ظاہر سے باطن میں آ
رات کو چھوڑ اور دن میں آ
خارج پر مت ڈال نظر
منہ کو موڑ اور دیکھ اِدھر
فضل الہیٰ ہے درکار
ہوتا ہے اس سے بیڑا پار
کنجی اس کی پریم میں ہے
بھگتی ہی ہے اصلی شے
فضل اور عشق سے اسکو جان علم حقیقت ہے آسان

خوف سے ہو انسان بُلند
بھر جائے مَن میں آنند
ذات ہے اک دریائے سرور
بے تاریکی نور ہی نور
بس اِس نُکتے کو پہچان علم حقیقت ہے آسان
ذات ہے اصلی نور نظر
اس سے ہی روشن ہے بصر
نور وہ چشم و گوش میں ہے
تیرے حواس و ہوش میں ہے
روشن ہے جس سے گردوں
کھول اندر کو چشم دروں

خودی کے کر دروازے بند

اندر ہے ست چت آنند

لازم ہے بس ایک ہی گیان علمِ حقیقت ہے آسان

مَرنے جینے کی زنجیر

جس کو سمجھتا ہے تقدیر

اس زنجیر کی کڑیاں توڑ

اپنے آپ سے رشتہ جوڑ

نفس ترا خاموش ہو جب

اور جذبے بے جوش ہوں سب

دل میں سکون کامل ہو

تب حاصل نورِ دل ہو

جب ہو اندر غوطہ زن
تب روشن ہوتا ہے مَن
دھوکا ہے یہ قلب حزیں
ذات ہے تری خُلدِ بریں
حاصل ہو جب یہ عرفاں   علم حقیقت ہے آساں
ذات کا گر کھل جائے پیچ
اس کے سوا سب علم ہے ہیچ
ایک ہے جاں اور لاکھ بدن
سورج ایک اور لاکھ کرن
جس نے بھید یہ پایا ہے
اُس کو عالم مایا ہے

تغیر یہ ذات نہیں
تبدیلی کی بات نہیں
اپنے آپ میں ہے قائم
جو کچھ ہے سو ہے دائم
جب یہ سمجھے میں ہوں بدن
دھوکے میں آتا ہے مَن
اک دھوکے کا تار ہے یہ
مَصدرِ صد افکار ہے یہ
سب افکار بہانے ہیں
ایک لڑی کے دانے ہیں

جب سمجھے یہ عقل سلیم
ذات ہے قائم اور قدیم
عالم خارج اصل نہیں
اس کو حق سے وصل نہیں
جسم و جہاں کی ہستی کیا
حق میں وہم پرستی کیا
ابر کی جب ہٹ جائے نقاب
مَن میں روشن ہے مہتاب
فوراً دُور اندھیرا ہو
اندر مَن کے سویرا ہو
کچھ نہ ہو دُکھ کا نام نشان علم حقیقت ہے آسان

علمِ ذات

آہ پیارے کہنا مان
علم حقیقت ہے آسان
جب دیکھے اندر کی طرف
سادہ سے سادہ اِنسان
اس پہ حقیقت ہو روشن
اس پہ وضاحت ہو قُربان

انانیت کے بیدار ہوتے ہی سب کچھ پیدا ہو جاتا ہے اور اس کے تہ نشین ہوتے ہی تمام عالم فرو ہو جاتا ہے ہمارا طرز عمل جس قدر انکساری اختیار کرے گا اتنا ہی زیادہ فائدہ بخش ہوگا۔

فقط مَن پر اگر پورا قابو حاصل ہو جائے تو کسی مقام کی کوئی اہمیت باقی نہیں رہتی اور انسان جہاں چاہے وہاں بے خوف ہوکر رہ سکتا ہے۔

سری رمنار پن مستو

اچھے رجحان کے ساتھ نفس کا تعلق ہوتا ہے تو اچھا کہلاتا ہے اور برے رجحان کے ساتھ تعلق ہوتا ہے تو برا کہلاتا ہے
انسان خواہ کتنا ہی بُرا نظر آئے اُس سے نفرت کرنا یا اُس کی تحقیر کرنا کسی طرح مناسب نہیں۔ رغبت اور نفرت دونوں یکساں ترک کرنے کے قابل ہیں دُنیوی زندگی کی اشیا اور اس کے کاروبار میں نفس کو پھنسا دینا یا اُن پر زیادہ بھروسہ کرنا بھی کچھ ٹھیک نہیں حتی الامکان دوسروں کے کام میں دخل دینے کی ضرورت نہیں۔ جو کچھ ہم دوسروں کو دیتے ہیں در اصل وہ ہم اپنے آپ کو دیتے ہیں۔ اگر صرف اس صداقت کا واقعی علم ہوجائے تو ایسا کون شخص ہوگا جو دوسروں کو نہ دے۔

اور خواب میں اس سے زیادہ اور کوئی فرق نہیں کہ ایک زیادہ طویل ہے اور دوسرا کم طویل ۔

عالم بیداری میں جس طرح بیداری کی کیفیات حقیقی معلوم ہوتی ہیں اسی طرح خواب کی کیفیات عالم خواب کی حد تک صحیح معلوم ہوتی ہیں دونوں حالتوں میں نفس ایک ہی رہتا ہے لیکن خواب کی حالت میں لطیف پردہ جسم اختیار کر لیتا ہے کیونکہ دونوں حالتوں میں تمام فکر، اسما و صور سب ساتھ ہی ساتھ واقع ہوتے ہیں ۔

اچھے اور بُرے دو قسم کے نفس نہیں ہوتے، نفس تو ایک ہی ہوتا ہے البتہ نفس کے رجحانات دو طرح کے ہوتے ہیں اچھے اور موافق یا بُرے اور نا موافق، جب

اس کو ذات حقیقی میں قائم رہنے دیا جائے اور دھیان سے مُراد یہ ہے کہ (ست) وجود (چت) شعور (آنند) سرور والی ذات کی طرف گہرا مراقبہ کیا جائے یہاں تک کہ سب فراموش کردیا جائے۔

جس طرح جھاڑو سے صاف کرکے پھینک دینے کے لئے جمع کئے ہوئے کوڑے کرکٹ کی جانچ بے سود ہے اسی طرح علم ذات حاصل کرنے والے کے لئے اپنی ذات کو چھپا دینے والے تمام عناصر کو یک لخت باطل کردینے کی بجائے ان کا شمار کرنا یا ان کی خصوصیات کا امتحان کرنا بے سود ہے اس کو تو صرف اس قدر جاننا چاہئے کہ خود کے مقابلہ میں یہ عالم ایک خواب ہے۔ عالم بیداری

جس کو اپنی حقیقی ذات کہنا چاہئے وہ تو پانچ[1] پردوں کے اندر مقیم ہے اور تمام شاستر ان پردوں سے باہر۔ اس لئے جس وجود کے علم کی خاطر پانچوں پردوں کو چاک کرکے تحقیق ذات کی ضرورت ہے۔ اس کے لئے محض شاستروں کی راہ اختیار کرنا فضول ہی ہو گا۔

قید میں پھنسا ہوا میں کون ہوں' کی تحقیق کر کے اپنی حقیقی نوعیت کا علم حاصل کرنا ہی نجات ہے۔ تحقیق ذات سے اس قدر مراد ہے کہ نفس کا رُخ باطن کی طرف کر کے

---

[1] ان مے کوش۔ پردہ جسم کثیف
پران مے کوش۔ پردہ قوائے لطیف
منو مے کوش۔ پردہ نفس
وگیان مے کوش۔ پردہ عقل
آنند مے کوش۔ پردہ سرور

بغیر استثنا کے تمام شاستر اس امر کی تلقین کرتے ہیں کہ حصول نجات کے لئے نفس پر قابو پانا ضروری ہے اور یہ علم حاصل کرنے کے بعد کہ ضبط نفس ہی سب شاستروں کا آخری مقصد ہے ۔ تو ایسے شاستروں کے لا متناہی مطالعہ سے کیا حاصل ۔ اس قسم کا ضبط نفس حاصل کرنے کے لئے ضروری ہے کہ "میں کون ہوں" کا سوال خود سے دریافت کرکے تلاش ذات کی تحقیق کرے ذات کی اس قسم کی تحقیق محض شاستروں کے مطالعہ سے ممکن نہیں ۔

تحقیق ذات، معرفت کی آنکھ سے کرنا چاہیئے۔ خود کو زید سمجھنے کے لئے زید کو کسی آئینہ کی ضرورت نہیں ہوتی۔

اپنے گذشتہ زندگی میں کئے ہوئے اعمال کے مطابق اس زندگی میں نتائج حاصل کرنے کے لئے خود کو کام میں مصروف رکھتے ہیں اور اس عمل کے بعد آرام کے لئے خاموش ہو جاتے ہیں۔ لیکن اس میں خود ذات باری کا کوئی ارادہ نہیں، کوئی عمل مادی یا جو کچھ واقع ہو رہا ہے اس کے وجود کے گرد کو بھی نہیں پا سکتا۔ اس مکمل پاکیزگی کی مثال یا تو آفتاب سے دی جاسکتی ہے جو حیات کے تمام ضروریات کا مصدر ہوکر بھی حرکات حیات سے منزہ ہے یا ہر جگہ موجود اثیر (ETHER) سے دی جاسکتی ہے جو دیگر عناصر اربعہ کے مرکب خواص اور ان کے عمل و ردِعمل سے بالکل پاک رہتا ہے۔

عالم نظر آتا ہے یعنی نفس ڈھکا رہتا ہے اور افکار پیدا
ہوتی ہیں تو وہ تکلیف برداشت کرتا ہے ۔

آفتاب کی کسی خواہش، ارادہ، یا کوشش کے سبب
نہیں بلکہ صرف شعاعوں کی موجودگی سے عدسہ میں حرارت
جاری ہو جاتی ہے ۔ کنول کا پھول اپنے آپ کھل جاتا
ہے، پانی بخارہ ہوکر اُڑ جاتا ہے، اور تمام عالم اپنے اپنے
کام میں بر وقت مصروف ہو جاتا ہے ۔ مقناطیس کے
نزدیک آتے ہی سوزن میں حرکت شروع ہو جاتی ہے۔
اسی طرح مالک حقیقی کی بے مثال موجوگی کے باعث جس کے
کسی ارادہ کے بغیر تخلیق، تحفظ، اور تخریب کا سہ گونہ عمل
واقع ہوتا رہتا ہے، انفرادی روح یا جیو ان سے متاثر ہوکر

سایہ میں پھرتا رہتا ہے ۔ جو انسان اس طرح عمل کرتا ہے وہ ناسمجھ ہے ۔ عقلمند تو کبھی سایہ کو چھوڑتا ہی نہیں ۔ اسی طرح عارف صادق کا نفس کبھی ذات حقیقی سے جدا نہیں رہتا البتہ جس کا نفس علم معرفت سے مملو نہیں ہے، وہی عالم خارجی میں داخل ہوکر تکلیف برداشت کرتا ہے اور کبھی قلیل مدت کے لئے برہمہ کی طرف رجوع ہوکر مسرور ہوتا ہے ۔ جاہل کا نفس اسی طرح پیچ و تاب میں پڑا رہتا ہے ۔ یہ مدرک بالحواس عالم ہمارے افکار کے سوائے اور کچھ نہیں جب یہ عالم ہماری نظروں کی راہ سے دور ہٹ جاتا ہے یعنی جب نفس افکار سے آزاد ہو جاتا ہے تو ذات کے سرور سے لطف اندوز ہوتا ہے ۔ اس کے برعکس جب

رکھی جاتی ہیں تو اس وقت نفس باطن کی طرف رُخ کر کے اپنی اصل ذات کے سرور سے لطف اندوز ہوتا ہے۔ اس طریقہ سے کبھی آتما کو چھوڑ کر باہر بھٹکنے اور کبھی اپنی اصل کی طرف رجوع ہونے کی یہ کبھی نہ ختم ہونے والی کیفیت نفس کے حصہ میں آئی ہے۔

درخت کے نیچے سایہ دل خوش کن ہوتا ہے اور اس کے باہر آفتاب کی تمازت مارے ڈالتی ہے سخت دھوپ میں تپ کر انسان درخت کا سایہ تلاش کرتا ہے اور وہاں آرام پاتا ہے۔ تھوڑی دیر آرام کر کے پھر باہر نکلتا ہے۔ لیکن شدت کی تمازت کو برداشت نہ کر کے پھر سایہ کی تلاش کرتا ہے کبھی سایہ سے دھوپ میں اور کبھی دھوپ سے

عالم خارجی کی لا محدود اشیا میں سے ایک بھی ایسی
شئے نہیں ہے جس کو مسرّت کہہ سکیں۔ ہم اپنی لاعلمی
سے یہ خیال کرتے ہیں کہ ان اشیا میں مسرّت حاصل
ہوتی ہے، بلکہ اس کے برعکس جب نفس ظاہر بین ہوتا
ہے تو اس کو تکلیف اور آزار برداشت کرنے کے سوائے
کچھ میسر نہیں آتا۔ سچ بات تو یہ ہے کہ جب ہماری
خواہشات پوری ہوتی ہیں تو نفس اپنے اصل کی طرف
رجوع ہوتا ہے اور اس طرح اس کو مسرّت کا تجربہ ہوتا
ہے جو اس کی ذاتی نوعیت ہے۔ اسی طرح گہری نیند میں
سمادھی (روحانی اہتزاز) میں اور غشی کی حالت میں یا جب
پسندیدہ اشیا حاصل ہوتی ہیں یا ناپسندیدہ اشیا ہم سے دور

ہوئے رہتی ہے۔ اس لئے صدق دلی کے ساتھ اپنے آپ کو
اس طاقت عظیم کے حوالے کر دینے کی بجائے (ایسا کرنا
ٹھیک ہوگا یا ویسا کرنا بہتر ہوگا) سوچتے رہنے سے
خود کو بلا وجہ کیوں پریشان اور سرگرداں کیا جائے۔ ہم
یہ جانتے ہیں کہ ریل گاڑی سب ہی مسافروں کا سامان
لے جاتی ہے، پس اس کی کیا ضرورت ہے کہ ہم اپنا اسباب
سر پر رکھ کر تکلیف سے بیٹھیں۔ کیوں نہ اس کو ایک جگہ
رکھ کر آرام سے بیٹھ جائیں۔

سرور اور ذات دو مختلف اور جدا وجود نہیں ہیں۔
دراصل سرور ہی ذات ہے۔ اور ذات ہی سرور ہے ان میں
کامل یکسانیت پائی جاتی ہے۔ سرور ذات ہی حقیقی ہے۔

جبڑوں سے بچ کر اور کہیں نہیں جا سکتا ۔ لیکن مرید کو بھی چاہئے کہ غیر متزلزل وفا کے ساتھ مرشد کے بتلائے ہوئے راستے کی پیروی کرے ۔

اپنے آپ کو ذات باری کے سپرد کرنے کے یہ معنے ہیں کہ استواری و انضباط کے ساتھ آتما میں کبھی جدا نہ ہونے والا ایسا قیام ہو کہ فکر ذات کے گہرے مراقبہ کے سوائے اور کچھ بھی حاشیہ خیال میں نہ آنے پائے ۔

کتنا ہی بار گراں اُن پر کیوں نہ ڈالا جائے وہ سب کچھ سنبھال لیتے ہیں ۔ در اصل مالک حقیقی کی نا قابل بیان عطا کی ہوئی طاقت ہی ہے جو تمام پیش آنے والے واقعات کی محرک ہی نہیں بلکہ ان کو اپنے قابو میں لئے

گہری اور مسلسل یاد کی ریاضت جاری رکھی جائے تو پُرخلوص متلاشی کے لئے یہ بھی کافی ہے -

توجہ میں خلل ڈالنے والے خیالات قلعے میں گھسے ہوئے دشمنوں کی مانند ہیں - قلعہ پر جب تک ان کا قبضہ رہے گا اُس وقت تک ان کا زور ضرور باقی رہے گا - لیکن باہر نکلتے ہی اگر ان کو ختم کردیا جائے تو بالآخر قلعہ ہاتھ آجائے گا -

حقیقتاً مرشد اور خدا دو جدا چیز نہیں ہیں - ایک دوسرے کے عین مطابق ہیں اور وہ جو اپنے مرشد کامل کی برکت و دعا حاصل کرلیا کرتا ہے کبھی فراموش نہیں کیا جاسکتا اس کی نجات اسی طرح یقینی ہے جس طرح ایک شیر کا شکار جو اس کے

جس وقت خیالات پیدا ہوں اسی وقت تحقیق تلاش حق کے طریقہ سے اُن کی بیخ کنی اسی مقام پر کردینی چاہیئے جہاں سے کہ وہ پیدا ہوئے ہوں ۔

ویراگ کی تعریف یہ ہے کہ نفس کسی بیرونی شئے کی خواہش باقی نہ رکھے اور گیان کے معنی یہ ہیں کہ اپنی ذات کو کسی لمحہ بھی ترک نہ کرے لیکن ویراگ اور گیان دراصل ایک ہی ہیں۔ جس طرح سمندر سے موتی نکالنے کے لئے غوطہ زن کمر سے پتھر باندھ کر غوطہ مارتا ہے اور گہری تہ سے بیش قیمت موتی چن کر لاتا ہے اسی طرح ایک ویراگی اپنی ذات میں غوطہ لگاکر بیش بہا آتما کا کشف حاصل کرتا ہے تحقق ذات ہونے تک اگر حقیقی نوعیت ذات کی

اور بالآخر فنا ہو جاتے ہیں۔ تمام واسناؤں کو فنا کر کے اصل ذات میں قیام ممکن ہے یا نہیں ایسے خیال کو بھی دل میں نہ لاکر استواری کے ساتھ مسلسل مراقبہ ذات کرنا ضروری ہے۔

کوئی شخص کتنا ہی گنہگار کیوں نہ ہو، اگر وہ عدم تشفی کی وجہ سے آہ و زاری چھوڑ دے اور اس قسم کا خیال تک نہ آنے دے کہ وہ گنہگار ہے یا اس کو نجات حاصل نہیں ہو سکتی تو مستعد مراقبہ ذات کے ذریعہ بالیقین وہ نجات پا جائے گا۔

جب تک محسوسات کی خواہشات نفس میں پوشیدہ رہتی ہیں "میں کون ہوں" کی تحقیق جاری رکھنا ضروری ہے

حاصل ہو جاتی ہیں۔ ایسے نفس کو تلاش ذات کے ذریعہ کمال حاصل کرنا آسان ہو جاتا ہے۔

کردار کے تمام قوانین میں سے سادہ۔ قوت بخش۔ پاک اور اعضاء پرور (ساتوک) غذا کی پابندی اور مقدار کا اعتدال سب سے بہتر ہے۔ اس سے نفس کے نیک خصائل میں بے حد ترقی ہوتی ہے اور نیک خصائل تلاش حق کی ریاضت میں ممد و معاون ہوتے ہیں۔

محسوسات میں تشفی کے متعلق نفس کے بے شمار لطیف رجحانات (واسنا) یکے بعد دیگر بحر کی امواج کی مانند طوفان برپا کیا کرتے ہیں۔ اس کے باوجود ایسے تمام رجحانات مراقبہ ذات کی ریاضت سے لپست ہو جاتے ہیں

ہاتھی کی بے قرار سونڈ کو لوہے کی زنجیر پکڑنے کے لئے دے
دی جائے تو وہ اور کسی شئے کی طرف سونڈ مارے بغیر اپنے
راستہ پر چلا جاتا ہے اسی طرح ہمیشہ مضطرب رہنے والے
نفس کو کسی نام یا جپ یا کسی مورت کے دھیان میں
مصروف رکھنے کی مشق کرائی جائے تو وہ نہایت تن دہی
کے ساتھ اسی کو پکڑے رہتا ہے ۔

نفس جب بے شمار مختلف افکار میں منقسم ہوتا ہے
تو اس میں پیدا ہونے والی ہر ایک انفرادی فکر بے حد
کمزور اور بے اثر ہو جاتی ہے اس کے برعکس جب افکار
زیادہ سے زیادہ خاموش کی جاتی ہیں حتیٰ کہ وہ تمام فنا
ہو جاتی ہیں تو نفس یکسو ہو جاتا ہے اور اس کو کئی طاقتیں

جسم مردہ ہے یا زندہ، سانس لینے میں جو قوت دکھائی
دیتی ہے وہ نفس کی چھوڑی ہوئی طاقت ہے جو سنتری
کے مانند حفاظت کرتی رہتی ہے۔ نفس کی اس ممتاز
صفت اور اپنے قابو میں رکھنے والی طاقت کے باعث
جو اس کو سانس اور دیگر قوائے حیات پر حاصل ہے
یہ کہا جا سکتا ہے کہ پرانایام کی مشق نفس کی تربیت
کے لئے مفید ہے لیکن اِس سے نفس پوری طور پر فنافی اللّٰہ
نہیں ہو سکتا، پراناyام کی طرح کسی قسم کا مراقبہ، منتر
یا کسی دیوتا کے نام کا ورد، اور غذا کے قواعد کی پابندی
وغیرہ سے نفس کو قابو میں کرنے کی امداد ملتی ہے۔ مراقبہ
کرنے یا وظیفہ پڑھنے سے نفس یکسو ہو جاتا ہے۔ جس طرح

نفس کو سکون ہو جاتا ہے تو سانس کو تسکین حاصل ہوجاتی ہے
اور بالعکس جب سانس کو سکون ہوتا ہے تو نفس بھی خاموش
ہو جاتا ہے ۔

سانس اور قوائے حیات کو نفس کا کثیف ظہور بیان
کیا جاتا ہے اور مرتے دم تک نفس ان قوتوں کو جسم
مادی میں طاقت بخشتا' ان کی پرورش کرتا اور قائم رکھتا
ہے ۔ جب چراغ حیات گُل ہو جاتا ہے تو نفس ان
تمام کو سمیٹ لیتا ہے' گہری نیند میں اگرچہ نفس واضح
طور پر ظاہر نہیں ہوتا لیکن قوائے حیات برسرِکار رہتی
ہیں اور یہ خدائی قانون کے عین مطابق ہے کہ جسم کی
نگہداشت ہوتی رہے اور کوئی شک باقی نہ رہے کہ

و قوائے حیات) کی مشق سے قابو میں کیا جاتا ہے، لیکن اس طریقے سے حاصل کیا ہوا سکون صرف اسی وقت تک باقی رہتا ہے جب تک کہ ضبط انفاس و تربیت قوائے حیات کا سلسلہ جاری رہے۔ اور جب یہ مشق موقوف ہو جاتی ہے تو نفس بھی آزاد ہوکر فوراً ظاہر ہو جاتا ہے اور اپنے لطیف پوشیدہ رجحانات کے باعث آوارہ گرد ہو جاتا ہے۔

قوائے حیات اور نفس کا ماخذ ایک ہی ہے در اصل کثرت افکار سے ہی نفس کی تشکیل ہوتی ہے اور (میں) کا خیال ہی نفس کا بنیادی تصور ہے یہ ہی انانیت ہے انانیت اور سانس کا ماخذ ایک ہی ہے۔ اس لئے جب

وجود فقط آتما کا ہے اور وہی حقیقی ہے۔ روح (انفرادی) مادہ اور خدا صدف میں چمکتے ہوئے چاندی کے التباسی ظہور کے مانند آتما میں خیالی تخلیق ہے یہ تینوں اک دم میں نمودار ہوتے ہیں اور وقت واحد میں غائب ہو جاتے ہیں درحقیقت ذات پاک ہی روح، مادہ، اور خدا ہے۔ تمام وجود ذات حق کا شہود ہے۔

نفس کے کامل سکون کے لئے تحقیق ذات کی تلاش سے زیادہ موزوں اور موثر کوئی اور ذریعہ نہیں ہے۔اگرچہ دیگر ذرائع سے نفس یا چت تہ نشین ہوتا نظر آتا ہے لیکن اس کو قیام نصیب نہیں ہوتا۔ موقع پاتے ہی بہک جاتا ہے مثال کے طور پر نفس کو پرانا یام (ضبط نفس

خود ہی فنا ہو جائے گا اور اس کی تمام حالتوں میں موجود رہنے والا صرف خالص شعور بذات خود رخشاں و درخشاں باقی رہ جائے گا ۔ صرف وہی کیفیت اپنی ذات کہلاتی ہے جس میں خودی کا کوئی نام و نشان تک باقی نہیں رہتا اسی کیفیت کو (مون) خاموشی کہتے ہیں ۔

نفس کے یک لخت ذات میں تہ نشین ہو جانے کو اندرونی خاموشی کہتے ہیں اور خالص ذات میں اِس طرح جذب ہوکر خاموش رہنا' یہی ذات کا کشفی پیکر ہے کسی کے خیالات کو معلوم کرلینے کی روحانی قوت یا قوت اشراق یا علم غیب کی طاقت کو نظر معرفت حقیقی نہیں کہا جا سکتا ۔

قائم و ثابت ہو جائے ۔

حواس اور عقل کے کاروبار کی وجہ سے جب نفس فی نفسہٖ ظاہر بیں ہو جاتا ہے تو اسی وقت کثیف نام اور صورت والا عالم نظر آنے لگتا ہے لیکن اِس کے برعکس نفس جب قلب میں قیام پذیر ہو جاتا ہے تو نام اور صورت بالکل موہوم ہوکر غائب ہو جاتے ہیں ۔ آوارہ گرد نفس پر قابو پاکر اس کو قلب میں جذب کرنے کو نظرِ باطن بیں (انتر مکھ درشٹی) کہتے ہیں ۔ اور نفس کو بے لگام چھوڑ کر قلب سے باہر کر دینے کو نظر ظاہر بیں (بَہِر مکھ درشٹی) کہتے ہیں ۔ اگر نفس اندرونی بشارت پاکر قلب میں جذب ہو جائے تو 'میں' یا انا جو تمام افکار کا مرکز ہے' بالآخر

افکار پیدا ہوں تو ان کی رَو میں بہہ جانے کے عوض بہت گہرے جاکر یہ دریافت کیا جائے تو مناسب ہے کہ یہ خیال کس کو آیا، اس قسم سے خواہ کتنے ہی خیالات پیدا ہوں ۔ ہر ایک سے اسی وقت بڑی ہوشیاری کے ساتھ یہ دریافت کیا جائے کہ یہ خیال کس کو آیا تو بین یہ امر واضح ہو جائے گا کہ یہ خیالات مجھکو آئے اس نوبت پر اگر تحقیق کی جائے کہ میں کون ہوں تو نفس کو اندرونی بصیرت حاصل ہوگی اور ہمیشہ پریشان کرنے والے بے شمار خیالات خاموش ہو جائیں گے ۔ اس طرح تحقیق ذات کی مشق کر جس قدر ترقی دی جائے گی اسی قدر نفس کو زیادہ سے زیادہ قوتیں حاصل ہوں گی تاکہ وہ اپنے اصل میں

دیگر ضمیر واحد متکلم (میں) کے بعد ہی ذہن کو دیگر اضمار حاضر و غائب (تو اور وہ) کا علم ہوتا ہے اور یہ تمام ضمائر بجز ضمیر واحد متکلم قائم نہیں رہ سکتیں۔ تمام افکار تصور انا کے بعد واقع ہوتی ہیں اور نفس ان تمام افکار کے مجموعے کے سوائے کچھ نہیں۔ اسی لئے "میں کون ہوں" کی تحقیقات سے نفس کو طمانیت حاصل ہوتی ہے۔ اس قسم کی تحقیقات میں انا تمام افکار کو فنا کرکے بالآخر خود بھی ہمیشہ کے لئے اس طرح خاموش ہو جاتی ہے جس طرح دہکتی ہوئی نعش کا ایندھن نعش کو جلاکر خود بھی جل کر راکھ ہو جاتا ہے۔

دوران تحقیقات میں اگر دوسری قسم کے بیرونی

جسم لطیف، خودی، روح انفرادی یا جیو کہا جاتا ہے۔

جو جسم مادی میں بصورت خودی ظاہر ہو اُسی کو نفس کہتے ہیں اگر اس امر کی تحقیق کی جائے کہ تصور انا جسم میں کس مقام پر پہلی بار نمودار ہوا تو معلوم ہوگا کہ وہ مقام (ہِردے) قلب ہے۔ یہ ہی نفس کا ماخذ ہے اور اسی پر نفس کا انحصار ہے۔ الغرض باطن میں ہوکر مسلسل اسی انا کو خلوص کے ساتھ دہرایا جائے تو یہ بھی اُس سرچشمہ تک رہبری کرنے والا ہو جاتا ہے۔

نفس میں پیدا ہونے والے تمام افکار میں فکر انا سب سے مقدم اور ممتاز ہے اسی انا کے ظہور کے بعد دیگر اقسام کے لا انتہا خیالات پیدا ہوتے ہیں۔ بالفاظ

ذات سے اپنی عینیت کو فراموش کرکے نفس جب ظاہر ہیں ہو جاتا ہے تو عالم بھی ایک نمایاں خارجی حقیقت کے طور پر نظر آتا ہے اور اس طرح جب عالم کا ادراک کیا جائے تو ذات کی حقیقی نوعیت واضح ہونے نہیں پاتی۔ اِس کے برعکس جب تحقق ذات ہو جاتا ہے تو عالم بطور خارجی حقیقت کے نظر سے اُجھل ہو جاتا ہے۔

مستقل و مسلسل تحقیق سے نفس کی نوعیت کی قلبِ ماہیت ایسے وجود میں ہو جاتی ہے جس کو خالص انا سے منسوب کیا جاتا ہے اور در حقیقت یہ وجود اصل ذات ہے۔ نفس (من) کا وجود محض کثیف اشیا پر موقوف ہے یہ اپنے آپ کبھی قائم نہیں رہ سکتا۔ اسی نفس کو

پیدا ہوتی ہیں۔ تمام افکار کو تحلیل کرنے کے بعد اگر تنقیح کی جائے تو واضح ہوگا کہ ان افکار سے جدا نفس کا کوئی وجود نہیں ہے۔ لہٰذا افکار ہی نفس کو وجود میں لاتے ہیں۔

افکار سے جدا اور افکار سے آزاد' مادی عالم بھی اپنا کوئی وجود نہیں رکھتا۔ چنانچہ گہری نیند میں افکار نہیں ہوتیں تو کائنات بھی نہیں ہوتی اور خواب و بیداری میں افکار ہوتی ہیں لہٰذا عالم موجود رہتا ہے جس طرح مکڑی جالا تاننے کے لئے تاگے کی شکل کا لعاب اپنے اندر سے خارج کرتی ہے اور پھر اپنے اندر داخل کرلیتی ہے۔ اسی طرح نفس اپنے آپ سے کائنات کو نمودار کرتا ہے اور پھر خود ہی ہضم کر جاتا ہے۔

جو ست چت آنند ہے۔

حصول علم الاشیاء کا واحد ذریعہ نفس یعنی چت ہے۔ اور یہ ہی عمل کی بنیاد ہے۔ اگر یہ ہٹ جائے تو نمایاں خارجی حقیقت رکھنے والی کائنات کا ادراک موقوف ہوجائے۔ جب تک رسی میں سانپ کا التباسی ادراک دور نہیں ہوتا اس وقت تک رسی بطور رسی محسوس نہیں ہوتی جو در اصل التباس کی علت ہے۔ اسی طرح جب تک نمایاں خارجی حقیقت رکھنے والے عالم کی التباسی نوعیت ختم نہیں ہوجاتی اس وقت تک ذات حقیقی کی صحیح نوعیت کا کشفی پیکر حاصل نہیں ہوسکتا ہے۔ روح میں مقیم ایک عجیب طاقت کا نام نفس یا چت ہے۔ اسی نفس کی وجہ سے ذات میں افکار

شمار نہ حواس خمسہ ظاہری میں ہے نہ باطنی میں۔میں نہ قوت باصرہ ہے نہ قوت سامعہ نہ قوت لامسہ نہ قوت ذائقہ نہ ہی قوت شامہ ہے۔ نہ میں کہنے والی ذات قوائے خمسہ حیات ہی ہے نہ سوچنے والا مَن۔ نہ میں سے مراد گہری نیند کی سی لا شعوری کیفیت ہے جس میں تمام انسانی ممیزہ اور شعوری کیفیتیں غیر ظاہر رہکر بالقوۓ لطیف ترحیثیت سے محفوظ رہتی ہیں اور جو نفس کے عمل اور ادراک سے آزاد ہے "میں یہ نہیں ہوں"۔"میں یہ نہیں ہوں بیان کرتے ہوئے مذکورۂ بالا مادی عوارض کو ہٹانے کے بعد سب سے جدا اور تنہا جو ذات باقی رہ جاتی ہے وہی خالص علم میں ہوں اور یہ ہی علم اپنی نوعیت سے وجود، شعور و سرور ہے۔

ادم نمو بھگوتے سری رمنائے

بالعموم تمام ذی روح غم کی آلودگی سے پاک مسرّت کے متمنّی ہیں اور اپنے آپ سے بہت پیار کرتے ہیں محض اس وجہ سے کہ سرور ہی ان کی اصلی نوعیت ہے۔ ذات کو جس روح کا تجربہ روزانہ گہری نیند میں ہوا کرتا ہے، اس خلقی اور آلودگی سے پاک سرور کے کشف کے لئے اس امر کی خاص ضرورت ہے کہ انسان اپنی ذات کی حقیقت کو پہچانے۔ اس حصول علم کا بہترین ذریعہ یہ ہے کہ ہم اپنی ذات میں یہ تحقیقی سوال اٹھائیں کہ میں کون ہوں؟

ظاہر ہے کہ میں کہنے والی ذات مادی جسم نہیں۔ میں کا

۵

"میں کون ہوں ؟ کہاں سے ہوں ؟"

اس سوال کی تحقیق جو کوئی تیز
نظر باطن کے ذریعہ اصل ذات میں
مطمئن اور مستحکم قیام کے ساتھ
مسلسل کرتا رہتا ہے ۔ اسی کے
قلب میں ارناچل شیو کا نور اناالحق
خود شاعر، خود منور اور بے عیب
کمال کی حیثیت سے اپنی جھلک
دکھلاتا ہے ۔

۴

بھگوان کی تعلیم کا لب لباب خود بھگوان کے الفاظ
میں یہ ہے ۔

مٹی کے برتن کی طرح جسم ایک
مادی شئے ہے اِس میں شعور
ذات کہاں ؟
لیکن ہم تو قائم بالذات روح
(آتما) کی حیثیت سے گہری نیند
کی بھی خبر رکھتے ہیں جس کیفیت
میں کہ جسم کا شعور تک باقی نہیں
رہتا ۔ لہذا "میں" جسم سے بالکل
مختلف ہے تو پھر ۔

لگے ۔ اور اب تو اس عالم حقیقی کی شہرت چار وانگ عالم میں ایسی پھیل چکی ہے کہ مشرق و مغرب کے بیشمار متلاشیانِ روحانیات آپ کے درشنوں سے فیض پانے کے لئے اور آپ سے علم حقیقت حاصل کرنے کے عزم بالجزم سے مدتوں تک آشرم میں سکونت اختیار کرتے ہیں ۔ اور گوہر مُراد سے مالا مال ہو جاتے ہیں ۔

سری بھگوان کے فیض کامل سے یقین کلی ہے کہ روحانیت کے تمام سچے متلاشی اِس لازوال پیام کی پیروی میں سعیٔ بلیغ کریں گے ۔ جو ابدی مسّرت اور پرم شانتی حاصل کرنے کا واحد ذریعہ ہے

جو ہر زمانہ میں عالمگیر احترام سے دیکھی اور پڑھی جائے گی۔ جس کے ترجمے ہندوستان اور غیر ممالک کی کئی زبانوں میں بے حد خلوص کے ساتھ کئے جا چکے ہیں۔ اور جس کا حقیقی مطالعہ روحانی معراج کا ضامن ہے۔

اس کتاب کے مصنف بھگوان سری رمن مہہ رشی کا ظہور ۳۰ دسمبر ۱۸۷۹ء کو ہوا۔ اور صرف سترہ سال کی چھوٹی عمر میں آپ نے حکم الٰہی کی پیروی میں گھر بار کو خیرباد کہدیا اور بغیر کسی پس و پیش کے سیدھے اپنے حقیقی باپ ارناچل شیو کی گود میں ہمیشہ کے لئے پناہ لی۔ اسی وقت سے آپ کے عرفان کا یہ عالم ہوگیا کہ آپ سراپا نورِ توحید سے مخمور اور تقدیس سے معمور ہوکر ہر آن اپنے اصل ذات میں مستغرق رہنے

URDU-IIR

تمہید

اس چھوٹی سی کتاب میں وہ ہدایات درج ہیں ۔ جن کو بھگوان سری رمن مہہ رشی نے کال خاموشی (مون) کے زمانہ میں اپنے دست مبارک سے کاغذ کے پرزوں پر تحریر فرماکر شیو پرکاشم پلے کو سنہ ۱۹۰۱ء میں عنایت فرمائیں ۔ ہم سب پلے صاحب موصوف کے ممنون ہیں کہ جن کو سب سے پہلے بھگوان کے وجود نور و سرور کا پتہ لگ گیا ۔ جس کے باعث انھوں نے اُپدیش کی درخواست کی ۔ صمیم قلب سے نکلی ہوئی درخواست نے شرف قبولیت حاصل کیا ۔ یہی واقعہ اس غیر فانی کتاب کی تصنیف کا سبب ہے ۔ یہ ایسی مقدس کتاب ہے

11

ناشر

نرنجن آنند سوامیؒ

سروادھکاری

سری رمن آشرم

ترِ ون نامَلی - جنوبی ہند

سنہ ۱۹۴۱ء

قیمت ۲/-

جملہ حقوق محفوظ

I

NAN YAR ?

میں کون ہوں

HUN KAON MAIN

(معہ نظم علم ذات)

از

بھگوان سری رمن مہہ رشی

MAHARSHI RAMANASRI BHAGWAN

URDU R – 11

1179