

श्री गुरवे नमः

समर्पण

श्री गुरवे नमः

पतित-पावनी कल्मष-हारिणीकल्लोलतरङ्ग-णी पुण्यसलिला भागीरथी
तटनिवासी परमसिद्ध ब्रह्मनिष्ठ श्री १००८ स्वामी ज्ञानाथजिका परम
पावन दिव्य चरणकमलमा

भगवान् ! जब म संसारको निष्ठुरता र कालको कराल दष्ट्राघात-
जनित कातरताले छिन्न-कण्ठ परेवा झेंलोटै, दावदग्ध हरिण झें दौड़दै
फिर्दथे, तब पूर्वजन्मका सुकृत फलले हजूरका श्रीचरणकमलको दर्शन प्राप्त
भएथ्यो। हजूरको जुन परम-ज्ञानको कृपाले मैले शान्ति लाभ गरेयें, मेरो
भ्रम हटेथ्यो, हृदयको ताप मेटिएको थियो—हजूरको उही परम-ज्ञानको
कृपाले नै नव-जीवन लाभ गरी म पूर्ण-सुख-शान्तिको अधिकारी बनेको हुँ र
अभूतपूर्व विमल आलोक छटाको दर्शनले निरन्तर मेरो नसा-नसामा,
रोम-रोममा आनन्दको ओत प्रवाहित भइरहेछ। “मरुमरीचिकाको जलको
पछि लागे झें मानिस सुखका आशाले लोभिएर संसारमा वृथा दैडिरहेछ।”
हे प्रभो ! आज म भौतिक वैभव-शुन्य भएर पनि प्रकुलित मनले जीवन-
लाई धन्य र श्लाध्य सम्झिरहेछु ।

हे पूज्यचरण ! हजूरको परम स्मृतिले यसबेला नेवबाट श्रजन्न अश्रुधारा
बग्न लागिरहेछ, लेख्न सकिदैन। केरि पनि अश्रु प्रवाहित नेवले तथा काँप्दो
हातले यति त अवश्य प्रार्थना गर्दू कि-यस घोर भौतिक-युगमा, जब
तथाकथित महान् व्यक्ति दरिद्रलाई देखेर हाँस्दछन्, निरन्न व्याधि-ग्रस्तका
कातर प्रार्थनालाई पागलको प्रलाप भनेर उडाई दिन्छन् र दुखीको दीर्घ
निःश्वासलाई पापको फल भनेर घृणा गर्दछन् एवं मानिसको हृदय दया,
माया, सहानुभूति र परदुःखमा दयागर्नुको सट्टा हिसा, द्वेष, निष्ठुरताले
परिपूर्ण छ, यस्तो आपत्तिकालीन समयका रोग-शोक सन्ताप-पीडित
मानिसहरूका हृदयलाई हजूरको यो ज्ञानले पूर्ण-सुख-शान्ति प्रदान
गरोस् तथा जसले मलाई “आफ्नो” भनेर अपनाएको छ, उनलाई
लिएर म अन्त्यमा हजूरका परम-पदमा लीन भई जाऊँ ! यसै विनीत
प्रार्थनाका साथ-गङ्गाजलले गङ्गा पूजा गरे झैं अर्थात् “त्वदीयं वस्तु गोविन्द
तुभ्यमेव समर्पणम्” का भाँति हजूरको यो दिव्य ज्ञान हजूरको नै परम-
पावन दिव्य श्रीचरणकमलमा समर्पण गर्दछु—कृपया स्वीकृति प्रदान होस् ।

हजूरको नै एउटा चरणंरजं अनुचरं

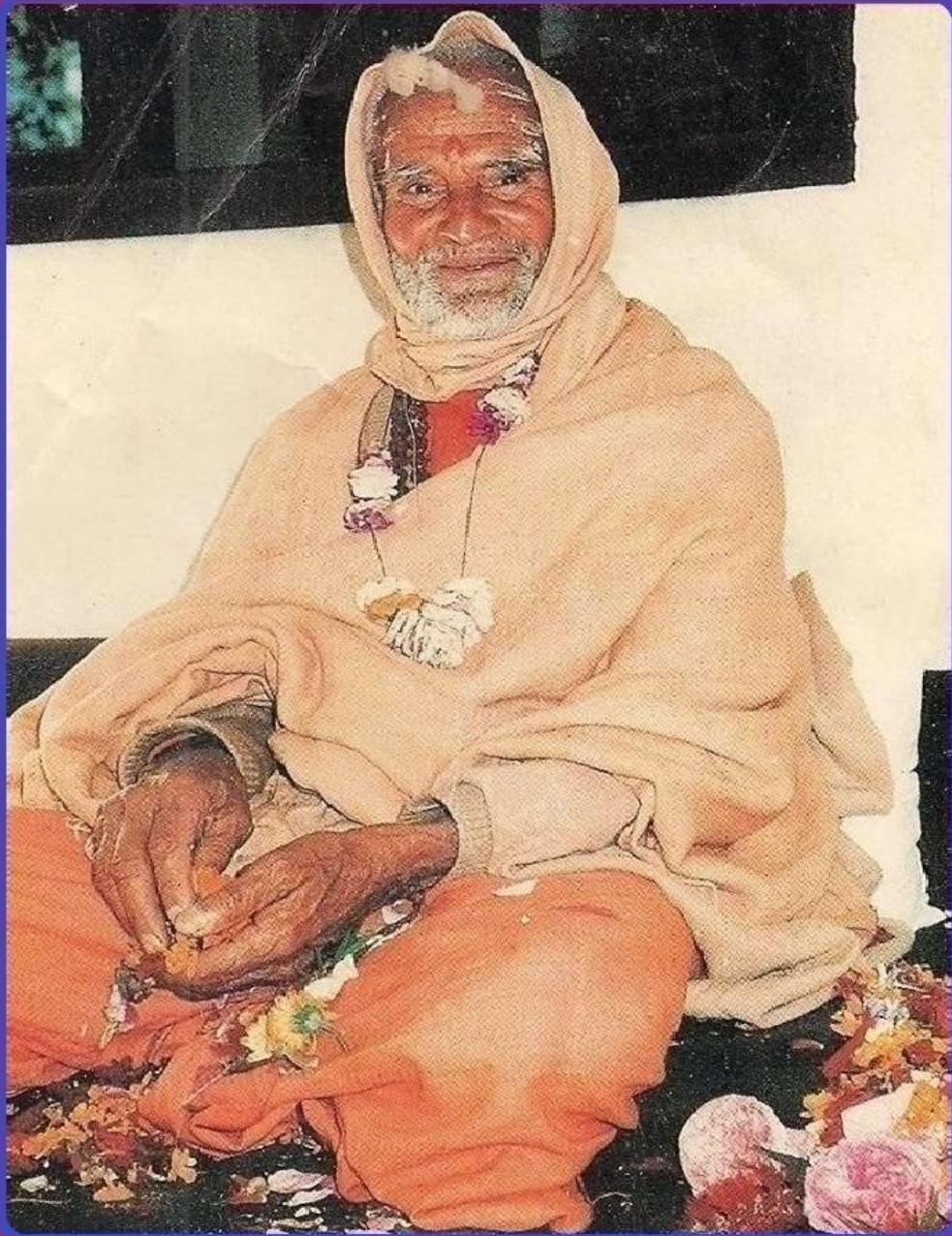
आफ्ना ब्रह्मज्ञानी परमपूज्य दिव्यगुरुका श्रीचरणकमलमा

ब्रह्मज्ञानी परमपूज्य श्री १००८ खप्तडबाबा-तत्पुरुष

वेद हामो धर्म शास्त्र हो

विश्वको एकमात्र स्वतन्त्र हिन्दू राष्ट्र नेपाल





ब्रह्मज्ञानी परमपूज्य श्री १०८ खप्तडबाबा-तत्पूरुषका

करकमल बाट पेखिएको अमृतको ग्रन्थ

“विचार विज्ञान”

"विचारविज्ञान"

विचार के हो ?

विचारमाथि विचार गर्नुभन्दा पहिले तयो प्रश्न नै उत्पन्न हुन्छन्—
विचार के हो ? कहाँबाट उत्पन्न हुन्छ, तथा विचारहरूको के प्रभाव पर्दछ ?
विचारहरूमा कति शक्ति छ ? विचारको स्वरूप के हो ? के रङ्ग हो ?
विचारहरूलाई बदल्ने उपाय के हो र त्यसबाट के लाभ हुन्छ ? वस्तुतः
विचारहरूको विशेष रूप हुन्छ र रङ्ग पनि । यसै प्रकारले तिनमा जीवन-
शक्ति पनि हुन्छ । विचार तत्त्व अदृश्य छ र चर्म-चक्षुद्वारा त्यो देखन
सकिंदैन तापनि विचारहरूको उत्पत्ति परमाणुमय हुन्छ र ती परमाणु
यति सूक्ष्म हुन्छन् कि तिनीहरूभन्दा सूक्ष्म र वेगवान् अन्य वस्तु संसारमा
कुनै छैन । जुन वस्तु जति सूक्ष्म हुन्छ, त्यसको बल पनि उत्ति नै बढी हुन्छ ।
सबभन्दा सूक्ष्म हुनाको कारणले बिजुली आदि सब वस्तुहरूभन्दा पनि
विचारको नै बल बढी मानिएको छ ।

१

जड वस्तुभन्दा चेतना र सूक्ष्म वस्तुमा सदैव नै अधिक बल हुन्छ ।
जस्तो ढुङ्गाभन्दा माटो सूक्ष्म छ र माटोमा ढुङ्गाभन्दा पनि अधिक बल
छ । ढुङ्गाभन्दा माटोमा जडता कम छ, त्यसैले ढुङ्गाको अपेक्षा माटोमा
जीवनशक्ति धेरै छ । माटोभन्दा पानी अधिक सूक्ष्म छ, पातलो छ त्यसैले
त्यो भन्दा पानी ज्यादा उपयोगी र बलवान् छ । पानीभन्दा वाफ सूक्ष्म छ

"विचार विज्ञान"

र वाफभन्दा वायु सूक्ष्म छ, बलवान् छ । वायुभन्दा आकाश अर्थात् शब्द सूक्ष्म छ र शब्दको गतिभन्दा प्रकाशको बल धेरै छ । प्रकाशको भन्दा बिजुलीको बल बढी र सूक्ष्म छ । तर बिजुलीभन्दा पनि विचारहरूको बल अति सूक्ष्म छ । यद्यपि विचारभन्दा पनि सूक्ष्मतर वस्तुहरू जगतमा छन्, तर तिनको ज्ञान हासीहरूलाई भएको छैन । यसैले जगत्का सबै वस्तुहरू-भन्दा विचार र बुद्धि अति सूक्ष्म र बलवान् भएको वर्णन उपनिषद्हरूमा गरिएको छः—

“इन्द्रियेभ्यः परं मनो मनसः सत्त्वमुत्तमम् । सत्त्वादपि महानात्मा महतोऽव्यक्तमुत्तमम् ॥ अव्यक्तस्तु परः पुरुषो व्यापकोऽलिङ्गः एव च ।”
इन्द्रियहरू भन्दा पर मन छ, मनभन्दा पर बुद्धि छ, बुद्धिभन्दा महत्तरव पर छ र महत्तत्वभन्दा अव्यक्त नाम प्रकृति पर छ, प्रकृतिभन्दा पुरुष पर छ, यसरी एकभन्दा अर्को बढी सूक्ष्म र बलवान् छ ।

एक अमेरिकी विद्वान्ले लेखेका छन् कि प्रकाशको गति एक सेकेण्डमा १,८६,००० माइल भए ज्ञैं विचारको गतिको प्रवाह ४०,००० नोलदेखि सतरी हजार नोल माइलसम्म हुन्छ । विचारशक्तिका लहरहरूलाई दिनमा सूर्यका किरणहरूले खण्ड-खण्ड गरिदिन्छन्, जसबाट तिनको गतिमा केही अवरोध (रोकाधट) हुन जान्छ । रात्रिको समय वा अन्धकारमा विचार शक्तिको वेग तीव्र हुन जान्छ र यस वेगलाई कोही रोकन पनि सक्दैन । पाश्चात्य देशहरूमा यस विद्याको दिनदिनै उन्नति भइरहेछ र यसको सहायताले ठूला-ठूला डाकटर अनेक कठिन रोगहरूको उपचार पनि गरिरहेछन् । ठूलो हर्षको कुरा यो छ कि हात्रा ऋषि-मुनिहरूको विद्याको उत्थान पश्चिमी मानिसहरूद्वारा बडो तीव्रताका साथ भइरहेछ । अतः हासीहरूले पनि घोर निद्राबाट बिउँझेर आफ्ना पूर्वजहरूद्वारा सम्पादित विद्यालाई पुनः विकसित गर्नु पर्दछ, जसबाट हात्रो सर्वाङ्गीण उन्नति हुन सकोस् ।

विचार बिजुलीभन्दा पनि अधिक वेगवान् छ । बिजुली एक सेकेण्डमा सातपटक पृथ्वीको परिक्रमा गर्न सक्छ, तर विचारहरूको गति त्योभन्दा

“विचार विज्ञान”

पनि तीव्र छ, किनकि विचारहरूका परमाणु बिजुलीभन्दा पनि अति सूक्ष्म र बलवान् हुन्छन् । बिजुली आदि तत्त्वहरूभन्दा विचारको शक्ति अधिक चैतन्य तथा विशेष गति भएको छ, त्यसैले विचारहरूलाई आफ्नो नजीकै खिच्न तथा टाढा पठाउनमा ज्यादा थम पर्दैन । विचार के वस्तु हो भनी बुझनका लागि कम्पनको प्रक्रियालाई बुझ्नु पर्दछ । प्रत्येक वस्तुका चार अवस्थाहरू हुन्छन्— दृढ, तरल, वाष्पमय र तेजोमय । दृढ वस्तुमा कम्पनको गति मन्द तथा तरल र वाष्पमयमा तीव्र र तीव्रतर हुन्छ । यसैलाई शृष्टिक्रम भन्दछन् । चतुर्थ अवस्था प्रकाशमय (Radiant) छ । ३

कम्पनको साधारण प्रभावबाट शब्द उत्पन्न हुन्छ । उनै कम्पनहरूको तीव्र प्रभाव विभिन्न रङ्गहरूको रूप धारण गर्दछ र कम्पनहरूका भेदबाट रङ्ग प्रकाशमा पलट्न्छ । यी चार अवस्थाहरू बाहेक अरु पनि स्थूल र सूक्ष्म अवस्थाहरू छन् जसलाई देख्ने शक्ति हाम्रा स्थूल इन्द्रीयहरूमा छैन, तर विज्ञानले तिनको पत्ता लगाउन आरम्भ गरेको छ । क्लार्क माक्सवेल (Clark Maxwell) ले आफ्नो विद्युत-चुम्बक सिद्धान्त (Electro-Magnetic Theory) मा भनेका छन् कि ताप, प्रकाश, विद्युत् आदि जुन सबै शक्तिहरूको विकास हामी चारैतिर देखदछौं, तो सबै विद्युत-चुम्बक तरङ्गहरू (Electro-Magnetic Waves) हुन् । तरङ्गाकारमा नै यी एक स्थानबाट दोस्रो स्थानमा जान्छन् । यी तरङ्गहरू कसमा चल्दछन् वा कसका तरङ्गहरू हुन् ? यस प्रश्नको उत्तर दिनको लागि वैज्ञानिकहरूले इथर (आकाशतत्त्व) नामक एक काल्पनिक पदार्थको अस्तित्व स्वीकार गरेर सबै पार्थिव शक्तिहरूलाई आकाशतत्त्वकै तरङ्गमानिलिएका छन् । इथरका शक्तिहरूको लम्बाइको अनुसार नै विभिन्न शक्तिहरू हुन् । जसको लम्बाइ अधिक छ तो ताप (Heat) का तरङ्गहरू हुन्, त्यसभन्दा छोटो प्रकाश र त्यसभन्दा पनि छोटो अतिवैज्ञानिक रश्मिहरू (Ultra-violet Rays) हुन् । जुन यी अति-वैज्ञानिक रश्मिहरूभन्दा पनि छोटा छन्, तो नै रज्जन रश्मि (X-rays) हुन् । जुन अरु पनि साना छन् तो गामारश्मि (Gamarays) हुन् र

“विचारविज्ञान”

जुन सबैभन्दा साना छन् तिनको नाम ह्याण्ड रशिम (Cosmic Rays) हो । यी ब्रह्माण्ड रशिमहरू विश्वमा सर्वत्र विद्यमान छन् । जहाँ सूर्यको प्रकाश पुग्न सकदैन । त्यहाँ पनि यी रशिमहरूको अस्तित्व छ ।

जड (Matter) परमाणुहरूको भाँति शक्तिका पनि सूक्ष्म गुच्छा हुन्छन् । जर्मन वैज्ञानिक मार्क्स पाँकले यी गुच्छाहरूको नाम क्वाण्टम वा यूनिट दिएका छन् । यी यूनिट नै शक्तिका सबैभन्दा साना वा क्षुद्रतम अंश अथवा परमाणु हुन् । यिनको आकृति शक्तिका तरङ्गहरूको लम्बाइ माथि निर्भर गर्दछ । लम्बाइ बढी हुनाले यूनिटहरूको आकार अथवा शक्तिको परिमाण कम हुन्छ र तरङ्गहरू जस्ति साना हुन्छन् तिनका यूनिटको शक्तिको परिमाण उत्ति नै बढी हुन्छ । जड (Matter) र शक्ति (Energy) दुवैका नै परमाणु वा क्षुद्रतम अंश हुन्छन् र यी एक अर्कासंग मिल्न वा भिज्ञ रहन सक्छन् । शक्तिको स्वरूप तरङ्ग भएर पनि जड (Matter) का साथ सम्बन्ध स्थापनाको समय त्यो गुच्छाकार (Bundles) बनेर यातायात गर्दछ । यी गुच्छाहरूको नाम तै (Quanturns) हो ।

जब हात्रा विचार बाहिरतिर जान्छन्, तब ती खाली हावामा उड्देनन् । ती हात्रो दशालाई स्थिर र परिवर्तित गर्ने एवं धनवान् वा दरिद्र बनाउनामा, हात्रा कार्यहरूलाई सिद्ध वा नाश गर्नामा मुख्य कारण हुन्छन् । यदि हामीले आपना विचारहरूलाई उचित मार्गमा चलाउन जान्यौं र चलाउन सक्यौं भने समस्त दुःखहरूबाट छुटकारा पाई हामी परमानन्दमय जीवन व्यतीत गर्न सकदछौं । हात्रो मनमा आउने प्रत्येक विचार वाण सरह हुन्छ । आफूमा भएको शक्ति र तीव्रता अनुसार अरूपको हृदयमा गएर त्यसले असर पार्छ र फर्केर हामीमाथि आपनो रात्रो नरात्रो प्रभाव पार्छ । त्यसले आपनो मनमा उत्तम विचारहरूलाई स्थान देउ किनकि ती विचार शोष्र नै तिन्मा बाह्य जीवनको उत्तम अवस्थाका रूपमा प्रकट हुनेछन् ।

आपनो आत्मिक-शक्तिलाई आपनो वशमा राख । यसो गर्नाले तिमी आपनो बाह्य जीवनलाई जस्तो चाह्यो उस्तै बनाउन सक्नेछौ । जितासु

"विचार विज्ञान"

र विषयीमा यही अन्तर छ कि एउटा आपना इन्द्रीयहरूलाई वशमा राखदछ र दोस्रो इन्द्रीयहरूका वशमा हुन्छ । जो आपनो मनलाई उपयोगी, बलवान्, र प्रसन्नचित्त राख्न चाहन्छ त्यसले अनिष्टकारक, घृणित र अपवित्र विचारहरूलाई कहिल्यै मनमा आउन नदेओस् । यदि तिमी क्रोध, मोह, लोभ, ईर्ष्या वा अन्य यस्तै नै वासनाहरूका अधीन रहेर उत्तम अवस्थाको इच्छा गर्दछौ भने यो असम्भव छ । तिमीले नीच विचार गरेर पनि तिम्रो स्वास्थ्य ठीक रहोस् भन्ने कदापि हुन सक्दैन ।

५

योगीहरूको सिद्धान्त छ कि विचार पनि एउटा परमबलवती शक्ति हो र विचारहरूद्वारा जे चाह्यो त्यही हुन सक्छ । विचार र भाव नै सब अङ्गहरूलाई पुष्ट बनाएर राख्न सक्छन् । यदि एउटा बाहुको व्यायाम विना विचारको र दोस्रो बाहुको व्यायाम गर्दा मेरो बाहुलीको बल खूबै बढिरहेछ भन्ने विचारका साथ गरियो भने पन्थ दिन पछि दुवै बाहुलीको बल शक्ति-मापक यन्त्रले नाप्दा विचारपूर्वक व्यायाम गरिएको बाहुको बल अधिक पाइने छ । यसैले शक्तिको विचार गर्नाले शक्ति बढ्दछ, यो निश्चित रूपले सिद्ध छ ।

परमात्माले मानिसलाई विचार-बल नामक एउटा अद्भूत वस्तु दिएको छ । सैकडौ मानिसहरूले यस बलद्वारा कठिनभन्दा कठिन कार्य गरिसकेका छन् । विचारको दृढता नै मनुष्यलाई ईश्वर बनाउन समर्थ न सक्छ, तर त्यो विचार साँचो र दृढ हुनुपर्छ । विचारहरूको प्रभाव र महत्त्व यति विधि छ भने तिनलाई बलवान् र दृढ बनाउने चेष्टा अवश्य गर्नुपर्छ ।

विचार एकपछि दोलो, दोस्रोपछि तेस्रो यस प्रकारले उठ्ने गर्दछन् । तिनमध्ये कुनै त लय हुन जान्छन्, तर जो दृढ हुन्छन्, तो सफलता प्राप्त नगरून्जेल लय हुँदैनन् । यसै प्रकार केही दृढविचार नराम्रा पनि हुन्छन् । चोर जब चोरी गर्दछ, तब त्यो निन्दित कार्य पनि उसका विचारको नै फल हो । ध्यभिचारी र धातकहरूका विचारहरूमा पनि दृढता हुन्छ तर त्यसलाई विचारको संज्ञा दिइँदैन ।

"विचार विज्ञान"

स्वार्थहीन विचारहरूलाई सत्यमय वा उत्तम विचार भन्नु अनुचित नहोला । दृढ़विचार तो हुन् जो मन, वाणी र कर्मका साथै सात्त्विकता, निःस्वार्थपन तथा सत्यताले पनि युक्त हुन्छन् । यस्ता विचारलाई नै शास्त्र-हरूमा विचार-संज्ञा दिइएको छ । अन्य स्वार्थी तथा निन्दा तामसी विचार-हरूको निन्दा-विचार-संज्ञा छ । यसैले उत्तम सात्त्विक विचार नै कल्याणकारी छन् । नराम्रा विचारहरूको कारण मानसिक निर्बलता हो । त्यसैले दृढ़ शुद्ध विचारका लागि मन शुद्ध र दृढ़ हुनु अत्यन्त आवश्यक छ ।

विचार कुनै अदृष्ट वस्तु होइन, बरु एक वास्तविक तत्त्व हो । जब हामी आपना विचारहरूलाई कार्यरूपमा परिणत गर्दछौं, तब एउटा शक्ति-लाई कार्यमा लगाउँदछौं । विचारको बललाई कसैले निरोध गर्न सक्दैन । विचार सब शास्त्रहरूभन्दा ठूलो छ, जसलाई परमात्माले मानिसका हातमा दिइराखेको छ, तैपनि हामी सदा नराम्रा विचारहरूका फन्दामा अलिङ्गई पराधीनताको गीत गाउँदछौं । यसैले सदा राम्रा विचारहरूलाई मनमा ल्याउने अभ्यास गर्नु पर्दछ, यसबाट नराम्रा विचार आफ से आफ नष्ट हुन्छन्, किनकि राम्रा विचार अविनाशी हुन्छन् ।

६

नराम्रा विचार अन्धकारका समान हुन् । हामीले प्रकाशलाई उपस्थित गन्यौ भने अन्धकार स्वयं भाग्नेछ । तिमीले आफ्नो शरीरमाथि आफना विचारहरूको प्रभावबारे कहिल्यै विचार गरेनौ । आफना राम्रा नराम्रा विचारहरूलाई आफ्नो मनमा अवाध (बेरोकटोक) घुस्न दिएका छौं यसैले ती आफ्ना इच्छानुसार तिम्रो शरीरमा प्रवेश गरी फेरि बाहिर निस्क्ने गर्दछन् र तिम्रा मस्तिष्कमा राम्रा वा नराम्रा चिह्न छोडी जान्छन्, तर यस कुरामाथि तिमीले कहिल्यै किञ्चित ध्यानसम्म पनि दिएका छैनौ ।

अब यो कुरा राम्रोसंग निश्चय गरिहाल कि तिम्रा विचार पदार्थरूपमा परिणत हुन जान्छन् र तिम्रो वाह्य रूप तिम्रा विचारहरूको तुल्य नै हुन्छ । एउटा योगीको भनाइ छ— “जस्तो माथि उस्तै तल, जस्तो भित्र उस्तै बाहिर” तिम्रा आन्तरिक रूप तिम्रा विचार नै हुन् र बाहिरी रूप उनेको प्रतिबिम्ब हो । उचित विचारबाट नै उचित अनुभव-शक्ति बढ्दछ ।

"विचारविज्ञान"

त्यस उचित अनुभव-शक्तिबाट हामी आफ्ना समग्र निर्बलताहरूलाई हटाउन सक्छौं र निर्बलकारी वाह्य प्रभावहरूको शक्तिबाट बाहिर हुन सक्छौं, अप्रभावित हुन सक्छौं। विचारहरू पर्याँकनाले जति आधात पुग्दैछ, दुङ्गा आदि पर्याँकदा उति आधात पुग्दैन। त्यसैले कसैलाई विचारद्वारा आधात पुन्याउनु नीच कर्म हो। अतः जब कसैसंग विचार-विनिमय गर्छौं तब दया, आरोग्य र आनन्दका नै विचार देउ, किनकि मनुष्य जस्तो विचार गर्दैछ, त्यो स्वयं तत्काल त्यस्तै बन्दूल। जस्तो यदि कसैलाई मानै विचार गन्यौं भने मानै क्रिया अधिबाट नै आफूभित्र उत्पन्न हुन्छ र यदि सुधार्नै विचार गन्यौं भने सुधार्नै क्रिया पहिले आफ्नो मनमा हुन्छ र तत्क्षण हामी उस्तै बनी पनि हाल्छौं। यस विषयमा पछि सविस्तार वर्णन गरिने छ । ७

यदि तिमी आनन्द, आरोग्य, ऐश्वर्य प्राप्त गर्न चाहन्छौं भने विचार-हरूलाई शुद्ध बनाउने अभ्यास गर । तिम्रा विचार जब उत्तम र उचित मार्गमा चल्न थाल्नेछन् तब तिम्रो तेज, बल, आरोग्य र ऐश्वर्य आफ से आफ बढ्न थाल्नेछ । त्यसबाट तिमीलाई अत्यन्त आनन्द र असीम शान्ति प्रतीत हुन थाल्नेछ र तिम्रो जन्म सफल हुन जानेछ । विचार भिन्न-भिन्न प्रकृतिका हुन्छन् । हामी तिनलाई राम्रा नराम्रा दुइ श्रेणीमा विभक्त गर्न सक्छौं। प्रथम कोटिमा विश्वास, प्रेम, धैर्य, आनन्द, आशा, दया, स्नेह, पवित्रता र साहसको गणना हुन्छ । यदि हामीमा यी गुण छन् र हामी तिनलाई काममा ल्याउँछौं भने शरीरको विधानमा तो हामीलाई स्वस्थ र बलिष्ठ बनाउनामा सहायक हुने कुरा प्रतीत हुनेछ । दोस्रो कोटिमा घृणा, दुःख, विकलता, अधीरता, क्रोध, निष्ठुरता, अपवित्रता, कातरता र निराशा आदि पर्दछन् । मनुष्यमा यीमध्ये एक वा दुइ दुर्गुण मात्र पनि शारीरिक स्वास्थ्य नाश गर्न र असमयमा बुढचाई ल्याउनामा समर्थ हुन्छन् । क्रोधको प्रत्येक उत्थान आयुलाई घटाउने र रोग बढाउने हुन्छ । यसै प्रकारले धैर्य, प्रेमादिको प्रत्येक कार्यले आयु बढाउँछ र शरीरलाई स्वस्थ र बलिष्ठ बनाउँछ ।

आफ्नो रोगीलाई प्रसन्नताको भावना-वशीभूत गराउने आवश्यकता

"विचार विज्ञान"

प्रत्येक चिकित्सकलाई अनुभव हुन्छ, किनकि रोगीले एक पटक स्वस्थ हुने आशा छोड्यो कि फेरि निको हनु कठिन हुन जान्छ । यस्तै नै सब औषधीहरूमा स्वास्थ्यको आशा नै बलवान् औषधी हो । प्रेम केवल मानसिक शान्तिको मात्र होइन, शारीरिक रोगको पनि असल बैद्य हो । विश्वास, धैर्य र आनन्दको विषयमा पनि यही भन्न सकिन्छ ।

सबै बैद्यक प्रथहरूमा स्वास्थ्यको एक साधारण स्वीकृतिको शतांश-भन्दा पनि अधिक बलशाली कुनै औषधी छैन । अंजानमा स्वीकार गरेको कुरा पनि प्रभाव नपारी रहेदैन, तर एक ज्ञानवान् पुरुषद्वारा जानेर गरेको कुरा प्रतिज्ञाको नामले अटल हुन जान्छ । विचारका तरङ्ग अवाध र असीम हुन्छन् । जबसम्म कुनै मुख्य विचार दृढ़ रूपमा टिकाई त्यसका कम्पनले अरु कम्पनहरूलाई दबाइन्न, त्यस बेलासम्म मानिस विना बहनाको डुङ्गा सदृश यताउति बगिरहन्छ र कुनै पनि कार्य गर्न योग्य हुँदैन । त्यसैले एउटा कार्यलाई समाप्त गरेर नै अर्को आरम्भ गर्नु पर्दछ । यसबाट कार्यसिद्धिको साथसाथै काम पनि धेरै हुन्छ । यदि बोचमा कुनै अन्य विचार उठ्यो भने त्यसलाई दृढतापूर्वक मनबाट निकालिदिनु पर्दछ । सबभन्दा राम्रो रीति यो हो कि त्यस विचारलाई बिसेर त्यसको स्थानमा कुनै अन्य विचार गरियोस्, यसबाट नराम्रा विचार स्वयं नष्ट हुन जानेछन् । त्यसैले सधैँ प्रयत्न गर्नुपर्छ कि तिमी विचारको वशमा नपर, तर विचार तिम्रा वशमा होउन् ।

८

प्रिय मित्रहरू ! अब तिमीहरू आफ्नो मनबाट असन्तोष र निराशाका भावनाहरूलाई निकालिदेओ र मुख-मण्डलमा मृदु-हास्यका भावहरूलाई धारण गर, सदा प्रसन्नचित्त रहने गर । प्रेम र सहानुभूतिका भाव मनमा धारण गर । सदैव सोझो हिँड्ने र सोझो बस्ने अभ्यास, गर जसले तिम्रो छाती बाहिरतिर निकिलरहोस् र फोकसोले पूर्णतया वायु लिन सकोस् । फेरि त संसारमा कोही हुने छैन जसले तिमीलाई होच्याउन सकोस् । यस कुरालाई दृढतासाथ धारण गर ।

"विचार विज्ञान"

संसारमा जति महापुरुष भएका छन्, सबले यस नियमलाई पालन गरेका हुन् । प्रत्येक व्यक्तिमा हुनु पर्ने सबभन्दा ठूलो कुरा चरित्र बल हो । सच्चरित्र व्यक्तिको लागि कुनै पनि कार्य दुर्लभ छैन । हाम्रा देशमा जो ठूला-ठूला ऋषि मुनि भएका थिए, ती सबैले चरित्र बलबाट नै उच्चपद प्राप्त गरेका थिए । भविष्यमा उन्नत हुन चाहने प्रत्येक व्यक्तिले कुनै एक निर्णित कार्यमा सब विचारहरूलाई कसरी लगाउने भनी सिवनु आवश्यक छ । यो कुरा केवल विचारद्वारा नै सिद्ध हुन सक्छ र विचारहरूबाट नै सब अङ्ग-प्रत्यङ्गहरूलाई एक सूत्रमा बाँध्न सकिन्छ । तर कुनै पनि कुरा सोचेर मात्र पूरा हुन सक्दैन, सोचेको अनुसार कार्य पनि गर्नु पर्दछ । जस्तो कोही वीणाको नजीक बसेर म यसलाई बजाउनमा कुशलता प्राप्त गर्ह्य भन्ने केवल विचार गर्दै भने त्यसबाट नै उसलाई कुशलता प्राप्त हुन सक्दैन । विचारको साथसाथै उसले वीणा बजाउने अभ्यास पनि गर्नु पर्छ, जसबाट उसका विचारहरू कार्यरूपमा परिणत हुन सक्नु छ । यसैले पहिलो कुरा विचार उत्पन्न हुनु हो र दोस्रो कुरा विचारलाई कार्यरूपमा परिणत गर्नु हो ।

९

विचारमा एकाग्रता हुनु जरूरी छ । यसैले एकाग्रतापूर्वक जुन कुराको विचार गर्दैं, त्यसमा तिमीलाई सफलता आवश्य होला । तिम्रा मनमा जस्ता विचार उत्पन्न हुन्छन्, उस्तै नै कार्यमा तिमी प्रवृत्त हुन्छौ । तिम्रा सब कार्य विचारहरूमाथि निर्भर छन् । विचारहरूको परिणामबाट तिमी कहिल्ये पनि बचन सक्दैनो ।

संसारमा यस्तो कुनै काम छैन, जो एकाग्रता र शान्तिले गर्दा सफलता-पूर्वक हुन नसकोस् र यस्तो कुनै पनि पदार्थ छैन जो आत्मिक-शक्तिलाई सावधानी र बुद्धिमानीले उपयोगमा ल्याउँदा प्राप्त हुन नसकोस् । यसैले सदैव आपन्तो मनमा उत्तम विचार गन्यौ भने ती विचार शीघ्र नै तिम्रो वाह्य जीवनमा उत्तम अवस्थाहरूको रूपमा प्रकट हुनेछन् ।

निश्चय राख कि सदैव शुद्ध विचार गर्नाले नै आत्म-शक्ति र सर्वज्ञता

"विचार विज्ञान"

प्रकट हुन्छ । तिमीले अल्पज्ञ हुनाले प्रायः मलिन र अशुद्ध विचार नै गच्छौ । यसैले अब शुद्ध, उत्तम विचार गर्ने नै अभ्यास गर ।

कुनै व्यक्ति भाग्य भाग्य भनी चिच्चाउँछ मानी त्यो उसको सामर्थ्य-भन्दा बाहिर छ । तर यथार्थमा मनुष्य आफ्नो भाग्यको स्वयं निर्माता हो किनकि जस्तो उसको विचार हुन्छ, उस्तै नै उसका सब फार्य पनि ती विचार-हरूको अनुकूल नै हुनेछन् । यदि मानिसले सही ढङ्गले विचार गर्न सिक्यो भने भाग्य उसको हातको कठपुतली बन्ने छ ।

सुखका बाहेक अन्य विचारहरूलाई मनमा आउन नै नदेऊ, किनकि मनमा सदैव जस्तो सोचिरहन्छौ उस्तै दशा प्राप्त हुन्छ । जुन वस्तुको सदा ध्यान रहन्छ उही वस्तु आफूले आकर्षित हुन्छ । यदि कोही धेरै नै दीन दशामा पुगेको छ भने उसको हीनताको कारण उसका विचार नै हुन्छन् । मनमा उठन लागेका विचार नै भविष्यका बीज हुन्छन् । दुःख र दरिद्रताका विचार दुःख र दरिद्रतालाई बढाउँछन् । सुखका विचार मनमा दृढ नगरी कोही सुखी हुन सक्दैन । मन खेत समान हो । त्यसमा केही न केही विचार उत्पन्न हुँदै रहन्छ । कुनै पनि विचार सुख वा दुःख दिने हुन्छ । यस कुरामा ध्यान राख्यौ भने तिम्रो जीवन सुधिने छ ।

१०

यदि तिमी दुःखी छौ, दरिद्र छौ भने त्यसमा कसैको दोष छैन । दोष तिमीभित्र नै छ । त्यसलाई खोजी निकाल्नु तिम्रो नै काम हो । त्यसैले सदा आपनो मनलाई हेरिराख । तिम्रा मनमा दुःखदायक र अपवित्र विचार पस्न नपाउन्, यसबाट तिम्रो उन्नति होला । आफ्नो अवस्थालाई देखेर आफू नै आश्रय मान्न थाल्नेछौ ।

मानिस भन्दछन्— ईश्वर आफ्ना भक्तहरूलाई दरिद्र बनाउँछ । त्यो कुरो ठीक होइन, किनकि ईश्वरले कसैलाई दरिद्र बनाउँदैन न मूर्ख नै बनाउँछ, धनवान्, न बलवान्, न विद्वान् नै बनाउँछ । ईश्वर त परम दयालु छ, सबको इच्छा पूर्ण गर्नेवाला छ, जो जस्तो इच्छा गर्दछ र जसका मनमा जस्ता विचार उत्पन्न हुन्छन्, तदनुसार ईश्वर उसलाई फल दिन्छ । जो जस्तो विचार गर्दछ, त्यो उस्तै बन्दछ । 'अद्वामयोऽयं पुरुषः यो यच्छद्वः सः एव'

"विचारविज्ञान"

सः'-यसैले जस्तो हुने इच्छा छ आफूलाई उस्तै नै मान । दुइ र दुइ मिलेर चार हुनु जति सत्य छ, उत्ति नै यो सिद्धान्त पनि सत्य छ, अनुभूत छ । हेर र अनुभव गर ।

अपूर्ण

अलिकति विचार गर्दैमा तिमीलाई थाहा हुनेछ पूर्ण परमात्माले अपूर्ण संसारको सृष्टि किन गर्यो । सम्पूर्ण विश्व र जीव दिव्य नियमका वशी-भूत छन् । नियम विरुद्ध कार्य गनले मानिसलाई परिणाममा कष्ट हुन्छ । प्रत्येक भूलले गर्दा जीवलाई कष्ट सहन गर्नु पर्ने हुन्छ । उसलाई नियमको उलझन गरेको दण्ड मिल्दछ, तर ऊँ आपनो दुःखको आफू नै कारण छ । तात्पर्य यो हो कि मानिस पूर्ण हुनाको लागि नै बनाइएको हो तर स्वयं आपनो भूलले कष्ट भोगिरहेछ ।

११

शरीरको नाश हुँदैमा विचारहरूको नाश हुँदैन । त्यसैले मरेपछि जब फेरि दोब्रो जन्म हुन्छ, पूर्वजन्ममा गरिएका राम्रा नराम्रा विचार नै उसलाई सुख दुःख दिन्छन् । जो विचार बारम्बार पुष्टताले गरिन्छ, त्यसलाई यदि कार्य पूर्तिको लागि तत्काल समय मिलेन भने पनि पछि जब समय मिल्दछ, तब विचार पुनः मनमा उत्पन्न भई आपनो इच्छानुसार काम गराउँछ । काम जुन नगरौ भन्ने इच्छा छ, त्यसलाई लाचार भएर गर्नु पर्दछ । जस्तो कसैले धेरै दिनसम्म चोरीको विचार गरेको छ तर उसलाई चोरी गर्ने अवसर मिलेको छैन र पछिबाट कुनै सत्सङ्घमा गएर उसले आपनो चाल चलन सुधार्न धेरै सावधानी राख्न लाग्यो र पहिले गरिएका चोरीका विचारहरू को स्मरणद्वारा अन्तः पश्चाताप भएर उसले अब म कहिल्यै चोरी गर्ने छैन भनी निश्चय गन्यो भने पनि समय पाएर पूर्वमा गरिएका चोरीका विचार-हरूले उसको मन लोभ्याउँछन् र इच्छा नभएर एवं चोरी नगर्ने पूर्ण निश्चय गरेर पनि उसबाट चोरी भई नै हाल्छ । किनकि उसका ती विचार मरेका छैनन्, यसैले जब तिनका सहायक विचार मिल्दछन् तब ती बलात्कार चोरी गराई दिन्छन् । यसै प्रकार पूर्वमा गरिएको विचारहरूबाट अन्य जन्ममा पनि मानिस लाचार भएर उहो काम गर्दछ । विचारहरूमा यति ठलो बल छ । शरीर नष्ट हुँदैमा विचार नष्ट हुँदैन । विचारहरूलाई विकासित

“विचार विज्ञान”

गर्ने उपाय यो हो कि जसरी एउटै मार्गमा गाडीहरू लगातार दौडिरहने गरे भने मार्गमा गाडीका पाइयाहरूको चिह्न बन्दछ र इनारमा ढोरीको घोटाइले हुङ्गामा चिह्न बन्दछ, त्यसैगरी एउटै विचार बारम्बार पुष्टताले गरिएको छ भने मस्तिष्कमा त्यस प्रकारका परमाणु पुष्ट हुन जान्छन् र ज्ञानतन्त्रहरूलाई त्यस अनुकूल चलने स्वभाव पर्न जान्छ । यसले शरीर र मनका परिश्रम विना सब कार्य आफ से आफ हुने गर्दछन् । जब एकपटक एक प्रकारका विचारमाथि एकाग्रता गर्न आउँछ, तब त्यो विचार प्रष्ट हुन जान्छ । त्यसबाट फेरि अन्य विचार गर्नु सहज हुन जान्छ । जसरी नित्य व्यायाम गर्नाले शरीर पुष्ट हुन्छ, उसरी नै नित्य विचार गर्नाले विचार-शक्ति पुष्ट हुन्छ । विचार-शक्तिलाई पुष्ट पार्नु छ भने एउटै प्रकारका विचार पुष्टताले बारम्बार गर्नु पर्दछ । यस्तै प्रकारले नराम्रा विचारहरूलाई नाश गर्न जान्यौं भने हामी धेरै नै सरलता र शीघ्रतासाथ उभ्रति गर्न सबैं किनकि नराम्रा विचार नै हामीलाई साना-साना कुरामा अल्जाई राखदछन् । यसले हामी अगाडि बढ्न पाउँदैनौं । जसरी दुर्गन्धित स्थानलाई शुद्ध गर्नाको लागि सुगन्धित वस्तु छर्कन् पर्दछ र शीत निवृत्तिको लागि उष्ण औषधी सेवन गर्नु पर्दछ, उसरी नै खराब विचारहरूलाई नष्ट गर्नाको लागि राम्रा विचार पुष्टतासाथ गर्नु पर्दछ । ऋधका विचारहरूको नाशको लागि शान्त विचार एकाग्रताले गर्नु पर्दछ र लोभको विचारहरूको निवृत्यर्थ सन्तोष र उदारताको विचार अधिकताले गर्नु पर्दछ । द्वेषको विचारका नाशको लागि, प्रेमको विचार र अभिमानको विचारको नाशका लागि नम्रताका विचार तथा भयका विचारका नाशको लागि निर्भयताको विचार गर्न पर्दछ । यस्तै नै अरूपको विरोधी तत्त्व विचारहरूलाई बढाउनु पर्दछ । यसलाई योगशास्त्रमा प्रतिपक्ष भावना ‘तत्प्रतिषेधार्थ प्रतिपक्ष भावनम्’ (Counter-thought) भनेको छ । जब किसान आपनो खेतमा रोपेको खेतीलाई सुकाउन चाहन्छ, तब सिचाई गर्न बन्द गरिदिन्छ । यसबाट त्यो बालीको बृद्धि आफ से आफ रोकिन्छ र खेती सुकन जान्छ । यस्तै नै आपनो मनमा जसेका नराम्रा विचारहरूलाई नष्ट गर्नु छ भने तिन-

"विचार विज्ञान"

लाई सिचनु बन्द गरिनु पर्छ अर्थात् त्यस प्रकारका विचारहरूलाई मनमा आउने दिनु हुँदैन यदि आइहाल्यो भने तिनलाई पनि तत्काल निकालिदिनु पर्दछ । जस्तो पानी विना वृक्ष थोरै कालमा सुकेर जान्छ उस्तै नै नराम्रा विचारहरूलाई सहायता नमिल्नाले थोरै समयमा ती स्वयं नष्ट हुन्छन् । यसेले खराब विचारलाई उठाने नदिनु तथा त्यसका विरुद्ध मनमा राम्रा विचारहरूलाई स्थान दिनाले नराम्रा विचार अतिशीघ्र नष्ट हुन जानेछन् । मानिस नराम्रा विचार धेरै गर्छ र राम्रा विचार ज्यादै कम । यसबाट भय, सन्ताप, रोग, निराशादि अनेक व्याधिहरू देखा पर्दछन् किनकि यी सब दुःख नराम्रा विचारबाट उत्पन्न हुन्छन् । राम्रो विचार गर्नामा जति शम पर्दछ, उत्ति नै शम नराम्रो विचार गर्नामा पनि पर्दछ, तर केवल अध्यासको नै न्यूनता रहन्छ ।

राम्रो विचार गर्नु अति सरल कार्य हो तापनि हामी राम्रा विचार गर्दैनौं । यसको कारण यो हो कि हामीलाई नराम्रो विचार गर्न बानी परिसकेको छ । त्यसेले राम्रो विचार गर्नामा बाधा पार्दछ । कुनै खेतमा बेकामको घाँस जमेको छ भने त्यसमा राम्रा फलदार वृक्ष उम्रन सक्दैनन् । त्यसेले चतुर माली ती बेकम्मा घाँसका जरालाई खनेर निकाली दिन्छ । उस्तै नै हाम्रो मनरूपी खेतमा नराम्रा विचाररूपी घाँसको गहिरो जरा गडिसकेको छ । त्यसेले हामी सहजै राम्रा विचार गर्न सक्दैनौं । यसेले नराम्रा विचारहरूको जरालाई उखेलेर उत्तम फलदार वृक्षहरूलाई जमाउनु पर्दछ । ठूला वृक्षहरूको जरा धेरै गहिरो हुन्छ र जङ्गली घाँसहरूको जरा माथि नै हुन्छ । नराम्रा विचार जङ्गली घाँस समान हुन् र उत्तम विचार फलदार वृक्ष सामान हुन् ।

भगवान्ले गीतामा भन्नु भएको छ कि पाप काठ समान हो र ज्ञान अग्नि समान हो । काठ धेरै छ र अग्नि थोरै भए पनि सब काठहरूलाई भस्म गरिदिन्छ । उस्तै अलिकति उत्तम विचार भए तापनि त्यसले धेरै दिनका नराम्रा विचारहरूलाई नाश गरिदिन्छ । उत्तम विचारहरूको महिमा शास्त्रवेत्ताहरूले वर्णन गरेका छन् । नराम्रा विचार धेरै छन् र राम्रा

“विचार विज्ञान”

विचार थोरै छन् भने पनि उत्तम विचारहरूको बल बढेर जान्छ र उत्तम विचारहरूले हजारों नराम्रा विचारहरूको नाश गरिदिन्छन् । पञ्चक्षारी, षड्क्षरी, द्वादशाक्षरी आदि मन्त्रोच्चारणले मानिस ठूला-ठूला पापहरूबाट मुक्त भएका छन् । यसेगरी मानिसहरूले जीवनभरि दुष्ट विचार गरेको भए पनि श्रद्धापूर्वक राम्रा विचार गर्न थाले भने थोरै समयमा उनीहरूको कल्याण हुन सक्छ । यसेले आजन्म नराम्रा विचार गरिए भने अब थोरै जस्तो राम्रा विचारहरूबाट के होला भनी कदापि निराश हुनु हुँदैन । नराम्रा विचारभन्दा राम्रा विचारहरूमा ठूलो बल हुन्छ । उत्तम विचार-हरूलाई मन, बचन, कर्मले तन्मय भएर अतिशय प्रेमले गर्नु पर्दछ । त्यसबेला नराम्रा विचारहरूलाई किञ्चित मात्र पनि आउन दिनु हुँदैन । तर आजकल प्रायः धेरैजसोले जुन प्रकारको विचार गर्दछन्, त्यो पनि जान्मु आवश्यक छ । यस विषयमा केही विद्वान्‌हरू भन्दछन् कि एकातिर हामी धन प्राप्तिको इच्छा गर्दछौं र अर्कोतिर यो पनि मान्दछौं कि धन प्राप्ति त प्रारब्धको अधीन छ । यसेले धन प्राप्तिको इच्छा हुँदाहुँदै पनि ती धन प्राप्तिको लागि अधिक विचार गर्दैनन्, उल्टो गरीबीको विचार नै अधिक गर्दछन् अर्थात् धन नष्ट होला, जागीर छुट्ला या व्यापार चलेन भने हामी के गरौला, यस्ता नाना चिन्तामा परिरहनाले गरीबी र चिन्ताका विचार बढ्छन् र धन प्राप्तिका विचार दबिन्छन् । प्रकृतिको नियम छ कि गरीबीका विचारले मनलाई दरिद्र राखेर कोही धनी हुन सक्दैन । तर आश्र्य यो छ कि हामीलाई धनी बन्नु छ तैपनि हामी गरीबीको विचारमा डुबिरहन्छौं । जस्तै फलाना मानिसको धन नाश भयो त्यसेले धेरै दुःखी छ । उस्तै नै हाम्रो धन गयो भने हाम्रो के होला ? फलानो मानिस धेरै धनी थियो व्यापारमा घाटा लाग्नाले त्यो दुइ कौडीको रहेन । फलानो ठूलो ओहदाको थियो, नोकरी छुटेपछि उसलाई कस्तै चिन्दैन, त्यस्तै हाम्रो हाल भएमा हामी के गरौला ? छोराहरूको विहा गर्नु छ, उनीहरूलाई जातिका अनुसार खर्च गर्नाका लागि कर्जा लिनु पर्ला । घर पनि खराब भयो यसलाई फेरि बनाउनु पर्नेछ । स्वास्नीको गहनाको कुरा आयो भने सुन्या नसुन्ये

"विचार विज्ञान"

जस्तै गरिदिन्छौं अथवा अधिबाट नै भनिदिन्छौं हामी गरीब छौं । मित्रहरूसंग भन्ने गछौं कि हामी गरीब छौं—यसप्रकार हामी सदैव नै गरीबीका विचारमा उबो रहन्छौं । त्यसमाथि पनि धनी हुन चाहन्छौं । यो कसरी हुन सक्छ ?

त्यसैले यदि धनी हुनु छ भने सदैव धनको नै विचार गर्नु पर्दछ । धनवान्‌हरूका जीवन चरित्र पद्नु पर्दछ र धनवान्‌हरूका मनमा जस्तो उदारता रहन्छ उस्तै उदारता आफ्नो विचारमा ल्याउनु पर्दछ, साथै धनवान्‌हरूले पहिले कति परिश्रम गरे अथवा धन प्राप्तिका लागि उनले कस्ता कस्ता क्लेश उठाए ती क्लेशहरूलाई र जिम्मेवारीलाई उठाउन उद्यत हुनु तथा धन प्राप्ति विषयक युक्तिहरू र चातुर्यको सम्पादन गर्नु एवं दरिद्रताको विचार कुनै समय पनि मनमा आउन नदिनु—यही धन प्राप्तिको सरल साधन हो ।

१५

विचारहरूको बलबाट नै रोगहरूको वृद्धि र निवृत्ति पनि हुन जान्छ । उपर्युक्त रीतिबाट विचारहरूद्वारा जसरी दरिद्रता दूर गरिन्छ, उस्तै गरी नाना प्रकारको रोग पनि विचारहरूबाट दूर गर्न सकिन्छ । यसलाई रोग निवृत्तिको उपाय पनि भान्नु पर्दछ किनकि जगतमा प्रायः सबै नै रोगग्रस्त हुन जान्छन् । यसमा कुनै रोग त सामान्य औषधीले र कुनै स्वतःनै निवृत्ति भैरहेछन् । रोग उत्पन्न गर्नु र नष्ट गर्नु हाम्रो नै हातमा छ किनकि ईश्वरको इच्छा छ कि सब जीव निरोगी र सुखी रहन् । रोग मानिसको भूलले नै हुन्छ त्यसैले सर्वप्रथम भूललाई सुधार्नु पर्दछ । त्यसको उपाय केवल आरोग्यताको विचार नै हो । जब घरमा छोरा-छोरी बिरामी हुन्छन् तब नारीहरू रोग र भयको विचार धेरै गर्दछन् र उनका विचारबाट नै छोरा-छोरी मर्दछन् समेत । मैले आफैले देखेको छु कि नारीहरू छोरा-छोरीहरूलाई रोगबाट बचाउनको लागि जति उपाय गर्दछन्, छोरा-छोरी जत्ति नै चाँडो मर्दछन् । यसको कारण केवल उनका विचार नै हुन् । ती सदा यस्तो विचार गर्दछन्, कि फलानी स्त्रीका चार छोरा दुइ वर्षमा मरी गए । अब पाँचौं भएको छ, जसको ऊ खुबै हेरचाह राखदछे, तैपनि त्यो धेरै क्षीण भैसक्यो, बाँच्ने आशा छैन, डाक्टरले जवाफ दिइसकेको छ ।

"विचारविज्ञान"

यहाँ विचार गर्नु पर्ने कुरा यो छ कि त्यो छोरो पनि हप्ता दिनमा पन्थ्यो । यदि त्यो विचारहरूको नै प्रभाव हो भने यस्तो किन हुन्छ ? यस्तो तर्क-वितर्क गर्ने धेरै छन् । आफ्ना छोरा-छोरी बाँची रहन् भन्ने सबै आमाले चाहन्छन् । यस विचारमा जति बल छ त्यसभन्दा धेरै बल अति स्नेह गर्ने अज्ञान माताहरूमाथि मलिन विचारहरूको हुन्छ । ती आफ्ना बालकको लागि आफ्नो मनमा सधैं डर लिइरहन्छन् कि उसलाई कहीं कुनै रोग नलागोस्, कहीं नलडोस्, कसैले कहीं उडाई न लैजाओस् । टोलमा खेलिरहन्छ कहीं कुकुरले नटोकोस्, यो बिरामी छ, यसको रोग मेटिने हो वा होइन, कसैको नजर नलागोस् । यदि मरे म के गरीला यस्ता भयका विचार नै सदा तिनको आँखा अगाडि नाचिरहेका हुन्छन् । यी विचारहरू-द्वारा माताहरू केटा-केटोलाई बिरामी गराई दिन्छन् । रोगका लागि ती बाहिरी उपायहरू त गर्दछन् तर हृदय बिग्रेको हुनाले बाहिरी उपाय किञ्चित पनि लाभकारी हुँदैन किनकि बालकहरूलाई राम्रो गर्नको लागि जति विचार ती गर्दछन् त्यसबाट बालक झन् बिरामी हुन्छन् । स्मरणरहोस् कि जहाँ परस्पर विरोधी विचारहरूको जम्काभेट हुन्छ, वहाँ दुवंको बल घट्दछ । तिनमा जो बलवान् छ उसैको जय हुन्छ । जस्तो धेरै दूधमा अलिकति पनि अमिलो पन्थ्यो भने दूध फाट्दछ उस्तै धेरै राम्रा विचारहरूलाई पनि अलिकति नराम्रा विचारले विगारी दिन्छन् र असल विचारहरूको बल कम हुन जान्छ । त्यसैले आमाका राम्रा विचार कम हुनाले निर्बल हुने र नराम्रा विचार धेरै र बलवान् हुनाले बालकहरू बिरामी हुन्छन् र मर्दछन् । त्यसैले यदि बालकहरूलाई निरोग र चिरञ्जीवी राख्नु छ भने सदैव शुभ विचार गर्नु पर्दछ ।

१६

रोगीलाई हेर्न जानेले रोगीलाई अरु रोगीहरूका कुरा सुनाएर उसको रोगलाई अरु पनि बढाई दिन्छन् । यस्तै जब हामी-हरूलाई कुन रोग लाग्छ हामी त्यो रोगको विषयमा नै विचार गर्ने गर्दछौं । यस्तो रोगबाट क-कस्को हानि भएको छ ? यदि हाम्रो आँखा दुखेको छ भने आफ्ना इष्ट-मित्रहरू ज-जस्का आँखा दुखेका छन्, उनके

कुरा गर्दछौं र मनमा डराउने गर्दछौं कि हाम्रा काका तथा हाम्रा मित्रका आँखा ऐलेसभ्म निको भएनन् र हाम्रो छिमेकीको आँखा त विग्री हाल्यो उस्तै नै हाम्रो पनि दशा भएमा हामी के गरौला? जब हाम्रो आँखा दुख्छ, तब कत्ति मानिसका आँखा निको भएको भए यसको विचार गर्नौं तर जसको आँखा खराब भयो उनको हिसाब लगाई रहन्छौं र हाम्रो बिमारीमा जो मित्रादिहरू हालखबर सोध्न आउँछन् ती पनि उल्टो विचार नै हाम्रो मनमा भर्दछन्। यसरी नै हिजोआज नारीहरू पनि रोगलाई फेलाउने काम गर्दछन्। जस्तो कि जो बिरामी छ उस कहाँ गएर बडो स्नेहले भन्दछन् ओहो? तिमीलाई त कडा ज्वर छ यस्तै ज्वर मेरो बालाई आएको थियो, जसले गर्दा वहाँ तीन दिनमा गइहाल्नु भयो। हाम्रो छिमेकमा एउटा साहू छ, उसको भरखरे विहे भएको छ उसलाई पनि यस्तै ज्वर आउँछ। डाक्टरले आशा छैन भनिसकेको छ। हेरौं के हुन्छ? हिजो आज त ज्वर बडो विषालु आउँछ, यसैले भाइ, अलि विचार राख्नु। यस्ता अनेक शङ्काहरू ती रोगीका मनमा बोज रूपले जमाई दिन्छन्। यस्तै प्रकारले पुरुषहरूमा पनि एकले भन्दछ कि यस ज्वरमा त खोकी नभए नै राम्रो, खोकी भए बडो कठिन हुन्छ। दोस्रो भन्दछ कि यस्तो ज्वरोमा त खोकी नभई छाड्दैन। मेरो भाइलाई यस्तै ज्वरो आएको थियो र तुरून्त खोकी लागिहाल्यो। तेस्रो भन्दछ कि खोकी लागेसम्म त ठीक छ तर छाती संभालेर राख्नु पर्दछ। डाक्टरले भन्दछ कि यस्तो ज्वरोमा फोकसो सुन्निन्छ। चौथो भन्दछ कि यो डाक्टरले निको गर्न सक्दैन, यसबाट धेरै रोगीले धोका खाएका छन्। योभन्दा धेरै फोस लिने डाक्टर बोलाउनु पर्दछ। यस्ता कुराहरू रोगीको नजीकै बसेर गर्दछन्। तर यसको के परिणाम होला यस कुराको तिनीहरू कति पनि विचार गर्दैनन्। न यो सोच्दछन् कि यी कुराहरूको रोगीमाथि कस्तो विषालु प्रभाव पर्दा? चाँडै निको हुनुको बदला उसको रोग अरू पनि बढेर जान्छ, किनकि रोगले निर्बल हुनाको कारण मस्तिष्क धेरै निर्बल हुन जान्छ त्यसैले रोगी स्वतः केही विचार गर्न सक्दैन। जे पनि सुन्दछ उसलाई चाँडै पक्रिहाल्छ, जसको परिणाम धेरै नराम्रो हुन्छ। त्यसैले आफ्नो वा अर्काको रोग घटाउनु छ

"विचार विज्ञान"

भने उसको नजीकमा रोग र रोगीको कुरा कहिल्यै गर्नु हुँदैन, बरु उसलाई धैर्य र चाँडै नै सङ्चो हुने कुरा सुनाउनु नै अत्यन्त हितकर हुन सक्छ। १८

हाम्रो शरीरमा कुनै प्रकारको रोग आपनो मनोज्ञानले आउँदैन, बरु जब हामी उसलाई बोलाउँछौं तब उ डराई-डराई आउँछ। किनकि हामी रोगको नै विचार धेर गर्दछौं अर्थात् रोगको इच्छा गरेर नै रोगलाई बोलाउँछौं, अतः रोग आउँछ। यसैले प्राचीन ऋषिहरूले यो सिद्ध गरेका छन् कि परम कृपाल परमेश्वरले हाम्रो शरीरको रचना यस्तो गरेको छ कि त्यसमा कुनै प्रकारको रोग हाम्रो इच्छाविना स्वतः आउन सक्दैन। हाम्रो शरीरमा जे रोग आउँछ त्यसलाई हाम्रो प्रश्वासले बाहिर निकाली दिन्छ। यसैप्रकार धेरै जस्तो रोग पसीनाबाट निस्कन्छ। कति त मल-मूत्रद्वारा निस्कन्छन्। कतिलाई जठराग्निले भस्म गरिदिन्छ, कयौं त मन तथा बुद्धिको बलबाट नष्ट हुन्छन् र अनि अरु कयौं शुद्ध रक्त सञ्चारबाट नष्ट हुन्छन्। यसैगरी हाम्रो शरीरमा घुसेका कयौं रोग हाम्रा नराम्रा विचार-हरूले गर्दा शरीरलाई नष्ट पार्न सफल हुन्छन्। ईश्वरको इच्छा छ कि मानिस सदा निरोगी र सुन्दर रहन् तथा जबसम्म पूर्ण ज्ञान प्राप्त हुँदैन, तबसम्म उसको उन्नति हुँदै रहोस्। यसैले हाम्रो शरीरमा कुन रोग आफसे आफ आउन सक्दैन, किनकि हाम्रो शरीरमा आउँदा उसको सत्कार हुँदैन, बरु उसले लडाई गर्नु पर्दछ। तीतो औषधी पिउनु पर्दछ। त्यसैले हामीले चाहौं भने रोग सहज रीतिबाट हटाउन सकिन्छ। रोगहरूलाई हटाउनु शरीरको स्वाभाविक धर्म हो। यसमा प्रकृतिको केही विरोध छैन। यसैले आपनो ज्ञान र आत्म-बलबाट हामी भारी रोगलाई पनि बडो सरलतासाथ निवृत्त गर्न सक्छौं। यस्तो भएर पनि हामी रोगी रहन्छौं भने यसमा कसको दोष छ? हाम्रो नै त दोष हो। जगतमा जे जति रोग छन्, ती सब मानिसहरूका भूलका नै फल हुन्। यदि भूलहरूलाई सुधार्यौ भने हामी धेरै जसो रोग हटाउन सक्छौं। यसैले महात्माहरू भन्दछन् कि तिम्रो भाग्यको सुधार तिम्रै हातमा छ। तिमीले चाहेमा सब रोगादि दुःखहरूलाई हटाउन सक्छौं। नराम्रो विचार गर्नाले आपनो मात्र हानि नभई अरुको पनि हानि

"विचार विज्ञान"

हुन्छ र त्यसको प्रभाव धेरै टाढासम्म पुग्न सक्दछ । कसैले आपनो छोरा माथि सामान्य अपराधमा क्रोध गन्यो भने त्यो क्रोधको विचार त्यहाँबाट निक्लेर अगाडि बढ्छ । बाटामा अरुको क्रोधको विचारसंग मिलेर झन् स्पष्ट हुन्छ । त्यसपछि त्यो विचार घुम्दा फिर्दा कुनै अन्य देशको मानिसको मस्तिष्कमा गएर पस्यो, जो आपनी पत्नीसंग झगडा गरिरहेथ्यो, अनि उसले क्रोधको सनकमा आफनी पत्नीलाई धेरै पिट्चो । तर जब उसको क्रोध शान्त भयो तब उसलाई बडो पश्चाताप र आश्वर्य भयो कि सामान्य जस्तो अपराधमा मैले पत्नीलाई यतिविधि किन पिटे ? अलिकति कुरा बिप्रघो या कुनै खास कामले ढिला भयो, त्यसको लागि यति ठूलो दण्ड किन दिएँ ? इत्यादि । उसलाई जब क्रोध उठेको थियो तब उस्को इच्छा पत्नीलाई केही हप्काउनु थियो ताकि उसबाट यस्तो भूल नहोस् तर हप्काउनुको बदला यत्रो मारपीट गर्नाको कारण ऊ पनि जान्दैनथ्यो । अरु मानिसको क्रोधको विचार उसको क्रोधको विचारसंग मिल्न गएकोले उसको क्रोधको बल बढ्चो । सारांशमा प्रत्येक विचारले आपना सजातीय विचारलाई आफूतिर खिच्दछ । यसैले जहाँ क्रोधका विचार रहन्छन्, त्यहाँ अरुले गरेका क्रोधका विचार आएर मिल्दछन् । यस्तै गरी विषय बासना आदिको विषयमा पनि जान्नु पर्दछ । यस्तै नै जहाँ परमार्थका दया, सत्य, अहिंसा, प्रेम, ज्ञानका विचार हुन्छन्, त्यहाँ त्यही जातिका विचार आई मिल्दछन् । यसरी पहिलेका साना विचार पुष्ट भएर प्रत्येक विचार आपना जातिका विचारलाई स्वाभाविक रीतिले खिच्दछन् । यस कुरालाई प्रत्येक मनुष्य बुझ्न सक्दैन । जसले विचारहरूको शक्ति, विचारको प्रभाव तथा रहस्य, स्वभाव र विचारशक्तिको महिमालाई जान्दैनन्, उनका मनमा यो कुरा आउन सक्दैन । तैपनि शुभेच्छाको अभ्यास गर्नाले कालान्तरमा यो विषय स्वतः बुझ्न थाल्ने छ ।

१९

यो जगत सङ्कल्पबाट नै भएको हो । सङ्कल्पले नै स्थित छ । यसबाट सङ्कल्पद्वारा के गर्न सकिदैन त भनी थाहा हुन्छ । शुरुमा जो अखण्ड आनन्द स्वरूप थियो, त्यसैले आपनो सङ्कल्पबाट नै दबेर आँपनो अनन्ततालाई

"विचारविज्ञान"

बिस्यो र आफूलाई परिमित मान्न थाल्यो । यसबाट सिद्ध हुन्छ कि सङ्कल्पमा विचित्र सामर्थ्य छ । सङ्कल्प के गर्न सबैदैन ? यही अखण्ड परामात्मा आपनो अद्वैत रूपलाई बिसेंर आफूलाई नाना-योनिहरूमा देख्दै कतै सुखी कतै दुःखी हुन लाग्यो र आपनो चैतन्य स्वरूपलाई भुलेर आफूलाई कर्ता-भोक्ता मान्न लाग्यो । यही नै सङ्कल्प वा विचारको चमत्कार हो ।

उन्नति-मार्गको मूल-मन्त्र शुभ-सङ्कल्प हो । सङ्कल्पबाट नै यस जगत्को उत्पत्ति र स्थिति छ । यो रहस्य जसलाई ज्ञान भएको छ त्यो उन्नतिको मार्गमा धेरै शीघ्रताले चल्न सक्छ । मार्गमा कठिनाइहरू धेरै आउँछन्, तर ती कठिनाइहरू उसलाई हानिकारक हुँदैनन् । उसलाई यस लोकमा दुःखले सताउँदैन । उसलाई यो लोक र परलोक दुवै सुखदायी हुन जान्छन् ।

यो जगत सङ्कल्पमय छ, सङ्कल्पबाट नै उत्पन्न भएको छ, यो कुरा जान्नेलाई दुःखको सामना कम्ती गर्नु पर्दछ । जब यो निश्चय हुन जान्छ कि जति सुख दुःख छन्, ती हाम्रा नै सङ्कल्पहरूका फल हुन् भने त्यो दुःख अधिक दुःखदायी हुन सबैदैन । आपनै हातबाट जो चोट लाग्छ, त्यो त्यति दुःखदायी हुँदैन, तर त्यति नै चोट अर्काको हातबाट लाग्यो भने अधिक दुःखदायी प्रतीत हुन्छ । सङ्कल्पबाट विश्वको उत्पत्ति मान्नेलाई यसबाट दुःख हुँदैन वा कम हुन्छ किनकि ऊ जान्दछ कि जुन सङ्कल्पहरूबाट यस दुःखको प्राप्ति हुन्छ उनका विरोधी सङ्कल्पहरू (विचारहरू) गर्नाले पूर्व सङ्कल्पहरूको बल क्षीण हुन जान्छ । यही ज्ञान धर्म शास्त्रको जग हो । यसै तत्त्वका अनुसार काम्य कर्मका नाना प्रयोग र अनेक प्रकारको उपासना उल्लेख गरिएको छ । यी सबको एउटै तत्त्व दृष्टिगोचर हुन्छ । त्यो के हो भने अनुकूल सङ्कल्पहरूलाई उत्पन्न गर्नु र पूर्वका प्रतिकूल सङ्कल्पहरूलाई त्याग गर्नु ।

कर्म उपासनाको रहस्य यदि हेरियो मने सुखमा बाधा पर्ने कर्महरू जीवबाट अज्ञानवश हुन गएका देखिन्छन्, अतः दुःखका विरोधी सङ्कल्प श्रद्धापूर्वक स्थापित गर्नु पर्दछ । जपबाट यही काम हुन्छ । सङ्कल्पको सीधा

"विचारविज्ञान"

सुदृढीकरण मन्त्रजपबाट नै हुन्छ; यसैले भगवान्‌ले पनि गीतामा भन्नु भएको छ— 'यज्ञानां जप यज्ञोऽस्मि' अर्थात् सब यज्ञहरूमा म जप यज्ञ हुँ ।

हाम्रा सब मुख दुःखहरू को कारण अज्ञान हो । सङ्कल्प उठ्ने बित्तिकै अज्ञानले आफ्नो सङ्कल्पमा दबेर जीव-भावको प्राप्ति हुन्छ । अज्ञान नै आफ्नो रूप बदलेर जीवको लागि दुःखदायी हुन्छ । यसैले दुःख निवृत्ति गर्नको लागि दुःखका विरोधी सङ्कल्प (विचार) गर्नु नै परम हितकर छ । शास्त्रहरूमा दुःख निवृत्तिको उपाय केवल ज्ञान प्राप्ति नै जनाइएको छ । "ज्ञानादेव तु केबल्य" अर्थात् ज्ञानबाट नै दुःख निवृत्ति र केबल्य वा मोक्षको प्राप्ति मानिएको छ । यस ज्ञान प्राप्तिको अर्थ दृढ़ सङ्कल्प नै हो । गायत्री जपबाट नै कार्यसिद्धि हुन्छ र यसमा द्विजाति ब्राह्मण, क्षेत्रीय, वैश्यमात्रको अधिकार छ । यसैले आफ्नो अधिकारानुसार गुरु मुखबाट अन्य मन्त्रहरू पनि ग्रहण गरी जप गर्नाले उक्त दृढ़ सङ्कल्पको पूर्ति हुन सक्छ र ज्ञानको अधिकारी पनि अवश्य हुन सक्छ, यसमा अणु मात्र पनि सन्देह छैन । जसले शुभ-सङ्कल्प वा शुभ-विचारहरूलाई निरन्तर आफ्नो मनमा स्थान दिनेछन् तिनले अवश्य आपना प्रत्येक ईष्ट कार्यको सिद्धि गर्नेछन् । यसमा किञ्चित पनि सन्देह छैन । यस विषयमा मेरो पूर्ण विश्वास छ । मैले अनेकौं पटक दृढ़ सङ्कल्प र दृढ़ विचारहरूका प्रभावहरूलाई स्वतः अनुभव गरेको छु र यी कुरा पूर्वका हाम्रा महिंगण तथा आधुनिक पाश्चात्य तत्त्व चिन्तकहरूद्वारा पनि प्रत्यक्ष प्रमाणभूत छन् ।

२१

हामीले आपना विचारहरूको परिणाम र अरूपाथि असर गर्ने शक्ति र आपना हृदयमा अरूपको विचार उत्पन्न हुने सामर्थ्य आदि सब दशाहरूलाई यथार्थ रूपमा थाहा पायो भने कहिल्यै दुःख, पाप, रोग वा मृत्युको विचार गर्ने छैनौं । दुःख निराशाका विचार गर्नाले स्वतः आपनो र अरूपको कति हानि हुन्छ, यस कुरालाई यदि हमीले राम्रोसंग बुझ्न सक्यो भने तर्सी रहने छैनौं । यस विषयमा ज्ञानबान् सूक्ष्मदर्शी भन्दछन् कि विचार आपनो राम्रो वा नराम्रो असर नदेखाई छाड्दैन । जस्तो सानो बरको बीजबाट विशाल वृक्ष बन्न जान्छ, उस्तै नै सानो विचारको महान् फल हुन्छ । यदि यस्तो नभए

"विचार विज्ञान"

हामी आपनो जीवन कहिल्यै सुधार्न सबदैनों तथा मोक्षको प्राप्ति गर्न सबदैनों, तर दयालु परमात्माको कृपा छ कि हाम्रो कुनै विचारलाई ऊ खेर जान दिँदैन, बरु व्याजमा स्याज सहित बढाउँछ । जस्तो पानीको एउटा सानो धाराबाट नदी बन्दछ उस्तै नै एउटा सानो जस्तो विचारबाट भावनाहरू बन्न जान्छन् र तिनै भावनाहरूको बलबाट मनुष्य नरबाट नारायण हुन सक्छ । त्यसेले सदा शुभ-विचार गर्नु पर्दछ र कुनै प्रकारको भय, दुःख निराशा रोगादिको विचार गर्नु हुँदैन ।

निराशाको विचारले हानि

२२

एउटा मानिस सदा निराशापूर्ण विचार गर्ने गर्दथ्यो । कुनै कार्य सिद्ध हुन योग्य हुँदाहुँदै पनि त्यो ठान्दथ्यो कि त्यो काम सिद्ध हुनु असम्भव छ । कहीं बाहिर जान योग्य भएर पनि आपनो मनमा यो सोच्दथ्यो कि म उहाँ जान सबने होइन । उसका मित्र उत्तम भएर पनि कारणवश केही भनाभन हुन गएमा ऊ आपनो मनमा सोच्दथ्यो कि यी धेरै खराब हुन् मेरो विषयमा कुनै सहायता गर्ने होइनन् । द्रव्य प्राप्तिको सम्बन्धमा यस्तो सोच्दथ्यो कि यस काममा क्यै पनि पाइने होइन । यो काम राम्रो प्रतीत हुन्छ, तर यसमा घाटा नभई रहने होइन । यस प्रकार प्रत्येक विषयमा त्यो सदा निराशाको विचार नै गर्ने गर्दथ्यो । यसेले जति सुविधा भए पनि त्यो दुःखी नै रहन्थ्यो । उसको धर्म भावना पनि अधूरो नै थियो । उसलाई आफूद्वारा कुनै कार्य-पूर्ति वा सिद्धिको विश्वास हुँदैन थियो । उसको मनमा निराशाको विचार धेरै दृढ भइसकेको थियो । उसको विचार उबाट निस्केर घुम्दा-फिर्ता एउटा विद्यार्थीको मस्तिष्कमा प्रविष्ट भयो । उसको परीक्षा हुने समय थियो, तर उसेबेला त्यो विरामी पन्यो । उसलाई प्रतीत हुन थाल्यो कि यसपटक मैले ठीकसंग पढिन, त्यसकारण म पास हुन सविदन । त्यसेले यस वर्ष मैले परीक्षा दिनु भएन । यत्तिकैमा उसको मनमा त्यो निशारावादीको विचार आएर घुस्यो, उसले हिम्मत हान्यो र उस्तै नै विचार गर्न लाग्यो कि अब म पास हुने छैन । असल बुद्धिमान् विद्यार्थी आपनो मनको निर्बलताले गर्दा फेल भयो । त्यो केवल निराशाको

“विचार विज्ञान”

कारणले नै भयो । फेरि त्यो विचारले त्यहाँबाट पनि फैलेर अरु धेरेको हानि गन्यो । यसबाट पाठकगणले बुझे होलान् कि एउटा सानो विचारबाट अन्त्यमा यस्तो नराम्रो परिणाम हुन्छ जसको अनुमानसम्म पनि गर्न सकिदैन । त्यसेले आपनो मनमा नराम्रो विचार आउन नपाओस् भन्ने कुरामा विशेष ध्यान राख्नु पर्दछ ।

२३

याद राख कि विचार कुनै सानो वस्तु होइन । विचारहरूमा ठूलो बल छ । यस समान् दोस्रो कुन बलबान् वस्तु छन् । परमकृपालु ईश्वरले हामीमाथि यतिसम्म कृपा गरी यस्तो ठूलो बल हामीलाई दिएको छ । यसै बलले गरेर मनुष्यत्व उत्तम बनेको हो । यसले आपना विचारहरूलाई उत्तम बनाएर आपनो वशमा गर्नु पर्दछ तथा तिनलाई आफनो इच्छानुसार डोन्याउनु पनि पर्दछ । यदि हामीलाई यस्तो गर्न आयो भने हामी आफनो जीवनका कतिपय दुःखहरूलाई हटाउन सक्छौं । अर्थात् आपना दुःखहरूलाई हटाउनाका लागि विचारका बललाई बढाउनु पर्दछ । यही उपाय आत्मो-घ्रति र सर्व-शक्तिमान ईश्वरको ज्ञान तथा प्रेमको प्राप्तिको हो । विचार-हरूको यस्तो स्वभाव छ कि हामी जस्तो विचार धेरेजसो गर्दछौं, उस्तै नै हाम्रो कार्य हुन्छ । हामीले दुःखका विचार धेरे गरेको छौं भने दुःख नै धेरे पाओला । यदि हामीले भयको विचार बढी गन्यौं भने चारैतिर भयको नै कारण देखा पर्नेछन् । उस्तै नै विरामी तथा मृत्युको विचार नै अधिक गछौं भने रोग र मृत्यु नै शीघ्र आउँछन्, किनकि विचारहरूको प्रभाव कहिल्यै व्यर्थ जाँदन । यति न होइन केही समय पछि हाम्रा विचार फेरिउन् तैपनि पहिले गरिएका विचारहरूको प्रभाव नष्ट हुँदैन, बह केही समय ती दुःख दिई नै रहन्छन् । हामीले नचाहे तापनि बलपूर्वक आएर बारम्बार क्लेश दिने गर्दछन् । यस्तै नै शुभ-विचार शरीरलाई आरोग्यता, धैर्य, सुख, शान्ति आदि दिने गर्दछन् । विचारको शक्ति आपना अधिनमा आइसके पछि तिनको प्राप्ति वृद्धि र संचय गर्नाको लागि विशेष परिश्रम गर्नु पर्दैन । जसरी दम दिनाले घडी आठ दिन वा चौबीस घण्टा चल्ने गर्दछ र आवश्य-

॥विचारविज्ञान॥

कता अनुसार इन्जिनमा कोइला पानी दिनाले त्यो सैकडौं माइल दगुर्दछ त्यही शक्ति विचारहरूमा पनि हुन्छ ।

तिम्रा विचार सदैव रचना गर्दछन् । तिनबाट जस्तो रचना गराउँछौं उस्तै नै रचना ती गर्नेछन् । यसमाथि पनि यदि तिनको रचना तिमीलाई रास्त्रो लागेन भने यस्मा तिनको केही दोष छैन किनकि तिनका शिक्षक तिमी नै हौ । तिमीले जस्तो शिक्षा दिएका छौ, ती उस्तै रचना गर्दछन् ।

परमात्माले नियम निर्माण गरेको छ जसलाई भङ्ग गर्न ऊ आफू पनि समर्थ छैन ।

अपूर्णताको जिम्मेदारी तिमीमा नै छ । तिमीले अज्ञानतावश ती नियमहरूलाई पालन गरेनौ जसलाई पालन नगर्दा दुःख र दुर्भाग्य, रोग, शोक, बृद्धावस्था र मृत्युसम्म हुन जान्छ ।

विचार गर्ने विधि बडो सरल छ । यदि तिमीलाई धनको इच्छा छ भने सदैव विश्वलाई धनले भरिएको हेर । आरोग्यता चाहिन्छ भने सदैव आफूलाई आरोग्य मान, प्रेम चाहन्छौ भने आपनो मनमा प्रेमको विचार गर । जुन बस्तुको इच्छा छ उसैमाथि आपनो विचार केन्द्रित गर । तर स्मरण राख कि आज धनको, भोलि दरिद्रताको विचार गर्नाले दुवै आपनो-आपनो फल दिन्छन् र यो पनि स्मरण राख कि विना उद्योग विश्वभण्डारबाट केही मिल्न सक्दैन ।

विचारहरूको कम्पन बाहिर भित्र सबैतिर भइरहन्छ । एउटा विचारको असर मानिसको अङ्ग प्रत्यङ्गमा हुन्छ । विचारको आभास मनुष्यको मुख मण्डलमा, सुनेत्रमा, चालमा, रङ्ग-ढङ्ग र प्रत्येक क्रियामा प्रतीत हुन लाग्दछ ।

"विचारविज्ञान"

विचार कहांबाट उत्पन्न हुन्छ?

विचार मस्तिष्कबाट उत्पन्न हुन्छन् । मस्तिष्क केन्द्र माध्यम यन्त्र हो । यसबाट विचारहरूको उत्पत्ति हुन्छ । अन्य यन्त्रहरूको प्रपेक्षा मस्तिष्क अधिक शक्तिशाली र पूर्ण छ । मस्तिष्कमा यति प्रचण्ड शक्ति छ कि यसको वर्णन हुन सक्दैन । यद्यपि यो शान्त र स्थिर प्रतीत हुन्छ, तेपनि यस केन्द्रबाट विचारहरू बाहिर निस्कन्छन् । यी विचारहरूको उत्पत्ति इच्छाको सबल वा निर्बल हुनमा अर्थात् इच्छाको तीव्र र सामान्य रूपमाथि निर्भर गर्दछ ।

२५

मस्तिष्क वर्णन

मस्तिष्क दुइ गोलार्द्धहरूमा बनेको छ । यी दुवैको विचारमा एउटा गहिरो दरार (चिरा) छ । ठूलो मस्तिष्कमा श्वेत वर्णको पदार्थ भरिएको हुन्छ र मज्जाको चारैतिर धूसर वर्णको एक स्तर छ । त्यसमा गाँठा जस्ता बनेका हुन्छन् । यी सबै रक्तवाहिनी नाडीहरूले बनेको एउटा जालोले ढाकिएका हुन्छन् । यसैलाई मस्तिष्क भन्दछन् । बैनानिकहरूको भनाइ छ कि मस्तिष्कको एक भाग गर्धनबाट ढाडको हड्डिभित्र कम्मरसम्म गएको छ । यसैले शरीरका प्रत्येक अङ्गहरूमा मस्तिष्कबाट बाहु जोडा स्नायु निक्लेर जोडिएका छन् ।

"विचार विज्ञान"

मस्तिष्कको एक भागमा अनुभव, इच्छा, बुद्धि आदिको स्थान छ । मस्तिष्कको यस भागलाई हानि पुर्णाले मानिसक काम्प गर्ने सामर्थ्य धेरै न्यून हुन जान्छ ।

मस्तिष्कको तल्लो तहबाट बाहू जोडा नाडीहरू निवलन्छन् । तिनमा एक जोडालाई कपालको नाडी भन्दछन् । प्रत्येक जोडाले शरीरमा इन्द्रीयहरूलाई ज्ञान दिन्छ । तिनमा एक जोडा गन्धको ज्ञान, दोलो दृष्टिको, तेस्रो जोडा आँखाको पुतली हल्लाउने, र चौथो पाँचौंको सम्बन्ध ती पुढीहरूसंग छ, जो आँखाको पुतलीलाई चलाउने गर्दछन् । सातौं मुख मण्डलको पुढालाई चलाउँछन् । आठौं कानमा लागेको छ, नवौं जिब्रोले स्वाद लिनमा सहायक छ । दशौं र एघारौं कण्ठ, हृदय, आमाशय तथा पित्तासयलाई सूक्ष पठाउँछ र बाह्रौं जिब्रोले बोलनमा सहायक हुन्छ ।

मस्तिष्क शक्ति

२६

मानिस सांसारिक वस्तुहरूको अनुभव पाँच ज्ञानेन्द्रीयबाट गर्दछ । उसका सूक्ष्म नाडीहरू मस्तिष्कसंग मिलेका छन्, जसको अनुभव पाँचै इन्द्रीयहरू गर्दछन् । तिनको सूचना तत्काल नै मस्तिष्कलाई हुन्छ । यी इन्द्रीयहरू आपनो आपनो काम गर्दछन् तथा सांसारिक सुखका मुख्य साधन हुन् । यसैले हामीले यी पाँचै इन्द्रीयहरूलाई सरल र स्वच्छ राख्नु परमावश्यक छ । एक इन्द्रीयको काम दोस्रो इन्द्रीयले गर्न सक्दैन । आँखाले सुन्न सक्दैन, कानले देख्न सक्तैन । सामर्थ्यभन्दा अधिक काम लिनाले इन्द्रीयहरूमाथि आघात पुग्दछ । यसैले जब इन्द्रीयहरूमाथि आघात हुन्छ, मस्तिष्कलाई सन्देश पुर्णामा ढिलो लाग्दैन किनकि मस्तिष्कबाट सब नाडीहरूको जाल निक्लेर सब शरीरमा फैलिएको छ । माथिल्लो त्वचा, रौं, नड आदिलाई छोडेर शरीरको कुनै भाग नाडीहरूले रहित छैन । जबसम्म मस्तिष्क कुनै कुराको सूचनालाई ग्रहण गर्दैन, तबसम्म प्राणीहरूलाई ती विषयको ज्ञान हुँवैन । शरीरको कुनै अङ्गमा विपत्ति परेमा मस्तिष्कबाट नै सहायता मिल्दछ । यदि अँध्यारोमा खुट्टा मुनि कुनै डोरी आदि पञ्चो भने

"विचारविज्ञान"

सर्प त होइन भनी शङ्का उत्पन्न हुन्छ । त्यसबेला मस्तिष्कमा ठूलो हलचल मच्चिन्छ । त्यस विपत्तिलाई हटाउनका लागि कतियय अङ्गहरूलाई एकसाथ आज्ञा हुन्छ कि अँध्यारोमा शीघ्र हेर्ने उद्योग गर । खुदूलाई आज्ञा हुन्छ कि शीघ्र नै अलग हट । हृदयलाई आज्ञा भयो भने उ तीव्रताले धड्किन थाल्छ । हातहरूलाई छडी आदि लिएर सावधान हुने आज्ञा मिल्छ । यसप्रकार जब मस्तिष्कबाट आज्ञा प्रसार हुन्छ, तब सब अङ्गहरू आ-आपनो कार्यमा तत्पर हुन जान्छन् । यसबाट सिद्ध हुन्छ कि मस्तिष्क सब अङ्गहरूमा मुख्य अङ्ग हो । मस्तिष्कको सहायता नभए मृत्यु हुने सम्भव छ ।

मस्तिष्क बनाउनालाई शुद्ध-रक्तको आवश्यकता हुन्छ । जो पदार्थ मानिस खान्छ, त्यो पाकस्थलीमा पित्ताग्निबाट पाकदछ । त्यसको स्थूल भाग मल भएर बाहिर निकल्न्छ र सूक्ष्म भाग रक्त बनेर शरीरको पोषण गर्दै मासु बन्दछ र मासुबाट मेदा र त्यसबाट अस्थि (हाड) र अस्थिबाट मज्जा फेरि त्यसको पनि सूक्ष्म भागबाट वीर्य बन्दछ । त्यसैले सूक्ष्म भाग बनाउने सात्त्विक पदार्थ धेरै खानु पर्दछ, जसबाट शुद्ध रक्त अधिक बनोस् किनकि मस्तिष्कको शम अथवा मानसिक उद्योगले रक्तको शक्ति घट्दछ र रक्त हृदयबाट मस्तिष्कतिर प्रवाहित हुन्छ ।

ठूला-ठूला महात्मा एवं बुद्धिमान पुरुष वीर्यको रक्षा गर्दागर्दै पनि निर्बल प्रतीत हुन्छन् । यसको कारण यहो नै हो कि तिनले मस्तिष्कबाट धेरै काम लिनु पर्दछ, जसबाट रक्तादि पोषक भाग विचार शक्तिको साथ अधिक खर्च हुन्छ । रात दिनको पढाईको कामले विद्यार्थीको शारीरिक बल पनि नष्ट प्रायः हुन जान्छ किनकि चिन्ता, भय आदि विचारको कारण रक्तको गति मन्द हुन जान्छ र रक्तको कमी भयो भने बल कहाँबाट बढोस् ? तर बुद्धिमान मनुष्यहरूको मस्तिष्क बडो बलबान हुन्छ, जो भिन्न-भिन्न प्रकारको अनुभवलाई उत्पन्न गर्दछ । अतः यदि मस्तिष्कबाट धेरै काम लिइन्छ भने यसबाट निर्बलता पनि अवश्य हुन सक्छ ।

मस्तिष्कलाई बलबान् बनाउने खाद्य पदार्थ तीन प्रकारका हुन्छन् ; सत्त्वगुणी रजोगुणी र तमोगुणी । यिनमा पनि सत्त्वगुणी पदार्थको धेरेजसो

"विचार विज्ञान"

भाग मस्तिष्क-बलवर्धक छ । रजोगुणी पदार्थ शरीरमा एक प्रकारको जोश वा वेग उत्पन्न गर्दछन् तर मस्तिष्कको शक्तिलाई शीघ्र व्यय गरिदिनछन् । यसप्रकार तमोगुणी पदार्थ केवल मेदा भएर शरीरलाई मोटो गराउँछन् तर मस्तिष्कलाई धेरै प्रकारको हानि पुन्याउँछन् किनकि शरीरलाई मोटो गर्ने पदार्थ मस्तिष्कलाई कहिल्ये बल वृद्धि गर्न सकतैनन् । यसैले सदा सत्त्वगुणी पदार्थहरूको नै सेवन गर्नु पर्दछ । जस्तो दूध, घिउ, चामल, गहुँ, जो, केरा, अंगूर, स्याउ आदि नाना प्रकारका फल तथा वनस्पति आदि हल्का पदार्थ भोजन गर्नु धेरै हितकारी हुन्छ ।

मस्तिष्कको निर्बलताको कारण २८

अनुचित भोजन, अशुद्ध वायु सेवन, मलिन वस्त्र धारण तथा शरीरलाई मलिन राख्नु, अधिक विचार गर्नु, यी कार्यहरूबाट र मादक पदार्थ सेवन, सांघुरो (कसिएको) वस्त्र, सांघुरो जुत्ता लगाउनाले मस्तिष्कमाथि धेरै बोझ पर्दछ । अधिक व्यायाम गर्नु वा किञ्चित पनि व्यायाम नगर्नुबाट पनि मस्तिष्क निर्बल हुन्छ । धेरै हो-हल्लाको बीचमा बसेर र कमर झुकाएर पढ्नाले मस्तिष्कलाई धेरै हानि पुर्दछ । उस्तै नै भोक लाग्दा व्यायाम गर्नाले तथा भोजन गरेर तत्काल लेखने पढ्ने वा विशेष विचार गर्नाले पनि मस्तिष्क र आमाशय दुखेलाई हानि पुर्दछ किनकि भोजन पचाउनाका लागि आमाशय रक्तलाई आफूतिर खिच्दछ र मानसिक कार्य गर्नाको लागि मस्तिष्क रक्तलाई आफूतिर खिच्दछ । त्यसैले भोजन गरेर तत्काल कुनै कार्य गर्नु राम्रो होइन । त्यस्तै मासु, अमिलो, पीरो, रुक्ष (रुखो) अन्न तथा सडे गलेको बासी अन्न र ढिलो पच्ने भोजन तथा अफिम, गाँजा, भाङ्ड, ताडी, तमाखु सिरका आदिको सेवन तथा अति मैथुन, हस्त मैथुन, काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद आदि कार्य मस्तिष्कलाई हानि पुन्याउने हुन्छन् ।

धेरै लेखने, पढ्ने, राती धेरै जागा बस्ने र नियम विरुद्ध कार्य गर्नाले, मानसिक रोगहरूले स्वास्थ्यमाथि ध्यान नदिनाले र विचार सम्बन्धी कार्य धेरै गर्नाले असह्य विक्षिप्तता रोग, बौलाहापन आदि उत्पन्न हुन जान्छ ।

"विचार विज्ञान"

शिरमा पीडा, निद्रा कम आउनु, स्मरण शक्ति घट्नु, रिङ्ग-टा लाग्नु, अरुचि, मल्दागिन, स्वप्नावस्थामा बीर्यपातादि लक्षण प्रथम अवस्थाका हुन् । केही दिनपछि रोगीको स्वभाव पनि बदलिन्छ । क्रोध र चिड्चिडाहट बढ्छ । मुखको कान्ति घट्दै जान्छ र प्रत्येक कार्यमा आलस्य आदि लक्षणहरूबाट प्रकृति सूचना दिन्छ कि "अब तिमीले सह्यालिनु आवश्यक छ ।" यदि रोगी यतिमा पनि नचेते भने रोग बढ्दै आँखामा निर्बलता आइहाल्छ र प्रमेह, नपुंसकता, पक्षाधात, लकवा, मलावरोध, अग्निमान्द्य, शरीरको पहेलोपना आदि भयझुर रोग भएर जीवनलाई नष्टप्रायः गरिदिन्छन् । यसले प्रथम शावस्थामा नै यसको उपाय गर्नु पर्दछ ।

२९

मस्तिष्कको निर्बलता निवृत्तिका उपाय

मस्तिष्कको निर्बलताबाट सब काम अधुरै हुन्छन् । अतः मस्तिष्कलाई बलवान् बनाउन परीक्षित केही प्रयोग तल दिइन्छन् । यसमा प्रथम शारीरिक स्वास्थ्यको आवश्यकता हुन्छ र स्वास्थ्य ठीक राख्न नियमित आहार-विहार अर्थात् जहाँसम्म हुन्छ सब काम नियमपूर्वक गर्नु पर्दछ । जस्तो-बहुमूहूर्तमा उठ्नु, शौच-स्नान, व्यायाम, भोजन, वायु सेवन, शयन आदि नियमपूर्वक उपयोग रीतिले गर्नु आदि नियमानुकूलताको मस्तिष्कमाथि विशेष प्रभाव पर्दछ । मस्तिष्कको शाकलाई घटाउने तमोगुणी वा रजोगुणी पदार्थको सेवन गर्नु हुँदैन । मादक-पदार्थ विशेषतः बुद्धि र मस्तिष्कलाई हानिकारक छन् । काम, क्रोध, लोभ आदिलाई त्यागेर शान्ति धारण गर्नु तथा सन्ध्या-बन्दना र प्राणायाम गर्नु तथा दया, धर्म परोपकार आदि गुणहरूलाई धारण गर्नु परमोपयोगी छ । यस प्रकार निम्नलिखित क्रियाहरू पनि यसमा धेरै सहायक सिद्ध भएका छन् । सोझो उभिएर शिरलाई जहाँसम्म हुन्छ पछाडि झुकाउ, यसबाट छाती र पेटको भाग माथि उठेको हुन्छ र शिर तल हुन्छ । दोको रीति:- आफ्नो हातलाई जमीनमा टेकेर भित्ताको सहारा लिई शिर तल पाउ माथि गरेर उभिनु । यस क्रियालाई योगशास्त्रमा विपरीतकरणी भनेको छ । यी क्रियाहरूबाट मस्तिष्क, छाती,

"विचार विज्ञान"

ग्रीवा, हृदय, बाहु, मेरुदण्ड आदि सब अङ्गहरूको बल बढ्छ र ती पुष्ट हुन्छन् । यसरी सब शरीर नै बलवान् हुन्छ । यी अङ्गहरूमा बढी मह वका नाडीहरू हुन्छन् जो अद्भूत कार्य गर्दछन् । मेरुदण्ड निर्बल रहनाले, मस्तिष्क पनि निर्बल रहन्छ किनकि यस भागमा मस्तिष्क मुनी ती नसा छन् जो मस्तिष्कलाई बलवान् बनाउँछन् र साथै शरीरको पाचन शक्तिलाई पुष्ट गरेर अन्य अङ्गहरूलाई बलवान् बनाउनामा सहायक हुन्छन् ।

कण्ठको मध्य-भागमा एउटा यस्तो ग्रन्थि छ जसलाई जालन्धर बन्ध (Thyroid gland) भनिन्छ । यसमाथि दबाव पनले प्राणहरूको निरोध हुन्छ र मेरुदण्ड तथा मस्तिष्कका केयौं भागहरूमा तीव्र प्रभाव पर्दछ ।

निम्नलिखित औषधीहरू पनि मस्तिष्कलाई बलवान् बनाउन र स्मरण शक्ति वर्धनमा परमोपयोगी सिद्ध भएका छन्, यसैले पाठकगणहरूको लाभार्थ लेखिन्छः मुगाभस्म, सारश्वत घृत, ब्राह्मी आरिष्ट, ब्राह्मी तेल, सारश्वत चूर्ण, सारश्वतारिष्ट, मालकङ्गनीको तेल, कागजी बदाम आदि फलहरूको बलानुसार युक्तिपूर्वक सेवन गर्नु पर्दछ । पाठकहरूको लाभार्थ र सर्वजन उपकारार्थ मेरो आपनै कति पटकको अनुभव तथा अरूपमाथि अनुभव गरिएको प्रयोग पनि यहाँ लेखिन्छ जसबाट निर्बल मस्तिष्कवाला-हरूले पनि लाभ उठाउन सक्नुः— ब्राह्मी १ तोला, बच ६ मासा, मिठोकुठ ६ मासा, मालकङ्गनी १ तोला, वंशलोचन २ तोला, सानो सुकुमेलको दाना १ तोला, फस्तीको बियाँ २ तोला, उस्तरबद्दूस ६ मासा, धनियाँ ६ मासा, गोरखमुडी ६ मासा, गुलाफको फूल १ तोला, बदामको गुदी १० दाना, मिश्री १० तोला सबलाई पिनेर ६ मासा औषधी चाँदीको बर्क (तपक) १ वा सुनको बर्क तपक) १, मलाई वा मखन दुइ तोलामा मिलाएर खानाले मस्तिष्कको निर्बलता अवश्य दूर हुन्छ ।

मस्तिष्कलाई बलवान् बनाउने दोश्रो उपाय

३०

तिमी आफू नै आपनो चरित्रका निर्माता है । संकल्प-शक्तिले नै मनुष्यको

"विचार विज्ञान"

चरित्रलाई अद्भूत रीतिबाट बनाउँछ । मस्तिष्कमा अटूट शक्ति भरिएको छ । मस्तिष्क ने सांसारिक सिद्धिहरूको कारखाना हो । कष्ट सहन गर्नाको लागि यदि संकल्प-शक्ति दृढ छ भने मस्तिष्कलाई चाहे जस्तो ढाल्न सकिन्छ । बारम्बार अभ्यास गर्नाले नै इच्छा-शक्तिलाई उत्तेजना मिल्दछ र मस्तिष्कको केन्द्र बलवान् भएर चाहिएको ईष्ट कार्यमा प्रवृत्त गर्न सकिन्छ । जस्तो मनको शासन शरीरमाथि हुन्छ, उस्तै नै इच्छाको शासन पनि मनमाथि हुन्छ । इच्छा आत्म-संयमको लागि आत्म-शक्ति हो तैपनि आत्माले यस कुराको निर्णय गर्नु पर्दछ कि कुन रीतिबाट यस शक्तिलाई प्रयोग गर्ने । इच्छाशक्तिलाई ग्रापनो अधिकारमा गर्नु परभावरपक छ ।

संसारमा इच्छा-शक्ति संकल्पमा परिवर्तन हुन जान्छ । संकल्पबाट मनुष्य र मनुष्यबाट संकल्प हुन्छ । मानिसको इच्छा-शक्तिले नै भाग्यलाई बनाउँछ र त्यही नै जित्ने शक्ति पनि हो ।

विजयको भावना जीवनको सबै कार्य र व्यवहारसा तबसम्म धारणा गर्नु पर्दछ जबसम्म आत्म-शक्ति आत्मविश्वासमा स्थिर रूपले परिणत हुँदैन । जब कहिल्ये विपरीत भावना उठ्छ, तब त्यसलाई बिल्कुल झुट्टा सम्भाल्न चाहिए । यस रीतिबाट सदा उदासिन भावहरूलाई दूर गर्न सक्नेछौ ।

एकान्तमा बसेर मनलाई शान्त गर र पूर्वोक्त उत्तेजित भावहरूमा प्रवृत्ति गरेर उत्साहित र आनन्दित भएर निम्नलिखित भावना गर । केही समयसम्म यी भावनाहरूलाई मनमा सञ्चार हुन देउ - ३१

“म सिद्धिको लागि सिद्ध हुँ । म अवश्यमेव सिद्धलाई प्राप्त गर्नेछु । मैले सिद्धि प्राप्त गरिसकेको छु ।”

मानसिक स्वतन्त्रता मनुष्यको सबभन्दा ठूलो जीत हो । सदा यही ध्यान गर्नु पर्दछ कि मैले दुःखहरूलाई नष्ट गरिदिएँ, म स्वतन्त्र आत्मा हुँ । प्रातः काल एकान्तमा शरीरलाई स्थिर र मनलाई शान्त गरेर उपयुक्त भावनालाई मनमा बारम्बार धारणा गर र साथसाथै यो विचार एवं निश्चय गर कि चुम्बकको समान इच्छा-शक्तिलाई साधनको लागि मैले दृढ संकल्प गरेको छु । यस अभ्यासलाई चाहे जुन समयमा पनि गर्न सक्छौ ।

"विचार विज्ञान"

जो भइराखेको छ, त्यसको वास्ता नगर, सोझो उभिएर गहिरो श्वास लेउ र भिन्न आफूमा महाशक्तिको भावना गर ।

“म समर्थ छु, जो पनि काम म हातमा लिनेछु त्यसलाई अवश्य पूरा गर्ने छु” यस मन्त्रलाई पूर्ण शान्ति र आत्म-संयमका साथ बिनमा धेरै पटक जप गर । यदि स्थिरता साथ यसलाई उपदेश मानेर अभ्यास गच्छी भने इच्छा-शक्ति, आकर्षक-शक्ति, मानसिक-शक्ति र व्यावहारिक योग्यताको विकास, आफ्नो तथा अरुको लागि पनि गर्न सक्छौ । गर्नु नगर्नु तिम्रो हातमा छ ।

“यादृशी भावना यस्य सिद्धि भवति तादृशी” त्यसको लागि यत्न गर । त्यसमाथि विचार गर, यत्न कर, काम गर, तत्पर होऊ, आशा राख, तिम्रो इच्छा-पूर्ति शीघ्र होला । जिति शीघ्रता र निश्चयले मन त्यसमा लाग्नेछ, उति नै शीघ्रतासाथ कार्य सिद्धि हुनेछ, यसमा किञ्चित पनि सन्देह छैन । गरेर हेर । जो आत्मविजय गर्दछ, उसलाई सर्ववस्तु सुलभ हुन जान्छ । उद्योगी भनुष्यलाई अवसरको कमी हुँदैन ।

विचारहरूको उत्पत्ति स्थान मणिपूरक चक्र हो । जहाँबाट परावाणी उत्पन्न हुन्छ, उहाँबाट शुभाशुभ विचार उत्पन्न भएर सूक्ष्म नाडीहरूद्वारा जब मस्तिष्कमा पुग्दछ, तब त्यसको स्पष्ट ज्ञान उत्पन्न हुन्छ । यस्तै इच्छा-शक्ति, ज्ञान-शक्ति, क्रिया-शक्ति आदिको केन्द्र पनि मणिपूरक चक्र हो । विद्युत् शक्ति उत्पादनका लागि ठूला-ठूला यन्त्रहरूको आवश्यकता हुन्छ । तर हाम्रो सानो जस्तो विचार-शक्ति यन्त्रबाट कम्पन, ताप, शब्द, प्रकाश र लौह चुम्बकदत्त मानसिक-शक्ति, इच्छा-शक्ति, प्रेम, क्रोध, बुद्धि, बल आदि कर्ति शक्तिहरू उत्पन्न हुन्छन् ।

३२

जब मस्तिष्कमा प्रेम, विरोध, प्रशंसा वा निन्दाको लहर उठ्दछ, तब त्यसले अर्काको मस्तिष्कमाथि आफ्नो प्रभाव पार्दछ । पहिलोको मस्तिष्कको प्रभावबाट दोस्रोको मस्तिष्कमा प्रेम वा वैरभावना उत्पन्न हुन जान्छ । यदि तिमी कसैसंग प्रेम गर्छी भने ऊ पनि तिमीसंग प्रेम गर्ना र शक्रुता गछौं भने शक्रुता गर्ना । धेरै जसो देखिएको छ कि जस्तो विचार

“विचार विज्ञान”

तिन्मो मस्तिष्कमा अर्काको प्रति उत्पन्न हुन्छ, ठीक उस्तै विचार उसको मनमा तिमीप्रति पनि उठेको हुन्छ ।

मनको सम्बन्ध मस्तिष्कसंग छ र मस्तिष्कको भित्र जो आकाशको भाग छ त्यसमा पहिले विचार उत्पन्न हुन्छ । मस्तिष्काकाश महाकाशको व्यष्टिरूपको अवयव हो । जब विचार वा इच्छा यस मस्तिष्काकाशमा फैलिन्छ, तब त्यहाँबाट यायुद्वारा महाकाशमा फैलिन जान्छ अर्थात् इच्छा-शक्तिका सूक्ष्म धाराहरू मस्तिष्कको पर्दालाई पार गरेर अधिक बलवान भए भने शीघ्र बाहिर निक्लेर बडो बेगले महाकाशमा फैलिन्छन् र यदि इच्छा-शक्ति निर्बल भए भने कठिनाइले पर्दा पार गरेर आस-पासमा हराउँछन् ।

जब मनन क्रियामा मस्तिष्कले चेष्टा गर्दछ, तब स्थूल मस्तिष्कमा पांशुवर्णवाला प्रकृतिका रन्ध्रहरूको वृद्धि हुन्छ । मृत्युपछि पशु शरीरको परीक्षा गनले प्रतीत हुन्छ कि विचारशील पुरुषहरूको मस्तिष्क अरूपको अपेक्षा अधिक ठूलो मात्र होइन त्यसमा आवृत्तिहरूको (Grooves) संख्या पनि धेरै हुन्छ । यो आवृत्तिहरूबाट पांशुवर्णवाला मज्जातन्तुगत प्रकृतिलाई, जो मनक्रियाको समीपवर्ती यन्त्र हो, धेरै ज्यादा स्थान मिल्दछ । यसैगरी स्थूल शरीर र स्थूल मस्तिष्क व्यायामद्वारा विकसित हुन्छन् । अतः जो तिनलाई उभ्रत र पुष्ट गर्न चाहन्छन्, उनले निरन्तर प्रतिदिन मानसिक शक्तिहरूको उभ्रति र वृद्धिको लागि मनन-क्रियाको अभ्यास गर्नु पर्दछ । यसबाट स्वाभाविक शक्तिहरू पनि धेरै चाँडो उभ्रत हुन्छन् र तिनको प्रभाव मानसिक तथा शारीरिक विकासहरूमाथि धेरै बेगले पर्दछ । यो अभ्यास नियमबद्ध हुनु पर्दछ, जसबाट यसको प्रभाव पूरा-पूरा भएपछि मानसिक शक्तिको वृद्धि हुन्छ र जीवनका साधारण प्रश्नहरूमाथि पूर्वपिक्षा अधिकतर विचार गर्नामा सरलता र सामर्थ्य प्राप्त हुन्छ ।

नीति एक न्यायशील वेतनाध्यक्ष हो, जो सबैलाई उति नै दिन्छ, जति उसले कमाएको छ । एक कौडी पनि त्यो अधिक दिँदैन । यसले जो उभ्रत दिव्य शक्तिरूप वेतन लिन चाहन्छन् उनले गूढ विचारद्वारा त्यसलाई

"विचार विज्ञान"

प्राप्त गर्नु पर्दछ । जिनासुहरूलाई जुन विषयमा रुचि छ त्यस विषयको एउटा ग्रन्थ खोज्न पर्दछ, जसको कर्ता योग्य पुरुष होस् र जसमा नयाँ-नयाँ गृह विचार हुन् । यस्ता पुस्तकको एक दुई वचन सुस्त-सुस्त पढेर एकाग्र चित्तले गृह विचार गर, तर जति समयसम्म विचार गर्छौं, त्यसभन्दा दुई गुणा समयसम्म मनन गर्नु धेरै उत्तम छ किनकि पद्नाको प्रयोजन केवल नयाँ-नयाँ विचारहरू र युक्तिहरूलाई प्राप्त गर्नु नै होइन, बरू मानसिक शक्तिहरूलाई पुष्टि दिनु पनि हो । त्यसेले आधा घण्टा प्रतिदिन यस अध्यासमा लाग्नु पर्दछ । तर नव-शिक्षकको लागि चौथाई घण्टा (पन्ध मिनेट) पनि धेरै छ किनकि एकाग्रतापूर्वक गृह विचार गर्दा पहिले पहिले थकाई महसूस हुन्छ ।

३४

मानिसका मनमा सदैव नयाँ विचार उत्पन्न हुँदै रहन्छन् । मानस-शास्त्र वेत्ताहरूले यो सिद्ध गरेका छन् कि मानिस जो श्वास लिन्छ तो प्रत्येक श्वासमा तीन-तीन नयाँ विचार उत्पन्न हुन्छन् । अर्थात् एक मिनेटमा ४८ देखि ५४ सम्म नयाँ विचार उत्पन्न हुन्छन् । बन्दूकमा छर्रा भरेर छोड्नाले चारैतिर फैलेर कुनै पूरा परिणाम हुँदैन, तर उनै छर्राको गोली बनाएर छाड्नाले भयंकर परिणाम हुन्छ । वायु, जल, वाष्प, विद्युत्, अग्नि आदिका परमाणु जबसम्म भिन्न-भिन्न फैलिरहन्छन् तबसम्म तिनमा केही पनि शक्ति देखा पर्दैन तर तिनलाई एकत्र गर्नाले तिनमा अद्भूत शक्ति उत्पन्न भई तिनबाट ठूला-ठूला अशक्य काम पनि लिन सकिन्छ । उस्तै नै विचारहरूको शक्ति पनि अपरिमित, अप्रतिहत र अप्रतक्ष्य छ तर जबसम्म तो अनेक विषयहरूमा फैलिरहन्छन् तबसम्म तिनको केही पनि फल हुँदैन । तर यदि तिनको ध्यानद्वारा निरोध गरियोस् अर्थात् तो विचारहरूको प्रवाहलाई रोकेर एउटै बस्तुमाथि स्थिर गरिन्छ भने तिनमा अद्भूत शक्ति उत्पन्न भएर साधक जुन वस्तुको कल्पना गर्दछ, त्यो उसको संकल्पबाट मात्र प्राप्त हुन सक्छ । छान्दोग्य उपनिषद्‌मा भनिएको छ “यं यं काम कामयते सो ५ स्यसंकल्पादेव समतिष्ठति”— एकाग्रचित्तले मानिस जुन वस्तुको कामना गर्दछ, त्यो वस्तु संकल्पबाट मात्र पनि उसलाई प्राप्त हुन्छ ।

"विचारविज्ञान"

ध्यानद्वारा भिन्न-भिन्न विषयहरूको विचारबाट मनको चञ्चलता निवृत्त भएर त्यसलाई चाहे जुन विषयमा पनि स्थिर गर्ने अभ्यास दृढ हुन जान्छ । जहाँ मन स्थिर भयो त्यहाँ विचारहरूको संयम आफ से आफ हुन जान्छ किनकि मनबाट नै विचार गरिन्छ र विचारहरूको संयमबाट मन केन्द्रिभूत भएर ती विचार जसमाथि झर्दछन् उसलाई आफूषित गर्दछन् अर्थात् मनको स्थिरताको विचार संयमद्वारा इच्छा सिद्धिको अमोघ उपाय हो । तर यदि सूक्ष्म दृष्टिले हेन्यौं भने ज्ञात हुनेछ कि विचारहरूमा जुन शक्ति छ त्यो प्राणको शक्ति नै हो अर्थात् प्राण-शक्तिबाट नै विचार शक्तिमान भएका छन् वा हुन्छन् । विचारहरूको स्फूरणमा प्राण-शक्तिका निरन्तर गतिरूप परमाणु भरिएका छन् । ती परमाणुहरू पदार्थहरूको संयोग-वियोगका विधायक हुन् र त्यस्तै नै कार्यकार्य विधायक हुन् । अग्निलाई शिथिल गर्नु, जललाई पत्थर बनाइदिनु, पृथ्वीलाई कम्पन गरिदिनु, वायुलाई स्तम्भित गरिदिनु आदि सब केवल विचारहरूका नै प्रभाव हुन् । प्रत्येक जड वा चेतन पदार्थहरूको अणुहरूमा विचार-शक्ति हुन्छ तर मानिसमा यो शक्ति धेरै छ । यसैले ऊ सबलाई पादाकान्त गर्न सक्दछ ।

३५

शरीर जड छ तैपनि त्यसमा व्याप्त प्राण-शक्ति निरन्तर गतिमान् छन् । तिनको ध्यानबाट विचार-संयमद्वारा निरोध गरेर मानिस असाध्य कार्य पनि सिद्ध गर्न सक्छ र अलौकिक सिद्धिहरू प्राप्त गर्न सक्छ । ध्यानले निरुद्ध गरिएको प्राण-शक्तिको विचार-रूपबाट हुने सूक्ष्मातिसूक्ष्म स्फुरण पनि हिमालय पर्वतलाई प्रवाही बनाउन सक्दछ । पृथ्वीको कण-कण अलग गरेर हावामा उडाउन सक्छ एवं आकाशलाई निरवकाश बनाएर ग्रह तारा-हरूलाई तल खसाउन सक्छ । ध्यानद्वारा विचारहरूको संयम जति दृढ हुन्छ, उति नै अधिक प्राण-शक्तिको निरोध दृढ भएर उसमा स्फुरण शक्ति उत्पन्न हुन्छ । त्यस स्फुरण शक्तिको जति जति केन्द्रीभवन हुँदै जान्छ उति उति त्यो शक्ति तीव्र भएर इच्छा-शक्तिको अनुसार सबलाई आकर्षण गरेर कार्य सम्पादन गर्दछ किनकि प्राण-शक्ति अद्भूत आकर्षण शक्ति हो । मन नै विचार हो र विचार नै मन हो एवं श्वास लिनु नै विचार गर्नु हो र

"विचार विज्ञान"

विचार गर्नु नै श्वास लिनु हो । विना विचारको मानिस श्वास लिन सकदैन र विना श्वासको विचार गर्न सकदैन, अर्थात् मन, विचार र श्वासको यस्तो घनिष्ठ सम्बन्ध छ कि यसबाट कुनै एकको संयमले तिनौटैको संयम भएर प्राण-शक्तिको स्पन्दन प्रतीत हुन्छ । अर्थात् यी तीनौटै अव्यक्त शक्तिका नै व्यक्त रूप हुन् तर माथि भने अनुसार प्रथम प्राणायामद्वारा श्वासको निरोध गरे विना सबको लागि आरम्भदेखि नै ध्यानद्वारा मात्र मन वा विचारहरूको संयम गर्नु कठिन मात्र होइन अशक्य पनि छ ।

परमात्माले मानिसलाई मस्तिष्क प्रदान गरेको छ । मस्तिष्कस्थित ज्ञान शक्तिलाई प्राप्त गर्नले अद्भूत कुराहरू थाहा हुन्छन् । जो मनलाई विकसित गर्दछन् र स्थिर गर्दछन्, ती भूत भविष्यतका कुरा भन्न सकदछन् । यसले तिमी शान्त रहन सिक । दिनभरि शान्त रहने अभ्यास गन्यौ भने सब सिद्धिहरू प्राप्त हुनेछन् ।

३६

एउटा विद्वान्को भनाइ छ कि मस्तिष्कमा नै ओजस् पनि छ जो पूर्ण शक्तिको भण्डार हो । मस्तिष्कमाथि जहाँ शिखा स्थान छ उहीं सब नाडी-हरूको केन्द्र स्थान छ । ओजस् पीतवर्णको हुन्छ । सब नाडी समूह यसै ओजस्मा पौङ्ने गर्दछन् । ओजस् एक प्रकारको धातु हो । जो मानिस ब्रह्मचर्यलाई राम्रोसंग पालन गर्दछ, उसमा ओजस् शक्ति धेरै हुन्छ । त्यो तेजस्वी, बलवान्, र पुरुषार्थी हुन्छ । उसको मुख तेजले दन्किरहन्छ । उसको वाणी आकर्षक तथा रसिलो हुन्छ । उसको नेत्रमा विशेष प्रकारको तेज हुन्छ । यदि कुनै हिस्तक पशुलाई त्यो आफ्नो सतेज नेत्रले हेरोस् त त्यस पशुलाई उसमाथि आक्रमण गर्ने साहस हुँदैन । यसको अतिरिक्त ओजस्-पूर्ण व्यक्तिको चारैतिर एक प्रकारको प्रकाश फैलिने गर्दछ ।

मस्तिष्क नै ओजस्को रहने स्थान हो । यसै मस्तिष्कमा नाडीहरूको एउटा समूह छ, जसलाई ब्रह्मरन्ध्र भन्दछन् । जो यस ब्रह्मरन्ध्रमा ध्यान गर्दछ, त्यो आफ्नो जीवनको अन्तिम लक्ष्य जन्म सरणको चक्रबाट छुटकारा पाउँछ । यस मस्तिष्कलाई प्रकृतिले सबैतिरबाट सुरक्षित गरिराखेको छ । यसले हामीले पनि ओजस् उत्पन्न गरेर यसको रक्षा गर्नु पर्दछ ।

"विचारविज्ञान"

जो कामी, क्रोधी र विषयी हुन्छ उसमा ओजस्, बल, पराक्रम हुँदैन । उसको मस्तिष्क निर्बल हुन्छ । यसैले मस्तिष्कलाई कहिल्यै बिग्रन दिन हुँदैन ।

आहारबाट रक्त र रक्तबाट ज्ञान-तन्तु बन्दछन् । ज्ञान-तन्तुहरूबाट विचार बन्दछन् । यसैले सदैव सात्त्विक भोजन गर्नु पर्दछ । आहार जीवन स्थिर राख्नाको लागि गर्नु पर्दछ, स्वादको लागि होइन । गरिष्ठ र चट्पटे अमिलो, रुक्ष भोजन आदि गर्नु हुँदैन । आहारको कमीले मस्तिष्क निर्बल हुन जान्छ र अधिकताले त्यसमा जडता आउँछ, त्यसैले हितकर र परिमित भोजन गर्नु पर्दछ ।

३७

व्यायाम आफ्नो बलानुसार अवश्य गर्नु पर्दछ । जसबाट सब शरीरको मङ्गठन होस् । अति काम, क्रोध, लोभ, मोह मस्तिष्कलाई उत्तेजित गर्दछन् । त्यसैले यिनबाट बच्नु पर्दछ, जसबाट तिनको अनिष्ट परिणाम मस्तिष्कमा हुन नपाओस् । नसोधी नबुझी मुखबाट कुनै कुरा ननिकाल । राम्रोसंग सुनेर, बुझेर बोल्ने प्रयत्न गर । जहाँसम्म हुन्छ बोल्ने कम र काम धेरै गर्न गर्नु पर्दछ । सदा अन्तर-वाहा पवित्र राख । आफ्ना विचार शुद्ध र पवित्र राख । पवित्रता र शान्तिको विचारहरूबाट मस्तिष्कमा ओजस् उत्पन्न हुन्छ ।

मस्तिष्कको प्रथम भाग बुद्धि सम्बन्धी काम गर्दछ र सानो मस्तिष्क जो मेरुदण्डको छेउ हो, त्यो इच्छानुवर्तीनी मांस-पेशीहरूलाई गति प्रदान गर्दछ ।

अनुचित भाव तथा विचारहरूलाई मस्तिष्कमा प्रवेश हुन नदेउ । दृढता साथ मनमनै भन "हे मलीन विचारहरू हो ! तिन्मो लागि यहाँ कुनै स्थान (ठाउँ) छैन यसैले जाउ, गइहाल ।" ती तत्काल गइहाल्नेछन्, लोप हुने छन् ।

सन्ध्याकाल वा रात्रिको अन्धकारमा आँखा चिम्लेर आफूभित्र नियाल र जे-जे लुटिहरू तिमीभित्र छन् तिनलाई निकाल्ने प्रयत्न गर । जे कुरा तिमी चाह्न्छौ त्यसको मनमा कल्पना गर । बारम्बार यस्तो चिन्तन गनले

“विचार विज्ञान”

मस्तिष्कमा तिनको ध्यान चिरस्थायी हुन जाने छ र जीवनमा भिन्नभित्रै परिवर्तन हुन लाग्नेछ ।

३८

नित्य उच्च विचार वा वाक्य सावधानीले चुन र तिनलाई कण्ठस्थ गर । फेरि साधन गर्ने बेला तिनको स्मरण गर र हेर कि कण्ठस्थ छ कि छैन । जब त्यो विचार वा वाक्य मस्तिष्कमा स्थिर हुन जान्छ अरु नयाँ भावहरूको संग्रह गर ।

जुन मनुष्यहरूले तिमीलाई हानि पुऱ्याए, तिम्रो निन्दा गरे अथवा जो तिम्रा शक्तु छन्, उनका व्यवहारहरूलाई बिल्कुल बिसिदेऊ । उनका अनिष्टकारी प्रभावहरूलाई आफ्नो मस्तिष्कमा संग्रह हुन नदेऊ । उनका प्रति दया र क्षमाका विचारहरूलाई प्रेरित गर, कहिल्यै कसैको निन्दा नगर, गन्यौ भने त्यसको नराम्रो असर तिमीमा नपरी रहने छैन ।

एकान्तमा बसेर १० मिनेटसम्म आँखा चिभ्लेर मस्तिष्कमा पीतवर्णको ज्योतिको ध्यान गर, यसबाट तिम्रो मष्टिष्कमा ओजस्को वृद्धि भई मस्तिष्क बलवान् हुनेछ ।

आँखाको सामुन्ने पहेलो रङ्गको ज्योतिको ध्यान गन्यौ भने तिम्रो देहको आलस्य घटेर बुद्धि विकास हुनेछ । काम, क्रोध, चिन्ता, निराशा, भय, मोह उद्वेग आदि विकारहरूबाट प्राणहरूको गति तीव्र हुन जान्छ । त्यसमा जीवन-शक्तिको ह्लास भएर मृत्युसम्म हुन जान्छ । यसैले सब विचारहरू र भावहरूलाई त्यागेर सदा उच्च र शुद्ध भाव नै मनमा राख्नु पर्दछ ।

"विचारविज्ञान"

विचारहरूको रूप र रंग

अनुभवी महात्माहरू भन्दछन् कि जगत्को प्रत्येक जड वस्तुको जसरी आकार र रङ्ग हुन्छ उसरी नै विचारहरूको पनि रङ्ग र आकार हुन्छ । तर विचार सूक्ष्म छन्, यसैले उनको आकार र रङ्ग यी बाहिरी नेत्रहरूबाट देखिंदैनन् । केवल जसको अन्तर्दृष्टि छ, उनैलाई देखा पर्छ ।

एउटी केटी आफ्नो पाल्तु पंक्षीको मृत्युमा विलाप गरिरहेकी थिई, त्यसै समय उसको फोटो लिइयो । मृत पंक्षीको फोटो पिजरा सहित प्लेटमा आयो ।

३९

एउटी स्त्री आफ्नो मृत बालकको शोकमा तल्लीन भएर बसेकी थिई । उसको फोटो लिइयो, मरेको बालकको फोटो चित्र-प्लेटमा आयो ।

एउटा सिपाही आफ्नो मनमा गरूड पंक्षीको चिन्तन गर्दै थियो, उसको फोटो लिइयो । प्लेटमा कुन्दर पंक्षीको आकार प्रकट भयो ।

यी मानसिक चित्र एकत्रित विचारहरूबाट बन्दछन् । यसबाट यो सिद्ध हुन्छ कि जसरी बिजुलीद्वारा बेतारबाट खबरहरू दिइन्छन्, उसरी नै हामी आफ्नो मित्रलाई-उ चाहे जति टाढा होस्— मानसिक सन्देश कुनै यन्त्र विना दिन सक्छौं । यसबाट यो सिद्ध हुन्छ कि विचार शक्ति अथवा इच्छा शक्ति लौह-चुम्बकको समान प्रभावशाली शक्ति हो ।

विचारहरूको असर केवल फोटो प्लेटमा चित्र बनाउन मात्र होइन विज्ञानबाट यो पनि ज्ञात भएकोछ कि विचारको बेला मस्तिष्कमा

"विचार विज्ञान"

विद्युत् उत्पन्न हुन्छ र यसको असर पनि मिकलातिसी सूईद्वारा नापिएको छ । जहाँ बिजुली हुन्छ वहाँ आकाशको परमाणुहरूमा कम्पन हुन्छ । यसैले संकल्पद्वारा प्रत्येक मनुष्य आकाशमा परमाणुहरूको गतिलाई बदलिदिन्छ । परमाणुहरूको गति बदलिनाले आकाशमा रूप बन्दछन् । यी रूपहरूलाई संकल्प-रूप भन्दछन् । ती रूप आकाशमा परमाणुहरूद्वारा बनाको कारण चर्म- चक्षुहरूद्वारा देखिदैनन् । जस्तो संकल्प हुन्छ, उसको उस्तै नै रूप हुन्छ र यसैको अनुसार रूपको रङ्ग पनि हुन्छ । आकाशमा संकल्पद्वारा नाना प्रकारका रूप बन्दछन्, यी रूपहरूको बाह्य-रेखा कहिले स्पष्ट र कहिले अस्पष्ट हुन्छ । संकल्पमा जति बढी तीव्रता हुन्छ, उत्ति नै स्पष्ट रेखा पनि उसको हुन्छ । यदि संकल्प दृढ़ निश्चययुक्त छ भने त्यसको रूपले पनि एउटा विशेष आकार धारण गर्दछ । मनमा कुनै लक्ष्य निश्चित नभएमा संकल्प आकाशमा कम्पन त उत्पन्न गर्छ, तर त्यसको रूप स्पष्ट नबन्ना ।

प्रेममय भावले उत्पन्न भएका संकल्पबाट सुन्दर फूलहरूका आकार बन्दछन् र भक्ति भाव तथा ईश्वराराधनाले गुंबजका समान कमलाकार रूप बन्दछन् । क्रोध र हिंसाको संकल्पबाट छुरा र बरडीका आकार बन्दछन् र आकाशको प्रवाह यी रूपहरूलाई धारणा गरेर ध्येय पुरुषतिर जान्छ र उसलाई मानसिक उपाधि गरेर आफ्नो प्रभाव पार्दछ । संकल्पका नाना प्रकारका चित्र उसको तेजोमय आकाशमा बन्दछ, जो कि प्रत्येक मनुष्यको चारैतिर दुई-दुई फौट फैलिरहन्छ ।

४०

यिन विचारहरूको लघुता र पुष्टताका अनुसार रङ्ग र आकार पवका, कच्चा र अधूरा पनि हुन्छन् तथा न्यूनाधिक समयसम्म टिक्छन् अर्थात् यदि कुनै विचार बारम्बार लक्ष्यपूर्वक गरिएको छ भने त्यसको आकार धेरै राम्रो र पूरा हुन्छ तथा त्यसको रङ्ग पनि पवका हुन्छ । यसैले त्यो विचार पनि धेरै दिनसम्म रहन्छ तथा जो विचार हल्का रूपले र थोरै कालसम्म मात्र गरिन्छ त्यसको रङ्ग कच्चा हुन्छ । यसैले त्यो थोरै नै काल-सम्म रहन्छ, पछि मेटिएर जान्छ ।

भक्ति विषयक् विचारको रङ्ग आकाशबत् आसमानी हुन्छ । त्यसको

"विचारविज्ञान"

आकार विविध पुष्पहरू, सुन्दर लताहरूको जस्तो हुन्छ । जुन प्रकारको भक्ति छ, उस्तै प्रकारको पुष्पहरूको जस्तो आकार हुन्छ । फमलको फूल, बेलीको फूल, चमेलीको फूल वा धतूर आदिको फूलको आकार जस्तो भक्तिका विचारहरूको पनि आकार हुन्छ । यस्तै नै यदि कुनै कामोद्वेगबाट विचारको उत्पत्ति भएको छ भने त्यसको रूपमा लाल रङ्ग धेरै हुनसक्छ किनकि कामोद्वेगले सारा शरीरको रक्त क्षुभित भएर एक प्रकारको सनसनी शरीरमा फैलिन्छ । यसैले ती विचारहरूको रङ्ग पनि लाल हुन् अवश्यम्भावी छ । यदि तर्क-वितर्कयुक्त विचार छन् भने तिनमा पहेलो रङ्ग धेरै हुनसक्छ ।

प्रेम र भक्तियुक्त विचारहरू भए पछि त्यसको रङ्ग गुलाबी जस्तो हुन्छ । यदि विचारहरूमा स्वार्थपरता अधिक छ भने त्यसमा हरियो रङ्ग प्रधान हुन्छ । यदि संकल्प क्रोधयुक्त छ भने त्यसको रङ्ग कालो र लाल हुन्छ । त्यो क्रोधी मानिसको तेज (Aura) बाट निक्लेर आकाश मार्गबाट त्यस मानिसतिर जान्छ जसमाथि क्रोध गरिएको हो र उसलाई हानि पुन्याउँछ । यसप्रकार जस्तो विचारहरूमा जस्तो भावना हुन्छ, उस्तै नै रङ्ग त्यस रूपमा आउँछ ।

मन्त्र-शास्त्रहरूमा पूजा-पाठ, कर्मकाण्ड, उपासनादिको मर्यादा बाँधिएको छ । त्यो पनि यसै नियमको अनुसार हो ।

४१

मन्त्र-शास्त्रहरूका देवताहरूका रूप, वर्ण, छन्द, ऋषि आदि भिन्न भिन्न वर्णन गरिएका छन् र उनका सिद्धन्तानुसर मन्त्र- सिद्धका लागि मन्त्रहरूका छन्द, ऋषि, देवता, वर्ण र रूपको ध्यान तथा विनियोग पनि जपभन्दा पूर्व गर्नु अत्यन्त आवश्यकीय छ । तर हामीहरू आफ्नो मर्खतावश उक्त ध्यानादिलाई गोरख-धन्धा र मिश्या कल्पना भनिदिने गर्दछौं ।

जुन संकल्प एक पटक मनमा आएर बिलाउँछ, त्यसको रूप धेरै चाँहो नष्ट हुनजान्छ, तर स्थिर संकल्प मनमा दीर्घकालसम्म बनिरहन्छ र बार-म्बार चिन्तन गनले दृढ हुन जान्छ । यो कुरा कोरा कल्पना मात्र वा निर्बंल चित्तको भ्रम होइन, अनुभव सिद्ध हो । हिजो आज अमेरिकादि पश्चिमी

॥ विचार विज्ञान ॥

देश-निवासीहरूले विचारहरूको आकारका फोटो लिएका छन् र विचारहरूका रङ्गहरूका विषयमा धेरैजसो पुस्तकहरूमा वर्णन पनि गरिएको छ । विस्तार भयले यहाँ केवल दिग्दर्शन मात्र गराइएको छ ।

४२

हाम्रा विचारहरूको रङ्ग धेरै सुन्दर र प्रकाशमान हुन्छ जसरी रेडियमको प्रत्येक परमाणु सदैव प्रकाशमान रहन्छ र त्यसबाट तेज सधैं निकिलरहन्छ, उसरी नै विचारका परमाणुको चारैतिर एक प्रकारको स्वभाविक तेज तथा रङ्ग हुन्छ । यसका धेरै जस्ता परमाणु मिलेर प्रकाशमान र सुन्दर प्रतीत हुन्छन् । तिनले आफ्नो प्रकाशको अनुसार हामीमाथि प्रभाव पार्दछन् । यसबाट जब कुनै नवीन विचार मनमा आउँछ तब हाम्रो मनमा एक प्रकारको उज्यालो जस्तो हुन जान्छ । त्यस प्रकारको गर्मी हाम्रो मस्तिष्कमा पुग्न जान्छ । जसरी विजुलीबाट हाम्रो शरीरमा सन्सनाहट उत्पन्न हुन्छ, उसरी नै नयाँ विचारको प्रकाशले हामीमा कुनै नयाँ चेतना आउँछ । यो सब विचारहरूको प्रभावबाट नै हुन्छ । विचारका परमाणु छन् । यसैले योगी तथा मानसिक शक्ति भएका मानिस विचारहरूलाई असली रूप रङ्गसहित देख्न र बुझ्न सक्दछन् ।

"विचारविज्ञान"

राम्रा विचार र नराम्रा विचार

**राम्रा र नराम्रा विचार आफ्ना जातिका अनुसार
आफूतिर खिच्दछन्**

एक जातिका पदार्थ आफ्ना सजातीय पदार्थलाई आफूतिर खिच्ने र परस्पर मिल्ने हुन्छन् । जसरो एक देशको तेल अर्को देशको तेलमा बिना परिश्रम नै मिल्न जान्छ र पानीमा पानी मिलो जान्छ उसरो नै राम्रो विचार आफ्ना सजातीय राम्रा विचारहरूसंग मिल्दछन् । र एक दोषालाई परस्पर आफूतिर पनि खिच्दछन् । यसैले सानो जस्तो विचार पनि पछि गएर बलबान् हुन जान्छ । यसै प्रकार नराम्रा विचार पति आफूतिर नराम्रा विचारहरूलाई खिचेर उनमा मिल्न जान्छन् । तर नराम्रा विचार राम्रा विचारमा मिल्दैनन् तथा राम्रा विचार नराम्रा विचारमा मिल्दैनन् । जस्तो पतिव्रता र वेश्याको मित्रता हुँदैन, उस्तै राम्रा विचारहरूको नराम्रा विचारहरूका साथ सम्मिलित हुँदैन किनकि पतिव्रतालाई वेश्याको संगत रुचदैन र वेश्यालाई पतिव्रताको संगत रुचदैन । राम्रा र नराम्रा विचारहरूको विषयमा पनि यहो जान्नु पर्दछ । यसैले यदि हामीले राम्रा विचार गन्यो भने हाम्रो नजीक राम्रो विचार आउने छन् र नराम्रो विचार गन्यो भने नराम्रो विचार हाम्रो नजीक आउलान् ।

४३

हाम्रो मनमा विचारहरूलाई खिच्ने स्वाभाविक शक्ति छ । पृथ्वीमा जड पदार्थहरूलाई खिच्ने स्वाभाविक शक्ति भए झै मनलाई पनि विचार-

"विचारविज्ञान"

हरूलाई खिचनमा विशेष परिश्रम पर्देन। जसरी चुम्बकमा फलाम स्वत खिचिन्छ उसरी नै शुद्ध अन्तःकरणमा रास्त्रा विचार र मलिन अन्तःकरणमा नरास्त्रा विचार आफ से आफ खिचिन्छन्, यो अन्तःकरणको स्वभाव हो। यसैले हामीलाई त्यसमा विशेष परिश्रम पर्देन तर तिनका नियमहरूलाई जानेर आपनो चरित्र शुद्ध गर्नु पर्दछ।

४४

हास्त्रो मनमा धेरै टाढाका विचार खिच्ने सामर्थ्य छ। केवल यति नै होइन, अझै दुरविनको जस्तो धेरै टाढा स्थित वस्तुलाई हेनै सामर्थ्य पनि हास्त्रो मनमा छ। यसै शक्तिको बलबाट धेरैजसो महात्माहरू आपनो कुटीमा बसी—बसी ब्रह्माण्डका जान्नयोग्य सब कुराहरूलाई जान्न सक्थे र आपन विचारहरूलाई अन्यत्र पठाउन सक्थे। उही शक्ति हामी सबैभित्र छ। तर दुर्वासिनाको कारण मन मलीन हुनाले त्यो शक्ति विकसित हुँदैन। यसैले जसरी हुन्छ आपनो मनलाई शुद्ध गरेर तो शक्तिहरूलाई विकसित गर्नु पर्दछ। जस्तो फोनोग्राफ बाहिरको शब्दलाई ग्रहण गरी बाहिर निकाली दिन्छ, उस्तै नै मनमा अरुको विचार ग्रहण गर्ने तथा बाहिर निकाल्ने स्वाभाविक शक्ति छ। बेतारको तार पठाउनालाई आपनो अगाडि अग्लो स्थानमा दुइटा यन्त्र एउटै प्रकारका लगाइन्छन्। एउटा यन्त्र जहाँबाट तार पठाउनु छ वहाँ हुन्छ र दोस्रो जहाँ तार लिनु छ वहाँ हुन्छ। यो दुवै यन्त्र एउटै प्रकारका हुन्छन्, तिनमा किञ्चित पनि भेद हुँदैन। एउटा यन्त्रमा जे क्रिया हुन्छ, उही दोस्रोमा पनि हुन्छ। यसबाट संकेतका चिह्नहरूद्वारा सन्देश बुझ्न सक्छौं। यस्तै नै जसको विचार जान्नु छ या जसलाई विचार पठाउनु छ, ती दुवैको मन शुद्ध र प्रबल शुभेच्छायुक्त छ भने धेरै चाँडो र सरलता साथ एक दोस्राको विचार जान्न सक्छौं तथा बाह्य सहायताको विना नै धेरै टाढासम्म विचारलाई पठाउन सक्छौं। यस्तो गर्नेमा मनलाई विशेष परिश्रम पर्देन। यो त स्वाभाविक धर्म हो तर अज्ञानवश तुच्छ स्वार्थको कारण प्रकृतिका नियम नबुझनाले हामीले यो सब महाशक्तिहरूलाई गुमाइदिएका छौं। यो सब कुरालाई जानेर र पूर्ण तवरले बुझेर आपनो मनलाई पवित्र राख्नु पर्दछ। पवित्रताको मूल कारण शुभेच्छा

“विचार विज्ञान”

हो । यसेले सदैव शुभेच्छा र शुभ विचार नै गर्नु पर्दछ ।

**अरुका मनको विचार जान्ने तथा आफ्ना विचार
अरुका मनमा पठाउने नियम**

हिजो आज मनमा मलीनताको यस्तो तह जमेको छ कि त्यसमा मल, विक्षेप, राग, द्रेष आदि केयौं दोष भरिएका छन् । यसमा जति शुभेच्छा राख्नु पर्यो उति नहुनाको कारण हामी त्यसबाट टाढा रहन्छौं । यसेले हामीले सर्वप्रथम शुभेच्छाद्वारा आफ्नो मन शुद्ध गर्नु पर्दछ ।

४५

मनमा उठ्ने संकल्प— विकल्पहरूलाई रोकेर स्थिर गरे पछि नै बाहिरका उत्तम विचार आउन सक्छन् । जस्तो स्थिर पानीमा प्रतिबिम्ब पर्दछ त्यो सफा देखिन्छ र बगिरहेको पानीमा प्रतिबिम्ब सफा देखा पर्दैन उस्तै नै हाम्रो चित्तवृत्ति स्थिर र मन एकाग्र होस् तब मात्र हामी दोषाका विचार लिन सक्छौं र सामुन्नेको मानिसको मन पनि एकाग्र होस् तब आफ्नो विचार उसमा पुऱ्याउन सक्छौं । यस्तै नै ब्रह्माण्डका शुभ विचारहरूलाई आफूतिर खिच्नु छ र आफ्ना शुभ विचारहरूलाई अर्काको पास पुऱ्याउनु छ भने पहिले आफ्नो मनलाई एकाग्र गर्न सिक्नु पर्दछ किनकि चञ्चल मनमा बाहिरका उच्च विचार आउन सक्दैनन् । मनमा जो संकल्प—विकल्परूपी, लहरहरू उठ्छन् तिनलाई रोकनुको नाम एकाग्रता हो । जुन विषयमा मन जान्छ त्यसबाट मनलाई फर्काएर एउटा महान् उद्देश्यमा यसलाई लगाउनु पर्दछ ।

मानस— विज्ञान वेत्ताहरूका मतानुसार मनबाट उत्पन्न प्रत्येक विचार स्वभावानुसार आफ्नो स्थान खोज्छ र त्यहाँ पुगेर आफ्नो उत्पत्ति स्थानमा फर्केर आउँछ । प्राणी मात्रको मन एउटै सूत्रमा गुँथिएका छन् र परस्पर एक अर्कामाथि प्रभाव पार्दछन् । स्वार्थी र नराम्रा विचार जहाँ जान्छन् त्यहाँ नराम्रो असर फैलाउँछन् र पवित्र विचार दुःखी हृदयमा शान्ति र आनन्द बढाउने हुन्छन् ।

"विचार विज्ञान"

यदि तिमी राम्रा विचार गर्छौं भने संसारमा सबैतिरबाट राम्रा विचार तिम्रा पास आफ् से आफ् आउन लाग्ने छन् । यसैले प्रथम आपनो मनमाथि अधिकार जमाऊ । तब तिमी जस्तो बन्न चाहन्छौं, उस्तै बन्ने छौं । आपनो मनलाई बशमा नगरी पूर्ण शक्ति र स्थिर शान्ति प्राप्त गर्ने दोखो उपाय छैन ।

४६

राम्रा विचार सूक्ष्म परमाणुले बनेको कारणमाथि रहन्छन् । यसैले तिनलाई खिच्नमा विशेष परिश्रम पर्दछ र नराम्रा विचार जड्तायुक्त हुन्छन् यसैले तल रहन्छन् र सहजैमा भेटिन्छन् । विचारहरूका रूप र आकार पनि हुन्छन् । आकारवान् तथा रूपवान् वस्तु चाहे जति सूक्ष्म होस्, त्यसमा केही वजनवाला वस्तु तल रहन्छ र हलुको वस्तु माथि रहन्छ अर्थात् रोगवर्द्धक अशुद्ध वायु तल रहन्छ र आरोग्यवर्द्धक शुद्ध वायु माथि आकाशमा रहन्छ । अनुभवीहरू भन्दछन् कि जसरी राम्रो निर्मल जल समुद्रको माथि रहन्छ र खराब जल तल फेदीमा रहन्छ, उसरी नै उत्तम विचार सूक्ष्म हुनाको कारण माथि रहन्छन् र नीच विचार हीन हुनाको कारण तल रहन्छन् । यसैले जो नराम्रा विचार गर्दछन् उनलाई नराम्रा विचारहरूबाट तत्काल् सहायता मिल्दछ किनकि नराम्रा विचार जड्तायुक्त हुने र तल अथवा हाम्रा आसपासमा रहने हुनाले विना परिश्रम र नबोलाएर नै पनि आफ् से आफ् दौडी आउँछन् । यस प्रकार जति नराम्रा विचार हामी गर्छौं, उत्ति नै अधिक हाम्रो हानि हुनेछ । यसैले सदा यो लक्ष्य राख्नुपर्दछ कि एउटा पनि नराम्रो विचार मनमा उत्पन्न हुन नपाओस् । आकाशतत्वमा छरिएका अरूपका राम्रा नराम्रा विचार आफूतिर खिच्ने रीति यो हो कि यदि हामी राम्रो विचार गर्छौं भने राम्रा विचार मनमा आउनेछन् र नराम्रा विचार गन्यौं भने नराम्रा विचार शीघ्रतासाथ हाम्रा पासमा आउनेछन् । यसैले सदा राम्रो विचार गर्नु पर्दछ । प्रकृतिको नियम छ कि सूक्ष्म वस्तु सूक्ष्मतिर खिचिन्छ र जड वस्तु जडतिर । पवित्रतिर पवित्र, पापीतिर पापी खिचिन्छ । यदि उच्च श्रेणीका सूक्ष्म विचारहरूलाई आफूतिर खिच्नु छ भने आपनो मनलाई प्रथम सूक्ष्म बनाउनु पर्दछ किनकि

"विचार विज्ञान"

जब मन सूक्ष्म प्रभाव ग्रहण गर्न योग्य हुन्छ तब मात्र सूक्ष्म विचारहरूलाई पक्रन सक्छ । जस्तो बेतारको तार पठाउने कल एउटा स्थानमा छ, र दोस्रो स्थानमा उस्तै नै दोस्रो कल राखेको छ भने त्यो एउटाले दोस्रोको प्रभाव सहजैमा ग्रहण गर्न सक्दछ र यदि एकातिरको कल बिग्रेको छ भने दोस्रो ठाउँबाट आएको सन्देश लिन सक्दैन । यसै प्रकार आकाश—तत्वमा गुप्त रूपले असंख्य रास्रा विचार भरिएका छन् । उसको कल त सफा नै छ तर हास्रो मनरूपी कल उस्तो सफा हुँदैन, यसैले माथिको कलबाट आएको सन्देश—रूपी तार भित्र लिन सक्दैनौ । अतः मनरूपी कललाई हासीले सर्वप्रथम सफा गर्नु पर्दछ । यसका लागि हासीलाई सात्त्विक आहार र पवित्रता तथा शुद्ध—आचरण, सत्यता र सत्यभाषणादिको अभ्यास हुनु पर्दछ ।

४७

जस्ता हास्रा विचार हुन्छन् उस्तै नै अरूपका विचार हासी आफूतिर खिच्न सक्छौं र दुवै एक समान विचारका हुन जान्छौं र हासीमा परस्पर प्रेम हुन जान्छ किनकि समान धर्म भएकाहरूमा नै परस्पर एकता हुन्छ ।

हासी कुनै एक मार्गमा विचारहरूलाई स्थापित गरेर नियन्त्रित विचारहरूको आह्वान गर्दछौं । जब हासी प्रसन्नता सुखदर्शितातिर विचार गर्दछौं, तब दोस्राका उस्तै नै विचारहरूका लहरलाई आकर्षित गर्दछौं । थोरै नै कालमा हासीलाई चारैतिरबाट प्रसन्नताका विचार आउन लागेका देखा पर्दछन् । यस्तै नै यदि हासीले निराशाका विचारहरूलाई आफूमा रहन दियौं भने उस्तै विचार हास्रो मनमा सबैतिरबाट आउने छन् किनकि क्रोध, ईर्ष्या, द्रेषका विचार आफै सदृश विचारहरूलाई आकर्षित गर्दछन् । जो बल्दो आगोमा इन्धन हाल्ने काम गर्दछन् ती नीच वृत्तिहरूका प्रगिनताई प्रज्वलित गर्दछन् । प्रेमका विचारले अरूपका प्रेमका विचारहरूलाई आकर्षित गरेर प्रेमलाई बढाउँछन् । केवल यसैप्रकार अरूपका विचार हासीमाथि असर मात्र नपारी सूचना (Suggestion) द्वारा पनि दोस्राका विचार र भाव, इङ्गित, आकार, चेष्टा, मुख र शब्दहरूबाट जो भावनाको वृत्ति उत्पन्न हुन्छ उनैको सदृश कार्य गर्ने वृत्ति मनमा उत्पन्न

"विचार विज्ञान"

गर्दछन् । यदि हामी उदासिन स्वभावका मानिसको संगत गर्छौं भने सूचना (Suggestion) को नियमानुसार हामीलाई पनि उसका मानसिक दोषलाई ग्रहण गर्ने इच्छा हुनेछ तर यसबाट निवृत्ति तत्र मात्र हुनेछ जब हामी उसका गुण-दोषलाई विचार गरेर ग्रहण वा त्याग गर्नेछौं ।

यसै प्रकार हामी प्रसन्नतालाई पनि प्रसन्न चित्तले संगतिद्वारा धारण गर्न सक्छौं । यसैले हामी मानिसहरूका संगतले तिनबाट निकलेको विचार-धारालाई ग्रहण गर्छौं, उसको चाल, रहन-सहन स्वभावका अनुभवहरूलाई ग्रहण गर्छौं तर जो सूचना (Suggestion) को नियमहरूमाथि प्रभुत्व राख्न र तत्वहरू र क्रियाहरूलाई जान्ने छ, त्यो निषेधात्मक संकेतद्वारा तिनका प्रभावहरूबाट बच्न सक्छ, जस्तो— फलानो विचार गइहालोस् वा भस्म होओस् भने अवश्य दूर हुनेछ । अनेक मानिस परस्परका गुण-दोषहरूलाई, उच्च र नीच स्वभावहरूलाई संगतबाट ग्रहण गर्दछन् । कसैको संगतबाट मन विकल हुन जान्छ किनकि उसका मनमा अश्रद्धा, अविश्वास, शङ्खा आदि भरिएको हुन्छ भने कसैको शरीरबाट स्वास्थ्यको ओजस् निस्कन्छ, जसबाट शारीरिक स्वास्थ्य बढ्दछ । यदि सद्गुण प्राप्त गर्नुछ भने मनलाई शिक्षा दिएर आफ्नो वशीभूत गर र अरुका विचारहरूको प्रभावलाई सूचनाद्वारा ग्रहण वा त्याग गर ।

जब मन कुनै उद्देश्यमा लागिरहन्छ, तब उसको सर्वशक्ति त्यस उद्देश्यको प्राप्तितिर लागिरहन्छ, त्यसबेला मन हजारौं रीतिबाट त्यस मानसिक भावनालाई वस्तुरूपमा प्राप्त गर्ने भावना गर्ने गर्दछ । मानसिक कार्यको अधिकांश भाग गुप्त मनमा रहन्छ । यसैले जुन कार्य पूर्तिको इच्छा छ त्यस कार्य वा वस्तुलाई सदैव आपनो पास नै भइरहेको कल्पना मनमा धारण गर्नु पर्दछ ।

४८

एउटा विद्वान्को भनाइ छ कि जो आफ्नो बाहुबलबाट कुनै कार्यलाई सम्पादन गर्नको लागि पूर्ण विश्वासले प्रवृत्त हुन्छ, त्यसले अवश्य त्यस कार्य-लाई सम्पादन गरिहाल्छ किनकि पूर्ण विश्वास गर्नु कार्य-सिद्धि गर्नु समान नै हो ।

अर्का विद्वान्को भनाइ छ कि प्रबल कामना असम्भवलाई पनि सम्भव गरी छोड्छ । उत्साह तथा हौसला यस कुराको भविष्यवाणी हो कि त्यो मानिस कहाँसम्म कार्य गर्न सक्छ । यसैले हे सज्जनहरू हो ! वीरता र धैर्यले सबै कार्य सिद्ध हुन सक्छन् । त्यसैले पुरुषार्थ गन्यो भने शीघ्र सफलता हुनेछ । गरेर हेर ।

४९

"विचारविज्ञान"

विचार शक्ति

पहिले यो जानिलिनु पर्दछ कि विचारहरूमा कति शक्ति छ । भयका विचारहरूले एकै रातमा रौं सेता हुन जान्छन् । कुनै अपराधीलाई प्राणदण्ड दिइएको थियो । ऊसंग डाक्टरले भन्यो कि हामी यो परीक्षा गर्न चाहन्छौं कि मानिसको शरीरबाट कति रगत निकले पछि पनि त्यो जीवित रहन सक्छ। त्यसपछि उसको आँखामा पट्टी बाँधेर अँध्यारो कोठामा उसमाथि प्रयोग गरियो यद्यपि उसको शरीरबाट थोरै नै रगत निकालिएको थियो, तर डाक्टरले उसलाई यस्तो प्रतीत गरायो कि शरीरबाट धेरै रगत निस्किएको र यसै भयको कारणले बिहानी हुँदा नहुँदै त्यो मरिहाल्यो । यी दुवै दृष्टान्तहरूबाट विचारहरूको शक्ति समझमा आउन सक्छ ।

विचार शक्तिको परीक्षा गर्नको लागि एउटा डाक्टरले एक यन्त्र तयार गरेको छ— एउटा काँचको पात्रमा सियो सदृश एउटा मसिनो तार लगाइएको छ । मनलाई एकाग्र गरेर केही बेरसम्म विचार शक्तिको प्रभाव त्यसमाथि पनाले सियो हल्लिन थाल्छ । यदि इच्छा-शक्ति निर्बल छ भने त्यसमा केही पनि हलचल हुँदैन । विचार शक्तिको गति बिजुलीभन्दा पनि तीव्र छ । पृथ्वीको एक कुनाबाट दोक्तो कुनासम्म एक सेकेण्डको सोहँ भागमा १२,००० माइलसम्म विचार जान सक्छ ।

५०

विचार शक्ति अपूर्व छ । विचारहरू आत्म शक्तिले ओत-प्रोत छन् ।

"विचार विज्ञान"

प्रत्येक विचार जो तिन्हो मनमा आउँछ- त्यसमा विजुलीको समान प्रचण्ड शक्ति विद्यमान छ । तिमी चाहे जस्तै भयंकर स्थितिमा भए तापनि आफ्नो जीवनलाई अधिकाधिक उन्नत गर्ने प्रयत्न गर ।

५१

तिन्हा ध्यानमा आउने सर्वोत्तम मनोभावलाई आफ्नो मनमा धारण गर । केवल वृद्ध विचार-शक्तिको प्रभावबाट नै आफूमा अद्भूत परिवर्तन गर्न सक्ने छौ ।

जब तिन्हो भोजनको समय हुन्छ र तिमीलाई भोक लागेको छैन भने यो भावना गर कि सारा दिन उपवास गरेका छौ, त्यसैले तिमीलाई बडो जोडसंग भोक लागेको छ । यसको यथार्थ कल्पना गर्नाले तिमीलाई जोडको भोक लाग्ला । भोजन गर्ने बेला यो भावना राख कि तिमी अति स्वादिष्ट भोजन गरिरहेछौ । यस भावनाले उसे बेला पाचन कियामा जुन रसहरूको आवश्यकता छ, तो द्वयीभूत भएर भोजनलाई शीघ्र पचाइदिने छन् ।

कल्पना गर कि तिमीमा अपूर्व मेधा-शक्ति र स्मरण-शक्ति छ । धारणा-शक्तिहारा तिमी स्मृति-मेधावान अवश्य बन्न जानेछौ र धेरै बुद्धिमान र तेजस्वी पनि बन्न सक्ने छौ । अनुभव गरेर हेर । विचार-शक्ति-बाट नै हामी खस्छौ र उठ्छौ, उभिन्छौ र हिँड्छौ । विचारको तीव्र शक्तिले नै सब कार्य हुन्छन् । जो आपना विचारहरूमाथि अधिकार जमाउँछ, त्यो आपनो मनोवेगमाथि पनि शासन गर्न सक्छ । त्यो हर्ष, प्रेम र शक्तिले भरिएका तन्तु-जाल बुनिरहन्छ । जो आपनो उच्च लक्ष्यलाई अखण्ड सत्य-ज्योतिमा परिवर्तित गरिदिन्छ त्यो आपना विचारहरूको अनुभवले वृद्धलाई युवा र रोगीलाई निरोगी बनाउन सक्छ । मानिस जस्तो विचार आपनो मनमा गर्दछ, उस्तै नै त्यसको फल हुन्छ । यदि ती विचार यथार्थ छन् भने सब जीव-कोश (Cells) उस्तै नै कार्य गर्न लागिहाल्छन् ।

“म सब थोक गर्न सक्छु”- यो विश्वास सदा राख्नाले सब जीव-कोश (Cells) तिमीलाई उस्तै नै बनाइदिनेछन् तर यदि तिमीलाई आपनो योग्यतामा सन्देह हुन्छ कि अब तिन्हो वृद्धावस्था आइपुग्यो, अतः अब तिमी निर्बल हुन जानेछौ भने यस्तो विचारहरूलाई धेरै दिनसम्म गर्दै रहनाले

"विचार विज्ञान"

वृद्धावस्था र मिर्बलता अवश्य आइहाल्नेछ । प्रायः नाटकहरूमा देखिएको छ कि स्त्री-भेषधारी संगीत-प्रिय नट धेरै समयसम्म युवा बनिरहन्छन् र उस्तै नै हाउभाउ गरी आचरण गर्दछन् । मनका जति अप्रिय अवस्थाहरू छन् ती सब वृद्धावस्था उत्पन्न गर्ने र शक्तिलाई नष्ट गर्नेवाला हुन् । यसैले अप्रिय अवस्थालाई कहिल्यै आपनो मनमा उत्पन्न हुन दिनु हुँदैन । हामी प्रत्येक मानिसलाई देखेर उसको विचारलाई जान्न सक्छौं । उदास या प्रसन्नचित मुख देख्नाले नै यो कुरा थाहा हुन्छ । यसैले हामी सदैव जसरी अस्त्रको विचारहरूलाई बुझदछौं, उसरी नै आपनो विचारलाई पनि बुझने नै उद्योग गर्नु पर्दछ । यदि हाम्रो मनमा भय, चिन्ता लागिरहन्छ भने हामी अवश्य नै खस्तै जानेछौं । हाम्रो जीवन तुच्छ र तुच्छतर बन्दै जानेछ । यस्तो दशामा ती विचारहरूलाई बदलिनु पर्दछ र जुन विचारहरूद्वारा हाम्रो जीवन सुख शान्तिले उभतिको मार्गमा प्रवृत्त हुन्छ, उनै विचारहरूलाई मनमा ल्याउनु पर्दछ ।

विचार वास्तवमा शक्तिमान र प्रभावशाली हुन्छन् । हाम्रो प्रत्येक विचारमा राम्रो वा नराम्रो प्रभाव हुन्छ । यदि हामी कसैलाई घृणा गर्छौं भने हामी आपनो शरीरबाट एक प्रकारको विष निकाल्दछौं । जो हाम्रो चारेतिर फैलिन्छ तथा समीपवर्ती प्राणीहरूलाई हानि पुऱ्याउँछ । यस्तै नै जब हामी कसैसंग प्रेम गर्दछौं भने उ प्रति सहायता र कृपाको विचार पठाउँछौं, जो उसको चारेतिर फैलेर उसलाई सहायता र शान्ति प्रदान गर्दछन् ।

५२

शक्ति त्यसलाई भन्दछन्, जो अरूलाई गति प्रदान गरोस् । अरूलाई चलाउने विचार-शक्ति हो । उसैले सारा संसारलाई चलाइरहेछ । यस्ता विचार जहाँबाट उत्पन्न हुन्छन्, त्यो मन हो र जुन यन्त्रद्वारा मनबाट विचार निकालिन्छ, त्यो मस्तिष्क हो । विचारहरूलाई कोही देखन सक्दैन, न कसैले आजसम्म देखेको छ, तर विचारको अद्भूत शक्तिलाई सबैले स्वीकार गरेका छन् । यी रचना गर्दछन्, भेद गर्दछन्, बनाउँछन् र नाश पनि गर्दछन् ।

"विचार विज्ञान"

अमेरिका र इङ्ग्लॅण्डका विद्वान् डाक्टर यो सिद्ध गर्दैछन् कि मन-शक्ति अर्थात् विचार शक्ति औषधीको अपेक्षा अधिक बलवान् छ । जुन रोगहरूमा ठूला-ठूला डाक्टर, वैद्य, हकिम घुंडा टेकिदिन्छन् तिनमा मन-शक्तिले आफ्नो चमत्कारिक प्रभाव देखाउँछ र रोगीलाई बलपूर्वक मृत्यु-मुखबाट छुटाएर अचम्ममा पारिदिन्छ । ठूला-ठूला रोगहरूलाई पनि मनले शीघ्र राम्रो गरिदिन्छ । यसैकारण मनसांग भन हाम्रो यो रोग शीघ्र हटोस् । यदि विश्वासपूर्वक भन्यौ भने रोग अवश्य दूर हुन जानेछ । यसको प्रभाव अवश्य पर्दछ, तर सुस्त पर्दछ । अतः ढीला भो भनेर निराश हुनु हुँदैन, नित्य उठाद-बस्ता, सुत्दा-जाग्दा यही भावना गर कि रोग हटोस् । यो भावना वा इच्छाले नै रोगहरूलाई हटाइदिनेछ । योग-चिकित्सामा लेखेको छ कि शरीर यन्त्र हो, तिमी यसलाई जस्तो बनाउन चाहन्छौ यो उस्तै नै बन्न जानेछ ।

५३

विचारहरूमा रचना गर्ने शक्ति छ । यसैले मानिसका जस्ता विचार हुन्छन्, उस्तै नै उसको उन्नति या अवनति हुन्छ । जुन विद्यार्थीको मन सदा उत्साहपूर्ण हुन्छ तथा जसको मनमा सदा ठूलो हुने लालसा रहन्छ र जो लेखक, ठूलो वक्ता वा ठूलो अधिकारी हुन चाहन्छ, तथा जसको मन सदा ठूलो वस्तुहरूको रचना गर्ने गर्दछ, त्यो वास्तवमा ठूलो नै हुन्छ ।

अध्यात्म-शास्त्रको अटल नियम छ कि यदि एउटै प्रकारको विचार धेरै कालसम्म बुद्धिमा रह्यो भने त्यस मानिसको बुद्धि त्यसैको अनुरूप हुन जानेछ र त्यो उस्तै नै कार्य गर्न लाग्नेछ । मानिसका राम्रा नराम्रा कार्य यसै प्रकारका हुन्छन् । संयोगवश कुनै नराम्रो विचार कसैको मनमा आउन जान्छ, तब त्यसमाथि एकाप्रतापूर्वक मनन गर्नाले अन्जानमा नै त्यस विचारका साथ उसको संगत हुन जान्छ र उसको बुद्धि उस्तै नै हुन जान्छ र विवश भएर ऊ त्यस विचारको अधीन हुन पुगी खराब कर्म गर्दछ । तर यसै तत्वलाई जानेर यदि मानिस राम्रा विचारहरूको उपयोग गर्छ भने जीवन जस्तो चाह्यो उस्तो बनाउन सक्छ । मानिस स्थूल सृष्टिमा परतन्त्र भए पनि आन्तरिक-सृष्टिमा पूर्ण स्वतन्त्र छ । त्यो चाहे जस्तो

"विचार विज्ञान"

विचार गर्नका लागि स्वतन्त्र छ । मन हात्रो दास हो, यसैले उसले हात्रै अधीन चल्नु पर्दछ । यदि त्यो हात्रो वशमा छैन भने त्यसलाई वशमा ल्याउनु पर्दछ । त्यसको उपाय यो हो कि प्रथमतः मनको स्वभाव कस्तो छ र ऊ कस्तो काम गर्दछ, यो विचार गर्नु पर्दछ । मनलाई जस्तो कुरा सिकाइन्छ, उस्तै नै ऊ सिक्छ । छिटो होस् या ढीला होस्, सिक्छ अवश्य । यसमा किञ्चित मात्र पनि सन्देह छैन । एक पटक अभ्यासमा लगाएपछि उसले जस्तो सिकेको छ, उस्तै नै गर्दछ । उसलाई वश गर्न शुरू शुरूमा सफलता हुँदैन भने पनि निराश हुनु हुँदैन । कालान्तरमा अभ्यासको दृढताले ऊ तित्रो भनाइ अनुसार काम गर्न लाग्नेछ । जस्तो विचार तिमी गर्न चाहन्छौ, मन उस्तै नै विचार गर्न लाग्ने छ, तर नराम्रा विचारहरूबाट मनलाई हटाउनु छ भने नराम्रो विचारहरूका साथ मनको संगत हुन दिनु हुँदैन । नराम्रा विचारहरूबाट टाढा रहने इच्छा छ भने नराम्रा भावहरूलाई कुनै पनि रूपमा मनमा आउन नदेऊ । कुनै अशुभ विचार आउँछ भने तत्काल, कुनै राम्रो विचारतिर वा आत्मसंयमतिर वा कुनै आत्म-संयमी महात्मातिर अथवा आत्म चिन्तनमा मनलाई लगाउनु पर्दछ । यस रीतिले नराम्रा विचारलाई रोक्न सकिन्छ । फेरि जब कहिल्यै त्यस्तो विचार आउँछ तब उसबाट सहजैमा बच्न सकिन्छ । यस्तै सब असद् विचार दूर गर्न सकिन्छ र तिनलाई शुद्ध र प्रभावशाली बनाउन सकिन्छ । यस रीतिलाई बुझ्नेर काममा लगायो भने त्यो मानिस क्रम-क्रमले उच्च आदर्शका अनुसार उभाति गर्न सक्दछ ।

५४

यस कार्यको सिद्धिको निम्नि दुई कुरामा विशेष ध्यान राख्नु पर्दछ । एउटा हो आदर्शमाथि ध्यान र दोलो आदर्शको विरुद्ध काम नगर्नु । धंण-भंगूर सुखहरूमाथि दृष्टि दिएर आफ्नो आदर्शको विरुद्ध कहिल्यै चल्नु हुँदैन । भनेको पनि छ:- “हठ न छुटे छुटे बरू देहा” (हठ न छुटोस्, छुटोस् बरू देह) यसले प्रारम्भिक कार्यबाट निराश हुनु हुँदैन ।

स्वभावलाई बदल्नु सहज कुरो होइन, जो शीघ्र नै बदलियोस् । यसमा समयको आवश्यकता छ । जसै जसै अभ्यास बढ्दै जानेछ, उसै उसै

"विचारविज्ञान"

शक्ति पनि बढ़दै जानेछ । अभ्यासबाट के हुन सक्दैन । कठिन भन्दा कठिन कार्य पनि लगातार दृढ़ अभ्यासले अवश्य सिद्ध हुन जान्छ । यसमा कत्ति पनि सन्देह छैन ।

विचारहरूमा शक्ति एकाग्रताले उत्पन्न हुन्छ । प्रत्येक मनुष्यको आसपास आकाशमा राम्रा नराम्रा विचार घुमिफिरी रहन्छन् । जसको मन अशिक्षित छ, तो नराम्रा विचारहरूलाई आफूतिर खिच्दछन् जसको परिणाम भय शोक, चिन्ता उद्वेग आदि हुन्छन् । वास्तवमा मनलाई स्वतन्त्र छोडिदिनाले मनुष्यको जति अनिष्ट हुन्छ, उति अरु कुनै कारणबाट हुँदैन ।

बजारमा गएर हेच्यौं भने मानिसहरूको मुखमा उनका मनको अवस्था स्पष्ट देखिन्छ । कसैको अनुहार चिन्ताले मलीन छ भने कसैको भयले उद्धिग्न र कसको शोकले उदासीन प्रतीत होला । यी सब कारण आफ्ना आन्तरिक विचारहरू नै हुन् । विचारहरूको शक्ति बुझ्नाले मानिस चाहे जस्तो उन्नति गर्न सक्छ । मानिसको परिस्थिति र मित्र-शत्रु आदिको कारण अरु केही होइन, केवल उसका निजी विचार नै हुन् । राम्रा विचार सुख र नराम्रा विचार दुःख दिने हुन्छन् । भलाई गर्ने इच्छामा नै महान् शक्ति भरिएको हुन्छ । त्यो शक्ति अन्जानमा गुप्त रूपबाट आफ्नो कार्य गर्दछ । यसैलाई मौन शक्ति पनि भन्दछन् । दुइ मानिस परस्परको विश्वासले संसारमा यात्रा गर्दछन् र कहीं कहीं दुई मनुष्यमा सन्देह उत्पन्न हुन जान्छ, यो सब उसै मौन शक्तिको कारण हो ।

५५

विचारहरूलाई कहिल्यै निष्फल न सम्झा, सबै विचार केही न केही फल अवश्य उत्पन्न गर्दछन् । यसैले आफ्ना विचारहरूलाई सदा सावधानीले हेदैं रहने गर कि ती उत्तम र सर्वोत्तम फल उत्पन्न गर्नेवाला हुन् वा होइनन् । यसभन्दा बढी आनन्दको साधन दोस्रो कुनै छैन । अदृष्ट सहायता सब कालमा, सब ठाउँमा सबको लागि सदा तयार छ । त्यसलाई प्राप्त गर्ने जुन योग्यताको आवश्यकता छ, त्यसलाई बुझ्नेर प्राप्तिको अभ्यास गन्यौ भने सब वस्तुहरू आफ्नो इच्छानुसार स्वयं पाउन सक्ने छौ ।

"विचार विज्ञान"

एउटा विद्वान्को भनाइ छ कि विचार जति शक्तिशाली हुन्छन्, उति कुनै वस्तु संसारमा शक्तिशाली सिद्ध हुँदैन । जो मानिस हितकारी विषयहरूमाथि उचित रीतिले विचार गर्न सक्दछन्, ती कुनै न कुनै दिन संसारको महान् उपकार गरेर सफल मनोरथ अवश्य हुनेछन् । हामी जो पनि विचार गर्दछौं, उसको हामीले सदा ध्यान राख्नु पर्दछ । हामी वायुलाई देख्न सक्दैनौं, तर जान्दछौं कि वायु छ । सूर्यको किरणहरूबाट सरोवरको जल बाफ भएर आकाशतिर जान्छ, हामी त्यसलाई देख्न सक्दैनौं । यसरी नै विचारलाई हामी स्थूल नेत्रद्वारा देख्न सक्दैनौं । वायु र जलको लहरहरूको समान विचारहरूको पनि लहरहरू वा तरङ्गहरू हुन्छन् । जस्ता हात्रा विचार छन्, उस्तै नै विचारहरूलाई हामी आफूतिर आकषित गर्ने गर्दैं । यदि हामी विचारहरूलाई स्थूल नेत्रले देख्न सक्ने भए हामीलाई एक मानिसबाट दोखो मानिसतिर गइरहेका अगणित विचारका तरङ्गहरू देखा पर्थे र यो पनि ज्ञात हुन्थ्यो कि एउटा सज्जन-परोपकारी मानिसका विचार-तरङ्गहरू अन्य कुनै यस्तै प्रकृतिको मानिसका विचार-तरङ्गहरू-संग सर्वथा मिल्दा जुल्दा छन् । यस्तै नै निराशा कोधयुक्त मानिसका विचार-तरङ्गहरू पनि सर्वथा समान हुन्छन् । वायुमा गएर यी समान तरङ्गहरू परस्परमा मिल्छन् । यसले जसका शरीरमा जस्ता विचार शक्तिका तरङ्गहरू उठाउँन्, ती उस्तै नै तरङ्गहरूलाई सहायता पुऱ्याउँछन् र बलवान् बनाउँछन् ।

५६

यो सत्य हो कि विचार गर्ने शक्ति सब मानिसहरूमा हुन्छ, तर सबै अवसरमा र सबै ठाउँमा सर्वजन त्यस शक्तिलाई काममा ल्याउँदैनन् । धेरै जस्तो मानिस मोटो कुरामा पनि आफ्नो विचार शक्तिलाई काममा ल्याउँदैनन् वा ल्याउन सक्दैनन् । राजनीतिक सभाहरूको विना बातको उत्तेजना पनि यही बताउँछ कि उपस्थित स्रोता भावना मात्र गरेर रहन्छन् । त्यसबाट अगाडि बढेर विचार-शक्तिद्वारा ती आफ्ना भावनालाई विचारमा परिणत गर्ने कष्टसम्म उठाउँदैनन् किनकि यस्ता मानिसहरूमा विचार शक्ति सुतिरहेको हुन्छ । विचारवान् हुन यस शक्तिलाई जगाउने आवश्यकता छ ।

“विचार विज्ञान”

जति धेरे विचार गर्ने अभ्यास हुन्छ, उत्ति नै विचार शक्ति जागृत हुन्छ किनकि विचार गर्न स्वाभाविक विचार गर्नले नै आउँछ । यदि इच्छा तोब्र छ भने मानिसले विचार गर्दा-गर्दा कपिल, कणाद आदिको जस्तो आफनो सब जीवन विचारमय बनाउन सक्छ ।

परमात्माले मानिसलाई ऐश्वर्ययुक्त बनाएर उसलाई आफनो शक्तिको एक अंश प्रदान गरेको छ । यदि मानिस त्यस अंशको सदुपयोग गर्छ भने जे चाह्यो सो प्राप्त गर्न सक्छ । उसांग विश्व भण्डारको साँचो छ । यदि ऊ त्यसको उचित उपयोग गर्छ भने जस्तो सुन-चाँदीलाई गलाएर साँचामा ढाल्न सकिन्छ उस्तै नै त्यस सर्वशक्तिको अंशबाट यथोचित लाभ उठाउनाको लागि ऊ आफनो विचारहरूलाई उच्च र दृढ बनाओस् । जस्ता विचार होलान्, उस्तै नै त्यस शक्तिको उपयोग र फल होला ।

कुनै पदार्थको उत्पत्तिको पूर्व त्यसको मानसिक चित्र अस्तित्वमा आउँछ । हवाईजहाज, मोटर, रेलगाडी आदि वस्तुहरू एककासी बनेका होइनन् । पहिलेदेखि नै वैज्ञानिकहरूले तिनको विचार गरेका थिए र दृढतापूर्वक परिश्रम गरेपछि तिनले आफना विचारहरूलाई कार्यरूपमा ल्याउन सकेका हुन् । दृढ विचारको अर्थ हो-विचार र त्यसलाई कार्यरूपमा ल्याउने इच्छा र उद्योग । जुन विचार निर्बल हुन्छन् र जसमा तोब्र इच्छा हुँदैन, तो विचार होइनन्, कल्पना मात्र हुन् । एउटा वैज्ञानिकले एउटा नवीन बिष बनाउने विचार गन्यो र तदर्थ कार्य पनि आरम्भ गरिहाल्यो भने त्यसको त्यो सञ्चल्प पूरा भएन भने पनि उसले बनाएको पदार्थ विषाक्त त अवश्य होला— अमृत हुँदैन किनकि विचार नै जब खराब हुन्छन् तब फल राम्रो कहाँबाट हुन सक्छ । जस्तो बोज रोपिएको छ, उस्तै नै फल लाग्छ ।

५७

यदि हामीले नित्य हुने कार्य माथि मुहूर्तभर मात्र विचार गन्यो भने ज्ञात हुन्छ कि प्रत्येक कार्य गर्नु भन्दा पूर्व हामी त्यसको विचार गर्दछौं । जुन कार्य हामी झटू गरिहाल्दछौं त्यो पनि हामी अचानक गर्दैन्नौं । त्यसको पनि विचार पहिले मस्तिष्कमा उठ्दछ, अनि हामी उसै क्षण त्यस कार्यलाई

"विचार विज्ञान"

गरिहालदछौं । मस्तिष्कमा विचार नउठी मानिस कुनै कार्य गर्न सक्दैन, यो स्वयं सिद्ध-सत्य छ । कति मानिस यस्ता हुन्छन्, जसको बुद्धि पापमय यो स्वयं सिद्ध-सत्य छ । कति मानिस यस्ता हुन्छन्, जसको बुद्धि पापमय हुँदैन । ती व्यभिचारादि कुकर्म छोड्ने प्रतिज्ञा गर्दछन् र त्यसलाई पालन गर्ने पूर्ण इच्छा पनि उनमा हुन्छ तर फेरि पनि ती उनै पापहरूमा कहिलेकाहीं लिप्त हुन जान्छन् । यस्ता मानिस प्रायः यही सम्झन्छन् कि दैववश वा स्वभाववश ती पाप गर्दछन् । तर यस्तो सम्झनु महाभूल हो र उनको भ्रम हो । शान्तिपूर्वक विचार गरेमा तिनलाई जात होला कि ती दैववश या स्वभाववश प्रतिज्ञा भज्ञ गर्दैनन्, तर विपरीत विचारहरूको कारण न तिनको अधिपतन हुन्छ । प्रतिज्ञा गरेर पनि तिनका मस्तिष्कमा उस्तै नै विचार आउने गर्दछन् र त्यस बखत ती आफूलाई यस्तो भनेर भुलाउने गर्दछन् कि यी विचारहरूबाट के हुन्छ ? हामीले त प्रतिज्ञा गरेका छौं कि अब हामी कुकर्म गर्ने छैनौं इत्यादि तर वास्तवमा उनै विचारहरूको प्रभावबाट ती कुकर्म गर्दछन् । किनकि ती विचार उनका गुप्त मनमा (Sub-Conscious mind) अद्वित हुन्छन् र समय पाएर फतिभूत हुन्छन् । यसैले कुनै पनि नराम्रो कामबाट बच्नको लागि त्यस नराम्रो कामका विचारहरूलाई नै मनमा आउन नदेऊ ।

५८

खराब संगतका अशुभ भावहरूबाट बच्ने उपाय

संगतको असर, वार्तालाप होस् वा नहोस्, अवश्य हुन्छ । विचारहरूको प्रभाव समीपस्थ मानिसमाथि यस्तो हुन्छ कि साधारणतया त्यसलाई जान्नु कठिन छ । नराम्रो संगबाट सदा बच्नु पर्दछ तर सर्वथा बच्नु कठिन छ । यात्रामा, व्यवहारमा दुष्ट संगबाट बच्नाको लागि आफ्ना प्राणहरूको गतिलाई सुधार्नु पर्दछ ।

प्रथम पूरक गर्ने बेला यो भावना गर कि, 'म शुद्ध बुद्ध, मुक्त हुँ' र रेचक गर्दा यो भावना गर कि, 'मेरो हृदयबाट प्रेम र शक्तिले भरिएका धाराहरू निक्लेर मेरो शरीरको आसपास विचारजन्य तेजको गोलाकार

"विचारविज्ञान"

आवरण बनिरहेछ । यस्तो दृढ भावनाको साथ लगातार सात पटक पूरक, रेचक गर्नले यस्तो पक्का आवरण तयार हुनेछ कि हामीमाथि अरुका अशुद्ध भावहरूको किञ्चित प्रभाव पर्ने छैन । यस्तै प्रकारले सुत्ने बेला पनि यदि आवरण बनाइयो भने खराब स्वप्नहरूबाट कहिल्यै क्लेश हुने छैन र निद्रा पनि राम्रो लाग्ने छ ।

तिमी त्यस समयसम्म निर्बिल र दीन दशामा रहन्छौं जबसम्म तुच्छ र नीच विचारहरूका अधीन रहन्छौं । तिमीले आफ्नो मनमा उच्च भावहरूलाई र उच्च आकांक्षाहरूलाई स्थान दिनु पर्दछ ।

तिमीले वासनाको वशीभूत हुनु हुँदैन र न त्यसको दास नै बन्नु हुन्छ । आफ्ना उत्तम विचारहरूले त्यसलाई दबाएर आफ्नो वशमा गर्नु र आफ्नो दास बनाउनु पर्दछ ।

यदि तिमीले आफ्ना इन्द्रियहरूलाई आफ्नो वशमा गन्यौ र तिनमाथि आफ्नो पूर्ण स्वामित्व जमायौ भने तो इन्द्रियहरू तिम्रा दास भएर रहने छन् र तिम्रो सेवा गर्नेछन् ।

मानिसहरूमा एक प्रकारको पाशविक शक्ति रहन्छ । जो समय समयमा बदलिदै रहन्छ । क्रोधको आवेशमा मानिस अन्धो हुन्छ जसबाट त्यसले मनुष्यत्वलाई तिलाङ्जलि दिन्छ । यदि मानिस त्यस पाशविक शक्तिमाथि अधिकार गर्छ र त्यसलाई आफ्नो वशमा गरेर उचित रोतिबाट काममा ल्याउँछ भने ईश्वरीय बललाई शीघ्र प्राप्त गर्न सक्छ ।

५९

नराम्रा विचारहरूमा अद्भुत शक्ति छ । हेर, मानिसलाई प्राणभन्दा अधिक प्यारो कुनै वस्तु छन् । धन, आदर त के, पृथ्वीका समस्त वस्तुहरू पनि प्राणको शतांशको बराबर पनि हुन सक्दैन । यो जानेर नै शास्त्रहरूमा भनेको छ कि— “आत्मार्थे पृथिवीं त्यजेत्” आत्माको लागि पृथ्वीलाई पनि त्यागोस् । जुन प्राण फेरि हुन् सक्दैन त्यसलाई मानिस स्वयं बाहिर निकालिदिन उद्यत हुन्छ, यसको कारण केवल निराशाका विचार नै हुन्, अर्थात् आत्मघात् गर्ने मानसिक विचार केवल निराशाबाट नै उत्पन्न हुन्छन् ।

संसारमा नित्य पाँच सय आत्मघातका बलिदान लिएर निराशा राक्षसी

“विचार विज्ञान”

स्वस्थ भएर बसिदिए त कुनै हानि थिएन, तर संसारमा नित्य पाँच सय मानिसले आत्मघात् गर्छन् भने नित्य पाँच लाख मनुष्य निराशाले केही समयको लागि या आजन्मको लागि पागल पनि हुन्छन् होलान् । तो पाँच लाख मानिस जीवित भएर पनि मृतकको समान् हुन्छन् र धेरै जस्तालाई त यस निराशा राखसोका सारा विवादहरूले संसार नै शून्य प्रतीत हुन्छ । यसैले तो रातलाई दिन बनाउने गर्दछन् अर्थात् उनलाई नै रात्रिमा निद्रा न दिनमा चैन मिल्दछ ।

निराशाले पागल भएर सताइएका निद्रा-रहित तडफडाई रहेका मानिसलाई देखेर आत्मघात् निको जस्तो लाग्दछ र भन्दछन् तात्कालिक मृत्यु राम्रो हो, तर दुर्दशा सहन सकिदैन ।

ईश्वर गरून् निराशाको एउटा राम्रो प्रसंग पनि कसैमाथि नआओस् । प्रत्येक मानिसलाई आत्म सामर्थको पूरा पहिचान होओस् र कसैमाथि पनि निराशाको सानो प्रसंग पनि नआओस्, ईश्वरसंग यही हाम्रो हार्दिक प्रार्थना छ ।

६०

सर्वार्थ सिद्धि गर्ने आशा हो र सर्वार्थ नाशक उसको बहिनी निराशा हो ।

यसको केवल एउटै उत्तम उपाय छ— पुरुषार्थ धैर्यपूर्वक आत्मविश्वासले पुरुषार्थ गर्नु परमोत्तम उपाय हो । यसबाट आशाको वृद्धि र निराशाको हास हुन सक्छ । यसैले भगवान्‌ले गीतामा प्रतिज्ञापूर्वक भन्नु भएको छ— “अनन्याश्चिन्तयन्तो मां ये जनाः पर्युपासते । तेषां नित्याभियुक्तानां योग क्षेमं वहाम्यहम् ॥” जो हामीलाई अनन्य भएर भज्दछ, उसको योग क्षेम हामी वहन गर्दछौं, अर्थात् अप्राप्त वस्तुको प्राप्ति र प्राप्त वस्तुको रक्षा हामी स्वयं गर्दछौं । यस्तो वचन दिने ईश्वरमाथि निष्ठा राख्न निराशाबाट मुक्त हुन चाहने मानिस मात्रले यत्न गर्नु पर्दछ । ईश्वरमाथि तिभ्रो निष्ठा छैन, यसैले तिमी निराशाबाट मुक्त भई शिर उठाएर हिँड्न सक्दैनौ । भगवान्‌ले गीतामा जो वाक्य दिएको छ, त्यो केवल एकपटक पढ्नलाई दिएको ह्वैन । भगवान्‌ले प्रत्येक मानिसलाई वचन पूर्ण गर्ने

"विचार विज्ञान"

सामर्थ्य पनि दिएको छ । यसैले उठ, दृढ़ निश्चयले पुरुषार्थपूर्वक आफ्नो अभिष्टको सिद्धि गरेर निराशालाई समूल नाश गर । आत्मविश्वास तथा मानस-शास्त्रका सरल नियमहरूलाई चिनेर यिनका बलले प्रत्येक मानिस निराशालाई निवारण गर्ने अधिकार प्राप्त गर्न सकछ ।

६१

मानिसलाई केवल निराशाबाट नै सर्व क्लेश उठाउनु पर्दैन । अझ उसका सहकारी कार्य नराम्रा विचार र नराम्रा सङ्गत पनि हुन् जसबाट ठूलो हानि उठाउनु पर्दछ, यसैले तिनलाई जान्ने आवश्यकता छ । नराम्रा विचारहरूको वर्णन धेरै भइसक्यो अब खराब संगतको वर्णन पनि आवश्यक छः— खराब ठाउँ, खराब अन्न, फोहोर ग्रन्थ जसमा अश्लील ब्रह्मचर्यनाशक र उत्तेजना बढाउने विषय छन्, नराम्रो दृश्य, नराम्रो कुरो, अशुद्ध वातावरण जहाँ रक्सीवाज, बेश्यागामी, जुवाडी, चोर आदि रहन्छन्— यी सबै कुराहरू खराब सङ्गतमा सम्मिलित छन् ।

लगातार नराम्रो संगत र नराम्रा परमाणुहरूबाट जब भित्रका राम्रा परमाणु दब्छन्, तब नराम्रा कुराहरू स्वाभाविकतया राम्रो लाग्ने गर्दछन् ।

जस्तो मन हुन्छ, उस्तै नै दृष्टि हुन्छ । जस्तो दृष्टि हुन्छ, उस्तै नै दृश्य देखा पर्दछ । सच्चा साधुलाई सब साधु नै देखा पर्दछन् । चोरलाई चोर नै, कामीलाई सब कामी नै देखिन्छन् र लोभीलाई सब लोभी नै देखा पर्दछन् ।

नराम्रो वातावरणमा रहेदा-रहेदा चित्तको स्वभाव नराम्रो हुन जान्छ, फेरि उसमा नराम्रा सङ्कल्प उठ्न लाग्छन् । जसको चित्तमा नराम्रा सङ्कल्प उठ्दछन् त्यसभन्दा ठूलो अपराधी कोही हुँदैन किनकि ऊ आफ्ना नराम्रा सङ्कल्पहरूलाई फैलाएर अरूलाई पनि नराम्रो बनाउँछ ।

चित्तमा सदा सत्-सङ्कल्प रहनु पर्दछ, यसको लागि सत्संग, सद्ग्रन्थ पाठ, सत्कर्म, सद्गुरु सेवा, आदिको आवश्यकता छ । जसको चित्त सत्-सङ्कल्पले भरिएको छ, उही सुखी र परोपकारी हो किनकि उही आफ्ना सत्-सङ्कल्पहरूबाट अरूलाई सन्मार्गमा लगाउन सकछ ।

तिम्रो चित्तमा कहिल्यै नराम्रो कल्पना आउन सक्दैन, तिमी पवित्र छौ भन्ने निश्चय गर । भगवान्को कृपाले तिम्रो हृदय पवित्र भइहाल्छ ।

"विचार विज्ञान"

भगवान्‌को अभयहस्त सदा तिम्रो शिरमा छ, उसको छत्रछायाँमा पाप-ताप तिम्रो नजीक आउन सबैदैन ।

६२

प्रतिदिन केही समय एकान्तमा बिताऊ, मौन रहने गर । वाणीको मौन पनि बडो लाभकारी छ । यी दुवै भगवद्-ध्यान र नाम-स्मरणमा अति सहायक छन् ।

वाणीको संयम गरेर अनावश्यक कुरो कहिल्यै नगर तथा कसैको निन्दा र चुक्ली पनि नगर, न त स्तुति नै गर । कठोर वचन नबोल, असत्य तथा अरुको अहित गर्ने शब्द कहिल्यै नबोल । मनमा भय, अशान्ति, द्वेष, विषाद्लाई कहिल्यै आउन नदेउ । भगवान्को दया अथवा आत्माको पवित्रता र नित्यता माथि विश्वास गरेर सदा शान्त, निर्भय र प्रसन्न रहने उद्योग गर ।

उत्तेजनाबाट सदा बच्ने गर । धैर्य कहिल्यै नछोड, उत्तेजना र अधैर्यले शारीरिक र मानसिक रोग उत्पन्न हुन्छन्, जसबाट छुट्नु कठिन हुन जान्छ । कसैको अनादर नगर तथा कसैलाई धूणा पनि नगर र कसैको चित्त नदुखाऊ । स्वयं सहू, तर स्वार्थवशे कसैलाई कष्ट नदेउ, कुनै राम्रो काममा सधै लागिराख, कसैको चित्त नतोड । अरुलाई उत्साह दिइराख र यथासंभव उसको राम्रो काममा सहायता गर । निर्धन, दीन-दुःखी, रोगी र आतुर-हरूमा भगवान्‌को विशेष रूपलाई देखेर उनको सेवा गर र बडो आदर तथा प्रेमपूर्वक तीसंग भेटेर यथाशक्ति उनको दुःख हटाउन सहायता गर र प्रभूको भजनमा जहाँसम्म हुन सक्छ आफ्नो समय लगाऊ ।

हृदयको सरलतामा देवत्व र ऋषित्व छ र कपटमा असुरत्व छ, यसैले मनलाई सरल स्वभाववाला बनाऊ । यति युक्तिले कुरो बन्दैन भने चिन्ता छैन तर निश्चय राख कि कपट, चातुरीले आफूलाई बुद्धिमान सिद्ध गर्नेहरू भन्दा तिमी निश्चय नै उच्च स्थितिमा छौ ।

एउटा महात्माको भनाइ छ कि हिजो आज प्रायः मानिसलाई मिठो चापलुसी कुरा गर्न त आएको छ, तर मनमा दम्भ कपट भरिएको छ । पहिलेको मानिस हुन त बोल्न जान्दैतथे, तर तिनको हृदय सरल थियो,

"विचारविज्ञान"

ती आफना दोष लुकाउन जान्दैनथे । दम्भी, कपटी बनेर मुहाउँदो कुरा बोल्ने सभ्यको अपेक्षा सरल ग्रामीण बन्नु सच्चा उन्नतिको लक्षण हो । सरलतामा पवित्रता र कपटमा अपवित्रता छ । कपटी मानिस जति अरुलाई हानि पुऱ्याउँछ, त्यसभन्दा बढी त्यो आफ्नो हानि गर्दछ ।

६३

आफना पापहरूलाई नलुकाऊ र पुण्यहरूलाई प्रकट नगर । लुकाउनाले पाप बढ्ने छन् र प्रकट गर्नाले पाप घट्ने छन्, उस्तै नै पुण्य प्रकट गर्नाले घट्ने छन् र लुकाउनाले पुण्य बढ्ने छन् । पुण्यलाई कपूरको भाँति जान । यदि बोतलको मुख खोलेर राख्यो भने त्यो (कपूर) उडेर जान्छ । पाप नराम्रो वस्तु हो, यसैले पापलाई लुकाएर राख्यो भने भित्र भित्र विष उत्पन्न गरेर हृदयका सब शुद्ध भावहरूलाई नष्ट गरिदिनेछ ।

जीवनको एक क्षणलाई पनि मूल्यवान् जानेर बडो सावधानीले प्रत्येक क्षणलाई भगवत्-चिन्तन गर्दै लोकहितको कार्यमा बिताऊ ।

अहित केवल शरीर या वाणीबाट नै हुँदैन मनले पनि हुन्छ । तिम्रो मनमा नराम्रो विचार आयो भने जान कि तिमी आपनो र अरुको समेत अहित गर्नु भयो । यसैले नराम्रो विचार कहिल्यै मनमा आउन नदेऊ । यदि पूर्व संस्कारवश आइहाल्यो भने त्यसलाई तत्काल नै बाहिर निकालिदेऊ, नराम्रो विचारलाई क्षणभर पनि मनमा टिक्न नदेऊ । विचार दुई प्रकारका छन्, राम्रा या नराम्रा । राम्रा विचार सत्य-भाषण, दया, क्षमा, परोपकार, ईश्वराधन आदि हुन् र नराम्रा विचार असत्य-भाषण, क्रोध, निर्दयता, दोस्रालाई दुःख दिनु, अपकार गर्नु, स्वार्थपरता आदि हुन् ।

राम्रा विचारहरूको प्रभाव मनमाथि राम्रो हुन्छ र नराम्रा विचार-हरूको नराम्रो प्रभाव हाम्रा मनमा र शरीरमाथि पर्दछ, तथा समीप रहने, हरूमा, संगै रहनेहरूमा एवं टोल छिमेकीहरूमा पनि पर्दछ । यसको वर्णन तल क्रमैले सविस्तार गरिनेछ ।

जहाँसम्म हाम्रा विचारहरूको पहुँच छ, त्यहाँसम्म जगतलाई हामी सदा प्रभावित गर्दछौं र त्यसबाट हामी पनि प्रभावित हुँदै रहन्छौं । विचार-हरूको कम्पनले-जो क्षणभरमा हजारौं कोश जान सक्छन्-विचित्र घटनाहरू

"विचार विज्ञान"

निरन्तर भइरहन्छन् । जस्तो कसैको पुत्र अमेरिकामा पढ्दछ भने जुन समय त्यो आफ्नो पुत्रको सम्बन्धमा विचार गर्दछ, ठीक त्यही समय पुत्रको मनमा पनि पिताको सम्बन्धमा विचार उठ्न लाग्दछ । यसको कारण पूर्वोक्त विचारका कम्पन नै हुन् । यिनको ज्ञान प्राप्त गर्नाले विस्मयकारक रहस्यमय ग्रन्थिको उद्घाटन हुन्छ ।

सद्-विचारहरूलाई मनमा ल्याउनाले मानिस दुष्कर्महरूबाट बच्न सक्छ । जब मानिस आफ्नो मनमा दुष्ट विचारहरूलाई स्थान दिन्छ भने त्यो तामसी वृत्तिको अनुभव गर्न लाग्दछ । यदि कोही सदा नराम्रो विचार राख्दछ, तिनैको चिन्तन गर्दछ र तिनैलाई मनमा धारण गर्छ भने उसलाई आफ्नो स्वभाव र प्रवृत्ति बदल्नमा बडो कठिनाइ प्रतीत हुनेछ ।

प्रत्येक मानिस अभ्यासद्वारा आफ्नो विचार र वाणीमा आशातीत सुधार गर्न सक्छ । हाम्रो अन्तरात्मामा हाम्रा भावनाहरूको धेरै नै प्रभाव पर्दछ । यदि हाम्रा भाव शुद्ध छन् भने हाम्रो अन्तरात्मा हामीलाई दुष्ट कार्यहरूतिर जाँदा सचेत गर्दछ र हाम्रा भाव नराम्रा छन् र हामीले आफ्नो अन्तरात्मालाई सोध्यौ भने हाम्रो अन्तरात्मा हामीलाई त्यसलाई गर्न नगर्ने परिणाम सम्झाउन लाग्नेछ ।

जो धेरै कालदेखि खराब भावनामा परिरहेछन् उनीहरू अन्तरात्माको त्यो शब्दलाई सुन्दैनन् किनकि भावहरूको झो-हल्लामा उसको शब्द दबेर जान्छ ।

६४

कैयौं यस्ता मानिस पनि देखिन्छन् जसलाई आफू रागी भन्न तथा आफ्नो दुःखलाई अरुभन्दा बढाएर भन्नमा सुख प्रतीत हुन्छ । यसको परिणाम केही समय त प्रतीत हुँदैन, तर बारम्बार रोगी हुने कुरा गर्दा -गर्दा र मन कल्पित व्लेशहरूको वर्णन गर्दा -गर्दा भावनानुसार ती रोग अवश्य हुन जान्छन् र ती स्वयम् रोग ग्रस्त हुन जान्छन् । धेरै जसो मानिस वृथा नै यता-उत्तिका कुरा गरेर आफ्नो जीवन विताइदिन्छन् । शुद्ध भावनाद्वारा ती आफ्नो जीवन आनन्दपूर्ण बनाउन सक्थे । यसैले मानिसलाई उचित त सदा सज्जनहरूको अनुसरण गर्नु र उनका नित्यका व्यवहारबाट शिक्षा

"विचारविज्ञान"

ग्रहण गर्नु हुन्छ । जसका विचार सदा पवित्र रहन्छन् र जो सदा अपवित्र विचार राख्दछन् ती दुवैको तुलना गरेर हेर । नीच श्रेणीका मानिसहरूको जीवन जेलखाना र पागलखानामा नै व्यतीत हुन्छ र उत्तम श्रेणीका मनिस-हरूको जीवन कति शान्ति एवं आनन्दपूर्वक व्यतीत हुन्छ तथा तिनको प्रभाव ती नरहँदा पनि कस्तो मधुर र स्थिर हुन्छ ।

श्रेष्ठ पुरुषहरूको यही भनाइ छ कि हामी जस्तो विचार गर्दछौं, उस्तै नै बनिहालछौं किनकि हाम्रा प्रत्येक विचारको प्रभाव प्रत्येक अङ्गमाथि पर्दछ र सब अङ्ग मनको प्रेरणाले काम गर्नमा लाग्दछन् ।

यदि हामीले विशेष प्रकारका विचारहरूलाई आफ्नो मनमा आउन दियौं भने केही समय पश्चात् हाम्रो शरीर, हाम्रो आचार, व्यवहारादि उस्तै प्रकारका हुन लाग्ने छन् । मानिसका विचारहरूको प्रभाव उसको स्वास्थ्य र अङ्गहरूको बनावटमाथि धेरै पर्दछ । मन नै मार्दछ, मन नै जिलाउँछ र मनमा नै रोगहरूको जरो हुन्छ ।

६५

यदि विचारहरू अशुद्ध छन् भने रोग आएर दबाउँछ । लापरवाही र आत्मविश्वास नगर्नको कारण नै अनेक रोगले सताउँछन् ।

एउटा गरीब चिटुआमा सय रूपियाँ पुरस्कार मिलेको समाचार सुनेर एकदम प्रसन्नता मग्न हुन पुग्छ, उसको मुखमा लाली फैलिन्छ र शरीरमा स्फूर्ति प्रतीत हुन्छ उस्तै नै जब एउटा बालक दोस्रो बालकलाई जिस्क्याउँछ भने तत्काल उसको मुखमा श्यामता आउँछ ।

कोधले मानिसका नेत्र लाल हुन्छन्, हृदयमा जलन उत्पन्न हुन्छ, रक्त उम्लिन लाप्छ । भयले मानिसको मृत्युसम्म हुन जान्छ । चिन्ता चिताको सदृश जिउँदै पोलेर मार्दछ । नराम्रो खबर सुन्देमा भोक बिलाउँछ र तत्काल उद्विग्नता एवं विकलता हुनजान्छ । एउटा पुरुष धेरै दिनदेखि हृदय रोगले पीडित थियो, दिन-दिन उसको प्रकृति बिग्रिदै जान्थ्यो, खानको लागि हल्का र शीघ्र पच्ने भोजन उसलाई दिइन्थ्यो । तर जब उसले भूकम्पको दिन बगलको होटलमा आगलागीको समाचार सुन्यो तब उसलाई अग्निबाट आफ्नो सामान जोगाउनाको लागि यस्तो बेग उत्पन्न भयो कि उसले

"विचारविज्ञान"

सात पलट आफ्ना बहुमूल्य सामान माथिल्लो तलाबाट तल ल्यायो र ऊ एकलैले नै धेरै जसो सामान आगोबाट जोगायो ।

विचारहरूको आन्दोलनमा केही पनि शक्ति छैन भनी मान्ने मानिसहरू भन्नान् कि पाइलो पनि हिंड्न नसक्नेमा यति शक्ति कहाँबाट आयो । फेरि उसे क्षणदेखि उसलाई सञ्चो हुन लाग्यो । उसको जठराग्नि पनि प्रवल भएर कडा भोजन पचाउनमा पनि समर्थ भइगयो ।

दोस्रो वृतान्तः— एउटी वृद्धा स्त्री पक्षाघातले धेरै वर्षदेखि पीडित थिई । भूकम्पको बखत जब सब मानिस आफ्नो आफ्नो ज्यान बचाउनका लागि भाग्न लागे, तब त्यस वृद्धाको मनमा पनि आफ्नो ज्यान बचाउनका लागि विचारको यस्तो प्रबल बेग उत्पन्न भयो कि मोडिएका अङ्गहरूमा एकदम स्फूर्ति सञ्चार भई बिछ्यौताबाट उठेर सबैका साथ माथिबाट ओलेर ऊ भाग्न थाली । त्यस दिनदेखि फेरि कहिल्यै पनि पक्षाघातको व्यथा उसलाई भएन । त्यो वृद्धाको शरीरमा नवीन रक्त प्रवाह आरम्भ हुन गयो । यस्तो स्थितिमा कसले भन्न सकछ कि विचारहरूमा केही पनि बल छैन ।

६६

तेस्रो वृतान्तः— उसे भूकम्पको समयमा नै दुइटी नारीहरूले एउटा गहौं बाकसलाई डोरीले तीन माइलसम्म तानेर लगे । त्यो बाकसमा ती दुवैका बहुमूल्य आभूषण र वस्त्र थिए । त्यो बाकस यति गहौं थियो कि त्यसलाई दशजना मानिस पनि कठिनतापूर्वक तान्न सक्थे । तैपनि ती दुवै स्त्रीहरूले त्यस बाकसलाई नगर बाहिर तीन माइलसम्म घिसादै लगेर एउटा ढिस्कोमा चढाएका थिए । दोस्रो दिन अरूले सोधे, बाटामा थकाइ लागेन? तिनीहरूले भने कि त्यसबेला तिनीहरूलाई कत्ति पनि थकावट प्रतीत भएन, न तिनलाई बाकस गहौं नै प्रतीत भयो । “हामी दुवै के गर्न लागेका थियौं, यस कुराको त्यसबेला हामीलाई भान नै थिएन । तर हाम्रा मूल्यवान् वस्त्र र आभूषण यसमा छन्, यसलाई कुनै किसिमले बचाउनु पन्यो, यति विचार नै हाम्रो मस्तिष्कमा प्रवल बेगले घुमिरहेको थियो । आज यसलाई यस ठाउँबाट अन्यत्र लैजान हामी दुवैले बडो प्रयत्न गन्यौं,

“विचार विज्ञान”

तैपनि आफ्नो स्थानबाट यो बाकस तिलभर पनि हटेन, बडो आश्र्यं छ” भनी तिनीहरूले भने। यस्ता कैयौं दृष्टान्त अमेरिकी पत्रिकाहरूमा छापिएका छन्। बुद्धिमानहरूले यिनैबाट विचार-बलमाथि दृढ विश्वास गर्नु पर्दछ।

यो दृष्टान्तहरूबाट सिद्ध हुन्छ कि व्याधिहरूलाई दूर गर्ने कारणहरू हास्त्रा शरीरमा नै छन्। औषधीहरूबाट जो रोगी असाध्य जानेर छोडिएका थिए, तो केवल विचार बलको बेगबाट नै स्वस्थ हुन गए। यसैले रोगका विचारहरूलाई विस्मरण गरेर आरोग्यमय विचारहरूमा जब मन रमाउँछ तब साँच्चैको स्वास्थ्य प्राप्त हुन्छ। “म रोगी होइन, बरू आरोग्यवान् हुँ” जस्ता विचारहरूमा निरन्तर तत्पर रहनाले कस्तै महान् व्याधि पनि एक क्षणमा नै हट्न जानेछ। प्रतिकूल अप्रिय विचारहरूलाई सर्वथा त्यागेर अनुकूल तथा प्रिय विचारहरूलाई ग्रहण गर्न लाग्यौं भने संसारमा कुनै पनि वस्तु अप्राप्य रहन सक्दैन। जसले आफ्नो मनलाई जितेको छ, उसले तीनै लोकलाई जितिसकेको छ— यस्तो शास्त्रहरूको भनाइ छ। त्यो सबै सत्य हो। निश्चित विचारहरूलाई मनमा आरूढ गर्नु र अशुद्ध विचारहरूलाई मनमा उत्पन्न नै हुन नदिनु मनलाई जित्नु हो।

६७

बलवान् विचार निर्बल विचारहरूलाई जित्दछन् यसैले जब दुर्बल विचार बलवान् विचारहरूबाट हार्दछन्, तब दुर्बल विचारहरूको प्रभाव नष्ट हुन जान्छ। जस्तो भूकम्पको बेला आफ्नो ज्यान बचाउनका लागि “म रोगी हुँ, निर्बल हुँ” यस्ता चिरकालदेखि जमेका विचार दृढ हुँदा पनि उत्तम विचार शीघ्रातिशीघ्र बेगले उत्पन्न भएर समस्त रोगहरूलाई हटाउँदै शरीर बलवान् बन्न गयो र चिरस्थायी रोगका विचार मनबाट एकदम अदृश्य भइगए उस्तै उनका साथै तज्जन्य व्याधि पनि समूल नष्ट भइगए। त्यसैले अप्रिय विचारहरूलाई बलात्कारले सङ्केत र आज्ञा दिने शब्दहरूबाट निरन्तर दबाउनु नै उत्तम विचारहरूलाई धारणा गर्ने मुख्य साधन हो।

जो शक्तिको विचार गर्दछन्, तो शक्ति प्राप्त गर्दछन् र जो साहसको विचार गर्दछन्, तो साहसी हुन जान्छन् र जो विचार गर्दछन् कि हामी सबैं कार्य गर्न सक्छौं, तो सबै कार्यहरूमा सफल हुन्छन्। तर जो विचार

"विचारविज्ञान"

गर्दछन् कि हामी केही गर्न सक्छैनौं, ती कुनै कार्यलाई पूरा गर्न सक्छैनन् । यही पवित्र साधारण विचार हुन् । यसबाट यो सिद्ध भयो कि विचार नै कार्यमा परिणत हुन जान्छन् ।

जसका विचार सदा प्रसन्नताले पूर्ण छन् र ईश्वरतिर लागिरहन्छन्, त्यसले सदा उन्नति गदै जान्छ र जो सदा शोकपूर्ण र ईश्वरबाट विमुख रहन्छ, उसको अधःपतनमा सन्देह छैन ।

६८

सर्वव्यापक परमात्मामा सब विचार जोडिदिनाले नै सबै प्रकारका सुख र सबैप्रकारको उन्नति हुन्छ र सबै दुःखहरूको नाश हुन जान्छ । ईश्वरमा विश्वास गर र सुखी होऊ । दुःखहरूबाट छुट्ने यही सुगम उपाय हो । जबसम्म ईश्वरमा विश्वासको कमी छ, तबसम्म मानिसको हृदयमा भय, चिन्ता, शोक, निराशा आदि दुःख रहन्छन् । यी सब दुःखहरूको कारण केवल स्वार्थपरता हो । यही नास्तिकता हो र यही आत्मालाई अधोगतितिर लैजाने एवं सबै दुःखहरूको जड हो ।

भय, चिन्ता गर्नु पाप हो । जसलाई ईश्वरमा विश्वास छैन, उही अपवित्र र चिन्तायुक्त रहन्छ । भय र चिन्ता गर्नेलाई ईश्वरको अस्तित्वमा सन्देह हुन्छ । यस्तो मानसिक अवस्था नै सबै प्रकारको निर्बलता र निराशाको जन्मभूमि हो किनकि कार्य-सिद्धिको लागि जुन मानसिक बलको आवश्यकता हुन्छ उसमा त्यसको अभाव छ । यसले लौकिक या पारलौकिक कार्यमा कुनै प्रकरको सफलता प्राप्त हुन सक्छैन ।

जसमा भय, चिन्तादिको किञ्चित्र प्रभाव पर्दैन, त्यो मानिस कहिल्यै निरूत्साहित हुन सक्छैन । यस्ता मानिस आफ्ना विचारहरूलाई प्रत्यक्ष अनुभव गर्दछन् ।

हामी जो राम्रो या नराम्रो विचार गर्दछौं त्यसको प्रभाव तत्काल पर्दछ तर तत्काल प्रतीत हुँदैन । त्यसको कारण यो हो कि जस्तो एउटा डचाङ्मा तुलसीको बीउ रोपी त्यसमा मल हाली सिच्चदा पनि उस क्षण त्यसको अंकुर निर्किलदैन, अंकुर निर्किल धेरै दिन लाग्दछ । जब त्यसको समय आउँछ तब अंकुर निस्कन्छ । किनकि जुनबेला बीज छरियो, त्यस-

"विचार विज्ञान"

क्षणदेखि त्यसमा केही रासायनिक परिवर्तन आउन लाग्दछ, तर त्यसलाई देख्ने साधन र सामर्थ्य हामीमा छैन। अतः अंकुर निस्केपछि नै देखा पर्दछ। यसै प्रकार सूक्ष्म हुनाले विचारको प्रभाव पनि तत्काल प्रतीत हुँदैन। ६९

विचारको महिमा जति गाए पनि कम नै हुन्छ। प्रत्येक विचार वृक्षको एउटा सानो बीजको समान हुन्छ, जसमा महान् वृक्षलाई उत्पन्न गर्ने शक्ति भरिएको छ। मानिसका जस्ता विचार हुन्छन्, उस्तै नै उसलाई फल मिल्दछ। यदि कुनै सदा रोगी र दरिद्रताले पीडित छ भने उसको मनमा यस जीवनबाट छुटकारा पाउनाको लागि आत्महत्या जस्तो निन्दित कर्म-सम्म गर्ने इच्छा हुन्छ, तर उसले यो बुझनु पर्दछ कि यो सारा उपद्रव उसेका विचारको फल हो। जे जति देखिन्छ वा सुनिन्छ त्यो विचारको नै फल हो। उसले कस्तो विचारको के फल हुन्छ र विचार कुन प्रकारले गर्नु पर्दछ तथा कुन विचारको के परिणाम होला भनी विचारको महिमा बुझेको छैन।

विचारहरूमा त्यो शक्ति लुकिरहेको छ जसबाट संसारको स्वरूपसम्म बदल्न सकिन्छ। हामी जो राम्रा-राम्रा घर बगैँचा, यन्त्र, वायुयान, रेल, तार बिजुली आदि अनेक प्रकारका वस्तुहरू देख्दछौं, ती सबै विचारका नै प्रत्यक्ष रूप र फल हुन्। यदि मानिस यस विचार शक्तिको उचित उपयोग गर्छ भने त्यो संसारको कर्ता धर्तासम्म हुन सक्छ। जति नयाँ नयाँ आविष्कार हुँदै जान्छन् त्यसबाट मानिसका विचार शक्तिको प्रभाव थाहा हुन जान्छ। तर मानिसले अहिलेसम्म आफ्नो विषयमा आफ्नो असीम शक्तिको उचित प्रयोग गर्न सिकेको छैन। शास्त्रहरूमा भनिएको छ कि मानिस जस्तो विचार गर्दछ उस्तै नै उसलाई फल मिल्दछ तथा जीवन मरण पनि मानिसको विचारमा नै निर्भर छ। विचारको प्रभाव श्वास क्रियामा पनि पर्दछ। सुख, दुःख, भय, चिन्ता, क्रोधको उदयको समय मानिसको श्वासको गति भिन्न-भिन्न हुन्छ। मानिसको बाहिरी रूपरङ्गबाट उसको भित्रको भाव तथा विचार राम्रैसंग जान्न सकिन्छ। जो मानिस यस विद्यासंग परिचित छन्, ती अरु मानिसको आकृति देखेर उनीहरूका विचारहरू राम्रोसंग बुझन, थाहा पाउन सक्छन्।

"विचारविज्ञान"

सज्जनहरू हो ! यदि तिमीहरूले अहिलेसम्म संसारमा दुःख बाहेक सुख छंदैछैन र हामीले यस्तै दुःखमय खसेको अवस्थामा नै रहनु छ भन्ने सोचेका छौ भने आजैदेखि तिमीहरू आपनो मनबाट यो दूषित भाव निकालिदेओ । अहिलेसम्म जो भयो सो भयो, तर पछिका लागि यो विचार गर— यो संसार सुखमय छ, मेरो दृढ़ विचार मनमा गर र नराम्रा विचारहरूलाई एक सेकेण्ड पनि मनमा रहन नदेउ । यसबाट तत्क्षण तिमीमा नयाँ बल, नयाँ उत्साह, नयाँ शक्ति र उत्तम भाव उत्पन्न हुनेछन् । विचार तिम्रो अधीन छ । तिम्रो तुच्छ सेवक हो । जो तिमी आज्ञा दिन्छौ, उसले अवश्य गर्नु पर्नेछ । यदि तिम्रो संसर्ग नराम्रो वस्तुहरूसंग भयो भने उसबाट नराम्रो फल होला किनकि विचारका कम्पन केवल तिमीमा नै रहिरहँदैनन् । ती फैलेर तिम्रा विचारानुसार अन्य वस्तुहरूमाथि पनि प्रभाव पार्दैनन् र तिम्रा संसर्ग तीसंग गराइदिन्छन् । त्यसैले तिमीलाई दुःखहरूको सामना गर्नु पर्दछ वा तिमी स्वयं यस्तो कुरा गरिदिन्छौ जसबाट तिमीलाई हानि हुन्छ । कारण यो हो कि त्यस विचारको प्रभाव तिम्रा अंगप्रत्यंगमा व्याप्त हुन जान्छ । यसैले तिमी उसैका अनुकूल कार्य गर्न लाग्छौ । शास्त्रहरूमा यो कुरा भनिएको छ कि संसारमा जति जीव छन् ती सबै परमात्माका अंश हुन् र मानिस ती सबैमा श्रेष्ठ हो, मानिसलाई ईश्वरीय अंश मान्नुको कारण यही हो कि उ त्यसै वृक्षको बीज हो, जसको प्रथम बीज ईश्वर हो । यसैले उसमा ती सब गुण विद्यमान छन् जो परब्रह्म परमात्माका हुन् ।

७०

जीवनरूपी क्षेत्रमा विचार एक बीजको सदृश हो । यदि कांडाको बीज छरियो भने गुलाफका फूल कसरी उत्पन्न होलान् ? यस्तै नै जस्ता विचार हुन्छन् उस्तै नै फल होला । यसैले हामी गुलाफको नै बीज किन नछरौं ? यदि कसैले 'कसरी सम्भव छ कि हामी शुभ विचार नै गरौं' भन्छ भने यसको लागि तिमीले अलिकति धैर्य धारण गर्नु पर्दछ । तिम्रो वर्तमान दशा तिम्रा अहिलेसम्मका कर्म र विचारहरूको फल हो । तिमीले अहिलेसम्म

॥विचारविज्ञान॥

जो गच्छ्यौ या विचार्यौ, त्यसको फल भने आवश्य भोग्नु पर्नेछ । तर आजदेखि नयाँ जीवनमा प्रवेश गर्न चाहन्छौ भने आपना पूर्वका विचारहरूलाई छोड़-देउ । त्यसको उपाय हो कि यिनमा जति कम ध्यान दिन्छौ, उत्ति नै कम समयसम्म यी टिक्नेछन् र उत्ति नै निर्बल जग उनको हुनेछ । जसरी संसारमा कुनै वस्तुको वृद्धिको लागि त्यसको भरण-पोषणको आवश्यकता छ, उस्तै नै कुनै विचारको प्रभावको वृद्धिको लागि केवल त्यसै विचारलाई बारम्बार मनमा ल्याउनु पर्दछ । यस्तै नै कुनै विचारलाई हटाउनु छ भने त्यसको सहज उपाय यो हो कि त्यस विचारलाई पुनः मनमा उठ्न नदेऊ त बारम्बार त्यसलाई नाश गर्ने सङ्केत मनमनै दिइराख कि यो विचार जाओस् या भस्म होओस् – ती तत्काल लुप्त हुनेछन्, एक पटक अनुभव गरेर हेर ।

प्रत्येक मानिसलाई विचारहरूबाट प्रभावित गर्न सकिन्छ । विचार लहरहरूको प्रभाव अत्यन्त शक्तिसम्पन्न हुन्छ र वान्छित फल प्राप्तिको लागि ऐउटा विचार लहर चाहे जति नै बलवान होस् त्यसको अपेक्षा बढी उपयुक्त हुन्छ । तिमी अरूपका विचारहरूले प्रतिदिन प्रत्येक कार्यबाट प्रभावित हुँदै रहन्छौं । यसेले जाब तिमी विचार-शक्तिलाई बुझनसक्ने छौ तब तिमी त्यसलाई आपनो अधिकारमा गर्नसक्ने छौ । तिम्रा विचारका प्रभाव केवल अरूपमा नै पर्दैनन्, तिमीमा पनि ती सदाको लागि प्रभाव जमाउन सक्छन् । धर्म ग्रन्थहरूमा ठीक नै लेखेको छ कि मानिस जस्तो विचार गर्दछ उस्तै नै हुन्छ । यसेले हामीहरू विचारका जीव हों, यो सिद्ध भयो । “श्रद्धामयोऽयं पुरुषः यो यच्छ्रद्धः सः एव सः ।”

७१

आपना विचारहरूका रचायेता, पालनकर्ता र संहारकर्ता तिमी नै हो । जुन विचारलाई प्रकट गर्न चाहन्छौ, उसलाई तिमी प्रकट गर्न सक्छौ र जसलाई चाहन्छौ उसलाई बढाएर विकसित र पालन गर्न सक्छौ र जसलाई चाहन्छौ उसलाई नाश पनि गर्न सक्छौ । हे सज्जनहरू हो ! यस महान् सत्य-माथि विचार गर र यस विषयलाई कार्यमा ल्याएर आपनो जीवन सफल बनाऊ ।

यदि तिमी साधारण विचारहरूमा जीवन व्यतीत गर्दछौ भने उस्तै नै विचारहरूका अधीन रहने छौ र यदि विचारका प्रभावहरूलाई जानेर उच्च

"विचारविज्ञान"

विचार तरङ्गहरूलाई स्वीकारेर नीच विचार तरङ्गहरूलाई त्याग गर्दछौ भने तिमी शीघ्र नै उच्च विचार र उत्तम लक्षणले युक्त बन्न जानेछौ ।

गुप्त विद्याका ज्ञाता जान्दछन् कि मानिसमा अरूका विचारहरूको कस्तो असर पर्दछ । यो कुरा केवल अरूका प्रेरित विचारहरूमा नै हुँदैन तर सञ्चालित विचारहरूलाई जब स्थान मिल्दैन, तब पनि आफ्नो समान-योग्यताको स्थान जहाँ पाउँछन् उहीं घुसिहाल्छन् ।

७२

धेरै वर्ष पूर्व विचार गर्नेहरूका विचार-लहरहरूले भूलोक भरिएको छ र अज्ञै पनि तिनमा यति सामर्थ्य छ कि जुन मानिसको मन ती विचारहरूलाई ग्रहण गर्न उद्यम हुन्छ, त्यसमा ती आफ्नो प्रभाव पार्दछन् । यस्तै नै हामी आफ्ना विचारहरूको अनुकूल आकाशमा विचारहरूलाई आकर्षित गर्दै रह्न्छौ । मनमा उत्पन्न हुने प्रत्येक विचारले आफ्नो प्रभाव परमाणुहरूमाथि पार्दछ । जलको तीव्र धाराको समान विचार बेगले दौड्न्छ । यदि हामीले एउटा विचार रोग उत्पन्न गर्ने र दोको विचार आरोग्य गर्ने गन्यो भने दुवैको फल भिन्न-भिन्न अवश्य होला । राम्रो विचारहरूले लाभ र नराम्रो विचारहरूले हानि हुन्छ । मानिसहरूलाई यसको धेरै कम ज्ञान हुन्छ । यदि सबै मानिस ठीक रीतिले विचार गर्न लागे भने संसार सुखको अखडा बन्ने थियो ।

विचारहरूमा रचना गर्ने शक्ति हुन्छ, यसैले मानिसका जस्ता विचार हुन्छन् उस्तै नै उसको उन्नति या अवनति हुन्छ । जुन विद्यार्थीको मन सदा उत्साहपूर्ण रह्न्छ र जसको मनमा ठूलो हुने लालसा रह्न्छ र जो ठूलो लेखक, ठूलो वक्ता या ठूलो अधिकारी हुन चाहन्छ तथा जसको मन ठूलो वस्तुहरूको रचना गर्ने गर्दछ, त्यो अवश्य ठूलो हुन्छ । एउटा विद्वान्को भनाइ छ कि जो जस्तो सोच्दछ, त्यो उस्तै नै बन्दछ । म यस्तो हुँ, उस्तो हुँ, भन्ने मात्रले कार्य सिद्धि हुँदैन, तर जो त्यस कल्पना अनुसार सदा विचार गर्दछ र पूर्ण विश्वास राख्दछ उही त्यस्तो बन्न सक्दछ, किनकि रचना गर्न सामर्थ्य उसैका विचारहरूमा हुन्छ । जस्तो कुनै बालकको मनमा सदा नोकरी गर्ने विचार छ भने त्यो पछि गएर नोकरी नै गर्दछ र जसको मनमा कुनै उच्च कार्य गर्ने विचार हुन्छ, त्यो आफ्नो जीवनमा अवश्य कुनै उच्च

॥विचारविज्ञान॥

काममा नै लागदछ र अनेक मानिसहरूको स्वामी बन्न जान्छ । आफ्ना विचारहरूको राम्रो या नराम्रो प्रभाव आफ्ना साथ उठ्ने बस्नेहरूमाथि पनि पर्दछ, जसको सूक्ष्म रीतिले हामीलाई ज्ञान पनि हुँदैन । दृढ चित्त भएर अभ्यास गनले पहिले शुरूमा साधारण रूपले एक विचार मनमा उत्पन्न हुन्छ जसको प्रभाव कुनै मृदुग्राही चित्तवालामाथि पर्दछ, जो उसबाट प्रभावित हुने दशामा हुन्छ ।

७३

विचारका बीज छन्नामा सदा सावधानी राख । दृढ विश्वास राख कि सूर्य चाहे प्रकाश दिन छोडोस्, तर विचारहरूको परिणाम कहिल्यै निष्फल हुँदैन । यसैले जब कुनै साधनमा लाग्छौं तब बारम्बार सिद्धिको शङ्काले मनलाई चञ्चल नगर । यदि सबै कुरा तिम्रा प्रतिकूल छन् भने पनि सदाचार र आत्म विश्वासबाट नहट । मनलाई धैर्यका साथ साधनामा लगाइराख, जसबाट एकाग्रतामा नवोन सिद्धिका उपायहरूको संग्रह हुँदै रहोस् ।

बाहिरी रूप-रङ्ग देखेर मानिसको आचार-विचार र स्वभावको पता लगाउन सकिन्छ । जो मानिस सदाचारी छ र जसका विचार उत्तम छन्, उसको मुख देख्दैमा सुन्दर मात्र प्रतीत नभई उसको चारैतिर तेजको पुँज पनि देखा पर्दछ । कति चाँडै मानिसहरू यो मानिस विद्वान र यो मूर्ख छ र फलानो राम्रो छ, फलानो नराम्रो छ भनिदिन्छन् । यसको कारण यो हो कि मानिसको शरीरको रौं रौं उसका विचारहरूको प्रभावले व्याप्त हुन्छ । उसको प्रत्येक कुराबाट, पहिरनबाट, चाल-चलन, बोलाइ, लेखाइबाट र उसका नित्यका व्यवहारबाट उसको व्यक्तित्व झलिकरहन्छ ।

एउटा पुस्तक-विक्रेता आप्नो नोकरसंग भन्ने गर्दथ्यो कि फलानो मानिस जो आउँदै छ त्यो फलानो पुस्तक या फलानो विषयको पुस्तक मानेछ । उसको कथनमा प्रायः भूल पनि हुन्थे । उसका मित्र यस कुराले धेरै प्रसन्न रहन्थे । यसको कारण यो थियो कि ग्राहकको रूपरङ्ग, चालढाल, हात, पाऊ, पहिरन, आदिलाई देखेर तत्काल पहिचान गर्ने शक्ति उसमा थियो । एउटा विद्वान्‌ले त यहाँसम्म भनेको छ कि टाइपद्वारा छापिएका

"विचार विज्ञान"

लेखभन्दा म हातले लेखेको कापी राम्रो मान्दछु किनभने यसबाट लेखक कस्तो छ, बुद्धिमान या मूर्ख भन्ने पता लाग्दछ ।

जो मानिस उपर्युक्त लक्षणहरूको सम्पादन गर्न चाहन्छ, उसले सत्-असत् विचारहरूको प्रभाव कति र कसरी पर्दछ, यस कुरालाई राम्रोसंग विचार गरिलिनु पर्दछ । जो मानिस आफ्नो जीवनमा झूठ, कपट, छल र स्वार्थभावलाई नै सफलताको साधन सम्झन्छ उसलाई नाना प्रकारका दुःख र क्लेश उठाउनु पर्दछ । त्यो मानिस किञ्चित पनि बल र शक्तिलाई बढाउन सक्दैन र केही सुख शान्तिको उपभोग नै गर्न सक्दछ ।

जो मानिस भलाइको शक्तिलाई मान्दैनन् र आपनो जीवनमा, प्रतिदिनका कार्य व्यवहारमा खराबीको (आसुरी) शक्तिलाई स्वीकार गर्दछन्, वास्तवमा तो नै नास्तिक हुन् । विश्वासले मानिसलाई यस्तो भारी साहस हुन्छ कि त्यसद्वारा उसका जीवनबाट सम्पूर्ण कष्ट र निराशाहरू, जो स्वार्थद्वारा प्राप्त हुन्छन्, हट्दछन् । निश्चयले विजय प्राप्त हुन्छ । जो मानिस जीवनको आकस्मिक घटनाहरूको कारण क्रोध, शोक, चिन्ता, निराशा, भय आदिमा पर्न जान्छन्, उनले सम्झनु पर्दछ कि धार्मिक श्रद्धा र तत्त्वज्ञान हुँदा-हुँदै पनि अझै उनमा दृढ विश्वासको कमी छः कारण यो हो कि जहाँ विश्वास र धैर्य छ, उहों बल र दृढता हुन्छ ।

७४

जुन मानिसलाई दृढ विश्वास हुन्छ, त्यो कष्टहरू आउँदा कति पनि भयभीत हुँदैन । चाहे जतिसुकै विपत्तिहरू आउन त्यो कहिल्यै हतास हुँदैन । यसैले जो प्रकृतिका नियमहरूलाई बुझनकाहन्छ र मुक्तिका आनन्दको उपयोग गर्न चाहन्छ, उसले यो जान्नु पर्दछ कि आपनो जीवनमा कुनै वास्तविक विकार छैन तर अज्ञानवश सब विकार दुःखदायी हुन्छन् । संसार चक्रमा कुनै पनि विकास सदा सर्वदादेखि रहिआएको छैन । हामीमा अनन्त शक्ति विद्यमान छ । हामी आपनो मनको त्यस नैतिक सीमासम्म पुनर सबछौं, जहाँ विकार यसलाई स्पर्श पनि गर्न सक्दैन ।

मानिस आफ्नो आफै शत्रु छ जो कामले, क्रोधले, घृणाले, लोभले द्वेषले, जिङ्गोले, लोजुपताले र भोगविलासले आपनो नाश गर्दछ, तर दुःखको कारण संसारलाई ठानेर संसारलाई नै दोषी ठहराउँछ । त्यो उसको मूर्खता हो । तात्पर्य यो हो कि मानिस आपनो विचारहरूको बलबाट चाहे जस्तो उन्नति गर्न सक्दछ । विचारहरूको शक्ति एकपटक मानिसको समझमा आउनु पर्दछ । संसारमा जो मानिसहरू दुःखका दुरुह धापमा फसेका छन्, त्यो तिनको विचारको नै परिणाम हो । जो अर्कोको हानि गरेर स्वयं सुख चाहन्छ, त्यसले आपनै लागि दुःखहरूको बीउ छर्दछ ।

७५

"विचारविज्ञान"

शरीरमाथि विचारको प्रभाव

अब यो हेर्नु पर्दछ कि शरीरमाथि विचारहरूको के प्रभाव पर्दछ? विचार मनबाट बाहिर हुने वित्तिकै बित्तमाथि आफ्नो संस्काररूपी चित्र छोडी जान्छ। यस्तै अनेक चित्र गुप्त मनमा रहन्छन्, जो समय-समयमा आपनो फल दिन्छन्। राम्रा विचारले धन, यौवन, जीवन, आरोग्यको वृद्धि गर्दछन् र नराम्रा विचारले धन, जीवन, आरोग्यको नाश गर्दछन्।

नराम्रा विचारहरूबाट रक्तमा एक प्रकारको विष उत्पन्न हुन्छ। त्यो विष शरीरको जुन भागबाट बाहिर निस्कन्छ त्यसलाई रोग भन्दछन्।

क्रोधबाट एक प्रकारको विष उत्पन्न हुन्छ। क्रोधमा टोकिदिनाले जसलाई टोकेको हो, उसको मृत्युसम्म हुन जान्छ। स्त्रीहरूलाई त यो साधारण अनुभव हुन्छ कि क्रोधावस्थामा दूध पिलाउनाले बालक बिरामी हुन जान्छ।

७६

घृणा र स्वार्थका विचारहरूबाट हृदयरोग हुन्छ, किनकि यसको प्रभाव हृदयमाथि पर्दछ। धन नाशको विचारबाट निर्बलता, क्षय, मूत्राशय, सम्बन्धी रोग उत्पन्न हुन्छन्। भय र दरिद्रताको विचारबाट अजीर्ण तथा मन्दाग्नि हुन्छ। यस्तै अनेक रोग नराम्रा विचारहरूबाट उत्पन्न हुन्छन्।

असल विचारहरूले रोगहरूको नाश हुन्छ। राम्रा विचारहरूको लक्षण अगाडि भनिआएका छौं, यसैले बारम्बार लेख्नु पुस्तकको कलेवर बढाउनु हो।

“विचार विज्ञान”

रामकृष्ण परमहंश, मुहम्मद, ख्रीष्ट आदि महापुरुषहरूका समयानुकूल जो असल विचार अपेक्षित थिए, उस्तै विचार मानिसले निरन्तर गर्नु योग्य छ । उनेबाट उन्नति हुन्छ । प्रेम, परोपकार, दया, दान र ईश्वर-चिन्तनरूपी विचारहरूबाट मानव शरीरका समस्त प्राण-कोष्ठहरूलाई नव-जीवन प्राप्त हुन्छ । यसैले सदा आपनो मनमा असल विचारहरूलाई नै स्थान दिनु पर्दछ ।

७७

शारीरिक रोगहरूको मुख्य कारण हात्रा अशुद्ध विचार नै हुन् । यदि शरीरको रक्षा, आरोग्यताको आवश्यकता छ भने सदा आपनो मनमा शुद्ध र पवित्र विचारहरूलाई आउन दिनु पर्दछ । एउटा ब्रिटिश डाक्टरले वैज्ञानिक प्रयोगहरूद्वारा यो सिद्ध गरेको छ कि भय, चिन्ता, ईर्ष्या, द्वेष र उदासीनताबाट पसीनामा, थूकमा, श्वासमा, रक्तमा विष उत्पन्न हुन्छ र प्रेम, दया, सन्तोष आनन्द तथा प्रसन्नता, आरोग्यताका विचारहरूबाट आरोग्यता र बलवान् बनाउने तत्व उत्पन्न हुन्छन् । यस्तै बालकहरूलाई आमा वा धाईले क्रोधित भएर दूध खाउनाले उसको दूध विषाक्त भई बालक मर्हा भएर मृत्युसम्म भएको देखिएको छ, रोगी त अवश्य हुन जान्छ ।

विचारहरूको प्रभाव शारीरिक सङ्गठनहरूमा धेरै पर्दछ । निश्चित, दृढ र आशायुक्त-विचारहरूबाट हात्रो मुख चम्किन लाग्छ तथा हात्रो सम्पूर्ण कार्य सजीव प्रतीत हुन्छ । निराशाका विचारहरूबाट हात्रो मुख मलिन हुन जान्छ र शरीरको ह्लास हुन लाग्छ अर्थात् शरीर पनि मलिन र विरूप जस्तो प्रतीत हुन लाग्छ । विशेष प्रकारका विशेष विचारहरूबाट विशेष-विशेष प्रभाव पनेवर्णन गर्दै एउटा विद्वानको भनाइ छ कि क्रोध, भय, चिन्ता, ईर्ष्या, शोक लोभादि जति प्रकारका विचार हुन्छन्, तीबाट केवल मानसिक दशामा मात्र निर्बलता र गडबडी नमच्चिर्दृश्यरूपमाथि पनि उस्तै नै नरात्रो प्रभाव पर्दछ । यो कुरा प्रमाणित भइसकेको छ कि यस्ता विचारहरूबाट शरीरमा विष उत्पन्न हुन्छ । रक्त प्रवाहमा रोकावट हुन जान्छ र रक्त पनि विकृत हुन जान्छ जसबाट रक्तमा पोषण-शक्ति पनि कम हुन जान्छ । शारीरिक कार्यहरूमा शिथिलता आउँछ । विश्वास,

॥विचारविज्ञान॥

आशा, प्रेम, क्षमा, आनन्द तथा शक्तिका भावले मनमा स्फूर्ति उत्पन्न हुन्छ, रक्त प्रवाह पनि यथोचित भएर समस्त शरीरलाई उत्क्रान्त गर्दछ, जसबाट मन प्रसन्न तथा शरीर हृष्ट-पृष्ट हुन्छ । मानसिक दशा खस्नाले सब रोग हुन्छन् । अति स्त्री-प्रसंगबाट प्राणवाहिनी नाडीहरू निर्बल हुन जानाले प्राण शक्ति पुन्याउन रोकावट आउँछ । यसबाट पक्षाधात हुन जान्छ । वैद्यहरू भन्दछन् कि यो रोग प्रायः अति स्त्री-प्रसंगबाट नै हुन्छ ।

७८

निराशा र चिन्ताका विचारहरूले आँत (आन्द्रा) हरूको रोग हुन्छ तथा बदला लिने इच्छाले भय, चिन्ताले मन निरन्तर एउटै विषयमाथि लागि रहनाको कारण मस्तिष्कलाई हानि पुगेर नष्ट-भ्रष्ट हुन जान्छ ।

शोक घूनको समान हो । जस्तो घूनले चनालाई भित्रबाट खाएर खोको गरिदिन्छ, उस्तै नै शोक पनि शारीरिक बललाई नष्ट गर्दछ ।

यसै प्रकार नराम्रा विचारहरूले अनेक रोग उत्पन्न हुन्छन् । आरोग्यता इच्छुकहरूले निरन्तर यस्ता विचारहरूबाट बच्ने दृढ प्रयत्न गर्नु पर्दछ । आरोग्यताका विचार आरोग्यलाई र रोगका विचार रोगहरूलाई बढाउँछन् । धनको विचार धनलाई, दरिद्रताको विचार दरिद्रतालाई बढाउँछन् । बल, साहस, उत्साहका विचार बल, साहस, उत्साहलाई बढाउँछन् तथा निर्बलता, दीनता, चिन्ताका विचार निर्बलता, दीनता र चिन्तालाई बढाउँछन् । यसैले म रोगी हुँ, दीन हुँ, दुःखी हुँ, या बलहीन हुँ, मेरो कुनै सहायक छैन, म मरुँला, बूढो होउँला जस्ता मनलाई गिराउने विचारहरूलाई मनमा कहिल्यै आउन दिनु हुँदैन । किनकि जसको मन गिर्छ ती जीवनको कुनै शाखामा सिद्धि या सफलता प्राप्त गर्न सक्दैनन् । यसैले यस्तो खसेको अवस्था र नराम्रा विचारहरूलाई कदापि मनमा आउन दिनु हुँदैन । आशावान् र प्रसन्न मन शारीरिक स्वास्थ्य सुधार तथा वृद्धिमा जति सहायता गर्दछ, उति सहायता अन्य उपाय वा औषधी आदि गर्न सक्दैनन् । मनको प्रसन्नताले क्षुधा (भोक) राम्रो लाग्छ । मलमूत्र साफ हुन्छ, शरीर बलवान् र सुन्दर हुन्छ तथा अप्रसन्नताले निर्बलता आदि सब रोग हुन्छन् ।

"विचारविज्ञान"

यसैले यदि जीवन सुखी, सुरक्षित र आनन्दमय बनाउनु छ भने शरीरको साथै मनलाई पनि सुधार्नु अति आवश्यक छ ।

पेट, मस्तिष्क र हृदय- यिनीहरूसंग ज्ञान तन्तुहरूको घनिष्ठ सम्बन्ध हुनाले तो मानसिक भावहरूका अनुसार कार्य गर्दछन् । एक भावबाट गालामा पहेलोपन फेलिन्छ र दोस्रो भावले गालामा लाली चम्किन लाग्छ । यसैले जसबाट आरोग्य, बल, धन, बुद्धि, विद्या, तेज बढ्छ र शरीरमा, मनमा प्रसन्नता प्राप्त हुन्छ, उस्तै नै विचारहरू हामीले सदा गर्नु पर्दछ । यसको लागि आपना विचारहरूमा निरन्तर ध्यान राख्नु पर्दछ ।

केवल मस्तिष्क नै विचारहरूको मुख्य स्थान होइन । सब अवयव विचारहरूले परिपूर्ण छन् । हात्रा सब जीवकोष्ठ जब मिलेर काम गर्दछन्, तब हामीलाई सुख र शान्ति प्रतीत हुन्छ । जब कुनै अङ्गमा रोगको चिह्न प्रतीत हुन्छ, तब सब शरीर मलिन हुन जान्छ । । यसैले शरीरलाई हृष्ट-पुष्ट बलवान् बनाउनाको लागि उस्तै नै विचार आपनो मनमा गर्नु पर्दछ । यदि कुनै अंगमा रोग छ भने त्यसलाई रोगरहित गर्ने कल्पना गर । यसो गनलित्यस अंगलाई निरोग बनाउनमा ठूलो सहायता मिल्दछ । त्यस रोगी अंगसंग उस्तै कुरा गर जस्तो दोस्रोसंग गर्दै । जब तिमी रोगी अंगलाई रोग-युक्त कल्पना गर्दौ, तब सब अंग उसै कल्पना अनुसार आपनो कार्य गर्न लाग्लान् र त्यस कल्पनानुसार आरोग्य हुनुको बदला रोगको अङ्ग वृद्धि होला । विचारहरूमा रोगलाई हटाउने बडो भारी शक्ति छ । एकचोटि परीक्षा गरी हेर, तिम्रो आश्रयको ठेगाना रहने छैन । जहाँ तिमीले कुनै अङ्गलाई आरोग्य रूपमा कल्पना गन्यो कि त्यो अंग यति छिटो आरोग्य हुन लाग्नेछ जति अरु कुनै औषधीबाट हुन सकदैन ।

७६

तिम्रा रात्रा-नरात्रा विचारहरूको प्रभाव जस्तो मनमा हुन्छ त्यसै अनुसार सब अङ्गहरूको क्रिया चालू रहन्छ । आरोग्यवर्धक विचारले जीव-कोष्ठ आरोग्य निर्माण गर्दछन् र रोगयुक्त भावहरूले रोगलाई बढाउँछन् । संसारका समस्त वस्तुहरूको निर्माण गर्ने मनका शक्तिहरूको सम्बन्धमा

"विचारविज्ञान"

मानिसहरू जे भूल गरिरहेछन् त्यो खेदको कुरो हो ।

पाश्चात्य देशहरूमा मनको विषयमा र मानिसको चाल चलन सुधार्ने विषयमा र अयोग्य प्रभावहरूलाई रोकनमा मनोविज्ञानले आशातीत सफलता प्राप्त गरेको छ । खेद छ कि यति साँचो र अलौकिक अद्भूत फल दिने कुरा अर्थात् विचारहरूलाई हामी किञ्चित पनि काममा ल्याउँदैनौं, किन्तु आपनो जीवन सम्बन्धी कार्यहरूलाई प्रारब्धको भरमा छोडिदिन्छौं । विचारहरूको शक्तिको हामी नित्य अनुभव गर्दछौं । तिमी जे जति सुख दुःख भोगिरहेछौं तो सबको जड विचार नै हुन् । यसैले हामीले दुःखदायी विचारहरूलाई त्यागेर जसबाट हाम्रो जीवन सुधोस् र सुखमय बनोस् तिनै विचारहरूलाई सदा सर्वदा मनन गर्दै रहनु पर्दछ ।

८०

धेरै जस्ता वृद्धहरूलाई हामी बलवान् र दीर्घजीवी देखदछौं । त्यो शक्ति तिनमा कहाँबाट आयो? केवल राम्रा विचारहरूबाट । धेरै जस्ता मानिसहरू अरुसंग डाह राख्छन् । तिनको स्वास्थ्य दिन-दिने गिर्दै जान्छ । फेरि जब तिनका रोगको मुख्य कारण तिनलाई बताइन्छ तब ती त्यसलाई बुझेर आपना नराम्रा विचारहरूलाई जति-जति मनबाट निकाल्दै जान्छन्, उति-उति तिनको स्वास्थ्य विना औषधी नै शीघ्र सुधन्छ किनकि जुन नराम्रा विचारहरू मनमा आउनाले ती अति दुःखी रहन्थे, ती निकलनाले मन प्रसन्न रहन गई शीघ्र स्वास्थ्य लाभ हुन्छ । मनको प्रसन्नता लाख औषधीको बदला एक औषधी हो ।

कहिलेकाहों नराम्रो विचारले भयझ्कर रोग हुन्छ । मनमा क्रोध, घृणाको वेग जति प्रबल हुन्छ उत्तिनै शरीरको रक्त विषाक्त हुन जान्छ र अन्त्यमा कुनै भयझ्कर रोगले मृत्यु पनि हुन जान्छ । यसैले मानिस मात्रले नराम्रा विचारहरूबाट बचेर रहनु पर्दछ र यस विषयमा प्रयत्न गर्नु पर्दछ । धेरै जस्ता मानिसहरू स-सानो कुराभा तै श्रापा (आफू) भन्दा बाहिर हुन जान्छन् । तिनमा मनुष्यत्व लेश मात्र पनि हुँदैन । शान्तिको समयमा त सबै आपनो कामलाई ठोक रीतिले गर्दछन्, तर मनुष्यत्व त्यसैको नाम हो

"विचार विज्ञान"

जो दुःखमा वा अशान्तिमा पर्नि मनमा घबराहट आउन नदेओस् र आपनो मनलाई आफनो अधीन राखोस् । ती नै महात्मा र महापुरुष कहलाउँछन् जो दुःखमा धैर्यलाई छोड्दैनन् । सारा जगत उनका विस्त्र होस् तथापि ती कसैलाई राम्रो-नराम्रो भन्दैनन् र आपनो सन्मार्गको त्याग गर्दैनन् ।

जस्तो तिमी आफूलाई मान्ने छौ, उस्तै नै बन्ने छौ । यदि आफूलाई निरोगी, सुन्दर, प्रसन्न, युवा, बलवान् मान्दछौ भने उस्तै नै बन्न जाने छौ । वास्तवमा यो कुरा सत्य हो, ठूला विद्वान्‌हरूले यस नियमको परीक्षा गरेका छन् ।

८१

मानस-शास्त्रको नियम छ कि जुन कुरो बारम्बार मनमा उत्पन्न हुन्छ, उही विश्वास-रूपमा बदलिन्छ र आपनो मन तथा शरीरको सम्बन्धमा जसको जस्तो विश्वास हुन्छ, उस्तै नै लक्षण प्रकट हुन्छन् । "यादृशी भावना यस्य सिद्धिर्भवति तादृशी" अर्थात् जसको जस्तो भावना हुन्छ, उसलाई उस्तै नै सिद्धि हुन्छ । सत्यता नै प्रसन्नताको जननी हो । सत्यबाट कहिल्यै भय हुँदैन । सत्यतामा मनले पुत्र जन्मको समान सुख हुन्छ । यही एउटा सिद्धान्तलाई बुझ्नाले र यसका अनुसार चल्नाले समस्त सुख शान्ति र समृद्धि आफ से आफ तिम्रा नजीक खिचिएर आउँछन् । यही जीवनको सच्चा मार्ग हो ।

हामी रात दिन केही न केही विचार गरिरहन्छौं, तर विचारहरूमा कुनै शक्ति लुकेको छ जसलाई हामी जान्दैनौं । हामी सम्झन्छौं कि राम्रो-नराम्रा विचार स्वाभाविक रूपले मनमा उठ्ने गर्दछन् शरीर हाम्रो वशमा रहन्जेल कोरा विचारहरूबाट मात्रै हाम्रो लाभ वा हानि हुन सक्दैन । तर यो समझ भ्रमपूर्ण अर्थात् अयुक्त छ एकपटक अनुभव गरी हेर । विचार गर्ने मानिस हो, त्यो मनले विचार गर्दछ । विचार जस्ता हुन्छन् उस्तै नै साहस प्रकृतिबाट उसलाई मिल्दछ किनकि मानिस जुन मनबाट विचार गर्दछ त्यो प्रकृतिले सर्वत्र भरिएको छ, सर्वव्यापक छ । विचारको अनुसार कार्यलाई उत्पन्न गर्नु नै उसको काम हो । यसेले यदि मनमा राम्रा विचार गरिन्छन् भने त्यसको परिणाम (फल) सुख र लाभ

"विचारविज्ञान"

तथा आरोग्य र शान्ति आदि हुन्छन् र नरान्ना विचारहरूको परिणाम दुःख, हानि, रोग र अशान्ति आदि हुन्छन् । जस्तो बीज हुन्छ, उस्तै नै वृक्ष हुन्छ । विचार बीज-रूप हुन्छन् त्यसेले जस्ता विचार हुन्छन् उस्तै नै फल मनले उत्पन्न गर्दछ । चिन्ता, भय, क्रोध, घृणा, डाह, आदिका विचार रक्तमा एक प्रकारको विष उत्पन्न गर्दछन्, जसबाट मन्दाग्नि, कोष्टबद्धता, निर्बंलता, निरुत्साह आदि अनेक प्रकारका विकार उत्पन्न हुन जान्छन् र कहिलेकाहीं यसबाट मृत्यु पनि हुन जान्छ । अति काम गर्नाले अथवा अचानक धनहानि हुनाले अथवा कुनै शोकजनक घटनाले हृदय र मस्तिष्कका रोग उत्पन्न हुन्छन् ।

८२

विचारको प्रभाव हाम्रो शारीरिक सञ्जनमाथि धेरै पर्दछ । निश्चित, दृढ तथा आशायुक्त विचारहरूबाट हाम्रो मुख चम्किन लाग्छ र हाम्रा सम्पूर्ण कार्य सजीव प्रतीत हुन्छन् । निराशाका विचारबाट हाम्रो मुख मलीन हुन जान्छ र शरीरको हास हुन थाल्छ अर्थात् शरीर पनि मलीन र विरूप जस्तो प्रतीत हुन्छ ।

एउटा डाक्टरको भनाइ छ कि एउटा बलवान्, हृष्टपुष्ट, उत्साही सभ्य पुरुष घुम्दै फिर्दै थाकेर होटेलमा आयो । त्यसबेला उसलाई जोरको भोग लागेको थियो । उसैबेला उसका नाउँमा एउटा तार आयो जसमा शोक-जनक समाचार थियो । त्यसलाई पढेर ऊ सुस्त र उदास भयो । उसको भोक न जाने कहाँ बिलायो । उसका मित्रहरूले उसलाई जबरजस्ती भोजन गराए, त्यसको परिणामस्वरूप ऊ दुइ घण्टामा मरिहाल्यो । यस कुराबाट के बुझिन्छ भने एउटा निरोग, स्वस्थ मानिसलाई अतिशय भोक लागेको थियो र उसको चित्त पनि भोजनालयमा थियो, तर उसबेला रक्तको प्रवाह जो आमाशय र पाचनका अवयवहरूतिर थियो-त्यो शोक समाचार आउने बित्तिकै मस्तिष्कतिर बेगले बग्न लायो । उसका मांस-पेशीहरू र पुट्ठा निर्बल भए । अन्त्यमा तीव्र शोकले रक्त विषाक्त भएर उसको मृत्यु हुन गयो ।

"विचार विज्ञान"

यसेले आत्म-विद्याका साधकले गरिष्ठ भारी वस्तुलाई त्यागनु पर्दछ । उति चिल्लो-चाप्लोको त्याग हुन नसके पनि अति लबणको भने अवश्य त्याग गर्नु पर्दछ, किनकि अति स्निग्ध तथा गरिष्ठ पदार्थ हृदय र मस्तिकको लागि हानिकारक हुन्छ । नसाको र आन्द्राहृल्को रोग स्निग्ध तथा गरिष्ठ भोजीहृल्लाई नै हुन्छ ।

शरीरमा मनको बडो प्रभाव पर्दछ । शरीर यस्तो कोमल-आकर्षक यन्त्र हो कि जुन विकारका विचार मनमा आउँछन् तिनका अनुरूप प्रवृत्ति तत्काल गर्न लाग्दछ । विचार असल हुन् वा खराब तिनको अनुसार नै शरीरमा प्रभाव पर्दछ । यसेले आफ्ना विचारहृल्लाई ठीक गर ! नराम्रा विचारहृबाट क्षणभरमा शरीर-रूपी कल बिघ्न्छ र मानिस इहलोक परलोक दुखेको घातक हुन जान्छ । 'न तीर्थानि न दानानि न ब्रतानि न चाश्रमः। दुष्टाशयो दुष्टरतिः प्रनष्टो व्याधितो यथा ॥' अर्थात् नराम्रो इच्छा र नराम्रो विचार गर्नेलाई तीर्थयात्रा, दान, ब्रत, जप, सन्यास बचाउन सबैनन् । त्यसेले सदा उत्तम विचार गर्नु पर्दछ ।

८३

जब हामी पवित्र, आरोग्यदायक र सात्त्विक विचारहृल्लाई सोच्न लाग्दछौं, तब हामीलाई आफ्नो मन तथा शरीरमा त्यसको प्रभाव थाहा हुन्छ । क्लेश वा पीडाहरू कम भइहाल्छन् । मांसधिण्ड, नसाहरू नयाँ विचारको अनुरूप बन्छन् । हाम्रो विचार नै एउटा यस्तो वस्तु हो जो आफूलाई मांस वा रक्तमा परिणत गर्दछ । शरीर विधान-क्रममा प्रत्येक नसाहरूसा विचारको प्रत्यक्षीकरण छ । यस प्रकार शरीर मनको पूरा-पूरा प्रतिरूपहो र मनमा पनि प्रत्येक चिह्न कुनै न कुनै रूपमा शरीरमा नपरी रहन सबैन । शरीर मांस र रक्तमा परिणत मन नै हो । यसबाट थाहा हुन्छ कि हामीले विचारहृल्लाई वशमा गर्ने रीति जान्नु पर्दछ । विचार हाम्रा मानसिक पुत्र हुन् यसेले पुत्रको भाँति हाम्रो प्रेममय शासन र बुद्धियुक्त मार्ग प्रदर्शनको तिनलाई आवश्यकता छ । विचारहृल्को स्वागतका लागि हाम्रो मन सदैव खुला रहन्छ, तर विचार स्थायी हुनु वा नहुनु हामीमा निर्भर छ । नराम्रा विचारहृबाट रोगको उत्पत्ति हुन्छ र राम्रो विचार-

“विचार विज्ञान”

हरूबाट आरोग्य वृद्धि हुन्छ भन्ने हामीलाई अनुभव भएमा हामीलाई अनुचित, नराओ अभ्यासयुक्त अपवित्र वा दूषित विचारहरूलाई निकाल्नमा कहिल्यै ढीलो हुने छैन । ती हाम्रा मनमा उत्ति नै वेरसम्म रहन सक्छन्, जतिवेर तिनलाई हटाउन लाग्छ र हामी केवल शुद्ध विचारबाट नै अशुद्ध विचारहरूलाई हटाउन सक्छौं ।

ठूला ठूला रोगहरूलाई पनि मन शीघ्र निको गरिदिन्छ, अर्थात् जीवित मानिसको मन धेरै सामर्थ्यवान् छ । यसकारण मनसंग भन कि हाम्रो फलानो रोग चाँडे निको गर विश्वासपूर्वक भन्यो भने अवश्य उस्तै हुनेछ । यद्यपि यसको प्रभाव अवश्य हुनेछ तैपनि किञ्चित ढिलो भए हडबडाउनु हुँदैन । नित्य उठ्दा-बस्दा सुत्दा जाग्दा यही भावना राख कि हाम्रो रोग निको होस् । यो भावना वा इच्छाले नै रोगलाई हटाइदिनेछ । योग चिकित्साको अनुसार शरीर एक यन्त्र हो जसलाई मनले जस्तो बनाउने चाहन्छ उस्तै बन्छ ।

८४

यदि शरीरमा कुनै रोग छ भने त्यसको निवृत्तिको लागि शुद्ध र उत्तम विचारहरूका साधनको साथ-साथै शरीरको जुन अङ्गमा पीडा वा व्याधि छ त्यस स्थानमा आपनो हात राख । मुखबाट श्वास निकालेर सञ्चो भएको विचार गर, अर्थात्-आपनो मनलाई व्याधि स्थानमा स्थिर गरेर यो विचार गर कि मेरो रोग निःसन्देह यस मलिन श्वासद्वारा बाहिर निस्किरहेछ । यसप्रकार एक पटक गरेर हेर कि मनका आज्ञाको कस्तो प्रभाव पर्दछ ।

यदि तिमी आपनो शरीरमा स्वास्थ्य, नव-जीवन र नयां शक्ति चाहन्छौं भने आपनो मनमा सदा हर्ष, आनन्द, शान्ति, सन्तोष, प्रेम, दया तथा आत्म विश्वास आदि गुणहरूलाई धारण गर । थोरै समयमा तिम्रो शरीरमा शक्ति, योवन, सौन्दर्य, उत्साह बल र स्फूर्ति सञ्चार हुन थाल्नेछ र तिमीलाई यो निश्चय हुन जानेछ कि ‘मन एव मनुष्याणां करणं बन्ध मोक्षयोः’ अर्थात्, मन नै मानिसको बन्धन र मोक्षको कारण हो ।

"विचारविज्ञान"

स्वास्थ्यमाथि विचारहरूको प्रभाव

जब शरीर अस्वस्थ हुन्छ, तब मन पनि विकल र अशान्त हुन्छ । कुनै शारीरिक व्यथा उत्पन्न हुने बित्तिकै मानसिक व्यथा पनि साथै उत्पन्न हुन्छ । यो कुरा सबैलाई विदित छ । जसरी बाह्य शारीरिक अवस्थाको प्रभाव मनमा पर्छ उसरी नै मानसिक विचारहरूको प्रभाव पनि शरीर र स्वास्थ्यमा पर्छ । यस गंभीर तत्त्वलाई धेरै कम मानिस बुझ्दछन् ।

८५

शारीरिक रोगहरूलाई हटाउनका लागि अनेक नयाँ नयाँ चमत्कारिक औषधीको आविष्कार हुँदा हुँदै पनि रोगहरूको प्रसार धेरै हुँदै गइरहेछ । रोगको मुख्य स्थान मन हो र मनमा नै रोग हटाउने शक्ति पनि छ । सब रोगहरूलाई हटाउने अद्वितीय साधन प्रत्येक मानिसको पासमा नै छ । तैपनि मानिसहरू रोगले पीडित रह्न्छन् । हात्रा विचार र इच्छाहरूको प्रभाव शरीरका अवयवहरू र ज्ञान तन्तुहरूमा कल्पनातीत रूपमा पर्दछ । यस विषयको विचार कोही कोही मात्र गर्दछन् । बुद्धिमान् मानिस स्वास्थ्य तथा आनन्दको मात्रा बढाउनाको लागि विचार शक्तिको प्रयोग गर्ने विशेष सम्मति दिन्छन् र उत्साहित गर्दछन् किनकि विचार मानिसका अधीन छन् । यसैले मानिसले यिनको प्रयोग गरेर सदैव सच्चरित्र बन्ने प्रयत्न गर्नु पर्दछ ।

यदि तिन्हो मित्र दुःखी छ भने तिमी आफ्नो मनले उसको शुभकामना

"विचार विज्ञान"

गर । एकान्तमा बसेर बल र प्रसन्नताका लहरहरू उसका शरीर तथा आत्मामा पठाउ । अरुका लागि शुभकामनाको विचार धारण गनले आपनो स्वास्थ्य तथा आनन्दको वृद्धि हुन्छ । मनुष्यका शरीरमा विचारका लहरहरूको प्रभाव अवश्य पर्दछ, चाहे राम्रो होस् वा नराम्रो । त्यसले यदि तिमी आपनो स्वास्थ्य ठीक राख्न चाहन्छौ भने आपना विचारहरू-लाई शुद्ध गर तब मात्र उत्तम जीवनको लाभ होला । यदि स्वास्थ्यको इच्छा छ भने सर्वप्रथम आपनो शरीररूपी रथलाई शुद्ध, पवित्र तथा स्वच्छ राख्नु पर्दछ ।

यसरी शरीररूपी रथका अति चञ्चल अश्वरूपी इन्द्रियहरूलाई मन-रूपी लगामले बुद्धिरूपी सारथिद्वारा नियमित मार्गबाट हिँडाएमा स्वास्थ्य प्राप्ति अवश्य हुन सक्दछ । तर यदि हामीले मनरूपी लगामलाई किञ्चित् पनि खुकुलो गम्यौ भने इन्द्रियरूपी अश्व शरीररूपी रथलाई अनुचित मार्गबाट अवश्य लैजाने छन् । यसबाट हाम्रो स्वास्थ्य, ज्ञान तथा बल अवश्य नष्ट हुनेछ । यही कुरा उपनिषद्‌हरूमा पनि भनिएको छ—‘आत्मानं रथिनं विद्धि शरीरं रथमेव तु । बुद्धि तु सारथि विद्धि मनः प्रग्रहमेव च ॥ इन्द्रियाणि हयान्याहुः विषयास्तेषु गोचरान्’ अर्थात्, आत्मालाई रथी ज्ञान र शरीरलाई रथ, बुद्धिलाई सारथि तथा मनलाई लगाम, इन्द्रियहरू-लाई घोडा तथा विषयहरूलाई मार्ग (बाटो) ज्ञान । इन्द्रियरूपी घोडाहरू-लाई मनरूपी लगामबाट बुद्धिरूपी सारथिद्वारा निर्दिष्ट पथमा लग्यौ भने इष्ट स्थानरूपी ईश्वर प्राप्ति अथवा स्वास्थ्यरूपी फल प्राप्ति अवश्य होला ।

आरोग्यता मानिसको स्वाभाविक जीवन हो तर केवल शरीरको आरोग्यता पूर्ण स्वास्थ्य होइन; शरीर र मन तथा आत्मा तीनोटैको स्वस्थता नै पूर्ण आरोग्यता हो ।

८६

प्रत्येक मानिस यो जान्दैन कि कुन उपायले तीनोटैलाई निरोगी राख्न सकिन्छ । जो यस कुरालाई जान्दछन् तो विना औषधी नै आफूलाई निरोगी राख्न सक्दछन् ।

वर्तमानकालका उच्चतम खोजहरूबाट यो कुरा राम्रोसंग सिद्ध

"विचारविज्ञान"

हुँदै गइरहेछ कि रोगहरूको जड शरीरमा नभई मन र भावहरूमा छ । जबसम्म यी दुबैको शुद्धि गरिदैन, तबसम्म रोग कदापि निर्मूल हुन सक्दैन । रोगहरूको सबभन्दा ठूलो कारण रोगको चर्चा गर्नु र सुन्नु हो । यसैबाट रोगहरूको विचार मनमा पुष्ट हुँदै रहन्छ र शरीरमा यिनको सुस्त-सुस्त प्रभाव परेर शरीर निर्बल हुन जान्छ । यसैले सदा आरोग्यताको चर्चा गर । निरोगी मानिसहरूको संगत र आरोग्यताका विचार आरोग्यता बढाउने हुन्छन् ।

"संसारको कुनै वस्तु दुःखदायक छैन" यस वाक्यको निरन्तर जप गर । जबसम्म यसको प्रभाव तिम्रो मनमा जम्दैन, आरोग्यताको लागि बाह्य साधनहरूको आवश्यकता छैन । आरोग्यता र समग्र-सुख विचारहरूको शक्तिको ज्ञानले र प्रभावले आफ से आफ आकर्षित र प्राप्त हुन सक्छन् । हामी आफ्नो अज्ञानता र विचारहरूबाट नै क्लेश उठाउँछौं, दुःखी हुन्छौं र अरुलाई समेत दुःखी पार्दछौं ।

८७

एउटी स्त्री सदा रोगको नै विचार र भावना गर्दथी । अलिकति सामान्य रोग हुँदैमा पनि त्यसलाई बढाएर भन्ने गर्दथी । म रोगी छु भनी देखाउनका लागि बारम्बार उद्योग गर्दथी किनकि उसको यो स्वभावै पर्न गएको थियो । उसका टोल छिमेकमा पनि कुनै बैद्य आयो भने उसलाई नाडी देखाउँथी र बूढाहरूका अगाडि रूने गर्दथी । ती सीधा सादा मानिस उसका दुःखमा सहानुभूति देखाउँथे, यसबाट उसलाई सन्तोष हुन्थयो र आफ्ना कल्पित दुखका कुरा गर्नामा उसलाई सुख जस्तो मिल्दथयो । यस्तो गर्दा-गर्दा सानो-सानो 'रोगलाई पनि बढाएर भन्ने, बाटो हिङ्दा धेरै थोक गर्ने, मुख बिगाने, सुस्त सुस्त हिङ्दने इत्यादि उसको स्वभावै बन्न गयो । तर यी सब कुरा कुनै रोगको कारण थिएनन् बरु मनको निर्बलताबाट नै उसको यस्तो स्वभाव हुन गएको थियो । यसको के परिणाम होला, त्यसको उसलाई ज्ञान थिएन । फेरि उसका छोरा-छोरी पनि संग-दोषबाट उस्तै स्वभावका भए । यसैले उसलाई बुढेसकालमा धेरै दुःख भोग्नु पन्यो । उसको प्रभाव केवल उसका सन्तानमा नै परेन, उसका छिमेकीहरूमा समेत पन्यो किनकि स्त्रीहरूलाई

"विचार विज्ञान"

तबकल गर्ने बडो चाख हुन्छ । यस्तै नै महामारीका रोगहरूबाट जति मानिस मर्दछन् त्यसभन्दा अधिक महामारीको भयले मर्दछन् । अतः हे सज्जनहरू ! नराम्रा विचारहरूबाट बडो हानि हुन्छ । यसैले कहिल्यै पनि कुनै प्रकारको नराम्रो विचार मनमा नआओस्, यस कुरामा पूरा पूरा ध्यान राख ।

जो सदा दुःखका विचार गर्दछन् र कहिल्यै आनन्दका विचारहरूको एक रेखा पनि देखदैनन् ती आफ्नो शरीरको नाडी-जाल उस्तै नै बनाउँछन् किनकि नाडी-जाल उनै विचारहरूबाट बन्दछ । यसैले विचारहरूको राम्रो नराम्रो प्रभाव पूर्णतया नाडीहरूमा निरन्तर पर्दै रहन्छन् । यो सर्वमान्य हो कि शरीरका सब पीडाहरूको कारण मनमा नै छ । सुख दुःखको अनुभव गर्नु, विचार गर्नु र कार्य गर्नु—यी तिनौटै काम मन नै गर्दछ । शरीर केवल निर्जीव यन्त्र र आत्माको घर हो । आत्मा हुनाले नै कार्य गर्न सकदछ, होइन भने शरीर त माटाको ढिस्को हो । तिमी आरोग्य चाहन्छौ भने बोतलहरूबाट-मिल्न सकदैन । मनका विकारहरूको प्रभाव शरीरका भिन्न भिन्न अवयवहरू माथि भयझूर रूपमा पर्दछ, जस्तै क्रोध गर्नाले शोक मर्दछ, रक्तप्रवाह अव्यवस्थित हुन जान्छ र सारा शरीरमा विकार निस्कन्छ । शोक र चिन्ताबाट शरीरको नाश हुन जान्छ । मधुमेहको कारण पनि क्रोध र चिन्ता नै हो । जुनसुकै पनि रोग विचार-शक्तिको शिथिलताबाट नै हुन्छ । यसैले विचार-शक्तिलाई बलवान् बनाउनु पर्दछ । भय, चिन्ता आदि वृत्तिहरूको वेगले चित्तलाई अस्थिर गरिदिन्छ र हृदयको धड्कनलाई तीव्र गर्दछ, जसबाट नाडी-नाडीमा विकार उत्पन्न हुन जान्छ । मनलाई एक स्थानमा लगाउनको लागि श्रद्धा नै मुख्य उपाय हो र भय तथा क्लेशहरूबाट बाँच्ने उपाय अन्तर्यामी परमात्माको शरण जानु हो ।

दद

यदि हृदय अनियमित रूपमा धड्कन्छ भने यसैबाट शक्ति क्षीण हुन्छ । जस्तो शोक र भय स्वास्थ्यलाई बिगार्दछन्, उस्तै नै प्रसन्नता, निर्भयता र उत्साह चिर-जीवनलाई बढाउँछन् र नियमित रीतले हृदय धड्कनमा सहायक हुन्छन् । यदि कुनै विरोधी विचार मनमा उत्पन्न हुन्छ भने तत्काल निकालेर मनलाई श्रद्धा र उत्तम विचारहरूमा प्रवृत्त गर्नु

"विचार विज्ञान"

पर्दछ । यसप्रकार मनलाई आफ्नो वशमा गर्नाले आफ्ना शक्तिहरूलाई शीघ्र नै जागृत गर्न (ब्यूँझाउन) सक्ने छौं ।

आफ्ना प्रत्येक विचारको शुद्धता र अशुद्धताको निर्णय यसबाट गर्नु पर्दछ कि रक्तको गतिमा त्यसको के प्रभाव परिरहेछ । जसको जस्तो कारण हुन्छ, उसको कार्य पनि उस्तै नै हुनेछ । संसारमा कार्य-कारणको नियम बडो प्रामाणिक छ ।

रक्तको गति ठीक रहनाले शरीरको स्वास्थ्य ठीक सम्भन्नु पाल्न किनकि जुन भागमा रोग हुन्छ, त्यस भागको रगत बिग्रन्छ । आकस्मिक शोक, भय, हर्ष तथा साहसको कारण हृदयको धड्कनमा भेद हुन जान्छ । कहिले काहीं धड्कन बन्द पनि हुन जान्छ ।

यदि तिमी क्रोध, मान, ईर्ष्या, लोभ वा अन्य कुनै वासनाको अधीन रहन्छौ र उत्तम स्वास्थ्यको इच्छा गर्न्छौ भने यो असम्भव छ । यस्तो कदापि हुन सक्दैन – तिमी नीच विचार गर तैपनि तिम्रो स्वास्थ्य राम्रो होस् ।

आरोग्य रहने सरल साधन

१. सदा प्रसन्न रहने गर । आफ्नो हृदयमा आनन्दलाई चारैतिर फैलिनदेउ जसबाट तिम्रा साथ रहनेहरू पनि आनन्दमा रञ्जिउन् । चिड-चिडेपना र उदासीनताबाट मुखको आकृति बिग्रन्छ, पाचनशक्ति पनि बिग्रन्छ, स्वास्थ्य र सौन्दर्यको नाश हुन जान्छ । त्यसैले हाँस्ने प्रयत्न गर । हास्यबाट आयुको वृद्धि हुन्छ, यसैले सदा आनन्दमा निमग्न रहने गर ।

२. दोष दूष्टि तथा अहंकारको त्याग गर । गुणदशी बन र प्रत्येक शुभ वस्तुमा शुभ हर्न सिक ।

८९

३. सब प्रकारको सफलता आत्मविश्वासमा निर्भर छ । सदा आप्नो मनलाई पवित्र र उत्तम लक्षणवान् बनाउ । अरुका नराम्रा विचारहरूलाई कहिल्यै ग्रहण नगर । सत्यता, दृढता, पवित्रता र प्रसन्नताका विचारहरू-बाट शरीर र मनोबल बढ्दछ ।

४. मौन धारण गर । व्यर्थ बक्खाद नगर । आत्म प्रशंसाको त्याग गर ।

"विचारविज्ञान"

शान्ति ने महान् पुरुषहरूको उत्तम लक्षण हो । प्रत्येक कार्यं शान्तिपूर्वक गर । आफ्ना इच्छाहरूलाई आफ्नो अधीन गर । कहिल्यै उत्तेजित नहोऊ, यसबाट विचार शक्ति निर्बल र मन्द हुन जान्छ । जो शान्त, एकाग्र चित्तले प्रतिदिनका कार्यहरूलाई गर्दछ, त्यसलाई अल्पकालमा र अल्प परिश्रमबाट गर्न सक्छ र उसको सारा दिन आनन्दमा व्यतीत हुन्छ । स-साना कुरामा उत्तेजित हुनाले मनको शान्ति भंग भएर शरीरलाई बडो हानि पुर्छ र अल्प आयुमा मृत्यु हुन जान्छ ।

५. सबैसंग प्रेमपूर्वक व्यवहार गर । “ईश्वर सब प्राणीहरूमा सम-भावले स्थित छ” यस कुरामा श्रद्धा राख । ‘म जे पनि गर्न सक्छु’ यो विश्वास राख । यस्ता विचारहरूले तिन्मो शरीरमा बल तथा पुष्टिको वृद्धि बनिरहला किनकि तिमी जस्तो भावना गर्नेछौ, उस्तै ने बन्नेछौ । मानस-शास्त्रको नियम छ कि जो कुरो बारम्बार मनमा उत्पन्न हुन्छ त्यो विश्वासको रूपमा बदलिन्छ । आपनो तथा शरीरको विषयमा जस्तो विश्वास छ, उस्तै ने लक्षण प्रकट हुन लाग्दछन्— “यादृशी भावना यस्य सिद्धिर्भवति तादृशी ।” सत्यता ने प्रसन्नताको जननी हो । सत्यदेखि कहिल्यै भय हुँदैन ।

९०

कल्पना शक्ति अपूर्व छ । कल्पना आत्म-शक्तिले ओतप्रोत छ । प्रत्येक कल्पनामा बिजुलीको समान प्रचण्ड शक्ति विद्यमान् छ । तिमी जस्तै भय-झूँर स्थितिमा भए तापनि आपनो जीवनको अधिकाधिक उन्नतिको कल्पना गर ।

तिन्मो ध्यानमा आउन सक्ने सर्वोत्कृष्ट भावहरूलाई हृदयमा धारण गर । केवल दृढ कल्पना शक्तिको प्रभावबाट ने तिमी आपनो जीवनमा अद्भूत परिवर्तन गर्न सक्नेछौ ।

तिन्मो भोजनको समय भयो तर तिमीलाई भोक लागेको छैन भने यो विचार गर कि तिमीलाई सारा दिन उपवास गर्नले बडो जोरको भोक लागेको छ । यदि यथार्थ कल्पना गर्न सक्यो भने तिमीलाई बडो जोरको भोक लाग्नेछ । यो कल्पना दश मिनटसम्म गर्नुपर्दछ, तर भोकको बिना अन्य कल्पना मनमा नआओस् । गरेर हेर अनि स्वयम् अनुभव होला ।

"विचार विज्ञान"

भोजनको समय यो विचार गर कि तिमी अति स्वादिष्ट र हचिकर भोजन गरिरहेछौ । यस भावनाले त्यसबेला पाचनक्रियामा जुन रसको आवश्यकता हुन्छ, त्यो द्रवीभूत भएर भोजनलाई शोषण पचाइदिने छ ।

व्यायाम गर्ने बेला जुन अङ्गको व्यायाम गर्दौं त्यसमा शक्तिको दृढ कल्पना गन्यौ भने त्यस अङ्गमा बडो जोरले रक्त संचार हुन लाग्ने छ र त्यो अङ्ग बलवान् हुनेछ । यदि सारा शरीरको नै व्यायाम गर्दौं भने उस्तै कल्पनाद्वारा सारा शरीरमा विजुलीको जस्तै बडो बेगले शक्ति संचार हुन लाग्नेछ ।

आफ्ना हातहरूलाई सुस्त सुस्त शरीरको माथितिर लैजाऊ र कल्पना गर कि कुनै भारी वस्तु माथितिर उठाइरहेछौ, फेरि उस्तै भावनापूर्वक हातहरूलाई आपनो स्थानमा ल्याउ । पाँच, दश मिनेटसम्म यो विचार गर । यसले भुजदण्डमा बल प्रतीत हुन लाग्ला र तिमीलाई कल्पना शक्तिको आश्चर्यजनक प्रभाव प्रतीत होला—“यादृशी भावना यस्य सिद्धिर्भवति तादृशी ।” जो जस्तो भावना गर्दछ, त्यो उस तै नै हुन जान्छ । कल्पना र भावना उस्तै हुन् । यसले कल्पना गर कि तिमीमा मेधा, स्मरण—शक्ति र धारणा-शक्ति अत्यन्त तीव्र छ । केही कालमा कल्पनाको प्रभावले तिमी धारणा, मेधा र स्मृति—शक्तिवान् अवश्य हुनेछौ । तर यसको अभ्यास नित्य निरन्तर श्रद्धापूर्वक गर्नु पर्दछ । गरेर हेर र स्वयम् अनुभव गर ।

९१

जसरी स्वास्थ्य विचार, रुको अधीन छ उसरी नै प्रसन्न चित्तले हास्य भाव धारण गनले स्वास्थ्यम थि विलङ्घण प्रभाव पर्दछ । त्यसेले यदि कुनै व्यक्ति स्थायी आरोग्य चाहन्छ भने उसले प्राकृतिक उपायहरूलाई नै कार्य रूपमा परिणत गर्नु पर्दछ । प्राकृतिक—साधन प्रतिदिन व्यवहारमा आउँदै रहने हुँदा ती सरल प्रतीत हुन्छन् तर तिनको सरलता देखेर तिनलाई व्यर्थ सम्झनु ठीक । छैन किनकि यी नै सरल साधन जीवनका आधार हुन् । त्यसेले एक दुई महीनासम्म यिनको उचित अभ्यास गरेर अनुभव गर्नु पर्दछ । यिनमा प्रथम साधन “हास्य भाव” हो त्यसेले हाँस, खुब हाँस, खिल्का छाडेर हाँस, दिनमा कमसेकम दुइपटक हाँस । हाँस्नाले रक्त संचार तोव्र हुन्छ ।

"विचार विज्ञान"

प्राणवाहिनी नाडीहरू र पाचनकारी यन्त्रहरूमा विशेष प्रकारले गति हुन लाग्छ र मस्तिष्कका ज्ञान तन्तुहरूमा स्फूर्ति उत्पन्न हुन्छ एवं शरीरका अङ्ग-प्रत्यङ्गहरूमा उत्तेजना फैलिन लाग्दछ ।

अद्वृहासले पाकस्थली र प्लीहामा एक प्रकारको परिश्रम पनाले पाचन-शक्ति बढेर जान्छ, यसैले नै हास्यमा वास्तवमा जीवनशक्ति विद्यमान छ । भय, क्रोध र कष्टले राल बग्न बन्द हुन जान्छ । जिब्बो सुकेर तालुमा टाँसिसन जान्छ । पाकस्थली प्लीहा आदि सब आफ्नो काममा शिथिल पर्न जान्छन् तर हास्य तिनलाई पुनः चालू गरिदिन्छ र नवीन रक्त बेगले सञ्चार हुन थाल्दछ ।

१२

हास्यको विकास मनुष्य-जीवनमा धेरै सानो अवस्थामा नै हुन लाग्दछ । बालक २१ दिनमा मुस्कुराउन थाल्छ र तीन महीना पछि हाँस्न थाल्छ । हास्यभन्दा पहिले रुनाको विकास हुन्छ । रुनाले बालकको रोगको अनुमान हुन्छ । रोगका पछि बालकको हाँसोले आरोग्यको अनुमान हुन्छ । विशेष अनुभवको कुरा यो हो कि बुद्ध वा बोधो बालकको अपेक्षा बुद्धिमान बालक धेरै मुस्कुराउँदछन् । त्यसैले यो सिद्ध हुन्छ कि हाँस्नुभन्दा अधिक लाभदायक औषधी मिल्नु असम्भव त ह्वैन, कठिन भने अवश्य छ । प्रतिदिन प्रात, सायंकाल कुनै यस्तो ठाउँमा उभिऊ जहाँ सहजैमा चित्त प्रसन्न हुन सकोस् तदनन्तर मन मनै अलिकति मुस्कुराऊ । फेरि त्यस मुस्कानलाई हाँसोको रूपमा प्रकट गर । जोरसंग हाँस, खूब हाँस, पेट मिची मिची हाँस । धेरै होइन, मात्र पाँच मिनेटको लागि यो व्यायाम गर । जुनबेला तिब्बो मन उदास वा खिन्न छ, भ्रमित छ त्यसबेला यस औषधीको सेवन गर यसले तत्काल जस्तो प्रभाव प्रतीत होला । यस औषधीको उपयोगिता र प्रभाव सेवन गरेरै थाहा हुन्छ । केवल पढ्नाले मात्र होइन । निम्न उदाहरणहरूबाट तिमीलाई थाहा हुनेछ कि हास्यको कस्तो विलक्षण प्रभाव हुन्छ । कुनै महापुरुषको कथन छ शृङ्खिमा सब प्राणीहरूमा मनुष्यजाति नै यस्तो छ, जो हाँस्न जान्दछ । अन्य प्राणी यस प्रकृतिदत्त प्रसादबाट बंचित छन् ।

"विचार विज्ञान"

भौतिक विज्ञान बताउँछ रोग-निवारणार्थ हास्य-भाव एक अचूक निशाना हो । यो हृदयको वृद्धि र विकासको कारण हो । यसले फोकसो-हरूलाई फेलाउँछ र त्यसका अन्तरंग पर्दाहरूलाई पुष्ट गर्दछ । एउटा मानिस जसलाई हाँस्ने बानी थियो, त्यो सदा सर्वकाल हाँसी नै रहन्थ्यो । उसको मृत्युपछि उसको यकृत्को परीक्षा गरियो । उसको यकृत् यति कठोर पाइयो कि डण्डाको प्रहार गर्दा पनि फुटेन । यसले पाठकहरूले विचार गर्नु पर्दछ कि हास्य-भाव कति उपयोगी र आवश्यक छ ।

९३

एउटा उदाहरण— कहीं यस्तो पनि पढ्न पाइएको थियो कि बाँदरले औषधी खाँदा मालिकलाई आराम भयो । एउटा मानिसलाई अकस्मात् ज्वरो आयो, बैद्यले उसलाई औषधी पिउन दियो । रोगीको नोकर औषधी गिलासमा हालेर कुनै कामको लागि बाहिर गयो । त्यसैबेला उसको एउटा पाल्तु बाँदर आएर गिलास सुंघन लाग्यो र सुंघ्दै-सुंघ्दै उठाएर पियो । पिउने बित्तिकै उसको मुखको स्वाद बिघ्नो र हात खुट्टा बजार्न लाग्यो । त्यो बाँदरले त्यस गिलासलाई उठाएर जमीनमा प्याँकिदियो र आफ्नो मालिकतिर क्रोधित दृष्टिले हेर्न लाग्यो, मानौ उसैको मालिकले उसलाई त्यो औषधी पिलाएको हो । त्यस बाँदरको अज्ञानतामा उसको मालिकलाई यति हाँसो उठ्यो कि हाँस्दा-हाँस्दा लडिबुडि खेलन थाल्यो । उसका घर-वालाहरूले हाँस्नाको कारण सोधे तर त्यो कुरा भन्न लाग्दा उसलाई तुरुन्त हाँसो उठिहाल्थ्यो । यसप्रकार त्यो व्यक्ति आधा घण्टासम्म हाँस्दै रह्यो । उसलाई आश्रय भयो कि त्यसैबखत उसको ज्वरो विशेष उत्तिहाल्यो । यसबाट प्रकट हुन्छ कि हाँसोको कति महत्व छ ।

अतः हाँस, खूब हाँस । यस कार्यबाट प्राकृतिक आरोग्यतामा बडो भारी सहायता हुनेछ ।

एउटा विद्वान् महापुरुष यति दरिद्र थिए कि जुत्ता पनि किन्न सबदैनथे । सधैँ नाङ्गै खुट्टा रहनाले एकचोटी मार्गमा ठक्कर लाग्नाको कारण आफ्नो दरिद्रतामाथि उनलाई बडो दिक्क लाग्यो । यत्तिकैमा उनले एउटा मानिस-

“विचारविज्ञान”

लाई देखे जसका दुवै पाउ कुनै रोगवश बेकम्मा भएका थिए र जसले गर्दा ऊ भूमिमा घत्तेर हिँड्दथ्यो । उसलाई देखेर तत्काल् आपनो आरोग्यताको लागि उनले परमात्मालाई धन्यवाद दिए र आपना अनुचित विचारहरूमाथि पश्चाताप गरे कि उनीभन्दा तल्लो दशाका असंख्य मानिस संसारमा छन् । तिनलाई देखेर आफूलाई कहिल्यै अधिर र अप्रसन्न हुन नदेऊ । सदा प्रसन्न रहने गर, हाँस्दै रहने गर । दिनौं दिन तिन्हो दशा उन्नत हुँदै जानेछ । ९४

उदासी र अप्रसन्नताबाट बच्ने दोषो उपाय हो कि कसैलाई अप्रसन्न नगर । यदि कसैसंग झगडा भइहाल्यो र त्यो तिमीसंग बोल्दैन भने पनि तिमी उसलाई देखेर मण्टो नफर्काउ बरू त्यो कहीं बाटामा भेटियो भने हाँसेर उसलाई अझूँमाल गर वा उसंग क्षमा माग । यो नसम्झ कि त्यसले तिमी-लाई डरछेउन्वा ठान्ला किनकि मूर्ख नै यस्तो सम्झन्छन् । तिन्हो यस्ता व्यवहारबाट उसको हृदय खुशीले गद्गद र प्रेमपूर्ण हुन जानेछ र जन्मभरिका लागि त्यो तिन्हो सच्चा मित्र हुन जानेछ ।

"विचार विज्ञान"

विचार-परिवर्तन

जीवन-सुधारका लागि शान्तिपूर्वक स्थिर-चित्तले एकान्तमा बसेर विचार गर तिमीमा कुन कुन दोष छन् जसबाट तिम्रो जीवन अशान्त भइ-रहेछ र प्रतिदिन अधः पतन हुँदै गइरहेछ । यसरी विचार गर्दा जो जो दोष देखिन्छन् तिनलाई एउटा कागतमा लेख र तिनैको अगाडि तिनका विरोधी सद्गुणहरूलाई लेख । त्यसपछि जहाँसम्म हुन्छ, ती प्रतिकूल विचारहरूलाई आफ्नो मनबाट निकाली देउ । तिनका स्थानमा नवीन उत्तम विचारहरूलाई, जसलाई कि तिमी धारण गर्न चाहन्छौ, स्थापित गर्ने अभ्यास गर । अर्थात् असत्यको स्थानमा सत्य, अशान्तिको स्थानमा शान्ति, भयको स्थानमा निर्भयता, निराशाको स्थानमा आशा, उदासीनताको स्थानमा प्रसन्नता, रोगको स्थानमा आरोग्य स्थापन गर । विचारहरूलाई बदल्न र आफ्नो अनुकूलता प्राप्त गर्नको लागि यही सर्वोत्तम मार्ग हो । नीच बन्धनबाट छुटेर तिनमाथि विजय प्राप्त गर्नको लागि सदा प्रसन्नता, उत्साह, प्रेम आदि गुणहरूमा नै चित्तलाई बारम्बार लगाउनु पर्दछ । यसरी दीर्घकालसम्म निरन्तर अभ्यास गनले दुःख, चिन्ता, शोकादि विचारहरूलाई सर्वथा बिसिने छौ र सद्गुणहरूलाई धारण गनले तिम्रो तेज बढ्ने छ ।

६५

यदि मानिसले कुनै पनि विचार कहिल्यै नाश हुँदैन भन्ने कुरालाई राम्रोसंग बुझ्यो भने कुनै पनि राम्रो कर्म गर्नुभन्दा पहिले दश पटक त्यो मानिसले त्यसमाथि अवश्य विचार गर्नेछ ।

"विचार विज्ञान"

जन्मदेखि मरणपर्यन्त हात्रा शरीर हात्रा विचारहरूका अनुसार बन्दै बिग्रेंदै रहन्छन् । हात्रा शरीर असंख्य कोष्ठहरूद्वारा बनेका छन् र ती कोष्ठ विचारहरूका अधीन छन् एवं सदा परिवर्तित हुँदै रहन्छन् ।

एक पलटको कुनै परिवर्तन प्रत्यक्ष देखा पर्दैन तर लगातार एउटै विचार गनले त्यो उस्तै नै हुन जान्छ जस्तो कि विचार गरेको छ ।

विचारको यो स्वभाव छ कि यदि तिनको आदर गच्छौ भने ती पुष्ट हुन्छन् र यदि तिनलाई दुत्कारी (हफ्काई) दियौ भने ती गइहाल्छन्, नष्ट हुन्छन् । वृक्षलाई जल र मल मिलनाले त्यो पुष्ट हुन्छ, फल दिन्छ र नमिलनाले ओइलाएर नष्ट हुन्छ । यसैले तिमी जुन विचारलाई सुखदायी सम्झन्छौ त्यसको बारम्बार चिन्तन गर र जसलाई दुःखदायी सम्झन्छौ त्यसलाई बिसंन प्रयत्न गर । त्यो स्वतः नष्ट हुन जानेछ । जुन विचारहरूलाई तिमी पुष्ट र फलदायक बनाउन चाहन्छौ तिनको प्रातः सायं ७५ पटक स्मरण गर, जप गर ।

९६

चिन्ताहरूलाई निःशेष निवृत गर्नको लागि चिन्ताजनक विचारहरूलाई हटाएर तिनका विरोधी रात्रा विचारहरूलाई स्थापन गर, जसबाट मन सदा प्रसन्न रहला र आत्मबलको वृद्धि होला । कुनै विद्वान्‌ले भनेको छ कि सुख दुःखको कारण न कुनै देवता हो, न प्रारब्ध र न परिस्थिति नै हो, केवल विचार नै त्यसको कारण हो ।

अप्रसन्नताको अवस्था हटाउनु छ भने विचारहरूलाई पल्टाइदेउ । मानिस कार्यलाई पल्टाउन सक्दैन तर कारणलाई पल्टाउन सक्छ । विचार-हरूलाई पल्टाइदिनाले स्वभाव पलटन सक्छ । स्वभाव पलटनाले प्रसन्नता प्राप्त हुन्छ । जस्तो एउटा मानिस धनवान् छ, उसलाई चोरहरूबाट सदा भय भइरहन्छ । ऊ पालो पहराको पूरा प्रबन्ध गर्दछ, तैपनि रातमा झस्केर उठ्छ । उसलाई स्वस्थ निद्रा आउँदैन । अर्को पनि धनवान् छ, जो संसारलाई आफ्नो मित्र मान्दछ । सबैसंग प्रेम गर्दछ, कसैसंग अभिमान गर्दैन । सदा अरूको सहायता गर्दछ, दान धर्ममा सदा धन खर्च गर्दछ । त्यो आफ्नो भार ईश्वरमा सुम्पेर निर्भय भई सुत्दछ, कसैदेखि भय गर्दैन । यी दुवैको पासमा

"विचार विज्ञान"

धन भएर पनि एउटा सुखी र दोस्रो दुःखी किन छ? केवल आपना विचारहरू-बाट। एउटा संकुचित विचारको स्वार्थी छ, दोस्रो उदार विचारको परमार्थी छ, परोपकारी छ। यो जगत विचारहरूको नै स्थूल रूप हो।

६७

प्रत्येक मानिसको बाह्य अवस्था र संयोग उसका विचार अनुसार नै हुन्छन्। मानिस संसारलाई आफ्नो इच्छाको अनुसार बनाउन सक्दैन, तर आफूलाई संसारको अनुकूल बनाउन सक्छ। ऊ आफ्नो परिस्थितिलाई बलात्कारले तोड्न सक्दैन, धैर्यले शान्तिको साथ त्यसमा आफ्नो मार्ग भने खोज्न सक्छ।

तिमी आफ्नो विचार बदलिदेउ, तिम्रो प्रतिकूल परिस्थिति आफ से आफ बदलिनेछ। यावत् मन चञ्चल रहन्छ तावत् त्यसमा राम्रो विचार आउन पाउँदैन। यस्तै नै तो विचारहरूका अनुसार कार्य पनि सफल हुँदैनन्। विश्वास राख कि मन अनन्त शक्तिहरूको भण्डार हो र चमत्कारहरूको खजाना हो। उपनिषद्मा लेखेको छ “मनोब्रह्मेत्युपासीत्” अर्थात् मनलाई ब्रह्मरूप जानेर उपासना गर। अरुसंग अप्रसन्न रहनु, भयभीत रहनु, द्वेष गर्नु इत्यादि सब मनका रोग नै हुन्। कुनै महात्मा आफ्ना शिष्यहरूसंग भन्ने गर्दथे कि जसका मनमा यी भाव उठ्दछन् कि फलाना मानिसले मलाई दुःख दियो वा फलानाले मेरो अपमान गन्यो भने सम्झ कि अझै उसले सत्यलाई प्राप्त गरेको छैन, न त त्यसले सत्यलाई बुझ्न नै सकेको छ।

संसारमा कुनैपनि वस्तु राम्रो-नराम्रो छैन, केवल तिम्रा विचारहरूका अनुसार कुनै वस्तु तिमीलाई राम्रो वा नराम्रो प्रतीत हुन्छ। दर्पणमा आफ्नै मुखको प्रतिबिम्ब पर्दछ। मानिस आफ्ना विचारहरूको अनुसार संसारलाई देखदछ। दुःखी मानिसलाई संसार दुःखरूप र सुखीलाई सुखरूप प्रतीत हुन्छ।

धेरैजस्ता मानिस भन्ने गर्दछन् यदि म स्वतन्त्र भए र बालबच्चाहरूको झन्झट नभए म धेरै काम गर्न सक्दथे। तर यसो भन्नु तिनको निर्वलता हो किनकि ठूलो काम गर्नामा बालबच्चाहरूबाट वा धनाभावले अथवा परतन्त्रताले कुनै रोकावट आउन सक्दैन। यदि उनका विचार शुद्ध छन् भने

"विचार विज्ञान"

ती जसलाई रोकावट सम्झन्छन् ती नै सहायक प्रतीत हुन लाग्नेछन् । धेरै महापुरुषहरूले जेलमा पनि उत्तम ग्रन्थ तयार गरेका हुन् र यो पनि उनीहरूले स्वयम् भनेका छन् कि यदि हामी जेल नपरेका भए यति एकान्त र अवकाश पनि मिल्न सक्दैनथ्यो र हामी यस्ता ग्रन्थ जेलको बाहिर रही लेख्न पनि सक्तैनथ्यौ । त्यसैले सोच विचारका साथ जीवनको प्रत्येक दिनलाई अमूल्य जानेर आफ्नो मनलाई ऊँचो अवस्थामा लैजाने प्रयत्न गर । यदि तलकै लोकमा तिमी सुखी छौ एवं यस्तै अवस्थामा रहन चाहन्छौ भने तिम्रो खुशी । हाम्रो काम त चेतावनीसम्म दिनु हो ।

६८

उत्तम विचारहरूलाई मनमा ल्याउनाले उत्तम कार्य हुन्छन् र उत्तम जीवन बन्दछ तथा आनन्दको प्राप्ति हुन्छ । तिमी आफ्नो स्थिति र अवस्थाका स्वयम् निर्माता हौ र तिमी आफ्ना भाग्यका नियन्ता हौ । आफ्ना विचारहरूलाई बदलिदेउ, तिम्रो स्थिति आफै बदलिने छ । विचार शक्तिको यथार्थ ज्ञान प्राप्त गर र आफ्नो शरीर, मन र आत्माको सर्वाधिकारी बन ।

चिन्ता र भयको प्रतिकार

एउटा प्रसिद्ध डाक्टरको कथन छ कि विश्वासद्वारा हाम्रो मन तथा शरीरमा जो कार्य हुन्छ एवं त्यसमा शक्तिको जति व्यय हुन्छ त्यसभन्दा तीनगुना शक्तिको व्यय मनमा भय र चिन्ता उत्पन्न हुनाले हुन्छ र हाम्रो मानसिक तथा शारीरिक शक्ति नष्ट भ्रष्ट हुन जान्छ किनकि चिन्ता र भय मानसिक विकार हुन् । जसको मन चिन्ताले ग्रसित हुन्छ, ती रात्रिमा शयन-स्थानमा त जान्छन् तर उनलाई शान्तिपूर्वक निद्रा आउँदैन । उनको विचार र मन चिन्ताको सागरमा नै गोता खाइरहुन्छ र दिनको अपेक्षा उनका शक्तिको रात्रिमा अधिक व्यय हुन्छ । जब उनलाई निद्रा आउँछ तब पनि उनका मस्तिष्कमा चिन्ता भइरहुन्छ र त्यसबाट शक्तिको व्यय हुँदै नै रहन्छ । अतः बिहान उठ्दा उनको मुख शान्त र प्रफुल्लित देखिंदैन । चिन्तालाई हटाउने प्रथम उपाय यो हो—तिमी विश्वास गर कि तिम्रो

"विचार विज्ञान"

मानसिक-शक्ति असीम छ र त्यसको उपयोग तिमी आपनो इच्छित-फल प्राप्तिको लागि गर्न सक्छौ ।

तिमीले इच्छाशक्तिको उपयोग र आत्मविश्वास उत्पन्न गर्नु पर्नेछ । जसको फल शान्ति र निश्चिन्तता हुनेछ । कतिपय चिन्ताहरू तिम्रा कुनै न कुनै आन्तरिक विरोधबाट उत्पन्न हुन्छन् । असन्तोषको कारण अथवा आपनो इच्छाको विरुद्ध कुनै काम गर्नाले अथवा क्रुद्ध हुमाले मन दुइतिर बाँडिन जान्छ, यसेबाट चिन्ताको उत्पत्ति हुन्छ । त्यसैले प्रत्येक मानिसले जुन काम हातमा लिन्छ त्यसमा पूरा इच्छाशक्तिलाई लगाओस् र त्यस समयमा यो न सोचोस् कि फलानो मानिसले यो कामलाई गर्दा हो त राम्रो हुन्थ्यो । किनकि यसो गर्दा शक्तिको व्यर्थ व्यय हुन्छ र मूर्खता प्रकट हुन्छ । त्यसैले जो काम तिमी गर्दछौ त्यसलाई अन्य कार्यहरूको अपेक्षा अधिक रुचिकर ठान र आपनो सारा शक्तिलाई त्यसमा लगाऊ ।

आपना चिन्ताहरूको वृद्धि हुन नदेउ । जति जति चिन्ताहरूको बारेमा बढी विचार गरिने छ त्यति त्यति ती विचारले तिम्रा मनमा धेरै प्रभाव पर्नेछन् त्यसैले चिन्ताहरूको नै विचार नगरोराख ।

६६

दोस्रो उपाय दीर्घ श्वास-प्रश्वासको क्रिया तथा व्यायाम हो । यसबाट चिन्ताहरूलाई हटाउन विशेष सहायता मिल्दछ । यदि तिम्रो बस्नु तथा कामकाज घरभित्र मात्र हुन्छ भने केही माइलसम्म नित्य वायु सेवनको लागि बाहिर जाने गर । यस कुरामा विशेष ध्यान राख्नु पर्छ ।

यदि तिम्रा चिन्ताहरूले तिमीलाई व्यथित गर्न लागे भने दीर्घ श्वास-प्रश्वास गर्न लाग र आपनो मनमा इच्छा र दृढ विश्वास पनि गर कि जे कार्य तिमी गरिरहेछौ तिम्रो ध्यान उसैमा लागिरहोस् ।

ज्यास्ता सोच विचार नगर । आपना विचारहरूलाई जुन कार्य गरिरहेछौ त्यसैमा लगाइदियौ भने त तिमी आपना सब चिन्ताहरूलाई बिसिहाल्ने छौ । आपना नित्यका कार्यहरूमा आपनो सारा विचारशक्तिलाई लगाउ जब तिमी यस प्रकारले कार्य गर्न लाग्दछौ तब तिम्रो विचारशक्ति र एकाग्र शक्तिको उपयोगबाट तिम्रो विचार पद्धतिको पनि पुनः नवीन निर्माण

"विचारविज्ञान"

मनको संतप्त दशा तथा त्यसको परिहार

मनको संतप्त दशाले मनलाई मार्छ । यसले मस्तिष्क पनि विकृत हुनजान्छ, त्यसैले यस स्वभावलाई छोडिदिनु पर्दछ । अनिष्ट स्वभावका प्रतिबन्धलाई दूढसंकल्प र शुद्ध बुद्धिले निवृत्त गरी संतप्ततालाई नाकबाट सिघान फाले झाँ बाहिर निकालिदेउ । त्यसको उपाय यो हो कि अनिष्ट विचारहरूलाई मनमा आउन नै नदेऊ । सदैव शुद्ध, सत्य, सन्तोषप्रद विचारहरूलाई नै सेवन गर । दुःखले संतप्त नहोउ । आफ्नो मनलाई आफ्नो वशमा राख, यसेबाट यो संतप्तता सदाको लागि हट्नेछ ।

१००

सदा सावधान रहने गर । स्वस्थ रहने गर । जहाँ सहानुभूतिको अवसर मिल्छ त्यहाँ सहानुभूति दिनबाट कदापि नचुक । संकीर्णता र स्वार्थ तिन्मा सांसारिक व्यवहार र मानव जीवनमा दखल दिन नपाउन् । यसको लागि त्यसबेला संतप्त अवस्थाका विचारहरूलाई रोक ।

तिमी स्वयम् सोच कि तिन्मो कस्तो दुःखित अवस्था हुन्छ र मानसिक विकलता प्राप्त हुन्छ । केवल यस्ति नै होइन, तिन्मो विकलताले बाहिरका अन्य मानिस पनि विकल हुन जान्छन् । कसेलाई आन्तरिक व्यथाले पीडित र व्यथित नगर न कसेदेखि घृणा गर । अनुत्साह र उदासीनता हटाउनामा यी दुवै नै हानिकारक छन् र तिमीलाई दुःखी बनाउने हुन् । मङ्गलमय परमात्मा मा, जो तिन्मा भित्र सदा विराजमान् छन्, चित्तलाई एकाग्र गर । आफ्नो सचिच्चदानन्द मुख्य स्वरूपको दृढता र एकाग्रताले स्मरण गन्यो भने तिन्मो उदासीनता क्षणभरमा हट्न जानेछ किनकि यस्तो गनले तिन्मो सम्बन्ध जन तामसिक-शक्तिहरूको साथ भइरहेछ त्यसको विच्छेद हुन जाने छ । दोस्रो उपाय यो हो कि जब उदासीनता आउँछ तब आफ्नो भित्र वा प्रेमीको अथवा कुनै आनन्ददायक विषयको मनन गन्यो भने त्यो आफ से आफ हट्न

"विचार विज्ञान"

जानेछ । यदि तिम्रो विचार शक्ति प्रवल छ र त्यसलाई तिमीले आफ्नो अधीन गर्न सक्यो भने मूलसमा कुनै कार्य छैन, जसलाई तिमी पूरा गर्न सक्दैनो । जो तिमी चाहन्छौ सो गर्न सक्छौ र जस्तो चाहन्छौ उस्तो बब्ल सक्छौ । प्रत्येक मानिसमा स्वाभाविक रूपमा एक विचित्र दैवी शक्ति हुन्छ जसलाई नजान्नाले नै उसको दुर्दशा हुन्छ । भय र उदासीनताको मुख्य कारण अज्ञान नै हो ।

सब पाप र दुःखहरूको जरो अज्ञान नै हो र प्रत्येक मानिसमा जो विचार-शक्ति छ त्यसले अज्ञानं र त्यसको फलरूप पाप वा दुःखलाई हटाउन सक्छ । पाप गर्नाले जो दुःख हुन्छ त्यो एक प्रकारको दण्ड हो र जुन वस्तुको निमित्त दुःख हुन्छ त्यसको विचार गर्नाले आफ्नो अज्ञानताबारे थाहा हुन्छ । जब शोक हुन्छ तब थाहा हुन्छ कि हाम्रो विचार शक्तिमा केही गडबडी पैदा भइरहेछ । विचार शक्तिमा दोष आउनाले नै घातक-शक्तिको प्रवाह हामी-तिर हुन्छ, यस्तो जान । यसेले विचार शक्तिको उपयोग गर र आफ्नो मनलाई आनन्ददायक विषयहरूमा एकाग्र गर ।

१०१

विचार परिवर्तनले रोग निवृत्ति

पवित्र आरोग्यदायक विचारहरूलाई सोच्न लाग्यो भने तिमीलाई आफ्नो शरीरमा त्यसबाट प्रभाव परिहेको प्रतीत होला । व्लेश, पीडाहरू बन्द हुनेछन्, मांस-नसाहरू नवीन विचारहरूका अनुसार बनेछन्, ढलनेछन् । हाम्रो विचार नै एउटा यस्तो वस्तु छ जो आफूलाई रक्त-मांसमा परिणत गर्दछ । शरीर-विज्ञानको क्रममा प्रत्येक नसामा विचारहरूको प्रत्यक्षीकरण छ । यसप्रकार शरीर मनको पूरा-पूरा प्रतिरूप हो र मनमा पने प्रत्येक चिह्न कुनै न कुनै रूपमा मानिसको बाहिरी शरीरमा नपरी रहन सक्दैन । शरीर मांस र रक्तमा परिणत मन नै हो । यसबाट जानिन्छ कि आफ्ना विचारहरूलाई आफ्नो वशमा गर्नु कति आवश्यक छ । विचारहरूका स्वागतको लागि मनको द्वार सदा खुला रहन्छ, तर त्यो स्थायी हुनु वा नहुनु तिमीमा निर्भर छ । जब तिमीलाई यो अनुभव होला कि नराम्रा

"विचारविज्ञान"

विचारहरूबाट नै रोगको उत्पत्ति हुन्छ र रास्ता विचारहरूबाट नै आरोग्य वृद्धि हुन्छ त्यसबेला तिमी नरास्ता अपवित्र, अन्यायपत्त दूषित विचार-हरूलाई निकालनमा कहिल्यै हिलाइ गर्ने छैनौ । ती तित्रा मनमा त्यति मात्र बेरसम्म रहन सक्नेछन् जति बेर तिनलाई निकालनमा लाग्नेछ ।

केवल शुद्ध विचारहरूबाट नै तिमी अशुद्ध विचारहरूलाई निकालेर भगाउन सक्छौ । त्यसैले सदा शारीरिक स्वास्थ्यको नै विचार गर । प्रत्येक मानिस शारीरिक व्याधिहरूबाट बच्न चाहन्छ र पूर्णरूपले निरोगी रहन चाहन्छ । स्वास्थ्यमा सबको जन्मसिद्ध अधिकार छ । यसैले यदि तिमीलाई स्वस्थ रहनु छ भने आफ्ना विचारहरूलाई स्वास्थ्यतिर लगाउ र आफ्नो नसा-नसामा स्वास्थ्यको भाव भरिदेउ । पूर्ण स्वास्थ्य के हो, यसको मनमा कल्पना गर । स्वास्थ्य र शुभ संकल्पहरूले मनलाई पूरित गर अर्थात् भरिदेउ अनि तिमीलाई ज्ञात होला कि तित्रो शरीरमा नव-जीवन आइ-रहेछ, तित्रा नसाहरूमा रक्त खूब जोरले चक्कर लगाइरहेछ, त्यसैले नयाँ उत्साह पनि उत्पन्न भइरहेछ । यदि शरीरमा कुनै रोग छ भने त्यसको निवृत्तिको लागि शुद्ध र उत्तम विचारहरूको साधन र उपयुक्त क्रियाहरूका साथै शरीरका जुन अंगमा पीडा छ त्यस अंगमा आफ्नो हात राख र मुखबाट श्वास छोड, साथै यसो गर्नुबाट सञ्चो भइरहेको विचार गर, अर्थात् आफ्नो मनलाई व्याधिस्थानमा स्थिर गरेर यो विचार गर कि मेरो रोग निःसन्देह मेरो मलीन श्वासद्वारा बाहिर निस्किरहेछ ।

१०२

रोग निवारक प्राणायामको क्रिया

मनको आकर्षणले प्राण र प्राणको आकर्षणले मनको आकर्षण हुन्छ । यी दुवै एउटै तत्वमा भएको पूर्ण ज्ञानले नै यस प्राणायाममा सफलता प्राप्त हुन्छ । अर्थात् यसको सिद्धि मन र प्राणको एक तत्वमा हुनाले नै हुन्छ । शरीरको जुन भागमा शुद्ध मन र शुद्ध प्राणको अधिकार छ त्यसैलाई निरोग र जुन भागमा अशुद्ध मन र अशुद्ध प्राण जमेको हुन्छ त्यस भागलाई नै रोगी भनिन्छ । यस प्राणायामले अशुद्ध भागहरूको मैला हटाएर शुद्ध मन प्राणको अधिकार तिनका स्थानमा गराउँछ । पूरकको बेला यो भावना गरिन्छ कि जुन स्थानको रोग हटाउनु छ त्यस स्थानबाट

"विचार विज्ञान"

अशुद्ध मन-प्राण हटाएर त्यसमा शुद्ध मन-प्राणलाई पठाएर फोहोर-रोगी मन प्राणलाई हटाइरहेछु । मेरा फोकसाहरूमा आरोग्यता, नयाँ-जीवन, बल, शक्ति, प्रबोध गरिरहेछ । कुम्भकमा—“यी शक्तिहरू मेरा शरीरमा आपनो अधिकार जमाइरहेछन्” र रेचकमा—“म सब रोगहरू र निर्वलता-लाई निकालिरहेछु”—यस भावनाले गरिएको प्राणायाम रोगनिवारक हुन्छ । प्राणायाम गर्ने बेला आरोग्यको भावना अवश्य गर्नु पर्दछ । धैर्यपूर्वक केही दिन गर्नाले अवश्य लाभ हुन्छ । तिम्रो करडमा पीडा छ भने त्यस समय आपनो मनलाई करडमा नै लगाऊ अन्यत्र जान नदेऊ । यस्तो गर्नाले करड तिम्रो मनोवृत्तिको मुख्य स्थान बन्न जानेछ । अतएव त्यस स्थानमा अधिक मनोबल लगाएर त्यसलाई निको गर्न सक्छौ । एकपटक गरेर हेर कि मनमा आज्ञाको कस्तो प्रभाव पर्दछ ।

१०३

विज्ञानका आश्र्यजनक प्रयोग अज्ञानीहरूलाई चकित पार्दछन् । तर जो तिनका ज्ञाता छन् वा अनुभवकर्ता छन्, उनलाई ती बहुतै साधारण प्रतीत हुन्छन् ।

यदि तिमीलाई स्वास्थ्यको इच्छा छ भने आपनो मनलाई स्वास्थ्यमा लगाऊ, आफूलाई स्वस्थ देखेर अरुबाट स्वीकार गराउ कि तिमी स्वस्थ र बलिष्ठ छौ । आपनो मनमा सदा रोग र दुर्वलता रहित आपनो चित्र १०/१५ मिनेटसम्म हेनै गर र विचार गर कि तिमी पूर्ण स्वस्थ र निरोगी छौ । यस्तो गर्नाले त्यो चित्र वास्तविक रूपमा परिणत हुनेछ अर्थात् त्यस चित्र र तिम्रो भावना अनुसार शरीर बन्न जानेछ । यद्यपि यस कार्यमा सफलता तत्काल नहोला तापनि आपनो प्रयत्न र भावनालाई जारी राख । तत्काल नै फल भएन भनेर निराश नहोऊ, फल अवश्य र शीघ्र हुनेछ । पन्ध दिन वा एक मास नित्य गर्नाले अवश्य लाभ प्रतीत होला । रोग न्यूनाधिक दशामा नयाँ-पुरानो जस्तो छ, उस्तै नै न्यूनाधिक समय पनि लाग्नेछ । यो अनुभूत प्रयोग हो, गरेर हेर । एकपटक अनुभव भएपछि सदाको लागि दृढ़ निश्चय हुन जानेछ ।

"विचारविज्ञान"

असद्-विचार निवृत्तिका उपाय

१०४

सात्त्विक भोजन, ब्रह्मचर्य, यथाशक्ति प्राणायाम दीर्घ श्वास-प्रश्वास र आफ्नो आरोग्यताको सूक्ष्म अवलोकन, अर्थात् जो रोग छ त्यसको उपाय गर्नु आदिबाट अवश्य विचारहरूको परिवर्तन हुन जानेछ । यतिभा पनि नरान्ना विचार मनमा आए भने तिनका विपरीत असल विचारहरूको सदा अभ्यास गर्दै रहनु पर्दछ । यी नियमहरूको पालन गरेर पनि उत्तम विचार उठाउन भने निराशा, चिन्ता आदि मानसिक विचारहरूलाई सर्वथा बिसीदेउ र सदा प्रसन्नता, उत्साह, आनन्द प्रेम आदि सद्गुणहरूमा चित्त लगाऊ । केवल विचारहरूमा यस्तो परिवर्तनबाट नै तिझो दशामा आशातीत उन्नति हुनेछ । जस्तो आफूलाई बनाउन चाहन्छौ, उस्तै विचार बारम्बार आफ्नो मनमा गर र जो काम तिमी गर्न चाहेदैनौ त्यसलाई उत्पन्न गर्ने विचार-हरूलाई क्षणमात्र पनि मनमा रहन नदेउ । तिनलाई आज्ञा दिने शब्दहरूमा-मनमनै भन कि यो विचार गइहालोस् अथवा भन कि भस्म भइजाओस् । यसो गरेमा ती विचार तिझा आज्ञानुसार अवश्य लुप्त हुन जानेछन् । यदि मानिस तुच्छ, घृणित विचार गर्दछ भने उसका पछि दुःख क्लेश लागि नै रहन्छन्, तर जसका विचार पवित्र छन् उसका साथ मानिसको छायाँ जस्तै सुख रहन्छ । मनको कल्पना नै महान् शक्ति हो । त्यसेबाट त्यो भविष्यको चिन्तन गर्न सकिन्छ । कुनै वस्तुलाई प्राप्त गर्ने इच्छा छ भने जसले त्यस वस्तुलाई आफ्नै समीप छ भन्ने सम्झन्छन् र त्यसको अस्तित्वको अनुभव गर्दछन्, उनैलाई त्यो वस्तु अवश्य प्राप्त हुन्छ । यद्यपि इन्द्रियहरूबाट स्वप्नमा पनि त्यस वस्तुको विचार आउँदैन तैपनि इन्द्रियहरूको राजा मन हो, त्यो टाढीबाट टाढाका वस्तुहरूको पनि अनुभव गर्न सक्दछ ।

कुनै प्रकारका बन्धनबाट मुक्त हुनाको लागि मनले म बन्धनबाट मुक्त छु भनी कल्पना गन्यो भने त्यसै क्षण बन्धनबाट मुक्त हुनेछौ । मनबाट बन्धनदेखि मुक्त भएको भावनाको उदय हुने बित्तिकै बाहिरका बन्धन खुकुला हुन लाग्दछन् र तिनको बल घट्न जान्छ, अतः ती बन्धनहरूलाई

"विचार विज्ञान"

तोडन केही बेर पनि लाग्दैन । मनको कति अद्भूत सामर्थ्य छ त्यसको हामीलाई स्वप्नमा पनि विचार आउँदैन । धर्मशास्त्र बारम्बार पुकारेर भन्दछन् कि मन नै मनुष्यको बन्धन वा मोक्षको कारण हो । यही एउटा उपायबाट नै मानिसको जीवन पल्टन सकछ र आनन्दमय बन्न सकछ । सत्यता, ईमान्दारी, पवित्रता, न्याय, प्रेम र सच्चरित्रताका विचारहरूमा कुनै विलक्षण शक्ति छ भने उनमा विचार गर, तर विचारहरूलाई एकपटक यताबाट उता दगुराएर मात्र केही पनि हुँदैन : अतः प्रत्येक विचारमा मनन गर्नु पर्दछ ।

१०५

मन अति चञ्चल छ, त्यसको शान्तिको उपाय गर्दा गर्दै पनि मौका पाएर निस्कन्छ किनकि त्यसको स्वभाव नै चञ्चल छ, एक क्षण पनि स्थिर रहेदैन । त्यसैले यदि त्यसलाई राम्रा विचारहरूमा लगाइन्छ भने पनि त्यो नराम्रा विचारहरूमा दौडेर जान्छ, किनकि हामीलाई धेरै कालदेखि नराम्रो विचार गर्ने अभ्यास परेको छ, त्यसैले नराम्रा विचारहरूको संस्कार मनमा धेरै परिरहेका छन् । हाम्रो मनले सदा नै नीच विचार नै गर्दछ र हाम्रा आसपासका वायुमण्डलमा जो नीच विचार रहन्छन्, ती मनलाई उच्च विचारका आधारले रहित देखेर त्यसमा घुसिहाल्छन् । यसैले यदि आपनो भविष्य सुधार्नु छ भने पहिले शुभ सङ्कल्प गर्न सिवनु पर्छ ।

यदि आपना विचारहरूलाई सुधार्नु छ र नराम्रा विचारहरूलाई रोक्नु छ भने सत्संग गर्ने र राम्रा पुस्तकहरूलाई पढ्ने गर्नु पर्दछ । बारम्बार उत्तम कुराहरूलाई सुन्नुको नाम श्रवण हो, यसबाट मन ब्यूँझन लाग्छ । फेरि सुनेका विचार भित्रबाट उठ्दछन् तथा अल्छी मनलाई ब्यूँझाउँछन् । सुनेका तथा पढिसकेका उच्च विचार मनमा जमेर मन उनैमा रमाउन लाग्छ । त्यसैको वार्ता परस्पर गर्दछ, त्यसैले उस्तै नै स्वप्न देखदछ । यस अवस्थालाई मनन भन्दछन् । जब हामी विचारहरूको मनन गर्न जान्दछौं तब नराम्रा विचार मनमा धेरै आउन सक्दैनन् । यसबाट मन सुस्त-सुस्त आपनो वशमा हुन थाल्दछ । जस्ता जस्ता विचार बारम्बार सुनेका छन्, जुनको प्रेमपूर्वक मनन गरेको छ, उसैको अनुसार कर्म गर्नुको नाम निदिध्यासन हो । यो निदिध्यासन जब सिद्ध हुन जान्छ तब मात्र, मन, वाणी

"विचारविज्ञान"

र कर्मको एकता हुन्छ । यसबाट यथार्थ उन्नति हुन्छ, किनकि श्रवण गनले राम्रा विचार मनमा आउँछन् । यसबाट मन सुधन लाग्छ । फेरि श्रवण गरिएका विषयहरूको जस्ताको तस्तो मनन बढ्छ । यस प्रकार हासी नराम्रा विचार दूर गर्न सक्छौं, मन शान्त हुन लाग्छ र राम्रा विचार मनमा रमाउने गर्दछन् । त्यसबेला वाणीबाट प्रिय वचन निस्कने गर्दछन्, जसबाट सुन्नेहरू प्रसन्न हुन्छन् ।

श्रवणबाट मन सुधिन्छ र मननबाट वाणी सुधिन्छ तथा निदिध्यासन-बाट कर्म सुधिन्छन् तब मानिसको उन्नति हुन्छ । यो सब कार्य हृदयको शुभेच्छा र सुविचार तथा असल चालचलन र असल संगतिबाट सम्पादित हुन्छन् तर सबको मूल शुभ इच्छा र सुविचार नै हुन् ।

१०६

योगीहरू आफ्ना शिष्यहरूलाई मानसिक मूर्तिको कल्पना गर्न विशेष जोड दिन्छन्, यसैले शिष्य त्यसैको अनुसार मानसिक मूर्ति बनाएर संकल्पानुसार वाह्य जगतमा कार्यसिद्धि गर्दछ । यस रीतिबाट केवल मानिसको स्वभाव मात्र सुधारिदैन, जीवनका अन्य अवस्थाहरू (घटनाहरू) पनि यसै नियमका अनुवत्तिनी (पछि लाग्ने) हुन सक्छन् । उच्च योगीजन त्यसलाई मनुष्य जातिको उद्धार, स्वभाव परिवर्तन आदि परोपकारमा नै लगाउने शिक्षा दिन्छन् । यसैले केवल परोपकार र अर्हको भलाइमा अथवा आफ्नो स्वभाव सुधार्नेमा नै यस रीतिको प्रयोग गर्नु गराउनु पर्दछ र कुनै अनिष्ट-कार्यमा यसको प्रयोग गनले ठूलो हानि उठाउनु पर्दछ र यसबाट ठूलो दण्ड पनि भोग्नु पर्दछ ।

जो व्यक्ति उच्च जीवनलाई पूर्ण रीतिले प्राप्त गर्न चाहन्छ र जो वस्तुहरूलाई वास्तविक रूपमा देखन चाहन्छ एवं जीवनको उद्देश्यलाई बुझन चाहन्छ उसले आफ्नो हृदय वा मनका वासनाहरूको त्याग गर्न भलाइको अभ्यासमा निरन्तर तत्पर रहनु पर्दछ ।

सबै प्रकारका दुःख मनमा नराम्रा भावनाहरूबाट उत्पन्न हुन्छन् । जहाँ मनको शुद्ध भावना रहन्छ उहाँ सुख रहन्छ । मानसिक शान्तिको नाम नै सुख हो र मानसिक अशान्तिको नाम नै दुःख हो ।

"विचारविज्ञान"

अत्यन्त दृढ, सच्चरित्र र सदाचारी मानिसको मनमा आफ्नो हानिको विचार कहिल्यै उत्पन्न हुँदैन र उसको मनबाट बदला लिने भाव हराइ-सकेको हुनाले उसको कुनै शत्रु रहँदैन। त्यसमाथि पनि कसैले उसंग शत्रुता गरेमा उ त्यससंग मित्रताको नै व्यवहार गर्नेछ।

जो मनैदेखि सत्यको उपासक छ, सत्यलाई जान्न पूर्ण अभिलाषा राख्दछ, त्यो कुनै प्रकारको परिश्रमलाई परिश्रम सम्झौदैन। धैर्यले प्रसन्नतापूर्वक श्रम गर्दै अभ्यास गर्दा गर्दा एक दिन उसले सत्यलाई अवश्य प्राप्त गर्दछ, यसमा अणु मात्र पनि सन्देह छैन। कर्तव्य-कर्म, सानो होस् वा ठूलो, घरको होस् वा बाहिरको, उत्तम रीतिले पालन गर्नु पर्छ। जब कर्तव्य प्रेमको वस्तु हुन्छ र प्रत्येक कर्तव्यको ठीक ठीक सच्चा मनले निःस्वार्थ भएर पालन गरिन्छ, तब मनबाट धेरै जस्तो स्वार्थभाव निस्कन्छ र मानिस सत्यतिर बढन लाग्छ।

खराबीबाट बच्नु नै भलाइतिर जानु हो। जो आलस्य र स्वार्थपरतालाई छोडिरहेछ, त्यो वास्तवमा शील, संयम, नियमशीलता र आत्मसमर्पणका गुणहरूलाई ग्रहण गरिरहेछ र साथै आफूमा बल, साहस र दृढता उत्पन्न गरिरहेछ, जो ठूला र उच्च काम गर्नको लागि आवश्यक छ।

स्वभाव सुधार्नेमा सबभन्दा महत्वपूर्ण कुरो यो छ कि सुधार्नु पर्ने कुरो बारम्बार दोहराइयोस्। इच्छा शक्तिको बारम्बार उत्पत्तिलाई ध्यानद्वारा आफ्ना अशुद्ध वासनाहरूमाथि विजय प्राप्त गर्नु नै मुख्य र सरल मार्ग हो। दृढ इच्छाले नै धेरै जस्ता नराम्रा बानीहरूमाथि अधिकार गर्न सक्छ। लगातार नराम्रा बानीहरूलाई छोड्ने उद्योग गर्नले इच्छा-शक्ति बढेर अवश्य कार्य सिद्धि होला। तर इच्छा-शक्तिलाई बलवान् बनाउनको लागि सङ्कल्प र तीव्र इच्छाको विशेष आवश्यकता पर्दछ।

१०७

यस कार्यमा प्रथम कठिनाइ आफ्नो मनमाथि अधिकार जमाउनु एवं दोत्रो, बुद्धिको अस्थिरता र त्यसको परिणाम तथा तेत्रो कुरा, गत वार्ताहरूको स्मरण एवं चौथो, यिनलाई सुधार्ने दुर्बल इच्छा हुन्।

स्वभाव बदलनका लागि आफ्नो पूर्ण ध्यान त्यसलाई हटाउनामा लगाउनु

"विचार विज्ञान"

र त्यसबाट हुने नराम्रा परिणामहरूलाई एकाग्र चित्तले देख्नु पर्दछ । यसै प्रकार दृढ़ सङ्कल्पद्वारा नराम्रा बानीहरूलाई हटाउने विचारहरूको सेवन गरिन्छ भने अवश्य स्वभावको परिवर्तन थोरै समयमै हुन जानेछ । मुख्य कुरो यो हो कि उसैको नराम्रो स्वभाव नष्ट हुन सक्छ, जो साँच्चै नै त्यसलाई त्याग्ने इच्छा गर्दछ ।

स्वभाव परिवर्तनको विषयमा एउटा विद्वानको कथन छ कि “आपनो मनमा जुन स्वभावको परिवर्तन गर्नु छ त्यसको विषयमा यस्तो सोच कि हामीमा यो नराम्रो-स्वभाव छैदै छैन, हामी त सभ्य हों” – यस्तो विचार गरेर उसलाई बिसिहाल्नु पर्दछ । तैपनि उपयुक्त कुरालाई बारम्बार मनमा सोच्दै गर र यो भन कि यस्तो स्वभावको मानिस मूर्ख हुन्छ, यदि कदाचित् स्वभाववश फेरि त्यही भूल हुन गयो भने त्यसको उपेक्षा नगरेर मनको दमन गर्दै दुष्ट इच्छालाई निकालिदिनु पर्दछ ।

१०८

यदि आपनो मनमा कुनै मूर्खतापूर्ण कार्य गर्ने इच्छा छ भने २५ पटक भगवानको कुनै नामको जप गरेर कार्य गर । यसबाट दुष्ट इच्छाको दर्प-भङ्ग भएर त्यसको निवृत्ति हुन जानेछ ।

यदि २५ पटकसम्म जप गर्दा पनि चित्त यसै कार्यमा प्रवृत्त हुन्छ भने उसमाथि दण्डरूपी शासन नियत गर कि—है मन, यदि तै पुनः यस्तो मर्खताको काम गर्छस् भने तैले एक दिन निर्जल उपवास गर्नु पर्नेछ । यसप्रकार दृढ़ निश्चयसंग भन्नाले पनि त्यो दोष निवृत्त हुन जानेछ ।

तिमीमा मूर्खताका जति कुरा छन् तिनलाई एउटा कागतमा लेख र सदा आपनो साथमा राख । तिनलाई बारम्बार पढेर आपनो मूर्खता सम्झने उद्योग गर र प्रत्येक पटक तिनलाई छोड्ने दृढ़ प्रण गर । यस प्रकार एक महीनासम्म गनले स्वभावमा अवश्य परिवर्तन होला । ईश्वर-भक्ति र विश्वास, सत्संग र अटल निष्ठा भएपछि संसारमा यस्तो कुन चाहीं कुरा छ, जो दुर्लभ वा असम्भव होस् । आशा र आत्मविश्वासमा नै मानिस संसारमा जीवित रहन सक्छ र सब प्रकारका उन्नति गर्न सक्छ ।

जुन मानिसलाई दृढ़ विश्वास हुन्छ, ऊ कष्टहरू आउँदा कति

"विचार विज्ञान"

पनि भयभीत हुँदैन। चाहे जति विपत्ति आउन् ऊ कहिल्यै आफ्ना प्रारम्भित कार्यबाट हताश हुँदैन। तिमी उसै बेलासम्म दुर्बल र दोन दशामा रहन्छौ जबसम्म तिमी नीच र तुच्छ विचारहरूका अधीन रहन्छौ। अतः तिमीले सदैव आफ्नो मनमा उच्च भावहरू र उच्च आकांक्षाहरूलाई स्थान दिनु पर्दछ ।

१०६

प्रत्येक मानिस अनुभव गर्दछ कि शिक्षा र अभ्यासको प्रबल प्रयत्न-द्वारा आफ्ना स्वभाव वा चाल चलनमा परिवर्तन गर्न सकिन्छ ।

योगीजन आफ्ना शिष्यहरूलाई शिक्षा दिन्छन् कि मानिसको जो चरित्र जन्म समयमा कुंदिन बाँकी रहेको हुन्छ, त्यसलाई साधारण मानिसहरूका दशामा बाहिरी प्रभावहरूबाट कुंदन र केही सुधार्न पनि सकिन्छ तथा चतुर ज्ञानवानहरूका संगबाट विचार आत्म-शिक्षणद्वारा पूर्णरूपले सुधार्न सकिन्छ । जब योगीहरूका शिष्यहरूको चरित्रको परीक्षा गरिन्छ तब अनिष्टको निराकरण र इष्टका अनुभवहरूलाई व्युङ्गाउने शिक्षा तिनलाई दिइन्छ ।

चरित्र सुधार्ने सर्वोत्तम रीति यो हो कि प्रकृतिको अनुसरण गरेर त्यसलाई अभीष्ट अनुभवहरूतिर आकांक्षा र एकाग्रताले क्रमशः विकास गराइयोस् किनकि अभीष्ट अनुभवहरूको सम्पादन पूर्व-स्वभावहरूको प्रतिकूल अनुभवहरूलाई व्युङ्गाउनाले गरिन्छ ।

कुनै शिष्य भोल्तालाई हटाउन चाहन्छ भने उसलाई भयलाई मार्ने शिक्षा नदिई मनबाट भयलाई त्यागेर वीरताको भावनामा चित्तलाई एकाग्र गर्ने शिक्षा दिइन्छ । जति जति वीरताको विकास हुन्छ उति उति भयको लोप हुँदै जान्छ ।

अचेतन चरित्र-सङ्गठनको विषयमा योगीहरूका रीतिको मूल तत्व आदर्श हो । त्यसमा यो शिक्षा दिइन्छ कि प्रथम एउटा फूलको वृक्षलाई आदर्श बनाएर त्यसमा जति एकाग्रता गरिन्छ, उत्ति नै त्यो बढ्ने छ, हरियो भरिलो रहने छ र जति एकाग्रताको कमी हुनेछ उत्ति नै हीन, क्षीण रहनेछ । उसैमा आफ्नो एकाग्रताले कल्पना-शक्तिको प्रयोग गरेर मनमा

"विचार विज्ञान"

यो भावना गर कि यो खुबै बढिरहेछ । त्यसपछि शिष्यलाई जप गर्न मन्त्र दिइन्छ र मन्त्रका शब्दहरूको अर्थमा मन लगाउने शिक्षा दिइन्छ । केवल सुगाको जस्तै शब्द उच्चारणले मन्त्रबाट पूर्ण लाभ हुँदैन । मन्त्रका शब्दहरूमा प्रबल शक्ति हुन्छ । त्यसैले जप गर्ने बेला शब्दहरूका अर्थमा मन लगाउने शिक्षा दिइन्छ ।

यो शिक्षा तबसम्म दिइन्छ जबसम्म सचेतन-मनको प्रेरणाद्वारा मनको अचेतन रचनाका कार्यहरूमा शक्ति प्राप्त हुँदैन । यो शक्ति ती सबलाई प्राप्त हुन सक्दछ जो यसको अभ्यासमा परिश्रम गर्नेछन् । प्रत्येक मानिसले यस शक्तिलाई धारणा गरेको छ र बेहोरेको पनि छ, तर यस कुरोलाई जान्दैन ।

मानिसको चरित्र अधिकांशमा ती विचारहरूका अनुकूल हुन्छ, जो सदा उसका मनमा बास गर्दछन् र तिनै आदर्शका अनुकूल हुन्छन्, जसलाई उसले धारण गर्दछ ।

जो मानिस आफूलाई हारिसकेको मान्दछ उसका मनमा तिनै कुराहरूको विचार बढी आउनाले उसको प्रकृति तिनै विचारहरूका अनुसार हुन जान्छ र जो सफलता र विजयको ज्यादा विचार गर्दछ, उसलाई थाहा हुन्छ कि उसको मानसिक प्रकृति त्यसै कार्यलाई गरिरहेछ । आदर्श नै वास्तविकतामा परिणत हुन्छ । यो कुरा प्रत्येक आदर्शको विषयमा लागू हुन्छ ।

११०

जो ईर्ष्याको विचार गर्दछ, उसको हृदयमा ईर्ष्या अवश्य उत्पन्न हुन्छ र उसले ईर्ष्यलाई बारम्बार विचारद्वारा पुष्ट गर्दछ ।

मानिस जस्तो चाहन्छ उस्तै रूपमा आफ्ना भावनाहरूलाई ढाल्न सक्दछ । अनिष्टकारी विचारहरूका स्थानमा उत्तम गुणहरूलाई स्थापना गर्न सक्दछ र कार्यरूपमा ल्याउन सक्छ । जो मनलाई ढाल्ने रहस्यलाई जान्दछ उसका लागि मन पूर्ण संस्कार-ग्रहणशील छ ।

साधारण मानिस पनि आफ्नो चरित्रको निर्बल र सबल मर्मलाई जान्दछ, परन्तु त्यसलाई अटल, अपरिवर्तनशील अर्थात् एकनास रहने

“विचार विज्ञान”

सम्भवन्छ । उ यो ठान्दछ कि हामी ठीक उस्तै नै छौं जस्तो ब्रह्माले हामीलाई बनाएका छन्, तर उ यो सम्झेन दैन कि उसको चरित्र अरूपका संगबाट परिवर्तित भइरहेछ र यो पनि जान्दैन कि वस्तुमा रुचि उत्पन्न गरेर त्यसमा आफ्नो मन जगाउने र आफ्नो चरित्रको रचना गर्ने ऊ नै हो । मानिसलाई अधिकार छ कि ऊ आफूलाई जस्तो चाहन्छ उस्तै बनाओस् । यदि उ आफूलाई अरूपका विचार र आदर्शका अनुसार ढल्न दिन्छ भने उसको ढलाइ अरूपको संगको अनुसार हुन्छ । त्यही मानिस प्रबल हो जो आफूलाई स्वयं आफ्नो इच्छानुसार ढाल्दछ । चरित्र-गठनको रीति यति सरल छ कि यसको महिमा बताउँदा पनि मानिस यसलाई बिसिदिन्छन् । वस्तुतः यसको अभ्यास गरी त्यसका फलको अनुभव गरेपछि मानिसको हृदयमा यसको अद्भूत महत्व अङ्कित हुन्छ ।

१११

योगीहरू आरम्भबाट नै शिष्यलाई प्रबल क्रियात्मक उदाहरणद्वारा चरित्र-गठनको महिमा र शक्तिको शिक्षा दिन्छन् । शिष्यलाई जो वस्तु प्रिय छ उसलाई अप्रिय र जो अप्रिय छ उसलाई प्रिय गराउने इच्छा जगाउने शिक्षा दिन्छन् र दुबै वस्तुहरूमा एकाग्रता गर्नलाई भन्दछन् । एकमा रुचि र दोस्रोमा अरुचिको भावना गराउँदछ । जस्तो मिश्री प्रिय छ भने यो भावना गर कि मिश्रीदेखि म घृणा गर्दछु । त्यसलाई हेर्न पनि मलाई इच्छा छैन, तर अमिलो वस्तुको स्मरण प्रसन्नताले गर्दछु । यस्तो भावना गर्नाले थोरै कालमा प्रतीत हुनेछ कि विचारहरूका अनुसार स्वाद र रुचिमा अन्तर परिरहेछ । अन्तमा त्यो वस्तु उस्तै नै प्रिय वा अप्रिय लाग्न लाग्छ । तब यस युक्तिको महिमा शिष्यका मनमा पूरा-पूरा अङ्कित हुन जान्छ । यसैले त्यो यस विधिलाई फेरि कहिल्यै भुल्दैन ।

योगीहरू पहिले यस क्रियाको महत्वलाई शिष्यका चित्तमा अङ्कित गरेर स्वादानन्दलाई यसै क्रियाद्वारा हटाउँदै लाभकारी पदार्थहरूमा रुचि र हानिकारक पदार्थहरूमा अरुचि उत्पन्न गराइदिन्छन् । यी सब शिक्षाहरूको उद्देश्य स्वादलाई जगाउन र हटाउन मात्र होइन, अझै मनलाई शिक्षित गर्नु र शिष्यका मनमा यो अङ्कित गरिदिन पनि हो कि उसको

"विचार विज्ञान"

स्वभाव इच्छानुसार बदलन सकिन्छ । यसमा केवल चित्तको एकाग्रता र विचारपूर्वक अभ्यासको आवश्यकता छ ।

यही अभ्यास उद्यम, व्यापार, कर्तव्य-पालन आदि सबै कुरामा लागू गर्न सकिन्छ ।

चरित्र गठन गर्ने क्रियाको मुख्य अभिप्राय यो हो कि जीव मनको स्वामी हो र मन जीवका आज्ञानुसार आपनो रुचि, चेष्टा, क्रिया आदि सब बदलन सक्छ र बदल्छ । यसबाट मन शरीरको भाँति सर्वदा परिवर्तनशील चल्ने र बढ़ने गर्दछ । जस्तै शरीरलाई विचारपूर्वक अभ्यासहरूद्वारा विकसित र सङ्गठित गर्न सकिन्छ, उस्तै गरी मनलाई पनि जीवको इच्छानुसार यदि विचारपूर्वक भनिएको रीतिबाट अभ्यास गरियो भने विकसित, प्रेरित र गठित गर्न सकिन्छ ।

११२

मानिस सङ्गन्धन् कि स्वभाव बदलन सकिंदैन तर ती स्वतः आपनो नित्यका क्रियाहरूमा आपनो पास आउने जाने मानिसहरूका चरित्र वा स्वभावलाई बदलन र सुधार्नेलाई सदैव यत्न गर्दै रहन्छन् र त्यसै अभिप्रायले वचन, उपदेश, सम्मति, प्रशंसा अथवा दबावको पनि वर्ताव गर्दछन् ।

चरित्र-सङ्गठनका ५ कारण छन्— (१) पूर्व जन्मका अनुभवहरूको परिणाम (२) पैतिक दाय अथवा माता पिताको स्वभाव (३) संगति (४) अन्यको प्रेरणा र (५) स्वतः सूचना (Self Suggestion) दिनु ।

कसैको कस्तै पनि प्रभाव किन नहोस्, उपर्युक्त रीतिले सुधार्न सकिन्छ । स्वभावलाई सुधार्नमा सर्वप्रथम सुधारको तीव्र इच्छा हुनु पर्छ । जबसम्म तीव्र इच्छा हुँदैन तबसम्म उतातिर कुनै पनि किञ्चित ध्यान नदेला न त्यसको अभ्यास नै गर्ला । त्यसैले यदि इच्छाको कमी छ भने पहिले इच्छालाई जगाउनु पर्दछ । त्यसको उपाय यो हो कि जुन वस्तुको सामान्य इच्छा छ, उसमा चित्तलाई एकाग्र गर । यस प्रकार केवल शुभकामना नै होइन अनिष्ट कामना पनि जगाउन सकिन्छ ।

"विचारविज्ञान"

जस्तो कुनै तरुनो मानिस बौलाहा हुने इच्छा गर्दैन, तर यदि कुनै बेला पागलहरूको विषयमा पढ्दछ या सुन्दछ र आफ्नो मनलाई त्यस विषयका विचारहरूमा लगाउँछ तथा बारम्बार उहो विषयलाई ओल्टाउँछ-पल्टाउँछ र उस्तै कल्पना गर्दछ भने थोरै कालमा त्यस विषयको बीज बनेर अंकुर दिन्छ । यदि ऊ त्यस विषयलाई बारम्बार विचारद्वारा त्यस बीजलाई सिचन गर्छ भने थोरै कालमा यो कामना विकसित हुन जान्छ र कार्यरूपमा परिणत हुने चेष्टा गर्नेछ अर्थात् त्यो युवक बौलाहा जस्तो व्यवहार गर्न लाग्नेछ । यस रीतिद्वारा जसले अनिष्ट विचारहरूको बीज छरेर विचारहरूद्वारा त्यसको सिचन गरेका छन् तो आवश्यमेव विषाक्त फलको भोग गर्नेछन् ।

११३

स्मरण राख कि जो मानसिक बल तलतिर लैजान्छ त्यसैलाई परिवर्तन गरियो भने माथितिर पनि लैजान सक्छ । जसरी विषको बीज छरिन्छ उसरी नै अमृतको बीज पनि छर्न सकिन्छ, अर्थात् अनिष्ट कामनाको स्थानमा अभीष्ट कामनाको बीज पनि छर्न सकिन्छ ।

यदि तिमीलाई आफ्नो चरित्र वा स्वभावमा कुनै कमी वा त्रुटिलाई पूरा गर्ने आवश्यकता छ तर प्रबल कामना छैन भने पहिले त्यस कामनाका बीज मनमा छर र विचारद्वारा त्यसको चिन्तन गर र साथै त्यस त्रुटिलाई हटाउन अभीष्ट अनुभवहरूमाथि चित्तलाई एकाग्र गर एवं आफूलाई ती गुणहरूले युक्त कल्पना गर । तब त्यस गुणको कल्पना तिम्रो मनमा जाग्नेछ र अंकुरित भएर पल्लव, पुष्प तथा फल दिनेछ । त्यसपछि जब त्यो कामना प्रबल हुनेछ, तब तिम्रो मनमा यस्तो भावना उदय हुनेछ कि कुन किसिमले यो कामना शोष्र पूर्ण होस् । त्यसैले सर्वप्रथम कामनालाई जगाउ यसबाट कार्य-सिद्धिको कामना आफैं जाग्नेछ । प्रबल कामनाबाट मानिसले यस्ता यस्ता कार्य गरेका छन्, जो चमत्कारका समान हुन गएका छन् ।

यदि तिमीलाई तिम्रो मनमा कुनै हानिकारक इच्छा छ भनी ज्ञात भयो भने त्यसलाई एकाग्रताको भोजन दिएर हटाउन सक्छौ अर्थात् त्यस

"विचार विज्ञान"

हानिकारक इच्छाको किञ्चित् विचार नगरेर त्यसका विरोधी इच्छामाथि मनलाई लगाउ, यसबाट अभीष्ट कामना शीघ्र पूर्ण हुनेछ र अनिष्ट कामना थोरै कालमा निवृत्त हुनेछ । तर अनिष्ट कामनाको विचार मनमा एक पटक पनि आउन दिनु हुँदैन ।

११४

यो कार्य श्रद्धा, विश्वास र आशाले युक्त हुनु पर्दछ । किनभने धेरैलाई तयो विषय जान्नाले नै श्रद्धा उत्पन्न हुनेछ तर जसमा आशा र श्रद्धाको अभाव छ उनले क्रमशः श्रद्धा, विश्वास र आशालाई जगाउनु पर्दछ । त्यसको उपाय यो हो कि सर्वप्रथम चरित्र वा स्वभावको कुनै सानो अनुभवलाई, जसलाई प्राप्त गर्नु सरल होस्, अभ्यास गरेर फल प्राप्त गर्नाले श्रद्धा, विश्वास र आशाको उदय अवश्य हुनेछ । जति श्रद्धा, विश्वास र आशा बढ्छ र जति यसको अभ्यास अधिक हुन्छ उत्ति नै सफलता शीघ्र हुनेछ । श्रद्धा र विश्वासले मानसिक कार्यमा शीघ्र सिद्धि हुन्छ र कार्य सरल हुन जान्छ । संशय र अश्रद्धाले कार्य सिद्धिमा बाधा पर्दछ किनकि यी मार्ग-रोधक हुन्छन् ।

तीव्र इच्छा, दृढ विश्वास र अभ्यास- यी तिनौटै परमावश्यक छन् । यसबाट चरित्र संगठनको बाटो खुल्दछ । चरित्र गठन अर्थात् स्वभाव बनाउनु र चरित्र परिवर्तनको अर्थ हो स्वभावलाई बदल्नु ।

स्वभाव बुद्धिमाथि अधिकार जमाउँछ किनकि भय उपस्थित हुँदा ज्ञान्याङ्ग हुने स्वभाव यस्तो दृढ हुन जान्छ कि इच्छाले जतिसुकै कर लगाओस् तैपनि सर्प भएको काँचको बाकस जस्तै त्यसमाथि हात राख्न सकिन्दैन । बाकसभित्र सर्प फणाले ज्ञमिटरहेको होस् । यद्यपि मानिस जान्दछ कि काँचको मोटाइ धेरै बाकलो छ, अतः सर्पबाट भय हुन सक्दैन, तर पनि हात राख्न डराउँछ । यस सुदृढ स्वभावलाई मानिस मनको शिक्षा र सुविचारद्वारा निवारण गर्न सक्दछ ।

नवीन स्वभाव इच्छा मात्रले तत्काल मनमाथि अङ्कित हुँदैन, तर त्यस कार्यलाई बारम्बार गर्नाले शनैः शनैः स्थिर हुन जान्छ । जस्तो साँझको बेला कुनै काम सिक्यौं भने दोस्रो दिन त्यस कार्यलाई गर्नमा पहिलेको अपेक्षा सरलता प्रतीत हुन्छ । फेरि त दिनदिनै अरू पनि सरल हुँदै जान्छ ।

"विचार विज्ञान"

एउटा विद्वान्‌ले भनेका छन् कि क्रियाको बीज छन्यो भने स्वभावको फल पाउनेछौं र स्वभावको बीज छन्यो भने चरित्रको फल पाउनेछौं ।

एक दोस्रो विद्वान्‌को भनाइ छ कि ईमानदारी स्वभावको मानिस उचित नै कार्य गर्दछ । यसप्रकार मैले ईमानदारीले काम गर्नु पर्दछ भन्ने जानेर होइन तर स्वभाविक रीतिले नै उस्तो गर्दछ किनकि जबसम्म उसलाई त्यो आफ्नो स्वभावानुसार गर्दैन तबसम्म उसलाई उद्घेग जस्तो भइ-रहन्छ ।

यसैले जस्तो स्वभाव (बानी) पार्ने इच्छा छ त्यसको मानसिक मूर्ति स्पष्ट बनाउनु पर्दछ । केरि आफ्ना अभीष्ट अनुभवहरूको निरन्तर धैर्यका साथ विचार गर्नु उचित छ । जति-जति यस अभ्यासलाई गरिने छ, त्यति त्यति आफ्नो मानसिक मूर्तिका अनुसार कार्य गर्नु स्वभाविक हुँदै जानेछ । अन्त्यमा तयाँ स्वभाव सुदृढ हुन जानेछ र चाल-ढाल पनि स्वभाविक रीतिबाट उस्तै नै हुनेछ । यो निश्चित मनोविज्ञानको कुरो हो र यसबाट अनेक नर-नारीले आफ्नो स्वभावमा आश्र्यजनक परिवर्तन गरेका छन् । यस रीतिले केवल धार्मिक-चरित्रको नै उन्नति हुँदैन, व्यावहारिक चरित्रहरूको पनि आवश्यकतानुसार सुधार हुन सक्छ ।

११५

जब मानिस यस स्वभाव परिवर्तनको यथार्थतालाई जानेर अनुभव गर्दछ तब ऊ आफूलाई अर्कै मनुष्य ठान्दछ र आफ्ना पूर्व सहबासीहरूभन्दा धेरै उँचो पाउँछ । तब ऊ निश्चय गर्दछ कि मानिस अभ्यासबाट आवश्यमेव आफ्नो स्वभावलाई सुधार्न सक्छ ।

कुनै पनि भावनालाई हृदयमा शब्दहरूका विना धारण गर्नु कठिन छ किनकि शब्द नै भावनाको मुख्य स्थान हो र मानसिक मूर्ति मानसिक स्वभावको मुख्य स्थान हो । त्यसैले योगीहरू शब्दहरूको व्यवहारमा विशेष जोड दिन्छन् । उनको भनाइ छ कि साहस, विश्वास, स्थिरता, दृढता, ममता प्रत्येक शब्दका अर्थको भावना मनमा धारणा गर्ने चेष्टा गर, जो पनि तिमीलाई अपेक्षित छ, तर सुगाको जस्तो केवल शब्द मात्र उच्चारण नगर बरु शब्दको साथ अर्थको पनि अनुभव गर र शब्दहरूलाई बारम्बार उच्चारण

"विचार विज्ञान"

गर । यसबाट शब्द मानसिक पुष्टिको काम गर्दछ । जति पटक अर्थ सहित शब्दको उच्चारण गर्नेछौं उति नै शीघ्र तिन्हो अभीष्ट सिद्ध होला । यसै अटल सत्यको जगमा हिन्दू-मन्त्रशास्त्रको अमोघ सिद्धान्त निर्धारित छ जसको विषयमा विस्तार भयले यहाँ अधिक लेखिएन । 'तज्जपस्तदर्थ भावनम्'— योगसूत्र ।

अभ्यास गर्ने रीति

११६

प्रथम आफ्नो मनमा एउटा कार्यको निश्चय गर, जस्तै 'यस सप्ताहम अवश्य बहुचर्यको पालन गर्नेछु'— कदाचित पहिलो सप्ताह तिमी आफ्नो निश्चयबाट डगिहाल्यौ भने पनि दोस्रो सप्ताह अवश्य सफलता होला । फेरि दुइ सप्ताहको निश्चय गर । यसप्रकार क्रम-क्रमले अभ्यास बढ़दै जानेछ । सब अभ्यासहरूको यही क्रम हो । प्रतिज्ञापूर्वक समयको नियम बाँधेर साधनहरूको अभ्यास गर्नाले सफलता प्राप्त हुनेछ ।

विचार र भावना भिन्न वस्तु होइनन् । विचारको उन्नतावस्थालाई नै भावना भन्दछन् । जस्तो पानीको शक्ति डायनमोको पांग्हो मनि विद्युत्-शक्तिमा बदलिन्छ उस्तै नै भावना पनि विचार-शक्तिद्वारा विचारहरूमा बदलिजान्छ । यसैले जो जति भावुक हुन्छ त्यो त्यति नै अधिक विचारहरूको सृष्टि गर्न सक्छ ।

११७

कविहरू र लेखकहरूको भावुकता नै अनेक कार्यहरू र ग्रन्थहरूमा प्रकट हुन्छ । भिन्न भिन्न परिस्थितिमा भिन्न भिन्न मानिसहरूको साक्षात्कारले मनमाथि भिन्न भिन्न प्रभाव पार्दछन् । जीवधारीहरू र वस्तुहरूको कम्पन किरण-रूपबाट धाराप्रवाह रूपमा मानिसहरूमा खस्दै रहन्छन् । यसैले मनमा अनेक प्रकारका भावनाहरू उदय हुन्छन् । पशुहरूलाई यो भावनाहरूको ज्ञान हुँदैन, मानिसलाई नै हुन्छ, तर हरेकले यिनको अर्थ बुझन सक्दैनन् । धेरै जसो हाम्रो मनमा बडो जोरको भावना उदय हुन्छ र हामीलाई केही आभास पनि मिल्दछ तर न हामी त्यसको केही अर्थ बुझ्छौं न कारण । कहिलेकाहीं हाम्रो मन अचानक उदास हुन्छ । अथवा नजाने हाम्रो मन आफ्नो 'मित्रलाई भेट्ने किन प्रेरणा गर्दछ, धेरै सोच्दा पनि त्यसको कारण जानिन्दैन । केही समय पछि जब हामीलाई खबर मिल्दछ कि त्यस मित्र वा सम्बन्धीको अनिष्ट भयो, तब त्यस भावनाको अर्थ समझमा आउँछ । यदि पहिले नै त्यसलाई बुझ्ने सामर्थ्य भए हामी यथार्थ कुरालाई त्यसे

"विचार विज्ञान"

बुझत बुझदथ्यौं । भावना उल्लिखेहेको बेला आफना मित्र वा सम्बन्धीका पास आफना विचारहरूलाई पठाएर उसको दुःखलाई हल्का गर्न सक्थ्यौं । कहिलेकाहीं यस्तो पनि हुन्छ कि हामीलाई धेरै गहिरो भावना हुन्छ, हामी सम्झन्छौं कि त्यसको अर्थ हामीले बुझ्यौं । तर जब हामी त्यसलाई प्रकट गर्न चाहन्छौं तब त्यसलाई भाषामा भन्न सक्दैनौं । कुनैबेला कुनै विषय हाम्रो मनमा यति स्पष्टसंग आउँछ कि त्यसमा हामी एउटा पुस्तकै लेखौला भन्ने ठान्छौं तर जब हामी कलम उठाएर लेखन बस्छौं, तब कलमबाट मसी छर्कदै रहन्छौं र एक पंक्ति पनि लेखन सक्दैनौं । अर्थात् यस्तो तबसम्म गर्न सकिंदैन जबसम्म हामी आफना भित्र उठिरहने सूक्ष्म भावरूपी कम्पनहरूलाई त्यसै गरी आफना विचार शृङ्खलामा बाँधेर त्यसको अर्थ बुझदैनौं जसरी हामी साधारण भावनाहरूलाई बाहिरी प्रसङ्गहरूको सहायताबाट आफ्नो विचार-शक्तिद्वारा बुझदैनौं ।

११८

कुनै भावना मनमा उदय हुने वित्तिकै त्यसलाई बुझ्ने उद्योग गर्नु पर्दछ । सर्वप्रथम मनबाट सब भावनाहरूलाई निकालेर जुन भावलाई आफूले बुझ्नु छ त्यस बाहेक अन्य भावनालाई मनमा उठ्न नदेऊ । मनलाई केवल त्यसै भावनामा लागिरहन देउ । निष्कृय भएर तर्कको पनि त्याग गरि-देउ र कसरी कहाँबाट किन आदि प्रश्नहरूलाई आफ्ना मनमा आउन नदेऊ । यसरी तिम्रो कुनै प्रयत्न विना त्यो भावना शृङ्खलाबद्ध हुँदै जानेछ र अन्त्यमा त्यो विचार उत्पन्न हुनेछ जसबाट केवल तिम्रो मात्र होइन किन्तु सारा संसारको पनि कल्याण हुनसक्छ ।

एउटा स्याउको दाना रुखबाट खसेको देखेर न्यूटनको मनमा जो भावना उठेको थियो, त्यसमाथि उसले आफना विचार-शक्तिलाई शान्ति-पूर्वक काम गर्न दिंदा ती विचार उसका मनमा आए जसबाट पृथ्वीको आकर्षण-शक्तिको सिद्धान्तको आविष्कार भयो । यसबाट आधुनिक विज्ञानलाई कति अमूल्य सहायता मिल्यो भन्ने कुरालाई कुन वैज्ञानिक जान्दैन । ध्यानमा राख्न पनेमूल रहस्यको कुरो यो छकि आफैले केही नगरेर केवल भावनाको ध्वनितिर कान लगाउ, यसबाट यथासमय सबै कुरा स्पष्ट

“विचार विज्ञान”

प्रतीत हुन लाग्नेछन् । जब मानिस आफ्ना भावनाहरूको अर्थ बुझन समर्थ हुन्छ तब उसका अगाडि अनन्त शक्तिको भण्डार खुल्छ । त्यसबेला यदि उसले आफ्नो सामर्थ्यबाट लाभ उठायो र त्यसलाई राम्रो मार्गमा लगायो भने उ आफ्नो मनबाट पाश्विक अंशलाई निकालेर आत्माका मधुर सूक्ष्म कम्पनहरूलाई ग्रहण गर्न समर्थ हुन्छ । उसलाई यो जगत इन्द्रिय-गोचर रहेँदैन, किन्तु उ इन्द्रिय जगतको सोमालाई पार गरेर धेरै उँचा उठ्न जान्छ र उसको दृष्टि सोमारहित हुन जान्छ । यसगाकार त्यो अमर जीवन प्राप्त गर्दछ ।

११९

धेरै मानिसहरूको भनाइ छ कि मरेपछि स्वर्ग प्राप्ति भएर अमर जीवन मिल्छ तर यो केवल भ्रम हो । इन्द्रियहरूलाई वशमा गर्नेलाई मृत्युपछि चाहे स्वर्ग मिलोस् वा नमिलोस् तर विचार-बलबाट आत्मज्ञानी भएर यसै जीवनमा त्यो अमरत्व अवश्य प्राप्त गर्न सक्दछ । श्रुतिमा ‘मुक्तञ्च विमुच्यते’ यसै विषयमा भनिएको हो । यसमा किञ्चित् पनि शङ्खा छैन । किनकि राजा जनक यसै प्रकारले सदेहबाट विदेह भएथे र बाहिरको संसारमा लागिरहेर पनि भित्रबाट आत्मामा कसरी लौन भएर रहने भन्ने प्रश्न उनले हल गरेका थिए । तर एक दुइ उल्टा सोधा साधनहरूलाई गर्नासाथै आत्मज्ञान हुने आशा गर्नु ठूलो भूल हो किनभने विचार शक्तिको पूरा पूरा शुद्धि र परिपक्वता भएपछि नै आत्मज्ञान हुन्छ ।

विचारमय जीवन नै आदर्शरूप पवित्र जीवन हो । साधनहरूमा संयम हुनु सबभन्दा अधिक आवश्यक छ किनकि त्यसमा भावुकता र जाग्रत-विचार शक्तिको संयोग हुन्छ । आफ्नो भावमय प्रकृतिलाई विचारहरूद्वारा वशमा गर्नु नै आत्म-संयम हो । आफ्ना कठिन भावहरूलाई उत्तम विचार-हरूबाट परिवर्तन गर्नु नै आत्मसंयम हो । विना आत्मसंयमका यी साधन-हरूमा वाह्य सफलता केवल चटकीको खेल झें देखौवा मात्र हुन्छ । बङ्गालका गौराङ्ग महाप्रभु यति आत्म-संयमी थिए कि उनको नाम नै चैतन्य रहन गएको थियो तर यो पद उनले त्यसै प्राप्त गरेका होइनन्, कठोर आत्मसंयम गरेर नै उनले यो सिद्धि लाभ गरेका थिए ।

“विचार विज्ञान”

एकपलट उनको संयमको परीक्षाको लागि उनको जिब्रोमा चिनी राखियो किनकि मिठाइको ध्यान आउने बित्तिकै मुखमा राल चुहिएर आउँछ, तर संयमको चमत्कारबाट उनले आफ्ना इन्द्रियहरूलाई भगवत्-विचारहरूद्वारा यस्तो वशमा पारिराखेका थिए कि उनको जिब्रोमाथिको चिनी किञ्चित् मात्र पनि गलेन र जिब्रो माथिबाट सुखा जस्ताको तस्तै उठाइयो र यसप्रकार जिब्रोमा त्यसको किञ्चित् मात्र अंश पनि टाँसिन पाएन। यसलाई आत्म-संयम भन्दछन्। यसै प्रकार साधन गनले सच्चा आत्मज्ञान हुन्छ, केवल सोऽहं-सोऽहं गर्नेहरू आत्म ज्ञानी भनिन्दैनन्।

१२०

पहिला भनिए जस्तै आफ्ना विचारहरूद्वारा हामी केवल आफ्नो भाव-मय प्रकृतिलाई मात्र वशमा गर्न सक्दैनौं किन्तु यदि चाह्यौं भने अरूलाई पनि वशमा ल्याउन सक्छौं। जसमा विचार शक्ति हुँदैन, अथवा त्यो शक्ति जाग्रत हुँदैन, उसमाथि विचारहरूको प्रभाव बढी पर्दछ। यसैले पालुवा पशु आफ्ना स्वामीलाई अप्रशन्न देखेर रोइरहेका देखिएका छन् र निडर भएर मह निकाल्ने मानिसलाई माहुरीले टोक्दैनन्। यसै भाँति योगीहरूका पासमा बाघ आएर खुट्टाको तलुवा पाल्तु कुकुरले झैं चाट्दछन्। यी सब असम्भव कुरा होइनन् किनकि विचारहरूबाट पशुहरूमाथि नै होइन, मानिसहरूमा समेत प्रभाव पार्न सकिन्छ। यदि तिमी असाधारण महात्मा पुरुषहरूको गणनामा आउने इच्छा गर्दछौं र संसारमा आफ्नो नाम अमर तुल्याउन चाहन्छौं भने आजैदेखि महत्ताको भावना गर र आफ्नो मनमा कल्पना गर कि तिमी दिन दिनै उच्च स्थितिमा प्रवेश गरिरहेछौं।

लाखौं मानिसहरूको इच्छा ठूलो हुने हुन्छ, तर निर्बल इच्छाले केही सिद्ध हुँदैन। यसैले प्रतिक्षण आफ्नो कल्पना अधिकाधिक पुष्ट गन्यो भने निरन्तर दृढ कल्पनाबाट तिम्रो इष्ट अवश्य सिद्ध होला।

प्रत्येक संकल्पमा आत्म-शक्ति ओतप्रोत भरिएको छ। हामी महान् बन्ने कारण हाम्रो आत्मामा नै विद्यमान छ, बाहिर कहीं खोज्ने आवश्यकता छैन।

यदि तिमी नवीन विचार गर्ने गर्छौं भने तिम्रो मन पनि नवीन दशामा

"विचार विज्ञान"

काम गर्न लाग्नेछ । त्यसले तिम्रो मानसिक शक्ति र योग्यतालाई पनि बढाउँछ ।

१२१

मानिसका महत्ताको लक्षण आत्म-विश्वास हो । जसमा आत्म विश्वास छैन, त्यो निर्बल हो, डरपोक हो, काथर हो । त्यो कुनै कार्यमा सिद्धि प्राप्त गर्न सक्दैन । त्यसैले उसको महत्ता पनि कसैले स्वीकार गर्न सक्दैन । उसको मान पनि हुँदैन र जन-समुदायमा उसलाई कसैले पनि सोध्दैन । जुन कुरालाई तिमी स्वयं आफ्नो विषयमा सोच्दछौ त्यसैको विशाल रूप आफ्नो मनमा स्थापित गर । विरोधी विचारहरूतर्फ मनलाई जान नदेउ । अरुको सम्मति र उनका मनमाथि विशेष ध्यान नदेउ । तिम्रा विषयमा तिमीभन्दा बढी कसैले सम्मति दिन सक्दैन । यस कुरामा किञ्चित पनि ध्यान नदेउ कि अरुले तिमीलाई मूर्ख भन्नान् । सदा आफ्नो अभ्युदयको सर्वोत्तम कल्पना गर, सदा कल्पना-शक्तिलाई जाग्रत गर्ने प्रयत्न गर । कल्पनामा अपूर्व सामर्थ्य छ । महान् वस्तुहरूका चित्र मनमा राख्नाले कल्पना अधिकाधिक दृढ भएर विशाल र बलबान् हुन्छ । नेपोलियन बोनापार्ट सदा फौजको जनरल हुने इच्छा गर्दथ्यो, अतः सजीव कल्पनाको प्रभावबाट उ केवल फौजको जनरल मात्र नबनी फ्रान्सको सम्राट समेत बन्यो । यस्तै नै तिमी पनि जस्तो चाह्यो उस्तो बन्ने छौ । तर यदि केवल विचार मा, गन्यौ भने पुरानै स्थितिमा नै रहने छौ । धेरैजस्ता मानिस केवल मनोराज्यमा नै रूमलिलन्छन् । त्यसैले तिमीलाई महान् बन्नु छ भने आफ्ना मनका विचारहरूलाई महत्तातिर लगाउ । मनका संकुचित दशामा महत्ताको भावनालाई सामर्थ्य र योग्यता प्राप्त हुँदैन । यसैले मनलाई विशाल बनाउ । सर्व विशालता र महत्तालाई नै देख । विशालताको उँचोभन्दा उँचो कल्पना, उच्च स्थितिमा नै रहने दृढ संकल्प गर । महत्ता नै तिम्रो आदर्श हो । आफ्नो कल्पनाले विशाल र स्पष्ट मानसिक चित्र बनाउ र दृढ निश्चय गर । तिमी जस्तै पनि पतितावस्थामा किन नहोउ संकल्प बलबाट अवश्य महत्ता सम्पादन गर्न सक्ने छौ । भित्र प्रवेश गरेपछि तिम्रा सब गुप्त शक्तिहरू जाग्रत भएर तिमीलाई विजय प्रदान गर्नेछन् ।

"विचारविज्ञान"

महत्ता प्राप्तिको साधन

(१) आफ्नो आत्माको विशालताको चिन्तन गर र सबका साथ वाह्य व्यवहार, रहन-सहन, ढङ्ग, व्यवहार पनि महापुरुषहरूको जस्तो सम्पादन गर ।

१२२

(२) जस्तो तिमीले आफ्नो मनमा महत्ताको विचार गरेका छौ, उस्तै नै बाहिर पनि आफ्ना महत्ताका विचारहरूलाई कार्यमा प्रकट गर ।

(३) यदि तिमीमा कायरता छ, संकोच छ, भने त्यसलाई लल्कारेर बाहिर निकालिदेउ, होइन भने मानिस तिम्रो विश्वास गर्ने छैनन् । ठूला-ठूला कुरा नगर किनकि तिमीले आफ्नो महत्ताको प्रभाव कसैमाथि पार्न सकेका छैनौ ।

(४) साना-साना कुराहरूलाई पनि मन लगाएर गर । यही विशाल बन्ने ठूलो साधन हो । साना-साना काममा पनि आफ्नो विशालताको पूरा परिचय देउ ।

(५) आफ्ना कुटुम्बी, मित्र, छिमेकी तथा भेट्नेहरू माथि वास्तवमा तिमी के हो भनी छाप जमाउ (प्रभाव पार) ।

(६) शेखो नगर । अभिमान नगर । सोधे विना मानिसहरूसंग आफ्नो बडप्पनको बढाईं व्यर्थ नगर, होइन भने कसैले पनि तिम्रो विश्वास गर्ने छैन । तिमीले आफ्नो कार्य गरेर देखायौ भने स्वयं तिम्रो महत्ता प्रकट हुन जानेछ ।

(७) सदा स्त्री, बालक, कुटुम्बीहरू अथवा सम्बन्धीहरूसंग यस्तो उदारता, दयालु कोमल र नम्र किसिमको व्यवहार गर कि तिनलाई तिमी महान् आत्मा हो भन्ने लागोस् ।

(८) तिम्रा सम्पर्कमा जो आउँछन्, उनलाई उच्च दृष्टिले हेर र उनलाई महान् जानेर उचित आदर गर किनकि प्रत्येक मानिसमा उच्च आत्मतत्त्व छ । त्यसमा श्रद्धा राख ।

(९) अरुको दोष नदेख, गुण देख ।

"विचार विज्ञान"

(१०) सबभन्दा महत्वपूर्ण कुरो यो छ कि आपनो यथार्थ स्वरूपमा पूर्ण र दृढ़ श्रद्धा राखे र मनका उच्च कल्पनाको अनुसार व्यवहार गरे ।

(११) चञ्चलवृत्ति र अधीरतालाई हटाउ, सब कुराको गम्भीरताले विचार गरे । जबसम्म आपनो हृदयको अन्तर्धर्वनि सुनिदेन, तबसम्म कुनै काममा हात नहाल । जब तिमीलाई सत्य-मार्ग मिलेको ज्ञान हुन्छ, तब आपनो आन्तरिक विश्वासलाई मार्ग प्रदर्शक जानेर कार्य गरे । तर संसारमा तिमीसंग को सहमत छ र को असहमत छ, यसको विचार नगर ।

(१२) जबसम्म अन्तरात्माको आदेश साना-साना कुरामा सुन्ने छैनौ, तबसम्म ठूला-ठूला कार्यहरूमा तिमीलाई परमात्माको आन्तरिक प्रेरणा प्राप्त हुने छैन ।

१२३

(१३) संशयलाई हटाउ । आपनो पूर्व चरित्रलाई बिसिद्देउ । भूतकाल व्यतीत भइहाल्यो । वर्तमानमाथि तिम्रो अधिकार छ त्यसैले भविष्य जस्तो चाहन्छौ उस्तै बनाउने प्रयत्न गरे ।

(१४) जस्तो तिमीबाट हुन सक्छ उस्तै महत्ताको सर्वोत्तम कल्पना गरे । महत्ताको कल्पनाबाट विचारहरूलाई आचार, व्यवहार र जीवनमा प्रदर्शित गरे । यही जीवनलाई महान् बनाउने साधन हो ।

उत्तम विचारहरूलाई मनमा ल्याउनाले उत्तम कार्य हुन्छन् र उत्तम कार्य गनले उत्तम जीवन हुन्छ तथा उत्तम जीवनबाट ग्रान्तिको प्राप्ति हुन्छ— 'यादृशी भावना यस्य सिद्धिर्भवति तादृशी ।'

जसको जस्तो भावना हुन्छ, उस्तै फल उसलाई प्राप्त हुन्छ । मानिसलाई जति सुख-दुःख प्राप्त हुन्छन् तो सब उसका भावनाका नै फल हुन् । उसलाई थाहा होस् वा नहोस् किन्तु जस्तो भावना हुन्छ उस्तै अगाडि आउँछ । सूक्ष्म विचारबाट ज्ञात हुन्छ कि जो दरिद्र छन् तिनका विचार दारिद्र्यले ग्रस्त हुन्छन् । लक्ष्मीको कृपाबाट तो आफूलाई दरिद्र जान्दछन् र तिनका मनमा दरिद्रताका विचार नै आउँछन् । तो विचारले तिनलाई यहाँसम्म ढाकछन् कि अन्य विचारहरूलाई भित्र आउन नै दिँदैनन् । यस प्रकार

"विचार विज्ञान"

दरिद्रताका विचारहरूले ती सदा ग्रस्त रहन्छन् । तिनको जीवन सदा दुःख-मय रहन्छ । आफ्ना कमीको लागि ती जति जति भयभीत हुन्छन् त्यति त्यति ती कमीको अधिकाधिक अनुभव गर्दछन् ।

१२४

धन, ऐश्वर्यादि मानिसलाई सुखी गर्न सक्दैनन् । यस्तो देखिएको छ कि एउटै परिवारमा पनि सब एकनासका हुँदैनन् । कोही अतिसुखी र कोही अति दुःखी हुन्छन् । यसैगरी अति निर्धन पनि धनवानभन्दा कैयों गुणा सुखी हुन्छन् । यसबाट यो स्पष्ट सिद्ध हुन्छ कि धनादि पदार्थ मनुष्यलाई सुखी गर्न सक्दैनन्, तर ती आन्तिले गर्दा सुखका साधन अवश्य प्रतीत हुन्छन् । यस प्रकार कमी या अभावको भावनाले मानिसलाई सच्चा सुख कदापि प्राप्त हुन सक्दैन । यसैले हजार प्रयत्न गरेर पनि यस्ता विचारहरूलाई अवश्य हटाउनु पर्दछ । कमीको भाव पदार्थहरूको प्राप्तिको निवृत्त हुन सँदैन, त्यसबाट कमीको भावना अरु पनि बढेर जान्छ । जस्तै, कसैको पास भा सुखा सडेको अन्न छ भने त्यो सम्झन्छ कि जसको पास खाने पिउने आराम छ ती खूबै सुखी छन् र जसको पासमा धनको कमी छ ती सम्झन्छन् कि धनाद्य मानिस खूबै सुखी छन् । तर अक्सर देखिन्छ कि जब भोको मानिसलाई खान मिल्छ, तब उसलाई वस्त्रको इच्छा हुन्छ । जब वस्त्र मिल्दछ, तब उसलाई अनेक ऐश्वर्यको इच्छा हुन्छ र धनादिको लागि उसको चित विकल हुन्छ । तात्पर्य यो हो कि मानिसलाई एकको पछि अर्को वस्तु प्राप्त होस् तापनि उसको तृष्णा मेर्टिदैन र उसलाई शान्ति लाभ हुँदैन । जति जति इच्छाको पूर्ति भयो उति उति चाहना बढ्यो भने मानिसलाई सुख शान्ति कसरी प्राप्त हुन सक्दछ ? हाम्रो लागि यदि अपूर्णता छ भने यसैले कि हाम्रा विचार ठीक छैनन् । जबसम्म हामी यो विचारहरूलाई फेर्दैनौं, तबसम्म अपूर्ण नै रहने छौं । विचारहरूलाई बदल्नु साधारण कुरा होइन, तर यो असाध्य पनि छैन ।

जबसम्म कुनै कुराको विचार मनमा आउँछ, तबसम्म त्यसको पूर्तिको लागि ईश्वरका अपार समृद्धिको भाव मनमा दृढ राख । कुनै न्यूनताको पूर्तिको लागि अर्काको मुख ताक्नु हुँदैन । मनको यस्तो स्वभाव पानले

॥ विचार विज्ञान ॥

दरिद्रले धन प्राप्त गर्ने छ र धनीले शान्तिलाभ गर्नेछ । आपनो भावले नै आफूलाई फल हुन्छ । यत्ति नै होइन तर आपनो भावबाट अरुलाई पनि फल हुन्छ । यसैले भनिन्छ कि अर्काको मन नदुखाउ । अर्थात् अर्काको चित्त दुखाउनाले चित्त दुखाउने भावनाको फल चित्त दुखाउने माथि पनि पर्छ ।

आपनो भाव इन्द्रिय र मनका वृत्तिद्वारा अरुका पास पठाउँदा अरुलाई पनि फल हुन्छ । भावलाई वृत्तिद्वारा पठाउन भावको तीव्रता चाहिन्छ र जहाँ पठाइएको हो उसको चित्त पठाउनेको वृत्तिभन्दा निर्मल अथवा प्रेम-वृत्तिले ग्रहण गर्ने हुनु पर्दछ । यस रीतिबाट एकको भाव दोको माथि असर गर्दछ । यस्तै भाव पठाएर हामी अरुको हित अथवा अहित गर्न सक्छौं । जब भाव पठाउनेमा पूर्ण तीव्रता हुँदैन तब पठाएको भाव अर्कोमाथि असर गर्दैन, निष्फल हुन्छ । त्यसैले भावना सदा तीव्र बेगयुक्त हुनु पर्दछ र उच्च रूपमा गर्नु पर्दछ । चाहे त्यसको फल तत्काल होस् वा ढीलो अथवा जन्मान्तरमा, तर हुन्छ अवश्य ।

भावनाको तीव्रता, शुद्धि र विरुद्ध भावनाको प्रतिबन्धका अभावको तारतम्यबाट फल हुन्छ । यस प्रकार योगीजन अनेक सिद्धिहरूको उपयोग गर्दछन् ।

जीवनमा अनेक भावनाहरू र अनेक विचार उठ्ने गर्दछन् । यी भावनाहरू भिन्न भिन्न अवसरहरूमा प्रथमतः मनमा उठ्ने गर्दछन्, फेरि तिनको प्रभाव बुद्धि र शरीरमा पर्दछ, पछि ती कार्यरूपमा परिणत हुन्छन् । यसै प्रकारले जो कार्य हामी गर्दछौं, तो पहिले हात्रो मनमा सूक्ष्म विचारहरूका रूपमा उत्पन्न हुन्छन् । यसैले भन्ने गरिन्छ कि हात्रो वाह्य जीवन हात्रा आन्तरिक विचारहरूको परिणाम हो ।

१२५

प्रभु हात्रा इच्छाहरूलाई देखदछन् । यसैले शुभेच्छाले गरिएको सानो काम पनि शुभ एवं महान् फल दिन्छ र नरात्रो इच्छाले गरिएको ठूलो काम पनि खराब फल दिन्छ । विचारको प्रभाव बुझनको लागि रात्रो-नरात्रो, हल्का-भारी, साना-ठूला कार्यहरूतिर हेर्नु हुँदैन, बरू जुन उद्देश्यले हामीले त्यो काम गन्यौं, उत्तेतिर हेर्नु उचित छ । कति पटक यस्तो पनि

"विचार विज्ञान"

१२६

हुन्छ कि काम धेरै ठूलो हुन्छ, तर त्यसको परिणाम सानो हुन्छ र कहिले काम सानो हुन्छ, परिणाम ठूलो हुन्छ। यो नियम छैन कि सानाको सानो र ठूलाको ठूलो परिणाम होस्, तर केवल निष्ठा नै कारण हो। जस्तो कुनै मन्दिर बनाउने अभिमानयुक्त व्यक्तिभन्दा अधिक फल मन्दिरमा श्रद्धा भक्तिपूर्वक झाडु लगाउनेलाई मिल्दछ, अथवा छल-प्रपञ्चबाट द्रव्य सम्पादन गरेर सदावर्त चलाउने साहूकारलाई जो फल प्राप्त हुन्छ त्यसभन्दा अधिक त्यसै सदावर्तको खिचडी खाएर श्रद्धापूर्वक परमात्माको उपकार मान्दै ईश्वर भजन गर्दै त्यसको बदला दिनलाई राम्रो काममा लागिरहने-लाई प्राप्त हुन्छ। सबै कर्महरूमा यस्तै नै जान्नु पर्दछ। ईश्वरको दरबारमा कर्महरूको गणना हुँदैन, तर कुन इच्छाले तिनले यो काम गरे त्यसको विचार हुन्छ। यदि जो ठूलो काम गर्दै उसैलाई ठूलो फल एवं मोक्ष मिलोस् भन्ने ईश्वरको नीति भए गरीबहरूको उद्धार कसरी हुन्थ्यो होला? संसारका सबै मानिसहरूमा पोखरी, धर्मशाला, औषधालय, मन्दिर, सदावर्त आदि बनाउने चलाउने सामर्थ्य हुँदैन। यदि यस्ता काम गर्नेहरूलाई नै ठूलो फल मिल्ने हो भने अरु जीव कसरी तर्ने? तर प्रभुको कृपा त सबैमाथि समान छ, यसैले राम्रो इच्छा गरिएका साना-साना कार्यहरूबाट पनि ठूलो फल मिल्दछ। यसैले हामीले सानो-ठूलो काम माथि लक्ष्य दिने आवश्यकता छैन किनकि सानो-ठूलो काम गर्नु त संयोगमा निर्भर छ। जसको पासमा जस्तो साधन छ तथा जसको मनमा जति बल छ, जस्तो निष्ठा छ उस्तै नै उसलाई फल होला। यसैले यदि तिमीबाट ठूलो काम नभए पनि कुनै चिन्ता छैन, तर शुभेच्छाले सानो कामको पनि ठूलो फल हुन्छ। कसैलाई शुभेच्छाले एक लोटा पानी पिलाउनाले पोखरी बनाएको फल पाइन्छ, लाचार दुःखो मानिसहरूलाई दिलाशा दिनाले शास्त्र-अध्ययनको फल मिल्छ, कुनै मर्न लागेको मानिसको सेवा गर्नाले औषधालय खोजेको फल मिल्दछ र कुनै लाचारिस गरीब अनाथ बालकको पोषण गर्न वा अनाथालयमा पठाइदिनाले एउटा मानिसलाई जीविका दानको फल हुन्छ। यस प्रकार श्रद्धा र प्रेमपूर्वक गरिएको सानोभन्दा सानो कामले महान् फल दिन्छ र लाखौं रूपैयाँ लगाएँ।

"विचार विज्ञान"

पनि नराम्रो विचारले अथवा प्रशंसा र अभिमानादिको इच्छाले गरिएको काम छ भने फल राम्रो हुँदैन । त्यसैले शुभेच्छाबाट नै उत्तम फलको प्राप्ति हुन्छ यस कुरालाई राम्रोसंग बुझ्नु पर्दछ ।

आफ्नो कल्याणको भावना गर्नुको अपेक्षा सर्व-विश्वको कल्याणको भावना गनले तिम्रो कैयौं गुणा अधिक कल्याण हुनेछ । उस्तै नै भिन्न भिन्न भावना गर्नुको अपेक्षा आफ्नो आत्माको यथार्थ स्वरूपको भावना गच्छौ भने तिम्रा सब प्रकारका इच्छाहरू पूर्ण भएर तिमी सदाको लागि पूर्ण-काम हुनेछौ ।

ईश्वरको भजन जुन भावले गरिन्छ उस्तै नै फल हुन्छ । यो प्रकृतिको अटल नियम हो । प्रत्येक वस्तु आफ्नो सजातीय वस्तुलाई आकर्षित गर्दछ । प्रकृतिको यसै आकर्षणका नियमानुसार भजन गर्नेहरूको भाव ईश्वर रूपमा गएर दिव्य रूपमा भाव गर्नेहरूका तर्फ फर्कन्छ र त्यसको फलसंग मिलन गराइदिन्छ । ईश्वरको दिव्यताले भजन गर्नेहरूको भाव मिलेर बलवान् हुन जान्छ र साथमा दिव्यतालाई लिएर जान्छ, एवं फल दिनमा समर्थ हुन्छ । यसलाई ईश्वरको तर्फबाट फल मिलेको भन्दछन् । भावना-हरू सूक्ष्म हुन्दछन् र स्थूल वस्तु सूक्ष्मको विकास मात्र हो । यसैले भावना गर्नेहरूको भाव सूक्ष्म भएर पनि फल स्थूल रूपमा मिल्दछ । सूक्ष्मबाट स्थूलको नै उत्पत्ति हुन्छ । बिना कारणको कार्य हुँदैन ।

१२७

जो ईश्वरलाई व्यक्तिरूप मान्दछन्, उनलाई पनि भावनाको अनुसार फल हुन्छ । फल भावको हो, भाव व्यक्ति रूपमा छ, त्यसैले फल व्यक्ति रूपबाट हुन्छ । जब कोही भजन गर्दछ, तब उनको मनको सम्बन्ध आफ्ना इष्टदेवसंग हुन्छ । त्यहाँ स्मृति-रूप पदार्थ अवश्य हुन्छ । जसले आफ्नो इष्टलाई जुन भावले मानेको छ, उससंग उसको मनको संयोग हुन्छ र मनको वृत्ति उसका गुणहरूलाई आफ्नो साथ लिएर आउँछ । यसैले धेरैजसो अंशमा इष्टको गुण मनको वृत्तिद्वारा मानिसमा आउन थाल्छ ।

मनका तीव्र भावनाले कामनाका अनुसार संस्कार जब बलवान् भएर मनमाथि पर्दछन्, तब तीव्र भावना वा सामान्य भावनाका अनुसार समय

"विचार विज्ञान"

पाएर संस्कार परिपक्व हुने र ईश्वर-सृष्टिमा फल-रूप हुन जान्छन् । यसैको नाम प्रारब्ध भोग वा फल हो ।

जो सांसारिक सुखहरूलाई त्यागेर आफ्ना अन्तःकरणका शुद्धिको लागि ईश्वरलाई भज्दछन्, ती शुद्ध अन्तःकरण भएर ज्ञान प्राप्त गर्दछन् । ज्ञान प्राप्त भएपछि शरीरको छायाँ रूपले व्यवहार रहन जान्छ र लक्ष्य स्वरूपमा रहन्छ, यो सबैभन्दा उच्च प्रकारको भजन हो । १२८

ईश्वर पूर्ण, शुद्ध, सच्चिदानन्द स्वरूप छ । जुन भाव उसमा गरिन्छ, उसै भावको प्रतिबिम्ब-रूप फल देखा पर्दछ । यस प्रकार अनेक व्यक्ति ईश्वरलाई भज्दै आफ्ना आफ्ना भावनाका अनुसार न्यूनाधिक सांसारिक र पारमार्थिक फल यस देह तथा आगामी देहहरूमा पाउँछन् । यही कर्म फलको विज्ञान हो र यो पूर्वोक्त भावना मानिसलाई चौराशी-लाख योनि-हरूमा घुमाउने एवं अनेक जन्म-मरणको कारण बन्न जान्छ र उही शुद्ध भावनाद्वारा मानिस शुद्ध भएर ज्ञान प्राप्त गर्दछ जसबाट आफ्नो स्वरूपको लक्ष्य स्पष्ट भएर दुःखहरूको पूर्ण निवृत्ति र परमानन्दको प्राप्ति हुन्छ ।

भावबाट नै सब हुन्छ ।

भाव नाम प्रेमको हो । शास्त्रहरूमा अन्तःकरणका वृत्ति विशेषको नाम भाव छ । भगवद्भक्तहरूको भनाइ छ कि ईश्वरमा अनुराग गर्नुको नाम भाव हो । पदार्थहरूमा जसको जस्तो भाव छ, उस्तै नै उसका लागि त्यो पदार्थ प्रतीत हुन्छ । यी सार्वजनिक अनुभवसिद्ध कुरा हुन् । पदार्थहरूमा प्रिय अप्रियका भिन्नताको हेतु भाव नै हुन् ।

एउटी स्त्री पुत्रको अपेक्षाले पूज्या, पतिको अपेक्षाले सेविका, पिताको अपेक्षाले पुत्री, भाइको अपेक्षाले बहिनी, गुरुको अपेक्षाले शिष्य र शिष्यको अपेक्षाले गुरुको रूपमा (यही एउटी स्त्री) हुन्छे, अर्थात् रूप एउटै हो तर आ-आफ्नो भावानुसार सबैलाई भिन्न भिन्न प्रतीत हुन्छ ।

मानिस आफ्नो भावले सुखी र आफ्नै भावले दुःखी हुन्छ । आफ्नो भावले इन्द्रलाई पनि कंगाल र ब्रह्मलाई तुच्छ मान्दछ । शास्त्रहरूमा

"विचारविज्ञान"

लेखिएको छः "न देवो विद्यते काष्टे न पाषाणे न मृणमये । भावे ही विद्यते देवस्तस्माद् भावो हि कारणम् ।" काष्ट, पाषाण, मृणमय आदिमा देवता छैनन्, यसैले भाव नै कारण हो । हामी आफ्ना भावबाट नै विष्टाका कोरा र आफ्ना भावबाट नै ब्रह्म बन्दछौं र आफ्ना भावबाट नै तपस्याद्वारा ज्ञान प्राप्त गरी सर्व दुःखहरूबाट मुक्त हुन सकछौं । यसबाट यो सिद्ध भयो कि तिमी स्वतन्त्र छौं, चाहे जस्तो भाव गर र इष्ट कार्यको सिद्धि गर ।

यदि कुनै हठबादी, विचारमा असमर्थ, आफूलाई स्वतन्त्र मान्दैन भने त्यो पनि उसको भाव हो । यसमा कसैको झगडा छैन । तर युक्ति, प्रमाण र अनुभवबाट यो सिद्ध हुन्छ कि हामी विचार गर्ने र मानसिक-भाव गर्नेमा स्वतन्त्र छौं । भगवान्ले गीतामा पनि भनेका छन् कि भूतहरूको भावना गर्ने भूतहरूलाई र देवता-पितृहरूको भावना गर्ने देवता-पितृहरूलाई प्राप्त गर्छ ।

१२६

अनेक श्रुति-स्मृतिहरूले भावहरूलाई नै श्रेष्ठ भनिरहेछन् । यदि हामीलाई भाव गर्ने स्वतन्त्रता प्राप्त नभएको भए प्रारम्भमा नै शास्त्र किन आज्ञा गर्यो कि भावको शुद्धि गर र ज्ञान प्राप्तिका साधनहरूमा प्रवृत्त होऊ, आफ्नो स्वरूपलाई जान र शोक सागरबाट पार होउ । लौकिकबादीहरू पनि यही भन्दछन् कि सत्य बोल, मिथ्या भाषण नगर, चोरी नगर, हिंसा नगर, यिनबाट दुःख हुन्छ । ती परस्पर यही भन्न लागेका देखिन्छन् कि यस्तो गर र उस्तो, नगर । यसबाट यही सिद्ध हुन्छ कि हामी स्वतन्त्र छौं, त्यसैले हामीलाई विरुद्ध चलनबाट रोकिन्छ । यदि हामी परतन्त्र भए हामीलाई शुभकर्महरूको प्रेरणा किन दिइन्थ्यो र यस्तो गर्नामा हामी माथि दोषारोपण किन र कसले गर्दथ्यो ? यदि हामी असमर्थ भएको भए हामीलाई कसैले सोध्दैनथ्यो । लोकमा पनि देखिन्छ कि निर्धनलाई कोही केही मन्दैन, धनवान्लाई नै धर्मशाला, औषधालय आदि खोल्ने प्रार्थना गरिन्छ ।

यस प्रकार हामीसंग भावरूपी धन छ, यसैले हामीलाई धनवान् देखेर मातापिताको सेवा आदिदेखि लिएर सम-दमादि, श्वर्ण-मननादि साधनहरूद्वारा अधिकार प्राप्त गर्नलाई गुह र शास्त्र प्रेरणा प्रदान गर्दछन् ।

यस कुराको विचार गर्नले निश्चय हुन्छ कि हामी स्वतन्त्र छौं । जब हामी यसरी स्वतन्त्र छौं तब हामीले आफ्नो कल्याणकारी भाव गर्नलाई तत्पर हुनु पर्दछ ।

१३०

विचारहरूबाट सर्वकार्य सिद्धि

दृढ़ सङ्कल्प नै सफलताको कुंजी (साँचो) हो । विशेषतः हामीहरूले तथा नवयुवकहरूले यो बुझनु पर्दछ कि आपना जीवनका कर्ता-धर्ता हामी नै हों । भाग्य कुनै वस्तु होइन, दृढ़ विचार भएका मानिसका वशमा भाग्य हुन्छ । यदि कुनै प्रयत्नमा एक पटक असफलता हुन्छ भने दोस्रो पटक, तेस्रो पटक अथवा त्यति पटकसम्म अवश्य प्रयास गर्नु पर्दछ जबसम्म कार्य सिद्ध हुँदैन । भनेको पनि छ— विघ्ने पुनः पुनरपि प्रतिहन्यमानाः । प्रारम्भ चोत्तमजना न परित्यजन्ति ॥

बारम्बार विघ्न आउँदा पनि उत्तम जनहरू प्रारम्भिक कार्यको त्याग गर्दैनन्, त्यस कार्यको पूर्ति पर्यन्त उद्योग गर्दछन् । आफ्नो वर्तमान स्थितिको हुनेसम्म सदुपयोग गर र आफ्नो आदर्शलाई निश्चित गरेर दृढ़ विश्वास राख कि त्यस आदर्शसम्म पुग्ने शक्ति तिमीमा छ । यही नै सफलताको मन्त्र हो । हात बाँधेर बसिरहनाले केही हुन सक्दैन । आदर्शको सिद्धिमा जो सानो-ठूलो कार्य गर्नु परोस् त्यसमा तुर्णन्त हात हाल्नु पर्दछ, तर यो सोचेर बसिरहनु हुँदैन कि यति सानो प्रयत्नबाट के सफलता हुन सक्छ ? “स्वल्पारम्भ क्षेमकरः” अल्प आरम्भ गर्नाले नै महान् कार्यको सिद्धि हुन्छ । भनेको पनि छ—

गच्छन् पिपीलिका याति योजनानां शतान्यपि ।

अगच्छन् वैनते योऽपि पदमेकं न गच्छति ॥

"विचार विज्ञान"

हिंडूदे रहनाले कमिला धेरै योजन टाहा पुग्छ, तर धेरै उड्ने पंक्षीहरूको राजा गरुड पनि म छिनैमा पुगिहाल्छु नि भन्ने सोचेर बसिरहनाले एक पाइलो पनि चल्न सक्दैन । सफलता प्राप्त गर्नाको लागि यो दोब्रो मन्त्र हो ।

तिमीले आफ्नो चारैतिर सफलताको वातावरण उत्पन्न गर्नु पर्दछ । आपना विचारहरूमा सफलताका विचारहरूलाई पूर्ण रीतिले भर्नु पर्दछ किनकि सफलता प्राप्तिको कारण तिमीबाट भिन्न छैन, तिमीभित्र नै पूर्णतया तिमीमा विद्यमान छ, खोजेर हेर । यो तेलो मन्त्र हो ।

एउटा विद्वानको भनाइ छ कि सफलता अथवा वैभव पाउनु हात्रो आधिकार हो । यस कुरामा विश्वास गर कि सफलता अवश्य होला । हामीमा केही कमी वा अयोग्यता छ जसबाट हामीलाई सफलता या योग्यता प्राप्त भएको छैन भन्ने हात्रो मनोवृत्तिको नाश हुनासाथ सिद्धि होला । केयों पुरुष यस दृढ निश्चयका प्रभावले दरिद्रतारूपी हिलोबाट निस्केका छन् । केवल यस कुराको आशा गनले होइन, तर आफ्नो मानसिक विचार-हरूमा रात-दिन परिश्रमपूर्वक तिनलाई भनले जो स्वाभाविक रूपमा नै सफलता र वैभव प्राप्त गराउँदछ । अतः सफलता प्राप्तिको लागि तिनलाई सदा आफ्नो मनमा भई रह्ने गर र दरिद्रता वा भयका विचारहरूलाई हटाएर तिनका स्थानमा सफलता एवं वैभवका विचार निरन्तर दृढतापूर्वक स्थापना गरिराख । **१३२**

हात्रो सच्चा जीवन आन्तरिक हो, त्यसैले सच्चा परिवर्तन वाह्य स्थितिमा होइन आन्तरिक स्थितिमा गर्नु छ । जीवन बल, सुख, शक्ति, शान्ति एवं आनन्द भित्रबाट नै प्राप्त गर्नु छ । जो भित्र छ, त्यो समय पाएर बाहिर आउँछ । जो मनमा हुन्छ, त्यो वाणीबाट प्रकट हुन्छ, जो विचारहरूमा हुन्छ त्यही कार्य रूपमा परिणत हुन्छ, जो मनमा हुन्छ त्यही तेजरूपले आँखामा दृष्टिगोचर हुन्छ, जो शरीरमा हुन्छ त्यही नाडीहरूमा थाहा हुन्छ । यी नियमहरूलाई हृदयञ्जन गर र आफूभित्रका तत्वहरूलाई सुधार्दै आफ्नो आन्तरिक अस्तित्वमा स्थित होउ । बाहिरी वस्तुहरूको असर

"विचार विज्ञान"

मनमा उति नै हुन्छ जति हामी चाहन्छौं । यदि हामीलाई मनको ढोका बन्द गर्न आउँछ भने बाहिरी वस्तुहरूको असर हामीमाथि हुन सक्दैन । जसरो हामीलाई हृदयको ढोका बन्द गर्न आउँछ उसै गरी हृदयको ढोका खोल्न पनि आउनु पर्छ ।

जुन मानिस या जुन वस्तुको प्रभाव मधुर छ, महत छ, सुन्दर छ, हितकर छ, उसकातर्फ हृदयको ढोका खोलिदेउ अर्थात् नित्य बारम्बार उसको चिन्तन गर । यही नै हृदयको ढोका खोल्नु हो । यसै प्रकारले हृदयको ढोका बन्द गर्ने अर्थ हो त्यस वस्तुको विचारलाई मनमा आउन नै नदिनु र यदि आउँछ भने तत्काल त्यसलाई निकालिदिनु वा सङ्केतहरूद्वारा त्यसलाई निवृत्त गर्नु । फलानो विचार गइहालोस् यस्तो मनमा भन्ने वित्तिकै त्यो विचार जानेछ अथवा फलानो तीव्र विचार भस्म भइजाओस् भनी मनमा भन्ने बित्तिकै तत्काल त्यो भस्म हुनेछ ।

१३३

यो स्वयं अनुभूत गरी हेर । त्यसैले आपना इष्टदेव अथवा सत्य पुरुष-हरूकातर्फ मनको द्वार सदा खुला राख र अपवित्र वासनाहरू र अनिष्ट वस्तुहरूतिर मनको द्वार बन्द गरिदेउ अर्थात् ती विचारहरूलाई मनमा आउन नै नदेउ जसबाट तिनको प्रभाव तिमीमाथि नपरोस् । जस्तो कुनै मानिस बहिरो छ भने उसको लागि शब्दको अस्तित्व नै हुँदैन । कुनै पनि शब्द उसको अनुभवमा नै आउने छैन । यसैगरी कुनै शब्द कानमा पर्न बित्तिकै हामी त्यसमा ध्यान नदिउँ । यो ठानौं कि हामीले त्यस कुरालाई सुनेनौं । यस तत्वलाई व्यवहारमा ल्याउनाले त्यस वस्तुको अस्तित्व हास्त्रो लागि रहने छैन । यसै दृष्टिलाई लक्ष्यमा राखेर जुन वस्तु वा अनुभव-लाई हामी मनमा ल्याउन चाहन्छौं ल्याउन सक्छौं र जसलाई मनले चाहेन्दौं त्यसलाई टाढा हटाउन सक्छौं । कुनै पनि उच्च कल्पनालाई मनमा स्थापना गरेर हामी आफूलाई विशाल बनाउन सक्छौं वा अधम वासनालाई मनमा राखेर नरक कुण्डको बास पनि गर्न सक्छौं ।

जो मानिस पाप वा भूलकोतर्फ आपनो हृदयरूपी द्वारलाई बन्द राखदछ र ईश्वर तथा सत्यकातर्फ द्वारलाई खुला राखदछ, त्यो घोर अन्धकार-

"विचार विज्ञान"

बाट निकलेर उज्ज्वल प्रकाशमा आउँछ । उसको लागि पाप र भूल अदृश्य हुन जान्छन् । प्रभुको साम्राज्यमा प्रवेश गर्ने बित्तिकै पाप र भूल सदाका लागि विदा भइहाल्छन् । त्यो परमात्माको कोखमा विश्राम लिन लाग्दछ । उसमा नवीन चैतन्यता आउन थाल्छ र प्रभुमय भई जीवन-मुक्त हुन जान्छ । उसलाई स्मरण हुन्छ कि हजारौं रात्रि अन्धकारमा बितेका हुन् र अब प्रभुको उपकार, स्मरण गर्ने सुअवसर प्राप्त भएको छ ।

यो नियम केवल आध्यात्मिक कार्यहरूमा नै लागू नभई सांसारिक कार्यहरूमा पनि लागू हुन्छ । यो नियम जीवनका उल्ज्जनलाई सुलझाउने छ ।

यदि तिमी कुनै अनिष्ट विचार वा वासनाबाट मुक्त हुन चाहन्छौं भने यो कुरो पूर्ण रीतिले सम्झ कि त्यो विचार वा वासना तिमीमा छैदैछैन । त्यसमा ध्यान दिएनौ भने विचार वा वासना मनबाट स्वतः टाढा हटेर जानेछ । यस्तै नै राम्रो विचार वा उच्च भावना गर्नको लागि बारम्बार त्यसको चिन्तन गर कि त्यो अधिबाट नै तिमीलाई प्राप्त छ । यस्तो निरन्तर भावना गन्यौ भने त्यो वस्तु अवश्य र शीघ्र प्राप्त हुनेछ । यो मानस-शास्त्रको अनुभूत प्रयोग हो । गरेर हेर, अवश्य लाभ होला । १३४

जस्तो कुनै व्यक्ति गायन वा भाषण अथवा नाटकमा पार्ट (अभिनय) गर्न दक्ष हुन चाहन्छ भने उसले ठीक रीतिले आफ्नो पार्ट पूरा गर्नु पर्दछ । निरन्तर त्यसै विचारको चिन्तनमा रहनु पर्दछ र त्यस काममा आफूलाई यस्तो तन्मय गर्नु पर्दछ कि स्वयं आफूलाई पनि बिसोस् । यही सफलताको प्रथम सिद्धी हो । यसै सिद्धीमा चढ्नाले तिमीलाई निश्चय र विश्वास हुनेछ । यसबाट तिमीलाई गायन वा भाषणमा अथवा कुनै पनि काममा कठिनता प्रतीत हुनेछैन किनकि त्यो कार्य तिम्रो लागि स्वभाविक हुन जानेछ । तब-सम्म प्रयत्न गर्नुपर्दछ जबसम्म स्वभाविकता आउँदैन, जहाँ स्वभाविकता आयो त्यहाँ मानिस उत्साह-सम्पन्न हुन जान्छ र निःसंकोच भएर भाषण आदि गर्न सक्छ र आफ्ना विचारहरूको प्रभाव अरूपमाथि पार्न सक्छ । त्यसैले अझै अन्तरमा प्रवेश गर, गहिरिएर उत्र, आफ्नो अन्तर (भित्र) प्रतिभाको दर्शन गर, तब तिमीलाई चमत्कार र त्यसको प्रभाव प्रतीत

"विचार विज्ञान"

हुनेछ र बिना प्रयत्नले नै तिमी ठूला-ठूला आश्र्यजनक कार्य गर्न सक्नेछौ ।

प्रत्येक मानिसमा इच्छा स्वभाविक हुन्छ । इच्छापूर्ति हुनाले उसलाई सुख हुन्छ । वाह्य वस्तुहरूको सृष्टिले क्षणिक सुख हुन्छ । भोग-विलास र स्थूल पदार्थहरूको प्राप्तिले स्थायी सुख हुँदैन । आन्तरिक सुख स्थायी र अमर हुन्छ । त्यसैले उपर्युक्त नियम स्थायी सुखका प्राप्तिमा लगाउ । सांसारिक वासनाहरूतर्फ लक्षित भएनौ भने उच्च सुखको प्राप्ति अवश्य हुनेछ । यसमा किञ्चित् पनि सन्देह छैन ।

कुनै काममा उत्ताउलोपना वा शीघ्रता नदेखाउ । सब काम धैर्यले गर । कहिलेकाहीं जुन वस्तुको इच्छा छ त्यसको चिन्तन गर्दै गर । तब त्यो वस्तु समयभन्दा अगाडि नै प्राप्त हुन्छ र कहिलेकाहीं केही समय लाग्दछ भने पनि चिन्तित नहोउ । तिमीले जे मागेका छौ र जसलाई प्राप्त गर्नाका लागि दीर्घकालदेखि चिन्तन गरेका छौ त्यो अवश्य प्राप्त हुनेछ, यसमा सन्देह छैन ।

धेरै मानसि उन्नतितिर अग्रसर हुन सक्दैनन् । यसको मुख्य कारण यो हो कि अरूले उनका विषयमा के भन्दछन्, यस कुरामा ती विशेष ध्यान दिन्छन् । तिमी आपनो स्थितिलाई जति राम्रोसंग बुझ्न सक्छौ, उति अरू कदापि बुझ्न सक्दैनन् । यसैले अरूले तिमीलाई के भन्दछन् के सम्मति दिन्छन् त्यसमा किञ्चित् वास्ता नगर; तर तिम्रो अन्तरात्मा तिम्रो लागि के भन्दछ—यसमा विशेष ध्यान देउ ।

१३५

समग्र जगत तिम्रो स्तुति गरोस्, तर तिम्रो अन्तरात्मा तिमीसंग अप्रसन्न छ भने सब प्रशंसा शरद-क्रृतुका बादलको सदृश हुन्छन् । तिम्रा भित्री प्रभुको के आज्ञा छ र तिम्रो विषयमा अन्तरात्मा के प्रेरणा गर्दछ त्यहो तिम्रो लागि हितकर छ । जुन काममा मन साथ दिँदैन त्यो काम कहिल्यै नगर । सबैजना स्तुति वा निन्दा गरून् तापनि उनका निन्दा स्तुतिमा आपनो निश्चित लक्ष्य कदापि परित्याग नगर किनिक जीवन—पथमा तिमीले अग्रसर हुनु छ, बढ्नु छ । यसैले सदा प्रेरकको प्रेरणा अनुसार कार्य गर । मोटर हाँक्नेहरू मोटरका चक्कालाई पछाडि हटाएर मोटर अगाडि बढाउँछन् ।

"विचारविज्ञान"

यस्तै नै अधिका भूलहरू, दोषहरूलाई पछाडि हटाएर वा पछाडि छोडेर अगाडि बढ़ने प्रयत्न गर । प्रभु तिमीलाई अगाडि बढ़ने प्रेरणा गर्दछन् ।

जुन भूलहरूलाई पछाडि छोडिआएका छौ तिनको स्मरण गर्नाले उतातिर चित्त खिचिन्छ । बितेको कुरालाई बिसिदेउ । भूतकालका कुराहरूलाई विस्तारमा नै कल्याण छ । गाडेका मुर्दा उधिनेर केही लाभ छैन ।

जो आपना विचारहरूका बलबाट परिस्थिति निर्माण गर्न सक्छ, त्यो महाशक्ति सम्पन्न भएर रचना गर्ने हुन्छ । यदि मान, ऐश्वर्य, आरोग्यतादिका आकर्षणमा कोही विश्वास राख्दैन भने उसका तो वस्तुहरू पतनतर्फ अग्रसर हुन्छन् र उसको अवस्था दारिद्र्य अपमान, निर्बलता र रोगयुक्त हुन जान्छ तथा जसको मन विश्वास गर्दछ कि विश्व-भण्डारमा समस्त आवश्यक वस्तुहरू भेरो लागि विद्यमान छ, उसलाई प्रत्येक वस्तु उसका इच्छानुसार प्राप्त हुन्छ ।

१३६

हेर, केटी (कन्या) लाई दुइ मिनेटमा “यो तेरो पति हो, यसको कहिल्यै नाम नलिनु र आपनो जीवनलाई यसको जीवनमा मिलाइदिनु, आपनो इच्छालाई यसको इच्छामा लय गरिदिनु” भनिदिनाले जीवन पर्यन्त त्यो त्यस्तै नै गर्दछे । अतः जब शास्त्रले परमेश्वर तिम्रो स्वामी हो, तिमी उसको नाम कहिल्यै नविर्सं र आपनो इच्छालाई उसको इच्छामा लय गरिदेउ भनी बारम्बार भन्छ भने के तिमी यसको पालन गर्दछौ ?

हामीले आपनो सफलताको विषयमा कुनै प्रकारको सन्देह गर्नु हुँदैन न त हाम्रो योग्यता यत्ति नै हो भनी चित्त बुझाउनु हुन्छ । यसबाट हामीलाई जो सफलता प्राप्त हुन्छ, त्यो अति थोरै हुन्छ । हामी आपना विचारहरूलाई राम्रोसंग फैलिन दिँदैनौं, तर जे पनि अलिकति मिल्दछ त्यसैमा सन्तोष गर्दछौ ।

हामीहरू यस निमित्त बनाइएका हौं कि जीवनका पूर्ण आनन्दको अनुभव गरौं र जो हाम्रा उपयोगी वस्तुहरू छन् तो हाम्रा सामु थुप्रो लागिरहन्, हामीहरू यस निमित्त उत्पन्न भएका होइनौं कि दरिद्र तथा दुःखी

“विचारविज्ञान”

भएर जीवनभर सडिरहौं ।

यसैले यदि तिमी प्रयत्न गँड्हाँ भने तिमी त्यसै अवस्थालाई प्राप्त गर्न सक्छौं । व्यर्थ चिन्ता, भय, शोक, क्लेशका विचारहरूलाई, जो आयु र तेजलाई क्षीण गर्ने हुन्, त्यागिदेउ र यो विचार गर कि आजसम्म हामीले यस्ता विचारहरूबाट के लाभ उठायौ? अतः अझै पनि यस्ता अनिष्ट विचारको त्याग गर्नु नै उचित छ ।

याद राख, जे गर्नु छ त्यसका लागि केही समय र यत्नको आवश्यकता छ । यसैले यदि तिमी आफ्नो जीवनलाई उत्तम बनाउन चाहन्छौ भने केही समय सद्विचारहरूमा लगाउने यत्न गर । यसबाट तिम्रो जीवन शोक, मोह, चिन्ता आदिबाट छुटेर आनन्दमय बन्न जानेछ । १३७

एउटा विद्वान्को भताइ छ कि मनमा यस्तो कुनै विचार उठ्दैन, जो कालान्तरमा महान् शक्तिरूप नहोस् तथा ठूलोभन्दा ठूलो कार्य गर्नमा समर्थ नहोस् ।

कुनै विचार यदि दिन, पक्ष, मास वा वर्षहरूमा दोहच्याइन्छ भने अन्त्यमा त्यो अवश्य सफल हुन्छ । जस्तै खिया लागेको शस्त्रलाई बारम्बार घोट्नाले स्वच्छ भएर चम्कन लाग्छ र महत कार्य गर्नमा समर्थ हुन्छ उसरी नै विचारधाराबाट भाग्य बन्दछ र बिग्रन्छ किनकि विचारबाट इच्छा र इच्छाबाट कार्य एवं त्यस कार्यलाई बारम्बार गर्दै रहनाले स्वभाव र स्वभावबाट चरित्र तथा चरित्रबाट भाग्य बन्दछ । त्यसैले विचार नै मूल कारण हो । जीवनलाई सुधार्ने र बिगार्ने विचार नै हो । उत्तम विचारहरूका उत्पत्तिको उपाय

“बोतराग विषयं वा चित्तम्”— यस्तो एक योग सू छ— अर्थात् कुनै सदाचारी पुरुषको संगत गर । यदि भाग्यवश यस्तो सत्संग प्राप्त हुँदैन भने उत्तम पुस्तकहरूको अध्ययन गर्ने गर ।

प्रथमतः त्यस सदाचारी पुरुषलाई हेर कि त्यो स्वयं सांसारिक द्वन्द-

॥विचार विज्ञान॥

हरुबाट कसरी पर रहन्छ, त्यो कुन प्रकारले तिनमा लिप्त हुँदैन। कस्तो शान्त, धीर र स्थिर बुद्धि रहन्छ। उसमा कति आत्म-संयम छ, अरु सब मानिस कति सुगमताले उसका अधीन हुन जान्छन्। त्यो मान, बढाइँको भोको हुँदैन। आपना इन्द्रियहरूको स्वामी हुनाले समस्त विश्वको स्वामी छ। उसको सामीप्यले दुःखीहरूको दुःख दूर हुन्छ, शान्ति प्राप्त हुन्छ। उसका वचन अमृततुल्य हुन्छन्, उसका संगबाट अपवित्र पनि पवित्र हुन जान्छ, संसार उसलाई पुज्दछ, उसमा परोपकारको अनन्त शक्ति भरिएको हुन्छ। यस प्रकार मानिस आपनो विचार शुद्ध गर्दा गर्दै सदाचारी हुन जान्छ।

१३८

दोस्रो रीति यसको विपरीत छ, अर्थात् दुराचारीलाई सब मानिस मनमा नराभ्रो भन्दछन् र उसका पास कुनै सज्जन उभिनेसम्म पनि हुँदैन। तब उसको कस्तो डरलाग्दो गति हुन जान्छ, सब उसदेखि घृणा गर्दछन् र उसका सम्बन्धी कुटुम्बीहरूको पनि शोचनीय दशा हुन जान्छ। त्यसैले आपनो मनमा यो सब विचार गरेर असत् कर्महरूलाई त्याग्ने अभ्यास गर्नु पर्दछ।

पूर्वोक्त रीतिका अभ्यासले केही दिनमा हामीलाई आपनो आदर्शबाट च्यूत हुने क्षणभरिलाई पनि इच्छा हुनेछैन र आफूभित्र महान् शक्ति जाग्रत भएको प्रतीत हुनेछ किनकि अभ्यास स्वयं नै एक महान् शक्ति हो जसबाट संसारमा अनेकन महापुरुषहरू उच्च आदर्शयुक्त हुन पुगेका छन्। त्यसैले अभ्यासद्वारा जब मानिसको इच्छाशक्ति प्रबल भएर उठ्छ, तब त्यो मानिस अरुमाथि शासन गर्न सक्छ। तिमी जस्तो भए पनि शक्ति, सिद्धि तथा सफलता प्राप्त गर्नसत्यको मार्गमा चल्न सिक। सबभन्दा पहिले आपना विचारहरूलाई उत्तम कार्यमा लगाउ। यो सब परम शान्त अवस्थामा प्राप्त हुने अभ्यासबाट नै हुन सक्छ। यसैले प्रातः काल या रात्रिको एकान्त स्थानमा बसेर कुनै प्रिय वस्तुमाथि ध्यान लगाउ, यदि त्यस बेला मन लागेन भने पनि जबरजस्ती त्यसमा मन लगाउ। जब मन शान्त हुन्छ, तब जसको तिमीलाई इच्छा छ त्यसको विचार गर। त्यस बेला जुन किसिमको विचार

“विचार विज्ञान”

तिमीमा आउँछ उसैको अनुसार कार्य गर । यसबाट तिम्रो चिन्ता हटेर तिम्रो कार्य अधिको भन्दा उत्तम हुन लाग्नेछ किनकि हड्डबडीको दशामा कुनै पनि कुरो ठोकसंग बुझिदैन । संसारमा यस्तो कुनै कार्य छैन जसको उपाय मनको शान्त अवस्थामा थाहा हुन नसकोस् । जबसम्म वाह्य सांसारिक वस्तुहरूलाई विस्तै अभ्यास हुदैन तबसम्म भित्रका सूक्ष्म शक्तिहरूको ज्ञान हुँदैन । जब उचित मार्गको अभ्यास गरिन्छ तब सत्य मार्गको प्राप्ति हुन्छ ।

१३६

शुरूमा केही कालको लागि एकान्त सेवनको अभ्यास गर । निर्बल विचारहरूलाई बलवान् बनाउने साधन यही हो । जबसम्म यस्तो गर्दैनौ, तबसम्म आफ्ना विचारहरूलाई कुनै मार्गमा एकाग्र गर्न सक्दैनौ र कुनै कार्यमा सफलता पनि प्राप्त गर्न सक्दैनौ । जहाँ तिमीले आप्नो मनलाई वश गर्न सिक्यो त्यहाँ आन्तरिक-शक्ति आफ से आफ प्रकट हुन लाग्नेछ । पहिले जुन कामहरूमा असफल हुन्थ्यौ, उनै काममा विश्वासले सफलता प्राप्त गर्नेछौ र शनैः शनैः अज्ञानबाट निवृत्त भएर ज्ञानको उदय हुँदै जानेछ ।

जब तिम्रा विचार माथितिर चल्न लाग्नेछन् तब बल, नम्रता, पवित्रता, प्रसन्नता तिम्रा रोम-रोमसा प्रकट हुन लाग्नेछन् र कुनै प्रयत्न बिना ठूला-ठूला मानिसहरूलाई तिमीतिर आकर्षित गर्न लाग्नेछन् र तिनमाथि तिम्रो प्रभाव पर्न थाल्नेछ । जो आफ्ना मनमा दृढ र उपयोगी विचारहरूलाई स्थान दिन्छ, त्यो आफ्नो मित्र आफै हो र जो अनिश्चित अनुपयोगी विचारहरूलाई मनमा आउन दिन्छ, त्यो आफ्नो शत्रु आफै हो । मानिसको मन नै ईश्वरको निवासस्थान हो त्यसले त्यसमा जुन कुराहरूलाई प्रविष्ट हुन दिनु योग्य छ, तिनैलाई प्रविष्ट हुन दिनु पर्दछ । जो यस नियमलाई पालन गर्न सक्दछ, त्यो अपार संसारका वैभव प्राप्त गर्न सक्छ ।

कुनै महापुरुषको भनाइ छ कि “जिन दुङ्ढा तिन पाया गहरे पानी पैठ” (अर्थात्— सागरको गहिरो पानीमा पसेर जसले खोज्यो, उसले पायो) । तिम्रा इच्छाहरूलाई पूर्ण गर्नु तिम्रै वशमा छ । कर्म-पूर्तिको लागि विचार

"विचार विज्ञान"

कसरी गर्ने यो जान्म पर्दछ । कार्य-सिद्धिको शक्ति तिमीमा छ । तिमीमा जो असीम विचार गर्ने शक्ति छ, उसबाट प्राणी मात्रसंग सन्धि स्थापित हुन्छ । सिद्धि विशेष मानसिक स्थितिको परिणाम हो । मनको त्यस्तो स्थिति इच्छा-शक्तिबाट उत्पन्न गरिन्छ । इच्छा-शक्ति सम्पादन गर्नु तिम्रो अधिकारमा छ । विचारहरूका उन्नतिका साथ नवीन इच्छाहरू उत्पन्न हुन्छन् र जो इच्छाहरू तिम्रा पूर्णताका लागि उत्पन्न हुन्छन् तिनलाई प्राप्त गर्नु तिम्रो अधिकारमा छ । तिमी आउने बिध्न पनि तिमीभित्रे छन् र तिनलाई हटाउनु पनि तिम्रो आन्तरिक शक्तिको अधीनमा नै छ ।

एकाग्रतापूर्वक गरिएको विचारले असम्भवलाई पनि सम्भव तुल्याउँछ । सच्चा आवश्यकताको ज्ञान गराइदिन्छ र आवश्यकता-पूर्तिको मार्ग पनि बताइदिन्छ । साथै तिम्रो पूर्णविस्था पनि तिमीलाई प्राप्त गराइदिन्छ जब तिम्रो चित्तवृत्ति एकाग्रताले विश्व-चेतनमा लय हुन लाग्छ तब तिम्रा शक्तिहरूका सीमाको बन्धन टुट्न लाग्छ र भय र संशयहरूको निवारण हुनजान्छ, दुःख र क्लेश दिने विचारहरूको क्षय हुन जान्छ अर्थात् यस्ता विचारहरू उठ्ने कार्य नै बन्द हुनजान्छ र तिमीभित्र एउटा अद्भूत तेज प्रकट हुन जान्छ जसबाट सब कामहरूमा सफलता प्राप्त हुन्छ ।

जब तिमीलाई विचारहरूमा एकाग्र हुन आउला. तब तिम्रो मनोमय सूष्टि तिम्रा इच्छानुसार हुन थाल्नेछ । स्थूल-जगत् तिम्रो अनुकूल हुन जानेछ । सुखदायी अथवा दुःखदायी वस्तुहरूलाई प्राप्त गर, दुर्बे तिम्रो अधीन नै छ । यसको निर्णय गर्नु तिम्रो इच्छामाथि नै निर्भर छ । जसलाई तिमी चाहन्छौ उसलाई अवश्य प्राप्त गर्न सक्छौ । यदि तिमी प्रकृतिका प्रतिकूल चलिरहेछौ भने तिम्रो सब काम विफल हुन सम्भव छ तर यदि तिम्रो इच्छा शुद्ध र प्राकृतिक नियमहरूको अनुकूल छ तैपनि तिमीलाई त्यसमा अदृष्ट सहायताको विलक्षणता देखिँदैन भने पनि अन्त्यमा अवश्य सफलता प्राप्त होला ।

१४०

संर्वप्रथम जीवनको उद्देश्य स्थिर गर । उद्देश्य रहित जीवन दुःखरूप हुन जान्छ । यदि तिमीलाई सुख प्राप्तिको इच्छा छ भने दोर्घकालसम्म

“विचार विज्ञान”

स्थिर सुखको खोज गर । क्षणिक सुखको प्राप्तिमा नै आयु व्यतीत नगर ।

इच्छा-शक्ति जति बलवान् हुन्छ उति नै बलवान् उपायहरूलाई खोजी निकाल्छ । जहाँ इच्छा छ, उहीँ उपाय छ । यदि तिमी कहिलेकाहीं हताश, निराश या हतोत्साह हुन्छौ भने मनका उच्च शक्तिहरूबाट अझै तिमीलाई सहायता मिलेको छैन भन्ने जान । यिनका लागि तिमी एकाग्रतालाई पूर्णतया सम्पादन गर्ने यत्न गर, एकाग्रता नै सब दुःखहरूलाई हटाउने अमोघ उपाय हो ।

एकाग्रता गर्नाको सहज उपाय हो कि उठ्दा-बस्दा, खाँदा-पिउँदा जुन बस्तुमा तिम्रो दृष्टि पर्छ वा जो वस्तु सामुन्ने आउँछ त्यसैभा मनलाई लगाई एकाग्र होउ । यस अभ्यासबाट तिम्रा वृत्तिहरूलाई एकाग्र हुने स्वभाव पर्न जानेछ । फेरि तिमी इच्छानुसार कुनै पनि विषयमा आफ्ना वृत्तिहरूलाई एकाग्र गर्न सक्नेछौ । जो स्वेच्छापूर्वक एकाग्रता गर्न सक्छ, त्यही बलवान् हो, त्यही कर्मयोगी हो र त्यो कहिल्यै समयको खिचातानीमा पर्दैन । उसलाई आफ्ना पूर्वका भूलहरूलाई स्मरण गर्न समय मिल्दैन । त्यो सदा एकाग्रता र आनन्दमा निमग्न रहन्छ । १४१

यदि हामी आफ्नो मनमा निराशा र असफलताको स्थानमा आफ्नो जन्म सफल गर्ने विचारहरू गर्छौं र हाम्रो जन्म सफल होओस् भनी सदा सोच्छौं भने शीघ्र नै हामीले कल्याण-मार्ग प्राप्त गर्नेछौं ।

ध्यानद्वारा जति विचारहरूको संयम ज्यादा दृढ गर्न सकिन्छ उति नै प्राण-शक्तिको नियन्त्रण बढी दृढ हुन्छ । उसमा स्फूरण-शक्ति उत्पन्न हुन्छ र स्फूरण-शक्ति जति जति केन्द्रिभवन हुँदै जान्छ, उति नै त्यो शक्ति तीव्र भएर इच्छा-शक्तिका अनुसार सबलाई आकर्षित गर्ने कार्य सम्पादन गर्दछ किनकि प्राण-शक्तिमा अद्भूत आकर्षण शक्ति छ ।

सफलता प्राप्तिको लागि दुइ कुराको आवश्यकता हुन्छ—पूर्ण विश्वास र नियमपूर्वक अभ्यास । यी दुवैको अवलम्बनबाट हामीलाई सफलता अवश्य प्राप्त हुनेछ जसबाट हामी भय, शोक, चिन्तादिले तड़पिरहेका प्राणीहरूको तथा आफ्नो कष्टलाई अवश्य हल्का गर्न सक्नेछौं ।

सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः ।

सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चित् दुःखमाप्नुयात् ॥



शान्तिः

शान्तिः

शान्तिः