

# मानसिक शान्ति

(लेख संग्रह)

लेखक प्रो. लालजीराम शुक्ल

र

## जीवनयात्रामा दार्शनिक दृष्टिहरु

लेखक डा. भदन्त शान्ति शास्त्री



संकलन, सम्पादनकर्ता (हिन्दी)

रत्नसुन्दर शाक्य "परियत्ति सद्धम्मपालक"

नेपाली अनुवादक

अनुपा बजिमय

# मानसिक शान्ति

(लेख संग्रह)

लेखक प्रो. लालजीराम शुक्ल

र

## जीवनयात्रामा दार्शनिक दृष्टिहरू

लेखक डा. भदन्त शान्ति शास्त्री

संकलन, सम्पादनकर्ता (हिन्दी)

रत्नसुन्दर शाक्य “परियत्ति सद्धम्मपालक”

नेपाली अनुवादक

अनुपा बजिमय

प्रकाशक  
एनी पन्त  
अंशुल पन्त

प्रथम संस्करण: २०७९

बुद्ध सम्वत् २५६५

वि.सं. २०७९

इ.सं. २०२२

प्रति : ५००

मूल्य : रू ५०१-



मुद्रण : लिङ्क प्रिन्टर्स

काठमाण्डौ, नेपाल

फोन: ५३५२९९४

## दुई शब्द

महाबोधि सभा, सारनाथबाट बु.सं. २४७९ (सन् १९३५) देखि निरन्तर प्रकाशित “धर्मदूत” मासिक पत्रिकामा प्रकाशित हुदै आएको प्रो. लालजीराम शुक्लका रचनाहरूबाट प्रभावित भई उहाँका ८ वटा लेखहरू सम्पादन गरिएको आफूद्वारा सम्पादित (हिन्दी मै) पुस्तक “मानसिक शान्ति” लाई हाल आएर (२५ वर्ष पछि) नेपालीभाषामा अनुवाद गरी प्रकाशित गरिएकोमा अनुपा बजिमय बहिनी प्रति कृतज्ञ छु ।

प्रो. लालजीराम शुक्ल - २० औं शताब्दीको मध्यका काशी - हिन्दू विश्वविद्यालयका मनोविज्ञान विषयका एक सफल अध्यापक थिए । उहाँले बाल मनोविज्ञान, सरल मनोविज्ञान, शिक्षा मनोविज्ञान, नवीन मनोविज्ञान और शिक्षा, मनोवैज्ञानिक अनुभव, मानसिक आरोग्य, मानसिक चिकित्सा (४४५ पृष्ठको ठूलो ग्रन्थ) को साथै अंग्रेजीमा **Elements of Educational Psychology, Groundwork of Psychology** नामक कैयौं कृतिहरू रचना गरी प्रकाशित गरिएका छन् ।

यस पंक्तिका लेखकले उहाँका रचनाहरूमा पाउने असंख्य हृदयग्राही उद्गार (वाक्यांस) हरूबाट प्रभावित भई सो पुस्तक (मानसिक शान्ति) सम्पादन गरेको थिए । सोहि अनुरूपको प्रभाव अनुपा बजिमय बहिनीलाई पनि भएर नै होला, उहाँले पुस्तक नेपाली पाठकहरूलाई पनि प्रभावित तुल्याउने हेतु नेपालीभाषामा अनुवाद गरी प्रकाशित समेत गर्नुभयो ।

यसैमा उहाँले भारतको बंगाल - बोलपुर स्थित विश्वभारती विश्वविद्यालयका तत्कालीन (२० औं शताब्दीको मध्य) एक संस्कृत अध्यापक हुनुभएका डा.भदन्त शान्ति शास्त्रीको एक रचना “जीवनयात्रा में दार्शनिक दृष्टियाँ” लाई पनि नेपाली भाषामा अनुवाद गरी समावेश गर्नुभएकोमा थप प्रसन्नतामा छु ।

आशा छ, अनुपा बजिमय बहिनीले जस्तै बौद्ध स्नातकोत्तर उपाधि हासिल गरिसकेका अन्य दाजुभाई-दिदीबहिनीहरूले पनि बुद्ध धर्मको विभिन्न विषयहरूमा एक एक क्षेत्रमा विशेष रूपले आफ्नो रूचि अनुरूप लागि सो विषयमा प्रगति गर्दै लगेमा सो कार्य “बहुजन हिताय-बहुजन सुखाय” अनुरूपको गतिविधि हुन जाने यथार्थता स्वीकार गर्नुहुनेछ । अस्तु

१९ भाद्र २०७९

नागपोखरी, भक्तपुर

रत्नसुन्दर शाक्य

संकलनकर्ता तथा सम्पादक, हिन्दी संस्करण

## आफ्नो भनाई

भारतीय महाबोधि सभा, सारनाथबाट बु.सं. २४७९ (सन् १९३५) देखि निरन्तर प्रकाशित हुने हिन्दी मासिक मुखपत्र “धर्मदूत” मासिक पत्रिकामा बौद्धधर्म, कला, संस्कृति, साहित्य, पुरातत्व आदि सम्बन्धी लेख प्रकाशित हुन्छ ।

“धर्मदूत” मासिक पत्रिकामा काशी-हिन्दू विश्वविद्यालयका मनोविज्ञान विषयका प्रोफेसर प्रो. लालजीराम शुक्लका प्रकाशित धेरै लेखहरूमध्ये सन् १९४९ देखि सन् १९५५ सम्म छापिएका ८ वटा लेखहरूको संकलन र सम्पादन अनुभवी लेखक र सम्पादनकर्ता रत्न सुन्दर शाक्यद्वारा “मानसिक शान्ति” (हिन्दी) पुस्तकमा गरिएको छ ।

“धर्मदूत” पत्रिकामा प्रकाशित हुने प्रो. लालजीराम शुक्लका लेखहरू प्रायः मनोविज्ञानमा आधारित रहेका छन् । यस पुस्तकका संग्रहित प्रो. शुक्लका रचनाहरूका वाक्यांशले हामीलाई चित्त एकाग्र पार्नमा विशेष मद्दत गर्न सक्नेछ । चित्त एकाग्र गर्ने सम्बन्धमा भगवान बुद्धले धम्मपदको गाथा १ मा भन्नु भएको छ कि -  
“मनोपुव्वङ्गमा धम्मा मनोसेट्ठा मनोमया”

अर्थ - जुनसुकै अवस्थामा पनि मन नै अधि सँछ । त्यसैले मन नै मुख्य (श्रेष्ठ) हो किनकि जुनसुकै अवस्था या कुरा पहिले मनमा उत्पन्न हुन्छ ।

बौद्धसाहित्य अनुसार मानसिक रोगको मूल कारण असन्तोष, आत्मग्लानि, अनावश्यक शंका, आकांक्षाको अतृप्ति र निराशाको भावना हुनु हो । भगवान बुद्धका उपदेश अनुसार मानिसको मनमा अनेक प्रकारका क्लेश (राग, द्वेष, मोह) उत्पन्न भएपछि मानिस मनोरोगी हुन्छ । मन शरीरको अभिन्न अङ्ग हो जसले सम्पूर्ण शरीरको नियन्त्रण र संचालन गर्दछ । मानिसको मनमा कुनै प्रकारको विकार उत्पन्न भयो भने त्यसको सीधा प्रभाव शरीरमा देखिन्छ र शरीरमा कुनै कारणले परिवर्तन भए त्यसको सीधा प्रभाव मनमा पर्न जान्छ । मनले सुखद, दुःखद अनुभूतिको अनुभव गर्दछ । यी अनुभव तीव्र र असहनीय भएको अवस्थामा मनोरोग हुने अत्यधिक सम्भावना हुन्छ ।

मानसिक रोगको मुख्य कारण चिन्ता हो । चित्त एकाग्र बनाई चित्तलाई समाधि (ध्यान) तिर बलियोसँग लगाएर, सत्य ज्ञानको दर्शन गरी चित्तको वशमा आफू नपरी, चित्तलाई नै आफ्नो वशमा राखेर विस्तार-विस्तारै क्रमशः क्लेशरहित बनाउन सकिने हुन्छ । यस्तो गर्नसक्ने व्यक्तिलाई नै असल, उच्च व्यक्ति भनिन्छ । यस्तो क्लेशरहित व्यक्ति नै सम्पूर्ण दुःखाट मुक्त भएको व्यक्ति हो ।

डा.भदन्त शान्ति शास्त्री बौद्धशास्त्र एवं अन्य भारतीय दर्शन शास्त्रका प्रकाण्ड विद्वान हुनुहुन्थ्यो । उहाँ श्रीलंकाको केलनिया स्थित “विद्यालंकार परिवेण”का प्रधानाचार्य लु. धर्मानन्द महास्थविर (सन् १८६९-१९४५) का एक शिष्य हुनुहुन्थ्यो । डा. भदन्त शान्ति शास्त्रीले सन् १९४५ मा सातौं-आठौं शताब्दीका सुप्रसिद्ध बौद्ध दार्शनिक एवम् प्राचीन नालन्दा विश्वविद्यालयका एक आचार्य शान्तिदेवको एक प्रमुख ग्रन्थ “बोधिचर्यावतार” को हिन्दी अनुवाद गर्नुभएको थियो, जसको पहिलो प्रकाशन “बुद्ध विहार, लखनउ” को तर्फबाट सन् १९५५ मा भएको थियो ।

“बोधिचर्यावतार” का अतिरिक्त डा.भदन्त शान्ति शास्त्रीले “ललितविस्तर” नामक अन्य एक प्रमुख संस्कृत ग्रन्थको पनि सम्पादन गरी हिन्दीमा अनुवाद गर्नुभएको छ जसको पहिलो प्रकाशन सन् १९८४ मा भएको थियो । डा. शास्त्रीको दक्षता सिर्फ संस्कृत र पाली ग्रन्थहरूमा मात्र सीमित थिएन तिब्बती र चीनी साहित्यहरूमा पनि उहाँ त्यतिकै सिद्धहस्त हुनुहुन्थ्यो ।

यस्ता बौद्ध साहित्यका प्रकाण्ड विद्वान डा. शान्ति शास्त्रीद्वारा प्रस्तुत गरिएको रचना “जीवनयात्रामें दार्शनिक दृष्टियाँ” उहाँले “धर्मदूत” वर्ष १५, अङ्क - ३ (जून, सन् १९५०) मा प्रकाशित गर्नुभएको थियो । उहाँले उक्त रचनामा जीवनदर्शनसम्बन्धी प्राचीन धारणाहरूका ४४ उद्धरणहरू समेटेर जीवनयात्राको चित्रण गर्नुभएको छ ।

बौद्धजगतका सुप्रसिद्ध बौद्ध व्यक्तित्वहरूको जीवनी लेखनमा प्रशस्त अनुभव प्राप्त गर्नुभएका लेखक रत्नसुन्दर शाक्य “परियत्ति सद्धम्मपालक” ज्यूले संकलन र सम्पादन गर्नुभएको पुस्तकहरूको क्रममा प्रो. लालजीराम शुक्लको “मानसिक शान्ति” र डा. भदन्त शान्ति शास्त्रीद्वारा प्रस्तुत गरिएको रचना “जीवनयात्रा में दार्शनिक दृष्टियाँ” लाई हिन्दीभाषाबाट नेपालीमा अनुवाद गर्दा नेपालीभाषीहरूको निम्ति उपयोगी हुन्छ भन्ने हेतुले यो अनुवाद गरेकी छु, जुन कार्य गर्न पाउँदा मलाई हर्ष लागेको छ । भगवान बुद्ध स्वयं मनावैज्ञानिक हुनुभएको र यस पुस्तकका लेखहरू प्रायः मनोविज्ञानमा आधारित रहेको हुनाले धेरै नेपालीभाषीलाई बुझ्न सजिलो होस भन्ने हेतुले हिन्दीबाट नेपाली भाषामा अनुवाद गर्ने उत्साह जागेको हो । यस पुस्तकको अनुवादले नेपालीभाषी साधकहरूलाई बौद्धज्ञान र अन्य आध्यात्मिक ज्ञान प्राप्त गर्न सहयोग हुनेछ भन्ने विश्वास लिएकी छु ।

यस पुस्तकका हिन्दी संस्करण प्रस्तुतकर्ता दाइ रत्नसुन्दर शाक्यले मलाई पुस्तक प्रकाशन गर्न हौसला दिनुका साथै अनुवादका कमी कमजोरीहरू औँल्याएर व्याकरणका त्रुटीहरू सच्चाउन सहयोग गर्नु भएकोमा म हृदयदेखि धन्यवाद दिन चाहन्छु । यस पुस्तक प्रकाशन गर्ने क्रममा व्याकरण र शुद्धाशुद्धी गर्न सहयोग गर्नुहुने हाल अमेरीका निवासी मित्र कृष्ण राज खनालको साथै “धर्मदूत” पत्रिकाका वारेमा नेवारीमा रहेका सामग्रीहरू नेपालीमा अनुवाद गर्न सहयोग गर्नुहुने मित्र नरेन्द्र विलास वज्राचार्यलाई पनि म धन्यवाद दिन चाहन्छु । यस पुस्तक प्रकाशन गर्ने क्रममा मलाई हौसला र प्रोत्साहन दिई सहयोग गरेका मेरा श्रीमान अनिल पन्तप्रति पनि आभारी रहेको छु ।

२०७९ असोज

अनुपा बजिमय  
माछापौखरी, बालाजु  
काठमाण्डौ



# धर्मदूत



महाबोधि समा का मासिक मुख-पत्र

अप्रैल  
वर्ष २२  
अंक १२



एक अंक का 1/-  
वार्षिक ४/-

बु.सं.२५०१, ई.सं. १९५८, अप्रैलमा सारनाथबाट प्रकाशित "धर्मदूत" पत्रिका

## “धर्मदूत” पत्रिकाको संक्षिप्त परिचय

“धर्मदूत” भारतीय महाबोधि सभाको हरेक पूर्णिमामा प्रकाशित हुने हिन्दी मासिक मुखपत्र हो जसमा बौद्धधर्म, कला, संस्कृति, साहित्य, पुरातत्व आदि सम्बन्धी लेख प्रकाशित हुन्छ। बुद्धधर्मको व्यापक प्रचार-प्रसार गर्नु भारत आउनु भएका श्रीलंकाका अनागारिक धर्मपाल (ई.सं.१८६४-१९३३) ले सन् १८९१ मे ३१ मा महाबोधि सभाको स्थापना गर्नुभएको थियो। राणा प्रधानमन्त्री जुद्धशम्शेरका पालामा वि.सं. २००१, श्रावण १५ का दिन देश निर्वासन गरिएका भिक्षुहरुलाई सारनाथको महाबोधि सोसाईटीले आश्रय र ढाढस दिएको थियो। महाबोधि सभाले ईस्वी सन् १८९२ देखि अंग्रेजी माध्यमको “महाबोधि” पत्रिका प्रकाशन भईरहेकोमा धेरैजसोले आफ्नो जनभाषामा बुद्धशिक्षालाई प्रचार गर्नुपर्दछ भनेकाले हिन्दी भाषी पाठकहरुको निम्ति “धर्मदूत” पत्रिका निकालिइएको हो।

महाबोधि सभाका तत्कालिन महासचिव श्री देवप्रिय बलिसिधेको समयमा बुद्धशिक्षा प्रचार गर्ने उद्देश्यले ईस्वी सन् १९३५ ( बु.सं.२४६९) को वैशाख पुर्णिमादेखि सारनाथको महाबोधि सभाले यो पत्रिका प्रकाशन गरेको हो। क्रमशः यस पत्रिकाको नेपालमा पनि माग बढ्दै गयो। यसै पत्रिकाको वर्ष ५, अंक ८ मा एक सूचना छापियो, जसमा लेखिएको थियो -“अनुभव से मालुम हुआ है कि “धर्मदूत” के कुछ प्रेमियों को नेपाल में भाषाके कठिनाई रहती है। उनके लाभके लिए “धर्मदूत” के आगामी अंक से आरम्भ करके प्रत्येक महीने एक लेख नेपाली (गोर्खाली) भाषामें प्रकाशित करने कि योजना की गई है।”

यसअनुसार सन् १९३९ (वि.सं १९९६) मा वर्ष ५, को अंक ९ र १० मा “धर्म-संग्रह” शिर्षकमा दुई वटा लेख नेपाली (गोर्खाली) भाषामा प्रकाशित गरिएको थियो। त्यस अवधिमा “धर्मदूत”का प्रायःजसो नेपाली पाठक (विशेषगरी नेवार) हरूले “धर्मदूत” का सम्पादक भदन्त आनन्द कौशल्यायन समक्ष सयौं पत्र पुऱ्याए, जुन पत्रको आशय “धर्मदूत” पत्रिकामा प्रकाशित हुने एउटा लेख गोर्खालीको सट्टा नेपालभाषाबाट छापिनु पर्छ भन्ने थियो, तर यस विषयमा सम्पादकलाई समस्या थियो जुन उहाँकै शब्दमा -

“धर्मदूत में जब से यह सूचना छपी है कि उसमें एक लेख प्रतिमास गोरखाली में भी देनेका प्रयत्न किया जाएगा, हमारे पास नेपालके “धर्मदूत” के प्रेमियों के पत्रोंका तांती लग गया है, जिन्हे पाकर हमें बडी प्रसन्नता हुई है। प्रायः पत्र-प्रेषकोंका आग्रह है कि लेख गोरखाली की वजाय यदि नेवारी में हो तो नेपाली पाठकोंको विशेष सुविधा होगी। हम उनके विचार से पूर्णतः सहमत है लेकिन बेचारे सम्पादकका दुर्भाग्य है कि वह नेवारी भाषा से सर्वथा अपरिचित है। गोरखाली और हिन्दी बहुत कुछ एक दुसरे से समीप होने से किसी न किसी तरह से काम चल सकता है, लेकिन जिस भाषाके उसे कुछ भी परिचय नहीं उस भाषामें लेख छापना जिन लेखोंको सम्पादक समझ नहीं सकता, उसे छापना तथा प्रकाशन करने कि जिम्मेवारी लेना, हमारी ही दृष्टि मे नहीं हमारा विश्वास है हमारे पत्रप्रेषक महानुभावोंकी दृष्टि में भी दुस्साहस ही होगा।”

यस सूचना छापिएको अंक (वर्ष ५,अंक १० फरवरी, १९४०) पछि ११-१२ अंक “धर्मदूत” संयुक्तरूपमा छापिई एउटा अंक मात्र छुट्टै प्रकाशित भएको थियो। त्यसपछि वर्षदिनका लागि विशेष कारणवश पत्रिका बन्द भयो। सन् १९४१ को अप्रिल (चैत्र, वि.सं. १९९७) देखि पुनः वर्ष ६, अंक १ शुभारम्भ भएर “धर्मदूत” मा नेपालभाषाबाट पनि लेख छापिन थाल्यो। यो क्रम वर्ष १३ को अंक ६, (अगष्ट, १९४८) सम्म निरन्तर चल्यो।

“धर्मदूत” पत्रिका शुरु भएको १२ वर्ष पछि बु.सं २४९१ देखि कालिम्पोङ्ग (पछि कलकत्ता)बाट धर्मोदय सभाले आफ्नो स्थापनाको ३ वर्ष पछि मुख-पत्रको रूपमा पुरै नेपालभाषामा “धर्मोदय” नामक एक मासिक पत्रिका प्रकाशन शुरु गर्‍यो। “धर्मोदय” पत्रिका प्रकाशित भएको केही महिनापश्चात् “धर्मदूत” मा नेपालभाषाको लेख प्रकाशन बन्द गरिएको थियो। भारत र नेपालमा रहेका नेवारभाषीहरुले नेपालभाषाको माध्यमबाट बुद्धधर्म प्रचार गर्नका लागि ई.सं. १९४१ अप्रिल देखि १९४८ अगष्ट सम्म “धर्मदूत” पत्रिकामा बुद्धधर्म र संस्कृतिहरु बारे नेपालभाषामा लेखहरु प्रकाशन गरे। त्यसबेलाको हाम्रो समाजमा बुद्धधर्मको ज्ञान प्राप्त गर्नका लागि “धर्मदूत” पत्रिकाको महत्व धेरै थियो।



## विषय-सूची

लेख	पृष्ठ
<b>लेखक प्रो. लालजीराम शुक्ल</b>	
१. भगवान बुद्धका शिक्षाका विशेषताहरू	१
२. मानसिक शान्ति	६
३. इच्छाको त्याग र शान्ति	९
४. दुःखहरू कम गर्नका लागि मनोवैज्ञानिक उपाय	११
५. मैत्री-भावनाको व्यावहारिक अभ्यास	१४
६. अहिंसाको व्यापक अर्थ	१६
७. महान पुरुषहरूको ध्यानद्वारा मानसिक लाभ	१८
८. सच्चा महानता	२१
<b>लेखक डा. भदन्त शान्ति शास्त्री</b>	
९. जीवनयात्रामा दार्शनिक दृष्टिहरू	२५

Dhamma.Digital

## १) भगवान बुद्धका शिक्षाका विशेषताहरू

भगवान बुद्ध संसारको सबैभन्दा ठूलो क्रान्तिकारी हुनुहुन्थ्यो । भगवान बुद्धको जन्म भएको समयमा भारतवर्षमा उँचनीचको भाव फैलिएको थियो । धर्मको अर्थ जातपातको रूढिवाद मान्नु र यज्ञ होम गर्नु मात्र रहेको थियो । समाजका केही मानिस धर्मको रहस्य अवश्य बुझ्दथे । तर जनसाधारण वर्तमान समयमा जस्तै पुजारी, पुरोहितहरूको अनुशासनमा चल्दथे । स्वतन्त्र चिन्तनको संघै अभाव हुन्थ्यो । वेदले जे भन्छन् त्यहि सत्य हो र वेद विरुद्धका सबै कुरा त्याज्य हो भन्ने विचार समाजमा फैलिएको थियो । अनि वेदमा आधारित स्मृतिहरूले समाज व्यवस्थाको संचालन गर्दथे । यिनको अवहेलना गर्नु समाजबाट बहिष्कृत हुनु र मृत्यु बोलाउनु थियो ।

भगवान बुद्धले यस्ता सबै प्रकारका रूढिवादिता तथा सामाजिक श्रृंखलाहरूलाई तोड्नुभयो । उहाँले मानिसलाई मानिसको रूपमा चिन्नुभयो । प्रत्येक मानिसमा सोच्ने शक्ति छ । प्रत्येक मानिस आफ्नो आत्मोत्कर्ष गर्न सक्छ, त्यसैले प्रत्येक मानिसलाई ती सुविधाहरू समाजद्वारा दिइनुपर्दछ जसले उ आफूले आफैलाई उच्च भन्दा उच्च व्यक्ति बनाउन सकोस् । जुन समाज मानिसलाई यी सुविधाहरू प्रदान गर्दैन, त्यो समाज अन्यायी हो । यस्तो समाज प्रगतिशील कदापि हुन सक्दैन । छुवाछुत भारतवर्षको पुरानो प्रथा हो । हामी आफ्नै दाजुभाईहरूलाई पशु जस्तो व्यवहार गर्दछौ । उनीहरू सबै प्रकारले हाम्रो सेवा गर्दछन् तर त्यसको बदलामा हामी उनीहरूलाई छुन पनि चाहँदैनौ । भारतवर्षका सबै सुधारकहरूले यस प्रथाको विरोध गरे । महात्मा गान्धीको कृपाले अछूतहरूको स्थिति थोरै सुधारियो । तर अहिले पनि उच्च जातिका मानिसहरूको मनोवृत्ति बदलिएको छैन । आज पनि अछूतहरू माथि अनेक अत्याचार हुन्छ । मेरो नै गाउँका अछूतहरू माथि यहाँका जमिन्दार महोदय अनेक प्रकारका अत्याचार गर्दछन् । भगवान बुद्धले यस अत्याचारको बारेमा पहिलो पटक विरोध गर्नुभयो र अछूतहरूलाई समान स्थान दिनुभयो ।

एकपटक जब आयुष्मान आनन्द भ्रमण गरिरहनुभएको थियो उहाँ एक गाउँको नजिक आइपुग्नुभयो । दिउँसोको समय थियो । उहाँलाई वेस्सरी तिर्खा लागेको थियो । उहाँले कुवामा स्त्रीहरूको भीड देख्नुभयो । उनीहरू पानी तानिरहेका थिए । उनीहरूसंग माटोको घडा थियो । आयुष्मान आनन्दले उनीहरू मध्ये एक स्त्रीसंग पानी मागे । यो चमारहरूको गाउँ थियो र त्यस कुवामा पानी भर्ने स्त्रीहरू चमानी थिए । त्यस स्त्रीले आयुष्मान आनन्दसंग भने - “म तपाईंलाई पानी पिलाउन योग्य छुईन । म नीच जातीको स्त्री हुं ।” त्यस स्त्रीसंग स्थविरले भने - “मलाई त तिम्रो घडाको पानी चाहिन्छ, । जाति चाहिँदैन, तिम्रो पानीले मेरो तिर्खा त्यसरी नै मेटाउँछ, जुनप्रकारले ब्राम्हणीको घडाको पानी । यो वचन सुनेर त्यस चमार स्त्रीले आयुष्मान आनन्दलाई जल पिलाईन् । स्थविर उसलाई आर्शिवाद दिएर अगाडि बढे । स्थविरको यसप्रकारको आचरण भगवान बुद्धको शिक्षाको परिणाम थियो ।

यसप्रकार भगवान बुद्धले आफ्नो आचरणले सामाजिक उथलपुथल गरिदिनु भयो । सबै मानिस समान हुन् भन्ने सिद्धान्त मान्नेहरू, जातपातलाई व्यर्थ मान्नेहरू त थुप्रै व्यक्ति हुन्छन् तर समाजको प्रचलित रूढिवादहरूको प्रतिकूल आचरण गर्ने हिम्मत बिरलै व्यक्तिमा हुन्छ । फेरि भारतीय समाज यसप्रकारको व्यक्तिलाई जुन दण्ड दिन्छ, त्यो कसैबाट लुकेको छैन । त्यस व्यक्तिलाई समाजबाट निकाली दिने मात्र होइन, उसको सन्तानलाई पनि समाजको बहिष्करण सहनु पर्दछ । जातिपाति रीतको प्रतिकूल खानपिन गर्नेहरू अथवा विवाह सम्बन्ध राख्ने व्यक्तिहरू संघैका लागि जातिबाट च्युत गरिईन्छन् । कुनै व्यक्ति एकपटक मुसलमान भए हिन्दू समाजले फेरि कहिले पनि यस्तो व्यक्तिलाई समाजमा लिँदैन । भगवान बुद्धले यसप्रकारका अन्यायपूर्ण र आत्मविनाशी प्रथाको अन्त गर्ने चेष्टा गर्नुभयो । भगवान बुद्धको धर्म संसारमा यसैले फैलियो कि जातिपातिको बन्धन यसमा थिएन । जहाँ हिन्दू धर्म एक जातिय धर्म हो, त्यहाँ बौद्ध धर्म सार्वभौम

धर्म हो । यदि हिन्दू धर्म केवल दार्शनिक धर्म भएको भए त संसारका अनेक मानिस यस धर्मलाई मान्दथे होला । उपनिषद्को दर्शनलाई संसारका अनेक विदेशी विद्वानहरूले प्रशंसा गरे तर कुनै पनि अन्धकारी हिन्दू हो भन्न सकिदैन । यसको प्रतिकूल संसारका प्रायः सबै सभ्य देशहरूमा बौद्ध धर्म पाईन्छ । यसको प्रमुख कारण यो धर्म हिन्दू समाजको प्रथाहरूबाट स्वतन्त्र हुनु हो ।

भगवान बुद्धले स्वतन्त्र चिन्तनमा जति जोड दिनुभयो त्यति कुनै पनि धर्मप्रवर्तकले दिएन । सबै धर्मका प्रवर्तकहरू आफूले आफैलाई ईश्वरले पठाएका दूत, एक्लो सन्तान आदि भन्दछन् र आफ्ना वचनहरू बिना सोचविचार मान्नाका लागि जोड दिन्छन् । सबै सिद्धिहरूको आधार विश्वास मानिन्छ । तर्क, संशय आदिलाई विनाश मानिन्छ । भगवान बुद्धले भन्नुभयो कि म जुन धर्मको कुरा गर्दछु त्यो प्रयोगात्मक छ, यो कानमा फुक्ने धर्म होइन । म यसलाई कानमा फुकिदैन । म त यसलाई खुल्ला हातले दिन्छु । जसलाई यो ठीक लाग्दछ, उसले यो लिओस् । यसको एकदम परीक्षण गर्नु तब मात्र यसलाई मान्नु, नत्र नमान्नु । भगवान बुद्धको कथन छ कि कुनै कुरालाई यस कारण नमान कि त्यसलाई कुनै ठूलो महात्माले भन्दछ अथवा यो कुनै ठूलो धर्मग्रन्थमा लेखिएको छ वा यसलाई धेरै मानिसहरूले मान्दछन् वरु यसकारण मान कि त्यो तिम्रो अनुभवबाट सही ठहरिएको होस् । आफ्नो विवेकको प्रतिकूल कुनै कुरालाई नमान । यसप्रकारको कुरा उसैले गर्न सक्दछ, जसलाई आफ्नो कुराको मौलिकतामा पूरा विश्वास हुन्छ । लुकेर त चोरीको धोखाबाजीको कुरा भनिन्छ । मनुष्य मात्रको कल्याणको कुरा त सबैलाई खुलेआम भनिन्छ । पुरानो समयमा प्रथा थियो कि शुद्रलाई वेदको मन्त्र सुन्न दिईदैनथ्यो । यदि उसले यो मन्त्रलाई लुकेर सुन्यो भने त्यसको दण्ड दिईन्थ्यो । गायत्रीको मन्त्र शिष्यलाई कानमा गोप्य रूपले भनिन्थ्यो । यी सब भन्दा उल्टो कुरा भगवान बुद्धले गर्नुभयो । भगवान बुद्धले शास्त्रीय वचनलाई प्रामाण्य नमानेर आफ्नो अनुभवलाई नै प्रामाण्य मान्नुभयो । यसप्रकार उहाँले संसारका प्रचलित धर्महरूको ठ्याक्कै उल्टो काम गर्नुभयो ।

भगवान बुद्धको शिक्षा वैज्ञानिक छ । उहाँको विचारको प्रक्रिया वैज्ञानिक छ । विज्ञान जुन प्रकारले कुनै पनि सत्यलाई त्यसको परीक्षण नगरी मान्दैन, त्यही प्रकारले भगवान बुद्धले भन्नु भयो कि मैले भनेको कुनै पनि कुरालाई मेरो प्रति श्रद्धाको कारणले नमान । भगवान बुद्धले अन्धश्रद्धाको निन्दा गर्नुभएको छ । यो कुरा भगवान बुद्धको जीवनमा घटित निम्नलिखित घटनाले स्पष्ट हुन्छ -

वक्कलि नामक भिक्षु संघै भगवानको गौरवर्ण शरीरलाई हेरिरहन्थे र भगवानको काय-दर्शनका लागि उत्सुक हुन्थे । एकदिन भगवानले उनलाई भन्नुभयो - वक्कलि ! तिम्री यस फोहरले भरिएको शरीरलाई के हेर्दछौ ? यसले तिम्रो के लाभ हुन्छ ? यदि तिम्री आफ्नो कल्याण चाहन्छौ भने मैले बताएको मार्गमा हिंड र त्यस मार्गमा श्रद्धा गर ।”

भगवान बुद्ध प्रति श्रद्धा देखाउनु त्यस्तै प्रकार हो, जुन प्रकार हामीले कुनै पनि अर्को सत्य अन्वेषक प्रति श्रद्धा देखाउँछौ । भगवान बुद्धलाई देवता अथवा इश्वरको दूतको रूपमा पुजिदैन । यदि हामीले यस्तो गर्छौ भने हामी त्यही भूल गर्दछौ जुन अरु धर्मकाहरूले गर्दछन् । हामी अन्धभक्तिलाई प्रोत्साहन गर्छौ । यसबाट संसारमा द्वेषभेद, अभिमान बढाउनुको अतिरिक्त अरु केही हुन सक्दैन । भगवान बुद्धमा श्रद्धा त्यही प्रकारले गरिन्छ जुन प्रकारले भौतिक विज्ञानका प्रमुख अन्वेषक न्यूटनको गरिन्छ अथवा पश्चिमी संसारका प्रमुख दार्शनिक कान्टको गरिन्छ । उनीहरूले आफूले पत्तालगाएको सत्यलाई देखाएको हुनाले हाम्रा आदरका पात्र हुन् । तर उनीहरूले जुन सत्यलाई देखाए त्यसले मनुष्यलाई त्यति कल्याण गर्दैन जति भगवान बुद्धले देखाउनु भएको सत्यले गर्दछ । भौतिक विज्ञानका खोजहरूले मानिसको भौतिक जीवन मात्र सुखी हुन्छ । उसको आध्यात्मिक जीवन दुःखीको दुःखी नै रहन्छ र यस्तो दुःखी रहने भएकोले मानिस आफ्नो भौतिक

जीवनलाई पनि फेरि दुःखी बनाउँछ । आज संसार भौतिक विज्ञानको सबै खोजहरू प्रति दुःखी छ । यसको कारण हाम्रो आध्यात्मिक जीवन प्रति अवहेलना हो । जबसम्म मानिसको आध्यात्मिक जीवन ठीक हुँदैन उसको भौतिक जीवन पनि ठीक हुन सक्दैन भन्ने भगवान बुद्धको शिक्षामा छ । उ सब प्रकारको सुखको सामग्री भएर पनि दुःखीको दुःखी रहन्छ ।

भगवान बुद्ध एक प्रकारले त्यही प्रकारका क्रान्तिकारी हुनुहुन्थ्यो, जुन प्रकार कार्लमार्क्स क्रान्तिकारी थिए । दुबैजना समाजमा समानताको भाव ल्याउन चाहन्थे । तर दुईजनाको मार्ग भिन्न भिन्न थियो । कार्लमार्क्स धनीहरूको बलिदान गरेर समाजमा समानता स्थापित गर्न चाहन्थे तर भगवान बुद्ध धनीहरूको धनको पिपासा मेटाएर समाजमा समानताको भाव ल्याउन चाहन्थे । धनीहरूको धनको पिपासा तबमात्र मेटिन सक्छ, जब उनीहरूमा वैराग्य भावको प्रवलता हुन्छ, जब उनीहरूले बुझ्दछन् कि जुन मानिसहरूको पछाडि उनीहरू दौडिरहेका छन्, उनीहरू नश्वर र फोहोर छन् । धनी र गरीब सबैलाई भगवान बुद्धले यो शिक्षा दिनुभयो । यहि शिक्षाको परिणामस्वरूप अनाथपिण्डक जस्तो करोडपतिले आफ्ना सब धन त्यागे र अनेक राजकुमारहरूले राज्यको त्याग गरेर भिक्षु-व्रत ग्रहण गरे । भगवान बुद्धले आफ्नो शिक्षाद्वारा मानवजातिलाई संसारका पदार्थहरूको मूल्य आँकलनको लागि उचित दृष्टि दिनुभयो । यति मात्र होइन उहाँले वास्तविक सुख र शान्तिको मार्ग बताउनु भयो ।

कार्लमार्क्सका धेरैजसो कार्यहरू ध्वंसात्मक थिए । जुन समाज व्यवस्थाको आधारले थोरै मानिसको हित र धेरै मानिसको हानी हुन्छ, त्यसलाई नष्ट गरिदिनु नै उनले आफ्नो जीवनको उद्देश्य बनाएका थिए । तर यसप्रकारको समाज व्यवस्था मानिसको विशेष प्रकारको मनोवृत्तिको परिणाम हो । जबसम्म यस मनोवृत्तिको अन्त हुँदैन तबसम्म कुनै न कुनै रूपमा संसारका थोरै बुद्धिमान मानिस बहुसंख्यक मानिसको शोषण गरी नै रहन्छन् । केवल शोषणको रीतिमा अन्तर हुन जान्छ । भगवान बुद्धले त्यो मार्ग बताउनु भयो जसमा हिंडेर मानिसको शोषण गर्ने मनोवृत्तिको नै अन्त हुन्छ । जबसम्म मानिसको आन्तरिक मनमा शान्ति आउँदैन, उ यस्तै नै समाज व्यवस्था बनाउँनेछ, जसमा अशाान्तिको साम्राज्य रहनेछ । मानिसको समाज उसको मनको प्रतिमूर्ति हुन्छ । जस्तो मानिसको मन हुन्छ त्यस्तै उसको समाज हुन्छ ।

भगवान बुद्धले संसारको दुःखको कारण मनको प्रवल वासना बताउनु भएको छ । यी वासनाहरूबाट मुक्त हुने सुगम उपाय मध्यम-मार्गको अनुसरण बताईएको छ । यो मध्यम मार्ग आर्य-अष्टाङ्गिक मार्ग हो । सम्यक दृष्टि, सम्यक संकल्प, सम्यक वचन, सम्यक कर्मान्त, सम्यक आजीविका, सम्यक व्यायाम, सम्यक स्मृति र सम्यक समाधि - यी मध्यम-मार्गका आठ अंग हुन् । यिनलाई साधनाको दृष्टिले शील, समाधि र प्रज्ञा तीन भागहरूमा हेरिन्छ । सम्यक वचन, सम्यक कर्मान्त र सम्यक आजीविका शील हो । सम्यक व्यायाम, सम्यक स्मृति र सम्यक समाधि समाधिको अङ्ग हो । शीलको प्राप्ति भएपछि मानिसको चित्तमा एकाग्रता आउँछ अर्थात् उसलाई समाधिको क्षमता प्राप्त हुन्छ र जब समाधिको योग्यता मानिसमा आउँछ तब उसलाई सत्यको ज्ञान हुन्छ । यो क्रम पूर्णतः मनोवैज्ञानिक छ ।

भगवान बुद्धले शान्ति प्राप्तिको जुन मार्ग बताउनु भएको छ त्यो कुनै प्रकारको विश्वासमा आधारित छैन । धर्म सम्बन्धी जुन कुरा भगवान बुद्धको समयका सत्य थियो त्यही नै आज पनि सत्य छ । कुनै प्रकारको अतिले मानिसको मनमा सुख र शान्ति नल्याएर दुःखलाई नै बढाउँछ । भगवान बुद्धले भन्नुभएको छ कि दुई प्रकारको अतिबाट मानिस बच्नु पर्दछ - एक विलासिताको अति र अर्को तपस्याको अति । विलासिताको अतिको परिणाम स्वरूप मानिसलाई अनेक प्रकारको शारीरिक र मानसिक रोग हुन्छ । विलासिताले मानिसका इन्द्रियहरूलाई शिथिल गरिदिन्छ, जसले मानिस आफूले भोगको लागि जम्मा गरेको पदार्थहरूको रसको स्वाद लिन सक्दैन । अनि एउटा मानिसको विलासिता अर्को मानिस भोको र



नांगो रहनुको कारण बन्न जान्छ । सामाजिक क्रान्तिहरू विलासी मानिसको अभियान्त्रिक भोग-वासनाहरूको नै परिणाम हो ।

मानव जीवनको अर्को अति शारीरिक क्लेश हो । शरीरलाई त्यति नै आराम दिनु उचित छ जति रचनात्मक कामहरू गरिरहनका लागि आवश्यक छ । मानिसलाई त्यति नै खाना चाहिन्छ जसले उ स्वस्थ भएर चिन्तन गर्न सकोस् र ठीक तरीकाले शारीरिक कार्य गर्न सकोस् । यस्तै प्रकारले मानिसले आफ्नो शरीरलाई त्यति मात्र कष्ट दिनुपर्छ जसले उ आफ्नो मस्तिष्क र शरीरले संसारको लागि उपयोगी कार्य गर्न सकोस् । कष्ट दिनका लागि शरीरलाई कष्ट दिनुले मानिसको कोरा अभिमानलाई बढाउँछ । यस प्रकारको अभिमान दुःखको कारण हुन्छ । ज्ञानको वृद्धि र योग्य कार्य गरेर मानिसको दुःखको नाश हुन्छ न कि शारीरिक क्लेश सहेर । भगवान बुद्धको समयमा अनेक प्रकारका तपस्वी घुमफिर गर्दथे जसमा कोहि अर्द्धबाहु थिए त कोही कांटाकिल्लाहरूको ओछ्यानमा सुत्दथे, कोही घाममा पंचाग्नी तापदथे त कोही लामो व्रत गर्दथे । यसप्रकारको कुनै कामले मानिसलाई आन्तरिक शान्ति प्राप्त हुँदैन । स्वयं भगवान बुद्धले ६ वर्ष घोर तपस्या गर्नुभयो र आफ्नो शरीरलाई क्लेश सहन लगाएर सुकाउनु भयो । तर उहाँलाई ज्ञान-लाभ भएन र उहाँले आन्तरिक शान्तिको उपाय देख्नुभएन । जब उहाँले मध्यम मार्गको अनुशरण गर्नुभयो र उपवास छाडेर सामान्य भोजन गर्न प्रारम्भ गर्नुभयो तब उहाँलाई सच्चा ज्ञान लाभ भयो । त्यसैले भगवान बुद्धले जुन कुरा भन्नु भयो, त्यो आत्म-अनुभूतिको आधारमा भन्नुभयो जसको सत्यता हामी आज पनि देख्न सक्दछौं ।

भगवान बुद्धको आर्य-अष्टाङ्गिक मार्ग कति सम्म उपयोगी छ भनेर खोज गर्नु संसारका महान् दार्शनिक र मनोवैज्ञानिकहरूको कार्य हो । लेखकले मानसिक चिकित्साको आफ्नो प्रयोगमा मैत्री-भावना र आनापानासतिको उपयोगितालाई देख्नुभएको छ । मैत्री-भावनाको अभ्यासले शत्रु मित्रमा परिणत हुन सक्दछ । यसले अनेक प्रकारका शारीरिक र मानसिक रोगहरूको अन्त हुन्छ । मानिसलाई कल्पित शत्रुहरूको त्रासको कारणले अनेक प्रकारको रोग हुन जान्छ । यदि कुनै मानिसले अरु सबै मानिसप्रति मैत्री भावनाको अभ्यास गरे चाँडै नै उसका मानसिक व्यथाहरूको अन्त हुन जान्छ । लेखकलाई बाह्र वर्ष पहिले देखि हिन्दु-मुस्लिम दंगाहरूको सपना आउँथ्यो । जब उनले मुसलमानहरू प्रति मैत्री-भावनाको अभ्यास गरे तब यस्ता दंगाका सपनाहरूको अन्त भयो । पेरानोइयाको रोग मैत्री-भावनाको अभ्यासले हराउँछ ।

यसै प्रकार आनापानासति (प्राणायाम) को अभ्यासले अनिन्द्राको रोग अन्त हुन्छ । यसको अभ्यासले अनेक प्रकारका अकारण चिन्ता र भयको पनि अन्त हुन्छ । हृदयको रोग, मस्तिष्कको पीडा आदि यसको अभ्यासले जान्छ । एक व्यक्तिको आफूलाई अकारण सर्पले टोक्छ भन्ने भयको निवारण आनापानासतिले भयो । यसप्रकार हामी देख्दछौं कि भगवान बुद्धको मार्गको एक अंग शारीरिक र मानसिक रोगहरूको निवारण गर्नु हो । यदि हामी भगवान बुद्धका समस्त धर्मलाई स्वीकार गर्छौं भने त के आश्चर्य कि सम्पूर्ण भव-रोग नै नष्ट होओस् ।

भगवान बुद्धले बताउनु भएको मार्ग जुनप्रकार अनुभव सिद्ध छ त्यस्तै प्रकार त्यो सिधा पनि छ । यस मार्गमा हिंइनका लागि कुनै गुरुको सेवा र देवी देवताको पूजा-अर्चना गर्नुपर्दैन । भगवान बुद्धको कथन छ कि प्रत्येक व्यक्ति आफ्नो उद्धार आफूले आफै (स्वयं) गर्न सक्दछ । कसैले पनि अर्को व्यक्तिको उद्धार गर्न सक्दैन । न देवीदेवता, न गुरुले मानिसलाई सांसारिक दुःखबाट मुक्त गर्न सक्दछन् । प्रत्येक व्यक्ति आफै नै प्रयत्न गरेर नै सांसारिक दुःखहरूबाट मुक्त हुन सक्दछ । आफ्नो दुःख र सुख मानिसको आफ्नो हातमा छ । जस्तो मनुष्यले गर्दछ त्यसकै अनुसार फल पाउँछ । असल कर्मको फल असल हुन्छ, र खराब कर्मको फल खराब । असल र खराब कर्महरूको फल केही समयको लागि

नपाए पनि मान्छेले अन्तमा त्यसको असल र खराब फल पाई नै हाल्छ । यसबाट कोही पनि बच्न सक्दैन । त्यसैले यदि कोही व्यक्ति आफ्नो वास्तविक सुधार चाहन्छ भने उसले त्यसको लागि आज देखि नै प्रयत्न गर्नुपर्दछ । उसले कुनै गुरुको कृपा वा देवी देवताको कृपामा निर्भर हुनु हुदैन । यसप्रकार भगवान बुद्धले प्रत्येक व्यक्तिलाई स्वावलम्बी बन्ने पाठ मानव समाजलाई सिकाउनु भयो ।

यसप्रकार भगवान बुद्धले संसारलाई समानता, सत्यता, स्वतन्त्रता र स्वावलम्बनको शिक्षा दिनुभयो । उहाँले स्थायी शान्तिको मार्ग प्रदर्शन गर्नुभयो । उंच-नीचको भाव, पाखण्ड, स्वतन्त्रता र परमावलम्बनको अन्त गर्नु उहाँको शिक्षाको ध्येय थियो । यस बिना मानव समाजमा शान्ति स्थापित हुन सक्दैन । त्यसैले उहाँ एक महान् क्रान्तिकारी हुनुहुन्थ्यो । उहाँको नाम युग-युगमा रहनेछ र क्रान्तिकारीहरूको अगुवा भएको कारण संसारका सबै क्रान्तिकारीले उहाँका विचारहरूबाट सधैं आफ्नो कार्यमा प्रोत्साहन पाईरहेका छन् र भविष्यमा पाईरहनेछन् । धन्य हुनुहुन्छ तथागत जसले संसारको यतिधेरै कल्याण गर्नुभयो । त्यस्ता अर्हत सम्यक सम्बुद्धलाई शत-शत प्रणाम छ ।

“धर्मदूत”

बर्ष - १५, अंक - ७

(अक्टोबर, १९५०)



## २) मानसिक शान्ति

मानसिक शान्ति मानिसका विभिन्न प्रकारका भावहरूको एकीकरणको परिणाम हो । मानिसको मनमा अनेक प्रकारका भाव र विचार आइरहन्छन् । यी विचारहरूमा कहिले सामन्जस्यता, कहिले विरोध हुन्छ । कहिलेकाँही यो विरोध मानिसलाई ज्ञात हुन्छ । यस्तो अवस्थामा मानिस आफ्ना विचार र भावहरूमा एकता स्थापित गर्ने चेष्टा गर्दछ । तर कहिलेकाँही त्यस्तो विरोध मानिसलाई ज्ञात नै हुँदैन । यस्तो अवस्थामा मानिसको मन दुःखी रहन्छ तर मानिसले आफ्नो दुःखको कारण बुझ्दैन । कहिलेकाँही अज्ञात विचार वा भावले ज्ञानको विरोध गर्दछ । यो अज्ञात विचारले कुनै प्रकारको निरर्थक भय, संशय, शंका अथवा निषेधात्मक विचारको रूप धारण गर्दछ ।

मानौ कि कोही विद्यार्थी आफ्नो पढाईमा लागिरेको छ । उ पुरा मनले लागिपरेको छ । तर जब उ आफ्नो परीक्षाको बारेमा सोच्यो तब उसको मनमा आफ्नो सफलताको विषयमा शंका उत्पन्न हुन जान्छ । यसको कारण उ हतोत्साही भएर बस्छ । कहिलेकाँही विद्यार्थीको मनमा परिश्रम नगरौ भन्ने विचार आउँछ । उसले जे काम गरेपनि भित्रबाट एक प्रबल विचार आउँछ कि उसले त्यो काम गर्नुपर्दैन । यसप्रकारको विचार आउनुको कारण उ जान्दैन, तर विचार आई नै रहन्छ । यसप्रकारका विचारले दुःखी मन भएर कोही युवा जीवनबाट निराश हुन्छ । कतिपय युवकहरूलाई अकारण थकावटको अनुभव हुन्छ । जब उनीहरू सुतेर उठ्छन् तब प्रसन्नताको नभई दुःख र थकावटको अनुभव गर्दछन् ।

यसप्रकारको अनुभव मानसिक द्वन्द्वको प्रतीक हो । यस्तो व्यक्ति जब जब एकान्तमा बस्दछ तब उसको मनमा अनेक प्रकारका विरोधी विचार उठ्न थाल्दछन् । यी सबै विचार अप्रिय हुन्छन् । जब उ ती दुःखद विचारहरूको निवारण गर्ने चेष्टा गर्दछ, ती अरु प्रबल हुन जान्छन् । सन्त र धर्मगुरुहरूले यसप्रकारका विचारहरू रोक्नका लागि अनेक उपाय बताएका छन् । यस प्रकारका विचारहरूको निवारणको लागि व्रत, उपवास र भगवत् नामस्मरण आदि उपायहरू बताईएका छन् । भगवान् बुद्धले अवान्छनीय विचारहरूको निवारणको लागि मैत्री भावना, अनित्य भावना र आनापाना-सतिको अभ्यास बताउनु भएको छ । यी सबै उपाय विचारहरूलाई सिधा तरीकाले वशमा पार्नका लागि हो ।

कहिलेकाँही विचारहरूलाई उक्त रीतिले वशमा गर्न मानिस सफल हुन्छ तर कहिलेकाँही उ अरु विवादमा पर्न जान्छ । जबसम्म मानिसको मन प्रबल आवेगहरूबाट मुक्त हुँदैन आध्यात्मिक साधना गर्न सम्भव हुँदैन । मानिसको मनमा जब दबिएको अनेक भाव रहन्छ तब उसलाई साधना गर्ने समयमा अनेक प्रकारको मानसिक विक्षेप आउँछ । यस्तो व्यक्तिको विचार पनि निश्चयात्मक हुँदैन । उ इश्वरको ध्यान गर्दछ तर उसलाई इश्वरको अस्तित्वमा विश्वास हुँदैन । उ यौगिक क्रियाहरू गर्दछ तर तिनको सार्थकतामा पनि उसलाई विश्वास हुँदैन ।

यसप्रकारको मानसिक स्थितिलाई अन्त गर्ने एक उपाय आफ्ना गुप्त भाव र विचारहरूलाई जान्नु हो । तर केवल यो कुरा मान्नु मात्रले विचारहरूमा एकता आउँदैन, यसका लागि अलग प्रयत्न गर्नु पर्दछ । विचारहरूमा एकता ल्याउनका लागि कुनै व्यापक तत्वको खोज गर्नु आवश्यक हुन्छ । कुनै एक तत्वप्रति विचारहरूलाई केन्द्रीत गर्नाले विचारहरूमा एकीकरण हुन्छ । यसप्रकार मानिसका विभिन्न भावहरूमा सामन्जस्य स्थापित हुन्छ । आफ्ना विचारहरूलाई संगठित गर्नु आफुले आफैलाई पुननिर्माण गर्नु हो । कैयौं दिनको चिन्तनपछि मात्र यो पुननिर्माण हुन्छ ।

विचारहरूमा एकीकरणको दोश्रो उपाय कुनै बाहिरी काममा लाग्नु हो । यो काम कुनै उँचो उद्देश्यले संचालित हुनुपर्दछ । जसोजसो मानिस यस काममा सफलता पाउँछ, र उसलाई आफ्नो काममा आत्मविश्वास बढ्दै जान्छ, उसको आत्म-निर्माण पनि हुन्छ । बाहिरी कामलाई सफलतापूर्वक गर्नु आत्म-निर्माणमा सफलता प्राप्त गर्नु हो । जसको मन सुगठित हुन्छ, उनीहरूको कार्य पनि सुगठित हुन्छ, र जसको मन कमजोर हुन्छ, उनीहरूको कार्य पनि सुस्त हुन्छ । सावधानीपूर्वक काम गर्नाले मनमा सावधानीको भाव आउँछ, र मनका शक्तिहरू एक केन्द्रमा स्थिर हुन्छन् । यसप्रकार शक्तिको केन्द्रकरणले मानिसमा आत्मविश्वास र शान्तिको भाव बढ्दछ ।

मानिसको मन र उसको वातावरण एक अर्काको सापेक्ष हो । मानिसको मन जुन बाहिरी क्रियाहरूमा रुचि देखाउँछ, तिनीहरू मनभित्र चलिरहेको भित्री क्रियाहरूको प्रतीक हो । मनको आन्तरिक भ्रगडाले नै बाहिरी भ्रगडाको रूप धारण गर्दछ । जुन व्यक्ति आन्तरिक भ्रगडामा हार्दछ, उ बाहिरी भ्रगडामा पनि हार्दछ, र जसले आत्मविश्वासको भावना राख्दछ, उ बाहिर पनि आफ्ना भ्रगडाहरूमा विजयी हुन्छ । आन्तरिक जीवनको निराशा नै बाहिरी जीवनको निराशामा चित्रित हुन्छ । त्यसैले आन्तरिक जीवनको विजय बाहिरी जीवनको विजय बन्दछ । यसप्रकार बाहिरी जीवनको विजय आन्तरिक जीवनको विजयमा सहायक हुन्छ ।

कुनै पनि कार्य सफलतापूर्वक गर्नाले मानिसको चित्तमा पनि एकाग्रता आउँछ । उसका विचारहरूमा एकाग्रता आउँछ, र उसका भावना एवम् आवेगहरूमा नियन्त्रण स्थापित हुन्छ । कुनै पनि काम सफलतापूर्वक गर्नका लागि मानिसको चेतन र अचेतन मनमा एकता स्थापित हुन आवश्यक हुन्छ । यदि मानिसको चेतन मनले एक तर्फ जान भन्यो र अचेतन मनले उसलाई अर्को तर्फ तान्यो भने मानिसले कुनै काम सफलतापूर्वक गर्न सक्दैन । तर सफल काम गर्नका लागि जुन प्रकार मानसिक एकता आवश्यक छ, त्यसै प्रकार कुनै कामलाई सफलतापूर्वक गर्नाले मानसिक एकता उत्पन्न गर्दछ । यसमा कार्य कारण बन्दछ । जसो जसो मानिस आफ्ना बाहिरी कामहरूमा सफलता प्राप्त गर्दै जान्छ, उसमा आत्मविश्वास आउँछ, र उसको मनका भावहरूमा एकता आउन थाल्छ । यहि एकताले आन्तरिक शान्ति उत्पन्न हुन्छ ।

तर कुनै पनि काम तबसम्म सफलतापूर्वक गर्न सकिँदैन, जबसम्म त्यसको लक्ष्य उत्तम हुँदैन । पवित्र हेतुले गरेको कामले नै मानिसलाई स्थायी सफलता प्रदान गर्दछ । काम गर्नाले बाहिरी सफलता पाउनु आन्तरिक सफलताको तुच्छ अङ्ग हो । बाहिरी सफलताले विमुग्ध भएर जुन व्यक्ति कामको आध्यात्मिक हेतुलाई विर्सन्छ, उ आफ्नो सफलतालाई नै आफ्नो दुःखको कारण बनाउन पुग्छ । सच्चा सफल कार्य त्यही हो जसले मानिसको हेतुहरूमा उत्तरोत्तर विकास हुन्छ । सधैं काममा लागि रहनाले हेतुहरूमा विकास भई नै रहन्छ । मानिस जुन कामलाई पहिले स्वार्थ-बुद्धिले गर्दछ, पछि त्यही कामलाई उ परमार्थ बुद्धिले गर्न थाल्दछ । यसलाई हेतुहरूको विकास भनिन्छ ।

जब मानिसको कामहरूले उसका हेतुहरूको विकास हुँदैन तब मानिस आफ्नो कामको अभिमान गर्न थाल्दछ । यसप्रकार उ आफ्नो काम गर्ने शक्तिलाई घटाउँछ । तब उसका अनेक निन्दक र शत्रु बन्दछन् । उसको जीवनमा अनेक प्रकारका बाधाहरू उत्पन्न हुन्छन् । यसप्रकार आफ्ना कामहरूले मानिसमा जे केही आत्म-निर्माण भएको हुन्छ, त्यो नष्ट हुन्छ । उसलाई निराशा, आलस्य आदिले घेर्दछ ।



सांसारिक काम गर्दा मानिसले अनेक प्रकारका बाधाहरू पार गर्नुपर्दछ, उसले अनेक प्रकारका आलोचकहरूको आलोचना सहनु पर्दछ, कैयौं शत्रुहरूसंग लड्नु पनि पर्दछ। यदि कर्ताको उद्देश्य ठीक छ र उ आफ्नो उद्देश्य प्रति अडिग छ भने उ यी बाधाहरू पार गर्न समर्थ हुन्छ। उद्देश्यमा श्रद्धा भएन भने मानिसको मन आलोचनाहरूले विचलित हुन्छ, उ मार्गबाट हटाउनेहरूबाट हैरान हुन्छ र उसले आफ्नो काम छाडीदिन्छ। यसप्रकार कामलाई छाडीदिनाले मानिसले आफूमाथिको विश्वास गुमाउँछ। उसका विचार तितरवितर हुन्छन्। कुनै प्रकारका बाध्यकारी विचार जब पुनः मनमा घुस्दछन् तब तिनीहरू बाहिर निस्कंदैनन्।

वास्तवमा मानिसको उद्देश्य उसको आन्तरिक सुस्वास्थ्यको प्राप्ती हो। आफ्नो उच्च भन्दा उच्च स्वत्वको प्राप्ति प्रतिको लगन नै उसको उद्देश्यमा उसको लगानी हुन्छ। आफ्ना उद्वण्ड भावहरू उसका अगाडि आउने बाधाहरू हुन्। यी उच्छृंखल भाव नै यस्ता बाधा बनेर आउँछन्, जसका कारण मानिस आफ्नो लक्ष्यबाट तल खस्छ। त्यसैले बाहिरी बाधाहरू माथि विजय प्राप्त गर्नु आफ्नो आन्तरिक प्रतिकूल भावहरू माथि विजय प्राप्त गर्ने सूचक हो। दुर्बल मनको व्यक्ति न त भित्री बाधाहरू माथि विजय प्राप्त गर्न सक्दछ, न त बाहिरी बाधाहरू माथि। कुनै पनि कठिन कामलाई पुरा गर्नका लागि त्याग र तपको आवश्यकता हुन्छ। यो कुरा बाहिरी कामलाई पुरा गर्ने विषयमा त्यही प्रकारले सत्य हो, जुन प्रकार भित्री काम पुरा गर्ने अर्थात् आत्म-विजयको विषयमा सत्य छ।

युंग महाशयको कथन छ कि मानिस निकै विस्तारै-विस्तारै नित्य लगन द्वारा आत्म-विजय प्राप्त गर्दछ। यस आत्म-विजयको लागि आत्म-ज्ञानको वृद्धि गर्नु आवश्यक छ। तर साथसाथै मानिस आफ्ना प्रतिदिनका जिम्मेवारीहरू प्रति उदासीन हुनुहुँदैन। जो उदासीन हुन्छ उ वास्तवमा आफू स्वयं बाट भाग्दछ। यसप्रकार भाग्नाले आत्म-विजय हुँदैन। यसले मानिस आफ्नो सफलताको मापदण्डलाई नै हराउँछ। त्यसैले जीवनको प्रत्येक कार्यलाई आत्म-ज्ञान र आत्म-विजयको साधन मान्नु नै आध्यात्मिक शान्तिको सर्वोत्तम उपाय हो।

“धर्मदूत”

वर्ष - १६, अंक - ३-४

(जून, जुलाई, १९५१)

### ३) इच्छाको त्याग र शान्ति

मानिसको जीवन इच्छामय छ । जब एक इच्छा तृप्त हुन्छ तुरन्तै अर्को आइहाल्छ । मानिसको व्यक्तित्व नै इच्छाहरूको समुच्चय हो । इच्छाको तृप्तिले मानिसलाई आनन्द हुन्छ, अतृप्ति भए दुःख हुन्छ । जबसम्म मनमा कुनै इच्छाको अवस्था रहन्छ, तबसम्म मन तनावको अवस्थामा रहन्छ । जब इच्छाको अन्त हुन्छ तब मनको तनावको अवस्थाको पनि अन्त हुन्छ । मनको तनावको अवस्थालाई चिन्ता भनिन्छ । कुनै मानिसका इच्छाहरू जति प्रबल हुन्छन्, उसको चिन्ता पनि उति नै प्रबल हुन्छ । जबसम्म मानिस चिन्ताको अवस्थामा रहन्छ तबसम्म उ न त राम्रो प्रकारले कुनै काम गर्न सक्दछ, न असल-खराबको निर्णय गर्न सक्दछ । कहिलेकाँही चिन्ताबाट हैरान भएर मानिस आफ्नो जीवनमा निराश हुन जान्छ ।

यसप्रकारको इच्छाको उपस्थितिले मानिसलाई सुखी नबनाएर दुःखी बनाउँछ । इच्छाले आफूमा कमीको अनुभूति गराउँछ । जबसम्म मानिस कमीको अनुभूति गरिरहन्छ उ सुखी हुँदैन । कमीको पूर्तिको सामान्य उपाय इच्छापूर्ति गर्नु हो । तर यसरी सबै इच्छाहरूको नाश हुँदैन । एउटा इच्छा जानेवित्तिकै अर्को इच्छा तुरन्तै आइहाल्छ । जब कुनै प्रबल इच्छाको तृप्तिमा एकाएक रुकावट हुन जान्छ तब मानिसको मनको सन्तुलन विग्रन जान्छ । अतृप्त इच्छा मानिसको आन्तरिक मनमा पुग्छ । त्यो इच्छा एकातर्फ हाम्रो चेतनाबाट अदृष्य हुन जान्छ तर अर्को तर्फ मानिसको सामान्य व्यक्तित्वबाट अलग भएर उसैको विरुद्ध षडयन्त्र गर्न थाल्दछ । यसप्रकार दबिएको इच्छा शारीरिक र मानसिक रोगहरूको कारण बन्न जान्छ ।

मानसिक शान्तिको उत्तम उपाय इच्छाको पूर्ति गर्नु होईन, इच्छाको त्याग गर्नु हो । सधैं काम गरिरहनु तर कुनै प्रकारको इच्छालाई दृढ हुन नदिनुले मानसिक पूर्णतालाई दर्शाउँछ । काम गर्नाले मानिसले आफ्नो मनलाई काबुमा ल्याउँछ । यसले उसमा रचनात्मक आनन्दको वृद्धि हुन्छ, उसको कार्यक्षमता बढ्छ । यसको विपरित इच्छाहरू बढनाले मानिसमा आत्म-नियन्त्रणको कमी हुन जान्छ । उसलाई आफ्नो क्षमतामा सन्देह हुन थाल्दछ र उसको योग्यताको हास हुन्छ । जुन मानिसको इच्छा जति कम छ, उसको मन उति नै प्रसन्न रहन्छ ।

इच्छाको त्याग एकाएक हुँदैन । इच्छाको त्यागको लागि भगवान बुद्धले अष्टाङ्गिक मार्ग देखाउनु भएको छ । जति जति मानिसमा ज्ञानको वृद्धि हुन्छ, त्यति त्यति उसको इच्छा पनि कम हुँदै जान्छ र इच्छाहरू व्यक्तिगत स्वार्थले सीमित नभएर व्यापक स्वार्थसंग सम्बन्ध राख्न थाल्दछन् । यसप्रकार मानिसका यस्ता इच्छाहरूमा विस्तारै विस्तारै विकास हुन्छ । इच्छालाई एकाएक त्याग गर्नु सम्भव हुँदैन तर निम्नकोटीको इच्छाको स्थानमा उच्चकोटीको इच्छा दृढ गर्न सकिन्छ । भगवान बुद्धले इच्छाको त्यागको लागि मध्यममार्गको अनुसरण गर्ने उपदेश दिनुभएको छ । जो व्यक्ति इच्छाको त्यागमा उताउलोपन गर्दछ, उसका इच्छाहरूको निराकरण नभएर तिनको दमन नै हुन्छ । इच्छाको दमनले मानसिक रोगहरूको उत्पत्ति गर्दछ । यसले मानिसको व्यक्तित्व एकांकी बन्न जान्छ । उ अनेक प्रकारको भ्रंभटमा पर्न जान्छ ।

इच्छाको त्यागका लागि बाहिरी वातावरणसंग लड्नु आवश्यक छैन । इच्छालाई बोक्ने पदार्थहरूको प्रति आशक्तिको त्यागले इच्छाको त्याग हुन्छ । जुन पदार्थ जस्तो छ, त्यस्तै रहँदा पनि हामीमा त्यसप्रतिको दृष्टिकोण बदलिन्छ । हरदिनको अभ्यासले यसप्रकार दृष्टिकोण बदलिन्छ । साधारणतः हामी रुपवान व्यक्तिसंग, स्त्री-पुरुषसंग र पुरुष-स्त्रीसंग आकर्षित हुन्छौं तर बारम्बार रुपका दोषहरूमाथि विचार गर्नाले रुपको आकर्षण नष्ट हुन जान्छ । यसप्रकार स्वभाविक आकर्षणको स्थानमा विकर्षणको मनोवृत्ति उत्पन्न गर्न सकिन्छ ।

मानिसको पूर्णता इच्छाको तृप्तिमा होइन, इच्छाको त्यागमा हुन्छ। जुन मानिसमा कुनै प्रकारको चाहना हुन्छ उ गरीब नै हो। जब हामी कुनै इच्छाको भाव लिएर अर्को व्यक्तिको नजिक जान्छौं तब हाम्रो तिरस्कार हुन्छ। जब हामी आफ्नो कुनै प्रकारको चाहना बिना अरुको नजिक जान्छौं तब हाम्रो सम्मान हुन्छ। मागे बिना केही पाउनु ठीक हो, मागेर अमृत नै पाउनु पनि खराब हो। जब मानिस कसैसंग केही माग्दछ उ तल गिर्दछ। लिने हात तल र दिने हात माथि नै रहन्छ। इच्छाको त्यागले माग्ने आवश्यकतालाई हटाई दिन्छ। यदि हामी सम्मानको भोको छैनौं र हामीले सम्मान पाउँदैनौं भने हामीलाई मानसिक क्लेश हुँदैन। सम्मानको भोको भएर सम्मान नपाउँदा मनमा दुःख हुन्छ। यो कुरा संसारका सबै प्रकारका वस्तुहरूमा लागु हुन्छ।

इच्छाहरूको कमी हुनाले संसारका दुर्लभ पदार्थ पनि हामीले सरलताले पाउँछौं। इच्छाहरूको प्रबलताले साधारण पदार्थ पनि दुर्लभ हुन जान्छ। जुन मानिसको इच्छा जति कम छ उसको मानसिक शक्ति त्यति नै प्रबल हुन्छ। अधिक मानसिक शक्ति रहनाले कुनै पनि संकल्प सरलताले नै सफल हुन जान्छ। मानसिक शक्तिको अभावमा साधारण जस्तो संकल्प पनि अनेक प्रकारका चिन्ताहरूको कारण बन्न जान्छ। इच्छाहरूको बाहुल्यले नकारात्मक विचारहरू र संशयहरूलाई जन्म दिन्छ। जसो जसो इच्छाहरूमा कमी हुन्छ, नकारात्मक विचार, संशय र चिन्ताहरूको कमी हुन जान्छ।

इच्छाहरूको अभावमा सबै परिस्थितिहरू शुभ नै शुभ हुन्छन्। इच्छाहरूको उपस्थितिमा कुनै परिस्थिति असल र कुनै खराब देखिन्छ। जुन परिस्थितिहरू एकपटक असल देखिन्छ तिनीहरू अर्को पटक खराब देखिन्छ। यसप्रकार हर समय मानिसको मन डाँवाडोल रहन्छ।

जुन मानिसको इच्छाहरू प्रबल छ उ अन्य मानिसहरूमा अनेक प्रकारका कलुषित भावनाहरूको उपस्थितिको कल्पना गर्दछ। वास्तवमा यस्तो प्रकारको कल्पनामा आफ्नै कलुषित भावनाहरूको आरोपण हुन्छ। मानिस आफ्नो आन्तरिक मनमा जस्तो रहन्छ, उ बाह्य जगतलाई त्यसै अनुरूप पाउँछ। असल मानिसमा पनि उ भलाईलाई नदेखेर खराबी नै देख्दछ, अनि उ आफैमा पनि खराबी स्वतः उत्पन्न हुन्छ। हाम्रा प्रबल विचारले हाम्रा क्रियाहरूमा मात्र असर नगरी अरु मानिसका विचार एवम् क्रियाहरू माथि पनि प्रभाव पार्दछन्। यसप्रकार हाम्रा आन्तरिक भावना अनुसार हाम्रो बाह्य जगत निर्मित हुन जान्छ। इच्छाहरूको कमीले हाम्रो जीवनलाई सुन्दर बनाउनाका साथै अरु मानिसहरूको जीवन पनि सुन्दर बनाउँछ।

“धर्मदूत”

वर्ष - १७, अंक - ५

(सेप्टेम्बर, १९५२)

## ४) दुःखहरू कम गर्नका लागि मनोवैज्ञानिक उपाय

मानिसका दुःख दुई प्रकारका हुन्छन् - शारीरिक र मानसिक । प्रकृतिका अन्य प्राणीहरूका धेरै दुःख शारीरिक हुन्छन् तर मानिसको धेरै दुःख मानसिक हुन्छ । जसरी मानिस आफ्नो कल्पनाले सामान्य भोपडीलाई राज्य दरवार बनाउन सक्दछ, त्यस्तै प्रकारले उसले आफ्नो कल्पनाले आफ्नो महललाई जेलखाना एवम् यन्त्रणा भवन मान्न सक्दछ । मानिसको सुन्दर कल्पना उसको सुखको कारण हुन्छ र उसको खराब कल्पना उसको दुःखको । धनले सम्पन्न मानिस निर्धन हुने डरले सुखको निन्द्रा सुत्न सक्दैनन् । उनीहरू ठीकसंग खानपिउन पनि सक्दैनन् तर निर्धन मानिस पनि राम्रोसंग खानपिउन सक्छन् र सुखको निन्द्रा सुत्दछन् । अरुवाट तिरस्कृत भईन्छ भन्ने भावना, धन, यश, मान कमाउने होडमा अरुभन्दा पछाडि परिन्छ कि भन्ने भावनाले मानिसलाई दुःखी बनाईरहन्छ ।

जसरी मानिस मानसिक दुःखहरूको प्रतिकूल कल्पनाको कारण पीडित हुन्छ, त्यसरी नै उ विपरीत कल्पनाको कारण शारीरिक क्लेशहरूबाट पनि पीडित रहन्छ । कतिपय मानिस आफ्ना साधारण शारीरिक रोगलाई अभद्र कल्पना मार्फत भयावह बनाउँछन् । कैयौं नवयुवक बारम्बार स्वप्नदोष हुँदा यति हडबडाउँछन् कि यसले आफ्नो मृत्यु हुनेछ भनी सोच्छन् । यो कल्पनाको कारण उनीहरूलाई अनिद्राको रोग हुन्छ । अनि कुपच र कब्जियत पनि हुन जान्छ । विनाकारण टाउको दुख्ने हुन जान्छ । यसप्रकार उनीहरूको डरको मनोवृत्तिले रोगलाई भन्नु बढाई दिन्छ । यदि उनीहरूले कुनै किसिमले आफ्ना रोगको विषयमा चिन्तन गर्न छाडेर कुनै रचनात्मक कार्यमा आफ्नो मन लगाए भने सरलतासंग नै उनीहरूको रोग नष्ट हुन्छ । तर आफ्ना विचारहरूमा यसप्रकार नियन्त्रण प्राप्त गर्नु एकदम कठिन कार्य हो ।

आफ्नो दुःखलाई कम गर्न एक सरल उपाय अरु मानिसहरूको त्यस्तै प्रकारको दुःखको निवृत्तिको उपाय सोच्न थाल्नु र उनीहरूको सहायतामा लाग्नु हो । मानिस जति बढी आफ्नो धनको कमीको बारेमा सोचदछ उ त्यति नै बढी दुःखी हुन्छ । यस्तो अवस्थामा उसको ध्यान सधैं आफू भन्दा धनी मानिसहरू तर्फ जानेछ । आफू भन्दा धनी मानिसहरूको चिन्तन सधैं दुःखमूलक हुन्छ । धनी मानिस गरीब मानिसहरूलाई अनेक प्रकारले उपेक्षा गर्दछन् । यसले मनमा दुःख नै हुन्छ । धनको कमीको भावबाट मुक्त हुने उपाय आफू भन्दा गरीब मानिसहरूको अवस्था बारे सोच्नु र उनीहरूलाई सहायता गर्ने उपाय निकाल्नु हो । अरु मान्छेको धनको कमीमा सहानुभूतिपूर्वक चिन्तनले आफ्नो धनको कमीलाई भुलाईदिन्छ । संसारमा हामी चाहे जति गरीब किन नहोउं, हामी भन्दा गरीब पनि हुन्छन् । यी गरीबहरूको सहायता गर्नले नै मानिस आफ्नो गरीबीको भावबाट मुक्त हुन्छ ।

धनको कमी हटाउनका लागि धनसंग्रह गर्नु ठीक हो । यसप्रकारको उपाय केही हदसम्म लाभकारी हुन्छ, तर धन संग्रहले जब एक बानीको रूप धारण गर्दछ तब मानिसलाई जति नै धन किन नहोओस् संतोष हुदैन । कतिपय मानिस धन संचयलाई आफ्नो लक्ष्य बनाउँछन् । तिनका न त बालबच्चा हुन्छन् जसमा उनीहरू त्यस धनलाई खर्च गर्नु, न उनीहरू त्यस धनलाई दानमा दिन्छन् । यस्तो व्यक्ति चाहे लखपति वा करोडपति किन नहोउन् मानसिक दृष्टिले गरीब नै हुन् । जबसम्म मानिस धन संचयको हेतु त्यस्तो धनलाई कुनै असल काममा खर्चनु बनाउँदैन, उसको धन प्रतिको पिपासा जाँदैन । जब मानिस आफ्नो अहंकारको पूर्ति अथवा शरीर रक्षाको लागि नभएर अरुहरूको सहायता र भरण पोषणको लागि धनसंग्रह गर्न तिर लाग्दछ तब उ धनलोलुपता बाट मुक्त हुन्छ । यसप्रकार गरीबहरूको सहायतामा आफ्नो धन खर्च गर्न तिर लाग्नु आफ्नो गरीबीबाट मुक्त हुने सर्वोत्तम उपाय हो । दिनुको भावना नै पूर्णताको द्योतक हो, लिने भावना गरीबीको द्योतक हो ।



प्रत्येक मानिसलाई आफ्नो परिवारको चिन्ता भईरहन्छ । उ यी चिन्ता हटाउनका लागि जति बढी चेष्टा गर्दछ, ती त्यति नै बढ्दै जान्छन् । यसरी चिन्ताहरू कहिले पनि कम हुँदैनन् । चिन्ताहरूलाई कम गर्ने सर्वोत्तम उपाय आफ्नो विषयमा चिन्ता नगरेर अरुहरूको विषयमा चिन्ता गर्न लाग्नु हो । जो व्यक्ति अरु मानिसहरूको चिन्ताले आफू नै चिन्तित हुन्छ, उसलाई आफ्ना चिन्ताहरूले दुःख दिदैन । चिन्ता एक प्रकारको दुःखद मनोवृत्ति हो । कतिपय मानिसलाई चिन्ता गर्ने बानीजस्तै हुन्छ । यो मानसिक दुर्बलताको परिचायक हो र यसले मन अझ दुर्बल हुन जान्छ । चिन्ताको विषय कहिले वास्तविक र कहिले काल्पनिक हुन्छ । तर दुर्बल मन काल्पनिक चिन्ताहरूले त्यस्तै प्रकारले दुःखी हुन्छ, जुन प्रकारले वास्तविक चिन्ताहरूले दुःखी हुन्छ । मानिस आफ्नो स्वार्थलाई जति बढी बिर्सन्छ, उसका चिन्ताहरू उति नै कम हुन्छन् । आफ्नो स्वार्थलाई बिर्सने सर्वोत्तम मनोवैज्ञानिक साधन अरु व्यक्तिको स्वार्थमा आफ्नो स्वार्थलाई देख्न थाल्नु हो ।

चिन्ताको मनोवृत्तिले जुन काम गरिन्छ त्यसमा असफलता पाइन्छ । जुन काम प्रसन्न मनले गरिन्छ त्यसमा मात्र सफलता पाइन्छ । चिन्ता मानसिक शक्तिको विनाशक हो र प्रसन्नता त्यसको उत्पादक हो । त्यसैले चिन्तित भएर गरिएको काममा अनेक प्रकारको गल्ती हुन जान्छ । प्रसन्नताले गरिएको काममा अनुपम सौन्दर्य अकस्मात् आउँछ । त्यसैले असल कामबाट चिन्तालाई जति बढी अलग गरिदियो, त्यति नै राम्रो हुन्छ । चिन्तालाई अलग गर्ने उपाय चिन्तालाई बिर्सने होईन । एक प्रकारको चिन्ता बिर्सिदिए अर्को प्रकारको चिन्ता आउँछ । चिन्तालाई अलग गर्ने उपाय अरु कोही व्यक्तिको भलाईको काममा आफूलाई लगाउनु हो । जो व्यक्ति अरुको कल्याण गर्ने कार्यमा आफूलाई बिर्सिदिन्छ, उसका साधारण आवश्यकताहरूको पूर्ति प्रकृतिले सरलतापूर्वक गरिदिन्छ ।

जीवनका थुप्रै समस्याहरू तिनको विषयमा चिन्ता गर्नाले नै जटिल हुन्छन् । तिनलाई आफै सुल्झिनका लागि जति छाडी दिईन्छ, त्यति नै चाँडै समाधान भएर जान्छ । कुनै विषयमा अत्यधिक प्रयत्न गर्नु त्यसको सफलतालाई बिगार्नु हो । त्यसैले आफ्नो अतिरिक्त शक्तिलाई कुनै अरु व्यक्तिको भलाईमा लगाउनु केवल अरु व्यक्तिको स्वार्थको दृष्टिले मात्र हितकर नभई आफ्नै स्वार्थको दृष्टिले पनि हितकर छ ।

कतिपय मानिस साधारणतः आरोग्यवान् हुन्छन् तर तिनले आफूलाई रोगी नै सम्झन्छन् । यसले उनीहरूको रोग बढ्दै जान्छ । उनीहरू जति रोगको उपचार गर्दछन्, रोगले त्यति नै बृहत् रूप धारण गर्दछ । रोगको विषयमा चिन्तन गर्नु रोगलाई शरीरमा स्थिर बनाएर राख्नु हो । जब मानिस आफ्नो रोगको विषयमा चिन्ता गर्न छाडेर अरु मानिसहरूको स्वास्थ्यको विषयमा चिन्ता गर्न थाल्दछ तब उसको रोग आफै नै हराउँछ । कुनै पनि प्रकारको शारीरिक वा मानसिक दुःख होस् त्यसको बारेमा चिन्तन गर्नाले त्यो दुःख बढ्छ, र चिन्तन नगर्नाले त्यो घट्छ । तर वास्तविक शारीरिक क्लेशहरूको स्मृति साधारण विधिले बिर्सन सकिदैन । यसको लागि मैत्री भावनाको अभ्यास गर्नु आवश्यक हुन्छ अर्थात् अरु व्यक्तिको कुनै प्रकारको दुःखमा सहायता गर्नाले उस्तै प्रकारको आफ्नो दुःख सरलतापूर्वक कम हुन्छ ।

मानिसको आत्माले नै उसलाई सुखी र दुःखी बनाउँछ । जो व्यक्ति जति आफूले आफैलाई सुखी बनाउने कुरामा संलग्न हुन्छ, उसलाई अकारण नै बाहिर बाट दुःख आउँछ । सुखको अधिक इच्छा गर्ने व्यक्ति दुःखहरूबाट डराउँछ र जुन व्यक्ति जे कुराबाट डराउँछ उसलाई त्यहि कुरा भोग्नुपर्दछ । डरको मनोवृत्तिले नै त्यो दुःखलाई उसको नजिक ल्याउँछ । सुखको इच्छा नराख्ने व्यक्ति दुःखहरू आए पनि डराउँदैन त्यसैले यस्तो व्यक्तिकोमा दुःख आउँदैन । भगवान बुद्धले संसारका सबै प्राणीहरूको दुःखलाई आफूले लिने संकल्प गर्नुभयो । यसको परिणामस्वरूप उहाँ सांसारिक दुःखहरूबाट मुक्त हुनुभयो ।

हामी अरु मानिसहरूको दुःखसंग कुनै मतलव राख्दैनौ, केवल आफ्नै दुःखहरूबाट बच्ने उपाय सोचनमा संघै चिन्तित रहन्छौ । त्यसैले हाम्रा साधारण दुःख पनि भयावह बनेर हाम्रा अगाडि आउँछन् ।

संसारमा दुई प्रकारका मानिस हुन्छन् - एकले आफ्नो सुखको लागि अरुलाई दुःख दिन्छ, र दोश्रो अरुहरूलाई सुखी बनाउनका लागि आफू नै अनेक प्रकारको कष्ट उठाउँछ । पहिलो प्रकारका मानिसहरूले परिणाममा दुःख पाउँछन् । उनीहरूलाई त्यस्तो दुःख भोग्ने अभ्यास नभएको कारणले उनीहरू जति दुःखी हुनु पर्ने हो त्यो भन्दा अधिक दुःखी हुन्छन् । दोश्रो प्रकारका मानिस दुःखको जीवनसंग पहिलेदेखि नै अभ्यस्त हुन्छन् । त्यसैले उनीहरूको जीवनमा थोरै मात्र आराम आउँदा पनि उनीहरूलाई ठूलो सुख हुन्छ । उनीहरू सुखको खोजी गर्दैनन् । आफ्नो कष्टमय जीवन नै उनीहरूलाई सुखद् बन्दछ ।

सुख र दुःख मानिसको बानीहरूमा धेरै निर्भर हुन्छ । हामी जस्तो दृष्टिले कुनै घटनालाई हेर्ने अभ्यास गर्दछौं, त्यो त्यस्तै नै देखिन थाल्दछ । आफ्नो सामान बजारबाट ल्याउनु, आफ्नो भोजन बनाउनु, आफ्नो कपडा धुनु, आफ्नो कोठा सफा गर्नु आदि काम ती मानिसहरूलाई निकै कष्टदायक प्रतीत हुन्छ, जसलाई यिनको अभ्यास हुँदैन । तर जो यी कार्यहरूको अभ्यास गर्दछ, उसलाई यी कुराहरू सरल र राम्रो लाग्दछ । धनी मानिस एकातर्फ आफ्नो सुखको संख्यालाई बढाउने चेष्टा गर्दछ, अर्कोतर्फ उसको दुःखको संख्या आफै नै स्वतः बढ्दछ । उसको अभ्यास नै उसको बन्धन बन्दछ । यदि मानिसले कष्ट भोग्ने बानी पायो भने उसको लागि संसारमा अनेक दुःखहरूको अस्तित्व नै रहँदैन ।

मान्छेले आफ्नो आत्म-निर्देशले पनि सुखलाई दुःखमा र दुःखलाई सुखमा परिणत गर्नसक्छ । यदि कसैको पेट दुखिरहेको छ, अथवा उसको आँखा दुखिरहेको छ, र उसले शान्त मन भएर आफूले आफैलाई आफ्नो पेट अथवा आँखाको दुखाईले पीडा नदेओस् भन्ने निर्देश दियो भने केही क्षणमा उसको दुखाई हल्का हुनेछ । जुन मानिस पेट र आँखाको पीडामा खुब चिच्याउँछ, उसको पीडा साँच्चै नै भयानक भएर जान्छ । दुःखबाट हड्बडाउनाले दुःख घट्दैन भन् बढ्छ । शान्तभावले सामना गर्नाले दुःख कम भएर जान्छ । यदि मन निर्बल छ, भने दुःख भयंकर देखिन्छ, र यदि मन बलवान छ, भने दुःख सरल बन्न जान्छ ।

Dhamma.Digital

“धर्मदूत”

वर्ष - १७, अंक - १२

(अप्रिल, १९५३)

## ५) मैत्री-भावनाको व्यावहारिक अभ्यास

भगवान बुद्धका शिक्षाको एक प्रमुख अङ्ग मैत्री-भावनाको अभ्यास हो । मैत्री-भावना आफ्नो वरिपरिका मानिस तथा परिस्थितिहरूलाई आफ्नो मित्र मान्नुमा हुन्छ । भगवान बुद्धले मैत्री-भावनाको जुन ११ वटा लाभ बताउनु भएको छ, ती लाभ मैत्री-भावना राख्नेहरूलाई उपलब्ध भईरहन्छ । मैत्री-भावनाको अभ्यास गर्ने व्यक्ति सबैको प्रिय हुन्छ । उ सुखको निन्द्रा सुत्दछ, उसको मन सधैं प्रसन्न रहन्छ । हतियारले पनि उसको क्षति गर्दैन । अंगुलिमाल हतियार लिएर भगवान बुद्धलाई मार्न दौडियो, उ पाँच हात बराबरको स्थानमै रातभर दौडिरह्यो तर त्यसलाई पार गर्न सकेन । अन्तमा उ भगवान बुद्धको शिष्य बन्यो । यसप्रकारको मैत्री-भावना त्यही व्यक्तिले गर्न सक्दछ, जो अहंकारविहीन छ, जसको आफ्नो इच्छा छैन र जो बाहिरी र आन्तरिक दुवै मनबाट सबैको हितैषी हुन्छ ।

कतिपय समाज सेवकहरू आफूले आफैलाई धोखा दिन्छन् । उनीहरू बाहिरी मनले त सबैलाई माया गर्दछन् तर आन्तरिक मनले एक विशेष वर्गसंग जोडिन पुग्दछन् । यसको कारण अर्को वर्गको मानिसले उनीहरूलाई आफ्नो ठान्दैन र विरोधी वर्गमा उनीहरूका कुराको उल्टो प्रभाव पर्दछ । मानिस जुन सिद्धान्तलाई बारम्बार दोहोर्याउँछ, त्यसमा उसको ममता स्थापित हुन जान्छ । जब उ कसैलाई यस सिद्धान्तको प्रतिकूल गएको देख्दछ, तब उसलाई धेरै दुःख हुन्छ । सबै प्रकारका अहंकार, ममत्व मानसिक सुखको विनाशक हो ।

मानिसमा सबैका लागि आफूलाई समर्पित गर्ने क्षमता बिस्तारै बिस्तारै आउँछ । प्रारम्भमा आफ्नो सुखको लागि अरुहरूलाई अनावश्यक दुःख नदिनु नै पर्याप्त छ । हामी जति अरुसंग लाभ उठाउँदछौं, त्यति नै उनीहरूको लाभ पनि हुन दिऔं । यदि कुनै संस्थाबाट हामीलाई रोजगारी मिल्दछ भने त्यो संस्थाको सेवा गरौं । प्रत्येक लाभको मूल्य चुकाउँदै रहनाले मानिसको व्यक्तित्वको विकास हुन्छ । न्याययुक्त जीवन व्यतित गर्नु नै नैतिकता हो । नैतिकता सांसारिक वस्तु हो, जुन लेनदेनले कायम रहन्छ । जब मानिस आफ्नो लाभमा ध्यान नदिएर सबैको कल्याणको चिन्तन गर्दछ, तब उ आध्यात्मिक बन्न जान्छ । अनि त्यो व्यक्ति आफ्नो शुभ कर्मको फलको विषयमा चिन्ता नै गर्दैन ।

प्रसन्नता मनको कुरा हो र मानिसले आफ्ना बाहिरी कामहरू भन्दा आन्तरिक विचारहरूलाई सुन्दर बनाउनु नितान्त आवश्यक छ । हामी आफ्ना शारीरिक कार्यहरूले दुईचारजना मानिसहरूको भलो गर्न सक्दछौं तर आफ्ना विचारहरूले लाखौं मानिसहरूको भलो गर्न सक्दछौं । एक राम्रो विचार जगत्मा फैलिएर सबैको विचार बन्न जान्छ । यदि हामी अरु व्यक्तिलाई भौतिक सहायता गर्दछौं भने उ आश्रित बन्न जान्छ । उसलाई सहायता लिने बानी पर्न जान्छ । यसले हामीलाई पनि सहायता दिनुको मिथ्या अभिमान हुन जान्छ । जब हामी उसलाई विचारहरूको सहायता गर्दछौं अर्थात् जब हामी उसमा निहित देवत्वलाई जगाउँछौं, तब उसलाई स्थायी लाभ पुऱ्याउँदछौं । अनि उ आफ्ना दुःखहरूलाई सरलताले सहन सक्छ । ज्ञानी मानिस कुनै मान्छेको बाहिरी परिस्थिति बदल्ने चेष्टा गर्दैन उसको मानसिक परिस्थिति बदल्ने चेष्टा गर्दछ । यसो गरेर त्यो ज्ञानी व्यक्तिले आफ्ना परिस्थितिहरूलाई स्वयं बदल्छ, अथवा परिस्थितिहरूप्रति एक नयाँ दृष्टिकोण धारण गर्दछ, र जुन परिस्थितिहरूलाई उसले पहिले प्रतिकूल देख्थ्यो तिनलाई अनुकूल मान्न थाल्दछ । परिस्थितिहरूसंग मैत्री-भावना स्थापित हुन जानाले तिनीहरू वास्तवमै हाम्रा सहयोगी बन्न जान्छन् । मानिसको मन नै स्वर्ग नर्क हो । जस्तो उसको मन हुन्छ, उ आफ्नो वरपरको बाटो पनि त्यस्तै नै पाउँछ ।

मानिसको प्रकाशित विचारले संसारलाई जति लाभ पुऱ्याउँदछ, त्यस भन्दा बढी उसको अप्रकाशित विचारले लाभ पुऱ्याउँदछ । धेरैजसो प्रकाशित विचार पाण्डित्यको प्रदर्शन मात्र हुन्छ । यी विचार पंडितको भित्रि मनमा रहेको हुँदैन । यी विचारहरूबाट पंडितले स्वयं शान्ति पाउँदैन । त्यसैले ती विचारहरूले मात्र संसारलाई मौलिक लाभ पुऱ्याउँछन्, जुन

विचारहरू मानिस आफ्ना लागि उपयोगी सोच्दछ र जसलाई उ आन्तरिक मनको प्रेरणाले संसारलाई दिन चाहन्छ । यस्ता विचार भाषा बिना नै अरु मानिससम्म पुग्दछन् । विचारहरूको विशेष प्रकारको लहर हुन्छ । रेडियोका लहरहरू जस्तै विचारका लहरहरूले अरु मानिसको मनलाई उनीहरूले थाहा नपाईकनै प्रभावित गर्न थाल्दछ र उनीहरूको कल्याण गर्छ अथवा उनीहरूलाई कल्याण तर्फ लैजान्छ ।

विचारको प्रभावलाई मानसिक चिकित्साको क्षेत्रमा विशेष रूपले हेरिन्छ । यदि कुनै रोगीको चित्र आफ्नो अगाडि राखेर हामीले उसको मन विस्तारै विस्तारै परिवर्तन भईरहेको छ र उ स्वास्थ्यलाभ गरिरहेको छ भनी विचार गर्थौं भने त्यो रोगीले विस्तारै विस्तारै स्वास्थ्यलाभ अवश्य गर्दछ । कुनै व्यक्तिको विषयमा हामी बारम्बार जस्तो चिन्तन गर्दछौं, त्यो व्यक्ति त्यस्तै नै बन्न जान्छ । यसरी कतिपय व्यभिचारी, दुराचारी, कठोर मानिस सदाचारी बन्दछन् र सबै प्रकारका खराबीहरूबाट मुक्त भएर असल बन्न जान्छन् । सच्चा मित्रले हामीलाई आफ्ना अप्रकाशित असल विचारहरूद्वारा आन्तरिक सहायता दिएर हामीलाई असल बनाउने चेष्टा गर्दछ । यस्तै मित्रहरूको शुभ चिन्तनले हामी राम्रा काम गर्न समर्थ हुन्छौं ।

कान्ट महाशयको कथन छ कि शुभकामना एकदम असल कुरा हो । हामी संसारको भलाई जति गर्न चाहन्छौं त्यसलाई गर्न समर्थ होउं वा नहोउं सबैको भलाईको चिन्तनले हाम्रो मनलाई असल बनाउँछ नै । यस्तो असल चिन्तनले मानिसको आन्तरिक प्रसन्नता बढ्दछ । मनमा अनेक प्रकारका आशावादी, उत्साहजनक विचार आउँछन् र उ अनेक प्रकारका काल्पनिक दुःखहरूबाट मुक्त हुन्छ । यस्तो व्यक्तिको वरिपरि रहने मानिसहरू पनि अनायास सुखी हुन जान्छन् । असल मानिसलाई देखेनाले, उसको सम्पर्कमा आउनाले अरु मानिसहरू पनि सहजै असल बन्छन् । त्यस्तो असल मान्छे कसैलाई केही नदिएर पनि सबैलाई अमूल्य वरदान दिईरहन्छ ।

मैत्री-भावनाको अभ्यासले हामी आफैलाई र अरुलाई समान रूपले लाभ हुन्छ । हामी जति अरु मानिसहरूको हितमा रत रहन्छौं, त्यति नै आफूले आफ्नै हित गर्दछौं र जति अरुको अहितको चिन्तन गर्दछौं, त्यति नै आफूले आफूलाई सहजै अहित गर्दछौं । अरु व्यक्तिबारे मनमा बारम्बार खराब विचार ल्याउनाले मानिसको मन त्यस्तो व्यक्तिसंग डराउन थाल्दछ । डरले मानिसको इच्छाशक्ति दुर्बल हुन्छ । यसको कारण एकातर्फ उ आफ्नो महानता र बहादुरीको धाक लगाउन थाल्छ भने अर्कोतर्फ उ कायर मनोवृत्तिको बन्न जान्छ । अरुको विषयमा कुचिन्तन गर्ने व्यक्ति सहजै कायर बन्न जान्छ । यस्तै गरी अरुको शुभ चिन्तन गर्नेहरू बहादुर बन्दछन् ।

मैत्री-भावनाको अभ्यासका लागि भौतिक पदार्थहरू प्रतिको लिप्सा कम हुनु आवश्यक छ । जुन मानिसको मन धन दौलतमा फंसेको छ, उ अरुलाई सधैं सन्देहको दृष्टिले हेर्दछ । उ अरु मानिसहरूलाई आफ्नो शोषणको साधन बनाउनका लागि चेष्टा गर्दछ । यसले उ सामान्य मानिसहरूलाई मात्र नभएर आफ्ना आफन्तहरूलाई पनि आफ्नो शत्रु बनाउँछ । जबसम्म मानिस आफ्नो जीवनका मूल्यहरूमा परिवर्तन गर्दैन मैत्री-भावनाको अभ्यास गर्नु सरल हुँदैन । यसप्रकार मैत्री-भावनाको अभ्यास जीवनको दर्शन बदल्ने अभ्यास हो । यो इच्छा त्यागको अभ्यास हो । यसको अन्तिम लक्ष्य निर्वाणको प्राप्ति हो ।

“धर्मदूत”

वर्ष - २०, अंक - १-२

(मे-जुन, १९५५)

## ६) अहिंसाको व्यापक अर्थ

भगवान् बुद्धले मानिसका सबै प्रकारका सद्गुणहरू मध्ये अहिंसाको पालना सबैभन्दा श्रेष्ठ गुण मान्नुभएको छ। अहिंसाको अर्थ कसैलाई नमान्नु हो। यदि हामीले अहिंसालाई बृहद् अर्थमा लिने हो भने यसको अर्थ कसैलाई कुनै प्रकारको दुःख नपुऱ्याउनु हो। यो पछिल्लो अर्थ अहिंसाको पहिलो अर्थबाट नै निस्कन्छ। कसैको ज्यान लिनुले उसलाई दुःख हुन्छ त्यसैले यो खराब हो। मृत्युको दुःख समान अरु कुनै दुःख हुँदैन। त्यसैले मानिसले सबै प्रकारको दुःख सहेर पनि आफ्नो प्राण अन्त गर्दैन किनकि जीवित रहनु यति प्यारो हुन्छ कि यसका लागि उ अन्य दुःख सहन तैयार हुन्छ। अरु दुःख भन्दा मर्नु बढी दुःखद हुन्छ।

मृत्युको दुःख अत्यन्त ठूलो दुःख हो, मृत्यु भन्दा कम अरु प्रकारका पनि दुःख छन्। धन गुमाउने दुःख, मान नष्ट हुने दुःख, प्रेमीसंग वियोग हुने दुःख र बुद्धि नष्ट हुने दुःख - यी सबै दुःख मानिसलाई असह्य हुन्छ। कहिलेकाँही यी दुःख यति बढ्छन् कि मानिस यिनलाई सहनुको साटो मृत्युको दुःख सहन पनि तयार हुन्छ। त्यसैले भगवान् बुद्धले धर्मपथमा हिंड्ने व्यक्तिहरूलाई अरुलाई यी कुनै प्रकारको दुःख नदिनु भनेर आदेश दिनुभएको छ। जो व्यक्तिले अरुलाई दुःख दिन्छ उ स्वयं पनि आन्तरिक मनले दुःखी रहन्छ। उसलाई कहिल्यै पनि वास्तविक शान्ति हुँदैन। अरुलाई कुनै प्रकारले दुःख नदिनु अर्थात् अरुको मानको, धनको, प्रेमी वा प्रेयसीको हरण नगर्नु तथा बुद्धिलाई गलत ठाउँमा नलगाउनु यी सबै प्रकारका कार्य अहिंसाको बृहद् अर्थमा समावेश हुन्छ।

भगवान् बुद्धले आफ्ना अनुयायीहरूलाई आदेश दिनुभएको छ कि उनीहरूले अरुको ज्यान नलिने मात्र होइन अरुको धनको अपहरण नगरुन्, अरुको स्त्रीहरूलाई नबहकाउनु, अरुसंग भूठ नबोलुन् र स्वयं आफ्नो बुद्धि नगुमाउनु। यसप्रकार प्राणीहरूलाई घात नगर्नु, चोरी नगर्नु, भूठ नबोलुन् र मद्यपान नगर्नु यी सबलाई पंचशील भनिन्छ, जसमा अहिंसा सर्वप्रथम छ।

अहिंसाको अभ्यास आफूमाथि नियन्त्रण गर्ने अभ्यास हो। पंचशील आत्मनियन्त्रणको उपाय हो। पंचशीलको अभ्यास गर्ने मान्छे अनेक प्रकारको मानसिक अन्तर्द्वन्द्वबाट मुक्त हुन्छ। पंचशील अभ्यास नगर्ने व्यक्तिलाई हुने भयत्रास पंचशील पालन गर्नेलाई हुँदैन। जब मानिस अहिंसामा पूर्णत प्रतिष्ठित हुन्छ तब संसारका सबै मानिसहरू उ प्रतिको वैरभाव त्याग्दछन्। यहाँसम्म कि पशुपंक्षी र किराफट्यांग्राहरूले पनि उसलाई हानी गर्दैनन्। प्रकृतिको नियममा प्रत्येक क्रियाको प्रतिक्रिया हुन्छ। जो व्यक्ति अरुलाई कुनैप्रकारको हानी पुऱ्याउन चाहँदैन, जसले अरुप्रतिको वैरभाव त्याग गर्दछ, उ प्रति कुनै प्राणीले पनि वैरभाव राख्दैन, न कसैले उसको हानी गर्न चाहन्छ। अहिंसामा प्रतिष्ठित महात्मा प्रति यदि कुनै व्यक्तिले दुर्भावना गर्छ भने उसको दुर्भावनाले उसैलाई खान्छ, उ आत्म भर्त्सनाले पीडित हुन थाल्दछ। कहिलेकाँहि अहिंसामा प्रतिष्ठित महात्मालाई कोही व्यक्तिले हानी पुऱ्याउन थाल्यो भने उसले आफ्नै हानी गर्दछ।

जुन मानिसको मन सधै अहिंसाको विचारले परिपूर्ण हुन्छ, उसलाई अकारण भय हुँदैन। अरुको ज्यान लिने इच्छा हुने व्यक्तिलाई आफ्नो ज्यान जाने भय पनि हुन्छ। अरुको धन चोर्ने इच्छा राख्ने व्यक्तिलाई आफ्नो धन चोरिन्छ कि भन्ने भय हुन्छ। अरुको श्रीमतीसंग व्यभिचार गर्ने भावना राख्ने व्यक्तिलाई आफ्नै मित्रहरूको चरित्रमा सन्देह हुन्छ र आफ्नै श्रीमतीलाई पनि सन्देहको दृष्टिले हेर्न थाल्दछ। यसप्रकार उसले श्रीमतीको माया गुमाउँछ। अरुको निन्दा गर्ने व्यक्तिलाई



आफू नै निन्दाको भय रहन्छ । जब उसले आफ्नो निन्दा सुन्छ, तब उसलाई मानसिक क्लेश पनि बढी हुन्छ । यसप्रकार हिंसाको भावले मानिसलाई अनेक प्रकारले दुःखी बनाउँछ र अहिंसाको भावले उसलाई शान्ति प्रदान गर्दछ । हिंसाको भावको बृद्धिले मानिसमा निराशापन, निकम्मापन, हतोत्साह र मानसिक उद्दिग्नता आउँछ । जो व्यक्ति जति हिंसाको भावले प्रेरित हुन्छ उ त्यति नै दुःखी रहन्छ । यसको विपरित अहिंसाको भावले मानिसलाई आशावादी, उद्यमशील, उत्साही र प्रसन्नमन बनाउँछ । यस्तो व्यक्तिको सम्पूर्ण जीवन आनन्दमय हुन्छ ।

संसारमा धर्म र अधर्म छुट्याउने अनेक प्रकारका कसी छन् । तर यदि हामीले यी कसीको दार्शनिक पक्षलाई अलग गरेर व्यावहारिक पक्ष तर्फ हेर्छौं भने हामीले धर्म र अधर्म छुट्याउने साभा कसीको रूपमा अहिंसालाई पाउँछौं । जुन कार्यले अरुलाई सुख हुन्छ त्यो असल कार्य र जसले अरुलाई दुःख हुन्छ त्यो खराब कार्य ।

धर्म र अधर्मको अनेक प्रकारको व्याख्या र विवेचना भईरहन्छ । यी व्याख्या र विवेचनाका शब्दको आडम्बरमा परेर मानिसले कहिलेकाँही धर्मको वास्तविक तत्व विर्सन्छ । धर्म त्यो मार्ग हो जसमा हिंसेर मानिसलाई आन्तरिक शान्ति उत्पन्न हुन्छ । उसको जीवन आनन्दमय र रसमय बन्दछ । तर कुनै पनि व्यक्तिको जीवन तबसम्म शान्ति, आनन्द र रसपूर्ण हुँदैन जबसम्म उ यी लक्ष्यहरु केवल आफ्नो लागि मात्र प्राप्त गर्ने चेष्टा गर्दछ । जो व्यक्ति जति अरुलाई सुखी बनाउने चेष्टा गर्दछ, अरुलाई जति शान्ति प्रदान गर्छ उ स्वयंले पनि यी तत्वहरूलाई आफूसेआफू पाउँदछ । जो अरुलाई दुःखी बनाउँछ र भुक्त्याउँछ उ आफैँ बाटो बिराउँछ अनि अरुहरुको अगाडि हास्यास्पद बन्दछ ।

भगवान बुद्धले अहिंसा धर्ममा मानिसलाई आफूले आफैँलाई सुखी बनाउने सबैभन्दा सुगम मार्ग बताउनु भएको छ । अहिंसाको भावले प्रेरित हुंदा अरु कसैलाई कुनै लाभ भए वा नभए पनि आफ्नो लाभ त हुन्छ नै । अहिंसाले निर्भिकता ल्याउँछ । जुन प्रकारले हिंसाको भावले कायरता उत्पन्न गर्दछ, हिंसाको भाव ल्याउने व्यक्तिले अनेक प्रकारका शत्रुहरूको कल्पना गर्दछ अनि उ यी कल्पित शत्रुहरूसँग बाट भयभीत रहन्छ । उसको वास्तविक शत्रु चाहे होस् वा नहोस् उसलाई मानसिक क्लेश त्यति नै हुन्छ जति वास्तविक शत्रुहरूसँग बाट हुनसक्छ । यसप्रकारका कल्पित शत्रुहरूसँग सधैं लडिरहने हुनाले उसको मानसिक शक्ति ह्रास हुन्छ र उसको इच्छाशक्ति निर्बल हुन जान्छ । यदि यस्तो व्यक्तिको मनमा कुनै अभद्र विचार घुस्यो भने त्यसलाई निकाल्न उ असमर्थ हुन्छ । कमजोर इच्छाशक्तिको अवस्थामा मानिसलाई अकारण चिन्ता, भय आदिले खान्छ । उसलाई अनेक प्रकारको मानसिक र शारीरिक रोगहरूले समाउँछ । यस्तो व्यक्ति कायर मनोवृत्तिको हुन्छ, उसमा कुनै प्रकारको कठिन परिस्थितिको सामना गर्ने साहस हुँदैन । त्यसैले अहिंसा ब्रतले मानिसलाई मानसिक शान्ति र आनन्द दिने मात्र नभई यसले उसलाई निर्भिक, उत्साही र वीर पनि बनाउँछ । अहिंसाको ब्रत लिएको व्यक्तिको मृत्यु एकपटक मात्र हुन्छ भने हिंसक मनोवृत्तिको व्यक्ति क्षण क्षणमा मरिरहन्छ । त्यसैले अहिंसा सबै धर्महरूको सत्यको कसी हो, यहि नै मानिसको मुख्य धर्म हो ।

“धर्मदूत”

वर्ष - १४, अंक - २

(मई, १९४९)

## ७) महान पुरुषहरूको ध्यानद्वारा मानसिक लाभ

अमेरिकी प्रसिद्ध लेखक डेल कारनेगी महाशयले आफ्नो “पब्लिक स्पिकिङ” नामको किताबमा लेख्नुहुन्छ कि जब सभामा बोल्न हडबडाहट अनुभव हुन्छ तब कुनै महान् पुरुषको ध्यान गर्‍यो भने तिमी आफूमा त्यस्तो शक्ति आएको देख्दछौ, जसबाट आफ्ना श्रोताहरूलाई बशमा पार्नेछौ । प्रेसिडेन्ट रुजभेल्टलाई जब जब राज्यको काममा कुनै ठूलो कठिनाईको अनुभव हुन्थ्यो, जबजब उनलाई कुनै यस्तो निर्णय गर्नु पर्दथ्यो जसमा अनेक प्रकारको जटिल कुराहरूमा विचार गर्नु पर्ने आवश्यकता हुन्थ्यो तब तब उनी अब्राहम लिंकनको ध्यान गर्दथे । यदि मेरो स्थितिमा अब्राहम लिंकन हुन्थे भने के गर्दथे भनी उनी सोचथे, त्यसपछि जुन प्रकारको निर्णय हुन्थ्यो उनी त्यहि अनुसार कार्य गर्न थाल्दथे । कुनै महान पुरुषको राम्रो तस्वीर आफ्नो कोठामा राख्नुको लाभ यही हो कि हामी त्यस्ता महान पुरुषसंग मानसिक एकता स्थापित गर्न सकौं, कुनै पनि संकटको समयमा उनीहरूले जस्तो गरे त्यस्तै नै हामीले पनि आफ्नो संकटको समयमा गरौं ।

महान पुरुषहरूको ध्यानले मानिसको इच्छाशक्तिलाई बलवान् बनाईदिन्छ । मानिसले आफुले जे सोच्दछ तत्क्षण उ त्यही नै हुन जान्छ । जब हामी कुनै उद्दिग्न मनको व्यक्तिको बारेमा चिन्तन गर्दछौं आफूले उसंग लडाई भगडा गरेको देख्दछौ तब हामी त्यहि उद्दिग्न मनको व्यक्ति अनुरूप नै हुन थाल्छौं । जब हामी कुनै भलादमी, शान्त स्वभावको व्यक्तिको ध्यान गर्दछौं, उ संग कुरा गरेको कल्पना आफ्नो मनमा ल्याउँछौ तब हामी आफ्सेआफ त्यही प्रकारको हुन जान्छौ ।

भगवान बुद्धको ध्यान मात्रले पनि मनलाई शान्त अवस्था प्राप्त हुन्छ । लेखकका एक अंग्रेजी मित्र श्री रोनाल्ड निक्सनले भगवान बुद्धको प्रतिमा माथि ध्यान लगाउनुको लाभको विषयमा लेखकलाई एकपटक अद्भुत कुरा भनेका थिए । यसप्रकारको ध्यानले लेखकका ती मित्र गृहस्थ जीवन छाडेर साधु बने । श्री निक्सन महाशयले पहिले जर्मन युद्धमा भाग लिएका थिए । उनी वायुयान चालकहरूका अधिकृत थिए । उनका ६२ साथीहरू मध्ये युद्ध समाप्त हुँदा केवल पाँच जना मात्र बचेका थिए । यो युद्ध समाप्त भएपछि उनको मनमा ठूलो अशान्ति भयो तसर्थ उनी कुनै तथ्य खोज्न चाहन्थे । एकपटक जब उनी गम्भीर चिन्तनमा बसेका थिए र संसारबाट निराश भैसकेका थिए तब उसको ध्यान केम्ब्रिज विश्वविद्यालयको एक ठूलो कोठामा राखेको बुद्ध भगवानको मूर्तिमा गयो । उनी धेरै बेरसम्म भगवान बुद्धको ध्यान मुद्रामा आफ्सेआफ डुबे । भगवान बुद्धको शान्त भावले उनलाई यति शान्ति दियो कि आफूले संघैको लागि यो भावलाई प्राप्त गरे अवश्य नै आफ्ना मानसिक व्यथाहरू पनि संघैको लागि अन्त हुनेछ भन्ने निश्चय उनलाई भयो । त्यहि शान्तिको खोजीको लागि श्री निक्सनले बौद्ध ग्रन्थहरूको अध्ययन गरे । उनी भारतवर्ष आए र त्यसपछि साधु बने । आज पनि उनी त्यागीको रूपमा आफ्नो जीवन व्यतीत गरिरहेका छन् ।

जापानमा एक विशेष प्रकारको बौद्ध धर्मको विकास भएको छ । त्यहाँको एक सम्प्रदाय मुक्ति र शान्तिलाभका लागि पढ्नु, लेख्नु र तार्किक विचार गर्नु व्यर्थ सम्झन्छन् । उनीहरू ध्यानलाई नै प्रधानता दिन्छन् । यस सम्प्रदायलाई “जेन बौद्ध” सम्प्रदाय भन्दछन् । यस सम्प्रदायका व्यक्ति बडो कर्मठ र ज्ञानी हुन्छन् । उनीहरूको शान्ति मुद्राले संसारका ठूला ठूला विद्वान र दार्शनिक प्रभावित हुन्छन् । मानिसको शान्त मुद्रामा अरुलाई प्रभावित गर्ने जुन बल हुन्छ त्यो अरु कुनै कुरामा हुँदैन । शान्त भावको व्यक्तिको विषयमा चिन्तन मात्र गरे मानिसमा नयाँ शक्ति उत्पन्न हुन्छ, उसको हराएको आत्मविश्वास फर्केर आउँछ । उसको हृदयको अन्धकार टाढा हुन्छ र उसले नयाँ प्रकाश भेट्दछ ।

बेलायतका प्रसिद्ध कवि किटस् महाशय एक सुन्दर मूर्ति देखेर यति मुग्ध भए कि उनले सौन्दर्यलाई मूर्तिवान सत्य हो भने । सुन्दर वस्तुहरूलाई देखेर हृदयमा सौन्दर्य आउँछ, तर सुन्दर भाव भएका व्यक्तिको कल्पनाले मानिसको व्यक्तित्वलाई नै उ आफूले थाहा नपाईकनै बदलिदिन्छ । सुन्दर भावको व्यक्ति चाहे केही बोलोस् वा नबोलोस् उसको उपस्थिति मात्रको प्रभाव सबै व्यक्तिहरूको मनमा पर्छ । मानिस जे कुरा गर्दछ वा भन्दछ, त्यो भन्दा धेरै प्रभावकारी उसको व्यक्तित्व हुन्छ । अर्थात् भाषणको अपेक्षा मौनभाषणले मानिसको हृदयलाई बढी प्रभावित गर्दछ । महान पुरुष आफ्नो उपस्थिति मात्रले पनि संसारको सेवा गर्दछन् । दृढ मानिसको कल्पना मात्रले हामी दृढ बन्दछौं । त्यागीको कल्पनाले त्यागी र उदारको कल्पनाले उदार बन्दछौं । जो व्यक्ति आफूले जस्तो बनाउन चाहन्छ, आफ्नो आदर्श अनुरूपको कुनै महान पुरुषको प्रतिदिन ध्यान गरे उ बिस्तारै बिस्तारै आफूलाई तदनुरूप परिणत हुँदै गएको पाउँछ ।

मानिस महान पुरुषको ध्यानले आफ्नो आत्मनिर्देशको शक्तिलाई बढाउँछ । मानौं तपाईंको पेट दुखेको छ । तपाईं कुनै व्यक्तिले पेटको दुखाई निको गर्न सक्दछ, भन्ने मान्नुहुन्छ, भने उसको ध्यान गर्नुस् र उसले तपाईं माथि हात राखेर त्यस पीडालाई हटाईरहेको छ भन्ने सोच्नुस्, केही समय पछि तपाईंको पीडा हराएर जान्छ । इमिल कुये महाशयले आफ्ना रोगीहरूलाई प्रतिदिन हामी हरप्रकारले हरदिन राम्रो भईरहेको छ, भन्ने विचारको नियमित अभ्यास गर्नु भनी आदेश दिनु हुन्थ्यो । उहाँ यो पनि भन्नुहुन्थ्यो कि यी शब्दहरू भन्ने बेलामा रोगीले उहाँ उनीहरूको अगाडि उभिईरहेको छ भन्ने सोच्नु । यसप्रकारको चिन्तनले रोगीलाई स्वास्थ्य लाभ गर्नमा अपार सहयोग हुन्थ्यो ।

जब मानिसलाई आफ्नो पुरुषार्थमा विश्वास हराउँछ, तब कुनै महान पुरुषको ध्यानले फेरि उसमा विश्वास उत्पन्न गरिदिन्छ । अंग्रेजी कहावत छ, -“जुन प्रकारले रोग संक्रामक छ, त्यस्तै प्रकारले स्वास्थ्य पनि संक्रामक छ ।” रोगी मानिसको सम्पर्कमा आउनाले साधारण व्यक्ति पनि आफूमा रोगको कल्पना गर्न थाल्दछ, र स्वस्थ मानिसको सम्पर्कमा आउनाले साधारण मानिस आफूमा शक्तिको उदयको अनुभूति गर्न थाल्दछ । उ स्वास्थ्य वृद्धिको साधनहरू अपनाउन थाल्दछ । यो सम्पर्क दुई प्रकारको हुन्छ, - एक भौतिक र अर्को मानसिक । मानसिक सम्पर्क अधिक प्रभावकारी हुन्छ । कोही मानिस भौतिक दृष्टिमा महात्माको नजिक बसेर पनि मानसिक दृष्टिले त्यस्तो महात्माबाट कोसौं टाढा रहन सक्दछ र कोही भौतिक दृष्टिले कोसौं टाढा रहेर पनि मानसिक दृष्टिले अत्यन्त नजिक रहन सक्दछ । सच्चा सम्पर्क हृदयको चाह हो । जुन व्यक्तिलाई जसको चाह छ, उसैको नजिक रहन्छ ।

*नलनी जल वीच बस्छ, चम्पा बस्छ आकाश,*

*जसको जस्तो सोच, त्यही उसैको साथ ।*

जो व्यक्ति सधैं संसारी पुरुषहरूको चिन्तन गरिरहन्छ, उनीहरूको सम्पति र चरित्रको बारेमा सोच्ने गर्दछ, उ त्यस्तै व्यक्तिहरूको नजिक रहन्छ, चाहे उ जंगलमा नै बसेको किन नहोस् । जो व्यक्ति त्यागी महापुरुषको नित्यप्रति ध्यान गरिरहन्छ, उ संसारका अनेक कार्य गरिरहे पनि ती महान पुरुषहरूको नजिक रहन्छ । कुनै पनि महान पुरुषको आदर उनको भौतिक शरीरको सेवा गर्नु, उनलाई प्रणाम गर्नुमा हुँदैन, उनका विचारमा, उनको शान्त भावको बारेमा बारम्बार चिन्तन गर्नुमा हुन्छ । लौकिक व्यक्तिहरूबाट सबभन्दा धेरै लाभ उ संगै बस्दा हुन्छ । महान पुरुषहरूसंग सबभन्दा बढी लाभ उनीहरूको शरीरबाट टाढा रहनुमा हुन्छ । महान पुरुष सत्यको प्रतीक हो । सत्य व्यापक तत्व हो । महान पुरुषको कल्पना हामीलाई सत्य दर्शनको सहयोगी बन्दछ । कल्पनाको प्रबलताले मन र बुद्धिबाट परको तत्व प्रत्यक्ष हुनजान्छ । सत्यको विषयमा वर्षौं चिन्तन गरेर, त्यसमा तर्क वितर्क गरेर हुने फाईदा भन्दा क्षणभरको सच्चा ध्यानले फाईदा हुन्छ । संसारका महान पुरुषहरू मूर्तिमान सत्य हुन् जसको ध्यान गर्नु उनीहरूको समीप रहनु जस्तो हो । यसप्रकारको मानसिक सम्पतिबाट मानिस त्यही मानसिक बल, शौर्य र प्रसाद आफूमा आएको पाउँदछ जो ती महान पुरुषहरूको व्यक्तित्वमा रहेको हुन्छ । भौतिक दृष्टिले महान पुरुषहरू त्यही प्रकारले नश्वर हुन्, जुन प्रकारले अन्य पुरुषहरू हुन्छन् । तर विचारको दृष्टिले उनीहरू अमर हुन् । जो व्यक्ति हर परिस्थितिमा आफूलाई संयमित राख्दछ, जो हरेक प्रकारको

कष्टमा प्रसन्न रहन्छ, उ महान शक्तिको केन्द्र हो । यस्तो व्यक्तिको ध्यान मात्रले पनि शक्ति र प्रसन्नता उत्पन्न हुन्छ । भगवान बुद्धको ध्यानले कतिपय साधकहरूलाई समाधि प्राप्त हुन्छ ।

महान पुरुषको ध्यानले नयाँ स्फूर्ति, नयाँ प्रेरणा र नयाँ राम्रा संकल्पहरूको जन्म हुन्छ । यसको एक कारण यो हो कि यी महान पुरुषहरूका मनका सबै कुरा अहिले सम्म पुरा भएका छैनन् । ती कुराहरू उनीहरू भन्दा पछि आउने व्यक्तिहरू द्वारा पुरा भईरहेका छन् । इमरसन महाशयको यो कथनमा मौलिक सत्य छ कि “महान पुरुष एक ध्येय, एक राष्ट्र, एक युग हो । उ आफ्नो मन्तव्यको पूर्तिका लागि अनन्त व्यक्तिहरू र समयको अपेक्षा राख्दछ ।” यदि यस्तो महात्मासंग आफ्नो सम्पर्क जोडेर उसका शुभआकांक्षाहरूको पूर्तिको साधन बन्यौ भने हामी आफूले आफैलाई नै माथि उठाउँछौ । महान पुरुष आफ्नो सम्पर्कमा आउने व्यक्तिहरूको व्यक्तित्वलाई दबाउँदैनन्, उनीहरू आफ्ना शिष्यलाई आफू जस्तै बनाउँछन् । बलिरहेको एक मशालको अर्को मशालसंग सम्पर्क भएपछि दोश्रो पनि बल्दछ । तब जुन निर्जीव थियो त्यो जीवित जागृत मशाल बन्दछ । जबसम्म मानिस कुनै महापुरुषसंग आफ्नो मानसिक सम्पर्क स्थापित गर्दैन तबसम्म उ मानिस नै बन्दैन । जुन प्रकार हामी शरीरबाट आफ्नो भौतिक मातापिताका पुत्र हौ भने मनबाट हामी उनीहरूका पुत्र हौ जसलाई हामी ज्ञानी मान्दछौ । एक जन्ममा शारीरिक जन्म एकैपटक मात्र हुन्छ तर मानसिक जन्म पटकपटक भईरहन्छ । संसारका सबै महान पुरुष प्रत्येक व्यक्तिलाई महान बन्ने प्रेरणा दिन्छन् । कहिले यो प्रेरणा कुनै एक व्यक्तिबाट पाईन्छ कहिले कुनै अर्कोबाट । कुनै न कुनै महान पुरुषसंग निकटतम मानसिक सम्पर्क बनाई रहनु हाम्रो लागि आत्मोत्थानको सर्वोत्तम उपाय हो ।

“धर्मदूत”

वर्ष - १५, अंक - ४

(जुलाई, १९५०)



## ८) सच्चा महानता

सबै मान्छे आफूले आफैलाई महान बनाउन चाहन्छन् । महानता धेरै प्रकारका हुन्छन् । धनको महानता, विद्याको महानता, चरित्रको महानता । महान पुरुषसंग अरु व्यक्तिहरू भुक्दछन् र डराउँछन् । त्यस्ता व्यक्तिहरू उ बाट केही लिने आशा राख्दछन् । धन, ज्ञान अथवा चरित्रको महानताको ख्यातिले मानिसलाई अरु मानिसहरूको मनमाथि अधिकार दिन्छ । ख्याति स्वयं महानताको प्रतीक बन्न जान्छ । कतिपय मानिसहरू त कीर्तिलाई नै महानता सम्झन्छन् । त्यस्तै महानताको प्रतीक मात्र पनि स्वयं महानता बन्न जान्छ ।

एक व्यक्ति अर्को व्यक्तिको कुरा मान्दछ । उसलाई आदर गर्दछ । उसको विरुद्ध आचरण गर्दैन । यो सब किन हुन्छ ? यसकारण हुन्छ कि पहिलो व्यक्ति दोश्रोलाई कुनै अर्थमा आफू भन्दा ठूलो मान्दछ । जुनप्रकार हामी मानसम्मानको इच्छुक हुन्छौं, त्यसरी नै कुनै सम्मानित व्यक्तिकोमा हामी जान्छौं, उसको कुरा मान्छौं र उ संग डराउँछौं । धनको इच्छुक व्यक्ति धनीहरूकोमा जान्छ । उनीहरूको कुरा मान्दछ, सम्मान गर्दछ, र उनीहरूसंग डराउँछ । त्यस्तो मान्छे ज्ञानी अथवा चरित्रवान् व्यक्तिको परवाह गर्दैन । धनको इच्छुक व्यक्तिको दृष्टिमा ज्ञान अथवा चरित्रले स्वतः मूल्य राख्दैन । ज्ञान अथवा चरित्रले त्यति सम्म मूल्य राख्दछ जहाँसम्म यिनले धनोपार्जनमा सहायता दिन्छन् । यदि कुनै व्यक्ति ठूलो विद्वान अथवा चरित्रवान् छ भने त्यस्तो व्यक्तिलाई समाजमा धेरै व्यक्तिले आदर गर्दैनन् । ज्ञानी चरित्रवान् व्यक्ति यदि निर्धन छ भने साधारणतः उ निकम्मा मानिन्छ । समाजमा धनको धेरै आदर हुनुको कारणले गर्दा ज्ञानोपार्जनको शक्ति भएकाहरू आफ्नो यस शक्तिलाई धनोपार्जनमा नै खर्च गर्दछन् र सांस्कृतिक विद्यालाई नपढेर अर्थकारी विद्या उपार्जनमा आफ्नो समय व्यतीत गर्दछन् ।

ज्ञानको इच्छुक व्यक्ति धनलाई प्रश्रय नदिएर ज्ञानलाई प्रश्रय दिन्छ । जो व्यक्तिसंग ज्ञान छ, उसलाई आदर गर्दछ । ज्ञानहीनले धनी मानिसलाई मूर्ख सम्झन्छ, त्यस्तो मानिसलाई आदर पनि गर्दैन । जसलाई कुनै चीजको चाह छैन, त्यस चीज प्रति उसको हृदयमा आदर पनि हुँदैन । मानिसको इच्छाले नै एकअर्कासंग सम्बन्ध स्थापित गर्दछ । ज्ञानी मनुष्य धन भन्दा ज्ञान सबै प्रकारले ठूलो छ भनि जान्दछ । ज्ञानद्वारा धन कमाउन सकिन्छ । ज्ञानलाई धनमा परिवर्तित गर्न सकिन्छ, र सब धन नरहे तापनि मानिस ज्ञानको सहाराले सुखी रहन सक्छ । जब धनको लोभी व्यक्तिको धन हराउँछ, तब उ आफ्नो सबैकुरा हराएको सम्झन्छ । त्यसैले धन भएन भने उ मृत्युको आव्हान गर्न थाल्दछ । तर जुन व्यक्तिले सच्चा विद्या उपार्जन गरेको छ, जसले केवल अर्थकारी विद्याको उपार्जनमा समय बिताएको छैन, उ धन गए पनि उद्दिग्न मन हुँदैन । धन भए पनि उ ठीक रहन्छ, नभए पनि ठीक रहन्छ ।

चरित्रको महानता सबैभन्दा उच्च बताईएको छ । यो महानता ज्ञानको महानता भन्दा ठूलो छ । चरित्र प्राप्तिको लागि केवल ज्ञान संचयको मात्र आवश्यकता होइन असल कामको अभ्यासको पनि आवश्यकता हुन्छ । जो मानिस चरित्रको महानताको निमित्त इच्छुक छन्, उनीहरू न त कोरा धनी व्यक्तिलाई, न कोरा पंडितलाई आदरको दृष्टिले हेर्दछन् । उनीहरू चरित्रका गुण भएका व्यक्तिलाई आदरको दृष्टिले हेर्दछन् । धन र विद्या स्वयं साध्य होईनन् । यी केवल साधन मात्र हुन् । चरित्रको असलता चाहिं साध्य हो । जुन मानिस असल चरित्रको छैन उ धनी भएर पनि निर्धन हो र पंडित भएर पनि मूर्ख हो । इम्यानुअल कान्टज्युका अनुसार मानिसको सकारात्मक भावना नै यस्तो वस्तु हो जुन अनपेक्षित रूपमा असल हुन्छ । संसारका अरु सब असल कुराहरू विशेष परिस्थितिहरूमा मात्र असल हुन्छन् तर सकारात्मक भावना सबै स्थितिमा असल हुन्छ । यहि सकारात्मक भावना अथवा शुभेच्छा असल आचरणको आधार हुन्छ ।



समाजको प्रत्येक व्यक्ति उच्चतम भलाई प्राप्त गर्न उत्तरोत्तर चेष्टा गर्दछ। त्यसैले जुन तत्वहरूको वास्तविक मूल्य बढी छ, तिनको मूल्य कम दामका वस्तुहरूको भन्दापनि कम हुन्छ। विकासोन्मुख समाजमा धनको अपेक्षा ज्ञानको र ज्ञानको अपेक्षा चरित्रको मूल्य धेरै हुन्छ। हुन त समाजमा प्रति सय व्यक्तिहरूमा दश नै यस्ता हुन्छन् जो असल ज्ञानको मूल्य बुझ्दछन्। यी दश मध्ये केवल एक व्यक्तिमात्र पनि चरित्रका लागि सबै त्याग गर्न तैयार भए हामीले समाजको ठूलो भाग्य मान्नु पर्दछ। जुन समाजमा सय मध्ये दश व्यक्तिहरू विद्याको भक्त र त्यस दश मध्ये एक चरित्रको अनन्य भक्त हुन्छ, त्यो समाज प्रगतिशील हुन्छ। यस्ता व्यक्तिहरूको उपस्थिति मात्रले अरु मानिसहरूमा आत्मोत्सर्ग गर्ने इच्छा जीवित रहन्छ। अरु मानिसहरूले तिनीहरूको उदाहरणको अनुकरण गर्दछन्। जहाँ धनी मानिसको भन्दा विद्याप्रेमी र विद्याप्रेमीको भन्दा सदाचारीको धेरै आदर हुन्छ, त्यो समाज नित्य प्रति प्रगति गर्दछ। जब यसको प्रतिकूल आचरण हुन थाल्छ, तब समाज अवनति तिर जान थाल्दछ। त्यसपछि समाजमा अनेक प्रकारका उपद्रव र विद्रोह हुन थाल्दछ।

निर्दोष चरित्र लगायत अरु सबै प्रकारको महानताका स्वामीहरूमा ती महानताले अहंकारको भाव उत्पन्न गर्दछ, र अन्य व्यक्तिमा यस्ता व्यक्तिप्रति इर्ष्याको। यसको कारण न त धनी मानिस धेरै दिनसम्म धनी रहन सक्दछ, न पंडित आफ्नो पंडित्याई राख्न सक्दछ। जुन मानिसमा चरित्रको महानता हुन्छ, उ चरित्र बिग्रेका मानिसहरूको सहायताका लागि सदा तत्पर हुन्छ। उ त्यस्ता मान्छेहरू प्रति सहानुभुति राख्छ र आफूले आफैलाई यस कुरामा महान मान्दछ कि उ सबैको सेवा गर्ने क्षमता राख्दछ। बाबुको धन छोराले प्रयोग गर्न सक्दछ, बाबुको विद्या पनि छोराले केही काम आउँछ तर प्रत्येक व्यक्तिले आफ्नो चरित्र आफै नै बनाउनु पर्दछ। चरित्र पैतृक सम्पति बन्दैन। यसलाई बनाउनु र विगार्नु प्रत्येक व्यक्तिको पुरुषार्थमा निर्भर गर्दछ।

धन र विद्या चरित्रमा यो कुरामा समानता छ कि जबसम्म मानिस यी कुराहरू कमाई रहन्छ, तबसम्म उसको उन्नति हुन्छ। जुन समय कमाउन बन्द भयो त्यहिबेलादेखि उसको विनाश प्रारम्भ हुन थाल्दछ। व्यापारमा लगाएको धन सच्चा धन हो, अध्ययन-अध्यापनमा लगाएको विद्या सच्चा विद्या हो। यसैप्रकार सधैं असल आचरणमा प्रकाशित हुनेवाला चरित्र नै सच्चा चरित्र हो। यस्तो चरित्रलाई नै मानिस भरोसा गर्न सक्दछ। यदि कुनै असल मानिस भलाई गर्न छाड्दछ, भने उसको असलपनाको अन्त हुन जान्छ। युनानका प्रसिद्ध दार्शनिक अरस्तुको यो कथन मननीय छ कि सद्गुणको लागि कुनै विशेष दिन हुँदैन। सद्गुण क्रियामा हुन्छ, न कि योग्यतामा। अर्थात् जबसम्म मानिस असल काम गरिरहन्छ तबसम्म उ सद्गुणी हुन्छ। जब असल काम गर्न छाड्दछ तबवाट उसको सद्गुणको हास हुन थाल्छ।

महानताको एक लक्षण यस्तो महानताको घमण्डको अभाव हो। सच्चा धनी र विद्वानलाई धन र विद्याको कमी नै अधिक महशुश हुन्छ। जब उसलाई यी कुराहरूको घमण्ड हुन थाल्दछ, तब यिनलाई गुमाउनु पनि निश्चित हुन जान्छ। चरित्रको महानतामा मानिसलाई सधैं आफ्नो कर्तव्यमा नै ध्यान रहन्छ। त्यसैले न त आफ्नो कमीमा उ चिन्तन गर्दछ र न आफ्नो प्रगतिमा। चरित्रवान् व्यक्ति सधैं एकरस समतामा रहन्छ। उसको अहंकारलाई उसको वास्तविक स्थितिको ज्ञान नै रहदैन उसको अवस्था उसको अचेतन मनको वस्तु बन्दछ।

“धर्मदूत”

वर्ष - १५, अंक - १२

(फेब्रुवरी, १९५१)

## लेखक डा. भदन्त शान्तिको संक्षिप्त परिचय

डा.भदन्त शान्ति शास्त्री बौद्धशास्त्र, एवं अन्य भारतीय दर्शन शास्त्रका प्रकाण्ड विद्वान हुनुहुन्थ्यो । उहां श्रीलंकाको केलनिया स्थित “विद्यालंकार परिवेण”का प्रधानाचार्य लु. धर्मानन्द महास्थविर (सन् १८६९-१९४५) का एक शिष्य हुनुहुन्थ्यो । अत भदन्त शान्ति महापण्डित राहुल सांकृत्यायन, भदन्त आनन्द कौशल्यापन, भिक्षु जगदिश काश्यायन, भिक्षु नागार्जुन, भिक्षु अनिरुद्र र भिक्षु महानाम आदिका गुरुभाइ हुनुहुन्थ्यो ।

भदन्त शान्ति शास्त्रीले पाली साहित्यको अध्ययन गुरुवर लु. धर्मानन्द महास्थविरको छत्रछायांमा रही केही वर्षको अवधिमा नै पूर्ण गर्नुभएको थियो । उहाँले सन् १९४७ मा श्रीलंकाबाट फर्कनासाथ विश्व कवि रवीन्द्रनाथ टैगोर (सन् १८६१-१९४१) द्वारा स्थापित शान्ति निकेतन (फरवरी, १९२२ देखि विश्वभारती) मा अध्यापन कार्य गर्दै आउनुभएको थियो ।

सन् १९५३ को सुरुमा भिक्षुभेष त्यागी गृहस्थ संसारमा प्रवेश गर्नुभएका डा. शान्ति शास्त्रीले पछिसम्म पनि आफ्नो नामको अगाडि उपनामकै रूपमा “भदन्त” राख्दै आउनुभएको थियो ।

डा. भदन्त शान्ति शास्त्रीले सन् १९४५ मा, सातौं-आठौं शताब्दीका सुप्रसिद्ध बौद्ध दार्शनिक एवं प्राचीन नालन्दा विश्वविद्यालयका एक आचार्य शान्तिदेवको एक प्रमुख ग्रन्थ “बोधिचर्यावतार” को हिन्दी अनुवाद गर्नुभएको थियो । जसको पहिलो प्रकाशन “बुद्ध विहार, लखनउ” को तर्फबाट सन् १९५५ मा भएको थियो ।

“बोधिचर्यावतार” को अतिरिक्त डा.भदन्त शान्ति शास्त्रीले “ललितविस्तर”नामक अन्य एक प्रमुख संस्कृत ग्रन्थको पनि सुसम्पादन गरी हिन्दीमा अनुवाद गर्नुभएको छ जसको पहिलो प्रकाशन सन् १९८४ मा भएको थियो ।

डा.भदन्त शान्ति शास्त्रीको दक्षता सिर्फ संस्कृत र पाली ग्रन्थहरूमा मात्र थिएन तिब्बती र चीनी साहित्यहरूमा पनि उहाँ त्यतिकै सिद्धहस्त हुनुहुन्थ्यो । उहाँको विद्वत्ताको बारेमा तत्कालीन (सन् १९५५) काशी हिन्दू विश्वविद्यालयका हिन्दी विभागाध्यक्ष डा. हजारी प्रसाद द्विवेदी भन्नुहुन्छ -

“भदन्त शान्ति शास्त्री बौद्ध शास्त्रो के गम्भीर विद्वान तो है ही अन्यान्य भारतीय दर्शनों और साहित्य के भी प्रगाढ़ पण्डित है । साथ ही उनकी दृष्टि आधुनिक विषयों के अनुशीलन से निर्मल और अन्तर्दर्शिनी बन गई है । वे यद्यपि प्राचीन शास्त्रों के निष्णात विद्वान है तथापि दुराग्रह से सर्वथा मुक्त है ।”

१९ औं शताब्दीको उत्तरार्द्धमा श्रीलंकामा बुद्धधर्म पुनरुत्थानको निमित्त दुइवटा परिवेणको स्थापना भएको थियो, ती हुन् - विद्योदय परिवेण, कोलम्बो - सन् १८७४ मा र विद्यालंकार परिवेण, केलनिया - सन् १८७५ मा ।

यी दुइमा विद्यालंकार परिवेणको नायकपाद (प्रधानाचार्य) को तेश्रो पुस्ता (क्रम) मा लु. धर्मानन्द महास्थविर सन् १९१८ देखि त्यस परिवेणका प्रधानाचार्य नियुक्त हुनु भएको थियो । उहाँ कै छत्रछायामा “भिक्षुत्रयी” पश्चात् भिक्षु नार्गाजुन, भिक्षु शान्ति शास्त्री, भिक्षु सुमन वात्सायन, भिक्षु अनिरुद्र र भिक्षु महानाम रहनुभएको थियो ।

श्रीलंकाको स्वतन्त्रता (सन् १९४८) पश्चात् दुबै परिवेणले विश्वविद्यालयको रूप लिन पाएको थियो । विद्यालंकार परिवेण -१७ जुन १९५९ का दिनदेखि विश्वविद्यालयमा परिणत भएको थियो । यस विश्वविद्यालयको उद्घाटन भारतका तत्कालीन राष्ट्रपति डा. राजेन्द्र प्रसाद (सन् १८८४-१९६३) ले गर्नुभएको थियो । परिवेण विश्वविद्यालय हुना साथ विभिन्न शिक्षाविभागहरूको स्थापना हुनुको साथै प्रत्येक विभागहरूको निमित्त महाचार्य (विभागाध्यक्ष) हरुको आवश्यकता हुने नै भयो ।

विद्यालंकार विश्वविद्यालयले भारतका आफ्ना तीन जना पुराना शिष्यहरूलाई तीनवटा विभागको महाचार्य पद सुम्पिएको थियो । ती विभाग एवं महाचार्यहरू निम्न हुन् -

१) दर्शन विभाग - महापण्डित राहुल सांकृत्यायन

२) हिन्दी विभाग - भदन्त आनन्द कौशल्यायन

३) संस्कृत विभाग - भदन्त शान्ति शास्त्री

उहाँहरू तीनै जना आ-आफ्नो कार्यभार सम्हाल्न शीघ्र श्रीलंका पुग्नुभयो । सर्वप्रथम भदन्त आनन्द कौशल्यायन - विश्वविद्यालयको समुद्घाटन हुनु दुई दिन अगाडि (१५ जुन १९५९) नै पुग्नुभएको थियो त महापण्डित राहुल सांकृत्यायन सेप्टेम्बर १९५९ मा दार्जिलिङबाट केलनिया आईपुग्नु भयो । तर भदन्त शान्ति शास्त्री त्यसबेल दूर देश जर्मनमा हुनुहुन्थ्यो, अतः उहाँ पनि पत्र पाउनासाथ जर्मनीबाट भारत आई शान्ति निकेतनमा एक महिना रही २८ अक्टोबर १९५९ का दिन सपरिवार कोलम्बो पुग्नुभयो ।

यसरी विद्यालंकार विश्वविद्यालय एवं विश्वभारती, शान्ति निकेतनमा संस्कृत विभागाध्यक्ष (सन् १९५९-७२) हुनु भएका डा. भदन्त शान्ति शास्त्रीद्वारा प्रस्तुत गरिएको रचना “जीवनयात्रा में दार्शनिक दृष्टियाँ” “महाबोधि सभा” को मासिक पत्रिका “धर्मदूत” वर्ष १५, अङ्क - ३ (जून, सन् १९५०) मा प्रकाशित भएको थियो । त्यसलाई उहाँकै शब्दमा रत्नसुन्दर शाक्य ज्यु ले प्रस्तुत गर्नुभएकोमा त्यसलाई नेपालीभाषामा अनुवाद गरी प्रस्तुत गरिएको छ ।

## ९) जीवनयात्रामा दार्शनिक दृष्टिहरू

लेखक- डा.भदन्त शान्ति शास्त्री “साहित्याचार्य”

१. सम्पूर्ण जीवनमा मानिसहरूको अगाडि अनेक पटक सुखको सपना भंग हुने परिस्थितिहरू आउँछन् । कहिले जीविकाको उपाय कठिन हुन जान्छ, त कहिले कडा मेहनतले कमाएको धन खोसिन्छ, कहिले कुनै प्रियजनसंग विछोड हुन्छ, त कहिले कुनै आफन्तको क्षति हुन्छ, कहिले विरामी हुन्छ, र सजधज गरिराखेको शरीर सुकेर जान्छ वा अचानक कुनै प्रियजनको मृत्यु हुन्छ । यी सब भङ्गहरूमा जवानी नीरस भएर बित्दछ, जब बुढ्यौली आउँछ संसार शुन्य हुन थाल्छ । यी सब दुःखका बीच मानिस मरिसकेको हुन्थ्यो होला तर मानिसले यस्ता दुःखको उपाय पनि निकालेको छ । शरीरका स्वभावजन्य समस्याहरूका लागि सहज उपायहरू छँदैछन् । भोकमा भोजन, तिर्खामा पानी, जाडो-गर्मीबाट बच्नका लागि वस्त्र, खुल्ला ठाउँबाट बच्नका लागि घर, कामभाव मेटाउन मैथुन, थकान पछि निन्द्रा आदि सहज समाधान मानिसले आफ्नो स्वभावले नै गर्दछ । शारीरिक वाधाहरूको लागि मानिस वैद्यको शरणमा जान्छ, मानसिक वाधाहरूबाट पीडित भएर उ आध्यात्मवादीहरूको शरणमा जानुपर्ने हुन्छ । वैद्यले शारीरिक रोगहरूको लागि औषधी दिन्छ, एवम् आध्यात्मवादीहरूले जीवनको निर्मित्त सोचका लागि केही विशेष दृष्टि दिन्छन् । औषधीले रोग शान्त हुन्छ, र दार्शनिक दृष्टिहरूबाट मनलाई धैर्य प्राप्त हुन्छ । यसप्रकार मानिसको जीवनको यात्रा चलिरहन्छ ।

२. यदि दार्शनिक दृष्टिहरूको सहारा मिलेन भने मानिसले ठूलो भन्दा ठूलो अनर्थ गर्न पुग्दछ । सर्वसाधारणको विचार निकै ठूलो हुन्छ - खाउँ, पिउँ, मोज गरौं यति नै उसको दर्शन हुन्छ, र यसको लागि मानिस पोखरीमा माछाहरूले जे गर्दछन् त्यही गर्न चाहन्छ । जसरी ठूलो माछाले सानो माछालाई खान्छ, त्यसरी नै सबल मानिसहरू दुर्बलहरूलाई हडप्न चाहन्छन् । यदि मानिस माथि दुःखको पहाड नराखिदिएको भए यो मत्स्यन्याय कठोर शासनले पनि हटाउन सक्दैन थियो । दुःखको ठूलो गुण यो छ कि यसबाट मानिस उद्दिग्न् हुन्छ, उद्देगको कारण उसको मद र अभिमान चूर हुन्छ, मान्छेहरू प्रति उसको मनमा करुणा उत्पन्न हुन्छ, दुष्कर्मबाट भय हुन्छ र भगवानमा श्रद्धा उत्पन्न हुन्छ ।<sup>1</sup> तर यदि मानिसले दार्शनिक दृष्टिहरू नपाएको भए यस प्रकारको गुणयुक्त दुःखको भार कहिल्यै उठाउन सक्दैन थियो ।

३. दार्शनिक दृष्टिहरू क्लेशको नदी पार गर्नका लागि जुंगाको समान हुन्छ । यदि मौकामा उचित दार्शनिक दृष्टिहरू पाएन भने सम्भन्नु कि मानिस क्लेशको नदीमा डुबेको डुबै हुन्छ, उब्रिन सक्दैन । प्रतिदिन कोही पानीमा डुबेर मर्दछ, त कोही रेलको लिकले काटिन्छ । क्लिष्ट मनको कारण जब मानिस आफूले आफूलाई नै मर्दछ भने अरुलाई किन नमारोस् । काँही कसैले आमाबाबुको हत्या गर्दछ, कतै श्रीमतीले आफ्नो श्रीमानलाई विष खुवाउँछे, काँही कसैले आफ्नो श्रीमतीलाई मर्छ, काँही कसैले छोरालाई मर्दछ वा उसको हत्या गर्न लगाउँछ, काँही कसैले दाजुभाईको ज्यान लिन्छ । स्वजन-स्वजन नै मनोदोषको कारण ज्यान लिन तयार हुन्छन् भने पराईलाई त मानिसले के नगरोस् । मनोदोषहरूलाई क्षीण पार्नु र दुःखका अवसरमा मानिसलाई ढाडस बढाउनु यी दुईकुरा दार्शनिक दृष्टिहरूको कार्य हो ।

४. संसार सधै नै अर्थवादी रहेको हुन्छ । यहाँ कोही कमाउनेहरू हुन्छन् त अरुको कमाई हडप्नेहरू हुन्छन् । कमाउनेहरू गरीब छन् र हडप्नेहरू धनी । दुबैका बीच मनमुटाव छ र द्वन्द्व मच्चिएको छ । दार्शनिकसंग यस्तो मत्स्यन्याय खत्तम पार्ने राज्यशक्ति त छैन तर उसले कमाउने र अरुको कमाई हडप्ने दुबैलाई सम्झाउन सक्दछ । एकलाई उ भन्दछ कि भाई यति धेरै सम्पत्ति के गर्दछौ, यदि सम्पूर्ण धर्ती नै जित्यौ भने पनि त्यसमा त सुत्न सकिदैन । सुत्दछौ त धर्तीको एउटा शहरमा, तर शहर त यति ठूलो हुन्छ कि त्यो पुरा शहर तिम्रो भोगको चीज हुन सक्दैन । उपभोग त तिमी महलको पनि गर्न सक्दछौ तर महल पनि यति ठूलो हुन्छ कि तिम्रो लागि महलको एउटा खण्डले नै काम चल्दछ र त्यो

<sup>1</sup> बोधिचर्यावतार ६:२१

एक खण्डमा पनि सबैभन्दा सुखको क्षण बिताउने त खाटमा प्रियसीसंग हो । तब सोच कि धर्तीभरिमा तिम्रो अधिकार के कामको भयो । राजा भएर पनि तिम्रीलाई अरुहरूको जस्तै लुगाफाटो चाहिन्छ । खानको लागि अरुको जस्तै अन्न, सुत्न र रहनको लागि अरुको जस्तै खाट र आसन चाहिन्छ । बांकी अरु चीजहरू त राजमदका निशान हरु त हुन्, अरु केही होइनन् ।<sup>2</sup> अन्यलाई उ भन्दछ कि धैर्य गर, संसारमा जताततै काँढा नै काँढा नै त छ । खुट्टामा काँढा नघोचोस् भनेर सम्पूर्ण धर्तीलाई छालाले छोप्न त सकिदैन । हो, खुट्टालाई छालाले छोपिदेउ, खुट्टामा जुत्ता लगाउ बस् धर्ती छालाले छोपियो । काँढाको डर रहेन । जुन बाहिरी कुराहरूले मनलाई दुःख हुन्छ तिनलाई रोक्न सकिदैन, केवल आफ्नो मनलाई रोकिदियो भने सब रोकिन्छ । मनमा संतोष छ भने धनी, गरीब के हो र?<sup>3</sup> यसप्रकार द्वन्द्वमा फंसेका मानिसहरूलाई दार्शनिकले वैराग्यद्वारा संतोष दिन्छ । तर यदि यी द्वन्द्वहरूबाट हडबडाएर मानिसले सांसारिक दुनियाँ छोड्न लाग्यो भने दार्शनिकले उनीहरूलाई भयबाट नभाग भन्दछ । सांसारिक चिजहरू छाडेर मानिस भागदछ र वन, पर्वत, आराम, वृक्ष, चैत्य, मठ, मन्दिर सबैको शरणमा जान्छ तर दुःख हट्दैन । भाई ! सत्यलाई बुझ्नु र त्यसै अनुसार गर्नु तब दुःख हट्छ ।<sup>4</sup> यसप्रकार दार्शनिकले संसारबाट भयभित मानिसहरूलाई प्रज्ञाको बाटो तर्फ मोडेर तिनको छटपटी हटाईदिने काम गर्दछ । जगतको विषमतामा वैराग्य र प्रज्ञा मार्गबाट दार्शनिकले जसलाई ढाढस दिन सक्दैन तब उसलाई केही बढी मननात्मक ढंगको सहारा लिएर सम्झाउने प्रयत्न गर्दछ । उ भन्दछ - भाई ! व्यक्तिहरूको सम्पत्ति कर्म नै हो, सम्पत्तिको अंश कर्म हो, कर्म नै दोषी हो, कर्म नै बन्धु हो, कर्म नै रक्षक हो, कर्मको कारण नै मानिस हीन र उत्तम हुन्छ ।<sup>5</sup> त्यसैले जसले जस्तो गरेको छ, त्यस्तै भोगिरहेछ । यदि यस युक्तिले कसैलाई संतोष भएन भने दार्शनिक भन्दछ कि भाई ! आफ्नो हातमा के नै छ र ? इश्वरको इच्छा बलियो छ ।<sup>6</sup> जो ईश्वरको श्रद्धालु छ उसलाई यसले संतोष भईहाल्छ । तर जो त्यति श्रद्धालु छैन उसलाई दार्शनिक “अहह कष्टमर्षिता विधेः”<sup>7</sup>(मूर्खहरूको विधि विधान) भनेर चित्तको समाधान गर्न चाहन्छ । यसरी दार्शनिकले मानिसलाई संसारको विषमताका बीच जिउनको लागि कुनै न कुनै भावले प्रेरित गर्दछ ।

५. यदि कसैले कसैलाई सताएको छ, गाली गरेर, पिटेर, केहि खोसिदिएर पीडा दिएको छ भने दार्शनिकले उनीहरूलाई आपसमा लडाएर कलह अरु बढाउँदैन । किनकि उसलाई थाहा छ कि वैरले वैर शान्त हुदैन, अवैरले नै शान्त हुन्छ ।<sup>8</sup> मानिस अरुलाई हराएर, अरुलाई परास्त गरेर, कुशी वा युद्ध अथवा खेलमा नीचा देखाएर वैर भावनालाई नै जन्माउँछ । जो हार्दछ उ दुःखी हुन्छ ।<sup>9</sup> त्यसैले दार्शनिक संसारलाई शान्त मार्ग तर्फ नै लैजान चाहन्छ । कोही अरुबाट सताईएपनि उ सहिष्णुताको नै शिक्षा दिन्छ ।<sup>10</sup> र मनको ढाढस र धैर्यता बढाउनका लागि दृष्टि पनि दिन्छ कि भाई ! पहिलो जन्ममा यस्तो गरेको नै किन थियो जसले गर्दा अरुबाट दुःख पाइरहेका छौ । सबै कर्मको अधीनमा छ । त्यसलाई कसले बदल्न सक्दछ ।<sup>11</sup>

६. यदि कसैले कुनै अभिष्ट वस्तु पाईरहेको छैन भने दार्शनिकले त्यस अभिष्टलाई नपाउनुको कारणले शोक संतप्त हृदयलाई निराश्रय छाडेर जल्न दिदैन । उसले सम्झाउँछ कि जुन वस्तु दैवाधिन (दैवको अधिन) छ, त्यसको लागि के नै गर्न सकिन्छ र । पूर्वजन्ममा शुभ कर्म गरेन । पूर्वजन्ममा गरेको कर्मले नै यस जन्ममा फल दिन्छ । दैवलाई बदल्न सकिदैन । मानिसबाट जे जसो हुन सक्दछ त्यो गरिरहनु पर्दछ । गुरुहरूमा अधिक भक्ति गर, देवताहरूको दुईगुणा पूजा

<sup>2</sup> बृहत्संहिता र बुद्धचरित ११।४७,४८

<sup>3</sup> सुक्तिमुक्तावली में व्यासवचन ५।१६,१४ र भर्तृहरि ३७

<sup>4</sup> धम्मपद १८८-१९१

<sup>5</sup> मभिक्कम निकाय सुत्त १३५

<sup>6</sup> सुक्तिमुक्तावली में व्यासवचन

<sup>7</sup> भर्तृहरि ३४२

<sup>8</sup> धम्मपद ५

<sup>9</sup> धम्मपद २०१

<sup>10</sup> धम्मपद १३४

<sup>11</sup> बोधिचर्यावतार ६-६८



गर, ऋषिहरूको पूजामा आदर देखाउ । ऋषिहरू ठूला देवता हुन्, जतनले उनीहरूको सेवा गरे मागेपछि उनीहरूले दुर्लभ वस्तु पनि दिन्छन् ।<sup>12</sup> यसप्रकार चित्तको व्याकुलतालाई कम गर्नका लागि दार्शनिक सबप्रकारले स्याहार गर्दछ र भन्दछ कि भाई ! पुण्य गर, पुण्यकार्य विना अभिष्ट लाभ हुँदैन ।<sup>13</sup>

७. कुनै प्रियजनको नोक्सान भयो, सम्पति नाश भयो अथवा कुनै ठूलो विपत्ति पत्न्यो भने दुर्बल मानिस त पागल नै हुन जान्छ । यो दुर्बलता मनको हुन्छ । त्यसैले मनको धैर्य नहराओस् भनेर दार्शनिकले अनित्यताको पाठ पढाउँछ । उ भन्दछ कि यो शरिर जीर्ण-शीर्ण छ, रोगको अड्डा हो, क्षणभंगुर हो, सडेर गलेर जान्छ, जीवनको अन्त मृत्यु नै हो ।<sup>14</sup> भाई ! मेरो छोरा छ, मेरो धन-जन छ, यस्तो सोचाईमा बाँच्नुमर्नुले के हुन्छ ? जब आफ्नो शरीर नै आफ्नो होईन त कहाँ छोरा र कहाँ धन ?<sup>15</sup> देवदत्तलाई हेर न, पहिले उसको घर बालबच्चाले भरिएको थियो तर आज उ विचरा एक्लो भएको छ, दुईटा रोटी बनाएर दिने पनि कोही छैन । यता यज्ञदत्तलाई हेर, उसको कोही थिएन तर एकलै उसले घरबार बसायो, श्रीमती, बच्चा, अन्न, धन सबै चीजको सुख भयो तर आज नाम लिने पनि कोही रहेन ।<sup>16</sup> यसप्रकार सम्झाउँदै सम्झाउँदै दार्शनिकले यहाँलाई तक्षशिला, वैशाली, श्रावस्ती, कौशाम्बी, कपिलवस्तु, इन्द्रप्रस्थ आदि उजाडिएको नगरहरूमा पुर्याएर भन्दछ - हेर भाई ! त्यो सुन्दर नगरी, त्यो महान राजा, उसका भारदार एवम् सामन्त अनुयायीहरू, त्यो राजसभा, ती सुन्दरीहरू र ती गर्वीला राजकुमार तथा स्तुतिपाठक बन्दिजन कहाँ विलिन भए ?<sup>17</sup> भाई ! सबैकालको मुखमा जानुपर्छ । धैर्य धारण गर, रूने कराउने गर्नाले के हुन्छ ? जन्म र मृत्यु त भई नै रहन्छ, जहाँ जन्म हुन्छ त्यहाँ मरण नहुने हुनै सक्दैन । हामी सबै क्षणक्षणमा जीउने र मर्ने भईरहेका छौं । शरीर पहिला जस्तो थियो अब त्यस्तो कहाँ छ र, मन पनि त त्यही रहँदैन, पहिला कति कुराहरूमा उत्साह हुन्थ्यो तर अहिले थाहा हुन्छ कि मनमा केही उत्साह नै रहेन<sup>18</sup> अनि एकदिन आँखा बन्द हुन्छ, अन्त काल आउने कुरा कसले जान्दछ र ? को कहाँबाट आयो र कहाँ जान्छ कसैले देखेको छैन ।<sup>19</sup> केवल यो दिन बिताउनु छ ।<sup>20</sup> यतिमा पनि यदि कसैलाई संतोष भएन भने दार्शनिकले भन्दछ -जन्म र मरण सब माया हो, न कोही जन्मन्छ, न कोही मर्दछ, यो सब धोकाको भ्रम (माया) हो ।<sup>21</sup> चित्त नै सबै चीज हो, त्यसैले यो सब भुलभुलैया देखाईरहेको छ, यो सब चित्तको नै माया हो ।<sup>22</sup> भाई ! असली चीज त अमर छ, मर्ने चाँहि यो माटो हो, यसका लागि सोच्नु बेकार छ, त्यस अमर रहने चीजले नै यो सडेगलेको माटोको शरीरलाई पुरानो लुगा जस्तै फुकालेर फ्याँदछ ।<sup>23</sup>

८. मनमा क्षमा र संतोषको भाव भरण गर्नु नै दार्शनिक दृष्टिहरूको मुख्य काम हो तर क्षमा र संतोषबाट अनुचित लाभ उठाउनेहरू पनि कम छैनन् । यस्ता व्यक्तिहरू क्षमा दिनेलाई निर्वल सम्भेर अनेक तरीकाले सताउन थाल्छन् । जहाँसम्म व्यक्तिगत साधनाको सम्बन्ध छ, अध्यात्मवादी आफ्नो सर्वस्व, आफ्नो प्राण अर्पण गरेर पनि क्षमा नै गर्दछ । उ शान्तिवादी ऋषि (खन्तिवादी जातक नं. ३१३) ले जस्तै आफ्नो अंग अंग काटिदिने राजालाई पनि आर्शिवाद दिन सक्दछ । तर देश रक्षाको निमित्त पोषित व्यक्तिले यो गर्न सक्दैन, न कोहि सैनिकले यसप्रकारले क्षमा गर्न सक्दछ । उसले यो भन्न सक्दैन कि युद्धमा मानिसहरूको रगत बगाउन भन्दा म भिक्षा माग्न बढी मन पराउँछु ।<sup>24</sup> यदि कुनै

<sup>12</sup> कादम्बरी, निर्णय सागर १८२८, पृष्ठ १२४ -१२५

<sup>13</sup> भतृहरि १३६

<sup>14</sup> धम्मपद १४८

<sup>15</sup> धम्मपद ६२

<sup>16</sup> भतृहरि १७१

<sup>17</sup> भतृहरि १६९

<sup>18</sup> गीता २२६

<sup>19</sup> गीता २२८

<sup>20</sup> मनु ६।४५

<sup>21</sup> विशुद्धिमग्ग । शून्यता

<sup>22</sup> धम्मपद १,२

<sup>23</sup> गीता २२२

<sup>24</sup> गीता १।४६, १।३८, १।३९, २।५

कारण उसमा यसप्रकारको भाव उत्पन्न भयो भने दार्शनिकले सम्झाउनेछ, कि तिमी र तिम्रो विरोधी कहिले थिएन या हुँदैन भन्ने कुरा होइन, तिम्रो र उसको थाहै छैन कति जन्म बितिसकेको छ र कति जन्म बित्नेछ। भाई ! शरीर उत्पन्न र नष्ट हुन्छ। तिमीले नमारे पनि यिनीहरू नष्ट हुने नै छन्, त्यसैले तिमीले मर्ने र मार्नेबारेमा केही सोच गर्नुहुँदैन।<sup>25</sup> आत्माको अमरतालाई युद्ध आदिको लागि उपयोग गर्नु आपतकालको कुरा नै सम्भन्नुपर्दछ। सच्चा दार्शनिक निकै उदार हुन्छ, उसको दृष्टिले कहिल्यै मानिसलाई भेदभाव गरेर हेर्दैन। उ त सबैलाई भन्दछ - भाई ! भय र दुःख कसैलाई मनपर्दैन त्यसैले म आफनालाई मात्र यसबाट बचाउँछु अरुलाई बचाउँदिन भन्ने हुँदैन।<sup>26</sup> यसप्रकारका उदारभावले उ मानिसहरूलाई युद्धका लागि होईन प्रत्युत विश्वबन्धुताको लागि सर्वस्व समर्पण गर्ने प्रेरणा दिन्छ।<sup>27</sup>

९. दुःखको समयमा ढाडस र धैर्यता दिँदै, संकटमा कर्तव्यपरायणताको भाव भरण गर्दै दार्शनिकले मानिसको मनमा अंकुरित मद र मान, गर्व र अभिमानलाई हटाउँछ, उसमा क्षमा गर्ने भाव भर्दछ। उ भन्दछ कि भाई ! हेर ! सबै कुरा जलिरहेछ तर तिमीलाई हाँसो र मस्ती सुभिरहेको छ।<sup>28</sup> एकदम पागल छौ, जो यो शरीरसंग उताउलो भईरहेछौ, जुन शरीर क्षणभरमा धर्तीमा मिल्दछ।<sup>29</sup> यति चंचलतापन हुनु बेकार छ, जन्मको खुशी त मनाउँछन् तर जन्मको अन्त त मरणमा छ। जवानी चंचल हुन्छ, तर त्यसलाई त बुद्ध्यौलीले गाँजेछ,<sup>30</sup> त्यस्तो बुद्ध्यौली जुन एकपटक आएर फेरि पीछा छाड्दैन, हरे ! दुनियाँमा म जे देख्दछु, त्यो तिमी देख्दैनौ। “जुन गएर आउँदैन त्यो जवानी देखे। जुन आएर जाँदैन त्यो बुद्ध्यौली देखे।” तर तिमी जवानीलाई सधैं रहरिहने सम्भरेर रमाईरहेका छौ।<sup>31</sup> भाई ! चंचल नबन। मानिस निर्दोष नै हुन्छ। उसलाई राम्रो, नराम्रो काम गराउने अरु नै कोही छ।<sup>32</sup> उ पापपुण्य सब जान्दछ र पनि कहिलेकाँही सबै कुरा जानेर पनि उसको पाईला कुठाउँमा पर्न जान्छ<sup>33</sup> र कुठाउँमा पाईला पर्न गएपछि त्यसको सँजाय त पाईहाल्छ। कर्मको फल भोग्नै पर्दछ। जसरी फलामको मैलो (खिया) ले फलामलाई नै खान्छ, त्यस्तै मानिसको कृकर्मले मानिसकै दुर्गति गराउँछ।<sup>34</sup> भाई ! असल काम गर, पापबाट टाढा होउ। पापकर्मले दुधको जस्तो तुरन्तै उमालेर जलाउँदैन, त्यसले खरानीमा भएको भुङ्गो जस्तै मानिसलाई जलाईरहन्छ।<sup>35</sup> अधर्मले मानिस अगाडि बढ्छ, खुशी हुन्छ, विपक्षीहरूलाई पराजित गर्दछ तर एक समय आउँछ जब उ आफू नै जरा समेत खत्तम हुन्छ।<sup>36</sup> अज्ञानी मानिस पापले आफ्नो प्रगति भएको देखेर पाप पनि भलाईको चीज हो भन्ने ठान्ने थाल्दछ तर जब पापको फल पाक्छ तब पापले कुभलो हुन्छ भन्ने कुरा बुझ्छ।<sup>37</sup> यसप्रकार क्षमाभाव गराउँदै, अभिमान हटाउँदै दार्शनिकले संसारलाई असल बाटोमा लगाउँछ।

१०. यी सब गरेर पनि सही दार्शनिकले संसारलाई बाँध्दैन। उ जान्दछ कि दर्शन मानिसको लागि हो, न कि मानिस दर्शनको लागि। यसैले उ सबै बन्धनहरूबाट छुटकारा दिलाउँदै भन्दछ कि भाई ! तिमी देववन्दनाको चक्करमा परेका छौ तर देवता त विधाताको अधिनमा छ, तब के विधाताको वन्दना गर्नु ? होईन भाई ! उसले जुन फल दिन्छ त्यसमा

<sup>25</sup> गीता ११।३२, ११।३३

<sup>26</sup> बोधिचर्यावतार ८।९६

<sup>27</sup> बोधिचर्यावतार ३।१०

<sup>28</sup> धम्मपद १४६

<sup>29</sup> धम्मपद ४१

<sup>30</sup> भत्तहरि १९७

<sup>31</sup> सौकरनन्द १।२८

<sup>32</sup> गीता १।१९१

<sup>33</sup> महाभारत

<sup>34</sup> धम्मपद २४०

<sup>35</sup> धम्मपद ७

<sup>36</sup> मनु ४।१७४

<sup>37</sup> धम्मपद ११९

उसको कुनै पनि नियन्त्रण छैन, फल त आफ्नो कर्ममा निर्भर छ।<sup>38</sup> तब भाई ! मानिस आफू नै आफ्नो मालिक हो, उसको अर्को कुनै मालिक छैन।<sup>39</sup> आफू नै आफ्नो स्वामी बनेर काम गर। तर ध्यान राख कि मानिस जे गर्दछ त्यो सब आफ्नो सुखको लागि नै गर्दछ। सुख कहिले हुन्छ पनि र कहिले हुँदैन पनि। त्यसैले यदि तिमीलाई काममा नै रस लाग्न थाल्यो र तिम्रो ध्यान कामको सफलता विफलताको परवाह तिर गएन भने तिमी काम गर्दा गर्दै पनि निष्कर्म र सुखी हो,<sup>40</sup> असफलताले तिमीलाई निराश गर्न सक्दैन। ध्यान राख कि तिमी कर्मको स्वामी हो फलको होइन।<sup>41</sup> कर्म गर्दै तिम्रो दृष्टि उदार हुनुपर्दछ। तिमीले सोच्नु पर्दछ कि सुख सबैलाई प्रिय हुन्छ र त्यो आफूलाई पनि प्रिय लाग्दछ र अरुलाई पनि। तब भाई ! आफ्नो सुखको लागि प्रयत्न गर्नु र अरुको लागि नगर्नु, यो कस्तो कुरा !<sup>42</sup> भय र दुःख न आफूलाई प्रिय लाग्दछ न अरुलाई। तब भाई ! जसरी आफूलाई यी चिजबाट बचाउँछौ त्यस्तै अरुलाई पनि बचाउनु पर्दछ।<sup>43</sup> र यसप्रकार सोच्दै ब्रत लिनु पर्दछ कि आफ्ना सत्कर्मलाई, आफ्ना आत्मभावलाई र आफ्ना भोगहरूलाई जनहितको लागि अर्पण गर्दछु।<sup>44</sup> यसरी सबै दार्शनिक भावनाहरूको उद्देश्य जनहित, लोकहित, मनुष्य हित छ र उसको चरम विकास बोधिचित्तवादमा छ - जुन मानवचित्तको सम्पूर्णता हो, मनुष्यताको महान आदर्श हो। साँच्चै नै ती महासत्त्व जसले काय र चित्त दुबैलाई लोकसेवामा निःस्वार्थ भावले लगाईसकेका छन्, जो अपकारीका प्रति पनि उपकारशील छन्, उनीहरू नमस्करणीय छन्, म तिनलाई नमस्कार गर्दछु र तिनको शरणमा जान्छु।

तेषां शरीराणि नमस्करोमि  
यत्रोदितं तद्धर चित्तरत्नं ।  
यत्रापकारोऽपि सुखानुबन्धी  
सुखाकरांस्तन् शरणं प्रयनमि ॥

(बोधिचर्यावतार १। ३६)

”धर्मदुत”, वर्ष-१५, अङ्क-३, (जून, १९५०)

(बु.सं. २४९४)

Dhamma.Digital

<sup>38</sup> भूतहरि २२

<sup>39</sup> धम्मपद १६०

<sup>40</sup> बोधिचर्यावतार ७६३

<sup>41</sup> गीता २।४७

<sup>42</sup> बोधिचर्यावतार ७९५

<sup>43</sup> बोधिचर्यावतार ७९६

<sup>44</sup> बोधिचर्यावतार ३१०

## सन्दर्भ

१. गुणोऽपरस्य दुःखस्य यत्संवेगान्मदच्युतिः ।

संसारिषु च कारुण्यं पापद्वितीर्जिने स्पृहा ॥

(बोधिचर्यावतार ६।२१)

२. जये धरित्रया : पुरमेव सारं पुरगृहं सद्यनि चैकदेशः ।

तथापि शय्या शयने वरास्त्री रत्नोज्ज्वला राज्यं सुखस्य सारः ॥

(वृहतसंहिता)

यदा च जिचापि महीं समग्रां वासाय दृष्टं पुरमेकमेव ।

तथापि नैकं भवनं विपेव्यं परार्थं ननु राजभावः ॥

राज्ञोऽपि वासोयुगमेकमेव क्षुत्संनिरोधाय तथान्नमात्रा ।

शय्या तथैकासनमेकमेव शेषविशेषाः नृपतेर्मदाय ॥

(बुद्धचरित ११।४७,४८)

३. भूमिं छादयितुं सचाकुनश्चर्म भविष्यति ।

उपन चर्ममात्रेण च्छन्ना भवति मेदिनी ॥

वाह्यभावा मया तद्वच्छक्षा वारयितुं न हि ।

स्वर्चित्तं वारयिष्यामि किं ममान्यैनिवारितैः ॥ (५।१६।१४)

सर्वत्र संपदस्तस्य संतुष्टं यस्य मानसं ।

उपानन्दादुपादस्य ननु चावृतैव भूः ॥

(सूक्तिमुक्तावली में व्यास वचन)

वयमिह परितुष्टां वल्कलैस्त्वं च लक्ष्म्या

सम इह परितोषो निर्विशेषो विशेषः ।

स तु भवतु दरिद्रो यस्य तृष्णा विशाला

मनसि च परितुष्टे कोऽर्यवान् को दरिद्रः ॥

(भृत्हरि ३७)

४. वहुं वे सरणं यन्ति पब्वतानि वनानि च ।

आरामं रुक्ख चेत्यानि मनुस्सा भयतज्जिता ॥

नेतं खो शरणं खेमं नेतं सरणमुत्तमं ।

नेतं सरणागम्म सब्बदुक्खा पमुच्चति ॥

यो च बुद्धं च धम्मं च संघं च शरणं गतो ।  
चत्तारिं चरियं सच्चानि सम्मप्यञ्जायपस्सति ॥  
एतं खो सरणं खेमं एतं सरणमुत्तमं ।  
एतं सरणमागममं सब्बदुक्खा पमुच्चति ॥

(धम्मपद १८८-१९१)

५. कम्मस्सका सत्ता कम्मदायादा कम्मयानि कम्मबन्धु ।  
कम्मपटिसरणा, कम्मयेव सत्ते विभजति यदिदं हीनप्पणीततायाति ॥

(मज्झिमनिकाय, सुत्त १३५)

६. करोतु नाम नीतिज्ञो व्यवसायमुदारधीः।  
फलं पुनस्तदेवास्य यद्विधेर्मनसि स्थितं ॥

(सूक्तिमुक्तावली में व्यास वचन)

७. सृजति तावदशेष गुणाकरं पुरुषरत्नमलंकरणं भुवः।  
तदपि तत्क्षणभङ्गिकरोति चदहह कष्टमपण्डितता विधेः ॥

(भट्टहरि ३४२)

८. नहि वेरेण वेरानि सम्मन्तध कुदाचनं ।  
अवेरेण च सम्मन्ति एस धम्मो सनन्तनो ॥

(धम्मपद ५)

९. जयं वेरं पसवति दुक्खं सेति पराजितो ।  
उपसन्तो सुखं सेति हित्वा जयपराजयं ॥

(धम्मपद २०१)

१०. सचे नेरेसि अत्तानं कंसो उपहतो यथा ।  
एस पत्तोसि निब्बानं सारंभो ते न विज्जति ॥

(धम्मपद १३४)

११. कस्मादेवं कृतं पूर्वं येनैवं वाध्यसे परै ।  
सर्वैकं परायत्ता कोहमत्रान्यथाकृतौ ॥

(बोधितर्यावतार ६-६८)

१२. किमत्र क्रियतां दैवायत्ते वस्तुनि । अलमतिमात्रं रुदितेन । अन्यस्मिञ्जन्मनि न कृतमवदात्तं कर्म ।  
जन्मान्तरकृतं हि फलमुपनयति पुरुषस्येह जन्मनि । नहि शक्यं दैवमन्यथा कर्तुं मनियुक्तेनापि ।



यान्मानुष्यथे शक्यमुपपादयितुं तावत्सर्वमुपपाद्यनाम् । अधिकां कुरु गुरुषु भक्तिम् ।  
द्विगुणामुपपाहृदयदेवतासु पूजाम् । ऋषिजनसपर्यासु दर्शितादराभव ।  
परं हि दैवतमृषयः मलेनाराधिता यथा समीहित फलानां दुर्लभानामपि वराणां दातारो भवन्ति ।

(कादम्बरी, निर्णयसागर, १९२८, पृष्ठ १२४-१२५)

१३. यस्याः स्तनौ यदि घनौ जघनं च हारि  
वक्रं च चारु त्वं चित्तं किमाकुलत्वम् ।  
पुण्यं कुरुष्व यदि तेषु तवापि वाञ्छा  
पुण्यैविना नहि भवन्ति समीहितार्थाः ॥

(भर्तृहरि १३६)

१४. परिजिष्णमिदं रूपं रोगनिद्धं पभंगुरं ।  
भिज्जती पूति सन्देहो मरणान्तं हि जीनितं ॥

(धम्मपद १४८)

१५. पुत्तामत्थि धनमत्थि इति बालो विहञ्जति ।  
अत्ता हि अत्तनोत्थि कृतो पुत्ता कृतो धनं ॥

(धम्मपद ६२)

१६. यत्रानेकः कचिदपि गृहे तत्र तिष्ठत्यथैको  
यत्राप्येकस्तदनुबहवस्तत्र चान्तेन चैकः ।  
इत्थं चेमौ रजनिदिवसौ दोलयन्द्वाविवाक्षौ  
कालः काल्या सहबहुकलः क्वडिति प्राणिसारैः ॥

(भर्तृहरि १७१)

१७. सा रम्या नगरी महान् स नृपतिः सामन्तचक्रं च तत्  
याश्वे तस्य च सापि राजपरिषत्तश्च चन्द्रबिंबानना ।  
उद्रिक्तः स राजपुत्रनिवहस्ते वन्दिनस्ताः कथा  
सर्वं यस्य वशादगात्स्मृतिपथं कालाय तस्मै नमः ॥

(भर्तृहरि १६९)

१८. अथ चैनं नित्यं जातं नित्यं वा मन्यसे मृतं ।  
तथापि त्वं महाबाहो नैवं शोचितुमर्हसि ॥

(गीता २।२६)

जातस्य हि ध्रुवो मृत्युर्ध्रुवं जन्म मृतस्य च ।  
तस्मादपरिहार्येऽन्ये न त्वं शोचितुमर्हसि ॥

(गीता २।२७)

१९. अव्यक्तदानिभूतानि व्यक्तमध्यानि भारत ।  
अव्यक्तनिधनान्येव तत्र का परिवेदना ॥

(गीता २।२८)

२०. नाभिनन्दामि मरणं नाधिनन्दामि जीवितं ।  
कालं च पाटिकंखामि निद्वेसं भतको यथा ॥  
नाभिनन्देत मरणं नाभिनन्देत जीवितं ।  
कालं च प्रतिकाक्षित निर्देशं मृतको यथा ॥

(मनु ६।४५)

२१. दुःखमेव हि न कोचि दुःखितो  
कारको न किरिया व विज्जति ।  
अत्थि निब्बुति न निब्बुत्तो पुमा  
मग्गमत्थि गमको न विज्जति ॥

(विशुद्धि मग्ग । शून्यता)

२२. मनोपुब्बङ्गमा धम्मा - मनोसेठ मनोमया ।  
मनसा चे पदुट्ठेन - भासति वा करोति वा ।  
ततो नं दुःखमन्वेति - चक्कं व वहतो पदं ॥१॥

(धम्मपद १)

मनोपुब्बङ्गमा धम्मा - मनोसेठ मनोमया ।  
मनसा चे पसन्नेन - भासति वा करोति वा ।  
ततो नं सुखमन्वेति - छाया'व अन पायिनी ॥२॥

(धम्मपद २)

२३. वासांसि जीर्णानि यथा विहाय  
नवानि गृह्णाति नरोऽपराणि ।  
तथा शरीराणि विहाय जीर्णा -  
न्यन्यानि संयाति नवानि देहि ॥

(गीता २।२२)

२४. अहो वत महत्पापं कंतु व्यवसितावयं ।  
यद्राज्यसुखलोभेन हन्त स्वजनमुद्यताः ॥

(गीता १।४६)

मद्यप्येते न पश्यन्ति लोभोपहतचेतसः ।  
कुलक्षय कृतं दोषं मित्रद्रोहे च पातकं ॥

(गीता १।३८)

कथं न ज्ञेयमस्माभिः पापादस्मान्निवर्तितुं ।  
कुलक्षय कृतं दोषं प्रपश्ययद्विर्जनार्दन ॥

(गीता १।३९)

गुरुनहत्वा हि महानुभावान् श्रेयो  
भोक्तुं भैक्ष्यमपीह लोके ॥  
हत्वार्थकामांप्तु गुरुनिहैव  
भुञ्जीय भोगान्नुधिर प्रदिग्धान् ॥

(गीता २।५)

२५. कालोऽस्मि लोकक्षय कृत्प्रवृद्धो  
लोकान्समाहर्तुमिहप्रवृत्तः ।  
ऋतेऽपि त्वां न भविष्यन्ति सर्वे  
येऽवस्थिताः प्रत्यनिथेषु योधः ॥

(गीता १।३२)

तस्मात्वमुत्तिष्ठ यशोलभस्व  
जित्वा शत्रून्भुंक्ष्व राज्यं समृद्धं ॥  
मयैवैते निहताः पूर्वमेव  
निमित्त कमत्रं भव सब्यसाचिन् ॥

(गीता १।३३)

२६. यदा मन परेषा च भयं दुःख च न प्रियं ।  
तदात्मना को विशेषो यतं रक्षामि नेतरं ॥

(बोधिचर्यावतार ८।९६)

२७. आत्मभावांस्तथा भोगान्सर्वं भ्याध्वागतं शुभं ।

निरपेक्षस्त्यजाम्येष सर्जसत्त्वार्थं सिद्धये ॥

(बोधिचर्यावतार ३।१०)

२८. को नु हासो किमानन्दो निच्चं पज्जलिते सति ।

अन्धकारेण ओनद्धा पदीप न गवेस्सथ ॥

(धम्मपद १४६)

२९. अचिर वत यो कायो पठवी अधिस्सेसति ।

छुद्धो अपेतविञ्चानो निरत्थ व कलिगरं ॥

(धम्मपद ४१)

३०. आघ्रातं मरणेन जन्म जरया यात्युज्ज्वलं यौवन

संतोष धनलिप्सया शमसुख प्रौढाङ्गना विम्रमैः ।

लोकैर्मत्सरिभिर्गुणा वनमुवो व्यालैर्नृपा दुर्जनै -

स्थैर्येण विभूतिरप्यपद्धता ग्रस्तं न कि केन वा ॥

(भर्तृहरि १९७)

३१. ऋतुर्ब्यतीतः परिवर्तते पुनः

क्षयं प्रयातः पुनरेति चन्द्रमाः ।

गतं गतं नैव च संनिवर्तते

जलं नदीनां च नृणां च दौघनम् ॥

(सौकरनन्द ९।२८)

३२. ईश्वरः सर्वभूतानां रुहेशोऽजुनं तिष्ठति ।

भ्रामबन् सर्वभूतानि मन्त्ररुठानि मायया ॥

(गीता १८।११)

जानामि धर्मं न च मे प्रवृत्तिः

जानाम्य धर्मं न च मे निवृत्तिः!

३३. केनापि दैवेन त्ददिस्थितेन

यथा नियुक्तोऽस्मि तथा करोमि ॥

(महाभारत)

३४. अयसावमलं समुद्धितं तदुद्धाय तमेव खादति ।

एवं अतिबोन चारिनं सककम्मानि नयन्ति दुग्गति ॥

(धम्मपद २४०)

३५. नहि पापं कतं कम्म सज्जु खीरं व मुच्चति ।

डहन्त बालमन्वेति भस्माच्छन्नो व पावको ॥

(धम्मपद ७१)

३६. अधर्मेणैधते तावत्ततो भद्राणि पश्यति ।

ततः सयत्नाञ्जयति समूलस्तु विनश्यति ॥

(मनु ४१७४)

३७. पापोति पस्सति भद्रं याव पापं न पच्चति ।

यदा च पच्चति पापं अथ पापो पापानि पस्सति ॥

(धम्मपद ११९)

३८. नमस्यामो देवान्नुहत्तविधैस्तेऽपिवशागाः,

विधिर्वन्द्यः सोऽपि पतिनियत कर्मैकफलदः ।

फलं कर्मायत्तं यदि किमपरैः किं च विधिना

नमस्तकत्कर्मैभ्यो विधिरवि न येभ्यः प्रभवति ॥

(भर्तृहरि २२)

३९. अत्ताहि अत्तनो नाथो कोहि नाथो परोसिया ।

अत्तनाव सुदन्तेन नाथं लभति दुल्लभं ॥

(धम्मपद १६०)

४०. सुखार्थं क्रियते कर्म तथापि स्यान्न वा सुखं ।

कर्मैव तु सुखं यस्य निष्कर्मा स सुखी कथं ॥

(बोधिचर्यावतार ७६३)

४१. कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन ।

मा कर्मफलहेतुर्भूमीते संगोऽस्त्वकर्मणि ॥

(गीता २।४७)

४२. यदा मम परेषां च तुल्यमेव सुखं प्रियं ।

तदात्मनः को विशेषो येनामेव सुखोद्यमा ॥

(बोधिचर्यावतार ७९५)

४३. यदा मम परेषां च भयं दुःखं च न प्रियं ।

तदात्मनः को विशेषो यत्तं रक्षामि नेत्तरं ॥

(बोधिचर्यावतार ७९६)

४४. आत्मभावांस्तथा भोगान् सर्वेभ्योऽध्वगतः शुभं ।

निरपेक्षीत्यजाम्येष सर्वसत्त्वार्थं सिद्धये ॥

(बोधिचर्यावतार ३१०)







लुम्बिनी - नेपालको लुम्बिनी प्रदेशको रुपन्देही जिल्लामा रहेको छ, जहाँ मायादेवीले ई.पू.५६३ मा बोधिवृक्ष मुनि सिद्धार्थ गौतमलाई जन्म दिनुभएको थियो । त्यस ठाउँमा हाल मायादेवीको मन्दिर रहेको छ । यहाँ अशोक स्तम्भ पनि रहेको छ ।



बुद्धगया- भारतको बिहार राज्यको राजधानी पटनाको दक्षिणपूर्व स्थित गया जिल्लामा रहेको छ, जहाँ भगवान बुद्धले ई.पू. ५२८ मा बोधिवृक्ष मुनि ज्ञान प्राप्त गर्नुभएको थियो । उक्त स्थानमा पाँचौ र छैठौँ शताब्दीमा महाबोधि मन्दिर निर्माण गरिएको थियो, जुन धेरै पटक पुनःनिर्माण गरिएको छ ।

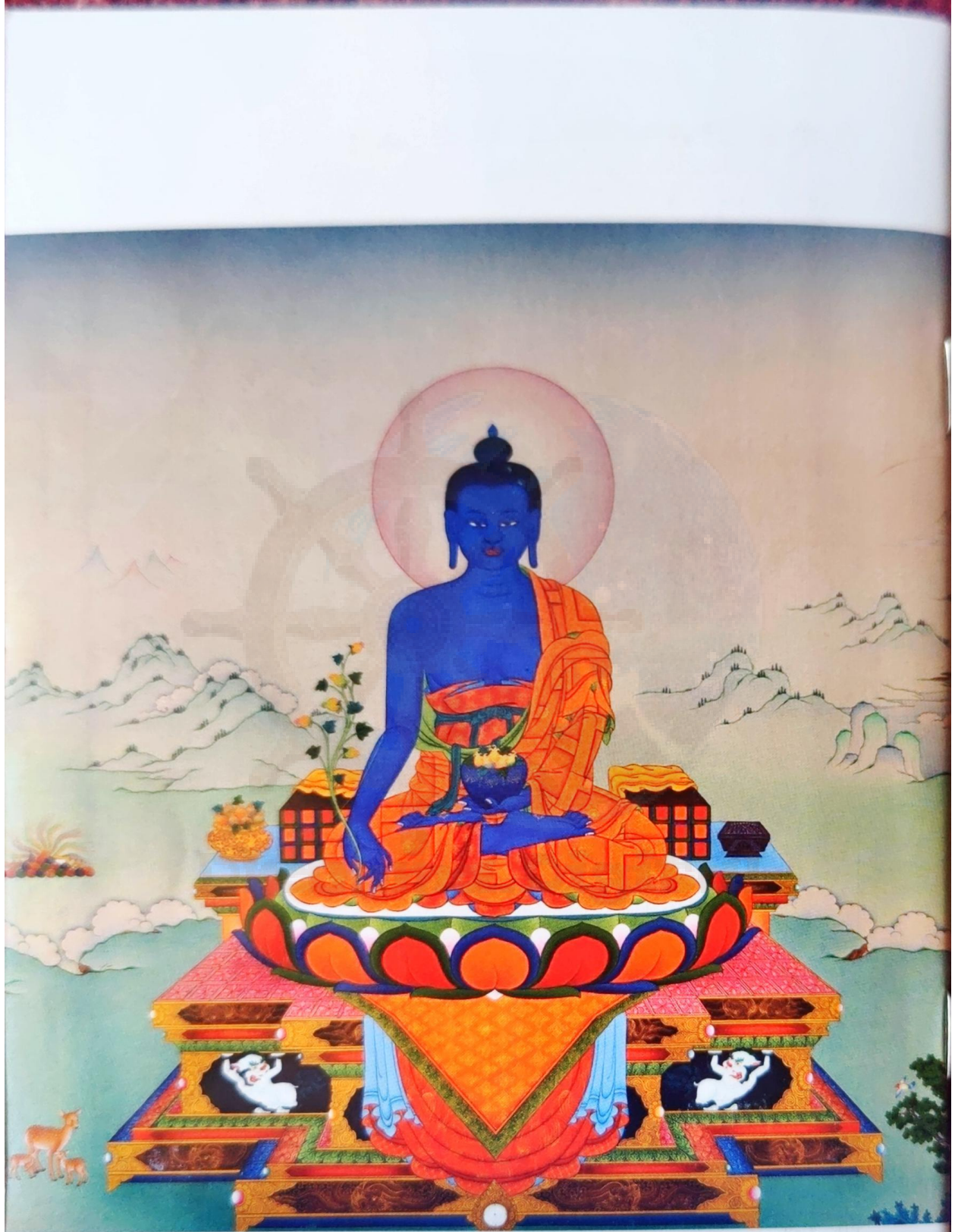


सारनाथ- भारतको उत्तर प्रदेश राज्यमा वाराणसीबाट १० कि.मी. दूरीमा पर्दछ। यहाँ भगवान बुद्धले ई.पू. ५२८ मा प्रथम धर्मचक्र प्रवर्तनको उपदेश दिनुभएको थियो। सम्राट अशोकले यहाँ विशालकाय स्तूप निर्माण गरेका थिए।



कुशीनगर- यस स्थानमा भगवान बुद्ध ई.पू. ४८३ मा महापरिनिर्वाण हुनुभयो। यो ठाउँ भारतको उत्तर प्रदेश राज्यको कुशीनगर जिल्लामा रहेको छ। भगवान बुद्धको परिनिर्वाण भएको स्थानमा यो स्तूप बनेको छ, जसमा शयनासन मुद्रामा भगवान बुद्धको ठूलो मूर्ति छ।





भैषज्य तथागत



