

आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग

आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग चैतसिकका तीनवटा विभाजन

1. सम्मावाचा
2. सम्माकम्मन्तो
3. सम्माआजीवो
4. सम्मावायामो
5. सम्मासति
6. सम्मासमाधि
7. सम्मादिट्टि
8. सम्मासङ्गप्पो

1. सम्मावाचा (सम्यक् वचन)

भुठो कुरा नगर्नु, चुगिल कुरा नगर्नु, कडा र फोहोर कुरा नगर्नु, व्यर्थको कुरा नगर्नु नै सम्मावाचा हो ।

2. सम्माकम्मन्तो (सम्यक् कर्मान्त)

हिंसा, चोरी, व्यभिचार यी तीनवटा पापकर्मबाट मुक्त हुनु अर्थात् त्यस्तो काम नगरी बस्नु नै सम्माकम्मन्तो हो । अर्काको हिंसा र अहित गर्नु भनेको नै आफूलाई पनि हिंसा र अहित हुनु हो । हिंसा गर्ने कुरा मनमा आइसकेपछि मनमा शान्ति हुँदैन । यसले गर्दा आफूलाई पनि अहित हुन जान्छ । हिंसा गर्न हुँदैन, चोरी गर्न हुँदैन इत्यादि कुरा शताब्दियौं देखि चलिआएको हो । यस्तो पापकर्म गर्न हुँदैन भनी सबैलाई थाहा छ तर कसैले पनि बुझेका छैनन् । अब हामीले बुझाईदिनु परेको छ कि किन मार्न हुँदैन, किन चोर्न हुँदैन, किन भुठो कुरा बोल्न हुँदैन यो महत्वपूर्ण कुरा हो ।

3. सम्माआजीवो (सम्यक् आजीविका)

शस्त्र, अस्त्र, विष, रक्सी र दासका व्यापार नगर्नु नै सम्माआजीवो हो । त्यति मात्र होइन करोडपति हुन बजारमा सम्पूर्ण मालसामानमा धेरै प्रतिशत नाफा लिई बेचेर कमाउनु यो सम्यक् आजीविका होइन, मिथ्या आजीविका हो ।

व्यापार गर्नु पापकर्म होइन तर परिश्रम गरी आमदानी र लाभ भएको समाजको हो भनी बुझी जीविका गरे भने त्यस जीवन सम्यक् आजीविका हुन्छ, शोषण जीवन कहिल्यै पनि सम्यक् जीवन हुन सक्दैन ।

व्यापार पैसाको लागि मात्र होइन, समाज, धर्म र सेवाका लागि हो । पैसाका लागि नै व्यापार हो भने ठूलाहरू भन्नु ठूला (धनी) नै भइरहन्छन्, गरीबहरू भन्नु गरीब— दुखी नै भइरहन्छन् अनि शोषण विहीन समाज स्थापना हुन सक्दैन । भगवान् बुद्धले भिक्षुहरूलाई पनि भन्नुभएको छ, चुपलागेर बस्ने काम नगर, तिमीहरूले जनताले दिएको पिण्ड (भोजन) गरिराखेको त्यो जनताले दिएको राष्ट्रपिण्ड हो । भिक्षुहरू, राष्ट्रपिण्ड पचाउन गाह्रो छ । समाजसेवा तथा मैत्री राखे मात्रै पचन्छ ।

4. सम्मावायामो (सम्यक् व्यायाम)

मनमा भएको क्लेश र मयल हटाएर पठाउनुलाई नै सम्मावायामो भनिन्छ । मनमा अकुशल कल्पना आउनुलाई ठाँउ नै नदिनु, आइसकेको कल्पना (अकुशल)लाई हटाएर पठाउनु, कुशल कुरा मनमा नभए ठाँउ बनाउँदै लैजानु, भैराखेको कुशललाई भन्नु भन्नु उन्नति गरी लानुलाई नै सम्मावायामो भनिन्छ । उन्नति र मेहनत भनेको आफूलाई ठीक हुने गरी मात्र गर्नुपर्छ जस्तै कि सितारको तार पातलो भए पनि हुँदैन, मोटो भए पनि हुँदैन, ठीक हुने गरी केसमा मात्र आवान राम्रो हुन्छ । त्यस्तै नै शरीरलाई बढी कष्ट दिएर ध्यान गर्न हुँदैन ।

5. सम्मासति (सम्यक् स्मृति)

शरीरले के के काम गर्दछ, मनमा के के कल्पना आइरहेछन्, नराम्रो कल्पनालाई हटाएर पठाउन सतर्क वा जागरुक भइरहनु नै सम्मासति हो । यहाँ स्मृति शब्द सम्भिराख्ने अर्थमा होइन । “सति” वा “स्मृति” सम्भिराख्ने अर्थमा मात्रै राखे भने संकीर्ण क्षेत्रमा पर्न जान्छ । होश राखिरहने जागृत अवस्थाको अर्थमा सम्यक् स्मृति हो ।

6. सम्मासमाधि (सम्यक् समाधि)

होश नटुटाई कतै बाहिर जान नदिकन समातिराखु

सम्यक् दृष्टि

‘ मरगानदृष्टिको सेट्टो’ मार्गमध्ये आर्यअष्टाङ्गिक मार्ग श्रेष्ठ । आर्यअष्टाङ्गिक मार्ग हुन्, सम्यक्-दृष्टि, सम्यक्-संकल्प, सम्यक्-वचन, सम्यक्-कर्मान्त, सम्यक्-आजीविका, सम्यक्-व्यायाम, सम्यक्-स्मृति र सम्यक्-समाधि । यसप्रकार आठवटा अंगले संयुक्त भएको आर्यमार्गमा सम्यक् दृष्टिको शीर्षस्थान छ, जुन साँच्चै सार्थक पनि हुन्छ किनभने दृष्टिलाई छुट्याएमा दृश्य जगत पनि फरक पर्दै जान्छ । जगतमा सही तथ्य देख्न पहिले सही दृष्टि चाहिन्छ अनि सही दृष्टि छ भनी तब भनिन्छ, जब नैतिकता र अनैतिकताका, जसलाई धार्मिक शब्दमा सदाचार र दुराचार भनिन्छ, मूल कारण देख्छ ।

बुद्धधर्ममा नैतिकता र अनैतिकतालाई केवल कायिक कर्ममा सीमित गरेको छैन अपितु वाचिक र मानसिक कर्मलाई समेत यसले आफ्नो परिधिमा परिवेष्टित गरिलिन्छ किनभने हिंसा, चोरी काम, कामभोग मात्र दुराचरण होइन कि असत्य भाषण, चुगली र कठोर वचनको प्रयोग तथा व्यर्थ वार्तालाप अथवा लोभ, क्रोध र मिथ्यादृष्टि समेत बुद्धका आज्ञासुसार दुराचरण हुन् । सायद पहिलो वाचिक दुराचरणलाई यसरी परिभाषित गर्ने सजिलो शब्द यहाँ छैन । यो त्रिद्वार दश अकुशलको विना पूर्ण निरीक्षणले विना संयमले अनैतिकता नबनाई नैतिक सम्पन्नता जगतमा ल्याउँछु भनेको सम्भव छैन । बुद्धको आज्ञा अनुसार दुराचरणको मूल कारण नै लोभ, द्वेष र मोह हो । क्रोध र मिथ्यादृष्टिको अर्को पर्यायवाची शब्द द्वेष र मोह हो । त्यसैले जब यसको निर्मूल हुँदै जान्छ त्यसबेला नै दश कुशल वा सदाचरण भन्नु भन्नु बलियो हुँदै जान्छ । फेरि सदाचरण विना शक्तिले वास्तविक सुख सम्भव नै नभएको कारण क्लेश कर्मवश नै दुःखको उत्पत्ति हुन्छ । त्यसैले क्लेश कर्म बीज दग्ध गर्न ज्ञानको आँखा चाहिन्छ, दृढसंकल्प चाहिन्छ, साधना चाहिन्छ । यो दृष्टिले व्यापक र गहन विचार गर्दै लगेमा सम्पूर्ण आर्यअष्टाङ्गिक मार्गको बाटोहरू सम्यक् दृष्टिमा समाविष्ट गराउन सकिन्छ । त्यसो भनिएको तात्पर्य अर्को मार्गको मौलिक अस्तित्व नै छैन भनिएको होइन, केवल सम्यक् दृष्टिको व्यापकतामा यी मार्गहरू समावेश हुन आँउछ भनिएको मात्र हो ।

मानिसहरू परोक्ष दृष्टिले हेरिएमा साँच्चैमा सम्यक् दृष्टिका प्रेमी हुन् किनभने मानिसहरूलाई दुःख मनपर्दैन । दुःख दुई प्रकारका छन्, एउटा आफ्नो मनले बनाउने, अर्को शरीरमा हुने प्राकृतिक दुःख । पहिलो दुःखको प्रत्यक्ष निवारणार्थ अनि पछिल्लो दुःखबाट मुक्ति प्राप्त गर्न विषयवासनाको यथार्थता देखनुपर्दछ । दुःख जहरिली विषय वासनाको पछि नै आँउछ । महादुःखकखन्ध सुत्तमा बुद्धले आज्ञा गर्नुभएको छ, ‘विषयको निमित्त नै एकजना राजा अर्को राजासँग, क्षत्रिय क्षत्रियसँग, वैश्य वैश्यसँग, आमा छोरासँग, बुबा सन्तानसँग, दाजुभाई दिदीबहिनीसँग, साथी साथीसँग आ-आफै भगडा गर्दछन् ।’ विषयको पछि के के काण्ड हुँदैन ? अपशब्द बोलिन्छ, भगडा हुने काम हुन्छ, हतियार चलाउने काम हुन्छ, मान्छे मार्ने, मान्छेलाई मारणान्त पीडा दिने काम हुन्छ । यो विषयको तृप्तिका लागि नै मान्छेले चोर्ने, डाँका मार्ने, बटुवालाई लुट्ने काम गर्ने हो ।

त्यस्तै शरीरमा हुने दुःख हो, जन्म, वृद्धत्व, मृत्यु, शोक, पीडा, चिन्ता, परेशान हुनु, रुनु, काराउनु, प्रिय वियोग, अप्रिय संयोग हुनु साक्षिप्त शब्दमा पञ्च उपादान स्कन्ध नै दुःखका कारण हुनु हो । यो दुःख समुदय, त्यसको निरोधलाई बुझ्नु, निरोधको बाटोलाई देखनुलाई नै सम्यक् दृष्टि भनिन्छ । अनि यो बाटोको बाधा दृष्टिदोषलाई हटाउने तर्क सम्यक् दृष्टिले देख्दछ किनभने कति दुःख देख्ने मूल बाटोमा नगई दुःख सिध्याउने लक्ष्य लिई संसार शाश्वत-अशाश्वत, अन्त-अनन्त, जीव र शरीर एउटै हो कि फरक-फरक, मृत्यु पछि तथागत हुन्छ कि हुँदैन भन्ने कुरामा पनि दौडिरहन्छन् । तर यो चर्चामा गए चर्चा निष्कर्षमा नपुगी जीवनको अन्तिम क्षणमा आफू पुगि सकिन्छ । फेरि वास्तवमा संसार चाहे शाश्वत-अशाश्वत, अन्त-अनन्त, जीव र शरीर एउटै हो कि फरक-फरक, मृत्यु पछि तथागत हुन्छ कि हुँदैन, इत्यादि जे होस्, तर यो कुरा सत्य हो कि जन्म, वृद्धत्व, मृत्यु, शोक, परेशानी, चिन्तन-कन्दन इत्यादि दुःख जुन हालतमा पनि भइरहन्छ । यो उपसमार्थ प्रयत्न गर्नुपर्छ, फेरि यहि जन्ममा नै जिउँदैमा गर्न सकिन्छ । यो नै बुद्धधर्मको आशावादी सन्देश हो ।

बुद्धधर्म सम्यक् दृष्टि पक्षको धर्म हो, त्यसैले धर्मको गुण वा विशेषता-जसलाई अहिले सम्म बौद्धहरूले प्रतिदिन संस्मरण गरिरहन्छन्-यो नै धर्म राम्ररी देशित गरिराखिएको धर्म हो, यहीँको यही नै फल दिने, यहाँ आई हेर भनी बोलाई देखाउन योग्य धर्म हो । यो नै परिक्षणार्थ अवसर दिने धर्म भएकोले यसमा केही कुनै गुरुमुष्टि रहस्य छैन । यो धर्म सम्यक् दृष्टिको धर्म हो, त्यसैले जबरदस्त तरवार र धनको भय प्रदर्शनमा, लोभ प्रदर्शनमा यसको अनुयायी बनाउन सकिन्छ, न इतिहासमा कतै बनाइएको नै छ । धर्म मात्र होइन, बुद्धले समेत भन्नुभयो, तथागत केवल मार्गप्रदर्शक हो, काम तिमीले नै गर्नुपर्छ । बुद्धदर्शनले त्यसैले दुःख - सुखको दाता खोजी आफूलाई परोक्ष

रूपमा हीन देखाउन दार्शनिक ज्ञानका सारा पूँजि खर्च नगरी व्यक्तित्वको निर्माण विशुद्धिकरणका निमित्त आफ्नो महत्ता देखिलिनमा जोर दिन्छ । अनि त्यसको निमित्त अष्टाङ्गिक मार्ग देखाँउछ, जसलाई सम्यक्-वचन, सम्यक्-आजीविका, सम्यक्-कर्मान्त, शील स्कन्धमा, सम्यक्-व्यायाम, सम्यक्-स्मृति, सम्यक्-समाधि, समाधि स्कन्धमा, फेरि सम्यक्-दृष्टि र सम्यक्-संकल्प, प्रज्ञा स्कन्धमा विभाजित गरी राखियो । त्यसैले पहिलो सदाचार हो , अर्को मन कुशल गर्न साधना हो, अनि सबैभन्दा पछि त्यसलाई देख्नु प्रज्ञा हो । यो नै बुद्ध-धर्मको मानवतावाद हो ।

सम्यक्-दृष्टिको विपरीत देष्टि सत्काय-दृष्टि हो । सत्काय दृष्टि पतनमुखी बन्धन हो । अनि उसको मन यो बन्धनमा परी विचिकित्सायुक्त हुन्छ, शीलव्रत परामर्शयुक्त हुन्छ, कामवासनाले युक्त हुन्छ, क्रोधयुक्त हुन्छ । उसले यो कुरा बुझ्दैन कि कस्तो कुरालाई मनमा ठाँउ दिनुपर्छ, कस्तो कुरालाई दिन हुँदैन । उसले अनि व्यर्थको कुरामा मन पठाई 'म पहिले थिए कि थिएन, भूतकालमा म के हो, कस्तो हो, वर्तमान कालमा के हुन्छ ? म फेरि भविष्यत् कालमा हुन्छु कि हुँदैन ? सत्वहरू कहाँबाट आए, कहाँ जानेछन् ? यी अनुचित चिन्तनले ' मेरो आत्मा छ, मेरो आत्मा छैन, मैले आत्मा चिनेँ, आत्मा नै राम्रो नराम्रो कर्मको फलभोगी हो , आत्मा नित्य, ध्रुव, शाश्वत, उपरिवर्तनशील हो ' भन्ने नाना अनुचित निरर्थक शैलीले विचार गरी सम्पूर्णमा आफैले विश्वास गर्छ । बुद्धले यी यसरी विचार गरिरहनेहरू मूर्खको मूर्ख नै हुन् भनी स्पष्ट गर्नुभयो, भन्नुभयो । बुद्धको आज्ञानुसार यो सम्प्रदाय (मत) गहनता, सम्प्रदाय कान्तार, आडम्बर, बन्धन मात्र हुन् । यी मतमतन्तर वा साम्प्रदायिक बन्धनमा रहँदा मानिसले दुःखलाई बुझ्दैनन्, दुःखबाट मुक्त हुन सक्दैनन् । त्यसैले दुःखलाई वास्तविक रूपले बुझ्ने दिशामा लान दार्शनिक जालमा नदेखाउनु, सतर्क गराउने सम्यक्-दृष्टिधर्म कान्तिकारी बुद्धधर्म हो ।

नैतिक निर्माणको बाटोमा दृष्टि विशुद्धताले मात्रै काम दिन्छ, न कि आत्मा परमात्मा एउटै भनिने समभाव ल्याउन चालिएको एउटा विश्वास । वास्तवमा भन्ने हो भने यो विश्वासको आधारशीला नै नभएकोले बुद्धिवादी हुँदै आएदेखि मानिसहरू यसलाई अंगीकार नै गर्दैनन् किनभने रूप, वेदना, संज्ञा, संस्कार, विज्ञान समुदय हुन्छ, अस्त पनि हुन्छ । यो सत्य तथागतको जीवन कालमा मात्रै होइन, चाहे तथागत उत्पन्न भएको होस् चाहे नहोस् यी सबै अनित्य हुन्, अनित्यमय दुःखजन्य हो, दुःखजन्य भएर आफ्नो अधीनमा नभएकोले यी अनात्मा हो । रूपको अनित्यता देखि सायद वेदनालाई आत्मा भनिएको हुन्छ । तर वेदना पनि सुखवेदनाको समयमा दुःख वेदनाको सम्भव छैन, दुःख वेदनाको समयमा सुख वेदनाको सम्भव छैन । त्यसैले वेदना अनित्य, संस्कृत, प्रत्ययले उत्पन्न हुने, क्षय व्यय अवश्यम्भावी, विराग-प्रेरक, निरोध प्राप्त हुने हो । त्यसैले पहिलो वेदनाको अनुभूति समयमा यदि यहि नै आत्मा हो भनिए अर्को वेदानुभूति हुँदाखेरि (पहिलो वेदना निरोध हुँदा) यस्तो भन्नुपर्छ कि, आत्मा उठेर गयो । यदि वेदना आत्मा होइन, आत्माको अनुभूति हुँदैन भने प्रश्न आँउछ, जहाँ कसैको अनुभूति नै छैन उसको बारेमा आत्मा भनेको के हुन सक्छ, केही छ र ? यदि फेरि आफ्नो आत्माले नै वेदना अनुभव गर्छ , मेरो आत्माको स्वभाव गुण वेदना हो भनिएको हो भने सम्पूर्ण प्रकारको वेदना राम्ररी नै निरोध हुन आँउछ । फेरि मन, मनको धर्म वा मनोविज्ञान नै आत्मा भन्ने हो भने यिनीहरूको उत्पत्ति र निरोधको स्पष्टताले आत्माको स्वरूप उत्पत्ति हुने र शान्त हुन जान्छ । बुद्धले भन्नुभयो कि मनलाई आत्मा भनिएको हेरी सद्वर्तमानमा नपरेपनि तिनीहरू भन्दा शरीरलाई नै आत्मा भन्नेहरू कति कुरामा ठीक हुन्छन्, किनभने शरीर केही वर्षसम्म भएपनि त्यही रूपमा देखिने भएकोले उनीहरूको केही तर्कलाई भ्रम हुने ठाँउ छन्, तर मनलाई आत्मा भन्नेहरूलाई ठाँउ छैन । किनभने मन चित्त वा विज्ञान राती एउटा विहान एउटा हुने हो, यो भन्दा पनि छिटो छिटो परिवर्तन हुने हो । बुद्धका आत्मावादीहरूलाई कति ठूलो चुनौति यो ? बुद्धले भन्नुभयो, 'तथागतले यसको लागि मननको उपदेश दियो पनि, प्रकाशित गर्‍यो पनि, स्थापित गर्‍यो पनि, विस्तार गर्‍यो पनि, बाटोमा राखी देखायो पनि, यदि कसैले हेरेन, देखेन भने त्यस्तो अज्ञ पृथग्जनलाई म के भनू ?'

यसप्रकार सम्यक् दृष्टि तर्फ लैजान मिथ्यादृष्टिलाई अण्डन गरी बुद्धले जीवन कमलाई प्रतीत्यसमुत्पादले बुझिलिन आज्ञा गर्नुभयो । 'जसले धर्मलाई बुझ्यो, उसले मलाई बुझ्यो' भन्ने शब्द अगाडि राखी, जसले धर्मलाई बुझ्छ, उसले प्रतीत्यसमुत्पादलाई बुझ्छ भन्ने स्मरण गर्दा यसको विशेषता स्पष्ट हुन्छ । पूर्वजन्म वा पुनर्मज्जन्मको विषयमा बुद्धको दृष्टिकोण पनि यहि छन् । जस्तै कि गाईले दूध दिन्छ, दूधले दही, दहीबाट नौनी घ्यू, नौनी घ्यूबाट घ्यू बन्छ । जुन समयमा त्यो दूध हो, त्यसवेला त्यो न दही हो, न नौनी घ्यू, न घ्यू आदि हो । यसरी बुद्धको शब्दमा भूतकालको जन्ममा भूतकाल नै सत्य, वर्तमान काल र भविष्यत् कालको जन्मअसत्य हो, , जब भविष्यत् कालको जन्म हुन्छ, त्यसवेला भविष्यत्को जन्म नै सत्य हुन्छ, यो वर्तमान काल र भूत कालको जन्म असत्य हो, जुन यो वर्तमान कालको समय छ, यो समय वर्तमान जन्म नै सत्य, भूत र भविष्यत् कालको जन्म असत्य हो । त्यसैले जीव र शरीर भिन्न भिन्न हो वा जीव र शरीर दुवै एउटै हो भनी मत लिएपनि निरर्थक हुन्छ, किनभने उसले श्रेष्ठ जीवन गुजार्न सक्दैन । त्यसैले ती दुवै निरर्थकलाई छोडी बुद्धले मध्यममार्ग लिनुभयो ।

अविद्या भएर संस्कारर भयो, संस्कार भएर विज्ञान, विज्ञान भएर नाम-रूप, नाम-रूप भएर ६ वटा आएतन, ६ वटा आयतन भएर स्पर्श, स्पर्श भएर वेदना, वेदना भएर तृष्णा, तृष्णा भएर उपादान, उपादान भएर भव, भव भएर जन्म, जन्म भएर वृद्धत्व, मृत्यु, शोक, हृदय तड्पन, कन्दन आदि भयो । त्यसैले यहि नै कमले अविद्या एउटाके सम्पूर्ण प्रकारको निरोध हुँदै कमशः सबैको निरोध भएर दुःखको उपशमन हुन्छ ।

सम्यक् दृष्टिको यथार्थत्व प्राप्तिको मतलब दुःख, दुःख समुदय, दुःख निरोध, दुःख निरोध मार्गको दर्शन हो । बुद्धले धम्मदायाद सुत्तमा भिक्षुहरूलाई धर्मको अंश लिन यही नै देखाउनु भएको छ । किनभने यो मार्ग नै लोभ, द्वेष, मोह, विनाशार्थ आँखा प्रदान गर्ने शान्ति र दिव्यज्ञानप्रद मार्ग हो । त्यसैले सम्यक् दृष्टि ज्ञानको यथार्थ दर्शनले नै सत्काय दृष्टि, विचिकित्सा, शीलव्रत परामर्श तीनवटा बन्धनबाट मुक्त हुन्छ । अर्को भनाई अनुसार दर्शनको सम्यक् आनुभाव मिथ्यादृष्टिको समुच्छेद हुने भावना मार्गको प्रारम्भ हुन्छ । भावना मार्गमा पूर्णता प्राप्त अगावै उसलाई श्रेष्ठ श्रोतापन्न फलमा प्रतिस्थित व्यक्ति भनी भनिन्छ । त्यसैले सम्यक् दृष्टि श्रोतापत्ति फलको प्रदाता हो , अनि दर्शनको माथिल्लो अभ्यासको मार्गमा गई सकृदागामी, अनागामी, अर्हत्व फल प्राप्त गर्न सकिन्छ । वस्तुतः दुःखबाट मुक्ति वा निर्वाण पद प्राप्तिका निमित्त श्रोतापत्तिको प्रारम्भिक शिर्षस्थान छ, अर्को अर्थमा आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग ज्ञानका निमित्त सम्यक् दृष्टिलाई शिर्षस्थान दिइराखिएकोले सार्थकताको सिद्धत्व हुन्छ ।

सम्यक् दृष्टि निहितं ।

सम्यक संकल्प

आजको युगलाई हरेक क्षेत्रमा यो आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग अर्थात् मध्यम मार्ग प्रज्ञा पक्षको पृष्ठ-पोषक हो । अनि सम्यक् संकल्प यो नै आर्य-अष्टाङ्गिक मार्गको दोस्रो मार्ग हो । यसको साधारण स्पष्टिकरण दिँदा माना जीवनमा सपार्न गाह्रो मनलाई कुशल राम्रोमा लाने भनेपनि हुन्छ । कुशल वा राम्रो बाटो समात्न संकल्पको अर्थ कुशल-राम्रो कल्पना विचार ल्याउने संकल्प र प्रयत्न पनि हुन आँउछ । भगवान् बुद्धले सम्यक् संकल्पलाई तीन भागमा विभाजित गरि राख्नु भएको छ -

1. नैष्कम्य संकल्प
2. अव्यापाद संकल्प
3. अविहिंसा संकल्प

नैष्कम्य संकल्पको अर्थ विषय, भोग-सम्पत्ति, आफ्नो छोरा-छोरी वा सम्पूर्ण परिवारको परित्याग गरी जानु हो । सिद्धार्थलाई यो दुईवटाको सानो प्रबन्ध शुद्धोदन महाराजले गर्नुभएको होइन । नाँच्नेहरू, गाउनेहरू राखी सिद्धार्थको आगार (कोठा, महल) सम्पूर्ण नै विलासमा थुनिएको जस्तै गरि राखिएको हो । परन्तु एकदिन परिभ्रमणको समयमा रथमा बसी गइरहँदा जुन अत्यन्त वृद्ध, कुपो, लाठीको सहाराले हिँड्नुपर्ने जीर्ण-महल्लक-दुर्बल वृद्धलाई देखे, त्यो उहाँको मनभित्र नै गुटमुटियो । यौवनको स्थिरता बेस्कन हल्लियो । वृद्धत्वले सधैं सताउन थाल्यो । फेरि एकदिन त्यस्तै नै रोगले ग्रस्त व्यक्ति देख्नुहुँदा मानिसको विविशताले जीवनलाई अर्कै तालमा पुऱ्यायो । एकदिन फेरि चारजनाले बोकी लगिरहेको मृतक अनि पछि पछि जाने परिवारको विरह देख्दा जीवन क्षणिक विलासमय तरंगमा हिँड्ने तुच्छता देखे । अन्तमा चीवरधारी भिक्षु देखेपछि मनमा अलि शान्ति भयो । वृद्ध-दुःख, व्याधि-दुःख, मरण-दुःखको कल्पनाले मनमा आगोले पोले जस्तै के गरुँ कसो गरुँ भइरहेकोलाई अलिकति यसो गर्नुपर्छ भन्ने विचार आएर सान्त्वना दियो । यता शुद्धोदनले छोराको विरक्तिलाई छोप्न पञ्चकाम सुख अगाडि राखे । परन्तु एकदिन राती मोहकरूपले नाच्ने नर्तकीहरूको वास्तविक सौन्दर्यको उपहास निन्द्रित अवस्थामा भइरहेको देखे । त्यो प्रमोदशाला शमशान भूमिजस्तै प्रतीत भयो । अनि अषाढ-पूर्णिमाको त्यो रातमा सम्पूर्ण जन सुतिरहँदा आफू विस्तारै उठी सारथी छन्दकलाई बोलाए । यो सम्बोधनको उद्गम स्थान नैष्कम्य संकल्प हो । वहाँले यस्तो विषय वासनामय जीवनलाई छोडी जानुको कारण बुद्धत्व प्राप्त गर्न हो । साँच्चै भन्दा विषय वासना लिने मानिसहरूले केही गर्न सक्दैन भनी भन्न मिल्दैन । आदर्शवाद र विषय वासनाको प्रेम परस्पर विरोधी गुण हो । भगवान् बुद्धको वाक्य अनुसार हामी यथावादी तथाकारी हुन सक्नुपर्छ, यद्यपि यो धेरै गाह्रो छ । विषय उत्तेजकताले नै वहाँले राजमहल र आमा-बुबा सबै छाडी जानुभयो । छाडी जानुअघि वहाँलाई कति गाह्रो अनुभव भयो यसको पूर्ण रोचक विवरण पालि साहित्यमा छ । त्यसदिन राती वैभव र आनन्दले भरिरहेको राजभवनबाट जाने पक्का गरे तर घर छोडी जानु अघि यशोधराको

खोपीतिर नि पाइला चाले । अनि जब पर्दा उठाई कोठामा जानुभयो, श्रीशोभाले भरिएको मनमोहक कोठा देख्दा आफ्नो जहान राहुलमाताको अनुहारमा ल्याई मस्त सुतिरहेका शिशु राहुलको अनुहार देख्दा उनको मनमा पनि एकपटक उथलपुथल गराइदिए । फेरि मारदेवले विषय कामनाको चाहना दिइरहे । हरे यस्ती सुन्दरी यशोधरा, पुत्र राहुललाई एकैपटकमा राती कसरी जान सकेको ? फेरि राहुललाई एकचोटि लिने आकांक्षा भयो । तर मैले छोयो कि निद्राबाट व्युंभन्छ । विँउभ्ने भने मेरो महाभिनिष्कमण सफल हुँदैन । यसरी विचार गर्दा पाइला स्वभावत पछि हटे । फेरि बोधिज्ञान प्राप्त भइसकेपछि मात्र राहुललाई भेट्छु भनि विचार गर्नुभयो । यो विचारको प्रेरक नै हो, नैष्कम्य । उँहा घर छोडी जानुभयो । बाटोमा फेरि भोगवादको प्रेरणा लोभ-प्रदर्शन अगाडि आयो । वशवर्ती मारले भने-“आजबाट सातौँ दिनमा सम्राट भएर आफ्नो अधिकारको बलले दुःख दर्द पीडा हराउन सक्छौ । स्वयंले पनि राज्य सुख भोग गरी रहन छोडेर किन त्यसै त्यसै हुन नसकिने काम चालिराखेका ? अहिलेसम्म भ्याउँछ फर्कि जाऊ ।” तर वहाँको नैष्कम्य संकल्पबाट उत्तर आयो-“हे मार, मलाई थाहा छ आजबाट सातौँ दिनमा मलाई सम्राटको चक्रवर्त्न प्राप्त हुन्छ । म त बुद्ध हुने इच्छा भएको व्यक्ति हुँ । त्यसैले तिमीले मलाई रोक्न सक्ने छैनौ । तिमी आफ्नो बाटो हेरी जाऊ ।” मारले यसरी कति रोक्न खोजे तर नैष्कम्य संकल्पको अगाडि सँधै मारको पराजय भयो । अन्तमा नैष्कम्यको बलले आफ्नो लक्ष्य सिद्ध गर्न घोर जङ्गल तिर हेच्यो । प्राणी मात्रलाई कल्याण गरी दिनुभयो । त्यसैले विषय बन्धन छोडी आफ्नो स्वतन्त्र चिन्तनमा लीन हुने ज्ञानलाई नैष्कम्य भनिन्छ भने त्यसैको संकल्प नै नैष्कम्य संकल्प हो ।

अव्यापाद संकल्पको अर्थ संक्षिप्त रूपमा भन्नुपर्दा आफ्नो मनमा द्वेषभाव नल्याउनु वा नराख्नु हो । व्यापाद माने नै द्वेष हो, अव्यापाद माने द्वेषले निर्लिप्त भाव हो । गम्भीरता पूर्वक विचार गरिदाँ हामीले देख्छौँ, जुनसुकै काममा विनाशको कारण द्वेष हो । जब हामीसँग द्वेषले मनमा ठाँउ लिइरहन्छ, तब उसको अगाडि अन्धकारले र अविद्याले छोपिरहन्छ । अनि भन्न हुने-नहुने, गर्न हुने-नहुने उसले केही देख्दैन । द्वेष भनेको दुःख र पापको बीज भने पनि हुन्छ । त्यसैले भनिएको छ -

दोसो अत्थं न जानाति, दोसो अत्थं न पस्सति ।

अन्धसमं यदा होति, तदा दोसो भिज्जते नरं ॥

अर्थात्-

द्वेषले अर्थ-अनर्थ चिन्दैन, द्वेषले अर्थ-अनर्थ देख्दैन द्वेष अन्धो समान हो, त्यसैले सँधै मानिसलाई विगाछ । त्यसैले द्वेषको लक्ष्य नै विनाश हो ।

एकजना ऋषिको गंगापारि जानुपर्ने भयो । उनीसँग माभीलाई दिन केही छैन । उनी डुंगामा बसी पारी तरे । पारी तरेपछि माभीले दस्तुर मागे । बिचराले दिने नै के? तर यसले माभीलाई रिस उठ्यो । उसले ऋषीलाई समाति सास्ती गरे । त्यहि बेला उसको गर्भिणी जहान आई छुट्याउन आए । उसको रिसमा बाधा दिन आउँदा रिस फेरि आफ्नो जहानतिर पच्यो । रिसले जहानलाई लाती हानी पठाए । लाती भुँडीमा नै लाग्यो । बिचरा गर्भिणी जहानको त्यही नै प्राणान्त भयो । पछि रिस शान्त भइसकेपछि माभीले पश्चाताप र दुःखको अनुभव गर्नुपच्यो । रिसको परिणामले पछि पश्चाताप गर्नुपर्ने हामीलाई आ- आफ्नो जीवनमा पनि अनुभव नभएको होइन । रिसको लक्ष्य सिद्ध पछि केही समय आनन्द दिएपनि एक न एक दिन पश्चाताप गर्नुपर्ने स्वभावत हुन्छ ।

अविहिंसा संकल्पको अर्थ साधारणतः हिंसामय चेतनाबाट विरत हुनु हो । आज यही नै अविहिंसा संकल्पलाई उपेक्षा गरि राखिएको फल हो व्यक्ति-व्यक्तिमा, समाज-समाजमा, अझ राष्ट्र-राष्ट्रमा समेत अशान्ति भएको । बुद्धले यो अविहिंसा संकल्पको भयंकर भविष्य राम्ररी देखे, त्यसैले उहाँले आज्ञा गर्नुभयो,

नहि वेरेन वेरानि, सम्मन्तीध कुदाचनं ।

अवेरेन च सम्मन्ति, एस धम्मो सनन्तनो ॥

अर्थात्,

“वैर भावले वैर भाव कहिल्यै शान्त हुँदैन, अवैर भावले मात्र वैर भाव शान्त हुन्छ, यो नै सनातनदेखि चलिआएको धर्म हो ।”

यता भगवान् बुद्धले यसरी तीन संकल्पको उपदेश दिनुभयो । उता यसको निमित्त सद्भावना मनमा जगाउन मैत्री, करुणा, मुदिता र उपेक्षाको व्याख्या गर्नुभयो । मैत्रीको तात्पर्य हो , मानव जीवन मात्रको दुःख-सुख समान देख्नु, करुणाको अर्थ हो दुःखीप्रति सदा सहानुभूति र सहयोग गर्नु, मुदिताको अर्थ हो, अरुको राम्रो-कुशल हेरेर मन प्रसन्न हुनु, उपेक्षाको अर्थ हो, मनपर्ने-मननपर्ने भाव नराख्नु । यी चारवटा गुण पनि सम्यक् संकल्पलाई आधार हो वा प्रेरक-बल हो । बुद्धको यस्तो प्रेरक-बल कतै सैद्धान्तिक दृष्टिले नै सार्वभौमिक हो । हाम्रो सह अस्तित्व सिद्धान्त

वचाउन, भातृत्व बलियो गर्न, मानव-मानव एउटै होस् भन्ने भावना साकार रूपमा ल्याउन हामी त्यसैले सम्यक्-संकल्प भएका प्राणीहरू हुन सकोस् । अस्तु ।

सम्यक् – वचन

मानव मनोवृत्तिको सक्रिय रूप काम हो, कुरा त्यस्को व्यञ्जनात्मक स्वरूप हो । शाक्यपुत्र सिद्धार्थ कुमार बुद्ध हुनुभइसकेपछि विश्व-हित, विश्व-सुखको निम्ति आजबाट पच्चीस सय वर्ष आगाडि अष्टलोक धर्मले हाम्रो समाजको अहं वा ममभावले भरिएको अन्धविश्वासलाई हटाउन जुन सिंहनाद बुद्धले गर्नुभयो त्यो सबै त्रिपिटकमा समावेश भएका छन् । त्रिपिटकमा आर्य अष्टाङ्गिक मार्गको धेरै महत्व छ । यो सम्मावाचा अर्थात् सम्यक् वचन पनि त्यसैको नै तेस्रो मार्ग हो ।

बुद्धले बुद्ध हुनुभन्दा अगाडि पुन्याउनुभएको बुद्धकारक धर्म अर्थात् दशवटा पारमिता मध्ये सत्य पारमिताको व्याख्यानमा सत्यको स्वरूप देखाई जुन वचनको प्रयोग स्वयंले गर्नुभयो, त्यस वचनको सारांश हाम्रो दैनिक जीवनको घटनासँग घनिष्ठ सम्बन्ध रहेको छ । अनि त्यसैले अप्रतिकूल भएका वचन नै सत्य वा सम्यक् वचन हो । गरिएको जस्तै वचन पनि सत् गर्नको लागि कर्म पनि सत् नै हुनुपर्छ भन्ने हुँदैन । प्राणीघातको असत् कर्म गरिसकेपछि गरेको हो भनि भनेमा उसको कर्म असत् भएपनि वचन सत् हुन्छ । तसर्थ, कर्मसँगै अविपरित भएको वचन नै सत्य हो फेरि त्यो सत्य वचनको असाधारण प्रभाव सम्बन्धमा धेरै बुद्धका बौद्ध साहित्यमा बोधिसत्व कालको उदाहरण दिई राखिएको छ । वट्ट-जातकको एउटा कथा छ, बट्टाईको आफू बसिरहेको जङ्गलमा एकपटक आगो लाग्यो । उसको खुट्टा बलियो भिएन । उड्नलाई पुग्दो पखेटा थिएन । अनि यथार्थ घटनाको सम्बन्धमा भएको सत्य वचनको प्रयोगले तत्क्षणमा नै त्यो 'दावगि' शान्त भएर गयो । परित्राणको यो सूत्रको व्याख्यामा यो सत्य वचनको महत्व र प्रभावले अहिलेसम्म ठाँउ लिइरहेको छ ।

सुत्त निपातको सुभाषित-सुत्तमा चारवटा अंगले युक्त भएको विद्वानजनहरूले बोल्ने राम्रो, दोष रहित भएको वचन सम्बन्धमा भगवान् बुद्धले भन्नुभएको छ-“यदि वचनको प्रयोग गर्न हुने भए प्रयोग गर, निर्दोषी, अर्थयुक्त, सत्य । अन्यथा मौन नै उत्तम हुन्छ ।”

यो नै बुद्धको वचन सुनी भिक्षु वंगीसले बुद्धलाई वन्दना गरी यो स्तुति गरे :-

“त्यसतो मात्र कुरा गर , जसले आफूलाई पनि अरुलाई पनि दुःख र कष्ट हुँदैन, यस्तो नै वचन राम्रो पनि हुन्छ ।

आनन्ददायी प्रिय वचन मात्र बोल, नराम्रो वचन छोडी अरुलाई प्रिय हुने वचन मात्र बोल ।

सत्य वचन नै अमृत वचन हो, यो सनातन धर्म हो । सत्यको अर्थमा तथा धर्ममा प्रतिष्ठित भईरहेका सज्जनहरूले यस्तो भनी भनिराखेको हो ।”

मंगल सूत्रमा त यो सुभाषित वचनलाई पनि मानव जीवनको मङ्गलकारक मध्ये एउटा भनी भनिराखेको छ । सम्यक् वचन आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग अन्तर्गत भएर, यो चारवटा आर्यसत्यमा पनि अन्तर्गत भएको छ । कारण आर्यसत्यको चारवटा सत्य अष्टाङ्गिक मार्गको सफलता हो । भ्रुठो नबोलिकनै भएको कुरा बोल्नु सम्यक्वचनको एउटा गुण भएर सत्यपरायण र यथार्थवादीको पर्यायवाची शब्द जस्तै सम्यक्वचन हुन आँउछ । यथार्थवादी सभामा, परिषदमा, आफन्तहरूको समूहमा, पञ्चायतमा अथवा राजसभामा जहाँ पनि आफूलाई केही सोध्दा त्यसै नै भन्छ, जसरी आफूलाई थाहा छ, बुझेको छ, भएको छ । उसले आफूले थाहा नभएको, नबुझेको, नसुनेको भए त्यस्तै नै भन्छ-मलाई थाहा छैन, बुझेन, सुनेन, देखेन । सम्यक्वचनवादी आफ्नो निम्ति घुमाएर कुरा गर्दैन न परको निम्ति नै कुरा गर्छ फेरि न केहि लौकिक पदार्थको निम्ति नै थाहा पाँउदा पनि बुझ्न पचाई बस्छ ।

सम्यक् वचनको अनुयायीले चुगली कुरा छोड्छ । उसले यताको कुरा लगी उता सुनाउँदैन, उताको कुरा ल्याई यता सुनाउने पनि गर्दैन । कारण उ भ्रुगडाको बीउ बन्न सक्छ । सम्यक् वचनका प्रेमी स्वभावतः पारस्परिक ईर्ष्या र द्वेषले छुट्टिरहेकाहरूलाई मिलाउन इच्छुक हुन्छ । सम्यक् वचनको अर्को तात्पर्य क्रोधवाणीमा संयम हो, फेरि च्वाक्क ठूलो स्वरमा कराउने बानीबाट विरत हुनु हो । कडा वचन छोडी नरम वचन बोल्दा सुन्नेहरूको कानलाई सुख दिन्छ, प्रेमभावको वृद्धि गर्छ । यदाकदा कडा वचनबाट विरत हुन उपहासबाट अविचलित हुने शक्ति पनि मानिसमा चाहिन्छ । अन्यथा आफ्नो उपहास सुन्दा एकपटक हाम्रो स्वर ठूलो हुन्छ, कडा हुन्छ । स्वर ठूलो हुने र कडा हुनेको तात्पर्य स्वरको उच्चतामा मात्र निर्भर हुँदैन । शब्द प्रयोग सानो स्वरले नै भएपनि त्यस्तो शैलीको त्यस्तो प्रयोग भइरहन्छ जसले मनमा बाँधिन्छ, मनमा नै रहन्छ, मनमा दुख्छ । आजको सभ्य समाजमा यस्तो कटुवचनको नै बढी प्रयोग भईरहेको छ । व्यंगवाणी यसको सन्तान हो । यस्तो वाणी अलग भएर बस्नुमा अरुको मन नदुख्ने मात्र होइन,

आफूपनि बहुजनप्रिय हुनु हो । त्यसैले वचन प्रयोग स्नेहशील, प्रेमभावजन्य हुनुपर्छ । यसको निमित्त समयानुकूलको ज्ञान हुनुपर्छ, अनि उ धार्मिक वा युक्तिले युक्त हुन सार्थक र सह मतलबको पक्षपाटी पनि हुन आवश्यक छ । सत्य र मृदुवचन सम्यक्वचनको शाखा सहभाव हो । कहिलेकाहीँ सत्य र कटु वचनको पारस्परिक संघर्ष हुँदा सत्यको विजय हुन्छ । त्यसैले सायद मृदु वचन भन्दा सत्य वचन श्रेष्ठ हुन्छ । फेरि वाणीले कर्मको प्रचारण वा प्रकाशन शक्तिको प्रतिनिधित्व पनि गर्छ । एकजना ऋषिले बाघको छाला विछ्याई भरि पानी भएको कमण्डलु एउटा अगाडि राखी बाटोको बीचमा बसे । पथिक दम्पतिले बेहोशले त्यो कमण्डलु खुट्टाले हान्दा पानी सबै पोखियो । ऋषिले उनीहरूलाई सराप दिए, भोलि सूर्य नउदाउँदै तँ मरोस् ! सराप सुन्दै लोग्नेचाहिँ अचेत भए । स्वास्नीले आफ्नो पतिव्रताको गुण सम्झी उनले पनि भनिन्, यो नै गुणको प्रभावले सूर्य त्यसवेलासम्म नउदाओस् जबसम्म मेरो स्वामी सचेत हुँदैनन् । प्रतिज्ञा सफल भयो । यो कथामा माथिका सत्कर्मको र सत्यवचनको श्रेष्ठत्व एवं धर्मको शक्तिलाई वाणीले देखाउनु, दुईवटा कुराको प्रतिनिधित्व गर्ने भाव सन्निवेश भएको छ । जुन वचन सत् कर्मको आधारमा स्थित भइरहन्छ उसको विजय सुनिश्चित छ । यस्तो उदाहरण अंगुलिमाल आदिको वचन प्रतिज्ञामा पनि देखाउन सकिन्छ । सम्यक् वचनको सम्पन्नता सत्यतामा, पारस्परिक प्रेमको वृद्धि र विन्नमतामा जति निर्भर हुन्छ त्यति नै अर्थयुक्त हुनमा भइरहेको छ । फेरि जब अर्थयुक्त वा सार्थकको कुरा आँउछ, त्यसवेला लौकिक लोकोत्तरको कुरा वा व्यवहारिक र परमार्थिकको कुरा पनि निस्कन्छ । व्यवहार सुविधाको निमित्त बुद्धले सम्मृति र परमार्थिक दुई प्रकारका प्रवचन गर्नुभएको छ । जुन प्रवचन पदार्थको उपर निर्भर भइरहेको छ, त्यस प्रवचन मानसिक स्वच्छताको महान् विकास हो । वास्तविक रूपमा त्यो भावजन्य भए पनि परमार्थ दृष्टिले अभाव नै सिद्ध हुन्छ । बुद्धको यो व्यवहार कुशलता व्यवहारिक सुविधाको निमित्त बौद्धिक विकास भएको विशेषता र अखण्डित स्वीकारोक्तिको चिन्ह भएर रत्यो । तसर्थ लोक सम्मृतिको कारणले संकेत वचन सत्य हो । बुद्धको व्यवहृत वचन असत्य होइन ।

संज्ञाको सम आधारभूत परमार्थ चारवटा छन् । ती हुन् चित्त, चैतसिक, रूप अनि निर्वाण । यसको आधारमा हामीले व्यवहारमा सरलता ल्याउन जुन विद्यमान अविपरित भूत पदार्थको प्रति केटा-केटी आदि शब्दको आरोप गरिरहँदा त्यो परमार्थको दृष्टि अभाव प्रतीत हुन्छ । संज्ञा र गुणले रिक्ततामा पदार्थको सत्ताविहीन हुने अवस्थामा पदार्थ मौनावस्थामा पर्दछ अथवा पदार्थको अभिव्यञ्जन हीनावस्था हुन्छ । अतः एउटा (स्वभाव) धर्म अर्को धर्मसँग अन्योन्याश्रित सम्बन्ध हुँदैन । यसले नै अर्को यो कुरा पनि भन्छ, गुण अतिरिक्त द्रव्यको सत्ता अभाव सिद्ध हो । भिन्न भिन्न इन्द्रिय ग्राह्य अतिरिक्त मूलभूत पदार्थको पृथक सत्ता निरावलम्बन हो । वचनद्वारा देशना त्यसको विषय नभएकोले उक्त तत्व वचनले प्रकट नभइकन मनले गोचर हुन्छ, अर्थात् परमार्थ मानसिक विषय तत्व हो । यसले वाणीको असक्तता देखाउँछ ।

व्यवहार परमार्थको प्रतिबिम्ब हो । पदार्थको उपरे व्यवहृत वचन परिकल्पित हो , फेरि वस्तुको प्रति आश्रित संज्ञा पराधीन वा परतन्त्र हो । पदार्थको स्वतन्त्र रूपले नास्तिकत्वको परिनिष्पन्नावस्था नै परमार्थ हो । धर्म भूतको कारणले परमार्थ वचन सत्य हो । वस्तुतः व्यवहार कुशल भएका लोकनाथ शास्ताको व्यवहारिक सम्मतको सिलसिलामा मृषाभाषण अवक्तव्य हो ।

व्यवहारिक संज्ञा परोक्ष ज्ञान र परमार्थिक एउटामा अर्को आश्रित रहेको हुन्छ । त्यसैले त्यसको विशिष्ट स्वरूप हुँदैन । परिनिष्पन्न सत्य अद्वैत वस्तुको ज्ञान हो । परिनिष्पन्नको नै अर्को नाम तथ्यता, भूत र परमार्थ आदि हो तथा त्यस्तै नै भिन्न-भिन्न मानसिक व्यापारले अतिरिक्त आत्माको सत्ता अपरिग्रहणीय छ ।

सम्यक्-वचन हाम्रो व्यवहारिक जीवनमा कति प्रतिफलदायक छ यो केही समयको परीक्षणले वा अनुभवले नै भन्छ । फेरि आजको हाहाकार र अशान्ति जति यसलाई उपेक्षा गर्ने कारणजन्य हो यो पनि स्वयं विचार गर्न सकिन्छ । अस्तु !

सम्यक्-कर्मान्त

सम्यक्-सम्बुद्धले आफ्नो जीवन कालमा विश्वशान्तिको निमित्त जुन मध्यममार्गको उपदेश गर्नुभयो त्यसैलाई नै आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग भनिन्छ । ती हुन्: सम्यक्-दृष्टि, सम्यक्-संकल्प, सम्यक्-वचन, सम्यक्-कर्मान्त, सम्यक्-आजीविका, सम्यक्-व्यायाम, सम्यक्-स्मृति र सम्यक्-समाधि । यी आठवटाको दोष रहित सुवचन बोल्नु, पापरहित सत्कर्म गर्नु, निर्दोषी जीविका गर्नु, असल उद्योग गर्नु, कुशल चरित्रमा स्मृति राख्नु र असल कुरामा चित्त एकाग्र गर्नु । त्यसैले सम्यक्-कर्मान्त अर्थात् पाप रहित सत्कर्म गरिरहनु आर्य अष्टाङ्गिक मार्गको चौथो विवेचनीय मननीय विषय हो ।

दृष्टि दोषबाट मुक्त भइसकेपछि विशुद्ध संकल्प मानिसले गर्छ, अनि सुवचन भाषी भएर नै वास्तविक रूपमा सम्यक कर्ममा रत हुन सक्छ । अनि सम्यक्-कर्मान्तको मूल उद्देश्य हो , परप्राणी हिंसा नगर्नु, परवस्तु चोरी नगर्नु, दुराचार काम नगर्नु । यो तीनवटा दोषपूर्ण काम नगर्नु अर्थात् आफूले त्यस्तो शारीरिक दुष्कृत्य नगर्नु जसले आफू र परलाई दुःख हुन्छ, अनि त्यस्तो शारीरिक सत्कर्म गर्नु जसले आफू र परलाई कुनै केही पनि हानी दुःख हुँदैन, यसलाई नै सम्यक्-कर्मान्त भनिन्छ ।

हिंसाबाट बच्न अहिंसाको शिक्षा आवश्यक हुन्छ, फेरि वास्तवमा भन्नुपर्दा अहिंसाको शिक्षालाई नै धर्मको मूल वा पृष्ठभूमि भन्दा अत्युक्ति हुँदैन । कारण यो अहिंसाको शिक्षामा नै मैत्री, करुणा, सत्य शीलादि सम्पूर्ण गुण धर्म अन्तर्गत भइरहेको छ । परन्तु मानवहरूको विचार-शैलीको विचित्रता हो, मानिसको हिंसामा मानव-न्यायालयमा हिंसाको यस्तो कुनै कानुन छैन । वेदनाको संसारमा हिंसा जो कसैलाई पनि आफ्नो हुन्छ, उसको प्रति अन्याय नै स्वयं सिद्ध हो ।

धार्मिक मानिसहरूको विश्वास हो, कानुन शब्दको एउटा बहस मात्र हो । हिंसाको क्षेत्रमा धार्मिक मानिसहरूले कानुन निर्माणमा जोड दिएन अनि हृदय परिवर्तनमा पनि ध्यान दिएन । उल्टो दैव भयले दैव भीरु भएर सम्यक् कर्मान्त काम अर्थात् अहिंसा शिक्षालाई उल्लंघन गर्छ । बुद्धको समयमा पनि धर्माचार्यहरूले स्व-स्वार्थवश धर्मको नाममा अनेक प्रकारले यज्ञ, होम, देव-पूजा सँग-सँगै हिंसा, बलि अफ्र नरबलि समेत गराउन अनेक मोहक लालसा देखाउने हो । हिंसाके रौद्रताले अशरण प्राणीहरूलाई यसप्रकार भय, त्राश र दुःख दिइरहेको समयमा बुद्धले अहिंसाको निमित्त क्रान्ति ल्याउने आफ्नो शान्ति-शिक्षा वा उपदेश दिनुभयो । अनि अहिंसाको यो शिक्षाले मानवहरूलाई मात्र होइन, अपितु देवादिहरूलाई सम्म पनि प्रभावित गर्‍यो । फेरि यो बहुजन हितायको काम वहाँले धेरै नरनारीहरूलाई सहयोग दिए । यसको उज्ज्वल प्रमाण पर्याप्त रूपमा बौद्ध वाङ्मयमा छ । आज पनि लोकमा त्यहि नै अहिंसाको आदर्श लिई विश्वमा एकता र शान्ति ल्याउने धेरै प्रयत्न देशका प्रमुख-प्रमुखहरूले गरिरहेका देख्न सक्छौ । वास्तवमा भन्नुपर्दा पर हृदयतिर आँखा लगाउन सके भने नै अहिंसाले प्राणीहरूलाई कति शान्ति दिन्छ, भन्ने थाहा पाउन सकिन्छ । त्यसैले बुद्धले भन्नुभएको छ –

“आफ्नो सुखको कारणमा सुख इच्छा गर्ने प्राणीहरूलाई दण्डले वा शस्त्रले प्रहार गर्नेलाई पछि सुख हुँदैन ।”

अहिंसा एउटा ‘अ’ उपसर्गले युक्त भएको शब्द हो । अहिंसाको अर्थ हो, कसैलाई नमार्नु, दुःख र कष्ट नदिने । संसारमा ठूलूला जुनसुकै धर्ममा पनि कसैलाई मारी दुःख दिन हुन्छ, भनी भनिएको छैन । तर यो सिद्धान्तलाई तखता माथि राखी धार्मिक शास्त्र सम्मत अनुसार नै भन्दै विधि पूर्वक अहिंसा धर्म वा करुणा-धर्मलाई विर्सी आफू र अरुलाई हानी हुने, दुःख हुने हिंसा वा बलि कर्ममा मानिसहरू दौडिरहेका पनि देखिन्छन् । यस्तो परस्पर विरोधी धर्मको नाममा भइरहेको मध्ये जुनमा तथ्य हुन्छ, केहि मात्र धर्मको अभिप्राय बुझेपनि स्पष्ट नभएको होइन । कुनै कविले भनेका छन् :-

अन्यस्थाने कृतं पापं, धर्मस्थाने विनश्यति ।

धर्मस्थाने कृतं पापं, वज्रलेखो भविष्यति ॥

अर्थात् :-

अन्य ठाउँमा गरिएको पाप धर्मस्थानमा वा तिर्थस्थानमा सिध्याउन सकिन्छ, तर धर्मस्थानमा गरिएको पाप कहिले पनि सिध्याउन सकिँदैन त्यो वज्रलेख भइरहन्छ ।

यो दृष्टिले अन्य ठाउँमा मारेको पाप भन्दा धर्मस्थानमा अफ्र धर्म साक्षी राखेर देवस्थानमा मारेको पाप ? साँच्चै भन्नुपर्दा कुरा यति मात्रै होइन । बौद्ध मतानुसार गरेको पाप मोचन गर्नु भनेको असम्भव हो । पापको भोग खराब कामको प्रतिक्रिया अवश्यमेव नै आउँछ ।

धर्म-अधर्म, पाप-पुण्य, भूटो-सत्यको कसौटी हो, पर-प्राणीको सुख र दुःख । प्राणीहरूलाई दुःख दिने स्वभाव अधर्म, पाप वा अकर्तव्य हो, सुख दिने धर्म, पुण्य वा कृत्यकर्म हो । हिंसा त्यसैले कृत्य-कर्म होइन किनभने युद्ध मानव कर्म होइन । त्यसैले मानवहरूले बुद्धको अहिंसादिको शिक्षा लिनुको तात्पर्य नै विश्वास र भ्रातृत्व भावना जागृत गरी विश्व-बन्धुत्वलाई राम्रो पृष्ठभूमि तयार गरी लानु हो । जसले अनि कुशलता पूर्वक नै आजको वैज्ञानिक युगमा भयंकर विनाशकारी शास्त्रादिले ल्याउने अशान्ति नरहन सक्छ ।

यो भयो शारीरिक सुचरित्रको प्रथम चरित्र । दोस्रो वा तेस्रो शिक्षाको मूलभूत उद्देश्य पनि वास्तवमा भन्दा उपरोक्त विश्वास र भ्रातृत्व भाव जगमा ल्याउनु नै हो, जुन बिना शान्ति सम्भव छैन । चोरी काम कति अशान्ति फैलाउने काम हो, त्यो भन्दा बढी मानिसको ममताको आत्मीयतामा धक्का दिने काम हो । जसले पारस्परिक सहलह

भाव र विश्वास नै नहुने बनाइदिन्छ । त्यस्तै नै तेस्रो शिक्षा काम व्यभिचार स्वभाव छोड्नमा आशंकाजन्य अप्रियकर स्वभाव ईर्ष्या र भगडा केही नपाई मानव परिवारमा विश्वासपूर्ण स्नेह-सुखको धारा बगिरहन्छ ।

यसप्रकार खराब हुने हिंसा, चोरी, व्यभिचार छोडी अहिंसा, अचोरी, सत्य विश्वास सम्पूर्ण शरीरले गर्ने पाप वा अकुशलबाट बच्ने शुद्ध भएको कर्म वा काम गरी रहनुलाई नै सम्यक्-कर्मान्त भनिन्छ । यो सम्यक्-कर्मान्तको परिपालनले त्यसैले मानवहरूलाई आफू र परलाई हित र सुख भएर शान्ति र कल्याण नै हुन्छ । यसलाई विस्तार विस्तारले आफूले अपनाउँदै जानुको तात्पर्य नै विस्तार विस्तारले हित र सुखको बाटोमा अग्रसर हुने हुन्छ ।

अस्तु !

सम्यक्-कर्मान्त निहितं ।

सम्यक्-आजीविका

सम्यक्-आजीविका- यो आर्य अष्टाङ्गिक मार्गको पाँचौं मार्ग हो । बौद्ध धर्मको विशेषता यसैमा छ । भन्न सकिन्छ, विश्व युद्धबाट त्रस्त भइरहेको आजको युगलाई बौद्ध-धर्मको कति आवश्यकता छ । सम्यक्-आजीविकाको शाब्दिक अर्थ हो, पवित्र जीवन अर्थात् सत्यतापूर्वक आफ्नो इलम समाती कमाई खाएर जीविका गर्नु, हृदय पवित्रता र व्यवहार कुशलता बनाई स्वार्थ रहित जीवन व्यतीत गर्नु । पाली वाङ्मयबाट भन्नुपर्दा- “अरिय सावको मिच्छा आजीवं पहाय सम्मा आजीवेन जीवकं कप्पेति अयं वुच्चति सम्मा आजीवो” अर्थात् मिथ्या जीवन छोडी ठीक इमान्दारी पूर्वक जीवन व्यतित गर्नुलाई नै सम्यक्-जीवन भनिन्छ । इलम नभएर पेटको निमित्त चोरी गरी, लोभलालच देखाई खानेहरूको कुरा अर्कै छन् ।

बुद्धको आठवटा शिक्षामा स्वच्छ विचार, सदाचार, सत्कर्म तथा इमान्दारी पूर्वक आफ्नो इलम लिई कमाई गरेर जीविका गर्नमा जोड दिइराखे । मिथ्या आजीव कस्तोलाई भनिन्छ, यो विषयमा पनि पाली साहित्यमा राम्ररी भनिराखिएको छ ।

1. सत्य वाणिज्जा अर्थात् हिंसा र युद्धलाई उपयोगी हुने शास्त्रको व्यापार ।
2. दास वाणिज्जा अर्थात् हिंसाको लागि पशु बेच्नु वा हिंसा गरी मासु बेच्नु ।
3. मज्ज वाणिज्जा अर्थात् मानिसलाई राक्षस गराइदिने रक्सी बेच्नु ।
4. सत्त वाणिज्जा अर्थात् हिंसाको लागि पशु बेच्नु वा हिंसा गरी मासु बेच्नु ।
5. विस वाणिज्जा अर्थात् विष बेच्नु जसले आत्मा हत्या गर्न टेवा दिन्छ ।

यी पाँचवटा कर्म बौद्ध गृहस्थहरूले गर्न हुँदैन । यसको अतिरिक्त अरु सबै इलमले जीवन व्यतीत गर्नु धार्मिक शब्दमा सम्यक्-आजीव भनिन्छ ।

प्रव्रजितहरूका लागि कहना, लपना अर्थात् केवल जीविकाका निमित्त मात्र चीवर ओढी आफूसँग नभएको गुण देखाई मानिसहरूलाई प्रभाव पार्नु, लाभ सत्कारका उपाय मात्र खोजिरहनु, आफूभन्दा ठूला-बडाहरूलाई तल खसाएर आफू माथि जान खोज्नु यी सबै श्रमणहरूलाई सुहाउँदैन । जसको काम र कुरा सुहाउँछ, उसलाई जुन पनि आशीर्वाद नै हुन्छ, अभिशाप हुँदैन ।

मानिसहरूको स्वार्थ र संकीर्ण विचारले गर्दा राजनीति र व्यापार नै ठग विद्या सम्भ्रसकियो । विचार शक्ति कमजोर भएका कतिले पञ्चशील लिएर पसलमा बस्नु पनि अयोग्य सम्भ्रन्छन् । पसलमा बस्दा कसरी इमान्दार हुन सकिन्छ, भूठो कुरा बोल्नुपर्छ, फाइदा धेरै लिनुपर्छ, इत्यादि विचार बढी भएको चिन्तन हो । बुद्धले पसलेहरूलाई इमान्दारी भएर आफ्नो इलम गर्न सक्ने मात्र होइन व्यापार कुन किसिमले उन्नति हुन्छ, भन्ने उपाय समेत देखाउनु भएको छ । बुद्धको सन्देश हो, पसलमा बस्न वा व्यापारमा लाग्न बुद्धि वा दिमागको आवश्यकता छ अर्थात् कुशाग्र बुद्धि चाहिन्छ । कोइलीले जस्तै दिमागको काम लिन सक्ने हुनुपर्छ । अंगुत्तर निकायको भनाइ अनुसार व्यापारी जीवन सफल गर्न तीनवटा अंगले पूर्ण हुनुपर्छ । “तीहि भिक्षुवे अंगेही समन्नागतो वाणिजो न चिरस्सेव महन्तं.....।” अर्थात् “भिक्षुहरू ! तीनवटा अंगले युक्त पसले छिट्टै सम्पन्न र समृद्धशाली हुन्छ ।” यी तीनवटा अंग हुन् :-

पसलेको आँखा भएको हुनुपर्छ, उत्साह र व्यवहार कुशलता भएको हुनुपर्छ तथा अरुलाई भरोसा दिने हुनुपर्छ ।

जुन व्यापारी उन्नतिको इच्छुक हुन्छ उसले प्रयत्नपूर्वक काम गर्न कहिल्यै बिहान, बेलुका भन्दैन, फेरि बेचेको वस्तुबारे राम्ररी ज्ञान भएको हुनुपर्छ, यति पैसाले किनेर यतिमा बेच्दा यति लाभ हुन्छ भन्ने चिन्तन-शक्ति भएको हुनुपर्छ। त्यति मात्र होइन जुन गाँउमा वा नगरमा वस्तुको मात्रा र पूर्ति अधिक र सुलभ हुन्छ त्यहाँबाट त्यो वस्तु दिई दुर्लभ र माग बढी भएको ठाँउमा लगी व्यापार गर्ने कुशलता हुनुपर्छ। बरु कुनै व्यापारीले चीज किन्ने एउटा तराजुले बेच्ने अर्को तराजुले गर्ने आफ्नो व्यापारिक लाभ हो भने त्यो भ्रम मात्र हो। चिनीमा पिठो मिसाउनु, दुधमा पानी मिसाउनु, शुद्ध घ्यूमा अशुद्ध घ्यू मिसाउनु साँच्चैको व्यापारीक उन्नति होइन। किन कि एकपटक धोका दियो कि उसलाई कसैले पनि विश्वास गर्दैन। यो व्यापारिक हानी हो। बेइमान भयो भने उसलाई एकपटक लाभ हुन्छ तर उसले इमान्दारीलाई लात हानेकोले इष्टमित्रहरू पनि टाढिँदै जान्छ, अनि उसले व्यापारीक जीवनको सफलता प्राप्त गर्न सक्दैन। भनिएको पनि छ, मानिस जोख्नु एकपटक सुन जोख्नु सयपटक।

किन्न आउने ग्राहकहरूसँग प्रेमपूर्वक कुरा गर्न जान्नु अर्थात् चित्त बुझ्छ लिनुहोस् नभए म तपाईंलाई के भनू भनेर व्यवहार कुशलता पनि बनाउनुपर्छ। व्यापारीक मानिसलाई इमान्दारीको कति आवश्यकता छ त्यति नै कोमल पनि हुनुपर्छ। व्यवहार कुशलता भनेको केवल पसलेहरूको जीवनलाई मात्र होइन, राजादेखि लिएर रङ्गसम्मलाई चाहिन्छ। अनि मात्र सबैको सम्यक् जीवन व्यतित गर्न सकिन्छ। विचार गरौं, २५२८ वर्षभन्दा पहिले बुद्धले दिनुभएको उपदेश आजसम्म पनि नयाँ नै छ। बुद्धले सम्पूर्ण इलम भन्दा पनि किसानी कामलाई नै श्रेष्ठ इलम भनी भन्नुभएको छ। कारण किसानी काम कसैलाई पनि हानी हुँदैन फेरि सबैको जीवन त्यसैमा नै निर्भर हुन्छ। जीवन सफल गर्न उत्साह र बुद्धि तथा सहयोग चाहिन्छ भनेर त बुद्धले बारम्बार आज्ञा गर्नुभएको हो। गृहस्थ जीवनी इमान्दारी र शान्तिमय गर्न आमा बुबाले छोराछोरी प्रति गर्नुपर्ने कर्तव्य जस्तै स्वास्नीले लोग्ने प्रति लोग्नेले स्वास्नी प्रति गर्नुपर्ने कर्तव्य, मालिकले सेवकप्रति, सेवकले मालिकप्रति गर्नुपर्ने कर्तव्य बुद्धले राम्ररी देखाउनु भएको छ।

आमा-बुबाले छोरा-छोरीहरूलाई चाहिँदो शिक्षा दिनुपर्छ। समयमा नै बिहे गरिदिनुपर्छ। समयको मतलब गर्नु अघि विवाह गरि दिनुपर्छ भनि केही थाहा नहुँदै बिहे गरिदिने होइन। हो आजकल आमा-बुबाले छोरा-छोरीलाई बिहे गरिदिनु पर्छ भन्ने नियम नै छैन भने पनि हुन्छ केवल नेपाल जस्तै पछि परिरहेको देशमा मात्रै बाँकि रहेको छ।

लोग्नेले स्वास्नीलाई आफ्नो साथी जस्तै व्यवहार गर्नुपर्छ अथवा अर्धाङ्गिनी सम्भन्नुपर्छ। प्रेमपूर्वक देवी आदि प्रिय वचनले सम्बोधन गर्नुपर्छ। श्रीमतीलाई टाउको दुखेर सुत्दा पनि खुब गाली गरेर काम गराउनु ठीक हुँदैन। बुद्धले भन्नुभएको पनि छ, “भरिया परमा सखा” अर्थात् श्रीमती भनेको परम साथी हो। कमाएर राखेको धन सबै गृह लक्ष्मी सम्भरेर दिनु, आफ्नो शक्ति अनुसारले राम्रो भएको लुगा र अलंकार पनि दिनुपर्छ। तर यति मात्रले पनि शान्ति हुँदैन। श्रीमतीले पनि गर्नुपर्ने काम आफ्नो कर्तव्य सम्भरेर गर्नुपर्छ। धन सम्पत्तिको राम्ररी रक्षा गर्नुपर्छ। त्यसो नभए मितव्ययी अर्थात् आमदानी हेरेर खर्च गर्ने कसरी? त्यसैले लोग्ने-स्वास्नी दुवै इमान्दारी र विश्वासपात्र भए भने मात्र जीवन सफल हुन्छ, सम्यक् जीवन हुन्छ।

मालिक आफ्नो सेवकसँग पशुलाई जस्तै जुन काम पनि गराउनु हुँदैन। मालिक काम दिने मालिक हो भने सेवक आफ्नो कामको मालिक हो। त्यसैले सेवकसँग मानिसको रुपमा व्यवहार गर्नुपर्छ। सेवकको परिश्रम र काम हेरेर ज्याला नदिनु, समय-समयमा छुट्टी नदिनु, रोगी हुँदा औषधी नगरिदिनु, मालिकको दानवता हो। कारण सेवक पनि एउटा मानिस हो। त्यस्तै नै सेवकले पनि आफ्नो कर्तव्य नटुटाई, अलछ्छी नभई काम गर्न सक्नुपर्छ। अलछ्छी हुनु, इमान्दारी नहुनु, आफ्नो परिश्रम बचाउने हो भने, आफ्नो कर्तव्यको हानी गर्ने पनि होइन भनी भन्नु हुँदैन। यस्तो पारस्परिक मानवी मित्रतापूर्ण व्यवहार गरी जीविका गर्नुलाई नै सम्यक्-आजीव भनिन्छ।

राजाले प्रजालाई आफ्नो छोराछोरी जस्तै समान कुशल शासन गर्नुपर्छ। अर्थात् प्रजा राजाको निमित्त होइन राजा प्रजाको निमित्त हो। अनि मात्र सम्यक् जीवन बिताउन सकिन्छ। त्यसैले नै हो सम्राट अशोकले परम्परादेखि चलिआएको प्रजा राजाको निमित्त भनेको नीति “प्रजा राजाको निमित्त” भनी आफ्नो सिद्धान्त खण्डन गरी “राजा प्रजाको निमित्त” भनेको नीति लिई राज्य गरे। त्यसैले सम्राट अशोकको जीवन सम्यक्-आजीवको जीवन भयो।

अस्तु !

सम्यक्-आजीव निहितं।

सम्यक् – व्यायाम

सम्यक्-व्यायाम आर्य-अष्टाङ्गिक मार्गमा छैठौं मार्ग हो । यसको अर्थ हो, असल काममा प्रयत्न वा कोशिस । साधारण लोक जीवनको अनुभवले नै हामीलाई थाहा छ, बिना प्रयत्नले केही काम-कुरा हुँदैन । भन् लोकोत्तर धर्ममा यसको कति आवश्यकता हुन्छ । सम्यक् दृष्टिले दृष्टिगत विशुद्धता प्राप्त गर्छ भने त्यसलाई सम्पन्नतामा लैजाने काम सम्यक्-व्यायामले नै गर्छ, अनि त्यसलाई भरोसा दिन सम्यक्-संकल्प आँउछ । हामीलाई थाहा छ, जुन तथ्यबाट उनको श्रेष्ठत्वको ज्ञान नभएर पुगिरहेन जुन तथ्यबाट ज्ञान हुँदा पनि पुगिरहेन । यसको कारण हो, व्यायामको अभाव । भगवान् बुद्धले त्यसैले बल दुईवटा छन् भनी भन्नुभयो, एउटा ज्ञान-बल अर्को अभ्यास-बल । अभ्यास-बल बनाँउदै जाने बाटोमा वा असल काम गर्न लाग्दा रोकन आउने अवरोध ६ प्रकारका छन् :-

एकदमै चिसो, एकदमै गर्मी, एकदमै राती, एकदमै सबेरै, धेरै भोक लागेको, भरखरै खाएको (अल्लीहरू) मानिसहरूले काम गर्दैनन् ।

कल्प उत्थानको आरम्भमा मानिसहरूलाई खान पिउनमा केही दुःख थिएन, किनभने उनीहरूको कोशिस बलियो थियो । जब उनीहरूमा क्रमशः अल्ली भाव भएर आयो, क्रमशः नै खाने पनि लोप हुँदै गयो । भनिएको तात्पर्य हो, उद्योगी जीवनमा सम्पन्नता छ, अनुद्योगी जीवनमा रिक्तता । 'व्यग्धपज्ज' सूत्रमा यो जन्ममा सुख दिने धर्म चारवटा देखाइएको छ, अनि जसमा शिर्षस्थान नै उत्पन्न-सम्पदालाई दिइयो । उत्थान-सम्पदाको अर्थ हो, आलस्य रहित भएर शुभकार्यमा कोशिस गर्नु । यदि हामी कोशिस गर्नमा पछि पय्यो भने हामी आफूलाई प्राप्त हुने सुख सुविधाबाट पनि अवश्यमेव वञ्चित नै रहनुपर्ने हुन्छ । एकजना बर्मी भिक्षुको उक्ति अनुसार, चारवटा अधिपति मध्ये एउटामा मात्र अधिपति हुन सके हामी एक महान व्यक्ति हुन सक्छौं । ती चारवटा अधिपति मध्ये 'वीरियाधिपति' विष्यानुकूल हाम्रो ईष्ट अधिपति हो । बर्माको राष्ट्रपतिलाई पनि अधिपति भनिन्छ । वीरियाधिपतिको तात्पर्य हो वीर्यतापूर्वक काम गर्नु । अमेरिकाका एण्डु कार्नेगि एक गरिबका छोरा थिए, पछि ऊ धनी भएर जाँदा-जाँदा उनको तर्फबाट नियुक्त गरिराखेका उनीहरूलाई नै बस्ने एकजना मेनेजरले नै एक लाख पाउण्ड खाने सम्म भयो । उनको यही एउटै जन्ममा नै यति ठूलो परिवर्तन यो नै वीरियाधिपतिको चमत्कार हो । भगवान् बुद्धले भन्नुभएको छ, 'वीरियतो किं कम्मं नाम न सिज्झति' अर्थात् वीर्य वा कोशिसद्वारा कुनै पनि भनेका काम सिद्ध नहुने छ ? त्यसैले वीर्य एउटा जस-कसैसँग पनि हुनुपर्दछ अन्यथा उसको जीवन सधैं बाँच्न इच्छा नभई बाँचिरहेको असफलताले भरिएको जीवन हुन्छ ।

बुद्धले शिक्षानुसार मानिसको वीर्य आफ्नो चरित्र पवित्र गर्नमा हुनुपर्दछ किनभने मानिसको चरित्र नै मानव-जीवन उन्नति र अवनतिका कारण हो । त्यसैले सच्चा मानिसको निमित्त यस संसारमा त्यस्तो कुनै चीज छैन, जसको कारणले उ डराउँछ । उ डराउनुपर्ने हो, आफैं देखेर । त्यो धर्म त दुर्बलहरूको धर्म हो जुन धर्ममा आफ्नो कुकर्मको परिणामबाट बच्न कसैको शरण लिनजान्छ । सबलहरूको धर्ममा कसैको तर्फबाट भय-भीरु भएर शरण लिन जाने भन्ने हुँदैन । त्यो त सधैं आफ्नो सहायताका निमित्त आफ्नो शुभ कार्यमा नै निर्भर भइरहन्छ । भगवान् बुद्धले भन्नुभएको छ-

'आफूले गरेको पापले आफूलाई नै धमिलो पार्छ, आफूले नगरेको पापले आफूलाई नै शुद्ध गर्छ । शुद्ध र अशुद्ध आफ्नो नै तर्फबाट हुन्छ कसैले पनि कसैलाई शुद्ध गर्न या अशुद्ध गर्न सक्दैन ।'

यसप्रकार आफ्नो शुद्धिको जिम्मेदार आफू फेरि आफ्नो शुद्धि र अशुद्धिको कारण आफ्नो चरित्र भएर आफ्नो निमित्त आफैले अशल काममा प्रयत्नशील हुने प्रेरणा सम्यक्-व्यायामले दिन्छ । सम्यक्-व्यायामको चारवटा अङ्ग छन् :-

उत्पन्न भइसकेको अकुशललाई हटाउन कोशिस गर्नु, उत्पन्न नभएको अकुशललाई उत्पन्न नै नगर्नमा कोशिस गर्नु, उत्पन्न नभएको कुशललाई उत्पन्न गर्नमा कोशिस गर्नु, उत्पन्न भइसकेको कुशललाई अझ वृद्धि गर्नमा कोशिस गर्नु । बिना यी अङ्गहरूलाई अङ्गीकार नगरी कुशल कर्मको सम्पादन नै हुँदैन । किनभने श्रद्धा र प्रज्ञा भए मात्रले शुभ काम सिद्ध हुनु सम्भव हुन्छ । पौडी खेल्नु भनेको पानीमा जीउ डुबाई हात-खुट्टा सरसर चलाउनु, साइकल चढ्दा खुट्टाले पाउदानी घुमाउनु अनि हातले हेण्डेल समात्ने फेरि सिधा बस्नु हो । तर यति बुझेर पानीमा ओर्ली न कसैले पौडी खेल्न सक्छ, न कसैले साइकल चलाउन सक्छ । त्यसैले जुनसुकै कलामा निपुणता प्राप्त गर्न ज्ञान र इच्छा भएर पुग्दैन अभ्यास पनि चाहिन्छ । अनि भन् संसारको दुःखबाट मुक्ति प्राप्त गर्न कति अभ्यास चाहिन्छ, कसरी अभ्यास गर्नुपर्छ हामीले विचार गर्न योग्य छ । यहाँ कति अभ्यास गर्नुपर्छ भन्ने छोडी कसरी अभ्यास गर्नुपर्छ भन्ने प्रश्नको उत्तर भइरहेको यो नै सम्यक् व्यायामको चारवटा अङ्गको बाट नै अलि विस्तृत चर्चा गर्नु युक्ति युक्त देखिन्छ ।

कारण पद्धति समुचित भएपनि क्षमताको सार्थकता नै अवश्यम्भावी हो । अनि त्यो क्षमताले यति-उति भन्न नपरीकन नै हामीलाई लक्ष्यमा पुऱ्याइदिन्छ ।

अंगुत्तर निकायमा सम्यक्-व्यायामको यो चारवटा अंगलाई संयम प्रयत्न, प्रहाण-प्रयत्न, भावना-प्रयत्न र अनुरक्षण प्रयत्न भनी उपशीर्षक दिइएको छ । संयम-प्रयत्नको तात्पर्य जुन अकुशल, पापमय विचार अहिलेसम्म मनमा उत्पन्न नभएको गराइराख्ने प्रयत्न हो । उसले आँखाले रूप हेर्छ तर त्यसमा आँखा बाँधेर मज्जा लिँदैन । किनभने चक्षु असंयमले लोभ, द्वेष आदि अकुशल पापमय विचार मनमा बाँधिन्छन् भनेको उ सँग स्मृति हुन्छ । त्यस्तै नै अरु-अरु इन्द्रिय संयममा पनि । कारण इन्द्रिय संयम विना अकुशलको विरोध सम्भव छैन । त्यसैले बुद्धले एक ठाँउमा फेरि भन्नुभयो-

“आँखालाई वशमा राख्नु अशल, कानलाई वशमा राख्नु अशल, नाकलाई वशमा राख्नु अशल, मुखलाई वशमा राख्नु अशल, शरीरलाई वशमा राख्नु अशल, वाणीलाई वशमा राख्नु अशल, मनलाई वशमा राख्नु अशल, सम्पूर्ण इन्द्रियलाई वशमा राख्नेका भिक्षु सम्पूर्ण दुःखबाट मुक्त हुन्छ । ”

यसप्रकार नभएको बनाई राख्न संयम-प्रयत्न चाहिन्छ भने भइसकेकोलाई नवनाउन प्रहाण-प्रयत्न चाहिन्छ । मनमा जुन काम भोगको इच्छा भयो, क्रोध उत्पन्न भयो, हिंसक विचार उत्पन्न भयो त्यस्तै नै अर्को-अर्को अकुशल पापमय विचार उत्पन्न भयो वा भइसक्यो भने त्यसलाई ठाँउ नदिने, छोड्ने, विगारी पठाउने, सिध्याई पठाउने जुन प्रयत्न गर्छ त्यसलाई नै प्रहाण-प्रयत्न भनिन्छ । यसको निमित्त जुन काम-कुरा तृष्णा, द्वेष र मोहले भरिएको विचार आँउछ त्यसको ठाँउमा तुरुन्त शुभ विचार ल्याउनु, अशुभ विचारको दोष देख्नु, त्यस वितर्कमा मन नदिनु, त्यस वितर्कको संस्कार स्वरूप सृष्टि भएको देख्नु वा सहनु । आफूसँग नभएको कुशलमय वा कल्याणमय विचार प्राप्तिका निमित्त जुन प्रयत्न गर्छ त्यसलाई भावना प्रयत्न भनिन्छ । अनि जुन भइसक्यो त्यस संरक्षणका निमित्त निरन्तर गरिराख्ने प्रयत्नलाई अनुरक्षण प्रयत्न भनिन्छ । बुद्धले अर्को ठाँउमा आज्ञा गर्नुभएको छ -

“सम्पूर्ण पाप नगर्नु, कुशल मात्र गर्नु, आफ्नो चित्त वशमा राख्नु यो नै बुद्धको अनुशासन हो ।”

वस्तुतः सम्यक् व्यायाम बुद्धको अनुशासन पालन गर्ने पद्धति सिकाउने विधि-शास्त्र जस्तै भयो, किनभने यसमा पनि त पापकर्मले मानिसलाई निर्लिप्त गर्छ । अनि कुशल कर्ममा अग्रसर गराउने र त्यसैमा नै लीन गराइ राख्छ !

सम्यक्-स्मृति

हाम्रा भगवान् बुद्ध बोधिवृक्षको मुनी बसी भयंकर भन्दा भयंकर दमन गरी गर्न गाह्रो मारगणहरुलाई दमन गरी बोधिज्ञान प्राप्तपछि सबैभन्दा पहिले सारनाथ मृगदावनमा पञ्चवर्गीय भिक्षुहरुलाई धर्मदेशना गर्नुभयो । वहाँले उनीहरुलाई सम्बोधन गरी भन्नुभयो -“भिक्षुहरु, प्रव्रजित तिमीहरु दुई अन्त धर्मलाई छोड । एउटा शारीरिक पीडा दिने, अर्को भोग विलासमा लिप्त हुने । किनभने यसबाट कहिले पनि वास्तविक शान्ति प्राप्त गर्न सकिँदैन । यी दुईवटा अन्त छोडी अर्को बाटो जाऊ, जुन बाटोमा जाँदा चित्त परिशुद्ध भएर वास्तविक सत्य भेट्टाई शान्तित्व प्राप्त हुन्छ । त्यो हो, मध्यम मार्ग, बीचको बाटो ।” मध्यम मार्गको बाटो आठ वटा छन्, त्यसैले यसलाई आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग भनिन्छ । यो मार्गमा सातौँ अङ्ग हो, सम्यक्-स्मृति ।

सम्यक्-स्मृति भनेको के हो ? सम्यक्-स्मृति भनेको राम्ररी होश राखी प्रत्येक कार्य क्षेत्रमा जागृत भइरहन सक्नु हो । विसै भनेको नभई सम्झीराख्न सक्नु नै यहाँ स्मृतिको गुण हो । जब हामीले यो गुण गुमाउँछौँ तब मानिसहरु स्वभावतः कार्य क्षेत्रमा पछि पर्दछन् । सँधै उन्नत स्तरले खस्किरहन्छ । भौतिक वा आध्यात्मिक जुनसुकै कार्य क्षेत्रमा पाइला राखेपनि मन बलियो भएका मानिसहरु मात्रै माथि परिरहन्छन् । उ आफ्नो कार्य सफलताको परीक्षामा स्वभावतः राम्ररी नै उत्तीर्ण हुन्छ ।

स्मृति साधकको क्लेश क्रमशः दुर्बल भएर गइराख्छ । स्मृति हीन व्यक्तिले आफूले गरेका कुराहरु पनि विसिँदैं उ आफैँ देखेर भोक चल्छ, रीस उठ्छ । यसको विपरित स्मृति-ज्ञान वृद्धि भएर त्यो भन्दा पुरानो युग-युगका कुराहरु समझिएर आउँछ । साँच्चै भन्नुपर्दा स्मृति बलले नै धर्मबलम्बी आध्यात्मिक साधकहरुले परचित्त ज्ञान बुझी पूर्वानुस्मृति अगाडि ल्याए । भूत भविष्यका कुराहरु राम्ररी जानीबुझी लिए । स्मृतिवान् व्यक्ति सँधै मुदित हुन्छ, स्मृतिहीन व्यक्ति सँधै दुखित । त्यसैले भनिएको छ-

स्मृति भएको चित्त नै सुखदाता सुमित्र,

स्मृति नभएको चित्त नै दुःखदाता कुमित्र ।

स्मृतिको उत्पत्ति (१७) वटा कारणले हुन्छ भनिए पनि यहाँ दुईवटा कारण विशेष मुख्य कारण छ । भित्र र बाहिर अर्थात् स्वयं आफ्नो विचार बलियो पार्नु र अरुसँग सोधी अध्ययन गरी वा परिश्रमी भएरस बलियो गर्नु, यो नै दुईवटा कारण हुन् ।

भगवान् बुद्धले जुन धर्मदेशना गर्नुभयो ती सम्पूर्ण मौखिक हुन्, लिखित वा लेखिराखिएको होइन । त्यसबेला आजजस्तो न त लेख्ने केही प्रचार र प्रसार गर्ने प्रथा थियो, न त साधन नै । तर पनि त्यसबेला स्मृतिको भरमा प्रचार भएको तत्त्वले सँधैको लागि चुनौति दिन सक्छ । साँच्चै भन्दा स्मृतिहीन जीवन भन्-भन् पराश्रयी भएर कष्टमय जीवन हुँदै जान्छ । स्मृति नभएको मानिस कहिल्यै पनि दुःखबाट मुक्त हुन सक्दैन । वस्तुतः स्मृति धर्माचरणमा शान्तिको हेतु हो । बुद्धको आज्ञानुसार स्मृतिको साधना एउटा धार्मिक योग वा भावना पनि हो । जति जति यो भावना बलियो गर्दै लगियो, त्यति त्यति स्मृति भन्-भन् बलियोको बलियो नै हुन सक्ने हुँदै जान्छ । बुद्धको जीवन कालमा र पछि सम्म हामीले धेरै भिक्षुहरु यो योगाभ्यासमा गएको पनि देखिन्छ ।

स्मृतिको नील राम्ररी पवित्र हुन, बढी बनाइराख्न, आफ्नो हृदय-कलश राम्ररी धनुपर्छ । मन धुनका निमित्त शील नियमलाई राम्ररी पालन गर्नुपर्छ । चरित्र शुद्धि बिना स्मरण शक्ति बलियो हुने सम्भव नै छैन किनभने चरित्रको पवित्र शक्ति नै मानिस समाधिस्थ हुन सक्छ । अनि समाधीमा बसी पूर्वानुस्मृति प्राप्त हुने अभिज्ञा ज्ञान प्राप्त हुन्छ । क्रमशः स्मृति बलियो गरी तृष्णाको मूल कारण पहिचान गरी आश्रय क्षय गरि दुःखबाट मुक्त हुने शान्ति हुन्छ । यो अर्थमा स्मृति निर्वाण प्राप्तिको साधन पनि हो । त्यसैले यो स्मृति बनाउने साधना व्यावहारिक जीवनलाई कति उपयोगी मात्र होइन आवश्यक पनि छ, त्यो भन्दा बढी मोक्ष साधकहरुलाई आवश्यक छ । बुद्धले भन्नुभएको छ- “भिक्षुहरु, एउटा मात्र मार्ग, एउटै मात्र बाटो छ, जुन बाटोमा गई सत्वहरुको चित्त शुद्ध भएर शोक सन्ताप हरण हुन्छ, त्यो हो स्मृति-प्रस्थान ।” स्मृति प्रस्थान ४ वटा छन्, जसको संक्षिप्त वर्णन विस्तृत ज्ञानको निमित्त सूत्र-पिटक अन्तर्गत प्रथम पिटिक दीघ निकायको ‘महासतिपट्टान सुत्त’ हेर्ने आग्रह सिंहत यहाँ उल्लेख गर्दछु ।

- | | |
|-----------------------------------|---------------------------------|
| १) कायानुपशयना (कायानुपस्सना) | २) वेदनानुपशयना (वेदनानुपस्सना) |
| ३) चित्तानुपशयना (चित्तानुपस्सना) | ४) धर्मानुपशयना (धम्मानुपस्सना) |

कायानुपशयना शरीर सम्बन्धी होश ज्ञान बनाउनुमा अभ्यास भावना गर्नु हो । अनि यो अभ्यास ६ वटा छन् :-

- | | | |
|---------------------|-------------------|----------------|
| १) आनापान स्मृति | २) इरियापथ स्मृति | ३) सम्प्रजन्य |
| ४) प्रतिकूल मनसिकार | ५) धातुमनसिकार | ६) सिवथिक पर्व |

१) आनापान स्मृति:- एकाग्र गर्नको निमित्त पहिले आफ्नो आश्वास प्रश्वास शान्त र सूक्ष्म गर्नु आवश्यक छ । योगाभ्यासको निमित्त यो एउटा ठूलो मूल तर सजिलो साधन हो । किनभने जब सम्म आश्वास प्रश्वास चञ्चल भइरहन्छ त्यसबेला सम्म कसैले पनि यो चञ्चल मनलाई वशमा राख्न सक्दैन । श्वास प्रश्वासमा चञ्चलता नबनाई वा एकाग्रता बनाएपछि चित्त शान्त हुन्छ, फेरि चित्त शान्त भइसकेपछि श्वास प्रश्वास या आरम्भणमा स्थिरता आँउछ । यो पारस्परिक रूपले एउटामा अर्को आश्रय लिई बसेको छ । जति जति चित्त एकाग्र भएर जान्छ, त्यति त्यति अनि काय हलुका हुँदै गएको अनुभव हुन्छ ।

आश्वास प्रश्वास शान्त गर्नु जुन अभ्यासको बाटो देखाए त्यो एकदमै सुगम तथा सरल मार्ग हो । जुन भित्रयाउने, बाहिर्याउने सास हो, यसमा कसैले कसैलाई मद्दत दिइरहनु पर्ने हुँदैन । यो जीवित प्राणीका निमित्त स्वभावत नै भइरहने हो । त्यसैले स्मृति साधकले सबैभन्दा पहिले अनेक प्रपञ्चबाट अलग भएर श्वास प्रश्वासमा स्मृति राख्नु पर्दछ । फेरि साधक निस्वार्थी र स्वतन्त्र भएको हुनुपर्दछ । अल्पेच्छु, सन्तोषी, निरालसी तथा उद्योगी हुनुपर्दछ । जुन दुईवटा गुण पनि साधकसँग हुनुपर्ने हो । चित्तले साँच्चै नगर्नको निमित्त अनि चित्तलाई प्रतिज्ञा वा अधिस्थान रूपी ठाउँमा वेस्कन बाँधी राख्न हेर्नुपर्छ । यसको निमित्त कल्याण मित्रको आश्रय लिनु युक्ति संगत हुन्छ सँगै नै जङ्गलमा वा रुखतल अथवा कहीं शून्य ठाँउमा आश्रय लिनु आवश्यक हुन्छ । यहाँ पलेंटी कसेर शरीर सोभ्याएर स्मृतिलाई अगाडि रादेर भगवान् बुद्धको आज्ञानुसार भावनाको गुण सम्भी स्मृति साधनामा बस्नुपर्छ । हामीले श्वासको आश्वास-प्रश्वासमा ध्यान दिँदै जाँदा स्मृति गर्दै जाँदा हामीले तुरुन्त आफ्नो मनलाई मनको विचरण भूमिलाई देख्छौं । किनभने यसरी अभ्यास गर्दा यो चञ्चल मन जुन आफूले श्वास प्रश्वासमा काम गरिरहेको हो, त्यस काम छोडी अन्यान्य विषय तिर सुत्त-सुत्त भाग्छ । त्यसबेला नै यो मनलाई सक्दो स्मृति ज्ञानको डोरीले बाँधेर ल्याई अभ्यास गरिरहेको आश्वास-प्रश्वासमा स्मृति बलियो हुँदै गएपछि त्यसको गति जतिसुकै सूक्ष्म हुँदै गएपछि विषयतर्फ मन पल्टिई विषय वासना तर्फ दुःख कमश देख्दै आँउछ । अनि यो वासनामा दुःख देख्दै गएदेखि आश्वास-

प्रश्वासको चाल चलनमा नै मनले सुख अनुभव गरिरहन्छ । मनले जति जति आनापानाय सुख र आनन्द अनुभव गर्छ, त्यति त्यति त्यो मन अर्को ठाँउमा जाने हेर्दैन । त्यसैले बुद्धले भन्नुभएको छ, 'भिक्षुहरु, आनापान समृतिले समाधिलाई भावना गरी वृद्धि गरे भने मनमा उत्पन्न भएर आएको नाना प्रकारको नराम्रो अकुशल भएको संकल्प विकल्प हराएर शान्ति प्राप्त हुन्छ ।'

इरियापथ :- आफ्नो चालचलनमा वा गमनागमनमा होश राख्नुलाई इरियापथ भनिन्छ । स्मृति-प्रस्थानका साधकले गइरहे गइरहेको, सुतिरहे सुतिरहेको छ, भनी इत्यादि स्मृति राखी बस्नुपर्छ । यस प्रकारले स्मृति राखी रहे भने अभ्यास गर्दै गई आफ्नो चित्तलाई आफैले कहाँ चाहियो त्यही राख्न सक्ने हुन्छ ।

सम्प्रजन्य :- संक्षिप्त शब्दमा भन्नुपर्दा खाने, पिउने, सुत्ने, उठ्ने, बस्ने, कुरा गर्ने, मल-मूत्र त्याग गर्ने सम्म पनि होश राखी जुन अवस्थामा आफू छ, त्यस अवस्थामा स्मृति राख्नु अर्थात् प्रत्येक आफ्नो काम-कुरामा होश राख्नुलाई संप्रजन्य स्मृति-प्रस्थान भावनाको अभ्यास भनि भनिन्छ । यो अभ्यास एकजना स्मृति-प्रस्थान भावनाको साधकका निमित्त अत्यावश्यक छ ।

प्रतिकूल मनसिकार :- शारीरिक बाह्य सौन्दर्यमा आकर्षित हुनबाट बच्न शारीरिक अशुचि, दुर्गन्ध सित अनित्य देख्नुलाई प्रतिकूल मनसिकार भनि भनिन्छ । शरीर राम्रो र मनपर्ने वस्तु होइन । यो बत्तीस प्रकारको माथिदेखि तलसम्म तलदेखि माथिसम्म विचार गरी होश बनाई भावना गर्नु स्मृति विषय भोगमा भित्र पर्दैन । सधैं हाम्रो अगाडि विमुक्ति आइरहन्छ । शरीरको नव द्वार नै अशुचि दुर्गन्ध बाहिर आउने ठाँउ हो त्यसैले यसमा पनि मोहित हुने मूर्खजनहरु मात्रै हुन्छ । साँच्चै भन्दा शरीर विष-वृक्ष हो, रोगको घर हो, दुःखको थल हो । त्यसैले पण्डित चक्षुभूतहरुले यो शरीरलाई अशुचिको एउटा रास हो भनि बुझिलिन्छन् ।

धातु मनसिकार :- शरीर स्थित चारवटा महाभूतको यथार्थ दर्शनलाई धातु मनसिकार भनिन्छ । बौद्ध वाङ्मय अनुसार महाभूत चारवटा छन् । ती हुन् : पृथ्वी, आपो, तेजो र वायु । अनि जसरी चतुर गोघातकले गोरु काटी चौबाटोको बीचमा बसी मासु टुक्रा-टुक्रा भाग राखी बेच्ने हो, त्यसरी नै योगीले यो चारवटा धातुलाई छुट्ट्याएर देख्न सक्ने हुनुपर्छ । पृथ्वी धातु दुईप्रकारका छन्, आपो (जल) धातु बाह्र प्रकारका छन् : तेजो धातु चार प्रकारका छन् र वायु छ प्रकारका छन् । वस्तुतः यो पृथ्वी धातु, आपो धातु, तेजो धातु, वायु धातु चारवटामा न म हुँ, न मेरो हो, न मेरो आत्मा हो भनी बुझ्दै गए यसको मोहाकर्षणले आफू विमुक्त भएर सत्यतिर नजिक पर्न जान्छ ।

सिक्थिक पर्व : मृत्यु पछिको शरीरको विकारमा स्मृति राख्नु नै सिक्थिक पर्वको तात्पर्य हो । स्मृति भावनाका साधकले मरेको एक दिन भैसकेको, दुई दिन भइसकेको, तीन दिन भइसकेको, शरीर फुलिरहेको, कुहिरहेको, शमशानमा फालिरहेको मृत शरीरलाई हेरेर म पनि एकदिन यस्तै हुनेछ भनेर स्मृति गर्नपर्छ । फेरि गिद्ध, चील, कुकुर, बाघ आदि जीव जन्तुहरुले खाइरहेको शरीर देखेर उसले स्मृति राख्छ कि मलाई पनि एकदिन यसरी नै खानेछन् । यस ज्ञानका स्मृति अगाडि राखी भावना गरिरहेका योगी चाँडै नै विषय वासनाबाट विरत भएर अहंभाव नभएको मानभाव नभएको हुनुपर्छ ।

वेदनानुपश्यना :- वेदना सम्बन्धी होश बनाइराख्नुलाई वेदनानुपश्यना भनिन्छ । सुख हुँदा सुख भयो भनी सुखानुभव गर्नु, दुःख हुँदा दुःख भयो भनी दुःखानुभव गर्नु, न दुःख न सुख हुँदा उपेक्षानुभव गर्नु, यो वेदनानुपश्यनाको पद्धति हो । चित्तानुपश्यना: पाँच नीवरण, पाँच उपादान, स्कन्ध, छ आयतन, सात बोध्यङ्ग, चार आर्यसत्यको चिन्तन र मननमा स्मृति राख्नुलाई भनिन्छ ।

पाँच नीवरण मध्ये आफूसँग कामच्छन्द भए छ भनी नभए छैन भनी थाहा पाउनु, अनुत्पन्न कामच्छन्द कसरी उत्पन्न हुन्छ तथा उत्पन्न कामच्छन्द कसरी निरोध हुन्छ बुझ्नु, नाश भइसकेको कामच्छन्दको उत्पत्ति कसरी हुन्छ बुझ्नु नै एउटा नीवरणमा धर्मानुपश्यना भावना गर्नु हो । अर्को चार नीवरण हुन्: व्यापाद (ईर्ष्या), स्त्यानमूढ (आलस), औद्धत्य-कौकृत्य (पश्चाताप) विचिकित्सा (शंका) । यी चारवटाको पनि त्यस्तै नै अस्तित्व छ, छैन अनि भएकोको विनाश कसरी हुन्छ, नभएकोको कसरी उत्पत्ति हुन्छ तथा विनाशित अवस्थामा पुगेकाको फेरि कसरी उत्थान हुन्छ धर्मानुपश्यना साधकले विचार गर्छ ।

पाँच उपादान स्कन्ध मध्ये यो रुपस्कन्ध हो भनी चिन्नु, यो रुपको उत्पत्ति हो, अनि यो रुपको विनाश हो भनी जान्नु एउटा उपादान स्कन्धमा धर्मानुपश्यना भावना गर्नु हो । यसरी नै वेदना, संज्ञा, संस्कार र विज्ञानका विषयमा पनि भएको अस्तित्वलाई देख्नु तथा उत्पत्ति र विनाशको अवस्थामा स्मृति राख्नु धर्मानुपश्यना भावनाका साधकले गर्छन् ।

धर्मानुपश्यना भावनाका साधकले छ आयतन धर्ममा ध्यान राख्छ । उसले यो चक्षु हो, यो चक्षु विज्ञेय रूप हो । यो चक्षु र रूपको संयोग उत्पन्न भएको बन्धन हो भनी बुझ्दछ । फेरि अनुत्पन्न संयोजनका उत्पत्ति कसरी हुन्छ, उत्पन्न संयोजनको विनाश कसरी हुन्छ, फेरि विनशित संयोजनको कसरी उत्पन्न हुँदैनन् भनी जान्नुमा स्मृति राख्छ । यसरी नै यो श्रोत हो, यो श्रोत विज्ञेय शब्द हो, श्रोत र शब्दको संयोगले उत्पन्न भएको बन्धन हो, यो घ्राण हो, यो घ्राण विज्ञेय गन्ध हो, घ्राण र गन्धको संयोगले उत्पन्न भएको बन्धन हो, यो जिह्वा हो, यो जिह्वा विज्ञेय रस हो, जिह्वा र रसको संयोगले उत्पन्न भएको बन्धन हो भनी जहाँ धर्मानुपश्यना भावनाका साधकले विचार गर्छ त्यहाँ नै बसेर यो संयोजनको उत्पत्ति कसरी हुन्छ, उत्पन्न संयोजनको विनाश कसरी हुन्छ तथा विनशित संयोजन कसरी उत्पन्न हुँदैनन् भन्ने बुझ्नमा स्मृति राख्छ ।

आयतन पछि सात बोध्यङ्गको कुरा आँउछ । सात बोध्यङ्ग स्मृति भएको बखतमा छ भनी नभएको बेलामा छैन भनी जान्नु अनि अनुत्पन्न स्मृति कसरी उत्पन्न हुन्छ, उत्पन्न भएको स्मृति कसो गरेर पूर्ण हुन्छ भनी जान्नु पहिलो बोध्यङ्ग अन्तर्गत धर्मानुपश्यना भावना हो । त्यसरी नै धर्म विचय (धर्म अन्वेषण), वीर्य, प्रीति, प्रश्रब्धि, समाधि, त्यो अपेक्षा पनि हुँदा छ, नहुँदा छैन, नभएको हुन्छ कसरी, भएर आएको पूरा गर्ने कसरी भन्ने जानेर तृष्णाबाट अलग भएर लोकमा कुनै पनि म मेरो भनेर ग्रहण नगरी विहार गर्ने धर्मानुपश्यना भावनाका साधकको काम हो । धर्मानुपश्यना अन्तर्गत सबैभन्दा तल चार आर्य-सत्यको कुरा आँउछ । उसले यो दुःख भनी दुःखलाई यथार्थ रूपमा देख्छ, यो दुःख समुदय हो भनी दुःख समुदय दुःखको हेतु यथार्थ रूपमा जान्छ, यो दुःख निरोध तर्फ लाने मार्ग हो भनी दुःख निरोध मार्गलाई यथार्थ रूपमा जानिलिन्छ । यसप्रकारले भित्रको धर्ममा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ । त्यसरी नै भित्र बाहिरको धर्ममा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्छ । फेरि यी धर्मको उत्पत्ति जानेर विहार गर्छ, विनाशलाई जानेर विहार गर्छ । त्यसरी नै उत्पत्ति र विनाशलाई जानी विहार गर्छ । यो धर्म हो भनी जान्नमा स्मृति ज्ञान वृद्धि गर्नमा तत्पर भैरहन्छ । आश्रव-विमुक्त भएर विहार गर्छ । लोकमा कुनै वस्तु पनि म मेरो हो भनी ग्रहण गर्दैन । भगवान् बुद्धले यो स्मृति-प्रस्थानमा कति प्रत्यक्ष फलको वर्णन गर्नुभएको छ यसैबाट थाहा हुन्छ । वहाँले आज्ञा गर्नुभयो, 'भिक्षुहरु ! जसले यो चार प्रकारको स्मृति प्रस्थानलाई सात वर्षसम्म भावना गर्छ उसले दुई फल मध्ये एउटा फल प्राप्त गरिलिन्छ । ती दुई फल हुन् : अर्हत्व र अनागामीत्व । भिक्षुहरु ! सात वर्षको कुरा एकातिर राख, छ वर्ष, पाँच वर्ष, चार वर्ष, तीन वर्ष, दुई वर्ष, १२ महिना, छ महिना, तीन महिना, एक महिना, आधा महिना अथवा एक हप्ता मात्र यो भावना गरे भने दुई मध्ये एक फल लाभ गर्छ, अर्हत्व वा अनागामीत्व ।

बुद्धका उक्त आज्ञानुसार बरु हामीले विस्तारै-विस्तारै पाइला चालेर हेर्नु नै अर्हत्व वा अनागामीत्व पद प्राप्तिका निमित्त विस्तारै-विस्तारै हिँड्नु हो ।

अस्तु !

सम्यक्-स्मृति निहितं ।

सम्यक्-समाधी

सम्यक्-समाधी, कुशल चित्तको एकाग्रतालाई भनिन्छ । अर्को वचनले भन्नुपर्दा नचाहिँदो कुरा तर्फ कल्पना नगरी सार्थक कुरातिर एउटै निमित्तमा मात्र चित्त एकाग्र गर्नुलाई पनि सम्मा समाधी वा सम्यक्-समाधी भनिन्छ । यो आर्य अष्टाङ्गिक मार्गको आठौं मार्ग हो । बौद्ध धर्मको मूल सार चार आर्य सत्य हुन्- दुःख, दुःखको कारण (हेतु), दुःख नबनाउने उपाय, दुःख नबनाउने मार्ग । त्यही दुःख नबनाउने मार्ग हो, आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग । सम्यक्-दृष्टि अर्थात् सुहाँउदो, ठी भएको विश्वास, सम्यक्-संकल्प अर्थात् साँच्चैको सार्थक भएको संकल्प, सम्यक्-वचन अर्थात् सत्य, सार्थक, मृदु, हितकर भएको कुरा गर्नु, सम्यक्-कर्मान्त अर्थात् सम्यक्-जीवन, सम्यक्-व्यायाम अर्थात् ठीक वीर्य वा उत्साह, सम्यक्-समाधि अर्थात् राम्ररी कुशल निमित्तमा चित्त एकाग्र गरिराख्नु यो नै आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग हो ।

मानिसहरुको मनमा नाना प्रकारका कल्पनाहरुको बाढी आइरहन्छ । राग, द्वेष र मोह वा यसको विपरीत सदगुणको बाढी आउने नल भइरहन्छ । मानिसहरुको चित्त पञ्चकाम वस्तु अर्थात् रूप, शब्द, गन्ध, रस, स्पर्श तर्फ दौडिरहन्छ । उसको शरीर एक ठाँउमा हुन्छ, मन अर्कै ठाँउमा हुन्छ । शरीरले एउटा गरिरहन्छ, मनले अर्कै गरिरहन्छ । काम गर्ने सोच्छ, गर्न लाग्दा बिसन्छ, अर्कै काम गर्छ । यो नै चित्तको अस्थिरपनाको निमित्त उदाहरण हो । काम छन्द अर्थात् भोग सम्बन्धी आशा, व्यापाद अर्थात् द्वेष र क्रोध, थिनमिद्ध अर्थात् आलस्य, उद्वेच कुक्कुच अर्थात् चित्त र शरीरको चञ्चलता, विचिकिच्छा अर्थात् शंका, यो पाँच अधोपतन तर्फ मन नपठाई प्रथम, दुतीय, तृतीय, चतुर्थ ध्यानमा मन राख्नुलाई सम्यक्-समाधि भनिन्छ ।

प्रथम ध्यान केलाई भनिन्छ ? निमित्तमा चित्त एकाग्र गरी, विरोध क्लेश नबनाउनु ध्यानको एउटा कृत्य हो । वितर्क, विचार, प्रीति, सुख, एकाग्रता यी पाँच अङ्गलाई प्रथम ध्यान भनिन्छ । वितर्कले निमित्त लिन जान्छ, विचारले निमित्तमा चित्त सञ्चार गर्छ । प्रीतिले निमित्तमा चित्त खेलिरहन्छ, सुख चित्तालम्बनमा रस अनुभव गर्छ, अनि एकाग्रताले चित्त नाना प्रकारको आलम्बनमा नपठाई एउटै निमित्तमा मात्र स्थिर भैरहन्छ ।

विरोधी क्लेश हटाएर पठाउने समाधीको एक काम हो । वितर्कले आलस्य हटाएर पठाउँछ । विचारमा शंका उठाई पठाउँछ, प्रीतिले क्रोध र द्वेष सिध्याई पठाउँछ । सुदले शारीरिक मानसिक चञ्चलता बगाई पठाउँछ अनि एकाग्रताले भोग सम्बन्धी आशा कुल्चिई पठाउँछ ।

प्रथम ध्यान लाभी योगीले त्यसैले आफूसँग भएको वितर्कलाई हीन सम्भेरेर र नबनाउनुका लागि भावनाको उन्नति गर्दै वितर्क रहित भएको विचार, प्रीति, सुख, एकाग्रताको चार अङ्ग युक्त भएको दुतिय ध्यान कुशल चित्त लाभ गर्छ । दुतिय ध्यान लाभीले विचारहीन भावनको उन्नति गरेर वितर्क र विचार रहित प्रीति, सुख, एकाग्रता, तीनवटा अङ्ग युक्त भएको तृतीय ध्यान लाभ गर्छ । त्यसरी नै सुख, एकाग्रता दुईवटा अङ्ग युक्त भएको चतुर्थ ध्यान र उपेक्षा, एकाग्रतायुक्त भएको पञ्चम ध्यान योगीहरूले आ-आफ्नो प्रयत्नले लाभ गर्छ । यसलाई रूपावचर ध्यान भनि पनि भनिएको छ । यो ध्यानको क्रममा बुद्धले चतुक्कनय, पञ्चकनय भनि दुई प्रकारले देशना गर्नुभएको छ । चतुक्कनय भनेको प्रज्ञा बुद्धि भएकोलाई, पञ्चकनय भनेको अल्प प्रज्ञा बुद्धि भएकोलाई ध्यान गराउने प्रयत्नशैली हो ।

चित्त परमाणु बल वेग भन्दा पनि शीघ्रगामी सूक्ष्म हो । यो नै अस्थिर मन एउटै निमित्तमा मात्र राख्नुलाई नै सम्यक्-समाधि भनिन्छ । त्यसैले चित्त एकाग्रता निमित्त मानिसहरू जङ्गलमा नै बस्न जानुपर्छ भनि भनिएको छैन । चित्तको एकाग्रता प्राप्त गर्न उसले नाना प्रकारको उपासना गर्छ । आहार नखाई शरीरलाई दुःख कष्ट दिन्छ । शरीरलाई दण्ड कष्ट दिएर मन वशीकरणको प्रयत्न गर्ने, गौतम बुद्धले चित्त एकाग्रताको लागि यो पद्धति स्वीकार गर्नुभएन, अर्भक व्यर्थ सम्म पनि स्वयं अनुभव गरि भन्नुभएको छ ।

समाधि धेरै प्रकारका छन् । त्यसमध्ये लौकिक र लोकोत्तर प्रधान हो । लौकिक समाधि गर्नेहरूले सबैभन्दा पहिले शील अर्थात् सदाचार तर्फ विशेष ध्यान राख्नुपर्छ । आचरणको पवित्रतामा चित्तको एकाग्रता र आनन्द हुन्छ । बुद्ध धर्ममा मुख्य-मुख्य भएको तीनवटा छन्, शीलको स्थान यो गुणाङ्गमा प्रथम हो । समाधीको विषयमा तपाईंहरूले पढिसक्नुभयो बाँकि अर्को गुणाङ्ग प्रज्ञा हो । बौद्ध वाडमयमा मात्र समाधिको खेलमा कवाज खेलिसकेका हुनेछन् । अर्थात् अज्ञानको दुर्ग भेद गरी भित्र नपसीकन त्यहाँ भित्र भएको प्रज्ञाको शास्त्रमा अधिकार जमाउन सक्दैन । तर अभ्यन्तरमा भित्र पस्न भने वाक् परिशुद्ध हुनुपर्छ फेरि शुद्ध विचार बिना काय, वाक्को शुद्धिकरण असम्भव हो । अतः समाधि ज्ञान प्राप्त गर्न शील पालन नगरी हुँदैन । यदि शीलको पालन बिना नै समाधि ज्ञान लाभ हुने बुद्धले उपदेह गर्नुभएको भए धर्म शास्त्र सबै निष्फल नै हुन्छ । महापरिनिर्वाण सूत्रमा भगवान् बुद्धले आज्ञा गर्नुभएको छ, 'शीलको परिभाविताले प्रज्ञा महत्फल हुन्छ, अनि प्रज्ञाको भाविताले क्लेश चित्तले राम्ररी विमुक्त प्राप्त हुन्छ । शील, काय र वाक् संयम गर्न चाहिन्छ भने समाधि चित्त-संयम गर्न चाहिन्छ । अनि प्रज्ञा मात्र चित्त संयम गर्नुमा साथी हुन आउँछ ।' आचरणको पवित्रतामा अर्थात् शीलको उपेक्षामा प्रज्ञा प्रतिफलित हुँदैन अथवा बाहिरिक वातावरणको एकान्तता मात्रलेचित्तमा एकाग्र ल्याउन सक्दैन । उसको मनमा त कल्पनाको नृत्योत्सव भैरहन्छ, सुख अनुभवले मनलाई हा हा गराइराख्छ । अनि आश्चर्य मान्नु पर्दैन, समाधिस्थ व्यक्ति आसनबाट उठी भागि गए । एकजना भिक्षु विहारमा भिक्षुहरूको नमातमा बस्न मन नलागी चित्त एकाग्र गर्न जङ्गलमा जाने विचार राखे । बुद्धसँग आज्ञा माग्न जाँदा बुद्धले तिमी जङ्गलमा बस्न जाने योग्य भएको छैन, तिमीलाई शिक्षा र सत्संगत पुगको छैन, शील पवित्र गर्नतिर हेर, बुद्धिले काम लिने हेर भनी भन्नुभयो । तर त्यो भिक्षु मानेन । तीनपटक सम्म रोक्दा पनि त्यो भिक्षु जङ्गलमा नै गयो । जङ्गलमा एकान्तमा रुखको मुनि बस्न गए । भावना गरे । नाना प्रकारको वितर्क आएर संघर्ष महासंघर्ष भयो । काम वितर्क, व्यापाद-वितर्क, विहिंसा वितर्कसँग भएको संघर्षमा उ विजयी हुन सकेन । भिक्षु बुद्ध कहाँ गएर क्षमा मागे । हो, त्यही भनेर एकान्त स्थान निरर्थक भनेको होइन । भनिएको तात्पर्य समाधिका निमित्त शील र बुद्धि पनि चाहिन्छ भनि भनिएको हो । पालि साहित्यमा समाधिको सफलता निर्भर हुन्छ ।

'जुन घरमा वा विहारमा बसिरहँदा वस्तु विचार गर्ने अभाव पूर्ति गर्ने आदि अनेक काम हुन्छ, यो चित्त एकाग्र हुनमा विघ्न हो ।'

दाजु-भाई, आफन्तहरू तथा सेवा तहल गर्नेहरूसँग सँगै बस्दा उनीहरूको सुखमा सुखी दुःखमा दुःखी, आनन्दमा आनन्द हुनुपर्छ, यो ठाँउमा पनि चित्त एकाग्र हुनमा विघ्न हो । व्यक्तिको आभ सत्कार एकाग्रार्थ बाधा हो । परिवार वा धेरै शिक्ष्य बनाउनु पनि चित्त एकाग्रताको बाधक हो । विहार वा गृह बनाउँदा ज्यामीहरूको प्रबन्ध, उपकरणको व्यवस्था, कार्य सम्पादन निमित्त प्रयत्न गर्नुपर्ने ठाँउमा चित्त एकाग्र हुँदैन । आफू र आफ्नो ज्ञाति बन्धुको

रोग चित्त एकाग्रताको शत्रु हो । यस्ता विघन नभएर पनि शील र प्रज्ञाको सहायता भएर पनि समाधिबो सम्पन्नत निमित्त चरित्र ज्ञान र चरित्र सँग समाधि पद्धतिको सन्तुलन ज्ञान नभएको भए समाधि प्राप्त हुँदैन । मानिसको चरित्र छ वटा छन्, अनि भिन्न चरित्रहरूको निमित्त चालीस प्रकारको कर्मस्थान भावना छन् :

- | | | |
|-------------------|------------------|------------------|
| १) राग चरित्र | २) द्वेष चरित्र | ३) मोह चरित्र |
| ४) श्रद्धा चरित्र | ५) बुद्धि चरित्र | ६) वितर्क चरित्र |

चरित्र, आचरण र अभ्यासअनुसारले हुन्छ । राग चरित्रको लक्षण भएको स्वाभावले नै पाइला चलाउँदा खेरि पाइतालाको बीच भाग भुँइमा नछुने हुन्छ । द्वेष चरित्र भएकोले पाइला चलाउँदा पाइतालाका टुप्पोले भुँइ कुल्चने जस्तै हुन्छ । छिटो छिटो पाइला राख्छ, छिटो छिटो पाइला उठाउँछ । मोह चरित्र भएकोले हात खुट्टा चलाई चञ्चलपनको हुन्छ । अनि चालीस कर्मस्थान हो, दस कसिण, दस अशुभ, दस अनुस्मृति, चार ब्रह्म विहार, चार आरूप्य, संज्ञा र व्यवस्था ।

राग चरित्र भएकासँग चित्त एकाग्र गर्न दश अशुभ र कायगतानुस्मृति अर्थात् शरीर सम्बन्धी विचार गरी रहनु यो एघार निमित्त उसको लागि अनुकूल हुन्छ । द्वेष चरित्र भएकासँग चार ब्रह्म विहार अर्थात् मैत्री, करुणा, मुदिता, उपेक्षा र तीन वर्ण कसिण यी सातवटा अनुकूल हुन्छ । मोह र वितर्क चरित्र भएकाहरूलाई बढी गरेर स्मृति अर्थात् आश्वास प्रश्वास गर्ने बखतमा होश राखिरहने कर्मस्थान अनुकूल हुन्छ । श्रद्धा चरित्र भएकोसँग छ स्मृति अर्थात् बुद्धानुस्मृति, धर्मानुस्मृति, संघानुस्मृति, शीलानुस्मृति, त्यागानुस्मृति, वेदानुस्मृति यी छ अनुकूल हुन्छन् । बुद्धि चरित्र भएकासँग मरणानुस्मृति र उपसमानुस्मृति चारवटा धातुको व्यवस्था र आहार प्रतिकूलताको पनि अर्को संज्ञा शेष कसिण चारवटा आरूप सबै चरित्रलाई अनुकूल भएको यो रूपले एउटा निमित्तमा चित्त एकाग्र गरी बस्नुलाई नै सम्यक्-समाधि भनिन्छ । अनि समाधिको अनुभूति कस्तो हो, यो शब्दातीत विषय होइन भने अन्दाजले यस्तो उस्तो भनी राम्ररी भन्न सकिने विषय पनि होइन । समाधि स्वयंको निमित्त मानसिक सुख र शान्ति दिन्छु अनि सरको निमित्त उसको तर्फबाट दुःख पनि हुँदैन, यो नै समाधिको सारांश फल हो, लाभ हो ।
अस्तु !

सम्यक्-समाधि निहितं ।