

म को हूँ ?
भगवान रमण महर्षिका उपदेशहरू
अनुवाद
नेत्र आचार्य

म को हूँ ?

सबै जीव दुःखरहित अनन्त सुखको इच्छा राख्छन् । सबैमा आफैंप्रति सर्वाधिक प्रेम हुन्छ । सुख नै प्रेमको कारण हो । सुख स्वयंको स्वभाव हो । त्यसको अनुभव मन रहित गहन निद्राको अवस्थामा हुन्छ । त्यो सुख प्राप्त गर्न व्यक्तिले आफू स्वयंलाई जान्नुपर्छ । त्यसका लागि 'म को हूँ?' भन्ने ज्ञान नै प्रमुख साधन हो ।

१. म को हूँ ?

सात धातुहरू¹ले बनेको स्थूल शरीर म होइन । शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गन्ध यी पाँच विषयहरूलाई ग्रहण गर्ने कान, छाला, आँखा, जिभ्रो र नाक यी पाँच ज्ञानेन्द्रिय पनि म होइन । बोल्ने, हिँड्ने, ग्रहण गर्ने, मल त्याग गर्ने, आनन्द लिने यी पाँच प्रकारका क्रिया गर्ने मुख, खुट्टा, हात, मलद्वार र जननेन्द्रिय पनि म होइन । स्वास आदि पाँच काम गर्ने प्राण लगायत पाँच वायु पनि म होइन । संकल्प गर्ने मन पनि म होइन । सबै विषय एवं सबै कर्मरहित तथा केवल विषय-वासना युक्त अज्ञान पनि म होइन ।

२. यदि यीमध्ये म कोही होइन भने म को हूँ त ?

उल्लिखित सबैलाई 'नेति-नेति' ले निरस्त गरेपछि जुन केवल चैतन्य बाँकी रहन्छ – त्यो चैतन्य म हूँ ।

३. त्यो चैतन्यको स्वरूप के हो ?

चैतन्यको स्वरूप सत् चित् आनन्द हो ।

४. स्वरूपको दर्शन कसरी हुन्छ ?

¹ सात धातु अर्थात् रस रक्त मांस मज्जा मेद अस्थि र शुक्र

दृश्य जगतको लोप भएपछि स्वरूपको बोध हुन्छ । स्वरूप द्रष्टा हो ।

५. दृश्य जगतको बोधसँगै स्वरूप-दर्शन हुन सक्दैन ?

सक्दैन ।

६. किन ?

द्रष्टा र दृश्य डोरी र सर्पजस्तै हुन्छन् । जसरी काल्पनिक सर्पको मिथ्या ज्ञान समाप्त नभएसम्म डोरीको ज्ञान आउँदैन त्यसैगरी कल्पित जगत दृष्टिको विनाश नभएसम्म स्वरूप दर्शनको प्राप्ति हुँदैन ।

७. दृश्य जगत बोध कसरी अन्त्य हुन्छ ?

सबै ज्ञान, अनुभव एवं समस्त कर्महरूको कारण मन लीन भएपछि जगतको लोप हुन्छ ।

८. मनको स्वरूप के हो ?

मन आत्मामा निवास गर्ने आश्चर्यजनक शक्ति हो । यसैबाट सबै विचार आउँछन् । विचारहरूको अतिरिक्त मन भन्नेजस्तो अर्थोक केही छैन । यसैले विचार मनको स्वरूप हो । विचारहरूको अतिरिक्त जगतको कुनै अस्तित्व छैन । गहन निद्रामा जब कुनै विचार हुँदैन तब कुनै जगत पनि हुँदैन । जाग्रत एवं स्वप्नको अवस्थामा जब विचार हुन्छन् तब जगत पनि हुन्छ । जसरी माकुरो स्वयं जाल बुन्छ तथा पुनः त्यसलाई मुखभित्रै तान्छ त्यसैगरी मन जगतलाई प्रतिबिम्बित गर्छ तथा पुनः स्वयंमा स्थित गर्दछ । मन स्वरूपबाहिर आएपछि जगत प्रकट हुन्छ । यसैले जब जगत प्रकट हुन्छ तब स्वरूप प्रकाशित हुँदैन र जब स्वरूप प्रकट या प्रकाशित हुन्छ तब जगत प्रकट हुँदैन । जब कसैले मनको स्वरूपको खोजी गर्छ तब मन विलुप्त हुन्छ र आत्मा नै बाँकी रहन्छ । निरन्तर मनको अस्तित्व सदैव कुनै स्थूल पर अवलम्बित हुन्छ, मन एकलै रहन सक्दैन । जसलाई सूक्ष्म शरीर या जीव भनिन्छ त्यो मन नै हो ।

९. मनको स्वरूप बुझ्नका लागि अन्वेषणको उपाय के हो ?

शरीरमा जुन 'म' को रूपमा उदय हुन्छ, त्यो मन हो । सर्वप्रथम 'म' भन्ने विचार

शरीरमा कहाँबाट उदय हुन्छ भनी कसैले खोजी गर्छ भने हृदयबाट उदय हुन्छ भन्ने उसलाई थाहा हुन्छ । हृदय मन उदय हुने स्रोत हो । यदि कसैले लगातार 'म' 'म' सोच्छ भने पनि ऊ त्यो स्थान अर्थात् स्रोतसम्म पुग्दछ । मनमा उदय हुने सबै विचारहरूमा 'म' भन्ने विचार पहिलो हो । प्रथम व्यक्ति सर्वनामको उदय भएपछि नै

द्वितीय या तृतीय सर्वनाम प्रकट हुन्छन् । प्रथम वैयक्तिक सर्वनाम बिना द्वितीय या तृतीय हुन सक्दैनन् ।

१०. मन स्थिर एवं शान्त कसरी हुन्छ ?

'म को हूँ ?' यो अन्वेषणद्वारा नै मन शान्त हुन्छ । 'म को हूँ' भन्ने विचारले अन्य सबै विचारहरू नष्ट गरिदिन्छ तथा जसरी शब जलाउन प्रयोग गरिएको लट्टी अन्तमा स्वयं जल्छ, त्यसैगरी अन्वेषणका क्रममा अन्ततः मन स्वयं पनि नष्ट हुन्छ । तब त्यहाँ स्वरूप-दर्शन हुन्छ ।

११ 'म को हूँ' यो विचारलाई सदैव स्मरण गरिरहने तरिका के हो ?

जब अन्य विचार आउँछन् भने तीप्रति ध्यान नदिई यी विचार कसका लागि उदय हुन्छन् अन्वेषण गर्नुपर्छ । चाहे जति नै विचार आउँछन् भने पनि के फरक पर्छ ? जतिखेर कुनै विचार आउँछन् त्यतिखेरै व्यक्तिले कसका लागि यी विचार उदय भए भनी तत्परताका साथ खोजी गर्नुपर्छ । उत्तर आउँछ - मेरा लागि । त्यतिखेर 'म को हूँ' भनेर व्यक्तिले खोजी गरेमा मन आफ्नो स्रोतमा फर्केर जान्छ र उदय भएको विचार शान्त हुन्छ । यसको बारम्बार अभ्यासबाट मन आफ्नो स्रोतमा रहने दक्षता विकसित गर्दछ । सूक्ष्म मन बुद्धि एवं ज्ञानेन्द्रियद्वारा बाहिर जाँदा स्थूल नाम, रूप प्रकट हुन्छन् र जब यो हृदयमा निवास गर्छ तब नाम रूप विलुप्त हुन्छन् । मनलाई बाहिर जानबाट रोकेर हृदयमा स्थिर गर्नुलाई अन्तर्मुखी हुनु भनिन्छ । मनलाई हृदयदेखि बाहिर जान दिनुलाई बहिर्मुखी हुनु भनिन्छ । यसप्रकार जब मन हृदयमा निवास गर्छ तब सबै विचारको मूल 'म' लुप्त हुन्छ र सदैव अस्तित्वमान स्वरूप प्रकाशित हुन्छ । व्यक्ति चाहे जे गरोस् उसले 'म' भन्ने अहंकारबिना गर्नुपर्छ । कसैले यसरी कर्म गर्छ भने उसका सामु सबै कुरा शिव-स्वरूपमा प्रकट हुन्छन् ।

१२. के मनोनिग्रहका अन्य उपाय छैनन् ?

आत्म-विचारका अतिरिक्त कुनै उपयुक्त उपाय छैनन् । यदि अन्य उपायद्वारा मन नियन्त्रणको प्रयास गरिन्छ भने मन नियन्त्रित भएजस्तो लाग्छ तर पुनः प्रकट भइहाल्छ । प्राणायामद्वारा पनि मन स्थिर हुन्छ । तर मन तबसम्म नियन्त्रित रहन्छ जबसम्म प्राण नियन्त्रित रहन्छ र जब स्वासप्रश्वास आरम्भ हुन्छ तब मन पुनः गतिशील हुन्छ तथा सञ्चित वासनाहरू अनुरूप भौंतारिन्छ । मन र प्राण दुवैको स्रोत एउटै हो । निश्चय नै विचार मनको स्वरूप हो । 'म'को विचार मनको प्रथम विचार हो र यही अहंकार हो । जहाँबाट अहंकार उत्पन्न हुन्छ त्यहीँबाट स्वासप्रश्वास पनि आरम्भ हुन्छ । अतः जब मन स्थिर हुन्छ तब स्वास नियन्त्रित हुन्छ र जब स्वास नियन्त्रित

हुन्छ तब मन स्थिर हुन्छ । सुषुप्तिमा भने मन स्थिर रहे पनि स्वास रोकिंदैन । ईश्वरीय इच्छाका कारण यस्तो भएको हो ताकि शरीर सुरक्षित रहोस् र मानिसहरूले यो मर्यो भन्ने नठानून् । जाग्रत एवं समाधिको अवस्थामा मन स्थिर भएका बेला स्वास नियन्त्रित रहन्छ । प्राण मनको स्थूल रूप हो । मृत्युको क्षणसम्म मनले प्राणलाई शरीरमा राख्छ । शरीर मरेपछि मनले प्राणलाई सँगै लिएर जान्छ । त्यसैले प्राणायामको अभ्यास मनोनिग्रहमा सहायक त हुन्छ किन्तु यसले मनलाई नाश गर्दैन ।

प्राणायामजस्तै मूर्तिध्यान, मन्त्रजप, आहार-नियमन आदि मनलाई नियन्त्रण गर्न सहायक हुन्छन् । मूर्तिध्यान एवं मन्त्रजपद्वारा मन एकाग्र हुन जान्छ । मनको स्वभाव हो सधैं चञ्चल रहनु । जसरी सधैं चञ्चल रहने हात्तीको सूँडमा यदि एउटा जञ्जिर दिने हो भने अरू वस्तुको साटो जञ्जिरलाई नै पक्रेर चलिरहन्छ उसैगरी मनलाई पनि कुनै नाम या रूपमा अनुरक्त रहने अभ्यासद्वारा जोडियो भने मनले त्यसैलाई ग्रहण गरिरहनेछ । मन असंख्य विचारहरूको रूपमा फैलँदा प्रत्येक विचार अत्यन्त बलहीन हुन्छन् । किन्तु विचारहरू लीन हुँदा-हुँदै मन एकाग्र एवं बलवान् हुन्छ । यस्तो मनका लागि आत्म-अन्वेषण सरल हुन्छ । सबै नियमहरूमा श्रेष्ठ, मित एवं सात्त्विक आहार हो । यी नियमहरूको पालनाद्वारा मनमा सत्वगुणको वृद्धि हुन्छ जुन आत्म-अन्वेषणमा सहायक हुन्छ ।

१३. समुद्रका लहरहरूजस्तै सञ्चित विषय वासनाहरूका असीमित विचार प्रकट हुन्छन् । ती सबै कहिले नष्ट हुन्छन् ?

स्वरूप-ध्यान तीव्र हुन थालेपछि ती विचार क्रमशः नष्ट हुन्छन् ।

१४. आदिकालदेखि चलिआएका विषय-वासनाहरूको नाश हुन तथा स्वरूपमात्र बनी रहन सम्भव छ ?

यस्तो हुन सम्भव छ या छैन भन्ने आशंकालाई ठाउँ नदिई निरन्तर स्वरूप-ध्यानमा दृढ रहनुपर्छ । कोही चाहे जति नै ठूलो पापी किन नहोस्, 'म त पापी हूँ, मेरो उद्धार कसरी हुन सक्छ?' भनी दीन भावनाले प्रलाप नगरी म पापी हूँ भन्ने विचार पूरै त्यागेर यदि ऊ सतत रूपले स्वरूप-ध्यानमा संलग्न रह्यो भने निश्चय नै सफल हुनेछ ।

शुभ मन र अशुभ मन, यस्ता दुई मन हुँदैनन् । मन एउटै हुन्छ । केवल वासनाहरू शुभ एवं अशुभ दुई प्रकारका हुन्छन् । मन शुभ वासनाहरूको वशीभूत हुन्छ भने त्यस्तो मनलाई शुभ मन भनिन्छ र अशुभ वासनाहरूको वशीभूत रहन्छ भने अशुभ मन भनिन्छ ।

प्रपञ्च विषयहरूमा मन लगाउनु हुँदैन । अरूका काममा हस्तक्षेप गर्नु हुँदैन । अरू मान्छे जति नै खराब होऊन् तीप्रति द्वेष गर्न हुँदैन । राग, द्वेष दुवै त्याज्य छन् ।

अरूलाई जे दिइन्छ त्यो सबै आफैँलाई दिइएको हुन्छ । यो सत्य बुझेपछि कसले अरूलाई दिन नचाहला ? हामी जति विनम्र आचरण गर्छौँ त्यति नै हाम्रो हित हुन्छ । मनलाई नियन्त्रणमा राखेर हामी जहाँ रहन पनि सक्छौँ ।

१५ आत्म-नियन्त्रणको अभ्यास हामीले कहिलेसम्म गर्नुपर्छ ?

मनमा विषय-वासना रहँदासम्म 'म को हूँ?' यस्तो अन्वेषण आवश्यक हुन्छ । जब-जब विचार उठ्छन् तब-तब तिनको उत्पत्तिस्थानमा नै आत्म-अन्वेषणद्वारा ती सबैको नाश गर्नुपर्छ । आत्म-स्वरूपको प्राप्तिसम्म यदि कोही निरन्तर स्वरूप-स्मरणमा रहन्छ भने यही एउटा साधना नै पर्याप्त छ । किल्लाभित्र शत्रु रहँदासम्म ती त्यहाँबाट बाहिर आइ नै रहन्छन् । शत्रुहरू बाहिर आउनासाथ तिनलाई नष्ट गरिदिने हो भने किल्ला हात लाग्नेछ ।

१६ स्वरूपको स्वभाव के हो ?

यथार्थमा अस्तित्वमा भए जति सबै आत्म-स्वरूप हुन् । जगत, जीव र ईश्वर यसमा मोतीमा चाँदीको आभास भएजस्तै कल्पित प्रतीति हुन् । यी तीनै एकै समयमा प्रकट भएर एकै समयमा विलुप्त हुन्छन् । जुन स्थानामा 'म' को कति पनि विचार हुँदैन, त्यहाँ स्वरूप हुन्छ, त्यही मौन हो, स्वरूप स्वयमेव जगत हो, स्वरूप स्वयमेव 'म' हो, स्वरूप स्वयमेव ईश्वर हो, सबै शिव स्वरूप हुन् ।

१७ सबै ईश्वरका कार्य होइनन् र ?

बिना इच्छा संकल्प या प्रयास सूर्य उदाउँछ र त्यसको उपस्थिति मात्रले सूर्यकान्त मणि पत्थर आगो पैदा गर्छ, कमल फकिन्छ, पानी वाष्पित हुन्छ, मानिसहरू विभिन्न कार्यमा प्रवृत्त हुन्छन् तथा काम सकेपछि निष्क्रिय हुन्छन् । चुम्बकसामु सुई घुमेजस्तै संकल्पविहीन ईश्वरको सन्निधि विशेष मात्रले हुने त्रिकर्महरू अथवा पञ्च कृत्यहरूले नियन्त्रित सबै जीव आफ्नो-आफ्नो कर्मानुसार कार्य गरेर विश्राम गर्दछन् । यसको विपरीत ऊ संकल्परहित छ, ऊ कुनै कर्मले बाँधिँएको छैन । यो सांसारिक गतिविधिहरूले सूर्यलाई प्रभावित नगरेजस्तै या अन्य चार भूत – पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु – ले सर्वत्र फैलिएको आकाशलाई प्रभावित नगरेजस्तै हो ।

१८ भक्तहरूमा श्रेष्ठ को हो ?

स्वरूपको रूपमा उपस्थित ईश्वरप्रति जो स्वयंलाई समर्पित गर्दछ उही सबभन्दा उत्तम भक्त हो । ईश्वरलाई समर्पित गर्नुको अर्थ आत्माबाहेक अन्य विचारहरू उदय हुने स्थान नदिई निरन्तर आत्मामा रहनु हो ।

ईश्वरमाथि जे फ्याँकिन्छ त्यो उसले वहन गर्छ । परमेश्वर शक्तिले सकल वस्तुहरूलाई सञ्चालित गर्छ भने आफूलाई उसप्रति समर्पित नगरी किन हामी के गर्ने हो, कसरी गर्ने हो भनेर निरन्तर विचारद्वारा चिन्ता गर्छौं ? हामी जान्दछौं रेलगाडीले सबै भारी लिएर जान्छ, रेल चढेपछि हामीले ससाना भारी रेलमा राखेर आराम अनुभव गर्नुपर्नेमा दुःख सहेर आफ्ना सामान टाउकोमा राखेर किन बस्नु पर्यो ?

१९ वैराग्य के हो ?

विचार आउनासाथ तिनलाई, तिनकै जन्म स्थानमा कुनै अवशेष नरहने गरी तुरुन्त नष्ट गरिदिनु वैराग्य हो । एउटा गोताखोरले आफ्नो कम्मरमा ढुंगा बाँधेर समुद्रको गहिराइमा पुगेर मोती फेला पारेजस्तै हामी सबैले वैराग्यद्वारा आफू स्वयंभित्र गोता लगाउनुपर्छ र आत्मारूपी मोती प्राप्त गर्नुपर्छ ।

२० के ईश्वर या गुरुले कुनै जीवलाई मुक्ति दिन सक्दैनन् ?

ईश्वर या गुरुले केवल मुक्तिको मार्ग देखाउँछन्, ती स्वयंले कसैलाई मुक्तिको अवस्थामा पुर्याउन सक्दैनन् ।

वास्तवमा ईश्वर एवं गुरु फरक होइनन् । चितुवाको पञ्जामा आएको शिकार उम्कन नसकेजस्तै जो गुरुको अनुकम्पा-दृष्टिको परिधिमा आइसकेका छन् ती नष्ट हुँदैनन्, गुरुद्वारा रक्षित हुन्छन् । यद्यपि हरेकले ईश्वर या गुरुद्वारा दर्शाइएका मार्गमा स्वयं प्रयत्न गर्दै मुक्ति प्राप्त गर्नुपर्छ । स्वयंलाई स्वयंको ज्ञान चक्षुद्वारा जान्ने हो, अरू कसैको चक्षुद्वारा कसरी जान्न सकिन्छ ? रामलाई आफू राम हुँ भन्ने जान्नको लागि ऐनाको आवश्यकता हुन्छ र ?

२१ मुक्ति चाहनेले के तत्त्वहरूको अन्वेषण गर्नुपर्छ ?

जसरी कसैले फोहोर फ्याँक्र चाहन्छ भने यो के हो भनेर त्यसको विश्लेषण गर्ने आवश्यकता पर्दैन त्यसैगरी स्वयंलाई जान्न चाहनेले स्वरूपलाई ढाक्रे तत्त्वहरूलाई निरस्त गर्नुपर्नेमा तिनको संख्या गणना गर्ने या तिनका विशेषता जान्ने आवश्यकता हुँदैन । संसारलाई स्वप्नजस्तो मान्नुपर्छ ।

२२ के जाग्रत एवं स्वप्नमा केही भेद छैन ?

जाग्रतको अवस्था दीर्घ तथा स्वप्नको क्षणिक हुन्छ, यसका अतिरिक्त तिनमा कुनै भेद हुँदैन । जाग्रतमा जाग्रतका घटना जति सत्य लाग्छन्, उसैगरी स्वप्नमा स्वप्नका घटना उति नै वास्तविक लाग्छन् । स्वप्नमा मनले एउटा अर्कै शरीर धारण गर्दछ । जाग्रत एवं स्वप्न दुवै अवस्थामा नाम, रूपका विचार क्रमशः आइरहन्छन् ।

२३ के मुमुक्षुका लागि पुस्तकहरू पढ्नु उपयोगी हुन्छ ?

सबै शास्त्रले मुक्ति पाउनका लागि मनलाई निग्रहित गर्नुपर्छ भन्छन् । तिनका उपदेशको सार मनलाई शान्त बनाउनुपर्छ भन्ने हो । एक पटक यो बुझेपछि पुस्तकहरूको अत्यधिक अध्ययनको कुनै आवश्यकता छैन । मनलाई स्थिर बनाउनका लागि आफू स्वयंभित्र यो स्वयं के हो भनी केवल अन्वेषण गर्नु पर्छ । यो अन्वेषण पुस्तकहरूमा कसरी गर्न सकिन्छ ? आफ्नै ज्ञानदृष्टिले आफ्नो आत्मालाई जान्नुपर्छ । स्वरूप पञ्चकोश भित्र हुन्छ तर पुस्तकहरू पञ्चकोश बाहिर हुन्छन् । आफू स्वयंको अन्वेषण पञ्चकोशको निरस्तीकरणद्वारा गर्नु छ भने यो पुस्तकहरूमा गर्नु व्यर्थ होइन र ? एउटा समय आउनेछ जब सिकेका सबै कुराहरू भुल्नु पर्नेछ ।

२४ सुख के हो ?

सुख आत्माको सहज स्वभाव हो । सुख एवं स्वरूप अलग होइनन् । संसारको कुनै पनि वस्तुमा केही सुख छैन । हामी आफ्नो अविवेकको कारणले प्रपञ्च वस्तुहरूबाट सुख प्राप्त गर्छौं भन्ने कल्पना गर्छौं । मन जब बहिर्मुखी हुन्छ तब दुःख अनुभव गर्छ । वास्तवमा मनका इच्छाहरू पूर्ण भएपछि मन पुनः आफ्नो स्रोतमा फर्कन्छ । तथा केवल आत्मसुख अनुभव गर्छ । यस्तो प्रकारको स्थिति गहिरो निद्रा, समाधि या मूर्च्छाको अवस्थामा हुन्छ । र जब चाहेको वस्तुको प्राप्ति हुन्छ या नचाहेको वस्तु पन्छिन्छ मन भित्रतिर फर्कन्छ । अन्तर्मुखी भएर केवल आत्मसुख अनुभव गर्छ । तर यसैगरी कहिल्यै विश्राम नगरी निरन्तर रूपमा मन कहिले आत्माबाट बाहिर जान्छ कहिले पुनः आत्मातिर फर्कन्छ । रुखमुनि छायाँ सुखद लाग्छ भने खुला ठाउँको गर्मी सहन सकिँदैन । गर्मीमा छायाँ छोडेर यताउता भौँतारिने र पुनः छायाँमा फर्कने व्यक्ति अविवेकी हो । एउटा विवेकी मानिस स्थायी रूपले छायाँमा बसिराख्छ । त्यसैगरी ज्ञानीको मनले ब्रह्मलाई छोड्दैन । अज्ञानीको मन संसारमा घुमिरहन्छ तथा दुःखको अनुभूति गरिरहन्छ । र अल्प समयका लागि आनन्दको अनुभूतिका लागि पुनः ब्रह्ममा फर्कन्छ । वास्तवमा जसलाई जगत भनिएको छ त्यो केवल विचार हो । जब जगत विलुप्त हुन्छ, जब कुनै विचार रहँदैन भने मनले आनन्दको अनुभूति गर्छ । र जगत प्रकट भएपछि उसलाई दुःखको अनुभूति हुन्छ ।

२५ ज्ञान-दृष्टि के हो ?

मौन रहनु ज्ञान-दृष्टि हो । मौन रहनुको अर्थ मनलाई आत्म-स्वरूपमा लीन गर्नु हो । यो अवस्थालाई नै ज्ञान-दृष्टि भनिन्छ । अरूका विचार पढ्नु या जान्नु, भूत, भविष्य एवं वर्तमानको त्रिकाल ज्ञान, टाढाका देशहरूका पदार्थहरूलाई जान्नु या ग्रहण गर्नु यी सबैलाई कहिल्यै ज्ञान-दृष्टि भन्न सकिँदैन ।

२६ वैराग्य र ज्ञानबीच के सम्बन्ध छ?

वैराग्य स्वयं ज्ञान हो । वैराग्य र ज्ञान अलग होइनन् । वस्तुतः दुवै एकै हुन् । वैराग्य आत्माबाट मनलाई कुनै वस्तुतिर जानबाट रोक्छ । ज्ञानको अर्थ आत्माको अतिरिक्त कुनै वस्तु प्रकट नहुनु हो । अर्को शब्दमा कुनै अन्य वस्तुमा प्रवृत्त नहुनु वैराग्य हो । स्वरूपलाई कहिल्यै परित्याग नगर्नु ज्ञान हो ।

२७ अन्वेषण एवं ध्यानमा के फरक छ ?

आफ्नै आत्मामा मनलाई स्थित गर्नु अन्वेषण हो । हामी स्वयं ब्रह्म हौं, सच्चिदानन्द हौं, यस्तो अनवरत भाव ध्यान हो ।

२८ मुक्ति के हो ?

बन्धनमा परेको अहम्को अन्वेषण गर्नु तथा बन्धनबाट मुक्त आफू स्वयंको यथार्थ स्वरूपलाई जान्नु मुक्ति हो ।

Essay Part

म को हूँ ?

सबै प्राणी दुःखविहीन भई सदैव सुखी रहन चाहन्छन् । सबैलाई आफैँसँग अत्यधिक प्रेम हुन्छ । सुख तिनको वास्तविक प्रकृति भएको हुनाले सबै सधैं सुखी रहन चाहेका हुन् । त्यसैले सबैको स्वभाव सुख जसको अनुभूति मन-विहीन निद्रामा प्रतिदिन हुन्छ, त्यसलाई पाउनका लागि आफू स्वयंलाई जान्न आवश्यक हुन्छ । आफूलाई जान्नका लागि 'म को हूँ' भन्ने ज्ञान चिन्तन प्रमुख साधन हो । 'म को हूँ ?' सात धातुहरूले बनेको स्थूल शरीर म होइन । शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गन्ध यी पाँच विषयहरूलाई ग्रहण गर्ने कान, छाला, आँखा, जिभ्रो र नाक यी पाँच ज्ञानेन्द्रिय पनि म होइन । बोल्ने, हिंड्ने, ग्रहण गर्ने, मल त्याग गर्ने, आनन्द लिने यी पाँच प्रकारका क्रिया गर्ने मुख, खुट्टा, हात, मलद्वार र जननेन्द्रिय पनि म होइन । स्वास आदि पाँच काम गर्ने प्राण लगायत पाँच वायु पनि म होइन । संकल्प गर्ने मन पनि म होइन । सबै विषय एवं सबै कर्मरहित

तथा केवल विषय-वासना युक्त अज्ञान पनि म होइन । उल्लिखित सबैलाई 'नेति-नेति' ले निरस्त गरेपछि जुन केवल चैतन्य बाँकी रहन्छ – त्यो चैतन्य म हूँ । चैतन्यको स्वरूप सत् चित् आनन्द हो ।

सकल ज्ञान एवं समस्त क्रियाहरूको हेतु र आधार मन लीन भयो भने जगत-दृष्टि दूर हुनेछ । जसरी कल्पित सर्प ज्ञान अन्त्य नभई अधिष्ठान रज्जु-ज्ञान हुँदैन, त्यसैगरी कल्पित जगत-दृष्टि अन्त्य नभई अधिष्ठान अर्थात् स्वरूप दर्शन संभव छैन ।

मन, आत्मामा रहने एक अद्भुत शक्ति हो । मनले सबै विचार उत्पन्न गर्छ । समस्त विचारहरू हटाएर हेर्दा मन भन्ने कुनै अलग वस्तु रहँदैन । अतः विचार नै मनको स्वरूप हो । विचारहरू बाहेक जगत भन्ने कुनै भिन्न वस्तु छैन । सुषुप्तिमा विचार हुँदैनन्, त्यसैले जगत पनि हुँदैन, जाग्रत एवं स्वप्नमा विचार हुन्छन्, त्यसैले जगत पनि हुन्छ । जसरी माकुरोले आफ्नो भित्रबाट तन्तु निकालेर जाल बुन्छ र फेरि त्यसलाई भित्र खिन्छ, त्यसैगरी मन पनि आफ्नो भित्रबाट जगत प्रकट गर्छ, पुनः त्यसलाई आफैं भित्र लीन गर्छ । मन आत्म स्वरूपबाट बाहिर निस्केपछि जगत प्रकट हुन्छ । त्यसैले जगत प्रकट भएपछि स्वरूप देखा पर्दैन तथा जब स्वरूप प्रकाशित हुन्छ तब जगत देखा पर्दैन । मनको स्वरूप छानबीन गर्दै गएमा आत्मा नै मन हो भन्ने थाहा हुन्छ । 'स्वयं' को अर्थ आत्मा नै हो । मन सदैव कुनै एक स्थूल वस्तुको आलम्बन लिएर मात्रै रहन सक्छ । मन एकलै टिक्न सक्दैन । मनलाई नै सूक्ष्म शरीर या जीव भनिन्छ ।

यो देहमा जुन 'म' को रूपमा उदय हुन्छ त्यो मन हो । 'म विचार' देहमा सर्वप्रथम कहाँबाट उदय हुन्छ, यो अन्वेषण गर्दा थाहा हुन्छ 'म विचार' हृदयबाट उदय हुन्छ । त्यही मनको उद्गम स्थान हो । निरन्तर 'म', 'म' चिन्तन गर्दै रहेमा पनि यो चिन्तनले 'त्यहाँ' पुऱ्याइदिन्छ । मनमा उठ्ने सबै विचारमध्ये 'म-विचार' प्रथम विचार हो । त्यो उदय भएपछि अन्य सबै विचार उदय हुन्छन् । उत्तम पुरुष उदय भएपछि नै मध्यम पुरुष र अन्य पुरुष उदय हुन्छन्; उत्तम पुरुषबिना मध्यम पुरुष र अन्य पुरुष टिक्दैनन् ।

'म को हूँ ?' अन्वेषणद्वारा नै मन निरुद्ध हुन सक्छ । 'म को हूँ ?' अन्वेषण अन्य समस्त विचारहरूको नाश गरेर शव जलाउने लट्टीजस्तै पछि स्वयं पनि विनष्ट हुनेछ । अन्य विचार उठेमा तिनलाई पूरा हुने अवसर नदिई 'यी विचार कसरी उठे ?' भनी अन्वेषण गर्नुपर्छ । जति नै विचार किन नउठ्नु, प्रत्येक विचार उठ्दा नै सतर्क भएर 'यो विचार कसलाई उठ्यो, यसरी अन्वेषण गर्दा 'मलाई उठ्यो' भन्ने थाहा हुन्छ । तब, 'म को हूँ ?' अन्वेषणद्वारा मन आफ्नो उद्गम स्थानमा फर्केर आउनेछ । उदय भएको विचार पनि

लीन हुन जानेछ । यसप्रकार अभ्यास गर्दै रहँदा आफ्नो उद्गम स्थानमा सुस्थित रहने शक्ति मनमा बढ्छ । सूक्ष्म मन जब मस्तिष्क एवं इन्द्रियहरूद्वारा बहिर्मुखी हुन्छ; तब स्थूल नाम रूप दृश्यमान हुन्छन्; मन जब हृदयमा टिकिरहन्छ तब नाम रूप तिरोहित हुन जान्छन् । मनलाई बाहिर निकलन नदिई हृदयमा सुस्थित राख्नलाई अन्तर्मुखता भनिन्छ । यसप्रकार मन हृदयमा अवस्थित भएपछि सकल विचारहरूको मूल 'म' विनष्ट भएर सदैव विद्यमान स्वयं स्वरूप नै प्रकाशित हुन्छ । जहाँ 'म' विचार लेस मात्र पनि रहँदैन त्यो स्वयं रूप हो । त्यही मौन कहलाउँछ । यसप्रकार निश्चल रहनुको नाम नै ज्ञानदृष्टि हो । निश्चल रहनु अर्थात् मनलाई आत्मस्वरूपमा विलीन गर्नु नै हो । यसको विपरीत अरूको विचार जान्नु; त्रिकालको जानकारी राख्नु; सुदूर देशहरूमा घट्ने घटनाहरू जान्नु - यी सबै ज्ञानदृष्टि हुन सक्दैनन् ।

एक मात्र आत्मा यथार्थमा अस्तित्वमान छ । जगत, जीव एवं ईश्वर सीपीमा चाँदी समान त्यसमा अध्यारोपण हुन् । यी तीनै एकै समयमा दृश्यमान हुन्छन् तथा एकै समयमा अदृश्य हुन्छन् । आत्मस्वरूप नै जगत हो । आत्म स्वरूप नै 'म' हो, आत्मस्वरूप नै ईश्वर हो । सबै शिव स्वरूप हो ।

मनोनिरोधका लागि आत्म अन्वेषणका अतिरिक्त अरू कुनै समुचित उपाय छैन । अन्य उपायद्वारा निरोध गरियो भने मन निरुद्ध भएजस्तो आभास हुनेछ र पुनः बाहिर निस्किएउनेछ । प्राणायामद्वारा पनि मन निरुद्ध हुन्छ; किन्तु प्राण जबसम्म निग्रहित हुन्छ तबसम्म मन पनि निरुद्ध रहन्छ । प्राण बाहिर निकलनासाथ मन पनि बहिर्गामी भएर वासनाको वशीभूत हुँदै भौँतारिन थाल्नेछ । मन एवं प्राण दुवैको उद्गम स्थान एउटै हो । विचार नै मनको स्वरूप हो । 'म' विचार नै मनको प्रथम विचार हो । त्यही अहंकार हो । अहंकार जहाँबाट उदय हुन्छ, त्यहीँबाट स्वास पनि निस्कन्छ । जब मनको लय हुन्छ तब प्राणको पनि लय हुन्छ । जब प्राणको लय हुन्छ तब मनको पनि लय हुन्छ । किन्तु सुषुप्तिमा यद्यपि मन लीन रहन्छ तथापि प्राणको लय हुँदैन । शरीरको रक्षाका लागि 'शरीर मरिसकेको त हैन' - भन्ने आशंका अरूलाई नहोस् भनेर ईश्वरले यस्तो चाहेको हो । जाग्रत एवं समाधिमा जब मन लीन हुन्छ तब प्राण पनि लयगत हुन्छ । प्राण मनको स्थूल रूप कहलाउँछ । मृत्युको समयसम्म मनले प्राणलाई शरीरमा टिकाइराख्छ, शरीर मरेपछि कालले उसलाई हरण गरेर लैजान्छ । अतः प्राणायाम मनोनिरोधमा सहायक छ, किन्तु प्राणायामले मनलाई नाश गर्दैन ।

प्राणायामजस्तै मूर्ति ध्यान, मन्त्र जप र आहार नियम पनि मनोनिरोधमा सहायक हुन्छन् । मूर्तिध्यान र मन्त्र जपद्वारा मन एकाग्र हुन्छ । सदैव चलायमान रहने हात्तीको सूँडमा यदि एउटा साङ्गो दिने हो भने जसरी त्यो हात्ती कुनै अन्य वस्तुलाई पक्रने प्रयास नगरी त्यही साङ्गो पक्रेर चलिरहन्छ त्यसैगरी सदा चञ्चल रहने मनलाई पनि

कुनै नाम या रूपमा अभ्यस्त गराइयो भने मनले त्यसैलाई ग्रहण गरिरहनेछ । मन असंख्य विचारहरूको रूपमा फैलन्छ र प्रत्येक विचार अत्यन्त दुर्बल हुन्छ । अभ्यासद्वारा शक्तिशाली बनेको मनलाई आत्म अन्वेषण सहजतासाथ सिद्ध हुन्छ । सबै नियमहरूमा श्रेष्ठ - मित सात्त्विक आहारद्वारा मनमा सत्वगुणको वृद्धि हुन्छ जुन आत्म अन्वेषणमा सहायक हुन्छ ।

धेरै लामो समयदेखि चलिआएका विषय-वासनाहरू समुद्रका लहरजस्तै असीमित देखिए पनि ती सबै नै स्वरूप प्रकाशित हुँदाहुँदै विनष्ट हुन जानेछन् । 'के यी सबै विषय वासनाहरू विनष्ट होलान् र म स्वरूप मात्रमा सुस्थित रहन सकूँला?' - यस्तो सन्देहयुक्त विचारलाई स्थान नदिई स्वरूप ध्यानमा निरन्तर सुदृढ रहनुपर्छ । कोही चाहे कति नै ठूलो पापी किन नहोस्, 'म त पापी हूँ, मेरो उद्धार कसरी हुन सक्छ ?' - यसप्रकार दीन भएर प्रलाप नगरी, म पापी हूँ यस्तो विचार समेत विल्कुल त्यागेर यदि ऊ स्वरूप-ध्यानमा सतत संलग्न रहन्छ भने निश्चय नै उसको उद्धार हुनेछ ।

जबसम्म मनमा विषय-वासना हुन्छन्, तबसम्म 'म को हूँ' अन्वेषण पनि आवश्यक हुन्छ । जति-जतिखेर विचार उठ्छन् त्यति-त्यतिखेर तिनको उत्पत्ति स्थानमै अन्वेषणद्वारा ती सबैको नाश गर्नुपर्छ । अन्य विषयहरूमा ध्यान नदिनु वैराग्य अथवा निस्पृहता हो । आफ्नो आत्मस्वरूपलाई नत्याग्न ज्ञान हो । वास्तवमा यी दुवै एकै हुन् । जसरी गोताखोरहरू आफ्नो कम्मरमा पत्थर बाँधेर डुबुल्की लगाउँदै समुद्रको गहिराइमा रहेका मोती निकाल्छन्, त्यसैगरी हरेकले वैराग्य धारण गरी आफ्नो अन्तरमनमा गहिरो डुबुल्की लगाउँदै आत्म-मोती प्राप्त गर्न सक्छन् । स्व-स्वरूप प्राप्त नहुँदा सम्म यदि कसैले निरन्तर स्व स्वरूप स्मरणमा संलग्न रहन्छ भने यही एक विधि पर्याप्त छ । जबसम्म किल्लाभिन्न शत्रु हुन्छन् तबसम्म ती त्यहाँबाट बाहिर आइने रहन्छन् । जतिजति ती बाहिर आउँछन् तिनलाई मारिरहने हो भने किल्ला हात लाग्नेछ ।

ईश्वर एवं सद्गुरु वास्तवमा भिन्न होइनन् । जसरी बाघका मुखमा परेको शिकार बच्न सक्दैन ठीक त्यसैगरी जोमाथि सद्गुरुको कृपा दृष्टि पर्न जान्छ, ती अवश्य नै रक्षित हुनेछन् । कहिल्यै नष्ट हुनेछैनन् । तर सबैले सद्गुरुद्वारा निर्देशित बाटोको अचूक अनुसरण गर्नुपर्छ ।

आत्मचिन्तनको अतिरिक्त अरु कुनै चिन्तन उठ्नका लागि कति पनि अवकाश नदिई आत्मनिष्ठामा रहनु नै, आफूलाई ईश्वरमा समर्पित गर्नु हो । ईश्वरमाथि चाहे जति नै भार छोडौं, उसले समस्त भार वहन गर्दछ । जब एक परमेश्वर शक्ति सबै कार्यहरू

सञ्चालन गरिरहन्छ भने हामी उसको अधीनमा नरही 'यस्तो गर्नुपर्‍यो, उस्तो गर्नुपर्‍यो' भनी किन सोचिरहन्छौं ?' रेलगाडीले सबै भार वहन गरेर लिएर जान्छ । यो जान्दाजान्दै पनि त्यसमा यात्रा गर्ने हामी, आफ्नो सस्यानो कुम्लो रेलमा राखेर आरामसँग नबसी त्यसलाई आफ्नो शिरमा बोकेर किन कष्ट उठाइरहन्छौं ?

सुख आत्माको स्वरूप हो; सुख एवं आत्मा स्वरूप भिन्न होइनन् । आत्मसुख एउटै हो; त्यही सत्य हो । प्रपञ्चका कुनै पनि वस्तुमा सुख छैन । आफ्नो अविवेकको कारणले हामी तीबाट सुख प्राप्त हुन्छ भनी सोच्छौं । मन जब बाहिर निस्कन्छ तब दुःखको अनुभव गर्छ । वास्तवमा जतिखेर हाम्रा विचार पूर्ण हुन्छन्, त्यतिखेर मन आफ्नो उद्गम स्थानमा फर्केर आत्मसुखकै अनुभव गर्छ । त्यसैगरी सुषुप्ति, समाधि र मूर्च्छाका बेला तथा इच्छित वस्तु प्राप्त भएको अवस्थामा र अनिच्छित वस्तु पन्ध्रेको अवस्थामा पनि मन अन्तर्मुखी भएर आत्मसुखकै अनुभव गर्छ । यसप्रकार मन आत्मालाई छोडेर बाहिर जाँदै र भित्र आउँदै अविश्राम भौंतारिइरहन्छ ।

रुखमुनि छायाँ सुखमय छ । बाहिर घामको ताप छ । बाहिर भौंतारिने मानिस छायाँमा गएर शीतलता अनुभव गर्छ । केही समयपछि बाहिर निस्कन्छ र गर्मीको उखुम सहन नसकेपछि पुनः रुखमुनि जान्छ । यसप्रकार ऊ छायाँबाट घाममा र घामबाट छायाँमा आउजाउ गरिरहन्छ । यस्तो गर्ने अविवेकी हो । किन्तु विवेकी छायाँ छोडेर जाँदैन । त्यसैगरी ज्ञानीको मन पनि ब्रह्मबाट अलग हुँदैन । किन्तु अज्ञानीको मन प्रपञ्च विषयहरूमा भौंतारिँदै दुःख भोग्छ तथा छोटो समयको लागि ब्रह्ममा फर्कदा सुख पाइरहन्छ । जगत विचार नै हो । जब जगत अदृश्य हुन्छ अर्थात् जब विचार रहँदैनन् तब आनन्दको अनुभव गर्छ; जब जगत दृश्यमान हुन्छ तब उसले दुःख भोग्छ ।

जसरी कुनै इच्छा, संकल्प या प्रयासबिना उदायको सूर्यको सान्निध्य मात्रले सूर्यकान्त मणिले आगो पैदा गर्छ, कमल फकिन्छ, जल वाष्पित हुन्छ, जगतका मानिसहरू आफ्ना कार्यमा प्रवृत्त भई तिनलाई सम्पन्न गरेर निष्क्रिय हुन्छन् । जसरी चुम्बक नजिक सुई हल्लन्छ, उसैगरी संकल्परहित ईश्वरको निकटता मात्रले हुने त्रिकर्म अथवा पञ्चकृत्यबाट नियन्त्रि सबै जीव आफ्नो-आफ्नो कर्म अनुसार कार्य गरी विश्रान्त हुन्छन् । यसको विपरीत 'ऊ' संकल्परहित छ । उसलाई कुनै पनि कर्मले बाँध्दैन, ठीक उसैगरी जसरी सांसारिक कर्म सूर्यलाई स्पर्श गर्दैनन् र अन्य चार भूतहरूका गुण-अवगुण व्यापक आकाशलाई छुँदैनन् ।

सबै शास्त्रमा मुक्ति पाउनका लागि मनोनिग्रह गर्नुपर्छ भनिएको छ । मनोनिग्रह नै सबै शास्त्रहरूको अन्तिम उपदेश हो भन्ने जानिसकेपछि शास्त्र ग्रन्थहरूको अपरिमित रूपले

अध्ययन गर्दैरहनुको कुनै प्रयोजन छैन । मनोनिग्रह गर्नका लागि 'म को हूँ' यो विचारद्वारा आफ्नो अन्वेषण गर्नुपर्छ । शास्त्र ग्रन्थहरूमा यो अन्वेषण कसरी गर्न सकिन्छ ? आफैलाई ज्ञान चक्षुले जान्नुपर्छ । रामलाई 'म को हूँ' भन्ने जान्नको लागि दर्पणको आवश्यकता पर्छ ? अहम् पञ्चकोशभिन्न छ; शास्त्र ग्रन्थ त ती कोशबाहिर छन् । अतः पञ्चकोशलाई पनि हटाएर अन्वेषण गरिनुपर्ने आफूलाई शास्त्रमा खोज्नु व्यर्थै हो । 'म को हूँ?' खोजद्वारा 'बन्धनमा परेको' आफ्नो यथार्थ स्वरूप जान्नु नै मुक्ति हो । सदा सर्वदा मनलाई आत्मामा सुस्थिर राख्नु नै आत्म-अन्वेषण कहलाउँछ । ध्यानमा आफूलाई सच्चिदानन्दको भावना गर्नुपर्छ । जेजति सिकिएको छ त्यो सबै एक दिन भुल्नुपर्नेछ ।

यदि कसैले बाहिर फ्याँक्र ठिक्क पारेको कसिङ्गर खोतल्न थाल्छ भने त्यो काम बेकार हो ठीक त्यसैगरी कोही व्यक्ति जसलाई आफूलाई जान्नु छ उसले आफूलाई घेरेका सबै तत्त्वहरूलाई एकसाथ नहटाइकन यदि तिनको गणना गर्दछ या तिनको गुणको विवेचना गर्दछ भने त्यो व्यर्थ हो । प्रपञ्चलाई एक स्वप्नजस्तै मान्नुपर्छ ।

जाग्रत काल लामो हुन्छ र स्वप्न काल क्षणिक हुन्छ; यसको अतिरिक्त यिनमा कुनै भेद हुँदैन । जाग्रतमा हुने व्यवहार जति वास्तविक लाग्छन्, त्यसैगरी स्वप्नमा हुने व्यवहार पनि उति नै वास्तविक देखिन्छन् । जाग्रत तथा स्वप्न दुवै अवस्थामा विचार एवं नाम रूप एकै समयमा उपस्थित रहन्छन् ।

शुभ मन र अशुभ मन भनेजस्तो भिन्न मन हुँदैनन् । मन एकै हुन्छ । वासनाहरू नै शुभ एवं अशुभ दुई प्रकारका हुन्छन् । मन जब शुभ वासनाहरूको वशीभूत रहन्छ तब त्यो शुभ मन तथा अशुभ वासनाहरूको वशीभूत रहँदा अशुभ मन कहलाउँछ । अरू मानिस चाहे जति नै खराब देखिऊन् तीप्रति घृणा गर्नुहुँदैन । राग एवं द्वेष दुवै खराब हुन् । प्रपञ्च विषयमा मन अधिक लगाउन हुँदैन । जहाँसम्म हुन सक्छ अरूको कार्यमा हस्तक्षेप गर्न हुँदैन । अरूलाई जे दिइन्छ त्यही आफूलाई पनि दिइन्छ । यो सत्य जानेपछि कसले अरूलाई नदिइरहला ।

अहम् पना उदाएपछि सबै कुरा उदाउँछन्; अहम् पना लीन भएमा सबै कुरा विलीन हुन्छन् । हामी जति धेरै विनम्र भएर आचरण गर्छौं त्यति नै हाम्रो हित हुन्छ । यदि मन निग्रहित गरिरह्यौं भने जहाँ पनि रहन बस्न सक्छौं ।