

# शंकराचार्य जी का जाग्रत पंचक

विवरण: ब्रह्मर्षि तटवर्ती वीर राघव राव



# शंकराचार्य जी का जाग्रत पंचक



विवरण: ब्रह्मर्षि तटवर्ती वीर राघव राव  
हिन्दी अनुवाद: श्रीमति तम्पन श्रीलता

For Books Please Contact :  
**TATAVARTHY VEERA RAGHAVARAO**  
Tatavarthivari Street, BHIMAVARAM-534201.  
W.G.Dist., A.P. Ph: 94403 09812

**Rs.50/-**

## ध्यान की पद्धति - श्वास पर ध्यान

हर किसी को अपने लिए उपयुक्त सुखासन में आराम से बैठकर.. दोनों हाथों को मिलाकर... आंखों को बंद करके... सहज रूप से होने वाले उच्छ्वास और निश्वास पर गौर करना है !

बीच में कई सारे विचार हमारे मन में आते रहते हैं, उन सबका खंडन करते हुए... वापस हमारे ध्यान को श्वास पर लाना है... ध्यान भटकता रहेगा लेकिन वापस श्वास पर ध्यान लाते रहना है. धीरे-धीरे.. विचार रहित स्थिति प्राप्त होगी... चित्तवृत्ति का निरोध होगा मन शून्य बन जाएगा। मन शांति प्राप्त करेगा। यही ध्यान स्थिति है।

इस विचार रहित स्थिति में प्राप्त होने वाले शारीरिक, तंत्रिका व्यवस्था और आत्मानुभव पर ध्यान देते रहना है। उस स्थिति में असीमित विश्वमय प्राणशक्ति शरीर के अंदर प्रवाहित होकर तंत्रिका व्यवस्था की शुद्धि करती है। इस शक्ति के कारण सारे रोग दूर हो जाते हैं। तंत्रिका व्यवस्था की शुद्धि के कारण सारे कर्म दूर हो जाते हैं।

साधारण रूप से मनुष्य की उम्र जितनी है.. कम से कम उतने मिनट तक.. हर रोज दिन में दो बार... ध्यान करना है।

# शंकराचार्य जी से बताए गए जाग्रत पंचक में “पहला बोध”

शंकराचार्य जी कुछ विषयों को बताते हुए इन विषयों में आप को सावधानी से रहने को कहा। शंकराचार्य जी जैसे महान योगी ने जो बातें कहा उन से हमें बहुत सावधानी होना चाहिए। क्योंकि उन्होंने हमारे ही लाभ के लिए कहा है। पंचक अर्थात् पाँच। जाग्रत पंचक अर्थात् पाँच विषयों में सावधान रहने के लिए उन्होंने बोध किया।

**श्लोक: “माता नास्ति, पिता नास्ति, नास्ति बन्धु सहोदरः।**

**अर्थ नास्ति, गृहं नास्ति, तस्मात् जाग्रत जाग्रत।।”**

**तात्पर्य:** माता, पिता, बंधुओं, भाई, धन, घर ये सब मिथ्या है। ये सभी वास्तव में नहीं हैं। इसलिए हे मानवों! सावधानी से रहिये।

यह आपको “मैं शरीर नहीं हूँ, मैं आत्मा हूँ” इसे जानने पर ही, तभी समझ में आता है। इसे समझने वाला ज्ञानी है, जिसे यह समझ में नहीं आया, वह अब भी अज्ञान में ही है।

अज्ञान में रहने से कोई नष्ट नहीं है, बस जन्म बढ़ते जाते हैं। जन्म बढ़ने पर भी नष्ट नहीं बस दुःखों को झेलते रहना पड़ता है। कुछ लोग कहते हैं हाँ... दुःख होने पर भी कुछ समय बाद वैसे ही चले जाते हैं ना! लेकिन यदि तुम इसी तरह लापरवाही से रहोगे, तो वो दुःख इस हद तक हो जाएगा कि तुम उसे सहन भी नहीं कर पाओगे, यहाँ तक कि आत्महत्या करने की स्थिति आ जाती है।

उस स्थिति को क्यों आते हो? इस सृष्टि में होने वाले सत्य को न जानने के वजह से, उसे नहीं समझने के कारण। सृष्टि में ये सभी के बारे में नहीं जानने के वजह से माता, पिता, बंधुओं, भाइयों, धन, घर ऐसों के लिए तड़प रहे हो, तापत्रय हो रहे हो, दिन-रात कष्ट कर रहे हो, वे ही मेरा जीवन सोच रहे हो, किसके लिए, गलतियाँ, पापों, जो काम नहीं करना

चाहिए वह कर रहे हो, अधर्म से व्यवहार कर रहे हो, दूषण कर रहे हो, अपमान कर रहे हो वे सब वास्तव में नहीं होने वाले हैं। ये नही जानते की सभी कुछ समय बाद अदृश्य होने वाले ही हैं, माया होने वाले ही हैं।

सब कुछ भी सृष्टि किया गया है। उस सृष्टिकर्ता से अर्थात् उस परब्रह्म से यह सारी सृष्टि को सृष्टि किया गया। बुजुर्ग उन्हें कहते हैं कि ? जगन्नाटक सूत्रधारी कहते हैं। अर्थात् यह जगत नामक नाटक का सूत्रधार, इस नाटक को चलाने वाला, उस नाटक में सभी केवल पात्रधारी हैं।

आप देखिए एक नाटक में किसी एक ने राजा की भूमिका निभाया। निभाते हुए वह अपने को सचमुच राजा मानकर घमंड करता है। बहुत कुछ करता है, थोड़ी देर बाद नाटक समाप्त हो जाता है। नाटक में जब तक वह होता है, जिसे भी बुलाया जाये वह आ कर जो आदेश देता है वो सब करते हैं।

उसके पास खजाना होता है, महान शयन मंदिर होता है, सेटिंग्स से बड़ा किला भी होता है। वह सोचने लगता है कि मैं इतना महान हूँ, ये सब मेरा ही है। लेकिन नाटक समाप्त होते ही कुछ भी दिखाई नहीं देता। नाटक खत्म होने के बाद कोई आदेश दे तो कोई नहीं आता, न शयन मंदिर होता है, न किला होता है, कोई नहीं होगा।

वैसे ही दूसरे नाटक में वही पति का पात्र निभाता है। उस नाटक में जब पत्नी का पात्र निभाने वाली औरत को बुलाता है, तो वो औरत आती है। जो कुछ भी कहता है, वो करती है। यदि ऊँची आवाज़ में बोलता है तो काँपती है। तुम नखरे करोगी तो मेरे घर से चले जाओ ऐसा कहने पर डर जाती है। वह उसे डरा-धमकाता है। थोड़ी देर बाद नाटक समाप्त हो जाता है और दोनों बगल बगल कुर्सियों में बैठते हैं। यदि अब आदेश देगा तो क्या कहेगी? कहती है कि तुम कहोगे तो मैं क्यों करूँगी? अभी-अभी तुमने मुझे जाने को कहा था ना! अब मैं कह रही हूँ तुम ही निकलो। तब वह क्या करेगा? कहिए।

याद रखिए अभी जो पत्नी है, अभी जो पति है, सब नाटक के पात्र ही हैं। कोई नहीं होगा। इसलिए शंकराचार्य जी सावधान रहने के लिए कहते हैं। मैं महान हूँ, मैं महान हूँ कहते हुए दूषण करेंगे तो, अनुचित काम करेंगे तो, वो सब कर्म रहेंगे, लेकिन कोई पात्रधारी नहीं होगा। कुछ भी होते नहीं! सभी मिथ्या है, माया है, कुछ भी नहीं रहते, सब भ्रम ही है, सब कुछ भ्रांति ही है!

उनके बारे में तुम क्यों आवेश होते हो? गलतियों को, पापों को क्यों करते हो? नाटक में पात्रों को ही सच मान लोगे तो कैसे होगा? तुम केवल नाटक में बस भूमिका निभा रहे हो, पर कुछ भी सच नहीं है।

महाभारत में जब अभिमन्यु मर गया तो अर्जुन विलाप कर रहा था। तब श्रीकृष्ण ने उसे सूक्ष्म शरीर से जहाँ अभिमन्यु था उस लोक को भेजा। वहाँ पहुँचकर अर्जुन ने जैसे ही अभिमन्यु को देखकर अभिमन्यु.. कहकर पुकारा तो अभिमन्यु ने कहा तुम कौन हो? अर्जुन आश्चर्यचकित होकर ऐसा क्यों बोल रहे हो? मैं तुम्हारा पिता हूँ। तब अभिमन्यु ने पूछा... कौन-सा पिता? अर्जुन विचलित हो गया, वह बिना कुछ बोले वापस लौट आया।

उसी तरह नाटक समाप्त होने के बाद अगर नाटक में पत्नी को वैसे ही पत्नी के जैसे पुकारो तो कहती है कि सम्मान से बात कीजिए। अगर कहो कि तुम मेरी पत्नी हो, तो पूछेगी कि कौन-सी पत्नी? इस नाटक की पत्नी हूँ? किसी और नाटक की पत्नी हूँ क्या? इसलिए याद रखिए ये जीवन भी एक नाटक जैसा ही है।

शंकराचार्य जी ने और कहा है कि अर्थ नास्ति यानी धन नहीं रहेगा, नाटक में ही होता है। गृहं नास्ति यानी घर भी नाटक में ही होता है। यह बिना जाने इसी धन के लिए, घर के लिए बहुत-सी पत्नियाँ पति पर दबाव डालते हैं, क्रोधित होती हैं। कहती हैं सबके पास घर है, हमारे पास घर क्यों नहीं है? तुम क्या कमा रहे हो? इस तरह पति को सताते हैं। पति

दिनभर दफ्तर में काम करके थकावट से घर लौटते ही पत्नी शुरू कर देती है, मन को शांति से नहीं रहने देते।

न होने वाले घर के लिए झगड़ा क्यों? न होने वाले धन के लिए गलतियाँ क्यों करना? क्यों उन पाप फल के गठरी को बांधना? इसलिए शंकराचार्यजी सावधान रहने को कहते हैं।

तुम ऐसा ही जियो जैसे कुछ भी नहीं होगा। उनके साथ रहने पर कोई गलती नहीं, उन पर ममत्व मत बढ़ाओ। न होने वाले के लिए क्यों? इतने तरह के पीड़ायें। जैसे रात का स्वप्न बस वैसे ही दिन का स्वप्न! जागने पर जैसे पता चलता है कि यह स्वप्न था। अब तक सच समझा हुआ ज़िन्दगी भी स्वप्न-समान है, यह मृत्यु के बाद पता चलता है। नहीं तो तीसरी आँख खुलते ही तुम्हें यह समझ में आता है कि सब कुछ सपने जैसा है।

स्वप्न में जो कुछ होता है, उसके लिए इतने तरह के गलतियों को, पापों को, जो कामों को नहीं करना चाहिए वो कामों को करना? न होने वालों को देखकर खुशी क्यों होना? क्यों गर्व, अहंकार बढ़ाना? इस बात से दुख क्यों हैं कि कमा नहीं सके? किसी के पास है तो ईर्ष्या क्यों? उसको भी कहाँ होगा? वह इन सब को मेरा समझता है, बाद में पता चलेगा कि कुछ नहीं होगा।

थोड़ा सोचिए चाहे कितने भवन क्यों न हों, वह तो किसी एक बिल्डिंग के किसी एक कमरे में ही सोयेगा? क्या वह बाकी सभी में नहीं रहेगा ना? वह सोचता है कि सब कुछ मेरा है। तुम भी ऐसा सोचिए जो चाहिए, उसे अपना समझो, बहुत संतुष्ट होता है। जिनके पास सब कुछ है, वे सब कुछ चुकाते हैं, मरम्मत, टैक्स आदि चुकाने पड़ते हैं, तुम्हें कुछ करने की ज़रूरत नहीं। अंततः वह न तो उसके पास होगा, न तुम्हारे पास होगा। अगर वह सचमुच उसके साथ ले जा सकता तो तुम्हें इसका न होने का दुख होगा।

रमण महर्षि के जैसे, एक महान ज्ञानी के जैसे, शंकराचार्य जी के

जैसे, पत्नी जी के जैसे जीना चाहिए। कितनी अद्भुत जाग्रत पंचक है! कितना सोचना चाहिए! बिना सोचे-समझे गलतियों को, पापों को करने से आपके जन्मों को बढ़ाना ही है, दुखों को बढ़ाना ही है।

इसको समझोगे तो ज्ञान बढ़ेगा, मोक्ष को पायेंगे। वह परब्रह्म इस जगत रूपी नाटक को चला रहे हैं। इसलिए उन्हें जगन्नाटक सूत्रधार कहते हैं। उसमें आप पात्रधारी हैं। इसलिए यह जान लीजिये कि आप इस माया-जगत में हैं। एक नाटक में आप भूमिका निभा रहे हैं, इसे नहीं भूलिए। यही है शंकराचार्य जी का बोध।

क्योंकि सभी आत्माएँ ही हैं! सभी लोग जो आत्मायें अपने लक्ष्य की साधना के लिए, कुछ अनुभव प्राप्त करने के लिए, पाठों से सीखने के लिए, उन पाठों के द्वारा ज्ञान बढ़ाने के लिए पृथ्वी पर आकर तरह-तरह के जन्म लेते हैं। स्त्री के जैसे, पुरुष के जैसे, धनवान के जैसे, गरीब के जैसे, कलेक्टर के जैसे, सिपाही के जैसे, किसान के जैसे, मजदूर के जैसे, भिखारी के जैसे तरह-तरह के जन्म लेते हैं। लेकिन कोई भी इनमें से कुछ नहीं है, सभी आत्माएँ ही हैं! तरह-तरह के लोकों से अनुभव लेने के लिए पृथ्वी पर आते हैं। उस भूमिका निभाने के बाद फिर शरीर छोड़ देते हैं, तब उनकी योग्यता के अनुसार वे उनके लोकों में लौट जाते हैं। बाद में एक-दूसरे से कोई संबंध नहीं होता।

फिर से जन्म लेने पर, अपनी भूमिका के अनुसार वे तरह-तरह प्रदेशों में, धर्मों में, जातियों में तरह- तरह जन्म लेते हैं। इसलिए बताइए कौन किसके क्या होते हैं? सभी भूमिकाएँ बदल जाती हैं। किसी का किसी से संबंध नहीं होता।

इसीलिए माता, पिता, बंधु, भाई जैसे कोई नहीं है बेटा, उनके लिए गलतियों को, पापों को मत करो ऐसे शंकराचार्य जी ने सावधानी से रहने की चेतावनी दिया। वैसे ही घर, धन सब भी शरीर छोड़ते ही कुछ नहीं रहते, उनके लिए अधर्म से व्यवहार मत करो। शंकराचार्य जी ने सावधानी से रहने की चेतावनी दिया।

# “दूसरा बोध”

“जन्म दुखं, जरा दुखं, जाया दुखं,  
पुनः पुनः संसार सागरं दुखं,  
तस्मात् जाग्रत जाग्रत”

तात्पर्यः यह जन्म, बुढ़ापा, पत्नी, पति, संसार ये सब दुःख से भरे हुए हैं। ये बार-बार आते रहते हैं। इसलिए हे मानवों सावधानी से रहिये, ऐसा शंकराचार्य जी चेतावनी दे रहे हैं।

क्योंकि मानव अल्प भोगों में आसक्त होकर जीवन में प्राप्त होने वाले अनंत दुःखों को पहचान नहीं पा रहे हैं। इसीलिए शंकराचार्य जी कहते हैं, बेटा यह जन्म ही दुःख है। जन्म ही नहीं पत्नी, पति इनके कारण भी तुम्हें दुःखों को सहना पड़ता है। बच्चे तुम्हारी बात सुनते हुए, तुम जो कहो वैसा ही करते रहें तो बचपन में बड़ा अच्छा लगता है। लेकिन कहते हैं कि जब बच्चे बड़े हो जाते हैं, यानी दाढ़ी आने के बाद उन के कारण भी दुःख ही होता है।

सिर्फ ये जन्म ही नहीं, तुम जितने भी जन्म लोगे, ऐसे ही दुःख बार-बार आते रहते हैं। इसलिए हे मानव सावधानी से रहने के लिए शंकराचार्य जी चेतावनी दे रहे हैं। क्यों इस तरह का जन्म? जन्म ही न होने का प्रयास करिये, उसके अनुसार मेहनत करिए, सत्गुरुओं का आश्रय लेकर श्रद्धा से उनका अनुसरण करिए, जन्म रहित स्थिति को प्राप्त करिए।

जन्म लेना दुःख कैसे हो सकता है? आप माँ के गर्भ में प्रवेश करते हैं, तब से लेकर गर्भ से बाहर आने तक कितना नरक सहना पड़ता है, यह गर्भ में रहनेवाले ही जानते हैं। जन्म लेने के बाद भी माँ अगर बच्चे की जरूरतों का देखरेख नहीं करे तो वो शिशु बहुत रोता है।

उस छोटे बच्चे को एक मच्छर काट रहा हो तो क्या वो शिशु

खुजलाहट हुआ तो ? कह सकता है क्या ? बस रोने के सिवाय कुछ कर ही नहीं सकता। भूख हो तो उस भूख की पीड़ा को सह नहीं कर पाता, फिर भी रोने के सिवाय कुछ नहीं कर सकता। इसीलिए शंकराचार्यजी ने बोध किया है कि जन्म लेना दुःख ही है।

युवावस्था आने के बाद शादी नहीं करते हैं, तो एक तरह का पीड़ा होता है, शादी करते हैं, तो और एक तरह की पीड़ा। अगर नहीं करते हैं, तो काम की पीड़ा, अगर करते हैं, तो जीवनसाथी के साथ होने वाला पीड़ा। जहाँ भी देखो इन दोनों तरह के पीड़ित ही दिखते हैं। पति से पीड़ित, पत्नी से पीड़ित, हमारे आस-पास कई पति-पत्नी झगड़कर दूर रहते हैं।

कुछ लोग तलाक भी लेते हैं, कुछ लोग बेबसी से रहते हैं, लेकिन पसंद से कोई साथ नहीं रहते हैं। और कई लोगों का अभिप्राय है कि और एक को शादी कर लूँ तो वह कैसा होगा ! फिर उसके लिए झगड़ा क्यों, जो पति है उसी के साथ रहने में कितना कष्ट होने पर भी उन कष्टों को सहने के अभिप्राय में खुद को समझौता करके रहने वाले कई लोग हैं। इसीलिए उन्होंने कहा कि जाया दुख ही है।

वैसे ही जरा दुःख है, यानी बुढ़ापे में भी दुख ही है। यूट्यूब में एक व्यक्ति ने अपने अनुभवों को बताया है। उनको तीन बच्चे हैं। क्या कर रहे हैं ? एक अमेरिका में, दूसरा ऑस्ट्रेलिया में, तीसरा यूके में हैं। उनकी स्थिति कैसी है ? उन्होंने ने कहा कि तीनों की स्थिति बहुत अच्छा है। फिर तुम कहाँ रह रहे हो ऐसे पूछने पर ? उन्होंने कहा मैं वृद्धाश्रम में रहता हूँ। मुझे कितनी हँसी आई।

बच्चे इतने बड़े पोजिशनों में हैं, इतना बहुत कमाने पर भी वो व्यक्ति वृद्धाश्रम में रह रहे हैं। वह उस दुःख को छुपाने के लिए बच्चों के महानता के बारे में कह रहा था। बच्चों के साथ रहने वाले माता-पिता की

परिस्थिति कितना भयंकर होता है, यह देखिए।

एक बार मैं पिरामिड पार्टी कैन्वसिंग के लिए बचपन से परिचित, हमारे नज़दीक होने वाले एक गाँव को गया। मुझे बचपन से जाने-पहचाने कई लोग बिस्तर पर थे। छोटा सा घर है, वे भी क्या करते? वहाँ बाहर वरँडा में ही बिस्तर पर लेटे हुए थे। बस बच्चे थोड़ा सा खाना देने पर ही वे माता पिता खा सकते हैं। उन बच्चों को इन माता-पिता ने बहुत प्यार से पाल-पोस कर बड़ा किया, लेकिन उस माता-पिता के प्राण को खड़े रखने के लिए अब बच्चों के दया पर निर्भर होना पड़ता है।

ऐसे लोगों की तकलीफें मिटाने के लिये सरकार उन्हें पेंशन देती है। वो माता-पिता पेंशन लेकर, यूँ ही उस पेंशन को लाकर उन बच्चों को देना ही पड़ेगा। अगर पेंशन लाकर उन बच्चों को नहीं दिया तो माता-पिता को बच्चे थोड़ा सा खाना भी खाने को नहीं देते, कितना भयानक परिस्थिति है। इन वृद्धों की परिस्थिति बहुत ही भयानक होता है। यानी बुढ़ापा उतना आसान नहीं।

चाहे कितना भी धन हो, बुढ़ापे में किसी न किसी का सहारा न हो तो जीना बहुत कठिन होता है। एक स्तर पर उठकर चलना भी मुश्किल है। सहायता करके बाथरूम के अंदर पहुंचाने पर भी बहुत से लोग वहीं गिरकर हड्डियाँ तोड़ लेते हैं। सामान्यता से गिरने पर कोई चोट लग सकती है। हड्डियों में पकड़ पूरी तरह चले जाने के बाद बुढ़ापा आने पर नीचे गिरे तो? हड्डियाँ टुकड़ों-टुकड़ों में टूट जाता है।

बुढ़ापा यानी काँच के ग्लास जैसा होता है। एक बार काँच के ग्लास को ऊपर से नीचे गिराकर देखिये, क्या होगा। वह उसी तरह गिर गया तो उसकी जिंदगी टुकड़ों-टुकड़ों में हो जाएगा। उन टुकड़ों को जोड़ने के लिये डॉक्टरों को मरना पड़ता है। छोटे उम्र में होने पर हड्डियाँ जल्दी जुड़ जाते हैं, लेकिन अब क्या जुड़ पाएँगे? ऐसा डॉक्टर कहते हैं।

रॉड डालकर वैसे ही बाँध देते हैं, वो हड्डियां छः महीनें पूरा होने पर भी नहीं जुड़ते।

सब लोग सोचते हैं कि हमेशा ऐसे ही रहेंगे। अरे वाह! जीवन कितना आरामदायक है, हम कितना एंजॉय कर रहे हैं, सोचते हैं कि हमें कोई कमी नहीं है, सोचते हैं कि जीवन वैभवशाली है, लेकिन किसी एक संदर्भ में किसी प्रकार की बिमारी आ सकता है, कोई एक्सीडेंट हो सकता है, आजकल दुनिया में आ रहे प्राकृतिक विपरीतता भी हो सकते हैं, जीवन अचानक बदल जाने पर, अपार दुख होता है। इसलिए शंकराचार्य जी ने कहा है ना! पुनः-पुनः कहा यानी बार- बार ऐसी ही जिन्दगी आयेगी। इसलिए हे मानवों जान लीजिये! जन्म दुख है, जरा दुख है, जाया दुख है, व्याधि दुख है। सावधान, सावधान जन्म ही न होने का प्रयास कीजिए, ऐसा शंकराचार्य जी चेतावनी दे रहे हैं।

बहुत से लोग बिमारियों के वजह भी नरक का अनुभव कर रहे हैं। इतना ही नहीं मृत्यु भी दुःख ही है। करोना आ जाए तो कितना डर जाते हैं। युद्ध आ जाए तो कितना डर जाते हैं। अमेरिका में जहाँ उन्नत करोड़पति रहते हैं, उसी इलाके में भूकंप आकर सब कुछ नाश हो गया। बड़े-बड़े फिल्म अभिनेताओं के संपत्तियां कहाँ गये कुछ भी पता नहीं।

इसलिए सावधान बेटा! इन सभी में मत डूबो। शंकराचार्य जी कहते हैं कि बार-बार जन्म न लेने का प्रयास करिये। इनके अलावा और भी छोटे-छोटे दुःख हैं।

1. सुबह मल-मूत्र की पीड़ा
2. दोपहर भूख की पीड़ा
3. शाम की काम पीड़ा
4. रात नींद की पीड़ा

### 1 ) सुबह मल-मूत्र की पीड़ा:

यानी देखिए घर में एक ही शौचालय है, घर में पाँच लोग हैं। तीन लोगों को एक साथ जाना पड़ जाए तो कितनी परेशानी होगी, ज़रा सोचिए! वैसे ही जब बस में सफर कर रहे हों, रात का समय हो! या सुबह होते ही जल्दी जाना चाहते हो। लेकिन बस वाला बस नहीं रोकता, देखिए तब उनकी परिस्थिति कैसे होगा!

वह करोड़पति है, घर पर सारी सुविधाएँ हैं, लेकिन क्या करता बस को नहीं रोका तो नरक अनुभव करता है। इससे पहले चाहे कितने स्वर्गों का अनुभव करने पर भी, उस समय तो उसे नरक का अनुभव होता है। इस तरह गौर से देखें तो यह मल-मूत्र की पीड़ा को जन्म होने पर हर किसी को होता है।

### 2 ) दोपहर भूख की पीड़ा:

यानी सुबह का नाश्ता नहीं किया तो थोड़ी देर होते ही भूख सहन नहीं कर सकते। अब कुछ लोगों का जीवन वास्तव में कैसा होता है कि? खाने को भोजन नहीं मिलने वाले भी होते हैं। समय पर खाने के लिए कुछ भी नहीं मिला तो वो भूख की पीड़ा सामान्य नहीं। और कुछ बच्चे तो भूख की पीड़ा सहन न कर पाने के वजह से चोरी भी करते हैं। दोपहर भूख की पीड़ा यानी जब जठराग्नि प्रज्वलित होने पर तब जो पीड़ा का अनुभव होता वो वर्णनातीत है।

### 3 ) शाम की काम पीड़ा:

शाम की काम पीड़ा यानी इच्छाएँ। स्त्री हो या पुरुष हो, किसी को भी इससे छुटकारा पाना संभव नहीं, वो कामाग्नि प्रज्वलित होती रहती है। कुछ लोग नौकरी के लिए दूर चले जाते हैं। पति वहाँ दुखी रहता है, पत्नी यहाँ दुखी रहती है। कुछ लोग फ़ौज में शामिल होते हैं, वहाँ दुखी रहते हैं, उनके पत्नियाँ यहाँ दुखी रहते हैं। वैसे तरह-तरह से दुखी होने

वाले होते हैं। कुछ लोग पत्नी से दूर होकर, कुछ लोग पति से दूर होकर वास्तव में उस नर्क का अनुभव नहीं कर सकते। इसलिए जीवन में किसी को भी काम पीड़ा से छुटकारा पाना संभव नहीं।

#### 4 ) वैसे ही रात में नींद की पीड़ा:

कुछ लोगों को समस्याएँ अधिक होते हैं। उन लोगों को रात में नींद नहीं आती। सोने पर जो रिलैक्सेशन पाते हैं, अगर सोते नहीं तो रिलैक्सेशन नहीं आता। वे सोना चाहते हैं, पर नींद नहीं आती। कहते हैं मुझे नींद नहीं आता है तो क्या करूँ? डॉक्टरों के पास जाते हैं तो नींद की गोलियाँ देते हैं। उन्हें खाने से थोड़ी देर के लिए लगता है कि सोये हैं, लेकिन वो नींद नहीं, नशा में जाते हैं। नशा उतरने पर फिर वही हालत हो जाती है।

इसलिए, जब जन्म होगा तो ऐसी छोटी-छोटी पीड़ाएँ होते हैं। इसीलिए शंकराचार्य जी कहते हैं कि हे मानवों! सावधान रहिए।

# “तीसरा बोध”

“कामः क्रोधश्च लोभश्च देहे तिष्ठति तस्कराः

ज्ञान रत्नापहाराय तस्मात् जाग्रत जाग्रत!”

तात्पर्यः हमारे भीतर के ज्ञान रूपी बहुमूल्य रत्नों को चुराने के लिए हमारे शरीर में ही काम, क्रोध, लोभ आदि अरिषड्वर्ग नामक चोर छिपे हुए हैं। इसलिए शंकराचार्य जी कहते हैं कि हे मानवों सावधान से रहिए।

मानवों के ज्ञान को चुराने के लिए अरिषड्वर्ग यानी काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद, मात्सर्य भीतर ही छिपे हुए छः चोर हैं। इसीलिए पत्री जी ने कहा कि मानव को त्रिविध दुःख होते हैं। ये त्रिविध दुःखों से मानवों को बहुत पीड़ा होता है। तीन तरह के दुःख क्या हैं ?

1. आध्यात्मिक दुःख, 2. आधिभौतिक दुःख, 3. आधिदैविक दुःख

## 1 ) आध्यात्मिक दुःख

आध्यात्मिक दुःख अर्थात् इन अरिषड्वर्गों से होने वाले दुःख। अरिषड्वर्ग यानी काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद, मात्सर्य हैं। पत्री जी ने कहा कि किसी भी मानव को इन अरिषड्वर्गों से ही 90% दुःख आते हैं।

1 ) **कामः** काम यानी इच्छा। मानवों को कई तरह की इच्छाएँ होती हैं। सांसारिक, आर्थिक, पारिवारिक, विद्या से संबंधित, वृत्ति से संबंधित कई तरह के इच्छाएँ होते हैं।

जब ये इच्छाएँ पूरे नहीं होते तब बहुत दुःख होता है। यदि आप इच्छाओं के गुलाम बन गए तो आपका जीवन दुःखमय हो जाएगा। लेकिन इच्छाएँ मन से संबंधित होते हैं।

इसलिए मन आपके नियंत्रण में होगा तो इच्छाएँ भी आपके नियंत्रण में होंगे। इच्छाओं को जीतने के लिए पहले मन को जीतना चाहिए, मन को जीते बिना आप इच्छाओं को जीत नहीं सकते। मन को जीतने का

मार्ग ही पत्नी जी से दिया गया “ श्वास पर ध्यान” रख कर ध्यान करना । जब इस ध्यान को तीव्रता से करेंगे तब मन नियंत्रण में आता है ।

मन नियंत्रण में आना यानी जब आप ध्यान में बैठे हो तो पाँच मिनटों में आपके विचार रुक जाना चाहिए । तब आप समझ सकते हैं कि आपका मन आपके नियंत्रण में है । तब आप अरिषड्वर्गों को जीतने वाले हो जाएंगे, वो सब आपके नियंत्रण में आ जाएंगे । वैसे नियंत्रण में आ जाने पर आप 90% दुखों को पार कर पाएंगे ।

इसीलिए मैं बार-बार भीमवरम आने के लिए कहता हूँ । दो बार आएँ हैं, तीन बार आएँ हैं, इस तरह कहते रहते हैं । आप 30 बार आने पर भी मन को नियंत्रण में नहीं रख पाये तो आप से किया हुआ साधना व्यर्थ है । खुद की परीक्षा करिए कि क्या अरिषड्वर्ग सभी आपके नियंत्रण में हैं ? या नहीं ?

मन पर काबू नहीं होगा तो वास्तव में अपने जीवन पर आपका नियंत्रण भी नहीं होगा । इसीलिए कहा गया है, “संसार को जीतने वाले से महान मन को जीतने वाला है” । उस मन को जीतने का मार्ग ही “ श्वास पर ध्यान” रखकर ध्यान करना है ।

**2. क्रोध:** अर्थात् गुस्सा । इस क्रोध के वजह से अनावश्यक परिस्थितियों में भी यूँ ही गुस्सा होकर झगड़े करने लगते हैं । सचमुच वहाँ जरूरत हो तो गुस्सा करने का अर्थ होता है । हमेशा पति अपने गुस्से को बेवजह पत्नी पर दिखायेंगे तो पत्नी का पति के प्रति सम्मान घट जाता है । पत्नी के मन में पति के लिए सम्मान होना चाहिए तभी उस पति को कुछ लाभ हो सकता है । जब पति अपने मन को काबू नहीं कर पाता, छोटे-छोटे बात पर यूँही क्रोध करेगा तो पत्नी उसका कोई परवाह नहीं करती । कुछ दिनों बाद पति को सम्मान से भी नहीं देखती । तब वह कितना नष्ट हो जाता है, सोचिए ! यह सब कुछ क्रोध के वजह से ।

वैसे ही कुछ लोग बच्चों पर भी गुस्सा करते रहते हैं। यदि माँ हमेशा गुस्सा करती रहेगी तो वही बच्चे जिन्हें पहले दूध देकर पाल-पोस कर बड़ा करने के कारण बहुत इज्जत देने वाले वही बच्चे माँ का सम्मान भी नहीं देंगे। अरिषड्वर्ग काबू में न होने के वजह से छोटे विषय के लिए भी बच्चों पर अत्यधिक गुस्सा करना, दंड देने के वजह से माँ के प्रति जो सम्मान है उसे खो देती है। किस वजह से? इसी क्रोध के वजह से। इसलिए क्रोध को भी काबू में रखना चाहिए।

**3 ) लोभ:-** अर्थात् कंजूस। किस विषय में आपको लोभ का पालन करना चाहिए? किस विषय में आपको लोभ छोड़ना चाहिए? ये आपको पता होना चाहिए। अज्ञान में होने वाले लाभ आने के विषय में इस लोभ का यानी कंजूसी का प्रदर्शन करते हैं। अनावश्यक जगह में भारी खर्च करते हैं। इसलिए बुद्धि को बढ़ाइए, थोड़ा ज्ञान अर्जित कीजिए। आत्मज्ञान से संबंधित पुस्तकों को खरीदने में कंजूसी न करें, विलासों पर खर्च करने के विषय में कंजूसी दिखाईए।

हॉस्पिटल को जाएँगे तो कई हज़ारों को खर्च करते हैं, किताबों के लिए सौ-दो सौ खर्च नहीं कर सकते! बहुत लोग किताबों को व्यर्थ समझते हैं। लेकिन ज्ञान संबंधी विषयों में आप कभी कंजूस होना नहीं चाहिए। हर तरह के पुस्तकों को एकत्रित कीजिए। बाकी विषयों में बचत कीजिए, ज्ञान से संबंधित विषयों में लोभ का पालन नहीं करिए।

इसी तरह भीमवरम आने के लिए भी कुछ लोग आने-जाने के किराए के लिए भी कंजूस होते हैं। लेकिन ज्ञान के विषय में लोभ का प्रदर्शन करेंगे तो आप जो नष्ट पायेंगे उसे आप नहीं जानते। इसलिए लोभ को भी काबू में रखना चाहिए।

**4 ) मोह:** अर्थात् व्यामोह। ऐसे सोचते हैं कि पड़ोसियों के घर में जो देखते हैं, वो इनको भी होना चाहते हैं। व्यामोह होने वाले उसे प्राप्त करने

तक सोते नहीं। ज़रूरत है ? या नहीं ? इसे भी नहीं देखते। सोचते हैं कि वो हमारे घर में भी होना चाहिए। मन काबू में हो तो, किसी को हो तो मुझे क्या ? उसका कर्म वही अनुभव करेगा। मुझे क्यों ? मुझे जो चाहिए सब कुछ है, सोचते हैं कि मुझे कोई कमी नहीं। नहीं तो उनके लिए आर्थिक परेशानियों को भी झेलना पड़ेगा।

**5 ) मद:** अर्थात् मुझे वो है, यह है, ऐसा घमंड। एक बार सोचिए! एक छोटा घर बनाने वाला, एक बाइक खरीदने वाला, एक कार खरीदने वाला, एक बड़ा नौकरी पाने वाला बहुत गर्व महसूस करते हैं। हर छोटे से विषय के लिए घमंड होता है। वशिष्ठ जी कहते हैं ना अष्टमद। तरह-तरह के घमंड होते हैं। घमंड से ऐसा काम करते हैं, जो नहीं करना चाहिए।

ये हैं, वे हैं, इन्हें देखकर महसूस करने वाला मन ही है। इसीलिए कहते हैं की मन को काबू में रखना चाहिए।

**6 ) मात्सर्य:** यानी ईर्ष्या। तुम से अधिक किसी और के पास ? कुछ ? ज्यादा होने वालों पर ईर्ष्या होते रहते हैं। ये भी मन काबू में न होने के वजह से। यह भी दुःख देने वाला काम है। हमसे अधिक कई लोग अनेक क्षेत्रों में ऊँचे होते हैं। वह अपने स्तर के अनुसार रहेगा, तुम्हारे स्तर के अनुसार तुम रहो। उसके पास है तो तुम क्यों रोते हो ? तुम्हारे स्थिति को बढ़ाने का प्रयास करो। बगल वाले कि परिस्थिति तुम को अनावश्यक है।

हमारे संस्था में भी यह बहुत अधिक हुआ है। उसके समावेशों में अधिक लोग आ रहे हैं। मेरे समावेशों में अधिक लोग नहीं आ रहे हैं, ऐसे वे बगल वाले से तुलना करते हैं। तुम्हारा काम तुम करो, तुम्हारे अवसरों का उपयोग करो, तुम कितना कर सकते हो उतना करो, जितना परिश्रम कर सकते हो उतना परिश्रम करो, दूसरों से तुम्हारा क्या संबंध है ?

पत्री जी ने ही कहा है कि सभी लोग कई आत्म-स्थितियों में रहते हैं। तुम अपनी आत्म-स्थिति बढ़ाओ, ज्ञान को बढ़ाओ, बुद्धि बहुत

बढ़ाओ, तब तुम महान बन जाओगे। किसी एक को देखकर तुम्हें ईर्ष्या करने की ज़रूरत नहीं ऐसा कहते हैं। पत्नी जी कहते हैं कि जीवन में होने वाले दुःखों में 90% इन अरिषड्वर्गों को काबू में न कर पाने से ही होते हैं। इसी को आध्यात्मिक दुःख कहते हैं।

## 2 ) आधिभौतिक दुःख

अर्थात् अन्य प्राणियों से होने वाले दुःख। यानी अन्य प्राणियों के कारण होने वाले दुःख। यानी हमारे भागीदारी के बिना औरों के अज्ञान, अवैध कार्यों के वजह से हमें जो भौतिक यानी शारीरिक दुःख होते हैं, ऐसे दुख लगभग 9% बताए जाते हैं। ऐसे दुःख कुछ-कुछ परिवारों में दिखाई देते हैं। जैसे पति अज्ञान में होने पर भी, बुद्धि सही न होने के वजह से पत्नी के प्रति जैसे व्यवहार नहीं करना चाहिए वैसा व्यवहार करता है, जो काम नहीं करना चाहिए वही करता है, यानी हाथ से थप्पड़ मार कर भौतिकता से यानी शारीरिक हिंसा करता है।

मुझे भी कुछ लोग पूछते थे। मैं अपने हालात में जीने पर भी इस तरह आकर परेशान कर रहा है, आप बताइये मैं क्या करूँ? ऐसे पूछते हैं। वह मूर्खता में है, वैसे ही व्यवहार करेगा, कोई कहे तो भी नहीं सुनेगा, वह मूर्ख है। इसीलिए कहा गया है कि जीवन में ऐसे दुःख भी होते हैं।

## 3 ) आधिदैविक दुःख

अर्थात् प्रकृति के स्वाभाविक परिवर्तनों से होने वाले दुःख। यानी अतिवृष्टि, अनावृष्टि, अत्यधिक शीत, अत्यधिक उष्णता आदि के वजह से होने वाले दुःख। ऐसे दुख लगभग 1% बताए जाते हैं। अमेरिका में देखिए टॉर्नेडोस जैसे आते हैं, वैसे ही ओलावृष्टि, हिम-तूफान, भूकम्प, अरण्यों में आग, ज्वालामुखी का फटना, सुनामी जैसे कई तरह के कारणों से प्रकृति में होने वाले परिवर्तनों से उस प्रांत में रहने वाले लोगों को भी परेशानियां होते रहते हैं।

ये सब आप को पीड़ा देते हैं। वैसे ही ये अरिषड्वर्ग आपके ज्ञान को भी चुरा लेते हैं। इसलिए शंकराचार्य जी ने कहा है कि हे मानवों! सावधान रहो। अर्थात् क्या करना चाहिए? ये अरिषड्वर्ग मन से संबंधित हैं, इसलिए मन को काबू में रखना चाहिए। पत्नी जी भी कहते हैं कि

अरिषड्वर्गों को न होने देना नहीं, बल्कि उन्हें अपने काबू में रखना चाहिए।

सोचते हैं कि ये बिल्कुल नहीं होना चाहिए, पर न होना गलत है। कहते हैं कि इन्हें सही ढंग से उपयोग किया जाए तो ये आपको लाभ पहुँचा सकते हैं। सही ढंग से तुम्हें इनको उपयोग करना चाहिए। पत्नी जी का वही क्रोध देखकर, कङ्काल में कितने हजारों लोग आने पर भी वहाँ पत्नी जी होते हैं, तो वहाँ सभी अनुशासन में ही रहते हैं।

ऐसे सार्वजनिक समावेशों में आपने देखा होगा कि हजारों लोग आते हैं तो उन्हें संभालने के लिए सैकड़ों पुलिस कॉन्स्टेबलों को रखना पड़ेगा। लेकिन यहाँ इतने हजारों लोग आने पर भी सैकड़ों कांस्टेबलों से भी बढ़कर और भी अधिक पत्नी जी का क्रोध ही सबको नियंत्रण में रखता है।

एक बार मैं खुद कङ्काल सर्टॉल में बैठा था, तभी किसी ने कहा पत्नी जी आ रहे हैं। तुरंत ही सब सतर्क हो गए। मैंने सोचा वाह! पत्नी जी आ रहे हैं, यह सुनकर ही सब सतर्क हो गए, जब वे वास्तव में आएँगे तब ये सब कैसे होंगे? इसलिए जानना चाहिए कि अरिषड्वर्गों को न होने देना नहीं, बल्कि उन्हें काबू में रखकर जहाँ उपयोग करना हो वहाँ उनका उपयोग करना चाहिए। इसलिए शंकराचार्य जी ने अरिषड्वर्गों के विषयों में सावधान रहने की चेतावनी दे रहे हैं।

## “चौथा बोध”

“आशया बध्यते जन्तुः, कर्मणा बहु चिन्तया,  
आयुक्षीणं न जानाति, तस्मात् जाग्रत जाग्रत”

तात्पर्य: ये मनुष्य हमेशा किसी-न-किसी आशा से, कर्म से बद्ध होकर अनेक विचारों से जीवन को बिताते हैं। आयु धीरे-धीरे पिगल रहा है, इस विषय को भी समझ नहीं पाते। इसलिए, हे मानवों! सावधान से रहिए, ऐसा शंकराचार्य जी कहते हैं।

मानव सत्य को न जानने के वजह से जीवन में बहुत नष्ट कर रहे हैं। एक तरह से जीवन को ही नष्ट कर रहे हैं। इसलिए शंकराचार्य जैसे महापुरुषों से कही गई बातों को समझना चाहिए। यानी हमारी बुद्धि अच्छी तरह काम करना चाहिए। इसीलिए मैं हमेशा कहता हूँ कि हर एक को अपनी बुद्धि विकसित करना चाहिए। आपका बुद्धि जितना अधिक बढ़ेगा, आपका समझ भी उतना ही अधिक बढ़ेगा। आपका बुद्धि अच्छा हो तो आप हर शब्द के गहरे अर्थ को समझ सकते हैं। आप जितना गहराई से समझेंगे, उतना ही अच्छा आचरण कर पाएंगे।

मनुष्य हमेशा किसी-न-किसी आशा में डूबा रहता है। बहुत धन कमाना है, बहुत सुख से जीना है, सबसे महान होना है। केवल मैं ही नहीं, मेरे बच्चे भी अच्छे से रहना चाहिए, मेरी पत्नी, मेरा पति, मेरी माँ, मेरे पिता सब अच्छे से रहना चाहिए। और अच्छा नौकरी करना चाहिए, अच्छा व्यापार करना चाहिए। यही उनकी आशाएँ हैं।

ऐसी आशाएँ होने के वजह से उन्हें पूरा करने के लिए यानी उनसे संबंधित कर्मों को करता रहता है। फिर उन कर्मों के बारे में अनेक प्रकार के विचार करता है। कैसे करने से हम ने जो सोचा उन्हें हासिल कर पाएंगे? कर पाएंगे? ऐसा सोचते ही रहते हैं।

आप देखिए अमेरिका में रहने वाले भारत जाने के लिए सोचते हैं, भारत में रहने वाले अमेरिका जाना चाहते हैं। भारत में रहने वालों को यहाँ अच्छा नहीं लगता, अमेरिका में रहने वालों को वहाँ अच्छा नहीं लगता, यह बहुत ही अजीब होता है। तरह-तरह से सोचते हुए जिंदगी भर इसी तरह जीते रहते हैं।

शंकराचार्य जी कहते हैं कि वैसे तरह-तरह करते रहते हैं, लेकिन यह जान नहीं पाते कि आयु घटती जा रही है। जो समय उसको दिया गया घटता जा रहा है, इसे न समझते हुए कुछ न कुछ करते हुए, कुछ न कुछ सोचते हुए, जीवन व्यर्थ कर रहे हैं।

कई लोग अपने जन्मदिन को बहुत धूम-धाम से मनाते हैं। चाहे साठ साल आने पर भी, सत्तर साल आने पर भी जन्मदिन मनाते रहते हैं। लेकिन याद रखिए कि जन्मदिन यानी उससे पहले तीस वर्ष थे। आप ये तीस साल बीतने के बाद 31वाँ जन्मदिन मनाते हैं। इसका अर्थ क्या है कि आपको दिए गए आयु में से एक साल गुजर चुका है। अर्थात् मौत के एक साल और करीब पहुँच गए हैं।

कोई भी मृत्यु से पीड़ित होते हैं, अत्यधिक दुःख में डूब जाते हैं। इसीलिए कोई भी बीमार हो जाए तो उसे डर लगता है कि कहीं मैं मर न जाऊँ। मृत्यु के करीब पहुँचते हुए क्या कोई प्रसन्न रहेगा? जश्न मनायेगा क्या? सोचिए!

आप बेकार में एक दिन बितायेंगे तो, एक घंटा बितायेंगे तो आप को दिया हुआ जीवन को व्यर्थ कर छोके हैं। आपकी आयु कम हो छोकी। हर एक को जीवन में इतनी सांसों दी जाती हैं। उन सांसों का उपयोग करते हैं तो घटते जाते हैं। जन्मदिन यानी मनोरंजन करने के लिए नहीं, सोचिए!

मेरी आयु घटती जा रही है, अब तक मैंने असल में क्या किया? और क्या करना चाहिए? जो करना चाहिए, क्या मैं वह कर रहा हूँ? या

नहीं ? क्या मैं व्यर्थ कर रहा हूँ ? क्या मैं इसका सदुपयोग कर रहा हूँ ? इस तरह कई तरह से सोचना चाहिए ।

अगर तुम जन्मदिन के दिन ये सब सोचोगे तो अरे मैंने कितना व्यर्थ किया ! अब इस बचे जीवन को सही तरीके से उपयोग करना चाहिए । मैंने सब कुछ बेकार के ही किया, कुछ-न-कुछ कमा कर मन ही मन में प्रसन्न होने लगा लेकिन इन में से एक भी साथ नहीं आएगा । जो नहीं आता उसके लिए इतनी मेहनत क्यों कर रहा हूँ ? इस तरह सोचना चाहिए ।

आप कमाना गलत नहीं है । जो कमाया उससे...आपके साथ आने वालों को हासिल करना चाहिए । अपने ज़रूरतों को पूरा करने में कोई गलती नहीं । रहने के लिए अपना घर होना ज़रूरी नहीं, खाने के लिए पाँच विशेष व्यंजन ज़रूरी नहीं, पहनने के लिए रेशम की साड़ी ज़रूरी नहीं । अगर मौका मिले तो कार में घूमो, मौका न हो तो जो है, उससे संतुष्ट रहिए ।

पहले जानो कि तुम कौन हो ! जानो कि तुम्हें क्या चाहिए ! जानो कि तुम्हारे साथ क्या आयेगा ! जानो कि शरीर छोड़ने के बाद तुम को क्या लाभदायक है ! लेकिन शंकराचार्य जी यही कह रहे हैं कि हमेशा यह याद रखो कि मेरी आयु घटती जा रही है ।

जितना भी हो लोक कल्याण में लगे रहते हो तो वही तुम्हारे साथ आएगा । वही आपकी कमाई, वही तुम्हें लाभ देगा, वही तुम्हारे भविष्य को सँवारेगा । वही तुम्हारे लक्ष्य के नज़दीक ले जाएगा । यह विषय हमें पत्नी जी से परिचय होने के बाद समझ में आया । इसीलिए तब से हमने समय व्यर्थ न करते हुए, किसी स्थिति से भी न डरते हुए, जब तक हम में शक्ति है, तब तक मेहनत करते रहेंगे ।

क्योंकि हमने जाना है कि चाहे कितने भी हों, सब साथ नहीं आ सकते इसलिए हम को जो कुछ भी है, उन्हें हमारे साथ आने के लिए

उपयोग कर रहे हैं। हमारे पोते उनके शादियों में लाखों रुपये खर्च कर रहे हैं, लेकिन हम विवाह मंडप बनाकर अनेकों लोगों को ज्ञान प्रदान कर रहे हैं।

दीपावली के सामानों पर कितने लाखों को खर्च करके खरीदने पर भी, जलाने पर एक घंटे में सब कुछ राख हो जाता है। वैसे ही शादी के डेकोरेशन के लिए लाखों खर्च करते हैं। शादी पूरा होते ही सारा डेकोरेशन उतार दिया जाता है, वहाँ एक भी नहीं रहता, करोड़ों रुपये हवा में उड़ जाते हैं। इस से क्या उपयोग? केवल थोड़ा-सा मौज-मस्ती के लिए लाखों रुपये खर्च करके सजावटों से विवाह कर रहे हैं।

इसी तरह मानवों को दिए गए संसाधनों का व्यर्थ कर रहे हैं, इसीलिए शंकराचार्य जी सावधान रहने को कह रहे हैं। धन हो सकता है, कमा भी सकते हैं, लेकिन जरूरतों को पूरा करते हुए... मृत्यु के बाद साथ जो आते हैं, उनको हासिल करना चाहिए। इसीलिए शिरडी साईं बाबा ने भी कहा था कि उपलब्ध धन का अनुभव करते हुए लोक कल्याण के लिए खर्च करिए।

इसलिए इस विषय को याद रखिए कि आयु घटती जा रही है। वास्तव में तुम्हारे आयु में कितना काल है? चाहे काल होने पर भी, शक्ति से कितने समय तक जीवित रहोगे? इन्द्रियाँ कितने समय तक सहयोग देंगी? इन सब पर विचार करना चाहिए! जो बीत गया, लौटकर नहीं आएगा। शंकराचार्य जी धीरे से नहीं बल्कि चैतावनी देकर कह रहे हैं कि जो समय बचा है, उसका सद्विनियोग करिए। सावधान बेटा सावधान।

# “पाँचवा बोध”

“सम्पदः स्वप्न संकाशः योवनं कुसुमोपमम  
विधु चंचलं आयुशम तस्मात् जाग्रत जाग्रत”

तात्पर्यः हमारे सब सम्पत्तियाँ एक स्वप्न के जैसे हैं अर्थात् अस्थायी हैं। यौवन एक फूल के समान है। यानी कब मुरझा कर नाश होगा यह पता नहीं। आयु बिजली की तार के समान चंचल है। इसलिए शंकराचार्य जी कह रहे हैं कि हे मानवों सावधान से रहिये।

मानव जिस संपत्ति पर अधिक दृष्टि रखता है, वो जितना अधिक होगा उतना ही गर्व करता है कि मैं महान हूँ। उस संपत्ति को देखकर उल्लास होता रहता है। परन्तु वो सब एक स्वप्न के समान ही हैं, अर्थात् अस्थायी। यौवन एक पुष्प के समान है, यह नहीं जानते कि कब मुरझाकर नाश हो जाएगा। आयु बिजली के तार की तरह चंचल है। अतः हे मानवों! सावधानी से रहने के लिए शंकराचार्य जी चेतावनी दे रहे हैं।

उस सम्पत्ति के लिए अपनी पूरी शक्ति, युक्ति का विनियोग करते हैं। और कोई काम नहीं करते, किसी पर आसक्ति नहीं दिखाते। अजीब बात है कि जो नहीं जानते, जो अज्ञान में रहने वाला परवाह नहीं करता तो समझ सकते हैं। लेकिन कुछ लोग यह जानते हैं कि मैं आत्मा हूँ, मुझे जो चाहिए, लाभ देने वाला ज्ञान है, यह जानते हुए भी उस ज्ञान को हासिल करने पर दृष्टि नहीं रखते, केवल धन कमाने के लिए महत्व देते हैं।

पत्नी जी ने भी यही कहा कि जो कुछ तुम देख रहे हो, जो कुछ तुम कर रहे हो, जो कुछ हो रहा है, जिनके लिए पापों को, जो कामों को नहीं करना चाहिए वही कर रहे हो, जिन को देखकर उल्लास हो रहे हो ये सब स्वप्न समान ही है।

सपने में आप सोचते हैं कि आप एक बड़े व्यापारी हैं, बहुत लोगों को पोषण कर रहे हैं, बहुत कमा रहे हैं। लेकिन जागते ही इंडस्ट्री नहीं है, स्ट्राफ नहीं है, संपत्ति नहीं है, कुछ भी नहीं होते, कोई सामान्य व्यक्ति के जैसे एक छोटे से घर में रहते हैं, यह सपना है...! इस तरह कहते

हैं। वैसे ही अब जो हो रहा उसे सच मान रहे हैं। लेकिन मरते ही आपने जो कमाया है, आपके परिवार वाले, कोई भी नहीं रहते, कुछ भी नहीं आता।

उस सपने में रहने तक सब कुछ सच जैसे होता है, जागते ही कुछ भी नहीं रहता, वैसे ही ये जिंदगी भी उस तरह का ही है। याद रखिए रात को नींद से जागते ही पता चलता है। दिन में मरने पर पता चलता है।

आपको जब तक ये दोनों आँखें काम कर रहे हैं, अब तक जो कुछ भी हो रहा है, सब सच लगता है। आपको लगता है कि आप मेहनत कर रहे हैं, थक रहे हैं, बिमारियों से पीड़ित हो रहे हैं। कभी कभी लगता है कि ये जिंदगी क्यों मिला? कभी कभी जो मिला है उन्हें देखकर खुद के भाग्य पर मुस्कराते हुए कई तरह से भाव करते रहते हैं। आपका तीसरा आँख खुलेगा तब समझ में आता है कि अभी जो कुछ भी हो रहा है, यह भी एक सपना ही है।

इसीलिए शंकराचार्य जी कहते हैं कि अभी जो कुछ भी है, सभी अस्थायी ही है। उनके लिए क्यों सारी जिंदगी बिता रहे हो? शाश्वत परमात्मा के लिए प्रयास करिए। उनका बोध है कि उस परमात्मा को प्राप्त करिए। इसीलिए यह सब समझने के बाद, मैं और माँ अब इन सांसारिकता के लिए प्रयास नहीं कर रहे हैं, हमारे समय का उपयोग नहीं कर रहे हैं।

हमारे पास जो धन है, समय है, शक्ति है, वाणी है, आयु है, सभी को जो हमारे जीवन का लक्ष्य है, उस परमात्मा के लिए ही विनियोग कर रहे हैं।

हमें समझ में आया कि बुजुर्गों से कही गई बातें हमें आहार से भरी गठरी की तरह अनुभव सार से भरे हुए हैं। हमने व्यापारों को छोड़ दिया, अपने बच्चों को, परिवार को दूर रखा, हमारे पद और दर्जा को भी छोड़ दिया। लेकिन मैं या पत्नी जी ऐसा नहीं कह रहे कि आप सब कुछ छोड़ दें। सबका अनुभव कीजिए। बस इतना कीजिए कि महीने में तीन दिन तो इस सपने से बाहर आइए।

मेरा पति कहते हैं, वो वास्तव में क्या उसके पति है। मेरी पत्नी कहते हैं, वो वास्तव में क्या उनकी पत्नी है। मेरे बच्चे कहते हैं, वो वास्तव में इनके ही बच्चों के जैसे कितनी चिंता करते हैं। उनके साथ रहिए, लेकिन थोड़ा वास्तविकता में जीना चाहिए। तभी अगला जन्म अनुकूल, सभी अवसरों से भरपूर जन्म आपको मिलेगा। हम दोनों के जैसे, पत्नी जी के जैसे जीवन जीने का जन्म आयेगा। लेकिन अभी से थोड़ा प्रयास नहीं करोगे तो वैसा जन्म कैसे आयेगा ?

हमेशा जो भी है उस को देखकर दुखी होते रहते हैं। कुछ लोग कहते हैं कि मैं स्त्री हो गई हूँ। कुछ लोग कहते हैं कि मुझे धन नहीं है, मैं गरीब हूँ। और कुछ लोग कहते हैं कि मुझे सब कष्ट ही हैं। और कुछ लोग कहते हैं कि मेरे बच्चे सहयोग नहीं कर रहे हैं। रोने के लिए सारा जन्म बिता देते हैं। रोते हैं लेकिन वास्तविकता नहीं जानते! थोड़ा भी इस ज्ञान को पाने का प्रयास नहीं करते! इस दलदल से बाहर आने का प्रयास नहीं करते! क्या और-और इस दलदल में फँसते जाओगे? कितने मूर्ख हो तुम लोग।

इस तरह हो रहा जिंदगी को एक सपना जानकर वैसे जीने वाला ही ज्ञानी है। वैसे जानने से सभी पर ममत्व छोड़ देते हैं। पति पर, पत्नी पर, बच्चों पर, धन पर होने वाले ममत्व को छोड़ देते हैं। उन्हें छोड़ते नहीं, लेकिन ममत्व छोड़ देते हैं। इसमें न आने वाले, इन्हें न जानने वाले सोचने में अर्थ है। लेकिन जो इस मार्ग में आकर जानने पर भी ऐसा ही व्यवहार करते हैं, तो क्या कह सकते हैं उन्हें ?

पूछने पर कहते हैं कि माया में पड़ गए हैं। आपका अज्ञान ही माया है। ज्ञानी को माया कुछ नहीं कर सकती। आप माया के प्रभाव में हो, तो अब तक ज्ञान प्राप्त नहीं किया। बहुत से लोग ध्यान में आने के बाद सोचते हैं कि हम ज्ञानी बन गए। ज्ञानी बन जाना इतना आसान नहीं है। तुम्हारा संपत्ति, पत्नी, बच्चे, पति सब स्वप्न तुल्य है, इसलिए सावधान रहने के लिए शंकराचार्य जी चेतावनी दे रहे हैं।

# शंकराचार्य जी का एक और संदेश

“ क्षणं वित्तं, क्षणं चित्तं, क्षणं जीवित मावयो:

यमस्य करुणा नास्ति, तस्मात् जाग्रत जाग्रत”

तात्पर्य: - धन, बुद्धि, जिंदगी ये सब क्षणभंगुर हैं। हमारे प्राण को लेने के लिए प्रतीक्षा करने वाले यमराज कोई दया नहीं दिखाते। इसलिए हे मानवों! सावधान से रहिए।

इसे आप समझेंगे तो संपत्तियों के विषयों में जरूरतों तक सीमित हो जायेंगे, संपत्ति होने वालों को देखकर ईर्ष्या नहीं करेंगे, संपत्ति न होने पर दुखी नहीं होंगे। यह सोचकर दुखी नहीं होते कि मैं कमा नहीं पा रहा हूँ, व्याकुल होंगे, अधिक कमाने के लिए प्रलोभनों में फँसकर जो है, उसे खोते नहीं।

ये संपत्तियां अस्थायी है, यह हमें समझ में आया तो, जो अस्थायी है उनके लिए क्यों उत्सुक होंगे? आपके जिंदगी को व्यर्थ करेंगे। इसीलिए शंकराचार्य जी ने साधन चतुष्टय में पहला पॉइंट बताया है कि नित्य-अनित्य वस्तु विवेक होना चाहिए। अर्थात कौन सा नित्य है, कौन सा अनित्य है? कौन सा रहने वाला है, कौन सा नहीं रहेगा? कौन सा शाश्वत है, कौन सा अशाश्वत है? यह जानेंगे तो जो अनित्य है उन को छोड़कर जरूरतों तक सीमित होंगे।

आवश्यकताओं को सीमित करने वाले न्याय से, धर्म से व्यवहार करते हैं। इसलिए दुखी नहीं होंगे। जिसको दुख नहीं है वह शांति से जीता है। वह नित्य को जानकर उसको पाने के लिए मेहनत करता है।

शंकराचार्य जी ने और क्या कहा है कि? यौवन फूल के समान है। यानी फूल कब मुरझाकर नाश होगा, यह पता नहीं चलेगा। इसलिए उस पर गर्व करने का कुछ नहीं है, अहंकार करने का कुछ नहीं है। उन्हें न

होने वाले का अपमान करने का जरूरत नहीं है। न ही नीचा देखने की जरूरत है।

थोड़ा सुंदर होने पर स्त्रियाँ, वैसे ही पुरुष हो तो शरीर में थोड़े मांसपेशियाँ आने पर वे गर्व करते हैं। आप प्रत्यक्ष से देख रहे हैं, आपके बचपन में फ़िल्मों की अभिनेत्रियाँ बहुत सुंदर होती थी! और अब उन्हें देख ही नहीं पा रहे हैं। उनका सौंदर्य कहाँ चला गया? आश्चर्य होता है।

फूल जब खिलता है तो बहुत सुंदर होता है, लेकिन जब मुरझाकर गिर जाता है तब देखिए क्या हाल होता है। शंकराचार्य जी कहते हैं कि यौवन भी ऐसी ही है। वे क्यों ऐसा कह रहे हैं, क्योंकि बहुत से लोग सौंदर्य के पोषण के लिए बहुत समय दे रहे हैं। आजकल तो यह और फैशन बन गया है। ब्यूटीशियन के बिना फंक्शंस, शादियाँ नहीं हो रहे हैं। ब्यूटीशियन न हो तो शादी रुक जाए, तो भी आश्चर्य नहीं।

10 साल, 20 साल पहले शादी में सिर्फ दुल्हन का मेकअप करते थे। अब दुल्हन की माँ, दुल्हन की बहन, यहाँ तक कि दुल्हन की दादी का भी मेकअप कर रहे हैं। मुहूर्त नज़दीक आने पर दुल्हन बाहर नहीं आती। उस महिला को मुहूर्त से कोई संबंध नहीं, लेकिन मुहूर्त निकल भी जाए तो भी उसके लिए मेकअप ही महत्वपूर्ण है। उस ब्यूटीशियन पर हजारों के हजारों रुपए खर्च कर रहे हैं।

उस ब्यूटीशियन को दिए जाने वाले पैसे लोककल्याण के लिए खर्च कीजिए। यही शंकराचार्य जी कह रहे हैं। उनका कहना है कि यह यौवन फूल के समान है, वो अधिक समय तक नहीं रहता। उस यौवन को वैसे ही रखने के लिए कीमती समय को, धन को, शक्ति को खर्च कर रहे हैं। शंकराचार्य जी कहते हैं कि उस समय में थोड़ा सा ज्ञान हासिल करने में खर्च करेंगे तो वो तुम्हें मोक्ष के निकट ले जाएगा।

आपने ओशो के जीवन इतिहास को पढ़ा हो तो उन से किये गये

कामों से बहुत हँसी आती है। ओशो जो कपड़े पहनते थे, वे उनके पिता को बिल्कुल पसंद नहीं होते थे। वे मारवाड़ी थे। उन के पहनावा अलग तरह का होता था। लेकिन ओशो कुछ और तरह के पहनाव पहनते थे। उनके पिता ने कई बार कहा। कितनी बार कहने पर भी ओशो ने नहीं सुना इसलिए उनके पिता ने क्या किया है कि? जब ओशो नहा रहे थे, तब उन्होंने उनके कमरे के अलमारी से सारे पहनावे लेकर दुकान को ले गये।

ओशो बाहर आकर देखा तो वहाँ पहनावे कहीं नहीं दिखाई दिये। उनके पिता ने एक पहनावा रखा था, उसे ओशो को पहनना पसंद नहीं था।

इसीलिए ओशो को बहुत गुस्सा आकर उन्होंने क्या किया कि? कोई पहनावा पहने बिना उस दुकान को चले गए। उनके पिता ने खुद के सिर पर मारने लगा। पिता बेटे को सबक सिखाना चाहते थे, पर उल्टा बेटा ने ही पिता को सबक सिखाया। ओशो के पिता ने कहा कि तेरी मौत तेरी खुद की मरजी।

ओशो और क्या करते थे कि? ओशो को जब उनके चप्पल ज़रा पुराने होने पर, घिसे-पिटे लगने लगते, तो वे नए नहीं खरीदते थे। वे मंदिरों को, बड़े-बड़े फंक्शंस को जाते थे, जहाँ बहुत लोग आते थे? वहाँ जो अच्छे, शानदार दिखते, उन्हें पहनकर आ जाते थे। और वे खुद ऐसे ही पहन कर आ जाते हैं ना। इसलिए कोई उनके चप्पल न पहन ले इसके लिए वे क्या करते थे कि? मंदिर को जाने पर, कहीं भी जाने पर, तो दोनों चप्पल एक जगह नहीं रखते थे। एक चप्पल इस कोने में, दूसरा चप्पल उस कोने में रखते थे। वो चप्पल कितना अच्छा होने पर भी एक चप्पल पहन नहीं सकते हैं ना? इस तरह उनके चप्पल खोए बिना सुरक्षित रहते थे।

वैसे ही एक बार ओशो एक अवधूत से मिलने गए। जब वे मिले

तो देखा कि वह अवधूत कई दिनों से स्नान नहीं किया था, फटे-पुराने कपड़ों में बहुत बदसूरत से थे। ओशो ने पूछा स्वामी! आप इतने महान हैं ना, इतना पता है ना? फिर आप इस तरह गंदे कपड़ों में इस तरह क्यों हैं? तब वह अवधूत ने कहा बाबा, इन के लिए मैं नहीं हूँ। इनसे कोई लेना देना नहीं है। मुझे जो चाहिए वह ये नहीं। इसलिए मैंने उन पर दृष्टि नहीं रखा।

तब ओशो ने कहा। आपके लिए नहीं स्वामी परंतु आप जैसे महान लोगों के पास हम जैसे लोग थोड़ा ज्ञान हासिल करने के लिए आते हैं। उनके लिए तो आप थोड़ा अपना पहनावा बदलना चाहिए।

इसलिए ओशो ने कहा था कि मैंने अपने पोशाक सभी के लिए बदला है।

शंकराचार्य जी ने और क्या कहा है कि आयु बिजली के तार की तरह चंचल है। बिजली का तार कब चमकेगा पता नहीं, कब बुझ जाएगा पता नहीं, आपका आयु भी वैसे ही। इसीलिए हे मानवों शंकराचार्य जी कह रहे हैं कि सावधान रहिए। जब आपकी बुद्धि विकसित होता है, तो वे जो कहते हैं, अच्छे तरह समझ में आएगा, खुद अपने आप ही समझेंगे कोई आपको बताने की जरूरत नहीं।

आत्मा होने वाले आप आत्म लाभ के लिए देह को लेकर पृथ्वी पर आए हो, आत्म लाभ के लिए कुछ भी नहीं करोगे तो, आत्म की उपेक्षा नहीं करोगे तो, आत्म उन्नति के लिए आप प्रयास नहीं करोगे तो, बुजुर्गों ने कहा है कि आत्मा को भूलने वाले आत्म हंतक हैं।

जो हमेशा संसार, पति, पत्नी, बच्चे, धन, भोगों, मनोरंजन, यात्राओं में ही जिंदगी बितायेंगे तो उन्हें बुजुर्ग आत्महंतक कहते हैं। क्योंकि आत्म की उपेक्षा करना, आत्म को हत्या करने के समान है। जानना चाहिए कि आत्म होने पर भी जैसे आत्म है ही नहीं।

वे इतने मूर्ख हैं कि उस आत्मा के वजह से उन्होंने जीवन भर

अनेक लाभ प्राप्त किया है, प्राप्त कर रहे हैं। वे पाँचों इंद्रियों से अनेक भोगों का अनुभव कर रहे हैं, मनोरंजनों पूरा कर रहे हैं। आंखों से सिनेमा को देखकर आनंदित हो रहे हैं, अच्छे दृश्य देखकर मनोरंजन कर रहे हैं। अगर ये आँखें देख रहे हैं यानी इसका कारण कौन है ? आत्मा। आत्मा शरीर में से बाहर आ जाए तो यह आंखें देख सकते हैं क्या ? यानी देख नहीं सकते। यानी आत्मा के वजह से ही मानव इन लाभों को प्राप्त कर रहा है।

वैसे ही मुँह से हर दिन तीन बार कई प्रकार खा रहे हैं। कई प्रकार स्वादों को खाते हुए संतुष्ट हो रहे हैं। सुबह खाया तो क्या शाम को खाना छोड़ दोगे ? नहीं छोड़ेंगे। हर बार नये नये स्वाद चाहिए। इन मनोरंजनों को, इन भोगों को कैसे पूरा करोगे ? क्योंकि भीतर आत्म है। अगर आत्म न हो तो क्या आप खा पाएँगे ? क्या स्वाद देख सखेंगे ? जो कुछ मुँह में रखोगे क्या अंदर जाएगा ? अगर मुँह में रखने पर क्या पाचन होगा ? पाचन नहीं होगा।

ये सारे लाभ किसकी वजह से मिल रहे हैं ? आत्मा के वजह से। इतने लाभ देने वाले आत्मा के लिए आप क्या कर रहे हैं ? इसलिए मैं कहता हूँ कि महीने में 27 दिनों तक देह को लाभ दीजिए। तीन दिन भीमवरम आकर आत्मा को लाभ दीजिए।

उदाहरण :- अब आपने किसी का बहुत उपकार किया, उसे बहुत लाभ पहुँचाया, वह बाद में आपको भूल गया।

आप दिखाई देने पर भी ऐसे बगल से गुजर गया जैसे आपको जानता ही न हो। तब आप क्या कहोगे ? उसे विश्वासघात कहोगे। वैसे ही आप 27 दिन आत्मा से लाभों को प्राप्त करके तीन दिन भी आप आत्मा की उपेक्षा नहीं करोगे तो आप कौन हैं ? विश्वासघात है। थोड़ा तो आत्मा पर विश्वास रखिए, आत्मा के प्रति विश्वासघात के जैसे व्यवहार मत कीजिए। यदि आत्मा को नुकसान पहुँचाओगे तो आप को ही नुकसान पहुँचेगा।

## “शंकराचार्य जी का संदेश”

मानवों को उनके ज़िंदगी में होने वाले अनेक घटनाओं से बहुत अधिक दुखी होते हैं। क्योंकि उन्हें सत्य पता नहीं। इसलिए शंकराचार्य जी ने उन विषयों में होने वाले असल सत्य को बोध किया जिनसे मानवों को दुख होता है। वो क्या है अब जानेंगे।

“यावत्कालं भवेत् कर्म तावत् तिष्ठति जंतवः।

तस्मिन् क्षीणे विनश्यन्ति तत्र का परिवेदन॥”

ताः जीव तब तक जीवित रहते हैं जब तक संसार में उनका कर्म बंधन रहता है। जैसे ही वह कर्म बंधन से विमुक्त होते हैं, वे मर जाते हैं। इसलिए जानना चाहिए कि जनन, मरण दोनों ही जीव का धर्म है। इस के लिए दुखी होना, डरना क्यों? इसीलिए पत्नी जी कहते हैं कि ज्ञान न हो तो दुख ही है।

श्लोकः “जातस्य हि ध्रुवो मृत्युर्ध्रुवं जन्म मृतस्य च।

तस्मादपरिहायेऽर्थे न त्वं शोचितुमर्हसि॥”

तात्पर्यः क्योंकि जिसने जन्म लिया है, उसकी मृत्यु निश्चित है, जो मर गया है, उसका पुनर्जन्म भी निश्चित है। जिसने ब्रह्मज्ञान प्राप्त किये बिना मरने वाले को पुनर्जन्म अपरिहार्य है। इस तरह जो अनिवार्य से होने वाले विषय पर तुम दुखी होना उचित नहीं।

जन्म लेता है, मरता है। जन्म लेना जितना स्वाभाविक है, मृत्यु भी उतना ही स्वाभाविक है। सृष्टि में नियमित की गई व्यवस्था है, अपरिहार्य से होता ही रहेगा। इसके लिए क्यों रो रहे हो?

और बहुत से लोग खुद जो काम करना चाहिए, उसे छोड़कर जीवन भर रोते रहते हैं। पत्नी मरने पर, पति मरने पर, बच्चे मरने पर, रिश्तेदार मरने पर दुख में बैठे रहते हैं। उन्हें ये ज्ञान नहीं है।

हर एक कर्मबंधन के अनुसार ही जीता है। इस सृष्टि में कर्म बंधन जब तक होता है तब तक प्राण होने वाला हर जीव यानी मानव ही

नहीं, जानवर ही नहीं, समस्त प्राणियाँ जीते हैं। कर्मबंधन विमुक्त होते ही जीव मर जाते हैं। ये जनन-मरण सभी जीवित होने वालों का धर्म है। इसलिए इसके लिए दुखी होने की कोई आवश्यकता नहीं।

कुछ लोग कहते हैं कि मेरे पति अब तक थे। उनकी वजह से मैंने कई सुविधाएँ प्राप्त किया है, बहुत लाभों को पाया है। अब वे दूर होंगे तो मेरी परिसिद्धि क्या होगा? बिना दुखी हुए कैसे रह सकती हूँ? ऐसे बातें किन्हें आते हैं? अज्ञान में होने वाले को आते हैं।

हममें से कोई भी यह शरीर नहीं है। हम सब एक पूर्णात्मा से या मूलात्मा से अलग हुए अंशात्मा हैं। हमारे लक्ष्य-साधना के लिए आत्मा होने वाले हम को एक शरीर में प्रवेश करवाया गया है। जब हम कर्मचक्र में प्रवेश किया यानी हम जनन-मरण के चक्र में प्रवेश किया है। इस मृत्यु-जन्म के चक्र में से, कर्मबंधन से बाहर निकलना हो तो पूर्णात्मा ने हमको जो निर्देश किया, हमें उस लक्ष्य तक पहुँचना है।

**श्लोक: आब्रह्मभुवनाल्लोकाः पुनरावर्तिनोऽर्जुन।**

**मामुपेत्य तु कौन्तेय पुनर्जन्म न विद्यते ॥ ( भ.गी:8-16 )**

ता: ब्रह्मलोक तक इस भौतिक सृष्टि के सभी लोकों में तुम पुनर्जन्म को लेते ही रहोगे, हे अर्जुन! जिस सत्यलोक में मैं रहता हूँ, वहाँ पहुंचेंगे तो फिर कभी पुनर्जन्म नहीं होगा।

पूर्णात्मा ने निर्देश किया है कि तुम भी पूर्ण ज्ञान प्राप्त करके जहाँ मैं रहता हूँ उस सत्यलोक को पहुँचना है। तब तक यह सब चलता रहेगा। इसलिए सभी होते हैं। मृत्यु होगा, जन्म होगा। हम कर्मों को करेंगे तो उनके परिणाम भुगतना पड़ेगा। पुण्य कर्मों को करोगे तो भोगों का अनुभव करेंगे, पाप कर्मों को करोगे तो दुख का अनुभव करोगे, मुक्ति कर्मों को करोगे तो मोक्ष के समीप पहुँचोगे।

वैसे ही कुछ अनुभवों के लिए अपने जिंदगी को खुद आप ही निर्णय लेते हैं। इस जन्म में कितने वर्ष जीना है? कितना समय तक रहना

है ? किसके साथ रहना है ? कितने बच्चों के साथ रहना है ? ये सब खुद आप ही निर्णय लेते हो। पति को निर्णय करने के लिए, पत्नी को निर्णय करने के लिए, कहाँ जीना है, किस धर्म में, किस जाति में जन्म लेना है, इन सभी को तय करने के लिए हर एक को स्वतंत्रता है। लेकिन हम कर्मों को करने से उसी कर्मबंधन में फँसने के वजह से जो कर्म किए हैं, उन्हीं के अनुसार जिंदगी को चुनना पड़ता है।

यदि आप ज्ञान प्राप्त करेंगे, ज्ञानी बनेंगे तो कर्म कम हो जायेंगे। तब आपको चयन होता है। कैसा जन्म लेना है ? यह चयन कर सकते हो। इसीलिए कहता हूँ कि ज्ञान बढ़ाओ। नहीं तो आप ने जो कर्म चुने हैं, उन के अनुसार कभी अच्छा जिंदगी मिल सकता है, कभी बहुत दुःखद जिंदगी भी मिल सकता है, तब आपके हाथ में नहीं होगा। ऐसे कर्मों को क्यों करते हैं यानी ? क्योंकि पाँच इंद्रियों के मोह में पड़कर जो काम नहीं करना चाहिए वही करते हैं। उन कर्मों को लाकर दुख का अनुभव करते हैं। आप पिछले जन्मों में क्रोध आकर उसे मार डाला। यानी उसके पत्नी को पति-विहीन कर दिया।

ऐसा कर्म करने पर अगले जन्म में क्या होता है कि ? उस पत्नी का दुःख कैसे होगा तुम्हें समझाने के लिए ऐसा जन्म ही लेना पड़ता है। यानी स्त्री के जैसे जन्म लेकर यौवन में ही पति मर जाता है। इसलिए पूरा जन्म दुख को भुगतते रहते हो। पिछले जन्म में तुम ने सोचा होगा कि मैंने बदला ले लिया। लेकिन उस समय यह नहीं सोचते कि किसी और के दुःख का कारण तुम बन रहे हो। अगर उसने गलती किया तो उसे दंड देने के लिए प्रकृति है, उस ने जो गलती किया, उससे तुम्हें क्या लेना देना ? प्रकृति पर छोड़ देना चाहिए। लेकिन अगर फ़िल्म के हीरो की तरह उधर ओवर-एक्शन करोगे, तो उसका परिणाम तुम्हें ही भुगतना पड़ेगा।

इसलिए कर्म करोगे तो, उसका परिणाम जरूर भुगतना ही पड़ेगा। ऐसे कर्मबंधन में फँसने वाले जिन कर्मों को करते हैं, उनके अनुसार ही जन्मों लेते हैं। इसलिए वो कर्मबंधन जब तक होता है, तब तक जीते हैं।

कर्मबंधन पूरा होते ही मर जाते हैं। ये जनन मरण जीवित रहने वालों का धर्म है। उसके बारे में क्यों दुखी होते हो ? जो काम तुम्हें करना चाहिए, उन्हें क्यों छोड़ देते हो ?

कम से कम अब से तो सावधान रहिए। गलतियाँ मत करो, पापों को मत करो। अधर्म से व्यवहार मत करो, सृष्टि के विरुद्ध व्यवहार मत करो, ज्ञान बढ़ाओ। पत्नी जी, बुद्ध जैसे महापुरुषों ने जो बोध किया “ श्वास पर ध्यान ” रखकर ध्यान करने को कहा। .जब तुम तीव्र साधना करोगे, तो निश्चित रूप से तुम्हें ज्ञान आयेगा, ये सभी समझ में आएँगे। तुम अपने आप को शरीर समझ रहे हो, तुम सोचते हो मैं स्त्री हूँ, मैं पुरुष हूँ, मैं धनवान हूँ, मैं गरीब हूँ। लेकिन इनमें से कुछ भी नहीं हो, तुम आत्मा हो।

सत्य को जानिये ये सब क्यों हो रहे हैं ? समझिए। क्यों दुखी होते हो ? शंकराचार्य जी ने कहा कि दुखी मत होईये। वैसे ही श्रीकृष्ण भगवान ने भी कहा है ना जो मर चुके हैं, या जो मरने वाले हैं, उनके लिए जो शोक नहीं करता, वेही पंडित है। पंडित यानी जो ज्ञान में परिपक्व है।  
श्लोक: अशोच्यानन्वशोचस्त्वं प्रज्ञावादांश्च भाषसे।

**गतासूनगतासूंश्च नानुशोचन्ति पण्डिताः ॥ ( भ.गी: 2-11 )**

तात्पर्य: हे अर्जुन! तुम प्रज्ञा से भरे बातें तो बात कर रहे हो, लेकिन जिनके लिए शोक नहीं करना चाहिए, उनके लिए शोक कर रहे हो। जो मर चुके हैं, उनके लिए या जो जीवित है, उनके लिए जो पंडित है, वे शोक नहीं करते।

सब आत्माएँ ही हैं। आत्मा को जो चाहिए वो ज्ञान है। उस ज्ञान को हासिल करने के लिए आकर और कुछ कमा कर, जो काम नहीं करना चाहिए उस काम को करके दुखी होंगे तो कौन क्या करेगा ? इस संसार में कितने घोर घटनाएं हो रहे हैं ? कितने अपराध हो रहे हैं ? कितने हिंसा हो रही है ? सोचिए। इन सब का कारण अज्ञान ही है।

इसलिए अज्ञानता को दूर करिये, ज्ञान प्राप्त करिये, इसके लिए “ श्वास पर ध्यान ” रखकर ध्यान करिये।

# शंकराचार्य जी का संदेश

ज्ञान न होने के कारण ही आप अनेक विषयों में दुखी हो रहे हैं। इसीलिए सृष्टि में जो सत्य है, उस को बोध करके हमें कहा गया है कि दुखी नहीं होना चाहिए। हमें जितना ज्ञान होगा, दुख से उतना ही बाहर हो जाएँगे।

“ऋणानुबन्ध रूपेणा पशुपत्नि सुतालयाः

ऋणक्षये क्षयं यान्ति का तत्र परिवेदना”

तात्पर्यः पिछले जन्मों के ऋणानुबंध होने तक ही पत्नी, पति, संतान, घर, पशु रहते हैं। जब यह बंधन पूरा होते ही ये सभी नाश हो जाते हैं। शंकराचार्य जी कह रहे हैं कि इसके लिए दुखी क्यों होना ?

इन नगरों में रहने वाले, इन पशुओं को पालना जैसे नहीं करते, लेकिन प्राचीन काल में हर राज्य में गाँवों जैसा वातावरण होता था। गो संपत्ति भी एक संपत्ति था। प्राचीन काल में किसी राजा के पास पशु संपत्ति अधिक हो तो उन्हें उतना अधिक समृद्ध के जैसे गिना जाता था।

आप महाभारत में देखिए विराटराजा के पास बहुत-से पशु थे। जब कौरवों को पता चला कि पांडव वहाँ हैं, तो उन्हें बाहर लाने के लिए सभी कौरव जाकर दो वर्गों में विभाजित होकर उस विराटराजा के पशुओं को हाँक कर ले जाने लगे।

उन्हें पता था कि उन पशुओं की रक्षा करने के लिए पांडव बाहर आएँगे। वैसे ही अर्जुन बाहर आया।

कौरवों का सामना करने की शक्ति पांडवों को ही था, लेकिन और किसी को नहीं। विराटराजा में भी शक्ति नहीं था। अर्जुन ने हिसाब देख लिया कि उनका अज्ञातवास समाप्त हो चुका है। तब उसने धनुष पकड़कर उन पशुओं की रक्षा करने के लिए गया। अर्थात् पशुओं को, गायों को भी संपत्ति के जैस गिना जाता था। इसलिए यहाँ उनका उल्लेख किया गया है। जब यह बंधन पूरा हो जाते ही सभी दूर हो जाते हैं।

शंकराचार्य जी कह रहे हैं कि उसके लिए दुखी क्यों होना ?

इसलिए चाहे कुछ भी हो, चाहे कोई भी हो उस से ऋणानुबंधन जब तक है, तब तक होता है। यानी इसका अर्थ यह है कि ये सब शाश्वत नहीं। लेकिन सभी कैसे जी रहे हैं ? सभी ऐसे जीते हैं कि जैसे मेरे बच्चे, मेरे पति, मेरी पत्नी मेरे साथ शाश्वत रहेंगे। अगर आपको यह समझ में आ जाए कि ये सब शाश्वत नहीं हैं, तो आप समझेंगे कि जब तक मेरा उनसे ऋणानुबंधन है, तब तक ही मेरे साथ रहेंगे। तब वे दूर होने पर भी दुखी नहीं होंगे।

जिन्हें आप शाश्वत सोचते हैं, वे कई तरह से आपके दूर हो जाते हैं। आप क्या सोचते हैं कि ? मरने पर ही कोई दूर होता है। लेकिन दूर होने के लिए मरना एक ही नहीं। बहुत से परिवारों में देखिये झगड़े करके दूर होने वाले नहीं हैं क्या ? परिवार से अलग घर बसाकर रहने वाले नहीं हैं क्या ? और कुछ परिवारों में एक ही घर में रहकर भी झगड़े करके महीनों तक बिना बात किये चिड़चिड़ाहट से रहते हैं।

पसंद होने वाले भी फिर से मिलने तक न पसंद वाले के जैसे होते हैं। तो फिर ऐसे रहना दूर रहना नहीं है क्या ? और कुछ लोग कमाने के लिए कई सालों तक विदेशों या दूर प्रदेशों में रहते हैं ना ? यह भी दूरी नहीं है क्या ? वैसे ही विदेश जाकर माता पिता से बिना संबंध के जीवन जीने वाले कई बच्चे हैं। हमारे पास कौन रह रहे हैं ?

इसीलिए कहते हैं कि पिछले जन्म के ऋणानुबंधन होने तक ही यह संतान, पत्नी, पति, घर, पशु रहते हैं। अब देखिए कितने लोग युद्धों में, भूकंपों में, सूनामियों में घर खोने वाले हैं ना ? लाखों लोग हैं। इसके लिए दुखी क्यों होना ?

ज्ञान न होने के वजह से कई विषयों के लिए दुखी होते रहते हैं। ज्ञान यानी जो दिखाई नहीं देता, उनके बारे में जानना। क्या आप में किसी को पिछले जन्म के ऋणानुबंधन दिखाई देते हैं ? क्या आपको यह पता है कि वो पति, पत्नी का संबंध कितने समय तक रहेंगे ? आप नहीं जानते कि

पति-पत्नी कितने समय तक साथ रहेंगे, लेकिन आप को यह समझ में आयेगा तो कभी न कभी तो उन्हें अलग होना ही होगा, तब उनके अलग होने पर आपको दुःख नहीं होगा।

“तुम से किया जाने वाला काम हो तो तुम जाना चाहने पर भी नहीं जाओगे। तुम्हें जो काम करना है, वो काम पूरा हो गया तो तुम रहना चाहने पर भी नहीं रहोगे।”

पत्री जी के मामले में भी ऐसा ही हुआ। उन्होंने योजना बनाकर आये कि 2095 तक रहेंगे। लेकिन उन से किए गए मेहनत से जो काम करना था, बहुत जल्दी पूरा हो गया। इसलिए उन्हें जल्दी ही चले जाना पड़ा। कोई भी हो वैसे ही ऋणानुबंधन पूरा होते ही दूर हो जाते हैं।

इसीलिए ये सब अस्थायी हैं। इनसे कभी न कभी हमारा ऋण पूरा हो जाएगा, वे हमसे दूर हो जाएँगे, इस जागरूकता के साथ हमें जीना चाहिए। याद रखिए अगर तुम इन्हें शाश्वत मानकर जीओगे, तो आप अनंत दुख में डूब जाओगे। इतना ही नहीं उस दुख में आप से किया जाने वाले काम को बिना किये ही बैठकर दुखी होते रहेंगे।

पृथ्वी पर हम बहुत कुछ हासिल करने के लिए, बहुत सारा ज्ञान अर्जित करने के लिए, अनेक अनुभवों को प्राप्त करने के लिए आकर नहीं पाएँगे तो जन्मों की संख्या बढ़ती है। पत्री जी ने कहा है ना कोई जल्द बाजी नहीं, जितने जन्म चाहिए, उतने जन्म ले सकते हैं। जो अपनी बुद्धि का उपयोग करता है, वह 400 जन्मों में ही जो प्राप्त करना है, उसे प्राप्त कर लेता है। जो बुद्धि का उपयोग नहीं करने वाला 1000 जन्म भी ले सकते हैं। यहाँ पूरा हो जाना है ऐसा कुछ भी नहीं है। सब कुछ तुम्हारे विवेक पर निर्भर होता है।

तुम तय कर सकते हो कोई जल्दी नहीं है। अपनी पत्नी के साथ, बच्चों के साथ अच्छे से समय बिताओ, हर दिन सिनेमा देखने जाओ, फाइव स्टार होटल में जाकर अच्छे से खाओ। समुद्र में जितने भी जीव हैं,

सब जीवों को खाकर मजे करिए। धरती पर जितने भी पक्षी हैं, सबको खाओ। जितने भी जानवर हैं, सबको खाओ। सुपरमार्केट में जाओगे तो सब कुछ मिलेगा। कमा कर, लाकर और पूरे परिवार के साथ मजे से खाओ। लेकिन इस तरह खाने के परिणाम से किसी एक जन्म में, दो जन्मों में तुम्हें उस नरक को भुगतना पड़ेगा। बाद में फिर से खाते हुए मजे करिए। ऐसे सोचने वाले बहुत से लोग होते हैं।

चाहे कुछ भी हो जिंदगी दुखमय ही है। इस दुख में से जितनी जल्दी हो सके उतना जलदी बाहर निकलना चाहिए, समझदार व्यक्ति सोचता है कि इस तरह के मैंने पहले भी कई अनुभव कर चुका हूँ, अब और क्या नया अनुभव करूँगा? उसे एहसास होता है कि “मुझे जो चाहिए वो मौज मस्ती नहीं, मुझे एनलैटनमेंट चाहिए। जो एंजॉयमेंट चाहता है, वह अज्ञानी है, बुद्धि न होने वाला है। जो एनलैटनमेंट के लिए प्रयास करने वाला बुद्धिमान है, ज्ञानी है।

पत्री जी कहते हैं तो हमें आक्षेप जैसे लगता है। पत्री जी कहते हैं कि एक रोटी का टुकड़ा, थोड़ा अचार काफी नहीं है क्या? इसका अर्थ क्या है? क्यों इन के प्रति इतना ममत्व! अगर है, तो मजे करो। लेकिन उनके लिए क्यों तड़पना? क्यों तापत्रय होते हो? उनके न होने पर दुख क्यों? कोई और खा रहा है, तो तुम्हें उससे क्या? कहते हैं कि एनलैटनमेंट के लिए मेहनत कर के इस जन्म अपना आखरी जन्म बना लीजिए।

इसीलिए, शंकराचार्य जी ने जो बोध किया है, उसे समझ कर जन्मरहित स्थिति तक बढ़िये।

“श्वास पर ध्यान” रखकर ध्यान करिये।

\*\*\*\*\*



## श्री तटवर्ती वीर राघवराव के हिन्दी किताब

1. आत्म शास्त्र ।..... Rs.200/-
2. ध्यान विद्या ।..... Rs.160/-
3. भगवद् गीता का सार ।..... Rs.160/-
4. सत्य मार्ग ।..... Rs.160/-
5. मरने से पहले मरना है। ..... Rs.130/-
6. गार्डिंग ध्यान क्यों नहीं ?..... Rs.120/-
7. भगवान कौन है।..... Rs.120/-
8. कर्म सिद्धांत ।..... Rs.120/-
9. विज्ञान का अर्थ - निहितार्थ । ..... Rs.120/-
10. ब्रह्म ज्ञान ।..... Rs.100/-
11. यह जीवन क्यों है ? ..... Rs.100/-
12. मेहर बाबा का संदेश ।..... Rs.100/-
13. कौन सा ध्यान सही है ?..... Rs.100/-
14. इच्छाओं के कारण होने वाली हानियाँ..... Rs.100/-
15. मरने के बाद, साथ में आने वाले विषयों ।..... Rs.80/-
16. भगवत् के दृश्यों का अर्थ ।..... Rs.80/-
17. आत्म हंतक कौन होता है ।..... Rs.70/-
18. स्त्री जन्मों में सीखने वाले विषयों, पुरुष जन्मों में सीखने वाले विषयों।. Rs.70/-
19. दुख निवारण का मार्ग..... Rs.75/-
20. उत्तम पुरुष..... Rs.60/-
21. आर्थिक स्थिति बढ़ाना है तो ? ..... Rs.60/-
22. निर्वाण मार्ग..... Rs.60/-
23. सत्य..... Rs.50/-
24. क्या हम इस लोक के वासी हैं या परलोक के वासी हैं ? ..... Rs.50/-
25. गुरु को पहचानना कैसे ? ..... Rs.50/-
26. विद्यार्थियों के विकास के लिए ध्यान विद्या ..... Rs.50/-
27. शाकाहार ही मानव का आहार है!..... Rs.50/-
28. ब्रह्म क्या है ? ..... Rs.50/-
29. शंकराचार्य जी का जाग्रत पंचक ..... Rs.50/-
30. संकल्प अर्थात ? ..... Rs.40/-



शंकराचार्य जी ने पाँच विषयों में सावधानी से रहने को कहा था। इसे ही जाग्रत पंचक कहा गया है अर्थात् पाँच विषयों में सावधानी से रहने का बोध किया है।

- माता, पिता, बंधुओं, भाई, धन, घर ये सब मिथ्या है।  
ये सभी वास्तव में नहीं है।
- यह जन्म, बुढ़ापा, पत्नी, पति, संसार ये सब दुःख से भरे हुए हैं।  
ये बार-बार आते रहते हैं।
- हमारे भीतर के ज्ञान रूपी बहुमूल्य रत्नों को चुराने के लिए हमारे शरीर में ही काम, क्रोध, लोभ आदि अरिषड्वर्ग नामक चोर छिपे हुए हैं।
- मनुष्य हमेशा किसी-न-किसी आशा से, कर्म से बद्ध होकर अनेक विचारों से जीवन को बिताते हैं। आयु धीरे-धीरे पिगल रहा है, इस विषय को भी समझ नहीं पाते।
- सब सम्पत्तियाँ एक स्वप्न के जैसे हैं अर्थात् अस्थायी है। यौवन एक फूल के समान है। यानी कब मुरझा कर नाश होगा यह पता नहीं। आयु बिजली की तार के समान चंचल है।  
इसलिए हे मानवों सावधान से रहिये।

**- ब्रह्मर्षि तटवर्ती वीर राघव राव**

**₹ 50/-**