

सुखतिरकोयान्ना

Journey to Happiness



- महेश्वरकुमार शाक्य

<https://dhamma.digital>

दिवंगत पुजनीय आमा हिरादेवी शाक्य



जन्म वि सं १९५० फाल्गुन
दिवंगत वि सं २०७२ माघ १६

<https://dhamma.digital>

सुखतिरकोयान्ना

Journey to Happiness

“ पहिले पनि र अहिले पनि म यही सिकाउँछु कि
दुःख छ र दुःखको सम्पूर्ण अन्त्य पनि छ ।”

-भगवान् बुद्ध

Dhamma.Digital

महेन्द्रकुमार शाक्य

चैनपुर, संखुवासभा

हाल: कम्फोर्ट हाउजिङ्ग, नागार्जुन २, सानोभन्ध्याङ्ग, काठमाण्डौ ।

फोन : ९८४१४७१९६६

Email: shakyamahendra62@gmail.com

<https://dhamma.digital>

लेखक

महेन्द्रकुमार शाक्य
चैनपुर, संखुवासभा

हाल : कम्फोर्ट हाउजिङ्ग, नागार्जुन-२, सानोभन्थाङ, काठमाडौं ।
फोन : ९८४१४७१९६६
Email: shakymahendra62@gmail.com

सर्वाधिकार
लेखकमा सुरक्षित

यो पुस्तक धर्मदानको उद्देश्यले प्रकाशित गरिएको हो । बिक्रीका लागि होइन ।

प्रकाशन मिति : २०७३ आषाढ पूर्णिमा
छपाउने प्रेसको नाम : त्रिष्टुभ लिङ्ग प्रा. लि.
प्रकाशित पुस्तक थान : १,००० प्रति
विशेष धन्यवाद : श्री भरतकुमार शाक्य, क्याम्पस प्रमुख, (सह प्राध्यापक),
संखुवासभा क्याम्पस, चैनपुर ।
श्री राजनबाबु शर्मा, सहपाठी तथा राजधानी दैनिकका सम्पादक ।

समर्पण

जसको सत्संगतबाट त्रिरत्नको शरण प्राप्त भयो,
शील र ध्यानको अभ्यास गर्ने अवसर प्राप्त भयो,
उहाँ पुज्य भन्ते धर्मवंश महास्थविरमा सादर समर्पित ।

Dhamma.Digital

- महेन्द्रकुमार शाक्य

<https://dhamma.digital>

हाम्री दिवंगत पूजनीय अजी (हजुरआमा) लक्ष्मीकुमारी शाक्य, बुवा धनबहादुर शाक्य, आमा हीरादेवी शाक्यलगायत दिवंगत सम्पूर्ण आफन्तजनको निर्वाणको कामना गर्दछौं ।



परिवारमा बुद्धको शिक्षा भित्रयाउनुहुने पूजनीय अजी लक्ष्मीकुमारी शाक्य



दिवंगत पूजनीय बुवा धनबहादुर शाक्य र आमा हीरादेवी शाक्य

निर्वाणको कामना गर्नेहरू

छोरा

महेन्द्रकुमार शाक्य

खगेन्द्रकुमार शाक्य

डम्परकुमार शाक्य

बुहारी

अञ्जली थकाली (शाक्य)

गीता शाक्य

सपना शाक्य

छोरी

देवशोभा शाक्य

चन्द्रशोभा शाक्य

ज्वाई

नारायणप्रसाद शाक्य

प्रकाश शाक्य

नातिनातिनाहरू

निरद शाक्य

निरजा शाक्य

साजन शाक्य

सागर शाक्य

सुधाकर शाक्य

अनमोल शाक्य

संगम शाक्य

सुबोध शाक्य

अवन्तिका शाक्य

सोनिया शाक्य

सोयल शाक्य





नेपाल सरकार
संस्कृति, पर्यटन तथा नागरिक उड्डयन मन्त्रालय

लुम्बिनी विकास कोष

पवित्र उद्यान, रूपन्देही, लुम्बिनी, नेपाल

(लुम्बिनी: भगवान् जन्मनुको बुद्धको पवित्र जन्मस्थान, विश्व साँस्कृतिक सम्पदा)



पत्र संख्या:-
सप्तमी नं.:-



मिति: २०७३०२२४

मन्तव्य

उपासक श्री महेन्द्रकुमार शाक्यले लेख्नुभएको पुस्तक “सुखतिरको यात्रा (Journey to Happiness)” पढ्ने अवसर प्राप्त भयो। यस पुस्तकमार्फत बुद्धका आधारभूत उपदेशहरूलाई सरल भाषामा सर्वसाधारणको दैनिक जीवनमा समाहित गराउने उहाँको प्रयास सराहनीय छ। यस अर्थमा पनि यो पुस्तक महत्त्वपूर्ण हुनेछ कि धार्मिक मान्यतामा आएको ह्रासका कारण भौतिक विकासको उत्कृष्ट बिन्दुमा पनि मानिसहरू भन्भन् दुःखी हुँदै गइरहेका छन्। वृद्धवृद्धाहरूको जीवन अभ अपहेलित र कष्टकर बन्दै गएको छ। यस्तो अवस्थामा धर्म धारण गर्नु नै विकल्परहित सहारा र छहारी हुने कुरा लेखकले पुस्तकमार्फत सुभाउनुभएको छ।

धार्मिक मूल्य र मान्यतामा आएको ह्रासकै कारण खस्कँदो देशको सामाजिक, आर्थिक अवस्थाप्रतिको उहाँको चिन्ता पनि पुस्तकमा देख्न पाइन्छ। अथाह प्राकृतिक स्रोतसाधन र आर्थिक विकासका प्रचुर सम्भावनाहरू हुँदाहुँदै देश दिनानुदिन परनिर्भर बन्दै गएको छ। देशमा बढ्दै गएको भ्रष्टाचार, दण्डहीनता र गैरजिम्मेवारीलाई अवनतिको मुख्य कारणका रूपमा औल्याउँदै आफ्नै देशमा जन्मनुभएका महामानव भगवान् बुद्धको शील, समाधि र प्रज्ञाको शिक्षालाई व्यवहारमा उतार्नुपर्ने तर्क अघि सार्नुभएको छ। धर्मप्रति सचेत हुने हो भने यसबाट इमानदार र जिम्मेवार नागरिकको बाहुल्य बढ्ने र यसले समग्र देशकै समुन्नतिमा योगदान पुऱ्याउनेछ। मनुष्य जीवनको महत्त्वबारे प्रकाश गर्दै भ्रष्टाचार, कमिसनतन्त्र, कालाबजारीजस्ता पापकर्म गर्नमा रमाइरहेकाहरूलाई आफ्नो अमूल्य जीवनको दुरुपयोग गर्ने गल्ती नगर्न पनि सावधान गराउनुभएको छ। बेइमानीको बाटो हिँडेर कसैले पनि सुःख र शान्ति प्राप्त गर्न नसक्ने तथ्य उजागर गर्नुभएको छ।

अतयवः प्रस्तुत पुस्तक वर्तमान नेपालको परिप्रेक्षमा बढो सान्दर्भिक छ। साथै, उहाँले धर्म के हो के होइन भन्ने कुरामा पनि सरल र वस्तुपरक विचार प्रस्तुत गर्नुभएको छ। सम्पूर्ण पाठकहरूले यस पुस्तकको न्यायोचित मूल्यांकन गर्नुहुनेछ र यसको अध्ययनबाट लाभ लिनुहुनेछ भन्ने आशा लिएको छु।

आफ्ना दिवंगत आमाबुवा र आफन्तहरूको निर्वाणको कामना गरी धर्मदानका रूपमा यो पुस्तक प्रकाशित गर्ने कार्य प्रशंसनीय छ। उहाँहरूको निर्वाण प्राप्तिका लागि हेतु बनेस् भन्ने कामना गर्दछु।
भवतु सब्बमंगलम्;

Siddhanta

(सिद्धार्थ शर्मा) निगोध स्वविर,
उपाध्यक्ष, लुम्बिनी विकास कोष

केन्द्रीय कार्यालय: पवित्रउद्यान, रूपन्देही, लुम्बिनी, नेपाल, फोन: +९७७-७९-४०४०४०, फ्याक्स: +९७७-७९-४०४०४२

E-mail: headoffice@lumbinidevtrust.gov.np, Website: www.lumbinidevtrust.gov.np, www.lumbiniitrust.org

सम्पर्क कार्यालय: बबरमहल, काठमाडौं, नेपाल, पो.ब.नं.: ४०७२, सुबधारा, काठमाडौं, सम्पर्क फोन: ४२६८२८५, फ्याक्स: ४२६८२८६

<https://dhamma.digital>

विषय सूचि

मन्तव्य	
पुस्तिकाबारे केही कुरा	
सुखी अवकाश जीवन (Happy Retired Life)	१
देवदूत	४
ब्रह्माण्डमा मनुष्यलाई मात्र धर्म आवश्यक	४
उज्यालोबाट उज्यालोतिरै जाने	५
उज्यालोबाट अँध्यारोतिर जाने	५
अँध्यारोबाट उज्यालोतिर जाने	६
अँध्यारोबाट अँध्यारोतिरै जाने	६
बुद्धकालीन एउटा प्रसंग	१०
स्वस्थ मन सुखी जीवन (Happiness with Healthy Mind)	१२
मैत्री (Metta, Goodwill)	१४
स्मृति (Mindfulness)	१४
चंक्रमण (Walking meditation)	१५
होसपूर्वक खानु (Mindful eating)	१५
मन र ध्यान अभ्यास	१९
अप्रमाद (Heedfulness)	२४
एकतर्फी सवारी (Oneway traffic)	२७
सत्संगतको महत्त्व	२८
तिष्ठ स्थविरको कथा	३०
धर्म के हो ? के होइन ?	३१
धर्म के हो ?	३२
धर्म किन ?	३३
धर्म र अन्धविश्वास	३४
धर्ममा जवाफदेहिता	३५
बलि एक कुप्रथा	३५
धर्म र कर्मकाण्ड	३७
मृतक र यमलोकको प्रसंग	४१

कर्म र मानव विविधता (Karma and Diversity in Humankind)	४३
कर्मको कानुन	४४
धर्म अनि सुशासन	५०
के नेपाल गरिब छ ?	५२
राष्ट्रसेवकहरूलाई विपश्यना अभ्यासको अवसर	६१
शब्दार्थ	६३
सन्दर्भ सामग्री	६४



पुस्तिकाबारे केही कुरा

सुख र शान्ति मानिस मात्रका साभा चाहना हुन् । भौतिक सम्पत्तिलाई नै सुख र शान्तिको वास्तविक स्रोत ठानेर जसरी पनि सम्पत्ति थुपार्नुपर्छ भन्ने सोच र अस्वस्थ प्रतिस्पर्धाका कारण मानिसहरूको जीवन दिनानुदिन भन्ने दुःखी र अशान्त बन्दै गइरहेको छ । भौतिक विकासका उपलब्धिहरूको भरपुर उपयोग गरिरहेका विकसित मुलुकका बासिन्दामा पनि सुःख शान्ति देखिँदैन । त्यहाँ दौडधुप र होडबाजीको जीवनबाट एकैछिन अडिएर जीवनको वास्तविक गन्तव्य के हो भनेर सोच्ने फुर्सद उनीहरू कसैलाई भएजस्तो लाग्दैन । स्वप्नभूमि मानिएको अमेरिकामै भौतिक स्रोतसाधनको सम्पन्नतासँगै उत्पन्न उद्दण्डता र घातक हतियारको दुरुपयोगबाट बर्सेनि सयौं निर्दोष मानिसको मृत्यु हुने गरेको छ । घृणा र प्रतिशोधको भावनाबाट जन्मेको आतंकवाद विश्वसमुदायकै लागि चुनौती बन्दै गएको छ । यसबाट पनि बुझ्न सकिन्छ कि धार्मिक तथा आध्यात्मिक विकासविना वास्तविक सुख र शान्ति सम्भव छैन । “वैरभावले वैर शान्त हुँदैन, मैत्रीभावले मात्र वैर शान्त हुन्छ” भन्ने बुद्धवचनको यथार्थता अब सान्दर्भिक भएको छ । घृणा र बदलाको भावना रहेसम्म शान्ति सम्भव छैन ।



हाम्रो देशमा पनि भूमण्डलीकरणसँगै भित्रिएको पश्चिमी सभ्यताको प्रभाव, चुलिएको व्यक्तिगत महत्वाकांक्षा र धार्मिक मूल्य र मान्यतामा आएको हासका कारण विशेषगरी वृद्धवृद्धाहरूको जीवन कष्टकर र दयनीय हुँदै गएको छ । छोराछोरी र अथाह सम्पत्ति, बंगला, गाडी हुँदाहुँदै पनि वृद्ध अवस्थामा एक्लो र तिरस्कृत जीवन बाँचेर अन्तिम समयमा एक घुटकी पानीसम्म दिने कोही नहुने अवस्था देखिन्छ । त्यस्तो अवस्थामा धर्मभन्दा उत्तम अर्को छहारी हुनै सक्दैन, जहाँ हामी ढुक्क भएर ओत लाग्न सक्छौं । बुढ्यौली कसैले रोक्न सक्तैन, न त मन परेकाहरूबाट छुट्टिनबाट नै कसैले रोक्न सक्छ । तथापि, धर्मको अभ्यासबाट वृद्धावस्थालाई सुन्दर बनाउन सकिन्छ, बिछोडको पीडालाई कम गर्न सकिन्छ । धर्म

धारणमा, शील, समाधि र प्रज्ञाको अभ्यासमा जति अभ्यस्त भइन्छ बुद्धयौलीलाई त्यति नै सरल र सहज बनाउन सकिन्छ। वृद्धावस्थाका लागि धर्मभन्दा उत्तम सहारा अर्को हुनै सक्दैन। वृद्धावस्थालाई सुखी र सुन्दर बनाउन सहायक होस् भन्ने हेतुले यो पुस्तक लेखनको काम भएको छ।

हाम्रो देशमा धर्मको नाममा बर्सेनि लाखौं पशुपन्छीहरूको बलि दिने गरिन्छ। मानिसजस्तो विवेकशील प्राणी भएर निर्दोष प्राणीहरूको हत्या गर्नुलाई पुण्यकार्य ठान्नुजस्तो लज्जास्पद अरु के हुन सक्छ ? त्यत्रो पाप गरेर पनि पुण्य गरिरहेको छु भनेर बस्नुजस्तो भ्रम अर्को के हुन सक्छ ? निर्दोष पशुपन्छीको घाँटी रेटेर पुण्य हुँदैन भनेर यस संक्षिप्त पुस्तकमा आफूले बुझेको पुण्यकर्मको परिभाषालाई सरल भाषामा पाठकसमक्ष पस्कने प्रयास गरिएको छ। यो पुस्तक पढेर बलिजस्तो नारकीय कार्यमा कमी आएछ भने मेरो र मलाई यसरी पुस्तक लेख्न उत्साहित गर्ने मेरी जीवनसाँगीनी अञ्जली दुवैको प्रयास सफल भएको ठान्नेछु।

पूज्यगुरु आचार्य सत्यनारायण गोयन्का धर्मलाई जीवन जिउने कला भनेर भन्नुहुन्छ। उहाँले भन्नुभएजस्तै आफू पनि सुखपूर्वक जिउने र अरूलाई पनि सुखपूर्वक जिउन दिने कलाका रूपमा धर्मलाई व्यावहारिक बनाउन र दैनिक जीवनको अभिन्न अंगका रूपमा विकास गर्न आवश्यक छ। सर्वसाधारण, राष्ट्रसेवक र नेताहरूमा धार्मिक चेतनाको अभिवृद्धि भई शील सदाचार र ध्यान भावनाको विकास हुने हो भने यसबाट समाज र समग्र देशकै विकासमा महत्त्वपूर्ण योगदान पुग्न सक्छ।

जलस्रोत, प्राकृतिक स्रोत साधन र आर्थिक विकासका प्रचुर सम्भावनाहरू हुँदाहुँदै पनि हाम्रो देश दिनानुदिन परनिर्भर बन्दै गइरहेको छ। आफूलाई छहारी दिने संस्था डुबाएर आफ्नो निजी स्वार्थ पूरा गर्ने भ्रष्ट प्रवृत्तिका कतिपय कर्मचारीहरूका कारण राष्ट्रको स्वामित्वमा सञ्चालित अधिकांश संस्थाहरू उँभो लाग्न सकिरहेका छैनन्। आफू मात्र धनी बन्ने प्रवृत्ति, जसले जसरी जति कमाए पनि छानबिन नहुने दण्डहीनताका कारण देशको अवस्था चिन्ताजनक हुँदै गइरहेको छ। आफूले गरेको दुष्कर्महरूको जिम्मेवारी आफूले लिनैपर्छ। पाप गरेर त्यसको फल नभोगी कसैले छुटकारा पाउँदैन भन्ने तथ्यलाई उजागर गरेर भ्रष्टाचार, घुसखोरी, कमिसनतन्त्र

जस्ता दुष्कर्म गर्नमा रमाइरहेकाहरूलाई खबरदारी गर्ने उद्देश्यले पनि यो पुस्तक लेख्ने काम भएको छ।

देशमा इमान्दार र जिम्मेवार नागरिकहरूको बाहुल्य बढाउन भविष्यका तारा मानिएका बालबालिकामा बाल्यकालबाटै धार्मिक चेतनाको अभिवृद्धि गराउनु जरुरी छ। आफूले गरेका राम्रा नराम्रा कर्महरूको फल आफैँले भोग्नुपर्छ भन्ने तथ्य बुझाउन जरुरी छ। पापकर्म गर्नेहरूले पापकर्म गरेबापत दण्डसजाय नभोगी छुटकारा पाउँदैन भन्ने तथ्य बुझेका बालबालिकाबाटै इमान्दार र जिम्मेवार नागरिकहरूको अपेक्षा गर्न सकिन्छ। त्यसैले, विद्यालयहरूमा प्राथमिक तहबाटै शील सदाचारका शिक्षाहरू र ध्यान अभ्यासलाई समावेश गर्दै लानु आवश्यक छ।

मानिस आफ्नो मालिक आफैँ हो। किनभने, कुशल वा अकुशल कर्म गरेर यो जीवन मात्र होइन, परलोकको समेत गन्तव्य निर्धारण गर्ने अवसर मनुष्य जीवनमा उपलब्ध हुन्छ। भविष्य कसैले देखेको हुँदैन, तथापि वर्तमानमा जो परिश्रमी र इमान्दार भएर जिउँछ, उसको भविष्य स्वतः सुन्दर हुन्छ भनिन्छ। परलोक, स्वर्ग, नर्क, ब्रह्मलोक आदि देख्ने को छ र ? तापनि, यस जीवनमा नैतिकवान्, देश र जनताप्रति इमान्दार भई धार्मिक जीवन जिऔं भने परलोक पनि स्वतः राम्रै हुन्छ। यही नै यो पुस्तकको सन्देश पनि हो।

नेपालको लुम्बिनीमा जन्मनुभएका बोधिसत्व सिद्धार्थले भारतको बुद्धगयामा बोधीज्ञान प्राप्त गरिसकेपछि ४५ वर्षसम्म नेपालको दक्षिणी तराई, भारतको बिहार र उत्तर प्रदेश राज्यभित्रको क्षेत्रलाई आफ्नो धर्मप्रसारको मुख्य थलो बनाउनुभएको पाइन्छ। यसरी नेपाल र भारतको त्यसक्षेत्रले बुद्धभूमिको गौरव प्राप्त गर्ने अवसर पाएको थियो। यद्यपि, बुद्धको जन्मभूमिको गौरव प्राप्त देशका हामीले कहिल्यै “उहाँले के सिकाउनुभयो ?” भनेर उहाँको शिक्षा बुझ्ने कोसिससम्म गरेनौं। बुद्ध जन्मेको देश भन्नमा नै सीमित रह्यौं। आफ्नै देशमा जन्मेका महामानवले विश्वसमुदायलाई कस्तो शिक्षा दिनुभएको रहेछ भनेर बुझ्न जरुरी ठानेनौं। बुद्धको शील, समाधि र प्रज्ञाको शिक्षाबाट हामी नेपाली, नेताहरू र राष्ट्रसेवकहरूलाई शीलवान् हुन, नैतिकवान् हुन प्रेरणा मिल्यो भने यसले व्यक्तिगत सुःखशान्ति मात्र

होइन, समग्रमा देशकै विकासमा अनमोल योगदान पुऱ्याउने थियो ।

हामीले बुझ्नु जरुरी छ कि विशाल भारतवर्षका मौर्य सम्राट अशोकले आधुनिक यातायातको कुनै पनि साधन नभएको समयमा पनि लुम्बिनीसम्म आएर विनाकारण स्तम्भ खडा गरेका थिएनन् । बुद्धको अस्थिधातु लिई महिनौं लगाएर काठमाडौं आउनुको अभिप्राय बुद्धको प्रचारप्रसार गर्ने नभई भावी पुस्तालाई धर्म बुझ्न र धारण गर्न प्रेरणाको स्रोत बनोस् भन्ने नै थियो । चट्टानहरू खोपेर बुद्धसँग सम्बन्धित अभिलेखहरू लेखाउनुको अभिप्राय ती अभिलेखहरूमा भरिएका शब्दहरू कालान्तरसम्म मानिसहरूले श्रवणगोचर गर्न सकून् भन्ने हो । आफ्ना प्रजाहरूलाई सन्तानसरह ठान्ने सम्राटका सदाशयले भरिएका शिलालेखहरू र उहाँले निर्माण गराउनुभएको स्तूपबाट हामीले प्रेरणा लिन जरुरी छ । शील, समाधि र प्रज्ञाको अभ्यास र विकास गर्न जरुरी छ ।

महेन्द्रकुमार शाक्य
चैनपुर, संखुवासभा

Dhamma.Digital

<https://dhamma.digital>

सुखी अवकाश जीवन (Happy Retired Life)

प्रलयकारी बाढ में, धर्म सदृश ना द्वीप ।
काल अँधेरी रात मे, धर्म सदृश ना दीप ।।
(सत्यनारायण गोयन्का, धर्म जीवन जिनेकी कला, पृष्ठ ४५)

“अत्त दीपा अत्त शरणा” बुद्धको शिक्षाको महत्त्वपूर्ण मौलिकतामध्ये एउटा हो । बाहिरी संसारमा रहेका मठ, मन्दिर, स्तूप, गुम्बा, देवीदेवतालाई छोडेर आफूले गरेका कुशल कर्महरू नै आफ्नो असली शरण हो भन्ने बुझेर आफूले रक्षा गरेको धर्मकै आश्रयमा रम्न सक्नु नै “अत्त दीपा अत्त शरणा” हो । श्रीमान्, श्रीमती, छोराछोरीलाई बुढेसकालको सहारा मान्ने पृष्ठभूमि र आपत्विपत्को समयमा देवीदेवताको मन्दिरमा गएर भाकल गर्ने परम्पराबाट बाहिर निस्केर आफूले गरेको दान, रक्षा गरेको शील र अभ्यास गरेको ध्यान नै आफ्नो वास्तविक सहारा हो भन्ने सत्य आत्मसात् गर्न सक्नु नै “अत्त दीपा अत्त शरणा”को भावना बुझ्नु हो । “अत्त दीपा अत्त शरणा”का लागि अभ्यास गर्नु, प्रयत्न गर्नु र त्यसैमा रम्नुलाई नै सुखी अवकाश जीवनको मूलमन्त्रका रूपमा यहाँ प्रस्तुत गरिएको छ ।

Dhamma.Digital

बूढाबूढी हुनु प्रकृतिकै नियम हो । नचाहँदा नचाहँदै पनि बुढ्यौलीलाई हामी सबैले स्विकार्नैपर्छ । हाम्रा काला केश, दाहीहरू फुलेर सेतै हुन्छन् । गालाका चिल्ला छालाहरू चाउरिन थाल्छन् । हाम्रा शरीर, हातखुट्टा क्रमशः कमजोर हुँदै जान्छन् । निद्रा कम लाग्ने, दृष्टि मधुरो हुँदै जाने हुन्छ । बुढ्यौलीमा स्मृति कमजोर हुने, बिर्सने र होस हराउँदै जानु स्वाभाविक हुन्छ अनि लड्ने, चोटपटक लाग्ने, हातखुट्टा भाँचिने सम्भावना पनि बढी हुन्छ ।

कहिलेकाहीं लाग्छ, कम्प्युटरमा भैं हाम्रो दिमागमा पनि च्याम (Random Access Memory) थप्न हुने भए हाम्रो वृद्धावस्था कति सुखमय हुन्थ्यो होला । अहिले पेन

ड्राइभ, बाह्य भण्डार चक्का (Hard disk) आदिका कारण जीवन कति सजिलो भएको छ। जीवनका कतिपय क्षणहरू, घटनाहरू सम्भनभन्दा पनि बिर्सन गाह्रो हुन्छ। कम्प्युटरमा भैं shift, delete थिचेर काम नलाग्ने सबै कुरा सधैंसधैंका लागि स्मृतिबाट हटाउन सकिन्थ्यो भने हाम्रो जीवन कति शान्त र सुखी हुन्थ्यो होला।

अहिले राम्रा अस्पताल, औषधि उपचार, सन्तुलित आहार, योग आदिका कारण हाम्रो सरदर आयु लम्बिएको छ। यसले विशेषतः हाम्रो सेवानिवृत्त, अवकाशप्राप्त जीवनको समयावधि लम्ब्याएको छ। यसको अर्थ हामीले अरू बढी बुढ्यौली जीवन जिउनुपर्ने भएको छ।

हिजो आज पश्चिमी सभ्यताको बढ्दो प्रभाव, विश्वव्यापीकरण र सानो परिवार (Nuclear family)का कारण वृद्ध आमाबुवाप्रति छोराछोरीहरूको जिम्मेवारीमा कमी आएको छ। उनीहरूका गुनासाहरू सुनिदिने फुर्सद छोराछोरीमा छैन। धार्मिक मूल्य र मान्यतामा आएको हास र बढ्दो व्यक्तिगत महत्त्वाकांक्षाका कारण वृद्ध आमाबुवाको जीवन घरघरमा तनावको विषय बन्न पुगेको छ। आफ्ना छोराछोरीको लालनपालनलाई नै सम्पूर्ण कर्तव्य ठान्ने, आमाबुवाको सम्पत्तिमा लुछाचुँडी गर्ने तर उनीहरूप्रतिको जिम्मेवारीबाट पन्छिने सन्ततिहरूको संख्या बढ्दो छ। सबै बाआमा आफ्ना छोराछोरी अमेरिका, क्यानडा, बेलायत, अस्ट्रेलियाजस्ता विकसित देशमा पढेर उतै स्थायी बसोबास गरेर बसून् भन्ने चाहन्छन्। छोराछोरीले अमेरिकाको ग्रिनकार्ड, अस्ट्रेलियाको स्थायी बास (Permanent Residence) पाउँदा खुसी मनाउँछन्। त्यसैले पनि कतिपय वृद्धवृद्धा आफ्ना सन्तान हुँदाहुँदै पनि वृद्धाश्रममा जीवन बिताउन बाध्य हुने अवस्था छ। छोराछोरी र कमाएको अथाह सम्पत्ति, बंगला, गाडी हुँदाहुँदै पनि वृद्ध अवस्थामा एकलो र परित्यक्त जीवन बाँचेर अन्तिम समयमा एक घुटकी पानीसम्म दिने कोही नहुने मात्र होइन, मृत्यु भएको समेत थाहा नहुने अवस्था बढ्दै गएको छ। जीवनमा अत्यन्तै सफल र ठूलाबडा कहलाइएकाहरूको कथाबेथा पनि यही हो। बिरामी भई अस्पतालमा रहनुपर्दाका दिन अझ कष्टकर हुन सक्छन्।

त्यस्तो अवस्थामा धर्मभन्दा उत्तम सहारा वा साथी अर्को के हुन सक्छ ? नैतिक धरातल जति बलियो बनाउन सक्थ्यो, ध्यान भावनामा जति अभ्यस्त हुन सक्थ्यो, त्यति नै जीवन सरल र भयरहित हुँदै जान्छ र जीवन जिउने कलाको विकास हुन्छ। त्यसका लागि अहिलेदेखि नै तयारी गर्न जरुरी छ। अहिलेदेखि नै ध्यान भावनाको अभ्यास गरी आफ्नो मनलाई एकाग्र गराउँदै लैजानु बुद्धिमानी हुन्छ। “अत्तनाव सुदन्तेन नाथं लभति दुल्लभं अर्थात् आफ्नो मन संयम गर्न सक्ने व्यक्तिलाई दुर्लभ नाथ (सहारा) प्राप्त हुन्छ।”

“मिलनपछि बिछोड र बिछोडपछि मिलन” हुन्छ भनेर भनिन्छ। मिलनपछि बिछोड कसैले टार्न सक्तैन, तर बिछोड हुने सबैको मिलन हुनैपर्छ भन्ने कुनै जरुरी छैन। यो हाम्रो जीवनको एउटा दुःखद यथार्थ हो। अग्नि साक्षी राखेर सातफेरा लगाएर जीवनभर सँगै बाँच्ने सँगै मर्ने वाचा गरेका श्रीमान्-श्रीमती पनि सधैं सँगै हुँदैनन्। एकअर्काको सहारा बनेर जीवन घिसारिरहेका, एकअर्काको भरोसामा बाँचिरहेका वृद्धवृद्धाहरूले पनि एक दिन छुट्टिनैपर्दछ। दैवको प्रहार कति भयानक र अप्रत्यासित हुन्छ। एकजनालाई टपक्क टिपेर लगिदिन्छ। यो मानव जीवनको सबभन्दा दुःखद पाटो हो। यस्तो बेला सम्हालिएर जिउनु नै जीवन हो।

भगवान् बुद्धले प्रियजनहरू दुःखको कारण हो भनेर भन्नुभएको छ। मनले चाहेकाहरूसँगको वियोग र नचाहेकाहरूसँगको संयोग दुःख हो। वरिष्ठ कलाकार हरिवंशज्यूले आफ्नो पुस्तक “चिना हराएको मान्छे”मा आफ्नी प्यारी पत्नी मीर।सँगको वियोगलाई मार्मिक रूपमा प्रस्तुत गर्नुभएको छ। पुस्तक पढ्दा उहाँले नयाँ जीवनसँगिनी रमिला पाठकसँगको मिलनभिन्न पनि फेरि बिछोडको त्यस्तै पीडा देखिसक्नुभएको हो कि भन्ने भान हुन्छ।

त्यसैले, अवकाशपछिको जीवनबारे समयमै सोच्नु र तयारी गर्नु बुद्धिमानी हुन्छ। जीवनभर साथ नछोड्ने कसैसित मित्रता गाँसेर त्यसैसँग रमन सक्दा बाँकी जीवनमा एक्लोपना महसुस गर्नुपर्दैन। जीवन रहेसम्म साथ नछोड्ने आफ्नै श्वासप्रश्वास र आफ्नै शरीरभिन्न निरन्तर उत्पन्न हुँदै नष्ट हुँदै रहने संवेदना (Sensation) लाई नै साथी बनाएर यसैसँग रमने कलाको अभ्यास गर्नु बुद्धिमानी हुन्छ। “आनापाना”

त्यस्तो विद्या हो, जसको क्रमिक अभ्यासले हामीलाई आफ्नै श्वासप्रश्वाससँग रमन सिकाउँछ भने “विपश्यना”को अभ्यासले हामीलाई शरीरभित्र निरन्तर उत्पन्न हुँदै नष्ट हुँदै गर्ने संवेदनाको समभावले (Aquamiously) हेर्दै परमसत्यसम्म पुग्न सिकाउँछ।

देवदूत

ज्ञानीहरूले सेतो फुलेको केशलाई देवदूत भन्ने गरेको पाइन्छ। किनकि, यसले हामीलाई जीवनको कटु यथार्थको प्रस्ट सन्देश दिन्छ। अब हाम्रो बूढो, कुपो र कमजोर हुने दिन अगाडि आइरहेको छ। यस धर्तीबाट आफ्नो प्यारो घर परिवार छाडेर जाने दिन नजिकिँदै छ। थुपारेको सबै सम्पत्ति छाडेर जाने समय नजिकिँदै छ। त्यसैले, धेरै लोभ नगर, अँध्यारोमा रुनुपर्ने गरी कुकर्म नगर। दान गर, शीलवान् बन, धर्मकर्म, ध्यान भावनामा मन लगाऊ आदिआदि। सेतो फुलेको केशले आफैँप्रति इमानदार बन्ने, आफ्नो परिवारप्रति इमानदार बन्ने, आफ्नो गाउँ, समाज र देशप्रति इमानदार बन्ने समय आएको सन्देश दिन्छ। हामीले हाम्रो जीवनको पूर्वाद्धमा कति सकारात्मक कामहरू गर्न सक्यौं, हाम्रो जन्मभूमिका लागि के योगदान गर्छौं, देशका निम्ति राम्रो के गरियो मूल्यांकन गर्ने र अब भविष्यमा के राम्रो गर्न सकिन्छ भनेर सोच्ने बेला भएको छ। बाँकी जीवनलाई कसरी सार्थक र परोपकारी बनाउन सकिन्छ भनेर मनन गर्ने बेला आएको सन्देश दिन्छ।

Dhamma.Digital

ब्रह्माण्डमा मनुष्यलाई मात्र धर्म आवश्यक

मनुष्य जीवन दिव्यभूमि र अपायभूमिबीचको संक्रमणनाका (Transit Point) हो। कुशल कर्म गरेर दिव्यभूमि अथवा खराब कर्म गरेर अपायभूमि कताको यात्रा तय गर्ने, त्यसका लागि सोच्ने र प्रयत्न गर्ने अवसर मनुष्य जीवनमा मात्र उपलब्ध हुन्छ। त्यसैले, धर्मग्रन्थहरूमा मनुष्य जीवनलाई दुर्लभ भनेको पाइन्छ। मनुष्य जीवन कर्मभूमि हो। धर्मभूमि हो। कुशल कर्मको बीजारोपण गरेर पुण्य लाभ गर्ने, निर्वाण प्राप्तिका लागि प्रयत्न गर्ने अमूल्य अवसर हो। शील, समाधि र प्रज्ञाको अभ्यास मनुष्य जीवनमा मात्र गर्न सकिन्छ। अपायभूमि (पशु, प्रेत, असुर र नर्क) र दिव्यभूमि (देवलोक, ब्रह्मलोक) हरू भोगभूमि (मनुष्य जीवनमा गरेका कुशल अकुशल कर्महरूको फलभोग गर्ने भूमि) भएकाले त्यहाँ यसरी मनुष्य जीवनमा भैं

धर्मधारण गर्ने, शील, समाधि र प्रज्ञाको अभ्यास गर्ने अवसर हुँदैन । त्यसैले, यस दुर्लभ अवसरको होसियारीपूर्वक, सावधान रहेर जति सदुपयोग गर्न सक्थो, जति सेवामूलक काम गरेर पुण्य सञ्चय गर्न सक्थो, जति पापकर्महरूबाट आफूलाई टाढा राख्न सक्थो, मनलाई विकारबाट जति सफा गर्न सक्थो, त्यति नै बुद्धिमानी ठहरिन्छ । मृत्युपर्यन्त हाम्रो साथमा जाने हामीले यसै जीवनमा सञ्चय गरेको पुण्य र पाप मात्रै हो ।

धर्मग्रन्थहरूअनुसार मानिसका गति चार किसिमका हुन्छन् । राम्रोबाट राम्रोतिर जाने अथवा उज्यालोबाट उज्यालोतिरै जाने, राम्रोबाट नराम्रोतिर जाने अथवा उज्यालोबाट अँध्यारोतिर जाने, नराम्रोबाट राम्रोतिर जाने अथवा अँध्यारोबाट उज्यालोतिर जाने र नराम्रोबाट नराम्रोतिर जाने अथवा अँध्यारोबाट अँध्यारोतिरै जाने ।

उज्यालोबाट उज्यालोतिरै जाने

कोही मानिस राम्रो, धनी, सम्पन्न, धार्मिक संस्कार भएको कुलमा जन्मन्छन् । जाँडर क्सी नखाने सुशिक्षित आमाबुवा, धार्मिक, हिंसा नगर्ने हुन्छन् । शिक्षित पारिवारिक परम्पराको प्रभावले उनीहरू ज्ञानी, सदाचारी आफूभन्दा ठूला र मान्यजनहरूको आदर गर्ने र आफूजस्तै सुशिक्षित शीलवानहरूकै संगतमा रमाउने हुन्छन् । राम्रोबाट राम्रोतिर जाने समूहका मानिसहरूले आफ्नो शिक्षित परिवारको परम्परा, संस्कार र आफूसँग भएका गुण, शील सदाचारको महत्त्व बुझेका हुन्छन् र त्यसलाई बढाउन र सुरक्षित गर्न लागिपर्दछ । ज्ञानी शीलवानहरूको सत्संगतले उनीहरूलाई अँध्यारोतिर जान दिँदैन ।

उज्यालोबाट अँध्यारोतिर जाने

राम्रोबाट नराम्रोतिर जाने समूहका मानिसहरू राम्रो, धनी, सम्पन्न, धार्मिक संस्कार भएको कुलमा जन्मन्छन् तर आफ्नो परिवारमा सम्पदाका रूपमा रहेको धार्मिक परम्पराको महत्त्व बुझ्दैनन् या बुझेर पनि खराब संगतका कारण त्यसलाई बढाउन र संरक्षण गर्न सक्दैनन् । मोजमस्तीमै जीवन बिताउँछन् । मोजमस्तीमा लागेकाहरूकै सेरोफेरोमा समय बिताउन रुचाउँछन् । त्यस्ता मानिसहरू मादक पदार्थ सेवन गर्ने, प्राणी हिंसा गर्ने, आमाबुवालाई तिरस्कार गर्ने, परस्त्री वा परपुरुष गमन गर्नेजस्ता

खराब काममा लिप्त हुन्छन् । राम्रो सम्पन्न घरमा जन्मिएर, हुर्किएर पनि यस समूहका मानिसहरू संगत आदिका कारण कुबाटोमा लाग्छन् । यसरी उनीहरू अँध्यारोतिर जाने हुन्छन् ।

अँध्यारोबाट उज्यालोतिर जाने

यस समूहका मानिसहरू फोहर पानीमा कमल फुलेभैं विपन्न, मिथ्या आजीविका गर्ने कुलमा जन्मन्छन् । जहाँ पेटभरि खान र एकसरो लगाउन पनि कठिन हुन्छ । शारीरिक रूपमा पनि असक्त, दुर्बल, काना, लुला हुन्छन्, तर पनि राम्रो संगतका कारण शरीर, वचन र मनले शुभकर्म गर्दछन् । आफूहरूले गर्दै आएको मिथ्या आजीविका र खराब आचरणहरूले आफूहरूलाई हानि गरिरहेको कुरा बुझेका हुन्छन् र त्यसलाई त्याग्न लागिपर्दछन् । त्यस्ता मानिसहरूबाट खराब कर्म छाड्ने र राम्रो आचरणको विकास गर्दै जाने सम्भावना हुन्छ । गरिब भएर पनि बाँडेर खाने गर्छन्, बेइमानी गर्दैनन्, अर्काको सम्पत्तिमा लोभ गर्दैनन्, ज्ञानी भिक्षु, सन्त महन्तहरूको संगतबाट आफ्नो परिवार, वंशबाट गर्दै आएको मिथ्या आजीविका छोडेर सम्यक आजीविकाबाट परिवारको पालनपोषण गर्छन् । आमाबुवाको सेवा गर्दछन् । त्यसैले, आर्थिक रूपले गरिब र विपन्न धार्मिक संस्कार नभएको कुलमा जन्मेर पनि कुशल संस्कार सञ्चय गर्न पुग्दछन् । यसरी यस्ता मानिसहरू अँध्यारोबाट उज्यालोतिर जान्छन् ।

Dhamma.Digital

अँध्यारोबाट अँध्यारोतिरै जाने

यस समूहका मानिसहरू विपन्न र मिथ्या आजीविका गर्ने कुलमा जन्मन्छन् । जहाँ पेटभरि खान र एकसरो लगाउन पनि कठिन हुन्छ । शारीरिक रूपमा पनि असक्त, दुर्बल, काना, लुला हुन्छन् । नराम्रोबाट नराम्रोतिर जाने समूहका मानिसहरूले आफूहरूको मिथ्या आजीविका र खराब आचरणहरूले आफूलाई हानि गरिरहेको छ भनेर बुझ्दैनन् अथवा बुझे पनि बुझ्न पचाउँछन् । उनीहरूका वरिपरिका छिमेकी, साथीभाइ पनि लोभी, ईर्ष्यालु, दुराचारी, बेइमान, मादकपदार्थ सेवन गर्ने, मिथ्या आजीविका गर्ने हुन्छन् । उनीहरूलाई सत्संगत गर्ने र सद्बुद्ध श्रवण गर्ने अवसर सुलभ हुँदैन । यसरी यस समूहका मानिस अहिले पनि र पछि पनि अँध्यारोमै रहन्छन् । उनीहरूको जीवन दुःखमय नै रहिरहन्छ ।

त्यसैले, अब हामीले उज्यालो या अँध्यारो कतातिर जाने गम्भीर भएर सोच्ने बेला आएको छ । हामी कहाँ छौं र कतातिर जाने भन्ने निर्णय गर्ने समय आएको छ । जीवनको पूवार्द्धमा उज्यालो या अँध्यारो कता जाने कर्म गरेका छौं । नराम्रो अर्थात् अँध्यारोतिर जाने अकुशल कर्म गरेको भए त्यसलाई सुधारने र राम्रा कुशलकर्महरू गर्ने र यदि कुशल उज्यालोतिर जाने कर्म गरेको भए त्यस्ता कुशल कर्महरूलाई अभि बढावा दिने समय हो यो । अहिले जहाँ जुन अवस्थामा भए पनि हामीले उज्यालोतिरै जाने सोच बनाउनुपर्छ र प्रयत्न गर्नुपर्छ । यसरी सोच्ने र प्रयत्न गर्ने अवसर मनुष्यलाई मात्र प्राप्त हुन्छ । दुष्कर्म गरेर मनुष्य जीवनको दुरुपयोग गर्नु लाखौं, करोडौं वर्ष नर्क वा अपाय भूमिमा दण्डित हुनु हो । यसै विषयलाई लक्ष्य गरेर क्षत्री भिक्षु पूज्य धम्मवंश महास्थविर बारम्बार भन्ने गर्नुहुन्थ्यो- “आगे चेते चेते नही पिछे चेते होते नही ।” मनुष्य जीवन चिन्नेलाई वरदान हो भने नचिन्नेलाई श्राप ।

संस्कृतिविद् श्री सत्यमोहन जोशीले भन्नुभएभैं बुढेसकाललाई वरदानका रूपमा लिनुपर्छ, आफ्ना गल्तीलाई सुधारने र उज्यालोतिर जाने अवसरका रूपमा लिनुपर्छ । ९५ वर्षको उमेरमा पनि उहाँको जस्तो स्वस्थ शरीरको सौभाग्य कमैलाई मात्र प्राप्त हुन्छ । तथापि, “अत्त दीपा अत्त शरणा”को अभ्यासबाट बुढेसकाललाई सुन्दर बनाउन सकिन्छ । भगवान् बुद्धले तृष्णालाई दुःखको मूल भनेर भन्नुभएको छ । आफ्नाहरूसँग गरिएको आशा-अपेक्षा पूरा भएन भने पनि दुःख हुन्छ । यो वृद्धावस्थाको दुःखका अनेक कारणमध्ये एउटा प्रमुख कारण हो । त्यसैले, धर्म नै सर्वश्रेष्ठ साथी हो, सर्वश्रेष्ठ सहारा हो भन्ने बुझेर धर्मकै अभ्यासमा धर्मकै रक्षामा आफूलाई व्यस्त राख्नु नै “अत्त दीपा अत्त शरणा”को भावना बुझ्नु हो ।

वृद्धावस्थामा दाँत भर्ने वा कमजोर हुने भएकाले खाना राम्ररी चपाएर खान सकिँदैन । पाचन प्रणालीमा आउने गडबडीले पनि विभिन्न समस्या निम्त्याइरहेको हुन्छ । यस्तो अवस्थामा राम्रोसँग पकाएको सादा खाना राम्ररी चपाएर खानु स्वस्थकर हुन्छ । खानाको स्वाद लिँदै बिस्तारै चपाएर होसपूर्वक खानाले मन एकाग्र हुनुका साथै

1 सानदार बुढेसकाल, कान्तिपुर, २८ भदौ २०७१ शनिबार, वर्ष २२ अंक २०७, काठमाडौं

स्वास्थ्यलाई पनि फाइदा गर्छ । भगवान् बुद्धले बेलाबेलामा जाउलोको प्रशंसा गर्ने गर्नुहुन्थ्यो । सुपाच्य र पानी पनि प्रशस्त हुने भएकाले जाउलो हाम्रो वृद्धावस्थाका लागि स्वास्थ्यवर्द्धक आहारको सर्वोत्तम विकल्प हुन सक्छ ।

भनिन्छ— “शून्य दिमाग शैतानको घर हो ।” दिमाग खाली भयो भने यसले राग, द्वेष र मोहसँग रम्दै अनर्थकारी कुराहरू सोच्न थाल्छ । त्यसैले, हामी केही न केही कुरामा व्यस्त रहनुपर्छ । मैत्री, करुणा, मुदिता र उपेखालाई चर्तमुख बहमाका चार मुखको सांकेतिक स्वरूप भनेर भनिन्छ । भगवान् बुद्धले मैत्री, करुणा, मुदिता र उपेखाको अभ्यासलाई बहमलोक प्राप्तिको मार्ग भन्नुभएको छ । मैत्री, करुणा, मुदिता र उपेखाको अभ्यासमा रमन सक्दा पनि हाम्रो वृद्धावस्था सुन्दर बनाउन सकिन्छ साथै यस अभ्यासले बहमलोक प्राप्तिका लागि मार्ग निर्माण गर्दछ । आँखा तगडा भए पुस्तक पढ्ने, पुस्तक लेख्ने, अखबार पढ्ने काम पनि अवकाश जीवनको समय बिताउने राम्रो तरिका हुन सक्छ । टिभीमा राम्राम्रा कार्यक्रम हेरेर पनि समय बिताउन सकिन्छ । तर धार्मिक, आध्यात्मिक विकास नै पहिलो प्राथमिकता हुनुपर्छ, अवकाश जीवनको । सकिन्छ भने समाजसेवामा समय बिताउनु पनि समयको सदुपयोग हो । आफूलाई अनुकूल आनापाना वा विपश्यनाको अभ्यास गरेर आफ्नो चञ्चल मनलाई एकाग्र गराउनु पनि यस जीवनको ठूलो उपलब्धि हुन्छ । हाम्रो देशको हिमाली क्षेत्रका बासिन्दाले भैंँ माला जपेर पनि मनलाई एकाग्र गराउन सकिन्छ ।

Dhamma.Digital

विपश्यनाका पुज्य गुरु आचार्य सत्यनारायण गोयन्काका अनुसार विपश्यना वर्तमानमा अथवा यसै क्षणमा जीवन जिउने अभ्यास हो । आफ्नो शरीरमा निरन्तर उदय-व्यय भइरहेको संवेदना र त्यसका अनित्य स्वभावलाई तटस्थ भावले हेर्दै मनन गर्दै मनका मैलाहरूले आफूभित्र छोपिएर रहेको परम् सत्यको साक्षात्कार गर्ने कला नै विपश्यना हो । अहिले विश्वका विभिन्न सहरहरूमा विपश्यनाका साधना केन्द्र सञ्चालनमा छन् । त्यस्तै, सतिपट्टान भावना केन्द्र पनि ठाउँठाउँमा सञ्चालित छन् । यी केन्द्रहरूमा खानेबस्ने राम्रो व्यवस्थासहित १० दिने ध्यान शिविर चलाइन्छ । यस्ता शिविरमा कम्तीमा पनि एकपटक बसेर ध्यान भावनाको अनुभव नगर्नु मनुष्य

जीवन अधुरै गुजार्नु हो । किनकि, ध्यान मानिसकै लागि विकास गरिएको एउटा छुट्टै विधा तर अनमोल विद्या हो ।

आध्यात्मिक साधना जुन रूपमा जसरी गरे पनि त्यसको आधार शील, सदाचार हुनुपर्छ । बलियो नैतिक धरातलविना कुनै पनि धार्मिक साधना धेरै समयसम्म टिकन सक्दैन । शीलबारे दीर्घ निकायको श्रामण्यफल सूत्रमा यसरी भनिएको छ-

“जब कुनै ब्यक्ति हत्या-हिंसाबाट टाढा रहन्छ, दण्ड त्यागेर, हतियार त्यागेर हिंसारहित, दयावान्, प्राणी मात्रको हित सुखको कामना गरिरहने हुन्छ । चोरी गर्दैन, अरूको वस्तु सम्पत्तिप्रति लोभरहित भएर बस्दछ । ब्रह्मचारी जीवन बिताउन नसके पनि परस्त्री वा परपुरुषसँग शारीरिक सम्पर्क राख्दैन । भूट बोल्न छाडेर सत्यवादी, स्थिर, विश्वासनीय र यथार्थवक्ता बन्छ । कुरा लगाउने, पोल लगाउने, चुक्ली गर्ने गर्दैन, मानिसहरूमा भगडा पार्न यताको कुरा उता, उताको कुरा यता गर्दैन । कठोर वचन बोल्दैन । निर्दोष कर्णप्रिय, प्रेमपूर्ण, मनमा आनन्द दिने, सभ्य, सबैलाई मन पर्ने वचन बोल्ने हुन्छ । यसरी शीलसम्पन्न भएपछि भयरहित रहन्छ । आफूले पालन गरेको शीलका कारण आफूभित्र निर्दोष सुखको अनुभव गर्दछ । प्रीति सुखको अनुभव गर्दछ । आफूले रक्षा गरेको शील सम्भेर प्रसन्न रहन्छ । अनि, उसको मन एकाग्र हुन्छ ।”

त्यसैले, आउनुहोस् सदाचारी बनौं, सादा र सरल जीवन बाँचौं, आफूभित्र निर्दोष सुख, प्रीति सुखको अनुभव गरौं । सस्कृतिविद् श्री सत्यमोहन जोशीले भन्नुभएभैं बुढेसकाललाई वरदान साबित गरौं । “अत्त दीपा अत्त शरणा ।” आफ्नो ज्योति आफैं बनौं । आफ्नो शरण आफैं बनौं ।

स्वर्गारोहणका लागि शीलजस्तै अर्को सिँठी कहाँ पाइन्छ ? निर्वाणनगर प्रवेशका लागि शीलसमान द्वार कहाँ पाइन्छ ?

विशुद्धिमार्ग

बुद्धकालीन एउटा प्रसंग

भगवान् बुद्धको समयमा श्रावस्तीमा धनपति नाम गरेका कुनै धनी ब्राह्मण थिए । उनका एकसेएक शिक्षित र उद्योगी चार छोरा थिए । छोराहरू देखेर वृद्ध ब्राह्मण दम्पती दंग थिए । छरछिमेक पनि वृद्ध ब्राह्मण दम्पतीसँग उनै छोराहरूको प्रसंशा गर्दथे । समयक्रमसँगै ब्राह्मणीको निधन भएपछि ब्राह्मण एक्ला भए । तर पनि आफ्ना एकसेएक लायक छोराहरू सम्भेर चित्त बुभाए । उनीसँग ८ लाख रुपैयाँ नगद सम्पत्ति थियो । आफू वृद्ध र एक्लो भइसकेकाले आफूसँग भएको सबै सम्पत्ति छोराहरूलाई बराबर बाँडेर आफू कुनै एकजनासँग बस्ने निधो गरी ८ लाख नगद चार छोरालाई बराबर बाँडे र आफूचाहिँ जेठा छोराबुहारीसँग रहन लागे । एक दिन भन्याडबाट ओर्लदै गर्दा बुहारीले छोरालाई गुनासो गर्दै गरेको सुने । उनी भन्दै थिइन्- “बाले हामीलाई मात्र धेरै सम्पत्ति दिनुभएको थियो र हामीसँग मात्रै जुकाभैँ टाँसिरहनलाई । अरू छोराहरूको घरको बाटो देख्नुभएको छैन उहाँले । सम्पत्तिचाहिँ बराबर बाँड्ने बस्नचाहिँ हामीसँग मात्र बस्ने ?” बुहारीको यस्तो कटुवचन सुनेपछि उनको मन भाँचियो र उनी माइला छोराबुहारीसँग रहन लागे, तर त्यहाँ पनि उनले त्यस्तै कुरा सुन्नुपन्थो । त्यसपछि साइँला अनि कान्छाकोमा बसे । तर, त्यहाँ पनि त्यस्तै कुरा सुन्नुपरेपछि उनको जाने ठाउँ कहाँ रहेन । हिँड्न नसक्ने वृद्ध घोडाभैँ अपहेलित भई घरबाट निकालिए र बुढेसकालमा बडो दुःखपूर्वक मागेर जीविका गर्न थाले ।

एक दिन विचरा वृद्ध ब्राह्मण भिक्षा मागी फर्केर एक ठाउँमा बसिरहँदा सम्भे-छोरा पाउँदा कत्रो खुसियाली मनाएको थिएँ, उनीहरूको विवाह गरिदिँदा कति आनन्द लागेको थियो । तर, आज उनीहरूलाई म जिउँदो छु कि छैन भन्नेसम्म पनि वास्ता छैन । त्यसै अवस्थामा भ्र्वाट्ट उनको मनमा बुद्धको सम्भना आयो र उनी जहाँ बुद्ध हुनुहुन्थ्यो, त्यहाँ गए । भगवान् बुद्धले वृद्ध ब्राह्मणको कुरा सुनिसकेपछि केही दिनपछि एउटा भव्य कार्यक्रम, जहाँ उनका छोराहरू मुख्य अतिथिका रूपमा सम्मानित हुँदै थिए, त्यहाँ गएर सुनाउनू भनेर एउटा गाथा सिकाइदिनुभयो । भगवान्को मधुरवाणी सुनेर ब्राह्मण बहुत प्रसन्न भए । उनको मनमा आशाको

लहर पलायो र भगवान्‌ले सिकाउनुभएको गाथा कण्ठस्थ पारेर समयको प्रतीक्षा गर्न थाले । भगवान्‌ले भन्नुभएअनुसार निश्चित दिन आफ्ना छोराहरू ठाँटबाँटका साथ बसेको भव्य सभामा गई हात उठाई म पनि केही भन्न चाहन्छु भने । सभासद्बाट अनुमति पाएपछि बुद्धले सिकाइदिनु भएभैं गाथा यसरी सुनाए—

यहि जातेहि नन्दिस्स येसं च भवमिच्छियं ।
 ते मं दारेहि संपुच्छ सा व वारेन्ति सुकरं ॥
 असन्ता किर मं जम्मा तात ताता ति भासरे ।
 रक्खसा पुत्तरूपेन ते जहन्ति वयोगतं ॥
 अस्सो व जिण्णो निब्भोगो, खादना अपनइति ।
 बालकानं पिता थेरो, परागारेसु भिक्खति ॥
 अन्धकारे पुरे होति, गम्भीरे गाधमेधति ।
 दण्डस्स आनुभावेन, खलित्वा पतितिट्ठती ति ॥

“जसको जन्म हुँदा खुसी भएको थिएँ, जसको अभिवृद्धिको कामना गरेको थिएँ । आज तिनै छोराहरूले पत्नीहरूको कुरा सुनी सुँगुरलाई कुकुरले लखेटेभैं मलाई घरबाट निकालिदिए । मैले हुर्काएका मलाई बाबा भन्ने मेरा छोराहरूले अधम र नीच भई मलाई घरबाट निकालिदिए । जस्तो काम दिन नसक्ने बूढो घोडालाई खान पनि नदिई घरबाट धपाएर पठाउँछन्, त्यसरी नै मलाई धपाइपठाए । आज मेरो यस वृद्धावस्थामा मलाई त्यस्ता अधम छोराहरू हुनु र नहुनुले के फरक पारेको छ ? मेरा लागि ती छोराहरूभन्दा यो लट्ठीको सहारा ठूलो भएको छ ।”

वृद्ध ब्राह्मणको गाथाले सभामा हल्लीखल्ली मच्चायो । कस्ता अधम छोराहरू रहेछन्, कति पापी रहेछन् भनेर सबैले गाली गरे । ब्राह्मणका छोराहरूले उनको खुट्टा समाएर माफी मागे र उनलाई ससम्मान दोसल्ला ओढाएर घरमा लगे । त्यसपछि वृद्ध ब्राह्मणले कहिल्यै गुनासो गर्नुपरेन ।

स्वस्थ मन सुखी जीवन (Happiness with Healthy Mind)

शुद्ध मनले कसैले बोल्यो वा कर्म गन्यो भने आफ्नो पिछा कहिलै नछोड्ने
छायाभै सुख पछि लागेर आउँछ ।

—धम्मपद

सुख र शान्ति प्राणी मात्रको साभा चाहना हो । सबैजसो मानिस भौतिक सम्पत्ति र साधनको प्रचुरताभित्र सुख र शान्ति खोज्छन् । कहाँकहाँ धाउँछन्, नैतिक/अनैतिक जे पनि गर्छन् । तर, वास्तविक सुख आफ्नै सदाचार र स्वस्थ मनभित्र लुकेको हुन्छ भन्ने कुराचाहिँ कतिलाई थाहा होला र ? यसको अर्थ सम्पत्ति कमाउनुहुँदैन, सबैजना त्यागी नै हुनुपर्छ भनिएको होइन । धार्मिक जीवन बाँचेर पनि पैसा कमाउन सकिन्छ । नैतिकताको धरातलबाट पतन भएर थुपारिएको सम्पत्तिबाट वास्तविक सुख र शान्तिको अनुभूति हुँदैन भन्न मात्र खोजिएको हो । ज्ञानीहरू थुपारेर भन्दा दिएर वास्तविक सुख प्राप्त हुने कुरा बताउँछन् । पसलेबाट फिर्ता पाएको बढी रुपैयाँ होस् या बाटामा भेटिएको सामान फिर्ता गरेर हेर्नुहोस् अनि वास्तविक सुख कस्तो हुन्छ, आफैं अनुभव गर्न सक्नुहुन्छ । जनता र राष्ट्रप्रतिको जिम्मेवारीमा इमानदार बन्दा पनि वास्तविक सुखको स्वाद थाहा हुन्छ ।

Dhamma.Digital

दलाई लामाले थाइल्यान्डवासीलाई दिनुभएको एउटा प्रवचनमा भन्नुभएको छ कि यदि मन दयामाया र करुणाले भरिएको छ भने स्वाभाविक रूपमा हामीलाई सुख र शान्ति प्राप्त हुन्छ । यसका लागि कुनै प्रभु, भगवान्, अल्लाह, देवता कसैको कृपाको जरुरत हुँदैन । यो कुनै एउटा धर्म सम्प्रदायका लागि मात्र होइन बौद्ध, हिन्दु, इसाई र मुस्लिम सबैका लागि समान रूपमा लागू हुन्छ । यस प्राकृतिक नियमले कुनै जातपात धर्म आदिको भेदभाव गर्दैन ।

स्वस्थ शरीरमा स्वस्थ मन (Healthy mind in healthy body) रहन्छ भनेर हामीले सानो छँदादेखि सुन्दै आएका छौं । यसको आशय शरीर स्वस्थ भयो भने मस्तिष्क पनि तीक्ष्ण हुन्छ भन्ने हो । तर, मलाई चाहिँ स्वस्थ शरीरका लागि स्वस्थ मन (Healthy

body with healthy mind) भन्नु बढी सान्दर्भिक हुन्छ जस्तो लाग्छ। मन स्वस्थ (स्वच्छ र सकारात्मक) भयो भने शरीर स्वस्थ हुन्छ। शरीर स्वस्थ हुने सबैको मन पनि स्वस्थ, सफा हुनैपर्छ भन्ने हुँदैन। स्वस्थ शरीर हुनेहरू सबै प्रतिभावान्, तीक्ष्ण, सहयोगी र सकारात्मक हुनुपर्छ भन्ने पनि हुँदैन। लोभ, द्वेष, र ईर्ष्या, चिन्ता, भयले व्याप्त मनलाई अस्वस्थ भन्ने हो भने स्वस्थ शरीर हुने सबै मानिसहरू ईर्ष्यारहित, चिन्तारहित हुन्छन्, भयरहित हुन्छन् भन्ने हुँदैन।

भनिन्छ- “चिताको आगोले भन्दा चिन्ताको रापले बढी पोल्छ।” हाम्रा धेरै रोग मानसिक चिन्ता र भयसँग जोडिएका हुन्छन् भन्ने कुरा चिकित्सा विज्ञानले पनि प्रमाणित गरिसकेको छ। हाम्रा शरीरका विभिन्न अंग, ग्रन्थी र शरीरमा सञ्चालित विभिन्न स्नायु, रक्तसञ्चार र पाचन प्रणाली प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष रूपमा हाम्रो मनमस्तिष्कबाट प्रभावित हुन्छन्। ती सबै अंग र प्रणाली स्वस्थ रहन हाम्रो मनमस्तिष्क स्वस्थ हुन जरुरी छ। अस्वस्थ र तनावग्रस्त मनको प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष प्रभाव हाम्रा शरीरका अंग, ग्रन्थी र प्रणालीमा पर्दछ। यसबाट शरीरका विभिन्न ग्रन्थीबाट निस्कने hormon, enzyme हरू प्रभावित हुन्छन्। यसै कारण ग्यास्ट्रिक, अल्सर, मधुमेह, उच्च रक्तचापजस्ता रोगहरू देखा पर्न थाल्दछ।

हिजोआज खासगरी हामी सहरवासीमा स्वास्थ्यप्रतिको सचेतना बढेको छ। शरीर स्वस्थ राख्न हामी कति चिन्तित र सचेत छौं। हामी सन्तुलित आहार खान्छौं। खानपिनमा संयम अपनाउँछौं। व्यायाम गर्छौं। रामदेवको योग, साधना गर्छौं। साँभबिहान हिँड्दुल गर्छौं। चिल्लो, गुलियो र पिरो खान कम गर्छौं। समयसमयमा स्वास्थ्य परीक्षण गराउँछौं।

स्वस्थ मनको प्रत्यक्ष प्रभाव शरीरका प्रणालीहरूमा पर्ने भएकाले मनलाई स्वस्थ राख्न अभि जरुरी छ। तर, मनलाई स्वस्थ राख्न र यसलाई सन्तुलित आहार दिन हाम्रो ध्यान गएको जस्तो लाग्दैन। मन उपचार केन्द्रका रूपमा सञ्चालित ध्यान केन्द्रबारे हामी कतिलाई थाहा छ ? त्यस्ता केन्द्रबाट उपलब्ध सेवा लिने अवसर हामी कतिलाई जुरेको छ ? र, त्यसलाई हामी कतिले निरन्तरता दिएका छौं ? राग, द्वेष, ईर्ष्या, मोह, लोभ जस्ता दूषित आहारका कारण प्रदूषित मनलाई मैत्री, करुणा, मुदिता र उपेखाजस्तो स्वस्थ आहार दिनुपर्छ भनेर हामी कति सचेत छौं ?

मैत्री (Metta, Goodwill)

स्वस्थ मनको परिचायकहरू मध्येको एक हो- मैत्री । सबै प्राणीहरू सुखी रहून्, सबैको कल्याण होस् भनेर कामना गर्नु नै मैत्री भावना गर्नु हो । मैत्री भावना गर्ने साधकले देखिने-नदेखिने, साना-ठूला, नजिक-टाढाका सबै प्राणी वैररहित रहून्, दुःखरहित रहून्, निरोगी रहून्, भयरहित रहून्, चिन्तारहित रहून् भनेर कामना गर्नुपर्दछ । माथि, तल र तेस्रो सबै दिशातिर सबै प्राणीप्रति असीम प्रेमभाव फैलाउनुपर्दछ । उददा, बस्दा, हिँड्दा, सुत्दा जबसम्म जागृत अवस्था रहन्छ, तबसम्म सबै सुखी रहून् यस्तो स्मृति राखी रहनु पर्दछ भनेर सुत्तनिपातको मैत्री सूत्रमा भनिएको छ ।

आफूले दान, शीलजस्ता पुण्यकार्य गरेपछि त्यसको पुण्य सबै सत्व, प्राणीहरूमा पुण्य अनुमोदन गर्ने (बाँड्ने) कार्य बौद्ध परम्पराको एउटा अभिन्न अंग हो । आफूले गरेको पुण्यकार्यले सबैको कल्याण होस् भनेर कामना गर्ने गरिन्छ । मैत्री भावना आवश्यकताअनुसार आफूना नजिकका प्यारा आफन्त, आमाबुवा, आचार्य, रोगी असक्तहरूमा केन्द्रित रहेर पनि गर्न सकिन्छ । यसरी मैत्री गर्दा नजिकका प्यारा आफन्तलाई सम्भेर उसको गुण अनुस्मरण गर्दै शीघ्र स्वास्थ्य लाभ होस्, दुःख नहोस्, पीडा नहोस् भनेर कामना गर्नुपर्दछ ।

मैत्री अभ्यास गर्न जति सजिलो छ, त्यति नै प्रभावकारी पनि छ । मैत्रीको अभ्यासबाट मन छिटो एकाग्र हुन्छ । साथै, तत्कालै सकारात्मक परिवर्तन महसुस गर्न सकिन्छ । मैत्री भावना गर्नेहरूको मुहार सुन्दर हुन्छ, उनीहरू अमनुष्य देवताहरूको प्यारा हुन्छन् भनेर भनिएको छ ।

स्मृति (Mindfulness)

हाम्रो दैनिक जीवनमा हमेसा हाम्रो शरीर एक ठाउँमा हुन्छ भने मन अन्त कतै दगुरिरहेको हुन्छ । आनापानाको भावनाले हाम्रो मनलाई शरीरभित्र फर्काएर ल्याउँछ । होसमा गरिने श्वासप्रश्वासले शरीर र मनलाई एकाकार गराउन र स्मृतिको शक्तिलाई जीवनको प्रत्येक क्षणमा समाहित गराउन महत्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ । स्मृतिको अभ्यास खाँदा, बस्दा, हिँड्दा, डुल्दा पाइलापाइलामा गर्न सकिन्छ ।

चंक्रमण (Walking meditation)

शरीरलाई भैं मनलाई पनि स्वस्थ राख्न सन्तुलित र स्वस्थ आहार दिन जरुरी हुन्छ। मनलाई पनि संयम अपनाउन, व्यायाम गराउन जरुरी हुन्छ। हामी बिहान प्रभात विहार (मर्निङ वाक)मा निस्कन्छौं। तर, हाम्रो प्रभात विहारमा शरीर मात्र सरिक हुन्छ। मन चाहिँ प्रायः अन्त कतै दगुरिरहेको हुन्छ। यसमा मानसिकभन्दा शारीरिक स्वस्थतालाई मात्र ध्यान दिइन्छ। मनलाई पनि प्रभात विहारमा सामेल गराउँदा शरीर र मन दुवै स्वस्थ रहने मात्र होइन, मानसिक एकाग्रताका कारण सम्पूर्ण रूपमा यो बढी प्रभावकारी हुन्छ।

बुद्धको शिक्षामा हाम्रो शरीरका हिँड्ने, बस्ने, उठ्ने, सुत्नेजस्ता सबै आसन (इरियापथ)हरू होसमा गर्न सिकाइन्छ। चंक्रमणलाई ध्यान भावनाको अभिन्न अंगका रूपमा अभ्यास गरिने गरिन्छ। चंक्रमण गर्दा आफ्नो हिँडाइको गति केही सुस्त र आरामदायी बनाउनुपर्छ। आँखालाई भुकाएर हिँड्नुपर्छ र धर्तीमा पाइला राख्दा पैताला र जमिनबीच हुने स्पर्शमा मनलाई एकाग्र गराउँदै, मन्द गतिमा पाइला चाल्नुपर्छ। यो ज्यादै सरल विधि हो र छोटै समयको अभ्यासपछि यस विधामा अभ्यस्त हुन र यसबाट उत्पन्न आनन्दको प्रत्यक्ष अनुभव गर्न सकिन्छ। यसको अभ्यास बगैँचा, चौर, बाटो, घरको आँगन, छत जहाँ पनि गर्न सकिन्छ। चंक्रमणले प्रभात विहारमा मनलाई पनि संलग्न गराउन सिकाउँछ। यस कलाले हाम्रो हिँडाइलाई एकाग्र र गहकिलो बनाउँछ। आफ्नो काम विशेषले सुनसान गाउँ वनपाखा भएर यात्रा गर्दा पनि यही विधि अपनाई हिँड्दा थकान कम हुनुका साथै मनमा अपार आनन्द आउँछ। यसरी हिँड्दा गन्तव्य आइनपुगोस् र हिँडिरहन पाए हुन्थ्यो भैं हुन्छ।

होसपूर्वक खानु (Mindful eating)

हामी खाना खान्छौं तर खानाको स्वाद मुख र जिब्रोमा मात्र सीमित रहन्छ, मनले थाहा पाउँदैन। हतारमा कहिलेकाहीं त खानाको स्वाद मात्रै होइन, के चपाउँदै छु भन्ने पनि होस हुँदैन। होसमा चपाईचपाई बिस्तारै खानाले खाना सजिलै पचुका साथै खानामा रहेको सबै पोषण तत्त्वहरू, ऊर्जा मुखबाट शरीरमा सोसिन गई हाम्रो अनुहार चम्किलो र उज्यालो हुन्छ।

खाना सम्पूर्ण जीवनको आधार हो, तर अत्यधिक र अस्वस्थ खाना विभिन्न रोगको कारण पनि हो । आचार्य रजनिशले उपवास बस्नुको महत्त्वबारे प्रस्ट्याउँदै भन्नुभएको छ- “भोकै बस्नाले शरीर कमजोर हुन्छ, तर मन बलियो हुन्छ ।” त्यसैले, प्रायजसो धर्महरूले उपवास बस्नलाई उत्साहित गरेको छ । बुद्धको शिक्षामा दिउँसो मध्याह्नपछि खानालाई विकाल भोजन भनेर नखान प्रोत्साहित गरिन्छ । यसरी विकाल भोजन नगर्दा शरीर हल्का हुने, कामवासना नियन्त्रित रहने, निद्रा कम लाग्ने हुँदा यो ध्यानको विकास गर्न अनुकूल हुन्छ । आचार्य चतुरसेन आफ्नो पुस्तिका निरोग जीवनमा¹ लेख्नुहुन्छ- “जसरी बिदाविना हप्तामा सातै दिन काम गर्नाले हाम्रो शरीर थाक्छ र हाम्रो कामको प्रभावकारिता घट्दै जान्छ, त्यसरी नै उपवास नगर्नाले हाम्रो पाचन प्रणाली पनि कमजोर हुँदै जान्छ । त्यसैले, उपवास बस्नु स्वस्थ शरीर र मन दुवैका लागि आवश्यक हुन्छ । महात्मा गान्धीले उपवासलाई जीवनको अभिन्न अंगका रूपमा अँगाल्नुभएको पाइन्छ ।

स्वस्थ मन स्वस्थ शरीर र जीवनका लागि मात्र नभई स्वस्थ समाज र समृद्ध देशका लागि पनि आवश्यक छ । देशको सम्पन्नता त्यस देशका नागरिकको स्वस्थ मन र उनीहरूको देशप्रतिको समपर्णमा निर्भर रहन्छ । अहिले हाम्रो देशमा जहाँ पनि इमानदारीको खडेरी परेको छ । धर्मनीतिमा ह्यास आएको अवस्था छ । चाँडै धनी बन्ने र सक्दो लुट्ने होडमा नैतिक-अनैतिक, पाप-धर्म अब कही बाँकी भएजस्तो लाग्दैन । राष्ट्र संकटमा रहेको अवस्थामा पनि जिम्मेवारहरूबाटै कृत्रिम अभाव सिर्जना गरी भएका कालाबजारीका घटनाहरू सामान्यभै हुन थालेको छ । सर्वोच्च पदमा आसीनहरूबाटै राष्ट्रको ढुकुटीको खुलमखुला दुरुपयोग हुनुलाई सर्वसाधारणले सामान्य रूपमा लिन थालेका छन् । नीतिनियमको पालना नहुँदा भ्रष्टाचारीहरू समाजमा शिर उठाएर हिँड्ने अवस्था विद्यमान छ । इमानदार भई सम्पत्ति कमाउन नसक्नेहरू हुतीहारा र निकम्मा ठानिन थालेका छन् ।

व्यापारीहरूमा पनि नैतिकता हराएको अवस्था छ । जीवनका लागि नभई नहुने औषधि र पानीमा समेत हदैसम्म नाफा खाने गरिन्छ । १० रुपैयाँ थोक मूल्य पर्ने एक

1 आचार्य चतुरसेन, निरोग जीवन, राजपाल एन्ड सन्ज, कश्मीरी गेट, दिल्ली, संस्करण १९८८, पेज ४२

बोतल पानीको २० देखि ८० रुपैयाँसम्म लिनु मानवताको कुन परिभाषाभित्र पर्छ ? यसरी तारे होटलको नाममा पानीजस्तो जीवनका लागि नभई नहुने कुरामा मनपरी नाफा लिने छुट कहाँको कानुनले दिन्छ ? छुट पाइयो भनेर मनपरी गर्न मिल्छ ? हाम्रा बाबुबाजेहरू सबैले पानी खान पाऊन् भनेर आफ्नै खर्चमा पँधेरो बनाउँथे, कुवा खनाउँथे । पानी माग्दा दिएन भने “घिटिकघिटिक भएर मर्नुपर्छ, काकाकुल भएर जन्मनुपर्छ” भनेर सिकाइन्थ्यो । टाढाटाढादेखि पिट्यूमा बोकेर ल्याएको पानी जति पनि पिउन दिइन्थ्यो । अहिले हाम्रो देशमा पिउने पानी व्यापार मात्र होइन, ब्रह्मलुटको स्रोत भइरहेको छ । औषधिको व्यापारमा भैं मनपरि पनि मैले अन्त देखिनँ । त्यसरी थुपारेको सम्पत्तिबाट कोही कसरी सुखी हुन सक्छ ?

भौतिक सम्पत्ति, साधन र स्रोतबाट मात्र कोही सुखी हुन सक्दैन भन्ने कुरा धनी र विकसित मुलुकका मानिसहरूको दौडधूपको जीवनबाट पनि थाहा हुन्छ । चम्किने वस्तु सबै हीरा हुँदैनन् । बाहिरबाट हेर्दा जे देखिएको छ सधैंभरि त्यही नै वास्तविक सत्य हुनुपर्छ भन्ने छैन । जीवनमा सफल कहलिएका ठूलाबडाहरूको आत्महत्याका घटनाबाट पनि धनसम्पत्ति र मानप्रतिष्ठा नै सबैथोक होइन भन्ने प्रमाणित हुन्छ । पूर्वअर्थसचिव रामेश्वर खनालले सेतोपाटीमा “ईश्वरलाई घोक्रेट्याक लगाएपछि” शीर्षकको आलेखमा सुखको वास्तविक आधार अथवा स्रोत सम्पत्ति नभई धर्म र इमानदारी भएको लेख्नुभएको छ । राष्ट्रसेवकको जिम्मेवारीलाई आफ्नो स्वार्थपूर्तिको माध्यम बनाउने परिचित कसैको जीवनको यथार्थ केलाउँदै उहाँले आफ्नो देश र पेसागत जिम्मेवारीप्रति बेइमानी गरेर थुपारेको सम्पत्ति र विदेशको सम्पन्न जीवनबाट पनि वास्तविक सुख प्राप्त हुन नसक्ने तथ्य उजागर गर्नुभएको छ । अनैतिक तवरबाट थुपारेको सम्पत्ति यसै जीवनमा पनि चिन्ता र अशान्तिको स्रोत हो भने मृत्युपछि दुर्गतिको अनिवार्य प्रवेशपत्र ।

मृत्युको समयमा मनको अवस्थालाई सबै धर्मले अर्थपूर्ण रूपमा हेरेको पाइन्छ । मृत्युको समयमा मृतकको मनोभाव (State of mind)ले पुनर्जन्म कहाँ कुन योनि (realm)मा हुन्छ भनेर निर्देशित गर्ने विश्वास गरिन्छ । कोही बेहोस भएर मर्छन्, कोही होसमा कुरा गर्दागर्दै मर्छन् । पापीहरू अचेत अवस्थामा देहत्याग गर्छन् र त्यसरी अचेत भएर मृत्युवरण गरेकाहरू दुर्गतिमा जाने विश्वास गरिन्छ । सबैको

भलो चाहने उच्च सोच भएका शीलवान् मानिसहरू आफ्नो सोच र आफूले रक्षा गरेको शील सदाचारका कारण मृत्युको समयमा पनि निडर रहन्छन्। बेहोस हुँदैनन्। त्यस्ता मानिसहरू निदाएभैं गरी सुखपूर्वक प्राण त्याग गर्छन् र निद्राबाट ब्युँभिएभैं गरी दिव्यलोकमा उत्पन्न हुन्छन् भन्ने विश्वास गरिन्छ। त्यसैले, स्वस्थ मन स्वस्थ जीवनका लागि मात्र नभई सुन्दर मृत्युवरण गर्न र मृत्युपर्यन्तको यात्राका लागि पनि आवश्यक छ।

विपश्यनाका पूज्य आचार्य सत्यनारायण गोयन्काका अनुसार धर्म नै स्वस्थ मनको मुहान हो, नैतिक जीवनको एउटा अनुपम आधार हो। बलियो धार्मिक मूल्य र मान्यताविना मनलाई स्वस्थ राख्न सम्भव छैन। अतः शीलवान्, नैतिकवान् बनौं, लोभ, द्वेष, ईर्ष्याको दूषित आहार खाएर बिरामी हाम्रो मनलाई मैत्री, करुणा, मुदिता र उपेक्खाको स्वस्थ र सन्तुलित आहार खुवाउन सिकौं। दया र करुणाले युक्त भएपछि मन स्वतः चिन्तारहित, शान्त र प्रसन्न रहन्छ। त्यस्ता मानिसहरूको मुहार सुन्दर हुन्छ, उनीहरू सुखपूर्वक सुत्छन्, सुखपूर्वक उठ्छन् र डरलाग्दा सपना देख्दैनन् भनेर शास्त्रमा भनिएको छ।

शान्त र प्रसन्न मनको प्रत्यक्ष प्रभाव हाम्रो शरीरको विभिन्न अंगप्रत्यंग र प्रणालीमा पर्दछ र ती अंग र प्रणालीको काम गर्ने क्षमता स्वस्थ र स्वाभाविक हुन्छ। यो प्रकृतिकै नियम हो कि त्यस्ता मानिसहरूको शरीर स्वस्थ रहन्छ। स्वस्थ सोच र सदाचारका कारण यसै जीवनमा पनि सुखी रहन्छन् र मृत्युपछि दिव्यभूमिमा भनै सुखी र प्रमुदित रहन्छन्। यो नियम सबैधर्म, सम्प्रदाय, जातजाति र लिंगमा विनाभेदभाव लागू हुन्छ। यसमा देवता, प्रभु परमेश्वर कसैको हात हुँदैन।

पुण्यवान् व्यक्तिलाई इहलोक परलोक दुवैमा आनन्दको अनुभव हुन्छ। त्यस्तो व्यक्ति मैले पुण्य गरें भनेर आनन्दित हुन्छ। परलोकमा पुगेर यहाँभन्दा पनि धेरै आनन्दित हुन्छ।

(धम्मपद, पृष्ठ ९)

मन र ध्यान अभ्यास

अंगुत्तर निकायमा भगवान् बुद्ध भन्नुहुन्छ-

“भिक्षुहरू, म त्यस्तो अर्को वस्तु देखिदैनँ, जो योग अभ्यास नगर्नाले यति अनर्थकारी हुन्छ। जस्तो कि यो चित्त (मन)। भिक्षुहरू, म त्यस्तो कुनै वस्तु देखिदैनँ, जो योग अभ्यास गर्नाले, बारम्बार अभ्यास गर्नाले यति कल्याणकारी, सुखदायी हुन्छ। जस्तो कि यो चित्त। भिक्षुहरू, दमन गर्नाले, बारबार ध्यान अभ्यास गर्नाले चित्त महान्, कल्याणकारी र सुखदायी हुन्छ।”

मेरो पहिलो पुस्तक “बुद्ध र उहाँको शिक्षा : बुझ्नुपर्ने केही कुराहरू”को विमोचन गर्दा आदरणीय भिक्षु निग्रोध स्थविरले आफ्नो प्रवचनको सुरुमा भन्नुभयो- “यदि हामीले ऐनामा अनुहार हेरेभैं मन पनि हेर्न मिल्ने भइदिएको भए मनमा लोभ, द्वेष र मोहका दाग देखिन्थे होलान् र ऐना हेरेर अनुहार सफा गरेभैं मन पनि सफा गरेर मात्र घरबाट निस्कने चलन हुन्थ्यो होला। उहाँले भन्नुभएभैं मन हेर्न मिल्ने ऐना हुन्थ्यो भने कहिलेकाहीं हामी आफ्नै दानवी मन देखेर भस्कुन्थ्यौं होला। लोभपापले गन्हाएको मन देखेर नाक बन्द गथ्यौं होला। मोहको बाक्लो तुँवालोले ढाकेको मन देखेर निस्सासिन्थ्यौं होला।

मानिसको मनमा खेलेका कुराहरू उसको अनुहारमा पढ्न सकिन्छ, किनभने अनुहार मानिसको मनको प्रतिविम्ब पनि हो। मानिसलाई दुःख परेको कुरा उसको मलिन अनुहारमा देख्न सकिन्छ। रिस उठ्दा अनुहार रातो हुन्छ र मानिस रिसाएको सजिलै थाहा पाउन सकिन्छ। रिसाएको बेला मानिसको अनुहार कुरूप हुन्छ भने मन प्रसन्न हुँदा मुहार पनि सुन्दर देखिन्छ। मन स्वस्थ र सफा छ भने मुहार पनि उज्यालो र आकर्षक हुन्छ। त्यसैले, मुहार सुन्दर राख्न पनि मन सुन्दर र सफा हुनु आवश्यक छ। यो प्रत्यक्ष रूपमा अनुभव गर्न सकिने विषय हो।

मानव मनको एउटा ठूलो शक्ति समाधि हो। जब मानिसहरूलाई समस्या पर्दछ उनीहरू आफ्नो आस्था र विश्वासअनुसारका देवीदेवतालाई सम्भेर मन एकाग्र गर्न पुग्दछन्। एकाग्र अथवा समाधिस्थ मन अति शक्तिशाली हुन्छ र यसरी मन

एकाग्र हुँदा मनले गरेको कामना पूरा हुन्छ। यसरी आफ्ना मनोकामनाहरू पूरा हुँदा जोकोही पनि खुसी हुनु स्वाभाविक हुन्छ। उनीहरूलाई उनै देवीदेवताको कृपाबाट आफ्ना कामनाहरू पूरा भएभैं लाग्दछ। अनि आफूहरूले भाकल गरेअनुसार बलि वा मिठाई चढाउँछन्। आफ्नो मनको शक्तिबारे बेखबर उनीहरूलाई यो सबै देवीदेवताकै कृपाबाट भएको हो भन्ने पर्दछ र देवीदेवताप्रतिको उनीहरूको आस्था अरू बलियो भएर जान्छ। तर, यहाँ देवीदेवताभन्दा पनि उनीहरूकै एकाग्र मनको भूमिका रहेको हुन्छ।

भनिन्छ, विषयविना मन एकलै रहन सक्तैन। “जरापि दुःख”मा दोलेन्द्र शाक्य लेख्नुहुन्छ— ‘राग, द्वेष र मोहको क्रिया प्रतिक्रिया नै मनको मन पर्ने आहारा हो र यो हेमसा रागको पोखरीमा पौडन्छ र त्यसैमा रमाउँछ।’ आँखा, कान, नाक, जिब्रो र शरीर आदि इन्द्रियहरू असंयम रहँदा रूप, शब्द, गन्ध, रस, स्पर्श आदिमार्फत राग, द्वेष र मोहरूपी मैलाहरू मनमा प्रवेश गर्दछ र मनलाई दूषित बनाउँदछ। त्यसैले, शरीरलाई भैं मनलाई पनि समयसमयमा स्नान गराउन आवश्यक हुन्छ। स्मृतिरूपी पालेलाई सजग राख्न आवश्यक हुन्छ, ताकि इन्द्रियहरूमार्फत राग, द्वेष र मोहजस्ता मैलाहरू प्रवेश गरेर मनलाई दूषित गर्न नपाऊन्।

मानिसको शरीर, वचन र मनलाई तीन कर्मद्वार भनेर भनिन्छ। यी कर्मद्वारहरूबाटै हामी राम्रा पुण्यकर्म वा नराम्रा पापकर्म गर्छौं। शरीर र वचनबाट हुने हरेक राम्रा नराम्रा कर्मको सुरुवात मनबाट हुन्छ, त्यसपछि मात्र वचन अथवा शरीरबाट त्यसको कार्यान्वयन हुन्छ। मनमा खराब विचार उत्पन्न नगरी हिंसा, चोरी, व्यभिचार, असत्य, कडा वचन, चुक्लीजस्ता अकुशल कर्महरू गर्न सकिँदैन। त्यसैले, बुद्धको शिक्षामा मनोद्वारलाई विशेष महत्त्व दिइएको पाइन्छ। सफा मनले राम्रो कर्म र दूषित मनले खराब कर्म बनाउँछ भनेर मनले खेल्ने निर्णायक भूमिकाबारे दोलेन्द्र शाक्यले आफ्नो पुस्तक “उज्यालो क्षितिजतिर”मा लेख्नुभएको छ। दूषित मनले कसैले बोल्यो वा कर्म गन्यो भने कहिलै आफ्नो पिछा नछोड्ने छायाभैं दुःखपछि लागेर आउँछ भनेर धम्मपदमा भनिएको छ। मनलाई शिक्षित र संयमित गराउनु ठूलो र महत्त्वपूर्ण उपलब्धि मानिन्छ। सचित्त परियोदपनं यतं बुद्धानु शासनं (आफ्नो मन शुद्ध गर्नु नै सबै बुद्धहरूको शिक्षाको सार हो)।

विपश्यनाका पूज्य आचार्य सत्यनारायण गोयन्का संयम नगरिएको मानव मन जंगली जनावरभैं चञ्चल र विध्वंशकारी हुन्छ भनेर भन्नुहुन्छ। जंगली हात्ती जब गाउँबस्तीमा पस्दछ, त्यसले विध्वंश मच्चाउँछ, घर भत्काउँछ, मानिसहरूलाई पनि आक्रमण गर्छ, खेतीपाती तहसनहस पाछ। तर, जब कोही समभदार मानिस त्यही हात्तीलाई आफ्नो बुद्धि र कौशलद्वारा नियन्त्रणमा लिन्छ, त्यसलाई तालिम दिन्छ, बिस्तारै त्यसलाई पाल्तु बनाउँछ र त्यसको विशाल शक्तिलाई आफूले चाहेअनुरूप आफ्नो सेवामा लगाउँछ। मानव मन जंगली हात्तीभन्दा हजारौं गुना शक्तिशाली हुन्छ। ज्ञानीहरूका अनुसार ब्रह्माण्डमा कुनै त्यस्तो शक्तिशाली, असामान्य तेज, द्रुतगामी अर्को शक्ति छैन, जस्तो कि मानव मन। यसलाई संयम गर्न सक्थ्यो, दमन गर्न सक्थ्यो भने योभन्दा कल्याणकारी, सुखदायी अरू केही हुनै सक्दैन। तर, यो सजिलो हुँदैन। जसरी जंगली हात्तीलाई नियन्त्रणमा लिन, पाल्तु बनाउन कला चाहिन्छ, धैर्य चाहिन्छ, त्यसरी नै हाम्रो चञ्चले मनलाई संयम गर्न, आफ्नो वशमा राख्न विधि चाहिन्छ, धैर्य चाहिन्छ। हतारिएर हुँदैन, यसका लागि समय लाग्छ र यो स्वयं आफैले गर्नुपर्छ।

के श्री धम्मानन्द महास्थविर आफ्नो प्रवचन मनको शक्ति (Power of mind) मा भन्नुहुन्छ- “कसैले कसैको मन सफा गर्न सक्तैन। आफ्नो मनको मालिक आफै हो। आफ्नो मनलाई नियन्त्रण गर्न तालिम दिन र पाल्तु बनाउन आफैले पराक्रम गर्नुपर्छ। अरू कोही देवता, ब्रह्मा वा स्वयं बुद्ध कसैले अरूको मन सफा गर्न, संयम गराउन सक्तैन।” उहाँका अनुसार मानव मनलाई तालिम दिएर क्रूर र दानवी कार्य गर्नबाट बचाउन नै धार्मिक, ज्ञान प्राप्त (Enlightened) गुरुहरूले धर्मको शिक्षा दिनुभएको हो। महान् वैज्ञानिक अल्बर्ट आइन्स्टाइनले धर्मविना विज्ञान अन्धो हुन्छ (Science without religion is blind) भनेर भन्नुभएको छ। धर्मको काम पनि मानिसको असीमित महत्त्वाकांक्षामा अंकूश लगाएर विध्वंशबाट मानव समुदायको रक्षा गर्नु हो।

योगाभ्यास अथवा ध्यान भावनालाई दगुरिरहने मनलाई संयम गर्ने, नियन्त्रण गर्ने साधनका रूपमा लिइएको छ। विशुद्धिमार्गमा यसरी भनिएको छ- “जसरी नदाएको बहर गोरु आफूखुसी जता मन लाग्यो त्यतै दगुछ, त्यसरी नै एउटा अभ्यासविनाको

चित्त (मन) पनि आफूखुसी जता मन लाग्यो, त्यतै दगुरिरहन्छ। आफूखुसी उफ्रीउफ्री हिँड्ने बहर गोरुलाई सदाउन (तालिम दिन) चाहनेले त्यस बहरलाई बलियो खम्बामा बलियो डोरीले बाँध्छ। यसरी बाँधिँएको बहर गोरु सुरुमा डोरी लामो रहेसम्म आफूखुसी उफ्रन्छ, दगुर्छ। तर, जब डोरी खम्बामा बेरिएर क्रमशः छोटो हुँदै जान्छ अनि एउटा साँगुरो घेराभित्र बस्न बाध्य हुन्छ। अन्त्यमा थाकेर त्यही खम्बामै टाँसिएर बस्छ, त्यही सुत्छ। त्यसरी नै यो रूप आदि विषयहरूमा रमाइरहने, जता मन लाग्यो, त्यतै दगुरिँहिँड्ने चित्त पनि आनापाना (श्वासप्रश्वास)को खम्बामा स्मृतिको बलियो डोरीले बेरिएर आफ्नै शरीरको घेराभित्र रमाएर बस्न बाध्य हुन्छ।

(भिक्षु सम्यक् सम्बोधि, विशुद्धिमार्ग पृष्ठ नं. २२१)।

ध्यान अभ्यासविनाको मन धमिलो पोखरीजस्तै हो। त्यहाँभित्र न शंख, न पत्थर केही देखिन्छ। जब ध्यान अभ्यास गरिन्छ मन क्रमशः सफा हुन थाल्दछ र बिस्तारै सफा तलाउभै पिँधसम्मै सबै देखिन थाल्छ। समाधि सुखबारे श्रामण्यफल सूत्रमा भगवान् बुद्ध राजा अजातशत्रुलाई यसरी भन्नुहुन्छ— “महाराज ! जसरी आफैँभित्र मूल भएको कुनै गहिरो तलाउ होस्, त्यहाँ न पूर्व न दक्षिण, न पश्चिम न उत्तर कतैबाट पनि पानी आउने बाटो होस्। वर्षाको पानी पनि त्यहाँ नभरोस्। तर, भित्रबाट चिसो पानीको मूल फुटेर त्यस तलाउलाई चिसो पानीले भर्रोस् र तलाउको कुनै पनि भाग त्यस शीतल पानीको धाराबाट वञ्चित नहोस्। यसरी नै महाराज ! भिक्षु समाधिबाट उत्पन्न प्रीतिसुखले शरीरलाई सिँच्दछ, भिजाउँदछ, सन्तृप्त बनाउँछ र चारैतिर व्याप्त गर्दछ। उसको शरीरको कुनै पनि भाग समाधिबाट उत्पन्न प्रीति सुखबाट अछुतो, अतृप्त रहँदैन।”

ध्यान मानिसकै लागि विकास गरिएको एउटा छुट्टै विधा र अलौकिक संसार हो, तर अधिकांश मानिस ध्यान के हो भन्ने थाहा नै नपाई मर्दछन्। उनीहरूलाई यसबारे कुनै पश्चात्ताप पनि हुँदैन। जसरी हाम्रा बुवा हजुरबुवाहरूको जीवन अंकगणितको सीमित ज्ञानबाट चल्थो। बीजगणित, ज्यामिति आदिको कुनै खाँचो परेन उहाँहरूलाई। न त त्यस्ता अनेकथरी गणितको ज्ञानविनै रहनुपरेकोमा कुनै पश्चात्ताप नै भयो। गणितको क्षेत्रमा बीजगणितको छुट्टै संसार छ। यो बुभेका उहाँहरूको नातितिनलाई मात्रै थाहा हुन्छ कि उनीहरूको बुवा/हजुरबुवाको गणितको ज्ञान कति अधुरो थियो

भनेर । त्यसरी नै ध्यानविना बाँचेकाहरूको जीवन कति अधुरो हुन्छ र उनीहरूले जीवनमा कति ठूलो कुरा छुटाएको हुन्छ भन्ने कुरा ध्यान गरेका र ध्यानको महत्त्व बुझेकाहरूलाई मात्र थाहा हुन्छ ।

त्यसैले, आफ्नो जीवनको केही समय ध्यान अभ्यास गर्न लगाऔं । ध्यानबाट प्राप्त हुने अनुपम सुःखको अनुभव गरौं । जीवनलाई सार्थक बनाऔं । अधुरो जीवन जिउने गल्ती नगरौं ।



अप्रमाद (Heedfulness)

“वयधम्मा संखरा अप्पमादेन सम्पादेथ” (सम्पूर्ण संस्कारहरू अनित्य छन्, अप्रमादी भएर लक्ष्य प्राप्त गर) । यो भगवान् बुद्धले आफ्नो जीवनको अन्तिम समयमा कुशीनगर मल्लहरूको सालवनमा भिक्षु संघलाई दिनुभएको उपदेशको अन्तिम वाक्य हो । “अप्रमादी भएर सम्पादन गर” भनेर अप्रमाद शब्दमा उहाँले अन्तिम समयमा मानव समुदायलाई भन्नुपर्ने सम्पूर्ण उपदेशहरूको सार समेट्नुभएको छ । भगवान् बुद्धले अप्रमाद शब्दलाई आफ्नो अन्तिम समयमा किन यसरी महत्त्व दिनुभयो ? यसलाई मात्र बुझ्न र महसुस गर्न सक्थौं भने पनि यसले हामीलाई धर्म अभ्यासमा जागरुक भई लाग्न उत्प्रेरित गराउँछ ।

अप्रमादको शाब्दिक अर्थ होसमा रहनु, सजग रहनु, उद्योगी र आलस्यरहित भई धर्म अभ्यास गर्नु, आफ्नो लक्ष्य प्राप्तमा दत्तचित्त भएर लाग्नु हो । बेहोसी, असावधानी, मद वा काम विषयमा भुलेर भरेभोलि पछि गरौंला, अहिले निद्रा लागेको छ, थाकेको छ भनेर धर्म अभ्यासमा ढिलासुस्ती गरी समय खेर फाल्नुचाहिँ प्रमाद (Heedlessness) वा प्रमादी हुनु हो । प्रमादलाई भगवान् बुद्धले निर्वाण अथवा मुक्ति मार्गको सबभन्दा ठूलो बाधाको रूपमा औँल्याउनुभएको छ । ज्ञानीहरूले यसरी लापरबाही गरेर भरे, भोलि, पछि गरौंला, अहिले थाकेको छ, निद्रा लागेको छ भनेर धर्म अभ्यासमा असावधानी, ढिलासुस्ती गर्नुलाई तीर लागेर रक्ताम्य भएको घायल मानिसले वैद्य वा चिकित्सककोमा भरे, भोलि भन्दै समय गुजारेर तीर भिकेर उपचार गर्न ढिलाइ गर्नुजस्तै हो भनेर भनेको पाइन्छ ।

भोलि होइन आजै र भरे होइन अहिल्यै भनेर धर्मको अभ्यासमा होसियार भई सावधानीपूर्वक आलस्यरहित भई लाग्नुचाहिँ अप्रमाद हो । संक्षिप्तमा भन्नुपर्दा जीवन अनित्य छ कहिले कहाँ के हुन्छ केही भन्न सकिँदैन । मृत्युले हामीलाई कुनै पनि बेला लैजान सक्छ भन्ने बुझेर आज अहिल्यै दान दिनु, शील पालन गर्नु र ध्यान भावनाको अभ्यास गर्नु अप्रमाद हो ।

अंगुत्तर निकायमा भगवान् बुद्ध भन्नुहुन्छ- “भिक्षुहरू ! शरीरभित्रका कुराहरूमा म त्यस्तो अर्को कुनै कुरा देखिदैन, जो यति कल्याणकारी हुन्छ । जस्तो कि अप्रमाद¹ । भिक्षुहरू अप्रमाद महान् कल्याणकारी हुन्छ । यसले सत्धर्मको उत्पत्ति, स्थिति र उन्नति गराउँछ ।”

समय खेर नफाली शारीरिक वाचिक र मानसिक दुष्कर्महरूबाट आफूलाई टाढा राख्नु, राग, द्वेषमा रमाइरहेको आफ्नो अल्लारे मनलाई ध्यान भावनाको अभ्यासद्वारा कुशल आलम्बनमा एकाग्र गराउनु र प्रज्ञाको विकास गरी मानव जीवनको अन्तिम लक्ष्य निर्वाण लाभ गर्न नसके पनि कम्तीमा पनि श्रोतापन्नसम्मको अवस्था प्राप्त गरेर निर्वाण प्राप्तिलाई सुनिश्चित गर्नु नै “अप्पमादेन सम्पादेथ” हो ।

धम्मपद १७८ मा भनिएको छ :

पथव्या एकरज्जेन सग्गस्स गमनेन वा ।

सब्बलोकाधिपच्चेन सोतापत्तिफलं वरं ॥

पृथ्वीको राज्य, स्वर्ग जान पाउने भाग्य अथवा सारा संसारको आधिपत्यभन्दा पनि उत्तम श्रोतापत्ति फलको प्राप्ति हो ।

श्रोतापत्तिफल प्राप्त अथवा श्रोतापन्न² भएका (Stream winner) व्यक्तिको अपायभूमिको द्वार सधैंसधैंका लागि बन्द हुन्छ र उसलाई बढीमा सात जन्मभित्र निर्वाण अथवा मुक्ति प्राप्त हुन्छ र संसारको कुनै पनि शक्तिले त्यसलाई रोक्न सक्तैन भन्ने विश्वास गरिन्छ ।

भनिन्छ- मनुष्य जीवन दुर्लभ छ, सत्धर्म श्रवण गर्न पाउनु पनि दुर्लभ छ, सत्धर्म श्रवण गरेर पनि त्यसअनुसार आचरण गर्नु, अभ्यास गर्नु र त्यस अभ्यासलाई निरन्तरता दिनु अझ कठिन छ । अवसर पाएर पनि आलस्य, लापर्बाही आदिका

1 भदन्त आनन्द कौशल्यायन, अंगुत्तर निकाय, प्रथम भाग, पेज १४ देखि १५, महाबोधि सभा, कलकत्ता

2 श्रोतापन्न (त्यस्तो श्रावक जसको दुर्गतिको द्वार बन्द भइसकेको हुन्छ र बढीमा सात जन्म मनुष्य अथवा देवलोकमा जन्मिएर मुक्त हुन्छ ।

कारण सत्यधर्म बुझ्ने, त्यसअनुरूप आचरण गर्ने र त्यस आचरणलाई निरन्तरता दिने काम धेरै कमले मात्र गर्छन्। अनमोल मनुष्य जीवन व्यर्थमा गुजार्ने धेरै हुन्छन्, सदुपयोग गर्ने थोरै। आफ्नो अन्तिम वचन “अप्पमादेन सम्पादेथ”मार्फत भगवान् बुद्धले यसरी भरेभोलि र मोजमस्तीमा भुलेर असावधान बेहास भई अमूल्य मनुष्य जीवन खेर नफाल्न हामी सबैलाई सचेत गराउनुभएको हो।

मै खाऊँ मै लाऊँ भनेर मोजमस्तीमा भुलेर बस्दा जीवन यसरी बगिरहेको छ कि हामीलाई धर्मका बारेमा सोच्ने फुर्सदै हुँदैन। फुर्सदै छैन, भ्याइँदै भ्याइँदै भन्ने हाम्रो बानीलाई लक्ष्य गरी शंखमूल विहारमा बस्ने एकजना भन्तेले केही वर्षपहिले यसरी भन्नुभएको कुरा याद आउँछ :

“हामीलाई तीन घण्टा सिनेमा हेर्ने, रमाइलो गर्ने फुर्सद हुन्छ। छिमेकमा भगडा भयो भने हामी खाँदाखाँदै जुटो हात रमिता हेर्न निस्कन्छौं। विवाहको बाजा बज्यो भने हामी हतारहतार बरन्डामा निस्कन्छौं। तर, हामीसँग धर्मबारे बुझ्ने, जीवनको यथार्थ र सत्यबारे सोच्ने, चर्चा गर्ने समय नै हुँदैन।”

कहिलेकाहीं मलाई मानिसको यस व्यस्त जीवन र बगरेको खोरमा बन्द कुखुराबीच तुलना गर्न मन लाग्छ। बगरेले छानीछानी खोरबाट कुखुरा निकाल्दै काट्दै तातोपानी खन्याउँदै, भुत्ल्याउँदै गरेको देखेर पनि अरू कुखुराहरूमा कुनै चिन्ता, भय देखिँदैन। उनीहरू कुनै त्रासबेगर दानापानी टिप्नमै रमाइरहेको देखिन्छ। उनीहरूलाई आफूलाई पनि त्यसरी नै खुट्टामा समातेर निकाल्नेछ, घाँटी बटारेर काट्नेछ र चल्दाचल्दै तातोपानीमा डुबाइनेछ भन्ने भयको आभास हुँदैन। यो स्वाभाविक पनि हो। किनकि, कुखुराको मनमस्तिष्कले त्यस्तो विचार गर्न सक्दैन। खोरमा राखिदिएको दानापानीमै रमाउनु उसको बाध्यता हो। तर, हामी मानिस सृष्टिको सर्वश्रेष्ठ प्राणी, हामीसँग अति विकसित मनमस्तिष्क छ। कुखुराको जस्तै हाम्रो जीवनमा पनि काल भनौं वा यमदूत वा दैवले हाम्रा प्यारा आमाबुवा, आफन्तहरूलाई बगरेले भैं खुट्टा समातेर, घाँटी बटारेर निर्मम तरिकाले हत्या गरेर लगिरहेको छ, तर हामी समयसँगसँगै यसलाई बिर्सन्छौं। मृत्युले हामीलाई पनि एक दिन यसरी नै लैजान्छ। त्यसबेला हाम्रो सम्पत्ति, छोराछोरी, गाडी बंगलाले केही गर्न सक्तैन। सबै छाडेरै

जानुपर्छ । ठूलाठूला देशका विध्वंशकारी हतियार बोकेका सेनाले पनि मृत्युलाई रोक्न सक्दैन । त्यसैले, होसियार र सावधान हुनैपर्छ भन्ने अलिकति पनि हेक्का रहँदैन हामीमा । नत्र त हाम्रो जीवनको तौरतरिका धार्मिक हुन्थ्यो होला, फरक हुन्थ्यो होला । यसबाट कसरी उम्कने भनेर यसरी घरिघरि जन्मनु र मर्नुपर्ने उपायहरूको खोजी हुन्थ्यो होला ।

एकतर्फी सवारी (Oneway traffic)

हिन्दी सिनेमामा एकतर्फी सवारीबारे सुन्न पाइन्छ । स्मग्लिङ, अपहरण, लागूऔषधको व्यापार आदि पेसामा लागेपछि कोही पुनः आफ्नो स्वाभाविक र धार्मिक व्यवसायमा फर्कन सक्दैन भनेर एकतर्फी सवारीबारे भनिएको पाइन्छ । मानिसहरूको धार्मिक आस्था मान्यता पनि बदल्न गाह्रो एकतर्फी सवारीजस्तै हुन्छ । यो एउटा दुष्चक्र (Vicious circle) पनि हो जहाँ एकपटक फसेपछि बाहिर निस्कन सजिलो हुँदैन ।

विपश्यना आचार्य सत्यनारायण गोयन्काले “धर्म जीवन जिनेकी कला”मा भन्नुभएको छ कि हामी जुन परिवार, परिवेशमा हुर्कन्छौं, जुन सामाजिक, धार्मिक मान्यता, जुन आध्यात्मिक परम्परा सुन्दै आएका हुन्छौं, त्यसको हामीमा यति गहिरो छाप परेको हुन्छ कि हामी त्यसलाई नै अन्तिम सत्य मान्छौं र त्यसलाई छोडेर त्यससँग नमिल्ने अर्को मान्यता स्वीकार गर्न तयार हुँदैनौं । त्यसले हाम्रो धार्मिक आस्था र मान्यतालाई एकतर्फी सवारीभै बनाइदिन्छ । साँघुरो बाटोले भै हामीलाई फर्कन दिँदैन । हामीलाई शुद्ध धर्म र वास्तविक सत्यबाट टाढा राख्छ । घरबाट मनको डोकामा जुन आस्थाको भारी बोकेर निस्केका छौं, त्यही बोकेर अन्तिम गन्तव्य तय गर्छौं र यो आस्थाको भारी एउटा जीवन मात्र नभई जन्मजन्मान्तरसम्म निरन्तर रहिरहन सक्छ । यसरी यस जीवनमा बोकेको मिथ्या दृष्टि, अँध्यारो मान्यता, असत् धर्मको भारीले जन्मजन्मान्तरसम्म निरन्तरता पाउने डर हुन्छ । यो नै सबभन्दा ठूलो भय हो । त्यसैले, कुनै धार्मिक आध्यात्मिक मान्यतालाई स्वीकार गर्नुपूर्व मूल्यांकन, पुनः मूल्यांकन गर्नु आवश्यक हुन्छ । यसमा आफ्नो विवेकको प्रयोग गर्न जरुरी हुन्छ ।

एउटा धर्म सम्प्रदायको नशा लागिसकेपछि त्यसबाट बाहिर निस्कन गाह्रो हुने भएकाले धर्मलाई अफिमको नशा भनेर पनि भनिन्छ । अफिमको नशा केही समयपछि हराउँछ तर धर्म सम्प्रदायको नशा जन्मजन्मसम्म रहिरहन सक्छ । त्यसैले, यो अफिमको नशाभन्दा पनि हानिकारक हुन्छ । यो एउटा दुष्चक्र नै हो । असल मित्रको संगतले यो दुष्चक्रबाट बाहिर निस्कन सघाउँछ । आफूभन्दा असल, ज्ञानी नपाए आफू समान साथीको संगत गर्नुपर्छ भनिन्छ ।

सत्संगतको महत्त्व

अंगुत्तर निकायमा भगवान् बुद्ध भन्नुहुन्छ— “भिक्षुहरू ! शरीरबाहिर म त्यस्तो अर्को कुनै कुरा देखिदैन, जो यति कल्याणकारी हुन्छ । जस्तो कि सत्संगत³ । भिक्षुहरू सत्संगत महान् कल्याणकारी हुन्छ ।”

अंगुलीमालले ५ सयभन्दा बढी मानिसको हत्या गरे, तर उसको बुद्धजस्तो महान् पथप्रदर्शकसँग भेट भयो । बुद्धले अंगुलीमाललाई उसले भर्खरै रोपेको हत्याको बीउ, जो राम्ररी टुसाउन पनि पाएको थिएन, त्यसलाई जरैसँग उखेलेर नष्ट गर्न सिकाउनुभयो । भिक्षा माग्ने गएका अंगुलीमालले आफू अत्यन्तै शक्तिशाली हुँदाहुँदै मानिसहरूबाट मरणासन्न हुनेगरी पिटाई खाए । प्रतिकार गर्न सक्ने क्षमता हुँदाहुँदै पनि आफूलाई नियन्त्रण गरे । रिसलाई नियन्त्रण गरे । सात हात्तीबराबर बलशाली उनले प्रतिकार गरेनन् । चुपचाप गाउँलेहरूको प्रहार सहेर टाउकोबाट रगत चुहाउँदै च्यातिएको चिवर र फुटेको भिक्षापात्र लिएर घस्रँदै बिहार फर्के । हजारौं वर्ष नर्कमा तड्पिनुपर्ने पापलाई यसै जीवनमा भोगे । यसरी भगवान् बुद्धको सत्संगत पाएर अंगुलीमालले शील, समाधि र प्रज्ञाको अभ्यास गरे । अनि, त्यसै जन्ममा अर्हत भए, मुक्त भए । अर्कोतिर राजा अजात शत्रु राम्रो संस्कारले युक्त हुँदाहुँदै पनि देवदत्तजस्तो खराब व्यक्तिको संगतमा परे । आफ्नै बुवा मगध नरेश बिम्बिसारको हत्या गर्नेजस्तो अक्षम्य अपराध गरे । अहिले पनि उनी अविची नाम गरेको महानर्कमा दुःख भोगिरहेको विश्वास गरिन्छ । आफ्नै बुवाको हत्या गर्ने जस्तो जघन्य अपराध गरेका उनलाई नर्क जानबाट बुद्धले पनि बचाउन सक्नुभएन । उनको बुद्धप्रतिको असाधारण श्रद्धाका कारण पितृहत्याको दण्ड भोगिसकेपछि बुद्धले कालान्तरमा उनी प्रत्येक बुद्ध भएर उत्पन्न हुने भविष्यवाणी गर्नुभएको छ ।

³ भदन्त आनन्द कौशल्यायन, अंगुत्तर निकाय, प्रथम भाग, पेज नं. १५, महाबोधि सभा, कलकत्ता

भगवान् बुद्ध एक कुशल अभिभावकले आफ्ना सन्तानलाई भैं अप्रमादी भएर निर्वाणमार्गमा लाग्न भक्भक्क्याउनुहुन्थ्यो । सधैं निगरानी गर्नुहुन्थ्यो । उहाँको परिनिर्वाणपछि पनि धेरै समयसम्म उहाँले प्रतिपादन गर्नुभएको आर्यअष्टांगिक मार्गको अप्रमादपूर्वक अभ्यास गर्दै कैयौंले निर्वाणपद साक्षात्कार गरे । बुद्धको महापरिनिर्वाणको दुई सय वर्षपछि विशाल भारतवर्षका मौर्य सम्राट अशोकले उहाँको शिक्षा ग्रहण गरी सदाका लागि हिंसा त्याग गर्नुभयो । बुद्धको शिक्षाबाट सम्राट यति प्रभावित हुनुभयो कि उहाँले भावी पुस्ताको कल्याणका लागि बुद्धको अस्थिधातु राखेर आफ्नो साम्राज्यभरि ८४ हजार स्तूप बनाउन लगाए । आफ्नो राज्याभिषेकको बिसौं वर्षमा आफ्ना गुरु भिक्षु उपगुप्त महास्थविरको साथमा नेपाल आएर बुद्धको जन्मस्थल लुम्बिनीमा स्तम्भ राख्नुका साथै यहाँका जनतालाई करमुक्त गर्नुभएको थियो । त्यस्तै, उहाँले काठमाडौं उपत्यकामा बुद्धको अस्थिधातु राखेर चार साना र एउटा ठूलो गरी पाँचवटा चैत्य बनाउनुभएको थियो, जो अहिलेसम्म पनि यथावत् छन् । भारत वर्षका अति व्यस्त सम्राट यातायातका कुनै पनि विकसित साधन नभएको समयमा महिनौं वा वर्षौं लगाएर नेपाल आई स्तम्भ र चैत्य निर्माण गराउनुभएबाट बुद्धको शिक्षाप्रति उहाँको श्रद्धा कति महान् थियो भनेर आँकलन गर्न सकिन्छ ।

प्रजालाई सन्तानसरह ठान्ने सम्राटबाट बुद्ध धर्मप्रति त्यत्रो समर्पण किन भयो ? बुद्धको शिक्षामा उहाँले त्यस्तो के पाउनुभयो ? यो हाम्रो पुस्ताका लागि मननयोग्य छ । यसलाई मनन गरेर बुद्धको शिक्षा बुझ्न र त्यसअनुरूप आचरण गर्न जरुरी छ । आलस्यरहित भई बुद्धले सिकाउनुभएको शील, समाधि र प्रज्ञाको अभ्यास गर्न जरुरी छ । सरल भाषामा पञ्चशीलको पालना र ध्यानको नियमित अभ्यास गर्नु नै हाम्रो पुस्ताका लागि “अप्पमादेन सम्पादेथ” हो । यसका अतिरिक्त जीविकोपार्जन पनि धार्मिक हुनु जरुरी छ । साना कीरा फट्यांग्रा आदि केही देख्यौं कि प्याट्ट हिकार्एर मार्ने स्वभावलाई बदल्न सक्दा मात्र पनि ठूलो लाभ हुन्छ ।

(अप्रमादको महत्त्व बुझाउन तिष्ठ स्थविरको कथालाई यहाँ प्रस्तुत गर्न सान्दर्भिक ठान्दछु ।)

तिष्प स्थविरको कथा

भगवान् बुद्धको उपदेशबाट उत्साहित भएर तिष्प नाम गरेको एक युवा आफ्नो ४० करोड सम्पत्ति आफ्ना भाइबुहारीलाई सुम्पेर भिक्षु भए र श्रमणधर्मको अभ्यास गर्न लागे । यता, बुहारी आफ्ना जेठाजुबाट त्यत्रो सम्पत्ति पाएर पनि उनीप्रति कृतज्ञ हुन सकिनन् । जेठाजु गृहस्थी जीवनमा पुनः फर्केर आए भने ४० करोड सम्पत्ति सबै फिर्ता लैजान्छन् भनेर बुहारीलाई चिन्ता भयो । त्यसैले, जेठाजुको टाउको काटेर ल्याउन भनेर चोरहरूलाई पठाइन् । लोभले मानिसहरूलाई कतिसम्म गिराउन सक्छ । ४० करोड सम्पत्ति सबै आफूहरूलाई सुम्पेका जेठाजुको पूजा गर्नुपर्नेमा उनकै टाउको काटेर ल्याउन चोरहरूलाई सुपारी दिने जघन्य अपराध गर्न पुगिन् ।

चोरहरूले शर्तबमोजिम तिष्पको खोजी गरे र जंगलमा श्रमणधर्म गरिरहेका उनलाई घेरा हाले । आफूलाई मार्ने चोरहरूको आशय बुझेर उनले आफूले भर्खरै मात्र श्रमणधर्मको अभ्यास गर्न सुरु गरेको र अबै धेरै काम गर्न र क्लेशरूपी मैलाहरू सफा गर्न बाँकी रहेको भनेर चोरहरूसँग एक वा दुई रातपछि आएर आफ्नो शिर काटेर लैजान भनेर विनम्र अनुरोध गरे । तर, चोरहरूले उनको आग्रह मान्ने कुरै भएन । उनीहरूले तिष्पलाई भाग्ने नियतले त्यसो भनेको ठानेर “नभाग्ने आधार के छ ?” भनेर सोधे । तिष्पसँग जीवनका लागि धरौटी राख्न सम्पत्तिको नाममा आफूले लगाइराखेको चिवर र भिक्षापात्रबाहेक केही थिएन । क्लेश नष्ट नगरीकन मर्न पनि उनलाई मन लागेन । त्यसैले, उनले ठूलो ढुंगा ल्याएर आफ्नो दुवै तिघ्रा भाँचे । अनि चोरहरूलाई भने— **“मलाई रागसहित मर्नमा लज्जा र घृणा लाग्छ ।”** खुट्टा नै भाँचिसकेपछि अब भाग्न सक्तैन भनेर चोरहरूले मात्र एक रातका लागि उनको अनुरोधलाई स्विकारे र केही पर आगो तापेर बसे । तिष्पको भाँचिएको तिघ्रामा असह्य पीडा भइरहेको थियो । उनले रातभर दुखिरहेको त्यसै घाउमा विपश्यना भावना बढाउँदै लगेर बिहान सूर्योदय अगाडी अर्हत भए । कहिल्यै जन्मनु र मर्नुनपर्ने गरी सबै सांसारिक बन्धनहरूबाट मुक्त भए ।

अनि बिहान आएर चोरहरूले उनको शिर काटेर बुहारीलाई लगेर दिए । भनिन्छ— शरीरबाट अलग्याइसकेपछि पनि तिष्पको मुहार चम्किरहेकै थियो ।

यसरी मनुष्य जीवनको महत्त्व बुझेर समयको सदुपयोग गर्नु नै “अप्पमादेन सम्पादेथ” हो ।

धर्म के हो ? के होइन ?

मनमे खोट और मुखमे हरि फिर मन्दिरमे जाने से क्या फायदा ?
मैल मनका नाधोया वदन धो लिया फिर गंगा नहाने से क्या फायदा ?
-कुमार विष्णु भजन

आदिमकालदेखि मानिसहरूले धर्मलाई आ-आफ्नै सोच र परिवेशअनुसार परिभाषित गर्दै अपनाउँदै आएको पाइन्छ । स्वभावतः मानिसहरू आफ्नो सोच र धारणालाई नै सर्वोत्तम र विकल्परहित ठान्छन् । कोही पवित्र गंगामा स्नान गर्नुलाई सम्पूर्ण पाप नाश गरेको ठान्छन्, कोही धार्मिक स्थलमा गएर बत्ती बाल्नु, तीर्थस्थलको यात्रा गर्नुलाई नै धर्म गरेको ठान्छन् । कोही विभिन्न धार्मिक पीठमा गएर पवित्र हुने कुरामा विश्वास गर्छन् । निश्चित तिथिमितिको संगम परेको दिन काठमाडौं उपत्यकामा भएका विभिन्न स्तूपामा एक पाइला हिँडेबराबर एक तोला सुन दान गरेबराबर पुण्य हुन्छ भनेर दिनभर रातभर हिँडेको हामीले देखेका छौं । त्यस्तै, आफ्नाहरूको सुखसमृद्धिको कामना गरेर व्रत बस्नु पनि हाम्रो धार्मिक संस्कृतिको अभिन्न अंग भएको छ । धर्मको नाममा आफ्नै नांगो आङ्मा कोर्ना, चैन आदिले पिट्दै रगत निकाल्ने, हातखुट्टामा किल्ला ठोक्नेजस्ता काम गरेर शरीरलाई कष्ट दिएको टेलिभिजनहरूमा देख्न पाइन्छ । भाकल गरेअनुसार छोरा जन्मिएको भनेर एक भारतीय नागरिकले केही वर्षपहिले बाराको गढीमाई मन्दिरमा १ सय ८ राँगाको बलि दिएको प्रसंग यहाँ उल्लेख गर्न चाहन्छु । धर्मकै नाममा त्यहाँ लाखौं पशुपन्छीको बलि चढाइन्छ । केही महिनाअघि नवलपरासीमा देवतालाई खुसी पार्न भनेर बालकको घाँटी रेटेर बलि दिइएको घटनाले धर्मको नाममा मानिसहरू कतिसम्म क्रूर र अन्धा हुन सक्छन् भनेर अन्दाज गर्न सकिन्छ ।

ललितपुरका तत्कालीन राजा सिद्धिनरसिंह मल्लले गर्मीयाममा पञ्चाग्नि तापेर र जाडोमा खुला आकाशमुनि चिसो भुँइमा सुतेर तपस्या गरेको इतिहासमा पढ्न पाइन्छ । भनिन्छ- बोधिसत्व सिद्धार्थले पनि ६ वर्षसम्म दिनमा मात्र एक दाना अन्न खाएर अति कठोर तपश्चर्या गर्नुभएको थियो । तर, त्यसबाट उहाँलाई बोधिज्ञान प्राप्त

धर्म के हो ? के होइन ?

नभएपछि उहाँले त्यस कठोर तपस्याको मार्ग त्यागनुभई मध्यम मार्गको अवलम्बन गरी बद्धत्व प्राप्त गर्नु भएको थियो ।

धर्म के हो ?

शास्त्रमा मानवतालाई नै धर्म भनेर भनेको पाइन्छ । धर्म विवेकसम्मत सोच (Common sense) अनि विवेकसम्मत आचरण हो । जसरी हामीलाई आफ्नो प्राण प्यारो लाग्छ, त्यसरी नै सबै प्राणीलाई आफ्नो प्राण प्यारो लाग्छ । हामी मानिसहरूभै उनीहरू पनि मर्न चाहँदैनन् । अरू प्राणी पनि आफूजस्तै हुन् भन्ने सम्भेर कसैको हिंसा नगर्नु/नगराउनु धर्म हो । पशुपन्छीको मस्तिष्क हाम्रो जस्तो विकसित हुँदैन । उनीहरूको जीवन हाम्रो भन्दा गुज्रेको र दुःखमय मानिन्छ, तर उनीहरू पनि मर्न चाहँदैनन्, असुरक्षित रहन चाहँदैनन् भन्ने बुझेर सबै प्राणीप्रति विवेकसम्मत आचरण गर्नु, दया र करुणा भावको विकास गर्नु धर्म हो । कन्फुसियसले भनेभै हामी अरूबाट जस्तो व्यवहारको अपेक्षा गर्छौं त्यस्तै व्यवहार सबैसँग गर्नु धर्म हो । भगवान् बुद्धले धर्मलाई सरल भाषामा यसरी परिभाषित गर्नुभएको छ :

सब्ब पापस्स अकरणं- कुशलस्स उपसम्पदा ।

सचित्त परियोदपनं यतं बुद्धानु शासनं ।

(पापकर्म नगर्नु, पुण्यकर्मको सञ्चय गर्नु र आफ्नो चित्त सफा गर्नु नै धर्म हो, सबै बुद्धहरूको शिक्षा हो ।)

पूज्य विपश्यनाचार्य सत्यनारायण गोयन्काका अनुसार धर्म स्वयं आफू सुखपूर्वक जिउने र अरूलाई पनि सुखपूर्वक जिउने दिने “जीवन जिउने कला” हो । धर्मले जीवन जिउन मात्र होइन, मृत्युलाई सहज रूपमा स्विकार्न पनि सिकाउँछ । यसर्थ, धर्म जीवन जिउने मात्र होइन “सहजसँग मृत्यु वरण गर्ने कला” पनि हो ।

भारतका भूतपूर्व राष्ट्रपति डा. राधाकृष्णनका अनुसार धर्म एउटा शक्ति हो, जसले मानव सभ्यतालाई आकार र स्थायित्व प्रदान गर्छ । हाम्रा वर्तमानका सम्पूर्ण समस्या नैतिक मूल्य-मान्यता र धर्ममा आएको ह्रासकै परिणाम हुन् र धर्म नै स्थायी शान्ति, समृद्धि र सुखको एउटा मात्र सर्वोत्तम विकल्प हो । डा. अम्बेडकरले आफूले

बुद्धको शिक्षा स्वीकार गरेपछि पत्रकारहरूलाई भन्नुभयो- “मलाई विश्वास छ कि मानवताको रक्षाका लागि एक दिन भारत मात्र नभएर पुरै विश्वले बुद्धको शिक्षा स्वीकार गर्नेछ ।” आज पश्चिमा देशहरूमा बुद्धको शिक्षाप्रति बढ्दै गएको लोकप्रियताबाट उहाँको भनाइ पुष्टि हुँदै गएको देखिन्छ । उहाँका अनुसार धर्म मानिस र कुनै अदृश्य देवता अथवा परमेश्वरबीच होइन, मानिस-मानिसबीचको सम्बन्ध राम्रो बनाउन केन्द्रित हुनुपर्छ । धर्मको उद्देश्य मानिसले मानिससँग कसरी व्यवहार गर्नुपर्छ भनेर सिकाउनु हो, ताकि सबै मानिस सुखपूर्वक बाँच्न सकून् ।

धर्म किन ?

भिक्षु के श्री धम्मानन्द महास्थविरका अनुसार सोच्न सक्ने मस्तिष्क (Thinking mind) हुने भएकाले मानिसहरूलाई मात्र धर्मको आवश्यकता हुन्छ । उहाँका अनुसार ब्रह्माण्डमा मानिसबाहेक अरू कसैलाई धर्म आवश्यक हुँदैन । असाधारण बौद्धिक क्षमताको धनी भएका कारण मानिसहरू अनुसन्धान, तर्क, वितर्क, विचार विमर्श आदि गरी कुनै पनि कुरा हासिल गर्न सक्दछन् । मानव मन (Human mind)लाई एकातिर पूरै संसार एकैक्षणमा ध्वस्त गर्न सक्ने हृदयसम्म भने अर्कोतिर प्राणी मात्रको हितका लागि समर्पित सर्वज्ञत्व (बुद्धत्व) प्राप्तिसम्म विकसित गर्न सकिन्छ । त्यसैले, मानिसहरूको महत्त्वाकांक्षामा धर्मको अंकुश नलगाउने हो भने उनीहरू विध्वंसका कारण बन्न सक्दछ । महान् वैज्ञानिक अल्बर्ट आइन्स्टाइनले धर्मविना विज्ञान अन्धो हुन्छ (Science without Religion is Blind) भनेर भन्नुभएको छ । त्यसैले, विध्वंसबाट रक्षा गरी मानव समुदायलाई शान्ति र समृद्धिको बाटोमा हिँडाउनु धर्म आवश्यक हुन्छ ।

अहिले हाम्रो देशमा भ्रष्टाचार, कालोबजारीजस्ता कुकर्महरू बढ्दै गएका छन् । धर्ममा आएको ह्रासको कारण लाखौं सर्वसाधारणले दुःख पाएको अवस्था छ । राज्यका जिम्मेवार पक्ष आफ्नो जिम्मेवारीप्रति जवाफदेही देखिँदैनन् । धर्म नीति ठीक हुन्थ्यो र पाप गरेपछि दण्डित हुनुपर्छ भन्ने डर हुन्थ्यो भने यस्ता विकृतिहरू मौलाउने थिएनन् । सर्वसाधारणको बाध्यतालाई लुटको माध्यम बनाउने थिएनन् ।

धर्म र अन्धविश्वास

साधारणतः धर्म अन्धविश्वासमै रमाएको पाइन्छ । तर, अन्धविश्वासले स्थान पायो भने धर्म रहँदैन । अमिर खानको हिन्दी चलचित्र “पिके”मा भैं चौतारी वा रूखको फेदमा कतै रातो रङ्ग दलेर ठड्याइएको ढुंगासामु हामी नतमस्तक हुन्छौं । भक्तजनलाई डर देखाएर पनि गुरुपुरोहितहरूले धर्मको नाममा अन्धविश्वासलाई टेवा पुऱ्याउन ठूलो भूमिका खेलेका हुन्छन् । गुरुहरूले भनेको कुरासँग मत बाभियो वा विश्वास गरेन भने मात्र पनि ठूलो नर्कमा परिन्छ भनेर गुरुहरूका कुरा विनातर्क स्वीकार गर्ने गरिन्छ । “पिके”मा भैं मिथ्या तर्क (wrong number)हरूले हाम्रो समाजमा पनि प्रशस्त स्थान बनाएको पाइन्छ ।

मेरो एक सहकर्मी दाइले आफ्नो बुबाको बर्खीको एक वर्षसम्म आफूलाई मनपर्ने तरकारी खान छाड्नुभएको रहेछ । मैले उहाँलाई मनपर्ने तरकारी आदिको सट्टा मन पर्ने रक्सी, चुरोट छाड्नुभएको भए धर्मको नाममा स्वास्थ्यलाई पनि फाइदा हुन्थ्यो भनेर भने । मेरो कुरा सुनेर अरू कसैले पनि यस्तै कुरा सुभाएको थियो भनेर उहाँ मुस्कुराउनुभयो । ज्ञानीहरू मृत्युलाई स्वाभाविक र अकाद्य सत्य मान्छन् र आमाबुबाको सेवा जीवत छँदै गर्ने गर्छन् । तर, यसरी स्वर्गीय आमाबुबाको नाममा केही बार्ने नै हो भने रक्सी, चुरोट, जुवा, तास आदिचाहिँ बार्नु भनेर गुरुपुरोहितहरूले सिकाएको भए कति उपकारी हुन्थ्यो होला ।

महान् वैज्ञानिक अल्बर्ट आइन्सटाइनले भन्नुभएभैं वैज्ञानिक आधार भएन भने धर्म लंगडो (Religion without science is lame) हुन्छ । धर्ममा पनि प्रकृतिको नियम लागू हुन्छ । यसर्थ, धर्मलाई विज्ञान पनि भन्न सकिन्छ । जसरी धानको बीउबाट धानै फल्छ । त्यसरी नै अरूको भलाइ हुने कर्मबाट आफ्नो पनि भलाइ नै हुन्छ । तितेकरेलाको बीउले तितै फल दिन्छ र गुलियो अंगुरको बीउबाट अंगुरै फल्दछ, चाहे त्यो बीउ रोप्ने व्यक्ति बौद्ध होस्, चाहे त्यो हिन्दु, इसाई या मुस्लिम त्यसले केही फरक पाँदैन । त्यसरी नै हिंसा, चोरी, व्यभिचारजस्ता कुकर्मले नराम्रै फल दिन्छन् भने अहिंसा, सदाचार आदि राम्रा कर्मले राम्रै फल दिन्छन् । नराम्रा वचनले दण्डित गराउँछ भने सत्य र मधुर वचनले पुरस्कृत । मन, दया र करुणाले भरिएको छ भने हामीलाई स्वाभाविक रूपमै जीवनमा शान्ति र सुख प्राप्त हुन्छ ।

यसका लागि अर्को जन्म पर्खिरहनुपर्दैन । त्यस्तै, यदि मन घृणा, ईर्ष्या र रिसले भरिएको छ भने स्वाभाविक रूपमा हाम्रो जीवन अशान्त रहन्छ र यसै जीवनमा नै हामी विभिन्न रोगका सिकार हुन्छौं ।

धर्ममा जवाफदेहिता

धर्ममा पनि जवाफदेहिता हुनु जरुरी छ । आफूले गरेका कुशल अकुशल कर्मको जिम्मेवारी आफैँले लिनुपर्छ । अस्पतालका खाटमा लडिरहेका हाम्रा नजिकका प्यारा, आमाबुवा, श्रीमान्, श्रीमती, छोराछोरीको दर्दपीडामा हामी दुःखी हुन सक्छौं, रुन सक्छौं, तर पीडा बाँडेर लिन सक्तौं । यसबाट पनि बुझ्न जरुरी छ कि आफूले गरेका राम्रा नराम्रा कर्मको फल स्वयं आफैँले भोग्नुपर्दछ ।

कसैलाई पूजा गरेकै कारण, विश्वास गरेकै कारण हाम्रा सबै बेइमानी र कुकर्महरूबाट मुक्ति मिल्छ भनेर विश्वास गर्नु विवेकसम्मत छैन । जसरी आगो समाल्ने सबैलाई आगोले जलाउँछ, त्यसरी नै पापले पनि आफूलाई अँगाल्ने वा धारण गर्ने कसैलाई पनि सजाय नदिई छाड्दैन । कर्मको कानून स्वयं सञ्चालित हुन्छ र त्यसमा कसैको भनसुन, उपहार केही चल्दैन । धम्मपदमा यसरी भनिएको छ—

जगत्मा त्यस्तो ठाउँ कहीं छैन, न त अन्तरिक्षमा, न त समुद्रको बीचमा, न त कुनै पर्वत या गुफामा जहाँ रहेर आफूले गरेका पापकर्मको ढण्डबाट बच्न सकियोस् ।

बलि एक कुप्रथा

एकातिर हामी सबै प्राणीलाई भगवान्को सृष्टि, सन्तान भनेर भन्छौं, तर अर्कोतिर आफ्नो र आफ्नाहरूको सुख र समृद्धिको कामना गरेर निर्दोष प्राणीहरूको बलि चढाउँछौं । एक्काइसौं शताब्दीमा पनि हजारौं निर्दोष पशुपन्छीहरूको बध गर्नुलाई धर्म गरेको भन्छौं भने हाम्रा लागि पापको परिभाषाचाहिँ के हो त ? यहाँनै हाम्रो विवेकले के भन्छ ? पवित्र मन्दिरलाई बधशाला बनाउनुलाई कसरी पुण्यकर्म मान्न सकिन्छ ? माईको अर्थ आमा हुन्छ । गढीमाईले लाखौं सन्तानको बलि कसरी स्विकार्न सकिन्छ ? यो कसरी धर्म हुन सक्छ ? गम्भीर भएर सोच्ने बेला आएको छ । पशुपन्छीको बलि चढाएर आफ्नो र परिवारको सुखशान्ति, स्वर्ग प्राप्तिको कामना

गर्नु हलाहल बिषको बिरुवा रोपेर आँप फलाइदेऊ भनेर भगवान्लाई पुकार्नुजस्तै हो । आँप खान चाहनेले भगवान्लाई पुकारिरहन जरुरी छैन, मात्र आँपको कलमी बिरुवा रोपेर त्यसको हेरविचार गरे पुग्छ । समय आएपछि आँप आफैँ फल्छ, पाक्छ र त्यो गुलियो हुन्छ, अमिलो हुँदैन । त्यसरी नै सबैको भलाइ चाहनेहरू स्वतः आफू पनि सुखी हुन्छन् ।

बुद्धको समयमा पाँच सय साँढे, पाँच सय बहर, पाँच सय बाछी, पाँच सय बोका र पाँच सय भेडाको बलि दिई गरिने यज्ञको पूर्ण तयारी गरिसकेका उदगत शरीर नाम गरेका एकजना ब्राह्मणको जिज्ञासामा भगवान् बुद्धले यसरी भन्नुभएको पाइन्छ- “हे ब्राह्मण ! यज्ञमा बलि दिने भनेर मौलामा पशु बाँधी राखेको मनमा यज्ञ गर्नुअगावै यसप्रकार पापचेतना उत्पन्न हुन्छ । यज्ञमा यति साँढे काट्नेछु, यति बाच्छा काट्नेछु, यति बोका यति भेडा काट्नेछु । यसप्रकारले यज्ञद्वारा पुण्य गर्छु भन्दाभन्दै अपुण्य गर्न पुग्छ, राम्रो गर्छु भन्दाभन्दै खराब कर्म गर्न पुग्दछ, सुगतिको मार्ग पहिल्याउँछु भन्दाभन्दै दुर्गतिको मार्ग पहिल्याउन पुग्दछ । जो अकुशल हुन्छ, दुःखदायी हुन्छ र दुःख विपाकी हुन्छ ।”

परम्परा संस्कृति आदिको नाममा विवेकलाई बन्धक बनाइराख्दा विषालु सर्पलाई लौरो सम्भरेर समातेजस्तै जीवनभर संस्कृतिको नाममा विकृति र धर्मको नाममा पापलाई अँगालिरहिने डर हुन्छ । यसरी सर्प समात्नेहरूले सर्पले नडसेसम्म विषधारी सर्प समातिरहेको पत्तै पाउँदैन । विपश्यना आचार्य सत्यनारायण गोयन्काका अनुसार अधर्मलाई धर्म भनेर जिउनु अफिमको नशाभन्दा पनि ठूलो बेहासीमा जीवन बिताउनु हो । अधर्मलाई धर्म मानेर जिउनेहरूले सारा जीवन अधर्मलाई नै अँगालेर बिताउने डर रहिरहन्छ । परम्परा बचाउन वकालत गर्नेहरूले पनि अब बुझ्नुपर्छ कि यस्ता कुप्रथाहरूलाई निरन्तरता दिनुपर्छ भन्नु कुतर्क मात्र हो । नदीले फोहरमैलालाई किनारा लगाउँदै आफ्नो पवित्रतालाई कायम राखेभै मानव समुदायले पनि यस्ता कुप्रथाहरूलाई हटाउँदै अधि बढ्न सक्नुपर्छ ।

1 आचार्य भिक्षु अमृतानन्द, बुद्धकालीन ब्राह्मण, संग्रह १, पेज ८२ देखि ८६

कालामो सूत्रमा कालामोहरूलाई आफ्नो विवेकको प्रयोग गर्नेबारे भगवान् बुद्ध यसरी भन्नुहुन्छ-

हे कालामो ! तिमीहरू कसैको कुरालाई यसकारण स्वीकार नगर कि यो यसरी नै भनिँदै/सुनिँदै आएको हो ।

यसकारण, स्वीकार नगर कि यो पुस्तौँदेखि हाम्रो परम्पराअनुसार चलिआएको हो ।

यसकारण, स्वीकार नगर कि यो हाम्रो धर्मग्रन्थको अनुकूल छ ।

यसकारण, स्वीकार नगर कि यसै मन्यताप्रति हामी अडिग छौं ।

यसकारण, स्वीकार नगर कि यसको उपदेश दिने व्यक्ति आकर्षक छ ।

यसकारण, स्वीकार नगर कि यसको उपदेश दिने व्यक्ति हाम्रो गुरु हो र आदरणीय हुनुहुन्छ ।

हे कालामो ! जब तिमीहरू आफैं जान्दछौ कि यो धर्म, उपदेश कुशल छ, निर्दोष छ, विज्ञहरूद्वारा प्रशंसित छ अनि आफैं थाहा पाउँछौ कि त्यसअनुसार आचरण गर्दा हित हुन्छ, सुख हुन्छ भने कालामो त्यस धर्मलाई स्वीकार गर । यदि तिमीहरू आफ्नो विवेकबाट आफैं थाहा पाउँछौ कि यो धर्म अकुशल छ, दोषसहित छ, विज्ञहरूद्वारा निन्दित छ र त्यसमा भनेअनुसार आचरण गर्दा अहित हुन्छ, दुःख हुन्छ भने तिमीहरू त्यस धर्मलाई छाडिदेऊ, त्यसलाई स्वीकार नगर ।

Dhamma.Digital

ज्ञानीहरूका अनुसार संसाररूपी भवचक्रमा अनादिकालदेखि जन्मँदै आउँदा हाम्रो कुनै न कुनै जन्ममा नाता नपरेका प्राणीहरू भेटाउन गाह्रो हुन्छ । यसरी, उहाँहरूले सबै प्राणीहरूमा बन्धुत्व देख्न र सबैप्रति मैत्री, करुणाको भाव फैलाउन सिकाउनुभएको छ । मैत्री, करुणा, मुदिता र उपेखालाई ब्रह्माका चार मुखको सांकेतिक रूप भनेर भनिन्छ ।

धर्म र कर्मकाण्ड

ज्ञानीहरू कुनै अदृश्य काल्पनिक शक्तिलाई रिभाउनुभन्दा पनि आफ्ना दैनिक जीवनसँग प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष सम्पर्कमा रहेकाहरूलाई विवेकसम्मत व्यवहार गर्ने शिक्षा दिन्छन् । सिगालोवाद सूत्रमा आफ्ना पिताको अन्तिम इच्छाअनुसार

धर्म के हो ? के होइन ?

दिनहुँ ६ वटा दिशालाई नमस्कार गर्ने गरेका सिंगालपुत्रलाई भगवान् बुद्धले ६ वटा दिशाहरूबारे यसरी बताउनुभएको छ- “मातापिता पूर्व दिशा हुन्, गुरुआचार्य दक्षिण दिशा, पत्नी छोराछोरी पश्चिम दिशा, इष्टमित्र उत्तर दिशा, श्रमण ब्राह्मण माथिल्लो दिशा र नोकरचाकर तलतिरको दिशा हुन् भनेर यी सबैसँग विवेकसम्मत, न्यायोचित व्यवहार गर्नु नै वास्तवमा ६ दिशालाई नमस्कार गर्नु हो ।

“आफैले जन्माएको सन्तानले घाँटी थिचेर मार्न आँटपछि किन घर बस्ने भनेर मन भुलाउन देवघाट भरे। जसलाई जन्म दिएँ, उसैले तँलाई होइन, बरु कुकुर्नीलाई आमा भन्छु भन्दै कुटेर निकालिएपछि घर बिरानो बन्यो, त्यही भएर बिरक्तिएर यता आएँ। नाति जन्मिएपछि घर पुगेँ, १५ दिन बस्दा पनि बुहारीले वास्ता गरिन, घरभरि धान हुँदा समेत लिएर जान भनिन ।”

परिवारको हेलापछि देवघाटको बास, विमल खतिवडा
कान्तिपुर, शुक्रबार, १३ चैत २०७१, पेज नं. ५ बाट

घरमा वृद्ध आमाबुवा, सासुससुरा तिरस्कृत रहनु तर छोराबुहारीहरू घन्टौं मन्दिर, पूजाकोठामा पूजा गरेर बिताउनु होंगभन्दा बढी केही होइन। जीवित छँदा हेला गर्ने, कर्तव्यबाट भाग्ने अनि मरेपछि कपाल खौरने, सेतो लुगा लगाउने, खाना बार्ने, छाक छोड्ने संस्कृति पनि देखाउने कर्मकाण्ड मात्र हुन्। बिरामी हुँदा औषधि उपचार र उचित स्याहार नगर्ने अनि मरेपछि गरिने कर्मकाण्डमा घरखेत बेच्नुपर्ने विकृतिबाट पनि बाहिर निस्कनु जरुरी छ।

भनिन्छ- मान्छेको माया र खोलाको पानी सधैं ओह्यालोतिरै बग्छ। प्रकृतिले नै पानीलाई माथितिर बग्न दिँदैन। तर, हामी विवेकशील प्राणी भएका कारण हाम्रो माया हाम्रो जिम्मेवारी पानीभैं ओह्यालोतिर मात्र नभएर माथितिर पनि बग्न जरुरी छ। आफ्ना बालबच्चा हुर्काउने काम मानिस मात्र होइन, जनावरहरूले पनि गर्छन्। तर, आफ्ना आमाबुवाप्रतिको कर्तव्य सम्भन्ने विवेक अरू प्राणीमा हुँदैन। हाम्रा जिम्मेवारी छोराछोरी मै सीमित भयो भने हामी र जनावरमा के फरक भयो ?

सबैले आफ्ना सन्तानलाई दुःख गरेरै हुर्काएका हुन्छन्। त्यसैले, आफ्ना सन्तान आफूहरूप्रति आज्ञाकारी (Loyal) हुन्छन् भन्ठान्नु स्वाभाविक हुन्छ। तर, आफूहरूलाई

पनि आफ्ना आमाबुवाले त्यसरी नै दुःख गरेर हुर्काएका थिए र उनीहरूलाई बदलामा के दियोँ, कस्तो व्यवहार गर्थोँ भनेर कतिले सोच्छन् ? ज्ञानीहरूले छोराछोरीको पालनपोषण गर्नुलाई “लगानी गरेको” भन्छन् भने आमाबुवाको सेवा गर्नुलाई “ऋण चुकाएको” भन्छन् । यसरी हेर्दा आमाबुवाले आफूहरूमाथि गरेको लगानीको बेवास्ता गर्नु तर छोराछोरीमाथि आफूहरूले गरेको लगानी सूतसमेत फिर्ता आउने अपेक्षा गर्नुबीचको भिन्नता बुझ्न नखोज्नु नै आज घरघरमा देखिएको समस्याको जड हो ।

अंगुत्तर निकायमा भगवान् भन्नुहुन्छ— “भिक्षुहरू हो ! जुन घरमा आमाबुवाको पूजा हुन्छ त्यो घर ब्रह्ममय हुन्छ, पूर्वाचार्यमय हुन्छ, देवतामय हुन्छ, आतिथ्यमय हुन्छ । भिक्षुहरूहो ! आमाबुवालाई ब्रह्मा भनेर भनिन्छ, आमाबुवालाई पूर्वाचार्य भनिन्छ, आमाबुवालाई देवता भनिन्छ, आमाबुवालाई अतिथि भनिन्छ । किनभने, आमाबुवा जन्मदाता हुन्, पालक हुन्, संसार देखाउने भगवान् हुन् । ज्ञानीहरू, जो आमाबुवाको सेवा गर्छन्, यस लोकमा प्रशंसित हुन्छन् र परलोकमा पनि आनन्दित हुन्छन् ।²

मज्झिम निकायको “कुक्कुरव्रतिक” सूत्रमा “कुक्कुरव्रतिक” र “गोव्रतिक” (कुक्कुरले भैं र गाइले भैं खाने/बस्ने व्रत लिएका) दुई ब्राह्मण भगवान् बुद्धकोमा गएर आफूहरूले पालन गरिराखेको कठिन व्रतको फलबारे जिज्ञासा राखेको कुरा उल्लेख छ । भगवान् बुद्धले दुईपटकसम्म त्यसबारेमा आफूलाई नसोध्न भनेर मनाही गर्दा पनि नमानेको हुँदा बुद्धले अहिलैदेखि कुक्कुरले भैं भुइँमै खाने, भुइँमै बस्ने अभ्यास गरेको हुँदा त्यसको प्रतिफल स्वरूप कुक्कुरव्रतिक ब्राह्मण कुक्कुरै भएर जन्मन सक्ने र गाईले भैं खाने, गाईभैं बस्ने अभ्यास गरेको हुँदा गोव्रतिक ब्राह्मणचाहिँ गाई भएर जन्मन सक्ने भनेर बताउनुभयो । यसरी, धेरै वर्षदेखि अभ्यास गर्दै आएको कठिन व्रतको प्रतिफल आफूहरूले सांचेको भन्दा विपरीत हुन सक्ने थाहा पाएर दुवै ब्राह्मणले आँखाबाट आँसु फारेको प्रसंग उल्लेखनीय छ । शरीरलाई अनावश्यक कष्ट दिएर पनि धर्म नहुने कुरा यस सूत्रबाट बुझ्न सकिन्छ ।

धर्म के हो ? के होइन ?

अहिले नेपालमा आर्थिक प्रलोभन दिएर धर्म परिवर्तन गराउने काम तीव्र गतिमा भइरहेको छ । निश्चित व्यक्ति र समूह जसरी हुन्छ, आफ्नो धर्म मान्नेहरूको संख्या बढाउन लागिपरेका छन् । धार्मिक मूल्य-मान्यताको शिक्षाभन्दा पनि आफ्नो धर्मको रङ (label) लगाउनुमा नै उनीहरूको सम्पूर्ण ध्यान केन्द्रित रहेको पाइन्छ । धार्मिक मूल्यभन्दा पनि नाम (label) लाई महत्त्व दिने कार्य र जमातले समाजमा साम्प्रदायिकतार हिंसाको चुनौती थपेको छ । सामाजिक सद्भाव खल्बलिने सम्भावना बढ्दै गएको छ । त्यसैले, आचार्य सत्यनारायण गोयन्का भन्नुहुन्छ- “परिवर्तन एउटा संगठित धर्मबाट अर्को धर्ममा नभई दुःखबाट सुखतिर (misery to happiness), बन्धनबाट मुक्तितिर (bondage to liberation) र क्रूरताबाट करुणातिर (cruelty to compassion) हुनुपर्छ । परिवर्तन नाममा होइन, सोचमा हुनु आवश्यक छ, आचरणमा हुनु आवश्यक छ ।

धर्मका कुरा गर्नेहरू सबै धर्मात्मा हुँदैनन् । अहिले धर्म भँडारेहरू, भट्ट, पुजारीहरू स्वयंलाई आफूले पूजा गर्ने भगवान्प्रति डर नभएको, आस्था नभएको अवस्था छ । नत्र, मन्दिरमा श्रद्दालुहरूले चढाएको भेटी, गहनाहरू हिनामिना भएका, आम्दानीको हिसाब प्रस्ट नभएका विषय पत्रपत्रिकामा आउने थिएनन् । भगवान्प्रति आस्था भएको भए भक्तजनले चढाएको भेटी लुकाउने हिनामिना गर्ने आँट गर्ने थिएनन् । धर्मात्माको खोल ओढेका आशारामहरूले मन्दिर परिसरमै यौन दुराचार गर्ने आँट गर्ने थिएनन् ।

Dhamma.Digital

सारांशमा, धर्म मानवता हो, क्रूरता होइन । सत्य नै धर्म हो, आडम्बर होइन । धर्म सरल हुन्छ, कुटिल होइन । आउनुहोस्, आफ्नो विवेकको प्रयोग गर्न ढिला नगरौं । कुनै अदृश्य काल्पनिक शक्तिलाई रिभाउनुभन्दा आफ्ना दैनिक जीवनसँग प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष सम्पर्कमा रहेकाहरूसँग विवेकसम्मत व्यवहार गर्न सिकौं । बच्चाहरूले आगोको रातो डल्लोलाई खेलौना सम्भरेर समातेभैं अधर्मलाई धर्म सम्भरेर बोकिहिँड्ने गल्ती नगरौं । आचार्य सत्यनारायण गोयन्काले भन्नुभएभैं चिन्तन होइन, धर्मधारण गरौं । शील, समाधि र प्रज्ञाको अभ्यास गरौं । आफू पनि सुखपूर्वक बाचौं, अरूलाई पनि सुखपूर्वक बाँच्न दिऔं ।

मृतक र यमलोकको प्रसंग

बौद्ध समाजमा वृद्ध, रोगी र मृतकलाई देवदूत भनेर भनिन्छ । किनभने वृद्ध, रोगी र मृतकले हामीलाई एक दिन हामी पनि वृद्ध, अशक्त रोगी हुन्छौं र हामीले पनि मर्नुपर्छ भन्ने सन्देश दिन्छ । अंगुत्तर निकायमा यी तीन देवदूतका बारेमा यसरी भनिएको छ :

भिक्षुहरू हो ! एकजना शारीरिक, वाचिक र मानसिक दुष्कर्म गर्ने पापी, दुराचारी व्यक्तिको मृत्यु हुन्छ । उसलाई यमदूतहरू पाखुरीमा समाएर यमराजकोमा लैजान्छन् र भन्छन्- “देव यो मानिसले आमाबुवाको सेवा गरेको छैन, श्रमण ब्राह्मणको सेवा गरेको छैन, परिवारमा ठूलाबडाको आदर गरेको छैन । राष्ट्रमा संकट पर्दा कालाबजारी गरेर जनता ठग्ने पापी, भ्रष्टाचारी हो यो । आफ्नो स्वार्थका लागि आफैलाई छहारी दिने संस्था डुबाउने बदमास हो । त्यसैले, हे देव ! यसलाई सजाय दिनुहोस् ।”

अनि त्यस व्यक्तिसँग यमराज प्रथम देवदूतबारे यसरी प्रश्न गर्छन् :

यमराज : हे मानव तिमीले मनुष्य लोकमा हुँदा त्यहाँ उत्पन्न प्रथम देवदूतलाई देखेनौ ?

मृतक : स्वामी, देखिनँ ।

यमराज : हे मानव तिमीले मनुष्य लोकमा हुँदा त्यहाँ उमेरले ८०/९० वर्ष पुगेका, केश सेतै फुलेका, छाला सबै चाउरिएका, शरीर कुप्रो भएका, हातमा लौरो लिएर काँपिरहेका वृद्ध महिला-पुरुष कसैलाई देखेनौ ?

मृतक : देखेको थिएँ ।

यमराज : ती कुप्रा वृद्धवृद्धालाई देखेर तिमीलाई म पनि एक दिन यस्तै बूढाबूढी हुन्छु, मेरो पनि एक दिन यस्तै हालत हुन्छ । त्यसैले, मैले शरीर, वचन र मनले पुण्यकर्म गर्नुपर्छ । प्राणी हिंसा, चोरी, व्यभिचार र भ्रूट बोल्नेजस्ता खराबकर्म गर्नुहुँदैन । आमाबुवाको सेवा गर्नुपर्छ । दान दिनुपर्छ, सदाचारको पालन गर्नुपर्छ, ध्यान भावनाको अभ्यास गर्नुपर्छ भन्ने लागेन ?

धर्म के हो ? के होइन ?

मृतक : प्रभु मनुष्य लोकमा रहँदा प्रमादी भई सांसारिक मोजमस्तीमा भुलेर बस्दा त्यस्तो विचार आएन । मैले हिंसा पनि गरें, चोरी पनि गरें, व्यभिचार पनि गरें, भ्रूट पनि बोलें । भ्रष्टाचार पनि गरें । देश र जनताको सेवा गर्ने जिम्मेवारी बोकेर जनतालाई नै दुःख पनि दिएँ ।

यसैगरी, उसँग द्वितीय र तृतीय देवदूतहरूबारे पनि सोधिन्छ । (द्वितीय देवदूत भनेर रोगी मानिसलाई भनिन्छ र मृतकलाई तृतीय देवदूत भनिन्छ ।) त्यसपछि उसको जवाफअनुसार यमराजले यसरी फौसला सुनाउँछ ।

यमराज : हे मानव ! मनुष्य लोकमा प्रमादी भएर तैले शरीर, वचन र मनले पुण्यकर्म गरिन्स् । अब तँसँग तैले गरेकै कर्मअनुरूप व्यवहार गर्नेछौं । तैले हिंसा, चोरी, व्यभिचार, भ्रष्टाचार, भ्रूट बोल्ने जस्ता जति पनि पापकर्महरू गरिस् ती सबै न तेरी आमा, न तेरा बा, न त दाजुभाइ, दिदीबहिनी, नातेदार कसैले गरेका हुन्, तैले नै गरेको होस् र त्यसको सजाय पनि तैले नै भोग्नुपर्छ ।

त्यसपछि यमदूतहरूले उसलाई पाँच प्रकारले दण्डित गर्छ । रातो धपधप तातेको फलामको किल्ला उसको दुवै हात, दुवै खुट्टा र छातीमा ठोक्छ । त्यसले उसलाई असाध्य कष्टकर वेदना हुन्छ । तर पनि उसले गरेको पापकर्म नसकिएसम्म उसको मृत्यु हुँदैन ।

Dhamma.Digital

उँधोमुन्टो पारेर धारिलो हतियारले तास्छ, रथको पछाडि बाँधेर आगो धपधप बलिरहेको जमिनमा घिसार्छ, धपधप बलिरहेको कोइलाको पहाडमा कहिले चढाउँदै कहिले भाउँदै गर्छ, उँधोमुन्टो पारेर धपधप तातिरहेको फलामको कराईमा हाल्छ, त्यहाँ खुइलिँदै, पाक्दै कहिले तल, कहिले माथि, कहिले बीचमा रहेर कटु वेदना अनुभव गर्छ । तर पनि उसले गरेको पापकर्म नसकिएसम्म उसको मृत्यु हुँदैन ।

कर्म र मानव विविधता (Karma and Diversity in Humankind)

त्यस्तो कर्म नगर्नु बेस, जुन कर्म गर्दा पश्चात्ताप हुन्छ, जसको अन्त्य अश्रुपूर्ण र पीडादायी हुन्छ ।

—धम्मपद

पृथ्वीमा मानिसको एउटै मात्र (*Homo sapiens*) जाति भए तापनि मानिसमा भैँ विविधता अरू जीवमा पाइँदैन । बुद्धदेखि देवदत्तसम्मको विविधता अरू प्राणीमा देखिँदैन । बिल गेट्स, बाराक ओबामा पनि मानिस हुन् । आइन्स्टाइन, महात्मा गान्धी पनि मानिसै थिए ।

भनिन्छ— बुद्धत्व प्राप्त गर्नुभएपछि बुद्धको मनमा यस्तो वितर्क उत्पन्न भएको थियो कि उहाँले साक्षात्कार गर्नुभएको धर्म यति गम्भीर र सूक्ष्म छ, सांसारिक भोगविलासमा लिप्त मानिसले त्यसलाई बुझ्न सक्तैन । त्यो शब्दद्वारा अगम्य, तर्कभन्दा माथि छ र जसको सम्पूर्ण अभ्यासबाट काम, क्रोध, मोहको पूर्ण अन्त्य हुन्छ । त्यसैले, त्यस्तो धर्मको प्रचार गर्नु समयको बर्बादी मात्र हो । बुद्धको मनमा त्यस्तो वितर्क उत्पन्न भएको थाहा पाएर सहम्पत्ती नाम गरेका ब्रह्मा तुरुन्तै ब्रह्मलोकबाट बुद्धसामु प्रकट भए । ब्रह्माले मनुष्यहरूमा रहेको विविधताबारे उल्लेख गर्दै धर्म प्रचार गर्न बुद्धसँग यसरी प्रार्थना गर्नुभयो— “भगवान्, मनुष्यहरूमा ज्ञानीहरू पनि छन्, असल संस्कारले परिपक्व भई धर्मबोध गर्न सक्नेहरू पनि छन्, त्यसैले लोककल्याणका लागि धर्मको द्वार खोल्नुहोस् ।” यसरी सहम्पत्ती ब्रह्माले प्रार्थना गरेपछि भगवान् बुद्धले आफ्नो दिव्यदृष्टिले मनुष्यलोकको अवलोकन गर्नुभयो र मनुष्यहरूमा रहेको विविधतालाई दृष्टिगत गरी ब्रह्माजीलाई धर्मको द्वार खुला गर्ने वचन दिनुभयो । ब्रह्माजीलाई वचन दिनुभएपछि उहाँले पाँचजना ब्राह्मण (जसलाई पञ्चवर्गीय भिक्षु भनिन्छ) बाट सुरु गर्नुभएर जीवनको अन्तिम क्षणसम्म कहिलै आराम पनि नगरी बहुजनको हित र सुखका लागि ४५ वर्ष धर्मको उपदेश गर्नुभयो ।

भिन्नाभिन्नै देश र अलगअलग परिवेशमा हुर्केका मानिसहरूको रङ, जीउडाल, आनीबानी फरक हुनु स्वाभाविक हुन्छ। तर, एउटै भूगोल, एउटै परिवेश मात्र होइन, एउटै आमाबुवाबाट जन्मेका र एउटै आँगनमा हुर्केकाहरूमा पनि विविधता पाइन्छ। एउटै भ्रूणबाट बनेका जुम्ल्याहाहरूको सोच र क्षमता पनि एउटै हुँदैन। कोही ज्ञानी, विलक्षण प्रतिभाशाली, कोही पटमूर्ख, कोही धार्मिक त कोही आपराधिक, कोही उदार दानी, कोही लोभी कन्जुस, आफूसँग भएको सम्पत्ति आफ्नै एक्लो छोराका लागि पनि खर्च गर्न नसक्ने अदिन्नपुब्बक¹ ब्राह्मणजस्तै, अथाह सम्पत्तिको मालिक भएर पनि मीठो खान राम्रो लाउन नसक्ने। कसैको आफन्त तथा मित्र प्रशस्त हुन्छन् त कोही आफन्तविहीन। त्यस्तै, कोही सुन्दर दर्शनीय, कोही नराम्रा कुरूप, कोही अल्पायु त कोही दीर्घायु, आर्थिक रूपमा पनि कोही सम्पन्न, कोही विपन्न किन हुन्छन् ?

कर्मको कानून

मानिसमा रहेका यी विविधताको स्रोत के हो त ? विनाकारण त्यसै यस्तो कसरी हुन सक्छ ? बुद्धको शिक्षामा हरेक मानिस आ-आफ्नो पूर्वकर्मप्रति उत्तरदायी र अधिकारी हुन्छन्। त्यसैले, यस्तो विविधतालाई हरेकको पूर्वकर्मसँग जोडेर हेर्ने गरिन्छ। वस्तुको पछिपछि छाया आएभैं हरेक कुशल अकुशल कर्मको पछिपछि त्यसको फल अथवा कर्मविपाक आउँछ भनेर धम्मपदमा भनिएको छ।

Dhamma Digital

डा. के. श्री धम्मानन्द महास्थविरले आफ्नो प्रवचन मनको शक्ति (Power of the Mind)मा सबै प्राणी आ-आफ्नै कर्मअनुसार नै जन्म हुने र कर्मअनुसार नै उनीहरूको रूप, प्रतिभा, सम्पत्ति, भोग, सोच आदि हुने बताउनुभएको छ। आ-आफ्नो पूर्वकर्मबाट निर्देशित हुने कारणले गर्दा पृथ्वीका सबै ७ अर्ब मानिसको विचार, रूप र सोच अलगअलग हुन्छ।

उहाँका अनुसार कर्म एउटा अदृश्य शक्ति हो। यसले कसरी काम गरिरहेको हुन्छ हामीले देख्न सक्तौनौ। कर्मको कानून स्वयं निर्देशित र नियन्त्रित हुन्छ। यसमा कुनै

1 बुद्धकालीन एक लोभी ब्राह्मण जसको लोभका कारण उपचार नपाएर एक्लो छोरो मट्टकुण्डलीको मृत्यु भएको थियो।

बाह्य शक्तिको नियन्त्रण वा संलग्नता हुँदैन । कर्मलाई बभून यसलाई बीउसँग तुलना गर्न सकिन्छ । जसरी बीउभित्र बिरुवाका जरा, पात, फूल, फल, हाँगा आदि लुकेर रहेका हुन्छन्, त्यसरी नै कर्मको फल पनि हाम्रो अर्धचेतन मनभित्र सुरक्षित रहेको हुन्छ । उपर्युक्त समयमा बीउबाट बिरुवा, फल, फूल उत्पन्न भएभैं कर्मले पनि आफूअनुरूप फल दिन्छ । “जस्तो रोप्यो त्यस्तै फल (reap as you sow)” भनेभैं राम्रो कर्मले दिने फल सुखदायी हुन्छ भने पापकर्मले पीडादायी । हामीले खेतबारीमा उत्पादन गरेको अन्न अथवा फल हामीलाई मीठो लागेन वा मन परेन भने अरूलाई दिन वा बेच्न सकिन्छ । तर, आफूले गरेको कर्मको फलचाहिँ जति नै पीडादायी भए पनि अरूलाई दिन वा बेच्न मिल्दैन । त्यो आफूले भोग्नेपछि । कर्मको फलबाट उम्कने ठाउँ कहाँ पनि छैन भनेर धम्मपदमा पनि भनिएको छ ।

आकाश, समुद्र, पर्वत, गुफा जहाँ गएर बसे तापनि आफूले गरेका पापकर्मको दण्डबाट बच्न सकिँदैन ।

बुद्धको द्वितीय अग्रश्रावक महामौगल्याण ऋद्धिसिद्धिमा अग्र मानिनुहुन्छ । बुद्धको जीवनीमा उहाँले गर्नुभएका अभूतपूर्व चमत्कारहरूबारे पढ्न पाइन्छ । तर, आफूले गरेको खराब कर्मको विपाकले उहाँलाई पनि छाडेन । त्यस्तो महाप्रतापी भिक्षुले पनि आफ्नो अन्तिम समयमा चोरहरूबाट टुक्राटुक्रा गरी काटिनुपरेको थियो भनेर बुद्धको जीवनीमा उल्लेख भएको पाइन्छ ।

सबै प्राणी परमेश्वर, परमपिताका सन्तान हुन् भनेर पनि भनिन्छ । यदि त्यस्तो हुन्थ्यो भने सबै त्यत्तिकै राम्रा, त्यत्तिकै सक्षम, त्यत्तिकै सम्पन्न हुनुपर्ने हो । कोही धनी त कोही गरिब, कोही सुन्दर, रूपवान् त कोही कुरूप नहुनुपर्ने हो । आफ्ना सन्तान नराम्रा, लुलालंगडा, गरिब, मूर्ख होस् भनेर कुन मातापिताले भन्छ ? कुन मातापिताले आफ्ना सन्तान सक्षम, लायक, रूपवान् भएको हेर्न चाहँदैन ? तर पनि किन कोही जन्मँदै अबौँको मालिक बन्छ त कोही गरिबीको मार खेप्न बाध्य हुन्छ ? कोही जन्मँदै राजकुमार त कोही जन्मँदै दास । रूपमा पनि त्यत्तिकै विविधता कोही गोरो, अग्लो कद, रूपवान् त कोही पुडको हिस्सी नपरेको । त्यसरी नै सबै प्राणी ईश्वर-परमेश्वरकै अंश हुन् भनेर पनि भनिन्छ । त्यसो हुन्थ्यो भने उनीहरूले दुःख र

विपत्ति भोग्नुपर्ने थिएन । परमेश्वरकै अंश हुन्थ्यो भने मानिसबाट हत्या-हिंसाजस्तो दानवीय कार्य हुने थिएन । अजर-अमर ब्रह्माकै सन्तान थिए भने मानिस बूढो, रोगी हुने थिएनन्, मरणशील हुने थिएनन् ।

जसरी हामी खेती गर्छौं, बाली भित्र्याउँछौं, त्यसरी नै हामीले अहिले यस जीवनमा जे भोग गरिरहेका छौं, त्यो हाम्रो यसै वा अगाडिको जन्ममा गरेको कर्मको फल हो । तर, यसको अर्थ हाम्रो यो जीवन पुरै पूर्वकर्महरूबाट निर्देशित वा नियन्त्रित छ भन्ने होइन । केही गुरुहरू विश्वास गर्छन् कि संसारमा भइरहेका सबै क्रियाकलाप परमेश्वरकै योजनाअनुसार भइरहेको हुन्छ र त्यहाँ हाम्रो कुनै स्वतन्त्र भूमिका हुँदैन । हामी यस जीवनमा जे गर्छौं, त्यो नाटकमा भैं पहिलेबाटै तोकिएको हुन्छ । यस कुरालाई बुद्धले स्विकार्नुभएको छैन । नाटकमा भैं प्रत्येक व्यक्तिको भूमिका पहिलेबाटै प्रभु परमेश्वरबाट निर्देशित हुने हो भने यहाँ हाम्रो तीक्ष्ण मस्तिष्क (Intelligence) को कुनै भूमिका रहने थिएन र हामीले कुनै प्रयत्न गरिरहनुपर्ने थिएन । सदाचारको पालन र ध्यानाभ्यास आदि गरिरहन आवश्यक हुने थिएन । एउटा फलामको मेसिनभैं नबिग्रेसम्म काम गर्थ्यौं र यसरी हामीले गरेका राम्रा-नराम्रा कर्महरूको जिम्मेवारी पनि हाम्रो हुने थिएन । हत्याराले हत्याकाँ भूमिका निभाउन जन्म लिएको हो र प्रभु परमेश्वरकै निर्देशनमा हत्या गरेको हो भने हत्याको जिम्मेवारी पनि हत्या गर्ने व्यक्तिको नभई प्रभु परमेश्वरकै हुन जान्थ्यो ।

बुद्धको शिक्षामा आफ्ना कर्महरूप्रति आफैं जिम्मेवार हुनुपर्ने कुरालाई यसरी सचेत गराइएको छ-

“कम्मस्स कोम्मि, कम्म दायदो, कम्म बन्धु, कम्म परिशरणे, यम् कम्मम् कारीस्सामी कल्याणं वा पापकं तस्स दायदो भविस्सामि” अर्थात्, मानिसहरू कर्मस्वोक (आफूले गरेको कर्मप्रति जवाफदेही) हुन्छन्, कर्म नै वास्तविक सम्पत्तिको स्रोत (दायक) हो, कर्म नै दाजुभाइ हो, कर्म नै शरण हो, जसले जस्तो कर्म गर्छ, राम्रो कल्याणकारी वा नराम्रो पापकारी, त्यसको जिम्मेवार र जवाफदेही पनि आफैं हुन्छ । हामीले गरेका असल कर्म नै हाम्रा वास्तविक आफन्त हुन्, हाम्रो वास्तविक सम्पत्तिको स्रोत, वास्तविक शरण, वास्तविक सहारा हो ।

बालीनालीले भैं कर्मले पनि कुनै निश्चित समयपछि मात्र फल दिन सुरु गर्छ । जसरी लामो पाइप वा ढुंग्रोको एकछेउबाट पठाइएको वस्तु तत्काल अर्को छेउबाट निस्कँदैन, त्यसरी नै कर्मको फल पनि तत्काल आउँदैन । अहिले हामीले जे भोग गर्दै छौं त्यो हाम्रो वर्तमान कर्मको नभई पूर्वकर्मको फल हो । फलफूलको बिरुवाले लामो समयसम्म फल दिएन भने बिरुवा थारो पच्यो कि भन्ने लाग्न सक्छ । त्यस्तै, आफूले वर्तमानमा प्रशस्त राम्रा कर्म गर्दागर्दै पनि अभाव र दुःखको जिन्दगी बिताइरहनुपर्दा जो कोहीलाई पनि “चोरलाई चौतारी साधुलाई सुली” भन्ने उक्ति नै जीवनको वास्तविकता हो कि भन्ने लाग्नु स्वाभाविक हो । खेतमा बाली पाक्न लागेको बेला पनि तत्काल खान भकारीमा अन्न नभएको अवस्थामा कृषकहरूले त्यही पाकिनसकेको बाली हेरेर चित्त बुझाएभैं असल कर्म गर्दागर्दै पनि अभाव र दुःखको जिन्दगी बिताइरहनुपर्दा आफूले गरेको दान र पालना गरेको शीललाई सम्भेर चित्त बुझाउनुपर्ने हुन्छ । पुसको चिसो र लामो रातमा निद्रा नलाग्ने जोकोहीलाई पनि उज्यालो नै हुन्न कि भन्ने लाग्नु स्वाभाविकै हो । तर, रात जति नै लामो भए पनि उज्यालो त भएरै छाड्छ, त्यस्तै कर्मले पनि फल दिएरै छाड्छ ।

धम्मपदमा पुण्य गर्नेहरूले पुण्यको फल नपाएसम्म पुण्यलाई उचित ठान्दैनन् भनेर यसरी भनिएको छ :

भद्रो पि पस्सति पापं याव भद्रं न पच्चति ।

यदा च पच्चति भद्रं अथ भद्रो भद्रानि पस्सति ॥

मज्झिम निकायको चुलकम्मविभंग सूत्रमा कर्म र कर्म विपाकबारे यसरी भनिएको पाइन्छ— प्राणीहरूप्रति निर्दयी, हिंसा कर्ममा लागेका मानिस मृत्युपछि अपाय दुर्गतिमा उत्पन्न हुन्छन् । उनीहरू मनुष्य भई जहाँ जन्मे पनि अल्पायु हुन्छन् । प्राणी हिंसा छाडी दयालु भई बस्नेहरू जहाँ जन्मे पनि दीर्घायु हुन्छन् । ईर्ष्यालुहरूले मनुष्य जीवन पायो भने कमजोर र अल्पशक्ति भएका हुन्छन् । त्यसरी नै क्रोधी रिसाहाहरू कुरूप र दुर्वण हुन्छन् भने शान्त स्वभावका मानिस जहाँ जन्मे पनि सुन्दर र हिस्सी परेका हुन्छन् । दानी स्वभावका मानिस धनी भोग सम्पन्न हुन्छन् भने लोभी कसैलाई केही नदिनेहरू दरिद्र भई जन्मन्छन् । दान गर्दा श्रद्धापूर्वक नदिनेहरू धनी कुलमा जन्मेर पनि आफूसँग भएको सम्पत्ति भोग गर्न सक्तैनन् । त्यस्ता मानिसहरू अथाह

सम्पत्तिको मालिक हुँदाहुँदै पनि आफूखुसी स्वादिलो खाना खान र राम्रो कपडा लगाउनसमेत सक्दैनन् । त्यसैले, दान गर्दा वा अरूलाई दिँदा श्रद्धापूर्वक दिनुका साथै चित्त पनि प्रसन्न राख्नु आवश्यक छ ।

अंगुत्तर निकायमा महारानी मल्लिका देवीको जिज्ञासाको जवाफमा भगवान् भन्नुहुन्छ— “मल्लिके ! यहाँ कोही महिला नरिसाउने स्वभावका हुन्छन्, कोमल स्वभावका हुन्छन्, गाली गर्दा पनि नरिसाउने साथै श्रमण ब्राह्मणहरूलाई अन्न, वस्त्र, आवास दिने स्वभावका हुन्छन्, ईर्ष्यालु हुँदैनन्, अरूलाई प्राप्त भएको लाभ सत्कारमा नजल्ने, डाह नगर्ने । अर्को जन्ममा यदि ऊ स्त्री नै भएर जन्मन्थे भने पनि सुन्दर र दर्शनीय हुन्थे, आकर्षक वर्णयुक्त हुन्थे, महान् र सम्पत्तिशालिनी हुन्थे, धनाढ्य भोग सामग्रीवाली हुन्थे ।

भौतिक शास्त्रका महान वैज्ञानिक सर आइज्याक न्युटनको गतिको सिद्धान्त (Law of motion)मा “प्रत्येक क्रियाले सधैं आफू बराबर र विपरीत प्रतिक्रिया जन्माउँछ (To every action there is always an equal and opposite reaction)” भनेर भनिएको छ । तर, गतिको सिद्धान्तविपरीत कर्मको कानुनमा प्रतिक्रिया सधैं क्रियाभन्दा धेरै गुणा ठूलो (Reaction is always far bigger than action) हुन्छ । एउटा बीउले राम्रो जमिन पायो भने आफूजस्तै हजारौं बीउ बनाउँछ । मुखपक्ख जातकमा बोधिसत्वले २० वर्ष राजा भई शासन गरेर २० हजार वर्ष नर्कमा दुःख भोगेको कुरा उल्लेख छ । त्यस्तै, एउटा प्राणीको बलि चढाउँदा वा हत्या गर्दा हत्या गर्ने व्यक्तिले पाँच सयभन्दा बढी जीवनमा आफ्नो घाँटी कटाउनुपर्ने हुन्छ भनेर मतकभक्त जातकमा भनिएको छ । त्यसरी नै थोरै मात्रै भए पनि आफूले गरेको शील-सदाचार र ध्यान भावनाको अभ्यासलाई सानो सम्झनु हुँदैन । थोपाथोपा गरी भाँडो भरिएभैं ज्ञानीहरूले पनि पुण्यकर्म सञ्चय गर्दै जान्छ, जो सुखदायी हुन्छ । समय आएपछि त्यसले ठूलो सहारा र सन्तुष्टि दिन्छ । यसरी कर्मको विधानलाई बुझेर पापकर्मबाट आफूलाई टाढा राख्ने र पुण्यकर्मको सञ्चय गर्दै मनलाई कुशल आलम्बनमा एकाग्र गराउनु नै ज्ञानीहरूका अनुसार मनुष्य जीवनको सदुपयोग हो ।

2 मतकभक्त जातक (१८), आचार्य भिक्षुकुमार काश्यप, दश पारमिता, पृष्ठ ६५

त्यसैले आउनुहोस्, आफ्नो विवेकको प्रयोग गरौं । आफ्नै मूल्यांकन गरौं । यदि हामी दुष्कर्म गर्दै छौं भने त्यसलाई त्यागौं, भविष्यमा त्यस्ता पापकर्म गर्दै नगरौं । पापको सञ्चय पीडादायी हुन्छ । यदि राम्रा कर्म गर्दै छौं भने त्यस्ता पुण्यकर्महरू गर्दै रहौं र भविष्यमा त्यस्ता कुशलकर्महरू अभि बढाऔं । पुण्यको सञ्चय सुखदायी हुन्छ । खराब कर्म नगर्नु, पुण्यकर्म गर्नु, त्यसलाई बढाउनु नै बुद्धहरूको शिक्षा हो र यही नै उज्यालोतिरको यात्राको तयारी पनि हो ।



धर्म अनि सुशासन

सबबं रट्ठं सुखं सेति, राजा चे होति धम्मिको ।

“राजा (शासक) धार्मिक भयो भने सारा प्रजा सुखपूर्वक सुत्तुन सक्छन् ।”

अंगुत्तर निकाय १, ४, ७०, अधम्मिक सूत्र

“न्याय नपाए गोर्खा जानु” भन्ने कहावत हामी सबैलाई थाहा छ । नियम-कानूनको राम्रो पालना गर्ने भएकाले नियमपालबाट हाम्रो देशको नाम नेपाल भएको हो भनेर एकथरी विद्वानहरू भन्छन् । एउटै कल्पमा ऋकुछन्द, कनकमुनि र सिद्धार्थ गौतम तीनजना बुद्धहरू जन्मेको हाम्रो देश, विश्वको सर्वोच्च शिखर सगरमाथाको सुन्दर देश नियमपाल आज सकुनीको जुवाघरजस्तो बनेको छ । हस्तिनापुरमा मात्र एकजना सकुनीको जालभेलले महाभारतको विध्वंसकारी युद्ध गराएको थियो । अहिले हाम्रो देशमा राजनीतिक दलैपिच्छे आफ्नो स्वार्थका लागि जे पनि गर्न तयार थुप्रै सकुनीहरू आफैं राम्रो आफैं जान्ने भनेर आपसमा आरोपप्रत्यारोप गरिरहेछन् । उनीहरू देशको अस्तित्व र भविष्यसँग खेलबाड गर्न पछि परेका छैनन् । यिनीहरूकै स्वार्थका कारण पहिलो संविधानसभाले केही गर्न सकेन । चार वर्षको महत्त्वपूर्ण समय यिनीहरूले सत्ताको छिनाभ्रष्टिमा गुजारे । मुलुकले व्यर्थैमा ठूलो आर्थिक भार बेहोर्नुप्यो । बल्लतल्ल दोस्रो संविधानसभाले मुलुकका लागि संविधान बनाउन सफल भए पनि स्थायी शान्ति भने ल्याउन सकेन । यिनीहरू अहिले पनि आफ्नै स्वार्थ र आफ्नै अस्तित्वका लागि देशलाई आन्तरिक कलह, लडाइँ भगडातिर डोच्याउँदै छन् । यिनीहरूकै राजनीतिक दाउपेचको फाइदा उठाएर हजारौं अपराधिक पृष्ठभूमिका व्यक्तिहरूले नेपाली नागरिकता लिन भ्याए । थाहा छैन, भोलिका दिनमा देशले यसको कत्रो मूल्य चुकाउनुपर्नेछ ।

देशमा ठूलाठूला परिवर्तन भए । हरेक परिवर्तनपछि जनताले नेताहरूबाट आशा गरे । तर, राजनीतिमा आफ्नो सारा जीवन बिताएका नेताहरू अपवादबाहेक कोही छोरी, छोरा, पत्नी वा आफन्तको कारण बदनाम भए । पटकपटक प्रजातन्त्र प्राप्तिको लडाइँमा गरिब जनताका धेरै छोराछोरी सहिद भए । तर, प्रजातन्त्र देश र जनताका

प्रधानमन्त्री सुशील कोइराला (तत्कालीन)को उपचारमा भन्डै १५ करोड रुपैयाँ, राष्ट्रपति (तत्कालीन राष्ट्रपति डा. रामवरण यादव)को आन्द्रामा दाग देखिँदा ६० लाख, केपी ओली (एमाले अध्यक्ष तथा हालका प्रधानमन्त्री)को उपचारमा १ करोड २६ लाख र भ्रष्टाचारमा मुछिएका गोविन्दराज जोशीलाई २६ लाख ।

रामचन्द्र पौडेलकी पत्नी र गोपालमान श्रेष्ठका ससुराको उपचार राज्यकोषबाटै। एमाओवादी नेतृ उर्मिला अर्यालले राज्यकोषबाटै पाठेघरको अप्रेसन ।

(अनलाइनखबर डटकम, २०७१ साउन २३ गते)

लागि नभई नेता र उनीहरूको आसेपासेका लागि मात्र भयो । दुर्गम जिल्लामा गरिब जनता जीवनजल र सिटामोल नपाएर मर्नुपर्ने बाध्यता छ । तर, नेताहरू राज्यको ढुकुटी दुरुपयोग गरी विदेशका महँगा अस्पतालका उपचारले चिरञ्जीवीजस्तै भएका छन् । गरिब जनताका छोराछोरीले आफ्नो उपचार गराउँदा घरखेत बेच्नुपर्ने तर नेता र उनीहरूका आसेपासेहरू आर्थिक रूपले सम्पन्न हुँदाहुँदै पनि उपचारमा आफ्नो घरबाट एक रुपैयाँ पनि निकाल्नुनपर्ने भएको छ । सरकारी ढुकुटीको दुरुपयोग गर्न पाएपछि यी नेताहरूलाई स्वदेशमै उपचार हुन सक्ने रोगका लागि पनि दिल्ली, बैंकक, सिंगापुर, अमेरिका जानुपर्ने भएको छ । नत्र, त्यही पैसाले हाम्रा आफ्नै देशका सरकारी अस्पतालहरूलाई सुविधासम्पन्न बनाउन सकिने थिएन र ? दुर्गम क्षेत्रमा स्वास्थ्य सेवा विस्तार गर्न सकिने थिएन र ?

पछिल्ला दशकहरूमा जताततै राजनीतिक हस्तक्षेपले देश आक्रान्त बनेको छ । राजनीतिक अस्थिरताबाट उब्जिएको दण्डहीनता, भ्रष्टाचार र कमिसनतन्त्रका कारण सर्वसाधारणको जीवन दयनीय छ । राजनीतिकर्मी र कर्माचारीतन्त्रमा हराउँदै गएको निष्ठा र स्वाभिमानका कारण नेपालीहरूले अन्तर्राष्ट्रिय समुदायमाभन्ने हेपिनुपरेको तथ्य डा. शैलेन्द्र सिग्देलले “कान्तिपुर” दैनिकमा प्रकाशित आफ्नो लेखमा उजागर

विदेशमा मात्र होइन, स्वदेशमा पनि हाम्रो विशेष गरी नेता, उच्चपदस्थ कर्मचारी र एनजीओ कार्यकर्ताको लालचले हामीलाई विदेशीको नजरमा अपहेलित गराइरहेको भान हुन्छ । हाम्रा समस्या हामीले समाधान गर्नुको साटो विदेशीसामु गुहार माग्नुले हामी उनीहरूको सामु हाँसोका पात्र भइरहेको कुरा हाम्रा नेताहरूले भुलिसकेको महसुस हुन्छ ।

डा. शैलेन्द्र सिग्देल, किन हेपिएका छौं हामी ? कान्तिपुर, २०७१ चैत १७

गर्नुभएको छ । देशमा विदेशी हस्तक्षेप बढ्नुमा पनि नेताहरूको यही प्रवृत्ति जिम्मेवार छ ।

कर्मचारीतन्त्र पनि भ्रष्टाचारले व्याप्त छ । लोकसेवाको परीक्षा पास गर्नु कर्मचारीका लागि कम्तीमा २० वर्ष दुक्कसँग तलब पचाउने चिट्ठा पाउनुभैँ भएको छ । यो पेसा जनताले तिरेको करबाट तलब खाएर जनतामाथि नै हुकुम चलाउने हतियार भएको छ । केही अपवादबाहेक सरकारी पद विदेश भ्रमण र व्यक्तिगत लाभ प्राप्त गर्ने बलियो आधार भएको छ । कर्मचारीतन्त्रमा आफूलाई व्यक्तिगत फाइदा नहुने भए कुनै काम अगाडि नबढाउने प्रवृत्ति बढ्दै गएको छ । दूरसञ्चार संस्थानको कर्मचारी भएर एनसेलका लागि काम गर्ने, नेपाल वायुसेवा निगमको कर्मचारी भएर अरू निजी वायुसेवाको खातिरदारी गर्नेजस्तो घृणित काम गर्ने कर्मचारीहरूबारे पनि समयसमयमा समाचार पढ्न र सुन्न पाइन्छ ।

के नेपाल गरिब छ ?

विश्वमा नेपाल गरिब राष्ट्रहरूको सूचीमा अग्रपंक्तिमा छ । तर, के हामी साँच्चैँ नै गरिब हौं कि हाम्रो मानसिकता गरिब हो ? कतै हामीले गरिबीलाई मागिखाने भाँडो त बनाइरहेका छैनौं ? हामीसँग जल, जमिन, जंगल, जडीबुटी, जनशक्ति के छैन ? यति सुन्दर देश छ, यहाँका हिमशृंखला, नदीनाला, वनजंगल र तालतलैया देखाएर मात्र पनि मनग्य पुग्छ हामीलाई । जलस्रोतको सम्भाव्यतामा नेपाल विश्वमै दोस्रो धनी देश हो । हामीसँग जडीबुटीको विशाल भण्डार छ । हामीमा मात्र अलिकति लाज, इमान र स्वाभिमान पनि हुन्थ्यो भने हामीले यसरी निरीह भएर बाँच्नुपर्ने थिएन । अथाह प्राकृतिक स्रोतसाधन र आर्थिक विकासका प्रचुर सम्भावनाहरू हुँदाहुँदै हामी दिनानुदिन परनिर्भर बन्दै गएका छौं । प्रकृतिले त्यति सुन्दर तालतलैया दिएको छ, तर त्यसलाई सफा गर्न पनि हामीलाई विदेशी सहयोग चाहिन्छ । कृषिप्रधान देश भन्छौं, तर कृषकहरूलाई स्तरीय बीउसमेत उपलब्ध गराउन सक्ने अवस्थामा छैनौं । देश अहिले विदेशबाट नेपाली युवाले रगत पसिना बगाएर पठाएको रेमिटेन्सले चलेको छ । देश विकासका लागि अपरिहार्य युवाशक्ति सबै बाहिरिएको अवस्था छ ।

1 डा खगेन्द्र सिग्देल, किन हेपिएका छौ हामी ? कान्तिपुर, २०७१ चैत्र १७

2 प्राधिकरणको माइन्टुट चोरेर एनसेल पुऱ्याउने को ? रातोपाटी डटकम, २३ जुन २०१५

विदेशका नाम चलेका विश्वविद्यालयबाट उच्च शिक्षा हासिल गरी फर्केकाहरूले पनि देशमा भएको स्रोतसाधनको सदुपयोग गर्ने, देशलाई आत्मनिर्भर बनाउनेभन्दा जागिरलाई नै प्राथमिकता दिएको पाइन्छ। यस्तै, दरिद्र मानसिकताले गर्दा नेपालमा विद्यावारिधि गरेकाको संख्यामा वृद्धि भएसँगै देश भन्भन् परनिर्भर बन्दै गएको देखिन्छ।

हामी विश्व समुदायसँग आधुनिक प्रविधिमा प्रतिस्पर्धा गर्न सक्तौंनौं। तर, के बारीमा खोर्सानी, लसुन, गोलभेडा, प्याज फलाउन पनि विदेशी सहयोग चाहिन्छ र ? हामीले जिल्लाजिल्लामा कृषि विकास कार्यालयको स्थापना गरेर कृषि विकासका कार्यक्रम सुरु गरेको तीन दशकभन्दा बढी भइसकेको छ। कृषि विकासको नाममा अबौं रुपैयाँ लगानी भइसकेको छ। तर पनि अहिले दिनहुँ पचासौं ट्रक तरकारी फलफूल छिमेकी देशहरूबाट आइरहेको छ। हामीले खोजेको लगानीको प्रतिफल यही हो त ? यस्तो अवस्थामा हामीलाई कुर्सीमा बस्न अप्ठ्यारो लाग्नुपर्ने होइन र ? विदेशमा गएर गोष्ठीहरूमा भाग लिन लाज लाग्नुपर्ने होइन र ?

बहुदलीय प्रजातन्त्र आएको पनि साढे दुई दशकभन्दा बढी भइसकेको छ। किन जलस्रोतको दास्रो धनी देश भएर पनि हामी अहिलेसम्म लोडसेडिङको मारबाट मुक्त हुन सकिरहेका छैनौं ? हामीले तीनपटकसम्म भारतीय नाकाबन्दीको पीडा प्रत्यक्ष भोगिसकेका छौं। हामीसँग तेलको खानी छैन। तर, जलस्रोतको त्यत्रो सम्भाव्यता भएको देशले छिटोछिटो विद्युत् उत्पादन गरेर खाना पकाउने ग्याँसको सट्टामा विद्युतीय चुल्हो अनि विद्युतबाट चल्ने बसहरू सञ्चालन गरेर डिजेल, पेट्रोलको विकल्प दिइसक्नुपर्ने होइन र ? विनाकारण हामीमाथि नाकाबन्दी हुँदा, हाम्रो सार्वभौमसत्तामाथि ठाडो हस्तक्षेप हुँदा हामीलाई किन दुख्छैन ? हामीभित्रको स्वाभिमान मरिसकेको हो ? नत्र, अब आ-आफ्नो क्षेत्रबाट राष्ट्रका लागि योगदान गर्ने समय आएको छ। घाँसको त्यान्द्रा मिलेर बनेको डोरीले बलियो हात्तीलाई नियन्त्रणमा राख्न सक्छ भने हामी सबैले योगदान गरेर देश किन बन्दैन ? तर, यसका लागि हामी आफैं परिश्रमी र इमानदार बन्नुपर्छ। परिश्रम र इमानको अर्को विकल्प छैन।

२०४६ सालको राजनीतिक परिवर्तनपछि आएको संसदीय व्यवस्थाका कारण देशले लामो समयसम्म भागबन्डाको राजनीति भेल्लुपन्थो । नेता र सांसदका लागि त्यो अवधि सुवर्ण अवसर भयो । संसारमा कहीं नभएको जात्रा देखाएर यिनीहरूले पुस्तौं पुग्ने सम्पत्ति थुपारे । मित्रराष्ट्रहरूले नेपाली जनताका आधारभूत आवश्यकताका वस्तु स्वदेशमै उत्पादन होस्, परमुखी हुनु नपरोस् भनेर बनाइदिएका कलकारखाना निजीकरणको नाममा बेचेर खाए । केही अधिसम्म फाटेको चप्पल लगाएर हिँड्ने नेताहरू रातारात पजेरो चढ्ने भए । देशमा कमिशनतन्त्रले औपचारिकता पायो । देशभन्दा पनि आफैं धनी बन्ने प्रवृत्ति बढ्यो, जसले जसरी जति कमाए पनि छानबिन नहुने दण्डहीनता हावी भयो ।

अर्कोतर्फ देशले फेरि १५ हजारभन्दा बढी नेपाली जनताको बलिदानसहित दसवर्षे माओवादी विद्रोह भेल्लुपन्थो । दुईदुईपटक संविधानसभाको चुनाव र ६ सय १ जना सभासदको बोझ बोक्नुपन्थो । दुई दशकभन्दा बढी देशको दोहन गरेर पनि पुगेन । देशमा कसरी राजनीतिक स्थायित्व दिने, कसरी आर्थिक उन्नति गर्ने भनेर सोच्नेभन्दा पनि फेरि दोहन गर्न नपाइएला कि भन्ने चिन्ता भयो नेताहरूलाई ? भागबन्डाको लोभमा दशकौंसम्म नेपाली जनताले प्रत्यक्ष भोगेको “नेताहरू मोटाउने, देशचाहिँ कंगाल हुने” अस्थिर शासकीय स्वरूप नै देशले बेहोर्नुपरिरहेको छ । मन्त्रपरिषद्को विस्तार देशका लागि नभई भागबन्डाका लागि हुँदै आएको छ । यति सानो देशमा ६/६ जना उपप्रधानमन्त्रीसहित ४० जनाको “जम्बो मन्त्रिमण्डल” किन चाहियो ? त्यतिले पनि नपुगेर नेताहरू जीवनभर राष्ट्रको ढुकुटीमा हालीमुहाली गर्ने तयारीमा लागेका छन् । एकपटक संवैधानिक पदमा बहाल रहेपछि जीवनभर राष्ट्रले उनीहरूको जिम्मेवारी लिनुपर्ने निर्लज्ज तर्क अगाडि सार्दै छन् ।

अहिले भ्रष्टाचार पैसा कमाउने सबभन्दा छिटो र सजिलो माध्यम भएको छ, शासक-प्रशासकहरूका लागि । तर, सबैले बुझ्नुपर्ने कुरा के हो भने भ्रष्टाचार र बेइमानी गरेर कोही पनि सुखी हुन सक्तैन । राष्ट्रलाई संकट परेको बेलामा, देशमा अभाव भएको बेलामा कालोबजारी गरी थुपारेको सम्पत्तिबाट कोही कसरी सुखी हुन सक्छ ? जनता र राष्ट्रको सेवा गर्ने जिम्मेवारी बोकेर जनता र राष्ट्रमाथि नै घात गरी थुपारेको सम्पत्तिबाट कसैले कसरी शान्ति पाउन सक्छ ? बेइमानी र

भ्रष्टाचार गरेर सम्पत्ति थुपार्नेहरू नै यो वास्तविकताको प्रत्यक्ष साक्षी हुन्। भ्रष्टाचार गरी ठड्याइएका ठूलाठूला महलमा बस्ने र पजेरोमा गुड्नेहरूको जीवन नजिकबाट नियालेर हेर्दा पनि थाहा हुन्छ। बाहिरबाट हेर्दा जे देखिएको छ, त्यही नै अन्तिम सत्य हुनुपर्छ भन्ने छैन।

रवीन्द्र मिश्रको कविता “पाप”मा³ उल्लेख भएभैं पाप धेरै वर्षपछि बुढेसकालमा दिनरात ऐया र आत्थु भन्दै आउन सक्छ। गुहुरा र मुतको आहालमा लतपतिपर आउन सक्छ। छोराछोरी, नातिनातिनाको लास भएर आउन सक्छ। यति मात्र होइन, मरेपछि खारिएको तेलमा उँधोमुन्टो पारेर डुबाइन्छ, गुह्रुमा कीरा भएर जन्मिनुपर्छ, नर्कको कष्टकर र कठोर जीवन जिउनुपर्छ भनेर धर्मग्रन्थहरूमा भनिएको ससाना बच्चालाई भूतको कथा भनेर डर देखाएभैं मात्र पक्कै होइन।

अथाह प्राकृतिक स्रोतसाधन र आर्थिक विकासका प्रचुर सम्भावनाहरू हुँदाहुँदै पनि देशभित्र मौलाउँदै गएको दण्डहीनता र आफ्नै स्वार्थ मात्र हेर्ने लोभीपापी नेताहरूको तानातानले जन्माएको अस्थिरताले अहिले नैतिक, इमानदार एवं कर्मनिष्ठ मानिस देशमा बाँच्नै नसक्ने अवस्था भएको छ। सर्वसाधारणको अवस्था आराको धारमा परेको काठको मुढाको भैं भएको छ, माथि बस्नेले ताने पनि तल बस्नेले ताने पनि उसैले चिरिनुपर्ने। कालाबजारी, भ्रष्टाचार, कमिसनतन्त्र, घुसखोरी, महँगी सबैको प्रत्यक्ष मार चुपचाप सहन बाध्य भएका छन्। पैसा तिरेर पनि खाना पकाउने ग्याँसजस्तो दैनिक उपभोग्य वस्तु नपाउँदा उनीहरूको जीवन कष्टकर र असुरक्षित बनेको छ। ठाउँमा आफ्नो मान्छे नहुनेहरूका लागि उच्च शिक्षाका प्रमाणपत्र कागजको खोस्तोभन्दा बढी हुन सकेको छैन। गरिबका छोराछोरी रोजगारीका लागि देशबाट बाहिरिन बाध्य छन्। मरुभूमिको चर्को गर्मीमा पसिना चुहाउँदै ज्यानैसम्म जाने जोखिमपूर्ण काम गर्न बाध्य भएका छन्। आफ्नो देशमा काम नपाएर, दुःख पाएर आएका भनेर हेपिन र स्वाभिमानमा चोटैचोट सहेर बाँच्न विवश छन्। तिनै खाडी देशहरूमै सयौं नेपाली चेली यौनशोषणका सिकार भएका छन्।

3 “पाप”, रवीन्द्र मिश्रका कविता, २०७१, फाइनप्रिन्ट, विशालनगर, काठमाडौं।

लाखौंको संख्यामा युवाहरूले विदेशबाट पठाएको रेमिटेन्सले तत्कालीन रूपमा देशको अर्थतन्त्रमा केही सुधार देखिए तापनि समाजमा धेरै विकृति भित्रिरहेका छन् । धेरै परिवार टुक्रिएको र घर बिग्रिएको छ । विदेशमा दुर्घटना भएर ज्यान गुमाएको समाचार दिनहुँजसो देख्न र सुन्नमा आएको पाइन्छ । दीर्घकालीन रूपमा पनि यसले असमानता, परनिर्भरता, महँगीजस्ता थुप्रै नकारात्मक प्रभाव बढाउने निश्चित छ । कृषिप्रधान देशमा कृषियोग्य भूमि बाँझो रहने अवस्था आउनु पक्कै राम्रो होइन ।

अमरसिंह थापा, भक्ति थापाहरू विशाल अंग्रेज साम्राज्यले देखाएको प्रलोभनसामु पनि भुकेनन् । तर, विडम्बना नै भनौं, अहिले हाम्रा नेता, राष्ट्रसेवकहरू एउटा मेडिकल सिटका लागि विदेशी दूतावासमा नतमस्तक हुन पुग्छन् । नालापानीको लडाइँमा बलभद्र कुँवर र उनी मातहतका सिपाहीहरू अंग्रेज सेनाले पानीको मुहानै बन्द गरिदिँदा पनि भुकेनन् । तर, अहिले हाम्रो देशमा भारतको अघोषित नाकाबन्दीबाट उत्पन्न राष्ट्रिय संकटको अवस्थामा पनि लुट मचाउनेहरूको कमी रहेन । यस्तो अवस्थामा पनि दिनभर लाइनमा बसेका सर्वसाधारणलाई रित्तो हात फर्काएर तेल र खाना पकाउने ग्याँसको कालोबजारी गर्न कति पनि संकोच मानेनन् । आफूलाई प्राप्त भएको प्रधानमन्त्रीजस्तो पद खुला दिलले अरूलाई सुम्पने गणेशमानसिंहजस्ता त्यागी नेताकै पार्टीका त्यागी र निष्ठावान् भनिएका अर्का नेतालाई आफू सरकारबाट जाँदाजाँदै राष्ट्रको ढुकुटीबाट करोडौंको राशि आफ्ना कार्यकर्तालाई बाँड्न कति पनि संकोच लागेन ।

शास्त्रमा राष्ट्रका निम्ति प्राण आहूति दिनेहरूको प्रशंसा गरिएको पाइन्छ । महाभारतको युद्धमा राष्ट्रप्रतिको कर्तव्यकै खातिर भीष्म पितामह, आचार्य द्रोणहरूले कौरव पक्षबाट युद्ध लडेर ज्यानको आहूति दिएका थिए । तर, अहिले हाम्रो देशमा राष्ट्रप्रतिको जिम्मेवारी र कर्तव्यबोध कसैलाई भएजस्तो लाग्दैन । नेपाल मजदुर किसान पार्टीका अध्यक्ष नारायणमान बिजुक्छे “रोहित”ले २२ हजारभन्दा बढी राष्ट्रसेवकले दूतावासबाट मासिक तलबभत्ता बुभेर राष्ट्रहितविपरीत काम गरिरहेको आरोप विनाआधार लगाएका होइनन् होला । राष्ट्रियताभन्दा पनि छोराछोरीको उच्च शिक्षालाई प्राथमिकतामा राखेर दूतावासको चाकडीमा धाउने नेता र उच्चपदस्थ

कर्मचारीबाट देशले के नै अपेक्षा गर्न सक्छ । धर्मप्रतिको आस्थामा ह्रास आउनु र आफूले गरेका कुकर्मको सजाय भोग्नुपर्छ भन्ने डर नहुनु नै यस्तो नीच प्रवृत्ति फस्टाउनुको प्रमुख कारण हो । कसैको पूजा गरेकै कारण वा कसैलाई विश्वास गरेकै आधारमा यदि कसैले अपराधबाट क्षमा मिल्छ भनेर सोचेको छ भने त्यो भ्रम हो । याद रहोस्, कर्मको कानुनमा कसैको भनसुन, चाकडी केही चलदैन र दुष्कर्मको फल दुष्कर्म गरेभन्दा कैयौं गुणा ठूलो हुन्छ । पाप गर्नजस्तो सजिलो हुँदैन, त्यसको फल भोग गर्न । दुष्कर्मको दिन सुरु भयो भने कति नै बेर लाग्छ र मानिसको जीवन परिवार सम्पत्ति तहसनहस हुन ।

ज्ञानी महात्माहरूले सान्सारिक सुखलाई अल्प भनेर भनिरहेको अवस्थामा क्षणिक सुख र सन्तुष्टिका लागि राष्ट्रघातजस्तो लाखौं वर्ष दुर्गतिमा दण्डित हुनुपर्ने दुष्कर्म गर्नु अवश्य पनि बुद्धिमानि होइन । ज्ञानीहरू त्यस्तो कर्म गर्दैनन्, जुन कर्म गर्दा पश्चात्ताप हुन्छ, जसको अन्त्य अश्रुपूर्ण र पीडादायी हुन्छ । “आगे चेततेचेते नही पिछे चेतते होते नही” भनेजस्तै समय छँदै नचेत्नेहरूले दुर्गतिमा रुने, पछुताउनेबाहेक अर्को विकल्प पाउँदैनन् । कोही अरूको देखेर बुझ्छन्, कोही आफूलाई परेपछि चेत्छन्, अज्ञानीहरू बारम्बार परेर पनि चेत्दैनन् । पापको फल नआएसम्म पापीहरू पाप गर्नमा रमाउँछन् (पापो पि पस्सति भद्रं याव पापं न पच्चति) ।

मौर्य सम्राट अशोक जनताको सुख-समृद्धिलाई नै प्रथम प्राथमिकता दिन आफ्ना कर्माचारीलाई यसरी आदेश दिनुहुन्थ्यो- “म आफ्ना सन्ततिभैँ प्रजाहरूको पनि इहलौकिक र पारलौकिक कल्याण चाहन्छु । अतः तिमीहरूले यस्तो काम गर्नु, जसबाट प्रजागणका कोही एकजना पनि दुःखी नहोस् ।” आज देशलाई राजा महेन्द्रजस्तो “तिमी राष्ट्रका निम्ति काम गर, तिमीलाई के चाहिन्छ मलाई भन” भन्ने राष्ट्रवादी र दूरदर्शी नेताको खाँचो महसुस भएको छ ।

स्वस्थ्य समाज र सम्पन्न देशको परिकल्पना तब मात्र गर्न सकिन्छ, जब समाजमा नैतिकवान् व्यक्तिको बाहुल्य बढ्छ । अहिले हाम्रो देशको धर्मनीतिमा ह्रास आएको छ र यही नै हाम्रो देशको अवनतिको मुख्य जड हो भन्नुमा अत्युक्ति नहोला । नत्र काम नगरी ठूला कुरा मात्र गर्ने कामचोरहरू र पैसाकै लागि आफ्नै देश खोक्रो बनाउने

धमिराहरूको बिगबिगी बढ्ने थिएन । राज्यका जिम्मेवार पक्षहरू नै सर्वसाधारणको पीडामा गैरजिम्मेवार बन्ने थिएनन् । अहिले इमानदार भएर पनि बाँच्न सकिन्छ भन्ने विश्वास धेरैमा रहेको पाइँदैन । विपश्यना आचार्य सत्यनारायण गोयन्काका अनुसार धर्म नै नैतिक जीवनको स्रोत हो । महाभारतको ग्रन्थ (कर्णपर्व श्लोक ५८)मा पनि धर्म नै सबै सामाजिक, आर्थिक, राजनीतिक समस्याको एउटा मात्र अचूक उपचार हो भनेर उल्लेख गरिएको छ । समग्र समाज र देशकै शान्ति र समुन्नतिका लागि धर्म विकल्परहित आधार हो र धर्मलाई बुझ्यौं भने यो अनन्त सत्यलाई महसुस गर्न सकिन्छ ।

बुद्धको समयमा वज्जी गणतन्त्रको समुन्नतिको कारणबारे बताउँदै भगवान् बुद्धले उनीहरूले पालन गरेका सातवटा धार्मिक र नैतिक नियम (सप्त अपरिहानीय धर्म^४) को चर्चा गर्दै वज्जीहरू अजय रहेको बताउनुभएको थियो । राजा अजात शत्रुका दुई मन्त्री, वस्सकार र सुनिढको जिज्ञासाको जवाफमा बुद्धले ती धार्मिक नियमको पालन गरिरहेसम्म वज्जीहरूको उन्नति नै भइरहने र उनीहरूमाथि विजय प्राप्त गर्न असम्भव भएको बताउनुभएको थियो । वज्जीहरूको समुन्नतिको कथाबाट पनि कुनै देशको उन्नतिका लागि धार्मिक मूल्य र मान्यताको संरक्षण हुनु कति जरुरी छ भन्ने बुझ्न सकिन्छ । अंगुत्तर निकायको अधम्मिक सूत्रमा शासक धार्मिक नैतिकवान् भए समाजका हरेक तप्कामा त्यसको स्वतः सकारात्मक प्रभाव पर्ने, ऋतु आदि सबै ठीक हुने, वर्षा समयमा हुने र जनता सबै सुखी हुने कुरा उल्लेख गरिएको छ । डा. अम्बेडकरको “मैले बुद्ध धर्म स्वीकार गरेर देशलाई एउटा महान् उपहार दिइरहेको छु” भन्ने भनाइबाट पनि देशको समुन्नतिका लागि धर्म महत्त्वपूर्ण छ भनेर बुझ्न सकिन्छ ।

४ सप्त अपरिहानिय धर्म : १. एकता कायम राखेर बेलाबेलामा भेला हुन्छन् २. एकमत भएर बैठक बस्ने गर्छन्, एकमत भएर गर्नपर्ने काम गर्छन् ३. आफ्नो परम्परागत राज्य विधान र आचारसंहिताको उल्लंघन गर्दैनन् ४. वृद्धवृद्धाहरूको आदर सत्कार, पूजा, सम्मान र गौरव गर्छन् ५. छोरीबुहारीहरूको संरक्षण गर्छन्, अपहरण, जबर्जस्ती गर्दैनन् ६. राज्यभित्र र बाहिर भएका चैत्य, स्तूपा, देवस्थानहरूको सम्मान संरक्षण गर्दै रहन्छन् ७. राज्यमा आएका सन्त, महन्त, अरहन्तहरूको सुरक्षा, सम्मान गर्दै रहन्छन् ।

जिम्मेवारीप्रति अलिकति पनि इमानदारी नदेखाउनुजस्तो अपराध अरू के हुन सक्छ ? जलविद्युत्को छिटोछिटो विकास गरेर राष्ट्रलाई आत्मनिर्भर बनाउने अहं जिम्मेवारी बोकेका प्राधिकरणका कर्मचारीबाटै आयोजना ढिला गराउने खेल हुनुजस्तो दुःखदायी कुरा अरू के हुन सक्छ ? अझै पनि देशको स्वाभिमानका लागि सोच्ने र जुट्ने समय भएको छैन र ? गरिब देशका भ्रष्ट नेता, भ्रष्ट कर्मचारी भनेर चिनिनुभन्दा सम्पन्न देशको गरिब नागरिक भनेर चिनिनु राम्रो होइन र ? देश सम्पन्न हुँदा नै कर्मचारीको तलबसुविधा, मान बढ्ने होइन र ? हाम्रा सन्ततिको भविष्य राम्रो हुने होइन र ? देशविदेशमा हाम्रो इज्जत बढ्ने होइन र ?

नेपालको लुम्बिनीमा जन्मनुभएका सिद्धार्थ गौतमले भारतको बुद्धगयामा बुद्धत्व प्राप्त गर्नुभएपछि उहाँको शिक्षाबाट त्यसबेलादेखि अहिलेसम्म लाखौंले शान्ति मात्र होइन, मुक्ति नै प्राप्त गरे । आज २६ सय वर्षपछि पनि उहाँको शिक्षा त्यतिकै सान्दर्भिक र उपयोगी देखिन्छ । अहिले पनि विश्वभरि ठूलो संख्यामा उहाँको शिक्षाबाट लाभान्वित हुनेहरू छन् । भारतले आफ्नो देशमा अर्को लुम्बिनी र अर्को तिलौराकोट बनाइरहेको कुराले हामी सम्पूर्ण नेपालीको मन दुखित र आक्रोशित हुनु स्वाभाविक हो । हामी विरोधमा उत्रन्छौं, सडकका रेलिङ भाँच्छौं, दूतावासमा गएर विरोधपत्र दिन्छौं । तर, हामीले उहाँको शिक्षा बुझ्न कहिल्यै आवश्यक ठानेनौं । यसको अर्थ हामीले त्यस्तो “सफेद भूट”को विरोध गर्नुहुँदैन भनेको होइन । तर, उहाँको शील, समाधि र प्रज्ञाको शिक्षा बुझेर त्यसलाई हाम्रो दैनिक जीवनमा समाहित गर्न सक्दा हामीलाई बढी फाइदा हुने थियो । उहाँको शिक्षाबाट हामी सर्वसाधारण, हाम्रा नेता र राष्ट्रसेवकहरूलाई शीलवान हुनु, नैतिकवान हुनु प्रेरणा मिल्थ्यो भने यसले समग्रमा देशकै विकासमा सहायता पुऱ्याउने थियो । तर, बुद्धको जन्मभूमिको गौरव प्राप्त देशका हामीले कहिल्यै उहाँको शिक्षा बुझ्ने कोसिससम्म गरेनौं । बुद्ध जन्मेको देश भन्नमा नै सीमित रह्यौं । हाम्रो देशमा बुद्धको शिक्षा “...नजान्नेलाई खुर्पाको बिँड” भएको छ । आफूलाई बौद्ध भन्नेहरू पनि धर्मको रड (Label) लगाउनुबाहेक बुद्धले पत्ता लगाउनुभएको चर्तुआर्यसत्यलाई बुझेर त्यसबाट खासै लाभान्वित हुन सकेका छैनन् ।

राष्ट्रसेवकहरूलाई विपश्यना अभ्यासको अवसर

गत ८ चैत २०७१ को कान्तिपुर दैनिकमा तालिमकै अंशस्वरूप नयाँ चिकित्सक, शाखा अधिकृत र प्रहरी अधिकृतहरूलाई १० दिने विपश्यना शिविरमा पठाइसकिएको समाचार पढ्न पाउँदा खुसी लाग्यो । यो राष्ट्रका लागि महत्त्वपूर्ण सुरुवात हो । यसले उहाँहरूको व्यक्तिगत जीवनमा मात्र नभएर समग्र देशकै शान्ति र समुन्नतिमा ठोस योगदान पुऱ्याउनेछ । यसरी विपश्यना शिविरमा १० दिन सदाचारी भई ध्यानाभ्यास गरी फर्केका आधा वा केहीले मात्र पनि धार्मिक संस्कारलाई अँगालिदिने हो भने भविष्यमा हाम्रो देशको कर्माचारीतन्त्रमा ठूलो सकारात्मक परिवर्तन आउने पक्का छ । बर्माका विपश्यनाचार्य सयाजी उ बा खिन एकैजनाको प्रयासबाट बर्माका भ्रष्टाचारको प्रमुख थलोका रूपमा रहेको एकाउन्टेन्ट जनरलको कार्यालयमा आएको परिवर्तन एउटा राम्रो उदाहरण हुन सक्छ । यसप्रकारको असल सुरुवातले हाम्रो पालामा नभए पनि हाम्रा छोराछोरीको पालामा देशको भविष्य सुन्दर बनाउन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्नेछ । त्यसबेला अहिले जस्तो युवाहरूले रोजगारीका लागि आफ्ना परिवार बालबच्चाहरूसँग छुट्टिनुपर्नेछैन । आफ्नो देशमा दुःख पाएर आएका भनेर विदेशमा हेपिनपर्नेछैन । विदेशी भूमिमा आतंकको शिकार हुनु पर्ने छैन । यो असल संस्कृतिको सुरुवात गराउन भूमिका खेल्ने र संलग्न सबैलाई साधुवाद । विपश्यना शिविर सम्पन्न गरी फर्केका सम्पूर्ण अधिकृत बन्धुहरूमा हार्दिक शुभकामना !

रत्नसुन्दर शाक्य बौद्ध जगतका स्मरणीय व्यक्तिहरू, पाचौं भागमा विपश्यनाचार्य सयाजी उ बा खिनबारे यसरी लेख्नु हुन्छ- उ बा खिन १९४८ मा बर्मा स्वतन्त्र भएपछि स्वतन्त्र बर्माको पहिलो एकाउन्टेन्ट जनरल नियुक्त हुनुभयो । उहाँले बर्माका तत्कालीन प्रधानमन्त्री उ नुको अनुमति लिएर आफ्नो कार्यालयका ठूलासाना सबै कर्मचारीलाई १० दिनको विपश्यना शिविरमा सरिक गराउँदै लानुभयो । त्यसभन्दा अगाडि सो एकाउन्टेन्ट जनरलको कार्यालय भ्रष्टाचारको प्रमुख थलो मानिन्थ्यो । त्यहाँ बिनाघुस कुनै काम नहुने स्थिति बनिसकेको थियो । त्यस्तो भ्रष्टाचारको अड्डा भइसकेको ठाउँमा उ बा खिनले कडा अनुशासन मात्र लागू गर्नुभएन, विपश्यनाको माध्यमबाट कर्माचारीहरू स्वयंलाई धर्मगंगामा डुबुल्की लगाउने अवसर दिनुभयो । फलतः तीन/चार वर्षको अवधिमा पूरै विभाग स्वच्छ हुन गयो । बर्माका ५५ वर्षमा सरकारी सेवाबाट निवृत्त हुने नियमका बाबजुद सरकारले उहाँलाई ६७ वर्षको उमेरसम्म काममा लगाइरह्यो ।

नेपालमा सेवाप्रदायक कार्यालयहरूको प्रभावकारिता बढाउन निरीक्षकहरूको तह थपिएसँगै भ्रष्टाचार र गैरजिम्मेवारी भन्भन् बढिरहेको परिप्रेक्ष्यमा सुशासनमा सुधार ल्याउन विपश्यना साधना एउटा कम खर्चिलो र भरपर्दो विकल्प हुन सक्छ। भारतमा विपश्यना साधनाबाट कैदीहरूमा आएको सकारात्मक परिवर्तनबाट सिक्दै हाम्रो सरकारले पनि मालपोत, नापी, गाउँ विकास समिति, नगरपालिका र बैंकजस्ता जनताहरूसँग प्रत्यक्ष सरोकार राख्ने कार्यालयका कर्माचारीलाई तालिमकै अंशका रूपमा १० दिने विपश्यना शिविरमा संलग्न गराउँदै लाने नीति अवलम्बन गर्न जरुरी छ। त्यसैगरी, राष्ट्रलाई आत्मनिर्भर बनाउन अहं भूमिका बोकेका कृषि, सिँचाई, सडक र विद्युत् प्राधिकरणका कर्माचारीहरू र सांसदहरूलाई पनि शिविरमा संलग्न गराई उनीहरूमा जिम्मेवारी बोध गराउन जरुरी छ। यस शुभकार्यलाई उनीहरूको पद तथा गोपनीयताको शपथग्रहणको अंशकै रूपमा अघि बढाउनु राम्रो हुनेछ।

“असंयमी भ्रष्टाचारी भई राष्ट्रको अन्न खानुभन्दा आगोभैं
रातो तातेको फलामको डल्लो खानु बेस
भ्रष्टाचारी दुराचारी भई सय वर्ष बाँच्नुभन्दा
इमानदार भई एक दिन बाँच्नु बेस”

Dhamma.Digital

धम्मपद

शब्दार्थ

अनागामी (त्यस्तो श्रावक जसको अब मनुष्यलोकमा जन्म हुँदैन, ब्रह्मलोकमा जन्मिएर मुक्त हुन्छ।)

अर्हत, अरहन्त (निर्वाण प्राप्त अथवा मुक्त भइसकेका व्यक्ति)

अस्थिधातु बुद्धको शरीर दाहसंस्कार गरिसकेपछि बाँकी रहेको खरानी जो गोलो गोलो भएर रहेको थियो।

उपेक्षा (वैर, घृणा र प्रेम भाव आदिबाट टाढा हुने, तथस्त)

क्लेश (आश्रव, चित्तमल, मनको मैला)

चतुर्आर्यसत्य : संसारमा दुःख छ १. दुःख सत्य), दुःखको कारण छ, दुःखको कारण तृष्णा हो २. दुःख समुदय सत्य), दुःखबाट पूर्ण मुक्त हुन सकिन्छ ३. दुःख निरोध सत्य) र त्यसका लागि आर्यअष्टांगिक मार्ग ४. दुःख निरोध गामिनी मार्ग सत्य)

चैत्य (स्तूप जसको भित्र बुद्ध, प्रत्येक बुद्ध वा अरहन्तहरूको अस्थिधातु राखिएको हुन्छ)

चिवर (भिक्षु भिक्षुणीहरूले लगाउने गेरुवस्त्र)

जातक कथा (बुद्ध हुन बोधिसत्वले पूर्वजन्महरूमा गर्नुभएका पराक्रमका विभिन्न कथाहरू)

परिनिर्वाण (अन्तिम मृत्यु, मुक्त भइसकेका, निर्वाण प्राप्त व्यक्तिहरूको मृत्युलाई परिनिर्वाण भनिन्छ।)

पञ्चशील (प्राणी हिंसा नगर्नु/नगराउनु, आफूलाई नदिइएको वस्तु चोरी वा जबर्जस्ती गरी नलिन, आफ्ना श्रीमान् वा श्रीमतीबाहेक परपुरुष वा परस्त्रीसँग शारीरिक सम्पर्क नराख्नु, भूट नबोल्नु, नसालु पदार्थको सेवन नगर्नु/नगराउनु।)

प्रज्ञा (ज्ञान, Wisdom)

प्रीति (आफूले गरेका राम्रा कामहरू सम्झँदा शरीरमा उत्पन्न हुने तरंग)

ध्यान (मन एकाग्र गर्ने विधि, कला)

निर्वाण (मुक्ति, बुद्ध धर्मको अन्तिम लक्ष्य)

बोधिसत्व (बुद्धत्व प्राप्तिका लागि प्रयत्न गर्दै रहेको प्राणी वा सत्व, बुद्ध हुनु अघि सिद्धार्थलाई बोधिसत्व भनेर भनिएको छ)

बोधिज्ञान (बुद्धत्व, सम्यक सम्बोधि)

भन्ते -बौद्ध भिक्षुहरूलाई आदरपूर्वक सम्बोधन गरिने शब्द

मुदिता (शत्रु वा मित्र सबैको सुख, प्रगतिमा वास्तविक सुखको अनुभव गर्ने)

समाधि (कुशल आलम्बनमा चित्तको एकाग्रता)

संघ (भिक्षुहरूको संस्था, Association or order of monks)

श्रोतापन्न (त्यस्तो श्रावक जसको दुर्गतिको द्वार बन्द भइसकेको हुन्छ र बढीमा सात जन्म मनुष्य अथवा देवलोकमा जन्मिएर मुक्त हुन्छ।)

सहकृदागामी (त्यस्तो श्रावक जसको दुर्गतिको द्वार बन्द भइसकेको हुन्छ र बढीमा एक जन्म मनुष्य अथवा देवलोकमा जन्मिएर मुक्त हुन्छ।)

ऋद्धिसिद्धि : अलौकिक चमत्कारी शक्ति

सन्दर्भ सामग्री

थलियो काबेली कोरिडोर, लोकमणि राई, कान्तिपुर, बिहीबार, ३ असार, २०७२ (Thursday, June 18, 2015)

राहुल सांकृत्यायन र भिक्षु धर्मरक्षित, मज्झिम निकायस १९६४, पेज नं. २३३, कुक्कुरवतिक सूत्र (२.१.७),

भदन्त आनन्द कौशल्यायन, अंगुत्तर निकाय, प्रथम भाग, पेज नं. ५, महाबोधि सभा, कलकत्ता, १९५७

भदन्त आनन्द कौशल्यायन, अंगुत्तर निकाय, द्वितीय भाग, पेज ७६ देखि ७८, १९६६, प्रकाशक महाबोधि सभा, कलकत्ता, १९६३

आचार्य भिक्षु अमृतानन्द, २००३, बुद्धकालीन ब्राह्मण (संग्रह १), द्वितीयवृत्ति, पेज : ८२ देखि ८६, आनन्दकुटी विहार (गुठी), स्वयम्भू काठमाडौं।

आचार्य भिक्षु अमृतानन्द, धम्मपद, तृतीय संस्करण, २०५६

आचार्य भिक्षु कुमार काश्यप, दश पारमिता, नेपाली अनुवाद भिक्षु कोण्डन्य, प्रकाशक सुखी होतु नेपाल, वि.सं. २०६०

भिक्षु धर्मरक्षित, सुत्तनिपात, १९७७, मैत्री सूत्र, पेज ३६ देखि ३७

हरिबहादुर थापा, सरकारी बैंक : भ्रष्टाचार र कमिसन, पृष्ठ २७ देखि ६६, भ्रष्टाचारका आयाम, २०६४, पहिलो संस्करण, ट्रान्सपरेन्सी इन्टरनेसनल नेपाल।

दोलेन्द्ररत्न शाक्य, जरापि दुक्खा, २०६६

दोलेन्द्ररत्न शाक्य, उज्यालो क्षितिजतिर, २०६८

Dr. B. R. Ambedkar, The Buddha and His Dhamma, Book our, Part III- The Buddhist Way of Life

रामेश्वर खनाल, 18 March 2014, ईश्वरलाई घोक्रेट्याक लगाएपछि, सेतोपाटी पाप, रवीन्द्र मिश्रका कविता, २०७१, फाइनप्रिन्ट, विशालनगर, काठमाडौं।

आचार्य सत्यनारायण गोयन्का, धर्म जीवन जीनेक कला, पेज नं. ४०

आचार्य सत्यनारायण गोयन्का, राजधर्म, कुछ ऐतिहासिक प्रसंग, २०१०

आचार्य सत्यनारायण गोयन्का, सम्राट अशोक के अभिलेख, २०१३

Veda, Vedic Knowledge online, The Eternal Truth Page 9 of 11

Dharma in Ramayana and Mahabharat by digital chronicles

महेन्द्रकुमार शाक्य, बुद्ध र उहाँको शिक्षा बुझ्नेपर्ने केही कुराहरू, २०६८

रत्नसुन्दर शाक्य, २०६६, बौद्धजगतका स्मरणीय व्यक्तिहरू, पाँचौ भाग, पृष्ठ ४५-५४

विशुद्धिमार्ग २०५८, अनुवाद भिक्षु सम्यक सम्बोधि

केही अविस्मरणीय तस्बिरहरू



मनुष्य जीवन दिव्यभूमि र अपाय भूमिबीचको संक्रमणनाका (Transit Point) हो । कुशल कर्म गरेर दिव्यभूमि अथवा खराब कर्म गरेर अपायभूमि कताको यात्रा गर्ने, त्यसका लागि सोच्ने र प्रयत्न गर्ने अवसर मनुष्य जीवनमा मात्र उपलब्ध हुन्छ । त्यसैले, धर्मग्रन्थहरूमा मनुष्य जीवनलाई दुर्लभ भनेको पाइन्छ । मनुष्य जीवन कर्मभूमि हो । धर्मभूमि हो । कुशल कर्मको बीजारोपण गरेर पुण्य लाभ गर्ने, निर्वाण प्राप्तिका लागि प्रयत्न गर्ने अमूल्य अवसर हो । शील, समाधि र प्रज्ञाको अभ्यास मनुष्य जीवनमा मात्र गर्न सकिन्छ । अपायभूमि (पशु, प्रेत, असुर र नर्क) र दिव्यभूमि (देवलोक, ब्रह्मलोक)हरू भोगभूमि (मनुष्य जीवनमा गरेका कुशल अकुशल कर्महरूको फलभोग गर्ने भूमि) भएकाले त्यहाँ यसरी मनुष्य जीवनमा भैं धर्मधारण गर्ने, शील, समाधि र प्रज्ञाको अभ्यास गर्ने अवसर हुँदैन । त्यसैले, यस दुर्लभ अवसरको होसियारीपूर्वक, सावधान रहेर जति सदुपयोग गर्न सक्थो, जति सेवामूलक काम गरेर पुण्य सञ्चय गर्न सक्थो, जति पापकर्महरूबाट आफूलाई टाढा राख्न सक्थो, मनलाई विकारबाट जति सफा गर्न सक्थो, त्यति नै बुद्धिमानी ठहरिन्छ ।