

ebook-pdf (Hand book in Nepali-नेपाली)

“ भय र मृत्युसंगको सम्पर्क र संघर्षको रस । ”

लेखकहरू

डा. कमल मान श्रेष्ठ

डा. इन्दु श्रेष्ठ

सृष्टि के हो ? जीवन के हो ? मृत्यु के हो ?

अध्ययन र जीवनका अनुभवहरूबाट

प्रकाशन २०७३ श्रावण ५, 20 July 2016

सर्वाधिकार लेखकहरुमा

प्रकाशक

डा. इन्दु श्रेष्ठ

सम्पर्क

श्रीमती ज्योत्सना श्रेष्ठ

श्रीमती शुसिला श्रेष्ठ

कुँडहर, वडा नं १३

बगाले टोल, वडा नं ८

पोखरा उप-महानगरपालिका

पोखरा उप-महानगरपालिका

कास्की, गण्डकी

कास्की, गण्डकी

नेपाल

नेपाल

इमेल - jyotsana.brahmagyani@gmail.com

इमेल - shushila.brahmagyani@gmail.com

आभार धन्यवाद ।

यस किताबको बिषयको खोजी, अध्ययन, लेखन, जांच तथा प्रयोगका क्रममा जान अनजानमा सहयोग पुर्याउनु भएका सहयोगीहरुलाई आभार धन्यवाद दिन चाहन्छु ।

बिषय सुचि

-विज्ञान खण्ड

- मानव शरीरको रचना
- मानिसको अपूर्ण मृत्यु
- ब्रह्मको छोटो परिचय
- आत्मा र जीवको उत्पत्ति
- लिंग शरीरको उत्पत्ति
- मानिसको पूर्ण मृत्यु
- मानिसको मृत्युको समस्या र समाधान

- शास्त्र खण्ड

- राम लक्ष्मण सम्बाद
- विदुर निती
- महत्वपूर्ण उपदेशहरु

लेखकको तर्फबाट

यो किताब हामी लेखकहरुको अध्ययनबाट बुझोका, अनुभव गरेका, तर्क बितर्क, जांच र परिक्षण पछि निकालिएको निचोड र निष्कर्ष हो । यसलाई हामी आफुहरुले अपनाएर जीवनका कठिन र महत्वपूर्ण प्रश्नहरुका उत्तरहरु र समस्याहरुको समाधानका बाटाहरु र उपायहरु खोज्न सफल भएका थियौं । यो किताबमा लेखिएका सबै कुराहरु हामीहरुले देखेर, सुनेर वा अन्य तरिकाबाट अनुभव गरेका छौं । यो किताबको सबै भाग हामी हरेक दिन पाठ गर्दछौं र यस किताबका सल्लाह र सुझाबहरुलाई मनन र पालना गर्ने कोसिस गर्दछौं । त्यहि कुराहरु आफ्ना नजिकका आफन्त र इक्ष्युतहरुलाई ब्यक्त गर्न यो सानो छोटो किताब पेश गरेका छौं ।

यो किताब बरु पढ्दै नपढ्नु बेश हुनेछ तर पढ्न थाले पछि अब पुरा पढ्न र बुझ्न प्रयास गर्नु मात्र एक उपाय बाँकि रहन्छ । यो किताब पढ्न थाले पछि र अलि अलि बुझ्न थाले पछि पाठकको जीवन यस किताब पढ्नु भन्दा अगाडीको र यस किताब पढे पछिको जीवनमा बाँडिनेछ । आशा छ यस किताबले भन्न खोजेको कुराहरु बुझ्न सबै सफल हुनेछन् ।

विज्ञान खण्ड

मानव शरीरको रचना

मानिसको हामीले देख्ने गरेको शरीर तीनवटा विभिन्न शरीर मिलेर बनेको हुन्छ ।

१ – बाहिरबाट देखिने भौतिक तत्वको शरीर हुन्छ –जसलाई स्थुल शरीर भनिन्छ ।

२– त्यस बाहिरको स्थुल शरीर भित्र चेतनाको अदृश्य शरीर हुन्छ–जसलाई लिङ्ग शरीर भनिन्छ ।

३– त्यस लिङ्ग शरीर भित्र आत्मा शरीर हुन्छ ।

यी तीनवटा शरीर मध्ये चेतनाको लिङ्ग शरीर नै मानिसको प्रमुख शरीर हो ।

मानिसको अपूर्ण मृत्यु

मानिसको हामीले देख्ने गरेको मृत्यु भनेको त्यस स्थुल शरीरलाई आफ्नो लिङ्ग शरीरले त्यागेको हो । त्यस स्थुल शरीरलाई त्यागेपछि पनि चेतनाको लिङ्ग शरीर जीवित रहन्छ । त्यसैले हामीले देख्ने गरेको मृत्यु अपूर्ण मृत्यु मात्र हो ।

वास्तवमा मानिसको जीवनमा सबै कार्य र कर्महरुको कर्ता कार्य लिङ्ग शरीरले नै गरेको हुन्छ । स्थुल शरीर, लिङ्ग शरीर र आत्मा शरीरको सम्युक्त शरीरले गरेका अनुभवहरु स्थुल शरीरको

मृत्युपछि लिंग शरीरमा याद रहेको हुन्छ । त्यसैले मानिसको संयुक्त शरीरले गरेका कामहरु, कामका यादहरु, कामका सम्बन्धहरु, नाता सम्बन्धहरु, सुख, दुःख, रोजगार, सम्पत्ति, मित्रता, शत्रुता, पढेका बुझेका कुराहरु आदि सबै उसको चेतनाको लिंग शरीरमा याद रहेको हुन्छ र स्थूल शरीरको मृत्युपछि पनि ती यादहरुलाइ साथै लिएर जान्छ ।

यसरी स्थूल शरीरको मृत्यु अथवा त्यागपछि पनि लिंग शरीर जीवित रहेको हुन्छ र मृत्युपछि अपूर्ण चेतनाको अवस्थामा केहि भ्रमको चेतना सहित ऊ आफ्ना परिवारका सदस्य, नातेदार, साथीभाई, रोजगार वा अन्य कुनै सम्बन्धितहरुसंग सम्पर्कमा आइरहेको हुन्छ वा आउन खोजेका हुन्छन् । त्यसैगरी अन्य विभिन्न लिंग शरीरहरु हुन्छन् जसले मानिसहरुसंग सम्पर्क गर्न चाहेका र सम्पर्क गरिरहेका हुन्छन् ।

ब्रह्मको छोटो परिचय

ब्रह्म भनेको सृष्टिको सबभन्दा सुरुको अवस्था हो । यो सुरुमा अव्यक्त अवस्थामा रहेको हुन्छ । ब्रह्मलाई परमात्मा वा सदाशिव पनि भनिन्छ । सृष्टिमा अवस्थित भएका सम्पूर्ण चीजहरुको सुरु त्यही ब्रह्मबाट भएको हो र अन्त्य पनि त्यही ब्रह्ममा हुन्छ । ब्रह्मको आकार छैन । त्यसैले त्यसलाई निराकार भनिन्छ । त्यो अति सुक्ष्म छ तर सर्वत्र छ ।

ब्रह्मका विभिन्न गुणहरु मध्ये चारवटा प्रमुख गुणहरु छन् । शान्त, आनन्द, स्वप्रकाश र चेतना ब्रह्मका चार प्रमुख गुणहरु हुन् । यिनै

गुणहरुको स्वभाव, प्रभाव र त्यसको विश्लेषणको आधारमा सृष्टिका विभिन्न रहस्यहरु खुल्न आउँछन् ।

आत्मा र जीवको उत्पत्ति

ब्रह्मको व्यक्त र अव्यक्त अवस्था हुन्छ । सुरुमा ब्रह्म अव्यक्त अवस्थामा रहेको हुन्छ । ब्रह्मको आफ्नो स्वभाव अनुसार ब्रह्मको कुनै एक ठाउँमा अचानक चन्चलता आउँछ र त्यो सिमित ठाउँको टुक्रा व्यक्त हुन्छ । त्यस व्यक्त भएको टुक्राको वरपर तरङ्ग जस्तो पैदा हुन्छ । जस्तै: कुनै पानीको शान्त पोखरीमा सानो ढुङ्गा फ्याक्दा त्यस पोखरीमा त्यस ढुङ्गा फ्याकेको वरपर तरङ्गहरु पैदा हुन्छन् । त्यस पोखरीमा उत्पन्न भएको तरङ्गहरुले बनेको आवरणले त्यस पोखरीको पानीलाई तरङ्ग भित्रको पानी र तरङ्ग बाहिरको पानीमा छुट्याई दिन्छ । यसरी पोखरीमा उत्पन्न भएको तरङ्ग केही समयको लागि मात्र हो ।

त्यसैगरि ब्रह्ममा पैदा भएको तरङ्गले बनेको आवरणले ब्रह्मलाई त्यस तरङ्ग भन्दा भित्रको सानो भाग र त्यस तरङ्ग भन्दा बाहिरको ठुलो भागमा विभाजन गरिदिन्छ । ब्रह्ममा पैदा भएको तरङ्गको आवरणलाई प्रकृती भनिन्छ । त्यस तरङ्गको आवरण भित्रको भागलाई आत्मा वा पुरुष भनिन्छ । त्यस ब्रह्ममा उत्पन्न भएको प्रकृती र आत्माको संयुक्त रुपलाई महत् भनिन्छ । यसलाइ आत्मा शरीर पनि भनिन्छ । त्यो नै सृष्टिको पहिलो जीव हो ।

त्यस महत् वा पहिलो जीवको विभिन्न गुणहरु हुन्छन् । ब्रह्मको प्रमुख गुणहरु शान्त, आनन्द, स्वप्रकाश र चेतनाहरु त्यस जीवमा रहेको हुन्छन् । त्यस महत् वा जीवमा यि ब्रह्मका प्रमुख गुणहरु बाहेक अन्य

थप गुणहरु पैदा हुन्छन् । जस्तै: त्यस महत् वा जीवले आफुलाई ठुलो ब्रह्मको सानो भाग हुँ भनेर चिन्दैन । यो त्यस जीवको भ्रम हो । उसले आफुलाई अलग ठान्दछ । उसले आफुलाई म भन्ने ठान्दछ । त्यस महत्ले आफु भित्रको आत्मालाई देख्दैन र चिन्दैन । ऊ आफ्नो प्रकृती प्रती दङ्ग पर्छ र मोहित हुन्छ । जस्तै म गोलो छु, च्याप्टो छु, कालो छु वा गोरो छु भन्ने ठान्दछ । त्यस्तैगरी नजीकमा भएका अन्य जीव वा महत्को पनि प्रकृतीलाई मात्र देख्दछ, । त्यस भित्रको आत्मा वा पुरुषलाई देख्दैन । आत्मा वा पुरुषलाई ज्ञानको आँखाले मात्र देख्न सकिन्छ । ब्रह्मलाई पनि ज्ञानको आँखाले मात्र देख्न सकिन्छ ।

लिंग शरीरको उत्पत्ति

हरेक चन्चलताको आफ्नो काल वा समय हुन्छ । त्यो चन्चलताको आफ्नो समय पुरा भएपछि अन्त्य हुन्छ । त्यही समयको अन्त्य हुनेलाई काल भनिएको हो । त्यसरी ब्रह्ममा पैदा भएका ती चन्चलताका तरङ्गहरु आफ्ना समय पुरा भएर समाप्त वा निष्कृत्य भएपछि ब्रह्मको त्यो व्यक्त भाग पुनः अव्यक्त भएर ब्रह्ममा मिल्दछ ।

त्यसैगरी ब्रह्ममा पैदा भएको महत्को आवरणहरु केही समयपछि बिलाएर जान्छ र आत्मा पुनः ब्रह्ममा मिल्दछ । यो नै महत् वा जीवको अन्त्य वा मृत्यु हो । अथवा त्यस महत् वा जीवले अन्य जीवहरु सँग सम्पर्क, सम्बन्ध राख्न पायो भने त्यस महत्को चन्चलताको समय लामो हुन सक्दछ र आफ्नो आयु लम्बाउन सक्दछ । यसरी त्यस महत्ले अरु जीवहरु सँग गरेका सम्पर्क, सम्बन्धहरुका सबै अनुभवका यादहरु आफ्ना आवरणका रुपमा रहेको हुन्छ । महत्हरुले आफ्ना अनुभवका आधारमा

पटक पटक अरु महत्हरुसँग सम्पर्क राखि आफ्नो आयु लम्बाउन चाहन्छन् । महत्हरुको अरु महत्हरुसँग जति बढि सम्पर्क हुँदै गए त्यतिनै त्यस महत्को आवरणहरु थपिदै जान्छन् र महत्हरु भन अनुभवि बन्दै जान्छन् । यसरी महत्मा अनुभवका आवरणहरु थपिदै जाँदै विभिन्न लिंग शरीरहरुको रुप लिन्छ ।

मानिसको पूर्ण मृत्यु

वर्तमान मानिसको शरीर भनेको त्यस लिंग शरीरले स्थुल शरीर धारण गरेको अवस्था हो । मानिसको मृत्युमा स्थुल शरीरको मात्र त्याग भएको हुन्छ तर लिंग शरीर जीवित रहेको हुन्छ । तर ज्ञानको अभावमा त्यस लिंग शरीरले आफ्नो परस्थिती बुझ्न सक्दैन र अलपत्र परेर विभिन्न दुःख कष्ट खाइरहेको हुन्छ । अब त्यस लिंग शरीरले म को हुँ र कहाँबाट आएको हुँ भने चिन्न जरुरी हुन्छ । म ब्रह्मबाट केही क्षणको लागी उत्पन्न भएको हुँ र म त्यही ब्रह्ममा फर्कनु पर्दछ भन्ने चाहना राखि आवश्यक कार्यहरु गर्नु पर्दछ । लिंग शरीर भनेको अनुभवका आवरणहरुले बनेको हो जस्तै: खाएको, लाएको, नाता, इष्ट मित्र, घर सम्पत्ति, काम, रिस, क्रोध, माया, जिम्मेवारीहरु । यिनै यादहरुलाई मेरो होइन, मलाई अब चाहिँदैन भनेर भन्न थाल्यो भने उसका आवरणहरु बिलाउन थाल्दछन् । यसरी सबैकुरा भुल्दै जाँदा सुरुको महत्मा पुगेको अनुभव गर्नु पर्दछ । त्यस सुरुको महत्बाट वा आत्मा शरीरबाट त्यसको म भन्ने भावनाको आवरणलाई छोडेर आत्माले आफु ब्रह्ममा बिलाएको अनुभव गर्नु पर्दछ । यो नै लिंग शरीरको मृत्यु हो र मानिसको पूर्ण यात्रा हो । यो पूर्ण यात्राको मानिसले चाहना राखेको हुनु पर्दछ ।

मानिसको मृत्युको समस्या र समाधान

यसरी स्थुल शरीरको मृत्यु पछि लिङ्ग शरीर जीवित रहन्छ र विभिन्न दुःख कष्ट खाइरहेको हुन्छ । स्थुल शरीरको मृत्युपछि उसको लिङ्ग शरीर पितृ अवस्थामा रहेको हुन्छन् । ती लिङ्ग शरीरहरु उनीहरुको ज्ञान, चेतनाका स्तरका अनुसार अन्य विभिन्न अवस्थामा परिवर्तन हुन जान्छन् जस्तै: शान्त पितृ, अशान्त पितृ, भुत र प्रेत अवस्थामा पुगेर आफ्ना आफन्तहरूसँग गुहार माग्ने, दुःख कष्ट पुर्याउने गरिरहेको हुन्छन् । ती पितृ लिङ्ग शरीरहरुले अज्ञानताका कारण अन्य पितृहरु, भुतहरु र प्रेतहरूसँग सम्पर्क गरिरहेका हुन्छन् र आफैले दुःख कष्टहरु भोग्दै अरु जीवित मानिसहरुलाई दुःख कष्ट पुर्याइ रहेका हुन्छन् । **मृत्युपछिको जीवन के हो ? त्यहाँ उत्पन्न भएका दुःख कष्टका अनुभवहरुको कारण र उपाय के हो ?** भनेर ती पितृ, भुत प्रेतहरुले बुझ्न सक्दैन । यहि अज्ञानताको अवस्थालाई वेद शास्त्रहरुमा भवसागर भनिएको छ ।

त्यस लिङ्ग शरीरले पुनः पटक पटक स्थुल शरीर धारणा गर्ने गरेको हुन्छ अथवा स्थुल शरीरहरु धारण गर्ने सम्भावना रहिरहन्छ ।

मानिसले ब्रह्मको ज्ञान द्वारा सृष्टिको, जीवनको र मृत्युको रहस्य बुझेर मानिसको तेश्रो नेत्रको ज्ञान पनि बुझेको हुनु पर्दछ । त्यस तेश्रो नेत्र मार्फत मानिसले पितृ, भुत, प्रेत, देवी देवताहरुलाई देख्ने र तिनीहरूसँग सम्पर्क गर्ने गर्न सक्दछ । मानिसको तेश्रो नेत्र द्वारा आफ्नो लिङ्ग शरीरलाई देख्न सक्ने महसुस गर्न सक्ने भएर आफ्नो म भन्ने भावनाको आवरणलाई त्यागेर आफु पुनः ब्रह्ममा पुगेको अनुभव गरेको हुनु

पर्दछ । आफु ब्रह्ममा पुगेर पुनः अव्यक्त अवस्था सदाशिवमा पुगेको अनुभव मानिसले आफु जीवित हुँदा नै गर्न सकेको हुनु पर्दछ । यो नै मानिसको जीवनको पुर्ण ज्ञान र उपाय हो । यसलाई कैवल्य मुक्ति भनिएको छ । यहि कुरा वेद शास्त्रहरुमा मानिसहरुलाई बुझाउन खोजिएको छ ।

यसरी कैवल्य मुक्तिका अनुभव गरेका मानिसहरु आफ्नो मृत्युपछि ब्रह्ममा पुग्दछन् । त्यहाँ पुगेर सदाशिवको अनुभव गरेर बस्न सक्नेछन् र बिस्तार बिस्तार बिलाएर अव्यक्त अवस्थामा पुग्नेछन् ।

ब्रह्मको ज्ञान भनेको सृष्टिको, जीवनको, मृत्युको र तेश्रो नेत्रको ज्ञान हो । यी ज्ञानहरुका बारेमा पढेका, बुझेका र अनुभव पनि गरेका मानिसहरुलाई ब्रह्म ज्ञानी भनिन्छ । ब्रह्म ज्ञानीहरुले आफ्नो तेश्रो नेत्रद्वारा पितृ भुत प्रेत देवी देवताहरूसँग सम्पर्क गर्न सक्ने क्षमता भएका हुन्छन् । ब्रह्मज्ञानलाई अभै गहिराइमा बुझेर गहिराइमा अनुभव गरिरहेकाहरुलाई ब्रह्मको गुणहरु अनुभव गर्ने क्षमता आइसकेको हुन्छ । त्यस्ता ब्रह्मलाई गहिराइमा अनुभव गरिरहेका ब्रह्म ज्ञानीहरुले पटक पटक ब्रह्मको अनुभव गरिराखेका हुन्छन् र आफ्ना सम्पर्कमा रहेका इच्छुक पितृ, भुत प्रेतहरुलाई पनि ब्रह्मको ज्ञान सिकाउने र ब्रह्मको अनुभव गराउन सक्दछन् । यसरी ब्रह्मज्ञानीहरु द्वारा पितृ, भुत प्रेतहरुलाई ब्रह्मको ज्ञान र अनुभव गराउने कार्यलाई भवसागर तार्ने वा पितृ तार्ने भनिन्छ । ब्रह्मको ज्ञान नभएका मानिसहरु आफ्नो मृत्युपछि आफैँ स्वतः भवसागर पारगरेर ब्रह्ममा पुग्न सक्दैनन् ।

देवी देवताहरु ब्रह्मको ज्ञान भएकाहरु र ब्रह्मको ज्ञान नभएकाहरु आधारमा दुइ प्रकारमा बाँडिएका हुन्छन् । ती देवी देवताहरूसँग संपर्क हुँदा

तिनीहरुका आफ्ना आफ्ना ज्ञानका स्तर अनुसार मानिसहरुमा तिनीहरुको प्रभावहरु परेको हुन्छ ।

ब्रह्म ज्ञानका कुराहरु र अनुभवहरु ब्रह्म ज्ञानीहरुले मात्र सिकाउन सक्दछन् । ब्रह्म ज्ञानीहरुको साथ पाउदा ब्रह्मको अनुभव हुनसक्दछ । ब्रह्म ज्ञान भएका देवी देवताहरु सँग प्रत्यक्ष सम्पर्क गर्न र तिनीहरुबाट सुःखको फल प्राप्त गर्न ब्रह्म ज्ञानीहरुले सिकाउन सक्दछन् । ब्रह्मको ज्ञान नभएको देवी देवताहरुलाई चिनेर तिनीहरुबाट प्राप्त हुने दुःख कष्टहरुबाट बच्ने र उम्कने उपायहरु ब्रह्म ज्ञानीहरुबाट सिक्ने मौका मिल्न सक्दछन् ।

यिनै ब्रह्म ज्ञानका कुराहरु नै वेद शास्त्रहरुको प्रमुख तात्पर्य हो ।

शास्त्र खण्ड

(जीवनका विषदेखि अमृतसम्म)

राम लक्ष्मण सम्बाद –रामायण पुराण कथाबाट

९ रामचन्द्र जी आफ्ना बुबाको आज्ञा अनुसार १४ वर्ष वनवास जान भनि सबैसँग विदा हुँदै तयार भइ रहेका बेलामा आफ्नी आमा र भाई लक्ष्मण सँग विदा लिने क्रममा आमाले वियोगमा रुँदै विदा दिन इन्कार गरिरहेकि थिइन् र भाई लक्ष्मणले आफ्नो घरको पारिवारिक षडयन्त्रका कारण दाजुराम चन्द्रलाई अन्याय भएको र उसले यस अन्यायको विरोध गर्ने प्रण गर्दै आफ्ना बुबा दशरथलाई अन्यायी भन्दै र दाजु भरत जो अब राजा हुने अवसर पाएको थियो उसलाई पनि धोकेबाज भन्दै दुवै सँग लडाइ गरि लडाइमा तिनीहरूलाई पराजित गरि दाजु रामचन्द्रलाई राज्य फिर्ता गर्ने छु । हजुर वनवास जानु पर्दैन भन्दै बिस्ति गर्दै थिए । त्यसै बखत रामचन्द्रजीले भाई लक्ष्मण र आमालाई सम्झाइ रहनु भएको उक्तिहरु ०

सुन्यौ भाई ! लोक्मा, शरिर अति कच्चा छ जनको ।

शरीर कच्चा जानी, न गर तिमी रिस् कत्ति मनको ॥

सबै बोल्छन् चल्छन्, विजुलि सरि एकछिन् न रहन्या ।

बिचार् यस्तो राखी, सहु तिमी बडो हुन्छ सहन्या ॥

भ्याक्तो खाँ भनि खोज्छ डास् मुख विषे, साँप्ले धड्याको पनि ।

एसूतै भोग गरुँला भनेर मनले, भन्छन् दुनीयाँ भनी ॥

क्याको रिस्छ यहाँ बिचार मनले, काल् सर्पका मुख् परी ।

क्या होला वन जाउँला इ सबमा, आनन्द राखुन् हरी ॥

देश् देश्का बाटुलिन्छन् बुभ्र तिमी मनले, बाटाका पाटि माहाँ ।
बात्चित् गर्दै रहन्छन् खुशीसित मनले, बन्धु भैं राति ताहाँ ॥
प्रातःकाल्भो जसैता उठीकन ति सबै, दशदिशा लागि जान्छन् ।
बन्धूको सङ्ग यस्तै बुभ्रिकन गुणिले, दुःख सुख एक मान्छन् ।

छाया तुल्य छ लक्ष्मी यौवन भया, भेलै सरीको भनी ।
भन्छन् स्त्री सुखलाई स्वप्न सरिको, साँचो कुरा हो पनि ॥
यस्तो जानि पनि मनुष्य सब, संसारमा भुल्दछन् ।
भुल्लैका वशले अनेक दुख सही, संसारि भै डुल्दछन् ॥

जुन यो देह निमित्त यो रिस गर्‍यो, चिन्छौ कि कस्तो छ यो ।
हाड् मासु र रगत नसा यति कुरा, जम्मा भई बन्छ यो ॥
विष्ठा हुन्छ कि भष्म हुन्छ पछि तक्, बाँच्दै न यो त कसै ।
यस्का खातिर क्रोध गर्‍यो पनि भन्या, पाप् मात्र मिल्ला उसै ॥

क्रोधै हो यमराज् सबै इ जनको, वैतर्णि भन्या पनि ।
तृष्णा हो भनि यो बुझेर तिमिले, कैल्हे न बिसर्या अनी ॥
सन्तोषै बुझ कामधेनु सरिको, सन्तोष मनले रहु ।
रिस गर्नु बढिया हुँदैन वनमा, जानू असल् हो सहु ॥

यस्तै हो सुन कर्मका बश हुँदा, बस्तैन एक ठाम् रही ।
कस्तै कोहि हवस् अवश्य करले, जानू छ जाहाँ गई ॥
कर्मैको फल भोग गर्छ दुनियाँ, यै बात जानी लिनु ।
आमाले पनि एहि बात् बुझि यहाँ, बीदा उचित् हो दिनु ॥

यो बिल्ती गरि पाउमा जब पर्या, बीदा दिइन् माइले ।
आँशु थाम्न कठिन् भयो सब शरीर, निथरुक्क भो आँशुले ॥
आशिर्वाद र बिदा समेत जब मिल्यो, खुश मन् भयो रामको ।
लक्ष्मणले पनि साथ जान्छु म भनी, बिल्ती गर्या जानको ॥

विदुर निती – महाभारत पुराण कथाबाट

(पाण्डवहरु र कौरवहरुका बिचमा अब जसरी पनि लडाई हुने नै भयो भनेर थाहा भए पछि कौरव राजा धृतराष्ट्रले दिक्दार मान्दै आफ्ना भाई मन्त्री विदुरसँग गुनासो पोख्दै केहि सान्तोना पाइन्छ कि भन्दै भाइ विदुरसँग केहि ज्ञानका कुराहरु सुनाउन आज्ञा गरे । विदुरले यसै मौकामा राजा धृतराष्ट्रका कमि कमजोरी औँल्याउँदै शास्त्रमा उल्लेख भएका अतिहरुलाई यी श्लोकहरुमा प्रस्तुत गरे ।)

दुर्वल् भै बलवान् पुरुषकन यहाँ, जस्ले चिढाई लिनन् ।
देख्ता रुपवति परस्त्री हरुमा, जो मन लगाइ लिनन् ॥
अर्काको धनमाल चोर्न भनि जो, गर्छन् विचार मनमहाँ ।
त्यस्तै जन्हरुलाइ हे नरपते !, लाग्दैन निद्रा यहाँ ॥

योग्यै छोडि अयोग्य वस्तु लिन जो, यत्नै ठुलो गर्दछन् ।
जो दुश्मन सित मैत्रि मित्र सँगमा, जो शत्रुत्रा धर्दछन् ॥
जुन काम् जुन घरि गर्नुपर्छ न गरी, गर्छन् ढिलो जो यहाँ ।
त्यस्तै जन्हरुलाइ हे नरपते !, ताप् हुन्छ खुब मन्महाँ ॥

आशा गर्छ नपाइ सक्नु चिजको, जस्ले दरिद्री भई ।
जस्ले गर्दछ कोध ठुलो मनमहाँ, सामर्थ्य आफ्नो गई ॥
धन् नष्टै भइ धन् हुने बखतकै, चालमा रहन्छन् जति ।
त्यस्तै जन्हरुलाइ हे नरपते !, ताप हुन्छ मन्मा अति ।

आफ्नो कार्य बिगारि कार्य अरुको, जो सिद्ध पारी दिनन् ।
कङ्गाल् मुख भई बडो हुँ म भनी, जस्ले घमण्डै लिनन् ॥
कर्म गर्न भएर सुस्त उसको, फल्को भरै गर्छ जुन् ।
जानी वक्सनुहोस् प्रभो ! हजुरले, लोकमा तिनै मूर्ख हुन् ॥

जस्को छन प्रसङ्ग गर्छ ति कुरा, जस्ले अनर्थै गरी ।
वात् गर्दा अरुले न सोधिकन जो, वात् काट्छ सामने सरी ॥
आफ्नो चाह जहाँ हुँदैन उहि जो, जाला न डाके पनि ॥
जानी वक्सनुहोस् प्रभो ! हजुरले, त्यस्लाइ मूर्खै भनि ॥

दोष देला अरुहेरुलाइ जसले, दोष आफ्नु उस्तै भई ।
धन्का खातिर पातकी पुरुषको, जो गछ सेवा गई ॥
मान्ने जन्हरुलाइ आदर जउन्, गर्दैन् साम्ने परी ।
जानी वक्सनुहोस् प्रभु ! हजुरले, त्यो हो गदाहा सरी ॥

क्रोधले होस् कि त लोभले गरिहवस्, डर्ले गरी होस् यहाँ ।
गर्ने छैन अयोग्य कर्म स्थिर भै, जो आफ्नु धर्मै महाँ ॥
जान्दैन् जसको उपाय अरुले, कार्वार् फगत देख्दछन् ।
त्यस्तै जन्हरुलाइ शास्त्रहरुमा, पण्डित भनी लेख्दछन् ॥

आफ्ना साथ महाँ कुनै विषयको, बार्ता भएका घडी ।
बीच्मा बात न काटि सुन्छ जसले, सब् बात एक एक गरी ॥
बात्को मतलब भट् बुझेर न चुकी, हाजिर जवाफ दिन्छ जो ।
जानी वक्सनुहोस् यहाँ नरपते !, सोही विचारवान् हो ॥

कस्तै आपद होस् उपाय सकभर, जो गछ्छ धैर्यै भई ।
सूर्ता जस्कन हुन्न सत् चलनले, सर्वस्व आफ्नो गइ ॥
मर्यादा सब थामिलिन्छ जसले, लोकमा भएको जति ।
हे राजेन्द्र ! विचारि वक्सनु हवस, त्यो धैर्यवान् हो अति ॥

विद्याका अनुसार बुद्धि हुन गै, भै बुद्धि विद्यानुसार ।
छल्फल् केहि गरी निकाल्दछ यहाँ, सब् बातको जौन सार् ॥
कल्याण् आफ्नो नछोडि नित्य धनको, आर्जन् महाँ लाग्छ जो ।
हे राजेन्द्र ! विचारि वक्सनु हवस्, दब्दैन् क्वै देखि सो ॥

ऊचनीच् जो सहिलिन्छ तेस्कन यहाँ, दुष्टैहरुले गई ।
दिन्नन् दुख्ख ठुलो नपाइ निऊँ क्यै, लाचार आफै भइ ॥
तस्मात् जो छ समर्थहीन् उहि पनी, होला सहन्ले खडा ।
जो हुन् शक्तिभइ सहन् गरिलिने, सो जन् ठहर्छन् बडा ॥

एकलै शोच बिचार गरेर गरदा, ठीक हुन्न क्यै कामको ।
साहस गर्नु हुँदैन साथि नलिई, एकलै विदेश् जानको ॥
एकलो मर्द कुनै नजानु अरुकी, एकली छ भार्या जहाँ ।
मीठो बस्तु जहानलाइ न दिई, एकलै नखानू यहाँ ॥

यौटै धर्म छ सब् मनुष्यहरुको, उद्धार गराई लिने ।
सबको हित् गरि बस्तुनै फगत हो, लोकमा ठुलो सुखदिने ॥
विद्या एकछ मनुष्य सब्कन यहाँ, सन्तोष् गराई लिने ।
एउटै दुःख सहनु उपाय छ प्रभो !, सब्लाइ शान्ती हुने ॥

सँगत सज्जनको गरेर रहने, बोल्ने हितैका कुरा ।
जसको ई दुइ गुण् रहन्छ उसले, मान पाइलेला पुरा ॥
आफुले सहि कष्ट दान् दिनु र फेर, माफ् गर्न ताकत् भई ।
जस्को इ दुइ गुण् छ पार्दछ यहाँ, सब्लाइ वश्मा उहि ॥

उत्तम् मध्यम फेर अधम् जनहरु, हुन्छन् इनै तीन थरी ।
गर्छन् कर्म पृथक् ति तीन तरहका, आफ्ना स्वभावका सरि ॥
खेती गर्नु र नौकरी गरि लिनु, पढनु छ तीन कार्य जो ।
आफै लागि परी गरेन जसले, व्यर्थै ति काम गर्छ्त्यो ॥

देख्ता सुख् अरुहेरुको मन महाँ, डाहा जउन् गर्दछन् ।
क्यै उद्योग् न गरी बसेर अरुको, आश्रा जउन् धर्दछन् ॥
जो सन्तुष्ट हुँदै न आफ्नु हकको, पाइ लिँदा चीजहरु ।
लोक्मा दुःखित जन् इ तीन सरि गुणी, मान्दै न कोही अरु ॥

अर्काको धन हर्नु, गर्नु अरुको, भार्या हरुमा गमन् ।
मित्रैजन् कन तोड्नु नष्ट हुनका, लोक्मा इ तीन दोष छन् ॥
त्यस्तै क्रोध र लोभ मोह हुनु ई, भारी व्यसन् हुन् यहाँ ।
पार्दिन्छन् सहजै इ तीन व्यसनले, सब्लाई नरक् महाँ ॥

फर्काइ धन दिन्न जुन् घरि भन्यो, हात्मा अरुका परि ।
भ्रष्टै स्त्री तरुणी हुनेछ सहवास, आर्को पुरुषका गरि ॥
ढल्लन बृक्ष नदी बढेर जलले, तट्मा रहेका जति ।
ई तीन् साबुत पाइ भोग्छ उहिजो, हो भाग्यवान् त्यो अति ॥

सम्झाइकन जो कहन्न गुरु भै, भार्या भइ जो यहाँ ।
बोल्छे मन्परि बात बढेर बहुतै, डर्भर् नली मन्महाँ ॥
राजा भै कन न्याय केहि न गरि, शोषण तरफ लाग्छ जुन् ।
चाँडो हुन्छ जति इ तीन्कन् यहाँ, जन् छोडी टाढा रहनु ॥

बर्दान् पाउनु राज्य पाउन यहाँ, बेस् पुत्र पैदा हुनु ।
आफूले गइ शत्रुका उपरको, कष्टै छुटाई दिनु ॥
चार इ सुख हुन् बरावर भनी, विद्वानहरु मान्दछन् ।
दुख्मा दुख् दिनु शत्रुलाइ पनि गै, कर्मै खराब ठान्दछन् ॥

जो चाडो खुश हुन्छ मूर्ख छ जउन्, अल्छीछ जोजन् अति ।
तारिफ्ले अरुलाइ खुशगरु भनी, जो राख्छ आफ्नो मति ॥
चारै ई जनहेरुका सँग महाँ, जान्ने कुनै जन पनि ।
लिन्नन् सम्मति ठीक् विचार इनिहरु, दिन्नन् कसैले भनि ॥

ज्ञानी जन्हरुलाइ मान गरिलिनु, जानु बडा जन् कहाँ ।
मूढबल् न गरेर बुद्धिबलले, सब काम् निकाल्नु यहाँ ॥
पापी जन्हरुलाइ दण्ड दिनु खुब्, कौनै प्रकारले गरी ।
चारै कर्म इ मुख्य हुन फल पनि, दिन्छन् इ सोही घरी ॥

सत्यैमा रहनु सहन् गरि लिनु, आलस्य छोडी दिनु ।
इस्या छोड्नु सहाय गर्नु हकिको, काम्काज् समाली लिनु ॥
जस्ले ई षड्गुण निरन्तर यहाँ, सम्भरेर काम् गर्दछन् ।
आफ्नो किर्ति ठुलो चलाइकन ती, आनन्दमा पर्दछन् ॥

आरोग्यै रहनु कमाइ लिनु धन्, भार्या पियारी हुनु ।
विद्या पाउनु धन हुनु वश महाँ, मन्लाइ राखी लिनु ॥
आज्ञा मानि लिएर पुत्र रहनु, जस्का सुखै षट् इ छन् ।
पृथ्वीमा रही स्वर्ग सुख सबै, सोही जनै भोग्दछन् ॥

दाताको जब दान मिल्यो गुरुजिको, गुण् प्राप्त गर्दा महाँ ।
वृद्धैको युवती र पाइ रमणी, आमा समेट्को यहाँ ॥
काम् गर्नेहरुको भएर सब काम्, रोग छुट्नु गै वैद्यको ।
छोड्छन् साथ सहज् छ इन कन छ ई, यै चालहो लोकको ॥

बास्ना सुघन् मधुर वचन सुनिलिनु, राम्रो चिजै हेरनु ।
मीठोखानु तपन् चिसो रहितको, स्पर्शै नरम् चिज् हुनु ॥
सम्भोग गर्नु इनै छ हुन् विषय भोग, पैल्लै क्यै सुख्छ दिने ।
छुट्नु गै पछि भोग इ नै सकल हुन्, खुब् दुख गराइ लिने ॥

महत्वपूर्ण उपदेशहरु

१. हिन्दु वेद शास्त्रहरुबाट

- १- कुनै बिषयको अध्ययन गर्ने शास्त्रलाई वेद भनिन्छ ।
- २- वेद भनेको शास्त्र हो।
- ३- ब्रह्मको अध्ययन र चर्चा गर्ने बिषयलाई ब्रह्मज्ञान भनिन्छ ।
- ४- ब्रह्मको अध्ययन गरेकाहरुलाई ब्राह्मण भनिन्छ।
- ५- ब्रह्मको अध्ययनका साथ ब्रह्मको अनुभव गरेकाहरुलाई ब्रह्मज्ञानी भनिन्छ।
- ६- ब्रह्मज्ञान ब्रह्मज्ञानीद्वारा मात्र सिक्न सकिन्छ।
- ७- वेदमा भगवानको प्रमुख उक्ति:

सबैमा म छु र सबै ममा छन् ।

जसले यो बुझ्दछ त्यसैले मलाई पाउँछन् ।

२. गुरुको उपदेशहरुबाट

मानिसले जीवनमा सफल र सुखि हुन केहि महत्वपूर्ण शिक्षा लिएको हुनुपर्दछ ।

मानिसले दुइटा कुरा बिर्सनु पर्दछ र दुइटा कुरा बिर्सन हुँदैन।

दुइटा बिर्सनु पर्ने कुराहरु:

१. आफुलाई कसैले नराम्रा गरेका कुराहरु बिर्सनु पर्दछ ।
२. आफुले अरुलाई राम्रो गरेका कुराहरु बिर्सनु पर्दछ ।

दुइटा बिर्सनु नहुने कुराहरु:

१. मानिसको मृत्यु हुन्छ र जति खेर पनि हुन सक्दछ बिर्सनु हुँदैन ।
२. भगवान छन् भनेर बिर्सनु हुँदैन ।

३. जीवनको अनुभवबाट लिनुपर्ने उपदेशहरु

१. यो यात्रा कहाँबाट सुरु भयो कहाँ गएर सिध्दीन्छ थाहा पाउन सकिएन ।

२. हरेक पल यहाँ मन लगाएर जीउनु छ ।

भोलि भन्ने आउन वा नआउन सक्दछ।

नेपाली उखानबाट

“बुझ्नेलाई यो कुरा गहिरो छ नबुझ्नेलाई घर छेउमै पहिरो छ”

यो किताबको सहि अर्थ र भाव तुरुन्त बुझिदैन ।

यो किताब सधैं पढ्ने गर्नु पर्दछ अनि अर्थ र भावहरु बिस्तारै बुझिन थाल्दछ ।

निरन्तर प्रयास गरेकाहरुले यसको अर्थ र भाव बुझेको प्रमाणहरु छन् । प्रयास गर्नु होला नत्र माथिको उखान जस्तै होला ।

धन्यवाद ।

Kamalsfabulous.com मा थप जानकारी उपलब्ध छन् हेर्दै गर्नुहोला ।