

# क्षान्ति र मैषी



लेखक Dhamma Digital  
मिक्षु अशवघोष

अनु. वीर्यवती

# धर्मकीर्ति प्रकाशन

(ने पाली भाषा)

१. बौद्ध दर्शन	४२. मिलिन्द प्रश्न (भाग-१)
२. पञ्चशील	४३. मिलिन्द प्रश्न (भाग-२)
३. शान्ति	४४ श्रमण नारद
४. नारी हृदय	४५. मानव स्वभाव
५. पटाचारा स्थविरा चरित	४६. महास्वप्न जातक
६. बुद्ध शासनको इतिहास (भाग-१)	४७. बुद्ध पूजा विधि र कथा संग्रह (द्वि.सं.)
७. ने पाली ज्ञानमाला	४८. बौद्ध ध्यान
८. बुद्ध र बही को विचार	४९. बौद्ध विश्वास (भाग-३)
९. बौद्ध ध्यान	५०. बुद्धको अन्तिम यात्रा (प्रथम भाग)
१०. लक्ष्मी (प्र.स.)	५१. लक्ष्मी (द्वि.सं.)
११. उद्घानको कथा संग्रह	५२. सम्यक शिक्षा
१२. बौद्ध जगतमा स्वास्थ्य से वा	५३. परित्राण (द्वि.सं.)
१३. वे सम्मत जातक	५४. धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठीको २५ वर्ष
१४. सतिपट ठान भावना	५५. बुद्ध पूजा विधि कथा संग्रह र परित्राण
१५. बौद्ध विश्वास (भाग -१)	५६. बुद्ध पूजा विधि र परित्राण
१६. बौद्ध विश्वास (भाग -२)	५७. बुद्ध पूजा विधि
१७. बौद्ध दर्शन	५८. लक्ष्मी (त्रि.सं.)
१८. महासतिपट ठान विपस्सना अन्तर्मूली ध्यान	५९. बुद्धको शिक्षात्मक उपदेश
१९. सन्त रत्न धन	६०. शान्ति मार्ग
२०. सफलताको कथा	६१. पहिला गुरुव्य हुन् ?
२१. धर्म : एक चिन्तन	६२. शान्ति र मैत्री (प्र.सं.)
२२. मानव महामानव	६३. दान पारिमिता
२३. निरोगी	६४. बुद्धको संस्कृति र महत्व
२४. जातक कथा	६५. बा ध कथा र बौद्ध चरित्र
२५. प्रश्न चक्र	६६. मिलिन्द प्रश्न भाग -१ (त्रि.सं.)
२६. तथागत हृदय	६७. सक्षिप्त बुद्ध वंश भाग-१ (द्वि.सं.)
२७. सतिपट ठान विपस्सना	६८. चिरंतिद छु सद धर्मो
२८. बौद्ध प्रश्नो तर	६९. मिलिन्द प्रश्न भाग-२ (द्वि.सं.)
२९. परित्राण (प्र.सं.)	७०. सक्षिप्त बुद्ध वंश भाग-२ (प्र.सं.)
३०. बुद्ध पूजा विधि र कथा संग्रह (प्र.सं.)	७१. सक्षिप्त बुद्ध वंश भाग-२ (द्वि.सं.)
३१. मैत्रे बुद्ध को बुद्ध धर्म	७२. महास्वप्न जातक (द्वि.सं.)
३२. बुद्धको जीवन र दर्शन	७३. बुद्ध पूजा विधि र कथा संग्रह (त्रि.सं.)
३३. आमा बाबु र छो राढो री	७४. चित शुद्ध भए जीवन उज्ज्वल हुने छ
३४. स्ते ही छो री	७५. प्रौढ बौद्ध कथा र लक्ष्मी
३५. परित्तसु त (पाली भाषा)	७६. नक्कली दे वता
३६. मति रामो भए गति रामो हुने छ	७७. आमा बु बाको से वा
३७. बुद्ध र बुद्ध परित्य	७८. बुद्धको मूल उपदेश
३८. "बुद्ध र बुद्ध धर्मको सीधापत परिचय"	७९. शाक्यमुनि बुद्ध
र बुद्धको जन्मभूमि ने पालमा	८०. मणिचु ड जातक (द्वि.सं.)
बुद्ध प्रति असहिष्णुता	८१. मानिसलाई असल बनाउने बुद्ध शिक्षा
३९. अ. धर्मवती	८२. शान्ति र मैत्री (द्वि.सं.)
४०. बौद्ध ज्ञान	
४१. सक्षिप्त बुद्ध जीवनी	

## Dharmakirti Publication (English)

- 1. Buddhist Economic and the Modern World
- 2. Dharmakirti Vihar Today
- 3. Dharmakirti Vihar
- 4. "Dharmakirti in Nut Shell"
- 5. Dhamma and Dhammadwati
- 6. Paritta Suttas

# क्षान्ति र मैत्री



अनुवादिका  
वीर्यवत्ती

**प्रकाशक:-**

**धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठी**

**धर्मकीर्ति विहार, श्रीघः, नगल टोल**

**काठमाडौं।**

**फोन:- ४२५९४६६**

**बुद्ध सम्बत् : २५४९**

**नेपाल सम्बत् : ११२५**

**विक्रम सम्बत् : २०६२**

**इस्त्वी सम्बत् : २००५**

**दोश्रो संस्करण : १५०० प्रति**

**मुद्रक:**

**अन्नपूर्ण अफसेट प्रिन्टर्स**

**कमलाक्षी, काठमाडौं**

**फोन: ४२३१३५५**



**सुश्री सानुनानी खड़गी**

जन्म: वि. सं. १९८२ साल

मृत्यु: २०६१ भाद्र ३० गते



**सुश्री विष्णुदेवी खड़गी**

जन्म: वि. सं. १९९४ साल

मृत्यु: २०५० पुस २७ गते



**सुश्री पूर्णदेवी खड़गी**

जन्म: वि. सं. १९९६ साल

मृत्यु: २०५९ मंसिर ८ गते

## धर्म - दान

पूज्य भिक्षु अश्वघोष महास्थविरद्वारा लिखित “क्षान्ति र मैत्री” पुस्तक दिवंगत हुनु भएकी दिदी सुश्री सानुनानी, बहिनीहरू विष्णुदेवी तथा पूणिदेवी स्वडगीको पूण्य स्तृतिमा पाठक वर्गहरूलाई धर्मदान गर्दैछौं ।

आजभोली हरेक परिवार, समाज र देशमा व्यापक भइरहेको अशान्ति, फैफगडा र कलहको मुख्य कारण नै मानिसहरूमा सहनशीलता र मैत्री चित्तको कमीले गर्दा हो । त्यसकारण बढि भन्दा बढि पाठकवर्गले यस वहुमूल्य गुणले भरिएको पुस्तक अध्ययन गरी ती गुणहरूलाई आ-आफूनो जीवनमा प्रयोग गरी आफूनो जीवनलाई सार्थक र सुखमय बनाउन सफल होस् भन्ने कामना गरी यस “क्षान्ति (सहनशीलता) र मैत्री” पुस्तक धर्मदानको रूपमा तपाईंहरू समक्ष रास्त आउँदा हामीलाई खुशी लागेको छ ।

भाई	: पुष्ट स्वडगी
बुहारी	: तारादेवी
भदै	: मञ्जु
भदाहरू	: योगेश
	: अनुप

भदा बुहारी	: प्रमिता
	: बिबिता
नातीहरू	: आयुष, अकित

## पठिला भनुपर्ने कुरो

बुद्ध धर्मले ठाउँ हेरी काम गर्ने शिक्षा दिन्छ । अर्को शब्दमा भन्ने हो भने बुद्ध धर्मले यथार्थ तरीकाले बुझ्ने चिन्तन शक्तिलाई महत्व दिन्छ भने पनि केही फरक पर्दैन । यस पुस्तकमा सहने र शत्रुसंग मिलेर बस्ने तरिका मात्र होइन विरोधी तत्त्वहरूको हृदय परिवर्तन गर्न विधि बारे पनि थुप्रै विषयहरू समावेश भएका छन् । बुद्ध अनुयायी व्यक्तिहरूका साथसाथै अन्य व्यक्तिहरूको पनि सहनशीलता विषयमा मैले आफुले जानेका र सुनेका घटेनाहरू गाभिदएको छु ।

जनुसुकै समाजमा र धर्ममा सिद्धान्त र व्यवहार विच भिन्नता भैरहेको देखिन्छ । यस्तो किन भयो त भन्ने विषयमा बुझ्न पनि आवश्यक छ । आजको हाम्रो समाजतर्फ दृष्टि दौडाएर हेरेको खण्डमा यस पुस्तकमा लेखिएका सहनशीलता र मैत्रीको (मिलिजुली बस्ने) कुरो राम्रो भएपनि यसलाई बुझी व्यवहारमा प्रयोग गर्ने कार्य एक ठूलो परीक्षा हो । आजभोली बढि जानी बनी सोभा र सीधा बनि रङ्गनु पनि ठीक छैन जस्तो लाग्छ । तर यो कुरो सारा संसारलाई लिएर भनेको होइन । हाम्रो जस्तो अशिक्षित, भद्रगोल धर्म र विचार भएको देशमा मात्र नमिल्ने र असजिलो महशूस भइरहेको देखिन्छ । खास गरी बोधिचित्त (फराकिलो र निश्वार्थ चित्त) को अभाव भएको कारणले परस्पर अमैत्री र भेदभाव भइरहेको हो ।

बोधिसत्त्वहरूको वा महापुरुषहरूको सहनशीलता र साधारण मानिसहरूको सहनशीलता समान हुन सक्दैन । बोधिसत्त्वले आफ्नो चित्तले संकल्प र अधिष्ठान गरिसकेको काम पूरा नभएसम्म (पूर्ण नभए सम्म) प्राण अर्पण गरेर भएपनि अवश्य त्यो कार्य पूरा गरी छोड्छ । यस संकल्पलाई आफ्नो स्वार्थको होइन परउपकारको संकल्प भनेर बुझनु पर्दछ । क्षान्ति पारमी पुरा गरिरहेको वेला कलाबु भन्ने राजाले आफ्नो हात खुटा काटिदिएपनि क्षान्तिवादी बोधिसत्त्वले सहेर बस्नु भयो । यो कुरा बताउँदा आजभोलीका मानिसहरूलाई चित्त नबुझेको कारणले यसरी भन्ने गर्छन् - त्यसरी पनि सहन सकिन्छ र ? यस्तो त हुन नै सक्दैन ।

यसरी धार्मिक जगत्को मात्र कल्पना गरी विश्वास नगर्नु उचित छैन । धर्मशास्त्रको कुरो धर्मको जगतमा मात्र प्रयोग गर्ने गरी कल्पना गर्नु ठीक छैन, उचित छैन । यहाँ महापुरुषहरूको चेतनाको कुरो हो । उहाँहरूको बलियो मनको कुरो हो । चित्त बलियो पार्ने काम सजिलो छैन ।

यो कुरो बुझाउनका लागि एक घटना प्रस्तुत गर्दछु - हामीले 'धेरै' पटक सुनिसकेका छौं देशप्रेमीहरूले देशमा सुधार र स्वतन्त्रता ल्याउनका लागि प्राण समेत त्याग गरेको घटनाहरू । आफ्नो देशको लागि प्राण त्याग गर्न सक्नु नै उनीहरूको भानान धर्म हुन गएको छ । यस्तो विचार गर्दा बोधिज्ञानको लागि हात खुटा काटि दिएपनि बोधिसत्त्वले सहेको घटनालाई केही आश्चर्य मान्नु पर्ने देखिंदैन ।

तर साधारण मानिसहरूका लागि बुद्धले भन्नुभएको छ - “अत्तदत्थं परत्थेन बहुनापि न हापये” अर्थात् परउपकार गर्ने भन्दा भन्दै आफ्नो जीवनलाई नै हानी र नोक्सानी गर्न हुँदैन । यस विषयमा एकपटक राम्ररी विचार गर्नु आवश्यक देखिन्छ । सबै व्यक्ति महापुरुष हुन सक्दैन । सबैले प्राण त्याग गर्न सक्दैन । मतलब बुद्ध धर्म अनुसार सहनुको सीमा हुनुपर्छ । वढि पनि हुनु हुँदैन, कम पनि हुनु हुँदैन । बुद्धले यस्तो पनि भन्नु भएको छ, उपकारको लागि आफ्नो ज्यान अर्पण गर्ने कार्य त बोधिसत्त्व (महापुरुष) ले मात्र गर्न सकिन्छ । अरूपे गर्न सजिलो छैन । बुद्धको भनाई साधारण जनताको लागि उचित र ठीक भएको देखिन्छ ।

प्रश्न छ, शोषक र दुष्ट सौतेनी आमा वा दुष्ट जेठी आमाको छाँयामा हुक्न बाध्य भएका छोरा छोरीले पेट भरि पनि खान नपाउनु, भूत्रो लुगा लगाउनु पर्ने समस्या बारे । यो मामलामा तिनीहरूले सहिराखेको त हो । तर डर र बाध्यता वस कर्ति मात्र सहेर बस्ने ? यस्तो समस्याहरू समाधान गर्नको लागि पनि हामीले ध्यान दिनु जरूरी छ । सहनु पर्छ मात्र भन्दैमा र मैत्री राख्नु पर्छ मात्र भनेर यो समस्या कसरी समाधान गर्ने ?

दुष्ट देवदत्त भिक्षुको विषयमा एकपटक बुद्धले भन्नु भएको छ, धानको वितु रोपेर घाँसको विरुद्धाहरू पनि उप्रिने गर्छ । त्यस घाँसको विरुद्धाले गरेर धानको विरुद्धाहरू विग्रेर जाने गर्छ । यस कुरालाई विचार गरेर हेर्दा ज्यापुहरूले वा कृषकहरूले घाँसको विरुद्धा किन उखेलेर फाल्ने गर्दो रहेछ भन्ने विषयमा बुझ्न सजिलो छ । एक प्रकारको अग्लो

रूख (ताइगः सिमा) भन्दा नासपाती फल फल्ने सानो रूख नै काम लाग्छ । एक प्रकारको अग्लो रूख (ताइगसिमा) मुनि छाँया सम्म पनि प्राप्त हुँदैन । नासपातीको सानो रूखमुनि गएको खण्डमा शीतल छाँया पनि प्राप्त हुनेछ नासपाती फल पनि खान पाइनेछ । भतलब आदर्शवाद भन्दा पनि हामीलाई यथार्थवाद काम लाग्छ ।

भगवानबुद्धको शिष्यहरूको समूहमा वा भिक्षु संघमा छन्न भन्ने भिक्षु एकजना थियो । त्यो एकदम अभिमानी रहेछ । उ सिद्धार्थकुमारको रथ हाक्ने व्यक्ति भएकोले पहिला देखि बुद्धसंग सम्बन्ध रहेको व्यक्ति पन्यो । त्यसैले होला उसमा ज्यादै घमण्ड थियो । उसले कुनै पनि भिक्षुहरूलाई गिन्ती नै राख्दैनथ्यो । वास्ता नै गर्दैनथ्यो । थकाली भनेर पनि मान सत्कार राख्दैनथ्यो । उसले विचार गन्यो, तिमीहरू को हौं र ? म त (छन्न) पहिलादेखि बुद्धसंग साथीको सम्बन्ध भएको व्यक्ति । अरू भिक्षुहरूले कति क्षान्ति र मैत्रीभाव राखे पनि उसको स्वभाव कति पनि परिवर्तन भएन । उसले जसलाई पनि भन्ने गर्थो - तिमीहरू को हौं र ? म त पहिला देखि बुद्धको सेवक हुँ । उसको बानी देखेर भिक्षुहरू दिक्क भए । सबै भिक्षुहरू बुद्ध समक्ष गई उसको घमण्डी स्वभावको उजुरी गर्न जाँदा उहाँले भन्नु भयो - त्यसो भए भिक्षु छन्नलाई ब्रह्मदण्ड दिनु । ब्रह्मदण्ड भनेको के हो ? कसैले भिक्षु छन्न संग कुरा नगर्ने, उसलाई नवोल्ने । सबैले उसलाई वहिष्कार गरिदिनु । बुद्धको आज्ञानुसार भिक्षुहरू सबैले उसलाई बोल्दै नबोली वहिष्कार गरे । त्यसपछि मात्र

अभिमानी छन्न भिक्षुको स्वभाव परिवर्तन भयो । कसैले पनि वास्ता राख्न छोडेपछि उसलाई नरमाइलो भएछ । जहाँ गएपनि एकलो महशुस हुन थाल्यो । (यसरी) ब्रह्मदण्ड दिएको घटना महापरिनिर्वाण सूत्रमा उल्लेख गरिएको छ ।

यस घटनालाई विचार गरेर हेत्यौं भने क्षान्ति र मैत्री भावनाले काम दिएन भने ब्रह्मदण्ड दिनु उचित हुन्छ । उपेक्षा गर्न मिल्छ अर्थात् वास्ता नराखी वस्न मिल्छ ।

फेरि एकपटक क्षान्ति र मैत्री तर्फ लागौं । धेरै जसो पारिवारिक जीवनमा क्षान्ति (सहनशीलता) र मैत्री भएपछि भैझगडा र कचिंगल नगरी आनन्दपूर्वक जीवन विताउन सकिन्छ भन्ने कुरो हामीलाई थाहा छ । संगै बस्न परेपछि सहेर बस्ने बाहेक अर्को कुनै उपाय छैन । मिलेर बसेका व्यक्तिहरूलाई छुटाउन खोज्ने व्यक्तिहरू छन् भने उनीहरूलाई बुद्धले सिकाउनु भएको ब्रह्मदण्ड एउटा मात्र औषधीको रूपमा प्रयोग गर्नु उपयुक्त हुनेछ ।

अब मैत्री चित्त बलियो हुनुको महिमा र फल उल्लेख भइरहेको वर्माको एक घटना प्रस्तुत गर्दूँ । एक दम्पति विच कुनै कारणवश भगडा भएछ । रीसको भोकमा पार पाच्युके गरी दुवै जना अलगग बसेका रहेछन् । तैपनि उनीहरूको भगडा टुँगएन । उनीहरूको हिसी परेकी एउटी छोरी पनि रहिछ । त्यस छोरीको लागि भगडा भई श्रीमान् चाहिले नालिश राखेछ । न्यायाधीशले दुवैलाई (श्रीमान्/श्रीमती) बोलाई

भन्यो छोरीमाथि तिमीहरू दुवैको समान हक छ । अब छोरीले जे भन्यो त्यो कुरो मान्नको लागि दुवैजना तयार छौं कि छैनौ ? दुवै जनाले तयार रहेको जनाए । अनि यस विषयमा उनीहरू दुवैजनाको सही लियो । छोरीले भनेको जस्तै गर्ने हो भनेर ।

छोरी चाहिसंग न्यायाधीशले प्रश्न गर्दा आमा बुबा दुवै भएको ठाउँमा मात्र बस्ने भनिन् । अनि न्यायाधीशले भन्यो - लौ अब तिमीहरू दुवैजना एकै ठाउँमा बस्नु पन्यो । आफ्नी छोरी र न्यायाधीशको कुरो सुने पछि पारपाचुके गरिसकेको दुई दम्पत्ति फेरि मिलेर आनन्दपूर्वक दम्पति जीवन विताउन बाध्य पन्यो । यो क्षान्ति र मैत्रीको ज्वलन्त उदाहरण हो ।

ध्यानकुटी

- अश्वघोष

भोट (बनेपा)

२०३३ कार्तिक १८ गते ।

सकिमना पुन्ही १०९७  
*Digitalized by srujanika@gmail.com*

## शुभ-कामना

धेरै वर्ष भयो “क्षान्ति व मैत्री” नाम गरेको पुस्तक नेपालभाषामा छापेको । त्यो पुस्तक धेरैजसो पाठकवर्गहरूलाई मन परेको थियो । त्यसैले होला त्यस पुस्तकलाई नेपाली भाषामा पनि प्रकाशन गराउन पाए राम्रो हुने थियो । नेपाली भाषामा प्रकाश गराउन पाए राष्ट्रिय रूपले अथवा व्यापक रूपमा बुद्ध शिक्षा प्रचार गर्न मद्दत मिल्ने थियो भन्ने चर्चा भएको थियो । तर मआफैले पुस्तक अनुवाद गर्नको लागि समय थिएन । त्यसैले पाठकवर्गहरूको इच्छा पूरा गर्न सकिन ।

हाल वीर्यवतीले त्यही पुस्तक अनुवाद गरिदिनु भएकोले पाठक वर्गको इच्छा पूरा हुने भयो । त्यसैले उहाँलाई धेरै धन्यवाद छ । पूनः प्रकाशन गर्न आर्थिक सहयोग गर्नु हुने चन्दादाता पुष्ट स्वदगी सपरिवारलाई धन्यवाद दिदैछु ।

एउटा कुरो भन्नु पर्ने के छ भने, कतिपय व्यक्तिले क्षान्ति शब्दको अर्थ नबुझेको महशुस गरें । सहनशीलतालाई नै क्षान्ति भन्ने गरिन्छ ।

धन्यवाद !

मिक्तु अश्वघोष

मिति: २०६२ भाद्र १८

श्रीघ: विहार

# प्रकाशकीय

यस “क्षान्ति र मैत्री” पुस्तक वि.सं. २०३३ सालमा “क्षान्ति व मैत्री” नामबाट नेपाल भाषामा प्रकाशित भइसकेको पुस्तक हो । पाठकवर्गको चाहनालाई पुरा गर्नको लागि यस पुस्तकलाई हाल नेपाली भाषामा अनुवाद गरी प्रकाशन गर्न पाउँदा हामीलाई स्वशी लागेको छ ।

पूज्य भिक्षु अश्वघोषद्वारा लिखित “क्षान्ति व मैत्री” पुस्तकलाई वीर्यवतीले नेपाली भाषामा अनुवाद गरी “क्षान्ति र मैत्री” नामबाट प्रकाशित गरिएको छ ।

एक सम्भ्य नागरिक बनका लागि नभई नहुने गुण क्षान्ति र मैत्रीले भरिएको यस पुस्तक पुनः प्रकाशन गर्नका लागि स्व. सानुनानी, विष्णुदेवी तथा पूर्णिदेवी खड्गीको पुण्य स्मृतिमा श्री पुष्प खड्गी प्रमुख वहाँका परिवारले आर्थिक सहयोग प्रदान गर्नुभएको छ ।

पुस्तकका लेखक पूज्य भिक्षु अश्वघोष प्रति आभार व्यक्त गर्दै पुस्तक प्रकाशनका लागि आवश्यक आर्थिक सहयोग प्रदान गर्नु हुने परिवारलाई आयु आरोग्य कामना गर्दछु । समयमा नै पुस्तक प्रकाशन गर्नको लागि आवश्यक सहयोग गरिदिनु भएकोले अन्नपूर्ण अफसेट प्रिन्टर्सलाई पनि धन्यवाद दिईछु ।

धम्मवती

अध्यक्ष

धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठी

धर्मकीर्ति विहार, श्रीघः, नघः

मिति: २०६२ भाद्र २०

## विषय-सूचि

विषय	पेज नं.
(१) क्षान्ति - सहनशीलता	१
- सहनशीलताबाट सन्तोष प्राप्त हुन्छ	७
- सहन सक्ने गुण निरोगी वन्नका लागि हेतु	१७
- सहनु नै जानी गुणीहरूको मूल धर्म	१८
- क्रोध महाचण्डाल	१९
- नरिसाउनु	२२
- सहन सक्ने व्यक्तिले शत्रुलाई जित्नेछ	२५
- सहनशीलताको महिमा	२७
- सहनशीलताको चमत्कार	३०
- सहनशीलताले गरेर सासुको स्वभाव बदलियो	३५
- जापानमा एकजना भिक्षुले सहेको घटना	३७
- परीक्षा गर्ने बेला सहनुपर्ने कुरा	४६
- सग्राट अशोकको सहनशीलता	४८
- स्वामी दाढूको सहनशीलता	४९

(२) मैत्री - मित्रता	५४
- मैत्रीको प्रभेद	५९
- मैत्रीको दुइवटा शब्दहरू	६३
- परिव्राण पाठ (मनोवैज्ञानिक उपचार)	६४
- मैत्रीले शान्ति	६८
- मैत्रीको चमत्कार	७२
- विरोध गरेर पनि रास्रो नतिजा निस्क्यथो	७९
- मैत्री भावना	८१
- मैत्रीको ११ वटा फलहरू	८४

## क्षान्ति - सहनशीलता

क्षान्ति भनेको सहन सक्ने गुण धर्मलाई भनिन्छ । गुण धर्म थुप्रै प्रकारका छन् । मानिस ठूलो बन्नलाई, महापुरुष हुनलाई, मानिसहरूको विचमा प्रमुख व्यक्ति बन्नलाई, वा नेता कहलाउनका लागि र नेता बन्नलाई त्याग, सहनशीलता र मैत्रीभाव आदि गुणहरू नभई हुँदैन । ती गुणहरू मध्ये सबभन्दा नभई नहुने गुण हो, सहनशीलता । अरु गुण भन्दा सहन सक्ने गुण धर्म प्राप्त गर्न सबभन्दा गान्हो छ । यहाँ मैले बुद्ध धर्म अनुसार र आफ्नो अनुभवको आधारमा क्षान्ति र मैत्रीको विषयमा व्याख्या गर्न लागेको छु ।

धेरैजसो व्यक्तिलाई आफुलाई मन नपर्ने कुरो सन्तुष्टर्दा, मन नपरेको खाद्य पदार्थ खान पर्दा, मन नपर्ने प्राणीहरु देख्यो भने, भोक लाग्यो भने, आफुलाई मन नपर्ने लुगा लगाउनु पन्यो भने, र आफुले भनेको जस्तो काम बनेम भने पनि रीस उठ्ने गर्छ । मन नपर्ने व्यक्ति देखेर मात्र होइन, आफूलाई मन नपर्ने व्यक्तिलाई कसैले मान सत्कार गरेको सम्म पनि देख्न नसकी रीस उठ्न थाल्छ । यस्तो रीस (क्रोध) लाई चल्मलाउन नै नदिइ, उठ्नै नदिई होशपूर्वक क्षान्ति र मैत्री

(9)

सहन सक्ने गुण धर्म बृद्धि गर्नुलाई क्षान्ति वा सहन शक्ति भनिन्छ । क्षान्तिको शत्रु रीस वा क्रोध हो । सहने वानी नहुँदा र मैत्री चित्त नहुनुको कारणले गर्दा नै वेला वेलामा एक आपसमा भैभगडा र जाना प्रकारका अशान्तिहरु मच्चिराखेका हुन्छन् । सबै व्यक्तिहरूसंग सहन शक्ति भएको खण्डमा त एक आपसमा भैभगडाहरु हुने नै थिएन । (शत्रुभावना रहित भई) शत्रुहरु नै हुने थिएन । हो, इर्ष्णा र अरुको भलो भएको देख्न नसकी, सहन नसकी डाहाले छटपटाउने स्वभावले गर्दा अरुलाई विगार्नको लागि, अरुलाई खाल्डोमा खसाल्नको लागि विभिन्न आयोजना र प्रयत्नहरु गरिरहने व्यक्तिहरु पनि नभएका होइनन् (यस संसारमा) । तर एक तर्फसंग सहने गुण धर्म भइदिएमा अर्को तर्फको शत्रुले त्यसै हरेश खानु पर्ने हुन्छ । शत्रु थाकेर चल्नै नसक्ने भइदिने छ । हामीले राम्रो चेतनाले अरुलाई विगार्ने विचार नराखी आ-आफ्नो काम गर्दै लगेको भए शत्रुले के गर्न सकछ र ? त्यसैले शत्रुलाई जित्ने एक ठूलो हथियार वा शस्त्र नै शहनशीलता हो ।

बुद्धले भन्नु भएको छ, शत्रु नभइदिएको भए क्षान्ति पारमी पूरा गर्न नै पाउँदैन । शत्रु भएकोले नै सहनुपर्छ भन्ने गुण धर्म पनि भएको हो । कुनै एक व्यक्तिलाई ठूलो महापुरुष

गुण धर्म पनि भएको हो । कुनै एक व्यक्तिलाई ठूलो महापुरुष भनी मानिसहरूले नाम लिने र विद्वान् गुरु भनी मान सत्कार गर्ने नै त्यस व्यक्तिमा भएका सहनशीलता नाम गरेको गुण धर्म भएर हो । बुद्धले यस्तो पनि भन्नु भएको छ, शत्रुहरु नभएको भए मानिसहरु मनपरी चलैर हिँड्ने छ । मनोमानी हुनेछ । शत्रु भएमा संधै सतर्क सावधान भएर बस्नेछ । त्यसैले शत्रुहरु पनि चाहिन्छ । पाली (बौद्ध) साहित्यमा शत्रुलाई “मार” भन्ने शब्द प्रयोग गरिएको छ । सिद्धार्थले मारलाई जिति सकेपछि मात्र बुद्धत्व प्राप्त गर्नु भएको थियो ।

शत्रु भनेको बाहिर र भित्र गरी २ प्रकारका हुन्छन् । बुद्धले भन्नुभए जस्तै बाहिरको शत्रु त्यति डरलाग्दो हुँदैन । हाम्रो काखी प्वालबाट अथवा भित्रबाट निस्क्ने शत्रु देखेर हामी बढि सतर्क र सावधान रहनुपर्छ । किनभने भित्री शत्रु धेरै डरलाग्दो हुन्छ । तर जस्तोसुकै शत्रुहरुसंग लडाई गर्न परे पनि क्रोधलाई हटाई सहन सक्ने गुण भएमा अवश्य पनि आफ्नो विजय हुनेछ । कहिले पनि आफ्नो हार हुनेछैन । पराजित भएर वस्नुपर्ने छैन ।

यहाँ उल्लेख गर्न लागेको विशेष विषय नै कलह र भगडा नाश गर्नको लागि चाहिने ठूलो शस्त्र क्षान्ति अथवा “सहनशीलता” हो । यो हाम्रो व्यक्तिगत जीवनमा ज्यादै क्षान्ति र मैत्री

(३)

उपयोगी छ । अनि राष्ट्रिय र अन्तर्राष्ट्रिय शान्तिलाई पनि  
शहनशीलता धेरै उपकारकछ ।

मैले यहाँ आफुले देखेको र आफूमाथि घटेको एक  
दुई घटनाहरु प्रस्तुत गर्न लागेको छु ।

यस पंक्तिका लेखक एक पटक स्वयम्भूबाट सरासर  
शहरतर्फ लागिरहेको थिए । विष्णुमती पुल विचमा पुर्णे,  
त्यहाँ शहरतर्फबाट एउटा फुर्तिलो व्यक्ति हात हल्लाउँदै  
आइरहेको थियो । स्वयम्भूतर्फबाट पनि एउटा कृषक जस्तो  
साधारण व्यक्ति शहर तर्फ लम्किरहेको थियो । अचानक  
दुवै जनाको हात जुधेछ । फुर्तिलो व्यक्तिको हात अलि  
कमलो परेकोले हो कि उसलाई दुखेछ । फलस्वरूप उसले  
रिसाउँदै कृषकको गर्दन समात्दै भन्यो - “तँ बाटोमा हिंडन  
पनि जाँदैनस् कि क्या हो ? तेरो एकलौटी बाटो हो यो ?  
हेर ! कस्तो संग दुख्यो मेरो हात ।

ज्यापुले भने- “हँ ! के भन्नु भएको त तपाइँले ?  
मेरो घाँटी थिच्न मन लाग्यो कि क्याहो तपाइँलाई ? कि  
गर्दन मै काट्न मन लाग्यो ? ल जे गर्न मन लाग्छ गर्नु ”  
भन्दै टाउको थापि दियो । कृषकको यस्तो कुरा सुनी त्यस  
फुर्तिलो व्यक्तिको हात विस्तारै खुकुलो बन्दै गएछ । पछि  
केहि पनि नवोलिकन लुरुकक परेर स्वयम्भूतर्फ पाईला  
(४) शान्ति र मैत्री

सारे । यो घटना देखेपछि मलाई लाग्यो सहनु पर्छ भनेको कुरो त साँच्चिकै ठीक कुरो पो रहेछ ।

त्यस फुर्तिलो व्यक्तिले ज्यापूको गर्दन समातेको बेला त्यस ज्यापूले सहन नसकेको भए त्यहाँ दुवै जनाको टाउको फोडाफोड हुनथ्यो होला । एक जनाले सहिदिएको हुनाले भगडा वद्धन पाएन ।

एकदिनको कुरो हो भारतमा बौद्ध तीर्थ यात्राको लागि धुम्न गएको थिएँ । त्यसबेला बाटोमा बस डाइभरले अगाडि गइरहेको वैलगाडी ( गोरुले तान्ने गाडा) चालकलाई “ए साले जल्दी हट्जा ” भन्दै नराम्रो वचन प्रयोग गरे ।

अनि त के चाहियो र वैलगाडी बाला सरासर आई बस डाइभरको घाँटी समाटी भगडा गर्न थाल्यो । अनि वस चालक हाँस्दै ख्याल गर्दै भनेको पनि साँच्चिकै भयो तैलाई होइन ? जाऊ खुरुक्क भन्दै सम्भाउन पुग्यो । यति भनेपछि भगडा हट्यो ।

हुनत सहने भनेको पनि धेरै प्रकारले छन् । ठाउँ हेरी सहनु पर्ने पनि हुन्छ । सहने कारणहरु पनि थुप्रै छन् । कसैले आफुसंग बुद्धि नभएको कारणले सहने गर्छ । कसैले आफू निर्वल भएकोले सहने गर्छ । कसैले आफ्नो लालच र क्षान्ति र मैत्री—

(५)

राग इच्छा पूर्ति गर्नको लागि सहने गर्छ । कसैले छलकपटको कारणले सहिरहन्छ । कसैले धन सम्पत्ति प्राप्त गर्नको लागि लोभ चित्तको कारणले लोभी भई सहि रहन्छ । गाईको दूध- दुहुने व्यक्तिले गाईले लात्ताले हाने पनि सहेरै दूध दुहिरहन्छ । यसरी आफ्नो स्वार्थ पूर्ति गर्नको लागि सहने बानीलाई साँच्चिकै ठूलो र पवित्र चित्तको सहन शक्ति भन्न सकिदैन ।

करुणा र ज्ञान दृष्टिले हेरेर अर्काको अज्ञानतालाई बुझी दया राखी सहने अर्थात् मैत्री चित्त वा अद्वेष चित्तले सहने कार्यलाई क्षान्ति भनिन्छ । यो एक महापुरुष गुण वा वोधिसत्त्व गुण हो ।

सहने वा क्षान्ति भनेको ठूलो गुण हो भनी बुद्ध आदि महापुरुषहरूले प्रशंसा गरिएको धर्म हो । यसको मतलब, जुनसुकै अवस्थामा पनि, अर्थात् आफूलाई अन्याय अत्याचार हुँदा पनि सहनु नै पर्दछ भनेको चाहिँ होइन । आफूलाई परेको दुःख कष्टबाट मुक्त हुनको लागि उत्साह र मेहनत नगरी सहनुपर्छ भनेको भन्दै हात बाँधेर बसेको खण्डमा यो ठीक ठाउँमा प्रयोग गरिएको क्षान्ति वा सहनशीलता हुन सक्दैन । भाग्यलाई दोष नदिई आफ्नो जीवनमा पर्न आएको आपदलाई निर्मुल पार्न कोशिस गर्न सक्नुपर्छ । सहनु पर्छ

भन्दैमा अल्छी बनी त्यसै बसेको भए त्यसले राम्रो नतिजा दिईन ।

## सहनशीलताबाट सन्तोष प्राप्त हुन्छ ।

अब सहन सकेको कारणले मनलाई सन्तोष र आनन्द प्राप्त हुन्छ भन्ने विषयमा केही कुरा उल्लेख गर्न चाहन्छु ।

पहिला पनि उल्लेख गरिसकें, सहन सक्ने गुण धर्मको विरोधी क्रोध हो भनेर । समाजमा वस्ता विभिन्न किसिमका मानिसहरूसंग संपर्क राखी काम गुर्नपर्ने हुन्छ । अझ विद्वान वर्गहरू संग भन्दा पनि केही नजानेको र अबुभ भूर्ख व्यक्तिहरूसंग बढि जीवन विताउनु पर्ने अवस्था आइपर्छ । त्यस्ता व्यक्तिहरूसंग काम गर्नु पर्दा अनेक प्रकारका नचाहिंदा कुराहरू सुन्नुपर्ने अवस्था पनि आइपर्छ । मनमा पीर लिइरहनु पर्ने हुन्छ । ढंग नपुन्याइकन, सिंग न पुच्छर हुने गरी काम गरिदिएको खण्डमा मनमा असन्तोष गरी बस्नुपर्ने हुन्छ । धेरै जसो सत्य भन्दा पनि असत्य कुरो बढि सुन्नुपर्ने हुन्छ । त्यस्तो समयमा मन बलियो पार्न सकेन भने, सहन सक्ने क्षमता भइदिएन भने मनमा ताप र पीर भइरहनेछ । वसमा बसी कतै टाढाको यात्रा गर्ने बेला रक्सी र चुरोट

खाने व्यक्तिसंग पन्यो भने, धेरै कुरा गर्नुपर्ने गफाडी व्यक्ति संगै परेको बेला आफूसंग सहनशीलता भइदिएन भने मन खिन्न हुनेछ । त्यस्तो अवस्थामा सहन सक्ने क्षमता भइदिएमा मात्र मनमा सन्तोष, आनन्द र सुखले ठाउँ लिनेछ । मानिसको स्वभाव जानी जसरी कराए पनि नसुने जस्तो बहाना गरी सहिरहेको खण्डमा भगडा हुनेछैन । ठूलठूलो स्वरले कराउनु पर्ने हुँदैन ।

त्यसैले यदि कसैले कडा बचन प्रयोग गरी गाली गरेपनि आफुलाई चित्त दुख्ने गरी केही कुरा गरेपनि आफुले पनि रिसाई बदला लिने नियतले भगडा गर्न गएमा, कुट्टन र पिट्टन गएमा दुवै पक्षलाई हित र लाभ हुने छैन । शत्रुता मात्र बढनेछ ।

“वैरले वैर कहिले पनि शान्त हुने छैन । ” भनी भगवान बुद्धले भन्नु भएको कुरो कहाँ सम्म सत्य हो भन्ने विषयमा एकपटक भित्री हृदयदेखि सोच्न योग्य छ ।

यो सा यस्स डसे पादं तस्स पादं नसो डसे  
एव मेवहि दुदुस्स अदोसो व पसंसितो

- (रसवाहिनी)

(८) \_\_\_\_\_ क्षान्ति र मैत्री

अर्थ

कुकुरले खुट्टामा टोक्यो भन्दैमा कुकुरको खुट्टामा  
कसैले टोक्न जाँदैन । त्यसरी नै दुष्ट व्यक्तिले गाली गन्यो  
भन्दैमा उसंग भगडा गर्न बानी सज्जन व्यक्तिको लक्षण वा  
गुण होइन । यसरी सहन सकेमा परस्पर भैभगडा र कलह  
हराएर जानेछ । यसरी सहेको बानीले गर्दा राष्ट्र राष्ट्र विच  
पनि मैत्री भाव बढेर शान्ति स्थापना हुनेछ ।

यो कुरो बुझाउनको लागि केही घटनात्मक  
उदाहरणहरु प्रस्तुत गर्दैछु -

मेरो एक साथीले कुनै कुट्टा गलत तरिकाले बुझेको  
(Misunderstanding) कारणले हामी दुवैमा परस्पर  
बैमनस्यता छाइररूप्यो । त्यस साथीले अर्को एक साथीलाई  
मेरो विषयमा मनमा आएजति दोष र लाञ्छना लगाउँदै  
लामो पत्र लेखेर पठाएको रहेछ । त्यस पत्रमा अश्वघोषलाई  
यो चिठ्ठी देखाउनु भनेर पनि लेखेको रहेछ । त्यसैले अर्को  
साथीले मलाई त्यो चिठ्ठी देखायो । चिठ्ठी पढि सकेपछि  
मेरो आँखाले केही देखेन । तुरुन्त चिठी लेखें । -

“जिन्दगीभरलाई । पुरयो, मलाई नबोल्नु ” भनेर ।  
चार पाँच महिना पछि त्यही रिसाउने साथी काठमाडौं  
आएछ । त्यसैले वरोबर हामी दुईजनाको बाध्यता वस एउटै  
क्षान्ति र मैत्री

(९)

ठाउँमा भेटघाट भइरहन्थ्यो । दुवैजनाले एक आपसमा टुलु टुलु अनुहार हेरेर वसिरहन्थ्याँ । तर कुराकानी भने केही हुँदैनथ्यो । एकदिन एउटा घरमा निमन्त्रणा बोलाइयो । त्यो पनि हामी दुईजनालाई मात्र । दुवैजना संगै वसिरह्याँ । तर केही पनि कुरा गरेनौं । दाताहरुले भने दुवैजनालाई त्यक्तिकै मान सत्कार गरे । मेरो मन ज्यादै खिल्न भइरह्यो ।

दाताहरुले सोधे- तपाईंहरु दुवैजनाको बोलचाल छैन कि क्या हो ? छैन भनेर जवाफ दिएँ । उनीहरुले भने - यो चाला त राम्रो भएन नि । सानोले ठूलोलाई अलि निहरेर कुरा गरे भइहाल्यो नि ।

रिसाइरहेको साथीले भन्यो - ल ! कसरी बोल्ने ? जीन्दगीभरलाई पुग्यो । मलाई बोल नै पर्दैन भने पछि पनि कसरी बोल्ने ?

पछि उनीहरुले मलाई सोध्यो - त्यसरी चिट्ठी लेखेको हो ?

हो भनेर जवाफ दिएँ । त्यसो भए त तपाईंकै दोष हो, यसरी वैरभाव राखिछोडनु राम्रो होइन भनेर उनीहरुले मलाई सल्लाह दिए । मलाई त लाज लाग्यो । यसरी

वसिरहन भएन भन्ने विचार गरी त्यस नबोल्ने साथीसंग  
मैले नै पहिला बोल्न पञ्चो भनी सोचें । अनि म त्यस  
रिसाइरहेको साथीसंग एकदिन कुराकानी गर्न पुगें । त्यसपछि  
त मेरो मनमा एउटा अनौठो र गजवको आनन्द र सन्तोष  
अनुभव भयो । यसलाई मैले शब्दबाट प्रकट गर्न सकिन । यो  
त आफैले अनुभव गर्नु पर्ने विषय हो ।

साधु-महात्मा र भिक्षुहरूका लागि नरिसाउने र  
सहने बानी एक ठूलो गहना हो । यो कुरो बुझाउनका लागि  
बुद्धकालिन घटनाहरू केही यहाँ प्रस्तुत गर्दैछु -

एकदिनको कुरो, साँझपछ भिक्षु पुण्ण भगवान  
बुद्ध जहाँ रहनु भएको थियो, । त्यहाँ पुगी बुद्ध समझ आफ्नो  
विचार पोखन थाल्यो । - भन्ते ! म एकलै बसी श्रमण धर्म  
पालन गर्न मन लाग्यो त्यसैले मलाई केही उपदेश दिनुहुन  
अनुरोध गर्दैछु ।

भगवान बुद्धले भिक्षु पुण्णलाई छोटो उपदेश र

शिक्षा दिनुहुँदै सोधनु भयो -

पुण्ण मसंग यसरी केही शिक्षा लिई तिमी कहाँ जान  
लागेको ?

**भिक्षु पुण्ण-** भन्ते ! म सुणापरान्त भन्ने गाउँमा  
जाँदैछु ।

**बुद्ध -** सुणापरान्त गाउँमा बस्ने मानिसहरु धेरै उद्धण्ड  
स्वभावका छन् । त्यहाँका मानिसहरुले भिक्षुहरुलाई  
मन पराउँदैनन् । तिनीहरुले तिमीलाई गाली गर्दै  
दुःख दिए भने तिमीले के गछों ?

**पुण्ण -** सुणापरान्तका मानिसहरु असल नै छन् भनी  
सम्भन्ने छु । किनभने तिनीहरुले गाली मात्र  
गरे पिटेनन् भन्ने सम्भन्नेछु ।

**बुद्ध -** सुणापरान्त वासीहरुले पिट्न पनि सक्छन् ।  
तिमीलाई तिनीहरुले पिटे भने के गर्ने नि ?

**पुण्ण -** उनीहरु असल नै छन् । हातले मात्र पिटे उनीहरुले  
मलाई दुंगाले त हानेनन् भन्ने ठान्दछु ।

**बुद्ध -** ए पुण्ण ! तिमीलाई सुणापरान्त वासीहरुले दुंगाले  
नै हाने भने तिमीले के ठान्नेछौ नि ?

**पुण्ण -** भन्ते ! सुणापरान्तवासीहरु असल नै छन् । दुंगाले  
हाने पनि लट्टीले त पिट्न आएनन् भनी  
सम्भन्नेछु ।

**बुद्ध -** यदि तिनीहरुले लट्टीले नै पिट्न आए भने नि ?

**पुण्ण -** भन्ते सुणापरान्तका मानिसहरु असल नै छन् ।  
लट्टीले मात्र पिट्न आए खुकुरीले त हान्न आएनन्  
भनी सम्भन्नेछु ।

बुद्ध- खुकुरीले नै हान्त आए भने के गर्ने नि ?

पुण्ण- भन्ते ! तिनीहरूले मलाई मार्न त मारेनन् भन्ते सम्भनेछु ।

बुद्ध- पुण्ण तिमीलाई मार्न नै आए भने के सम्भने छौं नि ?

पुण्ण- भन्ते ! बुद्ध श्रावकहरू धेरै वाँचिराज्ञ परेकोले दिक्क र वाक्क भई मरेर जाने विचार गर्दै अर्काको हातबाट मर्नको लागि अनेक उपायहरू गरिरहन्छन् । तर मलाई भने त्यस्तो केही उपाय नै सोच्न परेन । मार्ने व्यक्तिहरू स्वतहः प्राप्त भए भनी सम्भनेछु ।

बुद्ध- पुण्ण ! ठीक छ, तिमी तालीम प्राप्त व्यक्ति बन्यौ । यस्तो विचार गर्न सक्ने, सहन सक्ने व्यक्ति उद्घण्ड स्वभाव भएका सुणापरान्त वासीहरू भएको गाउँमा रहन सक्नेछौं । अब तिमी त्यस गाउँमा गएपनि भयो ।

भिक्षु पुण्ण त्यहाँ गई आफ्नो रास्तो र शिक्षित व्यवहार प्रयोग गरी त्यस गाउँमा ५०० जवान उपासक उपासिकाहरू बटुल्न सफल हुनुभयो र आफुले पनि मनको क्लेश (कुभावना, कुबानी) नाश गरी अरहन्त

(पवित्र) व्यक्ति बन्न सफल हुनुभयो ।

(पुण्णोवाद सूत्र मञ्जिभमनिकाय)

सहनशील शक्ति प्राप्त गर्नको लागि अभ्यास गर्नुपर्ने कुराहरुः

“कोधं वधित्वान कदाचि सोचति  
मव्याप्त्वानं इसयोवण्णायन्ति  
सब्बेसं वुत्तं परुसं खमेथ  
एतं खन्ति उत्तम माहु सन्तो”

अर्थ -

क्रोधलाई दमन गर्न सकेमा मात्र शोक हुनेछैन ।  
अकृतज्ञ ( अरुले गरेका गुणलाई विसर्ने स्वभावलाई खत्तम  
पार्नु राम्रो हुनेछ भनी क्रृषीमुनीहरुले वर्णन गर्नु भएको छ ।  
समान, ठूलो, नीच आदि सबैले प्रयोग गरेका कडा शब्दहरुलाई  
सहन सक्नु नै उत्तम क्षान्ति हो भनी सत्युरुपहरुले भन्नुभएको  
छ ।

सहने तरिका दुईतीन प्रकारका छन् :-

‘भयाहि सेटुस्स वचो खमेथ  
सारम्भ हेतु पन सादिस्सस  
यो चीध हीनस्स वचो खमेथ  
एवं खन्ति उत्तम माहु सन्तो”

अर्थ-

डरको कारणले पनि ठूला व्यक्तिहरुको कुरालाई सहने गर्छ । समान हुनुपर्ने कारणले पनि आफु समान व्यक्तिहरुको कुरा सुनी सहने गर्छ । तर यस संसारमा आफु भन्दा तल्लो तहका व्यक्तिहरुको बचनलाई सहन सकेमा मात्र यसलाई सहनशीलताको उत्तम नमूना हो भनी महापुरुषहरुले भन्ने गरेका छन् ।

यो हवे बलवा सन्तो दुब्बलस्स तितिक्खति  
तमाहु परम खन्ति निच्चं खमति दुब्बलो ।

अर्थ

बलियो व्यक्तिले दुर्बल व्यक्तिको अपराध र दोषलाई सहन सक्ने सहनशीलतालाई उत्तम क्षान्ति भनिन्छ । दुर्बल व्यक्तिले त सधैं सहिरहेकै हुन्छ ।

यसको मतलब यो हो, दुःखी गरिवि र कमजोरीहरुले मात्र सहेर शान्ति स्थापना हुँदैन, जीवन रमाइलो हुनेछैन । उच्च पदमा रहेकाहरुले र बलसम्पन्न व्यक्तिहरुले सहन सकेमा मात्र रास्तो हुनेछ । अन्यथा कमजोरी वर्गले मात्र सहेकोमा त्यति मूल्य छैन ।

भिक्षु सारोपुत्र गौतम बुद्धका प्रमुख शिष्य हुनुहुन्छ । उहाँ सहनसक्ने गुणमा धेरै माथि पुग्नु भएको कुरा सबै क्षान्ति र मैत्री—————(१५)

ठाउँमा प्रचार भएछ । एकदिन एकजना अशिष्ट ब्राह्मणलाई भिक्षु सारीपुत्रसंग सहन सक्ने गुण छ भनेको कुरो साँच्चिकै हो कि होइन भन्ने कुरा परीक्षण गर्न मन लागेछ । त्यसैले एकदिन भिक्षु सारीपुत्र भिक्षाटनका लागि गई राख्नु भएको बेला त्यस बाहुनले उहाँलाई पछाडीबाट एक मुक्का हानि दिएछ । वाहुनले यसरी पिटे पनि भिक्षु सारीपुत्रले थाहा नपाए जस्तो गरी एक पटक पनि फर्केर हर्नु भएन र सरासर विहारमा जानुभयो । यस्तो भएपछि वाहुनको मुटु डरले काँप्न थाल्यो । वाहुनको काँपिएको शरीर पसिनाले भिज्न थाल्यो । शोक र पीर गर्दै दगुरेर भिक्षु सारीपुत्रलाई बन्दना गरी भन्यो - भन्ते ! मलाई क्षमा गरिदिनुस् । यति भनी उसले क्षमा मागे । सारीपुत्र महास्थविरले भन्नुभयो - तिमीले यस विषयमा केही धन्दा लिनु पर्दैन, तिमीलाई क्षमा दिइसकें ।

Dhamma Digital

वाहुनले भने- “भन्ते । यदि तपाईंले मलाई क्षमा दिनुभएको हो भने भोली तपाईं मेरो घरमा भोजनको लागि आउनुस् भनी निमन्त्रणा गरेर गए ।

भिक्षु सारीपुत्र उनको (बाहुनको) घरमा गई भोजन गर्नुभयो । बुद्धका अग्रशावक भिक्षु सारीपुत्रलाई विना कारण बाहुनले पिट्यो । भन्ने खवर सुनी थुप्रै मानिसहरु रिसाएर त्यस बाहुनलाई पिट्नको लागि उसको घर बाहिर (१६) — क्षान्ति र मैत्री

पर्खिरहे । उनीहरु मध्ये कसैको हातमा लट्ठी, कसैको हातमा हतौडा थिए । उतेजित हुँदै आइरहेका ती मानिसहरूलाई भिक्षु सारीपुत्रले सम्भाउँदै भन्नुभयो - “ मलाई पिट्ने व्यक्तिलाई मैले क्षमा दिइसकें । त्यो अब मेरो शत्रु रहेन । उनले मलाई भोजन पनि गराईसक्यो । उ अब पहिला जस्तो दुष्ट छैन । उसको हृदय परिवर्तन भइसक्यो । उसले गरेको खराव कार्यलाई उ आफैले गल्ती महशुस गरी चित्त दुखाउँदै पश्चाताप गरिसक्यो र क्षमा पनि मागि सक्यो । तिमीहरु सबै आफ्नो बाटो लाग ।” यति भन्नु हुँदै भिक्षु सारीपुत्रले वाहुनको जीवन रक्षा गर्नुभयो ।

## सहन सक्ने गुण निरोगी वनका लागि हेतु

आफुलाई मन नपर्ने कुनै पनि घटना घट्यो भने तुल्तै रिसाएर प्रतिकृया जनाउँदै होश गुमाउन पुने व्यक्तिसंग सहन सक्ने गुण धर्म हुँदैन । अन्धकार स्थानमा प्रकाश नभएको जस्तै हुनेछ । किनभने क्रोधले भरिएको चित्त अन्धकारले भरिएको एक मन्दिर जस्तै हो । अन्धकार मन्दिरमा उज्यालो प्रकाश ल्याउनको लागि बत्ति बाल्नु पर्छ । त्यसरी नै क्रोधरूपी अन्धकारले छोपिराखेको अवस्थामा क्षान्ति रूपी बत्ति बाली भलमल्ल पार्न सकेको खण्डमा क्रोधरूपी अन्धकार हराएर चित्त परिशुद्ध हुनेछ । अनि क्षान्ति र मैत्री

(१७)

अनुहार उज्यालो, तेजीलो बन्नेछ । रीस नउठ्ने समयमा रगत शुद्ध भई निर्मल हुन्छ । त्यसैले रोग हराएर जानेछ । सधै मनमा प्रसन्नता र आनन्द भइरहयो भने रोगले त्यति सताउने छैन । रीस उठेपछि मन दुषित बन्ने हुनाले रगत नै कालो हुनेछ फलस्वरूप अनुहारको रूप नै परिवर्तन हुनेछ । सहन शक्ति रूपी दीयो निभ्ने वित्तिकै अन्धकार छाए जस्तै अनुहार पनि तेजहीन र धमीलो भएर जानेछ । शारीरिक अवस्था नै नराम्रो बन्नेछ । त्यसैले निरोगी बन्नको लागि सहनशीलता वा क्षान्ति गुण अति आवश्यक छ ।

(१६६ वर्षिय रुसका एक बुढाको भनाई अनुसार निरोगी भई धेरै वर्ष सम्म जीवित रहनको लागि पालन गर्नु पर्ने नियमहरू यसरी छन् - काम गरिरहनु पर्छ, खिचलो नभएको जीवन विताउने, कसैको सुर्ता नलिइकन निन्दा चर्चा नगर्ने, कसैलाई दुःख नदिने, शुद्ध हावापानी भएको ठाउँमा रहने, आफै खाना पकाई खाने, विहान सबैरै उठ्ने वानी वसाल्ने आदि )

## सहनु नै ज्ञानी गुणीहरूको मूल धर्म

मानिसहरूको उत्तम अंग शीर (टाउको) हो । शीर नभएको शरीरले केही काम गर्न सक्दैन, सहने उत्तम गुण धर्म जुन व्यक्तिसंग हुँदैन, त्यस व्यक्तिसंग शील (सदाचार), समाधि (अनुशासन र चित्त स्थिरता), प्रज्ञा (विवेक बुद्धि) (१८) क्षान्ति र मैत्री

आदि गुण धर्म हुँदैन । सहनशीलता नभएको व्यक्तिसंग सधै  
जसो रीस उर्लारहन्छ ।

न पस्सति दिवालूको काको रत्ति न पस्सति  
लुङ्घो दुङ्घो च मुङ्घो च अहोरत्तं न पस्सति ।

अर्थ-

लाटो कोसेरोले दिउँसो आँखा देख्दैन । कागले राती  
आँखा देख्दैन । तर लोभी, द्वेषी (क्रोधी) र मूर्ख व्यक्तिले  
राती मात्र होइन दिउँसो पनि आँखाले देख्दैन ।

“कुङ्घो अत्थं न जानाति”- “कुङ्घो धम्मं न पस्सति”

रीसालु व्यक्तिले अर्थ र अनर्थ केही जाँदैन । रीस  
उठेको व्यक्तिले धर्म र अधर्म पनि केही जाँदैन । मतलब  
रीस उठ्यो भने मानिस राक्षस बन्छ । उसले होश  
हराउँदछ । पागल वनी फल भोग्नु पर्ने कारणहरु मध्ये एक  
कारण रीसालु स्वभाव पनि हो ।

### क्रोध महाच्छण्डाल

एक दिनको कुरो, स्वयम्भूबाट म सरासर शहरतर्फ  
आइरहको बेला बाटोमा एक महिला बच्चा च्यापेर  
आइरहेकी देखें । त्यस महिलाको टाउकोबाट रगत  
वगिरहेको थियो भने उनी जीउ भरि पनि रगताम्य गरी  
क्षान्ति र मैत्री

(१९)

रुदै आइरहेकी थिईन । एक महिलाले उनीलाई सोधिन-हेर ! जीउ भरि रगतै रगत ! के भएको त्यो ? घाइते महिलाले भनिन् - चण्डाल लोगनेको फन्दामा परियो के गर्नु ! बारिबाट घर पुग्ने वित्तिकै भात पकाइ राखेन भनेर रिसाउँदै रक्सीको सूरमा पिटेकोले मेरो टाउकोको यस्तो गति भयो । त्यस्ता लोगनेसंग बस्दै बस्तिन भनेर निस्केर आएँ नि ।

अर्को पनि एक घटना अगाडि राखछु । गंगा नदीको किनारमा एक साधु कुटी बनाई बसेको थियो । ऐकदिन त्यस साधुले लुगा धोई एक ठाउँमा सुकाई राखेको थियो । उसले आफ्नो शरीर नुहाउन सिद्धिए पछि आफ्नै कुटीमा आराम लिइरहको थियो । त्यही बेला एक चण्डाल (च्यामे) त्यहाँ आयो । उसलाई पनि गर्भी भैरहेको थियो । त्यसैले उसले विचार गन्यो - “ गंगाको चीसो पानीमा नुहाउनु पन्यो । ” नुहाउन सिद्धिएपछि लुगा मैलो भइरहेको हुनाले लुगा पनि धोयो ।

मैलो लुगा पछारिरहेको आवाज कुटी भित्रपनि सुनियो । साधुले सोच्यो - को होला त्यो लुगा धोइरहने ? बाहिर आएर हेर्छ त एक चण्डाल (पोडे) ले लुगा धोइरहेको देख्यो । यो दृष्टि के देखेको थियो उसले त्यस चण्डालले पछारेका लुगाबाट छरिएका पानीका छिटाहरू

उसले सुकाइराखेको लुगाहरूमा पनि परेको देख्यो । अनि के चाहियो र ? रीसले आँखा देखेन उसले अनि उसले त्यस पोडेको अगाडि गएर यसरी गाली गरे -

“तेरो आँखा कानो छ कि क्या हो ? चण्डाल जातको भइकन पनि यहाँ लुगा धुन आइस् ! तेरो फोहर लुगाको छिटा पारेर मेरो लुगा समेत अपवित्र पारिस् हैन ?

यति भन्दै गालि गरेर पनि नपुगेर उसले त्यस च्यामेको नजिक गएर उसको गालामा एक चड्कन लगाइदियो । विचरो च्यामे हात जोडेर उभिरहे । साधु महात्मा त अझ ठूलो स्वर निकाली कराउन थाले - “तैं यहाँ फेरि कहिले पनि नआइज जा ।”

साधु महात्मा बुढो र ढुब्लो पातलो थियो । पोडे भने बलियो र मोटो घाटो थियो । साधुबाबा थाकेछ गालि गर्दा गईं । रीसको भोंकमा स्वाँ स्वाँ र प्वाँ - प्वाँ गईं थिए उ । गर्मि पनि निकै चढेछ उसलाई । अनि गंगामा गएर नुहाउन थाल्यो ।

चण्डाल (पोडे) पनि पिटाई खान परेकोले होला पसिना निकाल्न थाल्यो । उसलाई पनि गर्मी भएछ । फलस्वरूप उ पनि गंगामा गएर नुहाउन पुग्यो । साधु महाराजाले भन्यो - “पसिना पनि सुक्ल पाएको छैन फेरि नुहाउन आइस् ? तैले त अधि भरखर नुहाएको हैन ? फेरि किन नुहाउन आइस् ए ?

क्षान्ति र मैत्री \_\_\_\_\_ (२१)

पोडेले भने - महात्मा तपाईंले पनि अधि नै नुहाईसक्नु भएको थियो नि । फेरि किन नुहाउनु भएको त ?

साधु - मलाई त चण्डालले छोयो, त्यसैले नुहाएको नि ।

चण्डाल - मलाई पनि महाचण्डालले छोइदियो तपाईंको महाचण्डाल क्रोधले छोएकोले मैले पनि फेरि नुहाउनु पन्यो नि ।

पोडेको यस्तो जवाफ सुनेपछि साधु महात्मा (नाजवाफ भई) भुलेर वसिरहे रे ।

साँच्चै भन्ने हो भने क्रोध महाचण्डाल हो । रीसले सबै बिगार्ने काम गर्दै । जहाँ रिस उढ्छ त्यहाँ सबै बिश्रियो भनेर बुझ्नु पर्दै । संधै मुसुमुसु हाँसेर जीवन विताउने हो भने रीस अर्थात् क्रोधलाई पन्छाएरै पठाउनु पर्दै । प्रसन्न चित्त र निर्मल चित्त भएको व्यक्तिसंग क्रोध हुँदैन ।

(आनन्द स्वामीको बोध कथाएँ )

## नरिसाउनु

युधिष्ठिर र उसका भाईहरु गुरुकुलमा अध्ययन गर्न गए । गुरुले पहिलो दिनमा पाठ दिए - “नरिसाउनु” ।

सबैले पढे - “नरिसाउनु” । गुरुले पनि लेखाए - “नरिसाउनु” । लेखि सकेपछि गुरुले भने - अब जाउ, तिमीहरूले यो पाठ कण्ठ घोकेर आउनु । भोली मैले पाठ सोध्नेछु ।

भोलीपल्ट सबैजना गुरुकहाँ पुगेपछि गुरुले सोधे - “हिजोको पाठ सुनाउ” ।

अर्जुन, भीम, नकुल, सहदेव चारैजनाले पाठ सुनाए - “नरिसाउनु ।” तर युधिष्ठिरले पाठ सुनाएन ।

गुरुले सोधे - “युधिष्ठिर ! तिमीलाई पाठ आउँदैन ? ” बालक युधिष्ठिरले भने - गुरुदेव ! पाठ आएको छैन । गुरुले भने - तिमी कस्तो मूर्ख ! सबैभन्दा जेठो भएर पनि भन अयोग्य गवज्याङ्गे रहेछौ । जाउ भोली त राम्ररी पाठ घोकेर ल्याउनु नि ।

युधिष्ठिरले भने - कोशिस गर्नेछु गुरुदेव । भोलीपल्ट पनि युधिष्ठिरले भने - मलाई पाठ आएको छैन । गुरुले भोकिएर भन्यो - अरे ! तिमी मानछे हो कि पशु हाँ ? जावो तीनवटा शब्दको पाठ पनि आउँदैन ? ”

यति भन्दै गालामा एक चड्कन हानिदियो । युधिष्ठिरले आफ्नो दुखेको गालामा सुमसुम्याउँदै भन्यो - “गुरुदेव मैले कोशिस गर्नेछु ।”

क्षान्ति र मैत्री \_\_\_\_\_ (२३)

पर्सिपल्ट युधिष्ठिर आउने वित्तिकै गुरुले सोध्यो  
“क्या हो ? आज त पाठ आयो ?”

युधिष्ठिरले निहरिदै भने - “पाठ आएको छैन  
गुरुदेव !” गुरुको जोशमा होश गुम्यो र उसले युधिष्ठिरको  
दुबै गालामा वेस्सरी पिटे । देउटा कामे भई कामेर उसले  
भने - तिमीले मेहनत गरेनौ । भोली पनि पाठ दिएनौ भनेत  
तिम्रो छाला उप्काउने छु । युधिष्ठिरले पहिला जस्तै  
निहरिदै भने - “मैले कोशिस गर्नेछु गुरुदेव !

चौथौ दिनमा गुरुले फेरि सोधे - युधिष्ठिर पाठ  
कण्ठ आयो कि आएन ?

युधिष्ठिरले हात जोडै भने - गुरुदेव ! आज पनि  
राम्ररी पाठ आएको छैन । अलि अलि मात्र आउँछ । गुरुले  
उसको गालामा चड्कन हान्न शुरु गरे । तर युधिष्ठिर मुसु  
मुसु हाँसी उभिरहे । गुरुलाई स्वाँ स्वाँ आइसक्यो । थकाई  
लागेर रोक्यो गुरु । तर युधिष्ठिर मुसु मुसु नै हाँसिरहे ।  
आश्चर्य मान्दै गुरुले सोधे - अरे ! अभ पनि तिमीलाई  
हाँस्न मन लागिरहेको छ ?

युधिष्ठिरले भने - तपाईंले नै सिकाउनु भएको  
होइन ? “क्रोध मत कर” अर्थात् “नरिसाउनु” भनेर ? अब  
तपाईंले सिकाउनु भएको पाठ भन्न सकौ मैले । पाठ आयो ।

गुरुले युधिष्ठिरको अगाडी गई उसलाई अंकमाल गर्दै छाती जुधाउँदै भने- “ युधिष्ठिर अब मैले बुझें । तिमीले यो पाठ पहिला देखि नै बुझेका रहेछौं । बरु मैले यसको अर्थ बुझ्न सकिन । तिमी परीक्षा उत्तीर्ण भयो । म (गुरु भएपनि ) अनुत्तीर्ण (फेल ) भएँ ।

“नरिसाउनु” - यो पहिलो शिक्षा हो । बालक कालदेखि आमा बुबा र गुरुलाई सिकाउने शिक्षा । यो जस्तो ठूलो शिक्षा अरु छैन जस्तो छ । किनभने यो क्रोध महाचण्डाल हो । तर उपदेश दिए जस्तै र सुने जस्तै बुझ्न सक्ने व्यक्ति त्यति देखिँदैन ।

(आनन्द स्वामी को बोधकथाएं)

## सहन सक्ने व्यक्तिले शत्रुलाई जित्नेछ

धेरैजसो व्यक्तिको विचार अनुसार शत्रुलाई दमन गर्नको लागि “शक्ति, बल” र “धन बल” चाहिन्छ । त्यतिमात्र होइन भगडा पनि गर्नसक्नु पर्छ । तर साँच्चिकै भन्ने हो भने शक्ति बलले शत्रुको मन बदलिदैन । बाध्य भएर र दुर्बल भएर मात्र, शत्रु चुपलागेर बस्छ । उसले भित्री मनदेखि सहेको हुँदैन । बलवान र ठूलावडा व्यक्तिहरू भएर पनि नीच र कमजोडी वर्गका व्यक्तिहरूको तर्फबाट हुन पुगेका गल्तीहरूलाई पनि सहन सक्ने गुण धर्मलाई मात्र महापुरुष लक्षण भन्न सकिन्छ ।

क्षान्ति र मैत्री —————— (२५)

गौतम बुद्धको लाभ सत्कार र फैलिएको कीर्तिलाई सहन नसकेर केही दुष्ट स्वभावका व्यक्तिहरूले सुन्दरी परिद्राजिका भन्ने एक जवान केटीलाई हत्या गरी उनको लास भगवान बुद्ध रहनु हुने जेतवन विहारको नजिकै गाडि दिएछ । यसले गरेर बुद्ध र भिक्षुहरूलाई धेरै उपहास र बदनाम हुन थाल्यो । फलस्वरूप भिक्षुहरू बाहिर जान हिचकिचाए । किनभने सबैले उनीहरूलाई गाली गर्न थाले ।

भिक्षु आनन्दले भगवान बुद्धलाई भन्नु भयो - “भन्ते ! हामी अर्को ठाउँमा जान पन्यो । बाहिर जानै हुँदैन सबैले मनपरी गाली गरेर ल्याउँछ ।

भगवान बुद्धले भन्नु भयो - “अर्को ठाउँमा पनि त्यसरी नै गाली गन्यो भने कहाँ जाने नि ? भिक्षु आनन्दले भन्नु भयो - “त्यस ठाउँलाई पनि त्यागेर अन्तै जाने ।”

अनि भगवान बुद्धले भन्नुभयो - “आनन्द अर्को ठाउँमा जाने कुरा नगर । यहाँको समस्यालाई यहिं हल गर्ने उपाय सोच । सहने बानी बसाल । हाम्रो केही गल्ती नै छैन । पछि मानिसहरूले सत्यलाई बुझ्ने छन् । यो त कसैको जालले गर्दा मात्र यस्तो हुन पुग्यो । सत्य कुरो पछि प्रकट हुनेछ ।

चित्त्वा नाम गरेकी एक तरुणी मानविकाले आफ्नो पेट कृत्रृम तरिकाले ठूलो पारी गर्भवती भएको बहाना गर्दै धर्म देशना गरिहनु भएको बुद्ध समक्ष गई बुद्धलाई उनको श्रीमान्‌को रूपमा आरोप लगाइन् । त्यस सभामा थुप्रै मानिसहरु, राजा, अनाथपिण्डिक र विशाखा समेतको उपस्थिति थियो । त्यस महिलाले उनी सुन्करी हुनको लागि आवश्यक व्यवस्था मिलाइदिन पन्यो भनी बुद्ध समक्ष आग्रह गर्न आएकी थिइन् । यस्तो भूठो आरोपलाई सहेर बुद्धले भन्नु भयो - “बहिनी ! तिम्रो कुरामा कहाँ सम्म सत्यता छ । यस विषयमा तिमी र मैले मात्र थाहा छ ।”

तर अन्त्यमा भूठो र असत्य आरोप लिएर आएकी चित्त्वा असफल भइन् । बुद्धको सत्य र सहनशीलताको महिमाले गरेर त्यहाँ शान्त वातावरण कायम भयो । दुष्ट र कलुषित बड्यन्त्रको भण्डाफोड हुनपुग्यो ।

भगवान बुद्धको पालाको घटनालाई अलि पर साराँ । किनभने त्यो त २५०० वर्ष भन्दा पनि पुराना घटना भए । अब साधारण परिवारमा करीब १०० वर्ष भन्दा यताको एक दुईवटा घटना सम्भाँ ।

### सहनशीलताको महिमा

महात्मा शुक्ररात एक ठूलो विद्वान र दार्शनिक हुनुहुन्छ । तर उहाँकी धर्मपत्नी भने क्रोधकी मृति थिइन् ।  
क्षान्ति र मैत्री —————— (२७)

जहिले पनि भगडा मात्र गरिरहन्थिन् । नरम तरिकाले बोल्न जानेकै थिइन्तन् । सायद उनीले चिनी खाएकै छैन होला, संधै तीतो खाने कुरा मात्र खाने गर्छिन होला । शुकरात आफ्नो घरमा केही देर चुप लागेर वस्यो अथवा पुस्तक हेरेर वस्यो भने उनी बोक्सी जस्तै जंगिएर यसरी कराउने गर्थिन् - “सधै चुप लागेर मात्रै बस्ने गर्छौं, होइन भने पुस्तक मात्र पढेर वस्छौं । त्यो पुस्तक त आगोले खाए पनि हुन्थ्यो नि । पुस्तकसंग त्यस्तो प्रेम बसेको मान्छेले मसंग किन विवाह गर्नुपच्यो ? त्यही पुस्तकसंगै विवाह गरेको भए भइहालथ्यो नि ।”

एकदिन शुकरात आफ्ना दुईचार जवान विद्यार्थीहरु लिएर घर आउनु भएको रहेछ । घरमा भित्रीएको केही देर पछि उहाँकी श्रीमतीको कराउने वानी शुरु भएछ । रीसले चूर हुँदै भूँमा खुट्टा बजाईं हिँडेछ । संगै आएका विद्यार्थीहरुलाई त सारै नरमाइलो लागेछ । असाध्य नमज्जा लाग्यो उनीहरुलाई । रीस पनि उठेछ । तर शुकरातले भने केही नबोली चुपचाप बसिरहनु भएछ । उहाँकी श्रीमतीलाई त भन जोश चलेछ । उनी भन भन ठूलठूलो स्वरले कराउन थालिन् । तैपनि शुकरात केही पनि नबोली चुपचाप सहेर वस्नुभएछ । (केही नलागेर) श्रीमती चाहिले त एउटा बाटा लिएर गइन् र बाहिर ढलको हीलो त्यस

(२८) क्षान्ति र मैत्री

बाटा भरि राखेर त्याई आफ्नो श्रीमान् शुकरातको टाउकोमा खन्याइन् । अनि शुकरातले हाँस्दै भन्नुभयो “देवी । आज त पुरानो उखान मिलेन । विजुली चम्किन्छ पानी पर्दैन, भुक्ने कुकुरले टोक्दैन भनिन्छ, तर आज त विजुली चम्के जस्तै पानी पनि खूब बस्यो । भुक्ने कुकुरले पनि वेस्करी नै टोकिदियो ।”

शुकरात त मुसु मुसु हाँसिं नै रहनु भयो । तर एकजना विद्यार्थीलाई भने खूब रीस उठेछ । (खपिनसक्नु भएपछि) त्यस विद्यार्थीले रिसाउँदै भन्यो - “गुरुदेव ! यी स्वास्नी मान्छे त डंकीनी, राक्षसनी पो रहिछन् । तपाईंलाई योग्य रहेनछ ।”

शुकरातले भन्नुभयो - “होइन यी नारी मलाई सुहाँचिन्, ठीक छिन् । उनीले त मलाई बजाउँदै हेरिरहेकी छिन् शुकरात कच्चा छ कि पक्का भनेर । उनीले यसरी बारम्बार बजाएर हेर्ने गरेकीले त मैले जान्ने मौका पाएँ कि मसंग कत्तिको शहनशीलता रहेछ भन्ने कुरो ।”

श्रीमतीले शुकरातको यो शब्द सुन्ने वित्तिकै आफ्नो भूल महशुस गरी शुकरातको महानतालाई बुझिन् । अनि उनीले आफ्नो श्रीमान् शुकरातको पाऊ ढोगी रुँदै भनिन् - “तपाईं त देवता हुनुहुँदो रहेछ । मैले तपाईंलाई चिन्न सकिन ।”

क्षान्ति र मैत्री \_\_\_\_\_ (२९)

यो हो तपको महिमा । तप र सहनशीलताले गरेर आखिर मानिसले विजय प्राप्त गरिछोङ्छ । खराब व्यक्तिहरु पनि असल बन्छन् । मन बदलिंदो रहेछ ।

## सहनशीलताको चमत्कार

महर्षि दयानन्द फरुखावादमा गंगाको किनारमा वस्नु हुन्थ्यो । त्यहिं नजिकै अर्का एकजना साधु पनि एउटा सानो कुटी बनाई वसेको रहेछ । महर्षि दयानन्द देखेर उसलाई ईर्ष्या भएछ । हरेक दिन त्यस साधुले दयानन्द स्वामीकहाँ गई उहाँलाई गाली गर्न सके जति गाली गरी फर्किने गर्थ्यो । दयानन्द स्वामी भने उसको गाली सुनेर हाँसी रहनु हुन्थ्यो । केही जवाफ दिनुहुन्थ्यो , दयानन्द स्वामी कहाँ आउने भक्तजनहरूले धेरै पटक उहाँलाई यसरी भन्ने गर्थे - “स्वामी महाराज ! तपाईंले आज्ञा मात्र दिनुस, त्यस दुष्ट साधुलाई हामीले ठीक पार्नेछौं ।” (उनीहरूको कुरा सुनेर) स्वामी सधै भन्नु हुन्थ्यो - “हुँदैन, त्यस व्यक्ति आफसे आफ सभ्य बन्नेछ, एकदिन उ ठीक हुनेछ ।”

एकदिन एकजना उपासक ( सज्जन भक्त) ले एउटा डालो भरि फलफुल राखेर महर्षि दयानन्दलाई दान दिन ल्याएछ । महर्षि दयानन्दले ती फलफुल मध्ये रास्ता रास्ता फलफुलहरु एक पोको पारी एकजना मानिसलाई भन्नु भएछ

- “फलफुलको यो पोको यहाँ सम्म आई मलाई कृपा राखी हरेक दिन आशीर्वाद दिएर जानुहुने साधुलाई दिएर आउनु ।”

त्यस व्यक्तिले भन्यो- स्वामी जी ! त्यो साधुले त तपाईंलाई हरेक दिन गालि गर्दै जान्छ होइन र ? महर्षि दयानन्दले भन्नु भयो - “हो, त्यसैलाई दिएर आउनु” ।

त्यस सज्जनले ( वाध्य भएर ) फलफुलको पोको लिएर त्यस साधुकहाँ गएर भने - “ साधुबाबा ! यो फलफुल स्वामी दयानन्दले तपाईंलाई भनेर दिएर पठाउनु भएको । ”

त्यो साधुले दयानन्दको नाम सुन्ने वित्तिकै भन्यो - अरे ! आज एका विहानै त्यस अलक्षण व्यक्तिको नाम सुनाउन आयो ? कुन्ति आज भोजन प्राप्त हुने हो कि होइन । जाउ बाहिर यहाँबाट । मेरो लागि दिएर पठाएको होइन त्यो फलफुल । अरु कसैको लागि दिएर पठाएको होला । मैलेत सधैँ उसलाई गाली गरिरहन्छु ।

यति सुनी त्यस व्यक्ति सरासर महर्षि समक्ष गई भएको सबै वृत्तान्त सुनाए । महर्षिले फेरि भन्नुभयो - तिमी फेरि त्यही साधुकहाँ जाऊ । उसलाई भन - यो फलफुल स्वामी दयानन्दले तपाईंलाई नै दिएर पठाएको हो । तपाईंले क्षान्ति र मैत्री

(३१)

संधै त्यहाँ आई अमृत वर्षाउन आउने भएकोले र पूजा पाठ गर्न आउनु भएकोले धेरै ताकत खेर गयो होला । यो फलफुलको रस खानुभई शक्ति बढाउनुस्, अनि सधै पूजा पाठ गर्नको लागि कति पनि ताकत कम हुनेछैन ।

यति कुरा सुनेपनि त्यस साधु कुटिबाट बाहिर आई स्वामी दयानन्द कहाँ गई पाऊ समाती क्षमा माग्न गए । हात जोडेर विन्ति गई भने - स्वामी महाराज । मलाई क्षमा गरि दिनुस् । मैले त तपाईलाई एक साधारण मानिस सम्भेको थिएँ । तर तपाई त मानिस होइन देवता हुनुहुँदो रहेछ ।

यही हो सहनशीलताको चमत्कार । जुन व्यक्तिसंग पवित्र सहनशीलता हुन्छ, उसको जीवनमा धेरै मीठो रस प्राप्त हुनेछ । जीवन संधै रमाइलो हुनेछ । एक अद्भूत सन्तोष र प्रकाश प्राप्त हुनेछ ।

(आनन्द स्वामीकी बोध कथाएँ)

अनागामी नभए सम्म धेरै जसो व्यक्तिहरूमा रीस उठ्ने छ । तैपनि सत्संग राम्रो गरी राम्रो शिक्षा लिइरहेका पृथगजन ( साधारण मानिसहरूमा) पनि रीस हराएर गएको देखिन्छ । रीसलाई हटाउन सकिन्छ । सहेर बस्न सकिन्छ । समाजमा थुप्रै मानिसहरू यस्ता पनि छन् जसले अरुलाई

अहित र दुःख कष्ट दिइरहन्छन् । त्यस्ता व्यक्तिहरुसंग  
 रहँदा धेरै जसो कलह भैझगडा भइरहन्छ । सहने क्षमता  
 भएन भने जहिले पनि अशान्त जीवन विताउनु पर्ने हुन्छ ।  
 अरुले आफुलाई गालि गर्ने, निन्दा गर्ने, आदिलाई सहन  
 सकेन भने, आफुले पनि गाली गरी नराम्रो काम  
 गरेर हिंडयो भने टाउको फोडाफोड गरी भैझगडा गरी  
 आफ्नो जीवनमा हानी पुच्याउनु पर्ने हुन्छ । फलस्वरूप  
 बन्धनागारमा वसी कठोर दण्ड पनि भोग्नु पर्ने हुन्छ ।

विद्वान उत्तम पुरुषहरुको उपदेश र राम्रो शिक्षा  
 सिक्खनुपर्छ । यस्तो वानि वसाल्न सकेमा र सहने अभ्यास  
 भएमा बलेको आगोमा'ध्य थप्ने बानी होइन शीतल पाकी  
 राखी आगो निभाए जस्तै रीस रूपी आगोलाई सहनशीलता  
 रूपी पानीले निभाउन सकिनेछ । सहने गुण वृद्धि गरी सानो  
 कुरामा भैझगडा नगरी शत्रु भावलाई निर्मुल पारी  
 आनन्दपूर्वक जीवन विताउन सकिने छ । शत्रुलाई जित्न  
 सक्नेछ । त्यसैले संयुक्त निकायमा यसरी उल्लेख  
 गरिएको छ ।

तस्येव तेन पापियो यो कुद्धं पटि कुञ्जभति  
 कुद्धं अप्पटि कुञ्जभन्तो सङ्गमं जेति दुज्जयं ।

अर्थात् -

कसैले रिसाइरहेको व्यक्तिलाई आफुले पनि रिसाई क्रोध गन्यो भने त्यो व्यक्ति पहिले रिसाउने व्यक्ति भन्दा , पनि बढि पापी हुनेछ । रिसाइरहने व्यक्तिलाई रिसाएर नै जवाफ नदिने व्यक्ति मात्र एकदम कठिन क्रोध संग्राममा विजयी बन्नेछ ।

सहनुमा पांचवटा फलहरु छन् :-

“पञ्चमे भिक्खुवे आनिसंसा खन्तिया”

अर्थात् - “भिक्षुहरु ! सहनुमा ५ वटा फलहरु छन् ” भनी  
गौतम बुद्धले आज्ञा हुनु भएको छ ।

(अंगुत्तर निकाय )

१. सहन सक्ने व्यक्तिलाई धैरै जसो मानिसले मन पराउँछन् । मान सम्मान पाउँछ ।
२. साथी वा मित्रहरु धैरै हुनेछन् ।
३. अपराध र खराव कार्य नगर्ने हुन्छ ।
४. सधै होशियारी पूर्वक रहन्छ । वेहोश भई मर्नु पर्ने हुँदैन ।
५. उसको गति राम्रो हुनेछ ।

यसरी सहनुको गुण ५ वटा भनिए पनि आजको समाजमा त्यसै पनि शत्रुहरु देखा पर्छन् । सहेजस्तै शत्रुहरुको

मन परिवर्तन हुँदैन । अझ टाउकोमा टेक्न आउने मानिसहरू मात्र धेरै छन् । तैपनि सहनुमा फल धेरै छ भन्ने विषयलाई नै मान्यता दिनु पर्दछ । सहेर भगडा निर्मुल भएको मात्र होइन मानिसहरूको मन समेत बदलेको एक दुईवटा घटनाहरू यहाँ प्रस्तुत गर्दैछु ।

## सहनथीलताले गरेर सासुको स्वभाव बदलियो

एक तरुणी बुहारी आफ्नो श्रीमानको घरमा गइन् । तर त्यहाँ सासु परिछन् धेरै मापाको । उनकी सासु दिनको दुईपटक छिमेकीहरूसंग भगडा नगरीकन वस्न नसक्ने रहिछन् । घरमा दुल्ही भित्रिए देखि उनीले विचार गरिन् - वाहिर गएर किन भगडा गर्ने ? अब त आफ्नै बुहारीसंग भगडा गरे पनि पुगिहाल्यो नि । उनो विहानै देखि बुहारीलाई गाली गरि रहन्थी - तेरो बुबाले सिकाएको शिक्षा यही हो ? तेरी आमाले दिएको शिक्षा यही हो ? तिमी जस्तो मूर्ख त अरु कुनै देखेकी छैन ।

बुहारी भने चुपचाप सासुको गाली सुनिरहन्थिन् । सासु चाहिं रिसाउँदै भनिरहन्थिन् - "तेरो मुखमा जीब्रो पनि छैन कि क्या हो ?" तर बुहारी ले केही जवाफ लगाउँदैनथ्यो । यसरी दिनको दुई तीन पटक त भगडा गरिरहन्थिन् । सासुले जे जस्तो भने पनि बुहारी चाहिं क्षान्ति र मैत्री

(३५)

चुपचाप सहेर बस्थिन् ( बुहारीको यस्तो बानी देखेर ) सासुले भनिन् - जमीनमा खुट्टा बजान्यो भने आवाज त आउँछ । म यस्तरी ठूलठूलो स्वरले कराइराखे पनि तैले त बोल्दै वोल्दिनस् । तं त माटो भन्दा पनि नीच रहिछस् ।

यसरी कराइरहेको नजिकैको एक महिलाले सुनेपछि उनीले सहनै सकेनछ । उनीले विचार गरिन् - नौलो बुहारीलाई कस्तो कष्ट दिइरहेकी यिनले । यो दुष्ट महिलालाई मैले ठीक पार्नेछु भन्दै बाहिर आएर गाली गर्न थालिन्- ए बुढी ! भगडा गर्न मन लाग्छ भने बाहिर निस्केर मसंग भगडा गर्नु । तीम्रो इच्छा मैले पुरा गरि दिनेछु । विचरो अशरण बुहारीसंग किन कराइरहेकी ?

त्यही वेला बुहारीचाहिं उठेर जवाफ दिन थालिन् “ तपाईं यहाँ के कराइरहनु भएको ? उहाँ मेरी आमा हुनुहुन्छ । आमाले मलाई गालि गर्न सक्नु हुन्न ? छोरीलाई आमाले गाली नगरे अरु कसले गाली गर्छ ? मलाई गाली गन्यो भनेर तपाईंले किन कपाल दुखाउनु हुन्छ ? नकराउनुस् खुरुक्क जानुस् । यो कुरा सुनेर सासु चाहिं लाजले भुतुक्क भइन् । त्यस दिनदेखि सासुचाहिं कहिले पनि रिसाइनन् ।

## जापानमा एकजना भिक्षुले सहेको घटना

जापानको एउटा गाउँमा एक जना नव युवक भिक्षु हुनुहुथ्यो । उहाँले एकदम राम्रो तरीकाले कथा भन्नुहुँदो रहेछ । त्यस गाउँका मानिसहरूले उत्त भिक्षुलाई धेरै मान सत्कार र गौरव गर्थे । तर एक दिन अचानक सपना जस्तै स्थिति बदलियो । त्यस गाउँका सारा मानिसहरू भिक्षुको विरोधी भई कराउन थाले । तिनीहरू सबैले भिक्षुको कुटीमा दुंगा बर्साउन गए । कुटीमा आगो लगाइदिए । भिक्षुले अचम्म मानी सोधनुभयो - किन ? के भयो ?

ती मानिसहरूले जवाफमा भरखर जन्मिएको एउटा नवजात शिशु भिक्षुको काखमा राख्दै भने - “के भयो भन्ने विषयमा अब त बुझ्यौ ? के भयो भनेर सोढौछौ हैन ? लाज पनि छैन । गाउँकी एउटी केटीले यो नवजात शिशु जन्माइन् । उनीले भन्दैछिन् उ तिम्रो तर्फबाट गर्भवती भएकी रे । यस बच्चाको बुवा तिमी नै हौ रे । हामीले भखर थाहा पार्याँ यस्ता व्यक्ति प्रति भक्ति गरेर हामीले ठूलो गल्ति र भूल गर्न पुग्याँ । तिमीलाई हामीले श्रद्धापूर्वक दान दिई कुटी पनि बनाइदियाँ । तिमी एक चरित्रबान् व्यक्ति भन्थानेका थियाँ हामीले । हामीले त सपनामा पनि सोचेका थिएनाँ यो बच्चा तिम्रो कारणले जन्मिएको भनेर । यस्तो पनि चाला हो ?

क्षान्ति र मैत्री —————— (३७)

वच्चा रोईरहयो । भिक्षुले वच्चालाई फकाइ रहनुभयो । उहाँले ती मानिसहरूलाई भन्नुभयो - कुरो त्यसो पो रहेछ ? यो वच्चा मेरो रहेछ होइन त ? तिमीहरूले यस्तो भन्छौ भने सही नै होला । त्यहाँ जम्मा भएका सबै मानिसले उहाँलाई गाली गर्न सम्म गरे । कुटीमा आगो लगाई भिक्षुको सामानहरू सबै यता उता फालेर फर्के ।

आधा दिन वित्न लाग्यो । त्यस भिक्षु वच्चा बोकेरै गाउँमा भिक्षा मारन जानुभयो । संसारमा यसरी वच्चा बोकी भिक्षा मारन आउने भिक्षु शायद कतै छैन होला । नवजात शिशु रोइरहेको थियो । भिक्षु घर घर पिच्छे भिक्षा मारदै जानु भयो । तर मानिसहरूले उहाँलाई घृणा गर्दै थुक्दै ढोका थुन्न थाले । कसैले पनि भिक्षा दिएनन् । सबैले भिक्षुलाई मनपरि भन्दै निन्दा उपहास गरेर ल्याए । पहिला कति सम्मान गर्थे अहिले कस्तो अपमान । दुंगाले हिर्काएर पठाए कसै कसैले त । वच्चालाई जोगाउँदै भिक्षु त्यस घरमा पुग्नुभयो जहाँ त्यही बच्चाकी आमा रहने गर्थ्यो । घर दैलो अगाडि उभिएर भिक्षु कराउनु भयो - मलाई भिक्षा त दिएनौ भैहाल्यो, यो कुरो मैले बुझेको छु । तर यस बच्चालाई दूध त खुवाउनु पर्छ, यस बच्चाको के दोष ? मेरो दोष हुन सकछ, गल्ती हुन सकछ । तर यस बच्चाको त केही दोष छैन नि ।

(३८) ————— क्षान्ति र मैत्री

त्यहाँ पनि थुप्रै मानिसहरले घर्न आए । बच्चाको आमाको दृक् दृकी बढयो डरले । मन थाम्न सकिनन् । आमाको हृदय न हो । त्यस बच्चाको आमाले उनको बुबाको खुट्टा समाटेर हँडै भनिन् - “ बुबा मैले ठूलो गल्ती गर्न पुगें । भूठो आरोप लगाउन पुगें । मैले वेफ्वांकमा त्यस भिक्षुको नाम लिएँ । त्यस भिक्षुलाई मैले त चिनेकै थिइन । मेरो बच्चाको बुबा त्यो भिक्षु होइन । अर्कै पुरुष हो । मलाई भन्न अप्लयारो लागेर मात्र त्यस भिक्षुको नाम लिन पुगें । यस्तो भयानक जात्रा होला भनेर मैले सोचेकै थिइन । मलाई क्षमा गर्नुहोस् । मेरो बच्चा ल्याइदिनुस् ।”

छोरीको कुरो सुनी बुबाचाहींको मगजमा भूकम्प जान थाल्यो । उ हतारिएर बाहिर गई भिक्षुको पाऊ परी क्षमा माग्दै बच्चा लिए । भिक्षुले सोधनुभयो - के भयो ? किन बच्चा खोस्न आयौ ? केटीको बुबाले भन्यो- यो बच्चाको बुबा तपाईं होइन । हाम्रो तर्फबाट ठूलो भूल हुन पुगयो । यो बच्चाको बुबा त अर्कै व्यक्ति परेछ । भिक्षुले भन्नु भयो - ए ! त्यसो पो रहेछ ? यो बच्चा मेरो होइन ? विहान तिमीहरु सबै आई भन्दै थियौ, यो बच्चा मेरै हो भनी छोडेर गएका होइनौ ?

गाउँलेहरु सबैले एउटै स्वरले भन्न थाले - तिमी पनि कस्तो बहुला रहेछौ ? विहान नै भन्नु पर्दैन ? यो बच्चा क्षान्ति र मैत्री —————— (३९)

मेरो होइन भनेर ? भिक्षुले भन्नुभयो - तिमीहरु सबै मिलेर कराउन आएको बेला मैले होइन भनेर कसरी भन्ने ? केही नबोल्दा त ढुगाले हिर्काउन आए । मेरो कुटीमा आगो लगाइदियो । सबैले मेरो दोष भन्थानेर कराउन आए । मनपरी जथाभावी गाली गरेर गए । यसरी तिमीहरु वेहोश भइरहेको बेलामा मैले होइन भनेर विरोध गरेको भए मेरो के गति हुने होला ? यो जीवन त सपना जस्तै हो । तिमीहरु सबै आज विहान विवेक बुद्धि गुमाई कराउन आएका थियौ ।

(सत्यकी खोज)

सहनु एक ठूलो महापुरुष गुण हो । यसलाई बोधिसत्त्व गुण भने पनि केही फरक पर्दैन । भगवान बुद्धले क्लेश नाश गर्ने क्रम वा तरिका उपदेश गर्नु भएको कुरा मजिभम निकायको सब्बा सब सूत्रमा व्याख्या गर्नु भएको छ । त्यसमा ७ वटा कुराहरु सम्मिलित छन् - संयमी भएर पनि मनको मयल हटाउन सकिन्छ । राम्ररी मनले बुझी अनुभव गरी, खराव व्यक्तिहरूको संगत नगरी, खराव वानी त्यागेर र सहन शक्ति बढाएर मनका कमजोडीहरूलाई हटाउन सकिन्छ ।

सहेर क्लेश हटाउने क्षेत्रमा घाम चर्केकोले अल्छी लाग्यो भन्दै केही काम नगरी वस्ने, पानी परिरहेको छ, भिंगा, लामखुट्टेले दुःख दिन्छ, निन्दा मात्र सुन्नुपछ आदि

भनी विभिन्न निहुँ पारी सहन शक्ति गुमाएर चुपलागेर  
बस्यो भने जीवन सुखमय हुनेछैन र क्लेश हटेर जाँदैन भनी  
त्यस सूत्रमा ब्याख्या गरिएको छ ।

माथि उल्लेखित विभिन्न कुराहरु मध्ये धेरैजसो  
कुराहरु शत्रुसंग रहेंदा र शत्रुलाई जिल्को लागि गाली  
गरे पनि कुटेपनि सहनु पर्छ भन्ने कुरा मात्र उल्लेखित  
छन् । अरुले गाली गर्दा सहेर मात्र पुग्दैन भन्ने कुरा सब्बा  
सब सूत्रमा उल्लेख गरिएको छ । घाम चर्केको छ धेरै गर्मी  
सहन सकिदन भनी बाहिर नगाईकन चुपचाप ओछ्यानमा वा  
भ्यालमुनी उत्तानो परी पंखा चलाई घसि रहेर मात्र  
कसरी काम सिद्धिन्छ ? जीवन कसरी निर्वाह हुनेछ ?  
त्यसैले गर्मी नभनी अल्छी नमानी मेहनती बनी आफुले  
गर्नुपर्ने काम र कर्तव्य यथा समयमा नै पूरा गर्नु पर्दछ ।  
कृषकहरूले गर्मी, वर्षा र जाडोलाई वास्ता नराखी सहेर नै  
खेतीपाती राम्ररी चलाई जीवन विताइरहेका छन् । फलस्वरूप  
देश टिकिरहेको छ । उनीहरूले गर्मी सहन सक्दैनै  
भनी चुपलागेर बसेका छैनन् । अल्छी भई चुप लागेर बसेका  
व्यक्तिहरु मात्र दुःखी र गरीब हुन्छन् ।

भोक र तीखा सहन सक्नु पनि एक प्रकारको ठूलो  
गुण हो । आफ्नो देशलाई माथि उठाउन र देश रक्षा गर्ने  
कार्यमा भोक तीखा नभनी दुःख सहेको र जेलमा लामखुट्टे  
क्षान्ति र मैत्री——————— (४९)

र उद्गुसको टोकाई सहेर जे छ त्यही खाना खाएर सहैंदै आएको फलस्वरूप नै ठूलाठूला नेताहरु देशको रक्षक बन्न पाए । सबैको तर्फबाट नेता र राष्ट्रपिता भन्ने मान सम्मान पाउन सफल भए । विश्वले सम्मान गराउन पाए ।

नराम्रो लुगा लगाउन परे पनि असजिलो र टालेको लुगा लगाउन परेपनि सहने क्षमता आफुमा हुनु नै देश सेवा र सन्तोषको कुरो हो । सुखमय जीवनको एक उपाय हो सहने क्षमता ।

देश विकास र उत्थान कार्यमा आत्मनिर्भर हुनको लागि यो सहने गुणधर्म सबैसंग हुन आवश्यक छ ।

जनवादी गणतन्त्र चीन आज उच्चकोटी रूपमा माथि पुगी उन्नति हुन सकेको कारण नै चीनी जनतासंग सहन शक्ति भएकोले हो । मुक्ति पछि चीनियाँहरूले दस पन्धवर्ष सम्म सुख दुःख सहे । एक छाक मात्र खाएर पनि भूत्रो नराम्रो लुगा लगाएर घाम पानी नभनी दुःख सहेर आज मुक्ति प्राप्त गरी २७ वर्ष भएपछि आत्मनिर्भर मात्र होइन विदेशलाई समेत सहयोग गर्न सक्षम भयो । भयानक रूपले भुइँचालो गई देशको धनजन क्षति भएपनि विदेशले दिने भनेको सहयोग पनि नलिई आफ्नो धन र जनताको श्रमले देशको पुनःनिर्माण गर्न सक्षम हुन सक्नु नै चीनि जनताको

सहनशीलताको कारणले हो । तर चीनिया जनताको यो सहनशीलतालाई दुष्ट जेठी आमा र सौतेनी आमाको छाँयामा हुक्न बाध्य परेको छोराछोरीले सहेको सहनशीलतासंग दाँज्नु गलत हुनेछ ।

सन् १९५६ र १९६०-६१ सालतिर चीनको हाईस्कूलमा अध्ययनरत रहेका विद्यार्थीहरु पन्थ टुक्रा टाली राखेकोलुगा लगाई जीवन विताइरहेको दृष्टिलाई यस पंक्तिका लेखक स्वयंले हेरेर आएको थिएँ । कपडा एक टुक्रा, कागज एक टुक्रा पनि फाल्ने गर्दैनथे उनीहरु । क्वाँती मात्र खाई, सक्खर एक टुक्रा मूखमा हाल्दै डल्लो रोटी टोकेर भएपनि परिश्रम गर्दै किसान र मजदूरहरुले जीवन विताइरहेका थिए त्यहाँ । विद्यार्थीवर्ग र साधारण जनताले पनि आफ्नो तनमनले दुःख सहेर नै चीनलाई माथि पुऱ्याई छोडे । यी सबै सहनशीलताको फल हो अन्य कारणले होइन । आत्मसंयमले र अनुशासनशीलताको बलले चीन उन्नति र आत्मनिर्भर हुन सकेको हो ।

माफ गर्नुस मैले त चीनको उदाहरण प्रस्तुत गर्न पुगेछु । यस राजनैतिक कुरालाई सम्भाँदै पाठकवर्गले चित्त दुखाउनु पर्ने छैन । हाम्रो देश नेपाललाई उँभो लगाउनको लागि पनि हामी सबैसंग यस्तै सहनशीलताको आवश्यकता रहेको छ । एक वर्गसंग मात्र होइन सबैसंग आवश्यक भइरहेको छ ।

भगवान् बुद्धले सहनु कहाँसम्मको ठीक हो भन्ने विषयमा जुन कुरो भन्नु भएको छ, त्यसलाई फेरि एकपटक अगाडी सारौं -“कथञ्च भिक्खवे भिक्खु खन्ता होति ? इध-भिक्खवे भिक्खु खमो होति सीतस्स, उन्हस्स, जिघच्छाय, पिपासाय, डंस मकस वाता तप सिरिंसृप सम्फस्सानं दुरुत्तानं दुरागतानं वचन पथानं, उप्पन्नानं सारीरिकानं वेदनानं, दुक्खानं, तिष्णानं खरानं कटुकानं असातानं अमनापानं पाणहरानं अधिवासना जातिको होति, एवं खो भिक्खवे भिक्खु खन्ता होति ।”

यहाँ बुद्धले कस्तो व्यक्तिलाई सहनशीलता भएको व्यक्ति भनिन्छ भन्ने विषयमा व्याख्या गर्नु भएको छ । जसले जाडो, गर्मी, भोक, प्यास, भिंगा लामखुट्टेले दिने दुःख पीडा, धाम, र हावा, भरी (वर्षा), सर्प टोकाईको भय, नचाहिंदो कुरा सुन्नपर्ने, शरीरमा हुने विभिन्न किसिमका दुःख वेदनाहरु आदि सहन सकेमा त्यो व्यक्ति सहनशीलता भएको व्यक्ति ठहरिनेछ ।

यहाँ भगवान् बुद्धले सिकाउनु भएको शिक्षा बुझनको लागि भियतनामीहरूले आफ्नो राष्ट्र मुक्तिको लागि स्वतन्त्रता रक्षा गर्नको लागि २२ वर्ष सम्म दुःख सहेको घटना सबैले थाहा नपाएको होइन । भोकै बसेर चीसो, जाडो नभनीकन, जंगलमा सर्प, लामखुट्टे आदि कीराहरूले दुःख दिन्छ नभनी, नाना प्रकारका शारीरिक कष्टलाई पनि सहेर निराश नबनी देशको स्वतन्त्रतालाई बचाएरै छोडे ।

आनन्द कुटीमा एकजना अमेरिकन आए । बुद्धधर्म विषयमा छलफल भयो । उसले भन्यो - बुद्ध धर्मको प्रमुख गुण नै सहनुपर्ने होइन ?  
हो भनेर जवाफ दिएँ ।

अनि त्यस अंग्रेजीले भन्यो- भियनामीहरु पनि बौद्ध नै होइनन् र ? हो भन्ने वित्तिकै उसले फेरि भन्यो - तिनीहरुले त सहैनन् नि । अमेरिकनहरुलाई त देख्नै हुँदैन सहै सहैन -

मैले जवाफ दिएँ । बुद्ध धर्ममा सहनु नै ठूलो गुण हो । तिमीहरुले हेर्दा उनीहरुले सहेको छैन जस्तो छ । अर्को तर्फबाट हेर्ने हो भने तिनीहरुले धेरै नै सहिरहेका छन् । अरुले अन्याय गर्दै आफ्नो देशलाई हमला गर्न आएको बेला पनि सहेर बस्नु भनी बुद्धले कहिले पनि भन्नु भएको छैन ।

बुद्धले भन्नु भएको छ - “सङ्गमे मे मतं सेय्यो यञ्चे जीवे पराजितो” पराजय भई बाँचिरहनु भन्दा संग्राम अर्थात लडाइँमा गई लडेर मर्नु नै उत्तम । यस बचनले प्रष्ट गर्दछ, बुद्ध शिक्षा अनुसार अन्याय र विरोधलाई सहनु पनि पाप नै हो । बुद्धले भन्नु भएको छ, “सब्बं पर वसं दुक्खं” अर्थात दुःख मध्ये ठूलो दुःख पराधीन भएर बस्नु हो । व्यक्तिगत जीवनमा सहनु त महान गुण हो । तर देश रक्षा गर्ने र स्वतन्त्रता बचाई राख्ने विषयमा सहने अर्के कुरो ।

क्षान्ति र मैत्री —————— (४५)

त्यस पुरोपियन यात्री केही वेर भुलेर बसिरहयो । उसले के बुझे मैले थाहा पाइन । आफ्नो राष्ट्र र जीवन उन्नति र विकास गर्नको लागि कोशिस गर्नु पर्छ, उत्साह गर्नुपर्छ भन्नु नै सहनुपर्छ भनेको हो । निष्क्रिय भइ चुपचाप सहेर बस्नु पर्छ भनेको होइन ।

## परीक्षा गर्नेकिला सहनुपर्ने कुरो

बुद्धकालिन घटना हो । एकजना साहनी रहेछ । जहिले पनि भगवान बुद्ध समक्ष गई धर्म उपदेश सुन्न जाँदो रहेछ उनी । (त्यस महिला संग) ठूलोपना (घमण्डीपन) पनि रहेनछ । टोलमा बस्ने सबै व्यक्तिले त्यस साहनीलाई एकदम धर्मात्मा साहनीको रूपमा चिनिरहेको रहेछ । त्यस साहनीको घरमा एक दासी पनि रहेछ । त्यस तालिम प्राप्त दाशीले कुशल रूपमा आफ्नो कर्तव्य निभाइरहेकी थिइन् । उनी बाहिर (पँधेरोमा) पानी लिन जाँदा अरुहरुले उनीलाई यसरी भन्दो रहेछ - तिमी त भाग्यमानी रहिछौ । खूब धर्मात्मा साहनीकहाँ काम गर्न पाइरहेकी छौ । तिमीलाई त केही दुःख हुँदैन ।

एकदिन दासीको मनमा एक कुरो खेल्यो - “मेरी साहनीलाई सबैले धर्मात्मा भन्दै प्रशंसा गर्नेन् । उनी साँच्चिकै धर्मात्मा हुन् वा धर्मात्मा कहलाउनको लागि वहाना मात्र गरिरहेकी हुन् एकपटक परीक्षा गरेर हेर्नु पर्यो ।”

(४६) ————— क्षान्ति र मैत्री

(यस्तो योजना बनाएकी) दासीले त्यस दिन देखि आफ्नो कर्तव्य निभाउने कार्यमा शिथिलता ल्याउन थालिन् । विहान सबैर उठेर काम गर्न छाडिन् । यो देखेर साहुनीले भनिन् - तिमी किन चाँडै नउठेकी ? दासीले उत्तर दिइन् "काम त्यति छैन त्यसैले अलि अवेर सम्म सुतिरहेकी ।" तिन दिन सम्म यसरी नै वित्यो । एकदिन आधा दिन सम्म पनि सुतिरहिन् ती दासी । साहुनी भोकिएर कराउन थाली - तँ यति अबेला सम्म पनि सुतिरहिस् हैन लुच्चा ? भन्दै डाढुले टाउकोमा नै हानिदिइ । फलस्वरूप टाउको फुट्यो त्यस दासीको । रगत बग्न थाल्यो । (यही मौका पारी) त्यस दासी घर बाहिर निस्केर (सडकमा आई) कराउन थाली - मेरी धर्मात्मा साहुनीको स्वभाव हेन्तु, मेरो टाउको नै फुट्ने गरी डाढुले पिटिन् ।

यस घटना धेरै जसोलाई चित्त नबुझ्न पनि सक्छ । किनभने दासीले त जानाजानी नै काम नगरी साहुनीलाई दुःख दिई, आफ्नो कर्तव्य पूरा नगरी मिचाहा बनेकी हुनाले त्यस दासीले आफ्नै कर्मले पिटाई खान परेको हो ।

तर यहाँ बुझ्नु पर्ने कुरो यो होइन । ती दासी त परिक्षा दिनको लागि जानाजानी लुच्चा बनेकी हुन् । साहुनीलाई अरुअरुले धर्मात्माको रूपमा चिनिरहेका थिए । धर्मात्मासंग कतिको सहनशीलता रहेछ भनी जाँचेर हेरेको भयो । साँच्चिकै क्षान्ति र मैत्री —————— (४७)

त्यस साहुनीले दासीलाई डाढुले नपिटी उनको बानी सुधार्न र राम्ररी काम गर्नको लागि चेतावनी मात्र दिई सहन सकेको भए त्यस दासीको मन परिवर्तन हुन सकथ्यो । डाढुले हिकाएर साहुनीले साहुनीको स्वभाव मात्र देखाएकाले नै यो धर्मात्मा स्वभाव भएन । त्यसैले दासीको हृदय परिवर्तन भएन ।

### समाट अशोकको सहनशीलता

अशोक राजकुमारको दाजुभाईहरु थुप्रै थिए । भाईहरुभन्दा पनि दाजुहरु नै धेरै थिए । विन्दुसारलाई अशोक राजकुमार त्यति मन पढैनथ्यो । तर राज्यकार्यमा अशोक जति चलाक र बुद्धीमान राजकुमार अरु थिएन । मन्त्रीहरुको भने अशोकलाई नै राज्य चलाउन दिने इच्छा थियो । तर विन्दुसार महाराजाको भने आफ्ना जेठो छोरोलाई राज्य सुम्पिदिने र उत्तराधिकारी बनाउने इच्छा थियो । मन्त्रीहरुले अशोकलाई राज्य चलाउन दिनको लागि योजना बनाइरहेका थिए । यस अधि अशोक राज्य चलाउन योग्य छ वा छैन परीक्षा लिने विचार गरिरहे ।

एकदिन मञ्च बनाई त्यस मञ्च सजाएर सबै राजकुमारहरुलाई भोज खुवाउने आयोजना गरियो । सबैलाई सुनको थालमा खाना राखी खुवाइयो तर अशोक  
 (४८) क्षात्ति र मैत्री

राजकुमारलाई भने त्यही समूहमा माटोको थालमा राखी खाना खुवाइयो । (यो दृष्टि देखेर) अरु राजकुमारहरूले गिजाइरहयो । अशोकलाई शुरुमा त रीस उठेको थियो । तर उसले तुरुन्त होस सम्हाल्यो । उसले सोच्यो - “यो भोज मेरो परिक्षा गर्नको लागि आयोजना गरिएको हो । रिसाउनु हुँदैन । रिसायो भने राज्य पाउँदैन । आज सहन सकेमा जाँचमा पास हुनेछ भन्ने विचार गरी केही थाहा नपाएको व्यक्ति जस्तै चुपचाप सहेर भोज खायो । यो परीक्षा पछि मन्त्रीहरूले अशोकलाई नै राज्यको उत्तराधिकारी बनाउने निर्णय गरे ।

यस्तो परिस्थितिमा साधारण बुद्धि भएका मानिसहरू रिसाउन सक्छन् । किन भने अशोकको लागि यो एक ठूलो अपमान हो । तर यहाँ अवस्था अकैं पञ्च्यो । यहाँ तीतो औषधी खाई रोग निको पानुपर्ने अवस्था आइपञ्च्यो । त्यसैले ठाउँ हेरी सहन सकेमा मात्र महापुरुष गतिलाई प्राप्त गर्न सकिनेछ । जीवन सफल हुनेछ ।

## स्वामी दादूको सहनशीलता

भारतको एक घटना । भक्त दादू स्वामी शहर

बाहिर एक जंगलमा रहेहै आएको थियो । राम्ररी गीत गाई धर्म प्रचार गर्ने साधु रहेछ उहाँ । त्यसैले सबै ठाउँमा भक्त क्षान्ति र मैत्री

(४९)

दादूको नाम प्रचार भइरहयो । कोही उपासकहरु आएमा भक्ति उपदेश दिनुहुन्थ्यो । त्यसले उहाँलाई धेरै व्यक्तिले मन पराउँदथे ।

शहरका एकजना जिल्लाधीशको धर्ममा अलि श्रद्धा जागेको रहेछ । भक्ति पूर्ण गीत सुन्ने इच्छा रहेछ उसको । दादू स्वामीको वयान सुनी उहाँलाई भेट्ने इच्छा गरी उँ घोडा चढी हिँडेछ । स्वामीको दर्शन गरी भक्ति अमृत लिने उसको चाहना रहेछ । तर भक्ति इच्छा भएको व्यक्ति भएपनि उहाँ एक जिल्लाधिश पन्थ्यो । सरासर शरहबाट बाहिर जंगलमा पुग्यो । टाढा पुगिसक्यो । तर कोही पनि भेट्नेन । उसले जंगलमा एकजना मानिस देखे । त्यस व्यक्तिले बाटोमा निस्किरहेका काँडा काटिरहेको थियो । जिल्लाधीशले खूब ठूलो मान्छे बन्दै सोधे - ए । तिमीलाई थाहा छ ? महात्मा दादू कहाँ रहने गर्छ ?

त्यो व्यक्ति आफ्नो काममा लागिरहयो । केही भनेन । जिल्लाधीशलाई रीस उठेछ । उसले गाली गर्दै भन्यो - म तिम्रो बुबाको नोकर होइन । छिटो भन ।

काँडा काटिरहेको व्यक्तिले जिल्लाधिशको कुरो सुनेछ र आश्चर्य मान्दै जिल्लाधिश तर्फ एकपटक हेरी मुसुक्क हाँस्यो । जिल्लाधिशले सोचेछ, “यो व्यक्तिले मलाई गिज्याइरहेको छ ।” यति विचार गर्दै त्यस जिल्लाधिशले

घोडालाई कुट्ने कोर्दाले त्यस व्यक्तिलाई खूब कुट्यो । त्यस व्यक्तिले चुपचाप कोर्दाको कुटाई खाई सहिरहयो । तैपनि उ हाँसि नै रहयो । जिल्लाधिशले उसलाई घचेडेर पछारीदियो । फलस्वरूप उसको टाउको ढुंगामा ठोकियो । अनि टाउको फुटी रगत बगयो । जिल्लाधिश घोडा चढी अगाडी बद्यो । अलि पर पुगेपछि अर्को एक व्यक्ति भेट्यो जुन व्यक्ति त्यहिंबाट गइरहेको थियो । जिल्लाधिशले त्यस व्यक्तिलाई सोध्यो । - “दादू महाराजलाई कहाँ भेट्न सकिन्छ ? तिमीलाई थाहा छ ?”

त्यस व्यक्तिले भन्यो - “दादू महात्मा त यही बाटोमा बसिरहेको हो नि ! मैले भर्खर देखेको । उहाँले बाटोमा काँडाको भार फाडिरहनु भएको थियो । के तपाईंले देख्नु भएन ?

जिल्लाधीशले आश्चर्य मान्दै भन्यो - “त्यही हो दादू ?”

त्यस व्यक्तिले भने - “ त्यही त हो नि दादू स्वामी ” जिल्लाधीश घोडा चढी तुरन्तै फर्केर गए । दादू महात्माको टाउकोमा पट्टी लगाइ सकेको रहेछ । उहाँले फेरि काँडा काटिरहनु भएको रहेछ । जिल्लाधीस छिटो घोडाबाट तल ओर्लिएर दादूको पाऊ पन्यो । उसले रोएर क्षान्ति र मैत्री

(५१)

भन्यो - “मैले क्षमा मार्गदैछु महात्मा जी ! मबाट ठूलो गलित हुनपुग्यो । मैले त तपाईँलाई नै खोजिरहेको थिएं । मेरो मगजमा गोबरले भरिएको रहेछ । त्यसैल मैले तपाईँलाई नै कुट्टन पुग्यो । मलाई यो पनि थाहा थिएन कि तपाईँ नै दादू स्वामी हुनुहुन्छ भनेर । तपाईँले त बाटो सफा गरि राख्नु भएको थियो ।

दादूले मुसुमुसु हाँस्दै भन्नुभयो - “ म त बाटो सफा गरिरहने व्यक्ति त हुँ नि । ज्ञान दर्शन तर्फ लाग्ने बाटो त सरासर सीधा छ । यो बाटोमा जब काम, क्रोध, लोभ, मोह र अहंकारका काँडे भार बढौ आउँछ, तब मानिसहरूलाई त्यस बाटोमा जान गान्हो हुनेछ । धेरै काँडा उम्रियो भने बाटो नै ढाकिन्छ । यो पञ्चो आध्यात्मिक संसारको कुरो, त्यो पञ्चो भौतिक संसारको । यो बाटोमा थुप्रै काँडे भारहरु छन् । अहिले मैले यही बाटो सफा गरिरहेको छु, जसले गर्दा बाटोमा हिङ्गने यात्रीहरूलाई कष्ट हुनेछैन ।

जिल्लाधिशले खूब अपशोच प्रकट गर्दै भने - तर मैले तपाईँसंग सोधेको बेला तपाईँले म दादू हुँ भनी भन्नु भएन नि ? मलाई अब क्षमा गरिदिनुस् । मेरो तर्फबाट ठूलो पापकर्म हुन पुग्यो ।

दादू भगत खूब हाँस्दै भन्नु हुन्छ - “तपाईँले त केही पनि गर्नु भएको छैन । कसैले माटोको गाग्री किन्ने बेला

(५२)—————  
क्षान्ति र मैत्री

पहिला आफ्नो हातले त्यस गाग्री बजाएर हेर्ने गर्छ ( ठीक छ छैन भनेर ) तपाईं पनि जीवन मार्ग देखाइदिने गुरुलाई खोज्दै हिंडनु भएको एक व्यक्ति हुनुहुन्छ । गुरु ठीक छ वा छैन भनेर बजाएर हेँमा के फरक पन्यो र ?

यही हो सहनशीलता । यही हो गुरुको गुण । तर यसको अर्थ यो होइन कि कसैलाई गुरु भज्नु अगाडि कुटेरै परिक्षा गर्नु पर्दौ रहेछ । त्यसो होइन । भनाईको मतलब यो हो, गुरुसंग हेलमेल हुँदा उहाँ नचाहिंदो कुरामा पनि रिसाउनु हुन्छ कि हुँदैन, त्यो हेर्नु पन्यो । यदि विना कारणले रिसाउँदैन भने त्यो व्यक्ति ठीक छ । त्यसलाई गुरु भजे पनि केही फरक पर्दैन । तर होश राखी, राम्ररी विचार पुन्याएर मात्र गुरु भज्न जान्नु पर्छ ।

(आनन्द स्वामीको बोधकथाएँ)

जेहोस् क्षान्ति भनेको महापुरुष गुण हो । सहनु भनेको शारीरिक र मानसिक गरी दुई थरीका छन् अर्थात शारीरमा हुने वेदना र मनमा हुने वेदना सहने गरी २ थरीका छन् । शारीरिक वेदना मात्र सहन सकेमा पनि मंगल नै हुनेछ । सहनशक्ति भएन भने कपाल एक पटेक मात्र दुखे पनि, पेट मात्र दुखे पनि छटपटाउँदै चिच्याएर कराउने व्यक्तिहरु सहन शक्ति नभएका व्यक्तिहरु हुन् । अच्यामा ! अच्यामा ! भन्दै कराई अरुलाई समेत दुःख पीर दिने व्यक्तिहरु पनि छन् ।

क्षान्ति र मैत्री

(५३)

हाम्रो समाजमा चारैतर्फ थुप्रै खराव र दुष्ट स्वभावका मानिसहरु छन् । खराव कार्य गर्नेहरु पनि थुप्रै छन् । त्यसैले सहर आनन्द पूर्वक जीवन विताउन सिक्खनु परेको छ । यसको लागि प्रज्ञा र वीर्य पनि आवश्यक छ । संसारका मानिसहरु सबै निर्दोषी भइदिए त कसैलाई पनि सहनशीलता र सहनु पर्ने अवस्था नै आउँदैन होला । सहने भनेको एक ठूलो तपत्या हो । महान व्यक्ति र पण्डित वन्नुको लक्षण हो । साधु र भिक्षुहरुका लागि मात्र होइन सबैका लागि शोभा हो । मंगल हो । शान्तिको साँचो हो ।



## मैत्री - मित्रता

आजभोलीको अशान्त वातावरण र परस्पर द्वेषले भरिएको समाजलाई बुद्धको मैत्री सन्देश धेरै कामलागछ । शान्ति स्थापना गर्नको लागि मैत्री वा मित्रता र भातृत्वको भावना अत्यावश्यक छ । यसको साथै करुणा, मुदिता (प्रसन्नता), उपेक्षा (तटस्थिता, मध्यस्थिता) पनि त्यतिकै आवश्यक छ । यी गुण धर्महरु नभएमा एकता कायम हुन सक्दैन । एकता (मेल मिलाप गरि बस्ने) वानी भएन भने उन्नतीको बाटो सम्भव छैन । अनि मनमा सुख शान्ति पनि प्राप्त हुँदैन । त्यसैले शान्ति प्रिय, उन्नतिशील र विकासको मार्गमा जान रुचाउने वर्गले तथा सुख मनपराउने मानिसले

यो ४ बटा गुणधर्महरु आ-आफ्नो मनमा समावेश गर्ने  
कोशिस गर्नु पन्यो ।

मैत्री भनेको सँस्कृत शब्द हो । यसलाई पालि भाषाबाट  
मेत्ता भनिन्छ । यसको अर्थ विशुद्धि मार्गमा बुद्धघोषाचार्यले  
दिनु भएको अनुसार यसरी रहेको छ - “ मेज्जतीति मेत्ता,  
सिनिष्ठतीति अत्थो ” जुन कार्यले कडा चित्तलाई नरम  
पारिदिन्छ, त्यस धर्म कार्यलाई मैत्री भनिन्छ । स्नेह वा प्रेम  
भनेको दुई प्रकारका छन् :- तृष्णा प्रेम ( स्नेह ) र मैत्री  
प्रेम । यिनीहरु मध्ये तृष्णा प्रेम मोहयुक्तको लोभ, धर्म वा  
स्वभाव हो । त्यसैले मोहले छोपी मायामा परी विछोड  
भएर वस्न नसक्ने स्वार्थयुक्त प्रेमलाई तृष्णा प्रेम भनिन्छ ।  
यो अकुशल धर्म भएको कारणले पछि शोक र पीर हुने  
कार्य हो । मैत्री प्रेम द्वेषको विरुद्ध प्रज्ञाले अगाडि सारेको  
अलोभ सहगत धर्म हो । त्यसैले आफुलाई पनि अरुलाई पनि  
अहिलेलाई पनि पछि सम्म पनि हित र असल हुने धर्म मैत्री  
प्रेम वा स्नेह भनी बुझ्न सक्नु पर्छ । यो एक शुद्ध मनको  
अवस्था वा कुशल धर्म भएकोले जहिले पनि सन्तोष र  
सुखको लागि हेतु बन्ने धर्म हो ।

मैत्री चित्त अपनाउनको लागि अर्काको गुण मात्र  
खोज्न जान्नु पर्छ । अनि मात्र मैत्री चित्त बलियो हुनेछ ।  
दोषमात्र खोज्ने बानी गन्यो भने द्वेष भाव मात्र बढेर  
मैत्री विग्रहै जानेछ ।

क्षान्ति र मैत्री (५५)

“करुणापाय कोसल्ल परिगगहितो लोकस्स हित सुख संहारो अत्थतो अव्यापादो मेत्ता पारमिता” अर्थात् चरियापिटक अर्थकथामा बोधिसत्वले निभाउनु पर्ने मैत्री चित्त पारमिता लक्षण यसरी बताइएको छ । करुणापूर्वक उपाय कौशल्यले युक्त भई जनताहरूलाई हित सुख हुने कार्य गर्ने, अद्वेष वा बदला लिने भावना नगर्नु नै मैत्री पारमी हो ।

यसमा ध्यान पुञ्चाउनु पर्ने एक कुरो छ, । राग वा लोभ पनि मैत्रीको नकाब लगाएर आउने एक प्रकारको क्लेश हो । चाकु देखाएर भिंगा मार्ने जस्तो कामलाई मैत्री भन्न सकिदैन । मैत्री चित्त राखी उपकार गरे जस्तो बहाना मात्र गरेर अर्को तर्फबाट ठग्ने र आफ्नो अधिनमा राखी शोषण गर्न खोज्ने कार्य शुद्ध मैत्री हुन सक्दैन । त्यसैले राग चित्त र मैत्रीलाई छुट्टाछुट्टै रूपमा चिनेर यथार्थ रूपले बुझ्न नसकेसम्म हामीमा यस्तो शुद्ध गुण समावेश हुन सक्दैन । यसरी ज्ञानले देख्न नसके सम्म धेरै जसोले आफूमा लुकेर बसेका राग वा तृष्णालाई नै मैत्री चित्त थानेर भुल्न सक्छन्, भ्रममा पर्न सक्छ । माथि उल्लेख भए जस्तै तृष्णा वा स्नेह प्रेममा परिवर्तन हुन सक्छ । उदाहरणको लागि राम्ररी लुगा लगाउन दिइरखेको सुकिलो पोषिलो रहरलागदो बच्चा देख्ने वित्तिकै धेरैजसो मानिसलाई त्यो बच्चालाई बोक्न मन लाग्ने हुन्छ, त्यो बच्चासंग कुराकानी गर्न मन लाग्ने हुन्छ, केही खाने कुरो दिन मन लाग्ने

हुन्छ । तर मैलो र हेँ घिनलागदो फोहर लुगा लगाइराखेको  
फोहरी बच्चा देख्ने वित्तिकै त्यो बच्चा तर्फ यसो पनि हेँ  
मन नलाग्ने हुन्छ । त्यो बच्चा नजिक आउँदा पनि गाली गर्दै  
धपाएर पठाइन्छ । धनी व्यक्तिहरुको राम्रा र रहरलागदो  
बच्चा र गरीब व्यक्तिको नराम्रो बच्चाहरु दुई जना मध्ये  
गरीब व्यक्तिको बच्चा प्रति बढि मैत्री राख्न आवश्यक छ ।  
दुःखी बच्चा प्रति करुणा राख्नु सक्नु पर्छ । राम्रो र धनी  
बच्चा प्रति मैत्री गर्ने र गरीब दुःखी र नराम्रो बच्चा प्रति  
(मैत्री) र माया नगर्ने शुद्ध मैत्री भाव होइन । यसलाई तृष्णा -  
प्रेम वा राग सहितको प्रेम भनिछ । श्रीमती, छोरा र  
छोरी प्रति, श्रीमान्, राम्रा कोही व्यक्तिहरु वा प्राणीहरु प्रति  
माया लाग्ने स्वभाव सबै राग हो । सत्य मैत्रीले त राम्रो -  
नराम्रो, धनी, गरीब, विद्वान् र अशिक्षित भनी भेदभाव  
राख्दैन । आफुलाई दुःख मन नपरे जस्तै, आफु दुख देखेर  
डराए जस्तै र सुख मन परे जस्तै, संसारमा रहेका सबै  
प्राणिहरूलाई पनि दुःख मन पर्दैन । दुःख देखेर सबै  
डराउँछन् । सबैलाई सुख नै मन पर्छ । अरुलाई पनि दुःख  
नहोस्, सुख होस् भन्ने इच्छा गर्ने स्वभाव भएको व्यक्तिले  
मैत्रीपूर्वक काम गर्छ । मैत्रीपूर्वक नै कुरा गर्छ । जे काम  
गरे पनि अरुलाई दुःख नहोस्, सुखि होस् भन्ने कामना  
गर्दछ । आफूले गरिदिएको उपकारको बदला केही  
क्षान्ति र मैत्री

(५७)

फाइदा लिने आशा राख्दैन। कर्तव्य सम्भवेर काम गरिदिन्छ। तर तृष्णा प्रेम गर्ने बानी पत्यो भने पछि शोक र पीर हुने गर्छ। यसले खिचिलो अवस्थालाई श्रृजना गरिदिन्छ।

आफुलाई मनपर्ने व्यक्तिहरूलाई आफूले चिन्ने व्यक्तिहरूलाई र मध्यस्थ व्यक्तिहरूलाई मैत्री राख्न सजिलो छ तर आफूलाई मन नपर्ने व्यक्तिहरू र शत्रुहरूलाई मैत्री राख्न सजिलो छैन। मन नपर्ने व्यक्तिहरूलाई मैत्री राख्ना क्षान्ति गुणलाई स्मरण गर्दै सहन सक्नु पर्दछ। मैत्री बल हुनु नै क्षान्ति भएर हो। क्षान्ति साथी नभइकन मैत्रीपूर्वक कुनै काम पनि गर्न सकिदैन।

मैत्री धर्म प्रचार गर्दै यसलाई अभ्यास र पालना गर्नु नै विश्व शान्तिको लागि एक मूलमन्त्र हो। संसारका धेरै जसो व्यक्तिहरूमा यो मैत्री धर्म वा नरम हृदय, करुणाले भरिएको हृदय भएमा मात्र परस्पर द्वेष भाव हुनेछैन। बलियाले निर्धालाई थिचोमिचो गर्ने बानी हुनेछैन। परस्पर सहयोग र सहानुभूति हुनेछ। अनि मात्र समान रूपले आर्थिक उन्नति हुन सक्नेछ। मैत्री चित्त भएन भने मानिसहरूको जीवन आनन्दभय हुन नसकी जीवन एक बोझको रूपमा अनुभव हुनेछ। नरमाईलो हुनेछ। मन नपर्ने व्यक्तिहरूको अधीनमा बस्नु पर्दा र आफूसंग मेल नखाने व्यक्तिहरूसंग जीवन विताउनु पर्ने पनि ठूलो दुःख हो भनी बुद्धले

सारनाथमा सबभन्दा पहिला उपदेश दिनुहुँदा भन्नु भएको हो ।  
 “अप्पियेही सम्पयोगो दुःखों” अप्रिय व्यक्तिसंग जीवन विताउनु  
 पनि दुःख नै हो । मैत्री चित्त नभएको व्यक्तिले अरुलाई दुःख  
 मात्र दिने योजना बनाइरहन्छ । उपकार कार्य गरेपनि अरुहरुको  
 जीवनमा बोझ पर्ने गरी उपकार गर्छ । सारा अशान्ति र  
 कलहको वीज नै अमैत्री चित्त हो । अमैत्री व्यवहारले गरेर  
 आजभोली जनजीवनमा सुरक्षा भनेको नै छैन । भय र  
 त्रासले कोही मुक्त छैनन् । मानिसहरूले आफ्नो जीविकाको  
 लागि रात दिन नभनी रगत र पसिना बगाई कमाएको  
 सम्पत्तिको सुरक्षा सम्म पनि गर्न सकिरहेका  
 छैनन् वा सुरक्षित भएको छैन । कहिं टाढा गएर कमाउन  
 जाने शाहस सम्म पनि छैन । मानिसहरूको अमैत्री व्यवहार  
 ले गर्दा सुरक्षा भनेको नै छैन । सबै व्यक्तिसंग मैत्री (राम्रो  
 व्यवहार) चित्त भएमा, अदालत, थाना, सिपाही आदिको  
 जरुरत नै हुने थिएन । परस्पर मैत्री भाव नभएको कारणले  
 कतिपय व्यक्तिले आफ्नो रगत पसिनाको कमाई धेरै जसो  
 नचाहिंदो क्षेत्रहरूमा खर्च गरी खेर फालिरहेको हुन्छ ।

### मैत्रीको प्रभेद

मैत्री विधि ३ प्रकारका छन् (१) मैत्री काय कर्म  
 (२) मैत्री वाक कर्म (३) मैत्री मन कर्म । यसरी मैत्रीको ३  
 प्रकारका कामहरू छन् ।

## १) मैत्री काय कर्म :

अरुहरुको काममा सहयोग गरिदिंदा हितैषी चित्तले राम्रो चित्तले सहयोग गरिदिनु पर्छ । अरुहरुलाई सहयोग गर्दा आफुले कर्तव्य निभाइरहेको भन्ने ठानी त्यसको बदलामा आफूलाई कुनै आशा नराखी काम गर्न सकेको खण्डमा मात्र मैत्री काय कर्म पूर्ण हुनेछ । अरुलाई उपकार र सहयोगको काम गरेमा मात्र मैत्री काय कर्म प्रकट हुनेछ ।

## २) मैत्री वाक कर्म :

पवित्र हिताभिलाषी चित्तले कुरागर्ने वानीलाई मैत्री वाक कर्म भनिन्छ । जुन कुरा गरेपनि अरुलाई हित हुने , कामलाग्ने कुरा मात्र गर्दछ । मैत्री चित्त नभएको कुरो अर्थयुक्त हुँदैन, राम्रो फल प्राप्त हुँदैन । गहकिलो हुँदैन । सिद्धि हुँदैन । गतिलो हुँदैन । हाँसे पनि गतिलो तरिकाले हाँस्न सक्दैन । नबकलि तरिकाले हाँसिन्छ । मैत्री चित्त भएको व्यक्तिले कुरा गर्दा सुन्ने मानिसहरुको मन आनन्द हुनेछ । काम नै शीतल हुनेछ । कडा मन पनि नरम भएरजानेछ ।

मैत्री चित्त सहितको व्यक्तिले अरुहरुको दोष देखे पनि उनीहरुको त्यस दोषलाई सुधारी राम्रो बाटोमा ल्याउनको लागि सुधार गर्दै उनीहरुलाई बुझाउने कोशिश गर्दछ ।

अंगुलिमाल डाकु उसलाई नसहने साथीहरुको इर्ष्या  
 र गुरुको विवेक बुद्धि नभएको कारणले हिंसक वन्न  
 पुग्यो । आफ्नो आमालाई मार्ने विचार गरी हिंडेको बेला  
 बुद्धले करुणा राखी, मैत्रीपूर्वक अंगुलिमाल भेट्न  
 जानुभयो । बुद्धको मैत्री पूर्ण उपदेश सुन्ने वित्तिकै उसको  
 फलाम जस्तो कडा हृदय पनि घ्य जस्तै परिलयो । बुद्धको  
 मैत्री बलले अंगुलिमालको तरबार खिया लाग्यो । हात लुलो  
 भयो । दानव हृदय फेरि मानव हृदय बन्यो । यो एक सत्य  
 घटना हो । कल्पना होइन । आजभोली पनि मैत्री पूर्वक  
 कुरा गच्यो भने पानी आगोसंग मिले जस्तै मिलन सक्छ ।  
 पानी र आगो मिलाउनको लागि मैत्रीको सहयोग चाहिन्छ ।  
 उदाहरणको लागि एक घटना अगाडि राख्छु ।

संयुक्त राज्य अमेरिका र जनवादी गणतन्त्र चीन  
 पानी र आगो जस्तै शत्रुको रूपमा रहेको कुरा कसलाई  
 थाहा थिएन र ? तर तत्कालीन राष्ट्रपति श्री निक्सन  
 चीनमा गई अध्यक्ष माओत्सेतुंग भेटी हात मिलाएको बेला  
 पानी र आगोको रूपमा रहेको दुई देश एक आपसमा पानी  
 दूध जस्तै मिल्यो । प्रत्यक्षदर्शीहरुको भनाई र ती दुवै राष्ट्र  
 प्रमुखरहले हात मिलाइरहेको अवस्थाको तस्विरको अनुहार  
 देखेपछि त्यसै अनुमान लगाउन सकिन्छ, अवश्य पनि मैत्रीको  
 क्षमति र मैत्री

(६१)

प्रभाव पर्दो रहेछ । हृदय पगिलंदो रहेछ भन्ने कुरो त्यो भन्दा पछिको गतिविधिबाट प्रष्ट हुन्छ । राष्ट्रपति निक्सन र अध्यक्ष माओत्सेतुंग दुवैजना भेटी हात मिलाउँदा विश्वमा नै एक अभूतपूर्व रूपले भूकम्प गयो । फलस्वरूप विश्वको रूपरेखा नै बदलियो । खिंचातानी खुकुलो भयो भन्दा अत्युक्ति नहोला । यो मैत्री चित्तको प्रतिफल हो । तर काम र कुरो मैत्रीपूर्ण हुनुपर्छ । चित्त शुद्ध हुनुपर्छ ।

### ३) मैत्री मनः कर्म -

मैत्री मनःकर्म भनेको भित्री हृदयदेखि मैत्रीपूर्वक हितैषी बनी कल्पना गर्नुपर्छ । चित्त दुषित भयो भने त्यसको फल राम्रो हुँदैन । मन राम्रो भए मात्र गति पनि राम्रो हुन्छ भनिएको हो ।

माथि उल्लेख गरिएको ३ वटा मैत्री कर्महरू मध्ये मैत्री मनःकर्म मुख्य हो । ज्येष्ठ व्यक्ति नै प्रमुख हुन्छ । मैत्री मनःकर्म बलियो भएमा अर्को काय, बाक दुबै सफल हुन्छ । त्यसैले भित्री हृदयदेखि हीत होस्, सुखी होस् भनी शुभकामना गर्नु पर्दछ । मैत्री चित्त फैलाउन सक्नु पर्छ । मैत्री भाव प्रचार गर्न सक्नु पर्छ । धेरैजसो व्यक्तिलाई भित्रभाव राख्न सक्नु पर्छ । मित्र सम्भूत सक्नुपर्छ । मित्रताको वन्धन बलियो पार्नु पर्दछ । मित्रता विग्रिने काम गर्नु हुँदैन ।

यस संघर्षमय संसारमा सबैले मैत्रीपूर्वक कायकर्म, मैत्रीपूर्वक वाक कर्म र मैत्रीपूर्वक मनःकर्म बनाई काम गर्न सकेमा एक रमणिय समाजको शृजना हुन सक्छ । सबैले सन्तोषपूर्वक श्वास फेरी बाँच्न पाउने छ । यसको लागि त्याग र विवेक बुद्धिको सहारा लिई सहने शक्ति पनि बृद्धि गर्नु पर्छ । अनि क्षान्ति र मैत्रीको चमत्कार प्रत्यक्ष रूपमा छल्दिन्ने छ । अन्धो र लंगडा व्यक्ति हिंडनको लागि परस्पर सहयोगको जरूरत परे जस्तै शान्ति स्थापना गर्नको लागि क्षान्ति र मैत्री दुवै गुणको परस्पर सहयोग चाहिन्छ ।

### मैत्रीको दुईवटा शत्रुहरू

मैत्रीको दुईवटा शत्रुहरू मध्ये नजिकैको शत्रु राग हो । टाढाको शत्रु द्वेष हो । रागले पनि गुण सम्भेर मान गर्दछ । मैत्रीले पनि गुणलाई मान गर्छ यसरी गुण वर्णन गर्ने तरफ राग र मैत्री दुवै भण्डै एउटै भेषमा आउने गर्छ । त्यति वेला हामीले चिन्न सक्नु पर्छ यो राग हो वा मैत्री भनेर । रागरूपी शत्रुसंग सतर्क भई मैत्री चित्तलाई बलियो पार्नुपर्छ । त्यसैले विशुद्धि मार्गमा भनिएको छ, “मेत्ता मुखेन रागो वञ्च्चेति” अर्थात् मैत्रीको नकाव लगाएर रागले हामीलाई धोका दिन सक्छ ।

मैत्रीको टाढाको शत्रु द्वेष हो । मैत्रीको स्वभाव शीतल र हलुका छ । द्वेषको लक्षण खसो र भारी छ । यसरी मैत्री स्वभाव र द्वेष स्वभाव पानी र आगो जस्तै फरक भएकाले द्वेष मैत्रीको टाढाको शत्रु हो । मैत्री बलियो भएको मनमा द्वेष रहन सक्दैन । त्यसैले टाढाको द्वेष देखेर नडराइकन मैत्री चित्तलाई बलियो पार्नु पर्छ ।

भगवान बुद्धको मैत्री बलियो भएकोले देवदत्तको षडयन्त्र सबै असफल भए । तीर्थकर (बुद्ध विरोधी) हरूले गरेका षडयन्त्रहरू पनि सबै असफल भए ।

### परित्राण पाठ ( मनोवैज्ञानिक उपचार)

बुद्ध धर्ममा परित्राण पाठ गर्ने एक धार्मिक विधि छ । यो एक मन्त्र होइन । सत्य वचन, सत्य क्रिया र मैत्रीको ज्वलन्त उदाहरण हो यो ।

बुद्धकालिन समयमा एकपटक वैशालीमा ठूलो दुर्भिक्ष भयो । धेरै मानिसहरू मरे । मानिसहरू त्रसित भई हाहाकार भए । धेरैजसोले नाना प्रकारका तन्त्र मन्त्र र पूजापाठ गरे । तर बौद्धहरूले त्यसो गरेनन् । बौद्धहरू अन्ध विश्वासमा लागेनन् । तर उनीहरूको मन कजोर हुँदै आए । मनमा शंका

र डराउन स्वभावले पेल्दै त्याए । भय हटाउनका लागि जे भए पनि एउटा उपाय त गर्नु नै पन्यो भनी सबैले सल्लाह गरे । उनीहरु विच यसरी सल्लाह भए - हामी बुद्धको शरणमा गझरहेका छौं । त्यसैले यस्तो आपद परेको समयमा बुद्धसंग नसोधी केही पनि गर्नु ठीक छैन । यस्तो सल्लाह गरी सबै सम्यकं सुम्बुद्ध समक्ष गई हात जोडी नमस्कार गर्दै भन्न थाले - भन्ते ! हामीलाई आपद विपदबाट बच्न सक्ने, रोगबाट मुक्त हुने उपाय चाहियो । अरुहरुले नाना प्रकारका मन्त्र तन्त्र गर्दै रोग निको पारिरहेका छन् । हामीलाई पनि जे भए पनि एक उपाय सिकाउनु पन्यो । अरुले हामीलाई होच्याउँदै गिजाउन थाले ।

बुद्धले विचार गर्नु भयो - अब भने केही उपाय नगारी भएन । मानिसहरूको मन कमजोड भयो । पुराना संस्कार बलिभन थाल्यो । उपाय एउटा सोच्नु पन्यो भन्ने ठानी विचार गर्नु भयो - मैले आजसम्म कसैलाई पनि विगार्ने काम गरेको छैन । कसैको शत्रु बन्ने काम गरेको छैन । मैत्री नै प्रयोग गरिराखेको छु । सत्य पालन गरिकाराखेको छु । सत्यको फल त अवश्य पनि हुनेछ । मेरो मन शुद्ध छ भने मैत्री पवित्र छ भने अवश्य पनि मानिसहरूको रोग भय विध्न बाधा हटेर जावस् भनी अधिष्ठान क्षात्ति र मैत्री

(६५)

गरी रत्न सूत्र देशना गर्नु भयो । सबै मानिसहरू (प्राणीहरू) को चित्त शुद्ध होस्, परस्पर मैत्री चित्तको उदय होस् । यस वचन र मैत्री बलको प्रभावले सुखी होस् निरोगी होस् ।

एतेन सच्च वज्जेन सोत्थिते होतु सब्बदा,  
एतेन सच्च वज्जेन सब्बरोगो विनस्तु,  
एतेन सच्च वज्जेन होतु ते जय मंगलं ।

भगवान बुद्धको मैत्री र सत्य वलले शान्ति स्थापना भई भय हटेको कुरा पालि साहित्यमा उल्लेख गरिएको छ ।

आजसम्म भिक्षुहरूको तर्फबाट परित्राण पाठ गराउने चलन चलिरहेको नै छ । आजसम्म कुनै-कुनै शारीरिक रोगी र मानसिक रोगीहरूलाई परित्राण पाठ गरेको वलले रोग निको भइरहेको छ । यो त मानिसहरूको विश्वास र मैत्रीको फल हो । परित्राण पाठ एक मनोविज्ञानको उपचार हो । मानिसहरूको मानसिक कमजोडी र निराश हुँदा, गरीबहरूका लागि यस्तो मनौवैज्ञानिक र धार्मिक कार्यले पनि भरोसा दिई औषधीको काम गर्छ । यो मैत्री वलको ज्वलन्त उदाहरण हो ।

वैद्य र डाक्टरहरूसंग पनि मैत्री चित्त हुनु अत्यावश्यक छ । औषधीको वलले भन्दा पनि मैत्री वलले छीटो (६६) — क्षान्ति र मैत्री

रोगीहरूको रोग निको हुने गर्छ । मैत्रीपूर्वक नरम र शिष्ट स्वभावले दया राखी कुरा गर्न जान्ने डाक्टर र वैद्यको राम्रो व्यवहारले मात्रै पनि मानिसहरूको रोग निको हुन साथ दिइरहेको हुन्छ । अस्पतालमा एकदिन डाक्टर आइदिएन भने पनि विरामीहरूको मन खिन्न भई रोग चर्को हुने गर्छ । डाक्टर आएको देख्ने वित्तिकै विरामीहरूको मनमा सन्तोषको अनुभव भएर रोग कम भएको अनुभव गर्छ । मैत्रीपूर्वक विचार पुऱ्याई कुरा गर्न जान्ने डाक्टर पन्यो भने त भन प्रभावकारी औषधी बन्दो रहेछ ।

त्यस्तै शिक्षकहरूसंग पनि मैत्री चित्त हुनुपर्छ । मैत्री चित्त राखी पढाउँदा विद्यार्थीहरूको मनमा शिक्षा राम्ररी घुस्छ । विद्यार्थीहरूले पनि गुरुको आज्ञा पालन गर्नेछन् । फलस्वरूप तिनीहरूलाई अनुशासन पालन गराउन सजिलो हुन्छ ।

मैत्री चित्त बलियो भयो भने यसको प्रभावले अरुको मन परिलंदो रहेछ भने एउटा प्रमाण अगाडि सार्दछु -

वि. सं. २००७ सालको कुरो । श्री ५ त्रिभुवन दिल्ली सबारी भइसके पछि भारत सरकारको तर्फबाट नेपालको परिस्थिती के कस्तो रहेछ, नेपाली जनताको विचार के हो बुझ्नको लागि प्रतिनिधि मण्डल पठाइँदा राणा सरकारले क्षान्ति र मैत्री

(६७)

कसैलाई केही पनि यस विषयमा जानकारी नदिई गोप्य गरि एको थियो । तर कुनै कारणबस यस विषयमा जनतालाई जानकारी भएपछि थुप्रै जनताहरु गौचरणमा जम्मा हुन पुगेछ । त्यही बेलामा पुलिसले लाठी चार्ज गर्दै टाउको फुट्ने गरी पिट्दै ल्याएछ । मानिसहरुको त्यस हूलमा आनन्दकुटी विहारका उपासकहरु पनि सम्मिलित थिए । उनीहरु भाग्न पाएनछ । पुलिसले धमाधम पिट्दै ल्याएछ । पुलिस अगाडि पुग्न लागेको बेला उनीहरुले आँखा चिम्लेर मैत्री भावना गर्न शुरु गरेछ । अनि पुलिस अगाडि पुने वित्तिकै के विचार आएछ कुन्ति फनकक फर्केर गए रे । यस घटनाले प्रष्ट गर्छ मैत्रीको प्रत्यक्ष फल अहिले सम्म पनि देखा पर्दैछ ।

### मैत्रीले थान्ति

चीनिया इतिहासको कुरो हो । एक जमानामा चीनको प्राचीन सम्राट्को विरुद्ध एक प्रान्तमा मानिसहरुले विद्रोह गरे । मन्त्रीवर्ग र सैनिक अधिकारीहरुले एक जना पनि विद्रोहीहरुलाई बाँकी नराखीकन मार्नु पर्छ भन्ने सल्लाह दिए । उनीहरुको सल्लाह सुनी सम्राट्ले भनेछ - सिपाहिहरुलाई लिएर म आफै गई एक एक जना राजद्रोहीहरुलाई खत्तम पार्नेछु । तिमीहरु पनि मेरो पछि पछि आउनु । सिपाहिहरु र मन्त्रीमण्डल साथ लिएर सम्राट विद्रोह भएको प्रान्तिर (६६) ————— थान्ति र मैत्री

सवारी हुनुभयो । सिपाहिं र मन्त्रीहरूको विद्रोहीहरूलाई नाश पार्ने प्रतिज्ञा र इच्छा थियो । सम्राटले पनि घोषणा गरिसकेको थियो राजद्रोहीहरू सबैलाई सखाप पार्नु पर्छ भनेर । त्यसैले सबै हिंसा चेतना लिएर उत्तेजित भइरहे । कोधले अन्धा हुँदै घर भत्काउँदै एक एक जना राजद्रोही छान्दै मारेर आफ्नो शक्ति देखाउने उनीहरूको इच्छा थियो ।

सम्राटको दल (सेनाहरू) विद्रोह भएको प्रान्तमा बेगले पुगो । सिपाहीहरू लडाइँ गर्न तयार भए । सबैको विश्वास थियो, शत्रुहरू अगाडि आई लडाइं गर्न आउनेछन् भनेर । तर त्यहाँ पुगेको बेला घटनाले अर्को मोड लियो । सम्राटले त्यहाँ पुग्ने वित्तिकै घोषणा गरे - म आफै यहाँ विद्रोह शान्त गरी प्रजाको दुःख कष्ट हटाउनको लागि आइरहेको छु । त्यसैले कान्तिकारीहरूलाई अहिले एक पटक अवसर दिईछु, तुरुन्त आत्म समर्पण गर्नका लागि । यदि त्यसो गरेको खण्डमा मैले (राज्यको तर्फबाट) क्षमादान दिनेछु होइन भने कठोर दण्ड भोग्नु पर्नेछ । (ठूलो सजार्य भागनु पर्ने छ ) ।

यो घोषणाको फल यस्तो भयो - स्वयं न्यायी सम्राट नै यस द्रेशमा सवारी भएको छ भन्ने खवर सुनी तुरुन्त सबै मानिसहरू स्वागत समारोहका लागि तयार भए । विद्रोह गर्ने व्यक्तिहरूले पनि शस्त्र अस्त्र फालिदिए । न्यायी सम्राटका अगाडि टाउको निहुराई बसे । सम्राटले पनि क्षान्ति र मैत्री

(६९)

उनीहरुप्रति मैत्री र दयाभाव प्रकट गरे । मन्त्रीहरु सम्राट्को यस मैत्री व्यवहारलाई देखेर रिसाए । उनीहरुलाई राजाको यो स्वभाव मन परेन । उनीहरु सबै रगत पिउनुपर्ने देवताको स्वभाव भइसकेका थिए । विद्रोहीहरुलाई नाश गर्ने ठूलो इच्छा थियो उनीहरुमा । तर राजाले विद्रोहीहरुलाई जीवन दान दिए । उनीहरुले रिसाउदै राजालाई भने - “ महाराज ! सरकार त वैरी शत्रुहरुलाई नाश गर्ने इच्छा लिई स्वयं सवारी हुनु भएको हो । तर यहाँ पुग्ने वित्तिकै शत्रुहरुसंग मित्रताको व्यवहार गर्नु भयो । उनीहरुलाई त ठूलो दण्ड दिनुपर्छ । राजधानीबाट बाहिर आउनु भएको बेला प्रतिज्ञा गर्नु भएको कुरोलाई सम्भन्नुस् महाराज ! सरकारको आज्ञा भएमा सैनिकहरुले उनीहरुलाई तुरुत्त सखाप पारिदिनेछ । प्रभु ! दुष्टहरुसंग मित्रता गर्नु हुँदैन ” ।

सम्राट्ले हाँस्दै भन्नुभयो - “मन्त्रीगण ! मैले आफ्नो प्रतिज्ञा राम्ररी पालन गरेको छु । तिमीहरुले प्रत्यक्ष देखेनौ ? सारा राजद्रोहीहरु नाश भइसकेका छन् । यहाँ त शत्रुहरु कोही पनि देखिएका छैनन् । सबै राज भक्त भइसकेका छन् । सबैले मेरो आज्ञा पालन गरिसकेका छन् । सबैजना मेरो शरण परिसकेका छन् । अब उनीहरुसंग जसले आकमण गर्छ, उनीहरुसंग मैले आकमण गर्नेछु । मेरा प्रजाले यसबेला मप्रति कुनै द्वेषभाव राखेको देखिदैन । उनीहरु

(७०) ————— क्षान्ति र मैत्री

सबै ठीक बाटोमा आइसके । उनीहरुले मलाई उचित सम्मान गरिसके । उनीहरुप्रति मैले अत्याचार गर्न सकिदैन । उनीहरुलाई थिचो मिचो गर्न खोज्ने व्यक्तिहरुलाई मैले बाकि राखिदैन ।”

मन्त्रीहरुले फेरि निवेदन गरे “ महाराज ! उनीहरुको पहिलाको अपराध सम्भनुस् । यिनीहरुलाई सैत्री र दया राख्न मिल्दैन । उनीहरुलाई त डरलागदो (भयानक) दण्ड दिनुपर्छ । यस्तो उपद्रव र विद्रोह गर्ने व्यक्तिहरुलाई त निर्दयतापूर्वक सदाको लागि नाश गरिदिनु पर्छ । उनीहरुलाई नष्ट गर्ने त राज धर्म हो ।”

सम्राटले शान्त पार्दै भने “म यहाँ हिंसा गर्ने भनेर आएको होइन , शान्ति स्थापना गर्नको लागि आएको हुँ । मलाई यहाँ आगोलाई आगोले नै निभाउने, हिलोलाई हिलोले नै सफा गर्ने कुरामा विश्वास छैन । शत्रुलाई शत्रुभावले नै शान्त पार्न सकिदैन । त्यसैले मैले द्वेष र घृणालाई प्रेम र सैत्रीले, कोधको ठाउँमा दयाले, दण्डको ठाउँमा क्षमा दिएर काम लिने र शान्ति स्थापना गर्ने भनेर आएको हुँ । यस्तो उपायले शत्रु विच मित्रता स्थापना हुन्छ । वैरभावको जरा चुँडेर जान्छ । अब यहाँ नर संहार किन चाहियो ? सबैजना भित्री हृदय देखि मित्र (साथी) भइसके । मैले उनीहरुको हृदय परिवर्तन गरिसकें । अब यहाँ न कोही शत्रु छ, न क्षान्ति र सैत्री

(७७)

अशान्ति नै छ । यहाँ मेरो मैत्री विजय सानो छैन । पतित व्यक्तिहरुलाई उद्धार गर्नु नै प्रभुता र महानताको चिन्ह हो ।"

मन्त्रीहरु सबै लाजले शीर निहरेर बसे । राजाले आफ्नो मैत्री र सहिष्णुताले सजिलै सित शत्रुहरुलाई राजभक्ति गरि लिए । सम्राटको यस प्रकारको राम्रो कार्यले राज्य भित्र रहेका सबै अपराधहरु सखाप भए ।

(महापुरुषोंकी कथाएँ)

## मैत्रीको दमत्कार

भगवान बुद्धले भन्नु भएको छ - बुद्धि नभएको मित्र भन्दा पनि बुद्धिमान शत्रु उत्तम छ । मतलब बुद्धि भएको व्यक्तिले परिस्थितीलाई बुझेको हुन्छ , उसमा विवेक बुद्धि हुने भएकोले चिन्तन शक्ति पनि हुन्छ । मैत्री बलले बुद्धिवान र विद्वान शत्रुको मन परिवर्तन (हृदय परिवर्तन) भएको एउटा कथा प्रस्तुत गर्दैछु । मैत्री बलले अवश्य पनि कडा हृदय पनि परिवर्तन जाँदो रहेछ ।

प्राचिन समयमा ( पहिला पहिलाको कुरो हो ) राजा विश्वामित्रले ब्रह्मर्षी पदवी लिनको लागि धेरै कठोर तपस्या गरे । तपस्या पूरा गरिसके पछि उनी ब्रह्मर्षी पदवी लिनको लागि ठूलठूला क्रृषी मुनीहरुकहाँ गए । तर उहाँहरुले

आ-आफ्नो असमर्थता प्रकट गर्दै भन्नुभए - महर्षी वसिष्ठ हाम्रा प्रमुख हुनुहुन्छ, उहाँले बाहेक अरु कसैले कसैलाई पनि ब्रह्मर्षी पदवी दिन मिल्दैन । यदि उहाँले नै आफ्नो मुखबाट तपाईंलाई पनि ब्रह्मर्षी पदवी दियो भने हामीले सहर्ष स्वीकार्ने छौं ।

विश्वामित्र महर्षी वसिष्ठका पुरानो शत्रु रहेछ । वसिष्ठलाई खसाल्नको लागि नै विश्वामित्रले राज्य छाडी ठूलो दुःख सहेर तपस्या गरेको । नाम र पदवीको लागि आफ्नो शत्रु समक्ष जानु त अपमानको कुरो भयो । तर वसिष्ठ समक्ष नगाईकन विश्वामित्रको इच्छा पूर्ण हुने भएन । ठूलो व्यक्ति बन्नका लागि उहाँलाई वसिष्ठ समक्ष जानै पन्यो । विश्वामित्रले विचार गरे - मेरो सिद्धि र कीर्ति दखेर इच्छा नै नभएपनि अवश्य पनि मलाई ब्रह्मर्षी पदवी दिनेछ ।

महर्षी वसिष्ठ आफ्नो आश्रममा थुप्रै विद्वानहरूको भेलागरी धर्मशास्त्रको चर्चा वा छलफल गरिरहेको थियो । त्यही बैला अभिमानले चूर भएका तेजस्वी विश्वामित्र आइपुगे । उसलाई देख्ने वित्तिकै वसिष्ठले भने - “आउनुहोस् राजर्षी विश्वामित्र !” “राजर्षी” शब्दले विश्वामित्रको मनमा बज्ञले हाने जस्तै भयो । उसले कोधको कारणले पागल जस्तै भई विचार गरे - वसिष्ठले द्वेषको कारणले मलाई क्षान्ति र मैत्री

(७३)

आफू भन्दा नीच बनाउने कोशिस गर्यो । त्यसैले सबैको अगाडि मलाई ब्रह्मर्षी नभनीकन राजर्षी भनी अपमान गरे । यसबारे केही वेर वादविवाद गरी आफनै आश्रममा फर्के । वसिष्ठले उसलाई ब्रह्मर्षी पदको लागि योग्य सम्भेन ।

त्यहीबेला देखि विश्वामित्रले जपतप गर्न छाडी वसिष्ठलाई विगार्ने कार्यमा तनमन लगाई जुद्न थाले । नाना तरहका दुःख र कष्ट दिने योजना बनाउन थाले । वसिष्ठको विरुद्ध थुप्रै छलकपट र षडयन्त्रहरु रच्न थाल्यो । तर केही ठोस परिणाम निस्केन । विश्वामित्रको षडयन्त्रमा परी वसिष्ठका छोराहरु पनि मरे । तर वसिष्ठ विचलित भएन । उसले द्वेषभाव नराखीकन आफ्नो धर्म पालन गरिरहे ।

विश्वामित्रले ठूलठूला ऋषि मुनिहरु समक्ष गई फेरी ब्रह्मर्षी पदवीको लागि प्रार्थना गरे, तर सबैले भने - यसबारे वसिष्ठको निर्णय नै सर्वमान्य हुने छ । उहाँको आज्ञा विना हामीले मान्यता दिन सकैनौ । फलस्वरूप विश्वामित्र निराश भए । उसको लागि ठूलो पहाड एउटा आई अगाडी छेकेको जस्तै हुन थाल्यो । त्यस पहाडलाई नपन्छाइकन अगाडि बद्न सजिलो हुने भएन । त्यसैले उसले वसिष्ठलाई हत्या गर्ने विचार गरे ।

स्वार्थवश ठूलाठूला विद्वानहरूले पनि आफ्नो कर्तव्य बिसदो रहेछ । मान र पदको लोभमा परी तपस्त्री विश्वामित्रले

यस्तो विचार गर्न सकेन - ब्रह्महत्या गरी सच्चा ब्रह्मर्थी कसरी बन्न सकिन्छ र ? उ वेलुकी आफ्नो अस्त्रशस्त्र लिई राक्षसी कार्य गर्न सरासर वसिष्ठको आश्रम पछाडी लुकिरहयो ।

पूर्णिमाको रात । जुन चम्किरहेको कारणले सबैतिर उज्यालो थियो । हरेक ठाउँमा रमाइलो देखिन्थ्यो । वसिष्ठ आफ्नी धर्मपत्नी अरुन्धतीसंग आश्रमको दैलोमा बसी रमाइलोसंग कुराकानी गरिरहेका थिए । उसलाई थाहा थिएन, पछाडी उसलाई हत्या गर्नको लागि शत्रु लुकिराखेको कुरो । वसिष्ठलाई छुराले रोपी मार्नका लागि विश्वामित्र तथार भैरहेको थियो ।

अरुन्धतीले चन्द्रमातर्फ औलाले देखाउँदै वसिष्ठलाई भनिन् - महाराज ! हेर्नुस त आज चन्द्रमा कस्तो राम्रो देखिएको । सबैतिर कति गहकिलो निर्मल जुनको प्रकाश चम्किरहेको । आजभोली कोही त्यस्तो व्यक्ति छ जुन व्यक्ति तपस्याको प्रभावले चन्द्रमाको प्रकाश भै उज्ज्वल बनिरहेको छ ?

वसिष्ठले भने- छ अरुन्धती ! एक महापुरुष छ, जसको कीर्ति चन्द्रमाको प्रकाश जस्तै विश्वमा फैलिरहेको छ । त्यो हो आजभोलीका अद्वितीय तपस्वी विश्वामित्र ।  
क्षान्ति र मैत्री —————— (७५)

अरुन्धतीले फेरि सोधिन् - यदि तपाईंको विचारमा विश्वामित्र त्यत्रो ठूलो तपस्वी हो भने उहाँलाई किन ब्रह्मर्षी न भनेको ?

बसिष्ठले उत्तर दियो - यसमा एक कारण छ । तपस्वी भएर पनि विश्वामित्रले आज सम्म पनि आफ्नो मनबाट द्वेषभाव फाल्न सकेका छैनन् । उसमा हिंसा बुद्धि, इर्ष्या र अहङ्कार थुप्रै बाँकी छन् । यी दोषहरूबाट उ मुक्त हुन सकेको छैन । धर्म शास्त्रको नियमानुसार जसको हृदय पूर्ण रूपले शुद्ध हुन्छ, त्यसले नै ब्रह्मर्षीको पदवी प्राप्त गर्नेछ । मैले यस नियमलाई बिगार्दिन । जुन दिन विश्वामित्रको मन सफा हुनेछ ( अन्तःकरण शुद्ध हुनेछ) तब मैले सत्य हृदयबाट सहर्षपूर्वक उसलाई ब्रह्मर्षी भनी स्वीकार गर्नेशु । त्यस्ता ऋषी रत्नलाई सत्कार गर्न पाएको खण्डमा मलाई अति आनन्द र सुख प्राप्त हुनेछ ।

आध्रम पछाडि लुकेर यी सबै कुराकानी सुनिरहेको विश्वामित्रको शरीर संकोच र पश्चातापले पोल्न थाल्यो । बसिष्ठले उप्रति यस्तो मैत्री र सद्भाव राख्न्ना भनेर उसले कल्पना पनि गरेको थिएन । आफुले जुन व्यक्तिलाई नाश गर्नको लागि रातदिन प्रयास गरिरहेको थियो, त्यही व्यक्ति आफ्नो साँच्चैको शुभचिन्तक र प्रशंसक बन्नपुग्यो । आफुले

आफैलाई धिक्कार्दै उसले यस्तो सोच्न थाल्यो - कहाँको महात्मा वसिष्ठ र काहाँको म जस्तो व्यक्ति (विश्वामित्र) । हामी दुईजना त आकाश र पाताल जस्तै फरक रहेछौं । मैले त्यस्तो महापुरुषलाई गर्न नहुने अत्याचार गर्न पुगें । तैपनि उहाँले म प्रति मैत्री चित्तले नै हेनुभयो । उहाँले कति पनि मन विगार्नु भएन । मेरा सबै अपराधहरु विसर्गे मेरो नै कल्याणको कुराहरु गरिराख्नु भयो । यस्तो सहनशीलता र मैत्री गुणले युक्त भएका साधु पुरुष देवताहरु विच पनि खोज्न गान्छो हुनेछ । म कत्तिको पापी र नीच रहेछु । यस्तो महात्मासंग बैरी र द्वेषी हुने व्यक्तिलाई त अवश्य पनि महापापी ठान्नु पर्छ ।

विश्वामित्रको सबै द्वेषभावहरु विस्तारै नष्ट हुँदै गए । फलाम जस्तो कठोर मन त घ्यू जस्तै परिलएर नरम बन्न पुगयो । उ त्यहाँ त्यसै चुप लागेर बस्न सकेन । त्यसैले आफ्नो हातमा रहेको शस्त्र अस्त्र सबै फालेर दुवै हात जोडी नमस्कार गर्दै वसिष्ठको सामुन्ने उभिरहयो । उसलाई देख्ने वित्तिकै वसिष्ठ महात्मा उभिदै भन्नुभयो - आउनुहोस् ब्रह्मर्षी विश्वामित्र ! तपाईंलाई स्वागत छ ।

विश्वामित्रले वसिष्ठको पाऊ ढोक्दै भने - महाराज ! मलाई तपाईंले पहिला कहिल्यै पनि ब्रह्मर्षी भन्नु क्षान्ति र मैत्री

(७७)

भएको थिएन । आज कसरी ब्रह्मर्षी भनेर मान्नुभयो तपाईंले ? म यस पदका लागि अयोग्य छु । म त तपाईंलाई मार्नका लागि आइरहेको व्यक्ति । तर तपाईंकै कुरा सुनी मेरा मनका सबै पाप नष्ट भए ।

वसिष्ठले विश्वामित्रलाई अंगाल्दै भने - विश्वामित्रजी मैले धेरै कल्पना र विचार पुन्याई अहिले तपाईंलाई ब्रह्मर्षी भनेको हुँ । आज तपाईंको मनमा उद्वोध उत्पन्न भयो । प्रजाचक्षु उत्पन्न भयो । तपाईंको अनुहारमा पवित्र तेज देखियो । तपाईंलाई देख्ने वित्तिकै मैले थाहा पाएँ, तपाईं शुद्ध हृदय लिएर मेरो समक्ष आउँदै हुनुहुन्छ । अब तपाईंको मनमा कुनै प्रकारका द्वेषभाव छैन । मन शुद्ध भयो । त्यसैले मैले तपाईंलाई ब्रह्मर्षीको रूपमा स्वागत गर्दैछु । विश्वामित्रको तपस्या सफल भयो । यो हो मैत्रीको चमत्कार ।

(अमरकथाएँ)

विश्वाभित्र वसिष्ठको पुरानो शत्रु भए जस्तै देवदत्त पनि बुद्धको पुरानो शत्रु हो । उसलाई बुद्ध पदवी दिएन भनेर देवदत्तले बुद्धको हत्या गर्न खोज्यो । नालागिरी हातीलाई रक्सी खुवाई छोडिदियो । पहाडको टुप्पाबाट ढुङ्गाले हानेर मार्न खोज्यो । तर बुद्धलाई आघात गर्न सक्ने । त्यसो गरेपनि बुद्धले देवदत्तप्रति द्वेषभाव राख्नु भएन । मैत्री चित्तले नै व्यवहार गर्नुभयो ।

## विरोध गरेर पनि राम्रो नतिजा निस्क्यो

यहाँ मैत्रीको सिलसिलामा सहनुपर्ने र चित्त दुख्ने तरिकाले भन्न नहुने कुरा बढि निस्क्यो । यसको अर्थ आफ्ना साथी र छोराछोरीहरुको चाल चलन नराम्रो भएपनि चित्त दुख्ने गरी भन्नु हुन्न भनेको चाहिं होइन । यसरी बुझ्नु ठीक छैन । आमा बुबाले आफ्ना छोरा छोरीहरुको कुवानी सुधार गर्नको लागि कडा शब्द प्रयोग गर्नु पर्ने हुन्छ, गाली गर्नु पर्ने हुन्छ यी सबै मैत्री चित्त प्रयोग गरेर नै गाली गरिने हुन् । उनीहरुलाई विगार्ने नियतले गाली गरेको त अवश्य पनि होइन । यो अर्थमा विरोध गरेर पनि अरुहरुको हीत र कल्याण नै हुन्छ भन्ने बुझिन्छ । विरोध गन्यो भन्दैमा द्वेष भाव राख्यो वा शत्रु बन्यो भनी मनमा सोच्नु ठीक छैन । हुनत विगार्ने नियतले छलकपट गर्ने व्यक्तिहरु पनि छन् ।

अब यहाँ विरोध गरेर पनि सुधार भएको विषयमा केही कुरा गराँ ।

एउटा देशमा नाम चलेको कवि एकजना थियो । उसको कवितालाई देशभरी मान्यता दिइन्थयो । सबै जसोले त्यस कविताको प्रशंसा र सम्मान गरे । यसले गरेर उसको अभिमान चढयो । भन भन ठूलो बनेर कुरा गर्नुपर्ने क्षम्भि र मैत्री

(७६)

स्वभाव उत्पन्न हुन थाल्यो उसको । उ जस्तो जान्ने सुन्ने कोही नभएको जस्तै भान पर्न थाल्यो उसलाई । तैपनि उसलाई एउटा दुःखले सतायो । सारा देशले प्रशंसा गरेतापनि उसको आफ्नै बुबाले भने उसको कविताको निन्दा गरी विरोध गर्दौ रहेछ । उसको कवितालाई र उ आफैलाई पनि आफ्नै बुबाले प्रशंसा नगरेको कारणले उसलाई उसको बुबा देखेर खूब रीस उठेको रहेछ । रीस मात्र उठेको होइन उसले आफ्नो बुबालाई मार्ने समेत विचार गरेको रहेछ । उसले आफ्नो आमालाई पनि भन्यो - “शारा देशले मलाई प्रशंसा गर्छ । तर बुबाले मात्रै मलाई विरोध गरिराखेको छ ।”

यो कुरा सुनी आमाचाहिलाई पनि चित्त दुख्यो । एकदिन आफ्ना श्रीमानलाई श्रीमतीले सोधिहालिन् - “छोराको कवितालाई किन विरोध गर्नुहुन्छ ? सबैले प्रशंसा गरिरहेका छन् । तपाईंले मात्रै विरोध गर्नुभयो ।”

कविको बुबाले भने - “ के कुरा गर्दैछौ ? तिम्रो मात्र छोरा हो र ? मेरो पनि छोरो हो नि । तिमीलाई जति माया लाग्छ मलाई पनि छोरो प्रति त्यति नै माया लाग्छ । मैले पनि छोरालाई अरुले जस्तै प्रशंसा गरी हिँडयो भने उसको अभिमान र अहंकार बढेर उ पागल बन्न वेर लाग्दैन । अहिले त छोराको खुट्टाले भुईमा टेक्न छोडि

सक्यो । यस्तो पनि ताल हो ? उसले आफैलाई ठूलो मान्छे ठारीसक्यो । मैले त उ यस्तै बेहोशीले विग्रिन्छ भनेर उसको विरोध गरिराखेको छु । उसलाई मन नपरेर विरोध गरिराखेको हो र ? ”

आफ्नो बुबालाई चक्कु प्रहार गरी हत्या गर्ने विचार ले आइरहेको छोराले आमा बुबाको कुराकानी सुनिरहयो । बुबाले उसलाई भित्री हृदयदेखि माया गरेको, मायाको वसमा परेर नै विरोध गरिरहेको कुरा सुनेपछि कविको मन पगिलयो । होश जागयो । सत्य कुरो बुझयो । आफ्नो हातको चक्कु फालेर बुबा समक्ष क्षमा माग्दै भने - “बुबा ! म भन्दै खाल्डोमा खस्न लागेको । मानिस नवनी राक्षस बन्न लागेको । अब म मानिस नै वनें । बुबाले मलाई बचाइ दिनुभयो ।”

यो घटनाले भनिरहको छ, मैत्री चित्तले विरोध गरेर पनि कल्याण र हित नै हुँदो रहेछ ।

-(बौद्ध प्रतिपदा)

## मैत्री भावना

बौद्ध साहित्यमा चित्त वलियो पार्नको लागि भावनाक्रम भन्ने थुप्रै विधिहरु उल्लेख गरिएका छन् । ती भावनाक्रमहरु मध्ये मैत्री भावना पनि एक हों । वाँदर जस्तो चञ्चल हाम्रो क्षान्ति र मैत्री

(८१)

चित्तलाई वसमा राख्ने अभ्यास क्रमलाई नै भावना भनिन्छ । हाम्रो मनमा लुकिराखेका द्वेष भावलाई नाश पार्ने उपायलाई मैत्री भावना भनिन्छ । मैत्री भनेको सबैलाई मित्र थान्ने तालिम हो ।

मैत्री भावना गर्दा पहिला आफूलाई मैत्री राखिन्छ । उदाहरणको लागि - पहिला आफू वैरी (शत्रु) नभएको, शत्रु वनाउने काम नगर्ने व्यक्ति बन्न सकोस्, द्वेष भाव नभएको व्यक्ति बन्न सकोस् निरोगी हुन सकोस्, सुखी बन्न सकोस् आदि भनी भित्री हृदय देखि कामना गरिन्छ ।

त्यस पछि आफूजस्तै अरु पनि शत्रु नभएको, शत्रु बन्ने द्वेषपूर्ण कार्य नगर्ने व्यक्ति बनोस्, निरोगी होस्, सुखी होस् आदि भन्दै भित्री हृदय देखि कामना गरिन्छ । यसरी मुखले जप गरे जस्तै मैत्री पूर्वक काम पनि गर्नु पर्दछ ।

मैत्री भावना गर्ने व्यक्तिहरूले थाहा पाइ राख्नु पर्ने तत्त्वहरू यसरी छन् ।

- १) मैत्री भावना गर्दा आफूलाई मन नपर्ने व्यक्तिहरू, शत्रुहरू, आफूलाई असाध्य मन पर्ने व्यक्तिहरू र मध्यस्थ व्यक्तिहरू आदि गरी जस्मा ४ वर्गका व्यक्तिहरूलाई सबभन्दा पहिला सम्भन्न हुँदैन अर्थात यिनीहरूलाई मैत्री राख्न हुँदैन ।

- २) श्रीमान भए आफनी श्रीमती प्रति र श्रीमती भए आफ्ना श्रीमान् प्रति पहिला मैत्री राख्न हुँदैन । मरिसकेका व्यक्तिलाई मैत्री राख्दा पनि कुनै फाइदा हुँदैन ।
- ३) आफु भन्दा माथिल्लो तहका गुरु वा आफु समानका व्यक्तिलाई छानेर सर्वप्रथम उहाँहरूलाई मैत्री भावना गर्नु पर्दछ ।
- ४) त्यसपछि आफुलाई मनपर्ने व्यक्तिहरू छानी उनीहरूलाई मैत्री भावना राख्न सक्नुपर्छ । अनि पछि मध्यस्थ व्यक्तिहरूलाई र त्यसपछि मात्र विरोधीहरूलाई मैत्री भावना गर्न सक्नु पर्छ । यो बौद्ध साहित्यमा देखाइएको मैत्री भावनाको विधि भयो ।

यहाँ सुनसान जंगलमा गई मैत्री भावना गर्नु पर्ने कुरो होइन । मानिसहरूसंग भएका इष्टा, अभिमान, कंजूसपन आदि दुर्गुणहरू हटाउनका लागि जहाँ बसेर भावना गरे पनि हुन्छ । रीसलाई सखाप पार्न सक्नु नै मैत्री भावना हो ।

सधै मैत्री भावना अभ्यास गरियो भने मैत्री चित्त बलियो हुँदै आउँछ । अनि गरिब व्यक्तिहरू दैख्ने वित्तिकै माया जाग्नेछ । उनीहरूलाई उपकार गर्ने विचार जाग्नेछ ।

क्षान्ति र मैत्री (८३)

उनीहरुको दुःख हटाउने कोशिस गर्नेछ । सुखी व्यक्तिहरु देखेर खुशी हुने बानी पर्नेछ ।

यसरी अभ्यास गर्दै लग्यो भने सानो सानो कुरामा पनि रिसाउने, भर्किने, अरुको राम्रो र सफल भएको देखी चित थाम्न मसक्ने बानी (ईर्ष्या), बदला लिने द्वेषभाव, आफुले गलत काम गरी पश्चाताप गर्ने स्वभाव आदि सबै दुर्गुणहरु हटेर जानेछ । त्यति मात्र होइन नचाहिंदा निन्दा चर्चा गर्ने बानीहरु पनि हटेर जानेछन् ।

### मैत्रीको ११ बटा फलाहरु

माथि उल्लेख गरे जस्तै मैत्रीको अभ्यास गर्न सक्यौं भने हामीलाई ११ बटा फाइदाहरु प्राप्त हुनेछन् भनी पालि (बौद्ध) साहित्यमा लेखिएका छन् ।

- (१) मैत्री चित बलियो हुने व्यक्तिको सुखपूर्वक निन्दा लाग्ने छ ।
- (२) आनन्द पूर्वक निन्दाबाट बिउँभनेछ ।
- (३) नराम्रा र डरलागदा सपना देख्दैन ।
- (४) मानिसहरुको प्रिय व्यक्ति बन्न सक्नेछ ।
- (५) अमनुष्यहरुको पनि प्रिय व्यक्ति बन्न सक्नेछ ।
- (६) देवताहरुले रक्षा गर्नेछ ।

- (७) आगो र विष आदि जस्ता विधन वाधाहरुबाट मुक्त हुन सक्नेछ ।
- (८) चित्त एकाग्र हुनलाई धेरै समय लिँदैन ।
- (९) अनुहार हँसिलो हुनेछ ।
- (१०) मरण अवस्थामा पनि बेहोश हुनेछैन ।
- (११) असल गति प्राप्त गरी ब्रह्मलोक सम्म जाने सौभाग्य प्राप्त गर्न सक्नेछ ।
- (१) सुखं सुपति (सुखपूर्वक निन्द्रा लाग्ने)

धेरै जसो व्यक्तिहरु निन्द्रामा घुर्ने, जथाभावी कराउने, मनपरि चल्दै टकियामा खुट्टा परेको पनि होश नराखी सुल्ने मानिसहरु पनि छन् । तर मैत्री चित्त भएका मानिसहरु निन्द्रामा जथाभावी चल्ने गर्दैनन् । पहिला जसरी सुतेको थियो त्यसरी नै रातभरी सुल्ने गर्छ ।

- (२) सुखं पटिबुझभति (आनन्दपूर्वक निन्द्राबाट ब्यूँभन्नेछ ) कसैकसैलाई निन्द्राबाट ब्यूँभकेर उठ्ने वित्तिकै रिंगता लाग्ने हुन्छ, कसैलाई हाई-हाई मात्र आई फेरि सुल्नु पर्ने जस्तो नरमाइलो भइरहन्छ । मैत्री चित्त बलियो भएका मानिसहरु सुतेर उढ्ने बेला क्षान्ति र मैत्री

(८५)

कंमलको फूल फुलेको जस्तो शरीर हलुका भइरहन्छ । अलिस लागेको हुँदैन ।

- (३) न पापकं सुपिनं पत्सति ( डरलागदो सपना देख्दैन) धेरैजसो मानिसहरु सुतिराख्ने वेला निन्द्रामा नै चोर, डरलागदो सर्प, बाघ, भालु देख्यो भनेर, घर आगलागी भयो भनेर डरलागदो तरिकाले सपना देख्ने गर्छ । कोही व्यक्ति त निन्द्रामा नै चिच्याएर कराउने गर्छ । मैत्री भावना बलियो भएको व्यक्तिले यसरी डरलागडो सपना देख्दैन । उ सपनामा मनपरी कराउने पनि गर्दैन ।
- (४) मनुस्त्वानं पियो होति (मानिसहरुको प्रिय बन्छ ) कुनै कुनै व्यक्तिहरुको रीस उठ्ने वेला उनीहरुको अनुहार भिमसेनको अनुहार जस्तै भइरहन्छ । उसको अनुहार हेर्ने जति सबै व्यक्तिलाई अप्रसन्न पारिरहन्छ उसले । उसको अप्रसन्न अनुहारले गरेर अरुहरुको मन पनि विग्रिने हुन्छ । तर मैत्री चित्त बलियो हुने व्यक्तिहरुको अनुहार गुलावको फुल जस्तै प्रसन्न भइरहन्छ । उसको अनुहार हेर्ने अरु व्यक्तिहरुको अनुहार समेत प्रसन्न हुन्छ । यो बानीले गरेर त्यस व्यक्तिलाई धेरैजसोले मन पराउने हुन्छ ।
- (८६) ——————  
क्षान्ति र मैत्री

(५) अमनुस्सान पियो होति (अमनुष्यहरूले पनि मनपराउँछ)

धेरै जसो ठाउँमा नाना प्रकारका अमनुष्य भय छ भनिन्छ । बुद्धकालिन समयमा पनि यस्तै कुरामा विश्वास गरिन्छ । विसाख भन्ने एक भिक्षु गाउँमा वर्षावास वसी मैत्री भावनाको अभ्यास गरिरहेको थियो वर्षावास ३ महिना नाघे पछि उ गाउँबाट फर्क्ने तरखर गरिरहेको बेलामा एक केटी (देवता) रोइरहेकी थिईन । यो देखी भिक्षु विसाखले सोधेछ - किन रोइरहनु भएको ? देवीले भनिन् - तपाईं यहाँ ३ महिना बस्नु हुँदा अमनुष्य भय, भैभगडा आदि केही हुन पाएन । एकदम उद्धण्ड र चण्ड स्वभावका मानिसहरू पनि एक आपसमा मेल मिलाप गरी शान्त पूर्वक दिन विताइ रहेका छन् । त्यसैले तपाईं यहाँबाट नफर्किनु भए वेश हुन्थ्यो । यस घटनाले मैत्री चित्त वलियो भएको व्यक्तिलाई अमनुष्यहरूले पनि मनपराउँदो रहेछ भन्ने कुरो बुझाउँछ ।

(६) देवता रक्खति ( देवताहरूले रक्षा गर्दछ )

यो घटना बुझाउनको लागि बुद्धकालिन घटना एउटा प्रस्तुत गर्दछु ।

बुद्धकालिन समयका ५०० जवान भिक्षुहरु एकपटक हिमालय तर्फ घुम्न गएका थिए । वर्षावास (चतुर्मासिको समय) बस्ने समय पनि भएको थियो । एकठाउँमा पानीको भरना पहाड, नदी आदि रमणिय वातावरण भेटिएपछि उनीहरूले त्यहिं केही दिन विताई नजिकैको करीब एक हजार जति घर भएको गाउँमा गए । त्यस गाउँका मानिसहरूले भिक्षुहरु दर्शन गर्न नपाइराखेको र धर्मदेशना सुन्न नपाइराखेकोले भिक्षुहरु देख्ने वित्तिकै रमाउँदै उनीहरूलाई ( भिक्षुहरूलाई ) स्वागत गरे । तुरुन्त वस्ने ठाउँको प्रबन्ध मिलाइदिए । थुप्रै रुखहरु भएको जंगलमा कुटीहरु बनाइदिए । भिक्षुहरु त्यहाँ बसेपछि त्यस जंगलका रुख माथि बस्ने देवताहरु सबै तल भर्नु पन्यो । उनीहरुका बच्चाहरु समेतलाई तल भूईमा राख्न पन्यो । भिक्षुहरुको गुण ती देवताहरुको गुण भन्दा पनि माथिल्लो दर्जाको भएको कारणले गर्दा देवताहरु रुख माथि वस्न नसकेको हो । ती भिक्षुहरु दुई चार दिन मात्र त्यस जंगलमा रहने होला भन्ने ठानी देवताहरु तल वस्न परेपनि सहेर बसेका थिए । तर ती भिक्षुहरु सबै एक ठाउँमा जम्मा भई तिन महिना सम्म राम्ररी शील पालन र

ध्यान भावना गरी क्लेश ( नरास्रा कुभावहरु) हटाई  
जान लाभ गरौ” भन्ने विषयमा सल्लाह भयो ।  
यस्तो कुराकानी भएको ती देवताहरूले सुनेछ र ती  
देवताहरु विच “यी भिक्षुहरु त महिनौ महिना सम्म  
यहिं रहने भएछन् । अब हामीलाई तकलिफ हुने  
भयो । अब यी भिक्षुहरूलाई तसाएरै भएपनि यहाँबाट  
भगाउनु पन्यो । ” भनी सल्लाह भयो ।

स्थानिय उपासक उपासिकाहरूले भिक्षुहरूलाई चाहिने  
ज्ञति खाद्य पदार्थ र आवश्यक व्यवस्थाहरु मिलाई  
दिए । तर राती राती डरलागडो तरिकाले तसाउन  
आउने, डरलागडो शब्द सुनिने, दुर्गन्धहरु सुँधनु पन्ने  
आदि कारणले गर्दा भिक्षुहरूलाई शान्ति भएन ।  
भिक्षुहरु पनि नयाँ परेकोले उनीहरूको मन कमजोड  
खालको थियो । त्यसैले उनीहरु तर्से । कलस्वरूप  
उनीहरु दुब्लाउँदै गए । राती यसरी तसाउन आउने  
कुरो उनीहरूले कसैलाई भनेनन् । तसिएर मात्र  
वसे । भिक्षुहरु दुब्लाउँदै गएको देखी जेठो र प्रमुख  
महास्थविर भिक्षुले सबै भिक्षुहरु जम्मा गरी सोधे-  
किन तिमीहरूलाई यहाँ के अनुकूल मिलेन ? खाने  
पिउने प्रबन्ध त रास्ररी नै मिलि रहेको छ । तर  
तिमीहरु सबै किन यसरी दुब्लाउँदै गएको ?

अनि भिक्षुहरूले उनीहरूलाई घटिरहेको घटना बारे विस्तारै वर्णन गर्दै ल्याए । कसैले भने - राती डरलागडो शब्दहरू सुनिन्छ । डरलागदा दृष्ट्यहरू देखिन्छन् । फेरी सहनै नसक्ने दुर्गन्धहरूले भरेको हावा आउने गर्थ । यसले गर्दा हाम्रो मनमा शान्ति छैन । यी कारणहरूले गर्दा राती निन्द्रा नै लाग्दैन । तर लाजको कारणले हामीले कसैलाई पनि यस घटना विषयमा बताएका छैनौं ।

प्रमुख भिक्षुले भने “त्यसो भए यो ठाउँ वर्षावास बस्न अनुकूल छैन । हामी सबै यहाँबाट फर्कौं ।” सबै जना जेतवन विहारमा फर्के ।

यो देखेर भगवान बुद्धले उनीहरूलाई सोध्नु भयो - “तिमीहरू वर्षावास बस्ने भनी गाउँमा गएका थियौ । किन फर्क्यौ ? वर्षावासको समयमा त्यसरी हिंडडुल गरिरहनु हुँदैन ।”

भिक्षुहरूले भगवान बुद्ध समक्ष सबै कारणहरू खुलस्त बताए । भगवान बुद्धले विचार गरेर भन्नु भयो - तिमीहरूलाई त्यस स्थान बाहेक अर्को स्थान अनुकूल छैन । तिमीहरूसंग मैत्री चित्त बलियो छैन । मन पनि कमजोर छ तिमीहरूको यही कारणले गर्दा तिमीहरू त्यहाँ बस्न सकेनौ । त्यसैले

(९०) ————— क्षान्ति र मैत्री

तिमीहरु सबैले आ-आफ्ना मन बलियो पार्न मैत्री भावना गर्नु । मैत्री चित्त बलियो पार्नु । बेलुकी पछ सधैं तिमीहरु एक स्थानमा जम्मा भई मन शुद्ध पार्दै मैत्री सूत्र पाठ गर्नु । मैत्री भावना पनि गर्नु । यति गरेपछि तिमीहरुलाई केही पनि हुँदैन । मन काथर हुनैछैन ।

भिक्षुहरु सबै बुद्धको आज्ञानुसार त्यहिं गई विधिपूर्वक मैत्री भावना गरे । मन शुद्ध र बलियो बनाए । त्यहिबेला देखि कसैलाई केही पनि भएन । देवताहरु र अरुले पनि उनीहरुलाई मान सम्मान पूर्वक रक्षा गरे भन्ने कथन छ । (आजभोली मात्र देवताहरु कतै टाढा गएर बसेको हो कि कुन्ति )

(७) नास्स अगिग वा विसं वा सत्थं वा कमति (आगो, विष र शस्त्रले छुँदैन)

मैत्री चित्त बलियो हुने व्यक्तिलाई आगो र विषले छुँदैन । पुस्तकमा उल्लेखित घटनाहरु अनुसार उत्तरा भन्ने उपासिकालाई उम्लिरहेको घ्यूले पोलेन, संयुक्तभाणक चूलसिव भिक्षुलाई आगोले छोएन, संकिच्च श्रामणेरलाई शरीरमा हथियारले छोएन भनिएको छ । मैत्री चित्त बलियो हुने व्यक्तिको शरीरमा आगो, विष, शस्त्र प्रहार गरेपनि पीडा, क्षान्ति र मैत्री

(११)

कष्ट हुँदैन अर्थात् त्यसले सहन सक्ने गुण वृद्धि गर्न सक्छ ।  
यहाँ उत्तरा उपासिकाको घटना प्रस्तुत गर्दैछु ।

उत्तरा नाम गरेकी उपासिका राजागृह नगरका पूर्णक सेंठकी छोरी थिइन् । ती केटी भगवान बुद्धको उपदेश सुनी आफनो व्यवहार सुधारी स्रोतापन्न ज्ञान प्राप्त गर्न सफल भएकी थिइन् । अर्थात् उनी ज्ञानको एक तह पार गर्न सफल भइसकेकी थिइन् । उनीमा अन्धविश्वास थिएन । म र मेरो भनी आशक्त हुने भावना पनि हटाइसकेकी थिइन् । त्यति मात्र होइन नचाहिंदा शंका उपशंकाहरु पनि हटाइसकेकी थिइन । ती केटी जवान भइसकेपछि उनीलाई राजगृहका एक महाजनको छोरोसंग विवाह गरिदिए । त्यस महाजन भने अबौद्ध रहेछ । उत्तरा भने बुद्धशिक्षाको अनुयायी मात्र होइन स्रोतापन्न भएकी हुँदा अचल श्रद्धा सम्पन्न, भएकी र बुद्ध धर्म र संघको गुण सम्भी, उपदेश सुनी दान दिई गुण धर्म पूरा गर्नु पर्ने केटी थिइन् । विचार धारा नमिलेको कारणले उत्तरालाई मनमा दुःख अनुभव भयो । जीवन नरमाइलो भयो । त्यसैले त्यस उपासिकाले आफ्नो बुबालाई चिट्ठी लेखीछ - “मेरो प्यारो बुबा ! मलाई कस्तो ठाउँमा दिइ पठाउनु भएको ? यहाँ आएदेखि भगवान बुद्ध र भिक्षुहरुको दर्शन गर्न पाएकी छैन मैले । धर्म देशना सुन्ने मौका पाइन । दान प्रदान गर्ने कार्य त कता कता । वह

(९२)—————  
क्षान्ति र मैत्री

मलाई कतै बौद्धहरुको घरमा दासीको रूपमा राखिदिएको भए राम्रो हुने थियो । त्यहाँ भए धर्म कर्म त गर्न पाइन्थ्यो ।

बुबा चाहि आफ्नी छोरीको चिट्ठी पढी धेरै चित दुखाएर वसे । बुबाचाहिले १५ हजार रुपैया साथमा राखी छोरीलाई पत्र पठाए । पत्र यसरी लेखेको थियो - “छोरी ! कुरो बुझ्ने । तिमीलाई १५ हजार रुपैया दिएर पठाएको छु । सिरिमा भन्ने एक राम्री वेश्या छिन् । जसले दिनको तलब एकहजार लिने गर्छिन् । यो १५ हजार रुपैयाँ त्यस केटीलाई दिई तिम्रो स्थानमा उनीलाई राखी १५ दिनसम्म तिम्रो श्रीमानको सेवा गर्ने काम दिनु । तिमीले १५ दिन सम्म भिक्षुहरुलाई दान प्रदान गरी धर्म कर्म गर्नु ।”

बुबाको दयापूर्ण चिट्ठी र रुपैया पाई खुशी भइरहेकी उत्तराले सिरिमा भन्ने गणिका ( वेश्या ) कहाँ गई भनिन् - साथी सिरीमा । यो १५ हजार रुपैया तिमीले लिनु र १५ दिनको लागि मेरो श्रीमानको आवश्यक सेवा गरिदिनु । म १५ दिनसम्म धर्म कर्म गर्ने कार्यमा लाग्दैछु । सिरिमा वेश्याले यो कुरा स्वीकार गरिन् । उत्तराले उनीलाई साथमा लिई सरासर आफ्नो श्रीमान समक्ष गईन् । श्रीमानले सोधे - “ती को हुन ? कस्ती राम्री केटी ?” उत्तराले भनिन - १५ दिनको लागि मेरो स्थानमा वसी तपाईंको सेवा गर्छिन् । यिनले तपाईंको भरपुर क्षान्ति र मैत्री

(९३)

सेवा गर्नेछिन् । श्रीमानले सोधे - तिमी कहाँ जाने त ? उत्तरा - १५ दिन सम्म धर्म गर्ने इच्छा राखेकी छु । यहीं बसेर दान दिने र धर्मदेशना पनि सुन्ने गर्नु । श्रीमान् चाहिंले सिरीमा गणिकालाई नियालेर हेर्न थाले । मनपञ्चो उसलाई मनमनले खूब राम्री केटी ठान्यो होला । खुशी हुँदै सिरीमालाई स्वीकारे उनले ।

त्यस दिन देखि उत्तरा उपासिका खूब व्यस्त रहिन् । दान प्रदान गर्ने सामान, भोजन गराउने सामान आदि सबै जुटाउने तरखरस्ता लागिन् उनी । आफ्ना साथीहरूलाई पनि यस्तो गर्नु उस्तो गर्नु भन्दै अन्हाउन थालिन् । खूब खुशी थिइन् उनी । भिक्षुहरूलाई पनि निमन्त्रणा गरी भोजन खुवाउन थालिन् ।

एक दिन श्रीमान् चाहिंले उत्तरा के गरिरहेकी होलिन् भनेर हेर्दा उत्तराको अनुहारमा कालो दाग लागिरहेको, टाउको भरि खरानी छरिएको, लगाइराखेको लुगा पनि अस्तव्यस्त रहेको देख्यो । यसरी फुर्सद नै नपाउने गरी हस्यांग फस्यांग गर्दै हिंडीरहेकी उत्तरालाई देखेर उनको लोगनेले विचार गरे - मूर्ख आइमाई, आनन्दपूर्वक वसी मोज गर्न छाडी चाहिंदो नचाहिंदो दुःख गरेर काम

(१४) ————— क्षान्ति र मैत्री

मर्देछिन् । अनुहारमा कालो मोसो लागेको पनि होश नगरी त्यस्ता भिक्षुहरूलाई भोजन खुवाउन दौडिरहेकी भन्दै फिसिक्क हाँसे ।

सिरिमा गणिकाले उनीले सेवा गरिराखेकी पुरुष किन हाँस्यो होला भनी यसो हेरेको त उत्तरालाई देखिन् । सिरीमा वेश्याले आफू महाजनको घरमा भोजले बसिराखेको र १५ दिनको लागि आफूले १५ हजार रकम लिई आइरहेको भन्ने कुरो पनि विर्सेछ । वेहोशमा उत्तरासंग इर्ष्या गर्न पुगिन् । उनीले विचार गरिन् “म भइकन मेरै अगाडि उत्तरालाई हेरी उनको श्रीमान् हाँसेको उनीलाई मैले ठीक गर्न जानेको छु, पर्ख भन्दै सरासर भान्छामा गई तताइराखेको घ्य लिई उत्तरा भएको तर्फ बढिन् । उत्तराले थाहा पाइन्, उनी नराप्त्रो चित्तले अगाडि बढिरहिन् भन्ने कुरो । तैपनि उत्तराले मनमा राखिन्- त्यस सिरिमाले गरेर मैले दान दिन पाएँ, धर्म गर्न पाएँ । मप्रति उसको उपकार छ । यति मनमा राखी सिरिमा प्रति उत्तराले मैत्री चित्त राखी चुपलागेर बसिरहिन् । सिरिमा आई उत्तराको टाउकोमा उम्लीरहको घ्य खन्याइदिइन् । उत्तराले चुपचाप सहेर बसिन् । उनीले केही प्रतिक्रिया जनाइनन् ।

सिरिमाले विचार गरिन् - यो ध्यू चीसो परेछ भन्दै  
 फेरि अर्को ध्यू उमालिरहेको भाँडो नै ल्याई उत्तरा तर्फ  
 दौडिरहेकै अवस्थामा भान्छामा काम गरिरहेका महिलाहरु  
 मिलि- तं हाम्री मालिकनीलाई उम्लिरहेको ध्यू खनाउन  
 आउने होइन ? तं त बैश्या होस् । सधैः यहाँ वस्ने भन्थानेको  
 हो कि क्या हो ? १५ दिनको लागि आएर हाम्री मालिकनीको  
 श्रीमान्लाई खोस्न खोजेको होइन ? भन्दै हात र खुत्ता  
 समाती भुईमा पछारिदिए । पिट्न सम्म पिटे पनि ।  
 उत्तराले यो घटना देख्ने वित्तिकै उनीलाई त्यसो नगराउन  
 रोक्न खोजे तर सकिनन् । केही नलागे पछि सिरिमाको  
 शरिरमा आफु लेटेर छेकिन् । सिरीमालाई पनि यसरी  
 नचाहिंदो काम गरेकोमा गाली गरिन् । फेरि सिरिमाले  
 उपकार गरेकोले धर्म गर्न पाएकोमा सिरिमा प्रति कृतज्ञता  
 पनि पोखिन् ।

सिरिमाले विचार गरिन् - मैले त्यस्तो उम्लेको ध्यू  
 उत्तराको टाउकोमा खन्याउँदा पनि उनी म देखेर  
 रिसाइनन् । उल्टो मलाई नै बचाउँदै सेवा गरिन् । मैले  
 नराम्रो काम गर्न युर्ग । मैले त क्षमा मारनु पर्छ अब भन्दै  
 उनीले उत्तरा समक्ष क्षमा मारन् पुगिन् ।

उत्तराले भनिन् - म त पिता भएकी छोरी हुँ ।

मेरो बुबाले क्षमा गरिदिए मात्र तिमीलाई क्षमा हुनेछ । यति भने पछि सिरिमाले भनिन् - तपाईंको बुबा पूर्ण सेठ होइन ? म उहाँ समक्ष गई क्षमा माग्नेछु । उत्तराले भनिन् - पूर्णक भन्ने बुबा त संसार लामो पार्नको लागि जन्म दिनु हुने बुबा हुनुहुन्छ । तर मैले भनेको बुबा त संसार छोटो पार्नको लागि ज्ञान दिनुहुने बुबा भगवान बुद्ध हुनुहुन्छ ।

सिरिमाले भनिन् - भगवान बुद्धलाई मैले चिन्दिन । फेरि म जस्तो पापीनी बुद्धको अगाडि कसरी जान सक्छु र ?

उत्तराले भनिन् - उहाँ भोली यहिं भोजनको लागि आउनु हुनेछ । त्यसबेला मैले उहाँ समक्ष तिम्रो परिचय गराई दिनेछु । बुद्धले कसैलाई पापी भनेर घृणा गर्नु हुन् । पाप कर्मलाई मात्र घृणा गर्नुहुन्छ । त्यसैले मैले तिमी देखेर नरिसाई मैत्री पूर्वक सहन सकेको हुँ ।

भोलीपल्ट भगवान बुद्ध भिक्षुहरूको साथ उत्तराको घरमा भोजनको लागि आउनु भयो । उत्तराले सिरिमालाई उहाँको अगाडि राख्नु भयो । सिरिमाले बुद्ध समक्ष क्षमा मागिन् । बुद्धले कारण सोध्नु भएपछि सबै कुरा वृत्तान्त सुनाइन् ।

गौतम बुद्धले उत्तरासंग सोधनु भयो - यो घटना के साँच्चिको हो ? उत्तराले जवाफ दिइन् - हो । बुद्धले फेरि सोधनु भयो - तिमीलाई उम्लिरहेको घ्यूले खन्याउँदा तिमीले के मनमा राख्याँ त ? उत्तराले भनिन् - सिरिमा मेरी उपकारी हुन । उनीले गर्दा मैले दान दिई धर्म कार्य गर्न पाएँ । धर्मदेशना सुन्न पाएँ । यति मनमा राखी मैले उनी प्रति रीस उठाइन । मैले यसरी अधिष्ठान पनि गरेँ - यदि ममा सिरिमा प्रति क्रोध भएमा उनीले खन्याएको घ्यूले पोलोस् । होइन भने नपोलोस् भनी मैत्री चित्त बलियो बनाएँ । साँच्चिकै मलाई केही पनि भएन । भगवान बुद्धले उत्तरालाई साधुवाद ( धन्यवाद, प्रशंसा ) दिनुभई धर्मदेशना गर्नु भयो ।

यो घटना आजभोलीका नयाँ विचारधारा लिएका व्यक्तिहरूलाई कस्तो कस्तो अनौथो पनि लाग्न सक्छ । यहाँ विचार गरी बुझ्नु पर्ने कुरो के छ भने - शत्रुता बढाई अशान्ति गर्नु राम्रो छ कि शत्रुता हटाई मित्रता ल्याई शान्त बातावरण कायम गर्नु राम्रो हुनेछ ? मैत्री चित्तले शत्रुको हृदय परिवर्तन गर्नु पर्ने आजको युगको माग हो ।

हिन्दुस्तान र पाकिस्तानको विच दौत्य सम्बन्ध राखी मित्रता कायम भएको समाचार र भारत र चीन  
(९८) क्षान्ति र मैत्री

विच्च फेरि राजदूत आदान प्रदान गरी मित्रता सम्बन्ध भएको समाचारले धेरैजसो मानिस खुशी भएका छन् । मैत्री शान्ति स्थापना गर्नका लागि यथेष्ट मसला जस्तो भएको कुरो सबैलाई थाहा छ । वैरले वैर कहिल्यै शान्त हुँदैन भन्ने बुद्धको कथन आज साकार हुँदै आइरहेको छ ।

(८) तुवटं चित्तं समाधियति (चाँडै चित्त स्थिर हुन्छ )

मैत्रीपूर्ण चित्त स्थिर हुन्छ । शोक र डाह हुने छैन ।

शान्त र मैत्रीपूर्ण जीवन विताउनका लागि मैत्रीपूर्ण चित्त चाहिन्छ । द्वेष भाव सहितको चित्त कहिले पनि स्थिर रहैन्दैन । निश्चिन्त भएर रहन सक्दैन । राम्ररी निदाउन सक्दैन । कल्पना मात्र भइ रहनेछ । मैत्रीपूर्ण चित्त एकाग्र हुन्छ । मैत्री चित्त बलियो पार्न सके शरीरमा प्रकोप भइरहेका धातु पनि शान्त भएर शरीर हलुका भएर जान्छ । अनि मानसिक र शारीरिक सुख प्राप्त हुनेछ ।

(९) मुख वण्णो विष्पसीदति ( अनुहार तेजिलो र हँसिलो हुनेछ )

मैत्री चित्त बलियो भयो भने मन आनन्द भई अनुहार संधै हँसिलो हुनेछ । अनुहारमा अनौठो तेज हुनेछ । मन फक्रिएन भने अनुहार पनि फक्रिदैन । मनमा हाँस्न मन नलागीकन मुख मात्र हाँसे पनि त्यति खुलेर हाँस्न क्षान्ति र मैत्री

(११)

सकिंदैन । नक्कलि हाँसो मात्र हाँसिन्छ । आँखाले सिधा हेर्न सक्दैन । मैत्री चित्त भए मात्र अनुहारको रूप राम्रो भई प्रतिभा प्रस्फुरन हुनेछ ।

(१०) असम्मुल्हो कालं करोति ( मरण अवस्थामा वेहोश हुँदैन )

धेरैजसो व्यक्ति मरणावस्थामा वेहोश हुन्छन् । अनि आफुले पहिला गरिराखेका राम्रा कार्यहरु पनि सम्भन्न सक्दैनन् । त्यसैले छटपटाइ रहन्छन् । के गतिमा पर्ने होला भन्दै कल्पना गरी डराउनु पर्ने हुन्छ । मैत्री चित्त बलियो हुने व्यक्तिहरु मरणावस्थामा वेहोश हुँदैनन् ।

(११) उत्तरि अप्पटि विज्ञभन्तो ब्रह्मलोकपगो होति ( ब्रह्मलोक पुगिन्छ )

मैत्री समापत्ति उत्पन्न भयो भने ब्रह्मलोक पुगिन्छ भनिएको छ ।

यी ११ वटा मैत्री भावना गर्दा प्राप्त हुने फलहरु बौद्ध साहित्यमा उल्लेख भए अनुसार यहाँ प्रस्तुत गरें ।

मुख्य कुरो त आफुलाई सुख मन परे जस्तै अरुको पनि सुख चाहनु नै मैत्री चिन्तन हो अथवा मैत्री भावना हो । इष्टालु र रिसाहा व्यक्तिहरुले मैत्री भावना गर्न सक्दैनन् ।

(१००) ————— क्षान्ति र मैत्री

त्यसै वैरभाव र ईर्ष्या भएका मानिसहरूसंग मित्रता र  
मैत्री चित्त बलियो हुँदैन । तर बुझ जहाँ रहनु भए पनि  
उहाँको मैत्री बलियो छ । त्यसैले देवदत्त, अंगुलिमाल र  
आलवक राक्षस आदिले बुद्धलाई केही विघ्नपार्न सकेनन् ।  
मैत्रीले दानवको मन पगाली मानव हृदय बनाइदिन सकछ ।  
मैत्री चित्त बलियो पार्न मुखमा राम राम बगलीमा छुरा  
बन्न हुँदैन । यही हो मैत्री चित्त ।



## धर्मकीर्ति प्रकाशन

(ने पाल भाषा)

- |                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| १. महासतिपद ठान सूत्र             | ४०. श्रमण नारद                                       |
| २. बुद्धया भिन्नगु विपाक          | ४१. उखानया बाखं पुचः                                 |
| ३. अभिधर्म (भाग-१)                | ४२. पालिभाष अवतरण (भाग-१)                            |
| ४. ऋद्धि प्रातिहार्य              | ४३. न्हापायाम्ह गुरुसु ? (दि.स.)                     |
| ५. वासे दत्तिथे री                | ४४. पालि प्रवे श (भाग-१)                             |
| ६. यःस्त महाचाय्                  | ४५. पालि प्रवे श (भाग-२)                             |
| ७. पञ्चनीवरण                      | ४६. चमत्कार  |
| ८. भावना                          | ४७. बाखं (भाग-४)                                     |
| ९. एकताया ताः चा                  | ४८. राहु लयात उपदे श                                 |
| १०. प्रेमच्छु ज्ञी                | ४९. अभिधर्म  |
| ११. विरल्न गुण स्मरण              | (चित्तकाण्ड छगु या संक्षिप्त परिचय)                  |
| १२. बुद्ध पूजा विधि (प्र.सं.)     | ५०. मणिचूड जातक                                      |
| १३. मैत्री भावना                  | ५१. महाजनक जातक                                      |
| १४. कर्तव्य (प्र.सं.)             | ५२. गुही विनय (त्.सं.)                               |
| १५. मिखा                          | ५३. चरित्र पुचः (भाग-२)                              |
| १६. परित्राण                      | ५४. बौद्ध ध्यान (भाग-२)                              |
| १७. हृदय परिवर्तन                 | ५५. शान्तिया त्वाथः                                  |
| १८. बुद्धया अन्तिम यात्रा (भाग-१) | ५६. बुद्ध व शिक्षा (ख)                               |
| १९. बुद्धया अन्तिम यात्रा (भाग-२) | ५७. विश्व धर्म प्रचार दे शना (भाग-२)                 |
| २०. कर्म                          | ५८. जातक माला (भाग-१)                                |
| २१. बाखं (भाग-१)                  | ५९. विरल्न वन्दना व सूत्र पुचः                       |
| २२. बौद्ध ध्यान (भाग - १)         | ६०. चरित्र पुचः (भाग-२)                              |
| २३. बो घिसत्व                     | ६१. विरल्न वन्दना व पञ्चशीलया फलाफल                  |
| २४. शाक्यमुनि बुद्ध               | ६२. लुम्बनी विपस्सना                                 |
| २५. अनन्तलक्षण सु त               | ६३. विश्व धर्म प्रचार दे शना (भाग-१)                 |
| २६. मति भिंसा गति भिनि            | ६४. यो गीया चिट्ठी                                   |
| २७. अहिसाया विजय                  | ६५. संक्षिप्त बुद्ध जीवनी                            |
| २८. बाखं (भाग-२)                  | ६६. बुद्ध धर्म                                       |
| २९. महास्वप्न जातक (प्र.सं.)      | ६७. जातक बाखं  |
| ३०. लक्ष्मी चो                    | ६८. जातक माला (भाग-२)                                |
| ३१. अभिधर्म (भाग-२)               | ६९. सर्वज्ञ (भाग-१)                                  |
| ३२. बाखंया फल (भाग-१)             | ७०. पालि प्रवे श (भाग - १,२)                         |
| ३३. बाखंया फल (भाग-२)             | ७१. किशा गौतमी                                       |
| ३४. क्षान्ति व मैत्री             | ७२. जप पाठ व ध्यान                                   |
| ३५. प्रार्थना संग्रह              | ७३. धर्म मसीनि                                       |
| ३६. बाखं (भाग-२) (दि.स.)          | ७४. ते मिय जातक                                      |
| ३७. प्रौढ बौद्ध कक्षा             | ७५. विरल्न गुण लुम्के ज्ञानया मिखा चाये के (प्र.सं.) |
| ३८. मूर्खम्ह पासा मज्यू           | ७६. धम्मपद (श्लो कवद्द)                              |
| ३९. बुद्धया अर्थनीति              | ७७. बाखं (भाग-१)                                     |

## धर्मकीर्ति प्रकाशन

(नेपाल भाषा)

- |  |  |
|--|--|
| ७८. सप्तरत्न धन  | ११४. निर्वाण (रचना संग्रह)                           |
| ७९. सर्वज्ञ (भाग-२)  | ११५. विरत्न गुण लुम्के ज्ञानया मिखा चायेक (द्वि.सं.) |
| ८०. दान  | ११६. पालिभाषा अवतरण (भाग-२)                          |
| ८१. विम्मिक सुत्त  | ११७. दीघार्थ् ज्वीमा                                 |
| ८२. मध्यम मार्ग  | ११८. न्हूगु विरत्न बन्दना व धम्मपद                   |
| ८३. महासिनाद सुत्त   | ११९. मनूतयगु पह:                                     |
| ८४. भिम्मह काय् व महाय                                       | १२०. संस्कृति  |
| ८५. भिक्षु जीवन  | १२१. कर्तव्य (द्वि.सं.)                              |
| ८६. समर्थं व विपश्यना संक्षिप्त भावना विधि                   | १२२. विशेष महं मफैवले पाठ यायेगु परित्राण            |
| ८७. महानारद जातक   | १२३. बुद्ध्या करुणा व ब्रह्मदण्ड                     |
| ८८. भिम्मह मचा   | १२४. विरकुशया बाह्व                                  |
| ८९. विवेक बुद्धि   | १२५. विरत्न बन्दना व परित्राण                        |
| ९०. भग्न लाइम्ह लाखे   | १२६. धम्मचक्रपवत्तन सुत्त (द्वि.सं.)                 |
| ९१. बुद्ध पूजा विधि (भाग-१)                                  | १२७. पटठानपालि                                       |
| ९२. स्वास्थ्य लाभ  | १२८. कर्म व कर्मफल                                   |
| ९३. शिक्षा (भाग-१)   | १२९. शिक्षा (भाग-५)                                  |
| ९४. शिक्षा (भाग-२)   | १३०. धर्मया ज्ञान (भाग-२)                            |
| ९५. दृष्टि व तृष्णा  | १३१. संक्षिप्त बुद्ध वंश (भाग-१)                     |
| ९६. विपश्यना ध्यान   | १३२. संक्षिप्त बुद्ध वंश (भाग-२)                     |
| ९७. सतिपट्ठान भावना  | १३३. अभिधर्म द्वि.सं. (भाग-२)                        |
| ९८. बाह्व (भाग-६)  | १३४. अभिधर्म पालि                                    |
| ९९. धम्मचक्रपवत्तन सुत्तं (प्र.सं.)                          | १३५. न्हापांयाम्ह गुरु सु ? (द्वि.सं.)               |
| १००. गौतम बुद्ध  | १३६. अनन्तलक्षण सुत्त (द्वि.सं.)                     |
| १०१. नेपालय् २५ दै जिगु लुमन्ति                              | १३७. बुद्धपूजा, धम्मपद व ज्ञानमाला (प्र.सं.)         |
| १०२. बुद्ध व शिक्षा (क)                                      | १३८. विरत्न बन्दना व परित्राण (द्वि.सं.)             |
| १०३. शिक्षा (भाग-३)  | १३९. धम्मचक्रपवत्तन सुत्त                            |
| १०४. शिक्षा (भाग-४)  | १४०. बुद्ध बन्दना विधि व बुद्ध्या फिनिगू विपाक       |
| १०५. महा स्वप्न जातक (द्वि.सं.)                              | १४१. मनूतयगुपह (द्वि.सं.)                            |
| १०६. धम्मपद व्याख्या (भाग-१)                                 | १४२. प्रौढ बौद्ध कक्षा (द्वि.सं.)                    |
| १०७. धम्मपदया बाह्व  | १४३. न्हापांयाम्ह गुरु सु ? व अमल्यगु धन             |
| १०८. अभिधर्म (भाग-२) (द्वि.सं.)                              | १४४. बौद्ध स्तुती पुच:                               |
| १०९. संसारया स्वापू  | १४५. तिरतन बन्दना परित्त सुत्त                       |
| ११०. धम्मपद (मुल पालि सहित नेपाल<br>भाषाय् अनुवाद) (पाँ.सं.) | १४६. विरत्न बन्दना व परित्राण (च.सं.)                |
| १११. आदर्श बौद्ध महिलापि                                     | १४७. सुत्र पुच:                                      |
| ११२. बौद्ध नैतिक शिक्षा (भाग-१)                              | १४८. शाक्यमुनि बुद्ध (द्वि.सं.)                      |
| ११३. वेस्सन्तर जातक  | १४९. तृष्णा (द्वि.सं.)                               |
|  | १५०. विरत्न बन्दना व परित्राण                        |

**थाकू: अङ्गपूर्ण अफसेट प्रिन्टर्स, कमलाक्षी, यै, फोन ल्या: ८-२३१३५५५**