२४. मनको शक्ति !

एउटा शक्ति तरबारको हुन्छ भने अर्को शक्ति मनको । मनका शक्तिको सामुन्ने तरबारको शक्ति पनि कमजोर र निर्बल हुन्छ । जसमा संकल्प व्यक्ति प्रवल हुन्छ, उसलाई संसारमा कसैले हराउन सक्दैन, हामीले आफूभित्रको शक्तिलाई जान्न प्रयास गरेमा कुनै पनि कार्य असम्भव हुँदैन ।

पुरूषार्थी मानिसको पछि-पछि भाग्य लम्कन्छ । भाग्यलाई फर्केर खोज्नुपर्ने आवश्यकता पर्दैन । आज हामी यो चाहन्छौं- मलाई चिट्ठा परोस् र जुनसुकै तौरतरिकाबाट रातारात लखपति बनुँ । जुन व्यक्तिको मन कमजोर हुन्छ, मनमा केही गर्नका लागि संकल्प गर्न सक्दैन, तिनीहरू यस्तो सोच्छन् । पुरूषार्थी व्यक्ति कर्म गर्ने सकंल्प गर्दै कर्म सुरू गर्छन् । यदि उसको सत्कर्म साथ भयो भने सम्पत्ति उसको चरणमा चुम्न आउँछ ।

पुण्यकर्म गर्ने व्यक्ति जहाँ गए पनि आदर-सम्मान पाउँछ । पुण्य कर्मको शुभफल जहाँ गए पनि मिल्दछ । कर्मको पुण्यलाई कसैले खोस्न सक्दैन । पुण्यवान व्यक्तिको अहित पापीले पनि गर्न सक्दैन । जसले उसको अहित गर्ने भाव मनमा सोच्छ, त्यसको अहित अवश्य हुन्छ ।

२५. मनलाई जीत

जसले मनलाई जित्यो, उसले सारा विश्वलाई जित्यो । मन, वचन र शरीर गरी यी तीन हुन्छन् । यदि मन वशमा छ भने वचन र शरीरमाथि आफ्नो नियन्त्रण हुन्छ । मनलाई वशमा राख्न सक्यो भने जीवनमा शक्ति आउँछ र मनमा शक्ति भयो भने संसारमा अन्य व्यक्तिले दुःखी तुल्याउन सक्दैन ।

स्वभावतः मन चञ्चल हुन्छ । यसलाई काबु गर्न सक्नु कठिन कार्य हो । जन्म-जन्मान्तरदेखि यो मन गहिराइमा भड्किरहेको छ । विस्तार-विस्तार यसलाई उद्धार गर्न सकिन्छ । हाम्रो रूचि धर्म-कर्म वा शुभकार्यमा हुँदैन । यसकारण धर्म कार्य गर्न मन लाग्दैन । जब हामीमा रूचि जागृत हुन्छ, मन आफसे आफ क्रियाशील हुन्छ । साँचो श्रद्धा र लगनबाटै मन रमाउँछ ।

मन हाम्रो दुश्मन होइन, मित्र हो । हाम्रो सहयोगी हो, मन बालक समान हुन्छ । जस्तो प्रकारले बालकलाई फकाएर-फुलाएर वशमा राखिन्छ, यदि फकाएर मानेन भने हप्काएर दृढतापूर्वक राखिन्छ, त्यस्तै प्रकारले मनलाई आत्मीयतापूर्वक र दृढतापूर्वक रोक्न सकिन्छ । मनमा कुनै कुरा लुकाउन सकिन्न । उसका हजारौं आँखा हुन्छन् । हामीले गर्ने राम्रो-नराम्रो कामको साक्षी भएर मन बसिदिन्छ । यदि मनमाथि विजय गर्न सकियो भने विश्व ब्रह्माण्डलाई जित्ने आवश्यकता पर्दैन । विश्वलाई त्यसै जितेसमान हुन्छ । त्यही भएर त भनिएको छ- 'मन जीते जग जीते ।'

मनको भावद्वारा नै आत्मा बाँधिन्छ र भावनाद्वारा नै मुक्त हुने हो । यसकारण भनिएको पनि छ- *'मनसा कल्प्यते बन्धो मोक्षस्तेनैव कल्प्यसे ।'*

अर्थात् जुन मनले व्यक्तिलाई र संसारलाई बन्धनमा पार्न सक्छ, त्यही मनले व्यक्तिलाई मोक्षतर्फ अग्रसर गर्न सक्छ ।

२६. विवेक आवश्यक

वचन पनि एक प्रकारको भावना या वासना हो । व्यक्ति भोजन खान नपाए पनि ३/४ घण्टासम्म जीवित रहन्छ, निन्द्राविना पनि रहन सक्छ तर नबोली केही समय बस्नुपऱ्यो भने अप्ठेरो महसुस गर्छ । अभिव्यक्ति उसको पहिलो इच्छा (रहर) हुन्छ ।

भगवान् महावीरले भन्नुभयो कि 'सबैले यो चिन्तन गर्नुपर्छ, मैले जो बोल्दैछु, के त्यो बोल्नु आवश्यक छ ?' कहिलेकाहीँ हामी यस्तो कुरा बोल्छौं, जसको कुनै अर्थ हुँदैन । यो संसारमा वक्ताहरूको कमी छैन । श्रोताहरूको कमी छ । मानिसले सानो ज्ञान पाउनासाथ सबैलाई बताउने इच्छा राख्दछ । बोलीलाई गोप्य राख्नु कठिन कार्य हो । महावीरले वाणीलाई गोप्य राख्नुलाई वचनगुप्ती भन्नुभएको छ ।

कसैको दुर्वचनरूपी वाणले यस्तो गहिरो चोट बनाउँछ, जसलाई निको पार्न हम्मे-हम्मे हुन्छ । हतियारको घाउ औषधिहरूले र समयको प्रभावले निको पार्न सकिएला तर वचनको घाउ फेरि कोट्टिन्छ । यसकारण बोल्दाखेरी निकै विवेक पुऱ्याउनुपर्छ । बोल्नुभन्दा पहिला यसलाई राम्रो-नराम्रो तराजुमा जोख्नुपर्छ । जसरी धन खर्च गर्ने बेलामा मितव्ययी व्यक्ति सानो एकाइको पनि हिसाब गर्छ र धन बढाउँछ, त्यसरी नै वचनलाई प्रयोग गर्नुपर्छ । कहिलेकाहीँ बिना सोचविचार नगरी कटु शब्द बोल्न जाँदा महाभारतजस्तो युद्ध जन्मन पुग्छ । द्रौपदीद्वारा दुर्योधनप्रति लक्ष्य गरी बोलिएको 'अन्धोको पुत्र अन्धो' शब्द नै विशाल युद्धको कारण बन्न पुग्यो । आफन्त टाढा बन्न पुग्यो ।

मन, वचन र शरीर तिनैको विग्रहबाट नै हाम्रो आत्माको कल्याण हुन्छ । पहिला शरीरलाइ निरोगी र शान्त तुल्याउनुपर्छ, त्यसपछि दोस्रो सिँढी चढ्दै लक्ष्यमा सहजै पुग्न सकिन्छ ।

२७. आत्मसाधनाका दुई बाटा

आत्मसाधनाको लागि दुई बाटा छन्- ध्यानमार्ग र भक्तिमार्ग। साधनाका यी दुई मार्गबीच सम्पूर्ण महापुरूषहरूको उपदेश आउँछ। ध्यानमार्गमा महावीर र बुद्ध उपल्लो तहमा भक्तिको क्षेत्रमा नारदको नाम आउँछ। त्यसैले भन्ने गरिन्छ- महावीरभन्दा ठूलो ज्ञानी र नारदभन्दा ठूलो भक्त अरू छैनन्।

ध्यानको अर्थ हो- बगिरहेको नदीमा उल्टो धारामा आफूलाई लगाउनु। भक्ति हो- नदीको प्रवाहमा बग्नु। भक्ति सरल र सहज हुन्छ, भक्त सबै परमात्माको कृपा सम्झेर जीवन धारण गर्दछ। ध्यानको मार्ग कठिन हुन्छ। किनभने विपरीत धारमा चल्न गाह्रो हुन्छ। ध्यान के हो ? आत्मसमाधिमा रहनु ध्यान हो। सहज भावमा जिउनु नै ध्यान हो। अर्को शब्दमा आफ्नो स्वभावमा बाँच्नु नै ध्यान हो। हाम्रो शरीरमा कहाँ-कहाँ संवेदना प्रकट हुन्छ, त्यतातिर हेर्नु ध्यान हो। ध्यानी व्यक्ति सरल हुन्छ, सरल व्यक्तिबाट सरलता झल्किन्छ, सरल व्यक्ति देख्दा हाम्रो मनमा प्रेम उत्पन्न हुन्छ। यदि व्यक्तिको आचरण पवित्र छ भने त्यो बाहिर प्रकट हुन्छ अर्थात् उसले अरूलाई प्रभावित पार्दछ। ध्यानी व्यक्तिको पनि यस्तै विशेषता हुन्छ।

सांसारिक मानिसहरू मानव शरीरलाई भोगको साधन ठान्दछन्। तर, साधकहरू जीवन योग साधनामा लगाउँछन्। सांसारिक व्यक्ति साधकलाई पागल सम्झन्छन् भने साधक सांसारिक व्यक्तिलाई। सांसारिक मानिसहरू सम्झन्छन्- यस्तो सुन्दर शरीरको भोग गरिएन भने शरीर व्यर्थमा जान्छ। तर साधकहरू सम्झन्छन्- भाग्यले पाएको मानव शरीर यत्तिकै भोगमा लगायो भने व्यर्थ जान्छ। अतः मोक्ष प्राप्तिको लागि प्रयास गर्नुपर्छ।

मानव जीवनको अन्तिम लक्ष्य मोक्ष हो। तसर्थ मानव जीवन मोक्षका लागि अग्रसर हुनुपर्छ।

२८. धर्म-जीवन कला

भारत वर्ष अनेकौं धर्महरूको संगमस्थल हो । मानिस जब धर्मलाई जाँच्न थाल्छ, त्यसबेला द्विविधामा पर्दछ कि कुनचाहिँ सच्चा धर्म हो ? जति पनि धर्मावलम्बी छन्, उनीहरू आ-आफ्नो संस्कार र रीतिस्थितिकै धर्ममा अन्तरनिहित भएको ठान्छन् र आफ्नो धर्म राम्रो र पुरानो भएको सिद्ध गर्न चाहन्छन् ।

प्राणीमात्रको लागि जुन मगंलदायक छ, कल्याणकारी छ, त्यसैको नाम धर्म हो । संयम र तपलाई धारणा गर्दा मानवको कल्याण हुन्छ । अतः यही नै धर्म हो । आज मानिसहरू धर्मको नाममा हिंसा गरिरहेछन् । रगत बगाउन तयार छन् तर महावीर भन्नुहुन्छ- 'धर्मको माध्यमबाट बाँच ।' धर्मले बाँच्न सिकाउँछ, मार्न होइन । मानिस स्वार्थी छ, जब उसलाई संकट आउँछ, तब मात्र धर्मको याद गर्छ । यदि व्यक्तिको हृदयमा प्रत्येक क्षण धर्मको बास हुन्छ भने व्यक्ति दुःखी हुन सक्दैन । यसको तात्पर्य यो होइन कि उसलाई कुनै प्रकारको कष्ट आउँदैन । यसलाई उनीहरू आफूलाई गरेको कर्मको फल सम्झेर समभावद्वारा रहन्छ । उसमा समताभाव जागृत हुन्छ ।

धर्मको नाममा दुःख दिनु धर्म हुन सक्दैन । 'धर्मो रक्षति-रक्षितः ।' धर्मको रक्षा गर्नेहरूलाई धर्मले रक्षा गर्दछ ।

संसारका प्रत्येक प्राणीहरू आ-आफ्नो धर्मसँग जोडिएका छन् । प्रकृतिको सबै कार्य उनीहरूको स्वभावअनुसार हुन्छ । समुद्र आफ्ना सीमाहरूलाई नाघ्दैन । सूर्य प्रत्येक बिहानी उदाउँछ र साँझमा अस्ताउँछ । यो क्रम अनादिकालदेखि चल्दै आइरहेको छ । तर, एकमात्र मानव जाति आफ्नो स्वभावलाई छोड्दै गइरहेको छ, बिर्सिंदै गइरहेको छ । मानवता नै मानवको धर्म हो । दया, करूणा, अहिंसा र तप, यो नै आत्माको धर्म हो । आत्मा सुनिश्चित र आनन्दस्वरूप छ । जुन मानिस आफ्नो शुभ स्वभावमा रहन्छ, तब भन्न सकिन्छ- ऊ धर्ममय मानिस हो । धर्मको शरणमा गए आत्माको कल्याण हुन्छ ।