

॥ ॐ ॥



# मुक्तिबोध

त्रैमासिक अंक ०२ जून २०२६

उपनिषद • वेदान्त • षड्दर्शन • गुरु-परम्परा

## अप्प दीपो भवः

निःशुल्क डिजीटल आध्यात्मिक पत्रिका

हिंदी | English | नेपाली

- उपनिषद गंगा: 'अहं ब्रह्मास्मि' का जागरण
- षड् दर्शन • षड् वेदान्त • त्रयी वाद
- महागुरु ओशो रजनीश
- Where To Find a Guru?
- ज्ञानमार्ग - मूलज्ञान

◆ विशेष प्रस्तुति ◆

॥ प्रश्नोत्तर-रत्नमालिका-मणि ॥  
भाग - १

आदि शंकराचार्य विरचित

हिन्दी अनुवाद  
सद्गुरु श्री तरुण प्रधान

gyanmarg.guru

गुरु तत्त्व | गुरुक्षेत्र | गुरु मंडल



# मुक्तिबोध

अप्प दीपो भवः



# मुक्तिबोध

## अप्य दीपो भवः

निःशुल्क डिजीटल आध्यात्मिक पत्रिका (मूलतः ज्ञानमार्ग पर आधारित)

मार्गदर्शक एवं संरक्षक  
सद्गुरु श्री तरुण प्रधान जी  
gyanmarg.guru

प्रेरणास्रोत  
गुरु माँ शून्य  
कैवलयाश्रम, मेरठ

### संपादकीय मंडल



प्रधान संपादक  
डॉ. अजय शुक्ल  
विद्या वाचस्पति

संपादक  
आदित्य मिश्रा एवं  
प्रतीप जी

सह-संपादक/प्रूफरीडिंग  
विदुषी एवं  
सत्याकाश

नेपाली भाषा संपादक  
यादब

तकनीकी एवं सृजनात्मक  
अनागामी, हिमांशु, मुक्ति,  
नित्यदृष्टि, प्रतीप

प्रबंध संपादक  
आदिसत्व

सामग्री संकलन  
समस्त संपादकीय मंडल



# विषय सूची

परिचय एवं अस्वीकरण	03
संपादकीय	04
निर्वाण षट्कम्	05
<b>❖ दर्शन एवं आलेख</b>	
उपनिषद् गंगा: 'अहं ब्रह्मास्मि' का जागरण	06
षड्दर्शन: भारत ने सत्य को छह दिशाओं से कैसे देखा?	09
वेदान्त की छह धाराएँ: एक ही ब्रह्म, छह दृष्टियाँ	12
तत्त्व-विमर्श: जीव, जगत और ब्रह्म का सनातन त्रिकोण	16
स्वर्ण शृंखला	18
अपूर्णता की दौड़ और पूर्णता का विश्राम: आप ही आनंद हैं	30
आप ही अपना विश्व हो	32
दृष्टांत: दर्पणों का महल	34
<b>❖ काव्य</b>	
ईशावास्योपनिषद्	08
संवाद मौन से	19
अलगाव	19
ज्ञानमार्ग की विशेषताएँ	35
जीवन-यात्रा	36
<b>❖ नियमित स्तम्भ</b>	
गुरु-तत्त्व: महागुरु ओशो रजनीश: चेतना के विद्रोही संत	20
शून्य डायरी: ब्रह्मज्ञान — एकत्व का बोध	37
प्रश्नोत्तर: ॥ प्रश्नोत्तर-रत्नमालिका-मणि ॥ (भाग-१)	39
व्यंग्य: बैल की आत्मकथा	43
चित्रकथा: रथ और सारथि (कठोपनिषद्)	44
समागम	64
दृश्य-चिन्तन	65
<b>❖ English Section</b>	
Where To Find A Guru?	23
What Is Silence?	28
Spiritual Goal	66
<b>❖ नेपाली खण्ड (Nepali Section)</b>	
ज्ञानमार्ग - मूलज्ञान	45
समयको माया	47
बौद्धिक क्षमताको विकास	49
अध्यात्मका सुरुवाती चरणहरू	55

# परिचय एवं अस्वीकरण

मुक्तिबोध — निःशुल्क डिजिटल आध्यात्मिक पत्रिका  
(मूलतः ज्ञानमार्ग पर आधारित)

## पत्रिका के विषय में

मुक्तिबोध, साधकों की आंतरिक यात्रा को गति देने के उद्देश्य से प्रकाशित एक निःशुल्क डिजिटल आध्यात्मिक पत्रिका है। यह मंच उन जिज्ञासुओं, साधकों एवं सभी मार्गों के गुरुजनों और मनीषियों के अनुभवों व विचारों का संकलन है, जो ज्ञान को उसके मौलिक और सहज रूप में प्रस्तुत करते हैं।

यहाँ प्रस्तुत सामग्री केवल बौद्धिक जानकारी के लिए नहीं है — यह उन साधकों के लिए है जो ज्ञान में स्थित होना चाहते हैं; जो जिज्ञासा को बोध तक, और बोध को जागृति तक ले जाना चाहते हैं। अग्रिम साधकों के लिए ज्ञान-स्थिति को सुदृढ़ करने हेतु तथा नए जिज्ञासुओं के लिए दिशा-संकेत के रूप में यह पत्रिका समर्पित है।

विशुद्ध ज्ञान-प्रसार ही इस पत्रिका का एकमात्र उद्देश्य है। यही कारण है कि संपादन-मंडल के सभी सदस्य पूर्णतः अवैतनिक एवं निःस्वार्थ भाव से सेवारत हैं।

## gyanmarg.guru के विषय में

- ❖ gyanmarg.guru एक जीवंत आध्यात्मिक शिक्षण-धारा के रूप में प्रकट होती है, जहाँ आत्मबोध की दिशा संकेतित होती है, और साधक अपने ही अनुभव में परम तत्त्व को जानने लगता है।
- ❖ यहाँ आध्यात्मिक यात्रा एक क्रमबद्ध प्रक्रिया के रूप में घटित होती है— जिज्ञासा, गुरु-संकेत, साधना और साधना का अंत। जिसमें साधक धीरे-धीरे अपने ही स्वरूप में स्थित होता जाता है।
- ❖ इसी ज्ञानधारा में भारत एवं अन्य देशों में, आश्रमों, ऑनलाइन तथा प्रत्यक्ष (जीवित गुरु की उपस्थिति सहित) सत्संगों के माध्यम से ज्ञान का संप्रेषण स्वाभाविक रूप से प्रवाहित होता रहता है। जिससे अज्ञान का नाश और जागृति का उदय सहज ही घटित होता है।
- ❖ यहाँ ज्ञान अपने मौलिक स्वरूप—सरल, सहज और निःशुल्क उपलब्ध है, जो जिज्ञासा के अनुसार सुलभ है।

## अस्वीकरण एवं संपर्क

अस्वीकरण: यह gyanmarg.guru के तत्त्वावधान में प्रकाशित एक पूर्णतः निःशुल्क डिजिटल पत्रिका है। इसका संपादक मंडल अवैतनिक एवं निःस्वार्थ भाव से सेवारत है। पत्रिका के संपादन, लेआउट एवं दृश्य प्रस्तुति में आधुनिक AI तकनीक का सहयोग लिया गया है। प्रकाशित सामग्री रचनाकारों के निजी अनुभव व विचार हैं।

## संपर्क सूत्र (रचना प्रेषण व अन्य जानकारी हेतु):

व्हाट्सएप / टेलीग्राम: 7982632576

ईमेल: muktibodh@nirvandham.in

पत्रिका पढ़ने एवं डाउनलोड करने हेतु कृपया [निर्वाणधाम पुस्तकालय](#) पर जाएँ।

फेसबुक पेज: [मुक्तिबोध पत्रिका](#)

© २०२६ gyanmarg.guru | संकलित एवं डिजिटल प्रकाशित  
(समस्त रचनाओं का सर्वाधिकार संबंधित गुरुजनों, आश्रमों, संस्थानों एवं साधकों-रचनाकारों के पास सुरक्षित है।)

# संपादकीय

॥ अप्य दीपो भवः ॥

शंकराचार्य ने कहा — "जगत मिथ्या है, ब्रह्म सत्य है।" रामानुजाचार्य ने कहा — "जगत भी सत्य है, ईश्वर का अंग है।" माधवाचार्य ने कहा — "ईश्वर, जीव और जगत — तीनों शाश्वत और परस्पर भिन्न हैं।" तीनों ने वही वेद पढ़े। तीनों ने जीवन भर साधना की। तीनों को ब्रह्मज्ञान हुआ — और तीनों अलग-अलग उत्तर लेकर लौटे।

यह पढ़कर पहला प्रश्न यही उठता है — सच कौन बोल रहा था? लेकिन जो थोड़ा ठहरकर सोचे, उसे दूसरा प्रश्न आता है — क्या यह संभव है कि तीनों एक साथ सही हों?

यही भारतीय दर्शन का चमत्कार है। यहाँ सत्य को किसी एक का एकाधिकार नहीं दिया गया — न किसी एक ग्रंथ को, न किसी एक व्यक्ति को, न किसी एक पथ को। यहाँ भगवान बुद्ध भी हुए जिन्होंने पारंपरिक परलोक की कल्पनाओं को नकार कर केवल इसी जीवन में निर्वाण और प्रत्यक्ष जागृति पर बल दिया, और दूसरी ओर महर्षि जैमिनि जैसे ऋषि भी हुए जिन्होंने वेद-विहित कर्म और उनके फलों को मानव जीवन का आवश्यक अंग माना। और यह सब एक ही सभ्यता के भीतर फला-फूला, एक-दूसरे से असहमत होते हुए भी एक-दूसरे को समृद्ध करता रहा।

इस अंक में हमने वेदान्त की छह धाराओं तथा भारत के प्रमुख दर्शनों को उसी भावना से प्रस्तुत किया है — किसी को श्रेष्ठ सिद्ध करने के लिए नहीं, बल्कि इसलिए कि जब आप इन्हें एक साथ देखें, तो समझ सकें कि यह देश किस गहराई और किस व्यापकता से सोचता था।

लेकिन दर्शन अकेले नहीं जीता — वह जीवन के हर रूप में उतरता है। इसीलिए इस अंक में आपको केवल दार्शनिक लेख ही नहीं मिलेंगे, निर्वाण षट्कम् की वे पंक्तियाँ भी मिलेंगी जिन्हें परम्परा शंकराचार्य के बाल्यकाल से जोड़ती है। एक ऐसी कविता भी है जो ईशावास्योपनिषद के मंत्रों को हृदय की भाषा में कहती है — बिना किसी टीका के, सीधे भीतर उतरती हुई।

“बैल की आत्मकथा” — जो व्यंग्य है, पर इतना पैना कि हँसते-हँसते कहीं कुछ चुभ जाए। क्योंकि कभी-कभी जो बात सीधे नहीं कही जा सकती, वह हास्य के माध्यम से अधिक गहराई से कही जाती है।

महागुरु ओशो रजनीश पर भी एक विस्तृत लेख है — एक ऐसे व्यक्तित्व की जीवनी, जिसने प्रचलित धारणाओं को चुनौती दी, जिसे प्रेम और विवाद दोनों समान रूप से मिले। हम यहाँ न उनका महिमामंडन कर रहे हैं, न अभियोग चला रहे हैं; हम केवल उनके जीवन और विचारों को एक दर्पण की तरह रख रहे हैं। उसमें क्या दिखाई देता है, यह निर्णय पाठक स्वयं करें।

इस अंक की एक और विशेषता यह है कि मुक्तिबोध अब बहुभाषिक संवाद की दिशा में अग्रसर है। हिन्दी के साथ नेपाली तथा अंग्रेज़ी भाषा की रचनाओं का समावेश इस विश्वास का प्रतीक है कि आत्मबोध की भाषा अंततः मानवता की भाषा है। शब्द बदल सकते हैं, पर सत्य का स्पर्श सर्वत्र एक-सा रहता है।

मुझसे अक्सर पूछा जाता है — यह पत्रिका क्यों? इस डिजिटल युग में, जहाँ सूचनाओं का अंबार है, एक और पत्रिका की क्या आवश्यकता? मेरा उत्तर सरल है — सूचना और ज्ञान में अंतर है। सूचना बाहर से आती है, ज्ञान भीतर से जागता है। मुक्तिबोध का उद्देश्य सूचना देना नहीं, बल्कि ऐसा वातावरण बनाना है जहाँ ज्ञान जाग सके।

उपनिषद एक ही प्रश्न से आरम्भ होते हैं और एक ही उत्तर पर समाप्त —

प्रश्न है — "कोऽहम्?" — मैं कौन हूँ?  
उत्तर है — "अहं ब्रह्मास्मि" — मैं ब्रह्म हूँ।

इन दोनों के बीच की यात्रा ही जीवन है।

यह पत्रिका उसी यात्रा की एक छोटी-सी सहयात्री है।



## ॥ ॐ नमः भगवते शंङ्कराचार्याय ॥

॥ १ ॥

मनो बुद्धयहंकार चित्तानि नाहम्  
न च श्रोत्र जिह्वे न च घ्राण नेत्रे।  
न च व्योम भूमिर् न तेजो न वायुः  
चिदानन्द रूपः शिवोऽहम् शिवोऽहम्॥

॥ ४ ॥

न पुण्यं न पापं न सौख्यं न दुःखम्  
न मन्त्रो न तीर्थं न वेदाः न यज्ञाः।  
अहं भोजनं नैव भोज्यं न भोक्ता  
चिदानन्द रूपः शिवोऽहम् शिवोऽहम्॥

॥ २ ॥

न च प्राण संज्ञो न वै पञ्चवायुः  
न वा सप्तधातुर्न वा पञ्चकोशः।  
न वाक्पाणिपादौ न चोपस्थपायू  
चिदानन्द रूपः शिवोऽहम् शिवोऽहम्॥

॥ ५ ॥

न मृत्युर न शंका न मे जातिभेदः  
पिता नैव मे नैव माता न जन्म।  
न बन्धुर न मित्रं गुरुर्नैव शिष्यः  
चिदानन्द रूपः शिवोऽहम् शिवोऽहम्॥

॥ ३ ॥

न मे द्वेषरागौ न मे लोभमोहौ  
मदो नैव मे नैव मात्सर्यभावः।  
न धर्मो न चार्थो न कामो न मोक्षः  
चिदानन्द रूपः शिवोऽहम् शिवोऽहम्॥

॥ ६ ॥

अहं निर्विकल्पो निराकार रूपो  
विभुत्वाच्च सर्वत्र सर्वेन्द्रियाणाम्।  
न चासंगतं नैव मुक्तिर् न मेयः  
चिदानन्द रूपः शिवोऽहम् शिवोऽहम्॥

॥ चिदानन्द रूपः शिवोऽहम् शिवोऽहम् ॥

# उपनिषद् गंगा: 'अहं ब्रह्मास्मि' का जागरण

निर्वाणधाम

तुम यहाँ अपनी जिज्ञासाओं का बोझ लेकर आए हो, परंतु मैं तुम्हें अज्ञान से मुक्त करने नहीं आया। मैं तो केवल उस आनंद की रसधारा बहा रहा हूँ जो हज़ारों वर्ष पूर्व ऋषियों के हृदय से प्रस्फुटित हुई थी। सत्य की यह खोज कोई बौद्धिक विलास नहीं — यह अस्तित्व की परम अनिवार्यता है।

## संसार — एक जागृत माया-पट

क्या तुमने कभी विचार किया कि जिसे तुम अपना जीवन कहते हो, वह एक सुव्यवस्थित स्वप्न के अतिरिक्त और कुछ नहीं? जब मनुष्य अपने दुखों को ही अपना परिचय बना लेता है — यही सांसारिक आसक्ति की पराकाष्ठा है। किंतु उपनिषद् हमें उस दुख से परे 'आनंद की पराकाष्ठा' की ओर ले जाते हैं।

जब मनुष्य अपने सत्य स्वरूप में स्थित हो जाता है, तब यह शरीर मात्र एक 'यंत्र' शेष रह जाता है। जैसे 'माया-पट' पर अग्नि जलने से पर्दा नहीं जलता, वैसे ही तुम्हारी आत्मा इस संसार रूपी दृश्यकला से सदा अछूती है। इस सत्य को जानना ही जीवन है — अन्यथा तुम चलते-फिरते शव के समान हो।

**पूर्णता का दर्शन: ऋषि याज्ञवल्क्य और 'नेति-नेति' का मार्ग** — ईशावास्य उपनिषद् के शांति पाठ में एक गूँज है:

"ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं..."

वह परब्रह्म पूर्ण है और यह दृश्य जगत भी पूर्ण है। यहाँ गणित के तर्क परास्त हो जाते हैं — पूर्ण में से पूर्ण निकाल लेने पर भी पूर्ण ही शेष रहता है। तुम स्वयं को अपूर्ण मानकर दर-दर भटक रहे हो, किंतु ऋषि याज्ञवल्क्य ने आत्मज्ञान की प्रथम सीढ़ी 'नेति-नेति' — यह नहीं, यह नहीं — को बताया है। जब तुम अपनी उपाधियों, देह और अहंकार को 'नेति-नेति' कहकर नकार देते हो, तब जो शेष बचता है, वही पूर्णता है। अपूर्णता केवल तुम्हारी दृष्टि का दोष है — तुम स्वयं पूर्ण हो, अभी और इसी क्षण।

## त्यागपूर्वक भोग और अनासक्त कर्म का मर्म

उपनिषद् की आज्ञा है — "ईशा वास्यमिदं सर्वम्"। इस ब्रह्मांड के कण-कण में वही अधिष्ठान व्याप्त है। मैं तुम्हें संसार त्यागने को नहीं, बल्कि संसार की 'आसक्ति' त्यागने को कहता हूँ।



योगवासिष्ठ में यह रहस्य प्रकट है: यदि स्वप्न के भीतर ही साधक को यह बोध हो जाए कि 'यह स्वप्न है', तो वह भोग भी करता है, आसक्त नहीं होता — क्योंकि वह जानता है कि जागते ही वहाँ की एक ईंट भी साथ नहीं आएगी। यही 'अनासक्त भोक्ता' है।

स्मरण रहे — पाप 'लोहे की जंजीर' है और पुण्य 'सोने की जंजीर'। जंजीर चाहे किसी धातु की हो, वह बंधन ही है। जब तक पुण्य के अहंकार में बंधे हो, मुक्ति असंभव है।

## विद्या और अविद्या का मायाजाल: कबीर का कुत्ता और ग्रामोफोन

अज्ञान (अविद्या) तो अंधकार है ही — किंतु कोरी जानकारी और शास्त्रों का मद उससे भी घोर अंधकार है।

**"यदि वेदांत तुम्हारी स्वयं की अनुभूति पर सत्यापित नहीं हुआ, तो तुम मात्र दूसरों के शब्दों का उच्चारण करने वाले ग्रामोफोन हो।"** — संत श्री गुप्तेश्वर जी

पांडित्य का अहंकार साधक का सबसे बड़ा शत्रु है। इसे तोड़ने के लिए संत कबीर का वह प्रसंग स्मरण करो — "कबीर कूता राम का, मुतिया मेरा नाम।" जब गुरु शिष्य पर प्रहार कर उसे 'कुत्ता' तक कह दे और अहंकार न तिलमिलाए, तभी वह ज्ञान का पात्र बनता है। बिना गुरु की करुणा के ज्ञान केवल मस्तिष्क पर लदा एक शुष्क बोझ है।

## केनोपनिषद: चक्षु का चक्षु और सत्ता-शक्ति का स्रोत

शिष्य पूछता है — "मन और प्राण को गति देने वाला वह प्रेरक कौन है?" गुरु उत्तर देते हैं — वह "श्रोत्रस्य श्रोत्रं" और "चक्षुषश्चक्षुः" है। वह तुम्हारी इंद्रियों का विषय नहीं, बल्कि उनका 'अधिष्ठान' है।

ब्रह्म वह नहीं जिसकी तुम मन से पूजा करते हो — वह वह सत्ता-शक्ति है जिससे मन सोचता है, चक्षु देखता है। जब तक बाहर खोज रहे हो, अज्ञानी हो; जिस क्षण अंतर्मुखी होकर उस 'प्रेरक' को पहचान लो, ब्रह्म-विद्या के अधिकारी बन जाते हो।

## माण्डूक्य का रहस्य: ब्रह्म के चार पाद और 'तुरीय'

माण्डूक्य उपनिषद ओंकार (ॐ) के माध्यम से ब्रह्म को चार पादों में विभक्त करता है:

**अकार (जाग्रत):** स्थूल शरीर — बाह्य जगत का अनुभव।

**उकार (स्वप्न):** सूक्ष्म शरीर — वासनाओं और संस्कारों की क्रीड़ा।

**मकार (सुषुप्ति):** कारण जगत — गहरी निद्रा की शून्यता।

किंतु परब्रह्म का वास्तविक स्वरूप 'तुरीय' है —

**"तुरीय वह स्थिति है जहाँ न भीतर की प्रज्ञा है, न बाहर की — वहाँ केवल अद्वैत और अनंत शांति शेष है।"**

ये तीनों अवस्थाएँ तुरीय के सम्मुख मिथ्या हैं — तुरीय ही एकमात्र ध्रुव सत्य है।

## चरम अनुभूति: 'स्वर्णपात्र' और 'सोऽहमस्मि'

ईशावास्य उपनिषद के श्लोक १५-१६ में साधक की करुण पुकार है —

**"हे पूषन! सत्य का मुख हिरण्मय पात्र से ढका है; उस आवरण को हटाओ ताकि मैं सत्य देख सकूँ।"**

यह सोने का पात्र और कुछ नहीं — तुम्हारा अहंकार और सांसारिक चकाचौंध ही है। जब यह आवरण हटता है, तब अनुभव होता है — "योऽसावसौ पुरुषः सोऽहमस्मि" — जो वह परम पुरुष है, वही मैं हूँ। जैसे लहर को बोध हो जाए कि वह जल है, तो सागर से भेद सदा के लिए मिट जाता है। यह कोई नई उपलब्धि नहीं — यह उस शाश्वत एकता का

अनावरण है जो सदा से विद्यमान थी। इस परम एकता के बोध के पश्चात्, मृत्यु का भयावह अंधकार कैसे विलीन होता है — यह देखो।

## अंत समय का संकल्प और असुर लोक की चेतावनी

मृत्यु अज्ञानी के लिए महाविनाश है, किंतु ज्ञानी के लिए यह एक सहज विसर्जन है। उपनिषद कहता है कि अंत समय में इस शरीर को अग्नि की भेंट चढ़ा दो और अपने प्राणों को वायु तत्व में विलीन होने दो।

किंतु सावधान! जो लोग इस मनुष्य देह को पाकर भी आत्मज्ञान का प्रयास नहीं करते और अज्ञान में शरीर त्यागते हैं, वे 'असुर लोक' को प्राप्त होते हैं — वे लोक जो भयंकर अंधकार से आच्छादित हैं। अज्ञान में मरना ही वास्तविक 'आत्महत्या' है।

ज्ञानी अग्निदेव से प्रार्थना करता है कि उसे 'सुपथ' (आनंद के मार्ग) पर ले चलें और उसके समस्त पापों के आकर्षण को भस्म कर दें। ज्ञानी के लिए देह त्यागना वैसा ही है जैसे पुराने वस्त्र को उतारकर नग्न आकाश में व्याप्त हो जाना।

## निष्कर्ष: जाग जाओ — तुम नित्य मुक्त हो

यह मनुष्य देह अत्यंत दुर्लभ है। इसे केवल सूचनाओं का संग्रह करने या संसार के खिलौनों में व्यर्थ न करो। यदि इस जीवन में उस सत्य को नहीं जाना, तो यह 'महान विनाश' है। विचारशून्य जागरूकता की उस स्थिति में उतरो जहाँ 'मैं' और 'तू' का प्रपंच समाप्त हो जाता है।

याद रखो — तुम कभी बंधन में थे ही नहीं जो तुम्हें मुक्त होना पड़े। तुम मात्र निद्रामग्न थे और स्वप्न देख रहे थे कि तुम बेड़ियों में जकड़े हो। उपनिषदों की यह रसधारा तुम्हें केवल झकझोर कर जगाने आई है।

**जाग जाओ! तुम पहले से मुक्त थे, बस अज्ञान के**

**मरुस्थल में भटक रहे थे। अपने दीपक स्वयं बनो।**

**अप्य दीपो भवः**



# ईशावास्योपनिषद्

निशिगंधा क्षीरसागर



कानों में गूँजता ईशावास्य उपनिषद्,  
ज्ञान-प्राप्ति हो आनंदप्रदायी हर्षद्।  
सूक्ष्म गुरुमंत्र, गुरुवाणी से गूँजे उभय कर्ण,  
अलभ्य लाभ यह, अनमोल संधि सुवर्ण।

अर्थभूत, गर्भित रहस्य छिपा इनमें सूक्ष्म,  
कृपा से प्राप्त होता ज्ञान का माखन।  
गुरुवाणी दिव्यवचन — कर श्रवण, चिंतन, मनन,  
अद्भुत प्राप्ति, सद्गति — इह और पारलौकिक।

औषधि-वचन करे भव-रोग हरण,  
कल्याणकारी है यह गुरुवाणी, गुरुवचन।  
टूटे, छूटे अनिष्ट, व्याधि, भवबंधन,  
अशुभ, दुःखदायी भव-भय का बंधन।

ज्ञान मात्र से अज्ञान-व्याधि हरण,  
अज्ञान से ज्ञान — पूर्ण से संपूर्ण।  
वह भी पूर्ण, यह भी पूर्ण,  
उसमें से जो निकले, वह पूर्ण।

निःशेष बचता पीछे — वह भी पूर्ण,  
यह भी पूर्ण, वह भी पूर्ण।  
खुद को समझो पूर्ण रूप से,  
"मैं अपूर्ण, अज्ञानी" — यह मान्यता हटाओ।

माया का गहरा आवरण, परदा गिराओ,  
"मैं ही ब्रह्म" — पूर्ण रूप दिखलाओ।  
शुद्ध जल में असली प्रतिबिंब दर्शाती,  
शुद्ध स्वरूप मेरा — आनंद, नित्य, शांति।

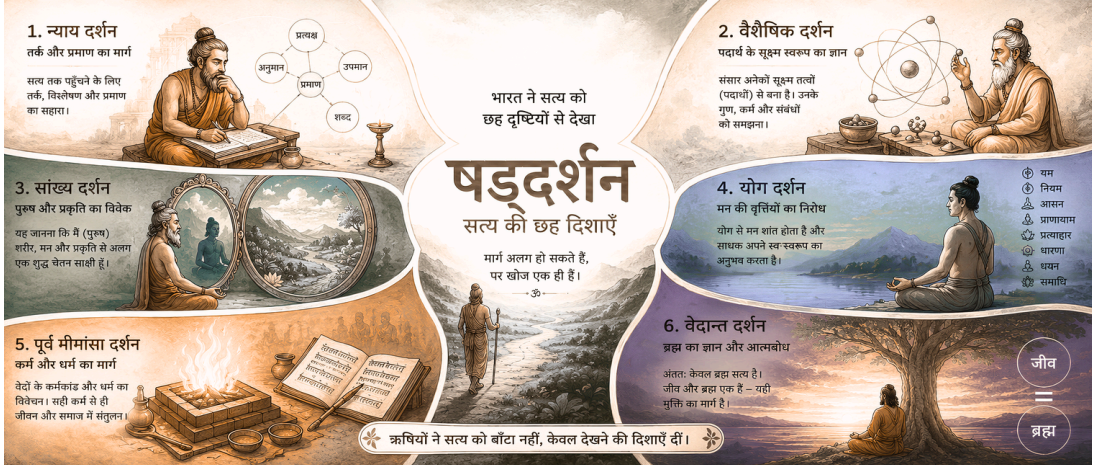
प्रकाश से खिले कमल, और लखे मति,  
स्वयं स्वरूप है — प्राप्त की ही प्राप्ति।  
ईशा का वास यहाँ-वहाँ, सर्वत्र,  
कण-कण में चेतन बसता, ईशावासी।

ईश्वर अल्ला सबमें वही एक अनामी,  
अद्भुत पाया प्राप्ति की ही प्राप्ति।  
एक ही तत्त्व चराचर में व्याप्ति,  
संपूर्ण हूँ पहले से, पूर्णता जानी।

दिन-रात, अच्छा-बुरा — सब में व्याप्ति,  
एक ही तत्त्व, चराचर में व्याप्ति।  
स्थानरहित, कालरहित, पदार्थ बिना —  
इस अस्तित्व में बताओ, क्या रह जाता...?

उठो, जागो — मानो सूक्ष्म तत्त्व की सत्ता,  
अहोभाव समर्पित, ऋषिजन-गुरुरूपा।  
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥  
ओजस्वी भव। तेजस्वी भव। शुभम् भवतु ॥

# षड्दर्शन: भारत ने सत्य को छह दिशाओं से कैसे देखा?



एक ही आकाश को देखकर अलग-अलग लोग अलग बातें कहते हैं।

किसान कहता है — “बारिश होगी।”

कवि कहता है — “सौंदर्य है।”

वैज्ञानिक कहता है — “यह वायुमंडल है।”

योगी कहता है — “यह मौन है।”

आकाश एक ही है, पर देखने की दृष्टियाँ अलग हैं।

भारतीय ऋषियों ने भी सत्य को अलग-अलग दृष्टियों से देखा।

इन्हीं दृष्टियों को “षड्दर्शन” कहा गया।

“दर्शन” का अर्थ केवल Philosophy नहीं है।

दर्शन का अर्थ है — देखना।

सत्य को देखने की एक विशेष दृष्टि।

भारतीय दर्शन ने सत्य को जानने और प्राप्त करने पर सर्वाधिक बल दिया है।

इसीलिए यहाँ केवल आस्था नहीं, बल्कि अनुभूति, तर्क, ध्यान, साधना और आत्मबोध — सबको स्थान मिला।

तो फिर इतने अलग-अलग दर्शनों की आवश्यकता क्यों पड़ी?

हर मनुष्य एक जैसा नहीं होता।

कोई प्रश्न पूछता है।

कोई ध्यान में उतरता है।

कोई भक्ति में पिघलता है।

कोई कर्म में अर्थ खोजता है।

कोई संसार को समझना चाहता है, तो कोई स्वयं को।

## १. न्याय दर्शन

ऋषि : गौतम

“सत्य तक तर्क के माध्यम से पहुँचना”

यदि कहीं धुआँ उठता दिखाई दे, तो हम समझते हैं कि वहाँ आग होगी। यह अनुमान कैसे बना?

इसी खोज से न्याय दर्शन प्रारंभ होता है।

न्याय दर्शन कहता है —

सत्य को जानने के लिए प्रमाण आवश्यक हैं।

देखना, सुनना, अनुभव करना और तर्क करना — ये सब ज्ञान के साधन हैं।

यदि कोई व्यक्ति बिना जाँचे हर बात मान ले, तो वह भ्रम में पड़ सकता है।

इसलिए न्याय दर्शन मनुष्य को प्रश्न पूछना सिखाता है।

जैसे एक वैद्य रोग के लक्षण देखकर बीमारी पहचानता है, वैसे ही न्याय दर्शन संकेतों से सत्य तक पहुँचने का प्रयास करता है।

यह दर्शन किनके लिए उपयुक्त है?

तर्कशील लोगों के लिए

प्रश्न पूछने वालों के लिए

विश्लेषणात्मक बुद्धि वाले साधकों के लिए

## २. वैशेषिक दर्शन

ऋषि : कणाद

“यह संसार सूक्ष्म तत्वों से बना है”

कणाद ऋषि ने संसार को बहुत सूक्ष्म दृष्टि से देखा।

उन्होंने कहा — यह जगत अनेक सूक्ष्म कणों से बना है। आज विज्ञान जिन परमाणुओं की बात करता है, वैशेषिक दर्शन ने बहुत पहले पदार्थ की सूक्ष्म संरचना पर विचार किया था।

मिट्टी से घड़ा बनता है।

घड़ा टूट जाए तो मिट्टी रह जाती है।

रूप बदलता है, तत्व बना रहता है।

वैशेषिक दर्शन संसार को वर्गों और तत्वों में समझने का प्रयास करता है।

यह निरीक्षण और सूक्ष्म विवेचन का मार्ग है।

यह दर्शन किनके लिए उपयुक्त है?

- निरीक्षणशील लोगों के लिए
- वैज्ञानिक दृष्टि रखने वालों के लिए
- जगत की संरचना को समझने वाले साधकों के लिए

### ३. सांख्य दर्शन

**ऋषि : कपिल**

**“तुम शरीर और मन नहीं हो”**

सांख्य दर्शन भारतीय चिंतन की सबसे गहरी धाराओं में से एक है।

यह कहता है —

दो तत्व हैं:

पुरुष और प्रकृति।

प्रकृति बदलती रहती है।

शरीर बदलता है।

विचार बदलते हैं।

भावनाएँ बदलती हैं।

पर जो इन सबको देख रहा है — वह पुरुष है।

जैसे चलचित्र बदलते रहते हैं, पर पर्दा नहीं बदलता।

वैसे ही अनुभव बदलते हैं, पर साक्षी नहीं बदलता।

मनुष्य का दुःख इसी भूल से उत्पन्न होता है कि वह स्वयं को शरीर और मन मान बैठता है।

यह दर्शन किनके लिए उपयुक्त है?

- आत्मचिंतन करने वालों के लिए
- ध्यानशील लोगों के लिए
- स्वयं को समझने वाले साधकों के लिए

### ४. योग दर्शन

**ऋषि : पतंजलि**

**“मन को स्थिर करना ही योग है”**

एक दृष्टि में

## षड्दर्शन



**न्याय**  
सोचो — क्या यह सत्य है?



**वैशेषिक**  
देखो — जगत किससे बना है।



**सांख्य**  
पहचानो — तुम केवल शरीर नहीं हो।



**योग**  
शांत हो जाओ — सत्य स्वयं प्रकट होगा।



**मीमांसा**  
सही कर्म ही जीवन का संतुलन है।



**वेदान्त**  
जिस सत्य को खोज रहे हो,  
वह तुमसे अलग नहीं।

मार्ग अलग हैं,  
पर खोज एक ही है।

आज योग को केवल शारीरिक व्यायाम समझ लिया गया है। पर पतंजलि का योग उससे कहीं अधिक गहरा है।

योग कहता है —

मन की वृत्तियों को शांत करो।

जब झील का जल स्थिर होता है, तभी उसमें चंद्रमा स्पष्ट दिखाई देता है।

वैसे ही जब मन शांत होता है, तब सत्य प्रकट होता है।

योग शरीर, श्वास, ध्यान और अनुशासन के माध्यम से मनुष्य को भीतर की यात्रा कराता है।

यह केवल बैठने की विधि नहीं, बल्कि जीने की कला है।

यह दर्शन किनके लिए उपयुक्त है?

- अनुशासनप्रिय लोगों के लिए
- ध्यान और अनुभव के मार्ग पर चलने वालों के लिए
- भीतर और बाहर दोनों को साधने वाले साधकों के लिए

### ५. पूर्व मीमांसा

**ऋषि : जैमिनि**

**“सही कर्म ही जीवन को संतुलित करते हैं”**

पूर्व मीमांसा कर्म को महत्त्व देती है।

यह दर्शन कहता है —

मनुष्य जैसा कर्म करता है, वैसा ही फल प्राप्त करता है। यदि किसान सही समय पर बीज बोए, भूमि की देखभाल करे और धैर्य रखे, तो फसल अवश्य उगेगी।

जीवन भी ऐसा ही है।

मीमांसा केवल यज्ञ या कर्मकांड की बात नहीं करती, बल्कि कर्तव्य, अनुशासन और जीवन की व्यवस्था को महत्त्व देती है। यह समाज और धर्म की संरचना को बनाए रखने वाला दर्शन है।

यह दर्शन किनके लिए उपयुक्त है?

- गृहस्थ जीवन जीने वालों के लिए
- कर्मप्रधान लोगों के लिए
- कर्तव्य और व्यवस्था को महत्त्व देने वालों के लिए

#### ६. वेदान्त दर्शन

##### ऋषि : बादरायण

“अंततः सब एक ही सत्य है”

वेदान्त उपनिषदों का सार माना जाता है।

यह कहता है —

अंततः केवल ब्रह्म सत्य है।

जैसे समुद्र और लहर अलग दिखाई देते हैं, पर वास्तव में दोनों जल ही हैं।

वैसे ही जीव और ब्रह्म अलग प्रतीत होते हैं, पर मूलतः एक ही हैं।

मनुष्य स्वयं को सीमित मानता है, इसलिए दुःख में रहता है। जब वह अपने वास्तविक स्वरूप को जान लेता है, तब मुक्ति का अनुभव होता है।

वेदान्त केवल विचार नहीं, बल्कि आत्मबोध का मार्ग है।

यह दर्शन किनके लिए उपयुक्त है?

- अंतर्मुखी साधकों के लिए
- आत्मज्ञान की खोज करने वालों के लिए
- सत्य के अंतिम स्वरूप को जानने की इच्छा रखने वालों के लिए

##### क्या कोई एक दर्शन श्रेष्ठ है?

भारतीय परंपरा ने किसी एक मार्ग को अंतिम नहीं कहा।

मनुष्य की प्रकृति अलग-अलग होती है, इसलिए मार्ग भी अलग हो सकते हैं।

तर्कशील व्यक्ति न्याय में आनंद पाता है।

ध्यानशील व्यक्ति योग में उतरता है।

कर्मप्रधान व्यक्ति मीमांसा को समझता है।

दर्शन	मुख्य आधार	मार्ग
न्याय	तर्क	विचार
वैशेषिक	पदार्थ	निरीक्षण
सांख्य	आत्मा/प्रकृति	विवेक
योग	चित्त वृत्ति निरोध	साधना
मीमांसा	कर्म	कर्तव्य
वेदान्त	ब्रह्म	आत्मबोध

और अंतर्मुखी साधक वेदान्त की ओर बढ़ता है।

परंतु सभी मार्ग अंततः उसी सत्य की ओर जाते हैं।

ऋषियों ने सत्य को बाँटा नहीं।

उन्होंने केवल उसे देखने की अलग-अलग दिशाएँ दीं।

प्रणेता ऋषि	दर्शन	मूल सूत्र
गौतम	न्याय	तर्क
कणाद	वैशेषिक	पदार्थ
कपिल	सांख्य	साक्षी
पतंजलि	योग	साधना
जैमिनि	मीमांसा	कर्म और धर्म
बादरायण	वेदान्त	ब्रह्म

##### अंतिम चिंतन

मार्ग छह हैं,

पर खोज एक ही है।

मनुष्य बाहर से भीतर की यात्रा करता है —

विचार से ध्यान तक,

कर्म से आत्मबोध तक।

भारतीय दर्शन की यही विशेषता है कि यहाँ सत्य को केवल माना नहीं गया,

बल्कि हर दिशा से देखने का प्रयास किया गया।

# वेदान्त की छह धाराएँ एक ही ब्रह्म, छह दृष्टियाँ



यह लेख वेदान्त के छह प्रमुख सिद्धांतों का तुलनात्मक विवेचन है —  
जो उपनिषदों के प्रमाण पर आधारित है।

छान्दोग्य उपनिषद में ऋषि उद्दालक का एक अद्भुत कथन है "जैसे पूर्व की ओर बहने वाली नदियाँ अंततः सिंधु में मिल जाती हैं,  
और पश्चिम की ओर बहने वाली नदियाँ भी अंततः सिंधु में ही जब वे मिलती हैं, तो उन्हें यह स्मरण नहीं रहता:  
'मैं अमुक नदी थी,' 'मैं अमुक नदी थी।'  
वे केवल 'जल' रह जाती हैं।"  
(छान्दोग्य उपनिषद — ६.१०.१)

वेदान्त के छह महान आचार्यों की यात्रा भी ऐसी ही है।  
एक ही उपनिषद।  
एक ही ब्रह्मसूत्र।  
एक ही लक्ष्य — ब्रह्म का साक्षात्कार।  
पर जब उन्होंने उसी एक सत्य को देखा —  
तो उनकी दृष्टि छह भिन्न कोणों से आई।  
कारण?  
तैत्तिरीय उपनिषद कहता है — "सत्यं ज्ञानम् अनन्तं ब्रह्म।"  
(२.१)  
ब्रह्म सत्य है, ज्ञान है, अनंत है।  
पर अनंत की व्याख्या — सीमित बुद्धि से — सदा अपूर्ण रहेगी।

यही कारण है कि छह आचार्यों ने छह भाष्य लिखे।  
और चमत्कार यह है — सभी प्रस्थानत्रयी के आधार पर।

## प्रस्थानत्रयी

वह तीन ग्रंथ जिन पर सभी आचार्यों ने भाष्य लिखा — और जो वेदान्त की कसौटी हैं:

१. उपनिषद् — श्रुति प्रस्थान
  २. ब्रह्मसूत्र — न्याय प्रस्थान
  ३. भगवद्गीता — स्मृति प्रस्थान
- जिसने जो भाष्य लिखा — वही उसका दर्शन।

## १. अद्वैत वेदान्त

**आचार्य : शंकर (७८८-८२० ई.)**

"अंत में, केवल ब्रह्म ही है — बाकी सब उसी का आभास।"

शंकराचार्य का प्रश्न सबसे तीखा था।

यदि ब्रह्म एकमात्र नित्य सत्य है —

तो यह जगत — ये पर्वत, ये शरीर, ये विचार — क्या हैं?

उनका उत्तर था — मिथ्या।

मिथ्या का अर्थ 'असत्य' नहीं।

मिथ्या का अर्थ है — जो व्यावहारिक स्तर पर दिखे, पर पारमार्थिक स्तर पर न टिके।

अंधेरे में रस्सी — साँप दिखती है। दिखती है, इसलिए भय भी होता है।

पर प्रकाश आते ही? केवल रस्सी।

अविद्या (माया) — यही भ्रम का मूल है।

जीव अपने ब्रह्मत्व को भूल गया है।

मोक्ष का अर्थ है — यह भूल मिट जाना।

उपनिषद् का प्रमाण — छान्दोग्य ६.९.१-२

"जैसे मधुमक्खियाँ विभिन्न वृक्षों के पुष्पों से मधु संग्रह करती हैं —

और वह मधु यह नहीं जानता कि 'मैं इस पुष्प से आया,' 'मैं उस पुष्प से' —

वैसे ही समस्त प्राणी 'सत्' (ब्रह्म) से उत्पन्न होकर

उसमें मिल जाते हैं — पर जानते नहीं कि हम सत् से ही आए हैं।"

यही अविद्या है — अपने स्रोत को न जानना।

यही मोक्ष है — जान लेना।

महावाक्य — "तत्त्वमसि।" (छान्दोग्य ६.८.७)

"वह ब्रह्म — तुम ही हो।"

**यह दर्शन किनके लिए?**

- जो 'मैं कौन हूँ?' इस प्रश्न से भीतरी तल पर व्याकुल हैं।
- जो विचार और विवेक के मार्ग पर चलते हैं।
- जिन्होंने संसार की असारता का गहरा अनुभव किया है।

## २. विशिष्टाद्वैत

**आचार्य : रामानुज (१०१७-११३७ ई.)**

"ब्रह्म एक है — और जीव तथा जगत उसके शरीर हैं।"

रामानुजाचार्य ने एक मूलभूत प्रश्न उठाया —

उपनिषद् स्वयं कहता है — "सर्वं खल्विदं ब्रह्म।" (छान्दोग्य ३.१४.१)

"यह सब ब्रह्म ही है।"

यदि यह सब ब्रह्म है — तो फिर यह 'मिथ्या' कैसे हो सकता है?

विशिष्टाद्वैत कहता है —

जगत मिथ्या नहीं है। जीव मिथ्या नहीं है।

वे ब्रह्म के विशेष अंग हैं — उसका शरीर हैं।

जैसे आत्मा शरीर को धारण करती है —

वैसे ही ब्रह्म समस्त जीवों और जगत को धारण करता है।

ब्रह्म = शरीरी। जीव + जगत = शरीर।

इसे कहते हैं — शरीर-शरीरी भाव।

उपनिषद् का प्रमाण — बृहदारण्यक ३.७ (अंतर्यामी ब्राह्मण)

"जो पृथ्वी में रहता है, पर पृथ्वी उसे नहीं जानती।

जिसका शरीर पृथ्वी है।

जो भीतर से पृथ्वी को नियंत्रित करता है।

वह तुम्हारा आत्मा है — अंतर्यामी — अमर।"

फिर यही कथन जल के लिए, अग्नि के लिए, वायु के लिए,

आकाश, सूर्य, दिशाओं, चंद्र, तारों के लिए —

और अंत में — जीव के लिए भी।

ब्रह्म प्रत्येक वस्तु में है — पर प्रत्येक वस्तु उससे भिन्न भी है।

वह सबका नियंता है — पर सब उसके अंग हैं।

**यह दर्शन किनके लिए?**

- जो ईश्वर से व्यक्तिगत भक्ति और प्रेम का संबंध रखते हैं।
- जिन्हें जगत की सत्यता में विश्वास है।
- जो सेवा, शरणागति और समर्पण को अपना मार्ग मानते हैं।

## ३. द्वैत वेदान्त

**आचार्य : मध्व (१२३८-१३१७ ई.)**

"जीव और ईश्वर का भेद — नित्य, सत्य और शाश्वत है।"

मध्वाचार्य का उद्घोष निर्भीक था —

जो कहते हैं जीव और ब्रह्म अंततः एक हो जाते हैं — वे मूल सत्य से चूक रहे हैं।

जीव सदा जीव है। ईश्वर सदा ईश्वर है।

यह भेद माया से नहीं — यह नित्य सत्य है।

**द्वैत दर्शन पाँच शाश्वत भेदों की बात करता है —**

१. ईश्वर और जीव का भेद
२. ईश्वर और जगत का भेद
३. जीव और जगत का भेद
४. जीव और जीव का भेद
५. जगत के पदार्थों का परस्पर भेद

वेदांत की प्रथम तीन धाराएँ

<b>1 अद्वैत</b> आचार्य: शंकर	<b>2 विशिष्टाद्वैत</b> आचार्य: रामानुज	<b>3 द्वैत</b> आचार्य: मध्व
 <p>जीव-ब्रह्म संबंध जीव ही ब्रह्म है — अभेद</p> <p>जगत की स्थिति मिथ्या (माया)</p> <p>मोक्ष का स्वरूप ब्रह्मत्व का बोध</p> <p>"तत्त्वमसि" — तुम ब्रह्म हो</p>	 <p>जीव-ब्रह्म संबंध जीव उसका शरीर — अंग-अंगी</p> <p>जगत की स्थिति सत्य (ब्रह्म का शरीर)</p> <p>मोक्ष का स्वरूप सान्निध्य, भेद सहित</p> <p>"तुम उसका शरीर हो, वह तुम्हारा आत्मा"</p>	 <p>जीव-ब्रह्म संबंध नित्य भेद — जीव आब्रिह्म</p> <p>जगत की स्थिति सत्य (स्वतंत्र सत्ता)</p> <p>मोक्ष का स्वरूप ईश्वर-दर्शन, पृथक् रहकर</p> <p>"ईश्वर नियंता, तुम उनके सेवक"</p>

ये पाँचों भेद — अनादि, अनंत, सत्य।

उपनिषद् का प्रमाण — केन उपनिषद् १.५-६

"यन्मनसा न मनुते येनाहुर्मनो मतम् —

जिसे मन नहीं सोच सकती, पर जिसके कारण मन सोचने में समर्थ होता है।

येन चक्षुः न पश्यति येन चक्षुषि पश्यन्ति —

जिसे आँख नहीं देख सकती, पर जिसके कारण आँखें देख पाती हैं।

तदेव ब्रह्म — वही ब्रह्म है।"

विचार करें — ब्रह्म सदा 'सक्षम करने वाला' है।

जीव सदा 'सक्षम किया जाने वाला' है।

जो सदा सक्षम करे — और जो सदा सक्षम किया जाए —

वे एक कैसे हो सकते हैं?

जीव ईश्वर पर आश्रित (पारतंत्र्य) है — पर उससे नित्य भिन्न भी।

मोक्ष का अर्थ है — ईश्वर के धाम में, उनके दर्शन का आनंद, अपनी पृथक सत्ता को बनाए रखते हुए।

**यह दर्शन किनके लिए?**

- जो दास्य भक्ति — ईश्वर के सेवक भाव में जीते हैं।
- जिन्हें स्पष्ट तार्किक सीमाएँ और प्रमाण चाहिए।
- जो ईश्वर की महिमा में पूर्ण रूप से समर्पित रहना चाहते हैं।

**४. द्वैताद्वैत (भेदाभेद)**

**आचार्य : निम्बार्काचार्य (लगभग १२वीं शती ई.)**

"भेद भी सत्य। अभेद भी सत्य। एक साथ।"

निम्बार्काचार्य ने न अद्वैत को पूरी तरह स्वीकारा, न द्वैत को।

वे बोले — जीव और ब्रह्म में भेद भी है, अभेद भी।

और यह दोनों एक साथ — एक ही क्षण में — सत्य हैं।

यह विरोधाभास नहीं — यह वास्तविकता की गहराई है।

उपनिषद् का प्रमाण — ईशावास्य उपनिषद् ५

"तदेजति तन्नैजति।

तद्दूरे तद्वन्तिके।

तदन्तरस्य सर्वस्य।

तदु सर्वस्यास्य बाह्यतः।।"

"वह चलता है — और नहीं भी चलता।

वह दूर है — और अत्यंत निकट भी।

वह सबके भीतर है — और सबसे बाहर भी।"

यह कोई काव्य-अतिशयोक्ति नहीं —

यह उपनिषद् का प्रत्यक्ष दर्शन है।

एक व्यावहारिक दृष्टांत — सूर्य और उसकी किरणें।

किरण और सूर्य — भिन्न हैं (किरण का मार्ग, ताप, दिशा अलग है)।

किरण और सूर्य — अभिन्न भी हैं (किरण सूर्य-प्रकाश ही है, अन्य कुछ नहीं)।

यह भेद वास्तविक है — मिथ्या नहीं।

यह अभेद भी वास्तविक है — केवल उपमा नहीं।

जीव का ब्रह्म से यही संबंध है।

**यह दर्शन किनके लिए?**

- जो भक्ति और ज्ञान — दोनों को साथ लेकर चलना चाहते हैं।
- जिन्हें एकांगी उत्तर असंतोषजनक लगते हैं।
- जो प्रेम में भेद और एकता - दोनों अनुभव करना चाहते हैं।

दर्शन	मुख्य आधार	मार्ग
न्याय	तर्क	विचार
वैशेषिक	पदार्थ	निरीक्षण
सांख्य	आत्मा/प्रकृति	विवेक
योग	मन की शांति	साधना
मीमांसा	कर्म	कर्तव्य
वेदान्त	ब्रह्म	आत्मबोध

**५. शुद्धाद्वैत**

**आचार्य : वल्लभ (१४७९-१५३१ ई.)**

"यह जगत माया नहीं — ब्रह्म के आनंद का वास्तविक विस्तार है।"

वल्लभाचार्य ने एक मूलभूत असहमति व्यक्त की —

यदि ब्रह्म सच्चिदानंद है —

और यह जगत उसी ब्रह्म से प्रकट हुआ है —

तो यह जगत आनंद का विस्तार है — माया का जाल नहीं।

'शुद्ध' का अर्थ है — माया-रहित अद्वैत।

अद्वैत — हॉ।

पर माया को बीच में लाकर नहीं।

ब्रह्म (जिन्हें वल्लभाचार्य श्रीकृष्ण कहते हैं) ने अपनी इच्छाशक्ति से इस जगत को प्रकट किया।

यह प्रकटन — मिथ्या नहीं, वास्तविक लीला है।

उपनिषद् का प्रमाण — छान्दोग्य ३.१४.१ का एक अद्भुत शब्द

"सर्वं खल्विदं ब्रह्म — तज्जलान इति शान्त उपासीत।"

"यह सब ब्रह्म ही है — 'तज्जलान' — इस भाव से शांतचित्त होकर उपासना करो।"

'तज्जलान' — यह एक संयुक्त पद है, जिसमें तीन सत्य छुपे हैं —

- तज्-ज (तस्माज् जायते) — उससे जन्म लेता है।
- तल्-ल (तत्र लीयते) — उसमें लीन हो जाता है।
- तद्-अन (तदेव अनिति) — उसी में साँस लेता है।

अर्थात् — यह जगत ब्रह्म से उत्पन्न होता है, उसी में रहता है, उसी में विलीन होता है।

यह ब्रह्म का वास्तविक विस्तार है — प्रतिबिंब नहीं, आभास नहीं।

इसीलिए शुद्धाद्वैत में जगत से भागने की नहीं,

जगत में ब्रह्म को देखने की साधना है।

**यह दर्शन किनके लिए?**

- जो जगत को सुंदर मानते हैं — उसे त्याज्य नहीं।
- जो भक्ति में आनंद, प्रेम और उत्सव का अनुभव करते हैं।
- जिनके लिए मोक्ष का अर्थ है — ब्रह्म की लीला में सहभागी होना।

**६. अचिन्त्य भेदाभेद**

**आचार्य : श्री चैतन्य महाप्रभु (१४८६-१५३४ ई.)**

"यह संबंध न भेद से जाना जाता है, न अभेद से — यह अचिन्त्य है।"

चैतन्य महाप्रभु का उत्तर सबसे अनूठा था।

"जीव और ब्रह्म एक हैं या भिन्न?" —

यह प्रश्न ही अधूरा है।

जब भी हम तर्क से उत्तर देते हैं —

हम सत्य का एक पक्ष पकड़ते हैं, दूसरा छूट जाता है।

वे एक भी हैं, भिन्न भी — और यह दोनों एक साथ, युगपत् सत्य हैं।

मानव बुद्धि इसे तर्क से नहीं समझ सकती।

इसीलिए — अचिन्त्य।

उपनिषद् का प्रमाण — तैत्तिरीय उपनिषद् ३.६

"रसो वै सः।

रसं ह्येवायं लब्ध्वानन्दी भवति।"

"वह (ब्रह्म) रस है — आनंद-स्वरूप।

इस रस को पाकर ही प्राणी आनंदित होता है।"

'रस' — यह चैतन्य के रस-तत्त्व का उपनिषद्-मूल है।

जब जीव इस रस को पाता है —

वह न पूरी तरह ब्रह्म बन जाता है (क्योंकि रस पाने वाला अलग रहता है)।

और न पूरी तरह अलग रहता है (क्योंकि वह रस-स्वरूप हो जाता है)।

एक गहरी संगीत-लहर सुनते समय —

क्या श्रोता और संगीत एक हो जाते हैं? या अलग रहते हैं?

दोनों — अचिन्त्य रूप से।

यही जीव और ब्रह्म का संबंध है।

और इस संबंध को जानने का एकमात्र माध्यम — शुद्ध भक्ति।

बुद्धि नहीं — प्रेम।

यह दर्शन किनके लिए?

• जो भक्ति की पराकाष्ठा में जीते हैं।

• जो मानते हैं — तर्क की सीमा है, उसके पार भी एक सत्य है।

• जिनके लिए ब्रह्म का अनुभव 'रस' की तरह है — शांति नहीं, आनंद।

वेदांत की शेष तीन धाराएँ		
<b>4 द्वैताद्वैत</b> आचार्य: निम्बार्क	<b>5 शुद्धाद्वैत</b> आचार्य: वल्लभ	<b>6 अचिन्त्य भेदाभेद</b> आचार्य: चैतन्य
 जीव-ब्रह्म संबंध युगपत् भेद और अभेद जगत की स्थिति सत्य, पर ब्रह्माश्रित मोक्ष का स्वरूप लीन, पर पहचान सहित	 जीव-ब्रह्म संबंध अभेद — माया के बिना जगत की स्थिति सत्य (ब्रह्म की लीला) मोक्ष का स्वरूप लीला में सहभागिता	 जीव-ब्रह्म संबंध अचिन्त्य — दोनों एक साथ जगत की स्थिति सत्य (शक्ति-विस्तार) मोक्ष का स्वरूप प्रेम-रस की परमावस्था
“भेद भी सत्य, अभेद भी सत्य”	“जगत लीला है, भागना नहीं”	“तर्क से परे, प्रेम में सब एक”

# तत्व-विमर्श: जीव, जगत और ब्रह्म का सनातन त्रिकोण



भारतीय मनीषा की यह अत्यंत गौरवशाली परंपरा रही है कि यहाँ सत्त्यों को कभी थोपा नहीं गया, बल्कि शास्त्रार्थ, तर्क और प्रत्यक्ष संवाद (Direct Dialogue) की कसौटी पर कसा गया है। जब भी कोई जिज्ञासु अंतर्यात्रा पर निकलता है, तो व्यावहारिक धरातल पर उसे दो सत्ताएँ स्पष्ट दिखाई देती हैं—'एक मैं (जीव)' और दूसरा 'यह दृश्य संसार (जगत)'। इसके बाद चेतना की गहराई में यह प्रश्न कौंधता है कि क्या इन दोनों के परे भी कोई नियामक सत्ता है जिसे हम 'ईश्वर या ब्रह्म' कहते हैं?

इन तीनों तत्वों के आपसी संबंध को समझने के लिए ऋषियों और आचार्यों ने अपने-अपने गहरे अनुभूत सत्त्यों के आधार पर तीन प्रखर दृष्टिकोण प्रस्तुत किए हैं—

**अद्वैतवाद (Non-Dualism), द्वैतवाद (Dualism)  
और त्रैतवाद (Trialism)**

## १. अद्वैत वेदांत: अभेद की परम स्थिति

अद्वैत का सीधा अर्थ है—जहाँ कोई विभाजन, द्वैत या दूसरा नहीं है। पारमार्थिक रूप से केवल 'ब्रह्म' ही एकमात्र नित्य सत्य है।

- **दृष्टिकोण:** जैसे एक ही सुवर्ण (सोने) से बने अनेक आभूषणों के आकार और नाम भिन्न हो सकते हैं, परंतु उनका मूल तत्व केवल सोना ही है; ठीक वैसे ही जीव और जगत वास्तव में ब्रह्म की ही विवर्त हैं।

- **अनुभव का प्रमाण:** हमारी दैनिक दिनचर्या में 'गहरी नींद' (सुषुप्ति अवस्था) इसका सबसे बड़ा व्यावहारिक प्रमाण है। सुषुप्ति में न हमारा मन सक्रिय होता है, न इंद्रियाँ और न ही अहंकार। वहाँ सारा विभाजन विलीन हो जाता है और हम पूरी तरह से 'अभेद' और शांत स्वरूप में होते हैं। दुख का कारण केवल 'भेद-बुद्धि' (स्वयं को दूसरे से अलग देखना) है, और इस अभेद को जान लेना ही परम आनंद है।

## २. द्वैतवाद: स्वामी और सेवक का शाश्वत भेद

आचार्य मध्व की परंपरा इस व्यावहारिक सत्य पर बल देती है कि यदि सब कुछ परमार्थतः एक ही है, तो फिर बंधन किसका है और मोक्ष की छटपटाहट किसे होगी?

- **दृष्टिकोण:** यदि एक घड़ा अस्तित्व में आता है, तो उसे बनाने वाला कुम्हार और वह घड़ा कभी एक नहीं हो सकते। द्वैत दर्शन के अनुसार, ईश्वर 'नियंता' है और जीव 'अनीश' (उसकी सत्ता के अधीन) है। भगवान का स्वरूप परम चेतन और दिव्य गुणों से युक्त है, जो जीव से सर्वथा भिन्न है।
- **तार्किक प्रहार:** अद्वैत के इस विचार पर कि 'अज्ञान या माया के कारण जीव स्वयं को ब्रह्म से अलग मान लेता है', द्वैतवादी एक अत्यंत तीखा प्रश्न उठाते हैं—यह 'अज्ञान' रहता कहाँ है? वह ब्रह्म में रह नहीं सकता क्योंकि ब्रह्म स्वयं ज्ञानस्वरूप और निर्विकार है। अतः जीव और ईश्वर का भेद स्वाभाविक और नित्य है।

### ३. त्रैतवादः तीन अनादि और स्वतंत्र सत्ताएँ

त्रैतवाद वह यथार्थवादी विचारधारा जो मानती है कि इस रहस्यमयी जगत की पूर्ण व्याख्या केवल किसी एक या दो तत्वों से नहीं की जा सकती। यदि केवल ईश्वर सत्य है, तो जीव के दुखों और संसार के इस पसारे का अनुभव कैसे समझाया जाए? यदि केवल प्रकृति सत्य है, तो इस जड़ जगत में चेतना कहाँ से आई?

अतः वेदों की मूल भावना के अनुरूप त्रैतवाद तीन अलग-अलग, नित्य और वास्तविक तत्वों को स्वीकार करता है: ईश्वर, जीवात्मा और प्रकृति।

#### त्रैतवाद की उपनिषदेय प्रामाणिकता

इस सिद्धांत को केवल तार्किक कल्पना नहीं माना जा सकता, क्योंकि स्वयं प्रमुख उपनिषदों ने इन तीनों सत्ताओं के स्वतंत्र और शाश्वत होने पर अपनी प्रामाणिक मुहर लगाई है:

#### क) मुण्डकोपनिषद एवं श्वेताश्वतर उपनिषद का साक्ष्य

त्रैतवाद का सबसे बड़ा और अकाट्य प्रमाण मुण्डकोपनिषद (३.१.१) तथा श्वेताश्वतर उपनिषद (४.६) में समान रूप से मिलता है:

द्वा सुपर्णा सयुजा सखाया समानं वृक्षं परिषस्वजाते।

तयोरन्यः पिप्पलं स्वाद्वत्त्यनश्नन्नन्यो अभिचाकशीति॥

**विवेचनः** एक ही वृक्ष (प्रकृति) पर दो चेतन पक्षी (ईश्वर और जीव) अत्यंत मित्रता के साथ रहते हैं। उनमें से एक पक्षी (जीवात्मा) इस संसार रूपी वृक्ष के फलों का स्वाद ले-लेकर चखता है (कर्मों का भोक्ता है), जबकि दूसरा पक्षी (ईश्वर) बिना फल खाए केवल साक्षी भाव से देखता है। यह दिव्य सूत्र एक ही क्षण में तीनों सत्ताओं के पृथक् और नित्य अस्तित्व को प्रमाणित कर देता है।

#### ख) श्वेताश्वतर उपनिषद का त्रिक-सिद्धांत (१.१२)

एतज्ज्ञेयं नित्यमेवात्मसंस्थं नातः परं वेदितव्यं हि किञ्चित्।

भोक्ता भोग्यं प्रेरितारं च मत्वा सर्वं प्रोक्तं त्रिविधं ब्रह्ममेतत्॥

**विवेचनः** यह उपनिषद स्पष्ट घोषणा करता है कि जानने योग्य तत्व तीन ही हैं—भोक्ता (जीवात्मा जो भोग करती है), भोग्य (प्रकृति जो भोगने की सामग्री है), और प्रेरितारं (ईश्वर जो इन दोनों को प्रेरणा और नियम में रखता है)। इन तीनों के वास्तविक स्वरूप को अलग-अलग जान लेना ही पूर्ण ज्ञान है। **तत्वों के संबंध को समझने के कुछ व्यावहारिक उदाहरण**



#### क) नमक, पानी और बर्तन का सिद्धांत (मोक्ष की स्थिति)

- यहाँ **पानी** ईश्वर है—जो सर्वव्यापक और निराकार है। **नमक** जीवात्मा है—जिसका अपना स्वतंत्र अस्तित्व है। और **बर्तन** जड़ प्रकृति है, जो उन्हें भौतिक सीमा देती है।
- जब नमक को पानी में डाला जाता है, तो वह उसमें पूरी तरह घुल जाता है। परंतु, घुलने के बाद भी पानी का स्वाद खारा होता है; अर्थात् पानी के भीतर होने पर भी नमक अपना मूल गुण और सत्ता खोता नहीं है।
- वेदान्त सूत्र (४.४.१ - ४.४.४) के अनुसार, "सम्पद्याविर्भावः स्वेन शब्दात्" अर्थात् मोक्ष की अवस्था में भी जीवात्मा परमात्मा के परमानंद में लीन तो रहती है, लेकिन अपनी व्यक्तिगत आत्मिक सत्ता को खोकर पूरी तरह शून्य या नष्ट नहीं होती। यदि जीव का अस्तित्व ही नष्ट हो गया, तो मोक्ष के आनंद की अनुभूति कैसे होगी?

#### ख) सूर्य, मरुस्थल और मृगमरीचिका (भ्रम का स्वरूप)

इस घटना में मरुस्थल की **रेत** प्रकृति है, जो पूर्णतः वास्तविक है। **सूर्य** ईश्वर है, जो मुख्य प्रकाश-स्रोत है। लेकिन तपती रेत पर सूर्य की किरणों पड़ने से जो पानी का तीव्र भ्रम (**मृगमरीचिका/Mirage**) उत्पन्न होता है, वह देखने वाले जीव की अल्पज्ञता (सीमित दृष्टि) के कारण है। भ्रम संसार की वस्तुओं में नहीं, बल्कि जीव के देखने के नजरिए में है।

## स्वर्ण शृंखला

हमारा जीवन एक चक्रवात से घिरा हुआ है। हम एक चक्र से निकलते हैं और तुरंत किसी दूसरे चक्र में फँस जाते हैं। हम संसार के बंधनों से मुक्त होना चाहते हैं, पर अध्यात्म के चक्र में उलझ जाते हैं। साधुता का चोला ओढ़ लेते हैं और स्वयं को अधिक सुरक्षित महसूस करने लगते हैं।

हम अज्ञान से निकलने का प्रयास करते हैं, लेकिन ज्ञान के अहंकार में फँस जाते हैं। अनैतिकता को छोड़ना चाहते हैं, पर नैतिकता की कठोरता में बँध जाते हैं। घृणा का त्याग करते हैं, तो प्रेम में आसक्त हो जाते हैं। नीरसता से भागते हैं, तो आमोद-प्रमोद के आकर्षण में फँस जाते हैं। कामवासना को दबाते हैं, तो भीतर हिंसा जन्म लेने लगती है।

ध्यान से देखा जाए, तो हम कहीं पहुँचते नहीं; केवल एक चक्र से निकलकर दूसरे चक्र में भटकते रहते हैं। यदि यहाँ पर ठीक-ठीक "मैं" की निगरानी न की जाए और उस होश को अवसर न दिया जाए, तो यह "मैं" हमेशा अपने-आपको बचाने की तरकीब निकालता रहेगा। इस चक्रवात से निकलने की एक ही कुंजी है जागरण, क्योंकि वह किसी चक्र में नहीं फँसता।

### सत्याकाश

## साधना का घटाव मार्ग (Subtractive Path)

बंधन और मोक्ष की यह पूरी प्रक्रिया सीधे चेतना के घटाव मार्ग से जुड़ती है। जीव जब तक स्वयं को जड़ प्रकृति (शरीर, मन, इंद्रियों और मान्यताओं) के साथ अज्ञानवश पूरी तरह एक कर लेता है, तब तक वह दुखों के कर्मबंधन में बंधा रहता है।

यह पथ कुछ नया जोड़ने का नहीं, बल्कि एक घटाने की प्रक्रिया है। विवेक, प्रखर तर्क और प्रत्यक्ष अनुभव के माध्यम से जब इस जड़ तादात्म्य की परतों को एक-एक करके 'नेति-नेति' (यह भी नहीं, वह भी नहीं) द्वारा घटाया जाता है, तो जीव अपने शुद्ध चेतन स्वरूप को प्राप्त कर लेता है।

## आधुनिक विज्ञान की गवाही

आज का आधुनिक विज्ञान भी अपनी चरम सीमाओं पर पहुँचकर ऋषियों के इसी बोध के निकट आ रहा है। **क्वांटम एंटैंगलमेंट (Quantum Entanglement)** यह अकाट्य रूप से सिद्ध करता है कि क्वांटम स्तर पर कण एक-दूसरे से ऐसे जुड़े हैं जो पारंपरिक भौतिकी की समझ से परे है।

विज्ञान की '**यूनिफाइड फ़िल्ड थ्योरी (Unified Field Theory)**' और मैक्स प्लैंक जैसे महान भौतिकविदों का यह स्वीकार करना कि "संसार के मूल में पदार्थ (Matter) नहीं, बल्कि एक सचेतन मैट्रिक्स या चेतना (Consciousness) है", इन प्राचीन दार्शनिक सिद्धांतों को एक अचूक वैज्ञानिक धरातल प्रदान करता है।

### निष्कर्ष

एक गहरे साधक की दृष्टि में इन दार्शनिक वादों में कोई वास्तविक अंतर्विरोध नहीं है। ये सभी भिन्न-भिन्न धरातलों से सत्य को देखने के प्रयास और अज्ञान-निवृत्ति की यात्रा के क्रमिक पड़ाव हैं:

- द्वैत दर्शन: यह भक्ति का वह अनन्य रस प्रदान करता है, जो साधक के हृदय को परिष्कृत कर उसके अहंकार के मैल को पूर्णतः धो देता है।
- त्रैतवाद: यह कर्म, नैतिकता और विज्ञान का वह यथार्थवादी आधार निर्मित करता है, जिससे बाह्य और व्यावहारिक जीवन सुव्यवस्थित ढंग से चलता है।
- अद्वैत वेदान्त: यह ज्ञान की वह अंतिम उत्तुंग ऊँचाई है, जहाँ पहुँचकर साधक का 'मैं' (कर्ता-भाव) पूरी तरह विसर्जित हो जाता है।

जब तक संसार का व्यवहार है और यह शरीर-मन क्रियाशील है, तब तक प्रकृति के नियम यथार्थ प्रतीत होते हैं। परंतु सत्य का यह सर्वोच्च बोध हमें संसार से भागना नहीं सिखाता, बल्कि स्वयं को एक 'अकर्ता और निर्विकार साक्षी' के रूप में स्थापित करना सिखाता है। जैसे ही भीतर का कर्ता-भाव विसर्जित होता है, शरीर और मन प्रारब्धवश अपना-अपना कार्य स्वतः करते रहते हैं। इन सभी परतों के पार, भीतर के परम मौन और अनंत शून्यता में अचल रहना ही—वास्तविक 'जीवनमुक्ति' है, जहाँ कोई दूसरा नहीं, बल्कि केवल एक अखंड रस शेष रह जाता है।

## संवाद मौन से

आत्मलीना

क्या मौन की गूंज सुनी है कभी!  
शब्दों के शोर को थाम तो लो  
चिंतन को जरा आराम तो दो  
इस अहम की बुनी कहानी का  
शब्दों ने गाथा गान किया  
अज्ञान कहा व्याख्यान किया  
शब्दों ने बवाल मचाया है  
कोलाहल यह चहुं ओर करे  
मैं सत्य हूँ ये ही शोर करे  
अपना भी कहे सपना भी कहे  
मानो ना अगर हुंकार भरे  
क्यों शोर करे चहुं ओर करे  
कभी मौन की गूंजन! सुन तू जरा  
क्या नाद कहे संवाद करे  
निस्तब्ध खामोशी प्रश्न करे  
क्या मौन की गूंज सुनी है कभी।  
ये शोर नहीं सन्नाटा है  
जो खोज में स्वयं की! जाता है  
जब मौन घटे-आनंद कहे  
अस्तित्व है तू क्यों शोर करे  
तेरा मौन ही तेरी गाथा है  
फिर क्यों तू शोर मचाता है  
निशब्द जो तेरी कहानी है  
उस नीरवता से सुनानी है  
क्या मौन की गूंज सुनी है कभी!  
ये दृश्य का दर्शन दे तुझको  
दार्शनिक तुझे बना देगी  
तलहटी में छिपे दिए को भी  
सूरज के प्रकाश से दहका देगी  
चिंतन को अब तो थाम जरा  
शब्दों को दे आराम जरा  
बस मौन की गूंज की गूंजन को  
स्थिरता की पहचान तो दे  
ना शोर करे, ना संवाद करे  
मेरा होना ही तो मौन कहे  
क्या मौन की गूंज सुनी है कभी!!

## अलगाव

अनंता

सूखा पत्ता एक  
टूटकर गिरा पेड़ से  
गुमां हुआ उसे  
वो अलग हुआ अपनी जड़ों से  
किंतु क्या वास्तव में ऐसा हुआ  
देखी जरा ध्यान से

बूंद उठी एक सागर से  
जा मिली बादलों की ओट से  
लगा उसे  
वो जुदा हुई अपनी पहचान से  
किन्तु क्या वास्तव में ऐसा हुआ  
देखो ज़रा ध्यान से

तो तुम्हें क्यों लगता है  
कि तुम अलगा हो  
क्या वास्तव में कुछ अलगा है  
या कुछ अलगा हो सकता है  
देखो ज़रा ध्यान से

अलगाव मात्र  
एक प्रतीति है ।

अच्छा चलो  
दिखाओ मुझे कुछ  
जो अलगा है मुझसे

सिद्ध करो कि  
मैं अलगा हूँ तुमसे  
और तुम मुझसे

# महागुरु - ओशो रजनीश चेतना के विद्रोही संत

अनागामी



## जीवन परिचय: कुचवाड़ा से रजनीशपुरम तक

ओशो रजनीश का जन्म 11 दिसंबर 1931 को मध्य प्रदेश के रायसेन जिले के एक छोटे से गाँव कुचवाड़ा में हुआ था। उनका मूल नाम चंद्र मोहन जैन था। वे अपने नाना-नानी के सान्निध्य में पले-बढ़े, जहाँ उन्हें बचपन से ही पूर्ण स्वतंत्रता मिली—न कोई कठोर अनुशासन, न कोई धार्मिक बंधन। यही उन्मुक्तता उनके भीतर प्रश्न पूछने और सत्य की खोज का बीज बनी।

बचपन से ही वे असाधारण प्रतिभा के धनी थे। जहाँ अन्य बच्चे परंपराओं को सहज ही शिरोधार्य कर लेते थे, ओशो हर बात पर प्रश्नचिह्न खड़ा करते थे:

“ईश्वर है तो कहाँ है?” “मृत्यु के बाद क्या होता है?”

उन्होंने सागर विश्वविद्यालय से दर्शनशास्त्र में स्नातक और तत्पश्चात जबलपुर विश्वविद्यालय से स्नातकोत्तर की उपाधि प्राप्त की। वे इतने मेधावी थे कि उन्हें सर्वोत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए 'स्वर्ण पदक' से सम्मानित किया गया। बाद में वे जबलपुर विश्वविद्यालय में ही दर्शनशास्त्र के प्राध्यापक नियुक्त हुए, किंतु उनका प्रखर मन केवल अकादमिक अध्यापन तक सीमित नहीं रह सका। वे कहा करते थे:

“ज्ञान उधार नहीं हो सकता,  
उसे स्वयं अनुभव करना पड़ता है।”

1960 के दशक में उन्होंने संपूर्ण भारत की यात्रा कर “आचार्य रजनीश” के रूप में वैचारिक क्रांति का सूत्रपात किया। वे खुले मंचों से धार्मिक पाखंड, राजनीति और सामाजिक रूढ़ियों पर प्रखर प्रहार करते थे। 1974 में उन्होंने पुणे में एक आश्रम की स्थापना की—यह स्थान केवल एक पारंपरिक आश्रम नहीं, बल्कि एक “आध्यात्मिक प्रयोगशाला” था, जहाँ ध्यान, चिकित्सा और आत्म-अनुभव के अभिनव प्रयोग होते थे।

1980 के दशक में वे अमेरिका के ओरेगन राज्य में “रजनीशपुरम” नामक एक विशाल कम्प्लेक्स में स्थानांतरित हो गए, जहाँ विश्वभर से आए हजारों अनुयायी एक साथ रहते थे। किंतु वहाँ उपजे गंभीर राजनीतिक व कानूनी विवादों के कारण उन्हें अमेरिका छोड़ना पड़ा। अंततः वे भारत लौट आए और पुणे आश्रम में ही अपने जीवन के अंतिम वर्ष व्यतीत किए। 19 जनवरी 1990 को उनका भौतिक शरीर शांत हुआ। उनकी समाधि पर अंकित अमर पंक्तियाँ आज भी साधकों को विस्मित करती हैं:

“Never Born, Never Died —  
Only Visited This Planet Earth”

न कभी जन्मे, न कभी मरे —  
केवल इस पृथ्वी ग्रह की यात्रा पर आए

## गहराई में उतरती आध्यात्मिक यात्रा

ओशो की आध्यात्मिक यात्रा कोई रूढ़िवादी साधना नहीं थी—यह तो चेतना के अंतराकाश में हुआ एक महाविस्फोट था।

## मृत्यु से साक्षात्कार – एक निर्णायक मोड़

किशोरावस्था में ही उनके परम प्रिय नाना का निधन हो गया, जिनसे वे अगाध प्रेम करते थे। उन्होंने मृत्यु को अत्यंत निकट से देखा। इस मर्मभेदी घटना ने उनके भीतर अस्तित्वगत प्रश्नों को जन्म दिया— “क्या जीवन केवल स्थूल शरीर है?”, “क्या कुछ ऐसा भी है जो मृत्यु के पार जाता है?” यहीं से उनकी सत्य-खोज तीव्रतम हो गई।

## 21 वर्ष की आयु – आत्मज्ञान का वह परम क्षण

21 मार्च 1953 की वह ऐतिहासिक रात्रि ओशो के जीवन का सबसे महत्वपूर्ण मोड़ सिद्ध हुई। वे जबलपुर के भँवरताल बगीचे में एक मौलश्री वृक्ष के नीचे थे। उस प्राकट्य का वर्णन करते हुए उन्होंने कहा है कि अचानक एक “अदृश्य ब्रह्मांडीय विस्फोट” हुआ—अहंकार पूर्णतः तिरोहित हो गया और वे एक अनंत मौन तथा परमानंद में डूब गए। उन्होंने कहा: “मैं गायब हो गया, और जो शेष बचा वह शुद्ध चेतना थी।” यह कोई साधारण मानसिक अनुभव नहीं था—यह संपूर्ण सृष्टि को देखने का एक अमूल-चूल रूपांतरणकारी बिंदु था।

## प्रयोगों की बहुआयामी यात्रा

ओशो ने स्वयं को किसी एक मार्ग तक सीमित नहीं रखा। उन्होंने अध्यात्म के हर आयाम को परखा—चाहे वह ध्यान हो, भक्ति हो, ज्ञान हो या तंत्र। उनका उद्घोष था: “मैं सभी रास्तों से गुज़रा हूँ, इसलिए मैं प्रामाणिकता से कह सकता हूँ कि सत्य किसी एक संकीर्ण मार्ग का मोहताज नहीं है।”

## डायनामिक मेडिटेशन (सक्रिय ध्यान) – आधुनिक मन के लिए संजीवनी

उन्होंने गहराई से अनुभव किया कि आधुनिक मनुष्य का मन दमन, तनाव और अतृप्त इच्छाओं के बोझ से बुरी तरह दबा हुआ है। अतः पारंपरिक शांत ध्यान उसके लिए सीधे संभव नहीं है। इसके निराकरण के लिए उन्होंने “डायनामिक मेडिटेशन” (सक्रिय ध्यान) जैसी क्रांतिकारी विधि विकसित की।

इसमें साधक पहले रेचन (Catharsis) के माध्यम से अपनी दमित भावनाओं को चिल्लाकर, नाचकर या रोककर बाहर निकालता है और फिर स्वतः स्फूर्त मौन में उतर जाता है। यह ध्यान जगत में एक युगांतरकारी प्रयोग था—ध्यान को केवल “शांत बैठने” की जड़ता से निकालकर “ऊर्जा के जीवंत विस्फोट” तक ले जाना।

## आध्यात्मिक गुरु के रूप में वैश्विक दर्शन

ओशो का दर्शन किसी एक संप्रदाय की परिधि में नहीं बँधा था—वह बुद्ध, कृष्ण, महावीर, जीसस और सूफी संतों की प्रज्ञा का एक अनूठा महासंगम था।

- **ध्यान: जीवन का सहज केंद्र:** ओशो के अनुसार ध्यान कोई कृत्य नहीं, बल्कि एक चैतन्य अवस्था है। “ध्यान करना नहीं है, ध्यान में होना है।” उन्होंने मानव स्वभाव की भिन्नता को देखते हुए १०० से अधिक ध्यान विधियों का सृजन किया।
- **“ज़ोर्बा द बुद्ध” – नव-मनुष्य की परिकल्पना:** ओशो ने पूर्ण मनुष्य की एक अनूठी अवधारणा दी जिसे उन्होंने “ज़ोर्बा द बुद्ध” कहा। एक ऐसा मनुष्य जो भौतिक जीवन का पूर्ण आनंद भी लेता हो (ज़ोर्बा) और भीतर से परम साक्षी व जागरूक भी हो (बुद्ध)। उनका मानना था कि केवल बुद्ध होना या केवल ज़ोर्बा होना एकांगी है; समग्र मनुष्य इन दोनों का सुंदर सामंजस्य है।
- **तंत्र का नव-आविष्कार:** तंत्र दर्शन को उन्होंने एक अत्यंत वैज्ञानिक और आधुनिक दृष्टिकोण से प्रस्तुत किया। उन्होंने प्रतिपादित किया कि शरीर और आत्मा एक-दूसरे के विरोधी नहीं हैं— “शरीर मंदिर है, और चेतना उसकी अखंड ज्योति।”
- **प्रेम, संबंध और स्वतंत्रता:** उन्होंने प्रेम को वैयक्तिक अधिकार और स्वामित्व के बंधनों से मुक्त करने का संदेश दिया। “प्रेम में जब तक पूर्ण स्वतंत्रता नहीं होती, तब तक वह ध्यान में रूपांतरित नहीं हो सकता।”
- **जागरूकता ही एकमात्र धर्म:** ओशो के अनुसार धर्म कोई संगठित संस्था या संप्रदाय नहीं, बल्कि विशुद्ध जागरूकता (अवेयरनेस) है। “यदि तुम पूर्णतः जागरूक हो, तो तुम्हारी हर क्रिया स्वतः ही पूजा बन जाती है।”

## प्रमुख कृतियाँ

ओशो ने अपने जीवनकाल में स्वयं किसी ग्रंथ की रचना नहीं की; वरन उनके द्वारा दिए गए हजारों प्रखर प्रवचनों को ही संकलित करके पुस्तकों का आकार दिया गया। उनकी कुछ वैश्विक स्तर पर चर्चित पुस्तकें निम्नलिखित हैं:

- “मैं मृत्यु सिखाता हूँ”
- “संभोग से समाधि की ओर”
- “ध्यान सूत्र”
- “जीवन का रहस्य”
- “कृष्ण: मेरी दृष्टि में”
- “गीता दर्शन”
- “ताओ उपनिषद्”

इन कालजयी कृतियों में उन्होंने प्राचीन और क्लिष्ट आध्यात्मिक ग्रंथों को आधुनिक तार्किक दृष्टि से अत्यंत सरल व सुबोध बनाकर प्रस्तुत किया।

### विवाद और ओशो का निर्भीक दृष्टिकोण

#### “संभोग से समाधि की ओर” – विवाद का केंद्र

यह पुस्तक ओशो के संपूर्ण वांग्मय में सबसे अधिक चर्चित और विवादास्पद रही। समाज द्वारा इसकी तीव्र आलोचना का मुख्य कारण यह था कि इसमें उन्होंने काम-ऊर्जा (सेक्स) का दमन करने के बजाय, उसकी प्रकृति को समझने और उसे ध्यान के माध्यम से परम चेतना (समाधि) में रूपांतरित करने का मार्ग बताया था। जहाँ तत्कालीन समाज ने इसे केवल कामोत्तेजक माना, वहीं ओशो का दृष्टिकोण अत्यंत वैज्ञानिक था:

“जिसे तुम दबाते हो, वही तुम्हें जीवनभर बाँधता है। जिसे तुम गहराई से समझ लेते हो, उससे तुम सदा के लिए मुक्त हो जाते हो।”

#### अन्य विवाद एवं जीवनशैली

अमेरिका में उनके कम्यून के विरुद्ध राजनेताओं द्वारा रचे गए षड्यंत्र, कानूनी उलझनें और उनकी असाधारण जीवनशैली (जैसे कीमती कारें और पूरी तरह से मुक्त विचार) सदैव मीडिया के आकर्षण और विवाद का केंद्र रहे। किंतु इन सब से बेपरवाह ओशो सदा शान्त रहे और कहते थे:

“मैं तुम्हें झकझोरने आया हूँ, सुलाने नहीं।”

उनका एकमात्र उद्देश्य मनुष्य को उसकी आरोपित झूठी नैतिकता, पाखंड और मानसिक दासता के संजाल से बाहर निकालना था।

## प्रेरणादायक प्रसंग:

**वृक्ष के नीचे महाजागरण:** जिस रात उन्हें आत्मज्ञान की उपलब्धि हुई, वे घंटों उस मौलश्री वृक्ष के नीचे मौन बैठे रहे। सुबह जब वे उठे, तो उनका पुराना 'अहं' विसर्जित हो चुका था और वे एक पूर्णतः रूपांतरित महामानव थे।

**मौन का चुंबकीय प्रभाव:** उनके सान्निध्य में रहने वाले शिष्यों का अनुभव था कि जब ओशो प्रवचन से पूर्व या पश्चात कुछ क्षणों के लिए पूर्ण मौन में बैठते थे, तो संपूर्ण वातावरण की तरंगें बदल जाती थीं—मानो काल का चक्र वहीं ठहर गया हो।

**प्रश्नों की अंत्येष्टि:** एक बार किसी जिज्ञासु ने उनसे पूछा— “क्या ईश्वर है?” ओशो ने मुस्कराते हुए उत्तर दिया— “जब तक तुम एक बौद्धिक प्रश्न के रूप में पूछ रहे हो, तब तक वह तुम्हारे लिए नहीं है। जिस दिन तुम स्वयं को जान लोगे, उस दिन प्रश्न ही विलीन हो जाएगा, केवल उत्तर शेष रहेगा।”

**भय का साक्षात् सामना:** बचपन में वे अपने भीतर के अज्ञात भय को मिटाने के लिए घनी अंधेरी रातों में अकेले ही श्मशान या कब्रिस्तान चले जाते थे। उनका जीवन सूत्र था: “भय से पलायन मत करो, बल्कि उसकी आँखों में आँखें डालकर देखो—वही तुम्हारा सबसे बड़ा शिक्षक बन जाएगा।”

**जीवन को उत्सव बनाना:** वे जीवन के प्रति पूर्णतः अ-गंभीर थे। वे कहते थे— “जीवन कोई गंभीर बोझ या समस्या नहीं है जिसे सुलझाना पड़े; यह तो एक अनूठा खेल (लीला) है— इसे पूरे आनंद से खेलो।”

## निष्कर्ष: एक आंतरिक क्रांति का अमर निमंत्रण

ओशो केवल एक पारंपरिक आध्यात्मिक गुरु या दार्शनिक नहीं थे—वे स्वयं में एक संपूर्ण आंतरिक क्रांति थे। उन्होंने मानवता को यह स्मरण कराया कि सत्य कहीं बाहर नहीं, बल्कि स्वयं के अंतरतम में विराजमान है; ध्यान कोई यांत्रिक तकनीक नहीं, बल्कि जागरूक होकर जीने की कला है; और जीवन त्यागने के लिए नहीं, बल्कि उत्सव की तरह जीने के लिए है।

उनकी ओजस्वी वाणी आज भी प्रत्येक जिज्ञासु चेतना के भीतर एक प्रश्न बनकर गूंजती है—

**“क्या तुम सच में जी रहे हो, या केवल जीने का अभिनय कर रहे हो?”**

# Where To Find A Guru?

*This article provides a broad guideline to start your search for a guru.  
This does not actually provide any names or addresses of gurus.*

Sadguru Shri Tarun Pradhan



## **Spiritual Goal**

Search for a guru begins by setting up a spiritual goal. Obviously, why would anyone want to go to a teacher if they want to achieve nothing or learn nothing. Before you decide to search for a guru, search for your spiritual goal. It is something important for which you are born. It will be unique for an individual. Everyone has their own spiritual goal. So do not copy others. It must be a deep desire, not superficial. Not a hobby or timepass. It must be meaningful for you and you should be passionate about it. It should not feel like a burden or a work to be finished by effort. And most importantly, it should not be something worldly.

Usually an ordinary seeker has no clear

goal initially. A guru can help in that also. Simply have a spiritual desire, a desire to progress. Usually you will come to know your goal after a little search.

## **Path**

Once you have a goal, you need a path to reach there. A path is a method to achieve your spiritual goal. There are many many paths, each suitable for a certain goal. In case you are not sure about your path, a guru can help. Or you can educate yourself about various paths before taking up one.

A wrong path can cause failure, loss or waste of time. So the path must be decided beforehand and must be ascertained very carefully.

Important thing is, your guru must be on the same path. The sign that your path is correct is that you will enjoy it and you will progress towards your goal. If that does not happen, you took the wrong path.

## **Guru**

Now comes the main topic. A guru is a person who guides you towards your spiritual goal. He teaches you the way, path or method. One cannot expect to progress without a guru. A guru makes it easy and fast.

If you are a seeker, you are seeking something in the spiritual field, you will surely come across many gurus. Usually one hears about a guru. One listens to a guru, or reads a book written by some guru. This is the initial phase when you are exploring the field. Eventually there will be someone who will attract your attention. Someone who will be captivating. It does not matter if you do not understand what he or she says, but you may like that person. You should start your search here. Approach that guru and ask for guidance.

Usually there is no point in searching for a guru if you do not know your path or your goal. Anyhow, you should start searching with some rough idea in your mind. The guru will guide you further.

If you are attracted to many gurus, give most of them a chance. Contact them, meet them, email them. See what

happens. You need to be patient and relaxed in this matter, do not hurry. The search continues until you find the right guru and reach your spiritual goal.

## **Likable**

As pointed out, you cannot call someone as your guru if you do not at least like them. Initially you will not be able to judge someone from their teachings or deep philosophy, you may not understand it. But you can feel some liking or love for that person.

If his or her teachings deeply resonate with you, then surely there is a good opportunity to explore, else see what you like. Start somewhere.

## **Books and Media**

Books and videos etc cannot replace a guru, but are a good medium to know a few gurus and paths. So study as many books as you can. Give it a few years. They will give you a broad idea about paths and what is happening in the land of spirituality.

It may happen that you read a book by someone, and that person becomes your guru. Or you may find information about some gurus in books etc. and start searching there. Also watch videos that interest you, as most of these gurus are on YouTube these days. Do not believe all of them blindly, do not judge impulsively, simply learn, gather experience, take notes.

### **Nearest**

In case you do not especially like anyone, try to approach the nearest guru that you know of. Someone who lives near your house, in your town or village. Someone you know from your friends or relatives. Start there. Talk to that person, take advice. Decide later. One clue can lead to another.

You can travel to nearby places to begin your spiritual journey. This is how people searched for a guru in the past. Ask for recommendations from local people. Check who is their guru.

### **Internet**

Obviously this is the most efficient way to find anything, including your guru. Search for keywords that correspond to your goal or path. Read about the gurus who teach that. Find those who are nearby. Visit their websites, check their fees. Make a list of gurus and ashrams to visit. Do your best. Be practical.

Many times, newcomers ask for names of the best guru in social media or comment sections of videos or twitter etc. But there is no best guru, there is only a suitable guru. Often the recommendations are worth checking but do not blindly believe them. Search and see who is suitable. There is a lot of misinformation on the internet.

### **Ashrams**

Sometimes it is best to directly visit ashrams and check what is being taught

there. See if that is useful for you. You can meet the guru there or meet their staff or other students to get an idea and feel. Check their tradition, if any. Collect information. You can also join short courses or retreats. Learn from experience.

Make friends there and talk to them about their experiences, ask them about other gurus or paths. Research.

However, these days many ashrams are just shops focussed on profit. So be careful. Do not spend too much on them before you decide to accept one.

### **Senior seekers**

If you know any experienced seekers, ask them for advice. Grow your spiritual contact circle. One links to another. It helps to talk to people who have already searched. They know the inside matters well. Get their feedback or recommendations. However, people are never without biases or judgements, so decide carefully. They may not misguide knowingly, but everyone sees things through their own colored glasses.

### **Other Gurus**

Probably you will find a guru who is not on your path, or who teaches something else. Anyhow, they are also useful. They have a very long experience in these matters, they can recommend someone. Mostly gurus know some other gurus, if not all of them. Or they can ask one of their students to help you.

If you liked someone in a certain tradition, but that guru has now departed, you can still learn something from their tradition or others in the same lineage. However, do not expect exactly the same quality as their master.

### **Delusions**

Newcomers are often full of unreasonable expectations or delusions about the guru. It is not their fault, almost all of humanity is ignorant about spiritual matters. It is not common knowledge. Here is a non-exhaustive list of commonly found delusions. Avoid them.

Many people believe that gurus are magicians, they perform miracles, cure diseases, make ghosts appear on command etc. This is stupidity. A guru is a person with some expertise in some field of spirituality. If you are looking for a wizard of some kind, spirituality is not the right field.

Many people expect that gurus will fix their worldly problems, make their relationships perfect, guide them towards power, money and fame. No guru will do that, rather a guru teaches you detachment, letting go of the worldly matters.

Many people think that a guru is superior, special, superhuman being. There is no doubt that a guru is vastly evolved compared to ordinary humans, but is still a human. There are mostly no

extraordinary qualities in a guru. They teach nicely, that is their best quality and ability.

Many people assume that the meeting with a guru must be a miraculous magical event like that of some fantasy movie, else that person is not my guru. There is no end to the stupidity in this field also. It need not be a special event. In fact it will be the most ordinary event. The magic is in what you learn. Your progress is the real miracle.

People assume that gurus have long beards, belong to some community or sect, wear weird clothes, live in caves and speak strange languages, perhaps Sanskrit and so on.

While it is true that there are such gurus, these strange ones are rare. Most of the gurus are ordinary people like you and me. They look like any other person, are found in ordinary clothes, eat simple food and live in simple houses.

People also think that gurus have very high ethical standards, like they cannot kill an ant or a mosquito, or never ever lie or touch money or women. But such cases are very rare. Gurus have much better standards, but these extremes are not found in all of them.

Some people believe that a true guru communicates only via dreams or visions, never uses a phone or email. Well, good luck finding such a guru.

Some people look for a guru who was their guru in the past life. There can be such cases, but who knows what is the truth. There is no way to verify. Or people delude themselves by mistaking some signs as signs of a past relationship. This life is most important, forget the past.

Some people prefer the ancient great masters as their guru, some people imagine a deity as their guru. While it is inspiring, it is totally useless. A living guru in a human form is most useful.

There are some common beliefs that a guru can only be a man, not woman, or must be a citizen of a special spiritual country, such as India, or must belong to a special caste or creed or race, or must be very old, must be a poor ascetic etc. These are all wrong and limiting beliefs.

So the list of delusions is strange and long. But you get the idea. There can be more, but these wrong notions limit your choices greatly and can keep you away from your true guru.

### **Precautions**

Like any other field, newcomers often fall into traps in the field of spirituality. Here are some precautions to keep you safe.

Beware of fake gurus. There are many frauds in the spiritual field.

Beware of those who demand too much money or promise extraordinary things.

Beware of cults and extremist religious groups or political schemes.

Women should take special precautions, especially while visiting far off places or strange unknown ashrams.

Beware of gurus or babas who claim to treat everything using ash or some miracle. They are not gurus. Do not blindly believe in stories or rumours about any guru. Ask for evidence or simply walk out, save your time.

Do not act on impulse, do not run away from your home, do not leave your job and family. These actions are unnecessary and will not help you in achieving your spiritual goal. These actions will make your life miserable.

Do not do strange practices or difficult practices blindly believing in a guru. A good guru will never prescribe such practices.

Do not be superstitious or religious about gurus. Use common sense, intelligence and think rationally and practically.

Hopefully these warnings will alert you sufficiently, in short, if there is a doubt, it is best to avoid that guru. Often there is much more choice here. Gurus are not so rare. Yes, the right guru is rare, but you will find him or her eventually, do not give up so easily, in case you get a bad experience somewhere.

# What Is Silence?

Compiled: Pragyadeep



**Question:** When we say there is "silence," does it mean there is no experienter, no thinker?

This can be interpreted in many ways because the context can vary. Let me offer three or four interpretations directly.

## **First Interpretation: Silence as the Completion of Seeking**

This is the silence that comes when the seeker has reached the state of unknowing — the state where all ignorance has been completely dissolved.

What is this state of unknowing?

It is a state where all ignorance has been wiped out, and therefore all questions have dissolved with it. There is nothing left to contemplate, nothing to think about. The seeker simply rests in a peaceful and blissful state — not searching, not worrying, not struggling. We call this the state of unknowing, of knowledge, or the result of the

destruction of ignorance. You come into silence when the path of knowledge is successful.

The one who is wise is also silent. The mind becomes still in that state. But daily activities continue — silence is not a magical state where all activity stops. Daily activities happen against the background of this silence. There is complete light, complete clarity. Whatever happens is seen fully, in awareness.

It is not that the person will not speak. It is not that the mind or the intellect will not work. Everything works — but it all functions within complete awareness. It is always known what is happening, and silence shines through all activity.

It is very difficult to describe in words, because it is not a mental state — it is a state of pure being. It is something to be

experienced, not explained. You cannot communicate silence with words. It is like this right now: complete, and yet everything is happening. Whatever needs to happen, that is all. Complete acceptance, complete surrender.

This state is also called natural samadhi.

### **Second Interpretation: Silence as Your True Nature**

There is another interpretation — from the perspective of the experiencer, from the dual perspective as well. Here, you have separated yourself from all experience.

"I am not any experience," you say. "I do not think." "I am not the mind." "I am not any activity."

So what is this? This is complete silence.

What I am — is completely silent.

A silent witness. A silent observer.

Nothing can be said about this, because it says nothing. It wants to say nothing. There are no wants. So there is only silence. It is always so.

When all ignorance is wiped out, this will happen automatically — depending on the seeker's readiness.

But that which I am — the silence that I am — is like this always. It is available right now. All you need is self-realisation — to know what "I am" truly is. And that

"I am" is pure silence.

You are that same thing.

### **Third Interpretation: Silence in Deep Sleep**

Deep sleep is not silence — not in the profound sense.

In deep sleep, there is no experience, no thought, no mind. And obviously, nothing can be said during sleep. So in that sense, there is only silence.

But this state requires no self-realisation, no unknowing. It is simply a state of the body-mind. It is peaceful and restful — but it is not liberation.

### **Fourth Interpretation: Silence Induced by Technique**

Silence can also be a state where the mind is quietened by yogic techniques — meditation, mantras, certain energies, or mechanical methods. There are many ways to achieve this.

In this state, the mind feels peaceful. But you cannot say it is the no-mind state. It is a mind in a certain state, and there are still thoughts — thoughts such as "I am very peaceful. I am very happy." There is still an experiencer.

It is not possible to get rid of the experience entirely, because experience is fundamental. If there were truly no experience, nothing could be said about it — which is itself impossible.

So meditative or extraordinary states of the mind are sometimes silent. But they are not the same as the silence of self-realisation.

# अपूर्णता की दौड़ और पूर्णता का विश्राम

आदिसत्व



## प्रस्तावना: प्यास और मृगमरीचिका

इस संसार में प्रत्येक जीव, चाहे वह एक छोटा कीट हो या एक सम्राट, केवल एक ही चीज़ की तलाश में है—सुख। हम धन में सुख खोजते हैं, रिश्तों में सुरक्षा खोजते हैं, और पद-प्रतिष्ठा में सम्मान खोजते हैं। लेकिन अद्वैत वेदांत एक कठोर प्रश्न पूछता है: "यदि संसार की वस्तुओं में सुख होता, तो वही वस्तु हर किसी को समान सुख क्यों नहीं देती?"

एक व्यक्ति के लिए जो भोजन अमृत समान है, वही दूसरे के लिए विष हो सकता है। इससे सिद्ध होता है कि सुख वस्तु में नहीं है। तो फिर वह कहाँ है? हमारी चर्चाओं और सत्संगों का सार यही है कि हम जिस आनंद को बाहर खोज रहे हैं, वह हमारा 'स्वभाव' है, हमारी 'उपलब्धि' नहीं।

## 1. विषय-सुख का भ्रम: कुत्ते और सूखी हड्डी की कथा :

वेदांत में एक प्रसिद्ध दृष्टांत आता है। एक कुत्ता एक सूखी हड्डी को चबा रहा होता है। हड्डी इतनी कठोर होती है कि उससे कुत्ते के मसूड़े छिल जाते हैं और रक्त निकलने लगता है। कुत्ता उस रक्त का स्वाद लेता है और सोचता है कि यह स्वादिष्ट रक्त उस सूखी हड्डी से आ रहा है। जबकि वास्तव में, वह अपने ही रक्त का स्वाद ले रहा होता है।

ठीक यही दशा मनुष्य की है। जब हमें कोई इच्छित वस्तु मिलती है—जैसे नई गाड़ी, या मनचाहा साथी—तो क्षण भर के लिए हमारा चंचल मन शांत हो जाता है। उस शांत मन में हमारी अपनी आत्मा का आनंद (आनंद-स्वरूप) प्रतिबिंबित

होता है। हम भ्रमवश सोचते हैं कि आनंद उस गाड़ी या साथी से मिला है, जबकि वह आनंद हमारे भीतर से ही आया था। वस्तु तो केवल एक निमित्त थी जिसने मन की लहरों को कुछ देर के लिए रोक दिया।

## 2. केन उपनिषद् का प्रश्न: 'केनेषितं पतति प्रेषितं मनः' :

हमारी आध्यात्मिक चर्चाओं में हम अक्सर 'केन उपनिषद्' के उस आदि प्रश्न पर विचार करते हैं: "वह कौन है जिसके द्वारा भेजा गया मन अपने विषयों में गिरता है?" (केनेषितं पतति प्रेषितं मनः)।

हम अपनी आँखों से दुनिया को देखते हैं, लेकिन आँखों को कौन देखता है? हम मन से विचार करते हैं, लेकिन मन के विचारों को कौन जानता है? वह आप हैं। चित्त तो केवल ज्ञाता (जानने वाला माध्यम) है, परंतु मैं उसका भी दृष्टा (साक्षी) हूँ। अद्वैत वेदांत हमें उसी 'पीछे खड़े तत्त्व' की ओर इशारा करता है जो कभी बदलता नहीं।

शरीर बचपन से बुढ़ापे तक बदल गया। मन के विचार हर पल बदलते हैं। भावनाएँ मौसम की तरह आती-जाती हैं। लेकिन वह 'मैं', जो बचपन में भी था और आज भी है—वह 'साक्षी'—अपरिवर्तनीय है। उस अपरिवर्तनीय तत्त्व को पहचानना ही मोक्ष है।

## 3. भय से अभय की ओर: द्वैत ही मृत्यु है

बृहदारण्यक उपनिषद् कहता है: "द्वितीयाद्वै भयं भवति" (जहाँ दूसरा है, वहीं भय है)।

जब तक हम खुद को शरीर मानेंगे, मृत्यु का भय बना रहेगा। जब तक हम खुद को दूसरों से अलग मानेंगे, ईर्ष्या और प्रतिस्पर्धा बनी रहेगी। अद्वैत वेदांत हमें 'अभय' (Fearlessness) का वरदान देता है।

जब साधक यह अनुभव कर लेता है कि "मैं शरीर नहीं, मैं वह चैतन्य हूँ जिसमें शरीर दिखाई दे रहा है," तो मृत्यु का अर्थ बदल जाता है। मृत्यु केवल एक वस्त्र (शरीर) का त्याग है, अस्तित्व का अंत नहीं। जैसे घड़े के टूटने से महाकाश नहीं टूटता, वैसे ही शरीर के नष्ट होने से आत्मा नष्ट नहीं होती। यह समझ केवल बौद्धिक नहीं, बल्कि अनुभवजन्य होनी चाहिए।



**4. साधना: 'नेति-नेति' से 'अहम ब्रह्मास्मि' तक**  
तो इस सत्य को जिएँ कैसे? मार्ग है— विवेक और वैराग्य ।

\* **विवेक** : सत्य और मिथ्या में भेद करना। यह निरंतर

पूछना कि "मैं कौन हूँ?"

\* **वैराग्य** : जो बदल रहा है, उसमें आसक्ति न रखना। साधना का अर्थ जंगल में भाग जाना नहीं है। साधना का अर्थ है—संसार के बीच रहते हुए भी यह जानना कि यह सब एक लीला है। जैसे कमल का पत्ता जल में रहकर भी जल से नहीं भीगता, वैसे ही ज्ञानी संसार में रहकर भी संसार के ताप से मुक्त रहता है।

**निष्कर्ष: अपनी कस्तूरी को पहचानो**

कस्तूरी मृग की नाभि में ही होती है, लेकिन वह उसे पूरे जंगल में पागलों की तरह खोजता फिरता है। हम सब वही कस्तूरी मृग हैं। हम शांति के लिए हिमालय, मंदिरों और गुरुओं के पास भागते हैं, जबकि शांति हमारा अपना स्वरूप है।

अन्य शब्दों में, "आपको कुछ बनना नहीं है, आपको बस वह भ्रम छोड़ना है जो आप बन बैठे हैं।"

आप मुक्त ही हैं। आप शुद्ध चैतन्य हैं। आप आनंद-स्वरूप हैं। बस अपनी दृष्टि को बाहर से भीतर की ओर मोड़ने (आवृत्त-चक्षु) की देर है।

जागिए, क्योंकि यह रात्रि बहुत लंबी हो चुकी है। अब आत्म-सूर्य के उदय का समय है।

॥ ॐ शांति: शांति: शांति: ॥

**दृष्टांत: आनंद का रत्न**

एक राजा ने सुना कि कहीं एक ऐसा रत्न है, जिसे पा लेने पर मनुष्य सदा के लिए आनंदित हो जाता है।

वर्षों तक खोज चलती रही, पर रत्न नहीं मिला।

एक दिन एक वृद्ध ने पूछा—

“महाराज, उस रत्न से आपको क्या मिलेगा?”

राजा बोला—“आनंद।”

वृद्ध मुस्कराया—

“यदि रत्न मिलने पर आनंद तुम्हारे भीतर ही प्रकट होगा, तो आनंद रत्न में है या तुम्हारे भीतर?”

राजा मौन हो गया।

उसी क्षण उसे समझ आया—जिस आनंद की खोज जीवन भर बाहर की गई, वह कभी भीतर से गया ही नहीं था।

# आप ही अपना विश्व हो

श्याम सुंदर



"आप" ही  
"आपका विश्व" हैं।  
आपके विश्व में  
आप जो करते हैं,  
वही घटित होता है।

## मानसिक विभाजन और बाह्य जगत

यह संपूर्ण सृष्टि मनोमय है। जब मन विभाजित होता है, तो मन के रूप में हम स्वयं भी विभाजित हो जाते हैं। हमारे भीतर का यही विभाजन हमें बाहर संसार में प्रतीत होता है। वास्तव में बाहरी विभाजन जैसा कुछ है ही नहीं; जो कुछ भी है, वह केवल आंतरिक-मानसिक विभाजन ही है। उसे शब्द देकर और अधिक मजबूत बनाया जाता है। 'मैं' और 'मैं नहीं' (अर्थात् दूसरा) कहकर उस काल्पनिक विभाजन को और पक्का कर दिया जाता है।

हमें यह बोध होना चाहिए कि हम जो कुछ भी देखते, सुनते और अनुभव करते हैं, वह हम स्वयं ही हैं।

## ठहरने का अभ्यास

यह सत्य भला कैसे मालूम पड़े? इसके लिए हमें ठहरना पड़ेगा, ठहरने का अभ्यास करना पड़ेगा। हम वर्तमान में बहुत अधिक आक्रामक और उतावले हो गए हैं। हमें सामने जो कोई भी दिखाई पड़ता है, उसे या तो हम पा लेना चाहते हैं या फिर अपने मार्ग से हटा देना चाहते हैं। हमें इस बात का भान

ही नहीं होता कि हम वास्तव में अपने ही एक रूप को पाना चाहते हैं या अपने ही एक हिस्से को हटा देना चाहते हैं।

क्या अपने आपको हटाना संभव है? बिल्कुल नहीं। फिर भी दिन-रात यह असफल चेष्टा होती रहती है। हमें ऐसा प्रतीत होता है जैसे हम किसी और को हटाना चाहते हैं, जबकि वह हमारे ही मन का प्रक्षेपण (Projection) मात्र है।

इसी प्रकार जब कोई मनुष्य कुछ पा लेना चाहता है, तब वह वास्तव में अपने ही मानसिक प्रक्षेपण को पाने के लिए लालायित होता है। यदि मनुष्य अपने आपमें पूर्णतः स्वस्थ हो, शारीरिक और मानसिक रूप से विश्राम-पूर्ण (शांत) हो, तो उसे स्पष्ट दिखाई दे जाएगा कि वह जिसे बाहरी मान रहा है, वह वस्तुतः उसके भीतर से ही प्रक्षिप्त हो रहा है। जैसा प्रक्षेपण होगा, वैसा ही प्रक्षेपित दृश्य दिखाई देगा—अर्थात् जैसा जिसका मन होगा, वैसा ही उसका संसार होगा।

सबका मन अलग-अलग होता है। इसीलिए युधिष्ठिर के मन के अनुकूल संसार में सब लोग 'अच्छे' हैं, और दुर्योधन के मन के अनुसार सब 'बुरे' हैं। जिसे जैसा अनुभव होगा, वह वैसा ही व्यवहार करेगा। यदि मेरे लिए आप अच्छे हैं तो मैं आपके साथ सद्ब्यवहार करूँगा, अन्यथा बुरा व्यवहार करूँगा—जैसे के साथ तैसा। लेकिन क्या मैं जानता हूँ कि यह व्यवहार आ कहाँ से रहा है? यह सब मेरी अपनी दृष्टि से आ रहा है। जैसी मेरी दृष्टि, वैसी ही मेरी सृष्टि।

**प्रक्षेपक और चलचित्र का नियम:** प्रक्षेपक (Projector) अपने प्रक्षेपण को कभी अच्छा या बुरा नहीं कहता। प्रोजेक्टर अपनी फिल्म को सुखांत या दुखांत नहीं बताता, बल्कि उसे देखने वाले हम बताते हैं। यदि हमें यह पता चल जाए कि यह पूरी फिल्म खुद हमारे भीतर से आ रही है और हम ही इसे अच्छा या बुरा कह रहे हैं, तो हम ठहर जाएँगे। फिर हम किसी पर भी लेबल लगाने की शीघ्रता नहीं करेंगे।

यह ठहरना अत्यंत आवश्यक है; क्योंकि ठहरने वाले को ही यह आभास होता है कि यह विश्व उसके भीतर से ही प्रकट हो रहा है। वह केवल "उसका विश्व" नहीं है, बल्कि वह स्वयं ही यह विश्व है।

### आत्मा का अद्वैत स्वरूप

जिन्होंने इस परम सत्य को जाना, उन्होंने स्पष्ट कहा है: "आप ही यह विश्व हैं, पड़ोसी हैं, मित्र हैं और तथाकथित शत्रु भी हैं। यदि इस सत्य को समझना है, तो पहले आपको स्वयं को समझना होगा; क्योंकि आपमें ही सारी समझ का मूल निहित है। आपमें ही आदि है और आपमें ही अंत।"

जैसा मनुष्य होगा, वैसा ही उसका जगत होगा और जैसा उसका जगत होगा, वैसा ही आदि से अंत तक उसका व्यवहार होगा। मनुष्य अपने ही बनाए मानसिक जाल में उलझा हुआ है। इन बातों को आत्मसात करने से पहले कृपया यह सुनिश्चित कर लें कि आप सचमुच विश्राम-पूर्ण (शांत) हैं या नहीं? जब आप शांत होंगे, तभी अपने भीतर से आते दृश्य और विचार आपको दिखाई पड़ेंगे। तब यह भी समझ आएगा कि हम अपने ही प्रक्षेपण के साथ कैसा व्यवहार करते हैं—कि कैसे हम किसी को पाना तो किसी को हटाना चाहते हैं!

बाहर किसी व्यक्ति को पाने की इच्छा से पहले यह देख लेना चाहिए कि वह व्यक्ति आ कहाँ से रहा है? यदि हम ठहरे हुए हैं, तो पता चल जाएगा कि वह हमारे भीतर से ही आ रहा है। अब विचार कीजिए कि भीतर से आने वाले व्यक्ति को स्वीकारना चाहिए या नहीं? किसी बाहरी व्यक्ति को तो हम स्वयं सुरक्षित रहकर पाना चाहते हैं। हम उससे अलग-थलग रहकर उस बाहरी व्यक्ति को अपने सुख या अपने अभाव की पूर्ति का साधन बनाना चाहते हैं; और इसी चाहत में सारा संघर्ष निर्मित होता है।

वस्तुतः मैं स्वयं ही हूँ, तब मैं उसे अर्थात् अपने ही उस प्रक्षेपण को पूर्णतः अपना लेता हूँ। मैं अपने प्रक्षेपण से पृथक नहीं रहता। अपने प्रक्षेपण को अपना लेने से अंदर और बाहर का मानसिक विभाजन समूल समाप्त हो जाता है और जीवन में एक पवित्रता आ जाती है। वह पवित्रता अखंड है, अद्वैत है और ईश्वरीय है।

### विभाजन का अंत और कृष्ण-वचन

सारे प्रश्न और द्वंद्व इस विभाजित मन के ही हैं। वही सारे सवाल खड़े करता है। मन का एक हिस्सा दूसरे हिस्से को या तो पा लेना चाहता है या फिर हटा देना चाहते है।

तब हम कौन हैं? हम या तो ये दोनों हिस्से हैं या फिर दोनों ही हिस्से नहीं हैं; जैसा कि महर्षि कहते हैं—'आत्मा (स्वयं) में न तो कोई द्रष्टा है और न ही कोई दृश्य।' ये दोनों हिस्से तो मन के उपजाए हुए हैं। स्वयं (आत्मा) तो पूर्ण है—द्रष्टा और दृश्य के भेद से सर्वथा रहित।

गड़बड़ी तब उत्पन्न होती है जब हम अपने आपको 'मैं' वाला हिस्सा मान लेते हैं और दूसरे हिस्से को पराया या अपना समझने लगते हैं; किंतु खुद तब भी दूर अलग ही खड़े रहते हैं। यही 'मैं और जगत' का खेल है—चाहे वह अपना हो या पराया। वास्तव में हम ही ये दोनों हिस्से हैं या फिर दोनों ही नहीं हैं।

पूर्णता सर्वथा मौन है और मौन में ही परम सत्य प्रकट होता है। शब्द का प्रयोग करते ही मन विभाजित हो जाता है और माया का खेल प्रारंभ हो जाता है। इस खेल को समाप्त करने का केवल एक ही उपाय है—हम मौन हो जाएँ। 'मैं-तुम', 'द्रष्टा-दृश्य', 'अंदर-बाहर', 'अपना-पराया'—किसी भी शब्द का प्रयोग न करें। यह उत्तम से उत्तम साधन है।

यहाँ के एक संत कहा करते थे:

**"चुप साधन, चुप साध्य है।"**

मौन ही हमारा अंतिम लक्ष्य है, लेकिन उस लक्ष्य को पाने का साधन भी मौन रहना ही है। यदि हम दिन-रात केवल शब्दों के प्रयोग में ही उलझे रहें और मौन की आवश्यकता व उसके महत्व को न समझें, तो इसका सुपरिणाम कैसे प्राप्त हो सकता है?

फिर तो यही होगा—'मैं' शब्द 'तुम' शब्द को पाना चाहेगा या उससे बचना चाहेगा। व्यवहार में यही प्रतीत होगा कि मैं आपसे बचने का प्रयास कर रहा हूँ। संसार में सब यही तो कर रहे हैं। इसके विपरीत, यदि मैं ठहरकर, विश्राम-पूर्ण होकर 'मैं' और 'तुम' के शब्दों को भेद मिटाकर अपना लेता हूँ और बचने की कोई चेष्टा नहीं रह जाती, तब उसका वास्तविक सुपरिणाम सामने आता है।

जब आप उस अवस्था में होते हैं, तब देखते हैं कि कौन आपसे बचने का प्रयत्न कर रहा है और कौन नहीं। जो अपने भीतर विभाजित नहीं है, वह बचने का प्रयास नहीं करेगा; जो विभाजित है, वही बचने की चेष्टा करेगा। जिसकी जैसी समझ होगी, उसका वैसा ही व्यवहार होगा। "मैं और दूसरा"—इन दो शब्दों में ही मन के प्राण बसते हैं। जब इन दोनों शब्दों का प्रयोग विलीन हो जाता है, तब वहाँ अखंड मौन होता है। वही अमन की—अर्थात् वास्तविक सुख-चैन की स्थिति है।

इसीलिए श्रीकृष्ण गीता में कहते हैं:

उद्धरेदात्मनात्मानं नात्मानमवसादयेत्।

आत्मैव ह्यात्मनो बन्धुरात्मैव रिपुरात्मनः॥

"मनुष्य को चाहिए कि वह अपने मन के द्वारा अपना संसार-समुद्र से उद्धार करे और अपने को अधोगति में न डाले; क्योंकि यह मनुष्य स्वयं ही तो अपना मित्र है और स्वयं ही अपना शत्रु है।"

जब मैं आपको मेरा ही प्रक्षेपण जानकर अपना लेता हूँ, आपसे बचता नहीं, अपने आपको बचाता या अलग नहीं करता, तो फिर वहाँ विचाराधीन कौन रह जाता है? जिम्मेदारी किसकी रह जाती है? जब मैं पूर्ण विश्राम में होकर यह अनुभव करता हूँ कि "आप भी मैं ही हूँ", तो फिर शत्रु और मित्र का प्रश्न ही कहाँ शेष रहता है?

हाँ, यदि मैं इस वास्तविकता को नहीं जानता, तो मैं स्वयं अपना शत्रु हूँ; और यदि जान लेता हूँ, तो मैं स्वयं अपना मित्र हूँ। भेद-रहित अखंडता के इस पावन अनुभव में फिर कोई समस्या नहीं रहती, कोई संघर्ष नहीं बचता। निशब्द और मौन रहकर अपने इसी मानसिक विभाजन और मानसिक संघर्ष को मिटाना ही जीवन का अंतिम लक्ष्य है। स्वयंता (हमारा वास्तविक स्वरूप) तो सदैव परिपूर्ण ही है।

## दृष्टांत: दर्पणों का महल

एक राजकुमार बचपन से एक विशाल महल में रहता था। महल की विशेषता यह थी कि उसकी दीवारें, छत और स्तंभ सब दर्पणों से बने थे।

एक दिन वह महल के एक नए कक्ष में पहुँचा। जैसे ही उसने भीतर कदम रखा, उसे सैकड़ों लोग दिखाई दिए। वह घबरा गया। उसे लगा कि इतने सारे लोग उसके सामने खड़े हैं।

उसने भौंहे तानीं, तो सभी ने भौंहे तान लीं।

वह क्रोधित हुआ, तो सब क्रोधित दिखाई दिए।

डरकर वह वहाँ से भाग आया।

कुछ दिनों बाद उसके गुरु उसे उसी कक्ष में ले गए।

गुरु मुस्कराए और बोले—

"फिर से देखो।"

इस बार राजकुमार शांत था। उसने भीतर प्रवेश किया।

उसे वही सैकड़ों चेहरे दिखाई दिए, पर इस बार सब शांत थे।

वह मुस्कराया।

सभी मुस्कराने लगे।

वह विस्मित होकर बोला—

"गुरुदेव! पहले यहाँ शत्रु थे, आज सब मित्र हैं।"

गुरु बोले—

"न पहले कोई शत्रु था, न आज कोई मित्र है। वहाँ केवल तुम थे।"

राजकुमार ने पूछा—

"तो फिर इतने लोग कौन थे?"

गुरु ने उत्तर दिया—

"तुम्हारा ही प्रतिबिंब।"

कुछ देर मौन रहा।

फिर गुरु बोले—

"जिस दिन तुम दर्पणों को वास्तविक समझ बैठे, उसी दिन अनेकता उत्पन्न हुई। जिस दिन प्रतिबिंब के पीछे स्वयं को पहचान लगे, उसी दिन जानोगे कि देखने वाला, देखा जाने वाला और देखने की प्रक्रिया—तीनों एक ही सत्य की अभिव्यक्तियाँ हैं।"

कहते हैं, उस दिन राजकुमार ने पहली बार दर्पण नहीं देखा—

स्वयं को देखा।

## ज्ञानमार्ग की विशेषताएं

कुछ भी नहीं मिलता, उल्टे सब कुछ छिन जाता है;  
रुद्धियों, मान्यताओं और बंधनों का सर्वनाश हो जाता है।  
स्वयं के अनुभव और तर्क से ही सब भस्म हो जाता है,  
सीधे और सरलता से खोजी को आत्मबोध कराता है।  
ज्ञान मार्ग सहज ही आत्मज्ञान कराता है।

नहीं कोई बंधन यहाँ, न कोई आग्रह है;  
न कोई कर्मकांड, न ही इंद्रियों का निग्रह है।  
भोजन, कपड़ों, विवाह आदि के नियम नहीं,  
पूजा-पाठ नहीं कोई, न देवताओं के विग्रह हैं।  
सीधे मिलता ज्ञान यहाँ, कोई न भ्रम फैलाता है;  
ज्ञान मार्ग सहज ही आत्मज्ञान कराता है।



न यह किसी की संपत्ति, न कोई विद्यालय, न उपाधि;  
व्यक्ति का महत्व नहीं, चाहे गृहस्थ हो या हो साधु।  
स्त्री-पुरुष का भेद नहीं, नहीं यहाँ कोई नस्लवाद;  
न ही कोई सांप्रदायिकता, न ही कोई राष्ट्रवाद।  
बस अहिंसा नहीं नैतिकता का कोई पाठ पढ़ाता है;  
ज्ञान मार्ग सहज ही आत्मज्ञान कराता है।

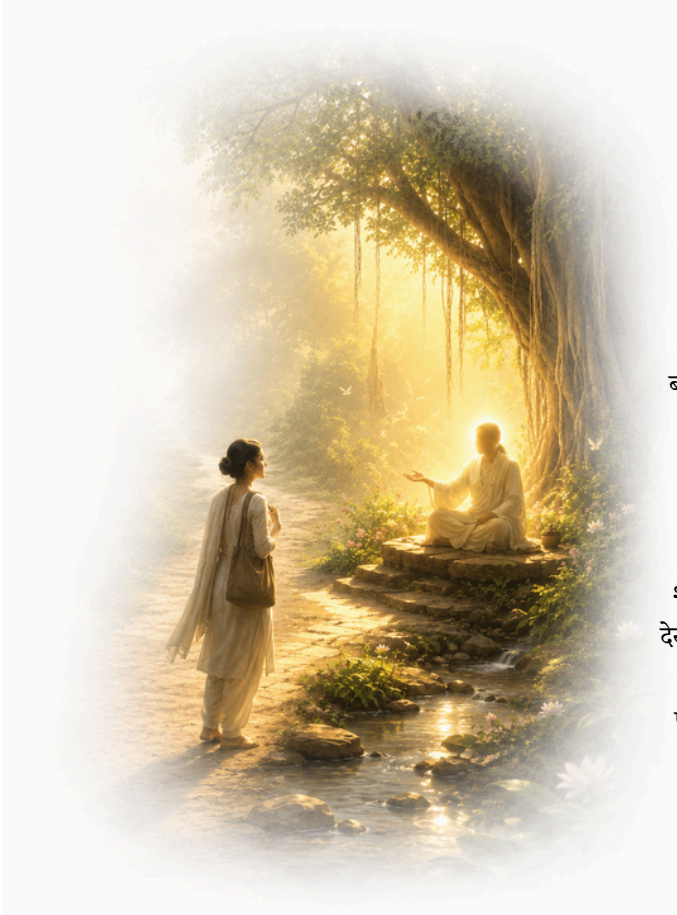
इच्छापूर्ति का उपाय नहीं,  
थोड़ी शुद्धि हो जाती है;  
पर यह सब इसका लक्ष्य नहीं,  
यह सब स्वयं ही हो जाता है।  
यह परम ज्ञान, शांति, मुक्ति  
और आनंद की अवस्था में लाता है;  
ज्ञान मार्ग सहज ही आत्मज्ञान कराता है।



# जीवन-यात्रा

अनास्मिता

अबोध, अनगढ़, अल्हड़-सा जीवन चला,  
और चलते ही मान्यताओं का बोझ लदा।  
यह बोझ है, इसकी सुध न थी कभी,  
सब पर पड़ा था, तो सहज ही लगा।  
भीड़ में भीड़-सा हो चलने की परंपरा थी,  
तो चल पड़ा जीवन, जहाँ भीड़ चली।  
जीवन, जीवन को देखकर ही संतुष्ट था—  
सब ओर एक-सा ही रेलम-पेल था।  
कुछ दूर चलने पर कुछ असहजता-सी महसूस हुई,  
कुछ छूट गया या कुछ पाना है, ऐसा लगने लगा।  
भीड़ में भी स्वयं को अकेला पा रहा था जीवन,  
सब कुछ होते हुए भी भीतर से बेचैन था जीवन।  
बार-बार के इस दोहराव से अब ऊब गया था जीवन।



"क्यों हूँ? कहाँ है जाना? कहाँ है मेरा ठिकाना?  
कहाँ है वो ठौर, जहाँ शाश्वत सुकून पाऊँ?"  
ऐसे अशांत मन और प्रश्नों को किसके पास ले जाऊँ,  
जो शांत कर मुझे मुक्ति की सही राह दिखाए?  
इस हृदय की गहन वेदना को समझे और मिटाए,  
बस अब यही आस और प्यास है कि कोई राह दिखाए।  
जीवन बुझा-बुझा, खोया-खोया-सा चला जा रहा था,  
हृदय की वह विकल तड़प शायद पहुँची उन तक;  
और परम करुणामय गुरु रूप में वे स्वयं ही आए।  
गुरु ने हाथ पकड़कर अपनी शीतल छाँव में बिठाया,  
शांत कर अंतहीन जिज्ञासा, ज्ञान-रस का पान कराया।  
देख उस करुणामयी सत्ता को, जीवन हुआ पूर्ण समर्पित,  
रम गया पूर्णतः उनकी पावन अमृत-वाणी में।  
पाकर सद्गुरु का सान्निध्य, जीवन सहसा मुस्कराया—  
अब नई ऊर्जा, नई कांति, नया जोश, नई नज़र  
और नया होश था।

# ब्रह्मज्ञान: एकत्व का बोध

माँ शून्य



## ब्रह्मज्ञान का अर्थ

ब्रह्मज्ञान का अर्थ है—ब्रह्म का ज्ञान, अर्थात् एकता का ज्ञान। ब्रह्मज्ञान के लिए अलग-अलग मार्गों, धर्मों और गुरुजनों द्वारा भिन्न-भिन्न शब्दों का प्रयोग किया गया है। शब्दों का प्रयोग जिस ढंग से किया जाता है, उससे कभी-कभी समझने में कठिनाई उत्पन्न हो सकती है। इसलिए हमें शब्दों की जटिलता से अधिक उनके वास्तविक संकेत पर ध्यान देना चाहिए।

ब्रह्मज्ञान अर्थात्—एकत्व का बोध। इसे विभिन्न परंपराओं में अनेक नामों से व्यक्त किया गया है:

- एकता का ज्ञान
- सम्पूर्णता
- निर्वाण
- तत्व
- परमात्मा
- धर्म
- दिव्य का ज्ञान
- आधार / धरातल
- अस्तित्व
- अद्वैत
- पूर्ण
- आत्मा का परमात्मा में मिलन
- शून्यता
- “मैं” का मिट जाना
- द्रष्टा और दृश्य का एक हो जाना
- दो नहीं हैं (अद्वैत)
- कैवल्य
- ईश्वर

ये सभी शब्द अंततः उसी एक सत्य की ओर संकेत करते हैं, जिसे विभिन्न मार्गों ने अपने-अपने ढंग से अभिव्यक्त किया है। इसे 'आदि-आदि' भी कहा जाता है। यहाँ हम विवेचना के लिए जिस शब्द का प्रयोग करेंगे, वह है—“अस्तित्व”।

ब्रह्मज्ञान में हम समझते हैं कि अनुभव (दृश्य) और अनुभवकर्ता (द्रष्टा) दोनों दो नहीं हैं, बल्कि एक ही हैं। ये केवल प्रतीत होते हैं कि अलग हैं।

**सैद्धांतिक उदाहरण**—इसे कुछ दृष्टान्तों से समझते हैं:

### 1. प्रथम उदाहरण

जैसे—“मैं चलता भी हूँ, मैं ही रुका हूँ, मैं ही बोलता हूँ और वाणी का प्रसार करने वाला प्रकाश भी मैं ही हूँ।”

यहाँ देखने में चार भिन्न बातें प्रतीत होती हैं, परंतु आधार में वे सभी एक ही सत्ता की विभिन्न गतियाँ हैं। जैसे गति के बिना “मैं” नहीं, और “मैं” के बिना गति नहीं। दोनों परस्पर भिन्न नहीं हैं।

### 2. द्वितीय उदाहरण (मिट्टी और मिट्टी के बर्तन)

मिट्टी ने आकार लिया और विभिन्न प्रकार के बर्तन बन गए—गिलास, कटोरी, थाली आदि। परंतु सभी बर्तनों का आधार तत्व मिट्टी ही है। मिट्टी के बिना बर्तन का कोई अस्तित्व नहीं हो सकता, परंतु बर्तनों के बिना भी मिट्टी, मिट्टी ही रहती है। अर्थात् आकार बदलते हैं, आधार नहीं।

### 3. तृतीय उदाहरण (स्वर्ण और आभूषण)

यहाँ सोना मूल तत्व है और आभूषण सोने द्वारा ग्रहण किया गया आकार है। आभूषणों के बिना भी सोना, सोना ही रहता है; परंतु सोने के बिना आभूषणों का कोई पृथक अस्तित्व नहीं है।

#### अनुभव के स्तर और आयाम

अब तक हम समझ चुके हैं कि अनुभव (दृश्य) और अनुभवकर्ता (द्रष्टा) वास्तव में दो नहीं, बल्कि एक ही हैं। आइए, पहले अनुभव के स्तरों को देखें:

#### अनुभव के स्तर

- **जगत का अनुभव** : पाँच भौतिक इंद्रियों से होता है।
- **शरीर का अनुभव** : पाँच भौतिक तथा आंतरिक इंद्रियों से होता है।
- **मन का अनुभव** : मानसिक चेतना या इंद्रियों से होता है।

इन सबका आधार अंततः एक ही 'अस्तित्व' है।

#### व्यावहारिक प्रयोग: अनुभव और अनुभवकर्ता

तीनों प्रकार के अनुभवों—जगत, शरीर और मन—में से ब्रह्मज्ञान को गहराई से समझने के लिए हम 'जगत के अनुभव' को आधार बनाते हैं।

#### प्रयोग — 1 (स्थान और दूरी का विश्लेषण)

अभी आप जहाँ हैं, वहाँ आपको इस बाह्य जगत का अनुभव हो रहा होगा। आपको कुछ-न-कुछ दिखाई दे रहा होगा।

जैसे—सोफा, मेज, गमला, पानी का गिलास आदि। इन सभी वस्तुओं का अनुभव करने वाला जो 'बोध' है, वही "मैं" हूँ—अर्थात् अनुभवकर्ता।

आपके परिवेश के अनुसार दृश्य अलग-अलग हो सकते हैं; जैसे पेड़-पौधे, गाड़ियाँ, सड़क अथवा अन्य वस्तुएँ। परंतु जहाँ भी आप हैं, वहाँ आपके भीतर अनुभव अनवरत हो रहा है।

#### पहले ध्यान दीजिए:

अनुभवकर्ता — अनुभव

एक तरफ है 'अनुभवकर्ता' और दूसरी तरफ है 'अनुभव'।

अब प्रश्न उठता है कि अनुभवकर्ता से अनुभव की दूरी कितनी है? आप इस दूरी को भौतिक शरीर से नहीं नाप सकते, क्योंकि शरीर स्वयं भी अनुभव की ही श्रेणी में आता है। दोनों



के बीच की दूरी नापने के लिए दोनों का निश्चित स्थान ज्ञात होना चाहिए। वस्तु का स्थान तो ज्ञात है, परंतु अनुभवकर्ता का कोई भौतिक स्थान निश्चित नहीं है, क्योंकि अनुभवकर्ता का कोई स्थिर स्थान या सीमित बिंदु नहीं होता।

वह सर्वव्यापी होते हुए भी उस विशिष्ट वस्तु का अनुभव कर रहा है। तात्पर्य यह कि जहाँ-जहाँ दृश्य है, वहाँ-वहाँ द्रष्टा उपस्थित है। इन दोनों के बीच में जो सेतु है, वह केवल एक ही है—**दृष्टि**।

#### दृष्टि

जहाँ दृष्टि है, वहाँ अनुभव और अनुभवकर्ता एकाकार हैं। हम यह भी कह सकते हैं कि—जो दृश्य है, वही द्रष्टा बनकर दृष्टिमान है। या फिर, द्रष्टा भी है और दृश्य भी है, तथा दोनों को एक सूत्र में पिरोने वाली 'दृष्टि' है। द्रष्टा और दृश्य दो पृथक सत्ताएँ नहीं हैं, वे मात्र दृष्टि ही हैं। द्रष्टा और दृश्य के बीच में कोई स्थानिक दूरी नहीं है।

#### प्रयोग — 2 (समय का विश्लेषण)

दृश्य और द्रष्टा के बीच केवल स्थान की ही नहीं, बल्कि समय की भी कोई दूरी नहीं है। आप सामने रखी दीवार को ठीक उसी क्षण देख रहे हैं, जिस क्षण वह दृश्य उपस्थित है। देखने वाला और दृश्य—दोनों एक साथ, एक ही समय पर हैं।

ऐसा नहीं है कि देखने वाला पहले से उपस्थित हो और दृश्य बाद में प्रकट हो, या दृश्य पहले से हो और देखने वाला बाद में आए। दोनों सदैव सह-अस्तित्व में हैं, साथ-साथ हैं।

अब आप किसी भी वस्तु को देखें—चाहे चाँद, तारे, वृक्ष, सूर्य हो अथवा कोई अन्य दृश्य। हर स्थिति में देखने वाला और दृश्य एक ही समय पर उपस्थित होते हैं। जागृत अवस्था में भी दोनों साथ हैं और स्वप्न में भी।

#### निष्कर्ष

द्रष्टा और दृश्य के बीच न समय है और न स्थान। वे दो नहीं, वास्तव में एक ही हैं—और वह एकत्व ही "दृष्टि" है। द्रष्टा और दृश्य का वास्तविक स्वरूप इस अखंड दृष्टि में आकर पूर्णतः एक हो जाता है।

# ॥ प्रश्नोत्तर-रत्नमालिका-मणि ॥

(भाग - १)

प्रश्नोत्तर

जगद्गुरु श्री आदि शंकराचार्य विरचित  
हिन्दी अनुवाद : श्री तरुण प्रधान



भारतीय ज्ञानपरंपरा में प्रश्न केवल जिज्ञासा नहीं, बल्कि आत्मबोध का द्वार रहे हैं।

आदि शंकराचार्य विरचित “प्रश्नोत्तर-रत्नमालिका” इसी परंपरा का एक अद्वितीय ग्रंथ है, जिसमें अत्यंत संक्षिप्त प्रश्नों और सूत्रवत उत्तरों के माध्यम से धर्म, विवेक, वैराग्य, साधना, आत्मज्ञान और मोक्ष जैसे गहन विषयों को अत्यंत सरल किन्तु प्रभावशाली शैली में प्रस्तुत किया गया है।

यहाँ मूल संस्कृत श्लोकों के साथ उनका भावानुकूल हिंदी अनुवाद दिया गया है। जहाँ आवश्यक लगा, वहाँ अर्थ की स्पष्टता के लिए संक्षिप्त टिप्पणियाँ भी जोड़ी गई हैं, जिससे सामान्य पाठक भी इन सूत्रों के मर्म तक पहुँच सके।

मूल ग्रंथ में कुल ६७ श्लोक हैं। प्रस्तुत संस्करण में ज्ञानमार्ग और आत्मचिंतन की दृष्टि से विशेष महत्त्वपूर्ण श्लोकों का चयन किया गया है।

यह केवल पढ़ने का ग्रंथ नहीं, बल्कि मनन और आत्मदर्शन का आमंत्रण है।

प्रत्येक प्रश्न साधक को स्वयं के भीतर उतरने के लिए प्रेरित

करता है, और प्रत्येक उत्तर बाहरी सूचना नहीं, बल्कि आंतरिक जागरण की ओर संकेत करता है।

कः खलु नालङ्कियते दृष्टादृष्टार्थसाधनपटीयान् ।  
अमुया कण्ठस्थितया प्रश्नोत्तररत्नमालिकाया ॥ १ ॥

वह कौन है जो इस 'प्रश्नोत्तर-रत्नमालिका' रूपी आभूषण को अपने कंठ में धारण करते हुए, प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष दोनों साधनों द्वारा सभी फल प्राप्त न कर सके?

(इस प्रश्नोत्तर मालिका को कंठस्थ करने पर साधक अपेक्षित फल प्राप्त करता है।)

भगवन्किमुपादेयं? गुरुवचनम्। हेयमपि च किम्? अकार्यम्।  
को गुरुरधिगततत्त्वः शिष्याहितायोद्यतः सततम् ॥ २ ॥

**प्रश्न:** हे भगवन्! उपादेय (ग्रहण करने योग्य) क्या है?

**उत्तर:** गुरु का वचन।

(साधक के लिए गुरु के निर्देशों का पालन करना और उपदेशों पर मनन करना, उनको ग्रहण करना सबसे लाभदायक है।)

**प्रश्न:** त्याज्य (त्यागने योग्य) क्या है?

**उत्तर:** अकार्य  
(दुष्कर्म या अनैतिक कार्य)।

**प्रश्न:** गुरु कौन है?

**उत्तर:** जिसने तत्त्व (ब्रह्म) का ज्ञान प्राप्त कर लिया हो और जो निरंतर शिष्यों के हित के लिए तत्पर हो।  
(तत्त्वज्ञान अर्थात् आत्मज्ञान या सत्य का ज्ञान)।

त्वरितं किं कर्तव्यं विदुषा? संसारसंततिच्छेदः ।  
किं मोक्षतरोर्बीजं? सम्यग्ज्ञानं क्रियासिद्धम् ॥ ३ ॥

**प्रश्न:** विद्वान् को शीघ्रता से क्या करना चाहिए?

**उत्तर:** संसार रूपी बंधन (जन्म-मरण के चक्र) का छेदन (अंत)।

**प्रश्न:** मोक्ष रूपी वृक्ष का बीज क्या है?

**उत्तर:** सम्यक् ज्ञान (सत्य का ज्ञान) जो जीवन में प्रयुक्त हो।  
(सुना हुआ या पढा हुआ ज्ञान मुक्ति/मोक्ष नहीं देता जब तक उसका जीवन में प्रयोग ना हो)।

कः पथ्यतरो? धर्मः, कः शुचिरिह? यस्य मानसं शुद्धम् ।  
कः पण्डितो? विवेकी, किं विषमवधीरणा गुरुषु ॥ ४ ॥

**प्रश्न:** सबसे अधिक कल्याणकारी क्या है?

**उत्तर:** धर्म  
(सत्य या तत्व के ज्ञान पर आधारित आचरण)।

**प्रश्न:** पवित्र कौन है?

**उत्तर:** जिसका मन शुद्ध है।

**प्रश्न:** पंडित (ज्ञानी) कौन है?

**उत्तर:** जो विवेकी है।  
(सत्य-असत्य और सही-गलत का भेद जानने वाला)।

**प्रश्न:** विष क्या है?

**उत्तर:** गुरुजनों की अवहेलना (तिरस्कार) करना।  
(ज्ञान प्रदान करने वालों का और ग्रहण करने वालों का अपमान करना विष पीने या उगलने के समान है)।

किं संसारे सारं? बहुशोऽपि विचिन्त्यमानमिदमेव ।  
किं मनुजेष्विष्टतमं? स्वपरहितायोद्यतं जन्म ॥ ५ ॥

**प्रश्न:** इस संसार का सार क्या है?

**उत्तर:** (जानने के लिए) इस प्रश्न पर लगातार चिंतन करना चाहिए।

**प्रश्न:** मनुष्यों के लिए सबसे इष्ट (श्रेष्ठ) जन्म क्या है?

**उत्तर:** वह जीवन जो अपने और दूसरों के हित (कल्याण) में लगा हो।  
(जो पहले अपना कल्याण करता है वही दूसरों का कर पाता है)।

मदिरेव मोहजनकः कः? स्नेहः, के च दस्यवो? विषयाः ।  
का भववल्ली? तृष्णा, को वैरी? यस्त्वनुद्योगः ॥ ६ ॥

**प्रश्न:** मदिरा (शराब) की भांति मोह उत्पन्न करने वाला कौन है?

**उत्तर:** स्नेह (आसक्ति, लगाव, मैं और मेरा का भाव)।

**प्रश्न:** डाकू (चोर) कौन हैं?

**उत्तर:** इंद्रियों के विषय (रूप, रस, गंध आदि जो बुद्धि को हर लेते हैं)।

**प्रश्न:** संसार रूपी लता क्या है?

**उत्तर:** तृष्णा (इच्छा या वासनाएं संसार में बार-बार जन्म का कारण हैं)।

**प्रश्न:** शत्रु कौन है?

**उत्तर:** अनुद्योग (आलस्य या उद्यमहीनता जो मनुष्य का नाश करता है)।

कस्माद्भयमिह? मरणादन्धादिह को विशिष्यते? रागी ।  
कः शूरो? यो ललनालोचनबाणैर्न च व्यथितः ॥ ७ ॥

**प्रश्न:** यहाँ भय किससे है?

**उत्तर:** मृत्यु से।

**प्रश्न:** अंधों से भी अधिक अंधा कौन है?

**उत्तर:** रागी (कामातुर या विषयासक्त व्यक्ति)।

**प्रश्न:** शूरवीर कौन है?

**उत्तर:** जो स्त्रियों के नयन रूपी बाणों से व्यथित (विचलित) नहीं होता।

पातुं कर्णाञ्जलिभिः किममृतमिह युज्यते? सदुपदेशः ।

किं गुरुताया मूलं? यदेतदप्रार्थनं नाम ॥ ८ ॥

**प्रश्न:** कानों रूपी अंजुलि से पीने योग्य अमृत क्या है?

**उत्तर:** सदुपदेश (सत्पुरुषों के वचन)।

**प्रश्न:** गुरुता (महानता/बड़प्पन) का मूल सूत्र क्या है?

**उत्तर:** किसी से कुछ भी न मांगना (याचना न करना)।

(मांगने वाला भिखारी हो सकता है गुरु/बडा नहीं ।)

किं जीवितम्? अनवद्यं, किं जाड्यं? पाठतोऽप्यनभ्यासः ।

को जागर्ति? विवेकी, का निद्रा? मूढता जन्तोः ॥ १० ॥

**प्रश्न:** (सार्थक) जीवन क्या है?

**उत्तर:** जो दोष रहित (निर्दोष, निष्कलंक) हो।

**प्रश्न:** जड़ता (मूर्खता) क्या है?

**उत्तर:** पाठ पढ़कर भी अभ्यास/प्रयोग न करना।

(जो ज्ञान प्रयोग में ना लाया जाए वह बेकार है और बुद्धि को भ्रमित करता है ।)

**प्रश्न:** जागृत कौन है?

**उत्तर:** विवेकी पुरुष। (सत्य जानने वाला)

**प्रश्न:** निद्रा क्या है?

**उत्तर:** आम जनता की मूढ़ता (अज्ञान)।

(अज्ञानी जागते हुए भी सो रहा है ।)

नलिनीदलगतजलवत्तरलं किं? यौवनं धनं चायुः ।

कथय पुनः के शशिनः किरणसमाः? सज्जना एव ॥ ११ ॥

**प्रश्न:** कमल के पत्ते पर पड़े जल के समान चंचल (अस्थिर) क्या है?

**उत्तर:** यौवन, धन और आयु/जीवनकाल।

**प्रश्न:** बतायें, चंद्रमा की किरणों के समान (शीतल और आह्लादक) कौन हैं?

**उत्तर:** सज्जन पुरुष ही।

को नरकः? परवशता, किं सौख्यं? सर्वसङ्गविरतिर्या ।

किं सत्यं? भूतहितं, प्रियं च किं प्राणिनाम्? असवः ॥ १२ ॥

**प्रश्न:** नरक क्या है?

**उत्तर:** परवशता (दूसरों के अधीन रहना)।

(कितना भी आरामदायक और संपन्न हो गुलामी का जीवन नरक है ।)

**प्रश्न:** सुख क्या है?

**उत्तर:** सभी आसक्तियों से विरक्ति (त्याग)।

(दूसरों से और वस्तुओं से कभी सुख नहीं मिलता, यह अक्सर दुख का ही कारण होते हैं ।)

**प्रश्न:** सत्य क्या है?

**उत्तर:** जो प्राणियों के हित में हो।

(जो उत्तरजीविता में उपयोगी है उसे सत्य मान लिया जाता है।)

**प्रश्न:** प्राणियों को क्या प्रिय है?

**उत्तर:** अपने प्राण।

(जीवित रहने के लिए व्यक्ति सब छोड़ सकता है, सत्य भी ।)

कोऽनर्थफलो? मानः, का सुखदा? साधुजनमैत्री ।

सर्वव्यसनविनाशो को दक्षः? सर्वथा त्यागी ॥ १३ ॥

**प्रश्न:** अनर्थकारी फल देने वाला क्या है?

**उत्तर:** मान (अहंकार, दंभ)।

**प्रश्न:** सुख देने वाली क्या है?

**उत्तर:** साधुजनों की मित्रता। (अच्छी संगत)

**प्रश्न:** समस्त दुःखों और व्यसनों का नाश करने में कौन कुशल है?

**उत्तर:** त्यागी (विरक्त) पुरुष जो सब त्याग चुका है।

किं मरणम्? मूर्खत्वं, किं चानर्घं? यदवसरे दत्तम् ।

आमरणात्किं शल्यं? प्रच्छन्नं यत्कृतं पापम् ॥ १४ ॥

**प्रश्न:** मृत्यु के समान क्या है?

**उत्तर:** मूर्खता।

**प्रश्न:** अमूल्य क्या है?

**उत्तर:** जो उचित अवसर (सही समय) पर प्राप्त हो।

**प्रश्न:** मृत्यु तक शल्य (काँटे) की तरह क्या चुभता रहता है?

**उत्तर:** जो पाप गुप्त रूप से किया गया हो। (छुपे हुये अनैतिक कर्म)

कुत्र विधेयो यत्नो? विद्याभ्यासे सदौषधे दाने ।

अवधीरणा क्व कार्या? खलपरयोषित्परधनेषु ॥ १५ ॥

**प्रश्न:** प्रयत्न कहाँ करना चाहिए?

**उत्तर:** विद्याभ्यास (ज्ञानार्जन) में, उत्तम औषधि (स्वास्थ्य) में और दान में।

**प्रश्न:** उपेक्षा किसकी करनी चाहिए?

**उत्तर:** दुष्ट जनों की, परायी स्त्री की और पराये धन की।

कण्ठगतैरप्यसुभिः कस्य ह्यात्मा न शक्यते जेतुम् ।

मूर्खस्य शङ्कितस्य च विषादिनो वा कृतघ्नस्य ॥ १७ ॥

**प्रश्न:** प्राण कंठ में आ जाने पर भी (प्राणों की बाजी लगाकर भी) किसके चित्त को जीता नहीं जा सकता?

**उत्तर:** मूर्ख के, शंकालु के, विषादी (हमेशा दुखी रहने वाले) के और कृतघ्न के।

(इनको कितना भी सिखा दो, या इनको प्रसन्न करने के लिए कुछ भी करो, यह वैसे ही रहते हैं ।)

कोऽन्धो? योऽकार्यरतः, को बधिरो? यो हितानि न शृणोति ।

को मूको? यः काले प्रियाणि वक्तुं न जानाति ॥ २१ ॥

**प्रश्न:** अंधा कौन है?

**उत्तर:** जो अकार्य (बुरे कार्यों) में लगा है।

**प्रश्न:** बहरा कौन है?

**उत्तर:** जो हितकारी वचनों को नहीं सुनता।

**प्रश्न:** गूंगा कौन है?

**उत्तर:** जो उचित समय पर प्रिय वचन बोलना नहीं जानता।

किं दानम्? अनाकाङ्क्षं, किं मित्रं? यो निवारयति पापात् ।

कोऽलंकारः? शीलं, किं वाचां मण्डनं? सत्यम् ॥ २१ ॥

**प्रश्न:** (श्रेष्ठ) दान क्या है?

**उत्तर:** जो आकांक्षा (बदले में कुछ पाने की भावना से) रहित हो।

**प्रश्न:** मित्र कौन है?

**उत्तर:** जो पाप से रोकता है।

**प्रश्न:** अलंकार (आभूषण) क्या है?

**उत्तर:** शील (सदाचार)।

**प्रश्न:** वाणी का आभूषण क्या है?

**उत्तर:** सत्य।

चिन्तामणिरिव दुर्लभमिह किं? कथयामि तच्चतुर्भद्रम् ।

किं तद्वदन्ति भूयो विधृततमसो विशेषेण ॥ २४ ॥

(यह श्लोक अगले श्लोक की भूमिका है)

**प्रश्न:** चिन्तामणि के समान दुर्लभ यहाँ क्या है?

**उत्तर:** मैं उन चार भद्र (कल्याणकारी) वस्तुओं को बताता हूँ।

**प्रश्न:** अज्ञान को दूर करने वाले ज्ञानी उसे क्या बताते हैं?

(उत्तर अगले श्लोक में है)

दानं प्रियवाक्सहितं ज्ञानमगर्वं क्षमान्वितं शौर्यम् ।

वित्तं त्यागसमेतं दुर्लभमेतच्चतुर्भद्रम् ॥ २५ ॥

**उत्तर:**

१. प्रिय वचनों के साथ दान।

२. अहंकार रहित ज्ञान।

३. क्षमा से युक्त शौर्य (वीरता)।

४. त्याग से युक्त धन।

ये चार 'भद्र' अत्यंत दुर्लभ हैं।

**(क्रमशः... शेष भाग आगामी अंक में)**

# बैल की आत्मकथा

आदित्य



(यह एक बैल की कथा है। पहले ग्रामीण क्षेत्रों में तिलहन से तेल निकालने हेतु एक चक्की/कोल्हू होता था। उसे एक बैल गोल-गोल घूमकर चलाता रहता था और उसकी आँखों पर पट्टी बंधी रहती थी, जिससे उसे लगता था कि वह सीधा चल रहा है। कोल्हू के बैल और गृहस्थी के मनुष्य में बड़ा सामंजस्य है—विजातीय होते हुए भी इस आत्मकथा में सजातीय हैं।)

गृहस्थी के कोल्हू में बेचारा एक बैल जुता हुआ था (वैसे यह बात बैली पर भी लागू हो सकती है)। तेली ने बेचारे बैल का सारा तेल निचोड़कर उसे खली बना दिया था। बेचारा खली—माफ कीजिएगा, बली! खली नहीं, खली अर्थात् तिल से तेल निकलने के बाद जो बच जाती है वह खली। हाँ, तो खली जैसी हालत हो गई थी बेचारे बैल की।

बैल अब उदासीन रहने लगा था। तेली ने उसे किसी काम का न समझ, उसकी आँखों की पट्टी खोलकर उसे “रिटायर” कर दिया।

कोल्हू-पथ से छुट्टी पाकर बैल अब आध्यात्म-पथ पर चल पड़ा—यह जानने कि “मैं क्या हूँ?” बेचारा बैल गुरु की तलाश में भटकने लगा। यह खोज तेल पेलने से भी कठिन निकली। चलो, गिरते-हपटते अंततः उसे गुरु जी मिल ही गए। उसने उनसे ज्ञान देने की प्रार्थना की। गुरु जी ने उसे ज्ञान दिया।

गुरु उवाच:

“तुम न सरसों हो, न अलसी, न सोयाबीन, न तिल का तेल—तुम खली हो। इसे अपने अपरोक्ष अनुभव से परखो।”

बेचारे खली अर्थात् बैल को गुरु जी की बात बिल्कुल सत्य लगी।

बैल उवाच:

“जी गुरुदेव! सत्य वचन।”

गुरु उवाच:

“बेटा बैल, तेरी आँखों में जो पट्टी बंधी थी, वही तेरा दोष था, और वही तेरे दुःखों का कारण भी।”

बैल उवाच:

“पर गुरु जी, पट्टी तो तेली ने बाँधी थी।”

गुरु उवाच:

“बेटा, तेली की ही कृपा है कि उसने अब तेरी पट्टी खोल दी।”

बैल उवाच:

“गुरु जी, तेली ने ही पट्टी बाँधी, तेली ने ही खोली—मेरा क्या रोल है?”

गुरु उवाच:

“तेरा कोई रोल नहीं। तू खली है और तेल का दृष्टा है। तेल और खली साथ-साथ हैं। अंत में न तेल रहता है, न खली—केवल खलबली रहती है; अर्थात् दोनों का विलय।”

बेचारे बैल की भूख अब मिट चुकी थी, क्योंकि खली को भूसे के साथ उसी को परोस दिया गया था। अब वह खली नहीं—खाली था।

पात्र संकेत:

बैल = लेखक

तेली = माया

खली = शून्यता

भूसा = शाब्दिक ज्ञान

# रथ और सारथि

स्रोत:  
कठोपनिषद् (१.३.३-९)

उपनिषद् कहता है—  
मनुष्य का जीवन एक रथ के समान है।



कठोपनिषद् का गहन संदेश

## 1. शरीर = रथ

यह शरीर रथ के समान है,  
जो हमें जीवन-पथ पर ले  
चलता है।



## 2. मन = लगाम

मन लगाम के समान है,  
जो इन्द्रियों को  
नियंत्रित करता है।



## 3. बुद्धि = सारथि

बुद्धि सारथि है,  
जो मार्ग को पहचानकर  
रथ को सही दिशा  
में ले जाती है।



## 4. इन्द्रियाँ = अश्व

इन्द्रियाँ घोड़ों के समान हैं,  
जो विषयों की ओर दौड़ती हैं।



## 5. विषय = गोचर

रूप, रस, गंध, शब्द, स्पर्श—  
ये विषय इन्द्रियों के गोचर हैं,  
जहाँ घोड़े चरने या आकर्षित  
होते हैं।



## 6. आत्मा = रथी (स्वामी)

आत्मा रथी है,  
जो इस यात्रा का  
वास्तविक स्वामी है।



## 7. लगाम नियंत्रण में हो

जब मन (लगाम) नियंत्रित होता है,  
बुद्धि (सारथि) सजग होती है,  
तब इन्द्रियाँ (घोड़े) मार्ग पर चलती हैं।



परिणाम: लक्ष्य की प्राप्ति

## 8. लगाम ढीली हो जाए तो...

जब मन असंयमित होता है,  
इन्द्रियाँ अनियंत्रित हो जाती हैं,  
बुद्धि दिशा खो देती है।



परिणाम: भटकाव और दुःख

## 9. संयम ही साधना है

मन को साधो, बुद्धि को जाग्रत रखो,  
इन्द्रियों को मर्यादा में रखो,  
तभी आत्मा अपने लक्ष्य तक पहुँचेगी।



परिणाम: शांति और मुक्ति

सार

मन को वश में रखो,  
जीवन को दिशा मिल जाएगी।



कठोपनिषद् का संदेश—विवेक सारथि बने, मन लगाम बने, इन्द्रियों संयमित हों,  
तभी जीवन रूपी रथ परम पद को प्राप्त करता है।



(प्रस्तुत लेख ज्ञानदीक्षा कार्यक्रम संस्करण ३ प्रथम पाठको नेपाली अनुवाद हो।)

मूलज्ञान अस्तित्व स्वयं आफ्नै मिथ्या रूपको अनुभव गरिरहेछ। अस्तित्व नै दृश्य हो, अस्तित्व नै स्वयम् द्रष्टा पनि हो। जो स्वप्न हो, उही स्वप्न द्रष्टा पनि हो। जो प्रकट छ उसको साक्षी पनि उही हो। यही मूलज्ञान हो।

### ज्ञान को अंत

मूलज्ञान भन्दा अधिक ज्ञान संभव छैन। मूल ज्ञान भएपछि जान्नको लागि अरु केही बाँकी रहदैन र यही ज्ञान को अंत हो।

### कसले यो कार्यक्रम गर्नुपर्छ ?

यो कार्यक्रम उनीहरूका लागी हो जो मूल ज्ञान चाहन्छन्। गुरुले जे भन्नुभएको छ, के त्यो सत्य हो? गुरुले भन्नु भएका ती वाक्यहरूको अर्थ के हो? जो यो जान्न चाहन्छन्। अर्थात् जो ज्ञान का अभिलाषी हुन्, जो जिज्ञासु छन्, सत्यको खोजी गरिरहेका छन्, जसलाई साधक भनिन्छ, यो कार्यक्रम उनीहरूका लागि हो।

हुन सक्छ जो माथि बताइएको छ, सबै यस प्रकारका नहुन सक्लान्, कोही मानिसहरू अध्यारोमा रुमल्लिरहेका होलान्, अनेक प्रकारका बन्धनमा होलान्, अनेकौं प्रकारका दुःखहरू भोग्दै होलान्, अनि यी सब दुःखहरू बाट सदाका लागि मुक्ति चाहन्छन् उनीहरूले यो कार्यक्रम गर्नुपर्दछ।

यदि कोही यिनीहरू मध्येमा पर्दैनन् भने पनि, ती दर्शन का प्रेमी होलान्, विज्ञान मन पराउने हरु होलान्, ज्ञान को प्रमाण सहित जान्न चाहनेहरू होलान्, उनीहरू यस कार्यक्रममा

अगाडि बढ्न सक्नेछन्।

यस कार्यक्रममा हामी यहाँ प्रयोग भएका मूल शब्दहरूका परिभाषा बाट सुरु गर्ने छौं। मूल ज्ञानमा जो "मूल" शब्दहरू आएका छन, तिनीहरूका अर्थ जान्ने छौं।

### अस्तित्व

जे जति पनि छ, सबथोक, अस्तित्व हो। जे छ त्यो अस्तित्व हो। सम्पूर्णता, समग्रता, जगत, शरीर, मन, लोक, जीव, भौतिक, पराभौतिक, वर्तमान, भूतकाल, भविष्यकाल, सुन्दर-कुरूप, असल-खराब, राम्रो नराम्रो सब थोक अस्तित्वमा छ। यी सब देख्ने वाला, यी सब जान्ने वाला पनि अस्तित्वमै छ। अस्तित्व एउटै छ, किन भने सम्पूर्णता एक भन्दा बढी हुन सक्दैन।

### अनुभव

जे जती पनि प्रकट छ, यसलाई हामी अनुभव भन्दछौं। यो अस्तित्वको त्यो अनुहार (साकार स्वरूप) हो, जुन देख्न सकिन्छ, जुन असंख्य रूपहरूमा प्रकट छ। अस्तित्व छ, हामी जान्न सक्छौं, किनभने अनुभव छ, केही छ। यस प्रकारले हामीलाई ज्ञान हुन्छ। अनुभव ज्ञान को कारण हो। किनभने भूतकाल, वर्तमान र भविष्य जुनसुकै समयमा कुनै न कुनै अनुभव भैराखेको छ। जुनसुकै अनुभव सम्भव छ।

### अनुभवकर्ता

जेको पनि अनुभव भैराखेको छ, त्यो अस्तित्वकै एक आयाम

हो। हामी यसलाई अनुभवकर्ता भन्दछौं। सबै प्रकारका अनुभव अनुभवकर्तालाई हुन्छ। या यसलाई सरल शब्दमा भन्दा, सबै प्रकारका अनुभव अनुभवकर्ता द्वारा जानिन्छ। जसरी अनुभव बिना केही हुनु को ज्ञान हुनसक्दैन, यसैगरी अनुभवकर्ता बिना केही छ भन्ने कुराको ज्ञान हुनसक्दैन। तर विचित्रको कुरा अनुभवकर्ता आफैँ चै कुनै अनुभव होइन। यो अनुभवको श्रेणीमा पर्दैन, यसकारण यसको अनुभव हुन सम्भव छैन। यो त्यो हो, जसको पटलमा सबै अनुभव प्रकट छन्। अनुभवकर्ता अप्रकट छ। मूल ज्ञानले यही भन्छ, अनुभव नै अनुभवकर्ता हो। अनुभवकर्ता नै अनुभव हो। दुवै एकै हुन् र यही एकतालाई अस्तित्व भनिन्छ।

### ज्ञानमार्ग

अब प्रश्न यो आउछ कि, के यो सत्य हो? यसको प्रमाण के छ? म कसरि जानौं? मूल ज्ञान कसरि हुन्छ? यसका लागि एक विधि छ र त्यस विधिलाई हामी ज्ञानमार्ग भन्दछौं। ज्ञानमार्ग ज्ञान लिने एक मार्ग हो, सिधा मार्ग। यस मार्गमा केवल अज्ञानको नाश हुन्छ। ज्ञान यति नै हो, तर पनि किन नबुझिएको होला? किन नदेखिएको होला? किनभने, कुनै कारणवस अज्ञानले ढाकिरहेको छ। ज्ञानमार्गमा हामी यही अज्ञानलाई हटाइ दिन्छौं र मूल ज्ञान प्राप्त गर्दछौं। यो ज्ञानदिक्षा कार्यक्रम यस्तै एउटा प्रयाश हो।

अगाडी के छ? अगाडी आउने अध्यायहरूमा पहिला हामी ज्ञानमार्ग के हो, ज्ञान के हो, अज्ञान के हो, सत्य के हो, मिथ्या के हो, प्रमाण के हो जान्नेछौं। त्यस उपरान्त मूल ज्ञान प्रमाणित गर्नेछौं, त्यसपछि जे पनि प्रकट छ, यसलाई वैज्ञानिक अवधारणा (मोडल) बनाएर जान्ने प्रयाश गर्नेछौं। जसलाई यस कार्यक्रम गर्नलाई रुचि छ, उनीहरू अगाडी जान सक्नेछन।

### अनुशासित कार्यक्रम

ज्ञानदिक्षा कार्यक्रम एक निर्देशित र अनुशासित कार्यक्रम हो। यहाँ पाठहरू भिडियोको माध्यमद्वारा पढाइन्छ। यसमा लेखनकार्य हुनेछ, परिक्षा हुनेछ, साधना छ। कार्यक्रममा आठ चरण छन् र चरणबद्ध रूपमा सिक्दै अगाडि बढ्नु पर्ने छ। सबै निर्देशनहरूको पालना गर्नु आवश्यक छ। प्रत्येक चरणहरू निर्देशित छन्, सबैमा निर्देशनहरू लेखिएको छ र साथमा सहायताका लागि गुरुदेव उपलब्ध हुनुहुन्छ। प्रश्नहरूका उत्तरका लागि, शंकाहरूको निवारणका लागि सुविधा उपलब्ध

छ। यो कार्यक्रम सम्पूर्ण रूपमा बैकल्पिक हो, जुनसुकै समयमा कार्यक्रम छोड्न सकिनेछ। किनकि यस कार्यक्रमको मूल उद्देश्य भनेको मूल ज्ञान दिनु हो र आनन्दको अवस्थामा लैजानु हो। जुन ज्ञानको परिणाम हो। शब्दहरूको पहाड याद गराउनु या अनेक प्रकारका धारणाहरूमा भट्काउनु कार्यक्रमको उद्देश्य होइन, त्यसैले जसलाई जहाँ देखि सन्तुष्टि हुन्छ त्यही बाट कार्यक्रम छोड्न सकिनेछ।

### ❖ ज्ञानदीक्षा कार्यक्रम ❖

ज्ञानमार्ग एक प्राचीन र अद्वितीय आध्यात्मिक मार्ग हो, जसले परम सत्यको तत्काल ज्ञान दिँदै अज्ञानबाट पूर्ण मुक्ति दिलाउँछ। यसको अन्तिम लक्ष्य 'आत्मज्ञान' हो र फल—मुक्ति, आनन्द र शान्ति हो।

यो ८ चरणहरूको एक अनुशासित, पूर्णतः निःशुल्क र अनलाइन कार्यक्रम हो। यसका मुख्य विशेषताहरू यस प्रकार छन्:

- मूलज्ञान: स्वयंको ज्ञान, मायाको ज्ञान, र एकताको ज्ञान।
- वैकल्पिक शिक्षा: सरल साधना र चित्त शुद्धिकरण।
- प्रक्रिया: यस कार्यक्रमको दोस्रो चरणमा साधकले १८ वटा निर्धारित लेखहरू प्रस्तुत गर्नुपर्छ (माथि प्रस्तुत गरिएको 'मूलज्ञान' तिनैमध्येको पहिलो लेख हो)।

यो पूर्ण रूपमा विज्ञापन-मुक्त क्षेत्र हो, जहाँ घरमै बसेर बिना कुनै शुल्क आध्यात्मिक यात्रा सुरु गर्न सकिन्छ।

कार्यक्रममा प्रवेश र थप जानकारीका लागि जानुहोस्:

ज्ञानमार्ग.गुरु

❖ एक अनलाइन गुरुकुल ❖

# समयको माया

अबिनेश



हामीमध्ये धेरैजना आफ्नो नाडीमा बाँधिएको घडीलाई समयको सूचक मान्छौं, तर के तपाईंले कहिल्यै विचार गर्नुभएको छ कि, ती वास्तवमा हाम्रा हातमा लागेका 'समयका हतकडी' हुन्? हामी सधैं 'समय कम भयो' भनेर दौडिरहेका हुन्छौं, मानौं समय कुनै बाहिरी शक्ति हो जसले हामीलाई लखेटिरहेको छ।

तर एउटा गहिरो र तार्किक सत्य के छ भने मैले कहिल्यै समयको अनुभव गरेको छैन, र तपाईंले पनि गर्नुभएको छैन। समय एउटा 'माया' हो, एउटा यस्तो बौद्धिक भ्रम जसलाई हामीले नबुझी सत्य मानिआएका छौं। प्राचीन अद्वैत दर्शन र आधुनिक तर्कको संगमबाट हेर्दा समयको यो पर्दा खुल्न थाल्छ।

## १. हामी समय होइन, परिवर्तनको अनुभव गर्छौं

हामी सोच्छौं कि घडीले समय बताउँछ, तर होस पुर्याएर हेर्नुभयो भने घडीले केवल 'परिवर्तन' (Change) मात्र देखाउँछ। एउटा सानो बालकलाई हेर्नुहोस्; जब उसले घडी हेर्छ, उसले 'समय' देख्दैन। उसले त केवल एउटा सुई टिक-टिक गर्दै एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा सरेको रोचक दृश्य मात्र देख्छ। उसलाई समयको अवधारणा सिकाइएको हुँदैन।

हाम्रो मस्तिष्कले वर्तमानको एउटा अनुभवलाई स्मृतिमा रहेको पुरानो अनुभवसँग तुलना गर्छ र त्यसलाई 'समय' को नाम दिन्छ। यदि यो संसारमा कुनै पनि कुरा परिवर्तन नहुने हो भने र हाम्रो स्मृति शून्य हुने हो भने, के समयको कुनै अस्तित्व रहला ? परिवर्तन वर्तमानमा (Zero-time मा) हुन्छ, तर हामी त्यसलाई स्मृतिको लेन्सबाट हेरेर 'समय' को

भ्रम पाल्छौं।

"घडीले समय देखाउँदैन, यसले केवल सुईको चाल वा भौतिक परिवर्तन देखाउँछ। समय त हाम्रो चित्तले बुनेको एउटा कोरा कल्पना मात्र हो।"

## २. भूत र भविष्य: स्मृतिको प्रक्षेपण र कल्पनाको खेल

'भूतकाल' अहिले कहाँ छ? यसको अस्तित्व केवल तपाईंको स्मृति (Memory) मा मात्र छ। त्यस्तै, 'भविष्य' भनेको स्मृतिकै आधारमा गरिएको एउटा अनुमान वा कल्पना (Imagination) मात्र हो।

अचम्मको कुरा त के छ भने, तपाईं भूतकालको सम्झना गर्नुहोस् वा भविष्यको चिन्ता - ती दुवैको अनुभव तपाईंले 'वर्तमान' मा नै गरिरहनुभएको हुन्छ। यदि अहिले यसै क्षण तपाईंको स्मृति मेटिदिने हो भने, तपाईंको लागि न त कुनै इतिहास बाँकी रहन्छ, न त भोलिको कुनै योजना।

हाम्रो 'अपरोक्षानुभूति' (Direct Experience) ले भन्छ कि हामी सधैं 'अहिले' मा छौं। भूत र भविष्य त केवल चित्तमा उठ्ने तरंगहरू मात्र हुन्।

## ३. वर्तमान: समय-शून्यताको अवस्था

हामी सधैं समयको अभावको कुरा गर्छौं, तर वास्तविकतामा वर्तमानमा समय नै हुँदैन। वर्तमान भनेको 'समय-शून्य' (Zero-time) को अवस्था हो।

हामी सधैं वर्तमानबाट भागेर स्मृति वा कल्पनाको सहारामा समय निर्माण गर्छौं, किनकि वर्तमान यति जीवन्त र पूर्ण छ कि त्यहाँ 'समय' अटाउने ठाउँ नै छैन। हामीले कहिल्यै पनि

'समय' को अनुभव गरेका छैनौं, केवल समयको अभाव (Timelessness) को अनुभव गरेका छौं।

जे छ, यही क्षणमा छ। वर्तमान सत्य हो, जबकि समय एउटा मानसिक 'कन्सेप्ट' मात्र हो।

#### ४. संसार: 'विश्वचित्त' ले बुनेको सामूहिक सपना

यसलाई बुझ्न सपनाको एउटा सुन्दर उदाहरण लिऊं। सपनामा तपाईंले एउटा १०० वर्ष पुरानो खण्डहर मन्दिर र त्यहाँ बसिरहेको ८० वर्षको वृद्ध मान्छे देख्नुभयो भने, के ती वास्तवमै पुराना हुन्? होइनन्। ती वृद्ध र त्यो खण्डहर तपाईंको मस्तिष्कले त्यही क्षणमा सिर्जना गरेको हो। सपनाको त्यो वृद्धले सुनाउने ८० वर्षको इतिहास त्यही सेकेन्डमा जन्मिएको 'भ्रम' मात्र हो।

हाम्रो जागृत अवस्था पनि यस्तै एउटा सामूहिक सपना हो। जसरी सपनाको संसार 'चित्त-निर्मित' हुन्छ, यो संसार पनि 'विश्वचित्त' (Universal Mind) को एउटा खेल हो। हामीलाई लाग्छ कि हाम्रो ठूलो इतिहास छ, तर यो सबै वर्तमानमा स्मृतिले खडा गरेको एउटा महल मात्र हो।

"म कालमा छैन, काल ममा छ। म त त्यो समुन्द्र जस्तै हुँ जसमा समयका तरंगहरू आउँछन् र जान्छन्, तर समुन्द्र जस्ताको त्यस्तै रहन्छ।"

#### ५. इतिहास र भविष्यको भ्रम: समाजको 'मतारोपण'

हामीलाई विद्यालयमा इतिहास पढाइन्छ र भविष्यका लागि तयार पारिन्छ। तर इतिहास सधैं जित्नेले लेख्छन्। यो सत्य होइन, बरु यो त 'मतारोपण' (Indoctrination) हो। समाजले हामीलाई घडी हेर्न, क्यालेन्डर गन्न र आफ्नो जन्मदिन मनाउन सिकाएर एउटा 'समयको पट्टी' बाँधिदिएको छ।

यो सबै हाम्रो 'उत्तरजीविता' (Survival) का लागि उपयोगी त होला, तर यो परम सत्य होइन। हामीलाई दिइएको यो 'समयको ज्ञान' एउटा सामाजिक औजार मात्र हो। वास्तविकतामा त इतिहास अज्ञात छ किनभने त्यो कहिल्यै भएकै थिएन, र भविष्य पनि अज्ञात छ किनभने त्यसको अस्तित्व नै छैन। हामी केवल एउटा निरन्तर वर्तमानको प्रवाहमा छौं।

#### लघुकथा: समयको भ्रम (योग वाशिष्ठबाट)

एकपटक राजा लवण आफ्नो दरबारमा सिंहासनमा बसेका थिए। त्यहाँ एक जना जादुगर आयो र उसले राजाको आँखामा हेर्‍यो। अचानक राजाले आफूलाई एउटा अपरिचित जङ्गलमा पाए। त्यहाँ उनले एउटी गाउँले बालिकासँग विवाह गरे, परिवार बसाए, र ६० वर्षसम्म अनेकौं दुःख, अनिकाल र सङ्घर्ष भोगे।

जब एउटा भयानक अनिकालमा उनका सन्तान भोकभोकै मरे, उनी असह्य पीडाले रुँदै आगोमा हाम फाल्न तयार भए। ठीक त्यही क्षण राजा लवण झस्किएर ब्युँझिए।

उनले देखे, उनी आफ्नै दरबारको सिंहासनमा बसिरहेका छन् र दरबारीहरू उनलाई नै हेरिरहेका छन्। अत्तालिँदै उनले मन्त्रीलाई सोधे, "म कति वर्ष सुतेँ?" मन्त्रीले आश्चर्य मान्दै भने, "महाराज, वर्ष होइन, केवल दुई मिनेट!"

राजा स्तब्ध भए। ६० वर्षको लामो जीवन, त्यसको दुःख र सम्पूर्ण स्मृति केवल दुई मिनेटको मानसिक भ्रम (माया) मात्र थियो।

सार: यो दृष्टान्तले भन्छ कि 'समय' केवल हाम्रो चित्तको खेल हो। जसरी सपनामा एकै क्षणमा वर्षौं बित्छ, त्यसरी नै यो जागृत संसार पनि चेतनाको पर्दामा चलिरहेको 'समय-रहित' कल्पना मात्र हो।

#### निष्कर्ष:

कालको बन्धनबाट मुक्तिजब हामी बुझ्छौं कि समय एउटा मानसिक धारणा मात्र हो, तब हामी यो तनावपूर्ण दौडबाट मुक्त हुन सक्छौं। हामी समयको प्रवाहमा बगिरहेका सुख्खा पातहरू होइनौं, बरु हामी त त्यो 'अनन्त शून्य' (Infinite Void) हौं, जसमा समय जन्मिन्छ र विलीन हुन्छ। समयको यो भ्रमलाई तोड्नु नै वास्तविक आत्म-साक्षात्कार हो।

अन्तमा, आफ्नो अस्तित्वको गहिराइमा चिन्तन गर्नका लागि एउटा प्रश्न: "यदि तपाईंसँग न त कुनै सम्झना छ, न त कुनै योजना, तब यो क्षणमा तपाईंको हुनुहुन्छ?"

(यो लेख सद्गुरु श्री तरुण प्रधान द्वारा प्रकाशित "समय की माया" भिडियो मा आधारित छ।)

# अध्यात्मका सुरुवाती चरणहरू (नेपाली)

अनुवादक- रोशन



यो आलेख तरुण प्रधानज्यूद्वारा 'बोधी वार्ता' हेतु प्रकाशित दृश्य सामग्री को नेपाली रूपान्तरित अंश हो; यसको मुख्य अभीष्ट ज्ञानको विस्तार र संरक्षण गर्नु हो। यस ज्ञानवर्धक सामग्रीलाई थप प्रसार उद्देश्यका लागि श्रद्धा दृश्य सामग्री वा पुनर्लेखन गर्न पूर्ण स्वतन्त्रता प्रदान गरिएको छ।

नमस्कार बोधि वार्ताको यो सत्रमा यहाँलाई हार्दिक स्वागत छ।

यदि तपाईंको अध्यात्ममा रुचि जागेको छ, यससँग सम्बन्धित केही भिडियोहरू हेर्नुभएको छ, केही पुस्तकहरू पढ्नुभएको छ र विभिन्न गुरुहरूका प्रवचन सुनेर तपाईं निकै प्रभावित र प्रेरित हुनुभएको छ भने तपाईंलाई लाग्न सक्छ, 'अब त मैले जीवनमा गर्नुपर्ने मुख्य कुरा यही नै हो।'

यही उत्साहमा तपाईंले कतैबाट ध्यानका विधिहरू सिक्नुभयो, कतैबाट योगका प्रक्रियाहरू अपनाउनुभयो वा कतै टेलिभिजनमा हेरेर केही अभ्यासहरू सुरु गर्नुभयो होला। दुई-चारवटा आध्यात्मिक शब्दहरू कण्ठ पार्नुभयो, एक-दुईवटा मन्त्रहरू जान्नुभयो र मनमनै भन्न थाल्नुभयो 'हो, अब त म आध्यात्मिक भएँ, मेरो जीवन सफल भयो!' यदि तपाईं यस्तै सोच्नुहुन्छ भने, तपाईंले आफ्नो अत्यन्तै अमूल्य समय मात्र खेर फालिरहनुभएको छ।

अध्यात्म एउटा अत्यन्तै विशाल व्यवस्था हो। यो संसारको

सबैभन्दा ठुलो र सबैभन्दा प्राचीन पद्धति पनि हो। यो एउटा यस्तो जीवनशैली हो, जुन अनन्त कालदेखि चलिआएको छ र अनन्त सम्मै चलिरहनेछ। संसारमा बाँकी सबै कुराहरू आउँछन् र जान्छन्। यो संस्कृति वा त्यो संस्कृति; यो सभ्यता वा त्यो सभ्यता; शिक्षा, विज्ञान वा ज्ञान यी सबै समयसँगै परिवर्तन भइरहन्छन्। तर अध्यात्म सधैं थियो र सधैं रहनेछ। यस्तो किन भयो त? सायद तपाईंले यसबारे अझै गहिरिएर बुझ्न बाँकी नै छ।

अध्यात्म एउटा यति ठुलो पद्धति हो कि यस मार्गमा नयाँ-नयाँ आउनेहरूले यसको गहिराइलाई तुरुन्तै बुझ्न सक्छन् भन्ने मलाई कति पनि आशा छैन। मैले के महसुस गरेको छु भने, कलियुगको कुप्रभावका कारण यो दिव्य व्यवस्था अहिले केही अव्यवस्थित र धुमिल हुन पुगेको छ। बोधि वार्ताको मुख्य लक्ष्य नै यही हो कि यस शाश्वत सत्यलाई पुनः स्थापित गरियोस्। जसले यो सत्यलाई बिसिएका छन्, उनीहरूलाई पुनः यसबारे सही मार्ग देखाइयोस्।

बुझ्नुहोस्, अहिले तपाईंले गरिरहनुभएको अव्यवस्थित र छरिएको साधनाले न त तपाईंलाई साँचो अर्थमा आध्यात्मिक बनाउँछ, न त यसबाट कुनै ठोस उपलब्धि नै हासिल हुन्छ। यस्तो साधना केवल समयको बर्बादी मात्र हो। सुरुका एक-दुई दिन त केही राम्रो महसुस होला, तर त्यसपछि जीवनको त्यही पुरानो सङ्घर्ष र उही छटपटी पुनः सुरु हुनेछ। बाहिरी रूपमा केही पनि बदलिने छैन।

हो, एउटा कुरा चाहिँ पक्कै हुन सक्छ तपाईंलाई एउटा भ्रम हुन सक्छ। 'म त आध्यात्मिक भएँ' भनेर तपाईंले स्वयम् आफैँलाई धोका दिन सक्नुहुन्छ। संसारमा धेरैले यस्तै गरिरहेका छन् र सुरुमा मैले पनि यस्तै गरेको थिएँ। म आफैँ पनि लामो समयसम्म दिशाहीन भएर भाँतारिएको छु। त्यसैले, अहिले मेरो एउटै प्रयास छ कि अब अरू कोही पनि यसरी दिशाहीन भएर भाँतारिनु नपरोस्

म आध्यात्मिक मार्गमा कसरी अघि बढूँ? यसको वास्तविक व्यवस्था र पद्धति के हो?

बुझ्नुहोस्, अध्यात्मको सुरुवात सधैं एउटा आध्यात्मिक लक्ष्यबाट हुन्छ। आध्यात्मिक लक्ष्य त्यो अन्तिम अवस्था हो, जसलाई प्राप्त गर्नका लागि नै तपाईंले यो मानव जन्म लिनुभएको हो। वास्तवमा, तपाईंको जन्म नै यसै कार्यका लागि भएको हो। तर विडम्बना, धेरै मानिसहरूलाई यो सत्य थाहा छैन। हामी उनीहरूलाई सांसारिक व्यक्ति भन्दछौं, जो यो संसारको मोहजालमा कतै हराएका छन्।

यदि तपाईंको जीवनमा कुनै स्पष्ट लक्ष्य छैन र त्यो लक्ष्य आध्यात्मिक पनि छैन भने, फेरि यी सबै साधना, अध्ययन र प्रवचनको के नै अर्थ रहन्छ र? जब तपाईं कतै जानु नै छैन भने टिकट काट्नुको के फाइदा? गन्तव्य नै थाहा छैन भने ट्रेनमा बस्नुको के अर्थ? यो त केवल केटाकेटीपन र नासमझ हो कि 'सबैले गरिरहेका छन्, त्यसैले म पनि गर्छु।' साधनामा लाग्नुभन्दा पहिले तपाईंको लक्ष्य स्पष्ट हुनुपर्छ।

अब लक्ष्य के-के हुन सक्छन् त? यहाँ केही उदाहरणहरू छन् सुख, आनन्द, मुक्ति, समाधि, सेवा, ज्ञान, जीवको विकास, जन्म-मृत्युको बन्धनबाट मुक्ति, सिद्धि, शक्ति वा देव योनि इत्यादि। छोटकरीमा भन्दा, जे कुराले तपाईंलाई यो संसारको बन्धनबाट वास्तविक स्वतन्त्रता दिलाउँछ, त्यही नै आध्यात्मिक लक्ष्य हो।

तपाईंलाई यो संसारको बन्धनबाट वास्तविक स्वतन्त्रता दिलाउँछ, त्यही नै आध्यात्मिक लक्ष्य हो।

'मेरो आध्यात्मिक लक्ष्य के हुनुपर्छ?' भन्ने कुरा पूर्ण रूपमा तपाईंको आफ्नो रुचि र रोजाइमा भर पर्छ। तर एउटा कुरा

निश्चित छ यदि तपाईंभित्र यीमध्ये एउटा पनि लक्ष्य छैन भने, अध्यात्म तपाईंका लागि होइन।

एक पटक तपाईंले आफ्नो आध्यात्मिक लक्ष्य रोज्नुभयो र त्यो तपाईंलाई सहि लाग्यो भने, अब त्यो लक्ष्यसम्म पुग्ने मार्ग वा बाटो पनि रोज्नुपर्छ। मार्ग त्यो व्यवस्था हो, जसले तपाईंलाई तपाईंको गन्तव्यसम्म पुर्याउँछ। यो बाटो कसैका लागि समर्पणबाट खुल्छ, कसैका लागि गहिरो खोजीबाट, कसैका लागि दर्शनबाट त कसैका लागि प्रयोग र उपयोगबाट।

याद राख्नुहोस्, अध्यात्म केवल आँखा चिम्लेर बसिरहनाले, शास्त्रहरू पढनाले वा ज्ञानका ठुला कुरा छोट्टनाले मात्र प्राप्त हुँदैन। न त यो विशेष प्रकारको लुगा लगाउनाले वा खानपानमा मात्र सिमित हुनाले सम्भव छ। जब हामी आफ्नो लक्ष्यतर्फ विधिवत् र व्यवस्थित रूपमा अघि बढ्छौं, तब मात्र हामी त्यसलाई साँचो अर्थमा 'मार्ग' भन्दछौं। यस्ता कैयौं मार्गहरू छन्, जो महान् गुरुजनहरूले आफ्नो अनुभव र साधनाबाट स्थापित गरेका छन्।"

जब कुनै आध्यात्मिक मार्गमा धेरै मानिसहरू जोडिन्छन् र त्यो मार्ग समयसँगै धेरै विकसित हुँदै जान्छ, तब हामी त्यसलाई 'परम्परा' को नाम दिन्छौं। यस्ता संगठित परम्पराहरू महान् गुरुहरूद्वारा स्थापित भएका हुन्। वास्तवमा यो लक्ष्य प्राप्त गर्ने एउटा यस्तो विधि हो, जसलाई समाजले व्यापक रूपमा अपनाएको छ।

यो मार्गमा हिँड्ने एउटा विशेष पद्धति हो। यसका केही उदाहरणहरू मैले यहाँ प्रस्तुत गरेको छु। र हजुर, यदि तपाईंले श्रद्धा गर्ने मार्ग, लक्ष्य वा ऋषिमुनिहरूको नाम यहाँ देख्नुभएन भने कृपया नआत्तिनुहोला, किनभने यी केवल उदाहरण मात्र हुन्। हामी यहाँ सबै कुरा र सबैको नाम त समेट्न सक्दैनौं। त्यसैले 'यो नाम त छुटेछ' भनेर चिन्ता नगर्नुहोला, किनकि हाम्रो उद्देश्य केवल केही उदाहरणका माध्यमबाट कुरा बुझाउनु मात्र हो।

अद्वैत, शैव, शाक्त, वैष्णव, बौद्ध, सिख, नाथ यी केही प्रमुख परम्पराहरू हुन्। यीमध्ये कतिपय कैयौं हजार वर्ष पुराना छन् भने कतिपय तुलनात्मक रूपमा नयाँ छन्। जसले यी

परम्पराहरू स्थापना गरे, उनीहरू त भौतिक शरीर त्यागेर बिदा भए, तर उनीहरूले छोडेर गएका ती परम्पराहरूलाई अझै पनि जीवित राखिएको छ।

अनि जसले ती परम्पराहरूलाई जीवित राख्छ, जसले तिनको मर्मलाई बुझ्छ र त्यो अमूल्य ज्ञानलाई सुरक्षित रूपमा सम्हालेर राख्छ, उसैलाई हामी 'गुरु' भन्दछौं। गुरु एक साँचो मार्गदर्शक हुन्। जब तपाईं कुनै परम्परामा प्रवेश गर्नुहुन्छ, तब गुरुले नै तपाईंलाई हात समातेर अधि बढाउनुहुन्छ। किनभने गुरुभित्र त्यो परम्पराको सम्पूर्ण ज्ञान र सार हुन्छ, त्यसैले उनी परम्पराका रक्षक पनि हुन्।

यहाँ मैले केही महान् गुरुहरूको नाम स्मरण गरेको छु जस्तै ती सप्तर्षिहरू, जसले हाम्रो सनातन वा वैदिक परम्पराको जग बसाले। बुद्ध, महावीर, भगवान् कृष्ण, अवधूत, रमण महर्षि र कपिल मुनि जस्ता नामहरू त हजुरहरू सबैलाई कण्ठै होला। यी त केही प्रतिनिधि नामहरू मात्र हुन्, तर उनीहरूकै नाम र उनीहरूले देखाएको मार्गबाट नै आजका यी महान् परम्पराहरू बनेका हुन् र आजसम्म अविच्छिन्न रूपमा चलिआएका छन्।"

अध्यात्मको यो कार्य यति विशाल छ कि यसलाई कुनै एक व्यक्ति वा एउटै गुरुले मात्र सम्पन्न गर्न सम्भव छैन। त्यसैले, जो यस पवित्र परम्परामा रहनुहुन्छ, उहाँहरू गुरुको उच्चतम स्तरसम्म पुग्न नसके पनि परम्पराका लागि निकै महत्त्वपूर्ण हुनुहुन्छ। मैले उहाँहरूलाई 'उपगुरु' को नाम दिएको छु।

तपाईंहरूले उनीहरूलाई आचार्य, पण्डित, उपाध्याय वा शिक्षक जस्ता आदरार्थी नामले चिनुहुन्छ होला। यस्ता महान् व्यक्तिहरू परम्पराका वास्तविक 'रत्न' हुन्। उनीहरूकै अथक सहयोगले गर्दा नै गुरुले आफ्नो परम्परालाई अगाडि बढाउन सक्नुहुन्छ।

यसका केही उदाहरणहरू हेरौं व्यास, शङ्कराचार्य, बोधिधर्म, ज्ञानेश्वर, कबीर, रामकृष्ण परमहंस वा स्वामी विवेकानन्द; यस्ता अरू धेरै विभूतिहरू हुनुहुन्छ। तपाईंका समकालीन समयमा पनि यस्ता उपगुरुहरूको सङ्ख्या निकै ठुलो छ। वास्तवमा उनीहरूलाई 'उपगुरु' मात्र भन्नु न्यायोचित नहोला, किनभने उनीहरूको कद र ज्ञान लगभग गुरु समान नै हुन्छ। जब हामी उनीहरूलाई भेट्छौं, तब आदरपूर्वक 'गुरु' नै भनेर सम्बोधन गर्छौं।'

हामीले आफ्नो विद्यालय वा पाठशालाका शिक्षकलाई पनि 'गुरुजी' नै भन्ने गर्छौं। यो हाम्रो संस्कृतिको एउटा अदुट अङ्ग र एउटा सुन्दर संस्कार बनिसकेको छ कि जसले हामीलाई अज्ञानताबाट हटाएर केही नयाँ कुरा सिकाउनुहुन्छ, उहाँलाई हामी गुरु भनेर सम्मान प्रकट गर्छौं।

गुरुले जे सिकाउनुहुन्छ, त्यसलाई नै हामी 'शिक्षा' भन्दछौं। शिक्षाको वास्तविक अर्थ नै ज्ञानको ज्योति छर्नु र अन्धकाररूपी अज्ञानलाई हटाउनु हो। आफ्नो परम्परा अन्तर्गत महागुरुले स्थापना गरेका जीवन दर्शनहरू बुझाउनु, मूलभूत सिद्धान्तहरू सिकाउनु र लक्ष्य प्राप्तिका लागि आवश्यक पर्ने साधनाका विधिहरू सिकाउनु नै गुरुको मुख्य धर्म हो।

यसमा भाषा, लेखन, संस्कृत र विभिन्न शास्त्रहरूको गहिरो ज्ञान पनि पर्दछन्। शास्त्रहरूमा के लेखिएको छ, तिनको वास्तविक अर्थ के हो र तिनलाई कसरी व्याख्या गर्ने भन्ने कुरा गुरुले नै स्पष्ट पारिदिनुहुन्छ।

अनि जब यो शिक्षण र सिकाउने कार्य पूरा हुन्छ, तब शिष्यको वास्तविक जिम्मेवारी सुरु हुन्छ जसलाई हामी 'साधना' को नाम दिन्छौं। "जसको अर्थ हो जे सिकाइएको छ, त्यसको पालना गर्नु। जे भनिएको छ, त्यसको प्रयोग गर्नु, त्यसलाई प्रमाणित गर्नु र त्यो सत्य हो कि होइन भनेर हेर्नु। के मेरो अनुभव पनि त्यस्तै छ? वास्तवमा यही नै साधना हो। जे निर्देशन दिइएको छ, त्यसको पालना गर्नु नै साधना हो।

जब तपाईं आफ्नो कोठामा भक्ति सङ्गीत बजाएर कुनै प्रकारको ध्यान गर्ने कोसिस गर्नुहुन्छ नि, त्यो साधना होइन; त्यो त मूर्खता हो, पागलपन हो र समय खेर फाल्नु मात्र हो।

धेरै पटक यस्तै हुने गर्छ। म सोध्छु 'तपाईंका गुरु को हुन्? तपाईंको लक्ष्य के हो? तपाईं के चाहनुहुन्छ, आखिर गर्न के खोज्नुभएको हो? तपाईं यी उपायहरू किन गर्दै हुनुहुन्छ?' अनि ती व्यक्ति ट्वाल्ल परेर आकाशतिर हेर्न थाल्छन्। म के जवाफ दिऊँ? म आध्यात्मिक त हुँ, तर यसबारे त कहिल्यै सोचेकै थिइनँ। यो कस्तो खालको अध्यात्म हो? जे भए पनि, मलाई यो गर्न निकै राम्रो लाग्छ, मलाई भक्ति धेरै मन पर्छ।' हो, यदि मन पर्छ भने त गरिरहनुहोस्, राम्रै कुरा हो।

तर यो त फेरि एउटा रहर जस्तो मात्र भयो, रहरको अध्यात्म भयो। यसमा न त गम्भीरता छ, न त तपाईं कतै पुग्दै हुनुहुन्छ। यो यात्रा होइन, यो त केवल पिकनिक हो। यसको केको अर्थ ! यदि रमाइलो लागि रहेको छ भने त यो एउटा मनोरञ्जन हो। केही दिनमा त्यो रमाइलो लाग्न छोड्छ। अक्सर यस्तै हुन्छ। मानिस केही समय केही गर्छ, त्यसलाई साधना ठान्छ र पछि छोडिदिन्छ।

अब यदि तपाईं गुरुको निर्देशनमा र परम्परा अन्तर्गत विधिवत् साधना गर्नुहुन्छ भने पनि, त्यो साधना सधैं सही बाटोमा मात्र अघि बढ्छ भन्ने छैन; त्यसमा बाधा आउँछ, विघ्न आउँछ र कतै न कतै केही दोषहरू पनि देखिन्छन्, जसका लागि गुरुले नै सही तरिका बताउनुहुन्छ। त्यसैलाई हामी 'उपाय' भन्दछौं। गुरुले नै उपाय देखाउनुहुन्छ।

ए ध्यान कमजोर छ, यहाँ बस र यसरी ध्यान गर, यो ध्यानको विधि हो। यसलाई हामी उपाय भन्दछौं। ए, शरीर कमजोर छ, यो गर, यो आसन गर वा यो कुरा खाऊ, भोलिदेखि यति मात्र खानु, यो नखानु जसले शरीरलाई हानि गर्छ। यो एउटा उपाय हो।

ए, बुद्धि चलेको छैन। अब बस, यो पढ र आफ्नो भाषालाई सुधारेर शुद्ध बनाऊ। यस्तो बोल्नुहुन्छ जस्तो कि दस कक्षा फेल भएको मान्छे बोल्छ, त्यसैले त्यसलाई सुधार्न लगाइन्छ। जे जति बाधा र विघ्नहरू छन्, ती सबैलाई सुधार्ने काम गरिन्छ। त्यसलाई हामी उपाय भन्दछौं। यो उपाय पनि गुरुले नै बताउनुहुन्छ।

मैले देखेको छु, मानिसहरू कतै केही पढ्छन् र कुनै पुस्तकमा लेखिएका उपायहरू गर्न थाल्छन्। अब म सोध्छु 'तपाईं यो किन गर्दै हुनुहुन्छ?' 'होइन, अध्यात्म भनेकै यही त हो नि!' अरे मित्र! जबसम्म व्यक्ति बिरामी हुँदैन, उसलाई औषधिको आवश्यकता पर्दैन।

हजुर, के गर्दै हुनुहुन्छ? 'म यो दियो बाल्छु र त्यसमा ध्यान दिन्छु।' किन? 'यही त अध्यात्म हो।' कतै पढ्नुभयो होला। सही उपाय त त्यो हो जुन विशेष गरी तपाईंका लागि हुन्छ र जसले तपाईंका बाधा, विघ्न र दोषहरूलाई हटाउँछ। पुस्तकमा पढ्यो अनि गर्यो। त्यो के हो र? त्यसबाट के नै फाइदा हुन्छ र? त्यसबाट के लाभ छ?"

"जब उपायहरूद्वारा तपाईंका बाधाहरू, विघ्न र दोषहरू टाढा हुन्छन्, तब प्रगति सुरु हुन्छ। प्रगतिको अर्थ हो तपाईं आफ्नो लक्ष्यको नजिक पुग्दै जानुहुन्छ। ध्यान दिनुहोस्, तपाईं यी सबै कुरा कुनै लक्ष्य प्राप्तिका लागि गरिरहनुभएको छ; कुनै मनोरञ्जन, रमाइलो वा सांसारिक इच्छाहरूको पूर्तिका लागि गरिरहनुभएको होइन।

लक्ष्य नजिक आउँदै जानुलाई नै हामी प्रगति भन्दछौं। तपाईंको जीवनको गाडी सही बाटोमा आउँछ। कहिलेकाहीं प्रगति छिटो हुन्छ; कुनै बाधा-अवरोध नहुँदा छिट्टै सफलता मिल्छ। कहिलेकाहीं निकै समय लाग्छ र यो गुरुमा पनि निर्भर हुन्छ।

गुरुले तपाईंलाई चिन्नुहुन्छ कि चिन्नुहुन्न! तपाईंको विश्लेषण गर्नुभएको छ कि छैन? के गुरुले तपाईंको मनभित्र चिहाएर हेर्नुभएको छ? ती गुरु बसिरहनुभएको छ, त्यहाँ अरू दुई हजार मानिसहरू पनि छन्। तपाईंको हुनुहुन्छ भनेर ती गुरुले चिन्नुहुन्न। अब उहाँले के उपाय बताउनुहोला र? तपाईंमा के विघ्न र दोष छ भन्ने कुरा नै उहाँलाई थाहा छैन भने के उपाय दिनुहोला?

'होइन होइन, उहाँ त धेरै ठुलो गुरु हो।' किन? 'किनकि त्यहाँ जाँदा सधैं दुई हजार मानिसहरू बसिरहेका हुन्छन्, त्यसैले ठुलो हुनुपर्छ नि।' उहाँ जतिसुकै ठुलो भए पनि तपाईंको के काम? उहाँले त तपाईंको नामसम्म पनि जान्नुहुन्न।

हो, उहाँले केही त बताउनुहोला 'हेर्नुहोस्, यसो गर्नुपर्छ। औँसीको दिन यति बजे उठेर यो मन्त्र जप गर्नुहोस्, धेरै राम्रो हुनेछ।' तपाईंका बीस-पच्चीस वर्ष त त्यही मन्त्र जप्यौंमा बिल्छन्। तपाईंलाई यो पनि थाहा हुँदैन कि म यो किन गरिरहेको छु? 'ठुलो गुरुले भन्नुभयो, अब त गर्नेपर्यो।

' उहाँले जे भन्नुभयो, केही सोचेरै भन्नुभयो होला, तर त्यो सबै तपाईंका लागि भन्नुभएको होइन। न तपाईंको कुनै लक्ष्य छ, न मार्ग, न परम्परा; न त गुरुले नै तपाईंलाई चिन्नुहुन्छ, न तपाईंको कुनै साधना छ। अब औँसी होस् वा पूर्णिमा, तपाईंका लागि त उस्तै हो।

जब प्रगति हुन्छ, तब फलको प्राप्ति हुन्छ, जसको अर्थ हो तपाईंले आफ्नो लक्ष्य प्राप्त गर्नुहुन्छ। तपाईंले जुन लक्ष्य

बनाउनुभएको थियो, त्यसलाई नै हामी 'आध्यात्मिक फल' भन्दछौं। रमाइलो कुरा त के छ भने, यहाँ केवल फल मात्र मिल्दैन, त्यसका साथमा प्रभावहरू पनि देखिन्छन्; अर्थात् त्यसका 'साइड इफेक्ट'हरू पनि हुन्छन्। जस्तै यदि तपाईं कुनै परम्परामा रहेर मुक्तिका लागि कार्य वा साधना गर्दै हुनुहुन्छ भने, त्यसको एउटा प्रभाव यो पर्छ कि सुख बढ्दै जान्छ। जहाँ मुक्ति छ, त्यहाँ सुख छ। सुखको प्रभाव के पर्ला त? तपाईंको व्यवहार राम्रो हुँदै जानेछ। पशुबाट मनुष्य र मनुष्यबाट सन्तको जस्तो व्यवहार हुन थाल्नेछ।"

"अब यसको प्रभाव के हुन्छ त? सबैले तपाईंलाई मन पराउनेछन्, सबैले प्रेम गर्नेछन् र सबैले आदर गर्नेछन्। सानादेखि ठुलासम्म सबैले। हामी किन गुरुजन र सन्तहरूको चरण स्पर्श गर्छौं? किन यति धेरै आदर छ? त्यो उहाँहरूको साधनाको प्रभाव हो। जब यति हुन सक्छ भने जीवनका सानातिना सङ्घर्षहरू त आफैँ हराएर जान्छन्।

जस्तै तपाईं ज्ञानको साधना गर्दै हुनुहुन्छ वा सिद्धिहरूको साधना गर्दै हुनुहुन्छ। धन-सम्पत्ति, ऐश्वर्य, प्रसिद्धि, शक्ति र बल यी सबै कुराहरू पनि साथमै प्राप्त हुन्छन्; वास्तवमा यी त साधनाका 'साइड इफेक्ट'हरू हुन्।

अब समस्या के छ भने, मानिसहरूले यी बाहिरी कुराहरू मात्र देख्छन्। उनीहरूलाई वास्तविक आध्यात्मिक फल मिल्दैन। आध्यात्मिक फल त प्रकट हुन सक्दैन। त्यो त अप्रकट हुन्छ। त्यो यस संसारमा देखिँदैन। हो, यी प्रभावहरू संसारमा देखिन्छन् र मानिसहरू सोच्दछन् कि अध्यात्म भनेकै यही हो।

यी प्रभावहरू तपाईंको लक्ष्य होइनन्। यी त मैले केही राम्रा उदाहरणहरू दिएँ। तर साधनाका केही नराम्रा प्रभावहरू पनि पर्दछन्। जो शक्ति मार्ग वा कुण्डलिनी क्रिया मार्गमा छन्, उनीहरूलाई थाहा होला कि गर्न के खोजेको थियो, भइदियो के।

यस्ता व्यक्तिको वरिपरि निकै विचित्र घटनाहरू पनि घट्छन् र उनले अनौठा अनुभवहरू पनि गर्छन्। अब केही मानिसहरू सोच्दछन् 'अध्यात्म भनेकै यही त हो नि ।' उनीहरूलाई लाग्छ कि यदि यस्ता घटनाहरू हुँदैनन् भने त्यो अध्यात्म नै होइन। यो पनि ठुलो मूर्खता हो।

केही मानिसहरू त यस्तै घटनाहरू घट्नु भनेर नै अध्यात्ममा

लाग्छन्। उनीहरू सोच्छन् 'उसलाई कस्ता सपनाहरू आउँछन्, ऊ कस्तो लोकमा पुग्छ, उसले त देवतासँगै भेटेको छ। अब मलाई पनि यस्तै गर्नु छ।' तर त्यसमा के व्यवस्था छ, के परम्परा छ र कस्तो साधना छ त्यसबारे उनीहरूलाई केही थाहा हुँदैन, उनीहरू केही पनि जान्दैनन्।

अब यो समस्या यति ठुलो छ कि म हरेक हप्ता कम्तीमा एक जना यस्तै व्यक्तिलाई भेट्छु। न अध्यात्म थाहा छ, न आध्यात्मिक मार्ग थाहा छ, न त त्यसमा कसरी अघि बढ्ने भन्ने कुरा नै थाहा छ। उनीहरूलाई के मात्र थाहा छ भने 'हजुर, यो चमत्कार कसरी हुन्छ? म आँखा चिम्लेर बस्दा केही देख्छु, केही आवाज सुन्छु। अब अगाडि के गर्छु? कुनै अर्को विधि बताउनुहोस्। यो गर्दागर्दै म त दिक्क भइसकेँ।'

अब यस्ता साधकहरू भेटिए भने मैले के बताउने, तपाईं नै भन्नुहोस् त?" "म के गर्छु ? अब जीवनको गाडी बाटोभन्दा यति टाढा गइसक्यो कि यसलाई पुनः सही मार्गमा ल्याउन मेरा लागि पनि कठिन भइसक्यो। यसलाई फिर्ता ल्याउन कठिन छ।

त्यसैले, आध्यात्मिक लक्ष्यबाट यात्रा सुरु गर्नुहोस्। त्यो आध्यात्मिक लक्ष्य प्राप्त गर्नका लागि एउटा मार्ग निर्धारित गर्नुहोस्। त्यो मार्ग कुनै न कुनै परम्परा अनुसारको हुनुपर्छ। त्यस परम्पराका जो गुरु हुनुहुन्छ, उहाँलाई गएर भेट्नुहोस्। गुरुले जे शिक्षा दिनुहुन्छ, तपाईंले गुरुलाई त्यसरी नै स्वीकार गर्नुपर्छ। गुरुले पनि शिष्यलाई स्वीकार गर्नुपर्छ।

त्यसपछि गुरुले दिनुभएको शिक्षा अनुसार तपाईंले साधना गर्नुपर्छ, अरु केही गर्नु पर्दैन। यदि साधनामा बाधा आयो भने गुरुले नै त्यसको उपाय बताउनुहुनेछ। अथवा कहिलेकाहीं साधक निकै बुद्धिमान हुन्छ र उपाय आफैँ खोज्छ।

यसबाट तपाईंको प्रगति हुनेछ, फल प्राप्ति हुनेछ, लक्ष्य फेला पर्नेछ र त्यसका राम्रा प्रभावहरू तपाईंको जीवनमा देखिन थाल्नेछन्। के यो ठुलो काम होइन र? यो कुनै सानो काम होइन। यसका लागि त पूरा जन्म बित्न सक्छ, अझ दुइ चार जन्महरू पनि लाग्न सक्छन्।

तपाईं सोच्नुहोला 'अरे, त्यसो भए म किन गर्छु त? मैले त सोचेको थिएँ पच्चीस हजार रुपैयाँ शुल्क बुझाएपछि दुई

महिनामै मेरो काम बनिहाल्छ।' तपाईं त भन्दै हुनुहुन्छ कि यसमा दुई-चार जन्म लाग्छन्।

दुई-चार त मैले कमै भर्ने, दुई-चार हजार जन्म पनि लाग्न सक्छन्। यदि यसरी नै गाडी चलिरह्यो भने त कसलाई के थाहा। तर डराउनु पर्ने कुरा छैन, अत्तालिनु पर्ने केही छैन। यो आध्यात्मिक मार्ग हो, जो समय र कालभन्दा टाढा छ। यदि तपाईंले यस जन्ममा एक कदम मात्र पनि प्रगति गर्नुभयो भने, अर्को जन्ममा त्यसलाई फेरि दोहोर्याइरहनु पर्दैन। तपाईंले त्यहाँ दोस्रो कदमबाटै यात्रा सुरु गर्न सक्नुहुनेछ।

यदि तपाईंले केही वर्ष मात्रै पनि सही र व्यवस्थित तरिकाले आध्यात्मिक साधना गर्नुभयो भने, त्यो कहिल्यै खेर जाँदैन। खेर के जान्छ त? जे फोहोर तपाईं थुपार्न लाग्नुभएको छ मायाको फोहोर। धन-दौलत जे-जे कमाउनुहुन्छ, ती सबै व्यर्थ जानेछन्।

नातागोता सबै छुट्नेवाला छन्, टाढा हुनेवाला छन्। तपाईं जुन यति धेरै चर्चित बन्नुभएको छ, ती सबै बिसिइनेछन्। कसैले याद राख्ने छैनन्। जुन घर बनाउनुभएको छ, ती सबै माटोमा मिल्नेवाला छन्। जे-जे सांसारिक छ, ती सबै बर्बाद भएर जान्छन्।"

"याद राख्नुहोस्, यस मायामा सबै कुरा अस्थायी छ, परिवर्तनशील छ र मानिसहरू त्यसैको पछाडि लागेका छन्। जे स्थायी छ, जे आध्यात्मिक छ, त्यो कसैलाई चाहिएको छैन। यसैलाई हामी 'विपरीत बुद्धि' भन्दछौं। सांसारिक व्यक्तिमा हुने यही हो।

यो विपरीत बुद्धिको ठिक उल्टो मार्गमा लाग्नु नै अध्यात्म हो। सांसारिक व्यक्तिले जे गरिरहेको छ, त्यसको ठिक उल्टो गर्नुहोस्; तपाईंले ठुलो उल्टो गर्न थाल्नुभयो भने तपाईं आध्यात्मिक बन्नुहुनेछ।

यो सुनेर धेरै मानिसहरू हँस्नेछन्। जब तपाईं केही वर्ष साधना गर्नुहुन्छ, तब मात्र यो कुरा बुझ्नुहुनेछ। आध्यात्मिक साधना कहिल्यै खेर जाँदैन। जहाँ तपाईंले त्यो साधना रोक्नुभएको थियो, त्यहीँबाट त्यो पुनः सुरु हुनेछ। साधनामा 'स्टप बटन' हुँदैन, केवल 'पज बटन' हुन्छ। धेरै कम मानिसले यो कुरा बुझ्नेछन्।



म फेरि दोहोर्याउँछु लक्ष्य, मार्ग, परम्परा, गुरु, शिक्षा, साधना, उपाय, प्रगति, फल र प्रभाव। यी शब्दहरूलाई मनमा गाँठो पारेर राख्नुहोस्, यिनले धेरै काम दिनेछन्, निकै काम लाग्नेछन्। तपाईंले जुन वेद र उपनिषद् थुपारेर राख्नुभएको छ, ती काम लाग्ने छैनन्, यो कुरा काम लाग्नेछ।

अब प्रश्न उठ्ला मैले लक्ष्य त रोजें, मेरो झुकाव यो वा त्यो लक्ष्यमा थियो, म त मुक्ति चाहन्थेँ वा देव योनि चाहन्थेँ। अब कुन मार्गबाट जाने त? किनभने तपाईंले जुन मार्ग रोज्नुहुन्छ, त्यसै अनुसार गुरु रोज्नुपर्छ। यो कुरा सधैं ध्यानमा राख्नुहोस् पहिले गुरु आउँदैनन्, पहिले मार्ग आउँछ।

र अर्को कुरा, यदि तपाईंलाई लक्ष्य के हुनुपर्छ र मार्ग के हुनुपर्छ भन्ने थाहा छैन भने, तपाईंलाई मन पर्ने गुरुकोमा गएर सोध्न सक्नुहुन्छ। धेरै पटक यस्तो हुने गर्छ। कसै-कसैलाई के गर्छ भन्ने थाहा हुँदैन, तर अध्यात्ममा आइसकेका हुन्छन्। यसको पनि उपाय छ, गुरुले बताउन सक्नुहुन्छ।

गुरु नै त्यो केन्द्रविन्दु वा धुरी हुनुहुन्छ, जसको वरिपरि सारा अध्यात्म घुमिरहेको हुन्छ। गुरुको ठुलो महिमा छ, उहाँबिना केही पनि हुँदैन। तपाईं एक इन्च पनि अगाडि बढ्न सक्नुहुनेछैन। होइन-होइन, म पुस्तक पढेर अगाडि बढ्छु भन्नुहोला। तर त्यो पुस्तक पनि त गुरुले नै लेख्नुभएको हो। तपाईं पुस्तकमा अल्झिनुहुनेछ, किनभने पुस्तकले तपाईंका प्रश्नहरूको उत्तर दिन सक्दैन। पुस्तकले तपाईंका विघ्न र दोषहरू टाढा गर्न सक्दैन।

त्यसैले यदि के गर्छ वा कुन मार्ग रोजूँ भन्ने बाधाहरू छन् भने, गुरुले त्यसलाई राम्ररी बताउन सक्नुहुन्छ। तैपनि हामी एउटा प्रयास गर्नेछौं। अर्को भागमा म तपाईंलाई मार्गहरूका बारेमा बताउनेछु। बोधी वार्ता सुन्दै रहनुहोस् र आफ्नो साधना जारी राख्नुहोस्। तपाईंलाई सफलता अवश्य मिल्नेछ।"

नमस्कार

# बौद्धिक क्षमता को विकास

अनुवादक - रोशन



यो अनुवाद पूज्य गुरु तरुण प्रधानज्यूको अंग्रेजी आलेख **How To Cultivate Intelligence** लाई ज्ञानको प्रसार, संरक्षण तथा सेवाको पवित्र उद्देश्यले तयार गरिएको एक सरल भाषान्तरण हो। यस लेख तयार पार्न कृत्रिम बुद्धिमत्ताको पनि सहयोग लिइएको छ।

यो लेख ज्ञानमार्गका साधकहरूका लागि हो। यो जानकारी सर्वसाधारणका लागि होइन, र यसलाई राम्रोसँग नबुझी प्रयोग गर्दा हानिकारक हुन सक्छ।

## बुद्धि

बुद्धिलाई सन्दर्भ अनुसार धेरै प्रकारले परिभाषित गर्न सकिन्छ। ज्ञान मार्गको सन्दर्भमा, यसलाई मनका ती क्षमताहरूको समूहका रूपमा परिभाषित गर्न सकिन्छ जुन यसको अस्तित्वका लागि अनिवार्य हुन्छन्। यहाँ मन एउटा बहुस्तरीय संरचना हो। यी तहहरूका बारेमा विस्तृत चर्चा 'भाइब्रोनिक्स' (Vibronics) को भिडियो शृङ्खलामा प्रस्तुत गरिएको छ। यी क्षमताहरू धेरै तहहरूमा विभाजित छन्, वा सरल शब्दमा भन्नुपर्दा मनको प्रत्येक तहको आफ्नै बुद्धि वा क्षमताहरूको एउटा समूह हुन्छ। यसले हामीलाई मनका तहहरूका आधारमा बुद्धिलाई मोटामोटी रूपमा वर्गीकरण गर्ने अवसर प्रदान गर्दछ। जब हामी यो तहगत संरचनामा माथि जान्छौं, यी क्षमताहरू अझ बढी परिष्कृत हुँदै जान्छन्, र यसलाई निम्न स्तरको तुलनामा 'उच्चतर बुद्धि' भन्न सकिन्छ; तर यो कुरा ध्यानमा राख्नुहोस् कि यी सबै क्षमताहरू अति नै महत्त्वपूर्ण छन्।

## प्राकृतिक बुद्धि

भौतिक जगत वा जैविक जगतका नियमहरूलाई प्रकृतिमा देखा पर्ने क्षमता वा विशेषताका रूपमा हेर्न सकिन्छ। जलवायु, उद्विकास, पारिस्थितिक प्रणाली र विभिन्न स्व-सञ्चालित प्रणालीहरू यसका उदाहरण हुन्। यी बाहिरबाट हेर्दा कुनै मनसाय वा बुद्धिका सूचक जस्ता देखिन्छन्, तर वास्तवमा त्यस्तो होइन। यी क्षमताहरू अति नै आधारभूत छन् र यिनलाई मानवीकरण गरिनु हुँदैन, न त मानव बुद्धिसँग समान स्तरमा राखिनु पर्छ, जुन बुद्धिको एउटा विकसित रूप हो।

## शारीरिक बुद्धि

मानव शरीर वा अन्य प्राणीका शरीरहरूमा पाचन गर्ने, प्रजनन गर्ने, वृद्धि हुने, स्वयंको मर्मत गर्ने वा रोगहरूसँग लड्ने क्षमता हुन्छ। यसलाई यसको बुद्धिका रूपमा हेर्न सकिन्छ। यसलाई विशिष्ट परिस्थितिहरूमा के गर्ने भन्ने थाहा हुन्छ। उदाहरणका लागि घाउ निको पार्नु, गर्भावस्थामा दूध उत्पादन गर्नु आदि। यो धेरैजसो सीमित र जन्मजात रूपमै निर्धारित हुन्छ, यद्यपि यसमा सिक्ने प्रक्रिया पनि थोरै मात्रामा हुन्छ, जस्तै कि प्रतिरक्षा प्रणालीमा। शरीरको प्रत्येक कोषिकाको आफ्नै प्राकृतिक बुद्धि, स्मृति र प्रक्रियाहरू हुन्छन्।

## सामाजिक बुद्धि

यी क्षमताहरू धेरै जनावरहरूमा पाइन्छन् र मानवमा सबैभन्दा बढी विकसित भएका छन्। उदाहरणका लागि सामाजिक संरचनामा अस्तित्व रक्षाका लागि सक्षम बनाउने क्षमताहरू,

जस्तै अरूसाँग सञ्चार गर्ने क्षमता, जीविकोपार्जन गर्ने, धन आर्जन गर्ने, र उपयोगी काम वा जागिर गर्ने क्षमता। यसमा पारस्परिक लाभका लागि सम्बन्ध गाँस्ने, जीवनसाथी खोज्ने, प्रतिरक्षा गर्ने, सामाजिक खुड्किलाहरू चढ्ने, मानिसहरूलाई प्रभावित पार्ने, नेतृत्व गर्ने, युद्ध सञ्चालन गर्ने आदि पर्दछन्। यसलाई व्यावहारिक बुद्धि, उत्तरजीविता बुद्धि वा केवल 'चातुर्य' भन्न सकिन्छ।

### भावनात्मक बुद्धि

आफ्नो र अरूको संवेग वा भावनाको अवस्था पहिचान गर्ने क्षमता, भावनाहरूलाई नियन्त्रण गर्ने र अरूप्रति सहानुभूति राख्ने क्षमता, अरूसाँग प्रगाढ सम्बन्ध गाँस्ने क्षमता, नैतिकता र सौन्दर्यबोध आदिलाई संवेगात्मक बुद्धि भन्न सकिन्छ। यसको अर्थ भावनाविहीन हुनु, भावना नभएको बहाना गर्नु वा भावनालाई दबाउनु होइन, बरु यी क्षमताहरूको पूर्ण सदुपयोग गर्नु हो। यसलाई सामान्यतया 'भावना वा संवेदना हुनु' भनेर चिनिन्छ। धेरैजसो मानिसमा यी क्षमताहरू हुन्छन्, तर कसैमा यसको थोरै वा धेरै कमी हुन सक्छ।

### तार्किक बुद्धि

ज्ञान प्राप्त गर्ने र त्यस ज्ञानको उपयोग गर्ने क्षमता, जटिल कार्यहरू सिक्ने योग्यता, कला, तार्किक तथा विवेकपूर्ण चिन्तन, जिज्ञासा, खोज र आविष्कार गर्ने क्षमता, अभियांत्रिक तथा गणितीय क्षमताहरू, उपकरणहरूको प्रयोग, निर्माण तथा सृजनशीलता, कठिन विषयहरू बुझ्ने र तिनमा गहिरो चिन्तन गर्ने क्षमता, समस्या समाधान, निर्णय क्षमता, योजना निर्माण, शिक्षण, जटिल परियोजनाहरूको व्यवस्थापन, अमूर्त चिन्तन, सत्य र असत्यको भेद छुट्याउने क्षमता आदि। स्पष्ट रूपमा यो सूची अत्यन्तै लामो छ, र साधारण मानिसहरूले यसैलाई बुद्धि भन्छन्। यी गुणहरू केवल मानिसहरूमा मात्र पाइन्छन्, तर सबै मानिसहरूमा भने पाइँदैनन्।

### आध्यात्मिक बुद्धि

मूलभूत प्रश्नहरू उठाउने क्षमता, गहिरा अर्थहरूमा चिन्तन गर्ने योग्यता, आध्यात्मिक लक्ष्य र मार्गहरू हुनु, आध्यात्मिकता र गुरुहरूको लाभ तथा महत्त्व पहिचान गर्ने क्षमता, विभिन्न दर्शनहरूको समझ, उच्च सत्यको खोज, आफ्नो वास्तविक स्वरूपलाई जान्ने क्षमता, मानव जीवनको अर्थ र यसको उच्च उद्देश्य पत्ता लगाउने सामर्थ्य, तथा आध्यात्मिक ज्ञानको

प्रकाशमा जीवन बिताउने क्षमता। यसमा अरूलाई मार्गदर्शन गर्ने योग्यता, व्यापक प्रज्ञा र सबैको सेवा गर्न चाहने भावना पनि समावेश हुन्छ। कम्ती मा भन्नुपर्दा पनि, यी क्षमताहरू अत्यन्तै दुर्लभ छन्।

### लक्षणहरू

अब तपाईंले बुद्धि के हो भन्ने कुरा बुझिसकेपछि, त्यसलाई कसरी पहिचान गर्ने भन्ने जान्नु पनि अर्थपूर्ण हुन्छ; पहिले आफ्नै भित्र, त्यसपछि अरूमा। यसरी तपाईंले कुन-कुन क्षमताहरूको कमी छ भन्ने पत्ता लगाउन सक्नुहुन्छ र तिनलाई विकास गर्न आवश्यक कदम चाल्न सक्नुहुन्छ। तर सबैभन्दा पहिले बुद्धिको अभावका लक्षणहरू जान्नु उपयोगी हुन्छ, जसलाई सामान्य रूपमा मूर्खता पनि भनिन्छ। स्पष्ट रूपमा भन्नुपर्दा, प्रत्येक तह वा प्रत्येक वर्ग आफ्नै किसिमको मूर्खताबाट प्रभावित हुन सक्छ।

### मूर्खताका लक्षणहरू

यो पूर्ण सूची होइन, यी केवल उदाहरण मात्र हुन्। ध्यान दिनुपर्ने कुरा के हो भने तल्लो तहका कमजोरीहरू माथिल्ला तहहरूसँग पनि साँगाँसँगै देखिन सक्छन्। प्रायः यी सबै रूपहरू एकैसाथ पाइन्छन्।

### परिवेशः

- फोहोर परिवेश, फोहोर घर वा कपडा, अस्वच्छता, अव्यवस्था र अस्तव्यस्तता, घर वा कार्यालयको स्थानमा अनुशासनको कमी, वा कहिलेकाहीँ सम्पूर्ण शहर र देशमै अव्यवस्था।
- अत्यधिक भीडभाड, प्रदूषण, र हल्लाखल्ला।

### 'शरीरः

- अव्यवस्थित शरीर, रोगग्रस्त अवस्था।
- अत्यन्त दुबलो वा अत्यन्त मोटोपन भएको शरीर।
- खराब खाने बानी। लतहरू।
- यस्ता व्यक्तिहरूमा परिवेशसँग सम्बन्धित लक्षणहरू पनि देखिन्छन्।

### सामाजिकः

- प्रभावकारी रूपमा संवाद गर्न नसक्ने, साथीहरू वा सम्बन्धहरूको अभाव, वा खराब संगतमा रहने।

- गरिब, दासजस्तो मानसिकता भएको। राम्रो कामको अभाव, कडा परिश्रम गर्न नसक्ने।
- हिंसात्मक, आक्रामक वा अपराधिक प्रवृत्ति। अत्यधिक हाबी हुने, छलकपट गर्ने, झूट बोल्ने, अरूलाई खुसी पार्न खोज्ने, चाकडी गर्ने।
- खाना, आश्रय र सुरक्षाका लागि अरूमा निर्भर। डरपोक, आत्मविश्वासको कमी। केही कुरा पाउन झगडा गर्ने वा धम्की दिने। ईर्ष्यालु र अत्यधिक प्रतिस्पर्धी।
- नस्लवादी वा अतिराष्ट्रवादी प्रवृत्तिहरू।
- आवश्यक हुँदा पनि मानिसहरूबाट टाढा रहने, असामाजिक।
- आधारभूत शिष्टाचार र व्यवहारको अभाव।
- यस्ता व्यक्तिहरूमा माथि उल्लेख गरिएका दुवै प्रकारका कमजोरीहरू पनि देखिन सक्छन्।

#### भावनात्मक:

- भावनाहरूमा नियन्त्रण गर्न नसक्ने, सकारात्मक होस वा नकारात्मक।
- अरूको भावनात्मक अवस्थालाई बुझ्न नसक्ने। मनोविकृत उदासीनता।
- नैतिकता वा सौन्दर्यबोधप्रति विकृत समझ।
- अस्पष्ट स्वर, गुन्नुनाएर बोल्ने वा भक्भक्काउने।
- निस्वार्थ प्रेम गर्न नसक्ने, स्वार्थी र अती हिसाबकिताब वाला स्वभाव।
- दबिएका वा दमन गरिएका भावनाहरू। आवेगशीलता। बाध्यकारी प्रवृत्ति। मानसिक रोगहरू। अत्यन्त तीव्र भावनाहरू। अनियन्त्रित भावनाहरू।

यस्ता व्यक्तिहरूमा माथि उल्लेख गरिएका सबै प्रकारका कमजोरीहरू पनि देखिन सक्छन्; सामाजिक, शारीरिक वा परिवेशसँग सम्बन्धित।

#### तार्किक:

- निरक्षर, अशिक्षित, अज्ञानी।
- नयाँ कुरा सिक्न नसक्ने, कुनै सीप नहुने, कमजोर संवाद क्षमता र कमजोर भाषा कौशल। कुराकानीमा अप्रिय। राम्रोसँग पढ्नलेख्न नसक्ने।
- कट्टर, धार्मिक र जड विश्वास प्रणाली। अन्धविश्वासी, अतिवादी, प्रगति-विरोधी। आलोचनात्मक सोचको अभाव। प्रश्न नगरी सबै कुरा स्वीकार गर्ने। सजिलै धोका

खाने र नियन्त्रीत हुने।

- सृजनशीलताको अभाव, केही नयाँ गर्न नसक्ने।
- सबैभन्दा साधारण अवधारणाहरू पनि नबुझ्ने। तार्किक कथनहरू बुझ्न नसक्ने।
- एकाग्रता र धैर्यको अभाव।
- बुद्धिमान मानिसहरूबाट डराउने, आफू सुरक्षित महसुस गर्न कम बुद्धि भएका मानिसहरूसँग मात्र बस्न खोज्ने।
- प्रश्न नगर्ने तर बहस वा झगडा गर्ने।
- विषयमा लामो समय टिक्न नसक्ने।
- झयाउलाग्दो र एकरस। रुचिहीन। कि त अत्यधिक बोल्ने कि त अत्यन्त कम। असंगत बोली र सोच।
- आफ्नै बुद्धिलाई अत्यधिक ठाठ्ठे, म सबै जान्दछु वा अरू सबै मूर्ख छन् भन्ने भ्रम। अत्यधिक घमण्ड र अहंकार। देखावटी र सतही।
- निर्णय लिन नसक्ने, अतार्किक निर्णय गर्ने।
- उच्च स्तरको बुद्धि आवश्यक पर्ने जटिल विषय सामना गर्दा निदाउने, विषय परिवर्तन गर्ने।
- अत्यधिक पक्षपाती, संज्ञानात्मक पूर्वाग्रहहरूले ग्रस्त।
- श्रेष्ठता-बोध।
- जिज्ञासाको अभाव।
- अमूर्त विचार गर्न वा अवधारणा निर्माण गर्न नसक्ने।

यो सूची अत्यन्तै लामो छ। यस्ता व्यक्तिहरूमा भावनात्मक तह र त्यसभन्दा तल्ला तहका सबै प्रकारका कमजोरीहरू पनि देखिन सक्छन्। यही अवस्थालाई सामान्य रूपमा मूर्खता भनिन्छ।

#### आध्यात्मिक:

- जीवनमा कुनै उच्च लक्ष्य नहुनु। न गुरु, न मार्ग।
- आध्यात्मिकतालाई धर्म, अन्धविश्वास वा रहस्यवादका रूपमा गलत रूपमा बुझ्नु।
- जिज्ञासाको अभाव। प्रश्न नगर्ने।
- सत्यको कुनै स्पष्ट धारणा नहुनु। तथाकथित बुद्धिमान व्यक्ति, प्रसिद्ध मानिस वा नेताहरूबाट उधारो लिइएका विश्वासहरू।
- अनुसन्धान र अन्वेषण गर्ने इच्छा नहुनु। जड विचारधाराहरू।
- अत्यधिक तार्किक र विवेकप्रधान हुनु, छोड्न नसक्ने र बुद्धिको सीमालाई नचिन्ने।
- आत्मबोधको अभाव।

- भौतिक संसारलाई नै एकमात्र सत्य ठान्नु, भौतिकवादी दृष्टिकोण।
- विज्ञान वा दर्शनप्रति कुनै रुचि नहुनु।
- शास्त्र, गुरु वा साधकहरूको अपमान गर्नु।
- अत्यन्तै झ्याउ लाग्दो र दोहोरिने स्वभाव।
- प्रज्ञा र गहिरो समझको अभाव।
- अरूलाई सहयोग र सेवा गर्ने चाहनाको कमी।
- आध्यात्मिकताको नाममा अनौठा अभ्यासहरू गर्नु वा पन्थहरूमा संलग्न हुनु।
- मनलाग्दी वा आफैँले बनाएका अभ्यासहरू गर्नु। वास्तविक गुरुको सामना गर्नबाट टाढा रहनु।
- कुनै विशेष मार्ग वा परम्पराप्रति अहंकार र आसक्ति।
- देखावटीका लागि आध्यात्मिक बन्नु। ज्ञान र आध्यात्मिक उपलब्धिको नाटक गर्नु।
- नक्कली गुरुहरू।
- शास्त्र र ग्रन्थहरूको गलत वा बनावटी व्याख्या गर्नु।

### बुद्धिका लक्षणहरू

सम्भवतः तपाईंले अनुमान गरिसक्नुभएको होला कि यी अधिकांश रूपमा मूर्खताका विपरीत गुणहरू हुन्। तथापि, यहाँ छोटो सूची प्रस्तुत गरिएको छ। पहिलेझैं, उच्च बुद्धि प्रायः तल्ला तहका सबै प्रकारका गुणहरूसँगै पाइन्छ, तर तल्ला तहमा उच्च तहका गुणहरू नहुन सक्छन्। वास्तवमा, यी सबै गुण र क्षमताहरू एउटै व्यक्तिमा हुनु अत्यन्तै दुर्लभ कुरा हो।

### परिवेश:

- स्वच्छ, सुन्दर, व्यवस्थित र न्यूनतावादी।
- व्यवस्था र अनुशासनप्रति कदर देखाउने।
- राम्रो वास्तुकला, सौन्दर्य र समृद्धि देखिनु।
- प्राकृतिक, शान्त र कम भीडभाड भएका परिवेशलाई प्राथमिकता दिने।

### शारीरिक:

- स्वस्थ र सुन्दर शरीर।
- अत्यधिक सजावटविहीन।
- आवश्यक मात्रामा स्वच्छ, स्वादिलो र सरल भोजन।
- आकर्षक तर अश्लील नभएको।
- शरीरलाई अन्तिम लक्ष्य होइन, केवल साधनको रूपमा लिने।

### सामाजिक:

- विनम्र, प्रेमिल र दयालु।
- उचित स्थानमा स्थापित र सम्मानित। समृद्ध तर अति नगर्ने।
- एकान्त मन पराउने, थोरै मित्र र थोरै सम्बन्ध हुने; संख्याभन्दा गुणस्तरलाई महत्त्व दिने।
- न्यूनतावादी।
- स्वतन्त्र र आत्मविश्वासी।
- कुनै नेता वा धर्मको अनुकरण नगर्ने। स्वतन्त्रतालाई प्रेम गर्ने।
- साहसी, नियन्त्रण वा हेरफेर गर्न गाह्रो। शक्तिशाली तर शक्तिको दुरुपयोग नगर्ने।
- सबैसँग समान व्यवहार गर्ने तर आसक्त नरहने।
- अत्यन्तै सानो परिवार रुचाउने वा अविवाहित रहने।

### भावनात्मक:

- भावनाहरूमा राम्रो नियन्त्रण।
- सबै भावनाहरू हुन्छन्, तर तिनको दास हुँदैन।
- अरूलाई राम्रोसँग बुझ्ने र भावनात्मक सहयोग प्रदान गर्ने।
- रसिलो र रमाइलो संगत।
- दबिएका भावनाहरू नहुनु।
- राम्रो मानसिक स्वास्थ्य।
- भावना वा आवेगको आधारमा निर्णय नगर्ने।
- न अत्यधिक नाटकीय, न अत्यन्तै नीरस।

### तार्किक:

- अत्यन्त विवेकपूर्ण र तार्किक।
- समस्या समाधान गर्ने, उपाय खोज्ने, गहिरो सोच्ने, लामो समयसम्म विचार गर्ने, एकाग्रता र ध्यान केन्द्रित गर्ने क्षमता।
- उच्च शिक्षित, अध्ययनशील, भाषामा राम्रो पकड।
- उच्च सीपयुक्त। आत्मप्रेरित।
- अन्धविश्वासविहीन, आलोचनात्मक क्षमता भएको, संशयवादी।
- कुराकानीमा रुचिकर, अत्यन्तै आकर्षक र सकारात्मक।
- आविष्कारक, वैज्ञानिक, अभियंता, गणितज्ञ, कलाकार, आफ्नो क्षेत्रमा विशेषज्ञ। यस्ता व्यक्तिहरूले मानव सभ्यतालाई अगाडि बढाउँछन्।
- सामाजिक कल्याणमा योगदान दिने।

- विषयहरूमा गहिरो र समग्र रूपमा छलफल गर्ने।
- निर्णयात्मक नहुने(Not judgemental)। संज्ञानात्मक तथा अन्य पूर्वाग्रहहरूबाट मुक्त।
- बुद्धिमान मानिसहरूको संगत रुचाउने, मूर्ख मानिसहरूबाट टाढा रहने।
- एकान्त, मनन, पठन, लेखन र कलालाई प्राथमिकता दिने।
- सृजनशील, नयाँ सीपहरू सजिलै सिक्ने।
- आफ्ना गल्तीहरू स्वीकार गर्ने र छिटो सुधार गर्ने।
- झगडा होइन, प्रश्न र उत्तरलाई महत्त्व दिने।

अरूका दृष्टिकोणको सम्मान गर्ने र अरूबाट सिक्ने।

सामान्यतया यस्ता व्यक्तिलाई नै बुद्धिमान भनिन्छ, तर यो त हिमालको केवल सानो टुप्पो मात्र हो।

### आध्यात्मिक:

- अत्यन्त जिज्ञासु। स्वतन्त्रताप्रतिको तीव्र चाहना।
- सामाजिक र तार्किक सीमाभन्दा पर सोच्ने।
- जीवनको उच्च लक्ष्य भएको, मार्ग भएको, गुरु वा शिक्षक भएको।
- रहस्यमय तत्त्वप्रति आकर्षित हुने।
- गहिरो वा उच्च ज्ञान भएको; आत्मबोध नै मानिसले प्राप्त गर्न सक्ने सर्वोच्च ज्ञान हो।
- सांसारिक ज्ञान र समाजप्रति थोरै वा कुनै रुचि नहुनु।
- तथ्यहरू कण्ठस्थ गर्नुभन्दा सारतत्त्वमा ध्यान दिने।
- आध्यात्मिकता, दर्शन र विज्ञानप्रति गहिरो रुचि।
- सांसारिक नभएको, तल्लो वा भौतिक महत्वाकांक्षा नहुने।
- सरल र न्यूनतावादी जीवन। कि त परिवार र मित्र नहुने, वा केवल नाममात्रका हुने।
- प्रज्ञावान र प्रेमिल। अरूलाई सेवा गर्ने र शिक्षा दिने प्रवृत्ति।
- एकान्त वा गुरु, ज्ञानी वा अन्य साधकहरूको संगत रुचाउने।
- आध्यात्मिक प्रगतिका लागि तीव्र चाहना र आफ्ना सीमाहरू त्याग्ने दृढ आकांक्षा।

### बुद्धि बढाउने उपायहरू

तपाईंले देख्नुभएको जस्तै, यो समग्र विषय हो र अत्यन्तै कठिन पनि। कम्तीमा पनि यो कुनै सप्ताहन्तमै सकिने काम

होइन। आफ्नो बुद्धि बढाउन परिश्रम, अनुशासन र धैर्य चाहिन्छ। तर यसको लाभ अत्यन्त ठूलो हुन्छ। मनका अन्य क्षमताजस्तै बुद्धि पनि बढाउन सकिन्छ; यसको सीमा आकाश मात्र हो।

### आफ्ना कमजोरीहरू पहिचान गर्नुहोस्

अब बुद्धिलाई तहतहमा विभाजन गरेर हेर्नुको लाभ तपाईंलाई स्पष्ट हुनेछ। प्रत्येक तहमा आफ्ना कमजोरीहरू खोज्नुहोस् र तिनलाई एकएक गर्दै हटाउँदै जानुहोस्। फुटाउनुस राजगर्नुहोस।

माथि प्रस्तुत गरिएका लक्षणहरूले यसमा सहायता गर्न सक्छन्। तपाईं भित्र कम बुद्धि देखाउने लक्षणहरूको सूची बनाउनुहोस्, त्यसलाई गोप्य राख्नुहोस्, र त्यसैमा काम गर्नुहोस्।

यस महान काममा गुरु वा शिक्षकको सहयोग स्वाभाविक रूपमा अत्यन्त उपयोगी हुन्छ। तपाईं बुद्धिका लक्षणहरूको पनि सूची बनाउन सक्नुहुन्छ र तिनलाई अझ बलियो बनाउन अभ्यास गर्न सक्नुहुन्छ।

सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुराबाट सुरु गर्नुहोस्; सानासाना विवरणमा अल्झिनुहोस्।

### परिवेश

- आफ्नो परिवेशलाई शुद्ध बनाउनुहोस्। भीडभाड र हल्लाबाट टाढा रहनुहोस्।
- व्यवस्थित र स्वच्छ घरले समय बचाउँछ र अलमल कम गर्छ। कम वस्तु हुनु भनेको कम खर्च, सरसफाइ र मर्मतसम्भारको कम आवश्यकता, र महत्त्वपूर्ण कामका लागि बढी समय हुनु हो।
- न्यूनतावादी बन्नुहोस्, अर्थात् अनावश्यक वस्तुहरू हटाएर आरामदायक र उच्च गुणस्तरको जीवन जिउनुहोस्। कम नै धेरै हो।
- देखावटीपन र हीनभावना मूर्खताको निश्चित संकेत हो।
- यथासम्भव प्राकृतिक र सुन्दर परिवेशमा बस्नुहोस्। शुद्ध वातावरणको स्वाभाविक परिणाम स्वस्थ शरीर हो।

### शरीर

- शरीरमा भएका कुनै पनि रोग वा समस्याहरू पहिचान गरी सकेसम्म चाँडो उपचार गराउनुहोस्। अस्वस्थ शरीरले अन्य तहहरूको बुद्धिमा पनि नकारात्मक प्रभाव पार्छ यो कुरा तपाईंले अवश्य महसुस गर्नुभएको होला।

- यहाँ पनि न्यूनतावाद उपयोगी हुन्छ। पौष्टिक र सरल शाकाहारी भोजन गर्नुहोस्। कम नै राम्रो हो। अत्यधिक खानु वा कुपोषण दुवैले बुद्धि घटाउँछन् र रोग उत्पन्न गर्छन्।
- भन्ने नपर्ने कुरा हो लतहरू र खराब बानीहरू त्याग्नुहोस्, शरीरको दुरुपयोग नगर्नुहोस्।
- शरीरका प्राकृतिक आवश्यकताहरू दबाउनु हुँदैन; ती ढिलोचाँडो रोगको रूपमा प्रकट हुन्छन्।
- पर्याप्त निद्रा लिनुहोस्।
- शरीरलाई स्वच्छ, स्वस्थ र सुन्दर राख्नुहोस्, तर यसप्रति अत्यधिक आसक्त नहुनुहोस्, जबसम्म तपाईं पेशागत रूपमा फेसन मोडेल होइन।
- अस्वस्थ शरीरलाई आकर्षक देखाउन महँगा र अश्लील कपडा वा गहना प्रयोग गर्नु मूर्खताको संकेत हो; यो वास्तविक समस्यालाई लुकाउने प्रयास मात्र हो। स्वस्थ र सुगठित शरीर साधारण जीवनमा पनि सुन्दर देखिन्छ।
- याद राख्नुहोस्, शरीर केवल तपाईंको साधन हो र अस्थायी छ, यसको राम्रो उपयोग गर्नुहोस्।
- उमेरसँगै शरीर स्वाभाविक रूपमा कमजोर हुँदै जान्छ, र यसको परिवर्तनशील आवश्यकताअनुसार आफूलाई ढाल्नु नै बुद्धिमानी हो, फेरि जवान बनाउन जबरजस्ती गर्नु होइन। यसले बुद्धि बढाउँदैन, किनकि बुद्धि जीवनका अनुभवहरूको स्वाभाविक परिणाम हो। यदि तपाईं उपयोगी र राम्रो जीवन जिउनुहुन्छ भने उमेरसँगै बुद्धि आफैं बढ्दै जान्छ।
- राम्रो स्वास्थ्य केवल बुद्धिको कारण मात्र होइन, सुखको पनि कारण हो।

### सामाजिक

- यहाँ पनि न्यूनतावाद नै मूल मन्त्र हो। कम मानिस, कम काम, समयको कम अपव्यय। प्रायः मानिसहरूले असहजता पैदा गर्छन्, मनलाई विषाक्त बनाउँछन्, दुःख दिन्छन् र बुद्धि घटाउँछन्। यसको कारण बहुसंख्यक मानिसहरू अपरिष्कृत हुनु हो। संसार यस्तै छ। उनीहरूलाई सुधाने प्रयास गर्नुको सट्टा आफूलाई सुधानु नै बुद्धिमानी हो।
- आरामदायक जीवनका लागि जति आवश्यक छ त्यति मात्र कमाउनुहोस्; लोभी र भ्रष्ट भौतिकवादी मानिसहरूसँग प्रतिस्पर्धा नगर्नुहोस्। त्यो मूर्खता हो र दुःखको कारण हो।

- मूर्ख मानिसहरू, पन्थहरू, धार्मिक तथा राजनीतिक अतिवादीहरूबाट जसरी पनि टाढा रहनुहोस्; नत्र तपाईं पनि उनीहरूजस्तै बन्दै जानुहुन्छ।
- मित्रहरूको संख्या न्यूनतम राख्नुहोस्, संख्याभन्दा गुणस्तरमा ध्यान दिनुहोस्। प्रज्ञावान र प्रेमिल मानिसहरूको संगत गर्नुहोस्।
- विषाक्त सम्बन्धमा नफस्नुहोस्। यस्ता मानिसहरूलाई हटाउनुहोस्, चाहे उनीहरू तथाकथित नजिकका आफन्त नै किन नहुन्।
- टीभी वा पत्रपत्रिका जस्ता मस्तिष्क धुने माध्यमहरूबाट टाढा रहनुहोस्। जानकारीमा रहनुहोस्, तर प्रभावमा नपर्नुहोस्।
- अधिकांश समय एकान्तमा बिताउनुहोस् र सामाजिक परिस्थितिमा अत्यन्त आवश्यक पर्दा मात्र सहभागी हुनुहोस्। प्रायः मानिसहरूसँग सरोकार नराख्नुहोस्। यसले तपाईंको बुद्धि र शान्ति दुवै बढाउँछ।

### भावनाहरू

- तीव्र भावनाको प्रभावमा बोल्नु, काम गर्नु वा निर्णय लिनुबाट जोगिनुहोस्। आफ्नो कार्यलाई उपयुक्त रूपमा केही समयका लागि रोक्नुहोस्। विशेष गरी क्रोध, डर वा ईर्ष्या जस्ता नकारात्मक भावनाको बेला न त काम गर्नुहोस् न निर्णय लिनुहोस्; यही कुरा सकारात्मक भावनाहरूमा पनि लागू हुन्छ। जब मन स्पष्ट हुन्छ र तपाईं विवेकपूर्ण रूपमा सोचन सक्नुहुन्छ, त्यतिबेला मात्र कार्य गर्नुहोस् र निर्णय लिनुहोस्।
- भावनालाई रहन दिनुहोस्, त्यसलाई दबाउनु हुँदैन, आवश्यक पर्दा व्यक्त गर्नुहोस्। कुनै खतरा नभएको अवस्थामा भावनाहरूलाई स्वाभाविक रूपमा बहन दिनुहोस्।
- सकारात्मक भावनाहरू राम्रो जीवनशैली, सकारात्मक परिवेश र सकारात्मक मानिसहरूसँग परिणाम हुन्। त्यसैले माथि उल्लेख गरिएका तहहरू सुधार्दा भावनामा स्वाभाविक रूपमा सकारात्मकता आउँछ।
- तपाईंको वास्तविक स्वभाव आनन्द र प्रेम हो, त्यसलाई व्यक्त गर्नुहोस्। प्रेम वा सुखको माग गर्नु र अरूबाट त्यसलाई पाउन खेल खेल्नु मूर्खताको संकेत हो, र कहिलेकाहीँ मानसिक विकारको पनि।

- सामान्यतया महिलाहरू भावनात्मक बुद्धिको कमीबाट ग्रस्त देखिन्छन्, किनकि धेरैजसो स्वभावतः अत्यधिक भावुक हुन्छन्; यसले अन्य तहहरूको बुद्धिलाई पनि ढाकिदिन्छ, त्यहाँ बुद्धि भए पनि। एउटा माछाले पूरै पोखरी दूषित बनाउँछ। त्यसैले यस विशेष तहमा महिलाहरू अझै बढी सतर्क हुन आवश्यक छ।
- सन्तुलन नै मुख्य कुरा हो, न अत्यधिकता, न पूर्ण दमन। यो कुरा पुरुष र महिला दुवैका लागि समान रूपमा सत्य हो।
- बुद्धिमान व्यक्तिहरूले लेखेका राम्रो पुस्तकहरू पढ्नुहोस् यस्ता पुस्तकहरूको कुनै अभाव छैन। सस्तो मनोरञ्जन त्याग्नुहोस्। तपाईंले पाउनुहुनेछ कि बौद्धिक मनोरञ्जन ती कुराहरूभन्दा हजारौं गुणा राम्रो हुन्छ जुन अल्पबुद्धि मानिसहरूले उपभोग गर्छन्। पुस्तकहरू केवल ज्ञान र मनोरञ्जनको स्रोत मात्र होइनन्, तिनीहरूले बुद्धि विकास गर्न पनि सहयोग गर्छन्।
- इन्टरनेट पनि राम्रो माध्यम हो, यदि तपाईं यसमा धेरै फोहोर र गलत सूचना पनि हुन्छ भन्ने कुरा सचेत रूपमा बुझ्नुहुन्छ भने। इन्टरनेटमा पढेको, सुनेको वा देखेको सबै कुरामा विश्वास नगर्नुहोस्।

### तार्किकता

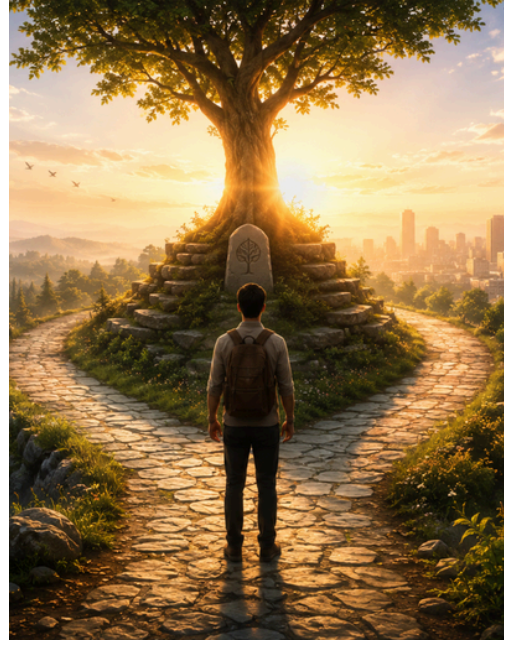
- बुद्धि बढाउने सबैभन्दा प्रभावकारी उपाय भनेको विवेकशील र तार्किक मानिसहरूको संगत गर्नु हो। उनीहरूले तपाईं कसरी सोच्नुहुन्छ र के सोच्नुहुन्छ भन्नेमा सबैभन्दा ठूलो प्रभाव पार्छन्। साधारण भाषामा भन्नुपर्दा प्रज्ञावान वा बुद्धिमान मानिसहरूसँग बस्नुहोस्। आफ्ना वरिपरि बुद्धिमान मानिसहरू राख्नुहोस् र सुरुमा उनीहरूको अनुकरण गर्नुहोस्।
- नयाँ सीपहरू सिक्नुहोस्, नयाँ सृजनात्मक रुचि वा शौक अपनाउनुहोस्। कठिन कुराहरू सिक्न आफूलाई चुनौती दिनुहोस् यसले दैनिक जीवनमा उपयोगी हुनुका साथै तपाईंको बुद्धिलाई पनि धारिलो बनाउँछ। बौद्धिक कामले बुद्धिलाई आलसी र बोधो हुनबाट जोगाउँछ।
- जसरी तपाईं कम बुद्धिमान मानिसहरूबाट टाढा रहनुहुन्छ, उनीहरू पनि त्यस्तै मानिसहरूबाट टाढा रहन्छन्, र सुरुमा घुलमिल गर्न चाहँदैनन्, यो पनि हुन सक्छ। तर तपाईं सम्मान र प्रेमका साथ अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ। उनीहरूका लागि उपयोगी बन्नुहोस्। शिष्य, सहायक वा प्रशिक्षार्थी बन्नुहोस्, विनम्रतापूर्वक सिकाइदिन आग्रह गर्नुहोस्।
- तर्कशास्त्र सिक्नुहोस्, विशेष गरी औपचारिक तर्कशास्त्र। वैज्ञानिक, वकिल वा अदालतका न्यायाधीशजैँ सोच्न सिक्नुहोस्। के कुरा प्रमाण हो र के होइन भन्ने बुझ्नुहोस्। ज्ञानका वैध साधनहरू र सत्यका वैध मापदण्डहरू के हुन् यसको अध्ययन गर्नुहोस्। यदि तपाईंलाई पूर्वीय तर्क-पद्धतिमा रुचि छ भने न्याय दर्शन पढ्नुहोस्। ज्ञानको मार्गमा हिँड्नेका लागि यो अत्यन्त उपयोगी हुन्छ। यस वेबसाइटमा उपलब्ध तर्कसम्बन्धी प्रश्नोत्तरी पनि प्रयास गर्नुहोस्।
- वरिष्ठ व्यक्तिहरूलाई गुरु वा मार्गदर्शकका रूपमा रोज्नुहोस्। सम्भव भए उपकारको प्रत्युपकार गर्नुहोस्।
- आफ्ना चिन्तनसम्बन्धी पूर्वाग्रहहरू पहिचान गरी तिनलाई हटाउनुहोस्। अत्यन्त बुद्धिमान मानिसहरू पनि यस्ता पूर्वाग्रहबाट ग्रस्त हुन्छन्; तिनलाई हटाउँदा तपाईंको बुद्धिमा ठूलो उछाल आउँछ।
- विशेष रूपमा, ती मानिसहरूबाट टाढा रहनुहोस् जो आफ्नै मानसिक संस्कार वा हीनभावनाका कारण बुद्धिमान मानिसहरूको अपमान गर्छन् वा बुद्धिलाई निन्दा गर्छन्।
- यद्यपि तेज स्मृतिले सोच्न सहयोग गर्छ र समय बचाउँछ, तर सबै कुरा कण्ठस्थ गर्नु आवश्यक हुँदैन। बरु प्रथम सिद्धान्तबाट सिक्ने र बुझ्नेमा ध्यान दिनुहोस्। उपयोगी र बारम्बार चाहिने कुरामात्र सम्झनामा राख्नुहोस्, अनावश्यक तथ्यहरू कण्ठस्थ नगर्नुहोस्, बुद्धि रटान होइन। सायद विद्यालयहरूमा यो कुरा कहिल्यै सिकाइँदैन, किनकि तिनीहरू प्रायः यान्त्रिक कण्ठस्थता र दोहोराइमा आधारित हुन्छन्। अब पुराना र अप्रचलित सिकाइका विधिहरू त्याग्ने समय आएको छ।
- अरूको उत्तर, निर्णय र निर्देशनमा निर्भर रहनुभन्दा आफैँ सोच्न सिक्नुहोस्। बाल्यकालदेखि तपाईंमाथि थोपिएका संकीर्ण सोच वा वैचारिक अनुशासनबाट आफूलाई मुक्त गर्नुहोस्। वास्तविक दासता मानसिक हुन्छ, शारीरिक होइन।

- लेखन सीप विकास गर्नुहोस्। छिटो बुद्धिमान बन्न चाहनुहुन्छ भने यो अत्यावश्यक छ। लेखनले विषयमा एकाग्रता बढाउँछ, अमूर्त विचारलाई मूर्त रूप दिन्छ, र व्यवस्थित तथा तार्किक रूपमा सोचन मद्दत गर्छ। तपाईंलाई मन पर्ने विषयहरूमा नियमित रूपमा मनन गर्नुहोस् र लेख्नुहोस्।
- सम्भव भएसम्म बोल्नेभन्दा लेखेर संवाद गर्नुहोस्, जस्तै फोनमा कुरा गर्नुभन्दा सन्देश लेख्नु। यसले सोचका लागि बढी समय दिन्छ, भावनाहरू भए मनलाई शान्त पार्न सकिन्छ, र पठाउनु अघि सन्देश सच्याउन पनि सकिन्छ। बोल्दा यो सुविधा हुँदैन, त्यसैले गल्ती हुने सम्भावना रहन्छ। बोलेको शब्द तीरजस्तै हो फर्केर आउँदैन। प्रायः मानिसहरूले पछि आफूले पहिल्यै भनेका कुराहरूको समर्थन गर्छन्, र यदि केही गलत भनेका भए पनि त्यसैलाई समर्थन गरेर समस्या र बुद्धिको हानि गराउँछन्। त्यसैले प्रत्येक वाक्य सही रूपमा भन्नु अत्यन्त महत्वपूर्ण हुन्छ।
- न धेरै बोल्नुहोस्, न धेरै कम। जब बोल्नुहुन्छ, छोटो, मिठो र रोचक बनाउनुहोस्, घण्टौंसम्म अनावश्यक कुरा नगर्नुहोस्। यसरी तपाईंका शब्दहरू मूल्यवान् मानिन्छन्। यसले बोल्नु अघि विश्लेषण गर्ने र तार्किक रूपमा सोच्ने पर्याप्त समय पनि दिन्छ। विषय होस् वा व्यक्ति अनुमान गर्नुको सट्टा प्रश्न सोध्नुहोस्। अवस्था स्पष्ट पार्नुहोस्, शंका हटाउनुहोस्। अनुमान वा पूर्वधारणा नगर्नुहोस्।
- शब्दहरूको अर्थ सिक्नुहोस्। सही र सटीक अर्थले बुद्धि बढाउँछ र अज्ञान घटाउँछ। छिट्टै तपाईंले बुझ्नुहुनेछ कि प्रत्येक व्यक्तिको मनमा अर्थ फरक हुन सक्छ, र अर्थ संस्कृति, देश, समय आदिमा निर्भर हुन्छ अर्थात् अर्थ सन्दर्भ अनुसार बदलिन्छ। त्यसैले सही अर्थ र परिभाषा सिक्नु अत्यन्तै आवश्यक छ। यो एउटै उपायले तपाईंको बुद्धि रातारात दोब्बर बनाउन सक्छ। संवाद गर्दा अर्थ वा परिभाषा सम्बन्धी कुनै पनि भ्रम सधैं स्पष्ट गर्नुहोस्। तपाईं देख्नुहुनेछ कि अधिकांश गलतफहमीहरू अर्थ र व्याख्याको भिन्नताका कारण हुन्छन्। यसले समय बचाउँछ, सम्बन्ध जोगाउँछ र तपाईंको बुद्धि निश्चय नै बढाउँछ।
- सबै कुरा र सबै व्यक्तिमा तुरुन्त विश्वास नगर्नुहोस्, र तुरुन्तै अविश्वास पनि नगर्नुहोस्। यसको सट्टा ध्यानपूर्वक सुन्नुहोस्, मूल्याङ्कन गर्नुहोस्, प्रमाण खोज्नुहोस्, आफ्नो प्रत्यक्ष अनुभवमा त्यसको सत्यता जाँच्नुहोस्, र त्यो कुरा तपाईंका लागि उपयोगी छ र तपाईंलाई विश्वस्त बनाउँछ भने मात्र तथ्यका रूपमा स्वीकार गर्नुहोस्; नत्र स्वीकार नगर्नुहोस्। यदि त्यो उपयोगी छैन वा असत्य छ भने, त्यसलाई सहज रूपमा बेवास्ता गर्न सक्नुहुन्छ। अरूलाई मनाउन/विश्वस्त पार्न खोज्नुहोस् भनेर आवश्यक छैन; प्रायः उनीहरू सुन्न चाहँदैनन्, र तपाईंले उनीहरूको गल्ती देखाइदिनुभयो भने उनीहरू कटु हुन सक्छन्। केवल धन्यवाद भन्नुहोस् र टाढा हट्नुहोस्।
- अधिकारी, पद-प्रतिष्ठा वा गुरु/शिक्षकको प्रभावमा पनि नपर्नुहोस्; कोही पनि सधैं सही हुँदैन। विशेष गरी महत्वपूर्ण विषयहरूमा आफैं अनुसन्धान गर्नुहोस्, किनकि कसैको सल्लाहलाई बिना जाँच विश्वास गर्दा हानि हुन सक्छ।
- परामर्शदाता वा सल्लाहकार राख्नुहोस्; सधैं विशेषज्ञसँग परामर्श गर्नुहोस्, बाटोमा भेटिने सामान्य मानिससँग होइन।
- आलोचना शान्त रूपमा र इमानदारीका साथ सुन्नुहोस्। उपयुक्त कदम चाल्नुहोस्। जब कसैले तपाईंका गल्तीहरू देखाउँछ, उसले तपाईंलाई उपकार गरिरहेको हुन्छ; तपाईं वरिपरि आलोचकहरू राख्नुभयो भने तपाईं धेरै छिटो प्रगति गर्नुहुन्छ।
- सम्भव भएसम्म योजना बनाउनुहोस्, यो बुझ्दै कि जे पनि हुन सक्छ। आश्चर्यजनक अवस्थाका लागि तयार रहनुहोस्। आफ्ना कामको परिणामबारे मनन गरेपछि मात्र कदम चाल्नुहोस्। निर्णय गर्न समय लिनुहोस्, कहिल्यै हतार नगर्नुहोस्, विशेष गरी आपतकालीन अवस्था नभएमा।
- नयाँ विचार, नयाँ अवधारणा र नयाँ सोचप्रति खुला रहनुहोस्। पुराना र संकीर्ण संस्कार/शर्तबद्धताका आधारमा कुनै नयाँ कुरालाई तुरुन्तै मूल्याङ्कन नगर्नुहोस्। नयाँ जानकारी र नयाँ विचारहरूमा मनन गर्नुहोस्। व्यापक सोच राख्नुहोस् तर संशयशील पनि रहनुहोस्। सबै नयाँ विचारलाई सत्य मात्र आवश्यक छैन, र पर्याप्त विचार नगरी तिनलाई निरर्थक भनेर अस्वीकार गर्नु पनि आवश्यक छैन।

- तपाईंले कहिल्यै नखोजेका नयाँ क्षेत्रमा नयाँ मित्र बनाउनुहोस्। पुरानै ढरामा अझकिनुहुँदैन। मन विस्तार गर्न सामाजिक घेरा विस्तार गर्नुहोस्। फरक ढंगले सोच्ने रोचक मानिसहरूलाई भेट्नुहोस्। नयाँ विषय, नयाँ सीप र सोच्ने नयाँ तरिकाप्रति रुचि राख्नुहोस्।

### आध्यात्मिकता

- यदि तपाईं ज्ञानको मार्गमा हुनुहुन्छ भने अत्यन्त उन्नत र धारिलो बुद्धि आवश्यक हुन्छ। यसमा माथि उल्लेख गरिएका सबै तहहरू समावेश हुन्छन्। यो साधकको अनिवार्य गुण हो।
- बढी बुद्धि भनेको बढी ज्ञान हो, र बढी ज्ञानले बुद्धिलाई अझ बढाउँछ। यी दुवै एकअर्कालाई परस्पर सुदृढ बनाउँछन्।
- प्रतिदिन उच्च विषयहरूमा मनन गर्नुहोस्, आफ्ना निष्कर्षहरू लेख्नुहोस्, सहसाधकहरूसँग साझा गर्नुहोस् र आलोचना आमन्त्रण गर्नुहोस्, सुधारका लागि आग्रह गर्नुहोस्।
- यस अवस्थामा गुरु अनिवार्य हुन्छ। यस मार्गमा पहिले हिँडिसकेका व्यक्तिको मार्गदर्शन बिना कुनै प्रगति हुँदैन। त्यही तपाईंका गुरु हुन्। गुरुप्रति सम्मान राख्नुहोस्; गुरु बिना तपाईं कतै पुग्नहुन्न।
- यो सम्झनुहोस् कि यहाँ तपाईंको दैनन्दिन बुद्धि सीमित रूपमा उपयोगी हुन्छ, यद्यपि अत्यन्त सहायक हुन्छ। यहाँ बुद्धिको शुद्धीकरण हुन्छ र अन्ततः त्यसको त्याग पनि हुन्छ। तपाईंलाई प्रकट हुनेछ कि बुद्धि मनबाट धारणाहरू, संस्कार, भ्रम र गलत विचारहरू हटाउन मात्र उपयोगी हुन्छ। यसले तपाईं र तपाईंको वास्तविक स्वरूप अन्तिम सत्य बीच रहेका अवरोधहरू हटाउन सक्छ।
- उपदेशहरूलाई अत्यन्त ध्यानपूर्वक सुन्नुहोस्; यी विद्यालय वा कलेजमा पढाउने विषयजस्ता हुँदैनन्। आध्यात्मिकता वा दर्शनमा अधिकांश शब्दहरूको अर्थ पूर्णतः फरक हुन्छ। सामान्यतया यहाँ लिखित सामग्री उपयोगी हुँदैन, जबसम्म गुरुको सहयोगमा त्यसको सही व्याख्या गरिँदैन। यस मार्गमा तपाईंलाई अघि बढाउने कुरा तपाईंको प्रत्यक्ष अनुभूति र धारिलो बुद्धि नै हो।



- यहाँ तपाईंले गहिरा प्रश्नहरूको सामना गर्नुहुन्छ। सही र गलत, सत्य र असत्य, र यहाँसम्म कि परालौकिक विषयहरूसमेत। यी कुराहरू बुझ्न हाम्रो सांसारिक वा तल्लो बुद्धि असहाय हुन्छ; त्यसैले उच्च स्तरको बुद्धि आवश्यक पर्छ, जुन यस क्षेत्रमा अनुभव बढ्दै जाँदा विकसित हुन्छ। यो कुरा रातारात हुँदैन, र यहाँ कुनै सर्टकट वा चाल छैन।
- ज्ञानको मार्गमा बुद्धिभन्दा जागरूकतालाई प्राथमिकता दिइन्छ। तर यसको अर्थ बुद्धि र यसको क्षमताहरूलाई त्याग्नु होइन। पुनः अज्ञानमा डुब्न नदिन बुद्धि आवश्यक हुन्छ।

### निष्कर्ष

उच्च बुद्धिले हामीलाई जनावरबाट अलग बनाउँछ, हामीलाई साँच्चिकै मानव बनाउँछ र मानवभन्दा पनि अगाडि लैजान्छ। यसको महत्व अत्यन्तै विशाल छ। यो कुनै साधारण सीप, कुनै खेलकुद क्षमता, अरूलाई प्रभावित गर्नका लागि गरिएको देखावटी चाल, वा परीक्षामा राम्रो अंक ल्याउने उपाय मात्र होइन। यो तपाईंको समग्र विकास तथा सुखी र पूर्ण जीवनका लागि सबैभन्दा आवश्यक तत्व हो। यो छोटो लेखले मेरा सहसाधकहरूलाई बुद्धिको महत्व बुझ्न र यसलाई अझ विकसित गर्न प्रेरणा दिनेछ भन्ने मलाई आशा छ। मेरा शुभकामनाहरू सधैं तपाईंका साथ छन्।

# समागम

## दिल्ली-एनसीआर साधक समागम

19 अप्रैल 2026

दिल्ली-एनसीआर में साधकों का एक सहज एवं आत्मीय समागम आयोजित हुआ। मुनि जी (डॉ. मोनिका वर्मा) तथा निवेद जी की गरिमामयी उपस्थिति में मूलज्ञान, क्रियायोग और भगवद्गीता की शिक्षाओं पर विचार-विमर्श हुआ। कार्यक्रम का संचालन प्रतीप जी ने किया तथा प्रवीण जी सहित सभी साधकों ने आयोजन की व्यवस्था में सक्रिय सहयोग दिया। सत्संग, संवाद और अनुभव-साझाकरण से परिपूर्ण यह समागम साधकों के लिए अत्यन्त लाभकारी एवं प्रेरणादायक रहा।



## कैवल्यश्रम स्थापना दिवस एवं शिवसूत्र सत्संग

10 जून 2026

कैवल्यश्रम स्थापना दिवस के उपलक्ष्य में माँ शून्य द्वारा आयोजित एक दिवसीय सत्संग में शिवसूत्र के प्रथम दस सूत्रों का विस्तारपूर्वक विवेचन किया गया। शेष सूत्रों की चर्चा आगामी ऑनलाइन सत्संगों में जारी रहेगी। साथ ही 'शून्य उपनिषद्' में वर्णित अनुभवकर्ता और अनुभव के विलय, जिसे समाधि का पर्याय कहा गया है, विषय पर गहन मनन हुआ। चित्रों और सहज उदाहरणों के माध्यम से वेद-उपनिषद् के गूढ़ तत्त्व अत्यन्त सरल रूप में प्रस्तुत किए गए, जिससे साधकों को विशेष लाभ प्राप्त हुआ।



## दिल्ली-एनसीआर सत्संग

14 जून 2026

दिल्ली-एनसीआर में आयोजित इस सत्संग में आत्मज्ञान, माया और एकत्व-बोध पर विशेष चिन्तन हुआ। प्रतीप जी ने आध्यात्मिक प्रगति के संकेतों, साधना में आने वाले भ्रमों तथा 'साक्षी कौन है?' जैसे गूढ़ विषयों को विभिन्न दृष्टिकोणों से सरलता पूर्वक स्पष्ट किया। संवाद, मनन और अनुभव-साझाकरण से यह आयोजन साधकों के लिए अत्यन्त लाभकारी सिद्ध हुआ।



# दृश्य-चिन्तन

नित्यदृष्टि जी की कल्पना से साकार ये दृश्य-रूप साधक की आन्तरिक यात्रा के विविध आयामों को प्रतीकात्मक रूप में अभिव्यक्त करते हैं। मौन, साधना, समर्पण, आत्मबोध और प्रकाश की ओर अग्रसर चेतना यहाँ दृश्य भाषा में प्रकट होती है।



# Spiritual Goal



Search for a guru begins by setting up a spiritual goal. Obviously, why would anyone want to go to a teacher if they want to achieve nothing or learn nothing. Before you decide to search for a guru, search for your spiritual goal.



It is something important for which you are born. It will be unique for an individual. Everyone has their own spiritual goal. So do not copy others.



It must be a deep desire, not superficial. Not a hobby or timepass.



It must be meaningful for you and you should be passionate about it.



It should not feel like a burden or a work to be finished by effort.



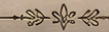
And most importantly, it should not be something worldly.



Usually an ordinary seeker has no clear goal initially. A guru can help in that also. Simply have a spiritual desire, a desire to progress. Usually you will come to know your goal after a little search.



“ A clear spiritual goal gives direction to your search, depth to your effort, and meaning to your life. ”





# मुक्तिबोध अप्प दीपो भवः

निःशुल्क डिजीटल आध्यात्मिक पत्रिका

इस अंक में हमने उपनिषदों की उस अमर रसधारा को स्पर्श करने का प्रयास किया है जो सहस्राब्दियों से अनेक दार्शनिक धाराओं, षड् दर्शनों और वेदान्त की विविध शाखाओं के रूप में प्रवाहित होती आई है। यह केवल पाठन नहीं — यह उस यात्रा का निमंत्रण है जो 'कोऽहम्' से आरम्भ होकर 'अहं ब्रह्मास्मि' पर विश्राम लेती है। gyanmarg.guru के इस परिवार से जुड़ें और ज्ञान की इस सरल, सहज एवं निःशुल्क धारा में स्नान करें।

**ज्ञानमार्ग-** इस पथ पर कोई कठिन साधना या अभ्यास नहीं, बल्कि गुरु के संकेत से श्रवण, मनन और ज्ञान में स्थित रहना ही महत्वपूर्ण है। यह संसाधनों का एक निःशुल्क और विज्ञापन-रहित संग्रह है, जिसका लक्ष्य साधकों को आनंद, मुक्ति और अज्ञान से निवृत्ति की ओर ले जाना है।

## हिंदी समूह :

-  ज्ञानदीक्षा सत्संग
-  तंत्र बोधि
-  बोधि वार्ता सत्संग
-  आत्मबोध सत्संग
-  अनंत बोधि
-  ज्ञानतृष्णा सत्संग
-  शून्य बोधिसत्व सत्संग
-  ज्ञानवर्धक सहायता
-  शिखर बोधि सत्संग

## नेपाली समूह :

-  ज्ञानवाणी

## English Groups:

-  Essence of Knowledge
-  Tantra Bodhi
-  Spiritual Singularity
-  Pure Experiences
-  Silent Wisdom
-  Blissful Awareness
-  Yuj Foundation

## मराठी समूह :

-  ज्ञानदीक्षा मराठी सत्संग

## गुजराती समूहो :

-  ज्ञानदीक्षा गुजराती

[gyanmarg.guru](http://gyanmarg.guru)



निःशुल्क ऑनलाइन गुरुकुल से जुड़ने हेतु स्कैन करें

गुरु तत्त्व | गुरुक्षेत्र | गुरु मंडल