

'असन्तुलित मनलाई सन्तुलनमा ल्याउन एउटा सन्तुलित मन चाहिन्छ ।'

# समस्याउपर कसरी विजय पाउने ?

(How to overcome your difficulties)

(जीवनमा आइपर्ने समस्या-समाधानमा सुभावा)



मूल लेखक  
भदन्त डा. के. श्री धम्मानन्द  
मलेसिया

अनुवादक  
दोलेन्द्ररत्न शाक्य  
चाकुपाट, ललितपुर  
५२६०३०४

प्रकाशिका  
सरस्वती श्रेष्ठ  
भटापोल, ललितपुर ।

प्रकाशिका : सरस्वती श्रेष्ठ  
भटापोल, ललितपुर ।  
५५३४४५०

पुस्तकको नाम : 'समस्याउपर कसरी विजय पाउने ?'

लेखकको नाम : भदन्त डा. के. श्री धम्मानन्द  
(अंग्रेजीमा)  
क्वालालम्पुर, मलेसिया ।

अनुवादकको नाम : दोलेन्द्ररत्न शाक्य  
(नेपालीमा)  
चाकुपाट, ललितपुर ।  
५२६०३०४ / ९७४१-०५७७८५

प्रकाशन : ने.सं. ११३०, बु.सं. २५५४, वि.सं. २०६७ श्रावण

प्रथम मुद्रण : १००० प्रति

सर्वाधिकार : अनुवादकमा सुरक्षित

मुद्रक : राजमति प्रिन्टिङ प्रेस  
नकबहील, ललितपुर  
५५३४५२७

(ii)

धर्मदान

## सश्रद्धा एवं सस्नेह समर्पण

प्रातःस्मरणीय पूज्य पिताजी दिवंगत तेजरत्न शाक्य  
एवं  
माताजी ज्ञानकुमारी शाक्य



साथै  
अत्यन्त प्रेरक र गुणोपकारी  
मेरी धर्मपत्नी दिवंगत हीराशोभा शाक्यमा



सदा आर्यमार्गगामी भई, क्रमिकरूपमा मार्गफल पनि प्राप्त गर्दै  
सम्पूर्ण दुःस्व-वन्धनबाट मुक्त रहेको निर्वाणिक अवस्थालाई  
शिघ्र साक्षात्कार गरिलिन सकून् भन्ने कामनाका साथ  
यो पुस्तक उहाँहरुमा समर्पण गर्दछु ।

**दोलेन्द्ररत्न शाक्य**

(पुस्तकका अनुवादक)

(iii)

समीक्षात्मक मन्तव्य

## धर्मप्रीतिका कुराहरू



भदन्त डा. के श्री धम्मानन्दद्वारा लिखित "How to Overcome Difficulties" भन्ने पुस्तिकालाई श्री दोलेन्द्ररत्न शाक्यज्यूले नेपाली भाषामा अनुवाद गरी प्रस्तुत गर्नुभएको 'समस्याउपर कसरी विजय पाउने ?' भन्ने यस पुस्तिकाको प्रकाशन हुनु सुखद विषय हो । यस जीवनोपयोगी अंग्रेजी भाषामा लेखिएको पुस्तिकालाई उहाँले सरल र स्पष्टरूपले बुझ्ने गरी नेपाली भाषामा अनुवाद गर्नुभएकोमा उहाँप्रति साधुवाद दिन चाहन्छु ।

यस पुस्तिकामा हाम्रो जीवनमा के, कस्ता समस्याहरू आइपर्दछन् र ती समस्याहरू समाधान गर्ने उपाय वा विधिहरू के के छन् भन्ने बारेमा बुद्ध-शिक्षाको आधार लिई समसामयिक बुँदाहरू समेटेर व्यवहारिकरूपमा रोचक ढंगले प्रस्तुत गरिएको छ ।

हामीमा भएको चिन्ता र भय हामी आफैले उब्जाएका हैं । विचारको नकारात्मक पक्षले भय उब्जाउन सक्दछ भने सकारात्मक पक्षले आसा र विश्वास पैदा गर्न सक्दछ । मुख्यतः मनलाई नै नियन्त्रण गरी चिन्ता र भय प्रवेश गर्न नदिनु नै त्यसबाट मुक्त हुनु हो भन्ने कुरा 'चिन्ता र भय' भन्ने शिर्षकमा राम्ररी प्रस्तुत गरिएको छ ।

नराम्रो मन, वचन र कर्मद्वारा सारा वातावरण नै प्रदुषित गरिएको हुन्छ फलस्वरूप प्रकृतिले पनि साथ दिइरहेको हुँदैन र मानिसले विभिन्न प्रकारका समस्या र दुर्घटना सामना गरिरहुनुपर्ने हुन्छ । यसको विपरीत, यदि मानिसले प्रकृतिको नियमअन्तर्गत रही आ-आफ्नो जीवन सम्यकपूर्वक

(iv)

यापन गर्न सकिएमा सम्पूर्ण वातावरणलाई नै स्वच्छ र शान्त बनाउन सकिन्छ भन्ने कुरा 'प्रकृतिको बुलन्द आवाज' शीर्षकीय बुँदामा उल्लेख गरिएको सन्दर्भ हृदयस्पर्शी छ ।

'मानिसको दुःख वा अशान्ति' भन्ने बुँदामा गलत कुराको चाहनाबाटै दुःख र अशान्तिको प्रारुभाव भएको हुन्छ । भौतिक संसारमा सुखको अन्वेषण गर्ने प्रयासमा सुख पाउनु भन्दा दुःख नै बढी मात्रामा पाइरहेको हुन्छ । इच्छा कसैको पनि परिपूर्ण हुँदैन, यसबाट मानिसहरु वेचैन र असन्तुष्ट रहन्छन् । यो वेचैनी हटानउने एउटा मात्र उपाय भनेको त्यस्तो इच्छा गर्दै नगर्नु हो भन्ने कुरा दर्शाएको छ ।

हाम्रो दुःख जस्तोसुकै होउन् र जतिसुकै गम्भीर प्रकृतिको होउन्, समय नै यस्तो कुरा हो जसले हाम्रो घाउका खप्टाहरु पुरिदिन सक्दछ । हामीले आफ्ना समस्याको समाधान शान्तसित धैर्यपूर्वक गर्नुपर्छ भन्ने कुरा 'घाउलाई समयको महलमले नै पुरिदिन्छ' भन्ने बुँदामा उल्लेख गरिएको छ ।

धनसम्पत्ति थुपार्ने चाहनाले कोही पनि सुखी र सन्तुष्ट रहन सक्दैनन् । सदैव धनलाई कसरी सुरक्षित गर्ने भन्ने भय र चिन्ता रहिरहन्छ । धन सम्पत्तिले आफूलाई सिंगार्न सक्दैन, धर्माचरणले मात्र सिंगार्न सक्दछ भन्ने कुरा 'सुख र भौतिकता' भन्ने बुँदामा स्पष्टरूपले प्रस्तुत गरिएको छ ।

राम्रो र शुद्ध मनले वास्तवमा स्वस्थ र आनन्दको जीवन दिन सक्दछ । अनियन्त्रित मन, व्यक्ति स्वयं र अन्यको लागि हानी कारक हुन्छ भने नियन्त्रित मन, व्यक्ति र समाजको लागि लाभदायक हुने कुरा 'मनलाई काबुमा राख्नुहोस्' बुँदामा उल्लेख गरिएको मर्मस्पर्शी छ ।

मानिसले आफूमा भएको धन, शक्ति र ज्ञानलाई ठीक ठीक ठाउँमा ठीक समयमा ठीक तरिकाले आफ्नो र अरुको भलाईको लागि कसरी प्रयोग गर्नुपर्दछ भन्ने कुरा 'बुद्धिमानीपूर्वक काम सम्पादन गर्नुहोस्' भन्ने बुँदामा उल्लेख गरिएको अनुकरणीय छ ।

(v)

पुर्वदिखि आएको परम्परा, रितिरिवाज, चलन, मान्यतालाई संकुचित घेरामा रही मान्ने होइन बरु ती समाज र परिवारको विकासको लागि उपयोगी छ, छैन विचार गरी समयअनुसार उचित छ भने त्यसलाई अंगालेर उचित नभएकोलाई सुधार गरेर लग्नुपर्दछ भन्ने कुरा 'आफूलाई अनुकुल स्थितिमा राख्नुहोस्' भन्ने बुँदामा उल्लेख गरिएको कुरा सराहनीय छ ।

कुनै पनि कुरालाई लिएर आफ्नो विचार प्रकट गर्नुपर्दा अरुको चित्त नदुस्ने गरी शिष्टपूर्वक, कुटनीतिपूर्वक र मृदुतापूर्वक राख्नुपर्ने विभिन्न तरिकाहरु बारे 'स्वस्थ वातावरण' बुँदामा उल्लेख गरिएको छ । त्यस्तै 'पूर्वाग्रही नहुनुहोस्' भन्ने बुँदामा भावावेसमा आएर कसैको वहकाउमा आएर विचार नगरी निर्णय गर्नु राम्रो होइन, सहिष्णुता र धैर्यलाई अंगाल्नुपर्दछ भन्ने सुभाष अनुकरणीय छ ।

शत्रुबाट मुक्त हुन चाहनुहुन्छ भने क्रोधलाई जित्नुपर्दछ भन्नेबारे उदाहरण सहित 'अहितकारीलाई हितकारी भएर पैँचो तिर्नुपर्दछ' शिर्षक बुँदामा उल्लेख गरिएको छ । त्यस्तै 'मैत्री' भन्ने बुँदामा शत्रुमाथि विजय प्राप्त गर्ने सबभन्दा राम्रो उपाय नै मैत्रीपूर्ण व्यवहार हो भनी उल्लेख गरिएको छ ।

विश्वव्यापी समस्याको रुपमा रहेको लागु पदार्थको दुर्व्यसनले हानी पुऱ्याएको बारे उल्लेख गरी दुर्व्यसनी नबन्न र अरुलाई दुर्व्यसनमा फस्न नदिन प्रण गर्न सकियो भने मानव सेवाको क्षेत्रमा ठूलो योगदान हुनेछ भन्ने कुरा 'लागु पदार्थको चुनौति' बुँदामा समसामयिकरूपमा चर्चा गरिएको छ । संसारमा सुख र शान्तिपूर्वक बाँच्न चाहनुहुन्छ भने अरुलाई पनि सुख र शान्तिपूर्वक बाँच्न दिइनुपर्छ भन्ने कुरा 'मित्तेर बस्नुपर्छ' भन्ने बुँदामा उल्लेख गरिएको मननीय छ ।

पति र पत्नीबीच आपसमा समभदारीपूर्ण व्यवहार गरी कर्तव्यपरायण हुन सकेमा पारिवारिक जीवन सुखमय हुने कुरा 'सुखी वैवाहिक जीवन' बुँदामा व्यावहारिकरूपमा देखाएको छ । "आफ्नै काममा

(vi)

मतलब राख्नुहोस्” असल मान्छे बन्नुहोस् “वास्तविकरूपमा सुन्दरता”, “सुर्ता नलिनुहोस्” भन्ने बुँदामा छोटो तर मिठो हुने गरी सुभाव प्रस्तुत गरिएको छ ।

अन्तमा जीवनप्रतिको मोहले मृत्युलाई अस्वाभाविक र त्राणपूर्ण बनाइदिन सक्दछ । मृत्युमाथि विजय पाउन आत्मभावलाई बिर्सिदिनु र अरुको सेवामा मन लगाउनुपर्छ । आ-आफ्नो दायित्वलाई राम्ररी निभाउनुहोस् र शान्तसित बहादुरकासाथ मृत्युलाई वरण गर्नुहोस् । एक न एक दिन मृत्युरहित अवस्था प्राप्त गर्न सक्षम हुनुहुनेछ र अक्षय सुखको हकदार बन्नुहुनेछ भन्ने कुरा ‘शान्त र सुखद मृत्यु’ भन्ने बुँदामा उल्लेख गरिएको छ ।

यस्तो उपयोगी पुस्तकको प्रकाशनमा अभिरुचि लिनुभई प्रकाशन समेत गरी धर्मदान गर्नुहुने प्रकाशिका श्रीमती सरस्वती श्रेष्ठ साधुवादका पात्र हुनुहुन्छ ।

बुद्धको शिक्षालाई आधार लिई समसामयिक विषयमा लेखिएको यस पुस्तिकाको अध्ययन मनन र चिन्तनद्वारा जीवनमा आइपर्ने समस्याहरुबाट मुक्त हुने मार्ग-निर्देशन प्राप्त हुनेछ भन्ने आसा एवं विश्वास गर्न सकिन्छ । यस्तो समसामयिक विषयवस्तु समेतको पुस्तक स्वोजी स्वाजी अनुवाद गर्नुभएकोमा अनुवादक श्री दोलेन्द्ररत्न शाक्यज्यू प्रति साधुवाद पनि दिन चाहन्छु । उहाँबाट यस्ता पुस्तकहरुको लेखन तथा अनुवाद अट्टरूपमा भइरहोस् भन्ने कामनाका साथै आयु आरोग्य लाभ होस् भनी हार्दिक शुभकामना पनि व्यक्त गर्दछु ।

साधुवाद ! भवतु सब्ब मङ्गलं ।

**अनागरिका अगगजाणी**

अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र  
बुद्धनगर, शंखमूल, काठमाण्डौ ।

(vii)

२०६७-३-२२

प्रकाशकीय

## कृतज्ञता ज्ञापन



‘दानमध्ये धर्मदान सर्वोत्तम हो’ भन्ने बुद्ध-वचनलाई आत्मसात गर्दै जीवनोपयोगी बुद्ध-शिक्षाबारेका पुस्तक सबै नेपालीले पढ्न बुझ्न सक्नु भन्ने सदिक्षा लिएर यसभन्दा अघि पनि उहाँ अनुवादक/लेखक श्री दोलेन्द्ररत्न शाक्यज्यूद्वारा लिखित दुई पुस्तकहरु (प्रज्ञा-प्रदीप -१), र ( धर्मको धर्म)को प्रकाशन गरिसकेको कुरालाई स्मरण गर्दै यसबाट आफूलाई र अन्य नेपाली भाषाभाषीलाई पनि प्रत्यक्ष लाभ पुगिरहेको र पुग्न जाने कुरालाई पनि मध्यनजरमा राख्दै यसपाली पनि उहाँ कल्याणमित्र श्री दोलेन्द्रसरकै लेखनीबाट अनूदित ‘समस्याउपर कसरी विजय पाउने ?’ भन्ने यो पुस्तक प्रकाशित गरी तपाईं पाठकवर्गको करकमलमा सुम्पन पाउँदा अति हर्षको अनुभूति भइरहेको छ ।

वास्तवमा बुद्ध-शिक्षालाई पूर्वाग्रहरहित भई हेर्न सकिएमा यो एक सम्यक दर्शन हो जुन वैज्ञानिक, मानवोपयोगी, जीवनमूलक र मोक्षपद-प्रदर्शक धर्मले युक्त छ भन्दा अत्युक्ति हुने ठाउँ कतै देखिँदैन भन्ने तथ्यको पनि आफूमा उजागर हुँदै आएको छ । यसै तथ्यलाई हृदयंगम गर्दै मानव जीवनलाई सार्थक र सुन्दर बनाउन बुद्ध-शिक्षा बरदान सावित हुन्छ भन्ने कुरालाई सिद्धान्ततः मात्र नभई व्यवहारतः अपनाउने क्रममा रहँदै आएको छु । यसै क्रममा अन्यमा पनि यसको सन्देश जाओस् र सही ढंगले जीवनलाई देख्न बुझ्न सक्नु भन्ने मनसायले यसप्रकारका पुस्तकहरु पढ्न र यदाकदा प्रकाशन हुन दिनमा पनि अभिरुचि राख्दछु । यस कार्यमा मेरो लागि दोलेन्द्र सर नै प्रेरक र पोषक बनिदिनुभएको छ ।

(viii)

एकदिन उहाँले एउटा सानो तर व्यावहारिक जीवनको लागि पथ-प्रदर्शक हुने खालको एउटा प्रकाशनयोग्य पुस्तिका यो हो भनेर देखाउनुभयो । शिर्षकबाटै म प्रभावित भएँ । समस्या नै नभएको मानिस कोही हुँदैनन् । धेरै थोरै, साना ठूला, मानसिक समस्याहरूले कसैलाई पनि छोडेको हुँदैन । तर ती समस्याहरूसँग कसरी सामना गर्ने भन्ने ज्ञान नहुँदा समस्या अझै बल्भिन जाने हुन्छ र दुःखको जालोमा अल्भिन पुगिन्छ । बुद्ध-शिक्षाको आधारमा कुनै पनि समस्याउपर विजय पाउने उपायसहितको अंग्रेजीमा भदन्त श्री के. धम्मनन्द भन्तेज्यूले लेख्नुभएको 'How to overcome your difficulties' भन्ने पुस्तिकाको उहाँले नेपालीमा रूपान्तरण गर्नुभएको रहेछ । यो पुस्तिका सर्वसाधारणको लागि उपयोगी हुने देखेर यसलाई त मैले प्रकाशन गर्छु भनी सरलाई भनें । उहाँले मेरो अनुरोधलाई सहर्ष स्वीकार्नुभयो र यसलाई तपाईं पाठकवर्गसामु पस्कने अवसर पाएँ । यतिमै मलाई सन्तुष्टि मिलेको छ र यसबाट पाठक लाभान्वित हुन सकून् भन्ने कामना पनि छ ।

आफ्नो व्यस्त समयको बाबजुद पनि भर्को नमानी मेरो अनुरोधलाई स्वीकार गर्नुभई यस पुस्तिकाको लागि समीक्षात्मक मन्तव्य लेखिदिनुभएकोमा अग्रगजाणी गुरुमांप्रति कृतज्ञतासहित आभार व्यक्त गर्न चाहन्छु । यति उपयोगी पुस्तकको प्रकाशन गर्न अनुमति दिनुभएकोमा अनुवादक श्री दोलेन्द्र सरलाई पनि कृतज्ञता प्रकट गर्दै साधुवाद दिन चाहन्छु । धर्मदानको रूपमा प्रकाशित यस पुस्तिकाको प्रकाशनबाट प्राप्त पुण्य मेरा दिवंगत मातापितालाई र भाउजु हीराशोभा शाक्यलाई निर्वाणको हेतु होस् भन्ने कामनाका साथ यो पुस्तक समर्पण पनि गर्दछु ।

भवतु सब्ब मंगलं ।

प्रकाशक

सरस्वती श्रेष्ठ

भक्तपोल, ललितपुर ।

२०६७/०४/१०

(ix)

अनुवादकीय

## मेरो छनोट र भनाइ



आध्यात्मिक सुख एवं उन्नतिको लागि र दुःख-मुक्तिर्फ पाइला बढाउन र मानव जीवनलाई सार्थक पार्न मार्ग-निर्देशक बन्ने कुनै पनि पुस्तक वा विषयको छनोट चाहे साना हुन् वा ठूला, आफूले लेख्नु वा अनुवाद गरूँ ती बुद्ध-शिक्षामा आधारित हुने गरी मेरो छनोटमा पर्ने गर्दछन् जुन पाठकवर्गबाट छिपेको छैन । बुद्ध-शिक्षाकै आधार किन भन्ने प्रश्न धेरैको मनमा उठ्न सक्दछ जुन अस्वाभाविक भन्न मिल्दैन ।

बुद्ध-शिक्षा अन्धविश्वासको कालो बादललाई चिर्नेखालका हुन्छन्, जीवनलाई सही गन्तव्यतिर उन्मुख गराउने खालका हुन्छन्, आफू पनि सुखसाथ बाँची अरुलाई पनि सुखपूर्वक बाँच्न दिने शिक्षासहितका हुन्छन्, जन्म-मरणको चक्करबाट उन्मुक्ति दिलाउने खालका हुन्छन्, साम्प्रदायिक र दार्शनिक जंजीरमा बाँधिराख्ने खालका हुँदैनन्, मानिसलाई पशुत्वबाट मानवत्वमा, मानवत्वबाट दैवत्वमा, दैवत्वबाट ब्रम्हत्वमा र ब्रम्हत्वबाट अमरत्वमा प्रतिस्थापित गरिदिने शिक्षासहितका हुन्छन् । समष्टिगतरूपमा मानिसलाई मानिस मात्र होइन महामानव बनाइदिने सन्देशबाहक हुन्छन् । भौतिक क्षणिक सुखको दलदलबाट निकाली निर्वाणिक अक्षय सुखको हकदार बनाइदिने खालका हुन्छन् । योभन्दा ठूलो कुरा मानिसलाई अरु के नै चाहियो

(x)

र !

प्रस्तुत पुस्तिका भदन्त डा. के. श्री धम्मानन्दज्यूले लेख्नुभएको हो । उहाँको मूल पुस्तक 'Why worry ?' को यो एक अंश मात्र हो । अति उपयोगी र व्यावहारिक शिक्षामूलक भएको हुनाले र प्रकाशनयोग्य ठानेर नै यस अंशलाई छुट्टै पुस्तिका बनाएर 'सासन अभिवृद्धि वर्द्धन सोसाइटी'ले प्रकाशन गरेको हुनुपर्दछ । नेपाली भाषाभाषीहरूलाई पनि यो पुस्तिका उपयोगी हुने ठानेर बहुसंख्यकले पढ्नु र बुझ्नु भन्ने उद्देश्यले नेपालीमा अनुवाद गरेको हुँ । यसबारे जानकारी पाएपछि सरस्वती बहिनीले यस्तो उपयोगी पुस्तक त म प्रकाशित गर्दछु, अनुमति पाऊँ भन्न थालिन् । तिनको बुद्ध-शिक्षाप्रतिको भुकाव र लगाव देखेर मैले नाई भन्न सकिन्न र अहिले यसको प्रकाशन भई तपाईं पाठकको हातको शोभा र दिमागको स्वराकमा सामेल हुने अवसर प्राप्त गरेको छ ।

पुस्तकको महत्त्व त्यसैबेला थाहा हुने हुन्छ जब यसको सन्देशलाई हृदयंगम गरिन्छ र सही उपयोगमा ल्याइन्छ । पुस्तकमा निहित सन्देशले कुनै न कुनैबेला जीवनको मोडमा सहायक बनिदिएको अनुभूतिले नै पुस्तकको उपयोगितालाई जीवन्त पारिदिएको हुन्छ । पुस्तक आफैले केही गरिदिने होइन, यसलाई उपयुक्त साधनको रूपमा प्रयोग गरी आफ्नो साध्य हासिल गर्नमा पाठक स्वयंले व्यवहारमा ल्याउनुपर्दछ । साधन साध्यको लागि हुन्छ, साध्य पाठक स्वयंले धारण गरेको हुनुपर्छ र प्रयोगमा ल्याउनुपर्छ । जसरी बाटो गन्तव्यसम्म पुग्नको लागि हुन्छ, गन्तव्य त पथिक स्वयंले निर्धारण गरेको हुनुपर्दछ र त्यसमा आरुढ हुनुपर्छ । तर गन्तव्य मंगलकारी भने अवश्य हुनुपर्छ ।

(xi)

उक्त पुस्तिकाको अनुवाद गर्दा बीचबीचमा पाठकहरूको सुविधाको लागि टिप्पणीहरू र प्रष्टताको लागि बोल्डमा अक्षर राख्ने अनि बुँदागत पनि बनाइदिएको छु ।

धर्मदान महान हो किनभने धर्मले जीवनलाई सही दिशानिर्देश गर्दछ जुन इहलोक र परलोक दुवैको लागि मात्र हितकर नभई अजर र अमरावस्था प्राप्तिस्वातिर पनि अपरिहार्यरूपमा मसलाको काम गर्दछ । यस तथ्यप्रति सजग भई धर्मदानको रूपमा पुस्तक प्रकाशन गरिदिनु हुने सरस्वती बहिनीलाई अतिसय साधुवाद दिन चाहन्छु । मन्तव्य लेखिदिनुभएकोमा अगगजाणी गुरुमां प्रति पनि आभार व्यक्त गर्दछु ।

अस्तु !

भवतु सब्ब मंगलं ।

विनीत

दोलेन्द्ररत्न शाक्य

(अनुवादक)

२०६७/०४/१५



(xii)

भदन्त डा. के. श्री धम्मानन्दद्वारा लिखित र बुद्धिष्ट महाविहार,  
मलेसियाद्वारा प्रकाशित मूल पुस्तक  
'How to overcome your difficulties' पुस्तकको

## भूमिका



शासन अभिवृद्धि वर्द्धन सोसाइटीले यस पुस्तिका 'How to overcome your difficulties' लाई पुनर्प्रकाशनको लागि छानेको छ । समष्टिगतरूपमा विश्वमा र खासगरी आफ्नो देसमा समस्या भेलिरहेका असंख्य मानिसहरूले यस्तो पुस्तकको आवश्यकता तडकारो महसुस गरिरहेका छन् र यस्तो बेला यस पुस्तिकाको पुनर्मुद्रण गर्ने कार्य भएको छ । प्रस्तुत पुस्तिकालाई उहाँ भदन्त धम्मानन्द स्वयंले लेख्नुभएको मोटो पुस्तक 'Why worry ?' बाट उद्धरण गरिएको हो ।

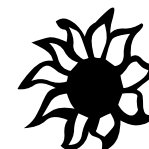
खस्कंदो नैतिक मूल्य र मान्यता, व्यक्तिगत उत्तरदायित्वको अभाव, भौतिकताप्रतिको उत्कट मोह, समाजको विभिन्न तहमा देखिएको सामाजिक विधि विधानको उलङ्घन, टुट्दो वैवाहिक सम्बन्धहरू, मानिस र पशुप्रतिको दुर्व्यवहार, कानुनले निषेध गरिएका वस्तुहरूको घरघरमा गई गरिने बेचबिखन र तिनको अनुचित प्रयोग, भ्रष्टाचारमा अभिवृद्धि र सामान्य ज्ञानको ह्राससमेतलाई मध्यनजरमा राखी संक्षिप्त तर

(xiii)

गहकिलो पुस्तिका जसमा धर्म, संस्कृति र वर्गको समस्या विषयक व्याख्या र प्रश्नोत्तरसहितको एक पुस्तिकाको नितान्त आवश्यकता भइरहेको महसुस आज जताततै गरिदैछ । यस पुस्तिकाको बुदाँगत विषय-सूचीबाट पनि वास्तविक धर्मको रूपमा रहेको बुद्ध-शिक्षाबारे केही प्रसंगहरू जोडिएका कुरा छर्लङ्ग हुन्छ । तर प्रसंग मात्र होइन, बुद्धद्वारा प्रतिपादित सिद्धान्त र उपदेशहरू विश्व विधान अथवा प्रकृतिको नियममा नै आधारित छन् । करीब २६०० सय वर्षअघि उहाँले सर्वप्रथम प्रतिपादन गर्नुभएको उक्त धर्म आज पनि त्यतिकै सान्दर्भिक छ ।

आसा राख्न सकिन्छ, यस पुस्तिकाले पाठकवर्गलाई अझ पनि बढी कुरा थाहा पाउन र जीवनमूलक समस्याको जालोबाट फुत्कन हाम्रा प्यारा दिवंगत डा. के. श्री धम्मानन्द भन्तेद्वारा लिखित योभन्दा पनि तेब्वर मोटो मौलिक पुस्तक 'Why worry ?' खोजी खोजी पढ्ने लोभ जगाउने छ ।

व्यवस्थापन समिति  
सासन अभिवृद्धि वर्द्धन सोसाइटी  
मइ, २००७



(xiv)

नं.	बुँदा	पेज नं.
१)	चिन्ता र भय	१
२)	प्रकृतिको बुलन्द आवाज	५
३)	मानसिक स्वास्थ्य र अपराधिक भावना	७
४)	वरिपरिकालाई जान्नुहोस् र चिन्नुहोस्	८
५)	मानिसको दुःख वा अशान्ति	८
६)	समयको मलहमले घाउलाई पुरिदिन्छ	९
७)	सुख र भौतिकता	११
८)	मनलाई काबुमा राख्नुहोस्	१५
९)	बुद्धिमानीपूर्वक काम सम्पादन गर्नुहोस्	१६
१०)	आफूलाई अनुकूल स्थितिमा राख्नुहोस्	१८
११)	स्वस्थ वातावरण	१९
१२)	पूर्वाग्रही नहुनुहोस्	२१
१३)	विनम्रता	२२
१४)	समयको सदुपयोग गर्नुहोस्	२२
१५)	धैर्यता र सहिष्णुता	२३
१६)	अहितकारीको पनि हित चिन्नुहोस्	२४
१७)	मैत्री	२६
१८)	मद्यको मात	२७
१९)	लागु पदार्थको चुनौती	२८
२०)	मिलेर बस्नुपर्दछ	२९
२१)	तपाईं आफ्नो स्वर्ग वा नरक यहीं .....	२९

२२)	सुखी वैवाहिक जीवन	३१
२३)	आलोचना र निन्दालाई स्वीकार्नुहोस्	३२
२४)	आफ्नै काममा मतलब राख्नुहोस्	३३
२५)	सुर्ता नलिनुहोस्	३५
२६)	असल मान्छे बन्नुहोस	३६
२७)	सफलताको कुँजी	३६
२८)	वास्तविक सुन्दरता	३७
२९)	शान्त र सुखद् मृत्यु	३७



कायेन संवृता धीरा, अथोवाचाय संवृता,  
मनसा संवृता धीरा, ते वे सुपरिसंवृता ।

अर्थ

शरीरलाई र वचनलाई नियन्त्रण गर्ने व्यक्ति धीर वीर हो तर  
मनलाई नियन्त्रण गर्ने व्यक्ति सबैभन्दा ठुलो धीर वीर हो ।



## समस्याउपर कसरी विजय पाउने ?



### १) चिन्ता र भय

के तपाईं चिन्तित हुनुहुन्छ ? के तपाईं दुःखीत हुनुहुन्छ ? हुनुहुन्छ भने, तपाईंलाई यो पुस्तक पढ्न आमन्त्रण गर्दछु । तपाईं र तपाईंजस्ता अनाहकमा मृत्युपर्यन्त पनि चिन्तामा डुबिरहनेहरूका लागि यो पुस्तक समर्पित छ ।

चिन्ता र दुःख हातेमालो गर्दै जाने दुई अभिन्न जुम्ल्याहा हुन् । यस संसारमा तिनीहरूको सहअस्तित्व छ । यदि तपाईं चिन्तित हुनुभयो भने अवश्य पनि तपाईं दुःखीत पनि हुनुहुन्छ । तपाईं दुःखीत हुनुहुन्छ भने अवश्य पनि तपाईं चिन्तित पनि हुनुहुन्छ । तपाईंले त वास्तविकतासित सामना गर्नुपर्दछ । हामी त उनीहरूदेखि पलायन हुन सक्दैनौं तर ती दुई जुम्ल्याहालाई हामीउपर विजय पाउन दिनुहुँदैन । बरू हामीले यिनीहरूउपर विजय हासिल गर्नुपर्दछ । हामीले प्रयास गरेमा अवश्य पनि त्यसो गर्न सक्दछौं बरू हामीमा दृढ निश्चयता र धैर्यताको खाँचो पर्दछ । ठीक प्रकारले समझदारितालाई अपनायौं र आफ्नो विवेक बुद्धिलाई सतर्कताका साथ प्रयोग गर्न सक्यौं

भने हामीले आफ्ना भावात्मक उछाललाई रोक्न सक्दछौं र चिन्ता र दुःखका बादललाई पन्छाउन सक्दछौं ।

फेरि हाम्रा चिन्ताहरू हामी आफैले उब्जाएका हौं । हाम्रा मनमा विकसित वस्तुप्रतिको मिथ्याधारणा, स्व-सितको भूठा सम्बन्ध र कुण्ठित विचारका उपज हुन् ती । यदि हामीले कुनै कुरा पनि नित्य छैनन् र हाम्रा स्व-सितको सम्बन्धमा कुनै दम छैन, यी त सिर्फ हाम्रा अप्रशिक्षित मनका कारण मात्र उब्जिएका हुन् भनी सत्य तथ्य ज्ञान हामीमा भइदिएको भए, चिन्ता कोसौं टाढा हुन्थ्यो । अतः स्व-लाई बिसिदिन र मानवताको सेवामा समर्पित हुन आफूलाई प्रशिक्षण दिनैपर्दछ । सच्चा सुख र शान्ति पाउने अनेक बाटाहरूमध्ये यो एउटा प्रमुख साधनको रूपमा प्रस्तुत हुन सक्दछ ।

मानिसका धेरै चाहना र आकांक्षाहरू, भय र चिन्ताहरू हुन सक्दछन् तर तिनलाई कसरी शान्त गर्ने भन्नेबारे तिनीहरूमा ज्ञान छैन र तिनलाई आत्मसात गर्न समेत लजाउँछन् । तर ती अकुशल भावात्मक पुञ्जहरू अतिसय बलवान हुन्छन् । हामीले तिनलाई जतिसुकै थुनिराख्न प्रयास गरे तापनि तिनीहरू शारीरिक रोगव्याधी भई असाध्य रोगका रूपमा प्रकटित हुन बल गर्दछन् । यी सबैलाई उचित प्रकारको ध्यान भावना वा मनको उचित तालिमद्वारा निमित्तान्न पार्न सक्दछौं किनभने अप्रशिक्षित मन नै यस्ता दुस्मनहरूको अखाडा हो ।

जब तपाईंलाई चिन्ताले सताउँछ, सम्पर्कमा आएका जो कोहीलाई पनि आफ्ना मलीन मुहार नदेखाउनुहोस् ।

तपाईंले आफ्नो चिन्ता उससित मात्र जाहेर गर्नुपर्दछ जसले तपाईंलाई साँच्चै नै मद्दत पुऱ्याउन सक्दछ । जतिसुकै चिन्ताले सताइए तापनि यदि तपाईंले मुस्कानले भरिएको प्रफुल्ल मुहार कायम गर्न सक्नुभएमा भन्नु नै के छ र ! फेरि प्रयास गर्दै लग्योमा यसो गर्नु वा हुन दिनु असम्भव कुरा पनि होइन । धेरै किशोर किशोरीहरू आफ्ना प्रेमी प्रेमीकासँगको बिछोडलाई लिएर चिन्तित हुन्छन् । कहिलेकाहीँ त निरास भएर, दिक्क भएर अनि व्यथित भएर आत्महत्या गर्न पनि खोज्छन् । फेरि कोही पागलखानामा आफूलाई भर्ती भएको पाउँछन् । यस्ता कैयन् विक्षिप्त युवाहरू दुःखीत जीवन बिताउन वाध्य भएका हुन्छन् । यी सबै घटना परिघटनाहरू जीवनको सच्चा प्रकृतिप्रति अनभिज्ञ रहेका कारणले घटित हुन पुग्दछन् । जीवनमा मिलन र विछोड अपरिहार्य हुन्छ । जीवनको मोडमा अघि वा पछि वा बीचमा पनि यस्ता घटनाहरू घट्न सक्दछन् । तर घटना घट्न सक्छन् भन्ने जानेर पनि हामी केही गर्न सक्दैनौं । तर यस्तो घटना घट्दा तिनको कारण के हो र कहाँनिर छ पत्ता लगाउन कोसिस गर्नुपर्दछ । तर पनि यदि बिछोड नियन्त्रणभन्दा बाहिर छ भने त्यसलाई स्वीकार गर्नुपर्दछ र जीवनको सच्चा प्रकृति नै यही हो भनेर जानी त्यसलाई सहन गर्ने शक्ति आफूमा विकसित गर्नुपर्दछ । फेरि त्यो रिक्त स्थान पूर्ति गर्न अर्को नयाँ साथी पाउन पनि कठिन विषयको रूपमा हुँदैन ।

बुद्ध भन्नुहुन्छ —

**“भय र त्रास भनेको मूर्खमा मात्र पैदा हुन्छ, प्रज्ञावानमा होइन ।”**

‘समस्याउपर कसरी विजय पाउने ?’

३

भय वा त्रास भनेको मनको अवस्थाबाहेक अरु केही होइन । मनको अवस्था नियन्त्रण वा निर्देशन गर्न सकिने विषय हो । विचारको नकारात्मक पक्षले भय उब्जाउन सक्दछ भने सकारात्मक पक्षले आसा र विश्वास पैदा गर्न सक्दछ । सबै कुरामा चुनाव त हामीमै निर्भर गर्दछ । प्रत्येक मानिसले आफ्नो मनलाई नियन्त्रण गर्न सक्ने क्षमता बोकेको हुन्छ । प्रकृतिले मानिसलाई मनको नियन्त्रण गर्न सक्ने क्षमताले सम्पन्न बनाइदिएको छ । यो तथ्यलाई अन्य तथ्यहरूको साथमा राखी भन्नुपर्दा मानिसले जे जति काम कुरा गर्दछ विचारको माध्यमद्वारा प्रकटित हुन्छन् र यस तथ्यले मानिसलाई भयमाथि प्रभूत्व पाउने आधारतिर अग्रसर गराउँछ ।

एकपल्ट एकजना प्रसिद्ध एनाटोमिष्टसँग एकजना विद्यार्थीले भयको उपचार के हो भनेर सोधेका थिए । उत्तरमा उनले भनेका थिए, **“कसैको लागि केही न केही गर्दैरहनु हो ।”**

त्यो विद्यार्थी यो उत्तर सुनेर हक्क न बक्क भयो र अझ प्रष्ट पार्न अनुरोध गर्दा उनले भने, **“याद गर, तिमी मनमा दुई भिन्दाभिन्दै वा विपरित विचार त्यसैबेला एकैचोटी उब्जिदैन ।”**

एउटा विचार शृङ्खलाले अर्को विचार शृङ्खलालाई नजिक आउनै दिदैन । उदाहरणको लागि, यदि तपाईंको मनले कसैलाई केही गरिदिने कुशल चेतनालाई स्थान दिइराखेको छ भने, तपाईंको मनमा भयले ठाउँ पाउने सक्दैन ।

भनाइ पनि छ —

**“उमेरले भन्दा चाँडो चिन्ताले रगत सुकाइदिन्छ ।”**

४

‘समस्याउपर कसरी विजय पाउने ?’

भय, चिन्ता र दुःख आत्म-भावको पोषणका स्वाभाविक स्रोत हुन् । तर लगातारको चिन्ता र भय मानिसका अपराजित शत्रु हुन् । यिनीहरूले सामान्य शारीरिक क्रियाकलापलाई पनि पंगु बनाइरहेका हुन्छन् ।

यदि तपाईंमा अन्य जनहरूलाई कसरी प्रश्न पार्ने भन्ने कलाको ज्ञान भइदिएको भए, तपाईं सदैव राम्रो मूडमा हुनुहुन्थ्यो । यसको कारण के भने तपाईंको मनले चिन्ता र भयलाई प्रवेश गर्ने मौका नदिनु हो ।

## २) प्रकृतिको बुलन्द आवाज

यस आधुनिक संसारमा भौतिकता पछिको भागदौडको कारणले मानिसलाई प्रकृतिको बुलन्द आवाज सुन्ने सम्म फुर्सत छैन । भविष्यमा पाइने सुख सुविधामा आसक्त भएर मानसिक क्रियाकलापहरूद्वारा उनको मन यति जकडिएको हुन्छ कि उनले शरीरको आधारभूत आवश्यकतालाई पनि नजरअन्दाज गरिरहेको हुन्छ र वर्तमान क्षणको मूल्य र मान्यतालाई समेत बिर्सिरहेको हुन्छ । आजका मानिसको यस्तो प्रकारको अप्राकृतिक व्यवहारले उनमा विश्व नियन्त्रातिको, जीवन जगतप्रतिको र जीवनको सार्थकताप्रतिको मिथ्याधारणालाई ठाउँ दिइराखेका हुन्छन् । यही नै सम्पूर्ण भय, त्रास र असुरक्षाको जननी बन्न पुग्दछन् । यदि वास्तवमा सच्चा सुख र शान्ति नै चाहने हो भने आफ्नो स्वतन्त्रताको रक्षा गर्दा अरुको स्वतन्त्रतालाई खल्बलाउनुहुँदैन । अरुलाई दुःख दिई

वा ठगी गरी आफ्नो सुख कायम राख्न खोज्नु सरासर गलत बाटो अपनाउनु हो ।

एकबाजी अमेरिकाको प्रसिद्ध राष्ट्रपति अब्राहम लिंकनले भनेका थिए, “तिमीले केही मानिसहरूलाई सँधैभरि धोखा दिन सक्दछौ, र सबै मानिसहरूलाई केही समयसम्म मात्र, तर तिमीले सबैलाई सँधैभरि धोखा दिन सक्दैनौ ।”

यदि कुनै मानिस निर्दयी र दुष्ट भएमा ऊ प्रकृति र विश्व विधानको विरुद्ध जीवन बाँचिरहेको हुन्छ । यसरी उसले मन, वचन र कर्मद्वारा सारा वातावरणलाई नै प्रदुषित गरिरहेको हुन्छ । यस्तो अकुशल विचार र कर्मको फलस्वरूप प्रकृतिले मानिसले चाहे अनुसारको जीवन बाँच्न दिनमा सहयोग गर्न सकिरहेकी हुँदैनन् बरु मानिसले विभिन्न प्रकारको समस्या र दुर्घटनाको सामना गरिरहनुपर्ने हुन्छ ।

यसको विपरित यदि मानिस प्रकृतिको नियमअन्तर्गत रही जीवनलाई सम्यकपूर्वक बाँच्दछ भने उसले आफ्नो पुण्यपारमिताको बलले र मैत्रीको प्रक्षेपणद्वारा सुख र शान्तिको परिणाम ल्याई सम्पूर्ण वातावरणलाई नै स्वच्छ र शान्त बनाउन सक्दछ ।

तपाईं आजको व्यस्त संसारमा एकजना सदा व्यस्त रहने व्यक्ति हुनुहोला तर यति कुरा त तपाईंले बुझ्नुपर्ने हुन्छ की कुनै असल र ज्ञानवर्द्धक पुस्तक पढ्न तपाईंले केही न केही फुर्सत त निकाल्नुपर्ने हुन्छ । यस प्रकारको बानीले तपाईंलाई धेरै मात्रामा राहत दिन सक्दछ र आफ्ना चिन्ता र

दुःखलाई बिरसनमा र मनलाई सबल पार्नमा ठूलो मद्दत पुन्याउन सक्दछ । फेरि तपाईंले यो कुरा पनि स्मरणमा राख्नुपर्दछ कि तपाईंको साथमा धर्म छ । धर्म तपाईंको कल्याणको लागि हो । अतः धर्मको साथ निभाउनु र प्रत्येक दिन धर्मकार्य सम्पादन गर्नमा केही समय बिताउनु तपाईंको दायित्व हो ।

### ३) मानसिक स्वास्थ्य र अपराधिक भावना

स्वास्थ्यको सम्बन्धमा, क्षयरोग वा क्यान्सर आजको जमानामा त्यति चिन्ता लिनुपर्ने रोग होइन । क्षयरोग त आज नियन्त्रणमा आइसकेको छ र क्यान्सरको प्रभावकारी औषधि पनि निकट भविष्यमा पत्ता लाग्ने प्रचुर सम्भाव्यता रहेको छ । वास्तवमा, सबैभन्दा मौजुदा र बढ्दो चिन्ताको विषय त विभिन्न प्रकारका मानसिक अशान्ति र अन्योलताका रोगहरू हुन् । हामी मानसिक रोगीहरूको लागि भनेर धेरै अस्पतालहरू र संघ संस्थाहरू खोल्न वाध्य भएका छौं । धेरैले त अस्पतालको सेवा पनि पाउन सकेका छैनन् जुन उनीहरूका लागि अनिवार्य छ ।

प्रश्न सोधिन सक्दछ, मानसिक रोगको साथमा अपराधिक तत्वहरूको चर्चा यहाँ किन गरिएको होला । फ्राइडको अनुसन्धानबाट एउटा प्रत्यक्ष नतिजा के निस्केको थियो भने अपराधीहरू र अपराधिक मनोभावना भएकाहरू पनि मानसिक रोगी नै हुन् । यिनीहरूलाई सजायको भन्दा उपचारको नितान्त दरकार पर्दछ । यही उदार भावना प्रगतिशील सामाजिक

सुधारका लागि आधार बनिदिएको छ । यसले सुधारको आवश्यकतालाई औल्याउँछ न कि बदलाको नियतलाई ।

### ४) वरिपरिकालाई जान्नुहोस् र चिन्नुहोस्

हामी अन्य मानिसहरू कसरी बाँचिरहेका छन् भन्ने कुरामा बेखबर छौं । हामी आफ्नोभन्दा अन्यको जीवन र सम्पन्नता विपन्नताका सामाजिक स्तरलाई जान्न सक्दैनौं । यदि हामी स्वस्थ छौं भने अस्वस्थता भनेको कस्तो हुन्छ भनेर अनि यदि हामी अपाङ्ग छौं भने सपाङ्गता वा शारीरिक उर्जा भनेको के हो भनेर महसुस गर्न सकिरहेका हुँदैनौं ।

अनुभव शून्यताले असहिष्णुतालाई जन्म दिन्छ किनभने सहिष्णुता भनेको सम्यक बुझाइबाट मात्र उत्पत्ति हुन्छ । अनि अनुभव नै नभइकन सम्यक बुझाइको पनि सम्भाव्यता रहँदैन । त्यसैले हामीलाई जीवनको विभिन्न पक्षहरूको विस्तृत अनुभव बटुल्नु राम्रो कुरा सावित हुन आउँछ । यसको निमित्त शौक र शानको लागि नभई अनुभव बटुल्ने उद्देश्यका लागि यात्रा अति उपयोगी विषय हुन आउँछ ।

### ५) मानिसको दुःख वा अशान्ति

बुद्ध भन्नुहुन्छ कि गलत कुराको चाहनाबाटै मानिसमा दुःख वा अशान्तिको प्रादुर्भाव हुन्छ । गलत कुरा यिनै हुन् – पैसाले सुख किन्न खोज्नु, शक्तिद्वारा अरुलाई थिचोमिचो गर्नु र सर्वोपरि कुरा त के भने मृत्युपछि पनि अटूटरूपमा जन्म

लिंदैगर्ने लालसा जगाउनु । यी कुराको लालसाले मानिसलाई स्वार्थी बनाइदिन्छ किनभने यसबाट आफ्नोबारेमा मात्र सोच, आफ्नो लागि मात्र वस्तुको उपभोग गर्न र यसबाट अन्यलाई के कस्तो प्रभाव पर्न जान्छ भन्नेबारेमा नसोच्ने प्रवृत्ति हावी हुने हुन्छ । गरे जति इच्छा त कसैको पनि पूर्ण हुँदैन, यसबाट उनीहरू बेचैन र असन्तुष्ट रहन्छन् । यो बेचैनीलाई हटाउने एउटा मात्र उपाय भनेको त्यो बेचैनी ल्याइदिने इच्छालाई नै तिलाञ्जली दिनु हो । यो काम गर्न कठिन अवश्य हो तर जब यस कार्यमा सफलता पाउँदैजान्छ, पूर्णता र शान्ति अग्रसर हुँदैजान सकिने हुन्छ ।

वास्तविकरूपमा हामीले सुख भोग गर्ने जानेका छैनौं बरु हामी पो सुखको सिकार भइरहेका छौं । ती सुख बनाउँदोलाई पाउने उपक्रममा हामीले आफ्ना ऊर्जाहरू विनासितिमा खर्चिरहेका हुन्छौं । यसरी हामी यस भौतिक संसारमा सुखको अन्वेषण गर्ने प्रयासमा सुख पाउनुभन्दा बेसी दुःखै पाइरहेका हुन्छौं ।

#### ६) समयको मलहमले घाउलाई पुरिदिन्छ

जस्तोसुकै दुःखको अवस्था पनि सँधैँ रहिरहँदैन । आज जुनकुराले तपाईंलाई आँसु भाग्नुपर्ने बनाइदिएको छ, त्यो त विस्मृतिमा जानेछ । म रोएको थिएँ भनेर त तपाईं सम्भिराख्नुहोला तर केका कारणले रोएको भन्ने कुरा सम्भनामा रहिरहँदैन । जसै हामी बढ्दैजान्छौं र जीवनसँग जुम्दैजान्छौं, यतिबेला हामीले दिउँसो घटेको घटनाले पिरोलिएर रातरातभर

जागा रहेर किन र केका लागि पीर लिएको हुँला भनी आफैँप्रति चकित हुनपुग्छौं । त्यो व्यक्ति जसले हाम्रो हानी गरेको छ, ऊप्रतिको द्वेषलाई हावा दिइराख्छौं । प्रारम्भमा हामी कुनै कुरालाई लिएर भन्किन्छौं तर पछि के कुरालाई लिएर रिसाएका हौंला भनेर अचम्भित पनि हुन्छौं । अनि हामी महसुस गर्न पुग्छौं कि हामीले व्यर्थै समय र ऊर्जाको अपव्यय गरेका रहेछौं । त्यतिबेला हामीले कुरालाई अन्तै मोडी वा अन्य विषयमा सोची त्यो स्थितिलाई रोक्न सक्थ्यौं र दुःखीत हुनबाट आफूलाई बचाउन सक्थ्यौं ।

हाम्रा दुःख जस्तोसुकै होऊन् र जतिसुकै गम्भीर प्रकृतिका होऊन्, समय नै यस्तो कुरा हो जसले हाम्रा घाउका खप्टाहरूलाई पुरिदिन सक्दछ । प्रथमतः त्यस्तो कुरा केही हुनैपर्दछ जसले हामीलाई दुःखीत हुनबाट बचाउँछ । हामीले विनासितिमा हाम्रो रगत र ऊर्जा सुकाउने मौका अरुलाई किन दिने ? तर यो कुराप्रति हामी सचेत हुनुपर्दछ कि अरुले हामीलाई दुःखी बनाउने होइन बरु हामीले नै आफूलाई दुःखी बनाइरहेका हुन्छौं ।

आफू काम गर्ने ठाउँमा तपाईंले समस्याको सामना गर्नुपर्ने होला तर त्यो समस्यालाई घरमा किन लिएर आउनुहुन्छ र घरको वातावरणलाई किन प्रदुषित गर्नुहुन्छ ? दुःखलाई हावा दिन त तपाईंले नै पञ्जा हम्कनुभयो नि !

तपाईंमा जानकारी हुनैपर्दछ कि कुनै पनि दुःखको वा समस्याको उपचारको विधि वा निराकरण अवश्य हुन्छ ।

यसलाई स्वार्थ सिद्धिको घृणित पञ्जाबाट फुत्केर अनि अज्ञानता र अन्योलताका पर्खालहरूलाई भत्काएर वा तिनबाट मुक्त भएर मात्र प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

जब हामी कुनै समस्याको समाधान भेट्न असफल हुन्छौं, हामी त्यस जन्तुको खोजीमा लाग्दछौं जससित आफ्ना रिसको वा असन्तुष्टिको भारी बिसाउन चाहन्छौं । हामी हाम्रा कमी कमजोरीलाई स्वीकार गर्न कति पनि तयार हुँदैनौं । दोषको भारी अरुमा थोपरिदिनमा नै हामीलाई सजिलो अनुभूति हुन्छ र दुःख र चिन्तालाई अरुमै बिसाउनमा हामी अभ्यस्त भइसकेका हुन्छौं । अभ वास्तविक कुरा त यसो गर्नुमा नै हामी मज्जा मानिरहेका हुन्छौं । यो सरासर गलत कुरा हो । हामीले अरुमाथि घुर्की देखाउनु वा रिस पोख्नु हुँदैहुँदैन । हामीले त आफ्ना समस्याको समाधान गर्नमा शान्तसित र परिश्रमपूर्वक लाग्नुपर्दछ । कुनै पनि समस्या आइपरेमा त्यसको सामना गर्न हामी हरदम तयार रहनुपर्दछ ।

### ७) सुख र भौतिकता

धेरै मानिसहरू पैसा भएमा सबै प्रकारका समस्याहरूको समाधान पाइन्छ भनी सोच्दछन् । पैसाले मात्र समस्याको समाधान सम्भव छैन र पैसालाई पनि सम्बर्द्धन गर्नुपर्ने र संरक्षण गर्नुपर्ने समस्या त रहेकै हुन्छ भन्ने कुरालाई उनीहरू बुझ्दैनन् ।

धेरै मानिसहरू यस कुरालाई आत्मसात गर्दैनन् र

‘समस्याउपर कसरी विजय पाउने ?’

जीवनभर दौडधूप गर्दै धन कमाउनमा आफूलाई व्यस्त राख्दछन् । जब धन कमाइन्छ त्यसबाट पनि उनीहरूलाई सन्तुष्टि मिल्दैन र फेरि अरु थप भौतिक सम्पतिको चाहना गर्दछन् । वास्तवमा जति सम्पति थुप्रिदैजान्छ त्यति नै चाहनामा वृद्धि हुँदैजान्छ । यसरी उनीहरू कहिल्यै पनि सुखी र सन्तुष्ट रहन सक्दैनन् । तलका पंक्तिहरूले हामीले केही गुमाएको बेला हरेस खान हुँदैन भन्ने सान्त्वनाका शब्दहरू ओकेलेका छन् –

**“यो मेरो र यो तेरो भनेर नभन, बरु भन, यो मेरो भागमा पर्न आयो, त्यो तिम्रोमा, यसरी बुझ्दा हामीले तिनको विनासमा सुर्ता गर्नुपर्दैन, सबै किसिमका श्रेष्ठतम वस्तुहरूको पनि एकदिन त ईतिश्री भइहाल्छ ।”**

धन सम्पति भनेको लोभ गर्ने वस्तु नै होइन न त यो लुकाउन सक्ने वस्तु नै हो । तपाईंको सम्पति त आफ्नो साथै अरुको भलाइको लागि जीवनमा प्रयोगमा ल्याउने वस्तु हो । यदि तपाईं देसको लागि, आफ्ना स्वजनका लागि र धर्मकर्मको लागि आफ्नोतर्फबाट पूरा गरिनुपर्ने दायित्वबाट पन्छिएर सम्पतिको आसक्तिमा नै अधिकांश समय खर्चनुहुन्छ भने, चिन्ता र भयले आक्रान्त भएर संसारबाट बिदा हुनुपर्नेछ । अनि तपाईंले त्यस्तो मेहेनत गरी कमाएको सम्पति त्यसै खेर जानेछ ।

जुवा खेलेर पैसा जित्ने सपना भनेको बादल ओडेर घामबाट बच्न खोजेजस्तै हो । यसको विपरित मेहेनत गरेर

प्रगति र समृद्धि पाउनु भनेको घामपानीबाट बच्न पक्की घरको निर्माण गर्नुजस्तै हो । यी पंक्तिलाई पनि मनन गरौं –

**“तिमी जब मरेर जान्छौ, तिम्रो सम्पति रहिरहन्छ । तिम्रा साथीसंगीहरू र नातेदारहरू तिम्रीलाई अन्तिम विदा गर्न चिहानसम्म आइदिन्छन् । सिर्फ जीवनमा गरेमा कुशल र अकुशल कर्महरू नै तिम्रो पछिपछि चिहानभन्दा परसम्म आउँछन् ।”**

धेरै कुराहरू त यस्ता हुन्छन् जसबाट सुखको आसा त गर्दछौं तर प्राप्त भएपछि दुःखकै अनुभव गर्दछौं । धन हुनु भनेको सुन्दा त मज्जै लाग्दछ तर जब हामीलाई धनको प्राप्ति हुन्छ, हामीलाई प्रतीत हुन्छ कि यसले सुखभन्दा बढी दुःखकै अनुभव गराइरहेको हुन्छ । त्यो दुःख भनेको त्यस धनलाई कसरी सुरक्षा गर्ने र कसरी उचित ढंगले प्रयोग गर्ने भन्ने नै हो । अनि यो कुरा नजानेर हामी त्यस धनलाई जथाभावी उडाउन थाल्दछौं । अर्को मानसिक तनावको कुरा के भने उनका मित्रहरूले उनको मूल्यांकन गरिरहेको छ कि उनको धनको ? भन्ने मानसिक चिन्ता पनि हुन्छ । फेरि त्यो धन वा प्रिय व्यक्तिसँग विछोड हुनुपर्ने भयले उतिकै सताइरहेको हुन्छ । त्यसैले हामीले इमान्दारिका साथ भन्नुपर्दा र सुख बनाउँदोलाई नजिकैबाट नियाल्दा हामीलाई प्रतीत हुन्छ कि सुख भनेको मात्र मृगतृष्णा रहेछ जुन कहिल्यै पूर्ण हुँदैन र जसलाई आफ्नो बनाइराख्न सकिँदैन । त्यहाँ सदैव गुम्ने भय र चिन्ता

रहिरहन्छ । यी पंक्तिलाई पनि हेरौं –

**“तपाईंको धनले तपाईंको घर सिंगार्न सक्दछ, तर तपाईंलाई होइन । तपाईंले पालना गर्नुभएको शीलाचरणले मात्र तपाईंलाई सिंगार्न सक्दछ । तपाईंले लगाउनुभएको लुगाले तपाईंको शरीरलाई सिंगार्न सक्दछ, तर तपाईंलाई होइन । तपाईंले गर्नुभएको धर्माचरणले मात्र सिंगार्न सक्दछ ।”**

मानिसले सुख पाउने तरिका छान्दा कसैलाई पनि हानी नोक्सानी नहुने विधिलाई अपनाउनुपर्दछ । अरू मानिस वा प्राणीलाई दुःख दिएर पाएको सुखको कुनै अर्थ रहँदैन । बुद्ध भन्नुहुन्छ –

**“अरूलाई दुःख कष्ट नदिइकन जीविकोपार्जन गर्ने व्यक्तिहरू धन्य हुन् । सुख भनेको त सुवासित अन्तरजस्तै हो । यसलाई आफूलाई पनि केही थोपा लगाई अरूमा खन्याउनुपर्दछ ।”**

आफ्नो इच्छानुसार दुनियाँलाई तपाईं बदल्न सक्नुहुन्न । तर तपाईंले आफ्नो पागल मनलाई परिवर्तन गरेर मात्र सुख बटुल्न सक्नुहुन्छ ।

असल काममा समर्पित हुँदाहुँदै यदि तपाईंले दुःखको अनुभूति गर्नुहुन्छ भने तपाईंले पाउने सुख अरूको भन्दा ठूलो हुन्छ ।

प्रसिद्ध विचारक डेल कार्नेजी लेख्नुहुन्छ, “सुख पाउन

चाहनुहुन्छ भने, कृतज्ञता र कृतघ्नताको बारेमा सोच्दै नसोच बरु केही दिनमा आनन्द लेऊ । कृतघ्नता भनेको प्राकृतिक घाँसजस्तै हो र कृतज्ञता गुलाबको फूलजस्तै हो । यसलाई मलजल दिइनुपर्दछ, गोडमेल गर्नुपर्दछ र सुरक्षा दिनुपर्दछ ।”

#### ८) मनलाई काबुमा राख्नुहोस्

मानिसको मनले उसको शरीरलाई अतिसय प्रभाव पार्दछ । यदि पापयुक्त भई काम गर्ने छुट दिइने हो र अकुशल कर्म गर्न दिइरहने हो भने, यसले भयंकर दुष्परिणाम ल्याइदिन्छ । मानिसको हत्यासमेत गराइदिन्छ । तर व्यवस्थित मनले रोगी शरीरलाई पनि ठीक पार्दछ । जब मन सम्यकदृष्टि र सम्यक व्यायामसहित भएर सम्यक विचारमा एकाग्र हुन्छ, यसको प्रभाव उलेख्य र महान हुन्छ । शुद्ध अनि कुशल विचारले आच्छादित मनले वास्तवमा स्वस्थ र आनन्दको जीवन दिन सक्दछ ।

बुद्ध भन्नुहुन्छ –

**“कुनै पनि शत्रुले मानिसलाई त्यति हानी पुऱ्याउन सक्दैन जति रागयुक्त, द्वेषयुक्त अनि घृणा र ईर्ष्याले युक्त उसको चित्तले हानी पुऱ्याउन सक्दछ ।”**

जो व्यक्ति आफ्नो वरिपरिको वातावरणसित घुलमिल हुन जान्दैन, ऊ चिहानमुनि गाडिएको मुर्दासरह हो ।

मनलाई आफूतिरै फर्काएर राख्नुहोस् अनि आफ्नो

मनभित्रै सुखको खोज गर्नुहोस् । त्यहाँ तपाईंले सुख र आनन्दको भण्डार नै भेटाउनु हुनेछ ।

मनलाई नियन्त्रणमा लिइसकेपछि मात्र यसलाई प्रगतिको मार्गमा अग्रसर गराउन सकिन्छ र व्यक्ति र समाजको लागि उपयोगी बनाउन सकिन्छ । अनियन्त्रित मन व्यक्ति स्वयं र अन्यको लागि पनि लाभदायक हुँदैन । संसारमा अशान्ति र ताण्डवनृत्य त्यस्ता मानिसले मात्रै मच्चाइरहेको हुन्छ जसले मनलाई नियन्त्रण गर्न, सन्तुलनमा ल्याउन र सामन्जस्य बनाउन सकिरहेको हुँदैन ।

शान्त प्रकृतिको हुनु आफैमा कमजोरी होइन । शान्त र शिष्ट व्यवहारले मानिसको आन्तरिक संस्कृतिलाई उजागर गर्दछ । परिस्थिति आफ्नो अनुकूल भएको बेला शान्त बन्नु कठिन कुरा होइन, तर प्रतिकूल परिस्थिति आइपर्दा मन सन्तुलित पार्नु निश्चय पनि कठिन कुरा हो । यही कठिनताको गुण नै अनमोल हुन्छ, किनभने यस्तै परिस्थितिमा मनलाई शान्त र नियन्त्रित पार्न सकिएमा नै व्यक्तिको चरित्र निर्माणमा सघाउ पुग्दछ । जो सोरगुल, हाई हुई फाई फुई र हुलहुज्जत गरिहिँड्छ उसलाई बलियो र ठूलो मान्छे भन्नु सरासर गलत कुरा हो ।

#### ९) बुद्धिमानीपूर्वक काम सम्पादन गर्नुहोस्

मानिसले आफूमा भएको यौवन, धन, शक्ति, ऊर्जा र ज्ञानलाई ठीक ठाउँमा, ठीक समयमा र ठीक तरिकाले आफ्नोसाथै



अन्यको भलाइको लागि कसरी प्रयोग गर्नुपर्दछ भन्ने कुरा जान्नुपर्दछ । यदि मानिसले आफूले पाएका यस्ता आन्तरिक सम्पदालाई गलत ढंगले प्रयोग गरेमा उसले आफ्नै पतनको कारणलाई निम्त्याउनेछ । यी सुक्तिले के भन्छ, सुनौं –

**“मानिसले आफू कमजोर हुँदा बलियो, भयको सामना गर्नुपर्दा बहादुर, हारमा सन्तुलित र जीतमा विनित र सौम्य हुन सिक्नुपर्दछ ।”**

कसैले भाग्य वा पूर्वकर्मको कारणले ठूलै धनराशी हात पार्दछ अथवा आफ्ना पुर्खाबाट आएको ठूलो धनको हिस्सालाई पुण्यकार्यमा लगाउँछ । यो कुरालाई धनको सुन्दर उपयोग भन्न सकिन्छ । तर यसरी प्राप्त भएको पैसालाई कसरी सदुपयोग गर्ने र कसरी संरक्षण गर्ने भन्ने ज्ञानले सहित भएका थोरै मात्र हुन्छन् । विना मेहनत र परिश्रमले आएको पैसालाई कहिलेकाहीँ राम्रो मान्छन् र यस्तो पैसा अनुत्पादक कुरामा जथाभावी खर्च गर्न थाल्दछन् र छिटै नै त्यो पैसा स्वाहा पनि हुन्छ । (यसलाई नेपालीमा **‘लूटको धन फुफूको श्राद्ध’** भनिन्छ । यहाँ **‘लूट’**लाई **‘सितैमा पाएको’** र **‘फूफूको श्राद्ध’** लाई **‘अनुत्पादक ज्ञान’** भनेर बुझ्न सकिन्छ । - अनुवादक) । अतः मानिसमा आफ्नो धनलाई बरबाद हुन नदिइकन कसरी चलाउनुपर्दछ भन्ने ज्ञान हुनुपर्दछ । त्यसका लागि मानिसले विवेक बुद्धि लगाउनुपर्दछ ।

१०) **आफूलाई अनुकूल स्थितिमा राख्नुहोस्**

हामी क्षण क्षणमा बदलिरहने संसारमा बसिरहेका छौं । यसकुराप्रति धेरै अनभिज्ञ रहन्छन् । पूर्खादेखि आएको, यही मात्र ठीक हो भनेर परम्परा, रितीरिवाज, चलन, मान्यतामा मात्र सीमित रहिरहनुहुँदैन । यसरी संकुचित घेराभित्र मात्र रहिरह्यौं भने आफ्नो र समाजको विकास कसरी र कहिले हुन्छ ? कुनै परम्परागत कुरामा केही दम त होला तर त्यो पनि आधुनिक समाजको लागि ग्राह्य छ कि छैन, त्यो पनि हेर्नुपर्दछ । अर्को कुरा, मातापिताहरू आफ्ना मुनिका पुस्तासँग विरोधाभासमा हुन्छन् । उनीहरू आफ्ना सन्तानहरूले आफूले भै पुरानै परम्परालाई बोक्नु भन्ने चाहन्छन् । यो भावना कुनै पनि अर्थमा लाद्न योग्य छैन । यदि त्यसमा हानी छैन भने आफ्ना सन्तानलाई जमानाअनुसार चलन दिनुहोस् । आजका मातापिताले आफ्ना जमानामा पनि आफ्ना अभिभावकले रोक्दाराक्दै पनि नयाँ पद्धति अपनाएको कुरालाई सम्झनुपर्दछ । समाज र परिवारको विकासको लागि रूढिवादी अग्रजहरू र उदार नयाँ पिढीकाहरूबीच उब्जने मनमुटावको भावना कुनै पनि हालतमा उचित छैन । तर यदि आफ्ना सन्तान आधुनिक समाजप्रति आकृष्ट भएर गलत बाटोमा लागेका छन् भने अभिभावकले उनीहरूलाई सम्झाई बुझाई उचित मार्ग निर्देशन अवश्य दिनुपर्दछ ।

तपाईंले अरूका विचार, दृष्टिकोण र चलनप्रति आफूलाई मन नपरे पनि सहिष्णुता राख्न सिक्नुपर्दछ । यो कुरा ध्यानमा

राख्नुहोस् कि सहिष्णुताको अर्थ तिनलाई आँखा चिम्लि स्वीकार गर्नु भने होइन ।

प्रत्येक व्यक्ति यस संसारको एक हिस्सा हो त्यसै कारणले यहाँ जे भइरहेको छ त्योप्रति प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्षरूपमा जिम्मेदार पनि हो । समाज मानवोन्नतितर्फ उन्मुख भइरहेको छ कि छैन त्यसको खबर पनि मानिसले लिइरहनुपर्दछ । ऊ स्वयंले पनि आफूलाई खबरदारी गर्दैरहनुपर्दछ कि स्थिति सपार्न ऊ आफूले के कति योगदान गरिरहेको छ । यस प्रकारको धारणाले जीवनले सकारात्मक मोड लिन सक्दछ र सार्थक जीवन निर्वाह गर्न उद्यत हुन उत्प्रेरित गर्दछ । वास्तवमा भन्ने हो भने यस्तो जीवन नै सुखमय जीवन पनि हो । अनि हामी आजका घटना परिघटनासित रचनात्मकरूपमा असन्तुष्टि प्रकट गर्दैजान्छौं र यसका लागि केही न केही नयाँ गर्न खुसीसाथ अघि बढ्दैजान्छौं ।

### ११) स्वस्थ वातावरण

अरूले तपाईंप्रति लक्षित गरी यसो उसो भनी बोलेका तीता कुराहरुलाई पनि मनमा नलिइकन एउटा बुद्धिमान व्यक्तिले भैं जवाफमा अर्कै एउटा भिन्दै खालको ठट्टा सुनाइदिनुपर्दछ ताकि वातावरण अस्वस्थ नबनोस् । आक्षेप लगाउनेहरु पनि तपाईंको ठट्टामा सामेल होऊन् ।

तपाईं कुनै खेलमा जमिरहनुभएको छ भने, हारको सामना गर्नुपर्दा कहिल्यै पनि रिस र ग्लानी प्रकट नगर्नुहोस् ।

‘समस्याउपर कसरी विजय पाउने ?’

त्यसो गर्नुभयो भने, तपाईंले अरूको आनन्दलाई मात्र बिगार्नुहुन्न, अन्ततः खेलबाट समेत हात धुनुपर्ने हुन्छ ।

शान्ति लिन संसारमा भएका सबैलाई तपाईंले ठीक पार्नसक्नुहुन्न किनभने आरामसाथ हिँड्न संसारका सबै ढुंगा र काँढालाई तपाईंले हटाउन सक्नुहुन्न । अठ्ठेरो बाटोमा सजिलोसित हिँड्न तपाईंले जुत्ता लगाउनुपर्दछ । त्यस्तैगरी मानसिक शान्ति पाउन चाहनेले इन्द्रियलाई कसरी वशमा राख्ने भन्ने ज्ञान हासिल गर्नुपर्दछ ।

गलत व्यक्तिलाई तह लगाउने विभिन्न उपायहरु छन् । उसलाई सबैको सामुन्ने गाली गरेर, बेइज्जत गरेर अनि दोषको माला लगाइदिएर कहिल्यै पनि सुधारन सकिँदैन । उसलाई अपमान नगरिकन कसरी सुधार गर्न सकिन्छ भन्ने कुराको जानकारी तपाईंमा हुनुपर्दछ । अरूलाई दोष दिएर अनि अपमान गरेर मानिस शत्रु कमाइरहेका हुन्छन् । यदि ऊसित सुधारको दृष्टिकोणले मायाका शब्दहरु प्रयोग गरेर सम्झाइबुझाइ गर्नुभए उसले तपाईंको कुरा अवश्य खानेछ र कालान्तरमा तपाईंको निर्देशन र पथ प्रदर्शनको लागि उसले धन्यवाद पनि दिनेछ ।

कुनै कुरालाई लिएर आफ्नो विचार प्रकट गर्नुपर्दा यस्ता शब्दहरुको चयन गर्नुहोस् जसद्वारा अरूको चित्त नदुखोस् । आफ्नो विचारलाई शिष्टतापूर्वक, कूटनीतिपूर्वक र मृदुतापूर्वक राख्ने विभिन्न बाटाहरु छन् ।

कसैले तपाईंको गल्ती औँल्याइदिएमा कहिल्यै पनि

नरिसाउनुहोस् । तपाईंले सोच्नुहोला, रिस देखाउँदा र ठूलो स्वरले गालीका शब्दहरू ओकेल्दा तपाईंले अरुमाथि प्रभूत्व देखाउन सक्नुहुन्छ र आफ्नो गल्ती लुकाउन सक्नुहुन्छ । याद राख्नुहोस्, यो सोचाइ सरासर गलत हो र व्यवहारमा ल्याउने उचित बाटो यो होइन ।

अहिले नमिल्ने अवस्थामा पुगिसकेको भए पनि तपाईंले आफ्ना पूर्वमित्रका गुप्ति कुरालाई अरुछेउ प्रकट गर्नुहुँदैन । यसो गर्नुभयो भने, अरुले तपाईंलाई हेयको दृष्टिले हेर्नेछन् र तपाईंलाई कहिल्यै पनि विश्वासी मित्रको रूपमा स्वीकार गर्ने छैनन् ।

## १२) पूर्वाग्रही नहुनुहोस्

खराब भावावेसमा, कसैको बहकावमा, राम्रसित भाव विभोर भएको अवस्थामा समेत विचारै नगरी निर्णयको स्थितिमा आउनुहुँदैन किनभने त्यसबेला तपाईंको मनको अवस्था भावावेसमा हुन्छ र यस्तोबेला गरेको निर्णयले भविष्यमा पछुताउनुपर्ने कारणको सिर्जना गरिदिन सक्दछ । त्यस्तो अवस्थामा मनलाई सर्वप्रथम शान्त पार्नुहोस् र विषयवस्तुउपर ठण्डा मगजले सोच्नुहोस् । यसले मात्र तपाईंको राय अपूर्वाग्रही बनाइदिन सक्दछ ।

सहिष्णुता र धैर्यतालाई अँगाल्नुहोस् । यसले तपाईंलाई शिघ्र निर्णय गर्ने बानी हटाउन, अरुका दुःखमा सहानुभूति राख्न, अनावश्यक आलोचनाको शिकार नबन्न मद्दत गर्नेछ र

सुन्दर संस्कारित व्यक्ति पनि पतनमुखी बन्न सक्छ भन्ने तथ्यलाई महसुस गर्न सघाउने छ । तपाईंको वरिपरि बस्नेहरूमा पाइएको दोष तपाईं स्वयंमा पनि हुन सक्दछ । यसकुरामा पनि सचेत हुनुपर्दछ ।

## १३) विनम्रता

विनम्रताले ज्ञानीजनलाई परीक्षण गर्ने गर्दछ । यो त्यो मापदण्ड हो जसद्वारा ऊ के हो र ऊ भविष्यमा के हुन सक्दछ भन्ने कुरालाई मापदछ । राजकुमार सिद्धार्थले पनि आफ्ना राजकीय सुख वैभवको अभिमानलाई सिंगान मिल्काएभै मिल्काएर आफूमा रहेको विनित भावलाई प्रदर्शन गर्नुभयो । उहाँले सम्बोधि-लाभ गर्नुभयो तर कहिल्यै पनि आफ्नो स्वाभाविकतालाई त्याग्नुभएन र ‘म नै ठूलो हुँ’ भन्ने दर्पलाई प्रकट हुन दिनुभएन । उहाँका प्रवचन, उपमा उपमेयमा कहीं पनि बडप्पनको गन्ध पाईदैनथ्यो । सदा विनित स्वभाव प्रदर्शन गर्नुभयो र उहाँ आफू पनि प्रशन्न चित्तसहित विचरण गर्नुभयो र अरुलाई पनि कहिल्यै खिन्न पार्नुभएन । साथै उहाँले विनोद गर्ने भावलाई पनि गुम्न दिनुभएन ।

## १४) समयको सदुपयोग गर्नुहोस्

बितेकोमा शोक गर्दै, आलस्यतामा चुर्लुम्म डुबी, प्रमादी भई, पाएको मानव चोलालाई खेर फाल्नु भनेको आफू जुन ठाउँमा छ त्यसमा रहिरहन आफूले आफैँलाई अयोग्य सावित

गर्नु हो । अकुशल कर्मलाई बढावा दिई आफूलाई अर्थहीन अवस्थामा पुऱ्याउनु हो । यसकुरालाई मनन गर्नुहोस् र जीवन छउन्जेल असल कर्ममा प्रवृत्त हुनुहोस् । आफ्नो समयको बर्बादीले तपाईंलाई त हानी हुने भो भो अरूलाई पनि बर्बाद पार्न उद्यत रहेको हुन्छ किनभने तपाईंको समय जति तपाईंको हो त्यति नै अरूको पनि हो । याद राख्नुहोस् ।

#### १५) धैर्यता र सहिष्णुता

सबैप्रति क्षमाशील बन्नुहोस् । क्रोधले तपाईंलाई अनकण्टार निर्जन वनमा भटकन वाध्य बनाइदिन्छ । यसले अरूलाई पनि दिक्क पार्दछ र भावावेसमा आउन वाध्य बनाउँछ । त्यस्तै आफूलाई पनि हानी पुऱ्याउँछ, शारीरिक कमजोरी गराउँछ र मनलाई आन्दोलित पार्दछ । गालीको एउटा शब्द पनि बाणबाट निस्केको तीरभै फुत्केपछि फिर्ता लिन सकिँदैन चाहे त्यसको लागि हजारपल्ट क्षमा माग्नुहोस् ।  
यस सम्बन्धमा एउटा सुक्ति सुन्नुहोस् –

**“कुनै प्राणीले दिनको उज्यालोमा देख्न सक्दैनन् त कुनैले रातको अन्धकारमा । तर क्रोधको त्यो उँचाइमा पुगेको मानिसले न त दिनमै न त रातमै देख्न सक्दछ । ऊ पूर्णतः अन्धो नै सावित हुन्छ ।”**

जब रीसले चूर हुनुहुन्छ, तपाईं कोसित के कुरामा त्यसरी बम्कनुहुन्छ ? तपाईं आफैँसित भगडा गर्दैहुनुहुन्छ

किनभने तपाईं नै तपाईंको सबैभन्दा अधम शत्रु हो । मन नै परम मित्रु हो र परम शत्रु पनि । तपाईंले मनको एकान्त कुनामा लुकेर बसिरहेका शत्रुहरू काम, क्रोध र अज्ञानतालाई शील, समाधि र प्रज्ञाको खड्गले काटी मिल्काउनुपर्दछ ।

विभिन्न प्रकारका मुटुका रोगहरू, स्वास प्रस्वासका रोगहरू र छालाजन्य रोगहरू, पहिले देखिएको दुर्भावना, लोभ, क्रोध, घृणा र ईर्ष्याका दुष्परिणामहरू हुन् । यस्ता विध्वंसकारी तत्वहरूको विषले हृदयका तन्तुहरूलाई प्रभावित पार्दछ । तिनीहरूले रोगहरूलाई विकसित हुन मद्दत पुऱ्याउँछन् र अन्य रोगका किटाणुहरूलाई प्रवेश पाउन निमन्त्रण गर्दछन् ।

#### १६) अहितकारीको पनि हित चिन्ताउनुहोस्

यदि तपाईं शत्रुहरूबाट मुक्त रहन चाहनुहुन्छ भने सर्वप्रथम तपाईंमाथि हावी भइरहने र तपाईंको मनमा विराजमान रहेको परम शत्रु ‘क्रोध’लाई नै जित्नुपर्दछ ।

अर्को कुरा, यदि तपाईं शत्रुको कुरा सुनेर दिक्क र खिन्न हुनुहुन्छ भने तपाईंले शत्रुको इच्छालाई पोसिरहनुभएको छ र नजानिंदो पाराले उसको अधीनमा पर्दै हुनुहुन्छ ।

यो कदापि नसोच्नुहोस् कि जसले तपाईंको प्रसंसा मात्र गर्दछ र तपाईंलाई हरतरहले नजिक रहेर मद्दत गर्दछ तिनीहरूबाट मात्र केही कुरा सिक्न सकिन्छ । शत्रुहरूबाट सिक्न सकिने कुराहरू पनि प्रसस्तै हुन्छन् । तपाईंको शत्रु भएकै कारणले उनीहरू पूर्णतः गलत छन् भनेर सोच्नुहुँदैन ।

उनीहरूमा पनि केही न केही गुण अवश्य हुन्छन् ।

दुर्व्यवहारको बदला दुर्व्यवहार गरेर शत्रुतालाई जित्न सकिंदैन । तर तपाईंले त्यसो गर्नुभयो भने शत्रुतामाथि शत्रुता मात्र थपिमाग्नुहुन्छ । शत्रुहरूको संख्या मात्र बढाउनुहुन्छ । शत्रुतामाथि विजय प्राप्त गर्ने सबैभन्दा राम्रो र उचित तरिका भनेको शत्रुप्रति गरिने मैत्रीपूर्ण व्यवहार नै हो । सायद तपाईंले सोच्नुभएको होला यो कस्तो वाहियात र असम्भव कुरा सुन्नु परेको होला ! तर यस तरिकालाई सबै प्रबुद्ध र संस्कारित व्यक्तिहरूले स्वीकारेका र प्रसंसा गरेका छन् । यदि तपाईंसँग कोही रिसाइराखेका छन् भन्ने तपाईंलाई लाग्दछ भने, तपाईंले सर्वप्रथम रिसाएको मूल कारण पत्ता लगाउनुपर्दछ । यदि कारण तपाईं आफैँ बन्नुभएको भए, तपाईंले त्यसलाई स्वीकार गर्नुपर्दछ र क्षमा याचना गर्न पछि पर्नुहुन्न । यदि दुवैबीच असमझदारी भए तपाईंले सँगै बसी कुराकानी गर्नुपर्दछ र कुरा खुलस्त पार्नुपर्दछ । यदि ईर्ष्यावश वा अन्य कुनै भावात्मक कारणले भए तपाईंले उनमा मैत्री प्रसारण गर्नुपर्दछ । यो यसैले कि तपाईंले आफ्नो मैत्री तरङ्गबाट उनलाई प्रभाव पार्न सक्नुहोस् । मैत्री तरङ्गको प्रभावलाई तपाईंले एक्कासी बुझ्न सक्नुहुन्न तर धेरैको अनुभवबाट यो सिद्ध हुन आएको छ कि यही नै शक्तिशाली, प्रबुद्ध र सरल विधि हो । बुद्ध-शिक्षामा यसलाई उच्च मूल्यांकन गरिएको छ । यो कुरा सही हो कि यो अभ्यास गर्न तपाईंमा श्रद्धा र धैर्यता अनिवार्यरूपमा विद्यमान हुनुपर्दछ । यसो गर्दा तपाईंले तपाईंको शत्रु बनाउँदोलाई आफू

‘समस्याउपर कसरी विजय पाउने ?’

२५

गलत बाटोमा रहेछु भनेर महसुस गर्न लगाउन सक्नुहुन्छ । यसबाहेक तपाईं आफैँ पनि अनेक प्रकारबाट लाभान्वित हुन सक्नुहुन्छ र मनबाट शत्रुता दूर गर्न समर्थ हुनुहुन्छ ।

### १७) मैत्री

तपाईंको उपस्थितिले र मृदु वचनले कुनै एउटा प्राणीलाई पनि प्रशन्न पार्न सकेमा वा तपाईंको भौतिक सम्पतिको प्रयोगद्वारा आस्वस्त पार्न सकेमा वा जतिसुकै थोरै भए पनि दानमा खर्चिन सकेमा, तपाईं निश्चय पनि मानव समाजको लागि मूल्यवान सम्पदा हुनुहुन्छ र तपाईं कहिल्यै पनि निरास र दुःखी हुनुहुन्न ।

यस्तो पनि समय नआउला भन्न सकिंदैन कि तपाईंलाई हेर विचार गर्ने प्रिय व्यक्तिले तपाईंलाई वास्ता नगर्दा तपाईं भारी मन लिएर बस्नुहुन्छ । तर त्यसरी खिन्न मन लिएर बस्नुपर्ने कारण त देखिंदैन । खास कुरा त के भने अरु कृतघ्न भए पनि वा तपाईंलाई हेरचाह नगरे पनि तपाईंको मनमा अरुका निमित्त मैत्री पलाएको छ कि छैन र करुणाले तपाईंको मन द्रवित भएको छ कि छैन, यसकुराले अधिक महत्व राख्दछ । अर्को बिर्सन नहुने कुरा के भने आफ्नो सुख सुविधाको लागि अरुको मुख ताक्नुहुँदैन ।

यसै प्रसंगमा यस कुरालाई पनि मनन गर्न सकिन्छ –

**‘जो आफ्नो सुख सन्तोषको निमित्त अरुमा निर्भर गर्दछ,**

२६

‘समस्याउपर कसरी विजय पाउने ?’

त्यो मानिस त्यो मगन्तेभन्दा खराब अवस्थामा हुन्छ, जसले छक टार्न अरूसामु गिइगिडाउँछ ।'

१८) मद्यको मात

मद्यको मातले विवेकलाई सून्य पार्दछ,  
स्मृतिलाई मलीन बनाउँछ,  
बुद्धिलाई हीन बनाउँछ,  
बल शक्तिलाई क्षीण पार्दछ,  
रगतलाई सुकाइदिन्छ,  
आन्तरिक र बाह्य घाउ बल्काइदिन्छ,  
शरीरको लागि विनास गर्ने तत्व नै हो यो,  
मनको वैरी नै हो यो,  
खल्ती रित्याइदिने चोर नै हो यो,  
मगन्तेले पनि सराप दिएर जान्छ,  
पत्नीको शोकको कारण हो यो,  
बालबच्चाहरूको दुःखको कारक तत्व हो यो,  
पाशविकताको मूर्तरूप हो यो,  
आत्मघाती बम नै हो यो,  
अर्काको स्वास्थ्यलाई घुट्क्याउने र  
आफ्नोलाई लुटाउने तत्व हो यो ।

मद्यपानको अन्तिम नतिजा सिर्फ शारीरिक एवं नैतिक पतन सिवाय अन्य केही पनि हुन सक्दैन । यसबाट पाइने लाभ सून्यप्रायः नै हुन्छ ।

'समस्याउपर कसरी विजय पाउने ?'

२७

१९) लागु पदार्थको चुनौती

रक्सीलाई मानिसको शारीरिक र मानसिक ह्रासोन्मुखको प्रमुख कारण हो भनी बताइएको छ । हाल अर्काथरीका खतरनाक र हानीकारक तत्वहरूमा कोकिन, हेरोइन, चरेस इत्यादिको आगमन र प्रयोग हो । यिनीहरूले मानव र सामाजिक समस्याका रूपमा मानवताको कल्याणमा गम्भीर चुनौती बनी आफ्ना घृणित टाउको उठाइरहेका छन् । यो समस्या अहिले त विश्वव्यापी भइसकेको छ । यिनको परिणाम त मादक पदार्थभन्दा अधिक मात्रामा गम्भीर र प्राणघातक सिद्ध भइसकेको छ । लागु पदार्थको कारणले चोरी, डकैती, यौन अपराधहरू र भ्रष्टाचारले समाजमा घातक प्रभाव पारिरहेका छन् । हत्या हिसाका घटनाहरू आम भइरहेका छन् र परिवारहरू लागु पदार्थको सेवनकर्ताहरूबाट उत्पीडित भइरहेका छन् ।

विश्वभरिका सरकारहरूले व्यसनीहरूको लत छुटाउन र उनीहरूलाई साविकको अवस्थामा फर्काउन अरबौं डलर खर्च गरिरहन परेको छ तर तिनीहरूको पागलपनमा कमी आएको छैन । जिम्मेदार नागरिकको हैसियतले अब तपाईं हाम्रो कर्तव्य हुन आएको छ कि धार्मिक र सामाजिक स्तरबाट आफ्ना बालकबालिकाहरूलाई यसको गन्धबाट पनि नछुने गरी बचाउनुपरेको छ । लागु पदार्थ व्यसनीको जीवन नर्कमय हो र यसरी यो बाटो भनेको पृथ्वीलाई नर्कतुल्य पार्ने र छिटै चिहानतिर अग्रसर हुन वाध्य गराउने मेसो मात्र हो ।

मानवको नाताले आत्म-नियन्त्रण गर्न अभ्यासरत हुने

२८

'समस्याउपर कसरी विजय पाउने ?'

र असल र खराबलाई राम्ररी केलाएर हेर्ने खुबी हामीमा विकसित गर्नुपर्दछ । आफू पनि लागु पदार्थको दुर्व्यसनी नबन्ने र अरूलाई पनि यसको चंगुलमा फस्न नदिने प्रण हामीले गर्नुपर्दछ । यसो गर्न सक्थौं भने मानव-सेवाको क्षेत्रमा ठूलो योगदान हुनेछ ।

## २०) मिलेर बस्नुपर्दछ

विश्व इतिहासले बताउँछ कि जाति, वर्ण र रङ्गको भेदभावद्वारा, धार्मिक अन्धताको कारणले र राजनीतिक शक्ति, सत्ता र धन सम्पतिको लोभ लालचको कारणले भयंकर दुर्भाग्यका दुर्घटनाहरू घटाइसकेका छन् । दुःखपूर्ण दुर्दिनहरू देखाइसकेका छन् र निर्मम तरिकाले करोडौंको ज्यान लिइसकेका छन् । यस्ता कुराले सुख र शान्तिको पुनर्स्थापनामा रत्तिभर पनि देन दिइरहेका हुँदैनन् । धन र सत्ताका पिपासुहरू ईर्ष्याले मत्त भएर अरूका दुःखका कारण बनिरहेका छन् । तर पनि उनीहरू आफ्ना कुकृत्यलाई बकम्फुसे तर्कद्वारा लुकाउन खोजिरहेका हुन्छन् र दोषचाहीं अरूमा थोपर्न खोजिरहेका हुन्छन् । यसरी हामी त यस्तो संसारमा बाँचिरहेका हुन्छौं जहाँ भौतिकरूपले एकताबद्ध भए पनि मानसिकरूपले विभक्त भएका हुन्छौं ।

२१) तपाईं आफ्नो स्वर्ग वा नरक यहीं बनाउँदै हुनुहुन्छ  
यस कुरालाई मनन गरौं —

**“यदि तपाईं यस संसारमा सुखसाथ र शान्तिपूर्वक बस्न चाहनुहुन्छ भने, अरूलाई पनि सुख र शान्तिपूर्वक बस्न दिनुहोस् । यसरी नै तपाईंले यस संसारलाई जीवन बाँच्ने उपयुक्त स्थल बनाउन सक्नुहुन्छ ।”**

जबसम्म तपाईं यस सिद्धान्तअनुकूल रहन सिक्नुहुन्न, तपाईंले संसारमा रहेर सुख र शान्तिको आसा राख्न सक्नुहुन्न । फेरि प्रार्थनाको बलले पनि स्वर्गमा यस्तो सुख र शान्ति पाउने आसा गर्न सकिँदैन । यदि तपाईंले शीलाचरण र धर्माचरणद्वारा सम्यक कर्म गर्दैजान सक्नुभयो भने यहीं यसै लोकमा स्वर्गको निर्माण गर्न सक्नुहुन्छ । यदि सक्नुहुन्न भने यसै धरतिमा नरक देख्न पाउनुहुन्छ । प्रकृतिको नियम वा विश्वविधानअनुरूप बाँच्न नजानिएको कारणले नै दुःख आइपरेको बेला हामी आत्तिन्छौं । यदि मानिसले अरूको आलोचना नगरिकन र धैर्यताका साथ आफूलाई व्यवस्थापन गर्न सकेमा परको स्वर्गीय सुखको कल्पनामा पाइने सुखभन्दा निकै उच्चस्तरको आनन्द यहीं पाउन सकिन्छ । धर्मको प्रतिफल पाउन र पापको भोग गर्न अन्यत्र स्वर्ग र नरकको निर्माण गरिहिँड्न पर्दैन । पुण्य र पापको प्रतिक्रिया त प्रत्यक्ष यहीं देख्न पाइन्छ । यस सम्बन्धमा तपाईंको श्रद्धा अटल हुनुपर्दछ । यही नै तपाईंले समाज र देसको लागि योगदान दिने उच्चतम विधि हो । आज मानवले यस अवस्थासम्म विकासको प्रतिफल भोग्न पाएको कारण पनि मानिसमा अरूको प्रगतिप्रति विद्यमान सहिष्णुता र सामञ्जस्यताकै

नतिजा हो भन्न सकिन्छ । अब त तपाईंले महसुस गर्नुभएको होला तपाईंले शीलाचरण किन गर्नुपर्दछ । एउटा कुरा त तपाईंले अरूलाई नैतिकताको आधारमा जति पनि काम गर्नुहुन्छ ती तपाईं आफ्नै हितको लागि पनि हो भन्ने तथ्यलाई बुझ्नुपर्ने हुन्छ । फेरि अरूको लागि नैतिकताको आधारमा गरिएका कामहरूले तपाईं आफै पनि लाभान्वित हुनुहुन्छ । तलका पंक्तिले के सन्देश दिएको छ, सुनौं –

**‘हामी बाँच्छौं, काम गर्छौं र सपना पनि देख्छौं ।  
प्रत्येकका आआफ्ना योजना हुन्छन्,  
कहिले हामी हाँस्छौं त कहिले रुन्छौं,  
यसरी नै दिनहरू बित्दै गइरहेका हुन्छन् ।’**

## २२) सुखी वैवाहिक जीवन

असल विवाह त्यही नै हुन्छ जसमा नर र नारी दुवैले आपसमा एकअर्काका पूरकको भावना राख्छन् न कि आफूखुसीको भावना । वास्तवमा दुवैको लागि दुवै मिलेर बलिदानको भावनाले सहित भएर आफ्ना चाहनाहरूको तानाबाना बुन्ने काम असल विवाहमा हुन्छ । आपसी प्रयासले मात्र सन्तोष र सुरक्षाको भावनाको विकास हुन्छ ।

खासगरी पति र पत्नी, सन्तान र अभिभावक अनि नातेदार र मित्रहरूबीच असमझदारी र असहिष्णुताको कारणले समस्या, तनाव र भ्रैभगडाको स्थितिको सिर्जना हुन्छ । पतिले

‘समस्याउपर कसरी विजय पाउने ?’

पत्नीलाई दासीको जस्तो व्यवहार गर्नुहुन्न । ऊ आफू परिवारमा कमाउ सदस्य भए तापनि जब जब फुर्सत मिल्छ, घरकाजको काममा पत्नीलाई सघाउनु उनको पनि कर्तव्य हो । त्यस्तै पत्नीले पनि केही घरायसी अभावलाई लिएर रीस र घुर्की देखाउने गरिराख्नु हुँदैन र आफ्नो पतिप्रति सँधै सन्देहको दृष्टि पनि बनाइराख्नु हुँदैन । यदि पतिमा कुनै कमजोरी वा दोष भइहालेमा पनि ऊसँग मिजासले त्यस कमजोरी वा दोषलाई नम्रतापूर्वक कुराकानीद्वारा सुधार गरिदिनुपर्दछ । पत्नीले पतिलाई दिक्क नपारिकन धेरै कुरामा सहिदिनुपर्ने हुन्छ । त्यस्तैगरी पतिले पनि बुद्धिमत्तापूर्वक काम कुरा गर्नुपर्दछ ।

विवाह एउटा वरदान हो तर धेरैले यसलाई असहिष्णुता, अधैर्यता र अबुभपनाको कारणले अभिषापमा बदल्न पुग्दछ । दुःखी वैवाहिक जीवनको प्रमुख कारण दरिद्रता होइन । पतिपत्नीले दैनिक जीवनमा आइपर्ने सुख दुःखको घडीलाई बाँड्नुपर्ने गर्नुपर्दछ । सुन्दर पारिवारिक जीवनको रहस्य एकले अर्कालाई बुझ्नुमा निहित हुन्छ ।

## २३) आलोचना र निन्दा लाई स्वीकार्नुहोस् एउटा भनाइलाई मनन गर्नुहोस् –

**‘मीठो चीजले रोग उब्जाउँछ, तीतो चीजले उपचार दिन्छ ।’**

प्रशंसा मीठो हो तर बढी भएमा यसले रोग निम्त्याउँछ । आलोचना तीतो औषधिको क्याप्सुलजस्तै वा दुखाउने



इन्जेक्सनजस्तै हो तर यसले रोगलाई निको पार्दछ । आँखा चिम्ली तीतो औषधिको सेवन गर्नु वा दुखे पनि इन्जेक्सनको पीडालाई सहनुजस्तै हामीमा पनि आलोचनालाई सहन गर्ने वा स्वागत समेत गर्ने हिम्मत हुनुपर्दछ । यसमा हिच्किचाउनुहुँदैन । यस भनाइलाई पनि मनन गरौं –

**“अरूको असुन्दरता देख्नु भनेको वास्तवमा आफ्नै स्वभावको प्रतिच्छाया हो ।”**

मानिसको व्यक्तिगत जीवन, उसको वरिपरिको वातावरण अनि समस्त संसारै पनि मानिसको आफ्नो व्यक्तिगत विचार, आस्था र अवधारणाका प्रतिच्छाया हुन् । सबै मानिसहरू ऐनाभै हुन् जसमा उनीहरूको आफ्नै धरातल प्रतिबिम्बित भइरहेको हुन्छ । संसारका मानिसहरू, वस्तुहरूलाई मानिसले हेरिरहेको हुन्छ । वास्तवमा त्यो हेराइ ऐनामा देखिहेका आफ्नै तस्वीरहरू सदृश हुन् ।

२४) आफ्नै काममा मतलब राख्नुहोस्

अरूबाट आउने कुनै वाधा विरोधको सामना गर्न नपरिकन आफ्नो काम सम्पन्न गर्न पाए कति हुँदो हो । यसै सम्बन्धमा बुद्धले के भन्नुभएको छ, सुनौं –

**“अरूको दोषलाई खोतल्न हुँदैन, उसले के गर्‍यो के गरेन भनेर चियो चर्चा गर्नुहुँदैन, आफूले गर्नुपर्ने कामकुरो गरियो कि**

**गरिएन, यसमा मात्र ध्यान दिनु जरूरी छ ।”**

अर्को ठाउँमा बुद्ध फेरि भन्नुहुन्छ –

**“जो अरूको दोष खोतलिहिँदछ र मनलाई विषाक्त पार्दछ, उसले आफ्नो ल्केशको भण्डारलाई मात्र बढाउँछ । त्यस्ता व्यक्तिले ल्केशको निवारण गर्ने सक्दैन ।”**

फेरि अर्को ठाउँमा बुद्ध भन्नुहुन्छ –

**“अरूमा दोष देख्न सजिलो छ तर आफ्नो दोष देख्न कठिन छ । मानिसहरू अरूका दोषहरू बढाउँछन् तर आफ्नोचाहीँ चटकीले चाल लुकाएभै वा चराले आफ्ना चल्लालाई आफ्नो जीउले ढाकेर लुकाएभै प्रकट हुन दिँदैनन् ।”**  
**“आर्यहरू जे जस्तो भए पनि सम्यक मार्गबाट कहिल्यै पनि च्युत हुँदैनन् र सांसारिक सुखजालमा फँसँदैनन् । जस्तोसुकै सुख वा दुःखमा पनि उनीहरू मनमा समता राखी बस्दछन्, विचलित हुँदैनन् ।”**

संसारमा कोही पनि दोषरहित वा निन्दारहित भएर बस्न सक्दैनन् ।

यस सम्बन्धमा बुद्ध के भन्नुहुन्छ, सुन्नुहोस् –

**“मानिसहरू चुप लागेर बसे पनि कुरा काट्छन्, धेरै कुरा गर्नुपर्ने र ठीक मात्रामा कुरा गर्नेहरूलाई पनि निन्दा नै गर्दछन् । त्यसैले यो संसारमा निन्दाले रहित व्यक्ति कोही पनि हुँदैनन् ।”**

फेरि पनि अर्को ठाउँमा बुद्ध भन्नुहुन्छ –

**“संसारमा यस्ता मानिस न त पहिले कहिल्यै भए, न त अहिले नै छन् र न त भविष्यमा नै हुनेछन् जो पूर्णतया निन्दित वा प्रशंसित छन् ।”**

तपाईंको निन्दा गर्ने सबै तपाईंका शत्रु हुँदैनन् । तपाईंले त ती दोष र निन्दालाई केलाएर हेर्नुपर्दछ । त्यसमा आफूले देख्न नसकेका आफ्ना कमी कमजोरीलाई पत्ता लगाउन सक्नुहुन्छ ।

निन्दा गरेकै कारणले आफूले थालेका सम्यक कर्मलाई बीचैमा रोक्नुहुन्न । निन्दित भए पनि त्यस सम्यक कर्मलाई चालु राख्ने हिम्मत गर्नुभयो भने वास्तवमा तपाईं महान हुनुहुन्छ र जताततै सफलता पाउँदै जानुहुन्छ ।

## २५) सुर्ता नलिनुहोस्

सुखी र सफल जीवनको रहस्य आफूले गर्नुपर्ने काम सम्पादन वर्तमान क्षणमा नै गर्नु र भूत एवं भविष्यको बारेमा निश्चिन्त रहनुमा रहेको हुन्छ । हामी न त भूतकालमा फर्केर जान सक्छौं र त्यसको पुनर्निर्माण गर्न सक्छौं न त भविष्यमा यसै हुन्छ भनी भविष्यवाणी गर्न सक्छौं । त्यो क्षण मात्र हाम्रो हातमा हुन्छ त्यो हो – वर्तमान ।

प्रायः मानिसहरू भविष्यप्रति अति चिन्तित हुन्छन् । तिनीहरूले आफ्नो दैनिक जीवनमा वातावरण र परिस्थिति

अनुकूल आफूलाई ढाल्न सकेमा चिन्ता लिनुपर्ने कुनै पनि कारण छैन । तिनीहरूले जस्तोसुकै महल हावामा खडा गरुन्, मनमा जस्तोसुकै सपना बुनून्, एउटा कुरा उनीहरूले याद राख्नुपर्दछ कि उनीहरू निरन्तर परिवर्तनशील संसारमा विचरण गर्दछन् ।

## २६) असल मान्छे बन्नुहोस्

**“हामीले भर विश्वास गर्न सकिने कुनै ग्रह नक्षत्र छैनन्, न त कहीं पथ प्रदर्शक ज्योति-पुञ्ज नै, हामीले यति मात्र जान्नुपर्दछ कि हामी कल्याणकारी, न्यायसंगत र सम्यक बन्नुपर्दछ ।”**

## २७) सफलताको कुँजी

असफलता नै सफलताको कुँजी हो । असफलताबाट केही न केही सिकेर नै सफलता हासिल गर्न सकिन्छ । कहिल्यै पराजय नहुनु भनेको विजय हासिल पनि नहुनु हो । असफलता वा पराजय र तिनका आसेपासेहरूसँग साक्षात्कार नगरी पूर्ण विजयको डँका बजाउन सकिँदैन ।

परिस्थितिको मोडलाई हामी कि त चाहँदैं चाहन्नौं, चाहे पनि भीनो मात्रामा मात्र । असफलताले सफलतालाई हासिल गर्न सहयोग मात्र गर्ने होइन, यसले हामीलाई दयालु, करुणावान, बुभुक्कड र अनुभवी पनि बनाइदिन्छ ।



तयार गर्न सकेका छौं त ? कतिजनाले आफ्नो परिवार, नातेदार, मित्रवर्ग, देस र धर्मप्रतिको आफ्नो दायित्व पूरा गर्नमा कष्ट उठाउन सकेका छौं त ? यदि कोही यी आफ्ना दायित्व पूरा गर्न नपाउँदै प्वाक्क मर्नुपर्ने अवस्था आए अवश्य पनि सुखद् र शान्त मृत्यु पाउन कठिन हुनेछ ।

फेरि मानिसहरू मृतक शरीरदेखि डराउँछन् । जानिलिए, मृतक शरीरभन्दा जीवित शरीर खतरनाक हुन्छ । धेरै मानिसहरू निष्प्राण मृत शरीरद्वाराभन्दा जिउँदा मानिसहरूद्वारा त्रसित र प्रताडित भइरहेका हुन्छन् ।

यदि तपाईं आफ्नो कर्तव्य र दायित्व पूरा गर्न नपाउँदै संसारबाट बिदा हुनुहुन्छ भने तपाईंको नरचोला न त तपाईंके लागि न त संसारकै लागि हितकारी हुनेछ । अतः आफ्नो दायित्वलाई राम्ररी निभाउनुहोस् र शान्तसित र बहादुरीका साथ मृत्युलाई वरण गर्नुहोस् । यसरी एक न एक दिन तपाईंले मृत्युरहित अवस्था अथवा अमरता प्राप्त गर्न सक्षम हुनुहुनेछ र अक्षय सुखको हकदार बन्नुहुनेछ ।

भवतु सब्ब मंगलं ।



## अधिष्ठातृ सूत्र

संस्कार सबै अनित्य हुन्, यिनको स्वभाव उत्पत्ति हुनु र विनास हुनु हो ।  
उत्पत्ति हुँदै उद्विगा भएर जाँदा, सुखको अभिवृद्धि हुन्छ ।

अहो, कति जन्म लिइसकेको रहेछु । रूक्दै नरूकी दौड लगाइरहें ।  
घर बनाइदिनेलाई खोज्दै हिंडे तर दुःख मात्रै पाउँदै रहें ।  
घर बनाउनेलाई बल्ल भेट्टाएँ, अब कसरी घर बनाउँदो रहेछ हेरूँ ।  
घर बनाउने सबै सामानलाई नास गरिसकें र सबैलाई फ्याँकिसकें ।  
मेरो चित्त संस्कारबिहीन भइसक्यो, तृष्णा पनि सबै क्षय भइसके ।

सबै संस्कार अनित्य हुन्, यसलाई जब प्रज्ञाले हेरिन्छ,  
अनि दुःखबाट क्रमशः बाहिरिन्छ, यही नै विशुद्धिको मार्ग हो ।

जहाँ जहाँ सम्यक स्मृति राखिन्छ, उत्पत्ति हुँदै विनास भइरहेको स्कन्धमा,  
प्रीति र प्रमोदले मन भरिन्छ, यसरी अमृत-पद भेट्टाइन्छ ।

समस्त चक्रवालमा बास गरिरहेका देव र ब्रम्हाहरू,  
हामीले गरेका यस पुण्यको प्रभावले सुख समृद्धि प्राप्त होस् ।  
सबैले यसलाई अनुमोदन गरी, सबै नै बुद्धशासनमा श्रद्धा राख्ने होऊन् ।  
कति पनि प्रमाद नभएका भएर, राम्ररी रक्षा गर्न सक्ने होऊन् ।

यस पुण्यलाई हामी सबैसित बाँड्छौं, यस बाहेक अरू पनि,  
यस पुण्यलाई सबैले स्वीकार गरिलिऊन्, यसको साक्षी यही धरतिमाता होस् ।