-सुकै प्रभाव पार्न खोजेतापनि आखिरमा ऊ आफैँ कर्म बनाउँछ र त्यसको सारा जिम्मेवारी ऊ माथि नै आउँछ । कोही व्यक्ति अथवा ईश्वरले नै भए पनि उसको अन्तिम मुक्तिमा कुनै निर्देशन वा नियन्त्रण गर्न सक्दैनन् । यही नै आत्म-भरोसीको सही अर्थ हो ।

यसको अर्थ यो होइन कि बुद्धधर्मले स्वार्थी बन्न सिकाउँछ । बुद्धधर्ममा जब कसैले निर्वाण प्राप्तिको लक्ष राख्दछ भने दैनिक जीवनमा समेत ऊ हिंसा, चोरी, कूठ, व्यभिचार र मादक पदार्थको सेवनले असंयमित हुनबाट बच्दछ । जब यसरी ऊ व्यवहारिक रूपमा संयमित जीवन जिउँछ स्वभावतः अरुको सुखमा समेत योगदान दिइरहेको

हुन्छ । के त्यो तथाकथित 'स्वार्थीपन' अरूहरूको सुख र कल्याणका लागि योगदान भएन त ?

लौकिक अथवा संसारिक तहमा यो प्रश्नपनि गर्ने गरिन्छ कि मान्छे बाहेक अन्य प्राणीहरूलाई (जनावर, पशु-पक्षीलाई) यो अर्थहीन संसारीक चक्रवाट कसरी मुक्त गर्न सकिन्छ त ? निश्चय पनि यस्तो अवस्थामा ती प्राणीहरूलाई मुक्त गर्न कुनै महान दैवीय वाह्य शक्तिको आवश्यकता पर्दछ भन्ने गरिन्छन् । यस प्रश्नको उत्तर पाउन हामीले जीव बिकासक्रम (Evolution) को सिद्धान्तलाई पुनरावलोकन गर्नु जरूरी छ । स्पष्ट छ कि जीवनको शुरुवात अति साधारण, पानीमा तैरिने एक कोषको रूपमा भएको थियो । लाखौं वर्षपछि यो बिस्तारै विकसित हुँदै आए र अन्ततः अति विकसित र बुद्धिमान हुँदै आए । अब आएर यति बुद्धिमान भइसके कि यो सङ्गठित हुन, स्वतन्त्र चिन्तन गर्न, आफ्नो धारणा बनाउन सक्षम भएको छ ।

बुद्धधर्ममा दुःखवाट मुक्तिको कुराले अहिलेको विकसित र उच्च मानसिक स्थितिमा पुगेका प्राणीहरूका तर्फ इंगित गर्दछ । जीव विकासको प्रारम्भिक अवस्थामा कर्म र मानसिक शक्तिहरू अति कमजोर र सुषुप्त हुन्छन्, तर अनगिन्ति पुनर्जन्मपछि प्राणी आफूलाई स्वतन्त्र चिन्तन गर्न सक्ने तहमा पु-याउँछ । यस्तो अवस्था पुगेपछिमात्र प्राणी दुःख र पीडाका साथ अनन्त पुनर्जन्ममा लाग्नुको सारहीनता प्रति सजग बन्छ । तबमात्र ऊ पुनर्जन्मको समाप्तिको लागि

संकल्पित हुनसक्ने हुन्छ र ज्ञान र निर्वाण प्राप्तिबाट सच्चा सुखको खोज गर्छ । बुद्धि र प्रज्ञाको यस विकसित अवस्थामा मात्र कसैले आत्म उन्नति र आत्म विकास गर्न सक्ने हुन्छ ।

हामी सबैलाई थाहा छ, मानिसहरू अत्यन्तै फरक-फरक बौद्धिक स्तर र बैचारिक शक्ति लिएर जन्मन्छन् । कोही अति विद्वान हुन्छन्, कोही अति नै न्यून बुद्धिवाला हुन्छन् । तर पनि जीवनमा बाँच्नका लागि आफ्नो चाहना र विकल्प पत्ता लगाउने क्षमता केही हृदसम्म सबैमा हुन्छ । कम या बढी यो क्षमता जनावरहरूमा पनि हुन्छन् नै ।

तसर्थ, सीमित मात्रामै भएपनि साधारणभन्दा साधारण जीवमा समेत असल कर्म बनाउने क्षमता हुन्छ । यस क्षमतालाई परिश्रम साथ लागू गरेमा र असल कर्मलाई क्रमिक रूपमा वृद्धि गर्न सकेमा ऊ उच्च स्तरको जीवमा पुग्न सक्छ ।

‘मपनि भविष्यमा बुद्ध बन्छु’ भन्ने सुमेध ऋषिले गरेको प्रतिज्ञा र त्यसपछि बुद्ध बन्नका लागि अनगिन्ति जन्म-सम्म एक साधारण मानिसको रूपमा जन्मेर कठिन प्रयास गर्नु भएको जातक कथाहरूबाट पनि हामी यो कुरा बुझ्न सक्छौं ।

एकदिन आफ्नी आमाकासाथ डुङ्गामा यात्रा गरि-रहँदा अकस्मात आएको आँधिले डुङ्गा पल्टाई दियो र यात्रीहरू सबै समुद्रमा खसे । आफ्नो बचावटको वास्तै नगरी

बोधिसत्व (भावी बुद्ध)ले आपनी आमालाई पिठ्युंमा बोकी पौडिन थाले । तर पानीले गर्दा उसले आफनो बाटो ठम्याउन सकिरहेको थिएन । यस्तो सङ्कटको अवस्थामा एकजना देवताले देखे । त्यो देवता शारीरिक रूपमा अगाडि आएर उसलाई मद्दत गर्न सक्दैनथे तर सही दिशा देखाइदिए । युवकले त्यसको कुरा सुनी आफू र आपनी आमा दुबैलाई बचाए । त्यहीं उसले बुद्धत्व प्राप्त नभएसम्म अविराम प्रयत्न गर्ने दृढ निश्चय गरे ।

यस कथाले बौद्धहरू आफनो दैनिक जीवनमा देवताहरूको मद्दत चाहन्छन् र पाउँछन् भन्ने तथ्य छर्लंग्याउँछ । देवता भनेको त्यो हो जो ठूलो पुण्यको प्रतापले अरूलाई मद्दत गर्न सक्ने शक्ति लिएर जन्मन्छन् तर यो शक्ति भौतिक र शारीरिक रूपमा मात्र सीमित छ । हाम्रो दैनिक जीवनमा, हामी देवताको मद्दत लिन सक्छौं । (दशा आइलागेमा, असुविधा भएमा, विरामी भएमा वा डर लागेमा आदि)

वास्तवमा यसरी देवताहरूको मद्दत खोज्नु पनि भौतिक संसारमै बाँधी रहनु हो । हामीले जन्मदानै भौतिक इच्छा र आवश्यकताहरू लिएरै जन्मेका हौं भन्ने वास्तविकतालाई स्वीकार्नु पर्छ । र सीमित रूपमै भएपनि यसको परिपूर्ति गर्नु कुनै भूल होइन । बुद्धले मध्यममार्गको व्याख्या गर्दै भन्नु भएको थियो— हामी सम्पूर्णरूपमा बिलासितामा पनि डुब्नु हुँदैन र आफूलाई चाहिने न्यूनतम आवश्यकतालाई पनि तिरस्कार गर्नु हुन्न ।

किन्तु, हामी यहि रोकिनु हुन्न । जन्मको कारणलाई स्वीकार्दै हामीले आर्य अष्टांगिक मार्गलाई अपनाएर ज्ञानको त्यो तहसम्म पुग्न आफ्नो सारा प्रयत्न लगाउनु पर्छ जहाँ हामीले बुझ्ने छौं कि भौतिक वस्तु प्रतिको आसक्ति नै दुःख र पीडाका कारण हुन् ।

जस्तै हामी हाम्रा अनन्त जन्मकाबारे बुझ्छौं, इन्द्रिय सुख प्राप्तिको हाम्रो लालसा कम हुँदै जान्छ । तब हामी सच्चा अर्थमा आत्म भरोसी, आत्म विश्वासी बन्छौं । यस अवस्थामा पुगेपछि हामीलाई देवताहरूको अरु मद्दत चाहिन्न, किनकि अब हामी भौतिक आवश्यकताको पूर्तितिर लागिरहेका छैनौं ।

एक बौद्ध जसले संसारको क्षणभंगुरता जानी सकेको छ, उसले भौतिक वस्तुहरूबाट आफूलाई टाढा राख्ने अभ्यास गर्छ । ऊ संसारीक वस्तुमा बढी आकर्षित हुन्न । त्यसकारण ऊ आफ्ना वस्तुहरू नभएकाहरूलाई बाँडो दिन्छ, उसले उदारताको अभ्यास गर्छ । यसरी एक बौद्धले अरुको हितको लागि योगदान दिन्छ ।

जब बुद्धले आफ्नै पुरुषार्थबाट ज्ञान प्राप्त गर्नुभयो, तब उहाँले त्यो ज्ञान स्वार्थवश आफूमैमात्र राख्नु भएन । बरू, त्यो ज्ञानलाई उहाँले पैतालिस वर्षसम्म मानिसहरूलाई मात्र होइन बरू सम्पूर्ण प्राणीहरूलाई बाँड्नु भयो । यो नै बुद्धधर्मको निस्वार्थता र सम्पूर्ण प्राणीको हित र कल्याणका लागि गरिएको सर्वोच्च उदाहरण हो ।

बुद्धले कुनै अलौकिक चमत्कारद्वारा होइन बरू आफ्नो प्रज्ञा र करूणाद्वारा पनि थुप्रै अनुयायीहरूको मङ्गल गर्नु भएको छ ।

एकपटक, एकजना किशा गौतमी नामक आइमाई आफ्नो मरेको बच्चा जिलाई देऊ भनी बुद्धकहाँ प्रार्थना गर्न आइन् । तिनको दुःखित र व्याकुल अवस्था हेरी उहाँले तिनीलाई कोही पनि प्रिय व्यक्ति मृत्यु नभएको घरबाट एकमुठी तोरी ल्याउन अह्हाउनु भयो । त्यो विक्षिप्त महिला घर-घर चहारे, सबैले तोरी दिन चाहे तर कसैले पनि आफ्नो प्रिय व्यक्ति मृत्यु भएको छैन भनी भन्न सकेनन् । विस्तारै, किशा गौतमीलाई जन्मेका सबैले मृत्युलाई अंगाल्नै पर्ने रहेछ भन्ने महसूस हुँदै आयो । त्यसपछि तिनी बुद्धकहाँ फर्के र मृत्युको सत्यता देखाइदिनु भएकोमा उहाँलाई धन्यवाद दिइन् ।

अब, यहाँनिर ध्यान दिनु पर्ने यो छ कि बुद्धले ती महिलाको बच्चालाई जिलाएर समस्याको अस्थायी समाधानमाभन्दा तिनलाई जीवनको यथार्थता बुझाउनमा बढी ध्यान दिनुभयो कारण त्यो बच्चा हुर्कन्छ, बूढो हुन्छ र आखिर मर्ने पर्छ । किशा गौतमीले आफ्नो यस ठूलो ज्ञानबाट न केवल मृत्युको यथार्थताबारे मात्र थाहा पाइन्, बल्कि आशक्ति दुःखको कारण हो भनी समेत जानिन् । तिनले आशक्ति कै कारण दुःख हुन्छ र जब आशक्ति नाश हुन्छ दुःखपनि नाश हुन्छ भनी जान्न समर्थ भइन् ।



तसर्थ बुद्धधर्ममा, कुनै व्यक्तिले अस्थायी सुखको लागि बाह्य माध्यम (जस्तै देवताहरू)को मद्दत लिन सक्छन्, तर मांसारीक आशक्तिपन समाप्त भइसक्ने आखिरी अवस्थामा त्यागको र ज्ञान प्राप्तिको लागि ऊ आफैँ समर्थवान हुनु पर्दछ । जब मानिस मुक्ति चाहन्छ, जन्म मरणको अन्त्यहीन चक्रलाई टुक्र्याउन चाहन्छ, यथार्थता र ज्ञान प्राप्त गर्न चाहन्छ त आफ्नै प्रयत्न, आफ्नै एकाग्र मानसिक शक्तिबाट मात्र सक्छ ।

बुद्धधर्मले मानिसलाई ठूलो महत्व दिन्छ । यहीमात्र एक धर्म हो जसले मानिससँग आफ्नो मद्दत आफैँ गर्ने र आफ्नो स्वतन्त्रता आफैँ पाउने शक्ति छ, भनी भनेको छ । ऊ आफ्नो मुक्तिका लागि पूजा वा बलि दिएर खूसी पार्नु पर्ने कुनै बाह्यशक्तिको कृपापात्र बन्नु पर्दैन ।



## प्रार्थनाको अर्थ

प्रकृति पक्षपाती छैन; यसलाई प्रार्थनाबाट खुसी पार्न सकिन्न । कुनै अनुरोध गर्दैमा यसले विशेष सहूलियत, सुविधा दिदैन ।

मानिस आफ्नो आवश्यकताहरूका लागि अरूसँग माग्ने र कसैको दयाकै भरमा बाँच्नु पर्ने निरीह प्राणी होइन ।

बुद्धधर्मका अनुसार मानिस आफ्नो मालिक आफैँ हुन् । अज्ञानता (मोह)को कारणलेमात्र ऊ आफ्नो क्षमता महसूस गर्न चुक्छन् । तसर्थ बुद्धले मानिसले आफूभित्र लुकेको क्षमताको विकास गर्न मनलाई तालिम गर्नु पर्दछ भन्नु भएको हो ।

बुद्धधर्मले मानिसलाई पूर्ण जिम्मेवारी र सम्मान प्रदान गर्दछ । यसले मानिसलाई आफ्नो मालिक बनाउँछ । उसको काम कारवाही र भाग्यको निर्माता अरू कोही हैनन् भनी बुद्धधर्म भन्दछ । त्यस्तै हाम्रो जीवन, हाम्रो समाज र हाम्रो विश्व नै तिम्री र मैले चाहे जस्तो बनाउन सक्छौँ अरू कोही अदृश्य शक्तिको चाहना जस्तो बनाउन पर्दैन ।

स्मरण रहोस् प्रकृति पक्षपाती छैन; यसलाई प्रार्थना-बाट खुसी पार्न सकिन्न । कुनै अनुरोध गर्दमा प्रकृतिले विशेष सुविधा दिने हैन । तसर्थ बुद्धधर्ममा प्रार्थनाको अर्थ ध्यान हो जसले आफैँलाई परिवर्तन गराउँछ । ध्यान गर्नु भनेको आफ्नो स्वभावको शुद्धिकरण गर्नु हो । शरीर, वचन र मनको शुद्धिकरण गरी कसैको भित्री स्वभाव परिवर्तन गर्नु नै ध्यान हो । ध्यानद्वारा हामीले मनोवैज्ञानिक रूपमा थाहा पाउन सक्छौँ 'जस्तो हामीले चाहेका हौँ हामी त्यस्तै बन्छौँ ।' जब हामी प्रार्थना गछौँ, आफ्नो हृदयमा केही राहतको अनुभव गछौँ, यो हाम्रो श्रद्धा र भक्तिबाट सृजित मनोवैज्ञानिक असर हो । केही धार्मिक पाठ गरी सकेपछि पनि हामी त्यस्तै महसूस गछौँ । कुनै धार्मिक नाम

वा प्रतिकहरू तिनले श्रद्धा र भक्तिको विकास गराउन सबने हदसम्ममात्र आवश्यक छ ।

बुद्ध स्वयं भन्नुहुन्छ- पवित्र ग्रन्थ पाठ गर्दैमा, स्वयं प्रताडित हुँदैमा, भुईँमा सुत्दैमा, बारबार प्रार्थना गर्दैमा, तपस्या गर्दैमा, स्तोत्र, पूजा, मन्त्र, जाडू, स्तुति आदि गर्दैमा निर्वाणको सच्चा सुख पाउन सकिन्न ।

प्रार्थनाबाट अन्तिम लक्ष्य हासिल गर्न खोज्ने सिलसिलामा बुद्धले एकपटक नदी तर्न खोज्ने मानिसको उपमा दिनु भएको थियो । यदि त्यो व्यक्ति एक किनारामा बसेर अर्को किनारा आफूतिर आओस् र आफूलाई पारी लगेस् भनेर प्रार्थना गरी वस्यो भने उसको प्रार्थना खालि प्रार्थना मात्रै भइरहन्छ । साँच्चिकै ऊ पारी जान चाहन्छ भने उसले केहि प्रयत्न त अवश्यै गर्नु पर्छ; कुनै काठ लिएर त्यसको डुङ्गा बनाउनु पर्छ अथवा पुल खोज्नु पर्छ अथवा पौड्नु पर्छ । जेहोस् पारी तर्न केही काम गर्ने पर्छ । यसै प्रकार, संसाररूपी नदी पार गर्न चाहनेले प्रार्थनामात्र गरेर पर्याप्त हुन्न । उसले आफ्नो मनलाई नियन्त्रणमा राखी त्यसबाट दूषित र खराब बिचारहरू निकाल्नु पर्छ, त्यस्तै धैर्यपूर्वक धार्मिक जीवन यापनको लागि कठोर परिश्रम गर्नु पर्छ । अनि मात्र ऊ अन्तिम लक्ष्यमा पुग्न सकिन्छ ! प्रार्थनालेमात्र अन्तिम लक्ष्यमा कहिल्यै पुगिन्न ।

यदि प्रार्थनाको जरूरत नै पयो भने, त्यो मनलाई मजबूत पार्नको लागि मात्र होस् र केही पाउनको आशले

नहोस् । प्रसिद्ध कविले प्रार्थना कसरी गर्नुपर्छ भन्ती निम्न व्याख्या गर्नु भएको छ । बौद्धहरूले यसलाई मन सम्भ्य पार्नको लागि ध्यानको रूपमा लिनेछन् :

“खतराबाट बच्न होइन, बल्कि त्यससंग मुकाबिला गर्न मलाई प्रार्थना गर्न देऊ  
दुःख र पीडा राख्न होइन, बल्कि त्यसमाथि विजय प्राप्त गर्न मलाई हृदय माग्न देऊ  
चिन्ता र आशंकाबाट बच्न होइन, बल्कि आफ्नो स्वतन्त्रता कायम गर्न मलाई धैर्य माग्न देऊ”



## परित्राण पाठको अर्थ

बुद्धले आफ्ना अनुयायीहरूलाई आशिर्वाद दिन र कुनै भयबाट रक्षा गर्न पाली भाषामा पाठ गर्नु भएका केही सूत्रहरूको पाठ परित्राण पाठ हो ।

परित्राण पाठ वा सूत्र पाठ विश्वभर गरिने एक सुपरिचित बौद्ध अभ्यास हो । यो विशेषतः पाली भाषा प्रयोग हुने थेरवादी बौद्ध मुलुकहरूमा बढी प्रचलित छन् ।

यी सूत्रहरूमध्ये अधिकांश सूत्रहरू बुद्धका आधारभूत शिक्षाहरूबाट छानेर लिएका छन् । मूलतः यी सूत्रहरू दुई

हजार वर्ष पहिले ताडपत्रमा लेखिएका थिए । पछि 'परित्राण पाठ पुस्तक' का रूपमा परिमार्जन गरिएका थिए । यी सूत्रहरू मूलतः सूत्र पिटकका अंगुत्तर निकाय, मज्झिम निकाय, दोष निकाय, संयुक्त निकाय र खुद्दक निकायबाट लिइएका हुन् ।

भयबाट रक्षा हुन बौद्धहरू परित्राण पाठ गर्छन् । यहाँ 'रक्षा' को अर्थ खराब विचार, दूर्भाग्य, अस्वस्थता र ग्रहदशाको दुस्प्रभावबाट रक्षा हुनु हो र साथै मानसिक सुदृढताको लागि पनि परित्राण पाठ गरिन्छन् । परित्राण पाठको स्वर गुन्जनले आसपासको वातावरणलाई नै आनन्दित पार्दछ । भिक्षुहरूबाट विभिन्न लयमा सूत्रहरू पाठ गर्नु हुन्छ । धेरै पहिले नै पत्ता लगाइसकेको हो कि, मानिसको लययुक्त स्वरले श्रोताहरूको मनमा शान्ति र स्थिरता पैदा गर्दछ । परित्राण पाठ गरिदा कुनै सुरले देवताहरूलाई प्रभावित पार्दछ भने कुनै लयले सर्प, भूतप्रेत लगायत निम्नकोटीका प्राणीहरूलाई प्रभावित गर्दछ । त्यसकारण परित्राण पाठमा शुद्ध उच्चारण र उपयुक्त लयको महत्वपूर्ण स्थान छ ।

कुनै धार्मिक पाठ गर्दा लयको प्रयोग गरिने बुद्ध-धर्ममा मात्र होइन, अरू धर्मका अनुयायीहरू पनि आफ्ना पवित्र ग्रन्थहरू लय सहित पाठ गर्छन् । मुसलमानहरूले कुरान पाठ गरेको, हिन्दू पुरोहितहरूले वेद पाठ गरेको हामीले देखेकै छौं । रोमन क्याथोलिक र ग्रीक अर्थोडक्स सम्प्रदायमा पनि कर्णप्रिय पाठहरू गरिन्छन् ।

सूत्रहरू पाठ गरिदा तीन महान र बलवान शक्तिहरू संचार हुन्छन् । ती शक्तिहरू हुन् बुद्ध, धर्म र संघ । यिनै 'तीन रत्न' को सम्मिश्रण नै बुद्धधर्म हो र तीनवटैको पाठ सँगसँगै गर्दा मानिसलाई ठूलो लाभ मिल्दछ ।

(१) बुद्ध : उहाँले सबै महान गुणहरू, प्रज्ञा र बुद्धत्व हासिल गरिसक्नु भएको छ । आफ्नो आध्यात्मिक शक्ति विकास गरेर हामीलाई शुद्ध धर्म सिकाउनु भएको छ । उहाँको भौतिक देह हामी माथ नभएपनि, उहाँका शिक्षाहरू मानवजातिको कल्याणार्थ अद्यापि छँदैछन् । विद्युतको आविष्कारक जीवित नभए पनि उसको बुद्धिको अनुशरण गर्दा उसको बुद्धिको प्रभाव अर्कै जीवित नै रहेको छ । परमाणविक शक्तिका खोजकर्ताहरूको ज्ञानको प्रयोग गर्दा उनीहरूको बुद्धि हामीसँग छैनन् भन्न मिल्दैन । यसैप्रकार बुद्धले आफ्नो प्रज्ञा र ज्ञानको माध्यमबाट दिनु भएको शुद्धशिक्षा मानिसहरूका लागि सबभन्दा प्रभावकारी शक्ति भई आएको छ । जब तपाईं उहाँलाई सम्झनु हुन्छ र आदर गर्नु हुन्छ, तब तपाईं उहाँप्रति अर्कै विश्वस्त हुनुहुन्छ । जब तपाईं उहाँका शब्दहरू पाठ गर्नु हुन्छ वा सुन्नु हुन्छ, तब तपाईं उहाँका आशिर्वादका वचनहरू पाठ गर्नु हुन्छ ।

(२) धम्म : बुद्धले प्राप्तगर्नुभएको सत्य, न्याय र शान्तिको शक्ति नै धर्म हो, जसले मानिसहरूको सुख र शान्तिका लागि आध्यात्मिक आश्वासन प्रदान गर्दछ । जब तपाईं आफूमा मैत्री, श्रद्धा र ज्ञानको विकास गर्नुहुन्छ तब

यो धर्मको शक्तिले तपाईंको रक्षा गर्छ र तपाईंको मनमा अरु बढि आत्मविश्वास र आत्मबल बढाउनमा मद्दत गर्दछ । त्यसपछि तपाईंको मन आफ्नो रक्षाको लागि आफैँ शक्तिशाली बन्दछ । तपाईंले धर्मको उत्थान गरेको जब अरुले थाहा पाउँछ, तब मानिस लगायत अरु प्राणीहरू समेतले तपाईंको आदर गर्ने छ । धर्मको शक्तिले विभिन्न प्रकारका बाह्य दृष्टप्रभाव र खराबीबाट बचाउँछ । जो मानिस धर्मको शक्तिलाई बुझ्न सक्दैनन् र धर्म पूर्वक जियेन सिकदैनन्, तिनले आफूलाई अन्धविश्वासमै डुवाउँछ र विभिन्न देवी देवता, अलौकिक शक्तिहरू रिखाउन पूजा पाठ गर्न नै आफूलाई लगाई रहन्छन् । यसो गर्नाले तिनीहरूमा आफ्नै अज्ञानताबाट फेर बढि डर र शङ्का बढ्न थाल्छ । थुप्रै धन पनि खर्च हुन्छ । यी सबैबाट छुटकारा पाउन मानिसले धर्ममा आत्मविश्वास बढाउनु पर्दछ । धर्मलाई 'प्रकृति' वा 'प्राकृतिक रीति' वा 'ससारीक नियम' पनि भनिन्छ । जसले धर्मको शक्तिको प्रकृति बुझ्छ उसले धर्मद्वारा नै आफ्नो रक्षा गर्न सक्छ । जब शुद्ध ज्ञानले मन शान्त पारिएको हुन्छ तब कुनै प्रकारको बाधा अडचनले मनमा भय उत्पन्न गराउन सक्दैन ।

(३) संघ : आफ्नो आध्यात्मिक उन्नतिका लागि घरगृहस्थी त्यागी भिक्षु बन्नेहरूको समूहलाई नै संघ भनिन्छ । तिनीहरू बुद्धका अनुयायी मानिन्छन्, जसले अरहत्पदको लागि ठूलूला सुकर्महरू गरेका छन् । बुद्ध शासनका रक्षक

भएको हुनाले र बुद्धको शिक्षालाई २५०० वर्षदेखि संसार भर फैलाउने काम गर्दै आएको हुनाले हामीले भिक्षु संघप्रति आदर भाव प्रकट गर्दछौं । भिक्षु संघबाट प्रदर्शित सेवाभावले मानिसलाई आदर्श र ठीक जीवन जियन प्रेरित गर्दछ । उहाँहरू बुद्धको शिक्षा हामीसम्म पुऱ्याउने जीवित माध्यम हुनुहुन्छ ।

बुद्धको समयमा पनि सूत्र पाठ गरी आशिर्वाद दिने चलन थियो । पछि श्रीलङ्का, थाइल्याण्ड र बर्मा जस्ता बौद्ध मुलुकहरूमा रातभर अथवा केही दिनसम्मपनि सूत्र पाठगर्ने चलन बस्यो । श्रद्धालुहरू ठूलो श्रद्धाका साथ अत्यन्तै ध्यानपूर्वक सूत्र श्रवण गर्छन् । कुनै रोग प्रकोप, दुर्भिक्ष र प्राकृतिक प्रकोप भएको समयमा मानसिक धैर्यको लागि बुद्ध र उहाँका शिष्यहरूबाट परित्राण पाठ गरिन्थ्यो । एकपटक एक बालकलाई दुष्टात्माहरूले दुःख दिएको बेला बुद्धले आफ्ना भिक्षुहरूलाई बालकको सुरक्षाको लागि परित्राण पाठ गर्न लगाउनु भएको थियो ।

परित्राण पाठ गरी आशिर्वाद दिनु बढि प्रभावकारी हुन्छ । अत्यन्तै खराब काम गर्नेहरूलाई मात्र यसको प्रभाव नपर्ने हुन्छ । नत्र भने मामुलीमात्र खराबी गर्नेहरूलाई सूत्र पाठ गर्ने पवित्र व्यक्तिको मैत्री र कुशल कर्मको प्रभावले सूत्र पाठको असर पर्दछ । तर खराबीबाट स्थायी होइन अस्थायी मुक्तिमात्र मिल्दछ ।



धेरै थाकेका वा क्लान्त व्यक्तिले सूत्रपाठको श्रवणबाट शान्ति र राहतको अनुभव गरेका छन् । यस्तो अनुभव सङ्गीतबाट पाएको शान्तिभन्दा फरक खालको हुन्छ किनकि सङ्गीतले हाम्रो मनमा उत्तेजना पैदा गर्छ र भावनामा षगाउन थाल्छ, तर मानसिक श्रद्धा र आत्मविश्वास जगाउँदैन ।

बौद्धहरूले २५०० वर्षअघिदेखि सूत्रपाठका असल प्रभावहरू अनुभव गर्दै आएका छन् । बुद्ध नहुनु भएपनि उहाँबाट आशिर्वादका लागि पाठ गरिएका शब्दहरूको प्रभाव किन र कसरी यस्तो भएको भन्ने कुरामा थाहा पाउने प्रयत्न हुनुपर्छ । बुद्धको शिक्षामा उल्लेख भए अनुसार जबदेखि बुद्ध हुने प्रण गर्नु भयो तबदेखि उहाँ 'असत्य वचन' बाट सँधै विरत रहनु भयो । विना गाली नै उहाँ अरुको चित्त नदुख्ने गरी बोल्नु हुन्थ्यो । अत्यन्तै मैत्रीपूर्वक बोलिने बुद्धको वाणीमा सत्यको बल नै शक्तिको श्रोतको रूपमा रहन्थ्यो । तथापि आशिर्वाद लाग्न बुद्धको वाणीको शक्ति एकलैमात्र पर्याप्त हुन्न, यसमा श्रोताको श्रद्धा र समझदारी पनि अत्यावश्यक हुन्छ । बौद्ध सूत्रको अद्भूत प्रभावबाट मानिसहरूले बाधा र रोग मुक्तिको जुन अनुभव प्राप्त गरे, त्यसबाट उनीहरूले आफूमा आत्मविश्वास र श्रद्धाको विकास गर्न सक्षम भए ।



## के बौद्धहरू मूर्ति पूजक हुन् ?

बौद्धहरू मूर्ति पूजक होइनन् बल्कि आदर्शका पुजारी हुन् ।

यद्यपि बौद्धहरू आफ्नो परम्परानुसार बुद्ध मूर्ति राख्दछन् र बुद्धप्रति श्रद्धा पोख्दछन्, तर उनीहरू मूर्ति पूजक होइनन् । मूर्ति पूजा भनेको वास्तवमा अदृश्य देवी देवताको विभिन्न आकार र प्रकारको मूर्ति बनाएर तिनको पूजा गर्नु हो । भक्तहरू आफ्नो सुरक्षा र मार्गदर्शनको लागि ती देवी देवतासँग प्रार्थना गर्छन् । स्वास्थ्य, धन, सम्पत्ति र अन्य आवश्यक वस्तु माग्नुका साथै आफ्नो अपराध माफ गर्न समेत उनीहरू भन्छन् ।

‘बुद्ध पूजा’ गर्नु बिल्कुलै अलग कुरा हुन् । संसारमा भएका मानिसहरू मध्ये पवित्र, महान, बुद्धिमान, हितैषी र मैत्रीवान भएकोले नै बौद्धहरू बुद्धलाई पूजा गर्छन्, आदर गर्छन् । बुद्ध यस संसारमा जन्मनु भएको र मानवकल्याणको लागि सर्वश्रेष्ठ सेवा गर्नु भएको कुरा इतिहासले बताउँछ । बुद्धको पूजा गर्नु भनेको उहाँप्रति, उहाँको शिक्षाप्रति आदर प्रकट गर्नु सम्मान गर्नु र श्रद्धा प्रकट गर्नु हो नकि पत्थर वा धातुको मूर्तिलाई पूजा गर्नु हो ।

आफ्ना उच्च गुणहरूबाट प्रेरणा दिनु हुने बुद्धको मूर्ति एक दृष्य साधन हो । जसले सभ्य समाजका पुस्तौं-पुस्तालाई उहाँको सम्झना गर्नमा मद्दत गर्छ । बौद्धहरू मानसिक शान्ति

(आर्जन)मा एकाग्र हुन र बुद्धको प्रतिकको रूपमा मूर्तिलाई प्रयोग गर्छन् । उनीहरू बुद्धलाई सम्झदा विवाद र ढगडा एकातिर पन्छाएर शान्ति, स्थिरता, सौम्यता र समतामामात्र ध्यान दिन्छन् । मूर्तिले महामानवको सम्झना गराउँछ र उहाँको निर्देशनमा चलन प्रेरणा दिन्छ । बौद्धहरू आफ्नो मनमा उहाँको जीवितता अनुभव गर्छन् । यस्तो अनुभवले उनीहरूको पूजा प्रबल र अर्थपूर्ण बनाउँछ । बुद्धमूर्तिको शान्तभावले उनीहरू प्रभावित हुन्छन् र असल आचरण र शुद्ध विचार राख्नमा प्रेरित हुन्छन् ।

एक समझदार बौद्धले बुद्धमूर्तिसँग आफ्नो कुकर्मको क्षमादान वा अरु कुनै वस्तुको प्रार्थना गर्दैन । उसले आफ्नो मन वशमा राख्ने कोशिश गर्छ, बुद्धको शिक्षा अनुशरणमा लाग्छ, संसारीक दुःखबाट छुटकारा पाउन खोज्छ र आफ्नो मुक्ति प्राप्त गर्दछ ।

बौद्धहरूले बुद्ध मूर्तिको पूजा गरेको अर्थ र कारण नबुझ्नेहरूले नै बौद्धहरूलाई मूर्तिपूजक भनी आलोचना गरेका हुन् । जब मानिसहरूले आफ्ना आमाबाबुको, बाजेबजेको, राजारानीको, मन्त्रीहरूको, ठूला वीरहरूको, दार्शनिकहरूको र कविहरूको फोटो आफूसँग राख्न हुन्छ भने किन बौद्धहरूले आफ्ना परम पूज्य गुरुको फोटो वा मूर्ति आफूसँग राख्न नहुने ?

आफ्ना गुरुको गुण गाउनमा के आपत्ति छ ? जब मानिसहरू आफ्ना प्रियहरूको समाधिमा माला चढाएर श्रद्धा

प्रकट गच्छन् भने आफनो जीवन नै मानव कल्याणमा लगाउने आफना गुरुप्रति बौद्धहरूले फूल, धूप, दीप चढाएर पूजा गर्नुमा के हानी छ ? हत्यारा र लाखौं निरीह मानिसको मृत्युको कारण हुने व्यक्तिलाई विजयी वीरको नाममा मानिसहरू सालिक बनाउँछन् । सत्ताको लागि यी विजेताहरूले द्वेषपूर्वक, निर्दयीपूर्वक र लोभको कारण मानिसहरूको हत्या गच्छन् । तिनीहरूले गरीब मुलुकहरूमाथि आक्रमण गच्छन् र अर्काको जमीन र सम्पत्ति लुट्नुका साथै घेरै विध्वंश गरेर अत्यन्त दुःख दिन्छन् । कतिपय यस्ता विजेताहरू राष्ट्रिय वीर कहलाइन्छन्; तिनीहरूको सम्झनामा विभिन्न समारोह मनाई तिनीहरूको समाधिहरूमा फूल माला चढाइन्छन् भन्नाले, अरूलाई मुक्तिको मार्ग देखाउनको लागि बुद्ध बन्न सांसारिक सुख त्याग्ने गुरुप्रति बौद्धहरू नतमस्तक हुनुमा के दोष छ ?

मूर्तिहरू अर्धचेतनाका भाषा हुन् । त्यसकारण, कसैको मनमा बुद्धको मूर्ति अङ्कित हुँदा पूर्णताको प्रतिकको रूपमा अर्धचेतन मनमा गहिरिएर अङ्कित हुन्छ र यदि त्यो मन बलवान छ भने दुस्प्रवृत्तिमा यन्त्रवत रोक लगाउन सघाउँछ । बुद्धको सम्झनाले आनन्द उत्पन्न गराउँछ, मनलाई बलवान बनाउँछ र थकावट, तनाव र नैराश्यताबाट माथि उठाउँछ । तसर्थ बुद्धको पूजा गर्नुको अर्थ साधारण प्रार्थना होइन, ध्यान हो । त्यसकारण यो मूर्ति पूजा होइन 'आदर्श' पूजा हो । बौद्धहरू आफ्नो जीवनको पवित्रस्थल निर्माणमा

स्वच्छ बल प्राप्त गर्छन् । तिनीहरू आफूभित्र बुद्धमूर्ति स्थापना गर्न योग्य नहुन्जेल मनलाई सफा पार्छन् । मूर्तिद्वारा प्रतिनिधित्व गरिएका महापुरुषप्रति तिनीहरू सम्मान प्रकट गर्छन् । उहाँका आदर्श व्यक्तित्वबाट आफूमा प्रेरणा जगाउन प्रयत्न गर्छन् र उहाँको बराबरीमा पुग्ने कोशिश गर्छन् । बौद्धहरू बुद्धमूर्ति काठको हो वा धातुको हो वा माटोको हो भनी हेर्दैनन् । मन, वचन र कर्म शुद्धिको प्रतिनिधित्व बुद्ध मूर्तिले गरेको हुन्छ ।

बुद्ध मूर्ति बुद्धका उच्च गुणहरूको सांकेतिक प्रतिनिधित्व मात्र हुन् । बुद्धप्रति गहिरो आस्था व्यक्त गर्न संसारमा प्रचलित सूक्ष्म र राम्रा कला अपनाउनु कुनै अस्वभाविक होइन । पवित्र धार्मिक गुरुहरूका मूर्तिहरू पुज्नेप्रति मानिस किन कुदृष्टि राख्छन्, बुझ्न गाह्रो छ ।

बुद्धका शान्त र स्वच्छ मूर्ति सुन्दरताको सर्वग्राह्य धारणा भइसकेको छ । बुद्धमूर्ति एशियाली संस्कृतिका सबभन्दा अमूल्य र सार्वजनिक सम्पत्ति हो । बुद्धमूर्ति बिना हामीले शान्त, देदीप्यमान र संसारीकताबाट मुक्त व्यक्तित्व कहाँ पाउन सक्छौं ?

बुद्ध मूर्तिलाई एशियालीहरू अथवा बौद्धहरूलेमात्र सहाहना गरेका छैनन् । आफ्नो आत्मकथामा अनातोलि फ्रान्सले लेखेका छन्, '१८९० को मे १ तारिख, सौभाग्यवश पेरिसको म्यूजियम हेर्न पुगेँ । एशियाका मूर्तिहरूमध्ये

बुद्धमूर्तिमा मेरो आँखा पच्यो । बुद्धले दुःखित मानवहरूलाई मैत्री र समझदारी वृद्धि गर्न संकेत गरिरहनु भएको आभास मिल्यो । यदि यो पृथ्वीमा ईश्वर बस्दछ भने, उहाँ बुद्ध नै हुन् भन्ने अनुभव गरे । घुँडाले टेकेर उहाँलाई ईश्वरको रूपमा मानेको अनुभव भयो ।'

विन्स्टन चर्चिललाई एक सैनिक जनरलले आफ्नो इच्छापत्रद्वारा बुद्धमूर्ति छोडेका थिए । उनले भनेका थिए, 'जब तपाईंको मन व्यग्र र ब्याकुल हुन्छ, तब यो मूर्ति हेरेर आराम लेउ ।' बुद्धजीविको लागि यस कुराले के सन्देश दिन्छ त ? बुद्धमूर्तिको शान्त र स्वच्छतामा यसको जवाफ पाइन्छ ।

श्रीलङ्काको अभय गिरी विहारको प्रसिद्ध मूर्ति वा सारनाथको बुद्धमूर्ति वा वोरोबुदुरको मूर्ति हेर्नुस्, त्यसमा मानिसका सबभन्दा असल र महान कुशलता पाउँछौं । आँखाहरू मैत्रीले युक्त छन् र हातहरूले अभयदान अथवा आशिर्वाद दिइरहेका छन् । जहाँ-जहाँ बुद्धधर्म पुगे, त्यहाँ-त्यहाँ बुद्धमूर्ति पुगे । ती पूजाका लागि मात्र नभएर ध्यान र आदरको प्रतिकको रूपमा रहे । कीसर्लीङ्ग भन्छन्- 'बुद्धमूर्ति भन्दा भव्य यस संसारमा अरु मलाई केही थाहा छैन । सदृश रूपमा यो साँच्चिकै आध्यात्मिकताले परिपूर्ण छ ।' अति सुन्दर जीवन, अत्यन्त शुद्ध र दयालु हृदय, गहन र ज्ञानी मन, प्रेरक र निस्वार्थ व्यक्तित्व- यस्तो निर्दोष जीवन, मैत्रीयुक्त हृदय, शान्त मन, स्वच्छ व्यक्तित्व भएका व्यक्ति

साँच्चै नै आदर योग्य, सम्मान योग्य र पूजा योग्य छन् ।  
बुद्ध नै मानवहरू मध्ये महामानव हुनुहुन्छ ।

बुद्धमूर्ति कुनै एक व्यक्तिको प्रतिक नभई सबैले प्राप्त गर्न सक्ने बुद्धत्वको प्रतिक हो । बुद्धत्व कुनै एक व्यक्तिका लागि नभई सबैका लागि हो 'पहिले भइसकेका बुद्धहरू, पछि आउने बुद्धहरू, अहिले भएका बुद्धलाई म प्रत्येक दिन सादर अभिवादन गर्छु ।'

किन्तु, बुद्धधर्मको अभ्यासको लागि बुद्ध मूर्तिको अनिवार्यता छैन । जसले आफ्नो मन र इन्द्रिय नियन्त्रण आफै गर्न सक्छ, उसलाई मूर्तिको आवश्यकता छैन । कसैले साँच्चिकै बुद्धलाई हेर्न चाहन्छ भने उसले आफ्नो दैनिक जीवनमा उहाँका शिक्षाहरू लागू गर्नु पर्दछ । उहाँको शिक्षा अभ्यासबाटै जो कोही उहाँको नजिक पुग्दछ र अमृतज्ञान र मैत्रीको अद्भूत तरङ्ग अनुभव गर्दछ । उहाँको विशिष्ट शिक्षा अभ्यास नगरिकन साधारण आदर गौरवले मात्र मुक्तिको मार्ग भेटाउन सकिन्न ।

बुद्धको शुद्ध अर्थ बुझ्न हामीले प्रयत्न गर्नु पर्दछ । यस समस्यायुक्त संसारबाट बच्ने एकमात्र उपाय नै उहाँको शिक्षा हो । विज्ञान र प्रविधिको अत्याधिक उपलब्धिको बावजूद, संसारभरका मानिस आज डर, चिन्ता र नैराश्याताले ग्रस्त छन् । बुद्धको शिक्षामा संसारीक समस्या समाधानका उपायहरू पाइन्छन् ।



## उपवासको धार्मिक अभिप्राय

खानामा संयम नगरिनाले विश्वमा धेरै मानिसहरूको  
असामयिक मृत्यु भइरहेको छ ।

बुद्धधर्ममा उपवासलाई आत्म संयमको अभ्यासको  
एक उपायको रूपमा लिएको छ । बुद्धले भिक्षुहरूलाई  
मध्याह्न पछि ठोस आहार नखान भनेका छन् । अष्टशील  
पालन गर्ने उपासक उपासिकाहरूले पनि मध्याह्न पछि ठोस  
आहार खाँदैनन् ।

यस्तो अभ्यासलाई समालोचकहरू कहिले काहिं  
धार्मिक पागलपन भन्छन् । वास्तवमा यो धार्मिक पागलपन  
नभई नैतिक र मनोवैज्ञानिक अभ्यास हो ।

बुद्ध धर्ममा उपवास आत्म संयमका लागि गरिने  
आत्म-अनुशासनको प्रारम्भिक अवस्था हो । प्रत्येक धर्ममा  
उपवासको नियम हुन्छ । उपवास बसेर एवं एक वा केहि  
छाक खाना नखाएर हामीले भोकाएका वा एक छाक पनि  
राम्ररी खान नपाएकाहरूलाई खान दिन सक्छौं ।

लियो टोल्स्टाय लेख्छन्, 'जसले अति धेरै खान्छ, ऊ  
असाध्यै अल्छि बन्छ । रागी र अल्छि मानिस कामुकताबाट  
कहिल्यै मुक्त हुँदैन । त्यसकारण, समस्त नैतिक शिक्षा भन्छ  
आत्म संयमको प्रयासले कामुकता बिरुद्ध संघर्ष गर्न उद्दत  
बनाउँछ,— स्वच्छ जीवनको रहस्य आत्म संयम हो भने आत्म  
संयमको प्रथम चरण उपवास हो ।'



उपवासको शुरूवातबाट आत्म संयमको अभ्यास गर्ने अधिकांश ऋषिहरू नै आध्यात्मिकताको पत्याउने गाह्रो लाग्ने उचाईमा पुगेका छन् । एक दुर्व्यसनी राजाको आदेश-बाट एक सन्त पुरुषलाई अनेक यातना दिएर पछि हात खुट्टा समेत काट्न लगाए । तर उक्त सन्तपुरुषले कुनै प्रकारको रिस, द्वेष मनमा नराखी संयमतापूर्वक ती यातना सहे । त्यस्ता धार्मिक व्यक्तिहरूले इन्द्रिय सुखबाट टाढा रही आफ्नो मानसिक शक्ति दृढ पारेका हुन्छन् ।



## परम्परा रीतिथिति र चाडपर्वहरू

अरूलाई हानी नहुने खालका परम्परा र रीतिथिति प्रति बुद्धधर्मले उदार दृष्टिकोण राखेको छ ।

परम्परागत कुरा हो भनी अन्धानुकरण नगर्न बुद्धले हामीलाई सिकाउनु भएको छ । 'जाँच र प्रयोग बिना कुनै पनि रीतिथितिलाई स्वीकार नगर्नु । यदि तिमिलाई र अरूलाई पनि लाभ हुने, फाइदा हुने, सुख दिने ठहरियो भनेमात्र ती परम्परा वा रीतिथितिलाई अंगीकार गर ।'

—(कालाम सूत्र)

अरू कुनै पनि धर्मगुरुहरूले नभनेका सबैभन्दा क्रान्तिकारी भनाइमध्ये यो पनि एक हो । कतिपय धर्मगुरुहरूले यस्तो सहिष्णुताबारे जानेकै छैनन् । तिनीहरूले आफ्ना नयाँ

अनुयायीहरूलाई असल वा खराब नहेरी आफ्नै किसिमका नयाँ परम्परा, रीतिथिति र संस्कृतिबारे सिकाउँछन् । बुद्धको शिक्षा प्रचारकहरूले आ-आफ्नो अनुकूल रीतिथितिलाई त्याग्ने सल्लाह कहिल्यै दिएका छैनन् । तर ती रीतिथिति र परम्पराहरू चाहिँ धार्मिक सिद्धान्त अनुरूपको हुनु पर्ने कुरामा भने जोड दिनु हुन्छ । अर्को शब्दमा भन्ने हो भने एउटा परम्परा अपनाउनको लागि धार्मिक नियमहरू बिथोल्न हुँदैन । यदि कुनै मानिसले केही धार्मिक महत्त्व नभएका आफ्नै परम्परा अपनाउ चाहन्छ भने उसले त्यो गर्न सक्छ तर धर्मको नाम दिएर अपनाउन हुन्न र ती परम्पराहरू हानीकारक नहुनु नितान्त आवश्यक छ ।

## रीतिरिवाज र संस्कार

परम्परा र रीतिथिति अन्तर्गत पर्ने रीतिरिवाज र संस्कारहरू मानिसलाई आकर्षित गराउन, आफ्नो धर्मलाई शृङ्गार गर्न बनाइएका कुराहरू हुन् । त्यसले कुनै कुनैलाई मनोवैज्ञानिक मद्दत पुऱ्याइरहेका हुन्छन् । तर धर्म अभ्यासको लागि रीतिरिवाज र संस्कार नै चाहिँन्छ भन्ने छैन । बुद्ध धर्ममा त्यस्तो अत्यावश्यक किसिमको रीतिरिवाज र संस्कार अपनाउनु पर्दैन, जस्तो कि कुनै कुनै धर्ममा अपनाउनै पर्ने बाध्यता राखेको हुन्छ । बुद्धका अनुसार आफ्नो आध्यात्मिक उन्नति र मानसिक शुद्धिको लागि कुनै पनि रीतिरिवाजमा टाँसिनु पर्ने जरूरत छैन ।

## चाडपर्व

सच्चा र इमान्दार बौद्धहरूले प्राणीको बली दिएर वा जाँड रक्सी दिएर बौद्ध चाडपर्व मनाउँदैनन् । तिनीहरूले बिल्कुलै बेग्लै तरिकाले ती पर्वहरू मनाउँछन् । त्यस्ता दिनहरूमा तिनीहरू खराब कामहरू गर्नबाट विरत रहन्छन् । दान दिएर सेवा गरेर अरूलाई मद्दत पुऱ्याइरहेका हुन्छन् । साथीभाई र इष्टमित्रसँग आदरणीय तरिकाबाट मनोरञ्जन गर्छन् ।

धर्मसँग सम्बन्धित चाडपर्वहरूले कहिलेकाहिँ धर्मलाई नै प्रदूषित गर्ने गर्दछ भने अर्कोतिर चाडपर्व नभएको धर्म कसैकसैलाई नीरस र निर्जीव जस्तै लाग्न सक्छ । अधिकांशतः केटाकेटी र युवाहरू धार्मिक चाडपर्वहरूकै माध्यमबाट धर्ममा प्रवेश गर्छन् । तिनीहरूका लागि धर्मको आकर्षण भन्नु नै चाडपर्व हुने गर्दछ । किन्तु, ध्यान अभ्यास गर्ने व्यक्तिलाई चाडपर्व भनेको बाधा जस्तो लाग्न सक्छ ।

वास्तवमा, कोही कोही मानिसहरू चाडपर्वमा गरिने धार्मिक क्रियाकलापले मात्र सन्तुष्ट हुँदैनन् । तिनीहरू उत्सव र देखावटी काम गर्न औघि रूचाउँछन् । आफ्ना भावनात्मक सन्तुष्टि प्राप्तिका लागि पूजा, पाठ, समारोह, जुलूस आदिको आयोजना गर्छन् । यस्ता क्रियाकलापलाई कसैले पनि बेठीक भन्न सक्दैनन् र कार्यकर्ताहरू अरूलाई बाधा नपर्ने गरी आफ्नो सांस्कृतिक परम्परा अनुरूप व्यवस्था गर्न बाध्य हुन्छन् ।



## विवाह प्रति बौद्ध दृष्टिकोण

बुद्धधर्ममा विवाहलाई धार्मिक कर्तव्यको रूपमा होइन बरु नितान्त व्यक्तिगत कार्यको रूपमा मात्र लिइएको छ ।

विवाह एक सामाजिक आचार विधि हो, मानिसको हित र सुखको लागि स्थापित एक रीति हो, पशु जीवनभन्दा मानिस जीवन पृथक देखाउने माध्यम हो र सन्तान उत्पत्ति कार्यमा शान्ति र सुव्यवस्था कायम राख्ने प्रथा हो । एक विवाह वा बहुविवाहप्रति बौद्ध साहित्य मौन रहेतार्पण बौद्ध जनमानसलाई एक पति वा एक पत्नीमा आफूलाई सीमित राख्न सल्लाह दिइन्छ । बुद्धले विवाहिक जीवनको लागि कुनै नियमहरू बनाउनु भएको त छैन, तरपनि सुखी दाम्पत्य जीवनको लागि भने आवश्यक सल्लाहहरू दिनुभएको छ । एक मात्र पति व पत्नीमा विश्वास राख्नु र कामान्ध भई अन्य पुरुष वा स्त्रीहरूको पछि नलाग्नु ठूलो बुद्धिमानी हो भन्ने कुरा उहाँका उपदेशहरूमा थुप्रै उल्लेख भएका छन् । मानिसको पतनको मुख्य कारणहरूमध्ये अन्य बहुपुरुष वा स्त्रीहरूको पछि लाग्नु पनि एक हो भन्ने कुरा बुद्ध बताउनु हुन्छ (पराभव सूत्र) । पत्नी र परिवार पालन के कस्ता कठिनाई, दुःख, कष्ट फेलनु पर्छ भन्ने कुरा महसूस हुनु पर्दछ । दुःख र सङ्कटकका घडीहरूमा यस्ता कुराको अनुभव हुन्छ । मानव स्वभावको दोषहरूलाई दृष्टिगत गरी बुद्धले पञ्चशीलमध्ये

एक शीलमा काम वासनाको मिथ्याचरण वा व्यभिचारबाट टाढा रहने शिक्षा दिनु भएको हो ।

विवाहप्रति बौद्ध दृष्टिकोण बडो उदार छः बुद्धधर्ममा विवाहलाई धार्मिक कर्तव्य सम्झिन्न र यसलाई पूर्णतः व्यक्तिगत र आफूखुसीको विषयमा गनिन्छ । मानिसले विवाह गर्ने पछ वा गनै हुन्न भन्ने करकापमा कुनै धार्मिक नियमहरू बुद्ध धर्ममा छैनन् । संकजति बच्चा जन्माउनु हुन्छ वा पछ भन्ने कुरा कतै भनिएको छैन । वैवाहिक सम्बन्धका यावत कुरामा योग्य अनुसार सोच विचार गर्न सबैलाई स्वतन्त्रता दिइएको छ । अब प्रश्न उठ्न सक्छ, विवाह गर्न हुन्छ वा हुँदैन भन्ने कुरामा कुनै नियमहरू नभए बौद्ध भिक्षुहरूले किन विवाह गर्दैनन् त ? यसको स्पष्ट कारण हो मानव सेवा, जसको लागि भिक्षुहरूले ब्रम्हचर्ययुक्त जीवनयापन गर्दछन् । जो व्यक्ति मानसिक शान्तिको लागि भौतिक मोहबाट पृथक रहन वैवाहिक जीवन त्याग गर्दछ, उसले आफ्नो सम्पूर्ण जीवन अन्य धर्मकामो व्यक्तिहरूको आध्यात्मिक उन्नतिका लागि समर्पण गर्न सक्दछ । बौद्ध भिक्षुहरूले विवाह उत्सवमा भाग लिन्नन् तर दम्पतिहरूको मङ्गल कामना कार्यमा भाग लिन्छन् ।

### सम्बन्ध बिच्छेद / पारपाचुके

पारपाचुके वा सम्बन्ध बिच्छेदलाई बुद्धधर्ममा वर्जित गरेको त छैन तथापि बुद्धका शिक्षाहरूको इमान्दारीका साथ

पालना गर्नेहरूलाई त्यस्तो नौवत (अवस्था) यदाकदामात्र आउने गर्दछ । यदि एक अर्कोसँग साँच्चै नै मिलेर बस्न नसकिने हो भने त्यस्तो अवस्थामा छुट्टिएर बस्ने स्वतन्त्रता स्त्री पुरुष दुबैमा हुनुपर्दछ । लामो समयसम्मको नाजुक पारिवारीक जीवन बिताउनु नपरोस् भन्ना खातिर सम्बन्ध बिच्छेदलाई ग्राह्यता दिइन्छ । पराभव सूत्रमा बुद्ध भन्नुहुन्छ- 'बूढो मानिसले तरुनी स्वास्नी राख्नु हुन्न. किनकि बूढापा र जवानीपन एक आपसमा मेल नखाने हुनाले यसले अनावश्यक समस्या जन्माउँछ, दुःख र अवनति गराउँदछ ।'

एक अर्कामा निर्भर रहने र परिपूरक रहने आपसी सम्बन्धहरूबाट कुनै पनि समाजको अभिवृद्धि हुन्छ । कुनैपनि समूह वा समुदायमा आपसी सम्बन्ध भन्नु नै हृदयदेखि अरुको मद्दत र रक्षा गर्नु हो । यस्तो सम्बन्धको परिपाटीमा विवाहले अत्यन्त महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्दछ । आपसी समझदारी र इमान्दारिताबाट विवाहलाई सुखद र उन्नत बनाएको हुन्छ । विवाह विधिले संस्कृतिको विकास र दुई अनजान व्यक्तिहरूको सुखद मिलन गराउनुका साथै डर, एकांकीपन र अलगपना मिटाई दिन्छ । विवाह पछि, हरेक दम्पति एक अर्कामा शारीरिक र बौद्धिक उत्साहको आदान प्रदान गरी एक आपसमा परिपूरक बन्छन् । यहाँनिर श्रेष्ठता र नीचताको कुरा ल्याउनु हुन्न प्रत्येक दम्पति एक अर्कामा परिपूरक हुन्, समानताका साक्षेदार हुन्, शिष्टता, उदारता स्वच्छता र समर्पणका उद्गम हुन् ।

## जन्म नियन्त्रण, गर्भपतन र आत्महत्या

मानिसलाई आफ्नो सुविधानुसारको परिवार बनाउने स्वतन्त्रता छ तापनि गर्भपतनलाई क्षम्य मान्न सकिदैन ।

जन्म नियन्त्रणमा बौद्धहरूलाई कुनै प्रतिबन्ध लगाइएको छैन । यसकार्यका लागि उनीहरूले प्राचीन वा आधुनिक तरिकाहरू स्वतन्त्रतापूर्वक अपनाउन सक्छन् । जन्म नियन्त्रण गर्नु ईश्वरको नियम विपरित कार्य हो भन्ने कुरा युक्तिसंगत छैन । जन्म नियन्त्रण गर्नु भनेको कुनै अस्तित्वको प्रादुर्भावलाई रोक्नु हो । यसमा कसैको हिंसा वा अकुशल कर्म हुँदैन । तर यदि गर्भपतनका कुनै उपाय अबलम्बन गरेमा त्यो गलत ठहरिन्छ, किनकि यसले दृश्य वा अदृश्य जीवनको नाश गर्दछ । तसर्थ गर्भपतन कार्य क्षम्य हुँदैन ।

बुद्धको शिक्षा अनुसार, प्राणीहिंसा गरेको ठहरिनको लागि पाँचवटा अवस्था पूरा भएको हुनुपर्छ, ती हुन् :

१. जीवित प्राणी
२. जीवित प्राणी हो भन्ने ज्ञान अथवा सचेतता
३. हिंसाको प्रबल भावना
४. हिंसाको प्रयत्न र
५. उक्त प्राणीको मृत्यु ।

जब कोहि महिलाले गर्भधारण गर्दछ, तब उनको पाठेघरमा प्राणी रहन्छ— पहिलो अवस्था पूरा भयो । केही

महिनापछि नै उक्त महिलाले आफू गर्भवति भएको थाहा पाउँछ। याने आफूभित्र नयाँ जीवनको अस्तित्व भएको चाल पाउँछ- दोश्रो अवस्था पूरा भयो। कुनै कारणवश उक्त महिलाले गर्भपतनको इच्छा गर्छ र गर्भपतन गराउन सक्ने कुनै व्यक्तिको खोजतलास गर्छ तेश्रो अवस्था पूरा भयो। जब गर्भपतन गराउँछ- चौथो अवस्था पनि पूरा हुन्छ र अन्ततः उक्त गर्भमा रहेको प्राणीको मृत्यु हुन्छ- सबै अवस्था पूरा हुन्छ। यस प्रकार 'प्राणीहिंसा नगर्ने' पहिलो शीलको उल्लंघन हुन्छ र यो मानिसहत्या सरह मानिन्छ। कसैको ज्यान लिने अधिकार हामीमा छ भन्नुमा कुनै आधार छैन भन्ने कुरा बुद्धधर्मले बताउँछ।

कुनै कुनै परिवेशमा मानिसले आफ्नो सुविधाको लागि गर्भपतन गराउन बाध्य भएको महसूस गर्छन्। तर गर्भपतन जस्तो खराब कार्यलाई एक वा अन्य कारण देखाएर उचित ठहर्‍याउन सकिदैन। आफूले गरेको खराब कार्यको फल अवश्यै भोग्नु पर्ने छ। कुनै कुनै देशमा कुनै केही समस्या-हरूको समाधानका लागि गर्भपतनलाई कानूनी मान्यता दिइएको छ। मानिसहरूको सुविधा र स्वार्थको लागि धार्मिक सिद्धान्तहरूलाई कहिल्यैपनि लत्याउनु हुँदैन। यिनीहरू सम्पूर्ण मानवको कल्याणका लागि स्थापित भएका हुन्।

## आत्महत्या

कुनैपनि अवस्थामा गरिएको भएपनि आत्महत्या



सदैव नैतिक एवं धार्मिक रूपमा गलत नै हुन्छन् । निराश्रयता-  
वश आत्महत्या गर्नाले फन ठूलो दुःख पाइने हुन्छ । जीवनका  
समस्याहरूबाट मुक्त हुन आत्महत्या गर्नु कायरतापूर्ण कार्य  
हो । स्वच्छ र सन्तुलित हृदय भएका मानिसले आत्महत्या  
गर्न सक्दैन । व्याकुल र निराश भएर यस संसारलाई छोड्ने  
व्यक्ति असल स्थानमा जन्मन गाह्रो पर्दछ । लोभ, द्वेष र  
मोहले भरेको चित्तको कारणले आत्महत्या गरिने हुनाले यो  
एक अस्वस्थकर अथवा मूर्खतापूर्ण कार्य हो । जसले आत्म-  
हत्या गर्छन् त्यसले समस्यासँग सामना गर्न सिकेको छैन ।  
जीवनका वास्तविकताबाट अनभिज्ञ छन् र आफ्नो मनलाई  
ठीक तरिकासँग उपयोग गर्न जानेको छैन । त्यस्ता व्यक्तिले  
जीवनको स्वभाव र सांसारिक वास्तविकता यथार्थताबारे  
थाहा पाएका हुँदैनन् ।

कोही-कोहीले असल र राम्रो कारणको लागि भनेर  
आफ्नो जीवन त्याग गर्छन् । त्यस्ता व्यक्तिले आत्म-बलिदान  
गरेर गोली हानेर अथवा भोकै बसेर आत्महत्या गर्छन् ।  
यस्ता कार्यलाई बहादुरी र साहसी भनेर कसैकसैले बयान  
गर्छन् । तथापि बौद्ध दृष्टिकोणमा, यस्ता कार्यलाई भ्रम्य  
मानिदैन । आत्महत्यातर्फ उन्मुख मनले अरु वढि दुःखतिर  
धकेल्छ भन्ने कुरातर्फ बुद्धले स्पष्टसँग इंगित गर्नुभएको छ ।



## विश्वको जनसंख्या किन बढ्दैछ ?

यो समयमा मात्र विश्वको जनसंख्या वृद्धि भइरहेको छ भन्नुमा कुनै आधार छैन ।

यदि बौद्धहरू ईश्वरले श्रृष्टि गरेको आत्मामा विश्वास गर्दैनन् भने आजको विश्व जनसंख्या वृद्धिलाई तिनीहरू कसरी हेर्छन् त ? आजभोलि घेरैले सोध्ने प्रश्न हो यो । यो प्रश्न गर्नेहरूले प्राणी अथवा जीवाणुहरूको अस्तित्व एउटा मात्रै संसारमा छ भन्ने अनुमान लगाएका हुन्छन् । राम्रो हावापानी भएको स्थानमा, औषधी उपचारको उचित प्रबन्ध भएको स्थानमा, खाना र सुरक्षाको राम्रो बन्दोबस्त भएको स्थानमा मानिसको संख्या वृद्धि हुनु स्वाभाविक कुरो हो भन्ने कुरा बिसंनु हुन्न ।

त्यस्तै, यो समयमामात्र विश्व जनसंख्या वृद्धि भइरहेको छ भन्नेमा कुनै ठोस आधार छैन भन्ने कुरा पनि बिसंनु हुन्न । प्राचीन इतिहासको कुनै पनि समयसँग तुलना गर्नुमा कुनै अर्थ रहन्न । मध्य एशिया, मध्यपूर्व, अफ्रिका र प्राचीन अमेरिकामा विशाल सम्यताहरू प्रादुर्भाव भए र लोप पनि भए । यी समयमा जनगणनाका तथ्याङ्कहरूको कुनै गन्ध पनि कहिँ छैन । जनसंख्या भन्नाले ब्रह्माण्डका अरु चीज जस्तै वृद्धि र विनाश हुने कुरा हुन् । जन्मदरको भयावह वृद्धिलाई दृष्टिगत गरी पुनर्जन्मबारे जो कसैलेपनि तर्क गर्न

सकछन् । केही हजारवर्ष यता कुनै एक ठाउँमा आजकोभन्दा बढी जनसंख्या थिए भन्ने कुरा प्रमाणित गर्न कुनै प्रमाण भेटिएको छैन । विभिन्न ब्रह्माण्डमा रहेका जीवाणु अथवा प्राणीहरूको संख्या वास्तवमा अनगिन्ति छन् । त्यसमध्ये मानिसमात्रलाई एक कण बालुवाको रूपमा लिने हो भने अरू जीवाणुहरू समुद्र किनाराका बालुवाहरू जति हुन्छन् । अनुकूल परिस्थिति र राम्रो कर्मको फलस्वरूप ती जीवाणुहरू मध्ये केहिमात्र मनुष्यको चोलामा जन्मिन्छन् ।

चिकित्सा विज्ञानको उन्नतिको फलस्वरूप १९ औं र २० औं शताब्दिमा मानिसहरू बढी समयसम्म र बढी स्वस्थ भएर वाँच्न सक्षम भएका हुन् । जनसंख्या बृद्धि हुनुमा यो एक कारण हो । सचेत नागरिकहरूले प्रयत्न नगरेमा जनसंख्या अझ बृद्धि हुँदै जानेछ । तसर्थ जनसंख्या बृद्धि हुनुमा चिकित्सा विज्ञान आदि जस्ता सुविधाकै देन ठहर्छ । यसको लागि कुनै एक धर्म वा वाह्य कारणलाई जिम्मेदार ठहर्‍याउन सकिन्न ।

विश्वको जनसंख्या कम गर्न ईश्वरले विभिन्न दैवी प्रकोप मच्चाउँछ भन्ने जनधारणा पनि पाइन्छ । यदि यस्तो हो भने, उसले आफ्नो सन्तानलाई दुःख दिनुको साटो उत्पादन मै नियन्त्रण गर्न किन सकेन ? राम्ररी खाने, लगाउने जस्ता आधारभूत आवश्यकता नै पूरा हुन नसकेको घना आवादी भएका मुलुकहरूमै बढी जनसंख्या सृष्टि किन गर्छन् ? ईश्वर नै सृष्टिकर्ता हुन् भन्ने विश्वास राख्नेले यी

प्रश्नका सन्तोषजनक जवाफ दिन सक्दैनन् । गरीबी, दुःख, लडाई, भोकमरी, रोगव्याधी, दुर्भिक्ष, आदि कुनै ईश्वरको इच्छा वा दुष्टात्माको कारणले हुने होइन बल्कि थाहा पाउन सकिने विभिन्न कारणहरूले गर्दा त्यसो हुन्छन् ।

★★★

## यौन र धर्म

‘हाम्रो अधोभाग झसै पनि पशुतुल्य नै छ ।’

—(गान्धी)

यौन प्रवृत्ति मानव स्वभावको सबभन्दा शक्तिशाली बल हो । यसरी शक्तिशाली र दूरगामी प्रभावशाली भएकोले नै साधारण अवस्थामा पनि आत्म नियन्त्रणको खाँचो पर्ने हुन्छ । आध्यात्मिक उन्नतिको लागि त भन बढी आत्म अनुशासनको जरूरत पर्दछ । यस्तो बलवान शक्तिलाई एकाग्रताको अभ्यास र नियन्त्रित विचारलेमात्र आफ्नो वशमा पार्न सकिन्छ । यौन शक्तिको संरक्षण गर्नलेमात्र यस्तो संभव हुन्छ । जसले यौन शक्तिको नियन्त्रण गर्छ, उसले आफ्ना सबै मानसिक शक्तिमाथि नियन्त्रण गर्नसक्ने हुन्छ ।

मुक्तिको लागि आध्यात्मिक उन्नति चाहने व्यक्तिले ब्रह्मचर्य पालन गर्नुपर्छ । तथापि, बुद्धको शिक्षा अभ्यास गर्ने प्रत्येक व्यक्ति ब्रह्मचारी नै हुनुपर्छ भन्ने अनिवार्यता छैन ।

आध्यात्मिक उपलब्धिका लागि ब्रह्मचर्य पालनले बढी फाइदा गच्छ भन्नेमात्र बुद्धको सल्लाह हो । साधारण बौद्ध उपासक उपासिकाहरूका लागि व्यभिचार कर्मबाट टाढा रहने शील (शिक्षा) दिइन्छ । यद्यपि, यौन शक्तिको दुरुपयोग यस अन्तर्गत पर्दैनन् र दूषित व्यक्ति शारीरिक वा मानसिक दुबै तर्फबाट दुःखित हुन्छन् ।

बौद्ध उपासक उपासिकाहरूले आफ्नो यौन शक्तिको नियन्त्रणको लागि अभ्यास गर्नुपर्छ । मानसिक यौनेच्छालाई उचित रूपमा नियन्त्रित राख्नुपर्छ, होइन भने कामवासनाले उन्मत्त व्यक्तिले पशुभन्दा नीच व्यवहार गर्छ । 'निम्न पशु' को यौन व्यवहार हेरौं र भनी कुनचाहिं नीच हुन्छ— मानिस अथवा पशु ? र अनियमित र दूषित कार्य गर्नमा कुनचाहिं पहिला हुन्छ ? यसमा मानिसभन्दा पशु नै जाति पाउँछौं ! र यस्तो किन हुन्छ त ? किनकि मानिस जसले आफ्नो मानसिक शक्तिलाई नियन्त्रण गरेर आफ्ना कुण्ठित भावनाहरू माथि विजय पाउन सक्छन्, उसले त्यसको दुरुपयोग गरेर ती भावनाहरूको दास बन्न पुग्छन् । त्यसकारण, मानिस कहिलेकाहिं पशुभन्दा पनि नीच हुन जान्छन् ।

हाम्रा पुर्खाहरूले यस्ता यौन क्रिडाहरू घेरै खेले; तिनीहरूलाई थाहा थियो कि कुनै प्रेरणा नै नदिएतापनि यो (यौन प्रवृत्ति) अति नै बलवान हुन्छ । तर आज आएर हामीले प्रेरणा र उत्तेजनाका विभिन्न विज्ञापन दिएर, अति नै महत्त्व र खुला छुट दिएर यस (यौन प्रवृत्ति) लाई बढावा

दिन्छौं र योनेच्छाको रूकावट भयावहमात्र होइन मानसिक असन्तुलनका कारण पनि हुन् भन्ने धारणाले यसलाई सुसज्जित पारेका छौं ।

तथापि यौनेच्छाको नियन्त्रण नै कुनै पनि सभ्यताको प्रथम सिद्धान्त हो । तर आजको हाम्रो सभ्यतामा हामीले तन र मनलाई यौन तृप्तिमा प्रेरित गर्नु नै महानता हो भनेर यौन वातावरणलाई नै प्रदूषित पारिसकेका छौं ।

आधुनिक समाजका यस्ता अदृष्य प्रेरकहरूका यौन स्वार्थान्धताको फलस्वरूप आजका युवाहरूमा यौन सम्बन्धि जुन धारणाहरू देखिन थाले, त्यो समाजको लागि अति नै उत्पातपूर्ण हुन थालेको छ । एक निरपराध (निर्दोष) केटीलाई बिना कुनै बाधा कतै जान स्वतन्त्रता छैन । अर्कोतिर नारीहरूले पनि लोभने मानिसहरूभित्र लुकेको पशुत्वलाई उत्तेजित नपार्ने खालको पहिरन लगाउनु पर्दछ ।

मानिसमात्र त्यस्तो प्राणी हो, जसको लागि यौनशक्ति निस्क्रिय हुने कुनै समय हुन्न । तर दुर्भाग्यवश, व्यवसायिक रूपमा मानिसभित्र रहेको कामुकतालाई उत्तेजित पारिनाले आजको आधुनिक मानिस हरबखत चारैतिरबाट अनवरत रूपमा उत्तेजित भइरहेको हुन्छ ।

वर्तमान जीवनका अधिकांश पागलपन यिनै असन्तुलित व्यवहारसँग दाँज्न सकिन्छ । पुरुषहरूबाट एक विवाहको अपेक्षा गरिन्छ, तर स्त्रीलाई आफ्नो पतिको लागिमात्र होइन

अरूलाई पनि उत्तेजित पार्ने खालको 'मोहनी' लाउनमा प्रेरित गर्दछ ।

कतिपय समाजले एक विवाह प्रणालीलाई बढावा दिएको छ । ताकि अवगुणले भरिएको मानिसपनि आदर्श व्यक्ति बन्न सकोस्, याने कि ऊ एक पत्नीप्रति बफादार रहेको होस् । तर यहाँनिर खतरा के आउँछ भने विचारवान र बुद्धिमान भनाउँदा मानिसहरूले यी नियमहरू कृत्रिम हुन् र सर्वसम्मत सिद्धान्तमा आधारित छैनन् भन्ने ठानेपछि अरू नीति नियम जस्तै यो पनि पतन हुन जान्छ ।

मानिसको सामान्य जीवनमा यौनलाई उचित स्थान दिनु पर्छ; यसलाई न त अस्वस्थकर रूपमा दबाउनु हुन्छ न त खुला रूपमा छूट दिनु हुन्छ । र यसलाई आफ्नो इच्छा शक्तिको अधिनमा उचित र स्वस्थ किसिमबाट राख्नुपर्छ ।

यौनलाई वैवाहिक जीवनको सबैभन्दा महत्वपूर्ण अंगको रूपमा लिइनु हुन्न । जो यसमा बढी महत्वाकांक्षी हुन्छ ऊ यौनाचारको दास बन्छ र उसले विवाहबाट पाउने प्रेम र दयालाई बर्बाद पाछ । अरूहरूमा जस्तै, यौनेच्छामा पनि एक अर्काको भावना र स्वभावप्रति संयमी र विवेकशील हुनुपर्छ ।

विवाह भनेको पुरुष र स्त्री बीच साझा जीवन व्यतित गर्न गरिने एक सम्झौता हो । दम्पतिले धैर्य, सहनशीलता र ममकदारी यी तीन मुख्य गुणहरूको विकास र स्याहार गर्नु पर्छ । दुबै जोडोलाई सँगै बाँच्न प्रेम चाहिन्छ

भने पुरुष साथीले सुखी परिवारको लागि आवश्यक भौतिक सामानहरू जुटाउनु पर्छ । असल दाम्पत्य जीवनको लागि 'हाम्रो' भन्ने भावना राख्नुपर्छ, 'तिम्रो' वा 'मेरो' होइन । राम्रो जोडी हुन एक अर्काको मन 'खुला' राख्नुपर्छ र 'गोप्य' भन्ने शब्दबाट टाढा बस्नुपर्छ । 'गोप्य' राख्नाले शंका उत्पन्न हुन्छ र शंकाले दम्पतिको 'प्रेम'लाई नष्ट पार्दछ । शंकाले डाह, इर्ष्यालाई जन्माउँछ, डाहले रीस उत्पन्न गर्छ, रीसले घृणा उब्जाउँछ, घृणा शत्रुतामा परिणत हुन्छ र शत्रुताले रक्तपात, आत्महत्या र हत्या जस्ता अकथनीय दुःखलाई निम्त्याउँछ ।



## मानिस र धर्म

यस संसारमा धर्म पत्ता लगाउने र पूजापाठ गर्ने प्राणीहरू मानिस मात्रै हुन् ।

मानिसले आफूभित्रको जीवन र आफू बाहिरको संसारबारे जान्ने इच्छा परिपूर्तिका लागि धर्मको विकास गरे । सबभन्दा पहिलेका धर्महरू ब्रह्मवादी (Animistic) थिए र यी धर्महरू मानिसका डर र अज्ञात भयका कारण सृजना गरिएका थिए । समय बित्दै गएपछि यी धर्महरू भौगोलिक, ऐतिहासिक, सामाजिक, आर्थिक, राजनैतिक र बौद्धिक वातावरण अनुरूप ढालिदै र बदलिदै गए ।



यी मध्ये कतिपय धर्महरू संगठीतरूपमा विकास भएको छ र आज पर्यन्त धेरै अनुयायीहरूसहित उन्नत भइरहेको छ । धेरै मानिसहरू पूजा आजा, उत्सव एवं बाहिरी रीवाजका कारण यी संगठीत धर्ममा लागेका छन् भने कोहीले धर्मलाई व्यक्तिगत रूपमा आन्तरीक जीवनमा उतार्न मन दिएर आफ्ना धार्मिक गुरुलाई भित्री हृदयमा सम्मानपूर्वक स्थापित गरी उनको शिक्षालाई दैनिक जीवनमा प्रयोग गर्न रुचाउँछन् । धर्मलाई व्यवहारमा उतार्न आवश्यक भएकोले सबै धर्मले आफूलाई केवल भक्ति होइन जीवन जिउने मार्ग हो भन्छन् । तिनीहरूको उत्पत्ति र विकास क्रमलाई हेर्दा मानिसका धर्महरू आ-आफ्नो धारणामा, तीका अनुयायीहरूले बुझेको र गरिने व्याख्यानमा, तीका लक्ष्य एवं असल खराब कर्मको फल र दण्डकाबारे धारणामा कतिसम्म फरक हुन सक्छ भन्ने कुरा आश्चर्यलाग्दा नै छन् ।

धार्मिक क्रियाकलापहरू श्रद्धा, डर, ज्ञान अथवा भलाईमा आधारित भएको पाइन्छ । मानिसको डर हटाउन र आवश्यकता परिपूर्ति गर्न बनेका धेरै धर्महरू भक्तिमा आधारित हुन्छन् । चमत्कार र अलौकिक शक्तिमा आधारित धर्मले अज्ञानताका कारणले उत्पन्न भएको मानिसको डरको फाइदा उठाउँछ र लोभका कारण आवश्यक देखिने भौतिक उपलब्धि गराइदिने वचन दिन्छ । अलौकिक शक्तिको भय हटाउनको लागि बनेको धर्ममा पूजा र पाठ गरी त्यस्तो भय शान्त गर्छन् । श्रद्धामा आधारित धर्मले मानव जीवन र परिस्थि-

तिका अनिश्चिततासँग सामना गर्न सकिने विश्वास र दृढता हासिल गर्न सिकाउँछ ।

केही धार्मिक अभ्यासहरू मानिसको ज्ञान, अनुभव र बुद्धिको विकासको फलस्वरूप विकसित भएका पनि छन् । यस्तो धर्ममा मानवीय मूल्य र प्राकृतिक नियम कानूनहरूको संयुक्त सहभागिता हुने गर्दछ । यो धर्म मानवतामा आधारित हुन्छ र मानवीय गुणहरूको विकासमा केन्द्रित हुन्छ । कार्य र कारण अथवा 'कम्म' (कर्म) को सिद्धान्त राखेको धर्म स्वावलम्बनमा आधारित छ र यसले मानिसलाई उसको सुख र दुःखका साथै मुक्तिको जिम्मेवार उसैलाई ठहर्‍याउँछ । जीवनको यथार्थता र सांसारिक स्वभावको विश्लेषणात्मक ज्ञानले जान्नुपर्छ भन्ने भनाई प्रज्ञामा आधारित धर्ममा रहेको छ ।

कल्याण र मुकर्म सबै धर्ममा पाइने साक्षात् तत्व हुन् । शान्तिमा आधारित धर्मले आफ्नो साथै अरू कसैको पनि कुभलो चिताउँदैन र आफ्ना अनुयायीहरूलाई सौम्य, उदार र शान्त जीवन निर्वाह गर्ने शिक्षा दिन्छ । अर्काको सुख र भलाईको लागि त्याग र सेवा गर्नुपर्छ भन्ने भनाइ मैत्रीमा आधारित धर्ममा रहेको पाइन्छ । धर्मगुरुहरूद्वारा गरिने व्याख्या र परिभाषा र दिइएका उपदेशलाई तिनका अनुयायीहरूको बुझ्ने क्षमता अनुसार धर्म फरक-फरक हुन जान्छन् । कुनै धर्ममा धार्मिक नियम र नैतिक आचरणबारे कडा निर्देशन दिइएको हुन्छ भने कुनैमा त्यस्ता नियम र

आचरण गर्ने तरिकामात्र बताइएको हुन्छ । प्रत्येक धर्मले विद्यमान मानवीय समस्या र असमानताका कारण बताउने र त्यसको सुधारको कुरा गर्छन् । यही क्रममा कुनै धर्म भन्छन्— मानिसले यी सबै समस्या भोग्ने पछि, किनकि ऊ संसारको यात्रामा रहेको छ । यस्तो भनाइप्रति कसैले प्रश्न गर्न सक्छ— 'तर यी सबै के का लागि ? जबकि प्रत्येक मानिस भौतिक, बौद्धिक, सामाजिक, आर्थिक र वातावरणीय रूपमा फरक-फरक छन् भने सबैलाई एकै नासको कसरी मान्ने ?'

आध्यात्मिक जीवनको लक्ष्यबारे प्रत्येक धर्मको आ-आफ्नै दृष्टिकोण रहेको छ । कुनै धर्मले स्वर्ग प्राप्तिलाई आफ्नो अन्तिम लक्ष्य राखेको हुन्छ । कुनैले विश्वव्यापी चेतनाको ऐक्यबद्धता नै जीवनको लक्ष्य ठान्छन्, किनकि प्रत्येक जीवन चेतनाको एक इकाई हो र त्यो जरूर पनि मूल चेतनामा बिलीन हुनुपछि भन्ने तिनीहरूको विश्वास रहेको छ । कसैले जीवन र मृत्युबाट छुटकारा अथवा दुःखको अन्तलाई नै आफ्नो अन्तिम लक्ष्य ठानेका छन् । कोहीले अनिश्चित जीवन अवश्यभावी छ र स्वर्ग प्राप्त अथवा ब्रह्मलीन भन्ने कुरा पछिमात्र आउँछ भन्छन् । र कोही यस्तापनि छन् जसले जीवनको लक्ष्य अनुभव गर्ने वर्तमान जीवन नै यथेष्ट छ भन्छन् ।

परिलक्षित लक्ष्य हासिल गर्ने प्रत्येक धर्मले आ-आफ्नै तरिकाहरू बताएका हुन्छन् । कुनै धर्मले ईश्वरमा आत्म-

समर्पण गर्न अथवा सबै कुराको लागि ईश्वरमा निर्भर रहने निर्देशन दिन्छन् । कमैले खराबी हटाउन तपस्या गर्नुपर्छ भनी कठोर संन्यास लिन लगाउँछन् । कुनै धर्मले शुद्धि र लक्ष्य प्राप्तिको लागि मन्त्र पाठ, पूजा आजाका साथै प्राणी बलिको समेत सिफारीश गर्छन् । अरू यस्तो पनि छ जसले सत्यलाई बौद्धिक स्तरमा ग्रहण गर्न र ध्यानद्वारा मन एकाग्र गर्न विभिन्न उपाय र युक्तिहरू सिकाउँछ ।

खराब कार्यका लागि दण्डको विषयमा प्रत्येक धर्मको फरक-फरक धारणा रहेको छ । केही धर्मका अनुसार जसले अपराध गर्छ, ऊ सधैंका लागि ईश्वरको दण्ड भागी हुन्छ । कोही भन्छ- क्रिया र प्रतिक्रियाहरू प्राकृतिक नियम अनुसार भइने रहन्छन् र कुनै कार्यको फल केही समयमात्र भोग गरे पुग्छ । कुनै धर्म भन्छ- असंख्य जीवनहरूमध्ये यो एक जीवन हो र मानिसले उच्चतम मोक्ष प्राप्त नगरुन्जेल आफ्नो अवस्था सुधार्ने मौका पाउँछ ।

मानव श्रृजित विभिन्न धर्मबारे यी र यस्ता बिस्तृत बिवरण, व्याख्या र लक्ष्य पाइसके पछि मानिसले आफ्नो धर्मकोमात्र अन्धानुकरण गर्ने होइन बल्कि अरू धर्मप्रति पनि सहनशील भई खुला दिल राख्नु पर्छ ।

बुद्ध भन्नुहुन्छ- 'मैले भनेको भनेरैमात्र मेरो शिक्षा ग्रहण नगर्नु, पहिले त्यसलाई सुन जाँचिफैं जाँच ।'

धर्मका सिद्धान्तहरू बुक्सकेपछि यो सम्झनु आवश्यक छ कि धर्मको आवश्यकता र अभ्यास सबै प्राणीको हित,

सुख र स्वतन्त्रताको लागि हो । याने कि सबै प्राणीको जीवन सुधार गर्न धार्मिक शिक्षालाई सकारात्मक रूपमा उपयोग गर्नुपर्छ । तैपनि आज मानिस पथभ्रष्ट र धार्मिक सिद्धान्तबाट विमुख हुँदैछन् । अनैतिक र दुष्कार्य सार्वजनिक जस्तै भइसके । र आधुनिक जीवनमा धार्मिक भावना भएका मानिसहरूलाई धार्मिक मूल्य र मान्यता जोगाउन कठिन हुँदैछ । दूषित र स्वार्थीमनलाई बुझाउन धर्मको आधारभूत शिक्षाको स्तर खस्किदो छ । मानिसले आफ्नो स्वार्थ र लोभको वशमा परेर विश्वव्यापि नैतिक नियमलाई दूषित र उल्लंघन गर्न हुन्न, बल्कि धर्मद्वारा निर्देशित ती सिद्धान्तमा आफूलाई पनि ढाल्न सक्नु पर्छ । शान्ति र सुखी जीवनको आदर्शपथ थाहापाएका पवित्र धर्मगुरुहरूले शील आचरणको शिक्षा दिनुभएका छन् । जसले यी शील आचरण भंग गर्छ उसले प्राकृतिक नियम उपर अपराध गरेको ठहर्छ, बुद्धधर्म अनुसार त्यस्ताले खराब फल भोग्ने पर्ने हुन्छ ।

यसको अर्थ योपनि होइन कि, धर्ममा उल्लेख भएको छ भन्दैमा समयानुकूल छ कि छैन भन्ने नै नसोचिकन त्यसको अन्धानुशरण गर्ने पर्छ । धार्मिक नियम र शील आचरण मानिसलाई रूढिवादी र अन्धभक्तिमा बाँधी राख्न होइन, अपितु मानिसलाई अर्थपूर्ण जीवन जिउन समर्थवान बनाउनका लागि हो । धर्मको आधारभूत सिद्धान्तलाई अंगाल्ने व्यक्तिले मानवीय प्रज्ञा (ठीक, बेठीक छुट्याउन सक्ने क्षमता) लाई मान्यता दिनुपर्छ र मानवीय प्रतिष्ठाका साथै

एक आदरपूर्ण जीवन जिउनु पछै । हामीले धार्मिक क्रिया-कलापलाई धर्मको मूल शिक्षामा प्रभाव नपर्ने गरी हाम्रो शिक्षा र बर्दाबिदो समाज सुहाउँदो रूपमा ढाल्नु पछै तर यसो गर्दा केही कट्टरपन्थीहरूको विरोध सधैं भई नै रहन्छ । यस्तो कट्टरपन्थी विचारधारालाई कुनै पोखरीको प्रवाहहीन पानीको उपमा दिन सकिन्छ, जबकि स्वच्छ विचारलाई फरनाको पानीको उपमा दिन सकिन्छ जहाँ पानी निरन्तर रूपमा स्वच्छ भइरहन्छ र उपभोग्य हुन्छ ।

### धर्मको विकृति

नैतिक उत्थान गर्नेमा धर्मको महत्व भएतापनि धर्म एउटा धार्मिक खोल ओढाएर अन्धविश्वास र धार्मिक पाखण्डीलाई विकास गर्ने एक उर्वरा भूमिपनि हो । कतिपय मानिसहरू धर्म र धार्मिक व्यवहारको पोशाक लगाएर जीवनको वास्तविकताबाट भाग्ने गर्छन् । तिनीहरूले पूजा प्रार्थना आदि गर्ने गर्छन् तर तिनीहरूको मन साँच्चिने धर्मभोरू हुँदैनन् र धर्म वास्तवमा केका लागि हो भन्ने कुरापनि बुझेका हुँदैनन् । जब धर्म अज्ञानता, स्वार्थपन र शक्तिको लालचबाट अश्रमूल्यन भएको हुन्छ, तब मानिसहरू त्यसप्रति औँला ठड्याउँछन् र भन्छन् 'धर्म बेकारको छ ।' तर तथा-कथित धर्म (कुनैपनि शिक्षाको वाह्य कर्मकाण्ड वा अभ्यास) र धर्मको वास्तविक शिक्षामा छुट्याउन सक्नुपछै । आलोचना गर्नुभन्दा पहिले ती धर्ममा प्रतिपादकहरूले दिएका

मूलशिक्षा अध्ययन गर्नुपछं र हेर्नुपछं कि त्यसमा नै कुनै दोष छ वा छैन ।

धर्मले मानिसलाई असल हुन र असल काम गर्न सल्लाह दिन्छ, तर मानिसहरू यस्तो गर्न इच्छुक छैनन् । यसको सट्टा तिनीहरू कुनै धार्मिक मूल्य नै नभएको काम कुरा अंगाल्न नै चाहन्छन् । यदि उनीहरूले आफ्नो मनलाई इर्ष्या, घमण्ड, निर्दयीता र स्वार्थीपनबाट मात्र बचाउन सकेको भएपनि कमसेकम धर्मको अनुशरण गर्ने सही बाटो थाहा पाउन सक्थे । धेरै मानिस आफू धार्मिक भएको अभिनय गर्छन्, तर धर्मको नाममा ठूलूला अत्याचार गर्छन् । धर्मको उच्च आदर्श बिसेर उनीहरू धर्मकै नाममा लड्छन्, अशान्ति र भेदभाव फैलाउँछन् । तथाकथित धार्मिक कृत्या-कलाप र गतिविधिहरूमा भएको वृद्धिले गर्दा धर्मको उन्नति भएको छ भन्ने भान हामीमा हुनसक्छ । तर वास्तविकता ठीक यस्तो उल्टो छ । किनकि मानसिक विशुद्धि र समझदारीको अभ्यास धेरै नै कम मात्रामा मात्र भइरहेको छ ।

धर्मको अभ्यास भन्नाले अरू केही होइन बल्कि आफ्नो आन्तरिक (भित्तरी) चेतना, मैत्रीभाव र समझदारीको विकास हो । आफ्नो आध्यात्मिक शक्तिमाथि पूर्णरूपमा निर्भर रहेरमात्र समस्यासँग सामना गरिनु पर्ने हुन्छ । अध्यात्मको नाममा समस्याबाट भाग्नु कायरता हो । आजको अस्तव्यस्त परिस्थितिमा मानिसहरू आफ्नै विनाशको बाटो-तिर निरन्तर लाग्दैछन् । बिडम्बना यही छ कि मानिसहरू

गोरवशाली सभ्यतातिर उन्मुख हुँदै छौं भन्ने सोच्छन् जबकि त्यो प्राप्त गर्न बाँकी नै छ ।

यस्तो द्विविधाको बीचमा फेरि मानिसको मनमा अरू बढी लोभ र भ्रम सृजना गर्ने खालका काल्पनिक र बनावटी धार्मिक व्याख्यानहरू गरिंदैछन् । धर्मलाई व्यक्तिगत फाइदा र शक्तिको लागि दुरुपयोग गरिंदैछन् । युवाहरूमा आफ्नो धर्म प्रचार गर्न केही गैरजिम्मेवार धार्मिक समूहहरू स्वतन्त्र यौन जस्ता सस्ता र अनैतिक क्रियाकलापहरूलाई वढावा दिंदैछन् । वासनायुक्त प्रलोभनको मद्दतद्वारा यिनीहरूले केटा र केटीहरूलाई आफ्नो धर्मको अनुयायी बन्न बहकाउन खोज्दैंछन् । आज धर्मको वास्तविक अर्थ एवं नैतिक मूल्यलाई न्यून र सकुचित पारेर धर्मलाई धार्मिक वजारमा सस्तो बानाकोरूपमा पतित गरेको छ । केही धर्म-दूतहरू ईश्वरप्रति श्रद्धा र भक्तिमात्र भए पुग्छ, नैतिकता र शील आचरण त्यति महत्वपूर्ण छैन भन्ने दावी गर्छन् र यही नै मुक्तिको लागि यथेष्ट छ भन्छन् । केही धर्माधिकारीहरूले यूरोपका आफ्ना अनुयायीहरूलाई कसरी धोखा दिइयो र अन्धकारमा राखियो भन्ने कुरा प्रकाशमा आएपछि कालं माक्सले यस्तो निन्दापूर्ण अभिव्यक्ति प्रकट गरेको छ- 'धर्म भनेको शोषित प्राणीहरूको 'ऐय्या !' (गहिरो सास) हो, हृदय विहीनहरूको संसारको अनुभूति हो, आत्महीन अवस्थाको आत्मा हो । यो मानिसहरूको लागि अफिम हो ।'

मानिस आफ्नो विवेक बुद्धिलाई बन्धक राखेर अरूको



लागि बाधा बन्ने भई जिउने कट्टर शिक्षाको लागि अथवा अर्को जन्मको मिठो सपना देखाउनको लागि मानिसलाई धर्म चाहिएको होइन । धर्म भनेको मानिसलाई सुसभ्य, समझदार व्यक्तिका रूपमा अरूका लागि समेत अनुकरणीय उदाहरण भई 'यहाँ' र 'अहिले' (वर्तमानमा) जीवन जिउने युक्तिसंगत र भरपर्दो तरिका हुनुपर्दछ । कतिपय धर्मले मानिसलाई आफूबाटभन्दा परको दैवीय प्राणीतर्फ ध्यान दिन लगाउँछ भने बुद्धधर्मले मानिसलाई आफैँभित्र लुकेर बसेको शान्तिको खोज गर्नेतर्फ निर्देशित गर्छ । 'धर्म' (माने-धारण गरेको) भनेको बाहिर खोज्ने वस्तु होइन, किनकि वास्तवमा मानिस नै धर्म' हो र 'धर्म' नै मानिस हो । तसर्थ, सच्चा धर्म, याने कि 'धम्म' हामीभन्दा बाहिरबाट पाइने होइन बल्कि आफूभित्र ज्ञान, मैत्री र परिशुद्धताको विकास र प्राप्ति नै 'धर्म' हो ।



## मृत्यु अगाडि धर्म परिवर्तन

मनका दुर्भावना नहटाइकनै कसैले आफ्नो अपराध-हरू पखाली दिन्छ भने विश्वास गर्नु बुद्ध शिक्षा अनुरूप होइन ।

आफ्नो जीवनको अन्तिम अवस्थामा आएर धर्म परिवर्तन गर्ने मानिसहरू यदाकदा देखिन्छन् । 'आफ्ना अपराधहरू

पखाली दिन्छ' र स्वर्गको सुगम पथ (मार्ग) पाइन्छ भन्ने भ्रममा परी तिनीहरूले अरू धर्म ग्रहण गर्नेगछन् । त्यस्तै राम्रो र साधारण अन्त्येष्टि पाउँछ भन्ने आशा राख्दछन् । कुनै एक धर्ममा आफ्नो सारा जीवन बिताइसकेको मान्छेले बिल्कुलै नयाँ र अपरिचित धर्म अपनाएर त्यसबाट मुक्ति पाउँछ भनी निश्चिन्त हुनु वास्तवमा अति क्लिष्ट चाहना हो । यो सपना मात्रै हुन्छ । कसै कसैलाई अचेतावस्थामै र अरू मृत्यु पछि समेत अर्को धर्ममा दिक्षित गराइन्छन् । जसले यस्तो गराउँछ, उसले आफ्नो धर्ममामात्र स्वर्ग प्राप्तिको सजिलो र छोटो उपाय छ भनी अशिक्षित व्यक्तिहरूलाई ढुक्याएका हुन्छन् । आफ्नो जीवनमा गरेका पापहरू पखाली दिने 'कोही' माथि छ भनी यदि कसैले मानिसहरूलाई विश्वास दिलायो भने त्यस विश्वासले तिनीहरूलाई खराब काम गर्नमा मात्र प्रेरित गराउँछ ।

पाप पखाल्ने कोहि छैन भनी बुद्ध शिक्षाले सिकाउँछ । जब मानिसले आफूले अपराध गरेको वा बिराम गरेको महसूस गर्दछ, तब उसले आफूलाई सुधार्ने र आफ्ना नराम्रा कार्यबाट आउने परिणामबाट बच्न असल कार्यहरू गर्दछ ।

'मृत्युपछि जीवन दिन्छौं' भन्ने प्रतिज्ञा गर्दै विरामीहरूको वरपर चक्कर लगाउने केही धर्मका दाताहरू अस्पतालहरूमा छ्यास्-छ्यास्ति देखिन्छन् । यो विरामीहरूको अज्ञानता र मानसिक डरबाट लाभ उठाएको मात्र हो । यदि तिनीहरूले साँच्चै मद्दत गर्न खोजेको हो भने, तिनीहरूका

किताबमा उल्लेख भएजस्तै चमत्कार गरेर देखाउन सक्नु पर्दथ्यो । यदि तिनीहरूले चमत्कार गर्न सक्ने नै हो भने, हामोलाई अस्पताल किन चाहियो र ? यस्ता व्यक्तिहरूको जालमा बौद्धहरू कहिल्यै पर्नु हुन्न । सारा दुःखका कारण मानिसको आफ्नै कर्म वा भाग्य हुन् भन्ने आफ्नो धर्मको शिक्षालाई बिर्सनु हुन्न । दुःखबाट मुक्ति पाउने एकमात्र उपाय मानसिक शुद्धि हो । मानिस आफैले आफ्नो दुःख सृजना गर्दछ । त्यसैले ऊ आफैले त्यसको अन्त्य गर्नु पर्दछ । मृत्युको द्वारमा पुगेपछि धर्म परिवर्तन गर्दा दुष्कर्मको दुष्परिणाम हटाउन सकिन्छ भनी आशा गर्नु निरर्थक छ ।

मरणान्त व्यक्तिको भविष्य उसको अन्तिम चित्तमा निर्भर गर्दछ । आफ्नो जीवनकालमा गरेका सुकर्म र दुष्कर्मको परिणाम अनुसार त्यो अन्तिम चित्त उत्पन्न हुन्छ । अन्तिम क्षणमा ग्रहण गरेको धर्मको आधारमा त्यो चित्त उत्पन्न हुने होइन ।



## स्वर्ग जाने छोटो बाटो

कुनै विशेष धर्म मान्नेहरूको लागिमात्र स्वर्गको द्वार खुल्ला रहने होइन, अपितु सम्यक र आदर्श जीवन जिउने प्रत्येक व्यक्तिको लागि खुल्ला रहन्छ ।

बौद्धहरूले इच्छा गरेमा स्वर्ग जान कुनै गाह्रो छैन । तर कोही-कोही धर्मावलम्बीहरू आफ्नो धर्म ग्रहण गरेमा

स्वर्ग जान पाइन्छ भनी घर-घरमा गई प्रचार गरिरहेका छन् । तिनीहरूले आफूलाई “स्वर्ग पठाउने आधिकारिक व्यक्ति हुँ” भनी दाबी गर्छन् । तिनीहरू आफ्नो धर्मलाई आजको पिडादायक विश्वमा राहत दिने आधिकारिक औषधी भनी प्रस्तुत गर्दछन् । आफ्नो धर्मबारे अनभिज्ञ कतिपय अनजान व्यक्तिहरू यस्ता स्वर्गका व्यापारीहरूको चंगुलमा फँसेका छन् ।

बुद्धको शिक्षा थाहा पाउने कोहिपनि व्यक्ति यस्ता मानिसहरूबाट दिग्भ्रमित हुँदैनन् । ती स्वर्गका व्यापारीहरूले ‘ईश्वरबाट सृजित यो विश्व चाँडै नै विनाश हुने छ’ भन्ने भ्रम पनि फैलाइरहेका छन् र भन्छन्— ‘जसले विश्व विनाश पछि स्थायी स्वर्गमा बस्ने इच्छा गर्दछ, उसले उनीहरूको धर्म ग्रहण गरीहाल, होइन भने यो सुवर्ण मौका गुमेपछि नर्कमा दुःख पाउने छौ ।’

विश्व विनाशको यो चेतावनीको लहर चलेको सयौं वर्ष भैसक्यो । आश्चर्यको कुरो यो हो कि त्यस्ता मनगढन्त र कपोलकल्पित चेतावनीप्रति विश्वास गर्ने मानिसहरू अझै पनि छन् । कोहि कोहि त यस्तो कुरा सुनेर आँखा चिम्लेर धर्म परिवर्तन गर्दछन् ।

दण्ड दिने वा पुरस्कार दिने कोही व्यक्ति विशेष हुँदैन, यो त आचरणको कार्य कारण सिद्धान्त र प्राकृतिक न्याय अनुसारमात्र हुने कुरा हो ।

## दुष्ट मानिस सुखी र असल मानिस दुःखी किन हुन्छन् ?

कोहि सोच्छन्, “यदि असल गरे असल परिणाम र खराब गरे खराब परिणाम आउने हो भने किन दुष्ट मानिसहरू सुखी हुन्छन् र असल मानिसहरू दुःखी हुन्छन् ?” बौद्ध दृष्टिकोणबाट यस प्रश्नको जवाफ यसरी दिन सकिन्छ—कसैले आफ्नो पूर्वजन्महरूमा पुण्यकार्य गरेर आएका थिएनन् अथवा केही पाप कर्म गरेर आएका थिए भने यस जन्ममा ऊ असलव्यक्ति भएपनि पुरानो कर्मफल अनुसार दुःखी हुन सक्दछन् । त्यस्तै कसैले आफ्नो पूर्वजन्महरूमा ठूलै पुण्यकर्म गरेर आएका थिए भने यस जन्ममा ऊ दुष्ट नै भएपनि केहि-हदसम्म सुखी भएको देख्छौं ।

उदाहरणको लागि, कोहि मानिस स्वभावैले हृष्टपुष्ट र बलिया हुन्छन् र निरोगी हुन्छन् । तिनीहरूको रोग प्रति-रोधक क्षमता बलियो हुनेहुनाले रोगी हुन पाउँदैनन् । यद्यपि तिनीहरू आफ्नो स्वास्थ्यबारे विशेष चनाखो नरहे पनि बलिया र स्वस्थ रहन्छन् । तर अर्कोतिर विभिन्न भिटाभिन च बलबद्धक औषधि खानेहरूपनि बलिया र स्वस्थ हुनुको साटो दुर्बल र अस्वस्थ नै रहन्छन् ।

यस जीवनमा असल वा खराब जेसुकै काम गरेपनि त्यसको फल यही जीवनमा अथवा अर्को जीवनमा नभोगी सुखै छैन । प्रार्थनामात्र गर्नाले त्यो फलबाट बचन असंभव नै

छ, तर सम्यक जीवन र स्वच्छ मन रहेमा त्यसबाट उम्कन सकिन्छ ।

स्वर्गमा स्थान प्राप्तिको लागि होइन बल्कि आफ्ना स्वार्थीपन हटाउन र सुख शान्तिको अनुभव गराउनको लागि बौद्धहरूलाई राम्रो काम गर्नमा प्रेरित गराउँछ ।



## युद्ध र शान्ति

किन शान्ति छैन ?

मानिसले आफूसँग हृदय छ भन्ने कुरा बिसिसके । आफूले राम्रो व्यवहार गरेमा आफूले पनि राम्रो व्यवहार पाइन्छ भन्ने कुरा पनि बिसिन्छ ।

हामी वास्तवमा आश्चर्यपूर्ण विषमताले भरिएको विश्वमा बाँचिरहेका छौं । एकातिर मानिस युद्धदेखि त्रस्त छन्, अर्कोतिर युद्धकालागि उन्मत्त हुन्छन् । तिनीहरू मनगो उत्पादन गर्छन्, तर बाँड्नमा कन्जुस्याईं गर्छन् । विश्वमा आवादी बढ्दैछ, तर मानिस कन कन एक्लदै र अलग्गिदै छ । मानिसहरू ठूलो परिवारमा जस्तै सँगसँगै बस्छन्, तर प्रत्येक व्यक्ति आफ्नो छरछिमेकबाट पहिलेभन्दा टाढिदै गएको अनुभव गर्दछन् । आपसी समझदारी र निष्कपटता

नराम्ररी खस्किसकेको छ । असलै भएपनि एकले अर्कालाई विश्वास गर्न सकिरहेका छैनन् ।

दोस्रो विश्वयुद्धको विभीषिका पछि जब संयुक्त राष्ट्र संघ गठन भयो, त्यसको बडापत्रमा हस्ताक्षर गर्न भेला भएका राष्ट्र प्रमुखहरूले प्रस्तावनाको शुरुमा यस्तो लेखे :- 'युद्धको शुरुवात मानिसको मनमा हुने भएकाले शान्तिको कित्ला पनि मानिसको मनमा नै बनाउनु पर्छ ।' यही भावना धम्मपदको पहिलो गाथामै प्रतिध्वनित भएको छ, जसमा भनिएको छ- 'मन नै सबभन्दा अग्रज छ, मन नै श्रेष्ठ छ, सबै कुरा मनोमय छन् । जसले खराब मनले केही भन्छ वा गर्छ, उसलाई दुःखले यसरी पिछ्या गर्छ जसरी बयल गाडालाई पांग्राले पिछ्या गर्छ ।'

कुनै शक्तिसित लड्न त्योभन्दा बढि शक्तिशाली हुनुपर्छ भन्ने धारणाले गर्दा नै ठूला शक्तिहरूबीच शस्त्रास्त्रको होडबाजी चलेको हो र यस होडबाजीले गर्दा मानिसलाई आफ्नै विनाशको सघारमा ल्याइपुन्याएको छ । यदि यस विषयमा हामीले केही गरेनौं भने, अर्को युद्ध विश्व विनाशको युद्ध हुनेछ र त्यसबेला न कुनै विजयी हुने छन् न कुनै पराजयी हुने छन्, मात्र मृत शरीरहरू हुनेछन् ।

'द्वेष भावलाई द्वेषले होइन प्रेमलेमात्र हटाउन सकिन्छ ।' मानिसलाई विद्रोह र युद्धमा उक्साउने र शत्रुता र दुष्ट विचार फैलाउनेहरूका लागि यो बुद्धको शिक्षा हो । दुष्टलाई भलो गर्नुपर्छ भन्ने बुद्धको शिक्षालाई अधिकांश

मानिसहरू अव्यावहारिक ठान्छन् । वास्तवमा, कुनैपनि समस्या समाधानको लागि यहिमात्र सहि तरिका हो । यो तरिका बुद्धले आफ्नै अनुभवबाट बताउनु भएको हो । हामी घमण्डी र अहंकारी भएको कारणले दुष्टलाई भलो गर्न इच्छुक हुँदैनौं, किनकि अरूले हामीलाई डरछेरूवा, कातर भन्ला भन्ने डर रहेको हुन्छ । कोहि सोच्छन् कि दयालुपन र नरमीपन स्त्री स्वभाव हुन् । तर हाम्रो डरलाग्दो घमण्डलाई त्यागी, सुसभ्य तरिका अपनाएर समस्या समाधान गरी सुख शान्ति प्राप्त गर्नुमा के हानी छ त ?

यदि शान्ति चाहिन्छ भने सहनशीलताको अभ्यास नगरी हुँदैन । शक्ति र दवाबले अधैर्यमात्र बढाउँछ । मानिसहरू बीच शान्ति र सुख स्थापना गर्दा हरएक व्यक्तिले दुष्कर्मको मूल कारण लोभ, द्वेष र मोहलाई निमित्त्यान्न पार्ने अभ्यास गर्नुपर्छ । यदि हामीले यी अकुशल शक्तिहरूलाई निर्मूल गर्न सकेमा बिश्रमा सहजै शान्ति र सहनशीलता छाउने छ ।

आज महाकरूणावान बुद्धका अनुयायीहरूको विशेष कर्तव्य विश्रमा शान्ति स्थापना गर्नमा योगदान पुऱ्याउनु रहेको छ, र 'सबै प्राणी दण्डदेखि भयभीत हुन्छन्, मृत्युदेखि डराउँछन्, आफैँ उपमा बनेर कसैको हत्या नगर, नगराऊ' भन्ने बुद्धको उपदेशलाई व्यवहारमा उतारी समाजमा उक्ताहरण बन्नु परेको छ ।

शान्ति सधैँ प्राप्त गर्न सकिन्छ । तर शान्ति प्राप्तिको



लागि प्रार्थना र कर्मकाण्डमात्र पर्याप्त हुन्न । सबै प्राणीहरू-सित र प्रकृतिसँगको एकात्मताबाट नै शान्ति ल्याउन सकिन्छ । बलपूर्वक ल्याएको वा पाएको शान्ति क्षणिक हुन्छ । यो स्वार्थी इच्छा र संसारिक अवस्थाको बैमनस्यता बीचको मध्यान्तरमात्र हो ।

सहनशीलताको अभ्यास बिना यस धरतीमा शान्ति छाउन सक्दैन । सहनशील हुनको लागि हामीले हाम्रो मनमा क्रोध र इर्ष्यालाई आउन दिनुहुन्न । बुद्ध भन्नु हुन्छ- 'हामीलाई आफ्नै मन भित्रको लोभ, घृणा र इर्ष्याले जति हानी पुऱ्याउँछ त्यति हानी कुनैपनि अरू बाह्य शत्रुले पुऱ्याउन सक्दैन ।' (धम्मपद ४२)

आत्मसंयमी जीवन जिउन सिकाउने हुनाले बुद्धधर्मलाई सहनशीलताको धर्म भनिन्छ । बुद्धधर्मले नियममा होइन सिद्धान्तमा आधारित जीवन जिउन सिकाउँछ । अन्य धर्मावलम्बिलाई बुद्धधर्मले कहिल्यै कुनै भेदभाव एवं दुर्व्यवहार गरेको छैन । यस धर्मको आदर्श सिद्धान्त सिकन बौद्ध नै हुनुपर्छ भनी समेत कहिल्यै भनेको छैन ।

संसार ऐना जस्तै हो, यदि ऐनामा आफू मुस्कुराएर हेऱ्यो भने आफ्नो मुस्काएको अनुहार नै देखिन्छ । त्यस्तै मुख बिगारी हेऱ्यो भने नराम्रो अनुहार नै देखिन्छ । यसै अनुरूप यदि आफूले राम्रो व्यवहार गरेमा आफूले पनि राम्रै व्यवहार पाइन्छ । त्यसैले आफू शान्त हुन सिक्यौं भने आफूले पनि शान्ति नै पाइन्छ ।

मानिस आफ्नो कमजोरी अरूलाई देखाउन रूचाउन्न । आफूलाई निर्दोष साबित गराउन कपोलकल्पित कुरा अगाडि राख्छन् । यदि मानिस साँच्चिकै स्वतन्त्र र निर्दोष हुन रूचाउँछ भने उसले आफ्नो कमजोरी छर्लंग पार्ने साहस गर्नु पर्छ । बुद्ध भन्नु हुन्छ— “अरूको दोष सजिलै देखिन्छ, आफ्नो दोष देख्न गाह्रो हुन्छ ।”



## लडाईंको समर्थन गर्न सक्छौं ?

कुकुर भिडन्त र मानिसको लडाईंमा स्वरूप मात्र फरक छन् ।

मानव इतिहास भनेको नै मानिसको लोभ, द्वेष, अभिमान, इर्ष्या, र मोहको विविध रूप मात्र हो । विगतका ३००० वर्षभित्र मानिसले ठूलूला १५००० लडाईं लडिसके । के यो मानिसको विशिष्ट गुण हो ? उसको लक्ष्य के हो ? मानिसले एक अर्काको विनाश गर्न कसरी सके ?

यद्यपि मानिसले घेरै महत्वपूर्ण कुराहरू पत्ता लगाए र आविष्कार गरे, साथै आफ्नै विनाशका उपायहरूको पनि उन्नति गरे । यही कारण हो कि कतिपय मानव सभ्यता यस संसारबाट विलिन भइसके । आधुनिक मानिस आफ्नो युद्धको कला र उपायमा यति सुसज्जित भइसके कि सारा मानिस-लाई केही सेकेण्डमै खरानी पार्न सक्ने क्षमता उसमा भइ-

सक्यो । 'सैनिक होडबाजी' नामको सानो खेलको परिणाम स्वरूप विश्व नै सैनिक साम्राज्ञीको भण्डार भइसक्यो ।

भनिन्छ, अगष्ट १९४५ मा जापानको हिरोशिमामा स्रसालिएको अणुबमभन्दा अहिलेको आणविक शस्त्र अत्यन्त शक्तिशाली छन् । विश्व विनाशको लागि त्यस्ता शस्त्र केहि-सयमात्रै पनि पर्याप्त हुन्छ भन्ने वैज्ञानिकहरूको धारणा छ । हेर्नुस्, हामी हाम्रो मानव जातीको लागि के गर्दछौं ! भन्नुस्, यो कस्तो किसिमको वैज्ञानिक उन्नति हो ! सोच्नुस्, मानिस कतिसम्म मूर्ख र स्वार्थी हुन सक्दो रहेछ !

मानिसले आफ्नो आक्रामक स्वभावलाई बढावा दिनु हुन्न । उसले आफ्ना धार्मिक गुरुहरूले दिनुभएका धार्मिक तथा नैतिक शिक्षालाई अंगिकार गरेर, नैतिकवान भएर शान्ति फौलाउनमा सहयोग दिनुपर्छ ।

संसारमा शान्ति कायम गर्न र शान्तिको सम्बर्द्धन गर्ने उपाय पत्ता लगाएका हौं भनी भाषण गर्ने कतिपय नेता भनाउँदाहरूले विभिन्न शान्ति सन्धिहरू तय गरिसकेका छन् । तर तिनीहरूको हरेक प्रयास बाबजूद पनि मानिसहरूमाथिको भय हटाउन सफल हुनसकेका छैनन् । यसको कारण हामीले हाम्रा नयाँ पिढिलाई स्वार्थीपनको खराबी र निस्वार्थ सेवाको आवश्यकताबारे यथार्थरूपमा सम्झाउन नसक्नु हो । सच्चा शान्ति स्थापना गर्न, हामीले नयाँ पिढिलाई अरूप्रति प्रेम, सम्भाव र सहनशीलताको शिक्षामा राम्ररी शिक्षित तुल्याउनु पर्दछ ।

## लडाईं प्रति बौद्ध दृष्टकोण

आफ्नो धर्मको रक्षा गर्न समेत वा अरू कुनैपनि कुराका लागि बौद्धहरू आक्रामक हुनुहुँदैन । कुनैपनि प्रकारको आतंक हुन नदिन आफूले सकुन्जेल कोशिस गर्नु पर्दछ । बुद्धको भाइचाराको शिक्षा नमान्ने कोही कोहीले उसलाई लडाईंमा जान बाध्य तुल्याउन सक्छ । आफ्ना स्व-जनहरूको प्रतिरक्षार्थ (सेनामा) सम्मिलित हुन उसलाई आदेश आउन सक्छ र गृहस्थी जीवनमा रहेसम्म शान्ति र स्वतन्त्रताको संग्राममा सम्मिलित हुन ऊ बाँधिएको हुन्छ । यस परिप्रेक्षमा उसलाई सेनामा सम्मिलित भएकोमा वा प्रत्याक्रमण गरेकोमा दोषदिने ठाउँ हुन्न । किन्तु, सबैले बुद्धको शिक्षा अनुशरण गरेमा संसारमा लडाईं गर्नु पर्ने कुनै कारण नै हुने छैन । लडाईंको घोषणा गरी मानिस मान्नुको साटो शान्ति कायम गर्न सकिने हरेक सम्भावनाको अवलम्बन गर्नु हरेक सभ्य मानिसको कर्तव्य हो । बुद्धले आफ्ना अनुयायीहरूलाई कुनै पनि खराब शक्तिको अगाडि (चाहे त्यो कुनै मानिस होस् वा अलौकिक शक्ति नै होस्) आत्म समर्पण नगर्न सिकाउनु भएको छ ।

वास्तवमा बुद्धि र वैज्ञानिक हिसाबले मानिसले प्रकृतिमाथि विजय प्राप्त गर्न सक्थ्यो तर पनि उसले स्वयं आफ्नो जीवन सुरक्षित पार्नसम्म पनि सकेको छैन । किन हाम्रो जीवन सुरक्षित नभएको त ? तर्क र बुद्धिमामात्र डुब्नाले र विज्ञानद्वारा आफू नियन्त्रित हुन पुग्नाले मानिसले

आफूभित्र 'हृदय' पनि छ भन्ने कुरा बिर्सिसके र त्यसलाई बेवास्ता गरेर भावनाको बहावमा बग्न दिएर प्रदूषित हुन दिए ।

जब हामी आफ्नै जीवनको सुरक्षा गर्न सक्दैनौं तब विश्व शान्ति कसरी संभव हुन्छ ? शान्ति प्राप्त गर्न हामीले आफ्नो मनलाई वास्तविकतासँग सामना गर्न सिकाउनु पर्छ । हामी नम्र र यथार्थवादी हुनुपर्छ । कुनै एक व्यक्ति, वा कुनै एक राष्ट्रमात्रै गलत हुन भन्ने कुरा महसूस गर्नुपर्छ । बराबरी मै नभएपनि अपक्षपातपूर्वक पृथ्वीको सम्पदा बाँडेर हामी शान्ति पाउन सक्छौं । पृथ्वीका पाँच प्रतिशत जनताले यसको पचास प्रतिशत सम्पदा उपभोग गर्नु अथवा पच्चीस प्रतिशत जनताले राम्ररी खान पाउनु र पचहत्तर प्रतिशतले भोकै बस्नु पर्ने कुरा एकदमै नमिल्ने कुरा हो । शान्ति तबमात्र आउँछ जब राष्ट्रहरू एक आपसमा न्यायपूर्वक बाँडचुड गरी अन्तर्राष्ट्रिय सद्भावना बढाउँछन् तथा धनीले गरीबलाई र बलियाले निर्धालाई मद्दत गर्छन् ।

शस्त्रास्त्रको होडवाजीको बहुलट्टीपन रोक्नै पर्छ ! जंगीजहाजहरूको सट्टा स्कूल, आणविक अस्त्रको सट्टा अस्पतालहरू बनाउने कार्यको थालनी गर्नु पर्छ । विभिन्न राष्ट्रले शस्त्रास्त्रको निर्माणमा नष्ट गरिने धन र जनलाई मानवीय जीवनस्तर उकास्ने विकासकार्य तर्फ मोड्नुपर्छ ।

प्रत्येक मानिस र राष्ट्रले स्वार्थीपन नत्यागेसम्म, जातिय अभिमान नछाडेसम्म, शक्ति र अधिकारको लागि

अहंकारी प्रवृत्ति नत्यागेसम्म संसारमा शान्ति स्थापना सम्भव छैन । धन सम्पत्तिलेमात्र सुखी होइन्न । धर्मको माध्यमद्वारा मात्र मानिसको हृदय परिवर्तन गर्न तथा मनभित्र निशस्त्रीकरण, जुनमात्र साँच्चैको निशस्त्रीकरण हो, गर्न सकिन्छ ।

सबै धर्मले अहिंसाको शिक्षा दिन्छन्; तर दुर्भाग्यवश यस महत्वपूर्ण शिक्षालाई जानाजानी बिर्सिदिन्छन् । आज, आधुनिक शस्त्रद्वारा एक सेकेण्डमै लाखौंको ज्यान लिनसक्छ, जुनकि प्राचीन जातीहरूले एक शताब्दिमामात्र गर्न सक्थे ।

कुनै राष्ट्रका केही मानिसहरूले आफ्नो युद्धभूमिमा धार्मिक पहिचान, धार्मिक वाणीहरू र धार्मिक ऋण्डा बोकेर आउनु उन दुर्भाग्यको कुरा हो । तिनीहरूले धर्मको महत्तालाई अवनति गरेको कुरा चाल पाउँदैनन् ।

बुद्ध भन्नुहुन्छ— 'भिक्षुहरू ! काम तृष्णाको कारण राजा-राजा बीच, राजकुमार-राजकुमार बीच, पुरोहित-पुरोहित बीच, नागरिक-नागरिक बीच, आमा-छोरी बीच, बाबु-छोरा बीच भाई-भाई बीच, भाई-बहिनी बीच, दिदी-भाई बीच साथी-साथी बीच ऋण्डा भइरहन्छन् ।' (मज्झिम निकाय)

हामी गर्व साथ भन्न सक्छौं विगत २५०० वर्षमा बौद्धहरूले धर्मको नाममा युद्ध हुने कुनै कारण वा समस्या खडा गरेका छैनन् । यसो हुनुको मुख्य कारण बुद्धको शिक्षामा निहित सहनशीलताको मशक्त पाठ नै हो । ।



## कोहि बौद्ध सेनामा सम्मिलित हुन सक्छ ?

तपाईं आक्रमणकारी होइन, सच्चाईको सेना बन्न सक्नु हुन्छ ।

एकदिन सिंह नामक एक सेनापति बुद्धकहाँ गए भने भो भगवान, म एक सिपाहि हुँ । कानून रक्षा र युद्धको लागि मलाई राजाले नियुक्ति गरेको हो । तपाईंले सारा दुःखी प्राणीको लागि अनन्त प्रेम, करुणा र मैत्रीको पाठ सिकाउनु भएको छ । के तपाईंले अपराधीलाई दण्ड दिने कुरामा स्वीकृति दिनु हुन्छ ? आफ्नो घर, आफ्ना जहान, बालवच्चा र धन सम्पत्तिको रक्षाको लागि गरिने युद्धलाई तपाईं गलत भन्नुहुन्छ ? के तपाईंले पूर्ण आत्मसमर्पणको शिक्षा दिनु भएको छ ? के दुष्ट व्यक्तिको खूसीको लागि मैले दुःख पाउँ ? के मेरो सम्पत्ति लुट्न आउनेलाई म नम्रताको व्यवहार गर्छु ? सच्चाईको लागि गरिने युद्ध लगायत सबै प्रकारमा ऋगडालाई माफ गर्नु पर्छ भन्ने तपाईंको धारणा हो ?

बुद्धले जवाफमा भन्नुभयो— 'जो दण्ड योग्य छ, ऊ दण्डित हुनै पर्छ । र जो पुरस्कार योग्य छ, ऊ पुरस्कृत हुनै पर्छ । कसैको पनि हानी नगर्नु तर न्याय, प्रेम र दया भाव राख्नु ।' यी निर्देशहरू विरोधाभास छैनन् किनकि अपराधीले न्यायाधीशको खराब नियतको कारणले होइन आफ्नै अपराधको कारणलेमात्र दुःख भोग्नु परेको हो । न्यायका उत्तरा-

धिकारीले उसको (अपराधीको) आफ्नै कर्म अनुसारको दण्ड दिएको मात्र हो । जब कोही प्रशासकले दण्ड दिन्छ त आफ्नो मनमा द्वेषभाव राख्नु हुँदैन । जब एक ज्यानमारा-लाई मृत्युदण्ड दिन्छ त उसले आफ्नै कार्यको फलस्वरूप दण्ड भोगेको हो भन्ने कुरा महसूस गर्नुपर्छ । यस्तो महसूसबाट उसले आफ्नो भाग्यमाथि विलाप गर्न छोडी आफ्नो मनलाई ढाडस दिन समर्थ हुन्छ । 'भाई-भाई बीच हुने हत्या, युद्ध निन्दनीय छ भन्ने कुरा बुद्धले सिकाउनु हुन्छ । तर ऋगडा वा कलह शान्त गर्ने उपाय जति सबै प्रयोग गरिसकेपछि पनि शान्त नभएको स्थितिमा शान्ति र सुव्यवस्थाको लागि गरिने युद्ध निन्दनीय छ भन्नु हुन्न ।'

सबै प्रकारको जीवन संघर्ष युक्त भएको हुनाले संघर्ष-शील भइरहनै पर्छ । तर सत्य र न्यायको विरुद्ध, स्वार्थको लागि गरिने संघर्षबाट आफू मुक्त हुनुपर्छ । जसले धनी हुन वा नाम कमाउन वा ठूलो कहलाउनको लागि संघर्ष गर्छ उसले केहि पाउन्न । तर जसले शान्ति र सत्यको लागि संघर्ष गर्छ, उसले ठूलो पुरस्कार पाउँछ ।

'रात्र' कारणले युद्धमा गएको भए पनि, सिंह (सेनापति) उसले शत्रुबाट मर्न तयार रहनु पर्छ, किनकि मृत्यु नै योद्धाको भाग्य हुन्छ । उसले भाग्यप्रति कुनै गुनासो (शिकायत) गर्न मिल्दैन । यदि ऊ विजयी भयो भने महान कहलाइने छ तर जतिसुकै महान भएतापनि आखिर पछि गएर ऊ माटोमै मिल्नु पर्छ । किन्तु, यदि कसैले आफूलाई



परिमार्जित गर्छ र आफ्नो मनको द्वेष भावनालाई हटाउँछ, यदि कसैले आफ्नो शत्रुलाई 'आऊ, शान्ति कायम गरौं र हामीमा भ्रातृत्वभाव राखौं' भन्छ भने उसले महान विजय गरेको ठहर्छ, जुनकि उसको अल्पकालिक सफलता होइन, दीर्घकालसम्म रहिरहने विजय हो ।'

'सिंह ! सफल योद्धा महान हुन्छ, तापनि जसले आफूमाथि विजय पाउँछ उही नै वास्तवमा महान विजेता हुन्छ । अरूको नाश गर्नको लागि होइन आफ्नै बचावटको लागि आत्म विजयको शिक्षा दिइएको हो । जो व्यक्ति आत्म विजयी बन्छ ऊ आत्मदासीभन्दा बढी बाँचन लायकको हुन्छ, सफल र विजयी बन्छ । जसको मन स्वार्थ रह्यो छ, ऊ जीवनको लडाईंमा कहिल्यै हार्दैन । असल र न्यायोन्मुख भावना भएका व्यक्तिले कहिल्यै असफलता भोग्नु पर्दैन । ऊ आफ्नो साहसिक कार्यमा सधैं सफल रहन्छ र त्यो सफलता दृढ हुन्छ । जसको मनमा सत्य र प्रेमले आश्रय पाउँछ उसले दुःख फेल्नु नपर्ने हुन्छ । तसर्थ साहसपूर्वक र बुद्धिमानीपूर्वक संघर्ष गर । त्यसपछि तिम्रो सत्यताका सिपाहि बन्ने छौं ।'

युद्ध वा आतंकमा कुनै धर्मनीति हुँदैन । जब हामी युद्धको घोषणा गर्दछौं, तब यसको हामी समर्थन गर्दछौं तर जब अरूले युद्धको घोषणा गर्दछ, हामी भन्छौं यो त न्याय भएन । त लडाईंको समर्थन गर्ने को ? मानवीय समस्या समाधानको लागि मानिसले जङ्गलको कानूनलाई अंगाल्न हुँदैन ।



## संसारको श्रृष्टि

‘संसारको श्रृष्टिबारे अनुमान गर्ने कुनै आधार छैन ।  
हाम्रो वैचारिक दरिद्रताको कारणले नै कुनै वस्तुको आरम्भ  
हुनैपछि भनी हामी सोच्छौं । - (वरट्रायण्ड रस्सेल) ’

विश्वको श्रृष्टिबारे तीनथरी बनाई पाइन्छ । पहिलो  
मनाईले भन्छ- यो विश्व प्राकृतिक रूपमा बनेको हो । प्रकृति  
आपनै नियम अनुसार चल्दछ र परिवर्तन हुँदै जान्छ । दोश्रो  
मनाई अनुसार सर्वशक्तिमान ईश्वरले यो संसार श्रृष्टि गरेको  
हो । तेश्रो विचार अनुसार जीवन र जगतको न आदि छ न  
अन्त छ त्यसैले संसारको श्रृष्टि अकल्पनीय छ । बुद्धधर्मले  
तेश्रो विचारलाई अंगालेको छ । यसप्रति समर्थन जनाउँदै  
वरट्रायण्ड रस्सेल भन्नु हुन्छ- ‘विश्वको श्रृष्टिबारे अनुमान  
गर्न कुनै आधार छैन । हाम्रो वैचारिक कमीको कारणले नै  
कुनै वस्तुको आरम्भ हुनैपछि भनी हामी सोच्छौं । ’

आधुनिक विज्ञान भन्छ- लाखौं वर्ष पहिले पृथ्वी  
चिसो र जीवन रहित थियो र महासागरबाट जीवनको  
शुरुवात भयो । बुद्धधर्मले यो पृथ्वी, सूर्य चन्द्र, तारा, हावा,  
पानी, दिन र रात कुनै शक्तिशाली ईश्वर वा बुद्धले श्रृष्टि  
गरेको हो भनी कहिल्यै भन्दैनन् । बौद्धहरूको विश्वास अनु-  
सार संसार कुनै एक समयमा श्रृष्टि भएको होइन बल्कि  
प्रत्येक क्षणमा लाखौं पटक उत्पत्ति भइरहेको छ र विनाश

भइरहेको छ । बुद्धधर्म अनुसार ब्रह्माण्डमा यस्ता विश्वको उत्पत्ति र विनाश बारम्बार भइने रहन्छन् ।

‘विश्वको संक्षिप्त इतिहास’ मा एच. जि. वेल्स भन्नु हुन्छ- ‘हामी रहेको ब्रह्माण्ड घेरै पहिले नै उत्पत्ति भएको हो र अनन्त समयसम्म रहिरहने छ भन्ने कुरा सर्वत्र स्वीकारेको छ । तर यस ब्रह्माण्डको उत्पत्ति भएको छ-सात हजार वर्षमात्र भयो भन्ने विचारलाई हामी विस्फोटक विचारको उपज मान्न सक्छौं । पृथ्वीमा कुनै जीवको प्रादुर्भाव अचानक भएको होइन ।’

अधिकांश धर्महरूले संसारको उत्पत्ति र विकासबारे व्याख्या गर्ने गरेका प्रयासहरू मिथ्याकल्पना मात्र हुन् । ईश्वरले कुनै खास वर्षमा यो विश्वको सृष्टि गरेको थियो भन्ने विचार प्रतिपादन गर्नेहरूलाई आजको आधुनिक तथा वैज्ञानिक युगमा सो विचारलाई कायमै राख्न धौ धौ परेको छ ।

संसारको सृष्टिवारे वैज्ञानिकहरू, इतिहासविद्हरू, भूगर्भशास्त्रीहरू (अनु.), खगोलशास्त्रीहरू, जीवशास्त्रीहरू, वनस्पतिशास्त्रीहरू, मानवशास्त्रीहरू र महान विचारकहरूले नयाँ नयाँ र गहन विचारहरू प्रतिपादन गरेका छन् । पछिल्ला खोज र ज्ञानहरू बुद्धधर्मसँग अनमेल छैनन् । संसारको उत्पत्तिबारे अरूहरूले जस्तै मिथ्या कुरा नगर्नु भएकोले नै आफूले बुद्धलाई आदर गरेको कुरा वरट्रायण्ड रस्सेल (B. Russell) बताउनु हुन्छ ।

ब्रह्माण्डको उत्पत्तिबारे विभिन्न धर्मले प्रस्तुत गरेका

काल्पनिक व्याख्याहरू आधुनिक बैज्ञानिक तथा बुद्धिजीवी-  
 हरूका लागि ग्राह्य छैनन् । बौद्ध लेखकहरूले लेखिएका  
 बौद्ध ग्रन्थका 'टीका' (विस्तृतिकरण) मा यस सम्बन्धमा  
 गरिएका व्याख्यानलाई समेत आजका वैज्ञानिकहरूले  
 कोट्याउन सकेका छैनन् । बुद्धले यस्ता विवादमा समय नष्ट  
 गर्नु भएन । कारण यस विवादमा आध्यात्मिक ज्ञान  
 प्राप्तिको कुनै धार्मिक महत्त्व नभएकोले नै उहाँ चुपलाग्नु  
 भएको थियो । ब्रह्माण्डको संरचनाबारे व्याख्या गर्ने काम  
 धर्मसँग सम्बन्धित होइन । सम्यक् आजीविका र भावी  
 जीवनको रेखांकनको लागि यस्ता सैद्धान्तिक वादविवादको  
 आवश्यकता छैन । तथापि, यसबारेमा अध्ययन गर्न मन  
 लाग्छ भने उसले विज्ञान, खगोलशास्त्र, भूगर्भशास्त्र, जीव-  
 विज्ञान र मानवशास्त्रको खोज गर्नु पर्छ । यस प्रश्नमा कुनै  
 पनि धर्मलेभन्दा यी विषयहरूले बढि विश्वासिलो र खोजपूर्ण  
 जवाफ दिन सक्छ । आफूलाई मनका विकारबाट पूर्णरूपले  
 मुक्त नगरून्जेल यस जीवनलाई र भविष्यका जीवनलाई समेत  
 सुसम्य बनाउँदै जानु नै धर्मको मुख्य उद्देश्य हो ।

बुद्धको दृष्टिमा यो विश्व केही होइन, मात्र जन्म-मर-  
 णको अनन्त संसारचक्र हो । उहाँका लागि विश्वको सृष्टि र  
 विनाश यसै 'संसारचक्र'भित्र छ । कुनैपनि तत्व र शक्ति एक  
 अर्कासँग सम्बन्धित र आश्रित रहेको हुनाले कुनै एकलाईमात्र  
 शुरुवात मान्नु अर्थहीन हुन्छ । संसारको उत्पत्तिबारे हामीले  
 जतिसुकै कल्पना गरेपनि त्यसमा सत्यता पाउन सक्दैनौं ।

‘आकाश अनन्त छ, सत्त्वहरू अनन्त छन्,  
 बृहत् ब्रह्माण्डमा विश्व अनन्त छन्  
 बुद्धले सिकाउनु भएको ज्ञान अनन्त छ,  
 जसमा अनन्त छन् धर्म, सदाचार, गुण’ (श्री रामचन्द्र)

एकदिन मालुङ्क्यपुत्त भन्ने व्यक्तिले बुद्धकहाँ गएर ब्रह्माण्डको सृष्टिवारे बताइदिन आग्रह गरे । यदि बुद्धको जवाफ सन्तोषजनक भएन भने उसले बुद्धका अनुयायीहरूलाई समेत भड्काउने धम्क पनि दिए । मालुङ्क्यपुत्त बुद्धका अनुयायी वनुन् या नवनुन् यसमा कुनै महत्त्व छैन, किनकि सत्यलाई कसैको सहारा चाहिन्न भनी बुद्ध शान्तपूर्वक नै रहनु भयो । बुद्धले उसलाई ब्रह्माण्डको श्रृष्टिवारे वादविवाद तिर नजान भन्नुभयो । यस्तो काम समय खेर फाल्नुमात्र हो, किनभने मानिसले वर्तमानबाट मुक्ति पाउने कार्य गर्नु पर्दछ न कि भूत वा भविष्यबाट । यसको व्याख्या गर्नुहुँदै बुद्धले विषालु बाणबाट घाइते बनेका मानिसको उपमा दिनुभयो । उक्त मूर्ख मानिसले बाण हान्ने व्यक्ति को हो भनी थाहा नपाएसम्म बाण छिक्न इन्कार गरेका थिए । उसका सहयोगीहरूले बाण हान्ने व्यक्तिको जानकारी लिएर आउँदा सम्ममा उसको मृत्यु भइसकेको हुन्थ्यो । ठीक यसै प्रकार हाम्रो प्रथम प्रयास निर्वाण प्राप्ति हो, शुरुवात वा आरम्भसँग मतलब राख्नु आवश्यक छैन ।



## अन्य संसारचक्रहरू

आधुनिक वैज्ञानिक खोजको आधारमा हामीले मानव संसारका सीमा र ब्रह्माण्डको अन्य स्थानमा जीवनको अस्तित्वको संभावनालाई स्वीकार्न सक्छौं ।

कुनै एक अवसरमा, बुद्धले ब्रह्माण्डको प्रकृति र बनावटबारे बताउनु भएको छ । उहाँका अनुसार ब्रह्माण्डका अन्य भागमा पनि जीवनको अस्तित्व छ । एकतिसवटा भुवन (लोक)बारे बुद्धले व्याख्या गर्नुभएको छ, तिनीहरूः-

- ४ वटा - दुःखी लोक वा मानिसभन्दा तल्लो श्रेणीका प्राणीहरू (नरक, प्रेत, पशुपन्क्षि र असूर)
- १ वटा - मनुष्यलोक
- ६ वटा - देवलोक अथवा स्वर्ग भूमि
- १६ वटा - रूपलोक अथवा सूक्ष्म साकार जगत
- ४ वटा - अरूपलोक अथवा निराकार जगत

यी अन्य भूमिहरू आधुनिक विज्ञानबाट पुष्टि हुन अर्छ बाँकी नै छ । तथापि, वैज्ञानिकहरू अरू ग्रहहरूमा जीवनको अस्तित्व हुनु पर्नेबारेमा अनुसन्धान गर्दैछन् । आजको द्रुततर वैज्ञानिक प्रगतिको फलस्वरूप अति दुर्गम तारापुन्ज समूहका ग्रहहरूमा जीवित प्राणीहरू पत्ता लगाउन सक्षम होइने छ । संयोगले, तिनीहरू पनि हामीजस्तै भएको पाउनेछौं । तिनीहरू

शारीरिक बनावटको हिसाबले हामीभन्दा भिन्दै आकृति, तत्व र रासायनिक सम्मिश्रण र आकारमा होला । त्यस्तै तिनीहरू हामीभन्दा जाती वा हामीभन्दा खराब पनि हुन सक्लान् ।

किन पृथ्वी एकमात्र जीवधारी ग्रह भएको ? विशाल ब्रह्माण्डमा पृथ्वी अति नै सूक्ष्म विन्दुमात्र हो । नामी खगोल भौतिक शास्त्री सर जेम्सजिन्सले ब्रह्माण्डको क्षेत्रफल टेलिस्कोपले देखिने अन्तरिक्षको क्षेत्रफलको अरब गुणा ठूलो छ भनी अनुमान गरेका छन् । 'रहस्यमय ब्रह्माण्ड' भन्ने आफ्नो पुस्तकमा उहाँले ब्रह्माण्डको कूलसंख्या पृथ्वीको समुद्र किनारमा पाइने बालुवाको कूलसंख्या बराबर हुन्छ भनेका छन् । त्यस्तो ब्रह्माण्डमा यो पृथ्वी बालुवा कणको १० लाख भागमा एक भागमात्र हुन आउँछ । उनले यो पनि भनेका छन् कि पृथ्वीमा आइपुग्न एक सेकेण्डको सातौंभाग समय लाग्ने सूर्यको प्रकाशलाई सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड छिचोल्न एक खरब वर्ष लाग्छ । कति विशाल छ विश्व ब्रह्माण्ड । 'बाह्य अन्तरिक्ष'को रूपमा ब्रह्माण्डको विशालतालाई अंगीकार गर्दा अन्य सांसारिक क्रियाकलापको सिद्धान्तमा वैज्ञानिक सम्भाव्यता देखिन आउँछ ।

आधुनिक वैज्ञानिक खोजको आधारमा मानव संसारको सिमानाको हामी सहाहना गर्न सक्छौं । आज विज्ञानले मानव संसार इन्द्रियद्वारबाट स्पर्श गर्नसकिने तीव्र कम्पनको सिमानाभित्र बाँधिएको कुरा छर्लंग्याइसकेको छ । र हामीले

प्राप्त गर्नसक्ने सीमाभन्दा माथी वा तलपनि त्यस्ता तीव्र कम्पन भएको कुरा देखाएका छन् । रेडियो तरंग, एक्सरे, टि. भी. तरंग र माइक्रोवेभको खोज पछि हाम्रो इन्द्रियद्वारबाट हामीमाथि हदैसम्म प्रभावित गरेको कुराको सह्याहना गर्नसक्छौं । हामीले आफ्ना इन्द्रियद्वारको सानो दुलोबाट ब्रह्माण्डलाई चियाउँछौं, जस्तो कि सानो बच्चाले ढोकाको सानो दुलोबाट बाहिर चियाउँछ । यो सीमित ज्ञानको सतर्कताले हामीलाई हामीभन्दा टाढा वा हामीभित्रै छिरिरहेको अन्य विश्व संरचनाको सम्भाव्यतालाई दर्शाउँछ ।

बुद्धले भन्नुभएको छ कि ब्रह्माण्डको प्रकृति अनुसार यसको शुरु र अन्त अचिन्तेय छ । बौद्धहरू यो संसार एकैचोटी र सम्पूर्णरूपमा समाप्त हुन्छ भनी विश्वास गर्दैनन् । सारा ब्रह्माण्ड एकैचोटी विनाश भएका उदाहरण केही छैनन् । जब ब्रह्माण्डको एक खण्ड लोप हुन्छ तब अर्को खण्ड यथावत नै रहेको हुन्छ । जब अर्को खण्ड लोप हुन्छ, पुनः अर्को खण्ड देखापर्छ अथवा अघिल्लो खण्डको विनाशबाट छरिएर रहेका वस्तुहरू मिली अर्को खण्डको प्रादुर्भाव हुन्छ । अणुहरूको जमघट, आधारभूत तत्त्वहरूको मिलीभगत, ग्यास र असंख्य शक्तिहरूको सम्मिश्रणबाट नै यो सम्भव भएको हो । तब केहि अरु नयाँ विश्व संरचना देखापर्छ र केहि समयकोलागि रहरहन्छ ! यो ब्रह्माण्डिय शक्तिहरूको स्वभाव हो । यसउसले बुद्धले ब्रह्माण्डको आदि र अन्त अचिन्तेय छ भन्नु भएको हो ।



कुनै कुनै बेला र विशेष कारणमामात्र बुद्धले ब्रह्माण्डको स्वभाव र बनाबटबारे व्याख्या गर्नुहुन्छ । जब उहाँ यसबारे बताउनुहुन्छ त प्रश्नकर्ताको क्षमता हेरी भन्नुहुन्छ । उच्च आध्यात्मिक उन्नतिमा नलाने यसप्रकारको आध्यात्मिक कल्पनामा उहाँ इच्छुक देखिनु हुन्न ।

मानव समुदायमा अविश्वास र भ्रष्टाचार बढ्यो भने ईश्वरले संसारको विनाशगर्छ भन्ने धारणासँग बौद्धहरू सहमत छैनन् । यस धारणामा यो प्रश्न उठ्न सक्छ, किन त्यस ईश्वरले संसारको विनाशको सट्टा मानव हृदयबाट नै खराब विचार नहटाइ दिने ? ईश्वरले विनाश गरून् या नगरून् उत्पत्ति भएको जुनमुकै वस्तुको एक न एक दिन विनाश नभइ छोड्दैन । बुद्धको शब्दमा संसार भनेको अरु केहि होइन उत्पत्ति, स्थिति, भंग र नाम र रूपको पुनर्उत्पत्ति मात्र हो ।

अन्ततोगत्वा, बुद्धका शिक्षा अचम्भित तुल्याउने खालको भएपनि आधुनिक विज्ञानको खोजभन्दा अगाडि नै छन् । विज्ञानमा आत्म सुरक्षा र भौतिक सुविधाको लागि ब्रह्माण्डमाथि विजय प्राप्त गर्न समर्थ तुल्याउनु नै ब्रह्माण्डको ज्ञान हो । तर बुद्धले जन्म-मरणको दुःखबाट मुक्त हुन धेरै मात्रामा वास्तविक ज्ञानको आवश्यकता औल्याउनु भएको छ । दुःख मुक्तिको लागि तबसम्म आफैले प्रयत्न गर्नुपर्छ जबसम्म आफ्नो स्वभावको यथार्थता र संसारिक परिवर्तन-शीलतालाई राम्ररी जान्दैन । साँच्चै नै मुक्त हुन चाहनेले

आफ्नो मनलाई तालीम गर्नु पर्छ, इन्द्रिय सुखलाई त्याग्नु पर्छ । आफूले विजय प्राप्त गर्न खोजेको संसार जब अनित्य छ भनी थाहा पाउँछ, तब मानिसले आफूभित्र अद्भूतको लडाईं देख्छ । यहि सम्यक दृष्टिको माध्यमबाट मानिसले महत्वहीन र अनावश्यक विवाद त्यागी आफ्ना मनका विकारहरू हटाउनमा सारा समय र शक्ति लगाउन थाल्छ ।



## स्वर्ग र नर्क

बुद्धिमान मानिसले आफ्नो स्वर्ग आफै बनाउँछ, जबकि मूर्खले इहलोक र परलोकमा समेत आफ्नो नरक आफै बनाउँछ ।

स्वर्ग र नर्कबारे अरु धर्मको धारणाभन्दा बौद्धधारणा बित्कुलै फरक छ । यी ठाउँहरू स्थायी छन् भनी बौद्धहरू मान्दैनन् । मानवीय कमजोरीको लागि मानिसलाई अपराधी ठहर्‍याई नरकको डर देखाउनुको साटो उसलाई आत्म-विकासको लागि प्रयास गर्ने मौका दिनु तर्कसंगत छ । नरक पुगेका कोही पनि व्यक्तिले राम्रो काम गरी त्यहाँबाट माथि उठ्न सक्छ भन्ने बौद्ध दृष्टिकोण रहेको छ । नरकद्वारमा कर्हि पनि ताला हुँदैन । त्यो अस्थायी ठाउँ हो र सँधै त्यहि दुःख सहेर बस्नुपर्छ भन्ने कुनै कारण छैन ।

स्वर्ग र नर्क यस संसारभन्दा पर होइन, यसै संसार भित्र छ भनी बुद्धको शिक्षाले बताउँछ । तसर्थ स्वर्ग र नर्क सम्बन्धि बौद्ध धारणामा यथार्थता छ । उदाहरणको लागि, बुद्धले एकपल्ट भन्नुभएको थियो— 'महासागर मुनि नरक (पाताल) छ भनी कुरा गर्ने व्यक्ति अज्ञानी हो र यो कुरा मिथ्या र आधारहीन छ । 'नरक' भन्ने शब्द दुःखपूर्ण अनुभूतिको लागि प्रयोग गरिने शब्द हो ।' स्वर्ग र नर्क ईश्वरले बनाइदिएको कुनै निश्चित ठाउँ हो भन्ने कुरा बौद्ध धारणाले स्वीकार गर्दैन ।

यस संसारमा विद्यमान नरकअग्नि, अरू अग्निभन्दा तातो छ । रिस, राग अथवा लोभ र अज्ञानता समानको आगो अरू छैन । बुद्धका अनुसार हामी राग, द्वेष, मिथ्या धारणा, रोग, मृत्यु, चिन्ता, शोक, पिडा (शारीरिक र मानसिक), उदासीनता र पश्चात्ताप जस्ता एघार प्रकारका शारीरिक दुःख र मानसिक यातनामा जलिरहेका छौं । मानसिक कलहका यस्ता केही अग्निले पनि सारा विश्व नै जलाउन सकिन्छ । जुन ठाउँमा बढि दुःख हुन्छ, यस संसारमा होस् वा अन्य कुनै लोकमा होस्, दुःख पाउने व्यक्तिको लागि त्यो नै नरक हो । र जुन ठाउँमा बढी सुखको अनुभव गर्न सकिन्छ, त्यही नै स्वर्ग हो । यद्यपि मानव जगत दुःख र सुखको सम्मिश्रण स्थल हो, मानिसले दुःख र सुख दुबैको अनुभव गर्छन् र जीवनको यथार्थ स्वभावको पहिचान गर्छन् । तर अरू अधिकांश लोकहरूमा बस्नेहरूले यस्तो

अनुभूतिको मौका कमैमात्र पाउँछन् । कहि बढी दुःख पाइन्छ ।  
मने कहि बढी सुख पाइन्छ ।

मृत्युपछि कुनै न कुनै लोकमा पुनर्जन्म हुन्छ भन्ने बौद्ध विश्वास छ । मानिसको मृत्युको अन्तिम क्षणको चित्तको अवस्थाले भावी जीवन निश्चित गर्दछ । उक्त अन्तिम क्षणको चित्तको अवस्था मानिसको वर्तमान कार्य वा विगतका कार्यहरूमा निर्भर गर्दछ । तसर्थ, असल कार्य गर्नेले भावी जीवन सुखमय पाउँछन् । तर त्यो अवस्था क्षणिकमात्र हुन्छ र आफ्नो 'कर्म' फल अनुसार पुनः नयाँ जीवन गुजार्नु पर्ने हुन्छ । यो क्रम तबसम्म निरन्तर दोहोरिरहन्छ जबसम्म सम्यकदृष्टि (यथार्थ ज्ञान) प्राप्त गर्दैन र निर्वाणको सच्चा सुखतर्फ लैजाने आर्य मार्गमा सुप्रतिष्ठित होइन्न ।

स्वर्ग एक अस्थायी ठाउँ हो, जहाँ असल कार्य गर्ने व्यक्तिले केही बढी समयसम्म इन्द्रिय सुख भोग्न पाउँछ । त्यस्तै नरक पनि एक अस्थायी ठाउँ हो, जहाँ खराब कार्य गर्ने व्यक्तिले शारीरिक र मानसिक दुःख भोग्न पर्छ । यस्ता ठाउँहरू स्थायीरूपमा छन् भन्ने तर्क न्यायसंगत छैन । स्वर्ग र नरकको पछाडी कुनै ईश्वर हुन्न । प्रत्येक व्यक्तिले आफ्नो असल र खराब 'कर्म' अनुसार नै फल पाउँछन् । नरकअग्निबाट तर्साएर अथवा स्वर्गको सुख देखाएर बौद्धहरूले कहिल्यै बुद्धधर्मको प्रचार गरेनन् । उनीहरू मानसिक विकास र चारित्रिक निर्माणमा बढी जोड दिन्छन् । नरकको डर अथवा

स्वर्गको लोभ बिना नै बौद्धहरू आफ्नो धर्मको अभ्यास गर्छन् । मानवताको विकास र मानसिक शान्तिबाट सम्यक् जीवन व्यतित गर्नु नै उनीहरू आफ्नो कर्तव्य ठान्छन् ।



## सत्व लोक

दृष्य र अदृष्य प्रकाश भए जस्तै दृष्य र अदृष्य सत्वहरू पनि छन् ।

बुद्धधर्मले असल वा खराब आत्माको अस्तित्वलाई इन्कार गर्दैन । दृष्य र अदृष्य प्रकाशहरू विद्यमान भए जस्तै दृष्य र अदृष्य सत्वहरू पनि विद्यमान छन् । अदृष्य प्रकाश हेर्न विशेष उपकरण चाहिए जस्तै अदृष्य सत्व हेर्न पनि विशेष इन्द्रिय चाहिन्छ । नांगो आँखाले देखेन भन्दैमा त्यस्ता सत्वहरू छँदैछैन भन्न मिल्दैन । ती सत्वहरूको पनि जन्म र मृत्यु हुन्छ । तिनीहरू स्थायीरूपमा त्यसरी रहिरहन्न । तिनीहरू हाम्रै संसारमा बस्छन् ।

बुद्धले बताउनु भएको कार्य कारण सिद्धान्त अनुसार आफूलाई ढाल्न सक्ने व्यक्ति नै सच्चा बौद्ध कहलाइन्छ । उसले ती ईश्वर वा सत्वहरूको पूजाआजामा आफूलाई लगाउनु पर्दैन । किन्तु, यसप्रकारको पूजाआजा कोहीलाई मनमोहक लाग्दछ र बौद्धहरूपनि यसमा भुल्ने गरेका पाइन्छन् ।

खराब सत्वहरूबाट बच्न असल कार्यले रक्षा कवचको काम गर्छ । जबसम्म असल व्यक्तिले आफूमा खराब विचार पस्न दिँदैन तबसम्म असल कार्यले पर्खालको काम गर्दछ । धार्मिक र पवित्र जीवन व्यतित गर्ने व्यक्तिले पनि दुष्टात्माको शक्तिले आफूलाई हानी गर्छ भनी विश्वास गर्न थाल्यो भने उसको रक्षा कवच हराउँछ ।

बुद्धले त्यस्ता सत्वलाई पूजा गर्न र तिनीहरूदेखि डराउन कहिल्यै भन्नु भएन । तिनीहरूलाई पुण्यानुमोदन (आफूले गरेको पुण्यको दान दिने) र मैत्रीभाव दिनुपर्छ भन्ने बौद्ध धारणा छ । बौद्धहरू त्यस्तालाई कहिल्यै हानी पुऱ्याउँदैनन् । यदि कोही मानिस धार्मिक छ, निश्छल मन छ, मेघावी छ र वलियो इच्छा शक्ति र समझदार छ भने, त्यो व्यक्ति ती सत्वहरू भन्दा बलवान छ भनी विश्वास गर्न सकिन्छ । दुष्टात्माहरू ऊ देखि टाढै रहन्छन् र पुण्यात्माहरूले उसलाई रक्षा गर्छन् ।



## पुण्यानुमोदनको महत्व

यदि परलोक भइसकेका आफन्त कसैलाई तपाईं सम्मान गर्न र महत्त गर्न चाहनु हुन्छ भने, उसको नाममा धार्मिक कार्य गर्नुहोस् र पुण्य छोडी दिनुहोस् ।

बुद्धधर्म अनुसार असल कार्य अथवा 'धर्म कार्य'

(पुण्य) गर्नेलाई यसलोक र परलोकमा समेत सुख मिल्दछ । 'पुण्य कार्य' ले अनन्त सुख प्राप्तमा समेत मद्दत गर्दछ भन्ने जन विश्वास छ । शरीर, वचन र मन तिनवटैले सो कार्य गर्न सकिन्छ । प्रत्येक असल कार्यले 'पुण्य' बढाउँछ र पुण्य कार्य गर्ने व्यक्तिलाई त्यस पुण्य लाभ हुन्छ । यसरी लाभ भएको पुण्य अरूलाई पनि बाँड्न सकिन्छ । अर्को शब्दमा भन्ने हो भने पुण्य 'आदान प्रदान' गर्न सकिन्छ र त्यसकारण अरू व्यक्तिलाई बाँड्न सकिन्छ । त्यो पुण्य बाँडिलिने व्यक्ति जीवित वा दिवंगत जो कोही पनि हुन सक्छ ।

पुण्यानुमोदनको तरिका अति सरल छ । पहिले केहि असल कार्य गरिन्छ । यस्तो गर्नेले आफूले प्राप्त गरेको पुण्य कसैलाई अथवा 'सबै प्राणी' को लागि लाभदायक होस् भनी आशिका गर्नु पर्छ । यस्तो आशिका शुद्ध मनले अथवा शब्दद्वारा पनि गर्न सकिन्छ ।

यस्तो पुण्य लाभ गर्न इच्छुक जीवित वा दिवंगतहरूलाई यसरी पुण्य बाँडीदिन सकिन्छ । जब त्यो व्यक्तिले इच्छा गरेको हुन्छ, तब आपसी 'प्रसन्नता' उत्पन्न हुन्छ । यसो हुँदा खास कार्यगर्ने व्यक्तिले गरेको कार्यको सहभागी ऊ वन्दछ । यदि त्यो व्यक्तिले धर्मको आधारमा उक्त कार्यको प्रशंसा गर्दछ र बढि गौरवान्वित हुन्छ भने साविकको व्यक्तिभन्दा उसले बढि पुण्य आर्जन गर्छ । यस्तो घटनाहरू बौद्ध साहित्यमा धेरै पाइन्छन् ।

पुण्य गर्ने व्यक्तिले थाहा नपाउने किसिमले पनि पुण्यानुमोदनको फल पाउन सकिन्छ । यसको लागि असल कार्यप्रति मन प्रसन्न गर्नमात्र जान्नु पर्दछ । र प्रसन्न मनले 'साधुकार' दिनु पर्दछ । यस्तो गर्नु एकप्रकारको मानसिक प्रसन्नता सृजना गर्नु हो । अरूले गरेको असल कार्यको हकदार हुन उक्त कार्यको यथार्थ अनुमोदन र हृदय प्रसन्न हुनुपर्दछ ।

यदि पुण्यानुमोदनमा कसैले रोक लगाउन चाहेमा पनि रोक्न सकिँदैन किनकि आफ्नो मनमा अरूको अधिकार हुन्न । हरेक कार्यमा मन प्रमुख हुन्छ भनी बुझ्ने भन्नुभएको छ । पुण्यानुमोदन पनि मन कै कार्य हो ।

पुण्यानुमोदन गर्दा वा आफूले गरेको पुण्य अरूलाई बाँड्दा आफूले गरेको असल कार्यको फलबाट आफू बञ्चित हुनु पर्दैन । यसको ठीक विपरित, पुण्य बाँड्ने काम आफैमा असल कार्य हो नै, यसबाट आफूले पहिले प्राप्त गरेको पुण्य अरु फल वृद्धि हुन्छ ।

**द्विवंगत भएकालाई दिइने सर्वोच्च दान**

द्विवंगत भइसकेका आफन्तहरूलाई दिन सकिने सब-भन्दा ठूलो दान वा उपहार नै आफूले असल कार्य गरी आर्जन गरेको पुण्य उसलाई छोडी दिनु हो भनी बुझ्ने भन्नुभएको छ । उहाँले यो पनि भन्नु भएको छ- यसरी पुण्य भाग दिनेले पनि त्यसको फल पाउँछ । पवित्र व्यक्तिलाई दान दिने आदि



जस्ता असल कार्य गरी त्यसको पुण्य दिवंगतलाई छोडी दिन बुद्धले प्रेरणा दिनु भएको छ । दान दिदा आफ्ना दिवंगत स्वजनलाई सम्झेर 'उहाँ जीवित हुनुहुँदा उहाँले मलाई यसरी सहयोग गर्नु भएको थियो, मलाई यस्तो उपकार गर्नु भएको थियो, उहाँ मेरो नाताकुतुम्ब हुनुहुन्थ्यो, मेरो साथी हुनुहुन्थ्यो' आदि कुरा मनमा राख्नु पर्छ (तिरोकुद् सुत्त-खुद्कपाठ) । रूनु, कराउनु, दुःख मनाउनु, विह्वल हुनु, विलाप गर्नुले दिवंगत व्यक्तिलाई केहि पनि फल दिने होइन ।

मानिस मरेपछि उसको 'पुण्य' र 'पाप' को फल अनुसार उसको भावी जीवन निश्चित हुन्छ, सुखको संसारमा अथवा दुःखको सागरमा; यस्तो विश्वासको आधारमा नै पुण्यानुमोदनको चलन बसेको हो । मरेपछि मृत्युलोकमा गइन्छ भन्ने जनविश्वास छ । त्यस्तो ठाउँमा पुगेपछि, त्यहाँ पुण्य कार्य गर्न सक्दैन र यहाँ आर्जन गरेर गएको पुण्यको भरमा बाँच्नु पर्ने हुन्छ भन्ने धारणा छ ।

जसले आफ्नो जीवनमा अरूलाई हानी पुऱ्याउँदैन र असल कार्यहरू गर्छन् उसले सुखी ठाउँमा जन्मने मौका पाउँछ । त्यस्ता व्यक्तिलाई मृत्युपछि आफन्तहरूको सहयोग चाहिँदैन । किन्तु, जसले सुखी ठाउँमा स्थान पाएको छैन उसले त्यस्तो ठाउँमा जानसक्ने हुनको लागि आफन्तहरूबाट पुण्यको आशा गरिरहन्छ । आफ्ना आफन्त वा साथीहरूबाट

पुण्य कार्य गरी पुण्यानुमोदन गरेको पुण्य प्राप्त गरेर दुःखी वा विपन्नताबाट छुटकारा पाउन सकिन्छ ।

पुण्यानुमोदनको प्रचलन हिन्दू रीतिमा पनि पाइन्छ । दिवंगत स्वजनले शान्तिपूर्ण जीवन पाउन् भन्ने मनसायले विभिन्न धार्मिक कार्य गर्छन् । केहि बौद्ध मुलुकहरूमा यस्ता प्रचलनले धेरै प्रभाव पारीसकेका छन् । कुनै पनि शुभकार्य र खासगरी जन्मदिन र मरेको दिनमा दिवंगत स्वजनको स्मरण गर्ने गर्छन् । यस्तोबेला एक विशेष रीत पुऱ्याउँछन् । पुण्य छोडी दिनेले पानीले भरेको ठूलो भाँडोबाट सानो भाँडोमा पानी खन्याई निम्न कुरा भन्छन्, जो पालीबाट अनुवाद गरिएका छन् :

जब नदीमा पानी भर्छ त बग्ने पछि  
र गन्तव्य स्थानमा पुगेर भर्ने काम गर्छ  
त्यस्तै जुन कुरा यहाँबाट दिइयो  
त्यो दिवंगतसम्म पुगुन् र कल्याण गरून् ।  
जब पहाडको टुप्पामा पानी खन्याउँछ  
तुरून्तै बगेर जमीनमा फिजिन्छ  
त्यस्तै जुन कुरा यहाँबाट दिइयो  
त्यो दिवंगतसम्म पुगुन् र कल्याण गरून् ।  
(निधिकन्द सुत्त— खुट्टक पाठ)

पुण्यानुमोदनको आरम्भ र महत्वबारे तर्क गर्न पूरा छुट छ । यद्यपि पुण्यानुमोदनको पुरानो रीति अबसम्म पनि

घेरै बौद्ध मुलुकहरूमा विद्यमान छन् । तर पुण्यानुमोदनको खास अर्थ र गर्ने तरिका कममात्र बौद्धहरूले जानेका छन् ।

कोही कोही मानिस दिवंगत स्वजनको सम्भ्रनामा अर्थ न बर्थका कार्यहरू गरी समय र धनको नाश गरिरहेका पनि छन् । खालि ठूलूला कब्रिस्तान, समाधिस्थान, आभूषण आदि बनाएर दिवंगत भइसकेकाहरूको लागि मद्दत गर्न सकिन्न भन्ने कुरा तिनीहरूले महसूस गर्दैनन् । दिवंगतहरूलाई न त धूप दीप बालेर मद्दत गर्न सकिन्छ न त प्राणीको बलि चढाएर वा केही खानेकुरा चढाएर नै मद्दत गर्न सकिन्छ । त्यस्तै मरेका व्यक्तिको सामान जलाएर उसलाई प्राप्त होस् भनी कामना गर्नु पनि बुद्धिमानी होइन । बरू त्यस्ता सामान आवश्यक परेका व्यक्तिलाई दिइदिए हुन्छ ।

स्वर्गीय भइसकेकाको पुण्य स्मृतिमा धर्म कार्य गर्नु नै उनीहरूलाई मद्दत गर्न सकिने एउटैमात्र उपाय हो । धर्म-कार्य भन्नाले दान गर्नु, विद्यालय, मन्दिर, अनाथालय, पुस्तकालय, अस्पताल बनाई दिनु, धार्मिक पुस्तक प्रकाशन गरी निःशुल्क वितरण गर्नु र यस्तै सहयोगात्मक काम गर्नु हो ।

बुद्धका अनुयायीहरूले बुद्धिपूर्वक काम गर्नुपर्छ र आँखा चिम्लेर कुनै कुरामा लाग्नु हुँदैन । मरेका व्यक्तिको लागि अरूले ईश्वरसँग प्रार्थना गर्छन्, बौद्धहरू आफ्नो मैत्री प्रमाण गर्छन् । पुण्य कार्य गरी पुण्य बाँडिदिनु नै उनीहरू-प्रति सच्चा सम्मान र आदर गर्नु हो । यसो गर्दा खुसी भएमा

उनीहरूले पनि आशिर्वाद दिन्छन् । त्यसकारण पुण्यानु-  
मोदन गरेर र मैत्री प्रसारण गरेर मरिसकेकालाई स्मरण गर्नु  
आफन्तहरूको कर्तव्य हो ।



## भविष्यकाबारे थाहा पाउने र जन्त्रमन्त्र

‘कडा परिश्रम नै सबभन्दा ठूलो भाग्य हो ।’

यद्यपि बुद्धधर्मले देवी देवता, ईश्वर, ज्योतिषशास्त्र  
र भविष्यवाणी माथिको विश्वासलाई खण्डन गर्दैन, तर  
यिनीहरूको दास नहुन बुद्ध सल्लाह दिनुहुन्छ । यदि आफ्नो  
लगन र सद्‌इच्छा भएमा कुनैपनि अष्ट्याराहरू माथि विजय  
पाउन सकिन्छ । माथि उल्लिखित धारणाहरूमा कुनै पनि  
धार्मिक मूल्य वा मान्यता छैन । अपना समस्या र अष्ट्यारा-  
हरूमाथि विजय पाउन मानिस आफैले मिहेनत गर्नु पर्छ ।  
देवी देवता, ईश्वर आदिको माध्यमबाट होइन ।

एउटा जातक कथामा बोधिसत्वले भन्नु भएको छः

‘मूर्खले शुभ दिनको प्रतिक्षा गर्छ  
तर उसले सधैं शुभ (भाग्य) गुमाउँछ  
शुभ आफैमा भाग्यको तारा हो भने  
केवल तारालेमात्र के पाउन सकिन्छ ?’

उहाँको धारणा थियो कडा परिश्रम नै सबभन्दा ठूलो भाग्य हो र कुनै तारा वा नक्षत्र र शुभ दिनको प्रतिक्षामा आफ्नो समय खेर फाल्नु हुँदैन । आफूले आफैलाई मद्दत गर्नु भन्दा ठूलो शक्ति ग्रह छैन ।

यद्यपि केहि बौद्धहरू भविष्यवाणी गर्ने काम गर्छन् र धर्मको बहानामा जन्त्र, मन्त्र आदि औषधि बनाउँछन्, तर बुद्धले यस्ता कुरामा लाग्न कहिल्यै भन्नु भएको छैन । भविष्यवाणी जस्तै रक्षाजन्त्र पनि अन्धविश्वास अन्तर्गत नै पर्छ र यसको कुनै धार्मिक महत्व छैन । विरामी हुनु र अभागी हुनुको दोष जन्त्र मन्त्रमाथि वा कुनै बाह्य कारण माथि थुपार्ने मानिसहरू आज पनि छन् । उनीहरूले आफू बीसौं शताब्दिमा बाँचिरहेको कुरा भुलेका छन् । यो युग वैज्ञानिक विकास र उपलब्धि युग हो । हाम्रा दिग्गज वैज्ञानिकहरूले कतिपय अन्धविश्वासलाई पन्छाइसके र मानिसलाई चन्द्रमामा समेत टेकाइसके !

अस्वस्थताका कारण मानसिक वा शारीरिक दुबै हुन् । शेक्सपियरको म्याकबेथले डाक्टरसँग सोधेको थियो कि उसकी स्वास्नीलाई निको पार्ने कुनै औषधि छ वा छैन, जवाफमा डाक्टरले भने 'तिनीलाई डाक्टरको भन्दा दैवीय गुणको खाँचो छ ' यसको तात्पर्य थियो कुनै रोग मानसिक निर्मलताले मात्र निको हुन्छ । केहि मानसिक असन्तुलनले शारीरिक वेदना सृजना गर्दछ— जस्तो कि अल्सर, पेट दुःखाई आदि आदि ।

हो, रोगहरू शारीरिक नै हुन्छन् र कुशल डाक्टरले निको पार्न पनि सक्छन् । तर कुनै यस्ता असाध्य रोग पनि छन् जसलाई कि बौद्धहरू कर्मफलको कारणले भएको मान्छन् । यसको अर्थ हाम्रो पूर्व कुकर्मको लागि हामीले केहि भोग्नु पर्छ । असाध्य रोगहरूबारे यस्तो धारणा बुझ्न सकेमा त्यसको वास्तविकतालाई बुझेर हामीले धैर्य धारण गर्नसक्ने हुन्छौं ।

विरामी मानिसलाई कुनै विशेषज्ञ चिकित्सककहाँ जान सल्लाह दिइन्छ । त्यहाँ गएर पनि ऊ स्वस्थ भएको महसूस गर्दैन भने उसले कुनै धार्मिक गुरुबाट आध्यात्मिक परिशुद्धिका लागि शिक्षा हासिल गर्नुपर्छ ।

बौद्धहरूलाई अन्धविश्वासको भयानक दलदलमा नफस्न र अनावश्यक र अनभिज्ञ डरहरूबाट मन विचलित नपार्न सल्लाह दिइएको छ । जन्त्रमन्त्रको विश्वासलाई तिरस्कार गरी आफ्नै मानसिक शक्तिलाई उन्नत गर्न सल्लाह दिइएको छ ।

छोटो अवधिको ध्यानले पनि मनको दूषित भावनाहरूलाई सफा पार्न मद्दत गर्दछ । ध्यानले मनलाई निर्मलतातिर डोऱ्याउँछ । निर्मल मनले शरीरलाई पनि स्वभावतः स्वच्छ र स्वस्थ बनाउँछ । यस प्रकारको औषधि बुद्धधर्मले बताउँछ ।



## अन्धविश्वास र कट्टरता

‘मानिस अरुको अन्धविश्वासप्रति खिल्ली उडाउँछन्, आफ्नो चाहि पातेरं राख्छन् ।’

सबै प्रकारका रोगहरूको उपचार छ, तर अन्ध-विश्वासको उपचार छैन । धर्मसंग अन्धविश्वास कुनै न कुनै प्रकारबाट गाँसिएको हुन्छ र असाध्य रोग बन्छ । कुनै धार्मिक कार्यहरू गर्दा अति हास्यास्पद र अन्धविश्वासयुक्त धारणालाई आजका शिक्षित मानिसहरूले पनि मानवीय मूल्यलाई नै विर्सेर ग्रहण गर्ने गरेका छन् ।

समाजलाई आकर्षित गर्न नै धर्ममा अन्धविश्वास र मिथ्या कर्मकाण्डको सजावट गर्ने गर्छन् । तर केहि समय-पछि नै त्यस्ता सजावटको लहराले धार्मिक सिद्धान्तलाई पछाडि धकेलेर अन्धविश्वासयुक्त धारणा र मिथ्या कर्म-काण्डलाई बलवान र शक्तिशाली बनाइदिन्छ, धर्ममा ग्रहण लगाइदिन्छ ।

अन्धविश्वासले जस्तै कट्टर भावनालेपनि धर्मको स्वस्थ अभिवृद्धिमा अवरोध ल्याउँछ । कट्टर भावना र असहिष्णुता सँगसँगै रहन्छ । निर्मम हत्या, हिंसा, यातना, आग-जनी, असम्य र क्रूर धर्मयुद्ध जस्ता मध्ययुगीन कार्यहरू

धार्मिक अधिकारीहरूको कट्टर भावनाकै फलस्वरूप उत्पन्न हुन्छन् र असहिष्णुता त्यसकै परिणाम हुन् ।

वैज्ञानिक ज्ञानको विकासभन्दा पहिले अज्ञानीहरूमा थुप्रै अन्धविश्वासयुक्त धारणाहरू थिए । उदाहरणको लागि चन्द्रग्रहण र सूर्यग्रहणलाई दूर्भाग्य र महामारीको सूचकको रूपमा लिइन्थ्यो । यो कुरा सत्य होइनन् भनी आज हामीले थाहा पायौं । र पनि केही धर्माधिकारीहरूले आफ्नो स्वार्थ-सिद्धिका लागि मानिसहरूलाई अन्धविश्वासमा विश्वास गर्न उक्साइरहेका छन् । जब मानिसले आफ्नो मोहयुक्त मनलाई साँचो अर्थमा निर्मल पार्दछ, तब उसले संसारीक यथार्थतालाई बुझ्दछ र अन्धविश्वास र कट्टरता जस्ता दूर्भावनाले कहिल्यै सताइनु पर्ने छैन । यही नै बौद्धहरूले इच्छाएको 'मुक्ति' हो ।

अन्धविश्वास र कट्टरतामा टाँसिएका भावनात्मक संवेदनाहरूबाट छुटकारा पाउनु अत्यन्तै कठिन छ । वैज्ञानिक ज्ञानको प्रकाशपनि यस कार्यमा अपर्याप्त नै छन् । उदाहरण लिउँ— पृथ्वीले सूर्यलाई परिक्रमा गर्दछ भन्ने कुरा हामीले पुस्तौंदेखि थाहापाई आएका हौं, तर अनुभवमा हामी देख्छौं सूर्य उदाउँछ, आकाश मार्ग हुँदै साँझमा अस्ताउँछ । हामीले सूर्यलाई बेग गतिमा परिक्रमा गरिरहेका छौं भन्ने कुरा कल्पना मात्र गर्न सक्छौं ।

धर्ममा अन्धविश्वास र कट्टरता सँगसँगै रहन्छ भन्ने



[ १३४ ]

कुरा थाहा पाउनु अत्यावश्यक छ । बुद्धिमानहरूले अन्ध-  
विश्वास र कट्टरतावाट धर्मलाई अलग गर्ने समय आएको  
छ । नत्रभने धर्मको विशुद्ध नाम प्रदूषित भई अहिलेभन्दा  
बढि अन्धविश्वासीहरू वढ्ने छन् ।

Dhamma.Digital



# धर्मकीर्ति प्रकाशज

( नेपाल भाषा )

- ( १ ) बुद्धया क्विनिगू विपयक ( ३२ ) महास्वाम्न् जज्ञात्स्व  
( २ ) अभिधर्मं भाग-१, २ ( ३३ ) बाख्वाया फल्ल भाग- १; २  
( ४ ) मंती भक्त्ना ( ३५ ) जस्तक बाख्वा  
( ५ ) ऋद्धि प्रातिहार्य ( ३६ ) राहुलभक्त्ता उपदेव  
( ६ ) बःम्ह म्हाम् ( ३७ ) अहिंसायद् विज्जव  
( ७ ) पञ्चमीवरण ( ३८ ) प्रौढ बीरु कक्षा  
( ८ ) बुद्ध धर्म ( ३९ ) मूर्खंम्ह पासा मज्जू  
( ९ ) भावना ( ४० ) बुद्धया अर्धन्तीति  
( १० ) एकताया ताःच्च ( ४१ ) श्रमण नारव  
( ११ ) प्रेमं छु ज्वी ? ( ४२ ) क्षान्ति व मैत्री  
( १२ ) कर्तव्य ( ४३ ) उखानयः बाख्वा पुचः  
( १३ ) मिच्छा ( ४४ ) पालि भाषण अत्रतरण-१  
( १४ ) बुद्धया अन्तिम यात्रा १, २ ( ४५ ) मत्ति भिक्षा गति भिनी  
( १६ ) त्रिरत्न गुण स्मरण ( ४६ ) बौद्ध ध्यान भाग-१, २  
( १७ ) परिव्राण ( ४८ ) हृदय परिवर्तन  
( १८ ) कर्म ( ४९ ) ज्ञापांबाम्ह गुरु सु ?  
( १९ ) प्रार्थना संग्रह ( ५० ) अभिधर्म  
( २० ) बाख्वा ( ५१ ) सप्तरत्न धन  
भाग-१, २, ३, ४, ५, ६ ( ५२ ) महासत्तिपट्टान सूत्र  
( २६ ) बोधिसत्त्व ( ५३ ) शान्तिया त्वाचः  
( २७ ) शतक्यमुनि बुद्ध ( ५४ ) चरित्त पुचः भाग-१, २  
( २८ ) अतत्त लक्षण सुत्त ( ५६ ) बुद्ध व शिक्षा ( क )  
( २९ ) नासेट्टी घेरी ( ५७ ) बौद्ध ध्यान  
( ३० ) धम्मचक्रकप्पवत्तान सुत्त ( ५८ ) क्किसा ग्घेतमी  
( ३१ ) लक्ष्मी बो ( ५९ ) जप पाठ व ध्यान

(६०) लुम्बिनी विपस्सना	(८६) स्वास्थ्य लाभ
(६१) विश्व धर्म प्रचार देशना भाग-१, २	(९०) शिक्षा भाग-१, २, ३, ४
(६३) योगीया चिट्ठी	(९४) दृष्टि व तृष्णा
(६४) जातक माला भाग-१, २	(९५) विपस्सना ध्यान
(६६) संक्षिप्त भावना	(९६) भ्रंगः लाइम्ह लाखे
(६७) महानारद जातक	(९७) सतिपट्टान भावना
(६८) पालि प्रवेश भाग-१, २	(९८) गौतम बुद्ध
(७०) चमत्कार	(९९) धम्मपद व्याख्या भाग-१
(७१) मणिषूड जातक	(१००) धम्मपदया बाखं
(७२) महाजनक जातक	(१०१) तिरत्त वन्दना व सूद पुचः
(७३) गृही-विनय तृ. सं.	(१०२) तिरत्त वन्दना व पञ्चशील
(७४) बुद्ध व शिक्षा (ख)	(१०३) संसारया स्त्रायु
(७५) बुद्ध-जीवनी	(१०४) धम्मपद (पालि)
(७६) सर्वज्ञ भाग-१, २	(१०५) तिरत्त वन्दना व परिव्राण
(७८) धम्मपद कविता	(१०६) आदर्श बौद्ध महिलापि
(७९) धर्म मसीनि	(१०७) बौद्ध नैतिक शिक्षा
(८०) दान	(१०८) वेस्सन्तर जातक
(८१) तेमिय जातक	(१०९) दीर्घायु जुडमा
(८२) वम्मिक सुत्त	(११०) पालिभाषावतरण भाग-२
(८३) मध्यम मार्ग	(१११) तिरत्त गुण लुमंके
(८४) महासीहनाद सुत्त	(११२) निर्वाण
(८५) भिम्ह म्हाय् व काय्	(११३) मनुतय्गु पहः
(८६) भिक्षु जीवन	(११४) संस्कृति
(८७) भिम्ह मचा	(११५) बुद्धया करुणा व ब्रह्मदण्ड
(८८) विवेक-बुद्धि	(११६) विरकुशया बाखं
	(११७) ज्येषु परिव्राण

# बौद्ध विश्वास

(तृतीय भाग)



लेखक  
के० श्री धम्मानन्द

अनुबादक

मदन रत्न मानन्धर

# धर्मकीर्ति प्रकाशन

( नेपाली भाषा )

- |                                 |                                  |
|---------------------------------|----------------------------------|
| ( १ ) बौद्ध प्रश्नोत्तर         | ( २५ ) सप्तरत्न धम्म             |
| ( २ ) बौद्ध दर्शन               | ( २६ ) सफलताको रहस्य             |
| ( ३ ) नारी हृदय                 | ( २७ ) मानव महामानव              |
| ( ४ ) बुद्ध शासनको इतिहास       | ( २८ ) निरोधी                    |
| ( ५ ) पटाचारा                   | ( २९ ) जातक कथा                  |
| ( ६ ) ज्ञानमाला                 | ( ३० ) सतिपट्टान विपस्सना        |
| ( ७ ) बुद्ध र वहाँको विचार      | ( ३१ ) प्रज्ञा चक्षु             |
| ( ८ ) शान्ति                    | ( ३२ ) परिव्राण                  |
| ( ९ ) बौद्ध ध्यान               | ( ३३ ) पूजाविधि र कथा संग्रह     |
| ( १० ) पञ्चशील                  | ( ३४ ) मैले बुझेको बुद्ध-धर्म    |
| ( ११ ) लक्ष्मी                  | ( ३५ ) भामाबाबु र छोराछोरी       |
| ( १२ ) उखानको कथा संग्रह        | ( ३६ ) स्नेही छोरी               |
| ( १३ ) तथागत हृदय               | ( ३७ ) परित्तमुत्त (पाली भाषा)   |
| ( १४ ) महास्वप्न जातक           | ( ३८ ) बुद्ध र बुद्ध धर्मको..... |
| ( १५ ) बौद्ध जगतमा स्वस्वक सेवा | ( ३९ ) बुद्ध र बुद्धपछि          |
| ( १६ ) मिलिन्द प्रश्न भाग १, २  | ( ४० ) धम्मवती                   |
| ( १८ ) श्रमण नारद द्वि. सं.     | ( ४१ ) बौद्ध-ज्ञान               |
| ( १९ ) वेस्सन्तर जातक           | ( ४२ ) संक्षिप्त बुद्ध-जीवनी     |
| ( २० ) सतिपट्टान भावना          | ( ४३ ) मानव स्वभाव               |
| ( २१ ) बौद्ध विश्वास भाग-१,२,३  | ( ४४ ) धर्म चिन्तन               |
| ( २४ ) बौद्ध दर्पण              | ( ४५ ) बुद्धको अन्तिम यात्रा     |

Dharmakirti Publication

( English )

1. Buddhist Economics & The Modern World
2. Dharmakirti Vihar Today
3. Dharmakirti Vihar
4. Dharmakirti in Nepali

# बौद्ध विश्वास

( तृतीय भाग )



अनुवादक

मदन रत्न मानन्धर

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

प्रकाशक—

धम्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठी

धम्मकीर्ति विहार

प्लीथ: न:घल टोल, काठमाडौं ।

फोन : २२०४६६

प्रथम संस्करण— २००० प्रति

बुद्ध सम्बत् २५३८

नेपाल सम्बत् १११४

विक्रम सम्बत् २०५१

ईस्वी सम्बत् १९९४

मूल्य : १५।-

मुद्रक—

नेपाल प्रेस

शुक्रपथ, काठमाडौं ।

फोन नं. २२ १० ३२

## अनुवादकको भनाई

धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठीबाट २०३८ सालमा प्रथम भाग र २०३९ सालमा द्वितीय भाग गरी प्रकाशित 'बौद्ध विश्वास' बाट प्रभावित भएर नै यो तेश्रो भागको अनुवाद कार्यमा प्रेरित हुनसकेको हो भन्दा अत्युक्ति नहोला ।

भिक्षु के. श्री धम्मानन्दज्यूको सारगर्भित एवं तथ्यमा आधारित प्रवचन तथा प्रश्नको उत्तरलाई 'What Buddhists Believe' भन्ने पुस्तकाकार दिएपछि विश्वव्यापी रूपमा उक्त पुस्तक लोकप्रिय भएको कुरा चिनियाँ, कोरियाली र इन्डोनेशियाई भाषामा रूपान्तरित हुनु र अंग्रेजीमा चौथो संस्करण समेत निस्किनुबाट पुष्टि हुन्छ ।

बुद्ध र उहाँको शिक्षाबारे जान्न उत्सुक प्रत्येक बौद्ध वा अबौद्ध जो सुकैको जिज्ञासा मेटाउन सफल मानिएको उक्त पुस्तकमा बुद्ध शिक्षाका व्यवहारिकता, आवश्यकता र वैज्ञानिकतालाई राम्ररी दर्शाइएको त छँदैछ, परम्परागत बौद्ध लेखकहरूबाट कहिल्यै नलेखिएका कुराहरू समेत सो पुस्तकमा पाइनु एउटा विशेषता नै मान्नु पर्दछ ।

अंग्रेजी भाषा र शैलीबाट नेपाली भाषा र शैलीमा भाषा रूपान्तरण गर्नु पर्दा कहिँ कहिँ मौलिकताबाट चिप्लन गएको अनुभव यस अनुवादमा पाउनु हुनेछ । सकेसम्म



मौलिकतालाई जोगाउने प्रयास गरेतापनि थुप्रै गलतिहरू भएका होलान्, विज्ञ पाठकवर्गबाट गलिततर्फ भन्दा पनि विषयवस्तुतर्फ आफूलाई केन्द्रित गरिदिनु भएमा अनुवादकको परिश्रम खेर नगएको ठान्ने छु ।

अति लोकप्रिय पुस्तकको अनुवाद गर्न पाएकोमा आफूलाई गौरवान्वित ठान्दछु । पुस्तक प्रकाशनको लागि सहयोग गरिदिनु हुने धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठीप्रति हार्दिक आभार प्रकट गर्दछु ।

अनुवाद शुद्धिको काममा सहयोग गर्नुहुने साथी बरदेश मानन्धरप्रतिपनि कृतज्ञ छु । साथै पाण्डुलिपि साफि गर्ने काममा सहयोग गर्ने भाई अमिर र बहिनी उमा पनि घन्यवादका पात्र छन् । समयमै पुस्तक सिध्याइदिनु भएकोमा नेपाल प्रेस परिवारलाई पनि घन्यवाद छ । प्रबुद्ध पाठकवर्गबाट आलोचनाको अपेक्षा गर्दछु ।

सोह्रखुट्टे, पहिको टोल

— अनुवादक

२०५१।६।१०

# प्रकाशकीय

बौद्ध विश्वासको प्रथम र द्वितीय भागको लोक-प्रियताले गर्दा यो तेश्रो भाग पनि प्रकाशन गरिएको हो । बुद्ध र उहाँको शिक्षा बिषयमा लेखिएका पुस्तकहरूको प्रकाशनको क्रममा यो पुस्तक १६६ औं हो ।

आफ्नो व्यस्त समयमा पनि अनुवादको लागि समय निकाली परिश्रम गर्नु हुने साथै प्रुफ समेत हेर्नुहुने गोष्ठीका सदस्य श्री मदन रत्न मानन्धर धन्यवादका पात्र छन् । पुस्तक प्रकाशनको अवसर दिनु भएकोमा गोष्ठी उहाँप्रति आभारी छ ।

पुस्तक तपाईंको हातमा छ, यसबाट बुद्ध र उहाँको शिक्षाबारे यथार्थ ज्ञान हासिल गर्न सकोस्— यही नै हाम्रो लक्ष्य हो ।

१ आश्विन २०५१

धम्मवती

अध्यक्षा

धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठी

41

සමස්ත  
සංස්කෘතිය  
සංස්කෘතිය  
සංස්කෘතිය



Dhamma.Digital

සමස්ත  
සංස්කෘතිය  
සංස්කෘතිය

41

# समर्पण

आध्यात्मिक क्षेत्रका प्रथम धर्मगुरु

‘अरिय धम्म रक्खित बुद्ध सासन वंसालंकार सिरि’

संघमहानायक, भदन्त, अग्रमहापण्डित

दिवंगत प्रज्ञानन्द महास्थविरज्युमा

सादर समर्पण ।

— अनुवादक

# विषय-सूची

अनुवादकको भनाई

प्रकाशकीय

घर्मदान

समर्पण

१.	बुद्धधर्मका दुई प्रमुख शाखाहरू	१
२.	हरेक वस्तु परिवर्तनशील छन्	५
३.	जीवनको साँचो उद्देश्य के हो ?	८
४.	मैत्री	१७
५.	साँचैको दान	२२
६.	सहनशीलता	२५
७.	बौद्ध अन्त्येष्टि क्रिया	२८
८.	आत्म समर्पण होइन	३०
९.	कोही पनि पापी छैनन्	३२
१०.	तिमी आफैँ गर	३५
११.	मानिस नै जिम्मेवार छन्	३७
१२.	मानिस आफूले आफैँलाई ... ..	३८
१३.	आपनो रक्षा आफैँ गर	४२
१४.	आपनो बचावट कसरी गर्ने ?	४६
१५.	प्रार्थनाको अर्थ	५४

१६.	परित्राण पाठको अर्थ	५७
१७.	के बौद्धहरू मूर्ति पूजक हुन् ?	६३
१८.	उपवासको धार्मिक अभिप्राय	६६
१९.	परम्परा, रीतिथिति र चाडपर्वहरू	७०
२०.	विवाहप्रति बौद्ध दृष्टिकोण	७३
२१.	विश्वको जनसंख्या किन बढ्दै छ ?	७६
२२.	यौन र धर्म	८१
२३.	मानिस र धर्म	८५
२४.	मृत्यु अगाडि धर्म परिवर्तन	९४
२५.	स्वर्ग जाने छोटो बाटो	९६
२६.	युद्ध र शान्ति	९९
२७.	लडाईंको समर्थन गर्न सक्छौं ?	१०३
२८.	कोहि बौद्ध सेनामा सम्मिलित हुन सक्छ ?	१०८
२९.	संसारको श्रृष्टि	१११
३०.	अन्य संसारचक्रहरू	११५
३१.	स्वर्ग र नर्क	११९
३२.	सत्त्व लोक	१२२
३३.	पुण्यानुमोदनको महत्व	१२३
३४.	भविष्यकाबारे थाहा पाउने र जन्त्रमन्त्र	१२९
३५.	अन्धविश्वास र कष्टरता	१३२



## बुद्ध धर्मका दुई प्रमुख शाखाहरू

बुद्धका सच्चा अनुयायीहरू कुनै वाद वा सम्प्रदायमा नलागीकनै यस धर्मको अनुशरण गर्न सक्छन् ।

भगवान बुद्धको परिनिर्वाणको केहि शय वर्षपछि नै बुद्धको मौलिक शिक्षा हामीसंग छ भन्दै १८ प्रकारका मत वा सम्प्रदायहरू देखा परे । ती सम्प्रदायहरू बीच प्रमुख भिन्नता नै बुद्धको शिक्षालाई भिन्न भिन्न रूपमा व्याख्या गर्नु हो । समयको अन्तरालसँगै ती सबै सम्प्रदायहरू दुईवटा प्रमुख शाखाहरूमा गाभिन गएः ती हुन् थेरवाद र महायान । आज बुद्ध धर्मका अधिकांश अनुयायीहरू यिनै दुई शाखामा विभक्त छन् ।

प्रत्येक व्यक्ति बुद्ध बन्न सक्छन् भन्ने बुद्धको शिक्षाबाट प्रेरित भएर नै महायानको उदय भएको थियो भने बुद्ध बन्न प्रत्येक व्यक्ति आफैले मिहेनत गर्नु पर्छ भन्ने भनाई थेरवादीहरूको रहेको छ । त्यस्तै महायानीहरू बोधिसत्वहरूको सहयोगबाट मोक्ष पाउन सकिन्छ भन्ने विश्वास गर्छन् । तिनीहरूका अनुसार बोधिसत्व भन्नाले भविष्यका बुद्ध हुन् र अरूलाई दुःखबाट छुटकारा पाउनमा मद्दत नगरेसम्म आफ्नो मुक्तिलाई पनि ठाति राख्ने उच्च प्राणी हुन् । यस भिन्नता बाहेक थेरवाद र महायानका बीच धर्म र शिक्षाका बारेमा अरू भिन्नता देखिदैनन किनकि बुद्धले सत्यलाई अंगाल्नमा जोड दिनु भएको छ र कुनैपनि कुरालाई आफ्नो विवेकको कसीमा

घोट्ने स्वतन्त्रता दिनु भएको छ । तर सबैभन्दा प्रमुख कुरा महायानी र थेरवादीहरू दुबैले नै बुद्धप्रति त्यत्तिकै आदर र सम्मान गर्छन् ।

दुबै शाखाहरूले स्वीकारेका केही कुराहरू निम्न प्रकारका छन् :

१. शाक्यमुनि बुद्धलाई दुबैले आपना गुरु मानेका छन् ।
२. चतुआर्यसत्यको व्याख्या दुबैले एकै प्रकारले गर्छन् ।
३. आर्य अष्टांगिक मार्गको व्याख्यामा कुनै भिन्नता छैन ।
४. प्रतीत्य समुत्पाद अर्थात् कार्य कारणको सिद्धान्तको व्याख्या एकै प्रकारको छ ।
५. संसारको सृष्टिकर्ता र मालिक अरु नै छ भन्ने कुरा दुबैले मान्दैनन् ।
६. अनित्य, दुःख, अनात्म र शील, समाधि, प्रज्ञालाई दुबैले बिना कुनै हिचकिचाहट स्वीकार्दछन् ।

थेरवादीहरू आफूमात्र दुःख मुक्ति हुन खोज्ने स्वार्थी हुन् भन्ने कसैकसैको आरोप छ । तर स्वार्थी व्यक्तिले कसरी ज्ञान प्राप्त गर्न सक्छ ? दुबै सम्प्रदायले तीन 'यान' वा 'बोधि'लाई स्वीकार्दछ र बोधिसत्वलाई उच्च आदर्श मान्दछ । महायानले थुप्रै अलौकिक बोधिसत्वहरूको सृष्टि गरेको छ भने थेरवादले बोधिसत्व भन्ने व्यक्ति पूर्णता प्राप्तिको लागि आजीवन अभ्यासरत रहने र अन्ततः सम्पूर्ण संसार र प्राणीको सुखका लागि ज्ञान प्राप्त गर्ने ब्यक्ति हुन् भन्ने कुरामा विश्वास गर्छ ।



हीनयान (नीचवाहन) र महायान (उच्चवाहन) भन्ने शब्द थेरवादी पाली साहित्यमा देखिदैन । त्यस्तै पाली त्रिपिटक र अर्थकथाहरूमा पनि ती शब्दहरू भेटिदैनन् ।

थेरवादीहरूले पञ्चसशय वर्षपहिले भारतमा प्रचार भएको धर्मको अनुदारवादी परम्परालाई अपनाई आएका छन् । उनीहरू आफ्ना धार्मिक कार्यहरू पाली भाषामा गर्छन् । तिनीहरू सम्यक सम्बुद्ध, प्रत्येक बुद्ध वा अर्हत् (उच्च सन्त) भएर अन्तिम लक्ष्य (निर्वाण) प्राप्त गर्न सकिन्छ भन्ने धारणा राख्दछन् । ती मध्ये पनि अधिकांशले अर्हत् भएर मुक्ति पाउने मार्ग अपनाउँछन् । श्रीलङ्का, बर्मा र थाइल्याण्डका बौद्धहरू यस शाखा अन्तर्गत पर्छन् । महायानीहरूले पुराना धार्मिक परम्परा बदलीसकेका छन् । तिनीहरू आफू बसेको देश अनुसार रीतिरिवाज मनाउँछन् । र धार्मिक कार्यहरू आफ्नै मातृभाषाहरूमा गर्छन् । उनीहरू बुद्ध नै भएर अन्तिम लक्ष्य (निर्वाण) प्राप्त गर्ने अभिलाषा राख्छन् । तसर्थ, उनीहरू बुद्ध र बोधिसत्व (जो पछि बुद्ध बन्ने) लाई समान रूपमा आदर गर्छन् । चीन, जापान, र कोरियाका बौद्धहरू यस शाखा अन्तर्गत पर्छन् । तिब्बत र मंगोलियामा बस्ने अधिकांश बौद्ध-हरूले बुद्धधर्मको एक अर्को यान 'बज्रयान' अंगालेका छन् । बौद्ध विद्वानहरू यो शाखा महायानतर्फ बढी ऊँचाव राख्ने कुरा बताउँछन् ।

हीनयान र महायान भन्ने शब्द पछिमात्र बनेको कुरामा सबै विद्वानहरू एकमत छन् । ऐतिहासिक रूपमा भन्ने

हो भने थेरवाद भन्ने शब्द धेरै पहिले नै प्रचलनमा आएको थियो । बुद्धको मौलिक शिक्षा संगलेको यस थेरवाद ईसापूर्व तेश्रो शताब्दीतिर सम्राट अशोकको पालामा भारतबाट श्रीलङ्कामा भित्र्याइएको र स्थापित पनि भएको थियो । त्यसबेला महायान भन्ने कुनै शब्द नै थिएन । इस्वी सम्बत्को शुरुवात तिरमात्र महायान शब्द देखापरेको थियो । ई. पू. तेश्रो शताब्दीमा त्रिपिटक र अर्थकथा सहित श्रीलङ्का पुगेको बुद्धधर्म थेरवादको रूपमा अखण्ड रहे र भारतमा कै हीनयान-महायान विवाद कहिल्यै देखा परेन । तसर्थ, थेरवादलाई यी दुई यान मध्ये एक अन्तर्गत राख्नु उचित हुँदैन । किन्तु सन् १९५० मा विश्व बौद्ध भ्रातृत्व (W.F.B.) को उद्घाटन पश्चात पूर्व र पश्चिमका विद्वानहरूले दक्षिण पूर्वी एशियाली मुलुकहरूमा प्रचलित बुद्धधर्मलाई हीनयानको सट्टा 'थेरवाद' भन्ने शब्द प्रचलनमा ल्याए । अझैपनि केही व्यक्तिहरू हीनयान शब्द नै प्रयोग गर्ने गर्छन् । वास्तवमा समाधि निर्मोचन सूत्र (एक महायानी सूत्र) मा स्पष्ट रूपमा उल्लेख गरिएको छ कि 'श्रावकयान (थेरवाद) र महायान मिलेर एउटै मात्र यान एकयान' बन्दछ र तिनीहरू कति पनि फरक र भिन्न 'वाहन' होइनन् । बुद्धधर्मका विभिन्न शाखाहरूले बुद्ध शिक्षा बारे भिन्न भिन्न बिचार राखेतापनि दुईहजार वर्षभन्दा अघि-देखि आपसमा धर्मको नाममा हिंसा र रक्तपात भएको छैन । यहिनै बौद्ध सहनशीलताको अपूर्व विशेषता हो



## हरेक वस्तु परिवर्तनशील छन्

सबै नै परिवर्तनशील छन् र अपरिवर्तनशील भन्ने केहि छंदैछैन ।

जीवनलाई नियालेर हेर्दा हामी देख्छौं— यो कसरी परिवर्तन भइरहेको छ र असमानता र चरमसीमा बीच कसरी निरन्तर गुञ्जिरहन्छ । हाम्रोले उतार चढाव, सफलता असफलता, लाभ हानीको महसूस गर्छौं; त्यस्तै यश अपयश, निन्दा प्रशंसाको अनुभव गर्छौं; र सुख र दुःख, खुसी र नैराश्य, सन्तोष र दिक्दारी, आशा र डरका क्षणमा आफ्नो हृदयको स्पन्दनको अनुभूति लिन्छौं । भावनाका यी प्रबल धाराहरूले हामीलाई कहिले उडाउँछ त कहिले तल थर्चाउँछ, कहिले आनन्दको पनि अनुभव गर्छौं र एकैछिन पछि फेरि अर्को नयाँ धारको शक्तिले हामीलाई बगाउन थाल्छ । आरोह—अवरोहको धारहरूको भूमरीमा हामी कसरी रहन सकौंला त ? विश्रामहीन यस्तो भवसागरमा हामीले आफ्नो जीवनलाई कसरी र कहाँनेर स्थापित गर्ने त ?

यो संसार भनेको नै अनगिन्ति असन्तोष, असफलता र हार खाएपछि मात्र बल्ल अलिकति आनन्द प्राप्त हुने ठाउँ हो । यही त्यो संसार हो जहाँ रोग, व्याधि, निराशा र मृत्युबीच अत्यल्प प्रसन्नता रहेको छ । यो संसार त्यस्तो हो जहाँ एकैछिन अधिसम्म प्रसन्न व्यक्ति अर्को क्षणमा हाम्रो

सहानुभूतिका पात्र बन्न पुग्छन् । यस्तो संसारको लागि स्थिर-चित्तको अत्यावश्यक पर्दछ । आज हाम्रो अभिन्न मित्रको रूपमा रहेको व्यक्ति अर्को दिन हामीलाई नै हानी पुऱ्याउने शत्रुका रूपमा परिणत हुने स्वभावको छ यो संसार ।

बुद्धले यस संसारलाई भव (केही बन्नु) को अन्त-हीन प्रवाह भन्नु भएको छ । प्रत्येक वस्तु परिवर्तनशील छन्, अटूट रूपमा परिवर्तित छन्, निरन्तर परिवर्तन हुँदैछन् र बगेको नदी कै छन् । हरेक वस्तु क्षण क्षणमै उत्पत्ति हुन्छन् र नाश हुँदै जान्छन् । प्रत्येक वस्तु जन्मवाट मृत्युतर्फ गइरहेको छ । मृत्युतर्फ निरन्तर उन्मुख हुनु नै जीवन हो । सजीव होस् वा निर्जीव सबै नाशोन्मुख नै छन् । यही अनित्यताको शिक्षा नै बुद्धधर्मको प्रमुख आधार हो । संसारको कुनै वस्तु पनि अनित्य हुनुबाट विमुख छैनन् । मृत्यु नभएको जन्म असंभव छ । जति पनि बन्छन् सबै नाश हुनैपछि । 'परिवर्तन' नै 'सत्य' वा वास्तविकताको एक अभिन्न अंग हो ।

अनित्यताको यस नियमलाई स्वीकार्नु हुँदै बुद्धले संसारमा नित्य रहने कुनैपनि छ भन्ने कुरालाई अस्वीकार गर्नु भएको छ । मन र पदार्थ वा शरीर वास्तवमा मिथ्या हुन् र एक अर्कामा निर्भर रही उत्पत्ति हुने परिवर्तनीय स्वभाव (धर्म) मात्र हुन् ।

आज, वैज्ञानिकहरूले बुद्धले पत्ता लगाउनु भएको अनित्यताको नियमलाई स्वीकार गरिसके । कुनै वस्तु पनि ठोस रूपमा छैनन्, वास्तविक छैनन् र प्रकट रूपमा छैनन्

भन्ने कुरा वैज्ञानिकहरूले स्वीकारी सके । प्रत्येक वस्तु शक्तिको प्रवाह मात्र हो, दुईक्षणसम्म रहिरहने केही छैनन् । पूरा विश्व नै परिवर्तनको यस तेज भूमरीमा फँसेको छ । बैज्ञानिकहरूले सिद्ध गरेका सिद्धान्तहरू मध्ये सूर्यको अन्तपछि त्यो चिसो हुन्छ भन्ने पनि एक हो । यस धारणाबाट बौद्धहरू भयभीत छैनन् । बुद्धले प्रत्येक प्राणी सरह ब्रह्माण्ड अथवा संसारचक्रपनि उत्पत्ति र विनाशको अन्तहीन क्रममा रहेको कुरा सिकाउनु भएको छ । हाम्रो संसार पनि कुनै एकदिन समाप्त हुनेछ । पहिलेका संसारहरूपनि त्यस्तै भएका थिए र पछि पनि हुँदै जानेछन् ।

‘संसार भनेको उत्पत्ति विनाशको प्रवाह हो । हामी सबै समयसित आवद्ध छौं । लेखिएका हरेक शब्द, कुँडिएका हरेक ढुङ्गाहरू, रङ्गाइएका हरेक चित्रहरू, सम्यताको संरचना, मानिसका प्रत्येक वंशहरू स्मृतिपटलबाट हराएका गृष्मकालीन फूल र पात ऊँ हराएर जान्छन् । भएका हरेक वस्तु परिवर्तनशील छन् र अपरीवर्तनीय वस्तु भनेको केही छँदैछैनन् ।’

तसर्थ, यस ब्रह्माण्डमा रहेका सबै देव, मनुष्य, पशु-पंछिहरू, सजीव, निर्जीव वस्तुहरू अनित्य भएर जान्छन् । बुद्ध धर्मले हामीलाई सिकाउँछ :

‘रूप (शरीर) भनेको फिज जस्तो हो, हेर्दा केही लाग्छ छुँदा केही पाउँदैनौं ।

वेदना (अनुभूति) भनेको पानीको फोका जस्तो हो,  
छिनमै बन्छ छिनमै बिलाउँछ ।

संज्ञा (मूल्यांकन) भनेको मृगतृष्णा जस्तो हो, जति अघि  
बढेपनि भ्रम मात्र हुन्छ ।

संस्कार (इच्छा, संकल्प) भनेको केराको बोट जस्तो हो,  
जति उप्काए पनि खालि नै हात लाग्छ ।

विज्ञान (चेतना) भनेको मायाजाल जस्तो हो, जादूगरको  
जादू जस्तो ।' - (संयुक्त निकाय)



## जीवनको साँचो उद्देश्य के हो ?

संसारको विकास क्रममा मानिस सबभन्दा श्रेष्ठ  
उपलब्धि हो । उसले आफ्नो महत्त्व र जीवनको सही अर्थ  
बुझ्न सक्नु पर्छ ।

जीवनको सही अर्थ थाहापाउन प्रथमतः आफूभित्रको  
अनुभव र ज्ञानबाट आफ्नो जीवनलाई बुझ्नु पर्छ । तब  
जीवनको सही अर्थ आफैले थाहा पाउँछौं । अरूले केही मार्ग-  
दर्शनहरू दिन सक्छन् तर आफूलाई 'जागृत' गर्नका लागि  
आवश्यक वातावरण तयार चाहि आफैले गर्नु पर्छ ।

जीवनको वास्तविक उद्देश्य पत्ता लगाउन केही पूर्वा-  
धारहरू छन् । प्रथमतः मानिसको प्रकृति र जीवनको स्वभाव

थाहा पाउनु पर्छ । त्यसपछि, आध्यात्मिक अभ्यासको सहारा-  
बाट आफ्नो मनलाई शान्त र निश्चल बनाउनु पर्छ । जब यी  
अवस्थाहरू पूरा हुन्छन्, तब हामीले पाउन खोजेका उत्तरहरू  
स्वाभाविक रूपमा पाउन थाल्छौं ।

### मानिसको स्वभाव (प्रकृति) कस्तो छ ?

चन्द्रमामा पाइला टेक्न र ब्रह्माण्डको अद्भूत खोज-  
विन गर्न मानिस शायद सिपालु छन् होला, तर उसले आफ्नै  
मनको बारे बुझ्न, थाहा पाउन भने बाँकी नै छ । मनको  
सही स्वभाव थाहा पाउन त्यसलाई कसरी विकसित पार्नु  
पर्छ भन्ने कुरा त उसले सिक्न बाँकी नै छ ।

मानिस अर्को पनि अज्ञानताको खोल भित्रै छन् । उसले  
वास्तवमा आफू को हुँ र के हुँ भन्ने कुरा थाहा पाएकै छैन ।  
परिणामतः उसले सब कुराको गलत अर्थ लाउँछ र त्यही  
अनुसार कार्य गर्छ । हाम्रा सम्पूर्ण सम्यताहरू यस्तो गलत  
अर्थमा आधारित भएको कुरा के विचारणीय छैन ? आफ्नो  
अस्तित्वबारे थाहा पाउन नसकनाले मानिस दम्भी, स्वार्थी र  
ढोंगी बन्न पुग्छ ।

ज्ञान प्राप्तिको लागि मानिसले अज्ञानतामाथि विजय  
पाउन पर्छ । सम्पूर्ण महापुरुषहरू मानिसको कोखबाटै जन्मेका  
हुन्, तर तिनीहरूले महानताको लागि कार्य गरे । ज्ञान भनेको  
कुरा ट्याङ्कीमा पानी खन्याए जस्तो गरी कसैले हाम्रो  
हृदयमा खन्याउन सक्ने कुरा होइन । स्वयं बुद्धले पनि

मानिसको प्रकृतिबारे थाहा पाउनहुँ मानसिक परिशुद्धताका लागि अभ्यास गर्नुभएको थियो ।

मानिस ज्ञानी हुन सक्छ, बुद्ध बन्न सक्छ— यदि ऊ आफ्नो अज्ञान मनद्वारा निर्मित 'स्वप्न' बाट व्युत्पन्न र पूर्णतः जाग्रत हुन्छ भने । आज ऊ जे जस्तो छ, ती सबै उसको आफ्नै विचार र कार्यको परिणाम हो भन्ने कुरा बुझ्नु पर्छ । उसलाई कसैले एकैपटक तयार गरिदिएको होइन, ऊ निरन्तर रूपमा बन्दैछ, परिवर्तन हुँदैछ । ऊ आफ्नो भविष्यलाई कार्य, वचन र मनको माध्यमबाट कतातिर ढाल्न चाहन्छ, ढाल्न सक्छ । वास्तवमा ऊ आफ्नो इच्छानुसारको कार्य र विचारको प्रतिबिम्ब हो । मानिस जीव विकास वृक्षको महान फल हो— उसले प्रकृतिमा आफ्नो स्थान र जीवनको सही अर्थ बुझ्ने प्रयास गर्नु पर्छ ।

## जीवनको स्वभाव कस्तो हुन्छ ?

जीवनको वास्तविकता सामना गर्न कतिपय मानिसहरू तयार हुँदैनन् र मिठो सपना र कल्पनामा डुबेर आफूलाई सुरक्षित ठान्न रूचाउँछन् । उनीहरू प्रतिबिम्बलाई पदार्थको रूपमा हेरी भ्रमित हुन्छन् । जीवन अनिश्चित छ, तर मृत्यु अवश्यंभावो छ भन्ने कुरा बिसँन्छन् । वास्तवमा मृत्यु भनेको एक क्षणिक जीवनको क्षणिक अन्त्य सिवाय अरु केही होइन भन्ने कुरा बुझ्नु र स्वीकार गर्नु नै जीवनलाई बुझ्ने एक उपाय हो । तर 'मृत्यु' शब्द सुन्न धेरैलाई मन पर्दैन । मन



परावस् वा नपरावस् मृत्यु आउंछ आउंछ भन्ने कुरा तिनीहरू बिसंछन् । मृत्युको स्वाभाविकता बारे सही दिमागले सोचेको खण्डमा मानिसमा शान्ति र उत्साह वृद्धिका साथै जीवनको स्वभावबारे यथार्थ ज्ञान पनि प्राप्त हुन्छ ।

मृत्युलाई बुझ्नुको अतिरिक्त हामीले जीवनबारे पनि जानी राख्नु आवश्यक छ । हामी यस्तो जीवन जिइरहेकाछौं जुन कि हामीले इच्छा गरे अनुरूप सँघं सरल र सरस रहँदैन । कैयौँपल्ट समस्या र अवरोधको सामना गर्नु पर्ने हुन्छ । तथापि यिनीहरूसँग हामी डराउनु हुँदैन, किनकि यिनीहरूको वास्तविक स्वभावलाई बुझ्न सकेमा हामीले जीवनको गहनतम अर्थ पनि बुझ्न सक्ने छौं । सम्पत्ति, ऐश, पदप्रतिष्ठाबाट प्राप्त हुने संसारिक सुख सबै भ्रममात्रै हुन् । भौतिक उन्नति, महानतम उपलब्धिको बाबजूद पनि भिन्द्रा लाग्ने औषधिको खपतमा वृद्धि, मानसिक अस्पतालहरूमा रोगीहरूको वृद्धि र आत्महत्या गर्नेहरूको संख्या वृद्धिले के कुरा प्रमाणित गर्दछ भने सच्चा सुख भनेको संसारीक सुखभन्दा घेरै माथि छ र हामीले त्यसलाई प्राप्त गर्न सक्नु पर्दछ ।

### धर्मको आवश्यकता

जीवनको साँचो उद्देश्य बुझ्नको लागि, कुनै एक धर्म अथवा सत्य-नैतिक व्यवस्थाको अनुशरण गर्नु पर्दछ । त्यसले खराब कामबाट अलग हुन मद्दत गर्छ, असल काममा लाग्न उत्साह दिन्छ र आफ्नो मन परिशुद्ध गर्न सक्षम बनाउँछ । सरल भाषामा भन्ने हो भने यही नै 'धर्म' हो ।

धर्म उद्यमि व्यक्तिको अभिव्यक्ति हो : यो उसको 'आफू'लाई चिन्ने र पाउने मार्गको लागि सर्वोच्च शक्ति हो । यसमा नकारात्मक स्वभावलाई सकारात्मक स्वभावमा बदल्ने शक्ति छ । यसले आदर्शहीनलाई आदर्शमय, स्वार्थीलाई निस्वार्थी, घमण्डीलाई विनम्र, हठीलाई सहनशील लोभीलाई दानी, निर्दयीलाई दयावान, निराशावादीलाई आशावादीमा परिणत गराउँछ । प्राणीहरूलाई उच्चतम श्रेणीमा पुऱ्याउने लक्ष्य प्रत्येक धर्ममा रहेको छ । शुरुदेखि नै धर्म मानिसको कलाकारीता र सांस्कृतिक प्रेरणाको श्रोतको रूपमा रहि-आएको छ । यद्यपि मानव इतिहासमा कतिपय धर्महरू आए र बिलाए पनि, तथापि यी प्रत्येकले मानवीय प्रगतिका लागि केही न केही योगदान दिएकै पाउँछौं । क्रिश्चियन धर्मले पश्चिमी सभ्यतालाई सुसभ्य बनाउन मद्दत गरे । बुद्ध धर्म, जसले पूर्वीय जगतको ठूलै भागलाई सुसभ्य बनाए र जुन अर्कैपनि सशक्त छ र आजको वैज्ञानिक युगमा यो धर्मले बढी प्रभाव पार्ने र फैलिने सम्भावना देखा परेको छ । आधुनिक ज्ञानसँग यसका शिक्षाहरू कहिल्यै र कुनै हलतमा बाझिएका छैनन् । बरु यसका सिद्धान्तहरू फन-फन सान्दर्भिक हुँदै गइरहेका छन् । पश्चिमेलीहरू भौतिक विकासका लागि ब्रह्माण्डमाथि विजयहासिल गर्न खोज्दैछन् । बुद्धधर्म र पूर्वीय दर्शन आध्यात्मिक सन्तुष्टिको लागि प्रकृतिसँग साँहार्द्रता वा सन्तुलन खोज्छन् ।

धर्मले मानिसलाई इन्द्रिय संवर गर्न र मनलाई शान्त

पानं सिकाउँछ । इन्द्रिय संवरको अर्थ हो हाम्रो समस्याको जराको रूपमा रहेको तृष्णालाई हटाउनु । हामीमा सन्तोष हुनु नितान्त आवश्यक छ । मानिस जति सम्पत्तिको चाहना गर्छन् उतिनै बढी दुःख पाउँछन् । सम्पत्तिले मानिसलाई सुख दिदैन । विश्वका अधिकांश धनी व्यक्तिहरू असंख्य शारीरिक र मानसिक समस्याले पिरोलिएका छन् । तिनीहरूसँग भएका जतिसुकै पैसाले पनि समाधानका उपाय किन्न सक्दैनन् । तर सन्तोषी व्यक्ति जतिसुकै गरीब भएपनि ती धनीहरूभन्दा बढी आनन्दले जीवन बिताउँछन् । एउटा कविता छ :-

‘कसैसँग धेरै छ तर पनि बढी चाहना गर्छ  
 मसँग थोरै छ तर पनि बढी चाहन्न,  
 तिनीहरूसँग धेरै भएपनि गरीब छन्,  
 र मसँग थोरै छ तापनि धनी छु;  
 तिनीहरू गरीब, म धनी; तिनीहरू माग्छन् म दिन्छु;  
 तिनीहरूसँग अभाव छ; मसँग छैन;  
 तिनीहरू शोकले सुक्दैछन्, म बाँच्दै छु ।’

## जीवनको उद्देश्यको खोजना

प्रत्येक व्यक्तिको जीवनको लक्ष्य फरक-फरक हुन्छन् । एक कलाकारले आफू मरिसकेपछि पनि रहिरहने कलाको श्रृजना गर्ने लक्ष्य राख्न सक्छ । एक वैज्ञानिकले कुनै नियम, कुनै नयाँ सिद्धान्त वा नयाँ मेशिन बनाउने इच्छा गर्न सक्छ ।

एक राजनैतिक व्यक्तिले प्रधानमन्त्री वा राष्ट्रपति भन्ने आकांक्षा राख्न सक्छ । एक जवान व्यक्तिले बहुराष्ट्रिय कम्पनीको मेनेजिङ्ग डाइरेक्टर बन्ने लक्ष्य बनाउन सक्छ । किन्तु, जब ती कलाकार, वैज्ञानिक, राजनीतिज्ञ र युवालाई किन यस्तो लक्ष्य राख्यौ भनी सोधेमा जवाफ देलान्— यी उपलब्धीहरू नै जीवनको साँचो उद्देश्य हो र यसले सुखी बनाउँछ । हरेकले जीवनमा सुखको आकांक्षा राख्दछ, तर अनुभवले बारम्बार यही देखाएको छ, यस्तो प्राप्ति एक मृग तृष्णा मात्रै हो ।

### बोध (महसूस)

जब हामी अनित्य, दुःख र अनात्मरूपी जीवनको स्वभाव जान्न सक्षम हुन्छौं, मानिसको लोभी प्रकृति र तीलाई सन्तुष्ट गर्ने माध्यमका बारे थाहा पाउँछौं, तब मानिसले इच्छाएको सुख किन त्यतिको भ्रमपूर्ण हुन्छ भन्ने कुरा हामी राम्ररी महसूस गर्न सक्छौं । तिनीहरू धेरै सम्पत्ति संचय गरेर सुख प्राप्त गर्ने कोशीस गर्छन । जब तिनीहरू धन, पद, शक्ति, मान र इन्द्रिय सुख प्राप्त गर्न असफल हुन्छन्, तब अरू सफल व्यक्तिहरू प्रति इर्ष्यालु भएर दुःखित र शोकग्रस्त हुन्छन् । किन्तु ती सबै प्राप्त गर्न 'सफल' नै भईहाले पनि ती हराउला वा तीबाट बञ्चित हुनु पर्ला भनेर डराउँछन् र दुःखित हुन्छन् अथवा अरू बढी धन कमाउने, उच्च पद हासिल गर्ने, शक्ति बृद्धि गर्ने र बढी सुखको इच्छा राखी

दुःखित हुन थाल्छन् । तिनीहरूको इच्छा पूर्णरूपमा सन्तुष्ट भएको कहिल्यै हुँदैन । तसर्थ असंभव चीज प्राप्तिको लागि समय बर्बाद गरी नराख्न जीवनको स्वभावलाई बुझ्नु जरूरी छ ।

यहाँनेर आएर धार्मिक आस्थाको जरूरत देखा पर्छ, किनकि यसले मानिसलाई सन्तोषी बन्न उत्साहित गर्दछ र मानिसलाई आफ्नो शरीर र स्वार्थभन्दा माथि रहेर सोचन प्रेरित गर्दछ । बुद्धधर्मले मानिसलाई ऊ आफ्नो कर्मको उत्तराधिकारी र भाग्यको निर्माता हो भन्ने कुरा सिकाउँछ । उच्च सुख प्राप्तिको लागि स-साना सुखलाई त्याग्न समर्थ हुनुपर्छ । मृत्युपछि फेरि अर्कोपनि जीवन छ भनी नमान्ने व्यक्तिले पनि आफ्नो र अरूको सुख शान्तिको लागि आदर्श र असल जीवन व्यतित गर्नुपर्छ । यस्तो सकारात्मक र शुद्ध जीवन, आफ्नो र अरूको हितको लागि कार्य गर्नु, स्वार्थी र लोभी जीवनभन्दा अत्यन्त सुखकर हुन्छ ।

मृत्युपछि पनि अर्को जीवनमा विश्वास राख्ने व्यक्तिले यो बुझ्नेको हुन्छ कि कर्मको फल अनुसार उसको अर्को जन्म हुन्छ । धेरै असल कर्म गर्ने व्यक्ति राम्रो स्थानमा जन्मन्छ, जहाँ उसले धन र प्रतिष्ठा, रूप र शक्ति, निरोगीता प्राप्त गर्दछ साथै राम्रा र असल साथी र गुरुहरू भेट्टाउँछ । सुकर्मले स्वर्ग र विशिष्ट स्थानमा पुनर्जन्म हुन्छ भने कुकर्मले दुःखपूर्ण स्थानमा पुनर्जन्म गराउँछ । जब मानिसले कर्मको सिद्धान्त बुझ्छ, तब कुकर्मबाट बच्ने प्रयत्न गर्छ र सुकर्मतर्फ आफूलाई लगाउँछ ।

यसो गर्दा उसले यस जीवनमा मात्र होइन अरू जीवनमा समेत लाभ पाउँछ ।

जब मानिसले आफ्नो स्वभाव थाहा पाउँछ, तब यथार्थताको बोध हुन्छ । मानिसमा अन्तर्निहित बुद्धि, मैत्री र चेतनाको आभास पाउँछ । उसले यो पनि बुझेको हुन्छ कि मानिस भएर जन्मनु र अरू सद्धर्मको श्रवण गर्न पाउनु त्यति सजिलो छैन । उसले जीवनको अनित्यतालाई पनि बुझेको हुन्छ र आफूले सकुन्जेल नै धर्मको अभ्यास गर्न तत्पर पनि हुन्छ । लोभ र अज्ञानतावश आफ्नो मनमा कुण्ठित दूर्भावना-हुरूवाट आफूभित्र रहेको सक्षमता र शक्तिलाई बाहिर ल्याउनमा धर्मको अभ्यास जीवनभर गरीरहन पर्दछ भन्ने कुरापनि उसले बुझेको हुन्छ ।

यिनै अवबोध र अनुभवका आधारमा उक्त व्यक्तिले आफ्नो विचार, बोली र काममा समेत सचेतता अपनाउँछ । मैत्रीयुक्त विचारले बोलेका कुरा, गरेका कामले अरूलाई जस्तै आफैलाई पनि सुख दिन्छ भन्ने कुरा बुझ्दछ । आत्म-परिशुद्धता तर्फ लैजाने आर्य अष्टांगिक मार्ग अनुसरण गर्नुको यथार्थ अर्थ थाहा पाउँछ । यस मार्गले मानिसलाई अनैतिक कार्यहरूबाट संयम गराई नैतिक शक्ति वृद्धि गराउनमा र शारीरिक, मानसिक र आध्यात्मिक उन्नतितर्फ बढ्नमा मद्दत गर्छ । साथै यसमा मानिसको बिचार शुद्धि र मानसिक शक्तिको विकास गरी परिशुद्ध व्यक्तित्व निर्माण गर्न थुप्रै बाटाहरू छन् । मानसिक विकासका यी अभ्यास (भावना)

ले जीवनको बाटो तथा प्रकृति र प्रकृतिका नियमहरूका बारेको ज्ञान र अनुभवलाई गहिरो र व्यापक पार्न सक्दछ । छोटकरीमा भन्ने हो भने यसले प्रज्ञाको विकासतर्फ लैजान्छ । जति प्रज्ञा बढ्छ उति दया, करुणा, मैत्री र सुख बढ्छ । विभिन्न प्रकारका जीवनहरूप्रति सतर्कता बढ्छ र आफ्नो विचार, मनोभावना र कार्यहरूप्रति सचेतता बढ्छ ।

आत्म परिशुद्धिको यस क्रममा मानिसले दिव्य जीवनलाई आफ्नो अन्तिम लक्ष्य बनाउँदैन । वरू उसले त्योभन्दा उच्च लक्ष्य राख्दछ, अर्थात् मानव क्षमताको उच्च अवस्था 'निर्वाण'लाई आफ्नो लक्ष्य बनाउँछ । यस्तोबेला उसले 'त्रिरत्न' (बुद्ध, धर्म, संघ) प्रति अगाढ श्रद्धा बढाउँछ र बुद्धलाई आफ्नो आदर्श बनाउँछ । ऊ लोभबाट मुक्त हुन उद्यत बन्छ र मैत्री र प्रज्ञा वृद्धि गर्नतर्फ लाग्छ, साथै सांसारिक बन्धनबाट पूर्णतः छुटकारा पाउन प्रयत्नरत हुन्छ ।

★★★

मैत्री

आजको संसारमा केहीको अभाव छ भने त्यो हो मैत्री वा सद्भाव ।

विश्वमा आज भौतिक सम्पत्ति प्रशस्त छन् । विद्वान बुद्धिजीवी, प्रतिभाशाली लेखक, बुद्धिमान वक्ता, दार्शनिक,

मनोवैज्ञानिक, वैज्ञानिक, धार्मिक गुरु, अद्भूत कवि र शक्ति-शाली नेताहरू छन् । यी विशिष्टतम प्रतिभाहरू छँदाछँदै पनि आज विश्वमा सच्चा शान्ति र सुरक्षा छैन । यसो हुनुमा केही कुराको अवश्य कमी भएको हुनुपर्छ । के को कमीभन्दा-मानिसहरू बीच आपसी सद्भाव र मैत्रीभावको कमी हो ।

भौतिक आर्जनले मात्र सुख र शान्ति पाउँदैन । प्रथमतः मानिसले आफ्नो हृदयभित्र शान्ति स्थापना गर्नुपर्छ अनिमात्र अरूलाई र विश्वलाई समेत शान्ति प्रदान गर्न सक्छ । आध्यात्मिक गुरुहरूको उपदेश अनुसरण गर्नु नै शान्ति प्राप्तिको सही उपाय हो ।

मैत्री भावको अभ्यास गर्दा, प्रथमतः अहिंसाको आदर्श सिद्धान्तको अभ्यास गर्नुपर्छ र स्वार्थीपनलाई निर्मूल गर्नुपर्छ । यस्तो संघर्ष शारीरिक तवरमा होइन बल्कि मानसिक तवरमा गरिन्छ । किनकि दूर्भावनाहरू शरीरमा होइन मनमा उब्जन्छन् । खराब माथि विजय पाउन बदला भन्दापनि अहिंसा नै बढी प्रभावकारी हतियार हो । बदलाको भावनाले दूर्भावनाहरू फेरि बढाउँछन् ।

मैत्री भावको अभ्यासमा स्वार्थीपन त्याग्नु आवश्यक छ । हामीमा स्वप्रेम, आत्मप्रेम, स्वार्थीप्रेमको बोलवाला बढी छ । 'लोग्नेप्रतिको माया साँच्चै नै लोग्नेको लागि भन्दापनि आफैँप्रतिको मायाको लागि हुन्छन् । आमा-बाबु आफ्ना बच्चाहरूलाई माया गर्छन् त उनीहरूको लागि नभई आफ्नै लागि माया गर्छन् । इश्वरलाई पनि आफ्नै लागि मात्र माया



गछन् । कसैको प्रेमको लागि प्रेम गरिदैन, आफ्नै प्रेमको लागि प्रेम गछन् ।'

मानिसले सच्चा शान्ति कायम गर्न र मुक्ति पाउनको लागि निस्वार्थ प्रेमको अभ्यास गर्न जान्नु पर्दछ । आत्म हत्याले आफैलाई मारे छँ स्वार्थीपनाले आध्यात्मिक उन्नतिलाई रोकदछ । बुद्धधर्ममा मैत्री भन्नाले भावनात्मक वा स्वार्थीपन होइन । लोभ, द्वेष, ईर्ष्या, निर्दयीता, शत्रुता र असन्तोष जस्ता दूर्भावनाहरू हटेपछिको स्वच्छ मनमा प्रस्फुरित हुने भाव 'मैत्री भाव' हो । बुद्धका अनुसार मेत्त अथवा मैत्रीभाव नै एक मात्र त्यस्तो प्रभावकारी उपाय हो जसले मानसिक रूपमा दूषित भएको वातावरण स्वच्छ पार्न र मनको निर्मलता कायम राख्न सक्छ ।

आजकल प्रेम वा माया भन्ने शब्दले मानिसले अनुभव गर्ने विविध भावनालाई समेट्छ । बुद्धधर्म अनुसार, भावनाहरू घेरै प्रकारका हुन्छन् र ती सबै 'प्रेम' वा 'माया' अन्तर्गत पर्छन् । सर्वप्रथम, स्वार्थ प्रेम र निस्वार्थ प्रेमको कुरा गरौं । अरूको इच्छा वा चाहनाको कुनै परवाह नै नगरी आफ्नै मात्र दुनो सोच्याउन खोज्नुलाई 'स्वार्थी प्रेम' भन्छ । स्वार्थी प्रेमको लक्षण ईर्ष्या भाव हो । जबकि अरूको भलाईको लागि आफ्नो केहि परवाह नराखी आफैलाई उत्सर्ग गर्नु 'निस्वार्थ प्रेम' हो । साधारणतः मानिसले व्यवहारमा दुवै प्रेम अर्थात् स्वार्थी प्रेमपनि र निस्वार्थी प्रेमपनि अनुभव गछन् । उदाहरणको लागि— आमा—बाबुहरू आफ्ना केटाकेटीहरूप्रति

प्रशस्त त्यागि हुन्छन् र बदलामा उनीहरूबाट केही पाउने आशा राख्दछन् ।

अर्को प्रेम ही— भ्रातृ भाव वा साथीहरू बीचको प्रेम । एक अर्थमा, यस्तो प्रेमलाई निस्वार्थ प्रेम भन्न सकिन्छ, किनकि यस्तो प्रेम निश्चित मानिसहरू मै सीमित हुन्छ र अरूसँग यसले मतलब राख्दैन । अर्कोथरी छ, यौन सम्बद्ध प्रेम, जसमा कि शारीरिक आकर्षणको कारण एक अर्काको नजिक रहन्छन् । यो नै आधुनिक मनोरंजनको उपज हो र यस अन्तर्गत अल्लारे तरुणहरूको मूर्खतादेखि लिएर प्रौढहरूको जटील सम्बन्ध पर्न आउँछ ।

यिनीहरूभन्दा उच्च तहको अर्को हो मेत्त अथवा मैत्री । यो महान गुण बुद्धद्वारा व्यक्त गरिएको र प्रकाश पारिएको हो । मानिसलाई दुःखबाट छुटकारा दिलाउने उपाय पहिल्याउन सकिन्छकि भनी बुद्धले आफ्नो राज्य, परिवार, सुख, ऐश्वर्य सबै त्यागी श्रमण बन्न पुगेका थिए । बुद्धत्व प्राप्त गर्ने सन्दर्भमा उहाँले कतिपय संघर्ष गर्नु पन्थो । साधारण व्यक्ति भए निरूत्साहित हुन्थे, तर उहाँ बोधिसत्व त्यस्तो हुनुहुन्थेन । त्यसकारणले उहाँ 'करुणावान' कहलाइनु भयो । बुद्धको असीम प्यार मानिसहरूको लागिमात्र सीमित थिएन, समस्त प्राणीहरूका लागि व्याप्त थियो । विना भेद-भाव, असीम रूपमा फैलिएको उहाँको प्रेम मात्र भावनात्मक वा स्वार्थी थिएन । मैत्री भावमा कुनै प्रतिफलको आशा नराखिने हुनाले अरू प्रेममा जस्तो नैराश्यता वा असन्तुष्टि

हुँदैन । यसले अझ बढी सुख र सन्तुष्टि बढाउँछ । जसले मैत्री भावनाको अभ्यास गर्दछ, उसले करुणा र समताको वृद्धि गर्दछ र विशिष्टतम सुखको अवस्थाको अनुभव पनि गर्दछ ।

‘बुद्धको परम्परागत मार्ग’ (Buddha’s Ancient Path) पुस्तकमा भिक्षु पियदस्सी भन्नु हुन्छ— ‘प्रेम एक सशक्त शक्ति हो । प्रेम युक्त निर्मल हृदयले गरेका काम जस्तै मद्दत सहायता, दुःख हटाउने काममा सहयोग आदिले परम सुख र मोक्षसम्म पुऱ्याउँछ ।’

‘घृणा गर्नु मूर्खता हो, यसले कन अन्धकारमा पुऱ्याउँछ, सत्यताबाट टाढा राख्दछ, भनी घृणाको बेफाइदालाई मनन गरेर हामीले प्रेम वा मैत्री भावको विकास गर्न सक्छौं । कर्मको सिद्धान्त बुझ्नेले घृणा गर्न पर्ने कोही पनि छैन भनी बुझेको हुन्छ । घृणा मूर्खहरूको मार्ग हो जसले कन कन बढी अँध्यारोपन ल्याउँछ ।

घृणा वा द्वेष बन्धन हो भने प्रेम वा मैत्री मुक्ति हो । द्वेषले पश्चात्ताप ल्याउँछ, भने मैत्रीले शान्ति दिन्छ । द्वेष भावले झगडा बढाउँछ, भने मैत्री भावले शान्त गराउँछ । द्वेषले विभाजन गर्छ, प्रेमले एकवद्ध गर्छ । घृणा कठोर हुन्छ, प्रेम नरम हुन्छ । द्वेषले विघ्न पार्छ, प्रेमले मद्दत गर्छ । तसर्थ घृणाको दोष र मैत्रीको गुणहरूको सही अध्ययनबाट हामीले मैत्रीभावको विकास गर्न सक्छौं ।

मैत्री सूत्रमा बुद्धले मैत्रीकोबारे व्याख्या गर्दै भन्नु भएको छ— ‘जसरी आमाले जस्तोसुकै आपतमा पनि आफ्नो

एकलो छोरोलाई आपनो ज्यानभन्दा बढी रक्षा गर्छ, त्यसरी नै समस्त प्राणीप्रति असीम करुणा राख्ने अभ्यास गर्नु पर्छ । आपनो असीम मैत्रीलाई बिना द्वेषभाव, बिना शत्रुभाव, बिना रोकावट संसारको चारैतिर फैलाउनु पर्दछ ।'



## साँच्चैको दान

यदि कुनै प्रतिफलको आशा नगरी केही दिन्छौ भने त्यो नै साँच्चैको दान ठहर्छ ।

कुनै प्रतिफलको आशा नगरी केही कुरा दिनु नै साँच्चैको दान अथवा त्याग हो । यदि कसैले प्रतिफलको आशा गरी केही दिन्छ भने त्यो कारोवार ठहर्छ, दान ठहरिन्न । सच्चा रूपमा दान दिने व्यक्तिले दान लिने व्यक्ति आफूप्रति कृतज्ञ होस् भन्ने समेत आशा राख्दैन, अधिकांश मानिसहरूमा बिर्सने वानी भएपनि अधिकांश मानिसहरू अकृतज्ञ चाहिँ होइनन् । सच्चा दान असल कार्य हो र दाता र याचकमा कुनै बन्धन रहन दिदैन ।

दान जस्तो पुण्यकार्यलाई सबै धर्मले प्रशंसा गरेका छन् । जोसँग पर्याप्त छ उसले अरूलाई पनि बाँड्न सिकनु पर्छ । कोही कोही यस्ता दानी पनि छन्, जसले आफ्नो धर्म वा मतमा आकर्षित गर्न दान दिने गर्छन् । यसरी धर्म

परिवर्तन गराउने छद्म उद्देश्य भएको दानलाई सच्चा दान भन्न सकिदैन ।

आध्यात्मिक बाधकका रूपमा आफूभित्र रहेका लोभ जस्ता दूर्भावना हटाउनको लागि दान गर्नुपर्छ भन्ने बौद्ध दृष्टिकोण रहेको छ । आध्यात्मिक उन्नतिको अभिलाषा राख्ने कुनै पनि व्यक्ति त्यसतर्फ सदा तत्पर रही आफूभित्र रहेको स्वार्थीपन हटाउनुका साथै आवश्यक पर्ने भन्दा बढी प्राप्त गर्ने लालसाबाट मुक्त हुनु पर्दछ । अधिकारको मदहोशमा परेर लोभको बशमा पर्न सक्नेहुँदा त्यसप्रति चनाखो रहनु पर्दछ । आफ्नो वा आफूसित भएका वस्तुहरू आफ्ना स्वजन-हरूलाई जस्तै अरूलाई पनि आवश्यक समयमा दिन सक्नु पर्दछ ।

दान गर्दा शरीरले मात्र होइन बल्कि हृदयदेखि गरिनु पर्दछ । प्रत्येक दान कार्यमा हृदय प्रफुल्ल हुनु पर्दछ । साधारण उदारता र दान दिनुमा स्पष्ट फरक देखिन्छ । कसैलाई दया र करुणावश केहिकुरा दिन्छ र आफूलाई उसको महत्तगार ठान्दछ भने त्यो साधारण उदारता प्रदर्शन मात्र हो । जबकि, आफूभित्र रहेका स्वार्थीपन र तृष्णा हटोस् भन्ने पुण्य आकांक्षा राखेर कसैलाई केही दिन्छ त सच्चा दान हो । बुद्धले बुद्धत्व प्राप्त गर्नुपूर्व कतिपय जन्महरूमा दान पारमिता पूरा गर्नु भएको थियो । दान कार्य एक महत्त्वपूर्ण गुण हो भन्ने सोची जसले दान गर्दछ, उसमा प्रज्ञाको वृद्धि हुन्छ । त्रिरत्नको गुण अनुस्मरण गर्नेले नै 'दान' दिन सक्छ ।

मानिसले दिनसक्ने वस्तु धेरै प्रकारमा छन् : भौतिक वस्तु, जस्तै भोकाएकालाई खाना, गरीबलाई पैसा, लुगा; अरूलाई उपयुक्त हुने प्रकारका ज्ञान, सीप, समय श्रम; आपतमा परेका मित्रका लागि सहानुभूतिपूर्ण बिचारको आदान प्रदान; हिंसाबाट बच्नुका साथै मृत्योन्मुख प्राणीको बचाउ; कसैका लागि आफ्नो शरीरको कुनै अंग जस्तै रगत, आँखा, मृगौला आदि प्रदान । जो व्यक्ति करुणा र दयापूर्वक अरूलाई मद्दत गर्न उद्यत छ, ऊ आफ्नो ज्यान समेत उत्सर्ग गर्न तयार रहन्छ । बोधिसत्वको जोवनी हेर्दा उनले अनेक जन्ममा अरूको लागि आफ्नो शरीरका अंगहरू दान गरेको हामी पाउँछौं । त्यति मात्र होइन अरूको जीवनको लागि आफ्नो जीवन समेत दिएको हामी पाउँछौं, त्यस्तो प्रकारको छ उहाँको उदारता र करुणा ।

तर बुद्धको महान करुणाको सर्वोच्च प्रमाण, मानवताको लागि अमूल्य उपहार 'धम्म' (धर्म) हो, जसले प्रत्येक प्राणीलाई उसको दुःखबाट पार गराई दिन्छ । बौद्धहरू दानमध्ये धर्मदानलाई सर्वोच्च दान ठान्दछन् । धर्मदानमा कसैको जीवनलाई सम्पूर्णरूपमा बदल्न सक्ने महान शक्ति छ । जब कसैले शुद्ध मनले यसलाई ग्रहण गर्दछ र उत्साहपूर्वक अभ्यास गर्छ, उसले अवश्य परिवर्तनको महसूस गर्दछ । आफ्नो हृदयमा सर्वाधिक सुख, शान्ति र आनन्दको अनुभव गर्दछ । यदि ऊ पहिले निर्दयी थियो भने अहिले करुणावान बन्ने छ । यदि ऊ पहिले प्रत्याक्रमणकारी थियो भने अहिले क्षमाशीलः

बन्ने छ । धम्मको अभ्यासबाट द्वेष करूणामा परिवर्तित हुन्छ, लोभ उदारतामा परिवर्तित हुन्छ, व्यग्रता संयममा परिवर्तित हुन्छ । 'धर्म'को रसास्वादन गरिसकेको व्यक्तिले यहाँ र अहिलेमात्र होइन 'निर्वाण' प्राप्त नहुन्जेलसम्मको जीवन यात्रामा सुख र शान्तिको अनुभव गर्ने छ ।



## सहन शीलता

'यदि कसैले मूर्खतावश ममाथि अन्याय गर्‍यो भने पनि म उसलाई मेरो असीम प्रेम फर्काउँछु । जति खराबी उसबाट आउँछ, त्योभन्दा बढी असल मबाट जान्छ । म जहिले पनि शुभ मङ्गलको आशिर्वाद दिइरहन्छु' —(बुद्ध)

आज मानिस डर, भय र असन्तुष्टताले भरिपुर्ण र आक्रान्त छन् । तिनीहरू यश, कीर्ति, धन र शक्तिको नशाले लठ्ठ छन् । तिनीहरू इन्द्रिय सुखका लागि तड्पीरहेका छन् । डर, त्रास र अमुरक्षामा मनिसहरू जीवन विताइरहेका छन् । उपद्रव र अनिकालको यस्तो समयमा मानिस एक अर्कासित शान्तिपूर्वक रहन मुस्किल परेको छ । यसकारणले नै आज विश्वको लागि सहनशीलताको अत्यन्त जरूरी भएको छ ताकि विश्वका मानिस एक अर्कासित शान्तिपूर्वक रहन सकून् ।

विश्व आज कट्टरता र असहिष्णुताको उन्मादले ग्रस्त

र दूषित छ । राजनैतिक संघर्षको नाममा बलि चढाइएका मानिसहरूका रगतले कतिपय मुलुकका घरती रक्तरंजित छन् । जसरी पहिले-पहिले आफूभन्दा फरक विश्वास वा मत राख्ने व्यक्तिहरूलाई शहिद बनाएर अग्निसंस्कार गर्दाको घुँवाले आकाश ढाकिएको हुन्थ्यो । त्यसरी नै धार्मिक रूपमा होस् वा राजनैतिक रूपमा होस् अरू सम्पूर्ण मानिसहरू पनि आफ्नो जस्तै विश्वास वा मतमा ल्याउने कोशीस गर्दै छन् र अरूको विश्वास वा मतप्रति धेरै आक्रामक भएका छन् । यसरी क्रान्तिकारीहरूको असहिष्णुताले गर्दा धार्मिक क्षेत्र वदनाम हुन पुगेको छ ।

वर्तमान शताब्दिका 'प्रगति' भनिएका लोकप्रिय आविष्कारहरू तर्फ एक नजर देऔं- टेलिफोन, विद्युतीय मोटर, हवाईजहाज, रेडियो, टेलिभिजन, कम्प्युटर, अन्तरिक्ष-यान, भू-उपग्रह, विद्युत उपकरण आदि आश्चर्यजनक आविष्कार हुन् । त यिनै आविष्कारकहरू नै गोली र बारूदको माध्यमबाट असंख्य मानिसहरूका हत्यारा बनिरहेका छन् । यी महान 'प्रगति'को माछमा सहिष्णुता खोज्ने कहाँ ?

वाह्य अन्तरिक्षको अनुसन्धानमा आज मानिसहरू उत्साहित छन् । तर मानिस-मानिस बीच शान्ति र एकता साथ रहन उनीहरू बिल्कुल असमर्थ छन् । चन्द्रमा र अरू ग्रहहरूलाई मानिसले अन्ततः दूषित पारी छाड्ने छन् ।

भौतिक उपार्जनको लागि आधुनिक मानिस प्रकृतिको विनाश गर्दैछ । तथाकथित सुख र सुविधाको खोजमा ऊ



यति व्यस्त छ कि जीवनको वास्तविक उद्देश्य के हो भन्न नै उसले बुझ्न सकेको छैन । मानवीय जीवनको अर्थ र यसको उद्देश्य नै सही रूपमा नबुझनाले नै मानिसहरू आज जसरी गलत तरिकाको व्यवहार र जीवन पद्धति अपनाउँदै छन् र यहि नै आजको नैराश्यता, डर, असुरक्षा र असहिष्णुताका कारणहरू हुन् ।

वास्तवमा आजपनि धर्मको नाममा असहिष्णुताको अभ्यास हुँदैछ । मानिसहरू केवल धर्मको कुरा गर्छन् र स्वर्गको छोटो बाटो देखाइदिने वचन दिन्छन्, तर धर्मको अभ्यास गर्न भने उनीहरू उत्साहित हुन्नन् । यदि क्रिश्चियनहरू काइष्टको धर्मोपदेश अनुसार रहे भने, यदि बौद्धहरू आर्य अष्टांगिक मार्गमा हिँड्दछन् भने, मुसलमानहरू भ्रातृत्व भावलाई अंगाल्दछन् भने र हिन्दूहरू परमात्मासँगको योग तर्फ अग्रसर हुन्छन् भने निश्चित रूपमा यस संसारमा शान्ति र एकता कायम हुन्थ्यो । महान धार्मिक गुरुहरूका यस्ता अमूल्य शिक्षा छँदाछँदै पनि मानिसहरूले अक्सम्म पनि सहिष्णुताको महत्व बुझ्न सकेकाछैनन् । धर्मको नाममा सिकाइने असहिष्णुता ज्यादै लज्जाजनक र शोचनीय छन् ।

बुद्धको शिक्षा छ— 'हामीलाई घृणा गर्नेलाई पनि घृणा नगरो सुखी भई बाँचौं । घृणा रहित भई बाँचौं । दूर्भावनाबाट अलग्ग भई बाँचौं । लोभीहरूको माझमा पनि निर्लोभी भई सुखपूर्वक बाँचौं । —(धम्मपद १६७, २००)



## बौद्ध अन्त्येष्टि क्रिया

साँच्चैको बौद्ध अन्त्येष्टि क्रिया साधारण, सरल पवित्र र गौरवपूर्ण धार्मिक संस्कार हो ।

साँच्चैको बौद्ध अन्त्येष्टि क्रिया एक सरल, पवित्र र गौरवपूर्ण धार्मिक रीति हो भन्ने कुरा कतिपय बौद्ध मुलुकहरूमा देख्न पाइन्छ । दूर्भाग्यवश, केहि मानिसले यसमा धेरै अनावश्यक, अतिरिक्त विषय र अन्धविश्वासपूर्ण कुराहरू समावेश गरी दिए । ती अतिरिक्त विषय र कार्यहरू मानिसहरूको रीतिरिवाज अनुरूप फरक-फरक हुन्छन् । तिनीहरूले यी कुराहरू जीवनको प्रकृति, मृत्युको स्वभाव र मृत्युपछिको जीवनबारे अनजान मानिसहरूलाई धेरै अगाडिदेखि नै सिकाउँदै आएका थिए । जब यस्ता धारणाहरू बौद्ध संस्कारमा सम्मिलित भए, तब मानिसहरूले अन्त्येष्टि क्रिया धेरै खर्चालु भयो भनी बुद्धधर्मलाई समेत दोष दिन थाले । यदि बुद्धको शिक्षा र बौद्ध परम्परावारे ज्ञान हुने कसैसँग अन्त्येष्टि क्रियाबारे सोधेको खण्डमा उसबाट ठीक तरिका थाहा पाउन सकिन्छ । तर मानिसहरूलाई बुद्धधर्मले अमूल्य समय र धेरै धन खर्च गर्न लगाउँछ भनी उनीहरूमा भ्रम फैलाइराखेको छ । वास्तवमा बुद्धधर्मले आधारहीन रीतिरिवाज सिकाउँदैन भन्ने कुरा बुझ्नु अत्यावश्यक छ । शवलाई गाड्ने वा दाह गर्ने कुरामा बौद्धहरू त्यति कट्टर छैनन् । कतिपय बौद्ध

मुलुकमा दाह गर्ने चलन छ । स्वास्थ्यको दृष्टिकोण र आर्थिक दृष्टिकोणले हेर्दा शव दाह गर्नु राम्रो देखिन्छ । आज संसारमा जनसंख्या बृद्धि हुँदै गइरहेको छ र यदि हामीले शवलाई जमीनमुनि गाड्दै जाने हो भने पछि गएर जीवित मानिस रहने ठाउँ नै पाउन मुस्किल हुनेछ ।

शव दाहको विरोध गर्ने मानिसहरू अझै पनि छन् । शव दाहलाई तिनीहरू ईश्वरको न्याय प्रतिकूल ठान्दछन् । त्यस्तै कतिपय कुराहरूमा यिनीहरू विरोध गर्दछन् । यस्ता व्यक्तिहरूलाई शव गाड्नुभन्दा दाह गर्नु बढि उचित छ भनी बुझाउन केहि समय लाग्न सक्छ ।

एकदिन कोही व्यक्ति आएर चिहानबाट वा शव भस्म राखेको स्थानबाट मरेको व्यक्तिलाई लिएर जान्छ र स्वर्ग वा नर्कमा पठाउने निधो उसले गछ भन्ने कुरामा बौद्धहरू विश्वास गर्दैनन् ।

मृत व्यक्तिको चेतना वा मानसिक शक्ति र अस्थि-पंजर वा मृत शरीरसँग कुनै सम्बन्ध रहँदैन । कोही मानिस यस्तो पनि विश्वास गर्छन् कि मृत शरीरलाई राम्ररी गाडिएन वा चिहानमा राम्ररी छोपिएन भने त्यसको आत्मा संसारको चारै कुनामा गएर हुन्छ र कहिलेकाहि आफन्त-हरूलाई दुःख दिन आउँछ । यस्ता धारणाहरू बुद्धधर्ममा कहि पाइँदैन ।

बौद्ध धारणा अनुसार कोही व्यक्ति मरेपछि उसको आफ्नो असल वा खराब कार्यहरूको फलस्वरूप यथोचित

स्थानमा पुनर्जन्म हुन्छ । जबसम्म जीवनको तृष्णा रहन्छ, तबसम्म पुनर्जन्म लिनै पर्छ । जसले आफ्ना सबै लालसाहरू त्यागेर अरहन्त बनीसके, तिनीहरूको मात्रै मृत्युपछि पुनर्जन्म हुँदैन र तिनीहरूले आफ्नो अन्तिम लक्ष्य निर्वाण प्राप्त गर्छन् ।



## आत्म समर्पण होइन

कसैमाथि आश्रित हुनु आत्म विश्वास र आत्म उत्साहको आत्म समर्पण हो ।

बुद्धधर्म एक सभ्य धर्म हो जसमा समानता, न्याय र शान्तिको अत्यन्त प्रबलता छ । मुक्तिको लागि अरूमा भर पर्नु नकारात्मक पक्ष हो, आफ्नै भर पर्नु सकारात्मक पक्ष हो । अरूमाथि आश्रित हुनु भन्नु नै आफ्नो विवेक, बुद्धि, उत्साह र उद्योगको आत्म समर्पण गर्नु हो ।

मानवताको उत्थान र विकास जतिपनि भए, मानिस आफू स्वयंले गरेका हुन् । मानिसको उन्नति उसको आफ्नै ज्ञान, समझदारी, उद्योग र अनुभवबाट मात्र हुन्छ नकि आकाश वा स्वर्गबाट । मानिस प्रकृतिको ठूलठूला शक्तिहरूको समेत दास बन्न हुँदैन । बेलाबखतमा प्रकृतिका बलवान

शक्तिहरूबाट मानिसहरू प्रभावित भएपनि प्राकृतिक शक्तिको स्वभाव र वास्तविकतालाई बुझेर ऊ त्यस शक्तिभन्दा उच्च बन्न सक्छ । बुद्धधर्मले यी सत्यलाई प्रकाशमा ल्याएको छ— मानिस आफ्नो समझदारीबाट उसको आफ्नो वरिपरिका वातावरणलाई आफ्नो नियन्त्रणमा लिन समर्थ हुन सक्छ । ऊ प्रकृतिको प्रकोपबाट बच्न सक्छ र तिनै शक्तिहरूलाई उपयोग गरी ऊ आफूलाई आध्यात्मिकता र सत्यताको उच्चतम तहसम्म पुग्न सक्छ ।

यी उपलब्धीहरू प्राप्तिका लागि बुद्धधर्मले मानिस स्वयंको ज्ञान र उद्योगलाई श्रेय दिएका छन् नकि अलौकिक शक्तिलाई । सत्य धर्मको अर्थ अदृश्य शक्तिहरूमा विश्वास गर्नु होइन बरू मानिसको असल कार्यमा विश्वास हो । यस अर्थमा, बुद्धधर्म केवल एक धर्ममात्र होइन, यो त आदर्शमय जीवन जिएर शान्ति र स्थायी मुक्ति प्राप्त गर्ने एक श्रेष्ठतम तरिका हो । बुद्धधर्मले सुसंस्कृत र बुद्धिमान व्यक्तिहरूलाई सदैव आकर्षित गरेको छ । संसारका हरेक सुसंस्कृत मानिसले आज बुद्धलाई बुद्धिमान गुरुका रूपमा मानेका छन् । बुद्धका अनुसार मानिसको सुखका लागि अन्धविश्वास र कट्टर सिद्धान्तले भरिएको कुनै 'वाद (धर्म)' होइन बल्कि संसारको वास्तविक स्वभाव र कारण र त्यसको प्रतिफलको ज्ञानको आवश्यकता छ । जबसम्म यो जीवनलाई प्रकृतिको एक अपूर्ण रूपमात्र हो भन्ने कुरालाई बुझ्दैन तबसम्म कुनैपनि व्यक्ति पूर्णरूपमा मुक्त हुन सक्दैन ।

बुद्धले यस विश्व जगतकाबारे नयाँ तरिकाले व्याख्या गर्नु भएको छ, त्यो हो— आध्यात्मिक सुख र परिशुद्धता प्राप्तिको नयाँ दृष्टिकोण । अनित्यताभन्दा माथिको नित्यता, संसारीक परिवर्तनहरूभन्दा माथिको निर्वाण प्राप्ति र जन्म मरणको चक्रबाट पूर्ण छुटकारा पाउनु नै बुद्धधर्म अनुसार मानिसको अन्तिम लक्ष्य हुन् ।



## कोही पनि पापी छैनन्

बुद्धधर्मले कुनैपनि कार्यलाई केवल अनिपूण र अकुशलमात्र मानिएका छन्, पापयुक्त होइनन् ।

बौद्धहरू मानिसहरूलाई स्वभावले पापी अथवा देव-द्रोही ठान्दैनन् । प्रत्येक मानिस उच्च गुणले युक्त छन्, जसभित्र असलका साथसाथै खराब स्वभावहरूको पनि भण्डार छ । मानिसभित्र रहेको असल वा कुशल प्रतिभाले प्रस्फुटित हुने अवसरको सदा प्रतिक्षा गरिरहेको हुन्छ । एउटा भनाई छ— 'हामीभित्रमा खराबहरूमा धेरै असल पनि छन् र असलहरूभित्र धेरै खराब पनि छन्' ।

बुद्ध धर्मले के सिकाउँछ भने हरेक व्यक्ति असल वा खराब कामको लागि स्वयं जिम्मेवार छन् र प्रत्येकले आफ्नो भाग्य आफै निर्धारण गर्न सक्छन् । बुद्ध भन्नु हुन्छ— 'खराब

कामहरू तिमी आफैले गरेका हौ, तिम्रा बाबु आमा वा साथीभाई वा नाताकुटुम्बले होइनन् र त्यसको दुःखदायी फल पनि तिमिले नै भोग्नु पर्छ' —(धम्मपद १६५)

मानिसको दुःख स्वयं निर्मित हो, यो पारिवारिक श्राप वा पुर्खाको पापको फल होइन । बौद्धहरू यस संसारलाई केवल परिक्षण स्थलमात्र हो भन्ने भनाइलाई स्वीकार गर्दैनन् । यो संसारलाई अति उच्च परिशुद्धता प्राप्तिको स्थल बनाउन सक्छौं र उच्च परिशुद्धता नै सुखको पर्यायवाची शब्द हो । बुद्धका अनुसार मानवीय जीवन भनेको कुनै देवी शक्तिले श्रृष्टि गरेको एउटा प्रयोग होइन जुन त्यस शक्तिले चाहने वित्तिकै खतम पनि हुन्छ ।

यदि कुनै पापलाई माफ गर्न सकिन्छ भने, मानिसहरू यसको लाभ उठाएर फन-फन पाप गर्न उत्साही हुन्छन् । वाह्य शक्तिको कृपाबाट कुनै पापी उसको पापको फल भोग्नबाट उम्कन सक्छ भन्ने विश्वास गर्ने कुनै कारण बौद्धहरू देख्दैनन् । यदि कुनै मानिसले अगेनामा हात हाल्छ भने उसको हात जल्छ नै, र संसारका सबै भक्तहरू मिलेर पनि उसको त्यो पोलेको दाग मेटाउन सक्दैनन् । यस्तै अवस्था खराब कार्यमा लाग्ने मानिसको पनि हुन्छ । बुद्धले बताउनु भएको 'दुःख र त्यसबाट मुक्ति' को शिक्षा पनि कुनै काल्पनिक वा अनुमानित मात्र होइनन्, प्रयोगसिद्ध तथ्यहरू हुन् ।

अरू धर्ममा व्याख्या गरेको जस्तो 'पाप' भन्ने कुरा बुद्धधर्ममा छैन । बौद्धहरूका लागि पाप भनेको अनिपुण र

अकुशल कार्य हुन् । 'अकुशल कर्म' भनेको पाप हो र यसले मानिसलाई अवनतितर्फ डोऱ्याउँछ । अपराधी मानिस निर्बुद्धि वा अज्ञानी हुन् । त्यसलाई दण्ड र तिरस्कारभन्दा पनि बढी सत्य उपदेश र शिक्षा चाहिन्छ । बुद्धधर्मले त्यसलाई ईश्वरको इच्छा उल्लंघन गर्ने वा ईश्वरसँग माफी माग्नु पर्ने व्यक्ति भनी ठान्दैनन् । उसलाई परिशुद्धता र सत्यज्ञान प्राप्तिको लागि सही निर्देशन वा पथ प्रदर्शन चाहिएको छ ।

कसैलाई पनि उसको आफ्नो गलत कार्य र त्यसको परिणाम आफू स्वयंले बेहोर्नु पछि भन्ने कुरा बुझाउनु नै प्रमुख आवश्यकता हो । त्यसकारण 'प्रायश्चित' (Confession) शब्द बुद्धधर्मका लागि अपरिचित हुन् ।

मानिसले गरेका 'पाप'लाई धुन वा सफा गर्ने वा दण्ड दिन वा अपराधीहरूलाई नष्ट गर्नका लागि होइन बल्कि पाप अकुशल कार्य गर्नु मूर्खता हो र अपराधको फल-बारे सतर्क गराउनका लागि नै यस संसारमा बुद्धको प्रादुर्भाव भएको हो । बौद्ध विश्वास अनुसार आध्यात्मिक उन्नतिको-बारे शिक्षा र मार्गदर्शन गर्न सकिन्छ तर कसैले पनि कसैलाई डोऱ्याउन भने सकिदैन ! बुद्धले हाम्रो आफ्नो प्रज्ञाको विकास गर्न र उपयोग गर्न प्रेरित गर्नुभएको छ । उहाँले हाम्रो आफ्नो मुक्तिको बाटो देखाउनु भएको छ । हामी शील ग्रहण गर्छौं त बुद्धको आज्ञा पालन गर्नका लागि होइन । बल्कि इच्छापूर्वक हामी आफैले ग्रहण गरेका हौं । बुद्ध यसरी उपदेश दिनु हुन्छ: "तिमीहरू मेरो शिक्षालाई



ध्यानपूर्वक सुन, मनन गर र त्यसलाई राम्ररी विचार गर । यदि आफूलाई सुहाउँदो छ भने स्वीकार गर र अभ्यास गर । त्यसका परिणामहरू तिमी आफ्नै अनुभवबाट थाहा पाउने छौ ।” राम्ररी नबुझीकन र विश्वास बिना आँखा चिम्ली उपदेश वा शिक्षा पालन गर्नुमा कुनै महत्व छैन । यद्यपि हामीले आफ्नो अन्तर्मनले चाहेको जे पनि गर्न सक्छौं भनी बुद्धले दिनुभएको स्वतन्त्रताको अनुचित फाइदा भने लिनु हुन्न । धार्मिक जीवन जिउन सम्य, सुसंस्कृत र समकदार बन्नु हाम्रो कर्तव्य हो । यदि यी कुरा हामीलाई थाहा छ भने, आज्ञा वा उपदेश महत्वपूर्ण रहँदैन । एक प्रज्ञावान गुरुले जस्तै बुद्धले हामीलाई जबर्जस्तिरूपमा कुनै “आदेश” नथोपरोकन, सजायको डर नदेखाइकन शुद्ध जीवन जिउने उपाय बताउनु भएको छ ।



## तिमी आफै गर

आत्मविश्वासले मानव जीवनको प्रत्येक पक्षमा महत्वपूर्ण भूमिका खेलि रहेको हुन्छ ।

वाह्य शक्ति, भक्ति अथवा शास्त्रोक्त विधिले आफूलाई बचाउन सक्दैनन् भन्ने जानेकाले नै बौद्धहरू आफ्नै प्रयत्न वा कोशिसमा भर पर्नुपर्ने आवश्यकताको महसूस गर्दछन् । उसले आफ्नै भरोसामा दृढ-विश्वास आर्जन गर्दछ । उसको

आपनो वर्तमान जीवन र भावी जीवनको सम्पूर्ण जिम्मेवारी ऊ आफू एकलैमा निर्भर भएको कुरा महसूस गर्दछ । दुःखबाट मुक्त हुन हरेक व्यक्ति आफैले प्रयत्न गर्नुपर्दछ । मोक्ष प्राप्तिलाई रोग उपचार कार्यसँग तुलना गर्न सकिन्छः कोही व्यक्त बिरामी भएमा डाक्टरकहाँ जानुपर्छ । डाक्टरले रोगको कारण पत्ता लगाउँछ र आवश्यक औषधि लेखिदिन्छ । उक्त औषधि रोगी स्वयंले खानु पर्दछ । उसकोलागि कसैले औषधि खाइदिएर हुँदैन । औषधिप्रति विश्वास गर्दमा वा राम्रो औषधि लेखिदिएकोमा डाक्टरको प्रशंसा गर्दमा कोही पनि रोगबाट निको हुँदैनन् ।

रोगबाट निको हुनको लागि ऊ आफैले डाक्टरको निर्देशन विश्वासपूर्वक पालन गरी ठीक ढंगबाट, अविरलरूपमा औषधि खाँदै जानुपर्छ, खानेकुरा र अरू चिकित्सा सम्बन्धि पथपहरेजलाई अपनाउनु पर्दछ । यसैअनुरूप, कुनैपनि व्यक्तिले मुक्तिको लागि औषधि बताउनु हुने बुद्धको शील, उपदेश वा निर्देशनलाई लोभ, द्वेष र मोहको नियन्त्रण वा दमन गरी पालन गर्नुपर्दछ । बुद्धको गुणगान मात्र गर्दमा वा बुद्धको पूजा-अर्चनामात्र गर्दमा कसैले पनि मुक्ति पाउन सक्दैनन् । न त बुद्धको सम्मानमा स्मरणमा ठूला उत्सव मनाएरै मुक्त होइन्छ । तसर्थ, बुद्धधर्म भनेको केवल प्रार्थना गरेर दुःखबाट बचाउन वरदानमात्र मागेर (दुःखबाट) मुक्त होइने धर्म होइन । मोक्ष प्राप्तिको लागि उनीहरूले अपना स्वार्थी आकांक्षा तथा दूर्भावनाहरूलाई दमन गरेर कठीन प्रयत्न गर्ने पछि । ★

## मानिस नै जिम्मेवार छन्

जब मानिस ग्रहलाई कुनै बाधा नपर्ने गरी सच्चा मानव भई बाँचन सिक्छन् तब ऊ आफ्नो मनभित्र भयरहित भई शान्तपूर्वक बाँचन सक्ने हुन्छ ।

बुद्धका अनुसार मानिस आफ्नो भाग्य आफै बनाउँछन् । आफ्नो जीवनको लागि ऊ आफू नै मात्र जिम्मेवार छ, कसैमाथि पनि दोष लाउने ठाउँ छैन । आफ्नो जीवनलाई असल वा खराब ऊ आफै बनाउँछ ।

बुद्ध भन्नुहुन्छ— सबैकुरा मानिस आफैले शृजना गर्छ । हाम्रा जतिपनि शोक, भय र दुर्भाग्य छन्, ती सबै हाम्रा आफ्नै उपज हुन् । ती सबै हाम्रा आफ्नै दोषपूर्ण (अशुद्ध) हृदय र मनबाट निस्किएका हुन्, अरू कहिँबाट होइनन् । अतीतका लोभ र मोहको वशमा परी गरिएका असल वा खराब कार्यहरूको परिणाम स्वरूप नै आज हामी बनेका छौं । असल र खराब सबै हामी आफैले बनाएका हुनाले, खराबलाई दमन गरी असल (कुशल) स्वभावको वृद्धि गर्नु पनि हाम्रै वशमा छ ।

मानव हृदय, कुनै जनावरको जस्तै कहिलेकाँहि पशु प्रवृत्तिको भइदिन्छ । तर मानव हृदयलाई पशुहृदयभन्दा उच्च तहमा पुग्ने गरी तालिम गर्न सकिन्छ । सुसंस्कृत नभएको मान्छेको मनले अत्यन्तै समस्याहरू खडा गरिदिन्छ । कहिलेकाँहि त मानव आचरण पशु आचरणभन्दा खतरनाक र

हानीकारक पनि भइदिन्छ । जनावरहरूका लागि धार्मिक समस्या, भाषिक समस्या, राजनैतिक समस्या, सामाजिक र नैतिक समस्या, रंगभेद समस्याहरू छैनन् । तिनीहरू आहार, मैथुन र बासको लागिमात्र ऋगडा गर्छन् । तर मानिसहरूले श्रृजना गरेका समस्याहरू हजारौं छन् । तिनीहरूको स्वभाव यस्तो भइसक्यो कि कुनै पनि समस्या समाधानको लागि अरु नै समस्या खडा नगरीकन सक्दै-सवदै नन् । मानिस उसको कमजोरीहरूलाई स्वीकार गर्न इच्छुक छैनन् । ऊ आफ्नो जिम्मेवारी आफ्नो काँधमा लिन चाहँदैनन् । आफ्नो असफलताको लागि सधैं अरुलाई दोष दिने स्वभावको छ उसको बानी । यदि हामी आफ्ना कार्यहरूमा बढि जिम्मेवार हुन सक्यौं भने हामीले शान्ति र सुख कायम गरी राख्न सक्छौं ।

Dhamma Digital



## मानिस आफूले आफैलाई नियन्त्रण गर्नु पर्दछ

आफूले चाहे जस्तो गर्न स्वतन्त्रता पाउनु पर्छ भन्ने मानिसको दाबीमा कतिको औचित्यता छ ?

जब हामी मानव स्वतन्त्रताको कुरा गर्छौं, तब के साँच्चै मानिस ऊ आफूले चाहेजस्तै जेसुकै गर्न स्वतन्त्र छन् त भन्ने निक्यौलमा पुग्न गाह्रो पर्छ । मानिस बाह्य र आन्त-

रिक्त दुबै परिस्थितिबाट बाँधिएको छ; उसले देशको नियम र कानूनहरू पालना गर्नु पर्दछ; धार्मिक सिद्धान्तहरूमा बाँधनु पर्दछ; ऊ समाजको नैतिक र सामाजिक परिस्थिति-हरूसँग मिल्ने गरी बाँच्नु पर्दछ; ऊ राष्ट्रिय तथा सामाजिक रीतिथिति र परम्परा मान्न बाध्य हुनु पर्दछ । आधुनिक समाजमा ऊ परम्परागत जीवनपद्धतिबाट टाढिन खोज्छ; उसले आधुनिक पद्धतिलाई अंगाल्नु पर्ने हुन्छ । ऊ प्राकृतिक नियम र संसारिक शक्तिमा बाँधिन बाध्य छ, किनकि ऊ पनि त्यही शक्तिको एक अंश हो । आफू बाध्य गरेको ठाउँको मौसम र हावापानीबाट प्रभावित भएको हुन्छ । उसले आफ्नो जीवन वा भौतिकता तर्फमात्र ध्यान दिएर पुग्दैन, बल्कि उसले आफ्ना मनोभावनाहरूमाथि पनि नियन्त्रण राख्नु पर्ने हुन्छ । अर्को शब्दमा भन्ने हो भने ऊ स्वतन्त्र रूपमा चिन्तन गर्ने स्वतन्त्र छैन किनभने ऊ आफ्ना पुराना विचार र मान्यतासँग मेल नखाने र बिल्कुलै नमिल्ने नयाँ-नयाँ विचारहरू र मान्यताहरूबाट प्रभावित भइरहेको हुन्छ । त्यस्तै ऊ आफ्नो स्वइच्छाले होइन ईश्वरको इच्छानुसार काम गर्नु पर्छ भन्ने कुरामा पनि विश्वास गरेको हुन्छ ।

माथिका परिवर्तित परिस्थितिहरू हेरिसकेपछि प्रश्न उठ्छ— 'आफूले चाहे जस्तो गर्न स्वतन्त्रता पाउनु पर्छ भन्ने मानिसको दावीमा कतिको औचित्यता छ ?'

किन मानिसका हातहरू यसरी बाँधिएका छन् त ? कारण मानिसभित्र किसिम-किसिमका खराब भावनाहरू

विद्यमान छन् । यी अकुशल भावमाहरू सबै प्राणीहरूका लागि खतरनाक र हानीकारक छन् । मानिसको यस अविश्वसनीय मनस्थितिलाई नियन्त्रणमा लिन र आदर्शमय जीवन जिउन सिकाउन सबै धर्मले हजारौं वर्षदेखि प्रयास गर्दै आइरहेका छन् । तर दुर्भाग्यको कुरो हो बाहिरबाट जतिसुकै असल देखिए तापनि मानिस अऊँपनि विश्वास लायक बन्न सकेका छैनन् । उसले आफूभित्र त्यस्ता खराब तत्वहरूलाई आश्रय दिइरहेकै छ । यी खराब तत्वहरू कुनै बाह्य श्रोतबाट आएका वा लादिएका होइनन्, मानिस आफैले शृजना गरेका हुन् । यी खराब तत्वहरू मानिस आफैले शृजना गरेका हुन् भने त्यसको भयावहतालाई महसूस गरी त्यसबाट छुटकारा पाउन ऊ आफैले नै कडा परिश्रम गर्नु पर्दछ । दूर्भाग्यवश अधिकांश मानिस निर्दयी, धूर्त, अधर्मी, कृतघ्न, अविश्वासी र सन्देहास्पद छन् । यदि मानिसलाई बिना संयम र बिना कुनै बन्देज स्वइच्छामा जिउन छूट दिइने हो भने उसले निर्दोष मानिसहरूको शान्ति र सुखलाई आतंकित पार्दछ । उसका व्यवहारहरू खतरनाक जनावरहरूकोभन्दा गएगुज्रका हुन्छन् । यस्तो मानिसलाई आदरपूर्ण जीवन जिउन तथा इहलोक र परलोकको सुख र शान्ति प्राप्त गर्ने ज्ञान दिन धर्मको आवश्यकता हुन आउँछ ।

धार्मिक जीवन र आध्यात्मिक उन्नतिको मार्गमा देखा परिरहेको अर्को बाधा हो— जातीय अभिमान । बुद्धले आप्ना अनुयायीहरूलाई धर्मको अभ्यासमा यस्ता जातीय विवादलाई

अधि नसानं सल्लाह दिनुभएको छ । कुनैपनि धर्म मान्ने मानिसहरूले अरु मानिसहरूका विरुद्ध उनीहरूका परम्परागत जीवन शैलीको आधारमा भेदभाव गर्न हुँदैन । विशेषतः धार्मिकक्षेत्रमा सबैलाई समान व्यवहार गर्नु पर्दछ । दूर्भाग्यवश, विभिन्न धर्मका अनुयायीहरूले नै अरुको धार्मिक मान्यता र विश्वासप्रति फन वढी भेदभाव र द्वेषपूर्ण व्यवहार गरेको हुन्छ ।

अरूसँग काम गर्दा आ-आफना तथाकथित परम्परा र रीतिथितिको आधारमा अरुको भावनामा ठेस पुऱ्याउनु हुन्न । सबैले आ-आफना धर्मका सिद्धान्त तथा नैतिक शिक्षा अनुसारका रीतिथिति र परम्परा अपनाउन पाउनु पर्छ ।

जातीय असहिष्णुताले धार्मिक तथा आध्यात्मिक उन्नतिमा ठूलो अवरोध खडा गरेको छ । आफ्नो जातिय अभिमानलाई पन्छाउन सक्ने व्यक्तिहरूले अनुभव गर्न सक्ने शान्ति र सौहार्द्रताबारे बुझाउन बुद्धले महासागरको पानीको उपमा दिनु भएको छः विभिन्न नदीहरू विभिन्न नामबाट जानिन्छन्, तर ती नदीहरू बगेर आई महासागरमा मिसिन्छ र महासागरको पानी बन्दछ । ठीक यस्तै प्रकारले विभिन्न समुदाय र विभिन्न जातहरूबाट आएका मानिसहरूले आ-आफना विभिन्नतालाई बिर्सी मात्र हामी रुबै मानिस हौं भनी सोच्नु पर्दछ ।



## आफ्नो रक्षा आफै गर

**‘आफ्नो रक्षा गर्नेले अरुको रक्षा गरेको हुन्छ’**

**‘अरुको रक्षा गर्नेले आफ्नै रक्षा गरेको हुन्छ’**

भगवान बुद्धले एकपटक भिक्षुहरूलाई एउटा कथा सुनाउनु भएको थियो :

‘एकठाउँमा एक जोडा चटकेहरू थिए, जो बाँसमा आफ्ना आश्रयपूर्ण चटकेहरू देखाउँथे । एकदिन गुरुचाहिले शिष्यलाई भने : ‘मेरो काँधमा ब्रस र बाँसमा चढ ।’ शिष्यले त्यसै गरे, गुरुले फेरि भने : ‘अब तिमिले राम्ररी मेरो बचाउ गर र म तिम्रो बचाउ गर्छु । यसरी हामीले आफ्नो कौशल देखाउन सक्छौं, हाम्रो आम्रदानी पनि बढ्ने छ र त्यसपछि बिस्तारै तिम्रो श्रील ।’ तर शिष्य चाहिले भने : ‘त्यसो होइन गुरु । गुरुजी ! तपाईं आफ्नो बचाउ गर्नुस् र म आफ्नो गर्छु । यसरी स्व-बचाउ र स्व-रक्षाबाट हामीले आफ्ना चटके देखाउन सक्छौं ।’

‘यही ठीक तरिका हो’ बुद्धले भन्नुभयो ‘शिष्यले भने जस्तै हामीले पनि ‘म आफ्नो बचाउ गर्छु’ भनी होशपूर्वक जिउने बानी बसाल्ने अभ्यास गर्नुपर्छ । ‘म अरुको बचाउ गर्छु’ भने जस्तै गरी होशपूर्वक जिउने बानी बसाल्ने अभ्यास गर्नुपर्छ । ‘आफ्नो रक्षा गर्नले अरुको पनि रक्षा गरेको हुन्छ र अरुको रक्षा गर्नले आफ्नो पनि रक्षा गरेको हुन्छ ।’



‘र कसरी आफनो रक्षागनलि अरूको रक्षा गरेको हुन्छ?’ ध्यानको बारम्बार र निरन्तर अभ्यासबाट सम्भव हुन जान्छ ।

‘र कसरी अरूको रक्षा गर्नलि आफनो पनि रक्षा गरेको हुन्छ?’ संयम र सहनशीलताबाट, अहिंसा र कुशल व्यवहारबाट, मैत्री र करुणाबाट । (सतिपट्टान, संयुक्त नं. १६)

‘आफनो रक्षा गर्नलि अरूको रक्षा गरेको हुन्छ’

‘अरूको रक्षा गर्नलि आफनो पनि रक्षा गरेको हुन्छ’

यो दुई वाक्यहरू एक अर्काका पूरक हुन् र अलग अलग गरी लिन वा उद्धृत गर्न हुन्न ।

आजभोलि जब सामाजिक सेवामा बढी जोड दिइन्छ त मानिसहरू आफ्ना विचारहरूलाई बढावा दिन दोश्रो वाक्य मात्र उद्धृत गर्न लालायित हुन्छन् । तर एकपक्षिय उद्धरणले बुद्धको भनाइको गलत अर्थ लाग्न जान्छ । बुद्धले बताउनु भएको उक्त कथामा बुद्धले शिष्य चाहिको— अरूलाई हानी हुनबाट जोगाउन पहिले आफूले आफ्नो पाइलालाई राम्ररी हेर्नु पर्छ भन्ने भनाइ माथि जोड दिनुभएको कुरा यहाँनिर बिसर्नु हुन्न । जो त हिलोमा डुबिरहेको छ उसले अरूलाई मद्दत गर्न सक्दैन । यस अर्थमा स्व-सुरक्षा स्वार्थी सुरक्षा ठहरिन्न । यो त आत्मनियन्त्रण तथा नैतिक र अध्यात्ममा स्व-उन्नत हुन सिकने अभ्यास हो ।

आफ्नो रक्षा गर्नेले अरूको रक्षा गरेको हुन्छ— यस भनाइको सत्यता सरल र व्यवहारिक छ । स्थूल रूपमा

यसको सत्यता स्व-स्पष्ट छ, यसबारे अरू केही थप्न आवश्यक छैन । यो त स्पष्टै भएको होकि जहाँ संक्रामक रोगहरू फैलिएको छ त्यहाँ आफ्नो स्वास्थ्यको रक्षा गर्नलि आफ्नो नजिककाको र टाढाकाको समेत स्वास्थ्यलाई रक्षा गरेको हुन्छ । हाम्रा असावधानी र लापरवाहीबाट पर्ने जानसक्ने हानीबाट अरूलाई रक्षा गर्न हामीले आफ्ना हरेक क्रिया-कलापमा होशियारी र पूर्वसावधानी अपनाउनु पर्छ । गाडी चलाउँदाखेरि होशियारपूर्वक हाँक्ने, मादक पदार्थको सेवन नगर्ने, हिसालाई निम्त्याउन सक्ने स्थितिमा आत्म-संयमी हुने, यी र यस्ता अनेक उपायबाट हामीले आफ्नो रक्षा गरी अरूकोपनि रक्षा गर्न सक्ने हुन्छौं ।

अब यस सच्चाइको नैतिक तहमा आऔं । आफ्नो नैतिक संयमले हामी आफैलाई असंयमीत भावनाको बहावमा बग्नबाट तथा स्वार्थपूर्ण लालसाबाट बचाउनका साथै अन्य व्यक्ति र समाजलाई समेत सुरक्षा प्रदान गरेको हुन्छ । यदि हामीले आफ्नो मनमा अकुशलताका तीन मूल जराहरू—लोभ, द्वेष र मोहलाई हुर्कन दियौं भने जंगली लता जस्तै ती जराबाट हुकिएका खराबहरूले हामीभित्र हुनसक्ने स्वस्थ र श्रेष्ठतम उन्नतिलाई हुर्कनै नदिई मारी दिन्छ । तर यदि हामीले खराबका ती तीन जराबाट आफूलाई अलग राख्न सक्यौं भने हामी वरिपरिका अन्य मानिसहरू समेत हामीबाट हुनसक्ने शक्ति र अधिकारको लागि गरिने घृष्टताबाट, असंयमित लोभ र काम सुखको लालसाबाट, इर्ष्या र डाहबाट

बचन सकिन्छन् । तिनीहरू हानीकारक तथा ध्वंसात्मक परिस्थितिबाट, हिंसा र आतंकबाट, हाम्रा घृणा र शत्रुताबाट, रीसको ज्वालामुखीबाट, वैरभाव र ऋगडालुपनको असह्य वातावरणबाट बचन सकिने छ । तर हाम्रा ती लोभ र द्वेषका कारणबाट अन्य व्यक्ति र समाज प्रभावित मात्र हुने होइन, उनीहरूमा समेत त्यस्ता अकुशलहरू अथवा शक्तिशाली भई जरा गाड्ने छ । लोभ र द्वेषमा यस्तो संक्रामक शक्ति छन्; जसले खराब प्रवृत्तिहरूलाई अरू बढावा दिन्छ । यदि हामी अरुकुरा छाडी खाली कमाउनु, जम्मा गर्नु, त्यसैमा टाँसी रहनुमामात्र सीमित रहेमा यसले अरूहरूलाई पनि यस्तै बन्न उत्प्रेरित गराइरहेको हुन्छ । हाम्रा दूषित व्यवहार नै पछि गएर आफ्नो वरिपरिको वातावरण जस्तै साथीभाई, इष्टमित्र, छोराछोरी आदिको लागि एक नमूना बन्न सक्छ । हाम्रा आफ्नै व्यवहारले अरूलाई पनि हाम्रो लालची इच्छामा संतुष्ट हुन प्रोत्साहित पार्न सक्छ अथवा त्यस्तो होडबाजीमा रहेका अरूहरूको मनमा पनि ईर्ष्या र प्रतिस्पर्धिको भावना जगाउन सक्छ । यदि हामी इन्द्रिय सुखमा डुबेका छौं भने यसले अरूहरूको मनमा पनि कामवासनाको अग्नि प्रज्वलित पार्न सक्छ । हाम्रा आफ्नै द्वेषले अरूलाई पनि द्वेषी र प्रतिहिंसाको लागि प्रेरित गर्न सक्छ । यो पनि संभव छ कि हामी अरूसग मित्रता पनि गर्न सक्छौं अथवा द्वेष र शत्रुताको व्यवहारमा उक्साउन पनि सक्छौं ।



## आफ्नो बचावट कसरी गर्ने ?

वास्तवमा आफ्नो रक्षक आफैं हुन्, अरू रक्षक को हुन सक्छ ? आफैंमा काबू पाउन सके अरू रक्षकको चिन्तै रहन्न (धम्मपद १६६)

बुद्धको अन्तिम समय थियो, उहाँका अनुयायीहरू उहाँको दर्शनार्थ चारैतिरबाट आइरहेका थिए । सबैजना उहाँको नजिक बसेर उहाँबाट छुट्टिनु पर्ने कुराले दुःखित थिए, तर अत्तदत्त नामक एक भिक्षु चाहिँ आफ्नो कोठामा बसी ध्यान गरिरहेको थियो । अरू भिक्षुहरूको मनमा त्यस भिक्षुलाई बुद्धकोबारेमा केहि वास्ता नभएको जस्तो लाग्यो र बुद्धसँग गुनासो गर्ने थाले । तर त्यस भिक्षुले बुद्धलाई भने— 'भगवान ! तपाईं चाँडै परिनिर्वाण हुन लाग्नु भएको छ र मेरो मनमा लाग्यो बुद्धको जीवनकालमै अर्हत पद प्राप्त गर्नु नै भगवानको सच्चा सम्मान हो ।' उसको विचार र व्यवहारबाट बुद्ध प्रसन्न हुनुभयो र भन्नुभयो— 'अरूहरूका लागि आफ्नो आध्यात्मिक उन्नतिलाई त्याग्नु हुँदैन ।'

यस घटनामा बुद्धधर्मको एक अत्यन्त महत्वपूर्ण दृष्टिकोणको व्याख्या पाउँछौं । कुनै पनि व्यक्ति यस 'संसार' वाट मुक्त हुन निरन्तर सजग भइरहनु पर्छ र उ आफैंले 'मोक्ष' प्राप्त गर्नु पर्दछ । 'निर्वाण' प्राप्तिको लागि बाह्य शक्ति वा माध्यमको आशा गरेर हुँदैन ।

जो मानिसहरू बुद्धधर्म बुझ्दैनन्, तिनीहरूले यस धारणाको आलोचना गर्दछन् र भन्छन् कि बुद्धधर्म आफ्नै मात्र दुःख मुक्तिको कुरा गर्ने स्वार्थी धर्म हो । वास्तवमा यो बिल्कुल असत्य हो । बुद्धले स्पष्ट रूपमा भन्नु भएको छ कि हरेकको भौतिक तथा आध्यात्मिक उन्नतिको लागि आफैँ निरन्तर प्रयत्नरत हुनु पर्दछ र साथै निर्वाण प्राप्तिको लक्षमा परिश्रम साथ निरन्तर लाग्नु पर्दछ । निस्वार्थ सेवालाई बुद्धले अत्यन्तै प्रशंसा गर्नु भएको छ ।

फेरि, जो बुद्धधर्म नजानेका मानिसहरू छन्, उनीहरूले सोध्न सक्नेछन्— आफ्नो मानसिक शक्ति उपर नियन्त्रण गर्न सक्ने भाग्यमानी मानिसहरूले त आफैँले निर्वाण प्राप्तिका लागि कोशिस गर्न सक्छन् होला, तर मानसिक र शारीरिक अथवा भौतिक रूपमा असम्पन्नहरूका लागि के भन्ने त ? कसरी उनीहरू स्वयंमा भरोसा गर्न सक्छन् ? के तिनीहरूका लागि बाह्य शक्ति जस्तै कोही ईश्वर वा देवताको मदत नचाहिएला ?

यसमा उत्तर यही छ कि बौद्धहरू निर्वाण अथवा दुःखबाट पूर्णमुक्ति एकै जीवनमा पाउने पछि भन्ने कुरा सोच्दैनन् । यसमा निकै समय लाग्न सक्छ धेरै जन्म लिनु पर्ने हुन्छ । आफ्नो क्षमता अनुसार आफू स्वयंले आत्म भरोसा वृद्धि गर्नु पछि । त्यसकारण मानसिक, शारीरिक र भौतिक रूपमा असम्पन्नहरू समेतले मुक्तिको शुरुवातका लागि सार्थक रूपमा स्व-प्रयत्न गर्नु पर्दछ ।

आत्म-भरोसी बन्ने प्रयत्नलाई एकपटक शुरुवातमात्र गर्नु पर्छ, व्यक्ति स्वयं (आत्म भरोसाको) शक्ति बढाउनमा अभ्यस्त हुँदै जान्छ । अत्यन्त सानो बीउपनि एकदिन विशाल वृक्ष बन्छ, रातारात होइन । यस कठिन प्रक्रियामा घैर्य अत्यन्त आवश्यक अंग हो ।

उदाहरणको लागि, हाम्रो आफ्नै अनुभवबाट थाहा पाएको कुरा हो कि कतिपय ग्रामाबाबुहरू आफ्ना सन्तानलाई आफ्नै आशा र अभिलाषा अनुरूप बनाउन हरसम्भव प्रयत्न गर्छन् । तर जब ती केटाकेटीहरू तरुण हुँदै आउँछन् त उनीहरू आफ्नै पाराले हुर्कन्छन्, ग्रामा-बाबुको इच्छा अनुरूप थोरै हुन्छन् ! बुद्धधर्मको धारणा अनुसार कसैले कसैमाथि जस्तो-सुकै प्रभाव पार्न खोजेतापनि आखिरमा ऊ आफ्नै कर्म बनाउँछ र त्यसको सारा जिम्मेवारी ऊ माथि नै आउँछ । कोही व्यक्ति अथवा ईश्वरले नै भए पनि उसको अन्तिम मुक्तिमा कुनै निर्देशन वा नियन्त्रण गर्न सक्दैनन् । यही नै आत्म-भरोसीको सही अर्थ हो ।

यसको अर्थ यो होइन कि बुद्धधर्मले स्वार्थी बन्न सिकाउँछ । बुद्धधर्ममा जब कसैले निर्वाण प्राप्तिको लक्ष राख्दछ भने दैनिक जीवनमा समेत ऊ हिंसा, चोरी, कूठ, व्यभिचार र मादक पदार्थको सेवनले असंयमित हुनबाट बच्दछ । जब यसरी ऊ व्यवहारिक रूपमा संयमित जीवन जिउँछ स्वभावतः अरुको सुखमा समेत योगदान दिइरहेको

हुन्छ । के त्यो तथाकथित 'स्वार्थीपन' अरूहरूको सुख र कल्याणका लागि योगदान भएन त ?

लौकिक अथवा संसारिक तहमा यो प्रश्नपनि गर्ने गरिन्छ कि मान्छे बाहेक अन्य प्राणीहरूलाई (जनावर, पशु-पक्षीलाई) यो अर्थहीन संसारीक चक्रवाट कसरी मुक्त गर्न सकिन्छ त ? निश्चय पनि यस्तो अवस्थामा ती प्राणीहरूलाई मुक्त गर्न कुनै महान दैवीय वाह्य शक्तिको आवश्यकता पर्दछ भन्ने गरिन्छन् । यस प्रश्नको उत्तर पाउन हामीले जीव बिकासक्रम (Evolution) को सिद्धान्तलाई पुनरावलोकन गर्नु जरूरी छ । स्पष्ट छ कि जीवनको शुरुवात अति साधारण, पानीमा तैरिने एक कोषको रूपमा भएको थियो । लाखौं वर्षपछि यी बिस्तारै विकसित हुँदै आए र अन्ततः अति विकसित र बुद्धिमान हुँदै आए । अब आएर यति बुद्धिमान भइसके कि यो सङ्गठित हुन, स्वतन्त्र चिन्तन गर्न, आफ्नो धारणा बनाउन सक्षम भएको छ ।

बुद्धधर्ममा दुःखवाट मुक्तिको कुराले अहिलेको विकसित र उच्च मानसिक स्थितिमा पुगेका प्राणीहरूका तर्फ इंगित गर्दछ । जीव विकासको प्रारम्भिक अवस्थामा कर्म र मानसिक शक्तिहरू अति कमजोर र सुषुप्त हुन्छन्, तर अनगिन्ति पुनर्जन्मपछि प्राणी आफूलाई स्वतन्त्र चिन्तन गर्न सक्ने तहमा पु-याउँछ । यस्तो अवस्था पुगेपछिमात्र प्राणी दुःख र पीडाका साथ अनन्त पुनर्जन्ममा लाग्नुको सारहीनता प्रति सजग बन्छ । तबमात्र ऊ पुनर्जन्मको समाप्तिको लागि

संकल्पित हुनसक्ने हुन्छ र ज्ञान र निर्वाण प्राप्तिबाट सच्चा सुखको खोज गर्छ । बुद्धि र प्रज्ञाको यस विकसित अवस्थामा मात्र कसैले आत्म उन्नति र आत्म विकास गर्न सक्ने हुन्छ ।

हामी सबैलाई थाहा छ, मानिसहरू अत्यन्तै फरक-फरक बौद्धिक स्तर र बैचारिक शक्ति लिएर जन्मन्छन् । कोही अति विद्वान हुन्छन्, कोही अति नै न्यून बुद्धिवाला हुन्छन् । तर पनि जीवनमा बाँच्नका लागि आफ्नो चाहना र विकल्प पत्ता लगाउने क्षमता केही हृदसम्म सबैमा हुन्छ । कम या बढी यो क्षमता जनावरहरूमा पनि हुन्छन् नै ।

तसर्थ, सीमित मात्रामै भएपनि साधारणभन्दा साधारण जीवमा समेत असल कर्म बनाउने क्षमता हुन्छ । यस क्षमतालाई परिश्रम साथ लागू गरेमा र असल कर्मलाई क्रमिक रूपमा वृद्धि गर्न सकेमा ऊ उच्च स्तरको जीवमा पुग्न सक्छ ।

‘मपनि भविष्यमा बुद्ध बन्छु’ भन्ने सुमेध ऋषिले गरेको प्रतिज्ञा र त्यसपछि बुद्ध बन्नका लागि अनगिन्ति जन्म-सम्म एक साधारण मानिसको रूपमा जन्मेर कठीन प्रयास गर्नु भएको जातक कथाहरूबाट पनि हामी यो कुरा बुझ्न सक्छौं ।

एकदिन आफ्नी आमाकासाथ डुङ्गामा यात्रा गरिरहँदा अकस्मात आएको आँधिले डुङ्गा पल्टाई दियो र यात्रीहरू सबै समुद्रमा खसे । आफ्नो बचावटको वास्तै नगरी



बोधिसत्व (भावी बुद्ध)ले आपनी आमालाई पिठ्युंमा बोकी पौडिन थाले । तर पानीले गर्दा उसले आफनो बाटो ठम्याउन सकिरहेको थिएन । यस्तो सङ्कटको अवस्थामा एकजना देवताले देखे । त्यो देवता शारीरिक रूपमा अगाडि आएर उसलाई मद्दत गर्न सक्दैनथे तर सही दिशा देखाइदिए । युवकले त्यसको कुरा सुनी आफू र आपनी आमा दुबैलाई बचाए । त्यहीं उसले बुद्धत्व प्राप्त नभएसम्म अविराम प्रयत्न गर्ने दृढ निश्चय गरे ।

यस कथाले बौद्धहरू आफनो दैनिक जीवनमा देवताहरूको मद्दत चाहन्छन् र पाउँछन् भन्ने तथ्य छर्लंग्याउँछ । देवता भनेको त्यो हो जो ठूलो पुण्यको प्रतापले अरुलाई मद्दत गर्न सक्ने शक्ति लिएर जन्मन्छन् तर यो शक्ति भौतिक र शारीरिक रूपमा मात्र सीमित छ । हाम्रो दैनिक जीवनमा, हामी देवताको मद्दत लिन सक्छौं । (दशा आइलागेमा, असुविधा भएमा, विरामी भएमा वा डर लागेमा आदि)

वास्तवमा यसरी देवताहरूको मद्दत खोज्नु पनि भौतिक संसारमै बाँधी रहनु हो । हामीले जन्मदानै भौतिक इच्छा र आवश्यकताहरू लिएरै जन्मेका हौं भन्ने वास्तविकतालाई स्वीकार्नु पर्छ । र सीमित रूपमै भएपनि यसको परिपूर्ति गर्नु कुनै भूल होइन । बुद्धले मध्यममार्गको व्याख्या गर्दै भन्नु भएको थियो— हामी सम्पूर्णरूपमा बिलासितामा पनि डुब्नु हुँदैन र आफूलाई चाहिने न्यूनतम आवश्यकतालाई पनि तिरस्कार गर्नु हुन्न ।

किन्तु, हामी यहि रोकिनु हुन्न । जन्मको कारणलाई स्वीकार्दै हामीले आर्य अष्टांगिक मार्गलाई अपनाएर ज्ञानको त्यो तहसम्म पुग्न आफ्नो सारा प्रयत्न लगाउनु पर्छ जहाँ हामीले बुझ्ने छौं कि भौतिक वस्तु प्रतिको आसक्ति नै दुःख र पीडाका कारण हुन् ।

जस्तै हामी हाम्रा अनन्त जन्मकाबारे बुझ्छौं, इन्द्रिय सुख प्राप्तिको हाम्रो लालसा कम हुँदै जान्छ । तब हामी सच्चा अर्थमा आत्म भरोसी, आत्म विश्वासी बन्छौं । यस अवस्थामा पुगेपछि हामीलाई देवताहरूको अरु मद्दत चाहिन्न, किनकि अब हामी भौतिक आवश्यकताको पूर्तितिर लागिरहेका छैनौं ।

एक बौद्ध जसले संसारको क्षणभंगुरता जानी सकेको छ, उसले भौतिक वस्तुहरूबाट आफूलाई टाढा राख्ने अभ्यास गर्छ । ऊ संसारीक वस्तुमा बढी आकर्षित हुन्न । त्यसकारण ऊ आफ्ना वस्तुहरू नभएकाहरूलाई बाँडो दिन्छ, उसले उदारताको अभ्यास गर्छ । यसरी एक बौद्धले अरुको हितको लागि योगदान दिन्छ ।

जब बुद्धले आफ्नै पुरुषार्थबाट ज्ञान प्राप्त गर्नुभयो, तब उहाँले त्यो ज्ञान स्वार्थवश आफूमैमात्र राख्नु भएन । बरू, त्यो ज्ञानलाई उहाँले पैतालिस वर्षसम्म मानिसहरूलाई मात्र होइन बरू सम्पूर्ण प्राणीहरूलाई बाँड्नु भयो । यो नै बुद्धधर्मको निस्वार्थता र सम्पूर्ण प्राणीको हित र कल्याणका लागि गरिएको सर्वोच्च उदाहरण हो ।

बुद्धले कुनै अलौकिक चमत्कारद्वारा होइन बरू आफ्नो प्रज्ञा र करूणाद्वारा पनि थुप्रै अनुयायीहरूको मङ्गल गर्नु भएको छ ।

एकपटक, एकजना किशा गौतमी नामक आइमाई आफ्नो मरेको बच्चा जिलाई देऊ भनी बुद्धकहाँ प्रार्थना गर्न आइन् । तिनको दुःखित र व्याकुल अवस्था हेरी उहाँले तिनीलाई कोही पनि प्रिय व्यक्ति मृत्यु नभएको घरबाट एकमुठी तोरी ल्याउन अह्हाउनु भयो । त्यो विक्षिप्त महिला घर-घर चहारे, सबैले तोरी दिन चाहे तर कसैले पनि आफ्नो प्रिय व्यक्ति मृत्यु भएको छैन भनी भन्न सकेनन् ; विस्तारै, किशा गौतमीलाई जन्मेका सबैले मृत्युलाई अंगाल्नै पर्ने रहेछ भन्ने महसूस हुँदै आयो । त्यसपछि तिनी बुद्धकहाँ फर्के र मृत्युको सत्यता देखाइदिनु भएकोमा उहाँलाई धन्यवाद दिइन् ।

अब, यहाँनिर ध्यान दिनु पर्ने यो छ कि बुद्धले ती महिलाको बच्चालाई जिलाएर समस्याको अस्थायी समाधानमाभन्दा तिनलाई जीवनको यथार्थता बुझाउनमा बढी ध्यान दिनुभयो कारण त्यो बच्चा हुर्कन्छ, बूढो हुन्छ र आखिर मर्ने पर्छ । किशा गौतमीले आफ्नो यस ठूलो ज्ञानबाट न केवल मृत्युको यथार्थताबारे मात्र थाहा पाइन्, बल्कि आशक्ति दुःखको कारण हो भनी समेत जानिन् । तिनले आशक्ति कै कारण दुःख हुन्छ र जब आशक्ति नाश हुन्छ दुःखपनि नाश हुन्छ भनी जान्न समर्थ भइन् ।

तसर्थ बुद्धधर्ममा, कुनै व्यक्तिले अस्थायी सुखको लागि बाह्य माध्यम (जस्तै देवताहरू)को मद्दत लिन सक्छन्, तर मांसारीक आशक्तिपन समाप्त भइसक्ने आखिरी अवस्थामा त्यागको र ज्ञान प्राप्तिको लागि ऊ आफैँ समर्थवान हुनु पर्दछ । जब मानिस मुक्ति चाहन्छ, जन्म मरणको अन्त्यहीन चक्रलाई टुक्र्याउन चाहन्छ, यथार्थता र ज्ञान प्राप्त गर्न चाहन्छ त आफ्नै प्रयत्न, आफ्नै एकाग्र मानसिक शक्तिबाट मात्र सक्छ ।

बुद्धधर्मले मानिसलाई ठूलो महत्व दिन्छ । यहीमात्र एक धर्म हो जसले मानिससँग आफ्नो मद्दत आफैँ गर्ने र आफ्नो स्वतन्त्रता आफैँ पाउने शक्ति छ, भनी भनेको छ । ऊ आफ्नो मुक्तिका लागि पूजा वा बलि दिएर खूसी पार्नु पर्ने कुनै बाह्यशक्तिको कृपापात्र बन्नु पर्दैन ।



## प्रार्थनाको अर्थ

प्रकृति पक्षपाती छैन; यसलाई प्रार्थनाबाट खुसी पार्न सकिन्न । कुनै अनुरोध गर्दैमा यसले विशेष सहूलियत, सुविधा दिदैन ।

मानिस आफ्नो आवश्यकताहरूका लागि अरूसँग माग्ने र कसैको दयाकै भरमा बाँच्नु पर्ने निरीह प्राणी होइन ।

बुद्धधर्मका अनुसार मानिस आफ्नो मालिक आफैँ हुन् । अज्ञानता (मोह)को कारणलेमात्र ऊ आफ्नो क्षमता महसूस गर्न चुक्छन् । तसर्थ बुद्धले मानिसले आफूभित्र लुकेको क्षमताको विकास गर्न मनलाई तालिम गर्नु पर्दछ भन्नु भएको हो ।

बुद्धधर्मले मानिसलाई पूर्ण जिम्मेवारी र सम्मान प्रदान गर्दछ । यसले मानिसलाई आफ्नो मालिक बनाउँछ । उसको काम कारवाही र भाग्यको निर्माता अरू कोही हैनन् भनी बुद्धधर्म भन्दछ । त्यस्तै हाम्रो जीवन, हाम्रो समाज र हाम्रो विश्व नै तिम्री र मैले चाहे जस्तो बनाउन सक्छौँ अरू कोही अदृष्य शक्तिको चाहना जस्तो बनाउन पर्दैन ।

स्मरण रहोस् प्रकृति पक्षपाती छैन; यसलाई प्रार्थना-बाट खुसी पार्न सकिन्न । कुनै अनुरोध गर्दमा प्रकृतिले विशेष सुविधा दिने हैन । तसर्थ बुद्धधर्ममा प्रार्थनाको अर्थ ध्यान हो जसले आफैँलाई परिवर्तन गराउँछ । ध्यान गर्नु भनेको आफ्नो स्वभावको शुद्धिकरण गर्नु हो । शरीर, वचन र मनको शुद्धिकरण गरी कसैको भित्री स्वभाव परिवर्तन गर्नु नै ध्यान हो । ध्यानद्वारा हामीले मनोवैज्ञानिक रूपमा थाहा पाउन सक्छौँ 'जस्तो हामीले चाहेका हौँ हामी त्यस्तै बन्छौँ ।' जब हामी प्रार्थना गछौँ, आफ्नो हृदयमा केही राहतको अनुभव गछौँ, यो हाम्रो श्रद्धा र भक्तिबाट सृजित मनोवैज्ञानिक असर हो । केही धार्मिक पाठ गरी सकेपछि पनि हामी त्यस्तै महसूस गछौँ । कुनै धार्मिक नाम

वा प्रतिकहरू तिनले श्रद्धा र भक्तिको विकास गराउन सबने हृदसम्ममात्र आवश्यक छ ।

बुद्ध स्वयं भन्नुहुन्छ- पवित्र ग्रन्थ पाठ गर्दैमा, स्वयं प्रताडित हुँदैमा, भुईँमा सुत्दैमा, बारबार प्रार्थना गर्दैमा, तपस्या गर्दैमा, स्तोत्र, पूजा, मन्त्र, जाडू, स्तुति आदि गर्दैमा निर्वाणको सच्चा सुख पाउन सकिन्न ।

प्रार्थनाबाट अन्तिम लक्ष्य हासिल गर्न खोज्ने सिलसिलामा बुद्धले एकपटक नदी तर्न खोज्ने मानिसको उपमा दिनु भएको थियो । यदि त्यो व्यक्ति एक किनारामा बसेर अर्को किनारा आफूतिर आओस् र आफूलाई पारी लगेस् भनेर प्रार्थना गरी वस्यो भने उसको प्रार्थना खालि प्रार्थना मात्रै भइरहन्छ । साँच्चिकै ऊ पारी जान चाहन्छ भने उसले केहि प्रयत्न त अवश्यै गर्नु पर्छ; कुनै काठ लिएर त्यसको डुङ्गा बनाउनु पर्छ अथवा पुल खोज्नु पर्छ अथवा पौड्नु पर्छ । जेहोस् पारी तर्न केही काम गर्ने पर्छ । यसै प्रकार, संसाररूपी नदी पार गर्न चाहनेले प्रार्थनामात्र गरेर पर्याप्त हुन्न । उसले आफ्नो मनलाई नियन्त्रणमा राखी त्यसबाट दूषित र खराब बिचारहरू निकाल्नु पर्छ, त्यस्तै धैर्यपूर्वक धार्मिक जीवन यापनको लागि कठोर परिश्रम गर्नु पर्छ । अनि मात्र ऊ अन्तिम लक्ष्यमा पुग्न सकिन्छ ! प्रार्थनालेमात्र अन्तिम लक्ष्यमा कहिल्यै पुगिन्न ।

यदि प्रार्थनाको जरूरत नै पयो भने, त्यो मनलाई मजबूत पार्नको लागि मात्र होस् र केही पाउनको आशले

नहोस् । प्रसिद्ध कविले प्रार्थना कसरी गर्नुपर्छ भन्ती निम्न व्याख्या गर्नु भएको छ । बौद्धहरूले यसलाई मन सम्भ्य पार्नको लागि ध्यानको रूपमा लिनेछन् :

“खतराबाट बच्न होइन, बल्कि त्यससंग मुकाबिला गर्न मलाई प्रार्थना गर्न देऊ  
दुःख र पीडा राख्न होइन, बल्कि त्यसमाथि विजय प्राप्त गर्न मलाई हृदय माग्न देऊ  
चिन्ता र आशंकाबाट बच्न होइन, बल्कि आफ्नो स्वतन्त्रता कायम गर्न मलाई धैर्य माग्न देऊ”



## परित्राण पाठको अर्थ

बुद्धले आफ्ना अनुयायीहरूलाई आशिर्वाद दिन र कुनै भयबाट रक्षा गर्न पाली भाषामा पाठ गर्नु भएका केही सूत्रहरूको पाठ परित्राण पाठ हो ।

परित्राण पाठ वा सूत्र पाठ विश्वभर गरिने एक सुपरिचित बौद्ध अभ्यास हो । यो विशेषतः पाली भाषा प्रयोग हुने थेरवादी बौद्ध मुलुकहरूमा बढी प्रचलित छन् ।

यी सूत्रहरूमध्ये अधिकांश सूत्रहरू बुद्धका आधारभूत शिक्षाहरूबाट छानेर लिएका छन् । मूलतः यी सूत्रहरू दुई

हजार वर्ष पहिले ताडपत्रमा लेखिएका थिए । पछि 'परित्राण पाठ पुस्तक' का रूपमा परिमार्जन गरिएका थिए । यी सूत्रहरू मूलतः सूत्र पिटकका अंगुत्तर निकाय, मज्झिम निकाय, दोष निकाय, संयुक्त निकाय र खुद्दक निकायबाट लिइएका हुन् ।

भयबाट रक्षा हुन बौद्धहरू परित्राण पाठ गर्छन् । यहाँ 'रक्षा' को अर्थ खराब विचार, दूर्भाग्य, अस्वस्थता र ग्रहदशाको दुस्प्रभावबाट रक्षा हुनु हो र साथै मानसिक सुदृढताको लागि पनि परित्राण पाठ गरिन्छन् । परित्राण पाठको स्वर गुन्जनले आसपासको वातावरणलाई नै आनन्दित पार्दछ । भिक्षुहरूबाट विभिन्न लयमा सूत्रहरू पाठ गर्नु हुन्छ । धेरै पहिले नै पत्ता लगाइसकेको हो कि, मानिसको लययुक्त स्वरले श्रोताहरूको मनमा शान्ति र स्थिरता पैदा गर्दछ । परित्राण पाठ गरिदा कुनै सुरले देवताहरूलाई प्रभावित पार्दछ भने कुनै लयले सर्प, भूतप्रेत लगायत निम्नकोटीका प्राणीहरूलाई प्रभावित गर्दछ । त्यसकारण परित्राण पाठमा शुद्ध उच्चारण र उपयुक्त लयको महत्वपूर्ण स्थान छ ।

कुनै धार्मिक पाठ गर्दा लयको प्रयोग गरिने बुद्ध-धर्ममा मात्र होइन, अरू धर्मका अनुयायीहरू पनि आफ्ना पवित्र ग्रन्थहरू लय सहित पाठ गर्छन् । मुसलमानहरूले कुरान पाठ गरेको, हिन्दू पुरोहितहरूले वेद पाठ गरेको हामीले देखेकै छौं । रोमन क्याथोलिक र ग्रीक अर्थोडक्स सम्प्रदायमा पनि कर्णप्रिय पाठहरू गरिन्छन् ।



सूत्रहरू पाठ गरिदा तीन महान र बलवान शक्तिहरू संचार हुन्छन् । ती शक्तिहरू हुन् बुद्ध, धर्म र संघ । यिनै 'तीन रत्न' को सम्मिश्रण नै बुद्धधर्म हो र तीनवटैको पाठ सँगसँगै गर्दा मानिसलाई ठूलो लाभ मिल्दछ ।

(१) बुद्ध : उहाँले सबै महान गुणहरू, प्रज्ञा र बुद्धत्व हासिल गरिसक्नु भएको छ । आफ्नो आध्यात्मिक शक्ति विकास गरेर हामीलाई शुद्ध धर्म सिकाउनु भएको छ । उहाँको भौतिक देह हामी माथ नभएपनि, उहाँका शिक्षाहरू मानवजातिको कल्याणार्थ अद्यापि छँदैछन् । विद्युतको आविष्कारक जीवित नभए पनि उसको बुद्धिको अनुशरण गर्दा उसको बुद्धिको प्रभाव अर्कै जीवित नै रहेको छ । परमाणविक शक्तिका खोजकर्ताहरूको ज्ञानको प्रयोग गर्दा उनीहरूको बुद्धि हामीसँग छैनन् भन्न मिल्दैन । यसैप्रकार बुद्धले आफ्नो प्रज्ञा र ज्ञानको माध्यमबाट दिनु भएको शुद्धशिक्षा मानिसहरूका लागि सबभन्दा प्रभावकारी शक्ति भई आएको छ । जब तपाईं उहाँलाई सम्झनु हुन्छ र आदर गर्नु हुन्छ, तब तपाईं उहाँप्रति अर्कै विश्वस्त हुनुहुन्छ । जब तपाईं उहाँका शब्दहरू पाठ गर्नु हुन्छ वा सुन्नु हुन्छ, तब तपाईं उहाँका आशिर्वादका वचनहरू पाठ गर्नु हुन्छ ।

(२) धम्म : बुद्धले प्राप्तगर्नुभएको सत्य, न्याय र शान्तिको शक्ति नै धर्म हो, जसले मानिसहरूको सुख र शान्तिका लागि आध्यात्मिक आश्वासन प्रदान गर्दछ । जब तपाईं आफूमा मैत्री, श्रद्धा र ज्ञानको विकास गर्नुहुन्छ तब

यो धर्मको शक्तिले तपाईंको रक्षा गर्छ र तपाईंको मनमा अछु बढि आत्मविश्वास र आत्मबल बढाउनमा मद्दत गर्दछ । त्यसपछि तपाईंको मन आफ्नो रक्षाको लागि आफै शक्तिशाली बन्दछ । तपाईंले धर्मको उत्थान गरेको जब अरूले थाहा पाउँछ, तब मानिस लगायत अरू प्राणीहरू समेतले तपाईंको आदर गर्ने छ । धर्मको शक्तिले विभिन्न प्रकारका बाह्य दृष्टप्रभाव र खराबीबाट बचाउँछ । जो मानिस धर्मको शक्तिलाई बुझ्न सक्दैनन् र धर्म पूर्वक जियेन सिकदैनन्, तिनले आफूलाई अन्धविश्वासमै डुवाउँछ र विभिन्न देवी देवता, अलौकिक शक्तिहरू रिखाउन पूजा पाठ गर्न नै आफूलाई लगाई रहन्छन् । यसो गर्नाले तिनीहरूमा आफ्नै अज्ञानताबाट फेर बढि डर र शङ्का बढ्न थाल्छ । थुप्रै धन पनि खर्च हुन्छ । यी सबैबाट छुटकारा पाउन मानिसले धर्ममा आत्मविश्वास बढाउनु पर्दछ । धर्मलाई 'प्रकृति' वा 'प्राकृतिक रीति' वा 'ससारीक नियम' पनि भनिन्छ । जसले धर्मको शक्तिको प्रकृति बुझ्छ उसले धर्मद्वारा नै आफ्नो रक्षा गर्न सक्छ । जब शुद्ध ज्ञानले मन शान्त पारिएको हुन्छ तब कुनै प्रकारको बाधा अडचनले मनमा भय उत्पन्न गराउन सक्दैन ।

(३) संघ : आफ्नो आध्यात्मिक उन्नतिका लागि घरगृहस्थी त्यागी भिक्षु बन्नेहरूको समूहलाई नै संघ भनिन्छ । तिनीहरू बुद्धका अनुयायी मानिन्छन्, जसले अरहत्पदको लागि ठूलूला सुकर्महरू गरेका छन् । बुद्ध शासनका रक्षक

भएको हुनाले र बुद्धको शिक्षालाई २५०० वर्षदेखि संसार भर फैलाउने काम गर्दै आएको हुनाले हामीले भिक्षु संघप्रति आदर भाव प्रकट गर्दछौं । भिक्षु संघबाट प्रदर्शित सेवाभावले मानिसलाई आदर्श र ठीक जीवन जियन प्रेरित गर्दछ । उहाँहरू बुद्धको शिक्षा हामीसम्म पुऱ्याउने जीवित माध्यम हुनुहुन्छ ।

बुद्धको समयमा पनि सूत्र पाठ गरी आशिर्वाद दिने चलन थियो । पछि श्रीलङ्का, थाइल्याण्ड र बर्मा जस्ता बौद्ध मुलुकहरूमा रातभर अथवा केही दिनसम्मपनि सूत्र पाठगर्ने चलन बस्यो । श्रद्धालुहरू ठूलो श्रद्धाका साथ अत्यन्तै ध्यानपूर्वक सूत्र श्रवण गर्छन् । कुनै रोग प्रकोप, दुर्भिक्ष र प्राकृतिक प्रकोप भएको समयमा मानसिक धैर्यको लागि बुद्ध र उहाँका शिष्यहरूबाट परित्राण पाठ गरिन्थ्यो । एकपटक एक बालकलाई दुष्टात्माहरूले दुःख दिएको बेला बुद्धले आफ्ना भिक्षुहरूलाई बालकको सुरक्षाको लागि परित्राण पाठ गर्न लगाउनु भएको थियो ।

परित्राण पाठ गरी आशिर्वाद दिनु बढि प्रभावकारी हुन्छ । अत्यन्तै खराब काम गर्नेहरूलाई मात्र यसको प्रभाव नपर्ने हुन्छ । नत्र भने मामुलीमात्र खराबी गर्नेहरूलाई सूत्र पाठ गर्ने पवित्र व्यक्तिको मैत्री र कुशल कर्मको प्रभावले सूत्र पाठको असर पर्दछ । तर खराबीबाट स्थायी होइन अस्थायी मुक्तिमात्र मिल्दछ ।

धेरै थाकेका वा क्लान्त व्यक्तिले सूत्रपाठको श्रवणबाट शान्ति र राहतको अनुभव गरेका छन् । यस्तो अनुभव सङ्गीतबाट पाएको शान्तिभन्दा फरक खालको हुन्छ किनकि सङ्गीतले हाम्रो मनमा उत्तेजना पैदा गर्छ र भावनामा षगाउन थाल्छ, तर मानसिक श्रद्धा र आत्मविश्वास जगाउँदैन ।

बौद्धहरूले २५०० वर्षअघिदेखि सूत्रपाठका असल प्रभावहरू अनुभव गर्दै आएका छन् । बुद्ध नहुनु भएपनि उहाँबाट आशिर्वादका लागि पाठ गरिएका शब्दहरूको प्रभाव किन र कसरी यस्तो भएको भन्ने कुरामा थाहा पाउने प्रयत्न हुनुपर्छ । बुद्धको शिक्षामा उल्लेख भए अनुसार जबदेखि बुद्ध हुने प्रण गर्नु भयो तबदेखि उहाँ 'असत्य वचन' बाट सँधै विरत रहनु भयो । विना गाली नै उहाँ अरुको चित्त नदुख्ने गरी बोल्नु हुन्थ्यो । अत्यन्तै मैत्रीपूर्वक बोलिने बुद्धको वाणीमा सत्यको बल नै शक्तिको श्रोतको रूपमा रहन्थ्यो । तथापि आशिर्वाद लाग्न बुद्धको वाणीको शक्ति एकलैमात्र पर्याप्त हुन्न, यसमा श्रोताको श्रद्धा र समझदारी पनि अत्यावश्यक हुन्छ । बौद्ध सूत्रको अद्भूत प्रभावबाट मानिसहरूले बाधा र रोग मुक्तिको जुन अनुभव प्राप्त गरे, त्यसबाट उनीहरूले आफूमा आत्मविश्वास र श्रद्धाको विकास गर्न सक्षम भए ।



## के बौद्धहरू मूर्ति पूजक हुन् ?

बौद्धहरू मूर्ति पूजक होइनन् बल्कि आदर्शका पुजारी हुन् ।

यद्यपि बौद्धहरू आफ्नो परम्परानुसार बुद्ध मूर्ति राख्दछन् र बुद्धप्रति श्रद्धा पोख्दछन्, तर उनीहरू मूर्ति पूजक होइनन् । मूर्ति पूजा भनेको वास्तवमा अदृश्य देवी देवताको विभिन्न आकार र प्रकारको मूर्ति बनाएर तिनको पूजा गर्नु हो । भक्तहरू आफ्नो सुरक्षा र मार्गदर्शनको लागि ती देवी देवतासँग प्रार्थना गर्छन् । स्वास्थ्य, धन, सम्पत्ति र अन्य आवश्यक वस्तु माग्नुका साथै आफ्नो अपराध माफ गर्न समेत उनीहरू भन्छन् ।

‘बुद्ध पूजा’ गर्नु बिल्कुलै अलग कुरा हुन् । संसारमा भएका मानिसहरू मध्ये पवित्र, महान, बुद्धिमान, हितैषी र मैत्रीवान भएकोले नै बौद्धहरू बुद्धलाई पूजा गर्छन्, आदर गर्छन् । बुद्ध यस संसारमा जन्मनु भएको र मानवकल्याणको लागि सर्वश्रेष्ठ सेवा गर्नु भएको कुरा इतिहासले बताउँछ । बुद्धको पूजा गर्नु भनेको उहाँप्रति, उहाँको शिक्षाप्रति आदर प्रकट गर्नु सम्मान गर्नु र श्रद्धा प्रकट गर्नु हो नकि पत्थर वा धातुको मूर्तिलाई पूजा गर्नु हो ।

आफ्ना उच्च गुणहरूबाट प्रेरणा दिनु हुने बुद्धको मूर्ति एक दृष्य साधन हो । जसले सभ्य समाजका पुस्तौं-पुस्तालाई उहाँको सम्झना गर्नमा मद्दत गर्छ । बौद्धहरू मानसिक शान्ति

(आर्जन)मा एकाग्र हुन र बुद्धको प्रतिकको रूपमा मूर्तिलाई प्रयोग गर्छन् । उनीहरू बुद्धलाई सम्झ्दा विवाद र ढगडा एकातिर पन्छ्याएर शान्ति, स्थिरता, सौम्यता र समतामामात्र ध्यान दिन्छन् । मूर्तिले महामानवको सम्झना गराउँछ र उहाँको निर्देशनमा चलन प्रेरणा दिन्छ । बौद्धहरू आफ्नो मनमा उहाँको जीवितता अनुभव गर्छन् । यस्तो अनुभवले उनीहरूको पूजा प्रबल र अर्थपूर्ण बनाउँछ । बुद्धमूर्तिको शान्तभावले उनीहरू प्रभावित हुन्छन् र असल आचरण र शुद्ध विचार राख्नमा प्रेरित हुन्छन् ।

एक समझदार बौद्धले बुद्धमूर्तिसँग आफ्नो कुकर्मको क्षमादान वा अरु कुनै वस्तुको प्रार्थना गर्दैन । उसले आफ्नो मन वशमा राख्ने कोशिश गर्छ, बुद्धको शिक्षा अनुशरणमा लाग्छ, संसारीक दुःखबाट छुटकारा पाउन खोज्छ र आफ्नो मुक्ति प्राप्त गर्दछ ।

बौद्धहरूले बुद्ध मूर्तिको पूजा गरेको अर्थ र कारण नबुझ्नेहरूले नै बौद्धहरूलाई मूर्तिपूजक भनी आलोचना गरेका हुन् । जब मानिसहरूले आफ्ना आमाबाबुको, बाजेबजेको, राजारानीको, मन्त्रीहरूको, ठूला वीरहरूको, दार्शनिकहरूको र कविहरूको फोटो आफूसँग राख्न हुन्छ भने किन बौद्धहरूले आफ्ना परम पूज्य गुरुको फोटो वा मूर्ति आफूसँग राख्न नहुने ?

आफ्ना गुरुको गुण गाउनमा के आपत्ति छ ? जब मानिसहरू आफ्ना प्रियहरूको समाधिमा माला चढाएर श्रद्धा

प्रकट गच्छन् भने आफनो जीवन नै मानव कल्याणमा लगाउने आफना गुरुप्रति बौद्धहरूले फूल, धूप, दीप चढाएर पूजा गर्नुमा के हानी छ ? हत्यारा र लाखौं निरीह मानिसको मृत्युको कारण हुने व्यक्तिलाई विजयी वीरको नाममा मानिसहरू सालिक बनाउँछन् । सत्ताको लागि यी विजेताहरूले द्वेषपूर्वक, निर्दयीपूर्वक र लोभको कारण मानिसहरूको हत्या गच्छन् । तिनीहरूले गरीब मुलुकहरूमाथि आक्रमण गच्छन् र अर्काको जमीन र सम्पत्ति लुट्नुका साथै घेरै विध्वंश गरेर अत्यन्त दुःख दिन्छन् । कतिपय यस्ता विजेताहरू राष्ट्रिय वीर कहलाइन्छन्; तिनीहरूको सम्झनामा विभिन्न समारोह मनाई तिनीहरूको समाधिहरूमा फूल माला चढाइन्छन् भन्नाले, अरूलाई मुक्तिको मार्ग देखाउनको लागि बुद्ध बन्न सांसारिक सुख त्याग्ने गुरुप्रति बौद्धहरू नतमस्तक हुनुमा के दोष छ ?

मूर्तिहरू अर्धचेतनाका भाषा हुन् । त्यसकारण, कसैको मनमा बुद्धको मूर्ति अङ्कित हुँदा पूर्णताको प्रतिकको रूपमा अर्धचेतन मनमा गहिरिएर अङ्कित हुन्छ र यदि त्यो मन बलवान छ भने दुस्प्रवृत्तिमा यन्त्रवत रोक लगाउन सघाउँछ । बुद्धको सम्झनाले आनन्द उत्पन्न गराउँछ, मनलाई बलवान बनाउँछ र थकावट, तनाव र नैराश्यताबाट माथि उठाउँछ । तसर्थ बुद्धको पूजा गर्नुको अर्थ साधारण प्रार्थना होइन, ध्यान हो । त्यसकारण यो मूर्ति पूजा होइन 'आदर्श' पूजा हो । बौद्धहरू आफ्नो जीवनको पवित्रस्थल निर्माणमा

स्वच्छ बल प्राप्त गर्छन् । तिनीहरू आफूभित्र बुद्धमूर्ति स्थापना गर्न योग्य नहुन्जेल मनलाई सफा पार्छन् । मूर्तिद्वारा प्रतिनिधित्व गरिएका महापुरुषप्रति तिनीहरू सम्मान प्रकट गर्छन् । उहाँका आदर्श व्यक्तित्वबाट आफूमा प्रेरणा जगाउन प्रयत्न गर्छन् र उहाँको बराबरीमा पुग्ने कोशिश गर्छन् । बौद्धहरू बुद्धमूर्ति काठको हो वा धातुको हो वा माटोको हो भनी हेर्दैनन् । मन, वचन र कर्म शुद्धिको प्रतिनिधित्व बुद्ध मूर्तिले गरेको हुन्छ ।

बुद्ध मूर्ति बुद्धका उच्च गुणहरूको सांकेतिक प्रतिनिधित्व मात्र हुन् । बुद्धप्रति गहिरो आस्था व्यक्त गर्न संसारमा प्रचलित सूक्ष्म र राम्रा कला अपनाउनु कुनै अस्वभाविक होइन । पवित्र धार्मिक गुरुहरूका मूर्तिहरू पुज्नेप्रति मानिस किन कुदृष्टि राख्छन्, बुझ्न गाह्रो छ ।

बुद्धका शान्त र स्वच्छ मूर्ति सुन्दरताको सर्वग्राह्य धारणा भइसकेको छ । बुद्धमूर्ति एशियाली संस्कृतिका सबभन्दा अमूल्य र सार्वजनिक सम्पत्ति हो । बुद्धमूर्ति बिना हामीले शान्त, देदीप्यमान र संसारीकताबाट मुक्त व्यक्तित्व कहाँ पाउन सक्छौं ?

बुद्ध मूर्तिलाई एशियालीहरू अथवा बौद्धहरूलेमात्र सहाहना गरेका छैनन् । आफ्नो आत्मकथामा अनातोलि फ्रान्सले लेखेका छन्, '१८९० को मे १ तारिख, सौभाग्यवश पेरिसको म्यूजियम हेर्न पुगेँ । एशियाका मूर्तिहरूमध्ये



बुद्धमूर्तिमा मेरो आँखा पच्यो । बुद्धले दुःखित मानवहरूलाई मैत्री र समझदारी वृद्धि गर्न संकेत गरिरहनु भएको आभास मिल्यो । यदि यो पृथ्वीमा ईश्वर बस्दछ भने, उहाँ बुद्ध नै हुन् भन्ने अनुभव गरे । घुँडाले टेकेर उहाँलाई ईश्वरको रूपमा मानेको अनुभव भयो ।'

विन्स्टन चर्चिललाई एक सैनिक जनरलले आफ्नो इच्छापत्रद्वारा बुद्धमूर्ति छोडेका थिए । उनले भनेका थिए, 'जब तपाईंको मन व्यग्र र ब्याकुल हुन्छ, तब यो मूर्ति हेरेर आराम लेउ ।' बुद्धजीविको लागि यस कुराले के सन्देश दिन्छ त ? बुद्धमूर्तिको शान्त र स्वच्छतामा यसको जवाफ पाइन्छ ।

श्रीलङ्काको अभय गिरी विहारको प्रसिद्ध मूर्ति वा सारनाथको बुद्धमूर्ति वा बोरोबुदुरको मूर्ति हेर्नुस्, त्यसमा मानिसका सबभन्दा असल र महान कुशलता पाउँछौं । आँखाहरू मैत्रीले युक्त छन् र हातहरूले अभयदान अथवा आशिर्वाद दिइरहेका छन् । जहाँ-जहाँ बुद्धधर्म पुगे, त्यहाँ-त्यहाँ बुद्धमूर्ति पुगे । ती पूजाका लागि मात्र नभएर ध्यान र आदरको प्रतिकको रूपमा रहे । कीसर्लीङ्ग भन्छन्- 'बुद्धमूर्ति भन्दा भव्य यस संसारमा अरु मलाई केही थाहा छैन । सदृश रूपमा यो साँच्चिकै आध्यात्मिकताले परिपूर्ण छ ।' अति सुन्दर जीवन, अत्यन्त शुद्ध र दयालु हृदय, गहन र ज्ञानी मन, प्रेरक र निस्वार्थ व्यक्तित्व- यस्तो निर्दोष जीवन, मैत्रीयुक्त हृदय, शान्त मन, स्वच्छ व्यक्तित्व भएका व्यक्ति

साँच्चै नै आदर योग्य, सम्मान योग्य र पूजा योग्य छन् ।  
बुद्ध नै मानवहरू मध्ये महामानव हुनुहुन्छ ।

बुद्धमूर्ति कुनै एक व्यक्तिको प्रतिक नभई सबैले प्राप्त गर्न सक्ने बुद्धत्वको प्रतिक हो । बुद्धत्व कुनै एक व्यक्तिका लागि नभई सबैका लागि हो 'पहिले भइसकेका बुद्धहरू, पछि आउने बुद्धहरू, अहिले भएका बुद्धलाई म प्रत्येक दिन सादर अभिवादन गर्छु ।'

किन्तु, बुद्धधर्मको अभ्यासको लागि बुद्ध मूर्तिको अनिवार्यता छैन । जसले आफ्नो मन र इन्द्रिय नियन्त्रण आफै गर्न सक्छ, उसलाई मूर्तिको आवश्यकता छैन । कसैले साँच्चिकै बुद्धलाई हेर्न चाहन्छ भने उसले आफ्नो दैनिक जीवनमा उहाँका शिक्षाहरू लागू गर्नु पर्दछ । उहाँको शिक्षा अभ्यासबाटै जो कोही उहाँको नजिक पुग्दछ र अमृतज्ञान र मैत्रीको अद्भूत तरङ्ग अनुभव गर्दछ । उहाँको विशिष्ट शिक्षा अभ्यास नगरिकन साधारण आदर गौरवले मात्र मुक्तिको मार्ग भेटाउन सकिन्न ।

बुद्धको शुद्ध अर्थ बुझ्न हामीले प्रयत्न गर्नु पर्दछ । यस समस्यायुक्त संसारबाट बच्ने एकमात्र उपाय नै उहाँको शिक्षा हो । विज्ञान र प्रविधिको अत्याधिक उपलब्धि बावजूद, संसारभरका मानिस आज डर, चिन्ता र नैराश्र्यताले ग्रस्त छन् । बुद्धको शिक्षामा संसारीक समस्या समाधानका उपायहरू पाइन्छन् ।



## उपवासको धार्मिक अभिप्राय

खानामा संयम नगरिनाले विश्वमा धेरै मानिसहरूको  
असामयिक मृत्यु भइरहेको छ ।

बुद्धधर्ममा उपवासलाई आत्म संयमको अभ्यासको  
एक उपायको रूपमा लिएको छ । बुद्धले भिक्षुहरूलाई  
मध्याह्न पछि ठोस आहार नखान भनेका छन् । अष्टशील  
पालन गर्ने उपासक उपासिकाहरूले पनि मध्याह्न पछि ठोस  
आहार खाँदैनन् ।

यस्तो अभ्यासलाई समालोचकहरू कहिले काहिं  
धार्मिक पागलपन भन्छन् । वास्तवमा यो धार्मिक पागलपन  
नभई नैतिक र मनोवैज्ञानिक अभ्यास हो ।

बुद्ध धर्ममा उपवास आत्म संयमका लागि गरिने  
आत्म-अनुशासनको प्रारम्भिक अवस्था हो । प्रत्येक धर्ममा  
उपवासको नियम हुन्छ । उपवास बसेर एवं एक वा केहि  
छाक खाना नखाएर हामीले भोकाएका वा एक छाक पनि  
राम्ररी खान नपाएकाहरूलाई खान दिन सक्छौं ।

लियो टोल्स्टाय लेख्छन्, 'जसले अति धेरै खान्छ, ऊ  
असाध्यै अल्छि बन्छ । रागी र अल्छि मानिस कामुकताबाट  
कहिल्यै मुक्त हुँदैन । त्यसकारण, समस्त नैतिक शिक्षा भन्छ  
आत्म संयमको प्रयासले कामुकता बिरुद्ध संघर्ष गर्न उद्दत  
बनाउँछ,— स्वच्छ जीवनको रहस्य आत्म संयम हो भने आत्म  
संयमको प्रथम चरण उपवास हो ।'

उपवासको शुरूवातबाट आत्म संयमको अभ्यास गर्ने अधिकांश ऋषिहरू नै आध्यात्मिकताको पत्याउने गाह्रो लाग्ने उचाईमा पुगेका छन् । एक दुर्व्यसनी राजाको आदेश-बाट एक सन्त पुरुषलाई अनेक यातना दिएर पछि हात खुट्टा समेत काट्न लगाए । तर उक्त सन्तपुरुषले कुनै प्रकारको रिस, द्वेष मनमा नराखी संयमतापूर्वक ती यातना सहे । त्यस्ता धार्मिक व्यक्तिहरूले इन्द्रिय सुखबाट टाढा रही आफ्नो मानसिक शक्ति दृढ पारेका हुन्छन् ।



## परम्परा रीतिथिति र चाडपर्वहरू

अरूलाई हानी नहुने खालका परम्परा र रीतिथिति प्रति बुद्धधर्मले उदार दृष्टिकोण राखेको छ ।

परम्परागत कुरा हो भनी अन्धानुकरण नगर्न बुद्धले हामीलाई सिकाउनु भएको छ । 'जाँच र प्रयोग बिना कुनै पनि रीतिथितिलाई स्वीकार नगर्नु । यदि तिमिलाई र अरूलाई पनि लाभ हुने, फाइदा हुने, सुख दिने ठहरियो भनेमात्र ती परम्परा वा रीतिथितिलाई अंगीकार गर ।'

—(कालाम सूत्र)

अरू कुनै पनि धर्मगुरुहरूले नभनेका सबैभन्दा क्रान्तिकारी भनाइमध्ये यो पनि एक हो । कतिपय धर्मगुरुहरूले यस्तो सहिष्णुताबारे जानेकै छैनन् । तिनीहरूले आफ्ना नयाँ

अनुयायीहरूलाई असल वा खराब नहेरी आफ्नै किसिमका नयाँ परम्परा, रीतिथिति र संस्कृतिबारे सिकाउँछन् । बुद्धको शिक्षा प्रचारकहरूले आ-आफ्नो अनुकूल रीतिथितिलाई त्याग्ने सल्लाह कहिल्यै दिएका छैनन् । तर ती रीतिथिति र परम्पराहरू चाहिँ धार्मिक सिद्धान्त अनुरूपको हुनु पर्ने कुरामा भने जोड दिनु हुन्छ । अर्को शब्दमा भन्ने हो भने एउटा परम्परा अपनाउनको लागि धार्मिक नियमहरू बिथोल्न हुँदैन । यदि कुनै मानिसले केही धार्मिक महत्त्व नभएका आफ्नै परम्परा अपनाउ चाहन्छ भने उसले त्यो गर्न सक्छ तर धर्मको नाम दिएर अपनाउन हुन्न र ती परम्पराहरू हानीकारक नहुनु नितान्त आवश्यक छ ।

## रीतिरिवाज र संस्कार

परम्परा र रीतिथिति अन्तर्गत पर्ने रीतिरिवाज र संस्कारहरू मानिसलाई आकर्षित गराउन, आफ्नो धर्मलाई शृङ्गार गर्न बनाइएका कुराहरू हुन् । त्यसले कुनै कुनैलाई मनोवैज्ञानिक मद्दत पुऱ्याइरहेका हुन्छन् । तर धर्म अभ्यासको लागि रीतिरिवाज र संस्कार नै चाहिँन्छ भन्ने छैन । बुद्ध धर्ममा त्यस्तो अत्यावश्यक किसिमको रीतिरिवाज र संस्कार अपनाउनु पर्दैन, जस्तो कि कुनै कुनै धर्ममा अपनाउनै पर्ने बाध्यता राखेको हुन्छ । बुद्धका अनुसार आफ्नो आध्यात्मिक उन्नति र मानसिक शुद्धिको लागि कुनै पनि रीतिरिवाजमा टाँसिनु पर्ने जरूरत छैन ।

## चाडपर्व

सच्चा र इमान्दार बौद्धहरूले प्राणीको बली दिएर वा जाँड रक्सी दिएर बौद्ध चाडपर्व मनाउँदैनन् । तिनीहरूले बिल्कुलै बेग्लै तरिकाले ती पर्वहरू मनाउँछन् । त्यस्ता दिनहरूमा तिनीहरू खराब कामहरू गर्नबाट विरत रहन्छन् । दान दिएर सेवा गरेर अरूलाई मद्दत पुऱ्याइरहेका हुन्छन् । साथीभाई र इष्टमित्रसँग आदरणीय तरिकाबाट मनोरञ्जन गर्छन् ।

धर्मसँग सम्बन्धित चाडपर्वहरूले कहिलेकाहिँ धर्मलाई नै प्रदूषित गर्ने गर्दछ भने अर्कोतिर चाडपर्व नभएको धर्म कसैकसैलाई नीरस र निर्जीव जस्तै लाग्न सक्छ । अधिकांशतः केटाकेटी र युवाहरू धार्मिक चाडपर्वहरूकै माध्यमबाट धर्ममा प्रवेश गर्छन् । तिनीहरूका लागि धर्मको आकर्षण भन्नु नै चाडपर्व हुने गर्दछ । किन्तु, ध्यान अभ्यास गर्ने व्यक्तिलाई चाडपर्व भनेको बाधा जस्तो लाग्न सक्छ ।

वास्तवमा, कोही कोही मानिसहरू चाडपर्वमा गरिने धार्मिक क्रियाकलापले मात्र सन्तुष्ट हुँदैनन् । तिनीहरू उत्सव र देखावटी काम गर्न औघि रूचाउँछन् । आफ्ना भावनात्मक सन्तुष्टि प्राप्तिका लागि पूजा, पाठ, समारोह, जुलूस आदिको आयोजना गर्छन् । यस्ता क्रियाकलापलाई कसैले पनि बेठीक भन्न सक्दैनन् र कार्यकर्ताहरू अरूलाई बाधा नपर्ने गरी आफ्नो सांस्कृतिक परम्परा अनुरूप व्यवस्था गर्न बाध्य हुन्छन् ।



## विवाह प्रति बौद्ध दृष्टिकोण

बुद्धधर्ममा विवाहलाई धार्मिक कर्तव्यको रूपमा होइन बरु नितान्त व्यक्तिगत कार्यको रूपमा मात्र लिइएको छ ।

विवाह एक सामाजिक आचार विधि हो, मानिसको हित र सुखको लागि स्थापित एक रीति हो, पशु जीवनभन्दा मानिस जीवन पृथक देखाउने माध्यम हो र सन्तान उत्पत्ति कार्यमा शान्ति र सुव्यवस्था कायम राख्ने प्रथा हो । एक विवाह वा बहुविवाहप्रति बौद्ध साहित्य मौन रहेतापनि बौद्ध जनमानसलाई एक पति वा एक पत्नीमा आफूलाई सीमित राख्न सल्लाह दिइन्छ । बुद्धले विवाहिक जीवनको लागि कुनै नियमहरू बनाउनु भएको त छैन, तरपनि सुखी दाम्पत्य जीवनको लागि भने आवश्यक सल्लाहहरू दिनुभएको छ । एक मात्र पति व पत्नीमा विश्वास राख्नु र कामान्ध भई अन्य पुरुष वा स्त्रीहरूको पछि नलाग्नु ठूलो बुद्धिमानी हो भन्ने कुरा उहाँका उपदेशहरूमा थुप्रै उल्लेख भएका छन् । मानिसको पतनको मुख्य कारणहरूमध्ये अन्य बहुपुरुष वा स्त्रीहरूको पछि लाग्नु पनि एक हो भन्ने कुरा बुद्ध बताउनु हुन्छ (पराभव सूत्र) । पत्नी र परिवार पालन के कस्ता कठिनाई, दुःख, कष्ट फेलनु पर्छ भन्ने कुरा महसूस हुनु पर्दछ । दुःख र सङ्कटकका घडीहरूमा यस्ता कुराको अनुभव हुन्छ । मानव स्वभावको दोषहरूलाई दृष्टिगत गरी बुद्धले पञ्चशीलमध्ये

एक शीलमा काम वासनाको मिथ्याचरण वा व्यभिचारबाट टाढा रहने शिक्षा दिनु भएको हो ।

विवाहप्रति बौद्ध दृष्टिकोण बडो उदार छः बुद्धधर्ममा विवाहलाई धार्मिक कर्तव्य सम्झिन्न र यसलाई पूर्णतः व्यक्तिगत र आफूखुसीको विषयमा गनिन्छ । मानिसले विवाह गर्ने पछ वा गर्ने हुन्न भन्ने करकापमा कुनै धार्मिक नियमहरू बुद्ध धर्ममा छैनन् । संकजति बच्चा जन्माउनु हुन्छ वा पछ भन्ने कुरा कतै भनिएको छैन । वैवाहिक सम्बन्धका यावत कुरामा योग्य अनुसार सोच विचार गर्न सबैलाई स्वतन्त्रता दिइएको छ । अब प्रश्न उठ्न सक्छ, विवाह गर्न हुन्छ वा हुँदैन भन्ने कुरामा कुनै नियमहरू नभए बौद्ध भिक्षुहरूले किन विवाह गर्दैनन् त ? यसको स्पष्ट कारण हो मानव सेवा, जसको लागि भिक्षुहरूले ब्रम्हचर्ययुक्त जीवनयापन गर्दछन् । जो व्यक्ति मानसिक शान्तिको लागि भौतिक मोहबाट पृथक रहन वैवाहिक जीवन त्याग गर्दछ, उसले आफ्नो सम्पूर्ण जीवन अन्य धर्मकामो व्यक्तिहरूको आध्यात्मिक उन्नतिका लागि समर्पण गर्न सक्दछ । बौद्ध भिक्षुहरूले विवाह उत्सवमा भाग लिन्नन् तर दम्पतिहरूको मङ्गल कामना कार्यमा भाग लिन्छन् ।

### सम्बन्ध बिच्छेद / पारपाचुके

पारपाचुके वा सम्बन्ध बिच्छेदलाई बुद्धधर्ममा वर्जित गरेको त छैन तथापि बुद्धका शिक्षाहरूको इमान्दारीका साथ



पालना गर्नेहरूलाई त्यस्तो नौवत (अवस्था) यदाकदामात्र आउने गर्दछ । यदि एक अर्कोसँग साँच्चै नै मिलेर बस्न नसकिने हो भने त्यस्तो अवस्थामा छुट्टिएर बस्ने स्वतन्त्रता स्त्री पुरुष दुबैमा हुनुपर्दछ । लामो समयसम्मको नाजुक पारिवारीक जीवन बिताउनु नपरोस् भन्ना खातिर सम्बन्ध बिच्छेदलाई ग्राह्यता दिइन्छ । पराभव सूत्रमा बुद्ध भन्नुहुन्छ- 'बूढो मानिसले तरुनी स्वास्नी राख्नु हुन्न. किनकि बूढापा र जवानीपन एक आपसमा मेल नखाने हुनाले यसले अनावश्यक समस्या जन्माउँछ, दुःख र अवनति गराउँदछ ।'

एक अर्कामा निर्भर रहने र परिपूरक रहने आपसी सम्बन्धहरूबाट कुनै पनि समाजको अभिवृद्धि हुन्छ । कुनैपनि समूह वा समुदायमा आपसी सम्बन्ध भन्नु नै हृदयदेखि अरुको मद्दत र रक्षा गर्नु हो । यस्तो सम्बन्धको परिपाटीमा विवाहले अत्यन्त महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्दछ । आपसी समझदारी र इमान्दारिताबाट विवाहलाई सुखद र उन्नत बनाएको हुन्छ । विवाह विधिले संस्कृतिको विकास र दुई अनजान व्यक्तिहरूको सुखद मिलन गराउनुका साथै डर, एकांकीपन र अलगपना मिटाई दिन्छ । विवाह पछि, हरेक दम्पति एक अर्कामा शारीरिक र बौद्धिक उत्साहको आदान प्रदान गरी एक आपसमा परिपूरक बन्छन् । यहाँनिर श्रेष्ठता र नीचताको कुरा ल्याउनु हुन्न प्रत्येक दम्पति एक अर्कामा परिपूरक हुन्, समानताका साक्षेदार हुन्, शिष्टता, उदारता स्वच्छता र समर्पणका उद्गम हुन् ।

## जन्म नियन्त्रण, गर्भपतन र आत्महत्या

मानिसलाई आफ्नो सुविधानुसारको परिवार बनाउने स्वतन्त्रता छ तापनि गर्भपतनलाई क्षम्य मान्न सकिदैन ।

जन्म नियन्त्रणमा बौद्धहरूलाई कुनै प्रतिबन्ध लगाइएको छैन । यसकार्यका लागि उनीहरूले प्राचीन वा आधुनिक तरिकाहरू स्वतन्त्रतापूर्वक अपनाउन सक्छन् । जन्म नियन्त्रण गर्नु ईश्वरको नियम विपरित कार्य हो भन्ने कुरा युक्तिसंगत छैन । जन्म नियन्त्रण गर्नु भनेको कुनै अस्तित्वको प्रादुर्भावलाई रोक्नु हो । यसमा कसैको हिंसा वा अकुशल कर्म हुँदैन । तर यदि गर्भपतनका कुनै उपाय अबलम्बन गरेमा त्यो गलत ठहरिन्छ, किनकि यसले दृश्य वा अदृश्य जीवनको नाश गर्दछ । तसर्थ गर्भपतन कार्य क्षम्य हुँदैन ।

बुद्धको शिक्षा अनुसार, प्राणीहिंसा गरेको ठहरिनको लागि पाँचवटा अवस्था पूरा भएको हुनुपर्छ, ती हुन् :

१. जीवित प्राणी
२. जीवित प्राणी हो भन्ने ज्ञान अथवा सचेतता
३. हिंसाको प्रबल भावना
४. हिंसाको प्रयत्न र
५. उक्त प्राणीको मृत्यु ।

जब कोहि महिलाले गर्भधारण गर्दछ, तब उनको पाठेघरमा प्राणी रहन्छ— पहिलो अवस्था पूरा भयो । केही

महिनापछि नै उक्त महिलाले आफू गर्भवति भएको थाहा पाउँछ। याने आफूभित्र नयाँ जीवनको अस्तित्व भएको चाल पाउँछ- दोश्रो अवस्था पूरा भयो। कुनै कारणवश उक्त महिलाले गर्भपतनको इच्छा गर्छ र गर्भपतन गराउन सक्ने कुनै व्यक्तिको खोजतलास गर्छ तेश्रो अवस्था पूरा भयो। जब गर्भपतन गराउँछ- चौथो अवस्था पनि पूरा हुन्छ र अन्ततः उक्त गर्भमा रहेको प्राणीको मृत्यु हुन्छ- सबै अवस्था पूरा हुन्छ। यस प्रकार 'प्राणीहिंसा नगर्ने' पहिलो शीलको उल्लंघन हुन्छ र यो मानिसहत्या सरह मानिन्छ। कसैको ज्यान लिने अधिकार हामीमा छ भन्नुमा कुनै आधार छैन भन्ने कुरा बुद्धधर्मले बताउँछ।

कुनै कुनै परिवेशमा मानिसले आफ्नो सुविधाको लागि गर्भपतन गराउन बाध्य भएको महसूस गर्छन्। तर गर्भपतन जस्तो खराब कार्यलाई एक वा अन्य कारण देखाएर उचित ठहर्‍याउन सकिदैन। आफूले गरेको खराब कार्यको फल अवश्यै भोग्नु पर्ने छ। कुनै कुनै देशमा कुनै केही समस्या-हरूको समाधानका लागि गर्भपतनलाई कानूनी मान्यता दिइएको छ। मानिसहरूको सुविधा र स्वार्थको लागि धार्मिक सिद्धान्तहरूलाई कहिल्यैपनि लत्याउनु हुँदैन। यिनीहरू सम्पूर्ण मानवको कल्याणका लागि स्थापित भएका हुन्।

### आत्महत्या

कुनैपनि अवस्थामा गरिएको भएपनि आत्महत्या

सदैव नैतिक एवं धार्मिक रूपमा गलत नै हुन्छन् । निराश्रयता-  
वश आत्महत्या गर्नाले फन ठूलो दुःख पाइने हुन्छ । जीवनका  
समस्याहरूबाट मुक्त हुन आत्महत्या गर्नु कायरतापूर्ण कार्य  
हो । स्वच्छ र सन्तुलित हृदय भएका मानिसले आत्महत्या  
गर्न सक्दैन । व्याकुल र निराश भएर यस संसारलाई छोड्ने  
व्यक्ति असल स्थानमा जन्मन गाह्रो पर्दछ । लोभ, द्वेष र  
मोहले भरेको चित्तको कारणले आत्महत्या गरिने हुनाले यो  
एक अस्वस्थकर अथवा मूर्खतापूर्ण कार्य हो । जसले आत्म-  
हत्या गर्छन् त्यसले समस्यासँग सामना गर्न सिकेको छैन ।  
जीवनका वास्तविकताबाट अनभिज्ञ छन् र आफ्नो मनलाई  
ठीक तरिकासँग उपयोग गर्न जानेको छैन । त्यस्ता व्यक्तिले  
जीवनको स्वभाव र सांसारिक वास्तविकता यथार्थताबारे  
थाहा पाएका हुँदैनन् ।

कोही-कोहीले असल र राम्रो कारणको लागि भनेर  
आफ्नो जीवन त्याग गर्छन् । त्यस्ता व्यक्तिले आत्म-बलिदान  
गरेर गोली हानेर अथवा भोकै बसेर आत्महत्या गर्छन् ।  
यस्ता कार्यलाई बहादुरी र साहसी भनेर कसैकसैले बयान  
गर्छन् । तथापि बौद्ध दृष्टिकोणमा, यस्ता कार्यलाई भ्रम्य  
मानिदैन । आत्महत्यातर्फ उन्मुख मनले अरु वढि दुःखतिर  
धकेल्छ भन्ने कुरातर्फ बुद्धले स्पष्टसँग इंगित गर्नुभएको छ ।



## विश्वको जनसंख्या किन बढ्दैछ ?

यो समयमा मात्र विश्वको जनसंख्या वृद्धि भइरहेको छ भन्नुमा कुनै आधार छैन ।

यदि बौद्धहरू ईश्वरले श्रृष्टि गरेको आत्मामा विश्वास गर्दैनन् भने आजको विश्व जनसंख्या वृद्धिलाई तिनीहरू कसरी हेर्छन् त ? आजभोलि घेरैले सोध्ने प्रश्न हो यो । यो प्रश्न गर्नेहरूले प्राणी अथवा जीवाणुहरूको अस्तित्व एउटा मात्रै संसारमा छ भन्ने अनुमान लगाएका हुन्छन् । राम्रो हावापानी भएको स्थानमा, औषधी उपचारको उचित प्रबन्ध भएको स्थानमा, खाना र सुरक्षाको राम्रो बन्दोबस्त भएको स्थानमा मानिसको संख्या वृद्धि हुनु स्वाभाविक कुरो हो भन्ने कुरा बिसन्नु हुन्न ।

त्यस्तै, यो समयमामात्र विश्व जनसंख्या वृद्धि भइरहेको छ भन्नेमा कुनै ठोस आधार छैन भन्ने कुरा पनि बिसन्नु हुन्न । प्राचीन इतिहासको कुनै पनि समयसँग तुलना गर्नुमा कुनै अर्थ रहन्न । मध्य एशिया, मध्यपूर्व, अफ्रिका र प्राचीन अमेरिकामा विशाल सम्यताहरू प्रादुर्भाव भए र लोप पनि भए । यी समयमा जनगणनाका तथ्याङ्कहरूको कुनै गन्ध पनि कहिँ छैन । जनसंख्या भन्नाले ब्रह्माण्डका अरु चीज जस्तै वृद्धि र विनाश हुने कुरा हुन् । जन्मदरको भयावह वृद्धिलाई दृष्टिगत गरी पुनर्जन्मबारे जो कसैलेपनि तर्क गर्न

सकछन् । केही हजारवर्ष यता कुनै एक ठाउँमा आजकोभन्दा बढी जनसंख्या थिए भन्ने कुरा प्रमाणित गर्न कुनै प्रमाण भेटिएको छैन । विभिन्न ब्रह्माण्डमा रहेका जीवाणु अथवा प्राणीहरूको संख्या वास्तवमा अनगिन्ति छन् । त्यसमध्ये मानिसमात्रलाई एक कण बालुवाको रूपमा लिने हो भने अरू जीवाणुहरू समुद्र किनाराका बालुवाहरू जति हुन्छन् । अनुकूल परिस्थिति र राम्रो कर्मको फलस्वरूप ती जीवाणुहरू मध्ये केहिमात्र मनुष्यको चोलामा जन्मिन्छन् ।

चिकित्सा विज्ञानको उन्नतिको फलस्वरूप १६ औं र २० औं शताब्दिमा मानिसहरू बढी समयसम्म र बढी स्वस्थ भएर वाँच्न सक्षम भएका हुन् । जनसंख्या बृद्धि हुनुमा यो एक कारण हो । सचेत नागरिकहरूले प्रयत्न नगरेमा जनसंख्या अझ बृद्धि हुँदै जानेछ । तसर्थ जनसंख्या बृद्धि हुनुमा चिकित्सा विज्ञान आदि जस्ता सुविधाकै देन ठहर्छ । यसको लागि कुनै एक धर्म वा वाह्य कारणलाई जिम्मेदार ठहर्‍याउन सकिन्न ।

विश्वको जनसंख्या कम गर्न ईश्वरले विभिन्न दैवी प्रकोप मच्चाउँछ भन्ने जनधारणा पनि पाइन्छ । यदि यस्तो हो भने, उसले आफ्नो सन्तानलाई दुःख दिनुको साटो उत्पादन मै नियन्त्रण गर्न किन सकेन ? राम्ररी खाने, लगाउने जस्ता आधारभूत आवश्यकता नै पूरा हुन नसकेको घना आवादी भएका मुलुकहरूमै बढी जनसंख्या सृष्टि किन गर्छन् ? ईश्वर नै सृष्टिकर्ता हुन् भन्ने विश्वास राख्नेले यी

प्रश्नका सन्तोषजनक जवाफ दिन सक्दैनन् । गरीबी, दुःख, लडाई, भोकमरी, रोगव्याधी, दुर्भिक्ष, आदि कुनै ईश्वरको इच्छा वा दुष्टात्माको कारणले हुने होइन बल्कि थाहा पाउन सकिने विभिन्न कारणहरूले गर्दा त्यसो हुन्छन् ।

★★★

## यौन र धर्म

‘हाम्रो अधोभाग झसै पनि पशुतुल्य नै छ ।’

—(गान्धी)

यौन प्रवृत्ति मानव स्वभावको सबभन्दा शक्तिशाली बल हो । यसरी शक्तिशाली र दूरगामी प्रभावशाली भएकोले नै साधारण अवस्थामा पनि आत्म नियन्त्रणको खाँचो पर्ने हुन्छ । आध्यात्मिक उन्नतिको लागि त भन बढी आत्म अनुशासनको जरूरत पर्दछ । यस्तो बलवान शक्तिलाई एकाग्रताको अभ्यास र नियन्त्रित विचारलेमात्र आफ्नो वशमा पार्न सकिन्छ । यौन शक्तिको संरक्षण गर्नलेमात्र यस्तो संभव हुन्छ । जसले यौन शक्तिको नियन्त्रण गर्छ, उसले आफ्ना सबै मानसिक शक्तिमाथि नियन्त्रण गर्नसक्ने हुन्छ ।

मुक्तिको लागि आध्यात्मिक उन्नति चाहने व्यक्तिले ब्रह्मचर्य पालन गर्नुपर्छ । तथापि, बुद्धको शिक्षा अभ्यास गर्ने प्रत्येक व्यक्ति ब्रह्मचारी नै हुनुपर्छ भन्ने अनिवार्यता छैन ।

आध्यात्मिक उपलब्धिका लागि ब्रह्मचर्य पालनले बढी फाइदा गच्छ भन्नेमात्र बुद्धको सल्लाह हो । साधारण बौद्ध उपासक उपासिकाहरूका लागि व्यभिचार कर्मबाट टाढा रहने शील (शिक्षा) दिइन्छ । यद्यपि, यौन शक्तिको दुरुपयोग यस अन्तर्गत पर्दैनन् र दूषित व्यक्ति शारीरिक वा मानसिक दुबै तर्फबाट दुःखित हुन्छन् ।

बौद्ध उपासक उपासिकाहरूले आफ्नो यौन शक्तिको नियन्त्रणको लागि अभ्यास गर्नुपर्छ । मानसिक यौनेच्छालाई उचित रूपमा नियन्त्रित राख्नुपर्छ, होइन भने कामवासनाले उन्मत्त व्यक्तिले पशुभन्दा नीच व्यवहार गर्छ । 'निम्न पशु' को यौन व्यवहार हेरौं र भनी कुनचाहिं नीच हुन्छ— मानिस अथवा पशु ? र अनियमित र दूषित कार्य गर्नमा कुनचाहिं पहिला हुन्छ ? यसमा मानिसभन्दा पशु नै जाति पाउँछौं ! र यस्तो किन हुन्छ त ? किनकि मानिस जसले आफ्नो मानसिक शक्तिलाई नियन्त्रण गरेर आफ्ना कुण्ठित भावनाहरू माथि विजय पाउन सक्छन्, उसले त्यसको दुरुपयोग गरेर ती भावनाहरूको दास बन्न पुग्छन् । त्यसकारण, मानिस कहिलेकाहिं पशुभन्दा पनि नीच हुन जान्छन् ।

हाम्रा पुर्खाहरूले यस्ता यौन क्रिडाहरू धेरै खेले; तिनीहरूलाई थाहा थियो कि कुनै प्रेरणा नै नदिएतापनि यो (यौन प्रवृत्ति) अति नै बलवान हुन्छ । तर आज आएर हामीले प्रेरणा र उत्तेजनाका विभिन्न विज्ञापन दिएर, अति नै महत्त्व र खुला छुट दिएर यस (यौन प्रवृत्ति) लाई बढावा



दिन्छौं र योनेच्छाको रूकावट भयावहमात्र होइन मानसिक असन्तुलनका कारण पनि हुन् भन्ने धारणाले यसलाई सुसज्जित पारेका छौं ।

तथापि यौनेच्छाको नियन्त्रण नै कुनै पनि सभ्यताको प्रथम सिद्धान्त हो । तर आजको हाम्रो सभ्यतामा हामीले तन र मनलाई यौन तृप्तिमा प्रेरित गर्नु नै महानता हो भनेर यौन वातावरणलाई नै प्रदूषित पारिसकेका छौं ।

आधुनिक समाजका यस्ता अदृष्य प्रेरकहरूका यौन स्वार्थान्धताको फलस्वरूप आजका युवाहरूमा यौन सम्बन्धि जुन धारणाहरू देखिन थाले, त्यो समाजको लागि अति नै उत्पातपूर्ण हुन थालेको छ । एक निरपराध (निर्दोष) केटीलाई बिना कुनै बाधा कतै जान स्वतन्त्रता छैन । अर्कोतिर नारीहरूले पनि लोभने मानिसहरूभित्र लुकेको पशुत्वलाई उत्तेजित नपार्ने खालको पहिरन लगाउनु पर्दछ ।

मानिसमात्र त्यस्तो प्राणी हो, जसको लागि यौनशक्ति निस्क्रिय हुने कुनै समय हुन्न । तर दुर्भाग्यवश, व्यवसायिक रूपमा मानिसभित्र रहेको कामुकतालाई उत्तेजित पारिनाले आजको आधुनिक मानिस हरबखत चारैतिरबाट अनवरत रूपमा उत्तेजित भइरहेको हुन्छ ।

वर्तमान जीवनका अधिकांश पागलपन यिनै असन्तुलित व्यवहारसँग दाँज्न सकिन्छ । पुरुषहरूबाट एक विवाहको अपेक्षा गरिन्छ, तर स्त्रीलाई आफ्नो पतिको लागिमात्र होइन

अरूलाई पनि उत्तेजित पार्ने खालको 'मोहनी' लाउनमा प्रेरित गर्दछ ।

कतिपय समाजले एक विवाह प्रणालीलाई बढावा दिएको छ । ताकि अवगुणले भरिएको मानिसपनि आदर्श व्यक्ति बन्न सकोस्, याने कि ऊ एक पत्नीप्रति बफादार रहेको होस् । तर यहाँनिर खतरा के आउँछ भने विचारवान र बुद्धिमान भनाउँदा मानिसहरूले यी नियमहरू कृत्रिम हुन् र सर्वसम्मत सिद्धान्तमा आधारित छैनन् भन्ने ठानेपछि अरू नीति नियम जस्तै यो पनि पतन हुन जान्छ ।

मानिसको सामान्य जीवनमा यौनलाई उचित स्थान दिनु पर्छ; यसलाई न त अस्वस्थकर रूपमा दबाउनु हुन्छ न त खुला रूपमा छूट दिनु हुन्छ । र यसलाई आफ्नो इच्छा शक्तिको अधिनमा उचित र स्वस्थ किसिमबाट राख्नुपर्छ ।

यौनलाई वैवाहिक जीवनको सबैभन्दा महत्वपूर्ण अंगको रूपमा लिइनु हुन्न । जो यसमा बढी महत्वाकांक्षी हुन्छ ऊ यौनाचारको दास बन्छ र उसले विवाहबाट पाउने प्रेम र दयालाई बर्बाद पाछ । अरूहरूमा जस्तै, यौनेच्छामा पनि एक अर्काको भावना र स्वभावप्रति संयमी र विवेकशील हुनुपर्छ ।

विवाह भनेको पुरुष र स्त्री बीच साझा जीवन व्यतित गर्न गरिने एक सम्झौता हो । दम्पतिले धैर्य, सहनशीलता र ममकदारी यी तीन मुख्य गुणहरूको विकास र स्याहार गर्नु पर्छ । दुबै जोडोलाई सँगै बाँच्न प्रेम चाहिन्छ

भने पुरुष साथीले सुखी परिवारको लागि आवश्यक भौतिक सामानहरू जुटाउनु पर्छ । असल दाम्पत्य जीवनको लागि 'हाम्रो' भन्ने भावना राख्नुपर्छ, 'तिम्रो' वा 'मेरो' होइन । राम्रो जोडी हुन एक अर्काको मन 'खुला' राख्नुपर्छ र 'गोप्य' भन्ने शब्दबाट टाढा बस्नुपर्छ । 'गोप्य' राख्नाले शंका उत्पन्न हुन्छ र शंकाले दम्पतिको 'प्रेम'लाई नष्ट पार्दछ । शंकाले डाह, इर्ष्यालाई जन्माउँछ, डाहले रीस उत्पन्न गर्छ, रीसले घृणा उब्जाउँछ, घृणा शत्रुतामा परिणत हुन्छ र शत्रुताले रक्तपात, आत्महत्या र हत्या जस्ता अकथनीय दुःखलाई निम्त्याउँछ ।



## मानिस र धर्म

यस संसारमा धर्म पत्ता लगाउने र पूजापाठ गर्ने प्राणीहरू मानिस मात्रै हुन् ।

मानिसले आफूभित्रको जीवन र आफू बाहिरको संसारबारे जान्ने इच्छा परिपूर्तिका लागि धर्मको विकास गरे । सबभन्दा पहिलेका धर्महरू ब्रह्मवादी (Animistic) थिए र यी धर्महरू मानिसका डर र अज्ञात भयका कारण सृजना गरिएका थिए । समय बित्दै गएपछि यी धर्महरू भौगोलिक, ऐतिहासिक, सामाजिक, आर्थिक, राजनैतिक र बौद्धिक वातावरण अनुरूप ढालिदै र बदलिदै गए ।

यी मध्ये कतिपय धर्महरू संगठीतरूपमा विकास भएको छ र आज पर्यन्त धेरै अनुयायीहरूसहित उन्नत भइरहेको छ । धेरै मानिसहरू पूजा आजा, उत्सव एवं बाहिरी रीवाजका कारण यी संगठीत धर्ममा लागेका छन् भने कोहीले धर्मलाई व्यक्तिगत रूपमा आन्तरीक जीवनमा उतार्न मन दिएर आफ्ना धार्मिक गुरुलाई भित्री हृदयमा सम्मानपूर्वक स्थापित गरी उनको शिक्षालाई दैनिक जीवनमा प्रयोग गर्न रुचाउँछन् । धर्मलाई व्यवहारमा उतार्न आवश्यक भएकोले सबै धर्मले आफूलाई केवल भक्ति होइन जीवन जिउने मार्ग हो भन्छन् । तिनीहरूको उत्पत्ति र विकास क्रमलाई हेर्दा मानिसका धर्महरू आ-आफ्नो धारणामा, तीका अनुयायीहरूले बुझेको र गरिने व्याख्यानमा, तीका लक्ष्य एवं असल खराब कर्मको फल र दण्डकाबारे धारणामा कतिसम्म फरक हुन सक्छ भन्ने कुरा आश्चर्यलाग्दा नै छन् ।

धार्मिक क्रियाकलापहरू श्रद्धा, डर, ज्ञान अथवा भलाईमा आधारित भएको पाइन्छ । मानिसको डर हटाउन र आवश्यकता परिपूर्ति गर्न बनेका धेरै धर्महरू भक्तिमा आधारित हुन्छन् । चमत्कार र अलौकिक शक्तिमा आधारित धर्मले अज्ञानताका कारणले उत्पन्न भएको मानिसको डरको फाइदा उठाउँछ र लोभका कारण आवश्यक देखिने भौतिक उपलब्धि गराइदिने वचन दिन्छ । अलौकिक शक्तिको भय हटाउनको लागि बनेको धर्ममा पूजा र पाठ गरी त्यस्तो भय शान्त गर्छन् । श्रद्धामा आधारित धर्मले मानव जीवन र परिस्थि-

तिका अनिश्चिततासँग सामना गर्न सकिने विश्वास र दृढता हासिल गर्न सिकाउँछ ।

केही धार्मिक अभ्यासहरू मानिसको ज्ञान, अनुभव र बुद्धिको विकासको फलस्वरूप विकसित भएका पनि छन् । यस्तो धर्ममा मानवीय मूल्य र प्राकृतिक नियम कानूनहरूको संयुक्त सहभागिता हुने गर्दछ । यो धर्म मानवतामा आधारित हुन्छ र मानवीय गुणहरूको विकासमा केन्द्रित हुन्छ । कार्य र कारण अथवा 'कम्म' (कर्म) को सिद्धान्त राखेको धर्म स्वावलम्बनमा आधारित छ र यसले मानिसलाई उसको सुख र दुःखका साथै मुक्तिको जिम्मेवार उसैलाई ठहर्‍याउँछ । जीवनको यथार्थता र सांसारिक स्वभावको विश्लेषणात्मक ज्ञानले जान्नुपर्छ भन्ने भनाई प्रज्ञामा आधारित धर्ममा रहेको छ ।

कल्याण र मुकर्म सबै धर्ममा पाइने साक्षात् तत्व हुन् । शान्तिमा आधारित धर्मले आफ्नो साथै अरू कसैको पनि कुभलो चिताउँदैन र आफ्ना अनुयायीहरूलाई सौम्य, उदार र शान्त जीवन निर्वाह गर्ने शिक्षा दिन्छ । अर्काको सुख र भलाईको लागि त्याग र सेवा गर्नुपर्छ भन्ने भनाइ मैत्रीमा आधारित धर्ममा रहेको पाइन्छ । धर्मगुरुहरूद्वारा गरिने व्याख्या र परिभाषा र दिइएका उपदेशलाई तिनका अनुयायीहरूको बुझ्ने क्षमता अनुसार धर्म फरक-फरक हुन जान्छन् । कुनै धर्ममा धार्मिक नियम र नैतिक आचरणबारे कडा निर्देशन दिइएको हुन्छ भने कुनैमा त्यस्ता नियम र

आचरण गर्ने तरिकामात्र बताइएको हुन्छ । प्रत्येक धर्मले विद्यमान मानवीय समस्या र असमानताका कारण बताउने र त्यसको सुधारको कुरा गर्छन् । यही क्रममा कुनै धर्म भन्छन्— मानिसले यी सबै समस्या भोग्ने पछि, किनकि ऊ संसारको यात्रामा रहेको छ । यस्तो भनाइप्रति कसैले प्रश्न गर्न सक्छ— 'तर यी सबै के का लागि ? जबकि प्रत्येक मानिस भौतिक, बौद्धिक, सामाजिक, आर्थिक र वातावरणीय रूपमा फरक-फरक छन् भने सबैलाई एकै नासको कसरी मान्ने ?'

आध्यात्मिक जीवनको लक्ष्यबारे प्रत्येक धर्मको आ-आफ्नै दृष्टिकोण रहेको छ । कुनै धर्मले स्वर्ग प्राप्तिलाई आफ्नो अन्तिम लक्ष्य राखेको हुन्छ । कुनैले विश्वव्यापी चेतनाको ऐक्यबद्धता नै जीवनको लक्ष्य ठान्छन्, किनकि प्रत्येक जीवन चेतनाको एक इकाई हो र त्यो जरूर पनि मूल चेतनामा बिलीन हुनुपछि भन्ने तिनीहरूको विश्वास रहेको छ । कसैले जीवन र मृत्युबाट छुटकारा अथवा दुःखको अन्तलाई नै आफ्नो अन्तिम लक्ष्य ठानेका छन् । कोहीले अनिश्रित जीवन अवश्यभावी छ र स्वर्ग प्राप्त अथवा ब्रह्मलीन भन्ने कुरा पछिमात्र आउँछ भन्छन् । र कोही यस्तापनि छन् जसले जीवनको लक्ष्य अनुभव गर्ने वर्तमान जीवन नै यथेष्ट छ भन्छन् ।

परिलक्षित लक्ष्य हासिल गर्ने प्रत्येक धर्मले आ-आफ्नै तरिकाहरू बताएका हुन्छन् । कुनै धर्मले ईश्वरमा आत्म-

समर्पण गर्न अथवा सबै कुराको लागि ईश्वरमा निर्भर रहने निर्देशन दिन्छन् । कमैले खराबी हटाउन तपस्या गर्नुपर्छ भनी कठोर संन्यास लिन लगाउँछन् । कुनै धर्मले शुद्धि र लक्ष्य प्राप्तिको लागि मन्त्र पाठ, पूजा आजाका साथै प्राणी बलिको समेत सिफारीश गर्छन् । अरू यस्तो पनि छ जसले सत्यलाई बौद्धिक स्तरमा ग्रहण गर्न र ध्यानद्वारा मन एकाग्र गर्न विभिन्न उपाय र युक्तिहरू सिकाउँछ ।

खराब कार्यका लागि दण्डको विषयमा प्रत्येक धर्मको फरक-फरक धारणा रहेको छ । केही धर्मका अनुसार जसले अपराध गर्छ, ऊ सधैंका लागि ईश्वरको दण्ड भागी हुन्छ । कोही भन्छ- क्रिया र प्रतिक्रियाहरू प्राकृतिक नियम अनुसार भइने रहन्छन् र कुनै कार्यको फल केही समयमात्र भोग गरे पुग्छ । कुनै धर्म भन्छ- असंख्य जीवनहरूमध्ये यो एक जीवन हो र मानिसले उच्चतम मोक्ष प्राप्त नगरुन्जेल आफ्नो अवस्था सुधार्ने मौका पाउँछ ।

मानव श्रृजित विभिन्न धर्मबारे यी र यस्ता बिस्तृत बिवरण, व्याख्या र लक्ष्य पाइसके पछि मानिसले आफ्नो धर्मकोमात्र अन्धानुकरण गर्ने होइन बल्कि अरू धर्मप्रति पनि सहनशील भई खुला दिल राख्नु पर्छ ।

बुद्ध भन्नुहुन्छ- 'मैले भनेको भनेरैमात्र मेरो शिक्षा ग्रहण नगर्नु, पहिले त्यसलाई सुन जाँचिफैं जाँच ।'

धर्मका सिद्धान्तहरू बुक्सकेपछि यो सम्झनु आवश्यक छ कि धर्मको आवश्यकता र अभ्यास सबै प्राणीको हित,

सुख र स्वतन्त्रताको लागि हो । याने कि सबै प्राणीको जीवन सुधार गर्न धार्मिक शिक्षालाई सकारात्मक रूपमा उपयोग गर्नुपर्छ । तैपनि आज मानिस पथभ्रष्ट र धार्मिक सिद्धान्तबाट विमुख हुँदैछन् । अनैतिक र दुष्कार्य सार्वजनिक जस्तै भइसके । र आधुनिक जीवनमा धार्मिक भावना भएका मानिसहरूलाई धार्मिक मूल्य र मान्यता जोगाउन कठिन हुँदैछ । दूषित र स्वार्थीमनलाई बुझाउन धर्मको आधारभूत शिक्षाको स्तर खस्किदो छ । मानिसले आफ्नो स्वार्थ र लोभको वशमा परेर विश्वव्यापि नैतिक नियमलाई दूषित र उल्लंघन गर्न हुन्न, बल्कि धर्मद्वारा निर्देशित ती सिद्धान्तमा आफूलाई पनि ढाल्न सक्नु पर्छ । शान्ति र सुखी जीवनको आदर्शपथ थाहापाएका पवित्र धर्मगुरुहरूले शील आचरणको शिक्षा दिनुभएका छन् । जसले यी शील आचरण भंग गर्छ उसले प्राकृतिक नियम उपर अपराध गरेको ठहर्छ, बुद्धधर्म अनुसार त्यस्ताले खराब फल भोग्ने पर्ने हुन्छ ।

यसको अर्थ योपनि होइन कि, धर्ममा उल्लेख भएको छ भन्दैमा समयानुकूल छ कि छैन भन्ने नै नसोचिकन त्यसको अन्धानुशरण गर्ने पर्छ । धार्मिक नियम र शील आचरण मानिसलाई रूढिवादी र अन्धभक्तिमा बाँधी राख्न होइन, अपितु मानिसलाई अर्थपूर्ण जीवन जिउन समर्थवान बनाउनका लागि हो । धर्मको आधारभूत सिद्धान्तलाई अंगाल्ने व्यक्तिले मानवीय प्रज्ञा (ठीक, बेठीक छुट्याउन सक्ने क्षमता) लाई मान्यता दिनुपर्छ र मानवीय प्रतिष्ठाका साथै



एक आदरपूर्ण जीवन जिउनु पर्छ । हामीले धार्मिक क्रिया-कलापलाई धर्मको मूल शिक्षामा प्रभाव नपर्ने गरी हाम्रो शिक्षा र बर्दालिदो समाज सुहाउँदो रूपमा ढाल्नु पर्छ तर यसो गर्दा केही कट्टरपन्थीहरूको विरोध सधैं भई नै रहन्छ । यस्तो कट्टरपन्थी विचारधारालाई कुनै पोखरीको प्रवाहहीन पानीको उपमा दिन सकिन्छ, जबकि स्वच्छ विचारलाई फरनाको पानीको उपमा दिन सकिन्छ जहाँ पानी निरन्तर रूपमा स्वच्छ भइरहन्छ र उपभोग्य हुन्छ ।

### धर्मको विकृति

नैतिक उत्थान गर्नेमा धर्मको महत्व भएतापनि धर्म एउटा धार्मिक खोल ओढाएर अन्धविश्वास र धार्मिक पाखण्डीलाई विकास गर्ने एक उर्वरा भूमिपनि हो । कतिपय मानिसहरू धर्म र धार्मिक व्यवहारको पोशाक लगाएर जीवनको वास्तविकताबाट भाग्ने गर्छन् । तिनीहरूले पूजा प्रार्थना आदि गर्ने गर्छन् तर तिनीहरूको मन साँच्चिने धर्मभोरू हुँदैनन् र धर्म वास्तवमा केका लागि हो भन्ने कुरापनि बुझेका हुँदैनन् । जब धर्म अज्ञानता, स्वार्थपन र शक्तिको लालचबाट अन्वयमूल्यन भएको हुन्छ, तब मानिसहरू त्यसप्रति औंला ठड्याउँछन् र भन्छन् 'धर्म बेकारको छ ।' तर तथा-कथित धर्म (कुनैपनि शिक्षाको वाह्य कर्मकाण्ड वा अभ्यास) र धर्मको वास्तविक शिक्षामा छुट्याउन सक्नुपर्छ । आलोचना गर्नुभन्दा पहिले ती धर्ममा प्रतिपादकहरूले दिएका

मूलशिक्षा अध्ययन गर्नुपछं र हेर्नुपछं कि त्यसमा नै कुनै दोष छ वा छैन ।

धर्मले मानिसलाई असल हुन र असल काम गर्न सल्लाह दिन्छ, तर मानिसहरू यस्तो गर्न इच्छुक छैनन् । यसको सट्टा तिनीहरू कुनै धार्मिक मूल्य नै नभएको काम कुरा अंगाल्न नै चाहन्छन् । यदि उनीहरूले आफ्नो मनलाई इर्ष्या, घमण्ड, निर्दयीता र स्वार्थीपनबाटमात्र बचाउन सकेको भएपनि कमसेकम धर्मको अनुशरण गर्ने सही बाटो थाहा पाउन सक्थे । धेरै मानिस आफू धार्मिक भएको अभिनय गर्छन्, तर धर्मको नाममा ठूलूला अत्याचार गर्छन् । धर्मको उच्च आदर्श बिसेर उनीहरू धर्मकै नाममा लड्छन्, अशान्ति र भेदभाव फैलाउँछन् । तथाकथित धार्मिक कृत्या-कलाप र गतिविधिहरूमा भएको बृद्धिले गर्दा धर्मको उन्नति भएको छ भन्ने भान हामीमा हुनसक्छ । तर वास्तविकता ठीक यस्तको उल्टो छ । किनकि मानसिक विशुद्धि र समझदारीको अभ्यास धेरै नै कम मात्रामा मात्र भइरहेको छ ।

धर्मको अभ्यास भन्नाले अरू केही होइन बल्कि आफ्नो आन्तरिक (भित्री) चेतना, मैत्रीभाव र समझदारीको विकास हो । आफ्नो आध्यात्मिक शक्तिमाथि पूर्णरूपमा निर्भर रहेरमात्र समस्यासँग सामना गरिनु पर्ने हुन्छ । अध्यात्मको नाममा समस्याबाट भाग्नु कायरता हो । आजको अस्तव्यस्त परिस्थितिमा मानिसहरू आफ्नै विनाशको बाटो-तिर निरन्तर लाग्दैछन् । बिडम्बना यही छ कि मानिसहरू

गोरवशाली सभ्यतातिर उन्मुख हुँदै छौं भन्ने सोच्छन् जबकि त्यो प्राप्त गर्न बाँकी नै छ ।

यस्तो द्विविधाको बीचमा फेरि मानिसको मनमा अरू बढी लोभ र भ्रम सृजना गर्ने खालका काल्पनिक र बनावटी धार्मिक व्याख्यानहरू गरिंदैछन् । धर्मलाई व्यक्तिगत फाइदा र शक्तिको लागि दुरुपयोग गरिंदैछन् । युवाहरूमा आफ्नो धर्म प्रचार गर्न केही गैरजिम्मेवार धार्मिक समूहहरू स्वतन्त्र यौन जस्ता सस्ता र अनैतिक क्रियाकलापहरूलाई वढावा दिंदैछन् । वासनायुक्त प्रलोभनको मद्दतद्वारा यिनीहरूले केटा र केटीहरूलाई आफ्नो धर्मको अनुयायी बन्न बहकाउन खोज्दैंछन् । आज धर्मको वास्तविक अर्थ एवं नैतिक मूल्यलाई न्यून र सकुचित पारेर धर्मलाई धार्मिक वजारमा सस्तो बानाकोरूपमा पतित गरेको छ । केही धर्म-दूतहरू ईश्वरप्रति श्रद्धा र भक्तिमात्र भए पुग्छ, नैतिकता र शील आचरण त्यति महत्वपूर्ण छैन भन्ने दावी गर्छन् र यही नै मुक्तिको लागि यथेष्ट छ भन्छन् । केही धर्माधिकारीहरूले यूरोपका आफ्ना अनुयायीहरूलाई कसरी धोखा दिइयो र अन्धकारमा राखियो भन्ने कुरा प्रकाशमा आएपछि कालं माक्सले यस्तो निन्दापूर्ण अभिव्यक्ति प्रकट गरेको छ- 'धर्म भनेको शोषित प्राणीहरूको 'ऐय्या !' (गहिरो सास) हो, हृदय विहीनहरूको संसारको अनुभूति हो, आत्महीन अवस्थाको आत्मा हो । यो मानिसहरूको लागि अफिम हो ।'

मानिस आफ्नो विवेक बुद्धिलाई बन्धक राखेर अरूको

लागि बाधा बन्ने भई जिउने कट्टर शिक्षाको लागि अथवा अर्को जन्मको मिठो सपना देखाउनको लागि मानिसलाई धर्म चाहिएको होइन । धर्म भनेको मानिसलाई सुसभ्य, समझदार व्यक्तिका रूपमा अरूका लागि समेत अनुकरणीय उदाहरण भई 'यहाँ' र 'अहिले' (वर्तमानमा) जीवन जिउने युक्तिसंगत र भरपर्दो तरिका हुनुपर्दछ । कतिपय धर्मले मानिसलाई आफूबाटभन्दा परको दैवीय प्राणीतर्फ ध्यान दिन लगाउँछ भने बुद्धधर्मले मानिसलाई आफैँभित्र लुकेर बसेको शान्तिको खोज गर्नेतर्फ निर्देशित गर्छ । 'धर्म' (माने-धारण गरेको) भनेको बाहिर खोज्ने वस्तु होइन, किनकि वास्तवमा मानिस नै धर्म' हो र 'धर्म' नै मानिस हो । तसर्थ, सच्चा धर्म, याने कि 'धम्म' हामीभन्दा बाहिरबाट पाइने होइन बल्कि आफूभित्र ज्ञान, मैत्री र परिशुद्धताको विकास र प्राप्ति नै 'धर्म' हो ।



## मृत्यु अगाडि धर्म परिवर्तन

मनका दुर्भावना नहटाइकनै कसैले आफ्नो अपराध-हरू पखाली दिन्छ भने विश्वास गर्नु बुद्ध शिक्षा अनुरूप होइन ।

आफ्नो जीवनको अन्तिम अवस्थामा आएर धर्म परिवर्तन गर्ने मानिसहरू यदाकदा देखिन्छन् । 'आफ्ना अपराधहरू

पखाली दिन्छ' र स्वर्गको सुगम पथ (मार्ग) पाइन्छ भन्ने भ्रममा परी तिनीहरूले अरू धर्म ग्रहण गर्नेगछन् । त्यस्तै राम्रो र साधारण अन्त्येष्टि पाउँछ भन्ने आशा राख्दछन् । कुनै एक धर्ममा आफ्नो सारा जीवन बिताइसकेको मान्छेले बिल्कुलै नयाँ र अपरिचित धर्म अपनाएर त्यसबाट मुक्ति पाउँछ भनी निश्चिन्त हुनु वास्तवमा अति क्लिष्ट चाहना हो । यो सपना मात्रै हुन्छ । कसै कसैलाई अचेतावस्थामै र अरू मृत्यु पछि समेत अर्को धर्ममा दिक्षित गराइन्छन् । जसले यस्तो गराउँछ, उसले आफ्नो धर्ममामात्र स्वर्ग प्राप्तिको सजिलो र छोटो उपाय छ भनी अशिक्षित व्यक्तिहरूलाई ढुक्याएका हुन्छन् । आफ्नो जीवनमा गरेका पापहरू पखाली दिने 'कोही' माथि छ भनी यदि कसैले मानिसहरूलाई विश्वास दिलायो भने त्यस विश्वासले तिनीहरूलाई खराब काम गर्नमा मात्र प्रेरित गराउँछ ।

पाप पखाल्ने कोहि छैन भनी बुद्ध शिक्षाले सिकाउँछ । जब मानिसले आफूले अपराध गरेको वा बिराम गरेको महसूस गर्दछ, तब उसले आफूलाई सुधार्ने र आफ्ना नराम्रा कार्यबाट आउने परिणामबाट बच्न असल कार्यहरू गर्दछ ।

'मृत्युपछि जीवन दिन्छौं' भन्ने प्रतिज्ञा गर्दै विरामीहरूको वरपर चक्कर लगाउने केही धर्मका दाताहरू अस्पतालहरूमा छ्यास्-छ्यास्ति देखिन्छन् । यो विरामीहरूको अज्ञानता र मानसिक डरबाट लाभ उठाएको मात्र हो । यदि तिनीहरूले साँच्चै मद्दत गर्न खोजेको हो भने, तिनीहरूका

किताबमा उल्लेख भएजस्तै चमत्कार गरेर देखाउन सक्नु पर्दथ्यो । यदि तिनीहरूले चमत्कार गर्न सक्ने नै हो भने, हामोलाई अस्पताल किन चाहियो र ? यस्ता व्यक्तिहरूको जालमा बौद्धहरू कहिल्यै पर्नु हुन्न । सारा दुःखका कारण मानिसको आफ्नै कर्म वा भाग्य हुन् भन्ने आफ्नो धर्मको शिक्षालाई बिर्सनु हुन्न । दुःखबाट मुक्ति पाउने एकमात्र उपाय मानसिक शुद्धि हो । मानिस आफैले आफ्नो दुःख सृजना गर्दछ । त्यसैले ऊ आफैले त्यसको अन्त्य गर्नु पर्दछ । मृत्युको द्वारमा पुगेपछि धर्म परिवर्तन गर्दा दुष्कर्मको दुष्परिणाम हटाउन सकिन्छ भनी आशा गर्नु निरर्थक छ ।

मरणान्त व्यक्तिको भविष्य उसको अन्तिम चित्तमा निर्भर गर्दछ । आफ्नो जीवनकालमा गरेका सुकर्म र दुष्कर्मको परिणाम अनुसार त्यो अन्तिम चित्त उत्पन्न हुन्छ । अन्तिम क्षणमा ग्रहण गरेको धर्मको आधारमा त्यो चित्त उत्पन्न हुने होइन ।



## स्वर्ग जाने छोटो बाटो

कुनै विशेष धर्म मान्नेहरूको लागिमात्र स्वर्गको द्वार खुल्ला रहने होइन, अपितु सम्यक र आदर्श जीवन जिउने प्रत्येक व्यक्तिको लागि खुल्ला रहन्छ ।

बौद्धहरूले इच्छा गरेमा स्वर्ग जान कुनै गाह्रो छैन । तर कोही-कोही धर्मावलम्बीहरू आफ्नो धर्म ग्रहण गरेमा

स्वर्ग जान पाइन्छ भनी घर-घरमा गई प्रचार गरिरहेका छन् । तिनीहरूले आफूलाई “स्वर्ग पठाउने आधिकारिक व्यक्ति हुँ” भनी दाबी गर्छन् । तिनीहरू आफ्नो धर्मलाई आजको पिडादायक विश्वमा राहत दिने आधिकारिक औषधी भनी प्रस्तुत गर्दछन् । आफ्नो धर्मबारे अनभिज्ञ कतिपय अनजान व्यक्तिहरू यस्ता स्वर्गका व्यापारीहरूको चंगुलमा फँसेका छन् ।

बुद्धको शिक्षा थाहा पाउने कोहिपनि व्यक्ति यस्ता मानिसहरूबाट दिग्भ्रमित हुँदैनन् । ती स्वर्गका व्यापारीहरूले ‘ईश्वरबाट सृजित यो विश्व चाँडै नै विनाश हुने छ’ भन्ने भ्रम पनि फैलाइरहेका छन् र भन्छन्- ‘जसले विश्व विनाश पछि स्थायी स्वर्गमा बस्ने इच्छा गर्दछ, उसले उनीहरूको धर्म ग्रहण गरीहाल, होइन भने यो सुवर्ण मौका गुमेपछि नर्कमा दुःख पाउने छौ ।’

विश्व विनाशको यो चेतावनीको लहर चलेको सयौं वर्ष भैसक्यो । आश्चर्यको कुरो यो हो कि त्यस्ता मनगढन्त र कपोलकल्पित चेतावनीप्रति विश्वास गर्ने मानिसहरू अझै पनि छन् । कोहि कोहि त यस्तो कुरा सुनेर आँखा चिम्लेर धर्म परिवर्तन गर्दछन् ।

दण्ड दिने वा पुरस्कार दिने कोही व्यक्ति विशेष हुँदैन, यो त आचरणको कार्य कारण सिद्धान्त र प्राकृतिक न्याय अनुसारमात्र हुने कुरा हो ।

## दुष्ट मानिस सुखी र असल मानिस दुःखी किन हुन्छन् ?

कोहि सोच्छन्, “यदि असल गरे असल परिणाम र खराब गरे खराब परिणाम आउने हो भने किन दुष्ट मानिसहरू सुखी हुन्छन् र असल मानिसहरू दुःखी हुन्छन् ?” बौद्ध दृष्टिकोणबाट यस प्रश्नको जवाफ यसरी दिन सकिन्छ— कसैले आफ्नो पूर्वजन्महरूमा पुण्यकार्य गरेर आएका थिएनन् अथवा केही पाप कर्म गरेर आएका थिए भने यस जन्ममा ऊ असलव्यक्ति भएपनि पुरानो कर्मफल अनुसार दुःखी हुन सक्दछन् । त्यस्तै कसैले आफ्नो पूर्वजन्महरूमा ठूलै पुण्यकर्म गरेर आएका थिए भने यस जन्ममा ऊ दुष्ट नै भएपनि केहि-हदसम्म सुखी भएको देख्छौं ।

उदाहरणको लागि, कोहि मानिस स्वभावैले हृष्टपुष्ट र बलिया हुन्छन् र निरोगी हुन्छन् । तिनीहरूको रोग प्रति-रोधक क्षमता बलियो हुनेहुनाले रोगी हुन पाउँदैनन् । यद्यपि तिनीहरू आफ्नो स्वास्थ्यबारे विशेष चनाखो नरहे पनि बलिया र स्वस्थ रहन्छन् । तर अर्कोतिर विभिन्न भिटाभिन च बलबद्धक औषधि खानेहरूपनि बलिया र स्वस्थ हुनुको साटो दुर्बल र अस्वस्थ नै रहन्छन् ।

यस जीवनमा असल वा खराब जेसुकै काम गरेपनि त्यसको फल यही जीवनमा अथवा अर्को जीवनमा नभोगी सुखै छैन । प्रार्थनामात्र गर्नाले त्यो फलबाट बचन असंभव नै



छ, तर सम्यक जीवन र स्वच्छ मन रहेमा त्यसबाट उम्कन सकिन्छ ।

स्वर्गमा स्थान प्राप्तिको लागि होइन बल्कि आफ्ना स्वार्थीपन हटाउन र सुख शान्तिको अनुभव गराउनको लागि बौद्धहरूलाई राम्रो काम गर्नमा प्रेरित गराउँछ ।



## युद्ध र शान्ति

किन शान्ति छैन ?

मानिसले आफूसँग हृदय छ भन्ने कुरा बिसिसके । आफूले राम्रो व्यवहार गरेमा आफूले पनि राम्रो व्यवहार पाइन्छ भन्ने कुरा पनि बिसिन्छ ।

हामी वास्तवमा आश्चर्यपूर्ण विषमताले भरिएको विश्वमा बाँचिरहेका छौं । एकातिर मानिस युद्धदेखि त्रस्त छन्, अर्कोतिर युद्धकालागि उन्मत्त हुन्छन् । तिनीहरू मनगो उत्पादन गर्छन्, तर बाँड्नमा कन्जुस्याईं गर्छन् । विश्वमा आवादी बढ्दैछ, तर मानिस कन कन एक्लदै र अलग्गिदै छ । मानिसहरू ठूलो परिवारमा जस्तै सँगसँगै बस्छन्, तर प्रत्येक व्यक्ति आफ्नो छरछिमेकबाट पहिलेभन्दा टाढिदै गएको अनुभव गर्दछन् । आपसी समझदारी र निष्कपटता

नराम्ररी खस्किसकेको छ । असलै भएपनि एकले अर्कालाई विश्वास गर्न सकिरहेका छैनन् ।

दोस्रो विश्वयुद्धको विभीषिका पछि जब संयुक्त राष्ट्र संघ गठन भयो, त्यसको बडापत्रमा हस्ताक्षर गर्न भेला भएका राष्ट्र प्रमुखहरूले प्रस्तावनाको शुरुमा यस्तो लेखे :- 'युद्धको शुरुवात मानिसको मनमा हुने भएकाले शान्तिको कित्ला पनि मानिसको मनमा नै बनाउनु पर्छ ।' यही भावना धम्मपदको पहिलो गाथामै प्रतिध्वनित भएको छ, जसमा भनिएको छ- 'मन नै सबभन्दा अग्रज छ, मन नै श्रेष्ठ छ, सबै कुरा मनोमय छन् । जसले खराब मनले केही भन्छ वा गर्छ, उसलाई दुःखले यसरी पिछ्या गर्छ जसरी बयल गाडालाई पांग्राले पिछ्या गर्छ ।'

कुनै शक्तिसित लड्न त्योभन्दा बढि शक्तिशाली हुनुपर्छ भन्ने धारणाले गर्दा नै ठूला शक्तिहरूबीच शस्त्रास्त्रको होडबाजी चलेको हो र यस होडबाजीले गर्दा मानिसलाई आफ्नै विनाशको सघारमा ल्याइपुन्याएको छ । यदि यस विषयमा हामीले केही गरेनौं भने, अर्को युद्ध विश्व विनाशको युद्ध हुनेछ र त्यसबेला न कुनै विजयी हुने छन् न कुनै पराजयी हुने छन्, मात्र मृत शरीरहरू हुनेछन् ।

'द्वेष भावलाई द्वेषले होइन प्रेमलेमात्र हटाउन सकिन्छ ।' मानिसलाई विद्रोह र युद्धमा उक्साउने र शत्रुता र दुष्ट विचार फैलाउनेहरूका लागि यो बुद्धको शिक्षा हो । दुष्टलाई भलो गर्नुपर्छ भन्ने बुद्धको शिक्षालाई अधिकांश

मानिसहरू अव्यावहारिक ठान्छन् । वास्तवमा, कुनैपनि समस्या समाधानको लागि यहिमात्र सहि तरिका हो । यो तरिका बुद्धले आफ्नै अनुभवबाट बताउनु भएको हो । हामी घमण्डी र अहंकारी भएको कारणले दुष्टलाई भलो गर्न इच्छुक हुँदैनौं, किनकि अरूले हामीलाई डरछेरूवा, कातर भन्ला भन्ने डर रहेको हुन्छ । कोहि सोच्छन् कि दयालुपन र नरमीपन स्त्री स्वभाव हुन् । तर हाम्रो डरलाग्दो घमण्डलाई त्यागी, सुसभ्य तरिका अपनाएर समस्या समाधान गरी सुख शान्ति प्राप्त गर्नुमा के हानी छ त ?

यदि शान्ति चाहिन्छ भने सहनशीलताको अभ्यास नगरी हुँदैन । शक्ति र दवाबले अधैर्यमात्र बढाउँछ । मानिसहरू बीच शान्ति र सुख स्थापना गर्दा हरएक व्यक्तिले दुष्कर्मको मूल कारण लोभ, द्वेष र मोहलाई निमित्त्यान्न पार्ने अभ्यास गर्नुपर्छ । यदि हामीले यी अकुशल शक्तिहरूलाई निर्मूल गर्न सकेमा बिश्रमा सहजै शान्ति र सहनशीलता छाउने छ ।

आज महाकरूणावान बुद्धका अनुयायीहरूको विशेष कर्तव्य विश्रमा शान्ति स्थापना गर्नमा योगदान पुऱ्याउनु रहेको छ, र 'सबै प्राणी दण्डदेखि भयभीत हुन्छन्, मृत्युदेखि डराउँछन्, आफैँ उपमा बनेर कसैको हत्या नगर, नगराऊ' भन्ने बुद्धको उपदेशलाई व्यवहारमा उतारी समाजमा उक्ताहरण बन्नु परेको छ ।

शान्ति सधैँ प्राप्त गर्न सकिन्छ । तर शान्ति प्राप्तिको

लागि प्रार्थना र कर्मकाण्डमात्र पर्याप्त हुन्न । सबै प्राणीहरू-सित र प्रकृतिसँगको एकात्मताबाट नै शान्ति ल्याउन सकिन्छ । बलपूर्वक ल्याएको वा पाएको शान्ति क्षणिक हुन्छ । यो स्वार्थी इच्छा र संसारिक अवस्थाको बैमनस्यता बीचको मध्यान्तरमात्र हो ।

सहनशीलताको अभ्यास बिना यस धरतीमा शान्ति छाउन सक्दैन । सहनशील हुनको लागि हामीले हाम्रो मनमा क्रोध र इर्ष्यालाई आउन दिनुहुन्न । बुद्ध भन्नु हुन्छ- 'हामीलाई आफ्नै मन भित्रको लोभ, घृणा र इर्ष्याले जति हानी पुऱ्याउँछ त्यति हानी कुनैपनि अरू बाह्य शत्रुले पुऱ्याउन सक्दैन ।' (धम्मपद ४२)

आत्मसंयमी जीवन जिउन सिकाउने हुनाले बुद्धधर्मलाई सहनशीलताको धर्म भनिन्छ । बुद्धधर्मले नियममा होइन सिद्धान्तमा आधारित जीवन जिउन सिकाउँछ । अन्य धर्मावलम्बिलाई बुद्धधर्मले कहिल्यै कुनै भेदभाव एवं दुर्व्यवहार गरेको छैन । यस धर्मको आदर्श सिद्धान्त सिकन बौद्ध नै हुनुपर्छ भनी समेत कहिल्यै भनेको छैन ।

संसार ऐना जस्तै हो, यदि ऐनामा आफू मुस्कुराएर हेऱ्यो भने आफ्नो मुस्काएको अनुहार नै देखिन्छ । त्यस्तै मुख बिगारी हेऱ्यो भने नराम्रो अनुहार नै देखिन्छ । यसै अनुरूप यदि आफूले राम्रो व्यवहार गरेमा आफूले पनि राम्रै व्यवहार पाइन्छ । त्यसैले आफू शान्त हुन सिक्यौं भने आफूले पनि शान्ति नै पाइन्छ ।

मानिस आफ्नो कमजोरी अरूलाई देखाउन रूचाउन्न । आफूलाई निर्दोष साबित गराउन कपोलकल्पित कुरा अगाडि राख्छन् । यदि मानिस साँच्चिकै स्वतन्त्र र निर्दोष हुन रूचाउँछ भने उसले आफ्नो कमजोरी छर्लंग पार्ने साहस गर्नु पर्छ । बुद्ध भन्नु हुन्छ— “अरूको दोष सजिलै देखिन्छ, आफ्नो दोष देख्न गाह्रो हुन्छ ।”



## लडाईंको समर्थन गर्न सक्छौं ?

कुकुर भिडन्त र मानिसको लडाईंमा स्वरूप मात्र फरक छन् ।

मानव इतिहास भनेको नै मानिसको लोभ, द्वेष, अभिमान, इर्ष्या, र मोहको विविध रूप मात्र हो । विगतका ३००० वर्षभित्र मानिसले ठूलूला १५००० लडाईं लडिसके । के यो मानिसको विशिष्ट गुण हो ? उसको लक्ष्य के हो ? मानिसले एक अर्काको विनाश गर्न कसरी सके ?

यद्यपि मानिसले घेरै महत्वपूर्ण कुराहरू पत्ता लगाए र आविष्कार गरे, साथै आफ्नै विनाशका उपायहरूको पनि उन्नति गरे । यही कारण हो कि कतिपय मानव सभ्यता यस संसारबाट विलिन भइसके । आधुनिक मानिस आफ्नो युद्धको कला र उपायमा यति सुसज्जित भइसके कि सारा मानिस-लाई केही सेकेण्डमै खरानी पार्न सक्ने क्षमता उसमा भइ-

सक्यो । 'सैनिक होडबाजी' नामको सानो खेलको परिणाम स्वरूप विश्व नै सैनिक साम्राज्ञीको भण्डार भइसक्यो ।

भनिन्छ, अगष्ट १९४५ मा जापानको हिरोशिमामा झसालिएको अणुबमभन्दा अहिलेको आणविक शस्त्र अत्यन्त शक्तिशाली छन् । विश्व विनाशको लागि त्यस्ता शस्त्र केहिसयमात्रै पनि पर्याप्त हुन्छ भन्ने वैज्ञानिकहरूको धारणा छ । हेर्नुस्, हामी हाम्रो मानव जातीको लागि के गर्दछौं ! भन्नुस्, यो कस्तो किसिमको वैज्ञानिक उन्नति हो ! सोच्नुस्, मानिस कतिसम्म मूर्ख र स्वार्थी हुन सक्दो रहेछ !

मानिसले आफ्नो आक्रामक स्वभावलाई बढावा दिनु हुन्न । उसले आफ्ना धार्मिक गुरुहरूले दिनुभएका धार्मिक तथा नैतिक शिक्षालाई अंगिकार गरेर, नैतिकवान भएर शान्ति फौलाउनमा सहयोग दिनुपर्छ ।

संसारमा शान्ति कायम गर्न र शान्तिको सम्बर्द्धन गर्ने उपाय पत्ता लगाएका हौं भनी भाषण गर्ने कतिपय नेता भनाउँदाहरूले विभिन्न शान्ति सन्धिहरू तय गरिसकेका छन् । तर तिनीहरूको हरेक प्रयास बाबजूद पनि मानिसहरूमाथिको भय हटाउन सफल हुनसकेका छैनन् । यसको कारण हामीले हाम्रा नयाँ पिढिलाई स्वार्थीपनको खराबी र निस्वार्थ सेवाको आवश्यकताबारे यथार्थरूपमा सम्झाउन नसक्नु हो । सच्चा शान्ति स्थापना गर्न, हामीले नयाँ पिढिलाई अरूप्रति प्रेम, सम्भाव र सहनशीलताको शिक्षामा राम्ररी शिक्षित तुल्याउनु पर्दछ ।

## लडाईं प्रति बौद्ध दृष्टकोण

आफ्नो धर्मको रक्षा गर्न समेत वा अरू कुनैपनि कुराका लागि बौद्धहरू आक्रामक हुनुहुँदैन । कुनैपनि प्रकारको आतंक हुन नदिन आफूले सकुन्जेल कोशिस गर्नु पर्दछ । बुद्धको भाइचाराको शिक्षा नमान्ने कोही कोहीले उसलाई लडाईंमा जान बाध्य तुल्याउन सक्छ । आफ्ना स्व-जनहरूको प्रतिरक्षार्थ (सेनामा) सम्मिलित हुन उसलाई आदेश आउन सक्छ र गृहस्थी जीवनमा रहेसम्म शान्ति र स्वतन्त्रताको संग्राममा सम्मिलित हुन ऊ बाँधिएको हुन्छ । यस परिप्रेक्षमा उसलाई सेनामा सम्मिलित भएकोमा वा प्रत्याक्रमण गरेकोमा दोषदिने ठाउँ हुन्न । किन्तु, सबैले बुद्धको शिक्षा अनुशरण गरेमा संसारमा लडाईं गर्नु पर्ने कुनै कारण नै हुने छैन । लडाईंको घोषणा गरी मानिस मान्नुको साटो शान्ति कायम गर्न सकिने हरेक सम्भावनाको अवलम्बन गर्नु हरेक सभ्य मानिसको कर्तव्य हो । बुद्धले आफ्ना अनुयायीहरूलाई कुनै पनि खराब शक्तिको अगाडि (चाहे त्यो कुनै मानिस होस् वा अलौकिक शक्ति नै होस्) आत्म समर्पण नगर्न सिकाउनु भएको छ ।

वास्तवमा बुद्धि र वैज्ञानिक हिसाबले मानिसले प्रकृतिमाथि विजय प्राप्त गर्न सक्थ्यो तर पनि उसले स्वयं आफ्नो जीवन सुरक्षित पार्नसम्म पनि सकेको छैन । किन हाम्रो जीवन सुरक्षित नभएको त ? तर्क र बुद्धिमामात्र डुब्नाले र विज्ञानद्वारा आफू नियन्त्रित हुन पुग्नाले मानिसले

आफूभित्र 'हृदय' पनि छ भन्ने कुरा बिर्सिसके र त्यसलाई बेवास्ता गरेर भावनाको बहावमा बग्न दिएर प्रदूषित हुन दिए ।

जब हामी आफ्नै जीवनको सुरक्षा गर्न सक्दैनौं तब विश्व शान्ति कसरी संभव हुन्छ ? शान्ति प्राप्त गर्न हामीले आफ्नो मनलाई वास्तविकतासँग सामना गर्न सिकाउनु पर्छ । हामी नम्र र यथार्थवादी हुनुपर्छ । कुनै एक व्यक्ति, वा कुनै एक राष्ट्रमात्रै गलत हुन भन्ने कुरा महसूस गर्नुपर्छ । बराबरी मै नभएपनि अपक्षपातपूर्वक पृथ्वीको सम्पदा बाँडेर हामी शान्ति पाउन सक्छौं । पृथ्वीका पाँच प्रतिशत जनताले यसको पचास प्रतिशत सम्पदा उपभोग गर्नु अथवा पच्चीस प्रतिशत जनताले राम्ररी खान पाउनु र पचहत्तर प्रतिशतले भोकै बस्नु पर्ने कुरा एकदमै नमिल्ने कुरा हो । शान्ति तबमात्र आउँछ जब राष्ट्रहरू एक आपसमा न्यायपूर्वक बाँडचुड गरी अन्तर्राष्ट्रिय सद्भावना बढाउँछन् तथा धनीले गरीबलाई र बलियाले निर्धालाई मद्दत गर्छन् ।

शस्त्रास्त्रको होडवाजीको बहुलट्टीपन रोक्नै पर्छ ! जंगीजहाजहरूको सट्टा स्कूल, आणविक अस्त्रको सट्टा अस्पतालहरू बनाउने कार्यको थालनी गर्नु पर्छ । विभिन्न राष्ट्रले शस्त्रास्त्रको निर्माणमा नष्ट गरिने धन र जनलाई मानवीय जीवनस्तर उकास्ने विकासकार्य तर्फ मोड्नुपर्छ ।

प्रत्येक मानिस र राष्ट्रले स्वार्थीपन नत्यागेसम्म, जातिय अभिमान नछाडेसम्म, शक्ति र अधिकारको लागि



अहंकारी प्रवृत्ति नत्यागेसम्म संसारमा शान्ति स्थापना सम्भव छैन । धन सम्पत्तिलेमात्र सुखी होइन्न । धर्मको माध्यमद्वारा मात्र मानिसको हृदय परिवर्तन गर्न तथा मनभित्र निशस्त्रीकरण, जुनमात्र साँच्चैको निशस्त्रीकरण हो, गर्न सकिन्छ ।

सबै धर्मले अहिंसाको शिक्षा दिन्छन्; तर दुर्भाग्यवश यस महत्वपूर्ण शिक्षालाई जानाजानी बिर्सिदिन्छन् । आज, आधुनिक शस्त्रद्वारा एक सेकेण्डमै लाखौंको ज्यान लिनसक्छ, जुनकि प्राचीन जातीहरूले एक शताब्दिमामात्र गर्न सक्थे ।

कुनै राष्ट्रका केही मानिसहरूले आफ्नो युद्धभूमिमा धार्मिक पहिचान, धार्मिक वाणीहरू र धार्मिक ऋण्डा बोकेर आउनु उन दुर्भाग्यको कुरा हो । तिनीहरूले धर्मको महत्तालाई अवनति गरेको कुरा चाल पाउँदैनन् ।

बुद्ध भन्नुहुन्छ— 'भिक्षुहरू ! काम तृष्णाको कारण राजा-राजा बीच, राजकुमार-राजकुमार बीच, पुरोहित-पुरोहित बीच, नागरिक-नागरिक बीच, आमा-छोरी बीच, बाबु-छोरा बीच भाई-भाई बीच, भाई-बहिनी बीच, दिदी-भाई बीच साथी-साथी बीच ऋण्डा भइरहन्छन् ।' (मज्झिम निकाय)

हामी गर्व साथ भन्न सक्छौं विगत २५०० वर्षमा बौद्धहरूले धर्मको नाममा युद्ध हुने कुनै कारण वा समस्या खडा गरेका छैनन् । यसो हुनुको मुख्य कारण बुद्धको शिक्षामा निहित सहनशीलताको मशक्त पाठ नै हो । ।



## कोहि बौद्ध सेनामा सम्मिलित हुन सक्छ ?

तपाईं आक्रमणकारी होइन, सच्चाईको सेना बन्न सक्नु हुन्छ ।

एकदिन सिंह नामक एक सेनापति बुद्धकहाँ गए भने भो भगवान, म एक सिपाहि हुँ । कानून रक्षा र युद्धको लागि मलाई राजाले नियुक्ति गरेको हो । तपाईंले सारा दुःखी प्राणीको लागि अनन्त प्रेम, करुणा र मैत्रीको पाठ सिकाउनु भएको छ । के तपाईंले अपराधीलाई दण्ड दिने कुरामा स्वीकृति दिनु हुन्छ ? आफ्नो घर, आफ्ना जहान, बालवच्चा र धन सम्पत्तिको रक्षाको लागि गरिने युद्धलाई तपाईं गलत भन्नुहुन्छ ? के तपाईंले पूर्ण आत्मसमर्पणको शिक्षा दिनु भएको छ ? के दुष्ट व्यक्तिको खूसीको लागि मैले दुःख पाउँ ? के मेरो सम्पत्ति लुट्न आउनेलाई म नम्रताको व्यवहार गर्छु ? सच्चाईको लागि गरिने युद्ध लगायत सबै प्रकारमा ऋगडालाई माफ गर्नु पर्छ भन्ने तपाईंको धारणा हो ?

बुद्धले जवाफमा भन्नुभयो— 'जो दण्ड योग्य छ, ऊ दण्डित हुनै पर्छ । र जो पुरस्कार योग्य छ, ऊ पुरस्कृत हुनै पर्छ । कसैको पनि हानी नगर्नु तर न्याय, प्रेम र दया भाव राख्नु ।' यी निर्देशहरू विरोधाभास छैनन् किनकि अपराधीले न्यायाधीशको खराब नियतको कारणले होइन आफ्नै अपराधको कारणलेमात्र दुःख भोग्नु परेको हो । न्यायका उत्तरा-

धिकारीले उसको (अपराधीको) आफ्नै कर्म अनुसारको दण्ड दिएको मात्र हो । जब कोही प्रशासकले दण्ड दिन्छ त आफ्नो मनमा द्वेषभाव राख्नु हुँदैन । जब एक ज्यानमारालाई मृत्युदण्ड दिन्छ त उसले आफ्नै कार्यको फलस्वरूप दण्ड भोगेको हो भन्ने कुरा महसूस गर्नुपर्छ । यस्तो महसूसबाट उसले आफ्नो भाग्यमाथि विलाप गर्न छोडी आफ्नो मनलाई ढाडस दिन समर्थ हुन्छ । 'भाई-भाई बीच हुने हत्या, युद्ध निन्दनीय छ भन्ने कुरा बुद्धले सिकाउनु हुन्छ । तर ऋगडा वा कलह शान्त गर्ने उपाय जति सबै प्रयोग गरिसकेपछि पनि शान्त नभएको स्थितिमा शान्ति र सुव्यवस्थाको लागि गरिने युद्ध निन्दनीय छ भन्नु हुन्न ।'

सबै प्रकारको जीवन संघर्ष युक्त भएको हुनाले संघर्ष-शील भइरहनै पर्छ । तर सत्य र न्यायको विरुद्ध, स्वार्थको लागि गरिने संघर्षबाट आफू मुक्त हुनुपर्छ । जसले धनी हुन वा नाम कमाउन वा ठूलो कहलाउनको लागि संघर्ष गर्छ उसले केहि पाउन्न । तर जसले शान्ति र सत्यको लागि संघर्ष गर्छ, उसले ठूलो पुरस्कार पाउँछ ।

'रात्र' कारणले युद्धमा गएको भए पनि, सिंह (सेनापति) उसले शत्रुबाट मर्न तयार रहनु पर्छ, किनकि मृत्यु नै योद्धाको भाग्य हुन्छ । उसले भाग्यप्रति कुनै गुनासो (शिकायत) गर्न मिल्दैन । यदि ऊ विजयी भयो भने महान कहलाइने छ तर जतिसुकै महान भएतापनि आखिर पछि गएर ऊ माटोमै मिल्नु पर्छ । किन्तु, यदि कसैले आफूलाई

परिमार्जित गर्छ र आफ्नो मनको द्वेष भावनालाई हटाउँछ, यदि कसैले आफ्नो शत्रुलाई 'आऊ, शान्ति कायम गरौं र हामीमा भ्रातृत्वभाव राखौं' भन्छ भने उसले महान विजय गरेको ठहर्छ, जुनकि उसको अल्पकालिक सफलता होइन, दीर्घकालसम्म रहिरहने विजय हो ।'

'सिंह ! सफल योद्धा महान हुन्छ, तापनि जसले आफूमाथि विजय पाउँछ उही नै वास्तवमा महान विजेता हुन्छ । अरूको नाश गर्नको लागि होइन आफ्नै बचावटको लागि आत्म विजयको शिक्षा दिइएको हो । जो व्यक्ति आत्म विजयी बन्छ ऊ आत्मदासीभन्दा बढी बाँचन लायकको हुन्छ, सफल र विजयी बन्छ । जसको मन स्वार्थ रह्यो छ, ऊ जीवनको लडाईंमा कहिल्यै हार्दैन । असल र न्यायोन्मुख भावना भएका व्यक्तिले कहिल्यै असफलता भोग्नु पर्दैन । ऊ आफ्नो साहसिक कार्यमा सधैं सफल रहन्छ र त्यो सफलता दृढ हुन्छ । जसको मनमा सत्य र प्रेमले आश्रय पाउँछ उसले दुःख फेल्लु नपर्ने हुन्छ । तसर्थ साहसपूर्वक र बुद्धिमानीपूर्वक संघर्ष गर । त्यसपछि तिम्रो सत्यताका सिपाहि बन्ने छौं ।'

युद्ध वा आतंकमा कुनै धर्मनीति हुँदैन । जब हामी युद्धको घोषणा गर्दछौं, तब यसको हामी समर्थन गर्दछौं तर जब अरूले युद्धको घोषणा गर्दछ, हामी भन्छौं यो त न्याय भएन । त लडाईंको समर्थन गर्ने को ? मानवीय समस्या समाधानको लागि मानिसले जङ्गलको कानूनलाई अंगाल्न हुँदैन ।



## संसारको श्रृष्टि

‘संसारको श्रृष्टिबारे अनुमान गर्ने कुनै आधार छैन ।  
हाम्रो वैचारिक दरिद्रताको कारणले नै कुनै वस्तुको आरम्भ  
हुनैपछि भनी हामी सोच्छौं । - (वरट्रायण्ड रस्सेल)’

विश्वको श्रृष्टिबारे तीनथरी बनाई पाइन्छ । पहिलो  
मनाईले भन्छ- यो विश्व प्राकृतिक रूपमा बनेको हो । प्रकृति  
आपनै नियम अनुसार चल्दछ र परिवर्तन हुँदै जान्छ । दोश्रो  
मनाई अनुसार सर्वशक्तिमान ईश्वरले यो संसार श्रृष्टि गरेको  
हो । तेश्रो विचार अनुसार जीवन र जगतको न आदि छ न  
अन्त छ त्यसैले संसारको श्रृष्टि अकल्पनीय छ । बुद्धधर्मले  
तेश्रो विचारलाई अंगालेको छ । यसप्रति समर्थन जनाउँदै  
वरट्रायण्ड रस्सेल भन्नु हुन्छ- ‘विश्वको श्रृष्टिबारे अनुमान  
गर्न कुनै आधार छैन । हाम्रो वैचारिक कमीको कारणले नै  
कुनै वस्तुको आरम्भ हुनैपछि भनी हामी सोच्छौं ।’

आधुनिक विज्ञान भन्छ- लाखौं वर्ष पहिले पृथ्वी  
चिसो र जीवन रहित थियो र महासागरबाट जीवनको  
शुरुवात भयो । बुद्धधर्मले यो पृथ्वी, सूर्य चन्द्र, तारा, हावा,  
पानी, दिन र रात कुनै शक्तिशाली ईश्वर वा बुद्धले श्रृष्टि  
गरेको हो भनी कहिल्यै भन्दैनन् । बौद्धहरूको विश्वास अनु-  
सार संसार कुनै एक समयमा श्रृष्टि भएको होइन बल्कि  
प्रत्येक क्षणमा लाखौं पटक उत्पत्ति भइरहेको छ र विनाश

भइरहेको छ । बुद्धधर्म अनुसार ब्रह्माण्डमा यस्ता विश्वको उत्पत्ति र विनाश बारम्बार भइने रहन्छन् ।

‘विश्वको संक्षिप्त इतिहास’ मा एच. जि. वेल्स भन्नु हुन्छ- ‘हामी रहेको ब्रह्माण्ड घेरै पहिले नै उत्पत्ति भएको हो र अनन्त समयसम्म रहिरहने छ भन्ने कुरा सर्वत्र स्वीकारेको छ । तर यस ब्रह्माण्डको उत्पत्ति भएको छ-सात हजार वर्षमात्र भयो भन्ने विचारलाई हामी विस्फोटक विचारको उपज मान्न सक्छौं । पृथ्वीमा कुनै जीवको प्रादुर्भाव अचानक भएको होइन ।’

अधिकांश धर्महरूले संसारको उत्पत्ति र विकासबारे व्याख्या गर्ने गरेका प्रयासहरू मिथ्याकल्पना मात्र हुन् । ईश्वरले कुनै खास वर्षमा यो विश्वको सृष्टि गरेको थियो भन्ने विचार प्रतिपादन गर्नेहरूलाई आजको आधुनिक तथा वैज्ञानिक युगमा सो विचारलाई कायमै राख्न धौ धौ परेको छ ।

संसारको सृष्टिवारे वैज्ञानिकहरू, इतिहासविद्हरू, भूगर्भशास्त्रीहरू (अनु.), खगोलशास्त्रीहरू, जीवशास्त्रीहरू, वनस्पतिशास्त्रीहरू, मानवशास्त्रीहरू र महान विचारकहरूले नयाँ नयाँ र गहन विचारहरू प्रतिपादन गरेका छन् । पछिल्ला खोज र ज्ञानहरू बुद्धधर्मसँग अनमेल छैनन् । संसारको उत्पत्तिबारे अरूहरूले जस्तै मिथ्या कुरा नगर्नु भएकोले नै आफूले बुद्धलाई आदर गरेको कुरा वरट्रायण्ड रस्सेल (B. Russell) बताउनु हुन्छ ।

ब्रह्माण्डको उत्पत्तिबारे विभिन्न धर्मले प्रस्तुत गरेका

काल्पनिक व्याख्याहरू आधुनिक बैज्ञानिक तथा बुद्धिजीवी-  
 हरूका लागि ग्राह्य छैनन् । बौद्ध लेखकहरूले लेखिएका  
 बौद्ध ग्रन्थका 'टीका' (विस्तृतिकरण) मा यस सम्बन्धमा  
 गरिएका व्याख्यानलाई समेत आजका वैज्ञानिकहरूले  
 कोट्याउन सकेका छैनन् । बुद्धले यस्ता विवादमा समय नष्ट  
 गर्नु भएन । कारण यस विवादमा आध्यात्मिक ज्ञान  
 प्राप्तिको कुनै धार्मिक महत्त्व नभएकोले नै उहाँ चुपलाग्नु  
 भएको थियो । ब्रह्माण्डको संरचनाबारे व्याख्या गर्ने काम  
 धर्मसँग सम्बन्धित होइन । सम्यक् आजीविका र भावी  
 जीवनको रेखांकनको लागि यस्ता सैद्धान्तिक वादविवादको  
 आवश्यकता छैन । तथापि, यसबारेमा अध्ययन गर्न मन  
 लाग्छ भने उसले विज्ञान, खगोलशास्त्र, भूगर्भशास्त्र, जीव-  
 विज्ञान र मानवशास्त्रको खोज गर्नु पर्छ । यस प्रश्नमा कुनै  
 पनि धर्मलेभन्दा यी विषयहरूले बढि विश्वासिलो र खोजपूर्ण  
 जवाफ दिन सक्छ । आफूलाई मनका विकारबाट पूर्णरूपले  
 मुक्त नगरून्जेल यस जीवनलाई र भविष्यका जीवनलाई समेत  
 सुसम्य बनाउँदै जानु नै धर्मको मुख्य उद्देश्य हो ।

बुद्धको दृष्टिमा यो विश्व केही होइन, मात्र जन्म-मर-  
 णको अनन्त संसारचक्र हो । उहाँका लागि विश्वको सृष्टि र  
 विनाश यसै 'संसारचक्र'भित्र छ । कुनैपनि तत्व र शक्ति एक  
 अर्कासँग सम्बन्धित र आश्रित रहेको हुनाले कुनै एकलाईमात्र  
 शुरुवात मान्नु अर्थहीन हुन्छ । संसारको उत्पत्तिबारे हामीले  
 जतिसुकै कल्पना गरेपनि त्यसमा सत्यता पाउन सक्दैनौं ।

‘आकाश अनन्त छ, सत्त्वहरू अनन्त छन्,  
 बृहत् ब्रह्माण्डमा विश्व अनन्त छन्  
 बुद्धले सिकाउनु भएको ज्ञान अनन्त छ,  
 जसमा अनन्त छन् धर्म, सदाचार, गुण’ (श्री रामचन्द्र)

एकदिन मालुङ्क्यपुत्त भन्ने व्यक्तिले बुद्धकहाँ गएर ब्रह्माण्डको सृष्टिवारे बताइदिन आग्रह गरे । यदि बुद्धको जवाफ सन्तोषजनक भएन भने उसले बुद्धका अनुयायीहरूलाई समेत भड्काउने धम्क पनि दिए । मालुङ्क्यपुत्त बुद्धका अनुयायी वनुन् या नवनुन् यसमा कुनै महत्त्व छैन, किनकि सत्यलाई कसैको सहारा चाहिन्न भनी बुद्ध शान्तपूर्वक नै रहनु भयो । बुद्धले उसलाई ब्रह्माण्डको श्रृष्टिवारे वादविवाद तिर नजान भन्नुभयो । यस्तो काम समय खेर फाल्नुमात्र हो, किनभने मानिसले वर्तमानबाट मुक्ति पाउने कार्य गर्नु पर्दछ न कि भूत वा भविष्यबाट । यसको व्याख्या गर्नुहुँदै बुद्धले विषालु बाणबाट घाइते बनेका मानिसको उपमा दिनुभयो । उक्त मूर्ख मानिसले बाण हान्ने व्यक्ति को हो भनी थाहा नपाएसम्म बाण छिक्न इन्कार गरेका थिए । उसका सहयोगीहरूले बाण हान्ने व्यक्तिको जानकारी लिएर आउँदा सम्ममा उसको मृत्यु भइसकेको हुन्थ्यो । ठीक यसै प्रकार हाम्रो प्रथम प्रयास निर्वाण प्राप्ति हो, शुरुवात वा आरम्भसँग मतलब राख्नु आवश्यक छैन ।





## अन्य संसारचक्रहरू

आधुनिक वैज्ञानिक खोजको आधारमा हामीले मानव संसारका सीमा र ब्रह्माण्डको अन्य स्थानमा जीवनको अस्तित्वको संभावनालाई स्वीकार्न सक्छौं ।

कुनै एक अवसरमा, बुद्धले ब्रह्माण्डको प्रकृति र बनावटबारे बताउनु भएको छ । उहाँका अनुसार ब्रह्माण्डका अन्य भागमा पनि जीवनको अस्तित्व छ । एकतिसवटा भुवन (लोक)बारे बुद्धले व्याख्या गर्नुभएको छ, तिनीहरू:-

- ४ वटा - दुःखी लोक वा मानिसभन्दा तल्लो श्रेणीका प्राणीहरू (नरक, प्रेत, पशुपन्क्षि र असूर)
- १ वटा - मनुष्यलोक
- ६ वटा - देवलोक अथवा स्वर्ग भूमि
- १६ वटा - रूपलोक अथवा सूक्ष्म साकार जगत
- ४ वटा - अरूपलोक अथवा निराकार जगत

यी अन्य भूमिहरू आधुनिक विज्ञानबाट पुष्टि हुन अर्छ बाँकी नै छ । तथापि, वैज्ञानिकहरू अरू ग्रहहरूमा जीवनको अस्तित्व हुनु पर्नेबारेमा अनुसन्धान गर्दैछन् । आजको द्रुततर वैज्ञानिक प्रगतिको फलस्वरूप अति दुर्गम तारापुञ्ज समूहका ग्रहहरूमा जीवित प्राणीहरू पत्ता लगाउन सक्षम होइने छ । संयोगले, तिनीहरू पनि हामीजस्तै भएको पाउनेछौं । तिनीहरू

शारीरिक बनावटको हिसाबले हामीभन्दा भिन्दै आकृति, तत्व र रासायनिक सम्मिश्रण र आकारमा होला । त्यस्तै तिनीहरू हामीभन्दा जाती वा हामीभन्दा खराब पनि हुन सक्लान् ।

किन पृथ्वी एकमात्र जीवधारी ग्रह भएको ? विशाल ब्रह्माण्डमा पृथ्वी अति नै सूक्ष्म विन्दुमात्र हो । नामी खगोल भौतिक शास्त्री सर जेम्सजिन्सले ब्रह्माण्डको क्षेत्रफल टेलिस्कोपले देखिने अन्तरिक्षको क्षेत्रफलको अरब गुणा ठूलो छ भनी अनुमान गरेका छन् । 'रहस्यमय ब्रह्माण्ड' भन्ने आफ्नो पुस्तकमा उहाँले ब्रह्माण्डको कूलसंख्या पृथ्वीको समुद्र किनारमा पाइने बालुवाको कूलसंख्या बराबर हुन्छ भनेका छन् । त्यस्तो ब्रह्माण्डमा यो पृथ्वी बालुवा कणको १० लाख भागमा एक भागमात्र हुन आउँछ । उनले यो पनि भनेका छन् कि पृथ्वीमा आइपुग्न एक सेकेण्डको सातौंभाग समय लाग्ने सूर्यको प्रकाशलाई सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड छिचोल्न एक खरब वर्ष लाग्छ । कति विशाल छ विश्व ब्रह्माण्ड । 'बाह्य अन्तरिक्ष'को रूपमा ब्रह्माण्डको विशालतालाई अंगीकार गर्दा अन्य सांसारिक क्रियाकलापको सिद्धान्तमा वैज्ञानिक सम्भाव्यता देखिन आउँछ ।

आधुनिक वैज्ञानिक खोजको आधारमा मानव संसारको सिमानाको हामी सहाहना गर्न सक्छौं । आज विज्ञानले मानव संसार इन्द्रियद्वारबाट स्पर्श गर्नसकिने तीव्र कम्पनको सिमानाभित्र बाँधिएको कुरा छर्लंग्याइसकेको छ । र हामीले

प्राप्त गर्नसक्ने सीमाभन्दा माथी वा तलपनि त्यस्ता तीव्र कम्पन भएको कुरा देखाएका छन् । रेडियो तरंग, एक्सरे, टि. भी. तरंग र माइक्रोवेभको खोज पछि हाम्रो इन्द्रियद्वारबाट हामीमाथि हदैसम्म प्रभावित गरेको कुराको सल्लाहना गर्नसक्छौं । हामीले आफ्ना इन्द्रियद्वारको सानो दुलोबाट ब्रह्माण्डलाई चियाउँछौं, जस्तो कि सानो बच्चाले ढोकाको सानो दुलोबाट बाहिर चियाउँछ । यो सीमित ज्ञानको सतर्कताले हामीलाई हामीभन्दा टाढा वा हामीभित्रै छिरिरहेको अन्य विश्व संरचनाको सम्भाव्यतालाई दर्शाउँछ ।

बुद्धले भन्नुभएको छ कि ब्रह्माण्डको प्रकृति अनुसार यसको शुरु र अन्त अचिन्तेय छ । बौद्धहरू यो संसार एकैचोटी र सम्पूर्णरूपमा समाप्त हुन्छ भनी विश्वास गर्दैनन् । सारा ब्रह्माण्ड एकैचोटी विनाश भएका उदाहरण केही छैनन् । जब ब्रह्माण्डको एक खण्ड लोप हुन्छ तब अर्को खण्ड यथावत नै रहेको हुन्छ । जब अर्को खण्ड लोप हुन्छ, पुनः अर्को खण्ड देखापर्छ अथवा अघिल्लो खण्डको विनाशबाट छरिएर रहेका वस्तुहरू मिली अर्को खण्डको प्रादुर्भाव हुन्छ । अणुहरूको जमघट, आधारभूत तत्त्वहरूको मिलीभगत, ग्यास र असंख्य शक्तिहरूको सम्मिश्रणबाट नै यो सम्भव भएको हो । तब केहि अरु नयाँ विश्व संरचना देखापर्छ र केहि समयकोलागि रहरहन्छ ! यो ब्रह्माण्डिय शक्तिहरूको स्वभाव हो । यसउसले बुद्धले ब्रह्माण्डको आदि र अन्त अचिन्तेय छ भन्नु भएको हो ।

कुनै कुनै बेला र विशेष कारणमामात्र बुद्धले ब्रह्माण्डको स्वभाव र बनाबटबारे व्याख्या गर्नुहुन्छ । जब उहाँ यसबारे बताउनुहुन्छ त प्रश्नकर्ताको क्षमता हेरी भन्नुहुन्छ । उच्च आध्यात्मिक उन्नतिमा नलाने यसप्रकारको आध्यात्मिक कल्पनामा उहाँ इच्छुक देखिनु हुन्न ।

मानव समुदायमा अविश्वास र भ्रष्टाचार बढ्यो भने ईश्वरले संसारको विनाशगर्छ भन्ने धारणासँग बौद्धहरू सहमत छैनन् । यस धारणामा यो प्रश्न उठ्न सक्छ, किन त्यस ईश्वरले संसारको विनाशको सट्टा मानव हृदयबाट नै खराब विचार नहटाइ दिने ? ईश्वरले विनाश गरून् या नगरून् उत्पत्ति भएको जुनमुकै वस्तुको एक न एक दिन विनाश नभइ छोड्दैन । बुद्धको शब्दमा संसार भनेको अरु केहि होइन उत्पत्ति, स्थिति, भंग र नाम र रूपको पुनर्उत्पत्ति मात्र हो ।

अन्ततोगत्वा, बुद्धका शिक्षा अचम्भित तुल्याउने खालको भएपनि आधुनिक विज्ञानको खोजभन्दा अगाडि नै छन् । विज्ञानमा आत्म सुरक्षा र भौतिक सुविधाको लागि ब्रह्माण्डमाथि विजय प्राप्त गर्न समर्थ तुल्याउनु नै ब्रह्माण्डको ज्ञान हो । तर बुद्धले जन्म-मरणको दुःखबाट मुक्त हुन धेरै मात्रामा वास्तविक ज्ञानको आवश्यकता औल्याउनु भएको छ । दुःख मुक्तिको लागि तबसम्म आफैले प्रयत्न गर्नुपर्छ जबसम्म आफ्नो स्वभावको यथार्थता र संसारिक परिवर्तन-शीलतालाई राम्ररी जान्दैन । साँच्चै नै मुक्त हुन चाहनेले

आफ्नो मनलाई तालीम गर्नु पर्छ, इन्द्रिय सुखलाई त्याग्नु पर्छ । आफूले विजय प्राप्त गर्न खोजेको संसार जब अनित्य छ भनी थाहा पाउँछ, तब मानिसले आफूभित्र अद्भूतको लडाईं देख्छ । यहि सम्यक दृष्टिको माध्यमबाट मानिसले महत्वहीन र अनावश्यक विवाद त्यागी आफ्ना मनका विकारहरू हटाउनमा सारा समय र शक्ति लगाउन थाल्छ ।



## स्वर्ग र नर्क

बुद्धिमान मानिसले आफ्नो स्वर्ग आफै बनाउँछ, जबकि मूर्खले इहलोक र परलोकमा समेत आफ्नो नरक आफै बनाउँछ ।

स्वर्ग र नर्कबारे अरु धर्मको धारणाभन्दा बौद्धधारणा बित्कुलै फरक छ । यी ठाउँहरू स्थायी छन् भनी बौद्धहरू मान्दैनन् । मानवीय कमजोरीको लागि मानिसलाई अपराधी ठहर्‍याई नरकको डर देखाउनुको साटो उसलाई आत्म-विकासको लागि प्रयास गर्ने मौका दिनु तर्कसंगत छ । नरक पुगेका कोही पनि व्यक्तिले राम्रो काम गरी त्यहाँबाट माथि उठ्न सक्छ भन्ने बौद्ध दृष्टिकोण रहेको छ । नरकद्वारमा कर्हि पनि ताला हुँदैन । त्यो अस्थायी ठाउँ हो र सधैं त्यहि दुःख सहेर बस्नुपर्छ भन्ने कुनै कारण छैन ।

स्वर्ग र नर्क यस संसारभन्दा पर होइन, यसै संसार भित्र छ भनी बुद्धको शिक्षाले बताउँछ । तसर्थ स्वर्ग र नर्क सम्बन्धि बौद्ध धारणामा यथार्थता छ । उदाहरणको लागि, बुद्धले एकपल्ट भन्नुभएको थियो— 'महासागर मुनि नरक (पाताल) छ भनी कुरा गर्ने व्यक्ति अज्ञानी हो र यो कुरा मिथ्या र आधारहीन छ । 'नरक' भन्ने शब्द दुःखपूर्ण अनुभूतिको लागि प्रयोग गरिने शब्द हो ।' स्वर्ग र नर्क ईश्वरले बनाइदिएको कुनै निश्चित ठाउँ हो भन्ने कुरा बौद्ध धारणाले स्वीकार गर्दैन ।

यस संसारमा विद्यमान नरकअग्नि, अरू अग्निभन्दा तातो छ । रिस, राग अथवा लोभ र अज्ञानता समानको आगो अरू छैन । बुद्धका अनुसार हामी राग, द्वेष, मिथ्या धारणा, रोग, मृत्यु, चिन्ता, शोक, पिडा (शारीरिक र मानसिक), उदासीनता र पश्चात्ताप जस्ता एघार प्रकारका शारीरिक दुःख र मानसिक यातनामा जलिरहेका छौं । मानसिक कलहका यस्ता केही अग्निले पनि सारा विश्व नै जलाउन सकिन्छ । जुन ठाउँमा बढि दुःख हुन्छ, यस संसारमा होस् वा अन्य कुनै लोकमा होस्, दुःख पाउने व्यक्तिको लागि त्यो नै नरक हो । र जुन ठाउँमा बढी सुखको अनुभव गर्न सकिन्छ, त्यही नै स्वर्ग हो । यद्यपि मानव जगत दुःख र सुखको सम्मिश्रण स्थल हो, मानिसले दुःख र सुख दुबैको अनुभव गर्छन् र जीवनको यथार्थ स्वभावको पहिचान गर्छन् । तर अरू अधिकांश लोकहरूमा बस्नेहरूले यस्तो

अनुभूतिको मौका कमैमात्र पाउँछन् । कहि बढी दुःख पाइन्छ ।  
मने कहि बढी सुख पाइन्छ ।

मृत्युपछि कुनै न कुनै लोकमा पुनर्जन्म हुन्छ भन्ने बौद्ध विश्वास छ । मानिसको मृत्युको अन्तिम क्षणको चित्तको अवस्थाले भावी जीवन निश्चित गर्दछ । उक्त अन्तिम क्षणको चित्तको अवस्था मानिसको वर्तमान कार्य वा विगतका कार्यहरूमा निर्भर गर्दछ । तसर्थ, असल कार्य गर्नेले भावी जीवन सुखमय पाउँछन् । तर त्यो अवस्था क्षणिकमात्र हुन्छ र आफ्नो 'कर्म' फल अनुसार पुनः नयाँ जीवन गुजार्नु पर्ने हुन्छ । यो क्रम तबसम्म निरन्तर दोहोरिरहन्छ जबसम्म सम्यकदृष्टि (यथार्थ ज्ञान) प्राप्त गर्दैन र निर्वाणको सच्चा सुखतर्फ लैजाने आर्य मार्गमा सुप्रतिष्ठित होइन् ।

स्वर्ग एक अस्थायी ठाउँ हो, जहाँ असल कार्य गर्ने व्यक्तिले केही बढी समयसम्म इन्द्रिय सुख भोग्न पाउँछ । त्यस्तै नरक पनि एक अस्थायी ठाउँ हो, जहाँ खराब कार्य गर्ने व्यक्तिले शारीरिक र मानसिक दुःख भोग्न पर्छ । यस्ता ठाउँहरू स्थायीरूपमा छन् भन्ने तर्क न्यायसंगत छैन । स्वर्ग र नरकको पछाडी कुनै ईश्वर हुन्न । प्रत्येक व्यक्तिले आफ्नो असल र खराब 'कर्म' अनुसार नै फल पाउँछन् । नरकअग्निबाट तर्साएर अथवा स्वर्गको सुख देखाएर बौद्धहरूले कहिल्यै बुद्धधर्मको प्रचार गरेनन् । उनीहरू मानसिक विकास र चारित्रिक निर्माणमा बढी जोड दिन्छन् । नरकको डर अथवा

स्वर्गको लोभ बिना नै बौद्धहरू आफ्नो धर्मको अभ्यास गर्छन् । मानवताको विकास र मानसिक शान्तिबाट सम्यक् जीवन व्यतित गर्नु नै उनीहरू आफ्नो कर्तव्य ठान्छन् ।



## सत्व लोक

दृष्य र अदृष्य प्रकाश भए जस्तै दृष्य र अदृष्य सत्वहरू पनि छन् ।

बुद्धधर्मले असल वा खराब आत्माको अस्तित्वलाई इन्कार गर्दैन । दृष्य र अदृष्य प्रकाशहरू विद्यमान भए जस्तै दृष्य र अदृष्य सत्वहरू पनि विद्यमान छन् । अदृष्य प्रकाश हेर्न विशेष उपकरण चाहिए जस्तै अदृष्य सत्व हेर्न पनि विशेष इन्द्रिय चाहिन्छ । नांगो आँखाले देखेन भन्दैमा त्यस्ता सत्वहरू छँदैछैन भन्न मिल्दैन । ती सत्वहरूको पनि जन्म र मृत्यु हुन्छ । तिनीहरू स्थायीरूपमा त्यसरी रहिरहन्न । तिनीहरू हाम्रै संसारमा बस्छन् ।

बुद्धले बताउनु भएको कार्य कारण सिद्धान्त अनुसार आफूलाई ढाल्न सक्ने व्यक्ति नै सच्चा बौद्ध कहलाइन्छ । उसले ती ईश्वर वा सत्वहरूको पूजाआजामा आफूलाई लगाउनु पर्दैन । किन्तु, यसप्रकारको पूजाआजा कोहीलाई मनमोहक लाग्दछ र बौद्धहरूपनि यसमा भुल्ने गरेका पाइन्छन् ।



खराब सत्वहरूबाट बच्न असल कार्यले रक्षा कवचको काम गर्छ । जबसम्म असल व्यक्तिले आफूमा खराब विचार पस्न दिँदैन तबसम्म असल कार्यले पर्खालको काम गर्दछ । धार्मिक र पवित्र जीवन व्यतित गर्ने व्यक्तिले पनि दुष्टात्माको शक्तिले आफूलाई हानी गर्छ भनी विश्वास गर्न थाल्यो भने उसको रक्षा कवच हराउँछ ।

बुद्धले त्यस्ता सत्वलाई पूजा गर्न र तिनीहरूदेखि डराउन कहिल्यै भन्नु भएन । तिनीहरूलाई पुण्यानुमोदन (आफूले गरेको पुण्यको दान दिने) र मैत्रीभाव दिनुपर्छ भन्ने बौद्ध धारणा छ । बौद्धहरू त्यस्तालाई कहिल्यै हानी पुऱ्याउँदैनन् । यदि कोही मानिस धार्मिक छ, निश्छल मन छ, मेघावी छ र बलियो इच्छा शक्ति र समझदार छ भने, त्यो व्यक्ति ती सत्वहरू भन्दा बलवान छ भनी विश्वास गर्न सकिन्छ । दुष्टात्माहरू ऊ देखि टाढै रहन्छन् र पुण्यात्माहरूले उसलाई रक्षा गर्छन् ।



## पुण्यानुमोदनको महत्व

यदि परलोक भइसकेका आफन्त कसैलाई तपाईं सम्मान गर्न र महत्त गर्न चाहनु हुन्छ भने, उसको नाममा धार्मिक कार्य गर्नुहोस् र पुण्य छोडी दिनुहोस् ।

बुद्धधर्म अनुसार असल कार्य अथवा 'धर्म कार्य'

(पुण्य) गर्नेलाई यसलोक र परलोकमा समेत सुख मिल्दछ । 'पुण्य कार्य' ले अनन्त सुख प्राप्तमा समेत मद्दत गर्दछ भन्ने जन विश्वास छ । शरीर, वचन र मन तिनवटैले सो कार्य गर्न सकिन्छ । प्रत्येक असल कार्यले 'पुण्य' बढाउँछ र पुण्य कार्य गर्ने व्यक्तिलाई त्यस पुण्य लाभ हुन्छ । यसरी लाभ भएको पुण्य अरूलाई पनि बाँड्न सकिन्छ । अर्को शब्दमा भन्ने हो भने पुण्य 'आदान प्रदान' गर्न सकिन्छ र त्यसकारण अरू व्यक्तिलाई बाँड्न सकिन्छ । त्यो पुण्य बाँडिलिने व्यक्ति जीवित वा दिवंगत जो कोही पनि हुन सक्छ ।

पुण्यानुमोदनको तरिका अति सरल छ । पहिले केहि असल कार्य गरिन्छ । यस्तो गर्नेले आफूले प्राप्त गरेको पुण्य कसैलाई अथवा 'सबै प्राणी' को लागि लाभदायक होस् भनी आशिका गर्नु पर्छ । यस्तो आशिका शुद्ध मनले अथवा शब्दद्वारा पनि गर्न सकिन्छ ।

यस्तो पुण्य लाभ गर्न इच्छुक जीवित वा दिवंगतहरूलाई यसरी पुण्य बाँडीदिन सकिन्छ । जब त्यो व्यक्तिले इच्छा गरेको हुन्छ, तब आपसी 'प्रसन्नता' उत्पन्न हुन्छ । यसो हुँदा खास कार्यगर्ने व्यक्तिले गरेको कार्यको सहभागी ऊ बन्दछ । यदि त्यो व्यक्तिले धर्मको आधारमा उक्त कार्यको प्रशंसा गर्दछ र बढि गौरवान्वित हुन्छ भने साविकको व्यक्तिभन्दा उसले बढि पुण्य आर्जन गर्छ । यस्तो घटनाहरू बौद्ध साहित्यमा धेरै पाइन्छन् ।

पुण्य गर्ने व्यक्तिले थाहा नपाउने किसिमले पनि पुण्यानुमोदनको फल पाउन सकिन्छ । यसको लागि असल कार्यप्रति मन प्रसन्न गर्नमात्र जान्नु पर्दछ । र प्रसन्न मनले 'साधुकार' दिनु पर्दछ । यस्तो गर्नु एकप्रकारको मानसिक प्रसन्नता सृजना गर्नु हो । अरूले गरेको असल कार्यको हकदार हुन उक्त कार्यको यथार्थ अनुमोदन र हृदय प्रसन्न हुनुपर्दछ ।

यदि पुण्यानुमोदनमा कसैले रोक लगाउन चाहेमा पनि रोक्न सकिँदैन किनकि आफ्नो मनमा अरूको अधिकार हुन्न । हरेक कार्यमा मन प्रमुख हुन्छ भनी बुझले भन्नुभएको छ । पुण्यानुमोदन पनि मन कै कार्य हो ।

पुण्यानुमोदन गर्दा वा आफूले गरेको पुण्य अरूलाई बाँड्दा आफूले गरेको असल कार्यको फलबाट आफू बञ्चित हुनु पर्दैन । यसको ठीक विपरित, पुण्य बाँड्ने काम आफैमा असल कार्य हो नै, यसबाट आफूले पहिले प्राप्त गरेको पुण्य अरु फल वृद्धि हुन्छ ।

**द्विवंगत भएकालाई दिइने सर्वोच्च दान**

द्विवंगत भइसकेका आफन्तहरूलाई दिन सकिने सब-भन्दा ठूलो दान वा उपहार नै आफूले असल कार्य गरी आर्जन गरेको पुण्य उसलाई छोडी दिनु हो भनी बुझले भन्नुभएको छ । उहाँले यो पनि भन्नु भएको छ- यसरी पुण्य भाग दिनेले पनि त्यसको फल पाउँछ । पवित्र व्यक्तिलाई दान दिने आदि

जस्ता असल कार्य गरी त्यसको पुण्य दिवंगतलाई छोडी दिन बुद्धले प्रेरणा दिनु भएको छ । दान दिदा आफ्ना दिवंगत स्वजनलाई सम्झेर 'उहाँ जीवित हुनुहुँदा उहाँले मलाई यसरी सहयोग गर्नु भएको थियो, मलाई यस्तो उपकार गर्नु भएको थियो, उहाँ मेरो नाताकुतुम्ब हुनुहुन्थ्यो, मेरो साथी हुनुहुन्थ्यो' आदि कुरा मनमा राख्नु पर्छ (तिरोकुद् सुत्त-खुद्कपाठ) । रूनु, कराउनु, दुःख मनाउनु, विह्वल हुनु, विलाप गर्नुले दिवंगत व्यक्तिलाई केहि पनि फल दिने होइन ।

मानिस मरेपछि उसको 'पुण्य' र 'पाप' को फल अनुसार उसको भावी जीवन निश्चित हुन्छ, सुखको संसारमा अथवा दुःखको सागरमा; यस्तो विश्वासको आधारमा नै पुण्यानुमोदनको चलन बसेको हो । मरेपछि मृत्युलोकमा गइन्छ भन्ने जनविश्वास छ । त्यस्तो ठाउँमा पुगेपछि, त्यहाँ पुण्य कार्य गर्न सक्दैन र यहाँ आर्जन गरेर गएको पुण्यको भरमा बाँच्नु पर्ने हुन्छ भन्ने धारणा छ ।

जसले आफ्नो जीवनमा अरूलाई हानी पुऱ्याउँदैन र असल कार्यहरू गर्छन् उसले सुखी ठाउँमा जन्मने मौका पाउँछ । त्यस्ता व्यक्तिलाई मृत्युपछि आफन्तहरूको सहयोग चाहिँदैन । किन्तु, जसले सुखी ठाउँमा स्थान पाएको छैन उसले त्यस्तो ठाउँमा जानसक्ने हुनको लागि आफन्तहरूबाट पुण्यको आशा गरिरहन्छ । आफ्ना आफन्त वा साथीहरूबाट

पुण्य कार्य गरी पुण्यानुमोदन गरेको पुण्य प्राप्त गरेर दुःखी वा विपन्नताबाट छुटकारा पाउन सकिन्छ ।

पुण्यानुमोदनको प्रचलन हिन्दू रीतिमा पनि पाइन्छ । दिवंगत स्वजनले शान्तिपूर्ण जीवन पाउन् भन्ने मनसायले विभिन्न धार्मिक कार्य गर्छन् । केहि बौद्ध मुलुकहरूमा यस्ता प्रचलनले धेरै प्रभाव पारीसकेका छन् । कुनै पनि शुभकार्य र खासगरी जन्मदिन र मरेको दिनमा दिवंगत स्वजनको स्मरण गर्ने गर्छन् । यस्तोबेला एक विशेष रीत पुऱ्याउँछन् । पुण्य छोडी दिनेले पानीले भरेको ठूलो भाँडोबाट सानो भाँडोमा पानी खन्याई निम्न कुरा भन्छन्, जो पालीबाट अनुवाद गरिएका छन् :

जब नदीमा पानी भर्छ त बग्ने पछि  
र गन्तव्य स्थानमा पुगेर भर्ने काम गर्छ  
त्यस्तै जुन कुरा यहाँबाट दिइयो  
त्यो दिवंगतसम्म पुगुन् र कल्याण गरून् ।  
जब पहाडको टुप्पामा पानी खन्याउँछ  
तुरून्तै बगेर जमीनमा फिजिन्छ  
त्यस्तै जुन कुरा यहाँबाट दिइयो  
त्यो दिवंगतसम्म पुगुन् र कल्याण गरून् ।  
(निधिकन्द सुत्त— खुट्टक पाठ)

पुण्यानुमोदनको आरम्भ र महत्वबारे तर्क गर्न पूरा छुट छ । यद्यपि पुण्यानुमोदनको पुरानो रीति अबसम्म पनि

घेरै बौद्ध मुलुकहरूमा विद्यमान छन् । तर पुण्यानुमोदनको खास अर्थ र गर्ने तरिका कममात्र बौद्धहरूले जानेका छन् ।

कोही कोही मानिस दिवंगत स्वजनको सम्भ्रनामा अर्थ न बर्थका कार्यहरू गरी समय र धनको नाश गरिरहेका पनि छन् । खालि ठूलूला कब्रिस्तान, समाधिस्थान, आभूषण आदि बनाएर दिवंगत भइसकेकाहरूको लागि मद्दत गर्न सकिन्न भन्ने कुरा तिनीहरूले महसूस गर्दैनन् । दिवंगतहरूलाई न त धूप दीप बालेर मद्दत गर्न सकिन्छ न त प्राणीको बलि चढाएर वा केही खानेकुरा चढाएर नै मद्दत गर्न सकिन्छ । त्यस्तै मरेका व्यक्तिको सामान जलाएर उसलाई प्राप्त होस् भनी कामना गर्नु पनि बुद्धिमानी होइन । बरू त्यस्ता सामान आवश्यक परेका व्यक्तिलाई दिइदिए हुन्छ ।

स्वर्गीय भइसकेकाको पुण्य स्मृतिमा धर्म कार्य गर्नु नै उनीहरूलाई मद्दत गर्न सकिने एउटैमात्र उपाय हो । धर्म-कार्य भन्नाले दान गर्नु, विद्यालय, मन्दिर, अनाथालय, पुस्तकालय, अस्पताल बनाई दिनु, धार्मिक पुस्तक प्रकाशन गरी निःशुल्क वितरण गर्नु र यस्तै सहयोगात्मक काम गर्नु हो ।

बुद्धका अनुयायीहरूले बुद्धिपूर्वक काम गर्नुपर्छ र आँखा चिम्लेर कुनै कुरामा लाग्नु हुँदैन । मरेका व्यक्तिको लागि अरूले ईश्वरसँग प्रार्थना गर्छन्, बौद्धहरू आफ्नो मैत्री प्रमाण गर्छन् । पुण्य कार्य गरी पुण्य बाँडिदिनु नै उनीहरू-प्रति सच्चा सम्मान र आदर गर्नु हो । यसो गर्दा खुसी भएमा

उनीहरूले पनि आशिर्वाद दिन्छन् । त्यसकारण पुण्यानु-  
मोदन गरेर र मैत्री प्रसारण गरेर मरिसकेकालाई स्मरण गर्नु  
आफन्तहरूको कर्तव्य हो ।



## भविष्यकाबारे थाहा पाउने र जन्त्रमन्त्र

‘कडा परिश्रम नै सबभन्दा ठूलो भाग्य हो ।’

यद्यपि बुद्धधर्मले देवी देवता, ईश्वर, ज्योतिषशास्त्र  
र भविष्यवाणी माथिको विश्वासलाई खण्डन गर्दैन, तर  
यिनीहरूको दास नहुन बुद्ध सल्लाह दिनुहुन्छ । यदि आफ्नो  
लगन र सद्‌इच्छा भएमा कुनैपनि अष्ट्याराहरू माथि विजय  
पाउन सकिन्छ । माथि उल्लिखित धारणाहरूमा कुनै पनि  
धार्मिक मूल्य वा मान्यता छैन । अपना समस्या र अष्ट्यारा-  
हरूमाथि विजय पाउन मानिस आफैले मिहेनत गर्नु पर्छ ।  
देवी देवता, ईश्वर आदिको माध्यमबाट होइन ।

एउटा जातक कथामा बोधिसत्वले भन्नु भएको छः

‘मूर्खले शुभ दिनको प्रतिक्षा गर्छ  
तर उसले सधैं शुभ (भाग्य) गुमाउँछ  
शुभ आफैमा भाग्यको तारा हो भने  
केवल तारालेमात्र के पाउन सकिन्छ ?’

उहाँको धारणा थियो कडा परिश्रम नै सबभन्दा ठूलो भाग्य हो र कुनै तारा वा नक्षत्र र शुभ दिनको प्रतिक्षामा आफ्नो समय खेर फाल्नु हुँदैन । आफूले आफैलाई मद्दत गर्नु भन्दा ठूलो शक्ति ग्रह छैन ।

यद्यपि केहि बौद्धहरू भविष्यवाणी गर्ने काम गर्छन् र धर्मको बहानामा जन्त्र, मन्त्र आदि औषधि बनाउँछन्, तर बुद्धले यस्ता कुरामा लाग्न कहिल्यै भन्नु भएको छैन । भविष्यवाणी जस्तै रक्षाजन्त्र पनि अन्धविश्वास अन्तर्गत नै पर्छ र यसको कुनै धार्मिक महत्व छैन । विरामी हुनु र अभागी हुनुको दोष जन्त्र मन्त्रमाथि वा कुनै बाह्य कारण माथि थुपार्ने मानिसहरू आज पनि छन् । उनीहरूले आफू बीसौं शताब्दिमा बाँचिरहेको कुरा भुलेका छन् । यो युग वैज्ञानिक विकास र उपलब्धि युग हो । हाम्रा दिग्गज वैज्ञानिकहरूले कतिपय अन्धविश्वासलाई पन्छाइसके र मानिसलाई चन्द्रमामा समेत टेकाइसके !

अस्वस्थताका कारण मानसिक वा शारीरिक दुबै हुन् । शेक्सपियरको म्याकबेथले डाक्टरसँग सोधेको थियो कि उसकी स्वास्नीलाई निको पार्ने कुनै औषधि छ वा छैन, जवाफमा डाक्टरले भने 'तिनीलाई डाक्टरको भन्दा दैवीय गुणको खाँचो छ ' यसको तात्पर्य थियो कुनै रोग मानसिक निर्मलताले मात्र निको हुन्छ । केहि मानसिक असन्तुलनले शारीरिक वेदना सृजना गर्दछ— जस्तो कि अल्सर, पेट दुःखाई आदि आदि ।



हो, रोगहरू शारीरिक नै हुन्छन् र कुशल डाक्टरले निको पार्न पनि सक्छन् । तर कुनै यस्ता असाध्य रोग पनि छन् जसलाई कि बौद्धहरू कर्मफलको कारणले भएको मान्छन् । यसको अर्थ हाम्रो पूर्व कुकर्मको लागि हामीले केहि भोग्नु पर्छ । असाध्य रोगहरूबारे यस्तो धारणा बुझ्न सकेमा त्यसको वास्तविकतालाई बुझेर हामीले धैर्य धारण गर्नसक्ने हुन्छौं ।

विरामी मानिसलाई कुनै विशेषज्ञ चिकित्सककहाँ जान सल्लाह दिइन्छ । त्यहाँ गएर पनि ऊ स्वस्थ भएको महसूस गर्दैन भने उसले कुनै धार्मिक गुरुबाट आध्यात्मिक परिशुद्धिका लागि शिक्षा हासिल गर्नुपर्छ ।

बौद्धहरूलाई अन्धविश्वासको भयानक दलदलमा नफस्न र अनावश्यक र अनभिज्ञ डरहरूबाट मन विचलित नपार्न सल्लाह दिइएको छ । जन्त्रमन्त्रको विश्वासलाई तिरस्कार गरी आफ्नै मानसिक शक्तिलाई उन्नत गर्न सल्लाह दिइएको छ ।

छोटो अवधिको ध्यानले पनि मनको दूषित भावनाहरूलाई सफा पार्न मद्दत गर्दछ । ध्यानले मनलाई निर्मलतातिर डोऱ्याउँछ । निर्मल मनले शरीरलाई पनि स्वभावतः स्वच्छ र स्वस्थ बनाउँछ । यस प्रकारको औषधि बुद्धधर्मले बताउँछ ।



## अन्धविश्वास र कट्टरता

‘मानिस अरुको अन्धविश्वासप्रति खिल्ली उडाउँछन्, आफ्नो चाहिँ पातेरै राख्छन् ।’

सबै प्रकारका रोगहरूको उपचार छ, तर अन्ध-विश्वासको उपचार छैन । धर्मसँग अन्धविश्वास कुनै न कुनै प्रकारबाट गाँसिएको हुन्छ र असाध्य रोग बन्छ । कुनै धार्मिक कार्यहरू गर्दा अति हास्यास्पद र अन्धविश्वासयुक्त धारणालाई आजका शिक्षित मानिसहरूले पनि मानवीय मूल्यलाई नै विर्सेर ग्रहण गर्ने गरेका छन् ।

समाजलाई आकर्षित गर्न नै धर्ममा अन्धविश्वास र मिथ्या कर्मकाण्डको सजावट गर्ने गर्छन् । तर केहि समय-पछि नै त्यस्ता सजावटको लहराले धार्मिक सिद्धान्तलाई पछाडि धकेलेर अन्धविश्वासयुक्त धारणा र मिथ्या कर्म-काण्डलाई बलवान र शक्तिशाली बनाइदिन्छ, धर्ममा ग्रहण लगाइदिन्छ ।

अन्धविश्वासले जस्तै कट्टर भावनालेपनि धर्मको स्वस्थ अभिवृद्धिमा अवरोध ल्याउँछ । कट्टर भावना र असहिष्णुता सँगसँगै रहन्छ । निर्मम हत्या, हिंसा, यातना, आग-जनी, असम्य र क्रूर धर्मयुद्ध जस्ता मध्ययुगीन कार्यहरू

धार्मिक अधिकारीहरूको कट्टर भावनाकै फलस्वरूप उत्पन्न हुन्छन् र असहिष्णुता त्यसकै परिणाम हुन् ।

वैज्ञानिक ज्ञानको विकासभन्दा पहिले अज्ञानीहरूमा थुप्रै अन्धविश्वासयुक्त धारणाहरू थिए । उदाहरणको लागि चन्द्रग्रहण र सूर्यग्रहणलाई दूर्भाग्य र महामारीको सूचकको रूपमा लिइन्थ्यो । यो कुरा सत्य होइनन् भनी आज हामीले थाहा पायौं । र पनि केही धर्माधिकारीहरूले आफ्नो स्वार्थ-सिद्धिका लागि मानिसहरूलाई अन्धविश्वासमा विश्वास गर्न उक्साइरहेका छन् । जब मानिसले आफ्नो मोहयुक्त मनलाई साँचो अर्थमा निर्मल पार्दछ, तब उसले संसारीक यथार्थतालाई बुझ्दछ र अन्धविश्वास र कट्टरता जस्ता दूर्भावनाले कहिल्यै सताइनु पर्ने छैन । यही नै बौद्धहरूले इच्छाएको 'मुक्ति' हो ।

अन्धविश्वास र कट्टरतामा टाँसिएका भावनात्मक संवेदनाहरूबाट छुटकारा पाउनु अत्यन्तै कठिन छ । वैज्ञानिक ज्ञानको प्रकाशपनि यस कार्यमा अपर्याप्त नै छन् । उदाहरण लिउँ— पृथ्वीले सूर्यलाई परिक्रमा गर्दछ भन्ने कुरा हामीले पुस्तौंदेखि थाहापाई आएका हौं, तर अनुभवमा हामी देख्छौं सूर्य उदाउँछ, आकाश मार्ग हुँदै साँझमा अस्ताउँछ । हामीले सूर्यलाई बेग गतिमा परिक्रमा गरिरहेका छौं भन्ने कुरा कल्पना मात्र गर्न सक्छौं ।

धर्ममा अन्धविश्वास र कट्टरता सँगसँगै रहन्छ भन्ने

[ १३४ ]

कुरा थाहा पाउनु अत्यावश्यक छ । बुद्धिमानहरूले अन्ध-  
विश्वास र कट्टरतावाट धर्मलाई अलग गर्ने समय आएको  
छ । नत्रभने धर्मको विशुद्ध नाम प्रदूषित भई अहिलेभन्दा  
बढि अन्धविश्वासीहरू वढ्ने छन् ।

Dhamma.Digital



# धर्मकीर्ति प्रकाशज

( नेपाल भाषा )

- |                                   |                                |
|-----------------------------------|--------------------------------|
| ( १ ) बुद्धया क्विनिगू विपयक      | ( ३२ ) महास्वाम्न जज्ञात्क     |
| ( २ ) अभिधर्मं भाग-१, २           | ( ३३ ) बाख्वाया फल्ल भाग- १; २ |
| ( ४ ) मंती भक्कना                 | ( ३५ ) जस्तक बाख्वा            |
| ( ५ ) ऋद्धि प्रातिहार्यं          | ( ३६ ) राहुलभक्क उपदेव         |
| ( ६ ) बःम्ह म्हाम्                | ( ३७ ) अहिंसायद्दिग्ग          |
| ( ७ ) पञ्चमीवरण                   | ( ३८ ) प्रौढ बीरु कक्षा        |
| ( ८ ) बुद्ध धर्म                  | ( ३९ ) मूर्खंम्ह पासा मज्जू    |
| ( ९ ) भावना                       | ( ४० ) बुद्धया अर्धंतीति       |
| ( १० ) एकताया ताःअ                | ( ४१ ) श्रमण नारव              |
| ( ११ ) प्रेमं छु ज्वी ?           | ( ४२ ) क्षान्ति व मैत्री       |
| ( १२ ) कर्तव्य                    | ( ४३ ) उखानयः बाख्वा पुचः      |
| ( १३ ) मिच्छा                     | ( ४४ ) पालि भाषण अत्रतरण-१     |
| ( १४ ) बुद्धया अन्तिम यात्रा १, २ | ( ४५ ) मत्ति भिक्षा गति भिनी   |
| ( १६ ) त्रिरत्न गुण स्मरण         | ( ४६ ) बौद्ध ध्यान भाग-१, २    |
| ( १७ ) परिव्राण                   | ( ४८ ) हृदय परिवर्तन           |
| ( १८ ) कर्म                       | ( ४९ ) ज्ञापांयाम्ह गुरु सु ?  |
| ( १९ ) प्रार्थना संग्रह           | ( ५० ) अभिधर्म                 |
| ( २० ) बाख्वा                     | ( ५१ ) सप्तरत्न धन             |
| भाग-१, २, ३, ४, ५, ६              | ( ५२ ) महासत्तिपट्टान सूत्र    |
| ( २६ ) बोधिसत्त्व                 | ( ५३ ) शान्तिया त्वाचः         |
| ( २७ ) शतक्यमुनि बुद्ध            | ( ५४ ) चरित्त पुचः भाग-१, २    |
| ( २८ ) अतत्त लक्खण सुत्त          | ( ५६ ) बुद्ध व शिक्षा ( क )    |
| ( २९ ) नासेट्टी घेरी              | ( ५७ ) बौद्ध ध्यान             |
| ( ३० ) धम्मचक्कप्पवत्तन सुत्त     | ( ५८ ) किरा ग्घेतमी            |
| ( ३१ ) लक्ष्मी बो                 | ( ५९ ) जप पाठ व ध्यान          |

(६०) लुम्बिनी विपस्सना	(८६) स्वास्थ्य लाभ
(६१) विश्व धर्म प्रचार देशना भाग-१, २	(९०) शिक्षा भाग-१, २, ३, ४
(६३) योगीया चिट्ठी	(९४) दृष्टि व तृष्णा
(६४) जातक माला भाग-१, २	(९५) विपस्सना ध्यान
(६६) संक्षिप्त भावना	(९६) भ्रंगः लाइम्ह लाखे
(६७) महानारद जातक	(९७) सतिपट्टान भावना
(६८) पालि प्रवेश भाग-१, २	(९८) गौतम बुद्ध
(७०) चमत्कार	(९९) धम्मपद व्याख्या भाग-१
(७१) मणिषूड जातक	(१००) धम्मपदया बाखं
(७२) महाजनक जातक	(१०१) त्रिरत्न वन्दना व सूद पुचः
(७३) गृही-विनय तृ. सं.	(१०२) त्रिरत्न वन्दना व पञ्चशील
(७४) बुद्ध व शिक्षा (ख)	(१०३) संसारया स्त्रापू
(७५) बुद्ध-जीवनी	(१०४) धम्मपद (पालि)
(७६) सर्वज्ञ भाग-१, २	(१०५) त्रिरत्न वन्दना व परिव्राण
(७८) धम्मपद कविता	(१०६) आदर्श बौद्ध महिलापि
(७९) धर्म मसीनि	(१०७) बौद्ध नैतिक शिक्षा
(८०) दान	(१०८) वेस्सन्तर जातक
(८१) तेमिय जातक	(१०९) दीर्घायु जुडमा
(८२) वम्मिक सुत्त	(११०) पालिभाषावतरण भाग-२
(८३) मध्यम मार्ग	(१११) त्रिरत्न गुण लुमंके
(८४) महासीहनाद सुत्त	(११२) निर्वाण
(८५) भिम्ह म्हाय् व काय्	(११३) मनुतय्गु पहः
(८६) भिक्षु जीवन	(११४) संस्कृति
(८७) भिम्ह मचा	(११५) बुद्धया करुणा व ब्रह्मदण्ड
(८८) विवेक-बुद्धि	(११६) विरकुशया बाखं
	(११७) ज्येषु परिव्राण