१. समताको खाँचो

समभाव एकप्रकारको विशेष साधना र उपासना हो। सामाजिक भावना केवल सामाजिक कार्यमा मात्र हुँदैन। यो यत्ति धेरै व्यापक छ कि मानव जीवनमा साना-साना प्रत्येक प्रवृत्तिमा घुलेर बसेको हुन्छ। समताको साधना कुनै पनि स्थानमा बसेर योग साधना गर्नुपर्छ भने समत्वको यो व्यवहार घर, पसल, संस्था, धर्मसंघ आदि सबै स्थानमा गर्न सकिन्छ र गर्नु पनि पर्दछ। धर्मस्थानमा रहिञ्जेल समता रहने, त्यहाँबाट निस्कनासाथ छुमन्तर हुने, यो कसरी सान्दर्भिक हुन्छ।

सामयिकलाई प्रदर्शन या सीमित क्षेत्रको वस्तु नबनाएर जीवनमा व्यापक बनाउनुपर्छ। जैब पसलमा बस्नुहुन्छ, ग्राहकहरूसँग आत्मीयतापूर्वक व्यवहार गर्नुपर्छ। कसैसँग कुनै प्रकारको छलकपट, धोका, बदमासी या बढी मूल्यहीन हुनुहुँदैन। यद्यपि तपाईंको मुखको वास्त्रिका बाँधिएको नहोस्। यदि व्यापार गर्दा ग्राहकको भाव समभावको धारा बगिरहेको किन नहोस्। तपाईंको प्रवृत्ति सामाजिक नै हुन्छ। घर व्यवहारमा मातापिता, भाइबहिनी, छोराछोरी आदि आफन्त जसको माया मोह, क्रोध र राग दोषरहित नै आत्मवत् व्यवहार गरेमा त्यहाँ पनि सामाजिक लाभ प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ, यसप्रकारको लेनदेन आदि घर व्यवहारमा देखापर्ने अनेकौं समस्या पनि समताबाट सुल्झाउन सकिन्छ।

२. दुर्लभ मानव शरीर

समुद्रभित्र माछा रहन्छ तर त्यस माछाको मूल्य त्यसबेला थाहा हुन्छ, जब ऊ बाहिर निस्कन्छ । जब ऊ पानीबिना व्याकुल हुन थाल्छ । यसैप्रकार मानवको शरीरको मूल्य त्यसबेला थाहा हुन्छ, जब मृत्यु आउँछ र हामीले केही गर्न सक्दैनौं, त्यसबेला यस्तो लाग्छ- हरे ! मानव शरीर प्राप्त भएको थियो तर त्यसै बर्बाद भयो । भगवान् महावीरले 'दुल्लहे खलु माणुसे भवे' (मनुष्य जन्म दुर्लभ छ) भन्नुभएको छ ।

मुखमा दाँत भइञ्जेल व्यक्तिले सहजतापूर्वक खानपान गर्न सक्दछ, दाँतको महत्व त्यसबेला थाहा हुन्छ, जब दाँत झर्छ र खाना खानको लागि लाचार बन्छ । मानिसले आफ्नो जीवनको मूल्य त्यसबेलासम्म सम्झन्छ, जबसम्म मृत्यु बोलाउँदैन । जसले सम्झन्छ- मनुष्य शरीर दुर्लभ छ, त्यही व्यक्ति नै महावीर हो, बुद्ध हो । यसकारण महापुरूष तथा सन्त महात्माहरू बारम्बार भन्दछन्- यो दुर्लभ मानव शरीर बारम्बार मिल्दैन । यदि यो श्रेष्ठ शरीर पाएर पनि धर्मको मर्म सम्झन सकेन, शुभकार्य गरेर पुण्य आर्जन गर्न सकेन भने देवताहरूको लागि पनि दुर्लभ मानिने मानवदेह निरर्थक हुनेछ ।

दुर्लभ मानुष जन्मामूल्य एकोडपि तत्क्षण:
तथापि काकिणी तुल्यं तद् व्ययं कुर्वतेजना:

मनुष्य जन्म दुर्लभ छ, यसको एक-एक क्षण अमूल्य छ । ठूलो द:खको कुरा छ, मानिस कौडीसमान खर्च गरिरहेका छन् ।

जस्तो प्रकारको सुनसान वनमा मालती फूल फुल्दछ तर मानिसहरू उसको सौन्दर्य र माधुर्यको उपयोग गर्दैनन् भने त्यहाँ फूल फुल्नु व्यर्थजस्तो हुन्छ। यसैप्रकार संसारमा मानिसले देह प्राप्त गरेर पनि फाइदा उठाउन नसके मालती पुष्पवत अनेकौं फाइदा दिन सक्ने शरीर निष्फल भएको सम्झनुपर्दछ।

व्यक्ति मरेपछि यदि संसारका मानिसले सम्झन्छ, उसले गरेका कार्यलाई प्रशंसा गर्दछ भने उसको जीवनको सफल मानिन्छ। जसले संसारमा आएर केही आदर्श स्थापित गऱ्यो, प्रेरणा दियो, त्यही जीवित मानिन्छ। महावीरलाई हामी आज पनि सम्झन्छौं। राम आज पनि हामीबीच जीवित छन्, किन ? किनभने उनीहरूले समाजलाई नयाँ बाटो दिए, नयाँ सिद्धान्त दिए। मर्यादाको एक उत्कृष्ट रूप प्रस्तुत गरे।

रावण पनि यसकारण जीवित छन् किनभने उनी रामसँग जोडिएका छन्। खराब व्यक्तिको नाम पनि यसकारण याद गरिन्छ किनभने उनीहरू राम्रा व्यक्तिसँग सम्बन्धित हुन्छन्।

आँखा खोलेर हेर

आँखा खोलेर हेर, तनमा बसेका प्रभुलाई
किन खोजी हिँड्छौ वनमा, हेर्दै नहेरी तनमा।

१. कोही जान्छन् पूर्व दिशा, पश्चिम दिशामा कोही
प्रभुको भेद नपाई, व्यर्थै घुमे विचरा। आँखा ...

२. पृथ्वी, आकाश भरिमा, रुप छैन उनको जगमा
दुनियाँ परेछ भुलमा, फँसी दिलको मूर्खतामा। आँखा ...

३. जीव-जन्तुलाई पाल्ने, घट-घटको बात जान्ने
यस्ता प्रभुजीलाई टाढा छन् भनेर ठान्ने। आँखा ...

४. ऊ छैन जगमा कोई, आनन्द रूप प्रभुको
'ब्रह्मानन्द' ज्ञान पाई, जीवन सुधार सबले। आँखा ...

३. आत्मोत्थानको राजमार्ग

आत्माको कलुषित विचारलाई कषाय भनिन्छ। जसले आत्मालाई कसेर राख्दछ, त्यो कषाय हो। हाम्रो आत्मा त सच्चिदानन्दमय छ, निर्विकार, निष्कलंक छ र अनन्त बलवान् छ। यी कषायहरूको बन्धनमा परेर आफ्नो दिव्यता गुमाएका छन्। आफ्नो कर्मको आवरणबाट आवेष्टित भएर जन्म-जन्मान्तरसम्म विभिन्न योनीहरूमा घुमिरहन्छ।

आन्तरिक शत्रुहरूमा पहिलो स्थान क्रोधलाई मानिन्छ। आत्मालाई पतन गर्ने र प्रेमलाई नाश गर्ने क्रोध तुफान समान आउँछ र विवेकको बत्ती निभाइदिन्छ। विवेकको अभावमा त्यसले क्रोधीलाई जलाउँदै त्यसका साथै उसको कटु वचनको झिल्काले जसलाई छुन्छ, त्यो जल्न सुरू गर्छ। तात्पर्य यो हो- क्रोधले क्रोधीलाई र क्रोधका पात्र दुवैलाई जलाउँछ। क्रोधका कारण जीवनमा धेरै नोक्सानी हामीले बेहोर्नुपर्दछ। रिसाएको समयमा हाम्रो शरीरमा विष उत्पादन हुन्छ। रिसाएको बेलामा खाँदा-पिउँदा सबै विष बन्न पुग्दछ। क्रोधी व्यक्ति आफ्नो मुख खुल्ला राख्दछ तर आँखा बन्द गर्दछ। तात्पर्य यो हो कि विवेकपूर्ण विचार छोडेर अनर्थ बोल्ने गर्दछ। महापुरूषले भन्ने गर्दछन्- रिसमाथि रिस पोख्नु फाइदाजनक हुँदैन। रिसाएको बेला आफैंले आफैंलाई हेर्ने गर, रिसलाई हेर्ने प्रयत्न गर। त्यसको खराब नतिजा जान्ने प्रयास गर। क्रोधावस्थामा ध्यानमा जाने प्रयास गर, लामो-लामो सास लेऊ ! तेज गतिमा चलिरहेको श्वासलाई मन्द गतिमा ल्याउने प्रयास गर। श्वासको गति जति लामो हुन्छ, मन त्यत्ति नै शान्त हुन्छ। जन्म-जन्मान्तरसम्म भड्किएको मन शान्त हुन्छ।

रिसलाई छोड्नुपर्दछ। आत्मालाई यसको मैलो लाग्न नदेऊ ! सधैं-सधैं निर्विकार रहने प्रयास गर, यही नै आत्मोत्थानको राजमार्ग हो।

४. आधा गाग्री छलछल

अभिमानले व्यक्तिको सहनशीलता र गुणलाई समाप्त पार्दछ । व्यक्तिमा जब मान-सम्मानको भाव आउँछ, ऊ अरूको सामुन्ने झुक्न जान्दैन । व्यक्तिले यस कुरालाई स्वीकार नै गर्दैन, ऊभित्र अभिमान छ । अहंकारलाई स्वाभिमान ठान्दछ । अभिमानी व्यक्ति आफूलाई महान् सम्झन्छ र अरूलाई तुच्छ ठान्दछ । तर, यसको परिणाम उल्टो हुन्छ । उसले आफूलाई महान् सम्झे पनि अरूहरूको नजर महान् नभएर क्षुद्र सावित हुन्छ ।

रूखमा जब फल लाग्दछ, तब झुक्दछ । त्यस्तै ज्ञान आएपछि व्यक्ति झुक्नुपर्दछ । अर्थात् उसमा विनम्रता आउनुपर्दछ । विनम्रताबाट नै जीवनमा केही पाइन्छ । मन्दिरमा झुक्यो कि पाइहाल्यो । मन्दिरमा मस्जिदबाट होइन, व्यक्तिको झुकाइको कारण पाउने हो ।

अंहकार (मद) आठ प्रकारको हुन्छ । गुणको अभिमान गर्नु नै अंहकार कहलाइन्छ । मद त्यही हुन्छ, जहाँ अपूर्णता हुन्छ । सर्वगुणसम्पन्न कहिले पनि अंहकार गर्दैनन् । वस्तु, योग्यता, पात्रता र उपलब्धि प्राप्त गरेर पनि विनम्र हुन्छन् ।

'सम्पूर्ण कुम्भो न करोति शब्दम्' अर्थात् भरिएको गाग्री आवाज निकाल्दैन । जुन गाग्री आधा भरिएको हुन्छ, त्यसले आवाज निकाल्दछ । भनिएको पनि छ- 'अधजल गाग्री छलछल जाय ।'

गर्व नगर्नु सम्पूर्णताको परिचायक मानिन्छ । महान् व्यक्ति कहिल्यै पनि यस्ता दुर्गुणलाई आफ्नो भित्र आउन दिँदैनन् । ज्ञानी व्यक्ति आफ्ना आत्मालाई कषायबाट दुषित हुन दिँदैनन् । व्यक्तिमा अहंकार छायो भने उसलाई ज्ञानी होइन, अज्ञानी मानिन्छ । ज्ञानी कहिल्यै पनि आफ्ना ज्ञानलाई प्रदर्शन गर्दैनन्, उनीहरू छिट्टै झुक्न जान्दछन् । ज्ञानीको पहिचान नै उसको विनम्रता हो । ज्ञानले आत्मालाई प्रबुद्ध पार्दछ भने पाण्डित्यको मद्दतले जीवनलाई गुमराहमा पार्दछ र विवेकलाई नष्ट पार्दछ । ज्ञानको मिथ्या अहंकार त्यसैले गर्दछ, जसको जीवनमा ज्ञानको अभाव हुन्छ । अतः प्राप्त विद्याको कहिल्यै पनि कुनै प्रकारको अहंकार गर्नुहुँदैन ।