

# मन तुम्हारा सच्चा स्वरूप नहीं

आत्मज्ञान प्राप्त करने में सबसे बड़ी बाधा

आत्मज्ञान क्या है?

एक भिखारी पिछले तीस वर्ष से एक सड़क के किनारे बैठ कर भीख माँगा करता था. एक दिन एक अजनबी उसके सामने से गुज़रा. भिखारी ने अपना हाथ उस अजनबी के सामने फैलाते हुए, चेहरे पर बनावटी दुःख प्रकट करते हुए याचना की, “लाचार को कुछ पैसा दे दो बाबूजी?”

अजनबी ने सपाट शब्दों में कहा, “मेरे पास तुम्हें देने के लिए कुछ नहीं है.” फिर वह भिखारी की ओर मुखातिब हुआ और बोला, “तुम जिस चीज़ पर बैठे हो, वह क्या है?”

“कुछ भी तो नहीं!” भिखारी ने रूखेपन से जवाब देते हुए कहा, “सिर्फ लकड़ी की पुरानी पेटी है. और, जहाँ तक मुझे याद है, मैं वर्षों से इसी पेटी पर बैठता आ रहा हूँ.”

“क्या कभी खोल कर देखा है, इसके अन्दर क्या भरा है?” अजनबी ने कौतूहल से पूछा!

“नहीं!”, भिखारी ने जवाब देते हुए कहा, “मुझे पता है कि उसमें कुछ नहीं है, तो फिर उसे खोल कर देखने से क्या फायदा?”

अजनबी ने ज़ोर दे कर कहा, “उस पेटी को इसी पल खोल कर देखो, अन्दर क्या भरा है?”

भिखारी ने कोशिश करके वर्षों से जंग खायी उस पेटी को खोला. और, पेटी में भरी स्वर्ण-मुद्राओं को देख कर सहसा उसे अपनी आँखों पर विश्वास नहीं हुआ; वह आश्चर्य और उल्लास से भर कर नाचने लगा.

मैं भी वैसा ही एक अजनबी हूँ. मेरे पास ऐसा कुछ भी नहीं है, जो तुम्हें दिया जा सके. हाँ, मैं तुम्हें अपने ही अन्तर में झाँकने के लिए प्रेरित कर सकता

हूँ. उस भिखारी के समान तुम्हें किसी लकड़ी की पेटी में नहीं झाँकना है; तुम्हें अपने अन्तर में झाँकना है, जो तुम्हारे बहुत करीब है.

किसी जिज्ञासु की ओर देखते हुए... तुमने अभी जो कहा, “मैं कोई भिखारी नहीं हूँ” वह मैंने सुना. वास्तविकता यह है कि जो अपनी असली सम्पदा, अपने सच्चे वैभव को नहीं जानते हैं— जो उनके अपने अन्तर का उल्लास, उनकी अपनी अन्तरात्मा की प्रभा और आत्मा की गहन व चिरस्थायी प्रशान्ति है— वे सब भिखारी ही तो हैं. वे सुख, भोग-विलास के तुच्छ आनन्द को पाने के लिए, खुद की पहचान व अस्तित्व को बनाये रखने के लिए, सुरक्षा और प्रेम के लिए बाहर दर-दर भटकते रहते हैं. जबकि उनके अपने अन्दर एक ऐसा खज़ाना छिपा है, जो उन्हें उपरोक्त सब कुछ देने के साथ-साथ संसार की महानतम प्राप्ति भी करा सकता है.

आत्मज्ञान! सुनने में तो ऐसा लगता है कि यह तो बहुत ही दुर्लभ और उच्च प्राप्ति है, जिस तक कुछ विरले महात्मा जन ही पहुँच पाते हैं. कम से कम अहम् को इसे इसी रूप में देखना अच्छा लगता है. लेकिन सत्यतः यह तुम्हारी वह स्वाभाविक स्थिति है, जिसमें अवस्थित होने पर तुम स्वयं को उसके साथ जुड़ा हुआ पाते हो, जो असीम है, जो अचल है. वह तुम्हारा अपना साररूप है जो तुम्हारे भौतिक अस्तित्व से महानतम है. यह अनुभव ही नाम-रूप के परे अपने सच्चे स्वभाव को पा लेना है. अपने सच्चे स्वभाव से ऐक्य के अभाव की अनुभूति अन्तर में अज्ञान का आवरण पैदा कर देती है. इसीलिए मानव स्वयं को अपने आप से और चारों ओर व्याप्त संसार से कटा हुआ महसूस करने लगता है. फिर चाहे तुम्हें यह पता हो या नहीं, तुम अचेतना की स्थिति में रहते हो; स्वयं को एक कटी पतंग के रूप में अनुभव करते हो. इससे तुम्हारे अन्दर एक प्रकार का भय पैदा हो जाता है— अपने अस्तित्व को बनाए रखने का भय. फिर अन्तर में और बाहर द्वन्द्व, झगड़ा-फसाद, तोड़-फोड़ आम ज़िन्दगी का हिस्सा बन जाते हैं.

महात्मा बुद्ध ने आत्मबोध की सरलतम परिभाषा दी है, जो मुझे बेहद पसंद है— ‘सर्व दुःख निवृत्ति’. इसमें कुछ चमत्कारिक नहीं है. फिर भी वास्तव में यह अपने आप में पूर्ण परिभाषा नहीं है. यह परिभाषा हमें केवल उन तथ्यों के प्रति सचेत करती है जो ‘आत्मबोध नहीं हैं. क्या नहीं है आत्मबोध? दुःख नहीं है. लेकिन सभी दुखों का नाश होने पर क्या शेष बचता है? इस विषय पर बुद्ध मौन रहते हैं. और, उनके इस मौन का तात्पर्य यह है कि हमें स्वयं अपने लिए इस विषय का अन्वेषण करना है. बुद्ध ने आत्मबोध की यह परिभाषा इसलिए दी है, जिससे मन में कोई ऐसा विश्वास नहीं पले, वह किसी ऐसी भ्रान्ति का शिकार नहीं हो जाए कि आत्मबोध एक दुर्लभ और महान प्राप्ति है, एक दुःसाध्य लक्ष्य है जिसे पाना तुम्हारे लिए असम्भव है. लेकिन फिर भी अधिकांश बौद्ध मतावलम्बी इस यथार्थ सत्य को नज़रन्दाज करके इसी भ्रान्ति को मन में पाले बैठे रहते हैं कि ‘आत्मज्ञान’ का अनुभव तो सिर्फ बुद्ध के लिए ही है. उनके लिए इस लक्ष्य को पाना सम्भव नहीं, कम से कम इस जन्म में तो नहीं.

आप अपने वार्तालाप में कई बार आत्मा शब्द का प्रयोग करते हैं। क्या आप यह स्पष्ट करेंगे कि इससे आपका तात्पर्य क्या है?

आत्मा, आत्म-सत्ता या अस्तित्व शाश्वत है; यह वह चिरस्थायी जीवन है जो जन्म-मरण के अनगिनत चक्रों से परे है। आत्मा सब कुछ के परे होने के साथ-साथ सब कुछ की अन्तर-गहनता में विद्यमान वह सारभूत तत्त्व है, जो अदृश्य है और अविनाशी है। इसका अर्थ यह हुआ कि अभी, इसी पल में तुम अपने अन्तर की गहनता में, अन्तरात्मा में प्रवेश कर सकते हो, जो तुम्हारा सच्चा स्वभाव है। लेकिन इसे मन से समझने का प्रयास मत करो; मन से पकड़ने की चेष्टा मत करो। केवल मन के स्थिर होने पर ही तुम आत्मा का अनुभव कर सकते हो। आत्मा कभी भी मन की समझ में नहीं आ सकती, लेकिन जब तुम वर्तमान में होते हो, जब तुम पूर्णतः जागरूक व सचेत होते हो, तब तुम्हें आत्मा का अनुभव हो सकता है। अपनी अन्तर-सत्ता के प्रति फिर से जागरूक होना और जागरूकता के उस बोध में पूर्णतः अवस्थित होना ही 'आत्मबोध' की प्राप्ति करना है।



जब आप बार-बार आत्मा शब्द का उपयोग करते हैं, तो क्या आप ईश्वर के विषय में बात करते हैं? यदि ऐसा है, तो आप ईश्वर शब्द का उपयोग क्यों नहीं करते?

हज़ारों वर्षों से लोग ईश्वर के नाम का दुरुपयोग करते रहे हैं, इसलिए यह शब्द निरर्थक और खोखला बन गया है। कभी-कभी अपने वार्तालाप में मैं इस शब्द का प्रयोग करता हूँ, लेकिन ऐसा यदा-कदा ही करता हूँ। दुरुपयोग से मेरा आशय यह है कि लोगों को ईश्वर की पावनता और अनन्त विस्तार की एक झलक भी नहीं मिलती है, फिर भी वे इस विषय में ऐसी दृढ़ता से बात करते हैं, मानों वे ईश्वर के बारे में सब कुछ जानते हों। दूसरी ओर कुछ ऐसे भी हैं, जो ईश्वर के विरोधी हैं। वे ईश्वर तत्त्व को अस्वीकार करते हुए इस विषय में इस प्रकार बहस करते हैं, मानों ईश्वर-तत्त्व के सर्वज्ञाता हों। ईश्वर शब्द के कारण लोगों के मन में बेतुका और विसंगत विश्वास जम जाता है; एक अहम् रूपी अज्ञान का परदा उनके मानस-पटल पर पड़ जाता है और वे ऐसा मान बैठते हैं कि केवल उनका ईश्वर ही सर्वश्रेष्ठ व सच्चा है और दूसरों का ईश्वर असत्य है। अथवा यह प्रसिद्ध कहावत उनके लिए सत्य बन जाती है— 'ईश्वर मृत है।' अतः ईश्वर शब्द एक संकुचित धारणा बन कर रह गया है। इस शब्द का उच्चारण करते ही मानस-पटल पर एक प्रतिबिम्ब उभर आता है। सम्भवतः अपने बाहर

का कोई रूप, कोई आकार, आँखों के सामने आ जाता है — एक वयोवृद्ध पुरुष, जिसकी चाँदी के समान सफेद दाढ़ी होती है। ईश्वर, आत्मा और कोई भी अन्य शब्द उस शब्दातीत वास्तविकता की परिभाषा नहीं दे पाता, जो अवर्णनीय व अनिर्वचनीय है। इसलिए केवल यह महत्त्वपूर्ण है कि शब्द जिस अनुभव की ओर इशारा कर रहा है, क्या वह उस अनुभव को प्रकट कराने में सहायक है? अथवा उसे पाने में एक अवरोध या बाधा बन गया है? क्या यह अपने परे जो अनुभवातीत, उत्कृष्ट सत्य है, उसकी ओर हमें ले जाता है अथवा क्या यह अपने को सरलता से एक ऐसे विचार में ढाल लेता है कि तुम एक मनगढ़न्त मूर्ति को अपना लक्ष्य मान बैठो?

आत्मा शब्द से किसी भी व्यक्ति, वस्तु या शक्ति की व्याख्या नहीं मिलती। लेकिन ईश्वर शब्द भी किसी वस्तु या व्यक्ति की व्याख्या नहीं करता। आत्मा को, यद्यपि वरीयता मिल जाती है, क्योंकि यह एक खुली अवधारणा है; क्योंकि यह असीम और अदृश्य को एक सीमित और दृश्यमान तत्त्व में नहीं समेटती। आत्मा की मनगढ़न्त प्रतिमा की रचना करना असम्भव है। कोई भी यह दावा नहीं कर सकता कि आत्मा पर उसने पूरी तरह से अधिकार जमा लिया है या आत्मा केवल उसकी जागीर है। यह तुम्हारा सारतत्त्व है और अपनी अन्तर-सत्ता की अनुभूति के रूप में इसी क्षण तुम इसमें प्रवेश पा सकते हो।

“मैं वह हूँ” यह अभिज्ञान, मैं ऐसा हूँ, वैसा हूँ, इस भौतिक पहचान से सिर्फ एक ही सीढ़ी ऊँचा है। इसलिए आत्मा के विषय में बोलने और उसका अनुभव करने में सिर्फ एक छोटा-सा फासला तय करना है।



*इस सच्चे अनुभव को पाने में सबसे बड़ी बाधा क्या है?*

मन को अपना स्वरूप मान लेना तुम्हें सोचने को बाध्य कर देता है। इस कारण सोचना तुम्हारी मज़बूरी बन जाती है। मन में उठ रहे विचारों पर लगाम लगाने में असमर्थता भयावह पीड़ा, वेदना और मुसीबत की जड़ है, लेकिन हमें इसका अहसास नहीं होता, क्योंकि लगभग हरेक इस रोग से पीड़ित है। इसलिए हम ऐसा मानते हैं कि यह तो एक सामान्य व सर्वसाधारण बात है। विचारों का यह अनवरत शोरगुल तुम्हें अन्तर के अविचल और चिरस्थायी साम्राज्य में प्रवेश करने से रोके रहता है, जो आत्म-सत्ता से बिलकुल अभिन्न है। यह एक छद्म और मनगढ़न्त आत्मा का निर्माण कर लेता है, जो भय व सन्ताप की प्रतिच्छाया ही है। आगे चल कर हम इन विषयों पर विस्तार से चर्चा करेंगे।

दार्शनिक डेस्कॉट्स को ऐसी भ्रान्ति हो गयी कि उसने मूलभूत आदि सत्य को पा लिया है और उसने यह प्रसिद्ध वक्तव्य दिया — ‘मैं सोचता हूँ, इसीलिए

मैं हूँ' वास्तव में उसने उपरोक्त वक्तव्य द्वारा आत्मा को विचार के समकक्ष बता कर और विचारों द्वारा अपनी पहचान का निर्धारण करके एक आधारभूत गलती की व्याख्या दी। सोचना जिसकी मज़बूरी बन जाती है, जो कि लगभग हर एक हर क्षण करता रहता है, वह प्रत्यक्षतः अलगाव की स्थिति में जीता है— निरन्तर परेशानियों, टकराव, झगड़े-फसाद के ऐसे संसार में जीता है, जहाँ विवेक का नितान्त अभाव होता है और जहाँ एक बढ़ते हुए क्रम में मन क्षीण होता रहता है। 'आत्मबोध' सम्पूर्णत्व की स्थिति है। यह वह अवस्था है जिसमें ऐक्य होता है। इसलिए वहाँ गहन प्रशान्ति होती है। संसार में प्रकट रूपाकारों के रूप में विद्यमान जीवन के साथ ऐक्य और साथ-साथ अपनी गहनतम अन्तर-सत्ता व अप्रकट जीवन के रूप में व्याप्त आत्मा के साथ ऐक्य। केवल परेशानियों, कठिनाइयों व अन्तर-बाह्य संघर्ष का अन्त ही आत्मबोध नहीं है, तथापि अनवरत सोचने की विकराल दासता से छुटकारा पाना भी आत्मबोध है। कितनी विस्मयकारी और अद्भुत मुक्ति है यह!

मन के साथ की पहचान अवधारणाओं, उपाधियों, नाम-पट्टियों, कल्पनाओं, शब्दों, अनुमानों और परिभाषाओं के एक गूढ़ व धुँधले परदे की रचना कर देती है, जो सभी सच्चे सम्बन्धों के बीच एक अवरोध बन जाता है। यह तुम्हारे भौतिक अस्तित्व व आत्मा के बीच एक दीवार बन जाता है। यह तुम्हारे अस्तित्व और स्वभाव के बीच, तुम्हारे और तुम्हारे साथी के बीच, तुम्हारे और ईश्वर के बीच एक दीवार बन जाता है। विचारों की यह दीवार एक ऐसे अलगावकारी अज्ञान का सृजन कर देती है कि तुम स्वयं को एक भिन्न रूप में देखते हो और अपने सामने बैठे दूसरे व्यक्ति को एक अलग सत्ता के रूप में देखते हो। फिर तुम्हें इस मूलभूत तथ्य की विस्मृति हो जाती है कि भौतिक अस्तित्व और भिन्न रूपों के परे तुम सब के साथ एक हो। विस्मृति से मेरा तात्पर्य तुम्हें सुस्पष्ट वास्तविकता के साथ ऐक्य का अनुभव नहीं होने से है। तुम इसके होने का विश्वास कर सकते हो, लेकिन सत्य यह है कि तुम इसे जान नहीं पाते हो। विश्वास तुम्हें कुछ क्षण का सुख जरूर पहुँचा सकता है, तथापि केवल स्वानुभव के द्वारा ही तुम अपने लिए मुक्ति का द्वार खोल सकते हो।

हर समय सोचते रहना मनुष्य के लिए एक भयानक रोग बन गया है। और, कोई भी रोग तभी लगता है, जब चीज़ें असन्तुलन में आ जाती हैं। उदाहरण के लिए शरीर में कोशिकाओं का विभाजित होना और द्विगुणित होना किसी परेशानी का सूचक नहीं है। लेकिन किसी अंग-विशेष में यदि यह प्रक्रिया जारी रहती है, तो कोशिकाओं की संख्या बहुत तीव्र-गति से बढ़ती जाती है और हमें एक भयानक रोग लग जाता है।

(कृपया ध्यान दो: यदि हम इसे सही ढंग से उपयोग में लाएँ, तो मन एक महान साधन है, तथापि ग़लत तरीके से इसका उपयोग करने पर मन बहुत ही उग्र और विनाशकारी बन जाता है। इसे और प्रभावशाली ढंग से इस प्रकार कह