আমি কে?

(ভগবান্ [illegible]

তামিল পুস্তকের বঙ্গানুবাদ)

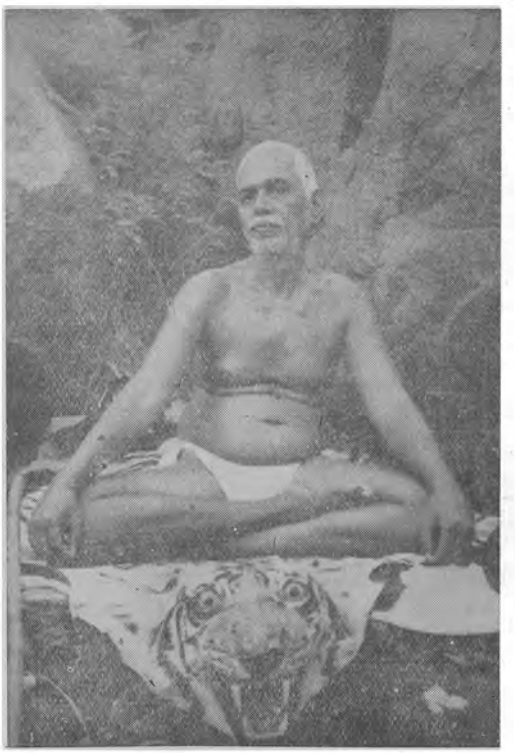
শ্রীরমণাশ্রম

তিরুবন্নামলৈ, দক্ষিণ ভারত

১৯৪৪

সর্ব্বাধিকার সুরক্ষিত]

[মূল্য চার আনা



ভগবান্ শ্রীরমণ মহর্ষি।

প্রস্তাবনা

ভগবান্ শ্রীরমণ মহর্ষির নাম অধুনা জগদ্বিখ্যাত। তিনি ১৮৭৯ খৃষ্টাব্দে জন্মগ্রহণ করেন। মাত্র সপ্তদশ বৎসর বয়সেই আত্মার অমরত্ব উপলব্ধির অনন্তর গৃহত্যাগ করতঃ কিঞ্চিন্ন্ন অর্দ্ধশতাব্দিকাল জ্যোতির্লিঙ্গ স্বয়ং শিবরূপী শ্রীঅরুণাচল গিরির পাদদেশে বাস করিতেছেন। এখন, একটি দিন তিনি শ্রীরমণাশ্রমে উপস্থিত না থাকিলে দর্শনার্থী কত লোক বিফল মনোরথ হইবেন!

ভগবান্ শ্রীমহর্ষির আত্ম-সাক্ষাৎকারের সন্ধান যাহারা প্রথমে প্রাপ্ত হইয়াছিলেন, শ্রীশিবপ্রকাশম্ পিল্লে মহাশয় তাহাদের অন্যতম। ১৯০১-২ খৃঃ শ্রীমহর্ষি মৌনাবস্থায় উক্ত পিল্লে মহাশয়ের প্রশ্নের উত্তরে যে সকল উপদেশ প্রদান করিয়াছিলেন তাহাই এই অমর পুস্তিকা "নানার" —"আমি কে ?" রূপ লাভ করিয়াছে। ইহা বহু ভাষায় অনূদিত হইয়াছে এবং পঁয়ত্রিশ হাজারের ও অধিক পুস্তক ইতিমধ্যে বিক্রীত হইয়াছে।

বর্ত্তমানে বাঙ্গালা ভাষায় ইহার অনুবাদ করা হইল। এই অনুবাদে মূল তামিল পুস্তিকার ভাব ও ভাষার যথাসাধ্য অনুবর্ত্তী হওয়ার দিকে লক্ষ্য রাখা হইয়াছে।

পরিশিষ্টে শ্রীমহর্ষির স্বরচিত একই শ্লোকে "আমি কে ?" —এরূপ বিচারের সার মর্ম্ম সানুবাদ দেওয়া হইল।

এই পুস্তিকা অবলম্বন করিয়াই জিজ্ঞাসু আত্ম-সাক্ষাৎকার লাভ করিতে সমর্থ হইবেন, ভগবান্ শ্রীমহর্ষি এরূপ সম্মতি জ্ঞাপন করিয়াছেন। শ্রীভগবানের এই আশীর্ব্বচন ধারণ করিয়া মুমুক্ষুগণ কৃতকৃত্য হউন। ওম্।

ওঁ

নমো ভগবতে শ্রীরমণায়

আমি কে ?

যে হেতু সকল জীবই সর্ব্বদা দুঃখলেশ রহিত সুখ চায়, যে হেতু প্রত্যেক ব্যক্তি আপনাকেই পরম প্রিয় বোধ করে, যে হেতু সুখাভিলাষই প্রিয়ত্বের কারণ, সেই হেতু মনোবিহীন নিদ্রাকালে প্রত্যহ অনুভূত নিজ স্বাভাবিক সুখের উপলব্ধির নিমিত্ত আপনি আপনাকে জানা অত্যাবশ্যক। তাহার জন্য "আমি কে ?—এই জ্ঞান বিচারই মুখ্য সাধন।

তবে **আমি কে ?** সপ্তধাতু নির্ম্মিত এই স্থূল শরীর আমি নহি। শব্দ, স্পর্শ, রূপ, রস, গন্ধ নামক পঞ্চ বিষয় এবং উহাদিগের পৃথক্ পৃথক্ গ্রাহক শ্রোত্র, ত্বক্, নেত্র, জিহ্বা ও নাসিকা নামক পঞ্চ জ্ঞানেন্দ্রিয় ও আমি নহি, তেমনই বচন, গমন, দান, মলবিসর্জ্জন এবং আনন্দগ্রহণ—এই পঞ্চবিধ কর্ম্মের করণ বাক্, পাদ, পানি, পায়ু ও উপস্থ নামক পঞ্চ কর্ম্মেন্দ্রিয় ও আমি নহি। শ্বাসাদি পঞ্চক্রিয়াত্মক প্রাণাদি বায়ু পঞ্চকও আমি নহি। মননাত্মক মনও আমি নহি। আবার সর্ব্ববিষয় ও সর্ব্ব বৃত্তি শূন্য বাসনামাত্রাবশেষ অজ্ঞানও আমি নহি।

'আমি ইহা নহি', 'আমি ইহা নহি' এইরূপে পূর্ব্বোক্ত সকল উপাধি বর্জ্জন করিলে সর্ব্ববিলক্ষণ যাহা থাকে সেই জ্ঞান মাত্রই আমি। জ্ঞানের স্বরূপ সচ্চিদানন্দ।

সকল বিষয় জ্ঞানের সাধন ও সকল বৃত্তির কারণ মন লয় প্রাপ্ত হইলে জগৎ দৃষ্টি দূর হয়। যে প্রকার কল্পিত সর্পজ্ঞান অপগত না হইলে উহার

অধিষ্ঠান রজ্জুর জ্ঞান হয় না, সেই প্রকার কল্পিত জগৎদৃষ্টি দূর না হইলেও উহার অধিষ্ঠান স্বরূপের দর্শন সম্ভব হয় না।

মন আত্মস্বরূপে অবস্থিত এক আশ্চর্য্য-শক্তি। ইহাই সকল বৃত্তি জন্মাইয়া থাকে। পরন্তু, সকল বৃত্তি নিঃশেষে দূর করিলে দেখিবে, মন বলিয়া কোন পৃথক্ বস্তু নাই। অতএব বৃত্তি বা চিন্তাই মনের স্বরূপ। চিন্তা ব্যতীত জগৎ বলিয়া অন্য কোন বস্তু নাই। সুষুপ্তিতে চিন্তা নাই। জগৎও নাই ; জাগ্রতে ও স্বপ্নে চিন্তা আছে, জগৎও আছে। মাকড়সা যেমন নিজের ভিতর হইতে সৃষ্ট সূত্র বাহির করিয়া পুনরায় উহা নিজেরই ভিতরে আকর্ষণ করিয়া লয়, মনও তেমন স্বস্থান হইতে জগৎ প্রতীতি বিস্তার করিয়া পুনরায় উহা আপনার ভিতরে গুটাইয়া লয়। মন আত্ম স্বরূপ হইতে যখন বহির্গত হয়, তখন জগৎ 'প্রতিভাত' হয়। সুতরাং যখন জগৎ প্রকাশিত হয়, তখন স্বরূপ প্রকাশিত হয় না ; যখন স্বরূপ প্রকাশিত হয়, তখন জগৎ প্রকাশিত হয় না। মনের স্বরূপ যদি ক্রমাগত বিচার করা যায়, তবে মন 'আপন' রূপেই পর্য্যবসিত হয়। এই 'আপন' রূপ আত্মস্বরূপই মন, সতত স্থূল কিছু অনুসরণ করিয়াই দাঁড়ায় ; পৃথক্ দাড়ায় না। বস্তুতঃ মনকেই সূক্ষ্ম শরীর এবং জীব বলা হয়।

এই দেহে 'আমি' রূপে যাহা উদিত হয় উহাই মন। এই অহং-ভাব শরীরে প্রথমে কোন্ স্থানে স্ফুরিত হয় তাহা বিচার করিলে, হৃদয়ে হয় বলিয়া জ্ঞাত হওয়া যায়। এমতে হৃদয়ই মনের জন্ম-স্থান। সতত 'আমি' 'আমি' এইরূপ খেয়াল রাখিলেও ঐখানেই পৌছাইয়া দিবে। মনে যত বৃত্তি ওঠে তাহাদের মধ্যে **অহং-বৃত্তিই মূল ও প্রথম বৃত্তি**। ইহার উদয় হইলেই, পশ্চাৎ আর সব চিন্তার উদয় হয়। উত্তম পুরুষ 'আমি'র উদয় হইলে পরেই, মধ্যম পুরুষ 'তুমি'ও প্রথম পুরুষ 'সে'র

স্ফুরণ হয় ; উত্তম পুরুষ ব্যতীত মধ্যম ও প্রথম পুরুষ থাকে না। "আমি কে ?"—এইরূপ বিচার দ্বারাই মনের দমন হয়। "আমি কে" —এই বিচারণাই অন্যান্য সকল চিন্তার লোপ করিয়া শবদাহক বংশ-দণ্ডের ন্যায় পরিণামে স্বয়ং লোপ প্রাপ্ত হয়। এই বিচারণার মধ্যে যদি অন্য সব চিন্তা ওঠে, তবে তাহাদের পূর্ত্তি করিবার যত্ন না করিয়া, 'ঐ সব চিন্তা উদিত হইয়াছে কাহার ?' তাহা বিচার করা চাই। এই বিচারকালে যত চিন্তা ওঠে উঠুক, প্রত্যেকটি চিন্তার উদয়কালেই 'ইহা উঠিয়াছে কাহার ?'—এইরূপ সাবধানে বিচার করিলে, **'আমার'** —এইরূপ বোধ হইবে। অতঃপর 'আমি কে ?'—এইরূপ বিচার করিলে মন নিজ জন্মস্থান হৃদয়ে প্রত্যাবৃত হয় এবং উদিত চিন্তাও বিলয় প্রাপ্ত হয়। এই প্রকার অভ্যাস করিতে করিতে মনের নিজ জন্মস্থানে স্থিত হইয়া থাকার শক্তি উত্তরোত্তর বর্দ্ধিত হয়। সূক্ষ্ম মন মস্তিষ্ক শক্তি ও ইন্দ্রিয় দ্বারা বহির্ম্মুখ হইলে স্থূল নাম-রূপ আবির্ভূত হয়। পরন্তু হৃদয়ে অবস্থান করিলে নাম-রূপ তিরোহিত হয়। মনকে বহির্ম্মুখ হইতে না দিয়া হৃদয়ে রাখিয়া থাকারই নাম অহম্মুখতা বা অন্তর্ম্মুখতা। হৃদয় হইতে বাহিরে যাইতে দেওয়ারই নাম বহির্ম্মুখতা। এবম্বিধ রীতিতে মন হৃদয়ে স্থিত হইলে সকল বৃত্তির যাহা মূল সেই অহংভাব লোপ পাইলে নিত্য-বর্ত্তমান সদ্‌বস্তু 'নিজে' মাত্র প্রকাশিত থাকে। যে অবস্থায় অহংভাব কিঞ্চিৎমাত্রও থাকে না তাহাই স্বরূপস্থিতি। বস্তুতঃ উহাকেই মৌন বলা হয়। এই মৌন স্থিতিরই অপর নাম জ্ঞান-দৃষ্টি। আর, তাহারই অর্থ মনকে আত্ম-স্বরূপে লয় করা। অন্যথা অন্যের মনের কথা জানা, ত্রিকালজ্ঞ হওয়া, দূর দেশের ঘটনা অবগত হওয়া ইত্যাদিকে জ্ঞান-দৃষ্টি বলা যায় না।

যথার্থ কি ? কেবল আত্মস্বরূপই যথার্থ। শুক্তিতে রজতের ন্যায় জগৎ জীব এবং ঈশ্বর আত্মস্বরূপে কল্পিত মাত্র। এই তিনটি একই কালে আবির্ভূত হয় এবং একই কালে অন্তর্হিত হয়। বস্তুতঃ স্বরূপই জগৎ, স্বরূপই 'আমি' (জীব), স্বরূপই ঈশ্বর ; সবই শিবস্বরূপ।

মনোপশমের জন্য আত্ম-বিচার ব্যতীত অন্য যথোচিত উপায় নাই। উপায়ন্তরে মনোলয় সাধিত হইলে কিছুকাল লীনবৎ থাকিয়া সুপ্ত মন পুনরায় জাগিয়া উঠে। প্রাণায়াম দ্বারাও মনোনিগ্রহ হয় ; কিন্তু প্রাণ যতক্ষণ লীন থাকে মনও ততক্ষণ লীন থাকে ; প্রাণায়াম বন্ধ করিলেই মনও বহির্মুখী হইয়া বাসনাবশে ঘুরিয়া হয়রাণ হয়। মন ও প্রাণের জন্মস্থান একই। চিন্তাই মনের স্বরূপ। অহং-বৃত্তিই মনের প্রথম বৃত্তি এবং উহাই অহঙ্কার। যেখান হইতে অহঙ্কার উৎপন্ন হয়, সেখান হইতেই শ্বাস উদ্‌গত হয়। এই কারণে মন শান্ত হইলে প্রাণও শান্ত হয়, প্রাণ শান্ত হইলে মনও শান্ত হয়। কিন্তু, সুষুপ্তিতে মন সুপ্ত থাকিলেও প্রাণ শান্ত হয় না। দেহ মৃত হইয়াছে এইরূপ সন্দেহ হইতে না পারে এই নিমিত্ত, দেহের রক্ষার জন্য ইশ্বর কর্ত্তৃক এই প্রকার ব্যবস্থা বিহিত হইয়াছে। জাগ্রতে এবং সমাধিতে প্রাণ লীন হইলে মনও লীন হয়। প্রাণ মনেরই স্থূল রূপ। মরণকাল পর্য্যন্ত মন প্রাণকে শরীরে ধারণ করিয়া মৃত্যুকালে উহাকে বেষ্টন করিয়া নিয়া প্রস্থান করে। এই হেতু প্রাণায়াম মনোলয়ের সহায়তা ছাড়া মনোনাশ করে না।

মনোনিগ্রহের জন্য অনুষ্ঠিত মূর্ত্তিধ্যান, মন্ত্র-জপ আহার-সংযম প্রভৃতি প্রণায়ামের ন্যায়ই সহায়ক বটে। মূর্ত্তি-ধ্যান ও নাম-জপ দ্বারা মন একাগ্রতা লাভ করে। সর্ব্বদা চলনশীল হস্তী-শুণ্ডে একটি শৃঙ্খল প্রদান

করিলে সেই হস্তী যেমন অন্য কিছু গ্রহণ না করিয়া উহাই লইয়া চলিতে থাকে, সদা চঞ্চল মনও সেই প্রকার কোন নাম বা রূপে অভ্যস্ত হইলে উহাই ধারণ করিয়া থাকে। মন অসংখ্য চিন্তারূপে বিচ্ছিন্ন হয় বলিয়া প্রত্যেকটি চিন্তা অতি বলহীন হয়। চিন্তারাশি প্রশমিত হইতে হইতে একাগ্রস্থিতি লাভ করিয়া তাহা হইতে বল প্রাপ্ত মনের পক্ষে আত্ম-বিচার সুলভে সিদ্ধ হয়। সকল নিয়মের শীর্ষস্থানীয় সাত্ত্বিক মিতাহারের নিয়ম হইতে মনের সত্ত্বগুণ বাড়িয়া আত্মবিচারে সহায় হয়।

পরম্পরাগত বিষয়বাসনা সমূহ অগণ্য সমুদ্র-তরঙ্গের ন্যায় প্রতীত হইলেও স্বরূপ ধ্যান বর্দ্ধিত হইতে হইতে সে সমস্ত অন্তর্হিত হয়। সকল বাসনা ক্ষীণ হইলে পরে স্বরূপমাত্রে অবস্থান সম্ভব কি না এরূপ সন্দেহাত্মক চিন্তারও অবসর না দিয়া প্রযত্ন শিথিল না করিয়া স্বরূপধ্যানে লাগিয়া থাকা চাই। কোন ব্যক্তি যতই পাপী হউক না কেন, "হায়! আমি পাপী, কিরূপে পরিত্রাণ পাইব?"—এইরূপ বিলাপপূর্ব্বক ক্রন্দনপরায়ণ না হইয়া সে যে পাপী এই চিন্তাও তাড়াইয়া দিয়া দৃঢ়তা সহকারে স্বরূপ ধ্যানে লাগিয়া থাকিলে সে নিশ্চই নব-জীবন প্রাপ্ত হইবে।

মনে যাবৎকাল পর্য্যন্ত বিষয়বাসনা সমূহ থাকিয়া যায় তাবৎকাল পর্য্যন্তই "আমি কে?"—এইরূপ বিচারও আবশ্যক। চিন্তাসমূহ উঠিবা মাত্রই তৎক্ষণাৎ উহাদিগকে সম্যক্, উহাদিগের উৎপত্তি স্থানেই বিচারণা দ্বারা নাশ করিতে হইবে। অন্য কিছু না চাহিয়া থাকা—বৈরাগ্য বা আশা-ত্যাগ; আত্ম স্বরূপ ত্যাগ না করাই জ্ঞান। যথার্থতঃ বৈরাগ্য ও জ্ঞান দুইই এক। মুক্তান্বেষী ডুবুরীরা কটিদেশে প্রস্তর বাঁধিয়া ডুব দিয়া সাগরের তলদেশস্থিত মুক্তা যেমন গ্রহণ করে, তেমন প্রত্যেক ব্যক্তি

বৈরাগ্য অবলম্বন করিয়া নিজের অভ্যন্তরে ডুব দিয়া আত্ম-মুক্তা পাইতে পারে। কেহ নিজ স্বরূপ প্রাপ্তি পর্য্যন্ত নিরন্তর স্বরূপ স্মরণ করিয়া থাকিতে পারিলে, একমাত্র উহাই যথেষ্ট। দুর্গের ভিতরে যাবৎ শত্রুরা থাকিবে তাবৎ উহা হইতে বাহিরে আসিতেই থাকিবে; আসামাত্রই উহাদিগকে নিঃশেষে কর্ত্তন করিতে থাকিলে দুর্গ হস্তগত হইবে। চিন্তাগুলিই দুর্গস্থ শত্রু সদৃশ।

ঈশ্বর এবং গুরু যথার্থতঃ ভিন্ন নহেন। ব্যাঘ্রের কবলে নিপতিত শিকার যেরূপ কোনপ্রকারে ফিরবে না, তদ্রূপ শ্রীগুরুর কৃপাকটাক্ষে যাহারা পতিত হইয়াছেন তাহারা তাঁহা কর্ত্তৃক রক্ষিত হইবেন ব্যতীত কোন কালেও পরিত্যক্ত হইবেন না; সেজন্য শ্রীগুরু কৃপালাভের নিমিত্ত তৎপ্রদর্শিত মার্গানুসারে অক্ষুণ্ণ ভাবে চলা আবশ্যক।

আত্মচিন্তা ব্যতীত অন্য চিন্তা উদয়ের বিন্দুমাত্র অবসর না দিয়া আত্মনিষ্ঠাপর থাকাই নিজেকে ঈশ্বরে সমর্পণ করা বা শরণাগতি। ঈশ্বরের উপর যত গুরুভারই অর্পণ কর না কেন, উহা সমস্তই তিনি বহন করেন। সকল কার্য্যই এক পরমেশ্বর শক্তি চালাইতেছেন বলিয়া আমরাও উঁহার অধীন না হইয়া "এরূপ করা চাই, ওরূপ করা চাই"—এই প্রকার সদা চিন্তন করিব কেন? বাষ্পীয় শকট বা রেল গাড়ী সকল ভারই বহন করিয়া গমন করিতেছে জানিয়াও, উহাতে আরোহণ করিয়া গমনকারী আমরা, আমাদের বোঝাও উহাতে রাখিয়া সুখে না থাকিয়া, উহা আমাদের শিরোপরি বহন করিয়া কষ্ট পাইব কেন?

সুখ আত্মারই স্বরূপ; সুখ এবং আত্মস্বরূপ ভিন্ন নহে। আত্ম-সুখই সত্য; এবং উহাই একমাত্র সত্য। সাংসারিক বস্তু সমূহের একটিতেও সুখ বলিয়া কিছু নাই। "উহাদিগের নিকট হইতে সুখ পাইতেছি"

আমরা আমাদের অবিবেক বশতঃই এরূপ মনে করি। মন বাহিরে যখন যায় তখন দুঃখ অনুভব করে। প্রকৃতপক্ষে আমাদের ইচ্ছা সমূহের পূর্ত্তি হওয়া মাত্র, সর্ব্বদা মন উহার যথাস্থানে প্রত্যাবর্ত্তন করিয়া আত্মসুখই অনুভব করে। ঐরূপেই সুষুপ্তি, সমাধি ও মূর্চ্ছা দশায়, ঈপ্সিত বস্তুর প্রাপ্তিতে ও বিদ্বিষ্ট বস্তুর ক্ষতিতে মন অন্তর্মুখ হইয়া সাময়িকভাবে আত্মসুখই অনুভব করে। এই প্রকারে মন আত্মাকে ত্যাগ করিয়া বাহিরে গমন করিয়া পুনঃ ভিতরে ফিরিয়া অবিরাম ঘুরিয়া বেড়ায়। বৃক্ষতলে সুখকর ছায়া, বাহিরে কঠোর সূর্য্যতাপ। বাহিরে ঘুরিয়া একজন ছায়ায় যাইয়া শীতল হয়। কিছুকাল পরে বাহিরে গিয়া তাপের কঠোরতা সহ্য করিতে না পারিয়া পুনরায় তরুমূলে আসে। এই প্রকার ছায়া হইতে রৌদ্রে, রৌদ্র হইতে ছায়ায় সে গমনাগমন করে। এইরূপ আচরণকারী, অবিবেকী। কিন্তু, বিবেকী ছায়া ছাড়িয়া সরে না। সেই প্রকারই জ্ঞানীর মনও ব্রহ্মকে ছাড়িয়া সরে না। কিন্তু অজ্ঞানীর মন প্রপঞ্চে জড়িত হইয়া দুঃখ পায়; আর, স্বল্পকাল ব্রহ্মাভিমুখী হইয়া তৎকালিক সুখ পাইয়া থাকে। যাহাকে জগৎ বলা হয়, উহা বস্তুতঃ চিন্তাই। যদি জগৎ তিরোহিত হয় অর্থাৎ মন চিন্তা রহিত হয় তবে উহা আনন্দ অনুভব করে; আর যদি জগৎ প্রকাশিত হয় তবে মন দুঃখ অনুভব করে।

ইচ্ছা, সঙ্কল্প, যত্ন ব্যতীত উদীয়মান আদিত্যের সন্নিধিমাত্রে আতসী-কাচ, সূর্য্যকান্তমণি, অগ্নি উদ্‌গীরণ করে, কমল বিকসিত হয়, নীর শুষ্ক হয়, ভূলোকবাসী আপন আপন কার্য্যে প্রবৃত্ত হয়, কর্ম্ম সম্পাদন করে এবং কর্ম্ম হইতে বিরত হয়; যেমন অয়স্কান্ত বা চুম্বকলৌহ সমীপে সূচিকা চলায়মান হয়, তেমন সঙ্কল্পরহিত ঈশ্বরের সান্নিধ্য মাত্র বশতঃ

যে সৃষ্ট্যাদি কৃত্য-ত্রয় অথবা পঞ্চ-কৃত্য সম্পন্ন হইতেছে তদধীন হইয়া জীবগণ স্ব স্ব কর্ম্মানুসারে চেষ্টা করিয়া পরে নিশ্চেষ্টদশা প্রাপ্ত হয়। পরন্তু, আত্মাতে কোন সঙ্কল্প নাই। লোক-কর্ম্মসমূহ যেমন সূর্য্যকে স্পর্শ করে না, এবং ব্যাপক আকাশকে অন্য চতুর্ভূতের গুণাগুণ সমূহ যেমন স্পর্শ করে না, তদ্রূপ আত্মাকে কোনও কর্ম্ম স্পর্শ করে না।

যে কোন গ্রন্থে মুক্তি লাভের নিমিত্ত মনকে দমন করা আবশ্যক এরূপ উপদিষ্ট হওয়ায়, এবং মনোনিগ্রহই শাস্ত্রের চরম সিদ্ধান্ত; এইরূপ অবগত হওয়ার পর, কেবল শাস্ত্রাভ্যাসের, কোন প্রয়োজন নাই। মনকে দমন করিবার জন্য 'আমি কে?'—এরূপ বিচার করাই আবশ্যক, কিন্তু, গ্রন্থ সমূহে বিচার করা যায় কি প্রকারে? নিজ-আত্মাকে নিজের জ্ঞান চক্ষু দ্বারাই জানিতে হইবে। নিজেকে রাম বলিয়া জানিতে রামের দর্পণ প্রয়োজন হয় কি? 'আপনি' পঞ্চকোশের অভ্যন্তরে অবস্থিত; আর, গ্রন্থ সমূহ হ'ল পঞ্চকোশের বহির্দ্দেশে স্থিত পদার্থ। অতএব, সমস্ত পঞ্চকোশ বর্জ্জন করিয়া বিচরণীয় 'আপনা'কে গ্রন্থমধ্যে বিচার করাই ব্যর্থ। বন্ধনে স্থিত 'নিজে' কে?—এরূপ বিচার করিয়া নিজের যথার্থ-স্বরূপ জানাই বস্তুতঃ মুক্তি। সর্ব্বদাই মনকে আত্মাতে স্থাপিত রাখাই আত্ম-বিচার। আর, ধ্যান হলো নিজেকে সচ্চিদানন্দ ব্রহ্ম-ভাবে তন্ময় করা। এ ছাড়া, অধিগত বিষয় সমস্তই এককালে বিস্মৃত হইতে হইবে।

যে জঞ্জাল, কুড়াইয়া ফেলিয়া দিতে হইবে তাহা জিয়া দেখার যেমন কোন প্রয়োজন নাই, তেমনই, যে নিজের স্বরূপ জানিতে চায়, তার পক্ষে, স্ব-স্বরূপের আবরক তত্ত্বগুলি, একত্র বর্জ্জন করার পরিবর্ত্তে, উহাদের গণনা করা এবং গুণ নিরূপণ করা নিষ্প্রয়োজন। তাহাকে তো জগৎকে স্বপ্ন-তুল্য মনে করিতে হইবে।

জাগ্রদবস্থা দীর্ঘকালস্থায়ী, স্বপ্ন স্বল্পকালস্থায়ী, এ ছাড়া অন্য কোন ভেদ নাই। জাগ্রতের ঘটনাবলি যে পরিমাণে সত্য বলিয়া বোধ হয়, স্বপ্নের ঘটনাবলিও স্বপ্নকালে সেই পরিমাণেই সত্য বলিয়া বোধ হয়। স্বপ্নে মন অন্য একটি রূপ ধারণ করে। জাগ্রৎ এবং স্বপ্ন উভয় অবস্থায় মনের বৃত্তি সমূহ এবং বাহিরের নাম-রূপ সমূহ একই কালে আবির্ভূত হয়।

ভাল মন আর মন্দ মন বলিয়া দুইটি মন নাই। বস্তুতঃ মন একটিই। মাত্র বাসনাগুলিই, শুভ এবং অশুভ ভেদে দুই প্রকার। শুভ বাসনাযুক্ত মন ভাল বলিয়া, আর, অশুভ বাসনাযুক্ত মন মন্দ বলিয়া কথিত হয়। অপরে যতই মন্দ বলিয়া প্রতীত হউক না কেন, উহাদিগের প্রতি বিরক্ত হইবে না। রাগ, দ্বেষ উভয়ই ত্যাগ করিবে। সাংসারিক ব্যাপারে বেশী মন দিবে না। সাধ্যানুসারে অন্যের কার্য্যে হস্তক্ষেপ করিবে না। পরকে দান করিলে নিজেকেই দান করা হয় ভাবিবে। যদি কেবল এই সত্যটির বোধ হয় তবে কেই বা অপরকে দান করিবে না ?

অহংকার উদিত হইলে সকল প্রকাশ পাইবে ; অহংকার বিলীন হইলে সকল বিলীন হইবে। যে পরিমাণে আমরা বিনম্র ব্যবহার করিব সেই পরিমাণে আমাদের কল্যাণ হইবে। মনকে বশ করিয়া লইলে যে কোন স্থানে থাকিতে পারি।

সম্পূর্ণ

ওঁ শ্রীরমণার্পণমস্তু।

পরিশিষ্ট

আমি কে ?

(ভগবান্ শ্রীরমণ মহর্ষির স্বরচিত শ্লোক)।

দেহং মৃন্ময়বজ্জড়াত্মক মহং বুদ্ধির্ন তস্যাস্ততো
নাহং তত্তদপেত সুষুপ্তি সময়ে সিদ্ধাত্মা সদ্ভাবতঃ।
কোঽহং ভাবযুতঃ কুতো বরধিয়া দৃষ্ট্বাত্মনিষ্ঠাত্মনাং
সোঽহং স্ফূর্ত্তিতয়াঽরুণাচলশিবঃ পূর্ণোবিভাতি স্বয়ম্॥

দেহং মৃন্ময়বৎ (দেহ মৃন্ময় ভাণ্ডের ন্যায়) জড়াত্মকং (জড়), অহং-বুদ্ধিঃ তস্য ন অস্তি (উহার অহংবুদ্ধি নাই), অতঃ (অতএব) তৎ (দেহ) অহং ন (আমি বা আত্মা নহে); তদপেত সুষুপ্তি সময়ে (গভীর নিদ্রাকালে দেহবোধ লুপ্ত হইলে) সিদ্ধাত্মনঃ (স্বয়ংসিদ্ধ আত্মার) সদ্ভাবতঃ (সত্তা হেতু) (দেহ আমি বা আত্মা নহে)। (তবে) অহংভাবযুতঃ (অহংভাবযুক্ত) কঃ ('আমি' কে ?), কুতঃ ('আমি' কোথা হতে ?); বরধিয়া (শ্রেষ্ঠ, অগ্র্য বা তীক্ষ্ণ বুদ্ধি দ্বারা) দৃষ্ট্বা (অনুসন্ধান পূর্ব্বক তত্ত্ব জ্ঞাত হইয়া) আত্মনিষ্ঠাত্মনাং (আত্মনিষ্ঠাবান্ দিগের) (হৃদয়ে) সঃ (সেই) অরুণাচলশিবঃ (অরুণগিরি রূপী শিব) অহংস্ফূর্ত্তিতয়া (অহং অহং—এইরূপ অখণ্ড প্রকাশ দ্বারা) স্বয়ং (স্বয়ং প্রকাশরূপে) পূর্ণঃ (পূর্ণস্বরূপে) বিভাতি (প্রকাশমান থাকেন)।

সরলার্থঃ—দেহ মৃন্ময় ঘটের ন্যায় জড় পদার্থ। উহার অহং বুদ্ধি নাই, অতএব উহা 'আমি' নহে। গভীর নিদ্রাকালে যখন এই শরীরের বোধ আমাদের থাকে না, তখনও স্বয়ংসিদ্ধ আত্মার সত্তা হেতু, আত্মার সত্তায় সত্তাবান্ থাকি বলিয়া দেহ আমি নহে। তবে,

আমি কে ? আমি কোথা হ'তে ?

তীক্ষ্ণ অন্তর্দৃষ্টি সহায়ে এই প্রশ্নদ্বয়ের তত্ত্ব অনুসন্ধান পূর্ব্বক উপলব্ধি করিয়া যাঁহারা আত্মনিষ্ঠা সেবন করেন, তাঁহাদের হৃদয়ে অরুণাচল রূপী শিব "আমি-আমি"—এইরূপ অখণ্ড প্রকাশ দ্বারা স্বয়ংপ্রকাশ পূর্ণস্বরূপে প্রকাশমান থাকেন।

শ্রীরমনাশ্রম পুস্তকালয়

	টাকা	আনা	পাই
সংস্কৃতানি			
উপদেশসারঃ (সভাষ্যম্)	০	৵০	০
সদ্দর্শনম্ ,,	০	৸০	০
শ্রীরমণগীতা	০	।০	০
শ্রীঅরুণাচলপঞ্চরত্নদর্পণম্	০	৵০	০
শ্রীরমণাষ্টোত্তরম্	০	০	১০
শ্রীরমণাষ্টোত্তরশতমণিমালা	০	৵০	০
শ্রীরমণচত্বারিংশৎ	০	৵০	০
শ্রীরমণমানসিকপূজা	০	৵০	০
হিন্দী			
শ্রীরমণচরিতামৃত	১	৸০	০
শ্রীমহর্ষি—১১২ চিত্রোং কে সহিত	০	৸০	০
মৈং কৌন হুঁ ?	০	৵০	০
গুজরাতী			
আত্মানুসন্ধান	০	।০	০
তত্ত্ববোধ	০	।/০	০
সদ্দর্শন চালীসী	০	।৵০	০
শ্রীরমণবাণী—ভাগ (১) তথা (২)	০	॥/০	০
হুঁ কোন ?	০	৵০	০
উপদেশ সার	০	৶০	০
শ্রীঅরুণাচল পঞ্চস্তোত্র	০	।০	০
মরাঠী			
শ্রীরমণ প্রস্থানত্রয়ী	১	।০	০
বাঙ্গালা			
উপদেশ সার	০	৶০	০
ভগবান শ্রীরমণমহর্ষি	০	।০	০
আমি কে ?	০	।০	০

প্রাপ্তিস্থান ঃ—শ্রীনিরঞ্জনানন্দ স্বামী, সত্ত্বাধিকারী।
শ্রীরমণাশ্রম তিরুবরণামালৈ, দক্ষিণ ভারত।