International Journal of Hindi Research
ISSN: 2455-2232
Impact Factor: RJIF 5.22
www.hindijournal.com
Volume 4; Issue 4; July 2018; Page No. 25-27

अध्यात्म एवं जीव–जगत

श्रीमती निधी सिंह
सहायक प्राध्यापक (समाज शास्त्र), राजीव गांधी शासकीय कला एवं वाणिज्य महाविद्यालय, लोरमी, मुंगेली, छत्तीसगढ, भारत।

सारांश
अध्यात्म एक दर्शन है, चिन्तनधारा है, इस चराचर जीव–जगत में रहते हुए सही समय पर ही अध्यात्म मार्ग का अनुसरण करते हुए इस अबूझ पहेली को सुलझाने का प्रयत्न करना चाहिए कि मैं कौन हूं? क्या मैं आत्मा हूँ ? क्या मैं देह हूँ ? मेरे क्या गुण है ?

देह + ? = जीवन – ? = मृत्यु

इस समीकरण से पता चलता है कि यह प्रश्नवाचक चिन्ह ही ''मैं'' है जिसके देह में प्रवेश करने पर जीवन आरम्भ होता है और निकल जाने पर मृत्यु होती है इसी को ''आत्मा'' कहा गया है; क्योंकि इस ''आत्मा'' या ''मैं'' के बिना जीवन संभव नहीं है। अतः हम अध्यात्म मार्ग द्वारा मैं को मुक्त कर मोक्ष को प्राप्त कर सकते है।

मूल शब्दः भारतीय सुसंस्कृत, स्त्री संवेदना।

प्रस्तावना

जो सृष्टि की रचना का रहस्य बताएं,
वहीं सच्चा ज्ञान, अध्यात्म कहलाएं।
जो जड़ और चेतन का भेद सुलझाएं,
वहीं रहस्यमय, अध्यात्म कहलाएं।
जो आत्मा व परमात्मा का मिलन कराएं,
वही सद्मार्ग, अध्यात्म कहलाएं।
जो इस जीव–जगत को निर्वाण की राह बताएं,
वही आत्मबोध, अध्यात्म कहलाएं।

अध्यात्म ज्ञान इस सृष्टि का सर्वोकृष्ट ज्ञान है। सभ्यता के आरम्भ में आदिम सभ्यता होती है जिनका उद्देश्य शारीरिक आवश्यकताओं की पूर्ति मात्र करना होता है। धीरे–धीरे इसका विकास होकर वह उच्च कामनाओं से प्रेरित होकर भौतिक एवं मानसिक उन्नति करके बुद्धि का विकास करती है जिससे वह विज्ञान को जन्म देती है। विज्ञान की पूर्णता आने पर भौतिक समृद्धि प्राप्त करने पर भी जब व्यक्ति को शान्ति एवं आनन्द का अनुभव नहीं होता तो वह संसार को असार समक्षकर शाश्वत सुख एवं शान्ति की खोज में निकलता है और सबसे बड़े रहस्य अर्थात् स्वयं के रहस्य को जानने का प्रयास करता है और यही से एक नये ज्ञान का आर्विभाव होता है, वह ज्ञान है – अध्यात्म ज्ञान।

अध्यात्म एक दर्शन है, चिन्तन धारा है, विद्या है, हमारी संस्कृति की परम्परागत विरासत है। उपनिषदों का दिव्य प्रसाद है। ''अनंत आनन्द का स्त्रोत् है – अध्यात्म'' गीता के आठवें अध्याय में ईश्वर ने स्वयं अपने स्वरूप अर्थात् जीवात्मा को अध्यात्म कहा है – ''परमं स्वभावोऽध्यात्ममुच्यते।''

अध्यात्म का अर्थ –

'आत्मा' शब्द में 'अधि' उपसर्ग लगा कर बना है – 'अध्यात्म', आत्मा को ऊपर उठाना या आत्मोन्नति ही इसका अभिप्राय है। जो व्यक्ति परमात्मा को सर्वत्र तथा प्रत्येक जीव में समान रूप से देखता है और यह मानता है कि परमात्मा ही समस्त जीवों का आदि, मध्य व अन्त है, वहीं सच्चे अध्यात्म मार्ग पर चल सकता है। तैतिरीय उपनिषद् में कहा गया है कि परमात्मा ने चाहा ''मुझे अनेक हो जाना चाहिए, मुझे उत्पन्न होना चाहिए।'' उसने ध्यान लगाया और सबकुछ, जो भी यहां है, का सृजन किया। सब को निर्माण करके, उसने उसमें प्रवेश किया। प्रवेश करते समय ही वह ब्रम्हा और माया दोनों हो गया।

इस प्रकार हमारे प्राचीन वेद, वेदान्त, उपनिषदों, श्रुति एवं स्मृति में सृष्टि के निर्माण के रहस्य को बताने का प्रयास किया गया है, यही ज्ञान अध्यात्मिक ज्ञान है।

अध्यात्म – एक अमृतानुभव

नदी का जल जैसे निरन्तर बहता रहता है, उसी तरह शरीर के भीतर इस प्रकार का अनाहत नाद (अनहद घोष) निरन्तर दिन–रात स्वाभाविक रूप से बिना रूकावट के चलता ही रहता है। बाहर के जगत की कोई भी ध्वनि बिना दो चीजों के टकराव के पैदा नहीं हो सकती, मगर शरीर के भीतर सुनाई पड़ने वाली यह ध्वनि किसी टकराव से पैदा नहीं होती। यह तो स्वभाविक, स्वयम्भू ध्वनि है जो साधक अपने भीतर की दरगाह में अविराय गुंजायमान इस अनहद संगीत के साथ अपने को एकतान करने का अभ्यास कर लेता है, उसे अपने मन के चंचल सरोवर में अपनी आत्मा के पूर्ण चंद्रोदय की अनुभूति अनायास होने लगती है, तब देह, प्राण, चेतन हर समय ऊपर से झरती चॉदनी में आर्द्र रहने लगते है, यही है अध्यात्म का अमृतानुभव।

अध्यात्म के चार प्रमुख स्तम्भ

भारतीय अध्यात्म की सबसे सशक्त विद्या उसकी सर्वग्राह्यता और सर्वात्मकता रही है जो अन्यत्र प्राप्त नहीं होती। अध्यात्म की यह विशिष्ट विद्या हमें सन्तों और महापुरूषों की वाणी से, प्राचीन धर्म–ग्रन्थों के अध्ययन से तथा स्वयं की शोधपरक यात्राा से मिलती है। भारतीय अध्यात्म को चार स्तम्भों पर खड़ा माना गया है।

पहला – यह कि ईश्वर है जिसे आत्मा, निर्वाण, परमशक्ति आदि विभिन्न शब्दों में व्यक्त किया गया है।

दूसरा – यह कि ईश्वर मात्र एक सैद्धान्तिक सत्ता नहीं है अपितु इसकी अनुभूति की जा सकती है।

तीसरा – यह कि ईश्वर की ऐसी अनुभूति कर लेना ही मानव जीवन का परम लक्ष्य है क्योंकि यह अनुभूति होने पर मनुष्य अपने देह–मन–इन्द्रियों का स्वामी हो जाता है।

चौथा – यह कि इस अनुभूति के अनन्त रास्ते है जिसे स्वामी रामकृष्ण परमहंस जैसे अध्यात्मिक महापुरूष ने ''जितने मत उतने पथ'' कहकर व्यक्त किया है। ''स्वामी रामकृष्ण परमहंस ने भारतीय अध्यात्म के इन चारों स्तम्भों को अपने जीवन की एक विराट प्रयोगशाला'' में सिद्ध करके दिखाया है।

अध्यात्म व विज्ञान जीव–जगत के दो स्वर्णिम पंख

अध्यात्म परमार्थ ज्ञान है, आत्मा–परमात्मा का ज्ञान, है इल्मे–इलाही है, चिन्मय सत्ता का ज्ञान है जबकि विज्ञान लौकिक जगत का ज्ञान है, भौतिक सत्ता का ज्ञान है। अध्यात्म ज्ञान कभी संसार का तिरस्कार नहीं करता, न उसे विकृत ही करता है बल्कि इसे और सुखद बनाता है। विज्ञान के माध्यम से व्यक्ति केवल भौतिक उन्नति कर सकता है किन्तु अध्यात्म ज्ञान से व्यक्ति अनेक सांसारिक कुण्ठाओं से मुक्त होकर इस जीवन को आनन्द से जीता हुआ आगे के जीवन को भी आनन्दमय बना सकता है। इस प्रकार विज्ञान व अध्यात्म इस जीव के दो स्वर्णिम पंख है जिनके सहारे वह निर्विघ्न अपनी उड़ान भर सकता है। एक का सहारा लेकर वह कभी भी जीवन को सार्थक नहीं बना सकता, इसलिए भौतिक उन्नति के साथ–साथ आध्यात्मिक विकास भी सर्वाधिक महत्वपूर्ण है, अन्यथा वह उस पंगु की भांति है जो एक ही टॉग से दौड़ने का प्रयास करता है, जो कभी सम्भव नहीं है।

अध्यात्म–मानव जीवन का चरमोत्कर्ष

इस चराचर जीव–जगत में रहते हुए प्रत्येक मनुष्य शाश्वत सुख व शान्ति की तलाश करता रहता है। वह इस अबूझ पहेली को सुलझाने का प्रयत्न करता है कि मैं कौन हूं? क्या मैं आत्मा हूॅ ? क्या मैं देह हूॅ ? मेरे क्या गुण है ?

देह + ? = जीवन – ? = मृत्यु

इस समीकरण से पता चलता है कि यह प्रश्नवाचक चिन्ह ही ''मैं'' है जिसके देह में प्रवेश करने पर जीवन आरम्भ होता है और निकल जाने पर मृत्यु होती है इसी को ''आत्मा'' कहा गया है; क्योंकि इस ''आत्मा'' या ''मैं'' के बिना जीवन संभव नहीं है। यह ''मैं'' देह में प्रवेश कर सांसारिक बन्धनों में पड़ जाता है और जन्म–मृत्यु के चक्र में फंसकर रह जाता है। अतः हमें इस चराचर जीव–जगत में रहते हुए अध्यात्म मार्ग का अनुसरण कर इस जन्म–मृत्यु को चक्रव्यूह मानते हुए उसे भेदने का सतत् प्रयास करना चाहिए ताकि हम निर्वाण को प्राप्त कर इस बन्धन से मुक्त हो सके।

अध्यात्म विज्ञान की जन्मस्थली

भारत वर्ष की इस पावन धरा के दिव्य स्थल हिमालय को अध्यात्म विज्ञान की जन्मस्थली माना जाता है। यहॉ पर पहली बार वेद की ऋचाएं अवतरित हुई थी, यही उपनिषद् की श्रुतियों के स्वर सुने गये थे। हिमालय की गोद में हमारे ऋषि–मुनि अपनी अविरल तप–साधना के द्वारा अध्यात्म के नये–नये आविष्कारों मानव जगत के कल्याण के लिए वेदों, उपनिषदों, वेदान्तों, श्रुतियों एवं स्मृतियों में सृजित करते है ताकि उनके ज्ञान का आलोक सारे जगत को आलोकित करते हुए मार्ग प्रशस्त करता रहे। हिमालय जैसे दिव्य आध्यात्मिक स्थल में अध्यात्म के उच्चस्तरीय वैज्ञानिक प्रयोग सम्पन्न किये जाते है। जहां से धरती और सृष्टि के विविध घटना क्रमों पर नियंत्रण किया जाता है यहां से संप्रेषित ज्ञान–विज्ञान की रश्मियां ही धरती के पूर्वी–पश्चिमी भू–भागों में विविध रूपों में आलोक बिखेरती है।

अध्यात्म–एक वैज्ञानिक पद्धति

अध्यात्म जीवन को व्यवस्थित रूप से चलाने की एक वैज्ञानिक पद्धति है जिसे ''जीवन जीने की कला'' भी कहा जाता है। अध्यात्म एक ऐसा विज्ञान है जो मानव जीवन का आधारस्तम्भ है, मानवता का मेरूदण्ड है। इसके अभाव में अशान्ति व असंतोष की ज्वालाऍ मनुष्य को घेरे रहती है। अनेक वैज्ञानिक जिन्होंने इस जीव–जगत में बड़े आविष्कार किये, उन्होंने भी माना कि अध्यात्म के बिना विज्ञान अधूरा है। इसके उद्हरण निम्न है –

मैक्स प्लांक का क्वाण्टम सिद्धान्त

एक जर्मनी के प्रसिद्ध वैज्ञानिक मैक्स प्लांक काफी चिन्तित और निराश थे कि वह अपनी इतने सारे मौलिक शोध कार्य करने के उपरान्त भी कोई सार्थक निष्कर्ष नहीं दे पा रहे है। इसी निराशा में डूबे हुये उन्हें नींद आ गयी और स्वप्न में उन्हें अपने दादा से साक्षात्कार का अनुभव हुआ। उनके दादाजी उन्हें कह रहे थे कि मैक्स, पदार्थ हो या प्रकाश, प्रत्येक की वास्तविक ऊर्जा होती है। जिस तरह पदार्थ सूक्ष्म कणों से बना है उसी प्रकार प्रकाश भी सूक्ष्म कणों से बना है। न जाने क्या था उस स्वप्न में कि मैक्स प्लांक की समूची थकान जाती रही। यह उनकी चेतना का सूर्योदय था। इस सूर्योदय ने उन्हें सूर्योदय के पूर्व जगा दिया और वे अपनी प्रयोगशाला में जाकर काम में जुट गये। वर्ष 1900 के अक्टूबर माह में उन्होंने अपनी काम करने वाली टेबल पर पड़ने वाले प्रकाश को देखा और देखते ही रह गए कि सचमुच ही ऊष्मा व प्रकाश–ऊर्जा कणों के रूप में चहुॅ ओर विकसित हो रहे थे। ये ऊर्जा कण एक निश्चित क्वाण्टिटी में बिखर रहे थे। इसके लिए उनकी अन्तरचेतना में ध्वनित हुआ ''क्वाण्टा'' और उसी क्षण ''ऊर्जा'' के क्वाण्टम सिद्धान्त की रचना हुई। मैक्स प्लांक को स्वप्न में हुई आध्यात्मिक अनुभूति ने सचमुच ही उन्हें अनुसंधान की दुनिया में एक बहुत बड़े वैज्ञानिक के रूप में प्रसिद्ध कर दिया।

सन् 1919 में जब उन्हें अपनी शोध कार्यों के लिए नोबेल पुरस्कार मिला तो उन्होंने इस अवसर पर कहा – वैज्ञानिक प्रयोगों के साथ–साथ आध्यात्मिक पवित्रता का जुड़े रहना अनिवार्य है। इसी के साथ उन्होंने यह भी कहा कि ''विज्ञान यदि मानवता के अहित की दिशा में अपना कदम बढ़ाता है तो वह विज्ञान ही नहीं है। विज्ञान हमेशा लोकहितकारी बना रहे, इसके लिए उसे आध्यात्मिक संवेदनाओं से स्पन्दित होना चाहिए। यही तो हमारा वैज्ञानिक अध्यात्म है जिसके ऐतिहासिक परिदृश्य पर विचार किया जाना चाहिए।

निष्कर्ष

मानव जीवन वह पवित्र क्षेत्र है जिसमें परमात्मा ने सारी विभूतियॉ बीज के रूप में रख दी है, जिनका विकास नर को नारायण बना

देता है हमनें रामायण की प्रसिद्ध कथा सुनी है पर हमें यह ज्ञात नहीं कि सर्वप्रथम श्रीराम की कथा, भगवान शंकर ने माता पार्वती जी को सुनाया था, उस कथा को एक कौवे ने भी सुन लिया। उसी कौवे का पुनर्जन्म काकभुशुण्डि के रूप में हुआ। उन्होंने यह कथा अपने शिष्यों को सुनाया, इस प्रकार राम कथा का प्रचार–प्रसार हुआ। इस प्रकार भगवान शंकर के मुख से निकली श्री राम की यह पवित्र कथा ''अध्यात्म रामायण'' के नाम से विख्यात है। यह विश्व का प्रथम रामायण माना जाता है। इस प्रकार स्वयं ईश्वर ने कभी अपने मुख से हमें अध्यात्म का मार्ग बताया, कभी इस धरती पर राम, कृष्ण आदि के रूप में अवतरित होकर अध्यात्म की शिक्षा दी, कभी महावीर जैन, कभी गौतम बुद्ध, शंकराचार्य, स्वामी रामकृष्ण परमहंस और स्वामी विवेकानन्द जैसे महान् सन्त पुरूषों के माध्यम से इस चराचर जीव–जगत को अध्यात्म का सन्देश दिया ताकि मनुष्य आत्मा व परमात्मा के भेद को समझकर उस परमतत्व में विलीन को सके और जन्म–मृत्यु के बन्धन से मुक्त होकर कैवल्य को प्राप्त हो सके, मोक्ष को प्राप्त हो सके।
इसी सन्दर्भ में ''कबीर'' ने निम्न पंक्तियॉ दी है–

पानी विच मीन पियासी रे।
मोहि सुनि–सुनि आवत हॉसी रे।।
आत्म ज्ञान बिन सब सूना।
क्या मथुरा, क्या कासी रे।।

अतः शाश्वत सुख के लिए, शाश्वत शान्ति के लिए और शाश्वत भारत के निर्माण के लिए अध्यात्म मार्ग का अनुसरण अनिवार्य है।

''आमीन''

सन्दर्भ ग्रन्थ

1. आत्मानन्द स्वामी, धर्म और जीवन, प्रकाशन वर्ष 2007, विवेकानन्द विद्यापीठ, रामकृष्ण परमहंस नगर, कोटा, रायपुर (छ.ग.)
2. दशोदा नन्दलाल, ब्रम्हसूत्र–वेदान्त दर्शन, प्रकाशन वर्ष 2001 रणधीर प्रकाशन, हरिद्वार।
3. अरूण, धर्म है जीने की कला, प्रकाशन वर्ष 2010, विश्वभारती पब्लिकेशन, नई दिल्ली।