किताब है – योग विज्ञान,

रचयिता हैं – आदि मुनीश्वर योगेश्वर श्री शिवमुनी जी महाराज,

अध्याय है – ६,

बिसय है – ज्ञानयोग, स्वाध्याययोग,स्वरूपचिन्तन योग और मन्त्रयोग

एक दिन पूर्वोक्त योगों द्वारा लगी हुई समाधि काफी देर के बाद टूटी। आँखें खुल गई। पर मन अत्यन्त शान्त था और शान्ति में रहना चाहता था; कहीं, जाने की इच्छा नहीं हुई। शान्तिचित्त होकर बैठे हुए थे। एकाएक मन बहुत ही धीमे स्वर में एक भजन गुनगुनाने लगा। यह आप से आप एकाएक भीतर उदय होकर जिह्वा द्वारा बाहर निकलने और बहने लगा। हम भी उसे बैठे-बैठे शान्तिचित्त से गाने लगे। गाते रहे; गाते रहे और देर तक आनन्द के साथ धीरे-धीरे गाते रहे। थोड़ी देर बाद न मालूम कब फिर समाधि लग गई। जब समाधि टूटी तो उस भजन को अपनी दैनन्दिनी (डायरी) के एक पृष्ठ पर अंकित कर लिया, उसी अंकित किए हुए भजन को आज यहाँ दे रहे हैं, जो निम्नलिखित प्रकार से है –

शिवोऽहम्!

मन से मन में जपो शिवोऽहम्।
मन से मन में जपो शिवोऽहम् ।

(1)

स्थिर होकर सुख से बैठो,

मन से त्रिकुटी भीतर पैठो,

किसी अंग को तनिक न ऐंठो,

खूब सोच लो मन में कोऽहम्?

X X X

मन से मन में जपो शिवोऽहम्।
मन से मन में जपो शिवोऽहम्॥

(2)

Copyright © 2019 shivmunisamaj.com. All rights reserved.

जप के समय जीभ नहिं डोलै,

मन से त्रिकुटी भीतर होलै,

"हम" का उद्गम केन्द्र टटोलै,

खूब जान ले मन में सोऽहम् ।

X X X

मन से मन में जपो शिवोऽहम्।
मन से मन में जपो शिवोऽहम्॥

(3)

जिह्वा का जप योग नहीं है,

भीतर मुड़ जा केन्द्र वहीं है,

तेरा निज भी वहीं कहीं है,

खूब सोच लो शब्दमयोऽहम् ।

X X X

मन से मन में जपो शिवोऽहम्।
मन से मन में जपो शिवोऽहम्॥

(4)

आँख मूंदकर ध्यान लगाओ,

अकनि शब्द को भीतर आवो,

इसी शब्द को लक्ष्य बनाओ,

देखो भीतर ज्योतिमयोऽहम् ।

X X X

मन से मन में जपो शिवोऽहम्।
मन से मन में जप शिवोऽहम्॥

(5)

जप लो शिष्यों मन्त्र शिवोऽहम्,

महामन्त्र यह मन्त्र शिवोऽहम्,

यदि तेरा मन पूछे कोऽहम्,

उससे कह दो कह शिवोऽहम् ।

Copyright © 2019 shivmunisamaj.com. All rights reserved.

X X X

मन से मन में जपो शिवोऽहम्।
मन से मन में जपो शिवोऽहम्॥
कहो शिवोऽहम्, जपो शिवोऽहम्,
रटो शिवोऽहम, सुनो शिवोऽहम्।
मन से मन में जपो शिवोऽहम् !!
महामंत्र यह मंत्र शिवोऽहम्।।
मन से मन में जपो शिवोऽहम्।
मन से मन में जपो शिवोऽहम्।

X X X

इस पद्य में वह सच्चा ज्ञान है जिसे तत्व से जानकर, ठीक-ठीक जानकर मनुष्य जीवन्मुक्त होकर सच्चे परमपद और परमगति को प्राप्त होगा। इस पद्य को समझ कर मन में गाते-गाते मनुष्य स्वरूपस्थ हो जायगा और स्वरूपस्थता ही समाधि है; सच्ची समाधि है।

यह संसार द्वन्दमय है; सब दो-दो हैं। पद भी दो हैं, एक का नाम है जीवपद और दूसरे का नाम है शिवपद। जीवपद बाहर है और शिवपद भीतर है। जीवत्व भोग के साथ है, शिवत्व योग के साथ है। बाहर भोग है, भीतर योग है। यही आत्मा जब तक बाहर है, जीव है और मुड़कर जब भीतर आया तो शिव है।

इन्द्रियों के साथ रहने पर, इन्द्रियों और उसके भोगों से सम्बन्ध रखने पर यही जीव है और इन्द्रियों तथा भोगों से सम्बन्ध छूट जान पर अर्थात् बाहर से भीतर मुड़ आने पर यही शिव है। एक ही व्यक्ति जैसे जागने पर जागने वाला और सो जाने पर सो जाने वाला कहलाता है, उसी तरह से एक ही व्यक्ति भोग में रहने पर भोगी और योग में रहने पर योगी कहलाता है। भोगी का ही नाम जीव है और महायोगी का ही नाम शिव है, उसी तरह से जीव ही योगपद या स्वरूपस्थता को प्राप्त कर लेने पर सच्चा योगी और शिव कहलाता है।

जिसको अपने सच्चे स्वरूप का ज्ञान नहीं है, वह स्वरूपस्थ नहीं हो सकता है और जो स्वरूपस्थ नहीं है, जिसे अपने सच्चे स्वरूप का ज्ञान नहीं है, वह शिव नहीं है; वह

Copyright © 2019 shivmunisamaj.com. All rights reserved.

मन से, समझ से वा अन्तःकरण से शिवोऽहम् शिवोऽहम्, नहीं कह सकता। केवल जिह्वा से शिवोऽहम्, शिवोऽहम् कहने से कुछ नहीं होगा, जब तक जीव इसे अपने ज्ञान और विचार से खूब समझकर अपने भीतरी अन्तःकरण से या सच्चे मन से नहीं कहता। भीतर का जीव या मनुष्य का भीतरी अन्तःकरण बहुत सच्चा है। मनुष्य बाहर से केवल जिह्वा द्वारा कोई ज्ञान कह कर या कोई वाक्य जप कर दूसरों को ठग सकता है, धन और झूठी प्रतिष्ठा प्राप्त कर सकता है, ऊपर से 'शिवोऽहम्, शिवोऽहम्' कह कर मनुष्य नाटक कर सकता है, खेल कर सकता है, पर योग नहीं कर सकता। बिना समझे, बिना तत्व से जाने केवल जिह्वा से 'शिवाऽहम्', 'शिवोऽहम्', 'अहं शिवः', हम शिव हैं, कहने से बाहर के लोगों पर, संसार पर, प्रभाव डाल सकता है, पर अपने सच्चे स्वरूप पर, अपने अन्तःकरण पर अपने निज पर या अपनी अन्तरात्मा पर इसका कुछ प्रभाव नहीं पड़ेगा, क्योंकि जिह्वा से बोल कर आप दूसरों को धोखा दे सकते हैं, बाहरी संसार को धोखा दे सकते हैं, पर अपने आपको नहीं, अपने निज को नहीं, अपनी आत्मा को नहीं।

जिह्वा से बोलते ही हैं, दूसरों को सुनाने के लिए; संसार को सुनाने के लिए। एकान्त में बैठ कर, अपनी ओर मुड़कर संसार से मन द्वारा अलग होकर, मन में, हम जिस बात को जपते हैं, वह संसार को सुनाने के लिए नहीं, अपने आप को सुनाने के लिए। अपने आप में या अपने मन में जो वाक्य जपा जा रहा है, उसे दूसरा या संसार सुन भी नहीं सकता। जिह्वा से बोल कर दूसरों को पुकारा जाता है; अपने को नहीं। बाहर चलने के लिए आँख बन्द नहीं करते, आँख बन्द करते हैं भीतर लौटने के लिए, भीतर आने के लिए। आँख बन्द करके हम अपने आप को देख सकते हैं, दूसरे को नहीं। मुनि लोग, योगी लोग और सन्त लोग, जब ध्यान करते हैं तो उनकी आँखें बन्द होती हैं । इससे क्या तुम यह नहीं समझ सकते हो कि वह अपने भीतरी देव के उपासक हैं, बाहरी देवता के नहीं; वह अपने उपासक हैं; मजहबी ईश्वर के नहीं, जो अपना आप नहीं है। भीतर मुड़कर या आँख बन्द करके दूसरे किसी की मूर्ति को नहीं देख सकते, यदि देख सकते हैं तो अपनी मूर्ति को देख सकते हैं। दूसरे की मूर्ति देखते भी हैं तो वह उसकी सच्ची मूर्ति नहीं होती, उसी ध्यान करने वाले की कल्पना होती है। आँख बन्द करने पर यदि दूसरे की मूर्ति किसी मजहबी देवी-देवता की मूर्ति या मजहबी ईश्वर

Copyright © 2019 shivmunisamaj.com. All rights reserved.

की मूर्ति सामने खड़ी है तो वह सचमुच कोई मजहबी देवी-देवता या मजहबी ईश्वर नहीं है, वह तो अपनी ही कल्पना है, सचमुच वह किसी देवता की मूर्ति नहीं है। धोखा मत खावो, कल्पना की मूर्ति, झूठी और नकली चीज, असली और सच्ची मुक्ति नहीं दे सकती। जाली सिक्का सत्य के बाजार में नहीं चल सकेगा। असत्य को ग्रहण करके आप दूसरे को ठग सकते हैं, पर सच्ची शान्ति नहीं प्राप्त कर सकते । असत्य से, मजहबी भक्ति से, मजहबी ढोंग और पूजा से संसार आपको महात्मा कह सकता है, पर आप सचमुच महात्मा नहीं हो सकते । जिसकी आत्मा महान है, जिसकी आत्मा बहुत ही बड़ी हो चुकी है, वह महात्मा है । भक्तों के, मजहबी लोगों के, मजहबी ईश्वर के पुजारियों की आत्मा महान नहीं होती, किन्तु उनकी कल्पना के बने हुए, उन्हीं की कल्पना से, उनके ईश्वर महान होते हैं, वह नहीं। वह तो एक दीन, हीन, दास या गुलाम ही होते हैं । आत्मा महान होती है, अपनी आत्मा को जानने पर, क्योंकि अपनी आत्मा निजज्ञानस्वरूप है और भावनामय है। यह आत्मा वही है, उतना ही है, वैसा ही हैं, जैसी और जितनी हम इसे मानते हैं और जानते हैं। यह स्वरूप से बहुत ही महान है, पर इसकी महानता का प्रकाश, उसके अन्तःकरण में कभी नहीं होता, जो इसको तत्व से जानकर, इसी ओर मुड़कर, इसी में स्थिर होकर, इसी का ध्यान, इसी की पूजा और इसी का जप नहीं करता। स्वरूपस्थ होना ही योग है। अतः जो अपने स्वरूप या अपनी आत्मा को छोड़ कर किसी दूसरे की ओर लगा हुआ है, वह स्वरूपस्थ कैसे होगा ? मनुष्य लगता है उसी और जिसे महान समझता है। अपने अज्ञान के कारण अपनी आत्मा को छोड़कर दूसरे मजहबी देवी-देवताओं या ईश्वरों को महान् समझने के कारण ही यह उधर लगा हुआ है। पर, जिस समय स्वाध्याय करके, सत्संग करके और सद्गुरु की शिक्षा लेकर के अपने निज की, अपनी आत्मा की, अपने स्वरूप की महानता को जान लेता और सचमुच जान लेता है और तत्व से जान लेता है तभी स्वरूपस्थ होकर ज्ञानसमाधि, स्वरूपस्थता, असली योगपद और सच्ची मुक्ति को प्राप्त कर सकता है। तभी वह कहता है कि –

मन से मन में जपो शिवोऽहम्!
मन से मन में कहो शिवोऽहम्!!

X X X

Copyright © 2019 shivmunisamaj.com. All rights reserved.

आँख मूंदकर ध्यान लगावै,
अकनि शब्द के भीतर आवै,
इसी शब्द को लक्ष्य बनावै,
देखो भीतर ज्योतिमयोऽहम् ।

हमने ऊपर स्वाध्याय करने के लिए कहा है; "सवस्य अध्यायः" स्वाध्याय है। 'स्व' का, निज का, अपने आपका पाठ वा अध्याय ही स्वाध्याय है। पर आजकल जितनी स्वाध्याय की पुस्तकें समझी जाती हैं, वह सब रामाध्याय है, ईश्वराध्याय है, देवाध्याय है, अल्ला और खुदाध्याय है, और मजहबाध्याय है, स्वाध्याय नहीं है। स्वाध्याय के वह ग्रन्थ हो सकते हैं, जिनमें केवल आत्मा का, आत्मबल का, आत्मज्ञान का और आत्मपूजा का वर्णन है। पर इधर हजारों वर्षों से ऐसे ग्रन्थों का लोप हो चुका था, जो थोड़े से थे भी; इन पर मजहबी टीकाकारों ने उनकी मजहबी टीका करके, उसके अर्थ को अनर्थ कर डाला था। अतः हमने सच्चा आत्मज्ञान प्राप्त करने के लिए निम्नलिखित पुस्तकों की रचना की; जैसे,

1- **आत्मबल, मनोबल और इच्छाशक्ति।**
2- **सत्य सुन्दर और स्वतन्त्र विचार।**
3- **शान्तिदायी विचार।**
4- **वेदान्त-सिद्धान्त।**
5- **सृष्टि विज्ञान शास्त्र।**
6- **मुक्त और स्वतन्त्र होने का उपाय ।**
7- **अत्यंत सत्य वा आत्मज्ञान की कथाएं ।**
8- **सूक्ष्म शरीर, सूक्ष्मलोक, स्वर्ग और मुक्ति का रहस्य ।**
9- **योग और उसकी गुप्त सिद्धियों को प्राप्त करने का उपाय ।**
10- **सचित्र योग-साधन ।**
11- **योग दर्शन-शास्त्र (हिन्दी भाष्य सहित) इत्यादि।**

कहने की कोई बात नहीं, आप स्वयं इन पुस्तकों का पाठ करके कहेंगे कि यही वह पुस्तकें हैं, जिन्हें पढ़कर मनुष्य सच्चे आत्मज्ञान को प्राप्त कर स्वरूपस्थ हो सकते हैं। सच्चे आत्मज्ञान को जानकर ही आप जान सकते हैं कि आत्मबल कितनी बड़ी वस्तु

Copyright © 2019 shivmunisamaj.com. All rights reserved.

है। आत्मा की महानता को तत्व से जानकर ही आप आत्मा की ओर मुड़कर और सच्चे योग को प्राप्त कर, सच्ची शान्ति और सच्ची मुक्ति को प्राप्त कर सकेंगे।

भीतर की ओर रहें, या बाहर की ओर, योग की और चल रहे हों या भोग की ओर, सांसारिक कामों में लगे हों या ध्यान करने चले हों, किसी अवस्था में हों, पहले आपको अपने स्वरूप का, अपनी आत्मा का, अपने निज का, ठीक-ठीक ज्ञान हो जाना आवश्यक है। आचार्य शास्त्री बी॰ए॰, एम॰ए॰ की कक्षा में जाने और वहाँ बैठने से कोई लाभ नहीं है; यदि आपको उस स्थान की शिक्षा सुनने और समझने भर का ज्ञान नहीं है। अतः योग करने के पहले स्वाध्याय द्वारा, सत्संग द्वारा और सद्गुरु के उपदेश द्वारा तथा आत्मविचार द्वारा आत्मा का या अपने स्वरूप का सच्चा ज्ञान प्राप्त कर लेना आवश्यक है, जो मजहबी गुरूओं के उपदेशों से नहीं हो सकता।

जिह्वा से शिवोऽहम्, शिवोऽहम् कह देना कठिन नहीं है। यह कह कर दूसरों को धोखा देना भी आसान है। पर अपने को धोखा देना बहुत कठिन है। क्योंकि अपना आप खूब जानता है कि आप बिना समझे-बूझे शिवोऽहम्, शिवोऽहम् कह रहे हैं, वास्तव में कुछ नहीं जानते हैं, वास्तव में आप यही कहते हैं कि दासोऽहम् दासोऽहम्।

मान लो कि तुम साधन करने के लिए स्थिर होकर एकान्त में बैठ गए हो। आँख बन्द कर लिया है । मन से मन में ज्यों ही कहोगे कि "शिवोऽहम्", “शिवोऽहम्”, हम शिव है, हम शिव हैं, त्यों ही तुम्हारा मन ही तुमसे कहेगा कि इसमें प्रमाण? आज तक तो तुम अपने को (विपर्यय ज्ञान से) ठीक इसके विरूद्ध "दासोऽहम्-दासोऽहम्" कहते थे, आज यह "शिवोऽहम्" "शिवोऽहम्" (हम शिव हैं, हम शिव हैं) यह कैसा? किन्तु विकल्प की वृत्ति को धारण करके यह मन कहेगा कि अलबत्ता तुम यदि राजा हो, मैजिस्ट्रेट हो, मन्त्री हो या सेनापति हो तो वैसा कहो, "शिवोऽहम्" "शिवोऽहम्" क्यों कहते हो? बस इन प्रमाण, विपर्यय और विकल्पादि वृत्तियों के कारण तुम्हारा "शिवोऽहम्" कहना छूट जायगा। अतः हमारी पुस्तकों को पढ़कर मुनिसमाज में जाकर मुनियों का सत्संग करके, उनसे आत्मज्ञान की शिक्षा लेकर और उसका खूब मनन करके, मन में दृढ़ रूप से जान लो कि तुम सचमुच शिव हो। सिवा शिव के तुम स्वरूप से सचमुच किसी के दास या गुलाम नहीं हो। ईश्वर, मजहब, दासता और गुलामी आदि के इन तमाम नीच भावों को तुमने अज्ञान के कारण अपने कल्पना कर ली थी। जिस समय तुम इस ज्ञान को तत्व से जानकर खूब दृढ़ कर लोगे, उस समय

Copyright © 2019 shivmunisamaj.com. All rights reserved.

कहीं रहो, किसी अवस्था में रहो, तुम अपने स्वरूप से कभी नहीं गिरोगे? यही ज्ञानसमाधि है। पर अनेक बार ध्यानसमाधि लगा लेने पर ही तुम ज्ञानसमाधि में दृढ़ हो सकोगे। स्वध्यायादि द्वारा ज्ञान हो जाने पर भी इस स्वरूप का प्रत्यक्ष ध्यान समाधि में ही होता है। अतः अब ध्यान योग करने बैठ जाओ।

मन से मन में जपो शिवोऽहम् ।
मन से मन में जपो शिवोऽहम् ।।
स्थिर होकर सुख से बैठो,
मन से त्रिकुटी भीतर पैठो।
किसी अंग को तनिक न ऐंठो,
खूब सोच लो मन में कोऽहम् ।।
मन से मन में जपो शिवोऽहम् ।
मन से मन में जपो शिवोऽहम्।।

दुःखपूर्वक नहीं सुखपूर्वक स्थिर होकर बैठ जाओं और आँख बन्द करके दोनों भ्रुवों के मध्य में त्रिकुटी स्थान के भीतर मन को स्थिर करके मन से वहीं बैठ जाओ। वहीं उसी स्थान पर उस आत्मा का (जो ज्ञान-स्वरूप और शान्तिस्वरूप है) केन्द्र है, राजधानी है, उसके निकट पहुँचने के लिए उसकी ओर धीरे धीरे बढ़ते जाओ। उसका पता लगाने के लिए जिह्वा से नहीं, मन से ही "शिवोऽहम् शिवोऽहम्" बार-बार कहते जाओ। जैसे शिकार के शब्द को अकनि-अकनि के शिकारी अपना लक्ष्य ठीक करके अपने बाणों को अपने शिखर तक पहुँचा देता है उसी तरह से "शिवोऽहम्-शिवोऽहम्" के शब्दों को सुनते सुनते अपनी आत्मा के स्थान का पता लगाते हुए अपने स्वरूप के लक्ष्य को ठीक करके मनरूपी बाण को वहाँ पहुँचा दो। शब्द आत्मा से हो रहा है, अतः उसे सुनते-सुनते धीरे-धीरे आत्मा की ओर बढ़ते-बढ़ते तुम उसी में समाकर, उसी में बैठकर आत्मानन्द में निमग्न होकर, स्वरूपस्थ और समाधिस्थ हो जाओगे। जिह्वा से यदि बोलकर बोलने वाले का पता लगाओ तो जिह्वा के पास तक पहुँचोगे। पर यदि बिना जिह्वा के बोलोगे तो आत्मा से बोलोगे और बिना कान के आत्मा की आवाज आत्मा से सुन सकोगे। संसार में भी मनुष्य कई बार किसी का शब्द सुनने से बोलने वाले का पता लगा लेते हैं कि कहाँ से बोल रहा है? ठीक इसी तरह आत्मा की बोली को बार-बार आत्मा से ही सुनकर, बिना पैरों के आत्मा द्वारा ही, बाहर नहीं, भीतर की ओर कहते हुए उस बोलने वाले को पाकर स्वरूपस्थ हो जाओगे, क्योंकि वह बोलने वाला दूसरा नहीं तुम्हारी आत्मा ही है। यदि वह तुम्हारी आत्मा न होती

Copyright © 2019 shivmunisamaj.com. All rights reserved.

तो तुम बिना कान से काम लिए दूसरों के शब्दों को नहीं सुन सकते । आत्मा जब आत्मा से बातचीत करती है तो उसके लिए न जिह्वा की आवश्यकता है, न कान की। जिह्वा द्वारा भी आत्मा ही बोलती है, तो जिह्वा में स्थिर होती है अपने आप में नहीं। पर, जब वह बिना जिह्वा के अपने आप से, आप द्वारा, अपने आपको सुनाने के लिए बोलती है तो वह जिह्वा और वाणी से परे अपने आप में स्थित होती है। अतः साधक इसे अपने आप द्वारा सुनते-सुनते और जिधर से या जिसमें से यह आवाज आती है उधर बढ़ते-बढ़ते साधक स्वयं अपने से अपने पास पहुँचकर अपने आप को पा लेता है और अपने आप में निमग्न हो जाता है। बस, इससे अधिक साफ न आज तक किसी ने बताया था, न आगे बता सकेगा। वह क्या बतावेगा जो स्वयं सच्चे योग से परिचित नहीं हैं, जो स्वयं इस सच्चे योग को करके समाधिस्थ या स्वरूपस्थ नहीं हुआ है? यही सच्चा योग या सच्चे योग-साधन की सच्ची शिक्षा इस भजन में बताई गई है। इसे तत्व से समझो, इस पर खूब विचार करो, इसको मनन करो, इसे गावो, इस भजन को गाते-गाते भी समाधिस्थ या स्वरूपस्थ हो जाओगे, उस स्थान पर सचमुच पहुँच जाओगे; जहाँ बड़े-बड़े मुनिवर भी बड़ी कठिन तपस्या करके भी जल्दी नहीं पहुँच पाये थे। यह वही स्थान है जहाँ जाने से मनुष्य सच्ची मुक्ति पाकर कृतकृत्य हो जाता है। देखो, इसी साधन का इस भजन में वर्णन है या नहीं? सोचो तो, विचार तो करो, समझो तो, सच्चे योग के साधन को कितने स्पष्टरूप से इस भजन में कहा गया है।

--समाप्त--

DRM Software Review
Copyright © 2019 shivmunisamaj.com. All rights reserved.