

बाटोमा चलिरहेका हुन्छन् । हामीमध्ये अनेकौं यस्ता पनि मान्छे छौं जानीजानी आलस्यवश यस्तै बनिरहेका छौं अथवा आफ्नो विवेकको पूरा उपयोग गरिरहेका छैनौं ।

आजको युग अति व्यस्तताको युग हो । विज्ञानले सबै कार्यमा तीव्रता भरिदिएको छ । जो व्यक्ति हच्किन्छ, ऊ प्रगतिमा पछि पर्न जान्छ । यसैले अगाडि बढ्ने जमकोमा लाग्नु स्वाभाविक हो र यसबाट तनावका पर्याप्त कारणहरू बन्दछन् ।

तर, सुखी जीवन जिउनका लागि, हामी सुखी हुनका लागि पहिलो आवश्यकता हो तनावबाट छुटकारा पाउनु । किनकि अत्यधिक तनावका कारण नै हामी किंकर्तव्यविमूढ हुन जान्छौं । आफ्नो विवेकको पूरा उपयोग गर्न सक्दैनौं र गलत निर्णय लिन पुग्दछौं, जसबाट तनाव अरु अधिक बढेर जान्छ एवं हामी तनावको दुष्चक्रमा जेलिन पुग्दछौं । तनावको आधिक्यका कारण हामी अनेक बिमारीहरूको आमन्त्रण दिन पुग्दछौं । जसमा सबभन्दा प्रमुख हो चीनीको रोग (Diabities), अल्सर एवं उच्च रक्तचापको रोग (Hypertention) । कई प्रकारका केन्सर पनि अत्यधिक मानसिक तनावबाट उत्पन्न रोग (Psychosomatic Disease) मानिएका छन् । यसबाट मुक्ति पाउनका लागि ध्यान, कायोत्सर्ग, योगाभ्यास गर्नु अपेक्षित छ । तनाव मुक्तिका सबभन्दा राम्रो उपाय हो- अनेकान्त भावनाको विकास ।

अहिंसा र जैन धर्म

जैन धर्म अहिंसालाई केवल मानव धर्मको रूपमा मात्रै हेर्दैन । यसले मानवेत्तर पशु पक्षी, कीट-पतंग, वनस्पति तथा जैवीय आदि सूक्ष्माति सूक्ष्म जीवहरूमा आत्म-उपम्यय भाव राख्ने शिक्षा दिन्छ । सबैप्रति आत्म भाव राखेर सबैमा सबैप्रति प्रेम गर्ने भाव दिन्छ । यो शिक्षाले मानवलाई अभ्युदयको ठूलो बाटो प्रशस्त गरेको छ ।

जातिवाद र जैन धर्म

समतामूलक समाज निर्माणमा कसको विमति हुन सक्छ । तर समाज चिन्तकहरूको प्रेरणा बिना कहाँ सुध्निन्छन र ? विश्वमा जातिहरू कति छन् । पूर्वतिर ब्राह्मण, वैश्य आदि, पश्चिमतिर गोरा काला आदि रूपमा समाजमा ठूलो विभेद रहेको छ । इतिहासतिर हेर्ने हो भने त अत्यासलाग्दो इतिहास छ । तर जातिवाद नकार्ने जैनधर्मको चिन्तनले समाजमा ठूलो प्रभाव पार्यो । समयसँगै परिवर्तन हुन्छ । तर विचार परिवर्तन नभएमा त्यो परिवर्तन फलदायी हुन सक्दैन । बौद्धिकस्तरमा मानिस परिवर्तित भएपछि उसमा संकीर्णता रहन सक्दैन । विश्वमा कति जातिहरू छन्, कति धर्म-सम्प्रदायहरू छन् । कति विचारधाराहरू छन् । ती सबैमा अनेकान्तमूलक दृष्टि राखेर सबैमा समानताको भाव जगाएर मात्रै मानिस समाजमा समन्वय स्थापित गरेर बाँच्न सक्छ । व्यक्ति, समाज, विश्वमा यो अहिले प्रयोगको रूपमा व्यवहारको रूपमा स्थापित भएर गएको स्थिति छ । यो जाति नकार्ने विचार धारा हाम्रा समाजमा रहेका उच्च, नीच तल्लो उपल्लो जात भन्ने भावलाई तिरोहित गर्न सक्छ र समाजमा सबैलाई आदर भाव मिल्न सक्छ । तिमी आफै आफ्नो सुख दुःखको कर्ता हो । जैन धर्मले आफू नै आफ्नो कर्ता भन्यो । प्रत्येक प्राणी आफ्नो सृष्टीको कर्ता हो । तात्त्विक दृष्टिबाट प्रत्येक प्राणीमा इश्वर भाव रहेको छ । जो मुक्तिको समयमा प्रकट हुन्छ । मुक्तिको साधना पनि आफ्नै नै प्रयासबाट, श्रमबाट, साधनाबाट हुन्छ भन्ने भाव जैनधर्मले सिकाउँछ । यसरी पराङ्मुखी, आफुलाई किंकर्तव्यमूढ हुनबाट जोगाउँछ यस धारणाले ।

नैतिकता र जैन धर्म

बौद्धिक स्तरमा विचारको जगतमा अनेकान्तको भाव प्रतिष्ठित भएपछि मानिसको नैतिक र लौकिक व्यवहारमा एउटा महत्त्वपूर्ण परिवर्तन अवश्यम्भावी छ । विचारमा सात्त्विक हुनु हो अनेकान्तमय विचार

हुनु । मौलिक विचारबाट नै नैतिकता प्रतिष्ठित हुन्छ । एकांगी विचार राग-द्वेषबाट प्रेरित भएको हुन्छ । जसैजसै राग-द्वेष क्षीण हुन्छ । तसैतसै अनेकान्त दृष्टि विकसित हुन्छ । राग-द्वेष क्षीण भएपछि राग-द्वेषको भावहरू कमजोर भएपछि सकारात्मक सोच आउँछ । सकारात्मक सोचबाट व्यक्तिमा सम्यक्दृष्टि पलाउँछ । सम्यक् दृष्टिकोणबाट व्यक्तिको ज्ञान पनि सम्यक् हुन्छ, सही हुन्छ । सही सोच, सही आस्था, सही ज्ञानले सही आचरण दिन्छ । यसरी व्यक्ति आध्यात्मिक बन्छ । आध्यात्मिक हुनु जैन धर्ममा सुधारिनु हो । पूजा-आजा, देव दर्शन, दानपुण्य गरेर पनि आध्यात्मिक नहुन पनि सकिन्छ । सकारात्मक सोचबाट अभिप्रेरित भए मात्रै धार्मिक हुन सकिन्छ । नत्र जीवन व्यवहार भिन्न र धर्म स्थानहरूमा- देवालयमा भिन्न प्रकारको हुनेछ । त घरमा भिन्न एकलैमा भिन्न समाजमा भिन्न ।

सर्वोदय र जैनधर्म

धर्म तीर्थ हो । जैन धर्ममा ४ तीर्थ भनिएका छन् । साधु-साध्वी, श्रावक श्राविका र पुण्यात्माहरूसँग जोडिएका स्थानहरू तीर्थस्थल भनिन्छन् । मान्छेको स्वभाव समन्वयीशील छ । देश, काल परिस्थिति आदि भेदका कारण भेद देखिन्छ । साधारण मानिस त यी भेदहरूबाट नै आफ्नो धारणा बनाउँछ । तब भेदहरूमा राग-द्वेषबाट मुक्त भएर पूर्व धारणाहरूलाई संस्कारहरूलाई पनि थाती राखेर मध्यस्थ भावले विचार गरेर सबैका धारणाबाट सर्वोदयको बिन्दु पहिल्याउनु जैन धर्मको शिक्षा हो । यो पनि हुन सक्छ । मानिसमा तटस्थताको विकास नभएको होस् । यस स्थितिमा सत्यको जिज्ञासा लिनुपर्छ । विरोधीहरूप्रति पनि आदर भाव राखिएमा सत्यांशका कुरा ग्रहण गर्न सकिन्छ । सत्यांशहरूको समूहबाट सत्य पूरा हुन्छ । यस्ता गहकिला कुरा जैन धर्मको शिक्षामा अनेकान्तको शिक्षामा दिइएका छन् । आजको युग समन्वयबाट सर्वोदय गर्ने युग हो । सबैलाई मिलाएर

लैजाने युग हो । सर्वभावका धारणाहरू उठेर विश्व सरकारको विचार आएको छ । संयुक्त राष्ट्र संघ स्थापना पनि यसको एउटा रूप हो । जैन धर्म मोक्ष प्रधान धर्म हो । अनन्तकालसम्म पनि तप, जप, साधना गरेर सदैव दासत्वमा बसी रहन जैन आस्थालाई मान्य छैन । आत्मा अभौतिक छ र यो सर्व रूपबाट राग द्वेषबाट मुक्त भैसकेपछि आत्मा नै परमात्मा बन्छ, नर नै नारायण बन्छ भनिएको छ जैन धर्ममा ।

आधुनिक युग, परिग्रह र जैन धर्म

परिग्रह बन्धन हो । बन्धनको हेतु हो ममत्व । चक्रवर्ती राजा भएर पनि सज्जागृहमा भरतले सर्वज्ञत्व पाए । नचिकेतालाई यमराजले अनेकन लोभजन्य पदार्थका आकर्षणले तान्न सकेनन्, उनमा ममत्वं जगाउन सकेनन् । आफ्नो भएकोलाई सुरक्षण, नभएकोलाई पाउने निरन्तर प्रयास रहन्छ । आफू आफ्नो समाज, आफ्नो देशको सुख सुविधाका लागि गृद्ध भएका छन । घोर राष्ट्रवादले फांसीबाद जन्मायो । अहिले यी कुराहरू परस्पर सोचिन थालिएका छन् ।

व्यवहारिक जीवनमा अपरिग्रहका अतिक्रमण जैन धर्ममा बडो प्रभावकारी छन् । क्षेत्र वस्तु, हिरण्य-सुवर्ण, धन्य धान्य, दास-दासी सीमाकरणको शिक्षा रहेको छ । वेदमा "तेन व्यक्तेन भुंजीथः" त्याग भावले साधनहरूको उपयोगको कुरा गरिएको छ । वस्तुतः परिग्रह पनि र अपरिग्रह पनि एउटा भावना हो । सम्पत्तिशाली पनि यदि आफ्नो सम्पत्तिको टप्टी बनेर बस्छ भने ऊ अपरिग्रह हो । अकिंचन भएर पनि लोभ लालचबाट किचिएको छ भने ऊ आफूसँग केही नभएर पनि परिग्रही ठहरिन्छ । परिग्रही तृष्णा र लोभ हो । अपरिग्रह सन्तोष र त्यागको वृत्ति हो ।

अपरिग्रह व्यक्तिगत नैतिक सदगुण मात्र नभएर सामाजिक आधार पनि हो । सामाजिक विषमतामा कलह भै भगडा हुन्छ । "सर्व भूमि गोपालका" भनी "तेन व्यक्तेन भुंजीथः" त्याग भावनाले

उपभोग गर्ने विचार ऋषिहरूले दिएका छन् । जनक राजाले पूर्ण अनासक्त भएर राजकाज संभालेका थिए । उनलाई विदेह भनिन्छ । अनासक्तभाव समाजवाद हो, समाज व्यवस्था हो, जीवन पद्धति हो । आजको एक्काइसौं शताब्दीको विश्वमा एक देश मात्र धनी भएर भएन । अरू गरिब मुलुकहरूतिर पनि हेर्नु पर्छ भन्ने विचारहरू आवाजहरू निस्किएका छन् । यसरी जैनधर्मको अपरिग्रह विचारले आजको विश्वलाई विश्वग्रामको धारणा लिएर सबैमा सम विभाजन गर्नेतिर लम्किनु पर्नेतिर तानेको छ ।

पर्यावरण र जैन धर्म

यो विश्व सबैको हो । किटपतंगदेखि ह्वेल माछासम्म यसैमा बाँच्छन् । प्रकृतिको बडो दोहनले गर्दा मानव जीवनका लागि खतरा पैदा भएको छ । पृथ्वी मरूभूमिमा परिणत हुनेतिर लम्किरहेका छ । वन फँडानी, हिमतालहरू पग्लिने क्रम, तापक्रमको बढ्दो स्थिति, ओजोनमा प्वाल पर्ने क्रम शुरू आदिले गर्दा आजको विश्वमा पर्यावरणप्रति जागरूकता बढ्न थालेको छ । वनस्पति लगायत पृथ्वीका सबै जीवहरू प्राणीहरूप्रति सुरक्षाका उपक्रमहरू चालिएका छन् । जैन धर्ममा पर्यावरण संरक्षणको शिक्षा दिइएको छ ।

अन्तराष्ट्रिय समस्याहरू र जैन धर्म

आज विज्ञानको विकासले मानिसलाई जाति, धर्म, र राष्ट्रहरूको सीमाभन्दा माथि उठाएर अन्तराष्ट्रिय समस्याहरू माथि सोचका लागि बाध्य बनाइएको छ ।



सङ्कल्प यही गरौं लौ

सङ्कल्प यही गरौं लौ, मानिस हामी बनौंला ।
मानिस बनेपछि पो, भगवानलाई चिनौंला ।

१. कं जैन, बौद्ध, मुस्लिम, हिन्दु र सिख, इसाई सबै नै हौं भाइ-भाइ, मिलेर हामी बसौंला ।
२. एउटै गगनका हामी, चम्किला जुन-तारा ।
माया र प्रेमको ज्योति, हाँसी-हाँसी छरौंला ।
३. फूलवारी हो जगत यो, हामी फूल प्यारा-प्यारा ।
हाँसेर भुल्दै-फुल्दै संसार मगमगाउँला ।
४. मन्दिर न एउटै हो, दीपक थरि-थरिका ।
वाली पवित्र ज्योति, यो विश्व जगमगाउँला ।
५. गीता, कुरान, आगम, गुरुग्रन्थ, त्रिपिटक सब हुन् गाथा मानवताका, बडो प्रेमले पढौंला ।

आँखा खोलेर हेर

(लक्ष्मण-रघुपति रावका)

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

१. कोही जान्छन् पूर्व दिशा, पश्चिम दिशामा कोही प्रभुको भेट नपाउँ, व्यर्थै घुमे विचारा । आँखा....
२. पृथ्वी, आकाश भरिमा, रूप छैन उनको जगमा दुनियाँ परेछ भुलामा, फर्सी दिलको मुखतामा । आँखा....
३. जीव-जन्तुलाई पाल्ने, घट-घटको वान जान्ने यस्ता प्रभुजीलाई, दूर छन् भनेर ठान्ने । आँखा....
४. ऊ छैन जगमा कोई, आनन्द रूप प्रभुको 'ब्रम्हानन्द' जान पाई, जीवन सुधार सबले । आँखा....