GMMC Journal of Interdisciplinary Studies
Vol. 14, December 2025, pp. 198-212
ISSN : 2392-4519 (Print), 3021-9086 (Online)
Journal homepage: http://gmmcjournal.edu.np

मनः शान्ति आनन्दको अनुभूति

लालमणि पोखेल

उपप्राध्यापक, त्रिभुवन विश्वविद्यालय, महेन्द्र बहुमुखी क्याम्पस, घोराही, दाङ ।
ईमेलः lalmani.pokhrel@mamc.tu.edu.np

लेख सार

Received: June, 2025
Revised: August, 2025
Accepted: November, 2025
Available online: December, 2025
DOI: https://doi.org/10.3126/jis.v14i1.88441
Copyright: ©2025 The authors and the Publisher

प्रस्तुत लेख गुणात्मक अनुसन्धानमा आधारित छ। यस लेखमा मानव मनको स्वभावका बारेमा चर्चा गरिएको छ । मुख्यतः पुस्तकालयीय अध्ययनमा आधारित यस लेखमा मानव मनका सम्बन्धमा पूर्वका श्रीमद्भगवद्गीता र श्रीमद्भागवतम् जस्ता ग्रन्थमा व्यक्त गरिएको विचारका बारेमा विमर्श गरिएको छ । मानव मनलाई उल्लिखित ग्रन्थबाहेक पूर्वका अन्य शास्त्रीय ग्रन्थमा कुन रूपमा चित्रण गरिएको छ भन्ने कुराको समेत खुलासा प्रस्तुत आलेखमा गरिएको छ । मन नै मानवका हरेक क्रिया तथा प्रतिक्रियाहरूको जनक हो । एक हिसाबले भन्दा मन नै मानवको सुख र दुःखको जननी हो । तसर्थ मन शान्त हुँदा मानिसहरू दिव्य आनन्दको अवस्थामा रहन्छन् भने मन अशान्त हुँदा मानिसहरू बेचैनी वा तनावको अवस्थामा रहन्छन् । यस दृष्टिले हेर्दा मन नै हाम्रो शत्रु र मित्रु दुवै हो । शान्त मन हाम्रो मित्रु हो भने अशान्त मन हाम्रो शत्रु हो । पूर्वीय गीता र भागवतम्जस्ता शास्त्रीय ग्रन्थमा भक्तियोग, ज्ञानयोग र ध्यानयोगका माध्यमबाट मनलाई कसरी शान्त र आनन्दित तुल्याउन सकिन्छ भन्ने कुरा उल्लेख गरिएको छ । यस आलेखमा उल्लिखित पूर्वीय शास्त्रीय ग्रन्थहरूलाई अध्ययनको केन्द्र बनाई मानव मनको स्वभाव र यसलाई शान्त पार्ने विषयमा शास्त्रीय ग्रन्थहरूको सहारा लिई उक्त जिज्ञासालाई समाधान गर्ने प्रयास गरिएको छ । यस अध्ययनबाट मानव मनको स्वभाव र मन कसरी शान्त राख्न सकिन्छ भन्ने विषयमा जानकारी राख्न चाहने अध्येता तथा जिज्ञासुहरू लाभान्वित हुनेछन् भन्ने अपेक्षा गरिएको छ ।

शब्द कुञ्जीः मनः शान्ति, चित्त शुद्धि, इन्द्रिय निग्रह, आनन्दको अनुभूति, भक्तियोग, ध्यानयोग, ज्ञानयोग ।

विषय परिचयः

मान्छेको मन कस्तो स्वभावको छ ? हामीलाई सुख र दुःखको अनुभव कसरी हुन्छ ? मानिस किन दुःखित र तनावग्रस्त हुन्छन् ? हाम्रा मनमा बेचैनी कसरी पैदा हुन्छ र यसलाई कसरी नियन्त्रित गर्न सकिन्छ ? मनको स्वरूप कस्तो प्रकारको हुन्छ ? मन, बुद्धि र आत्माका बीच कस्तो सम्बन्ध छ ? यिनै जिज्ञासाहरू समाधान गर्ने हेतु प्रस्तुत आलेख तयार गरिएको हो । मानिसको मन विचित्र स्वभावको छ । हाम्रा सुख, दुःख, हर्ष, विस्मात् आदिको जनक मन नै हो । हामी ठान्छौँ मलाई फलानाका कारण पीडा भइरहेको छ । मलाई फलानो व्यक्ति, कर्म वा ग्रहले दुःख दिइरहेको छ । हाम्रा यस्ता मानसिक धारणाहरू छन् । तर वास्तवमा हामीलाई कसैले दुःख पनि दिँदैनन् र कसैले सुख पनि । हामीले अनुभूत गर्ने सुख, दुःख, खुशी, आनन्द आदिको जनक यदि कोही छ भने त्यो मन नै हो । जीवात्माका शरीरमा इन्द्रिय, मन, बुद्धि र अहङ्कारजस्ता तत्त्व रहन्छन् । मनलाई गीतामा इन्द्रियभन्दा श्रेष्ठ वस्तु मानिएको छ । हाम्रो शरीरमा रहेका मनसहित छ इन्द्रियसँग जीवहरूले अनेक कष्ट भोग्ने कुरा गीतामा बताइएको छः **ममैवांशो जीवलोके जीवभूत सनातनः । मनः षष्ठानिन्द्रियाणि प्रकृतिस्थानि कर्षति** ॥(श्रीमद्भगवद्गीता यथारूप, १५.७)॥ यस जगत्मा रहेका सारा जीवलाई गीतानुसार भगवान्का अंश मानिन्छ । यस जगत्का बद्ध (आफैँमा स्वतन्त्र नभएका कारण जीवलाई बद्ध भनिएको हो ।) जीवहरू मन सहित छ इन्द्रियहरूसँग कठोर सङ्घर्ष गरिरहेका हुन्छन् । मन अशान्त हुनु नै बेचैनीको मुख्य कारक हो । मन अशान्त छ भने हामी कुनै पनि कार्य ठीक ढङ्गसँग सम्पन्न गर्न सक्तैनौँ । हाम्रो सफलता, असफलता, उन्नति, अवनति, आरोह, अवरोह यी सबैको कारक मन नै हो । मानव मन नै उसको जीवनदायिनी शक्ति हो । उसको चालक शक्ति हो । यो मन हाम्रा इन्द्रियभन्दा श्रेष्ठ छ र बुद्धि र आत्माभन्दा निकृष्ट छ । यो हाम्रो त्यस्तो चालक शक्ति छ जुन हाम्रो शरीर शिथिल हुँदा र शरीर त्याग्दाका क्षणमा समेत क्रियाशील भइरहन्छ । तसर्थ यसै मनको स्वभाव र यसलाई शान्त र आनन्दित तुल्याउँदा प्राप्त हुने लाभमा केन्द्रित भई प्रस्तुत आलेखको संरचना तयार भएको छ । यस आलेखको शास्त्रीय आधार मुख्यतः श्रीमद्भगवद्गीता र श्रीमद्भागवतम् जस्ता पूर्वका महत्तम ग्रन्थ रहेका छन् ।

अध्ययन विधि

प्रस्तुत अध्ययन गुणात्मक प्रकृतिको छ । मूलतः यो अध्ययन पुस्तकालयीय पद्धतिमा आधारित रहेकाले यसमा प्राप्त तथ्यको विश्लेषण गरी निष्कर्षमा पुगिएको छ ।

सहभागी र नमूना छनौट

साहित्यका विविध विधा तथा उपविधाहरू छन् । यस अध्ययनमा मुख्यतः संस्कृत साहित्यको श्रीमद् भगवद्गीता र अंशतः श्रीमद्भागवतम् महापुराणलाई सहभागी ग्रन्थका रूपमा उपयोग गरिएको छ । त्यस्तै यसमा सम्भावनारहित नमूना छनौट पद्धतिका आधारमा उल्लिखित दुई ग्रन्थलाई मूल तथ्यका रूपमा उपयोगमा ल्याइएको छ भने मानव मनका सन्दर्भमा फेला पारिएका अन्य ग्रन्थ तथा सामग्रीहरूलाई समेत

यथोचित रूपमा उपयोगमा ल्याइएको छ ।

तथ्य सङ्कलन

प्रस्तुत अध्ययनमा संस्कृत साहित्यका महत्तम कृतिद्वय श्रीमद्भगवत्गीता र श्रीमद्भागवत् महापुराणलाई अध्ययनको मुख्य क्षेत्र मानिए पनि अध्ययनको मूल समस्यालाई निदान गर्न सक्ने वैचारिक कथनयुक्त सन्दर्भहरू अन्य ग्रन्थ, पुस्तक तथा लेखबाट समेत यथोचित रूपमा उपयोगमा ल्याइएको छ ।

तथ्य सङ्कलनका साधन

प्रस्तुत अध्ययनमा प्राथमिक र द्वितीयक स्रोतका सामग्रीमध्ये मुलतः द्वितीयक स्रोत र अंशतः प्राथमिक स्रोतका सामग्रीको प्रयोग विविधि साहित्यिक तथा साहित्येतर ग्रन्थ एवं अन्य क्षेत्रका तथ्यलाई पनि यथोचित रूपमा उपयोगमा ल्याइएको छ ।

तथ्य विश्लेषण

प्रस्तुत अध्ययनमा उपलब्ध तथ्यको वर्णन, विश्लेषण, तुलना र समीक्षा गरिएको छ भने यसमा तथ्यलाई पुष्टि गर्न विविध सन्दर्भहरू साभार गरिएको छ ।

सैद्धान्तिक आधार

मानव मन र यसको स्वभावका सम्बन्धमा पूर्वका थुप्रै शास्त्रीय ग्रन्थहरूमा चर्चा भएको पाइन्छ । पूर्वीय जगत्को सर्वाधिक लोकप्रिय ग्रन्थ श्रीमद्भगवद्गीतामा मानव मन र यसको स्वभावका बारेमा विशद् चर्चा भएको छ । यस सम्बन्धमा गीतामा भनिएको छः

इन्द्रियाणि पराण्याहुरिन्द्रियेभ्यः परं मनः ।
मनसस्तु परा बुद्धिर्यो बुद्धेः परतस्तु सः ॥ (श्रीमद्भगवद्गीता यथारूप, ३.४२)

सामान्य भौतिक वस्तुभन्दा इन्द्रिय माथि हुन्छ, इन्द्रियभन्दा पर मन हुन्छ, मनभन्दा माथि बुद्धि हुन्छ र बुद्धिभन्दा माथि आत्मा हुन्छ । कर्मयोगको चर्चा गरिएको उल्लिखित श्लोकको मतलब हो मानवको मन बुद्धिभन्दा तल र इन्द्रियभन्दा माथि हुन्छ । हाम्रा इन्द्रियको सञ्चालक भनेकै मन हो । मनमाथि बुद्धिले शासन गरेको हुन्छ । र बुद्धिमाथि आत्माको नियन्त्रण रहन्छ । यस कथ्यबाट हामी के बुझ्छौँ भने हाम्रो मन बुद्धिका नियन्त्रणमा रहेको हुन्छ । हाम्रो शरीर मौन र स्थिर रहँदा पनि मनले आनो काम गरिरहेकै हुन्छ, उदाहरणका लागि सपनामा मन क्रियाशील रहन्छ (प्रभुपाद, १८३, सन् २०२३) त्यस्तै, मन इन्द्रिय तथा इन्द्रियका विषयह**रू**भन्दा श्रेष्ठ हुन्छ (ऐ.)

मानव मनका सम्बन्धमा भगवद्गीताको मुख्यतः छैठौँ अध्यायमा परिचर्चा गरिएको छ । यसै अध्यायको बाह्रौँ श्लोकमा भनिएको छ :

तत्रैकाग्रं मनः कृत्वा यतचित्तेन्द्रियक्रियः ।
उपविश्यासने युञ्ज्याद्योगमात्मविशुद्धये ॥ (श्रीमद्भगवद्गीता यथारूप, ६.१२)

यसको आशय हो, हृदय शद्रद्धिका लागि योगीले दृढतापूर्वक मन, इन्द्रिय तथा कर्महरू वशमा राख्दै

मनलाई एउटा बिन्दद्रमा स्थिर गरेर योगको अभ्यास गनर्द्र पर्दछ । ध्यानयोगको चर्चा भएको उद्धृत श्लोकको आशय हो, आजको मान्छे नानाथरी भौतिक पीडाबाट ग्रसित छ । आज मानिसका आहार, विहार र काम गर्ने शैली नियमित छैनन् । यसै कारण मानिस मानसिक तनावमा परेका छन । यसका लागि हामीले हाम्रा परम्परित प्रचलनमा रहेका जप, ध्यान तथा योगाभ्यास गर्नु पर्दछ। हामीले हामी पूर्वका महत्तम आचार्य तथा ऋषिहरूले अभ्यासमा ल्याएका जप, ध्यान तथा भक्तियोगका विधिहरूलाई विस्मरण गरेकै कारण आज दिनानुदिन चरमा खालको मानसिक विकारका अवस्थामा पुगेका छौँ । मानसिक संकट गहिरिँदै जाँदा हाम्रा समाजमा मानिसहरू यस मनुष्य देहको महत्ता बोध नगरी अकालमै जीवन फाल्न विवश छन् । हाम्रै भारतवर्षका मुलुकमै पनि हेर्‍यौं भने दिनानुदिन अकालमै जीवन फाल्ने मानिसहरूको सङ्ख्या दिनानुदिन बढ्दै गएको छ । यसको निदानका लागि हाम्रा ऋषिमहर्षिहरूले मानसिक शान्तिका लागि अभ्यासमा ल्याएका जप, ध्यान तथा योगाभ्यासका विधिहरू अवलम्बन गर्नु जरुरी छ । किनकि योगाभ्यासले हाम्रो खाने, सुत्ने, मनोरञ्जन गर्नेजस्ता कुरालाई नियमित तुल्याइदिने गर्दछ । जुन कुराको उतार श्रीमद्भगवद्गीतामा गरिएको छ। मानसिक रूपमा स्थिर भए मात्र हामी जुनसुकै कर्मलाई समुचित ढङ्गले सम्पन्न गर्न सक्तछौं । मानसिक रूपमा स्थिर र शान्त बन्नका लागि हामीले मनलाई वशमा राख्न सक्नुपर्दछ । मनलाई वशमा राख्ने केही शास्त्रीय विधिहरू छन् । जसको खुलासा गीतामा गरिएको छ । मानसिक स्थिरताका सन्दर्भमा गीतामा भनिएका केही कुरालाई उतार गरी हेरौं ।

यथा दीपो निवातस्थो नेङ्गते सोपमा स्मृता ।
योगिनो यतचित्तस्य युञ्जतो योगमात्मनः ॥ (श्रीमद्भगवद्गीता यथारूप, ६. १९)

यसको आशय हो, हावा नचलेका ठाउँमा बत्ती नहल्लिएझैं मनलाई वशमा पारेका योगीजनहरू दिव्य आत्मतत्त्वको ध्यानमा स्थिर रहन्छन् । मनलाई शान्त पार्ने एक मात्र उपाय योगाभ्यास नै हो । जसले मानिसको मनलाई भौतिक र मानसिक क्रियाबाट पूर्णतः संयमित तुल्याइदिन्छ। यही अवस्थालाई अष्टाङ्गयोगमा समाधि भनिन्छ। यस अवस्थामा साधकले शुद्ध मनले आफैँलाई देख्न सक्छ। स्वाद लिन र स्वयंमा आनन्दित बन्न सक्दछ। यस्तो अवस्थामा उसका सारा इन्द्रियहरू परम सुखको अवस्थामा रहन्छन् । यस खालको सुखानुभूतिमा पुगेको व्यक्तिलाई संसारका कुनै पनि चिज वा वस्तुले आकर्षित गर्न र आनन्द दिलाउन सक्तैनन् । यो त्यस्तो अवस्था हो जहाँ पुगेपछि मानिसलाई जस्तासुकै कठिनाइले पनि विचलित तुल्याउन सक्तैन। यसैलाई दुःखको निवृत्ति भनिन्छ। यस कुराको उल्लेख गीताको छैठौं अध्यायका मुख्यतः बीसौंदेखि छत्तीसौं श्लोकसम्म गरिएको छ ।

मानव मनको स्वभावका सम्बन्धमा श्रीमद्भागवतम्मा पनि चर्चा गरिएको छ । भागवतम्को एघारौं स्कन्धको तेइसौं अध्यायमा रहेको आवन्ती ब्राह्मणको गीतमा मनको स्वभावको वर्णन छ । त्यहाँ मानव मनलाई नै दुःख वा सुखको कारक भनी चर्चा गरिएको छ । मानव मनका सम्बन्धमा चैतन्यचरितामृत, अष्टावक्र गीता र अन्य थुप्रै पूर्वीय गन्थहरूमा समेत चर्चा भएको छ। त्यस्तै भारतीय सन्त स्वामी प्रभुपाद रचित विविध ग्रन्थ र उहाँ तथा उहाँका शिष्यका प्रवचनमा पनि मानव मनको स्वरूपगत शास्त्रीय चर्चा भएको छ। प्रस्तुत लेखमा माथि उल्लिखित शास्त्रीय ग्रन्थहरूमा उल्लिखित मुख्यतः भक्तियोग, ध्यानयोग, ज्ञानयोग आदिलाई सैद्धान्तिक आधार मानिएको छ । यी सिद्धान्तमध्ये भक्तियोगले भक्तिलाई, ध्यानयोगले

ध्यानलाई र ज्ञानयोगले ज्ञानलाई मनः शान्तिको प्रमुख आधार मानेका छन् ।

मनको स्वभाव कस्तो हुन्छ ?

मानव मनको स्वभाव अस्थिर र चञ्चल छ । बतासजस्तो उड्नु यसको आदत छ । यसलाई पक्रेर राख्नु हावा समात्नु सरह छ । यसको अस्थिरताले ठूलाठूला साधकहरू समेत च्यूत भएका छन् । यसका राम्रा दृष्टान्त छन्, महर्षि विश्वामित्र । जसले आफ्नो मनलाई निग्रह गर्न नसक्दा अप्सरा मेनकासँग संसर्ग गर्न पुगेका थिए । जुन कारणले यिनी तत्कालको कठिन तप कर्मबाटै पतित भए । यस कुराको खुलासा महाभारतमा छ । यसले के जताउँछ भने ठूला र हठी साधकहरू पनि मनको अस्थिरताका कारण आफ्ना प्रगतिपथबाट चिप्लन पुग्छन् । विश्वामित्र भनेका ठूला ध्यानी साधक थिए । त्यति ठूलो साधक भएर पनि उनी आफ्नो साधना कर्मबाट च्यूत भएको सन्दर्भले के सङ्केत गर्दछ भने मन र हाम्रा इन्द्रियहरू बढी शक्तिशाली हुन्छन् । **मन एव मनुष्याणां कारणं बन्धनमोक्षयोः** (स्वामी लोकनाथ,सन्, २०२३) । मन नै मानिसको बन्धन र मोक्षको कारण हो । जसले आफ्नो मनलाई जितेको छ उसका लागि मन सर्वोत्तम मित्र हो तर जसले यस्तो गर्न सकेको छैन त्यसका लागि मन सर्वोत्तम शत्रु हो (प्रभुपाद, ९४, सन्, २०१४) । मानिसले वाणीको, उदरको र उपस्थ(जननेन्द्रिय)को वेगलाई शमन गर्न सितिमिति सक्दैन । श्रीमद्भगवद्गीताका प्रारम्भमा अर्जुन यस्तै अवस्थामा पुगेका छन् । युद्धको सम्पूर्ण तयारी भइसकेको छ। अर्जुन पाण्डव पक्षका एक मात्र महारथी हुन् । उनको आडभरोसामा पाण्डवहरू महासागर समान कौरव सेनासँग भिड्न रणभूमिमा ओर्लेका छन् । अर्जुनलाई युद्धमा सहायता पुऱ्याउन स्वयं भगवान् श्रीकृष्ण उनको सारथीका रूपमा उपस्थित हुनुहुन्छ । यस्तो अवस्थामा जब श्रीकृष्णले अर्जुनको रथ विपक्षी मोर्चाका अघिल्तिर लगी अर्जुनलाई देखाउँदै भन्नुहुन्छ, अर्जुन हेर, अब तिमी यिनीहरूसँग युद्ध गर्नुपर्छ । आफ्ना अघिल्तिर सम्मानित व्यक्तित्वहरू गुरु द्रोणाचार्य र पितामह भीष्मजस्ता योद्धाहरूलाई देखेपछि अर्जुनको मनमा मोह पैदा हुन्छ । मन विचलित हुन्छ । जसका कारण उनले तत्काललाई उक्त युद्ध नलड्ने मनसुवा बनाई गाण्डीव मिल्काएर रथका पृष्ठभागमा गएर बस्छन् । त्यसरी आफ्ना पथबाट विचलित भएका अर्जुनलाई श्रीकृष्णले कर्मयोग, भक्तियोग र ज्ञानयोगका सन्दर्भ दिई सम्झाइबुझाइ युद्ध लड्नका लागि तयार पार्नु भएको छ । गीताका अधिकांश श्लोकमा अर्जुनलाई मार्ग निर्देश गर्न श्रीकृष्णले आफ्ना दिव्य वाणी प्रस्तुत गर्नु भएको छ । ध्यानयोग र भक्तियोगको अभ्यास गर्दै मानिस वैराग्यका अवस्थामा पुगे उसको मन स्थिर हुने कुरा श्रीकृष्णबाट हुँदा अर्जुन त्यसप्रति आश्वत हुन नसकी मनको चञ्चलताका सम्बन्धमा भन्छन् :

चञ्चलं हि मनः कृष्ण प्रमाथि बलवद्दृढम् ।
तस्याहं निग्रहं मन्ये वायोरिव सुदुष्करम् ॥ (श्रीमद्भगवद्गीता यथारूप, ६.३४) ॥

हे कृष्ण ! यो मन चञ्चल, उच्छृङ्खल, हठी तथा अति बलवान् छ । मैले ठानेको छु कि, यसलाई वशमा लिनु हावालाई समात्नुजस्तै छ । यस श्लोकमा ध्यानयोगको कुरा छ । यस सन्दर्भले के प्रष्ट्याउँछ भने अर्जुनजस्ता अतिरथीले समेत मनलाई नियन्त्रण गर्ने काइदालाई अति सकसपूर्ण र असम्भवप्रायः ठानेका छन् । अब हामीजस्ता सामान्य मानिसहरू यसलाई कसरी स्थिर र शान्त राख्न सक्छौँ होला ? किनकि

अहिले अति व्यस्त जीवनशैली अपनाएका हामीसँग ध्यानयोगको अभ्यास तथा मनन गर्ने समय कहाँ छ र ? हामीले मनको स्वभावलाई जित्न सक्यौँ भने हाम्रा लागि मन परम मित्र बन्न जान्छ । तर मन हामीमाथि हाबी भएमा हामी चरम निराशाका क्षणमा पुग्छौँ । यसै सन्दर्भ प्रभुपाद भन्नुहुन्छः जसले आफ्नो मनलाई जितेको छ उसका लागि मन सर्वोत्तम मित्र हो तर जसले यस्तो गर्न सकेको छैन त्यसका लागि मन सर्वोत्तम शत्रु हो (प्रभुपाद, ९४, सन्, २०१४) ।

वर्तमान मान्छेका अनेक तानाबाना छन् । हामी पारिवारिक, सामाजिक, राजनीतिक, आर्थिक, शैक्षिक, प्रशासनिक आदि बर्ग्रेल्ती जिम्मेवारी लिएर बसेका छौँ । हामी एक छौँ तर अनेक कामका तानाबाना बुनेर आफूलाई निकै व्यस्त राख्छौँ । यसले हाम्रो दैनिकीलाई, हाम्रो चर्यालाई गडबड्याइदिन्छ । हामी चाहेर पनि र इच्छाशक्ति लगाएर पनि यी सबैको व्यवस्थापन गर्न सक्तैनौँ । हामीलाई समय व्यवस्थापनको, आहार र विहार व्यवस्थापनको काइदा पत्तो छैन । र हामी यी सबैको उपयुक्त निदानको मार्ग पनि पहिल्याउँदैनौँ । फलस्वरूप हामी बित्थामा धपेडीमा परिरहन्छौँ । आफूले नसक्ने र आफ्नो बूताले नभ्याउने जिम्मेवारी लिएर बस्दा हामी हरबखत तनावमा रहन्छौँ । अनि हामीमाथि कामको, व्यस्तताको, जिम्मेदारीको यति बर्गेल्ती बोझ थुप्रन्छ कि त्यसलाई हामी व्यवस्थापन गर्नै भ्याउँदैनौँ । अनि त्यहीनेरबाट सिर्जना भएको हड्बडीले हामीमा छटपटी उब्जाइदिन्छ । यसै कारण हामीलाई निद्रा लाग्दैन, भोक लाग्दैन । आहारविहारको असन्तुलन र मानसिक बेचैनीले हामी डिप्रेसनका सिकार बन्छौँ । अहिलेको दुनियाँ यस्तै हूँदो छ । जसबाट बँच्न जप र ध्यान अपरिहार्य छ । किनकि ध्यानपूर्वक गरिएको जपका क्षणमा हाम्रा सबै इन्द्रियहरू एक एक कर्ममा एकाग्र भइरहेका हुन्छन् । त्यस्तै यस क्षणमा मन मुखबाट उच्चरित आध्यात्मिक ध्वनिमा एकाग्र बन्न पुग्छ । मनलाई एकाग्र बनाउन सहज चाहिँ छैन । निरन्तर अभ्यास गर्दै गएमा जपप्रति हाम्रो मन रमाउन थाल्छ र बिस्तारै हामी शान्त, एकाग्र र आनन्दित बन्न थाल्छौँ । जपको उच्च अवस्थामा पुग्यौँ भने हामी चरम र अखण्ड आनन्दको महसुस गर्छौँ । यो अवस्था भनेको ध्यानीहरूले भन्ने गरेको ब्रह्मानन्दको अवस्था हो । यस क्षणमा हामीमा म शरीर हुँ, यो चिज वा वस्तु मेरो हो भन्ने भेद हराएर जान्छ । यस क्षणमा हामीले म स्वतन्त्र आत्मा हुँ भन्ने बोध गर्छौँ । यसै आत्माको बोधमय अवस्थालाई भनिन्छ, ज्ञानयोग । यहाँसम्म पुगेपछि व्यक्तिलाई यस संसारमा रहेका कुनै पनि सांसारिक वस्तुहरूले सुख वा दुःखको अनुभूति दिँदैनन् ।

यस जगत्मा हाम्रा शत्रु पनि कोही छैनन् र मित्र पनि कुनै छैनन् । शत्रुता र मित्रताको जुन भावना लिएर हामी बसेका छौँ त्यो नितान्त गलत र भ्रमपूर्ण छ । यस सन्दर्भमा भागवत्मा एक कथन छः

नायं जनो मे सुखदुःखहेतुर्न देवतात्मा ग्रहकर्मकालाः ।
मनः परं कारणमामनन्ति संसारचक्रं परिवर्तयेद्यत् ॥ (श्रीमद्भागवतम्, ११.२३.४२) ।

न यी मानिसहरू नै मेरा सुख र दुःखका कारण हुन्, न देवता न ग्रह, न कर्म वा काल नै । मन नै यी सारा दुःखको कारक हो । यसकै आधारमा संसारचक्र परिवर्तन हुन्छ । यस श्लोकमा ज्ञानयोगको कुरा छ । मनः शान्तिका लागि हामीमा दुःख वा सुख कुन चिजले दिन्छ र हाम्रा सुखदुःखको स्रोत के हो भन्ने कुराको ज्ञान हुनु पर्दछ । हामी ठान्छौँ कि मलाई फलानाका कारण सुख वा दुःख भइरहेको छ । यो वा त्यो ग्रह, पूर्व या यस जन्मको कर्मले मैले सुख वा दुःख भोगिरहेको छु तर यस खालको हाम्रो धारणा

नितान्त गलत छ । यसका बारेमा भागवत्मा व्यासदेव भन्नुहुन्छ, मन नै हाम्रो सुख वा दुःखको हेतु वा कारक हो । यसै कुरालाई अष्टवक्रगीताले पनि उजागर गरेको छ । त्यहाँ भनिएको छ :

चिन्तया जायते दुःखं नान्यथेहेति निश्चयी ।

तया हीनः सुखी शान्तः सर्वत्र गलितस्पृहः ॥ ५ ॥ (रिचार्ड, सन् १९९४) ।

अर्थात् चिन्ताका कारण नै दुःख पैदा हुन्छ, यसको अन्य कारण छैन । जो व्यक्तिले यस कुरालाई बुझेको हुन्छ ऊ चिन्ताबाट मुक्त भई शान्त र सबै प्रकारका इच्छाबाट मुक्त हुन्छ । वास्तवमा मन शान्त र स्थिर भयो भने मात्र हामी जीवनमा आफूले चाहेको सफलता हासिल गर्न समर्थ बन्छौँ । मन अनियन्त्रित छ भने हामी जीवनमा सफल बन्न सक्तैनौँ किनकि अशान्त मनले हामी केही गर्न सक्तैनौँ । कुनै कर्ममा लामो समयसम्म टिकिरहँन पनि मन शान्त हुनु पर्दछ ।

असंयतात्मना योगो दुष्प्राप इति मे मतिः ।

वश्यात्मना तु यतता शक्योऽवाप्तुमुपायतः ॥ (श्रीमद्भगवद्गीता यथारूप, ६.३६) ।

जसको मन अनियन्त्रित छ, उसका लागि आत्मसाक्षात्कार भनेको कठिन कार्य हुन्छ तर जसको मन संयमित छ र जो प्रयत्नशील पनि छ उसको सफलता निश्चित छ । यो मेरो अभिमत हो । ध्यानयोगको कुरा गर्दै भगवान् कृष्णले बताएको प्रस्तुत श्लोकमा मनलाई निग्रह गर्न सके मात्र आत्मसाक्षात्कार हुन सक्छ भनिएको छ । हामीमध्ये धेरैलाई लाग्न सक्छ, आत्मसाक्षात्कार भनेको चाहिँ के हो ? गीता, भागवत् तथा हाम्रा वैदिक ग्रन्थ पढ्दा हामी बल्ल आत्मसाक्षात्कारको कुरा बुझ्न सक्छौँ । ब्रह्मसूत्रको पहिलो सूत्रमै भनिएको छ, **अथातो ब्रह्मजिज्ञासा** (शास्त्र) । यसको तात्पर्य हो अब यहाँबाट ब्रह्मसम्बन्धी जिज्ञासाको आरम्भ हुन्छ । यहाँ भनिएको ब्रह्म के हो त ? वास्तवमा ब्रह्म भनेको म शरीर नभई स्वतन्त्र आत्मा हुँ भन्ने चेतना हो । तर शरीर चेतनाले ब्रह्मलाई बुझ्न सकिँदैन । हामी ठान्छौँ कि शरीर नै सबै चिज हो । शरीर समाप्त भए सबै चिज समाप्त हुन्छ । **भूत्वा भूत्वा प्रलियते, (श्रीमद्भगवद्गीता यथारूप, ८. १९)** यहाँका सबै जीव एकपल्ट पैदा भएर वा जन्मिएर नष्ट हुने गर्दछन् । अहिले हामीमा शरीर चेतना यसरी वृद्धि हुँदै गएको छ कि हामीले शरीरलाई नै सबै थोक ठानेर बसेका छौँ र शरीर सुख नै सबैथोक हो भन्ने बुझेका छौँ । हाम्रो बुझाइ मुनि चार्वाकसँग मिल्छ,

यावज्जीवेत सुखं जीवेत् ऋणं कृत्वा घृतं पिवेत,

भस्मीभूतस्य देहस्य पुनरागमनं कुतः ॥

पित्वा पित्वा पुनः पित्वा, यावत्पतति भुतले,

उत्थाय च पुनः पित्वा, पुनर्जन्म नविद्यते ॥ (अम्माई, २०७९)

माथिको उद्धरण चार्वाक दर्शनको हो । चार्वाक पूर्वका नास्तिक दार्शनिक हुन् । उनले माथिको सन्दर्भमा हालका मानिसको शरीर चेतनाकै कुरा गरेका छन् । जहिलेसम्म बाँच्छौ, सुखसँग बाँच, ऋण गरेर भए पनि घिउ किनेर खाऊ, जब तिमी देहत्याग गरेर भस्म हुन्छौ तब तिम्रो यहाँ पुनः आगमन कहाँ सम्भव छ र ? तसर्थ पिऊ पिऊ, पुनः पिऊ जबसम्म भूमिमा लड्दैनौ, भूमिमा लडे पनि चिन्ता नगर उठेर फेरि पिउन थाल किनकि पुनर्जन्म हुँदैन । हो, यस्तै खालको चेतनालाई शरीर चेतना भनिन्छ । तर यस विपरीत पूर्वीय आस्तिक दर्शन र मुख्यतः साङ्ख्य दर्शन देहलाई नाशवान् ठान्दछ र आत्मालाई शाश्वत

ठान्दछ ।

मानव मन कति चञ्चल हुन्छ भन्ने विषयमा महाभारतमा एक प्रसङ्ग छ । वनवासका बखत एक दिन पाण्डवहरू घाममा हिँड्दाहिँड्दा तिर्खाएर व्याकुल बन्छन् । त्यस्तैमा कुनै रुखको छहारीमा बसी दाजु युधिष्ठिरले आफ्ना कनिष्ठ भाइ नकुललाई पानीको खोजमा पठाउँछन् । नकुलले धेरै हिँडेपछि एक जलाशय फेला पार्छन् । उक्त जलाशय देखेपछि उनी तिर्खा मेट्नका लागि पानी पिउन खोज्दा धर्मराज यक्षले उनलाई खबरदारी गर्दै आफ्ना प्रश्नको उत्तर दिएर मात्र पानी पिउन अनुरोध गर्दछन् । तर नकुलले यक्षको बेवास्ता गरी पानी पिउँछन् र त्यही मूर्छित भई पल्टन्छन् । उनीपछि क्रमशः सहदेव, अर्जुन र भीम पनि पानीको तलासमा आई नकुलका जस्तै व्यवहारका कारण सबै मूर्छित बनी लड्छन् । पानीको खोजीमा निक्लेका आफ्ना सबै भाइ लामोसमयसम्म नफर्केपछि युधिष्ठिर उनीहरूलाई खोज्दै उक्त स्थलमा आइपुग्दा भाइहरूको बिपत्ति देखी चिन्तातुर बन्छन् । यो सबै दुर्योधनको चाल त होइन भन्ने सोचिरहेकै बखत धर्मराजले उनलाई आफूले सोधेका प्रश्नको उत्तर दिएर मात्र पानी पिउन आदेश दिन्छन् । यक्षको आज्ञा शिरोपर गरी युधिष्ठिर प्रश्नको जवाफ दिन अग्रसर बन्छन् । त्यसै अवसरमा यक्षले उनलाई थुप्रै प्रश्न गरेका छन् । जसलाई यक्ष प्रश्न भनिन्छ । जसमध्ये चार प्रश्न मनसँग सम्बद्ध छन् ।

'वायुभन्दा तीव्र गति केको हुन्छ ?' यक्षले गरेका प्रश्नको जवाफमा युधिष्ठिर भन्छन्- 'मन' । मनको गति हावाभन्दा तीव्र हुन्छ । साँच्चिकैको स्नान कुन हो ? जवाफमा युधिष्ठिर भन्छन्- साँच्चिकैको स्नान त्यो हो जसले मनको मैलो धुन सकोस् । यक्षले गरेको अर्को प्रश्न छ- कसलाई वशमा राख्न सके दुःख हुँदैन ? युधिष्ठिरको जवाफ छ- मनलाई वशमा राख्न सके दुःख हुँदैन । धर्मको सम्पूर्ण सत्य केमा हुन्छ ? यस प्रश्नको जवाफमा उनी भन्छने, 'हृदय' । हृदय पनि मन नै हो ।

माथिका सन्दर्भले के सङ्केत गर्दछन् भने मानव मन निकै अस्थिर र चञ्चल स्वभावको हुन्छ । तसर्थ मन स्थिर नहुने भएकाले यसलाई शान्त तुल्याउन अभ्यास गर्नै पर्ने हुन्छ । विना अभ्यास मानव मनलाई शान्त र स्थिर तुल्याउन सकिँदैन ।

मनलाई कसरी शान्त तुल्याउने ?

यस महाप्रश्नको उत्तर दिन सजिलो छैन । तर दैनिकीको अटुट साधना र अभ्यासले मात्र हामी मनलाई स्थिर र शान्त तुल्याउन सक्छौँ । सत्गुरुका निर्देशनमा दैनिक जप, ध्यान, आसन, प्राणायामजस्ता योग कर्ममा रत रहनाले मनलाई स्थिर र शान्त तुल्याउन सकिन्छ । हामीले उपभोग गर्ने आहारको प्रत्यक्ष प्रभाव मनमा पर्ने भएकाले प्रथमतः मनः शान्तिका लागि हामीले आफ्नो आहार आचरणमा पनि परिष्कार ल्याउनु पर्छ । हामीले उपभोग गर्ने आहार मुख्यतः तीन प्रकारका हुन्छन्:

आहारस्त्वपि सर्वस्य त्रिविधो भवति प्रियः ।

यज्ञस्तपस्तथा दानं तेषां भेदमिमं श्रृणु ॥ (भगवद्गीता यथारूप, १७.७) ॥

प्रत्येक व्यक्तिलाई चाहिने भोजन पनि प्रकृतिकै गुणअनुसार तीन प्रकारका हुन्छन् । यही कुरा यज्ञ, तपस्या र दानमा पनि लागू हुन्छ । अब तिनका बीचमा हुने भेदका विषयमा सुन (प्रभुपाद,६६५: सन् २०२३) । गीतामा जुन आहारले आयु बढाउँछ, जीवनलाई शुद्ध तुल्याउँछ, आयु, बल, बुद्धि, सुख तथा मानसिक तृप्ति बढाउँछ त्यस्तो आहारलाई सात्विक आहार मानिन्छ । यस्तो खालको भोजन रसमय,

स्वास्थ्यप्रद र हितकारी हुन्छ । यो कुरा भगवद्गीताको सत्रौँ अध्यायको आठौँ श्लोकमा बताइएको छ । त्यस्तै अत्यधिक तीतो, तातो, अमिलो, पीरो, मसालेदार, सुक्खा र शरीरमा ताप वृद्धि गराउने खालको भोजन रजोगुणी आहारमा पर्दछ । खानुभन्दा तीनचार घण्टा अगाडि तयार पारिएको, स्वादहीन, बिग्रिएको, सडेको तथा कसैले खाएर बाँकी रहेको अशुद्ध भोजनलाई तमोगुणी आहार मानिन्छ । यस कुराको खुलासा गीताको सत्रौँ अध्यायको नवौँ र दशौँ श्लोकमा गरिएको छ । उल्लिखित सन्दर्भले के कुरा बताउँछ भने मानसिक शान्तिका लागि सतोगुणी आहार आवश्यक पर्दछ । सतोगुणी आहारमा घाम, पानी र हावाले पाकेका ताजा फलफूल, सागपात र धर्तीमा छाडिदिँदा उम्रने र छोटै समयमा गलेर नष्ट हुने, पकाउनका लागि थारै समय लाग्ने, प्रायः काँचै खान मिल्ने आहार पर्दछन् ।

हाम्रो मनलाई चञ्चल, अस्थिर र विचलित बनाउन राजसी र तामसी भोजनले प्रमुख भूमिका खेल्छन् । राजसी एवं तामसी भोजन ग्रहण गरिएन भने मन बिस्तारै शान्त र स्थिर बन्न जान्छ । तर मनः शान्तिका लागि सात्त्विक आहारले मात्रै पुग्दैन । सात्त्विक भोजनले मन शान्त भइहाल्ने भए, जङ्गलका वानरहरू अति शान्त र शालीन बन्नु पर्ने तर उनीहरू बदमास र चकचके छन् । किनकि उनीहरूमा सात्त्विक आहार भए पनि मन शान्तिका लागि अभ्यास र वैराग्य छैन । यस सन्दर्भमा भगवद्गीता भन्छः

असंशयं महाबाहो मनो दुर्निग्रहं चलम् ।
अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते ॥ (श्रीमद्भगवद्गीता यथारूप, ६.३५) ॥

हे कुन्तीपुत्र अर्जुन मन चञ्चल छ यसलाई नियन्त्रण गर्न गारो छ भन्ने तिम्रो कुरामा कुनै संशय छैन तर अभ्यास र वैराग्यद्वारा यसलाई वशमा ल्याउन सकिन्छ । तसर्थ मनः शान्तिका लागि हामीले सात्त्विक आहारका साथमा एकान्तमा रहने र अन्तर्मुखी बन्ने प्रयास पनि जारी राख्नु पर्दछ । आहार आचरणमा अभ्यस्त तुल्याउँदै गएमा बिस्तारै हाम्रा इन्द्रियहरू वशमा आउन थाल्छन् । यसको निरन्तरको अभ्यासले हामी मनलाई शान्त र स्थिर तुल्याउन सक्छौँ । हाम्रो मन अस्थिर भएमा हामी अर्काको उन्नति देखेर जल्ने र अवनतिमा गाला बजाउने प्रकृतिका बन्छौँ । यसो गर्नाले हाम्रो मन झनै दुःखित र विचलित बन्न जान्छ, जसका कारण हामी शान्त रहन सक्तैनौँ । यसबाट बँच्न हामीले आफूमा समत्वको भाव विकास गराउनु पर्दछ । समत्व भनेको त्यस्तो चित्तवृत्ति हो, जसले हामीलाई सुख, दुःख, लाभ, हानी, जय, पराजयजस्ता कुरामा समान दृष्टि राख्न सघाउँछ । समत्वको भाव विकास हुन सके हामी जस्तोसुकै परिस्थितिमा समान दृष्टि राख्न समर्थ बन्छौँ । यसका लागि हामीमा गीतामा उल्लिखित समत्वको ज्ञान हुनु आवश्यक छ । गीतामा उल्लिखित, ज्ञानयोग, कर्मयोग, भक्तियोग र अष्टाङ्ग योगको मार्ग अवलम्बन गर्दा हामी शान्त र अन्तर्मुखी बन्न सक्छौँ । तर यीमध्ये हालको भौतिकवादी संसारमा मानिसको मेधा (बुद्धि) र आयु क्षीण हुँदै गएकाले अष्टाङ्ग योगको मार्ग समात्नचाहिँ निकै कठिन छ । यसअन्तर्गत पर्ने यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान र समाधिका मार्ग अत्यन्तै जटिल र श्रमसाध्य छन् । मनः शान्तिका लागि हामी यमबाट आरम्भ भएर समाधिमा पुगी टुङ्गिने अष्टाङ्ग योगका बदलामा छोटो र सजिलो भक्तियोगको मार्ग पक्रन सक्छौँ । भक्ति मार्गमा अग्रसर भएको साधकले नवधा भक्तिको अभ्यास गर्नु पर्दछ । भागवतम्मा नवधा भक्तिको चर्चा निम्नानुसारले गरिएको छः

श्रवणं कीर्तनं विष्णोः स्मरणं पादसेवनम् ।

अर्चनं वन्दनं दास्यं सख्यमात्मनिवेदनम् ॥ (श्रीमद्भागवतम्, ७.५.२३) ॥

भगवान् विष्णुको दिव्य पवित्र नाम, रूप, साज सामान, तथा लीलाका बारेमा सुन्नु तथा कीर्तन गर्नु, उनलाई स्मरण गर्नु, भगवान्को चरणकमलको सेवा गर्नु, षोडशोपचार विधिबाट भगवान्को सादर पूजा गर्नु, भगवान्को प्रार्थना गर्नं, उहाँको दास बन्नु, भगवान्लाई सर्वश्रेष्ठ मित्रका रूपमा मान्नु तथा उहाँलाई आफ्नो सर्वस्व समर्पित गर्नु यी शुद्ध भक्तिका नौ प्रकार हुन् (प्रभुपाद, २०४, सन् २०२२) । यी विधिमध्ये सबै या कुनै एकको मात्र पनि शास्त्रसम्मत विधिले उपयोग गर्न सके साधक भक्तिको माथिल्लो स्तरमा पुग्न सक्छ । यस तथ्यबाट के महसुस हुन्छ भने मनको शान्ति र एकाग्रताका लागि योगको मार्गलाई चाहिँ पक्रनै पर्ने हुन्छ । भनाइ नै छ, '**योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः**' (स्वामी लोकनाथ, सन्, २०२३) । आशय हो योगले चित्त वा मनको वृत्ति वा स्वभावलाई नियन्त्रण गर्दछ । तर मनको स्वभावलाई नियन्त्रण गर्न त्यति सहज चाहिँ छैन । फेरि पनि मनको चञ्चलताका कारण यो कर्मै कठिन छ । जुन कुराको पुष्ट्याइँ गीतामा निम्नानुसारले भएको छः

योऽयं योगस्त्वया प्रोक्तः साम्येन मधुसूदन ।
एतस्याहं न पश्यामि चञ्चलत्वात्स्थितिं स्थिराम् ॥ (श्रीमद्भगवद्गीता, ६.३३) ॥

चञ्चल एवं अस्थिर मन भएका कारण हे मधुसुदन ! तपाईंले बताउनुभएको यो योगपद्धति मेरा लागि अव्यावहारिक र असहनीय छ ।

योगपद्धतिको मार्ग सजिलो छैन भन्ने कुरा माथि साभारित अर्जुनको कथनले जनाउँछ । अर्जुनजस्ता पराक्रमीले यसो भनिरहँदा हामी के बुझ्न सक्छौं भने मनः शान्तिका लागि अवलम्बन गरिने मार्ग सरल चाहिँ अवश्य छैन । तर तिनै अर्जुन हुन्, जो पाशुपतास्त्र प्राप्तिका लागि स्वर्ग गएका बखत उर्वशीको सहवास प्रस्तावबाट बँचेका थिए । आफ्ना आकाङ्क्षालाई लत्याइदिएपछि उर्वशीले उनलाई नपुंसक बन्ने श्राप समेत दिएकी थिइन् । जुन श्राप उनलाई गुप्तवासका क्षणमा बृहन्नलाका रूपमा विराट पुत्री उत्तरालाई प्रशिक्षण गर्ने कर्ममा सहायक बनेको थियो । यस सन्दर्भबाट के बुझ्न सकिन्छ भने अर्जुन सामान्य खालका पात्र थिएनन् । उनले कृष्णसँग जुन प्रश्न गरिरहेका छन् त्यो त केवल हाम्रो उपयोगिताका लाीग हो । किनकि कृष्णलाई सारा जगत्को भलाइका लागि गीता ज्ञान दिनु थियो त्यसका लागि अर्जुन केवल माध्यम मात्र बनेका हुन् । वर्तमानमा हाम्रो मनलाई विचलित पार्ने विभिन्न तत्त्व छन् । हाल हाम्रा ठूलाठूला महत्वाकाङ्क्षा छन् । हामीलाई पढाइ राम्रो गर्नं छ । इज्जतिलो जागीर खानु छ । राम्री श्रीमती भित्र्याउनु छ वा असल लोग्ने प्राप्त गर्नु छ । व्यापारमा दिन दुई गुना रात चौगुना उन्नति गर्नु छ । चिटिक्कको घर बनाउनु छ । कार चढ्नु छ । टिपटप रेष्टुराँमा मनमिल्दो साथीसँगै डिनर लिनु छ । जीवनभर यी र यस्तै आलिसान भौतिक उन्नति गर्नु छ । तर आफूले भनेजस्तो भइदिँदैन । हामी ताक्छौं मूढो बन्चरो ताकिदिन्छ घुँडो । यिनै कारणले हामी लत्रिन्छौं, थलिन्छौं र हाम्रा इच्छाका पहाडहरू ढल्न थाल्छन् । अनि हाम्रो चैन हराम बन्छ । परिणाममा निद्रा गायब बन्छ । र, हामी मनको भुँइचालो ठिक पार्न अनेकथरिका चिकित्सककहाँ धाउन थाल्छौं । जहाँतहाँ धाए पनि हाम्रो मनरोग निको हुँदैन । सबथोक गड्बडिन्छ । यी सबैबाट बँच्न माथि बताइएका मनः शान्तिको बाटो पक्रनुको विकल्प हाम्रा सामु छैन ।

मनलाई शान्त तुल्याउने उपाय

अहिलेका हामी मानिसहरू मनभित्र अनेकथरी महत्वाकङ्क्षाका चाङहरू थुपारेर बसेका छौँ । जब हामीलाई आफू चाहेजस्तो हुँदैन । आफूले ठानेजसरी परिस्थिति अनुकूल बन्दैन । त्यस बखत हामी निकै दुःखित हुन्छौँ । व्यथित बन्छौँ । हामी धेरैलाई आफ्नो लक्ष्य भेट्टाउने हतारो छ, छट्पटी छ । छिट्टै गन्तव्यमा पुग्नका लागि हामी औँधी मेहेनत गर्छौँ । निक्कै हतारिन्छौँ । त्यसका लागि एउटा मार्ग तयार गर्छौँ । जब कुनै सामान्य घटना वा परिस्थितिले हाम्रो मार्गलाई अवरोध तुल्याइदिन्छ । त्यसबखत हामी बिघ्नै विचलित र उद्वेलित बन्न पुग्छौँ । हामी धेरैलाई लाग्छ, मैले कोरेको मार्गचित्र सही छ । मेरो गन्तव्य नै अन्तिम र साँचो गन्तव्य हो । जब हामीमा यस्तो भाव पैदा हुन्छ यसले हामीलाई सदा घिच्याउन थाल्छ । र हामी यसैबाट परिचालित भइदिन्छौँ । यसरी अघि बढ्ने क्रममा जब हाम्रा पथमा एकपछि अर्का अवरोधहरू आइपर्दछन् त्यसबखत हामी झनै हडबडाउँछौँ, विचलित बन्छौँ । यी र यस्तै कारणले हाम्रो मन विचलित बन्छ । तर दुर्भाग्यको कुरो शरीर बिरामी पर्दा त्यसलाई स्याहारसुसार गरेझैँ हामी मनमा चोट पर्दा त्यसको वास्ता गर्दैनौँ । यहीँनिरको त्रुटिले हाम्रो मनस्थिति गड्बडिन्छ । यसरी जिइरहँदा हामी दुःखित हुन्छौँ, व्यथित बन्छौँ र भित्री रूपमा प्रताडित बन्छौँ । कुनै इच्छा, भाव वा विचारलाई मनमा लामो समयसम्म खेलाइरहनु, अनावश्यक र असम्बन्धित कुराहरूतर्फ मन डुलाइरहनु चञ्चलताका लक्षण हुन् । हामी यतिसम्म अस्थिर छौँ कि एक क्षण पनि शान्त भएर रहन सक्तैनौँ । कहीँ कतै हामीलाई कसैको केही कुरा सुनेर बस्नु पर्‍यो, केही क्षण शान्त रहनु पर्ने परिस्थिति आइलाग्यो भने हामी आफ्नो बेचैनी प्रदर्शित गरिहाल्छौँ । त्यसको दृष्टान्त हो, आङ तान्नु, हाइ काढ्नु, यताउता चलमलाउनु । यस्ता क्रियाकलाप बेचैनीका लक्षण हुन् । हाम्रो यही बेचैनीले, हाम्रो यही छटपटीले र हाम्रो यही चञ्चलताले हामीलाई अगाडि बढ्न दिँदैन । हाम्रो चञ्चलता नै हाम्रो प्रगतिको बाधक हो ।

हाम्रो शरीर रथजस्तो छ । आत्मा त्यसको यात्री हो । बुद्धि त्यसको सारथी हो । कठोपनिषद् भन्छः

आत्मानं रथिनं विद्धि शरीरं रथमेव च,
बुद्धिं तु सारथिं विद्धि मनः प्रग्रहमेव च ।
इन्द्रियाणि हयान्याहुर्विषयांस्तेषु गोचरान्,
आत्मेन्द्रियमनोयुक्तं भोक्तेत्याहुर्मनीषिणः ॥ (प्रभुपाद, १९५, सन् २०२२)

“प्रत्येक जीवात्मा यो भौतिक शरीररूपी रथमा यात्रीजस्तो बनेर बसेको छ. यसको सारथी (ड्राइभर) बुद्धि हो । मन यसको लगाम हो र इन्द्रियहरू यसका घोडा हुन् । मन र इन्द्रियहरूको सङ्गतमा रहेर आत्माले सुख वा दुःखको भोग गर्दछ । ठूला ठूला चिन्तकहरूको विचार यस्तै छ, हुन त बुद्धिको काम मनलाई निर्देशन दिनु हो तापनि अत्यन्त चर्को सङ्क्रामक रोगले सही औषधिको प्रभावलाई उल्लङ्घन गरेजस्तै यो अत्यन्त दुराग्रही र बलवान् मनले पनि बुद्धिलाई उल्लङ्घन गर्दछ । यस्तो प्रबल मनलाई योग अभ्यासद्वारा वशमा राख्न सकिन्छ (प्रभुपाद, १९५/९६: सन् २०२२) तर वर्तमानमा हामीजस्ता अज्ञानी र सांसारिक व्यक्तिलाई यस खालको अभ्यास व्यावहारिक लाग्दैन । जसरी आफ्नै गतिमा उडिरहेको हवालाई समात्न तथा त्यसको दिशा परिवर्तन गर्न सकिँदैन त्यस्तै यस चञ्चल मनलाई रोक्न र यसको गति परिवर्तन गर्न कठिन छ । यस्तो अवस्थामा मनलाई वशमा राख्ने सरल उपाय भनेको पूर्णतः दीनताभावले हरेकृष्ण

महामन्त्रको कीर्तन गर्नँ हो भनी भगवान् चैतन्य महाप्रभुले उपदेश दिनुभएको छ । उहाँ भन्नुहुन्छ, **स वै मनः कृष्ण पदारविन्दयोः** (प्रभुपाद, १९५/९६ः सन् २०२२) । अर्थात् मानिसले आफ्नो मनलाई पूर्णतया भगवान् श्रीकृष्णमा लगाइराख्नु पर्दछ अनि मात्र यसलाई विचलित पार्ने अरू क्रियाकलापहरू समाप्त हुन जानेछन् । यसर्थ भन्न सकिन्छ कि मन नै हाम्रो सुख र दुःखको कारक हो ।

हामीले मनः शान्तिका लागि आफूलाई व्यथित वा विचलित तुल्याएको कुराबाट टाढा राख्नु पर्दछ । जब हामी तनावका क्षणमा रहन्छौँ त्यस बखत हाम्रा शरीरमा एड्रेनाइल नामक हर्मोन उत्सर्जन हुने कुरा आधुनिक स्वास्थ्य विज्ञान बताउँछ । जसले हाम्रा हृदयको धड्कन र सासको गतिलाई तीव्र तुल्याइदिन्छ । तनावका क्षण हाम्रा मांसपेशी असन्तुलित बनेको कुरा हामी महसुस गर्छौं । त्यस्तै यस बखत हाम्रा रक्तप्रवाह गर्ने नशाहरू पनि कसिएर रहन्छन् । मानसिक तनावलाई दूर गराउन हामीले लामो गहिरो सास लिनु उपयुक्त हुन्छ । यसो गर्दा हाम्रा शरीरमा प्राणवायुको मात्रा आपूर्ति हुन जान्छ । साथै मस्तिष्कको तरङ्ग पनि नियन्त्रणमा आउँछ । यसले रगतमा लैक्टेटको मात्रा पनि कम गराउँछ । फलस्वरूप हामीमा शान्ति र आनन्दको अनुभूति हुन्छ । जब हामीमा तनावको मात्रा बढ्छ त्यसबखत हामीले आफूलाई त्यसबाट मुक्त गर्न ढाड सिधा पारी सुखासनमा बसेर आफ्ना शरीरमा रगतको गति के कसो भइरहेको छ सोलाई नियाल्ने वा अनुभव गर्ने प्रयास गर्नु पर्दछ । यदि हामी मानसिक शान्ति चाहन्छौँ भने हामी हुलमुलमा नभई एकान्त र शान्त स्थानमा बस्ने गर्नुपर्दछ । हामी सदैव शरीरलाई सिधा बनाई शवासनमा वा गोडा सिधा बनाई कोल्टे परी शयन गर्ने अभ्यास गर्नु पर्दछ । त्यस्तै तनावका क्षणमा सुखासनमा शयन गरी हामीले आफ्ना शरीरका गोडाका औँलादेखि बिस्तारै शरीरका प्रत्येक अङ्ग प्रत्यङ्ग नियाल्ने अभ्यास गर्नुपर्दछ । यसका अतिरिक्त हामीले सात्त्विक खालको आहारमा आफूलाई अभ्यस्त तुल्याउनु पर्दछ । मनः शान्तिका लागि हाम्रो दैनिकी पनि नियमित र व्यवस्थित हुनु जरुरी छ । यसका लागि हामीले दैनिक प्रातः कालमा एकदमै एकाग्र मनले योगासन, प्राणायाम र जप गर्नु पर्दछ । यसो गर्नाले हामी आफूलाई दुःख वा कष्ट दिएका कारकबाट टाढा बन्न पुग्दछौँ । हामीले अति तनाव भएका क्षणमा आफ्ना मनोभावनाहरू आफ्ना अत्यन्तै मन मिल्ने साथीसँग प्रकट गर्नु पर्दछ त्यसो गर्न नसके वा सम्भव नभए खाली पृष्ठमा मनमा के के हलचल भएको छ सो लेख्ने गर्नु पर्दछ । त्यसरी लेख्नाले हामीमा एकातिर मन हल्का बन्न पुग्दछ भने अर्कातर्फ यस्तो कार्यले हामीलाई सिर्जनशील र मौलिक तुल्याउँदै लान्छ । यस क्षणमा हामीले भुलेर पनि आफूलाई मन नपर्ने व्यक्ति, वस्तु, भाव वा पदार्थसँग निकट राख्नु हुँदैन । गीतामै भनिएको छः **सङ्गात् सञ्जायते कामः** (श्रीमद्भगवद्गीता यथारूप, २.६२) । यसको मतलब हो सङ्गतले नै हामीमा कामको भावना पैदा गराउन पुग्छ । जब हामी आफूलाई मन नपर्ने वस्तु वा पात्रको सङ्गतबाट टाढा रहन सक्तैनौँ हाम्रो मन जति प्रयत्न गरे पनि व्यथित नै भइरहन्छ । हाम्रो मन यति अभ्यास गर्दा पनि व्यथित भइरहेमा असल आध्यात्मिक गुरु वा मनोविद्बाट मार्गनिर्देशन वा परामर्श समेत लिन सकिन्छ ।

हाम्रो मन अत्यन्तै विचलित भइरहेको छ र माथि उल्लिखित उपायले पनि खासै लाभ मिल्न सकेनन् भने हामीले सत्गुरुका निर्देशनमा जप वा मन्त्र साधना गर्नु पर्दछ । सकारात्मक भाव भएका गीता लगायतका पुस्तकको अध्ययन गर्नु पर्दछ । जप गर्दा हामीले मन्त्रको स्पष्ट उच्चारण गर्ने र आफैँले उच्चारण गरेको

ध्वनिलाई एकाग्रभावले सुन्ने गर्नु पर्दछ यस्तो खालको अभ्यास गर्दै गएमा बिस्तारै हाम्रो मन एकाग्र बन्न थाल्छ । शान्त बन्न थाल्छ । जब हामी भक्तिको माथिल्लो अवस्थामा पुग्छौं तब हामीलाई चरम आनन्दको महसुस हुन थाल्छ । यही नै मनः शान्तिको उच्चतम विकल्प हो । मनको तात्कालिक र क्षणिक शान्तिका लागि हामीले अङ्ग्रेजी शब्द स्टप (Stopp) को पनि सहायता लिन सक्छौं । जसको तात्पर्य होः

S: Stop (रोक्नु), दुःख वा तनाव महसुस गरेको कुरालाई बिर्सिदिने ।

T: Take (लिनु), गहिरो, लामो सास लिने ।

O: Observe (हेर्ने), भित्री मनमा के भइरहेको छ हेर्ने ।

P: Pull (फर्काउने), आफूलाई तनाव दिइरहेको वस्तु, पात्र, भाव, अवस्था वा परिस्थितिबाट मनलाई फिर्ता लिन प्रयास गर्ने

P: Practice (प्रयत्न गर्ने), माथि उल्लिखित उपायहरूको पुनः पुनः आवृत्ति गर्ने ।

माथि उल्लिखित कुराहरूको पालनासँगै बेचैन मन भएका वा मनलाई शान्त राख्न चाहने व्यक्ति नित्य सबेरै उठ्ने अभ्यास गर्नु पर्दछ । उठेपछि नित्य स्नानादि कर्महरू समाप्त गरी जप, ध्यान आदि गर्नु पर्दछ । यसका साथै भगवान्को स्तुति, भजन, कीर्तन, श्रवण, मनन र वन्दनाजस्ता क्रियाकलाप पनि गर्दै रहनु पर्दछ । भागवतम्मा भनिएको छः

यस्यां यस्यां दशायां यत् मनो यस्यां व्यवस्थितम् ।
तां तामेव दशां याति तत् तद् भावानुभावितः ॥ (श्रीमद्भागवतम्, ११.२२.३७) ॥

मानिसको मन जुन जुन दशा या अवस्थामा र जुन भावमा स्थिर हुन्छ जीवले त्यही दशा वा अवस्था प्राप्त गर्दछ । यसको तात्पर्य हो, हामी मनमा जस्ता विचार वा भाव पैदा गर्दछौं हामी त्यस्तै अवस्था ग्रहण गर्न पुग्दछौं । अतः मनले नै हाम्रो मानसिक अवस्थाको निर्धारण गर्ने भएकाले हामीले मनलाई सधैं प्रसन्न र शान्त राख्ने अभ्यास गर्नु पर्दछ । मनलाई शान्त र आनन्दित तुल्याउने मार्ग भनेकै जप र ध्यान नै हुन् । भनाइ नै छः

अदृढं च हतं ज्ञानं प्रमादेन हतं श्रुतम् ।
संदिग्धो हि हतो मन्त्रो व्यग्रचित्तो हतो जपः ॥ (सुभाषितानि, सन् २०१८)

जुन ज्ञान दृढ छैन सो ज्ञान व्यर्थ हुन्छ, त्यस्तै प्रकार ध्यान नदिनाले श्रवण व्यर्थ हुन्छ । सन्देह गर्नाले मन्त्र व्यर्थ हुन्छ र चित्त यताउता भड्कनाले जपबाट कुनै फल मिल्दैन । तसर्थ मनलाई सदा एकाग्र तुल्याउने अभ्यास गर्नु पर्दछ । यसो गर्न सकिएमा हाम्रो मन विचलित बन्ने र भड्किने सम्भावना रहँदैन ।

निष्कर्ष

पूर्वका श्रीमद्भगवद्गीता र भागवतम्जस्ता ग्रन्थमा मानव मनका सम्बन्धमा विशद् चर्चा गरिएको छ । मानव मन अत्यन्तै चञ्चल र अस्थिर रहेको कुरा गीतामा उल्लिखित छ । भागवतम्मा पनि मानवका सुख र दुःखको स्रोत नै मानव मन रहेको कुरा स्वीकार गरिएको छ । मन शान्त भएमा हामी खुशी र आनन्दित हुन सक्ने र यो अशान्त हुन गएमा हामीमा बेचैनी र तनावको अवस्था सिर्जना हुने कुरा प्रस्तुत दुबै शास्त्रीय

ग्रन्थमा उल्लेख गरिएको छ । मनलाई शान्त राख्न सके हामीले जीवनमा सर्वोच्च उपलब्धी हासिल गर्न सक्ने र यो अशान्त भएमा हामी तनाव र बेचैनीको सिकार हुन पुगी बहुमूल्य मानव जीवनको महत्ताबोध गर्न नसकी असमयमै जीवन गुमाउन पुग्ने र जन्मजन्मान्तरसम्म अनेकौँ सास्ती भोग्नु पर्ने कुरा उल्लिखित दुबै ग्रन्थले उल्लेख गरेका छन् । यस चराचर जगत्मा रहेका हरेक जीवले आनन्द खोज्ने र मानिस पनि जीवनमा आनन्दको प्राप्तिका लागि अनेक प्रयत्न गर्ने कुरा उल्लेख गर्दै मन शान्ति नै आनन्दको एक मात्र स्रोत रहेकाले यसलाई शान्त पार्ने कुरा हाम्रा शास्त्रीय ग्रन्थ र हाम्रा अग्रज ऋषिमहर्षिहरूले बताएको कुरा माथि पनि आइसकेको छ । आज हरेक मान्छे आनन्दको खोजीमा रहेको र आनन्दको प्राप्तिका लागि निकै भौतारिइरहेको सन्दर्भमा मन शान्ति नै यसको एक मात्र विकल्प भएको कुरा यस अध्ययनको निष्कर्ष हो । जब हाम्रो मन शान्त हुन थाल्छ तब हामी अपूर्व आनन्दको अवस्थामा पुग्दछौँ त्यस अवस्थामा पुगेपछि हामी लाभ, हानी, जय, पराजय, प्राप्ति, अप्राप्ति सबै कुराप्रति समत्व राख्न सक्छौँ भन्दै यसका लागि श्रीमद् भगवद्गीतामा बताइएको ध्यानयोग, ज्ञानयोग र भक्तियोग नै एक मात्र विकल्प रहेको कुरालाई कसैले नकार्न मिल्दैन ।

सन्दर्भसामग्री सूची

कृष्णकृपामूर्ति (सन् २०१७), प्रेम अवतार भगवान् श्रीचैतन्य महाप्रभुका दिव्य उपदेशहरू, जुहू, मुम्बईः भक्तिवेदान्त बुक ट्रस्ट ।

श्री श्रीमद् अभयचरणारविन्द भक्तिवेदान्त स्वामी प्रभुपाद (सन् २०२२), अद्वितीय उपहार, जुहू, मुम्बईः भक्तिवेदान्त बुक ट्रस्ट ।

....(सन् २०२४),अध्यात्म योग जुहू, मुम्बईः भक्तिवेदान्त बुक ट्रस्ट ।

....(सन् २०१७),आधुनिक युगमा वैदिक दृष्टिकोण, जुहू, मुम्बईः भक्तिवेदान्त बुक ट्रस्ट ।

....(सन् २०२३), आत्मसाक्षात्कारको मार्ग, जुहू, मुम्बईः भक्तिवेदान्त बुक ट्रस्ट ।

....(सन् २०१४), आत्मविज्ञान, जुहू, मुम्बईः भक्तिवेदान्त बुक ट्रस्ट ।

....(सन् २०१७), उज्ज्वल भागवत्को प्रकाश, जुहू, मुम्बईः भक्तिवेदान्त बुक ट्रस्ट ।

....(सन् २०१४), खोये हुए आनन्द की पुनः प्राप्ति, जुहू, मुम्बईः भक्तिवेदान्त बुक ट्रस्ट ।

....(सन् २०२४), जन्म र मृत्युभन्दा पर, जुहू, मुम्बईः भक्तिवेदान्त बुक ट्रस्ट ।

....(सन् २०१५), धर्म, जुहू, मुम्बईः भक्तिवेदान्त बुक ट्रस्ट ।

....(सन् २०००), नारद-भक्ति-सूत्र, जुहू, मुम्बईः भक्तिवेदान्त बुक ट्रस्ट ।

....(सन् २०१५), पुनरागमन, जुहू, मुम्बईः भक्तिवेदान्त बुक ट्रस्ट ।

....(सन् २०१६), पूर्णताको मार्ग, जुहू, मुम्बईः भक्तिवेदान्त बुक ट्रस्ट ।
....(सन् २०२२), पूर्ण प्रश्न पूर्ण उत्तर भक्तिवेदान्त बुक ट्रस्ट, जुहू, मुम्बई ।
....(सन् २०१५), भक्ति, जुहू, मुम्बईः भक्तिवेदान्त बुक ट्रस्ट ।
....(सन् २०२४), भक्तिरसामृतसिन्धु, जुहू, मुम्बईः भक्तिवेदान्त बुक ट्रस्ट ।
....(सन् २०२३), भगवद्गीता की मूलभूत शिक्षाएँ, जुहू, मुम्बईः भक्तिवेदान्त बुक ट्रस्ट ।
....(सन् २०२२), लीला पुरुषेत्तम भगवान् श्रीकृष्ण, जुहू, मुम्बईः भक्तिवेदान्त बुक ट्रस्ट ।
....(सन् २०१७), वैष्णव आचार्यहरूको भजन, जुहू, मुम्बईः भक्तिवेदान्त बुक ट्रस्ट ।
....(सन् २०१७), श्रीउपदेशामृत, जुहू, मुम्बईः भक्तिवेदान्त बुक ट्रस्ट ।
....(सन् २०२३), श्रीमद्भगवद्गीता यथारूप, जुहू, मुम्बईः भक्तिवेदान्त बुक ट्रस्ट ।
....(सन् २०२२), श्रीमद्भागवतम् सप्तम स्कन्ध, जुहू, मुम्बईः भक्तिवेदान्त बुक ट्रस्ट ।
....(सन् २०२२), श्रीमद्भागवतम् एकादश स्कन्ध, जुहू, मुम्बईः भक्तिवेदान्त बुक ट्रस्ट ।
....(सन् २०१५), सभ्यता र दिव्यता, जुहू, मुम्बईः भक्तिवेदान्त बुक ट्रस्ट ।
....(सन् २०१४), हरिनाम जप की महिमा, जुहु, मुंबईः भक्तिवेदान्त बुक ट्रस्ट ।
श्रीश्रीमद् भक्तिविलास स्वामी, (सन् २०१३), श्रीकृष्णभक्ति निर्देशिका, जुहू, मुम्बईः भक्तिवेदान्त बुक ट्रस्ट ।
रिचार्ड, जोन (सन् १९९४), अष्टावक्रगीता, https://www.wisdomlib.org/hinduism/book/ashtavakra-gita- sanskrit/d/doc345908.html (अवलोकन मिति, २०८२ पौष, १०)
https://www.nhssp.org.np/Resources/GESI/Psychosoical%20Couselling-%20Training%20Manual_Final.pdf (अवलोकन मिति, २०८२ पौष, ५)
https://subhashitani-en.blogspot.com/2011/11/blog-post_18.html (अवलोकन मिति, २०८२ पौष, ४)
अम्माई, डिल्ली (२०७९), के हो चार्वाक मत ? https://ghatanarabichar.com/246675 (अवलोकन मिति : २०८२।०९।०२)।
स्वामी, लोकनाथ (सन्, २०२३), जप चर्चा, https://lokanathswami.com/chant-japa-with-lns/mind-is-the-cause-of-bondage-liberation/ (अवलोकन मिति :२०८२।०९।०२) ।
https://shaastra.net/ (अवलोकन मिति :२०८२।०९।०२)