



---

## भारतीय चिन्तन में कैवल्य (एकांत) की अवधारणा

पूजा सिन्हा<sup>1</sup>

### सारांश:

प्रस्तुत आलेख में आज के कोरोना काल में प्रचलित शब्दों सामाजिक दूरी एवं आइसोलेशन को भारतीय चिन्तन की परम्परा के सन्दर्भ में समझने का प्रयास किया गया है। यहाँ पहले ताजा स्थिति में सामाजिक दूरी एवं आइसोलेशन की बात की गई है। फिर एकांत के व्यावहारिक जीवन में महत्व को दर्शाया गया है। पुनः भारतीय दर्शन की आध्यात्मिक पृष्ठभूमि की बात करते हुए वैराग्य, अनासक्ति एवं एकांत को वर्तमान काल के कोरोना संकट के सन्दर्भ में प्रचलित शब्दों सामाजिक दूरी एवं आइसोलेशन से सम्बन्धित किया गया है। आज के दौर में भारतीय चिन्तन के इस पक्ष को अत्यंत प्रासंगिक बतलाया गया है।

---

<sup>1</sup> poojaphilo786@gmail.com

**आज** पूरा विश्व कोरोना महामारी की चपेट में है | इस संक्रामक रोग ने लगभग पुरे विश्व को प्रभावित किया है | रोग के संक्रामक होने के चलते “सामाजिक दुरी” की बात काफी प्रचलित हो चली है | कोरोना से बचाव के लिए सामाजिक दुरी बनाए रखने पर जोर दिया जा रहा है | इसके चलते विश्व के अधिकांश भागों में विभिन्न गतिविधियों को बंद करके लॉकडाउन लागू किया गया है | मेले, बाजार, स्टेशन आदि को बंद कर दिया गया है या तो उन्हें बहुत हद तक सीमित करके खोला गया है | करीब चार महीनों से ऐसा किया जा रहा है | महामारी घटने के बजाए तेजी से बढ़ती जा रही है | जीवन एवं स्वास्थ्य किसी के लिए भी पहली अनिवार्यता है | यदि व्यक्ति स्वस्थ रहेगा और जीवित रहेगा तभी कोई भी कार्य कर पाएगा | ऐसे में कोरोना से बचने के लिए सामाजिक दुरी को बनाए रखना अतिआवश्यक हो चला है | अर्थात् एकान्त वर्तमान दौर में अत्यंत मूल्यवान हो चला है | बाहर से आने वाले लोगों को क्वारन्टीन किया जा रहा है | उन्हें “आइसोलेशन” में रखा जा रहा है | लोग खुद को भी स्वयं ही “आइसोलेशन” में रख रहे हैं | यह “आइसोलेशन” भी एकांत ही है | आज के वैश्विक कोरोना के संकट ने एकांत को महत्वपूर्ण बना रखा है | इतना महत्वपूर्ण कि हमारे जीवन जीने का अस्तित्व ही इससे जुड़ा है |

भारतीय परम्परा में सामाजिक दुरी या एकांत को प्राचीन काल से ही आध्यात्मिक उन्नति के रूप में देखा जाता रहा है | भारतीय दर्शन में चार्वाक को छोड़कर सभी दार्शनिक सम्प्रदायों ने वैराग्य की बात की है | वैराग्य क्या है ? सांसारिक मोह -माया का त्याग करके उनसे अनासक्त रहना ही तो वैराग्य है | वैराग्य की महत्ता तो वेद ,उपनिषद् ,गीता ,श्रमण परम्पराएँ ,आस्तिक दर्शन आदि सभी में बतायी गयी है | आज कोरोना काल में हमें यह वैराग्य कोरोना जैसी संक्रामक बीमारी के दौर में कितना प्रासंगिक लग रहा है | हम भारतीय परम्परा में वैराग्य को और विस्तृत तौर पर देखने से पूर्व हम एकांत के व्यावहारिक जीवन में होनेवाले महत्ता की कुछ बात कर ले तो यह अनुचित न होगा |

हम व्यावहारिक जीवन में विविध गतिविधियों में लगे रहते हैं | कुछ सामान्य गतिविधियों के अतिरिक्त सबके जीवन में मुख्य आजीविका की भी गतिविधि भी जरूर शामिल रहती है | इन सभी कार्यों में सफल होने के लिए आवश्यक है कि इन्हें ध्यानपूर्वक किया जाए | कार्य को ध्यान से करने के लिए एकाग्रता आवश्यक है | यह एकाग्रता भीड़ -भाड़ से दूर रहकर एकांत में ही रहने से अच्छे से आती है |

इस जगत में विषम स्वभाववाले व्यक्ति पाए जाते हैं | इन व्यक्तियों के दुर्व्यवहारों एवं धोखाओं से हम तनावग्रस्त हो जाते हैं | इस तनाव से मुक्ति दिलाने में और मन को शांति एवं सुकून से भरपूर रखने में एकांत का बड़ा योगदान है | जब हम एकांत की शरण में चले जाते हैं तो संसार की कड़वाहटों को भूलकर शांति में स्थित हो जाते हैं एवं हमारी अध्यात्म की ओर प्रगति होने लगती है | सांसारिक मोह -माया से प्रभावित होने के चलते सज्जनों की संख्या कम रहा करती है | ऐसे में बुरी संगति से प्रभावित होने का भय रहता है | एकांत हमें कुसंगति से बचाकर हमें अपनी अंतरात्मा के आंतरिक आनन्द में ही डुबो देता है |

फिर एकांतवास से हम अपने अवचेतन मन की गहराइयों तक पहुँच पाते हैं | यह अवचेतन मन हमारी रचनात्मक शक्तियों को उभारकर हमें सफल बनाता है | बड़े - बड़े रचनात्मक कार्य विद्वानों ने एकांतवास में ही किया है |

हमारा व्यावहारिक अनुभव एवं आध्यात्मिक चिन्तन हमें बार -बार बोध कराता है कि हमारा सच्चा सुख व्यक्ति या वस्तु में नहीं है | सच्चा आनन्द तो बाहर न होकर हमारे भीतर है | एकांत हमें इस भीतर तक पहुँचाता है | सच्चा आनन्द अपने साथ रह पाने में है | हमने अपना सुख व्यक्ति या वस्तु में समझ

लिया है | जब हमें किसी व्यक्ति या वस्तु के बिना छोड़ दिया जाता है तो हम बेचैन होने लगते हैं या उबने लगते हैं | हम बोरियत महसूस करने लगते हैं | परन्तु जिसने एकांत के आनन्द को समझ लिया है, वो कभी बोर नहीं होगा | वह उबेगा नहीं बल्कि उर्जा एवं उत्साह से लबालब भरा रहेगा | भारतीय परम्परा में भी इस बात की अभिव्यक्ति की गई है |

भारतीय परम्परा में वैदिक काल से ही सांसारिकता से दूर रहने की बात की गई है | उपनिषदों में हम देखते हैं कि जंगलों में जाकर एकांत में ध्यान-साधना एवं ज्ञान प्रदान करने का कार्य किया जाता था | गुरुकुल जनजीवन की बस्तियों से दूर जंगल में बनाए जाते थे | हमारी चिन्तन परम्परा सदैव से ही भौतिक सुखों से परे आध्यात्मिक सुखों की बात करती आयी है एवं भौतिकता के बजाए आध्यात्मिकता को उच्चा स्थान दिया गया है | शरीर से परे आत्मा को प्रधानता दी गई है | आत्मा को प्रधानता देने के कारण भारतीय दर्शन को आत्मविद्या भी कहा गया है |

आज कोरोना काल में संयम रखने की बात की जा रही है | सामाजिक दूरी एवं आइसोलेशन की बात हो रही है | ऐसे में भारतीय दर्शन की हजारों वर्ष पूर्व अवधारणाओं का प्रासंगिक होना स्वाभाविक ही है |

फिर श्रीमदभागवतगीता में भी वैराग्य एवं एकांत की चर्चा कई स्थलों पर हुई है |गीता समत्वबुद्धियोग ,स्थितप्रज्ञ, अनासक्ति एवं गुणातीत अवस्थाएँ इसी भाव को व्यक्त करती है |

श्रीमदभागवत पुराण के एकादश स्कन्ध में दत्तात्रेय जी के चौबीस गुरुओं का वर्णन है | इन चौबीस गुरुओं में से कुछ ने वैराग्य ,अनासक्ति एवं एकांत का पाठ पढ़ाया है | दत्तात्रेयजी ने राजा यदु के साथ हुए संवाद में इन गुरुओं का वर्णन किया है |<sup>1</sup> इनमें उन्होंने एक कुमारी कन्या से यह शिक्षा पायी है कि संन्यासी को सबको छोड़कर अकेले ही विचरना चाहिए |<sup>2</sup>

पुनः जैन परम्परा में भी वैराग्य पर काफी बल दिया गया है |यहाँ अहिंसा को परम धर्म माना गया है |इस परम धर्म की सिद्धि के लिए अनासक्त भाव की बड़ी आवश्यकता है |खुद महावीर स्वामी ने भी अपनी साढ़े वर्षों की साधना जिनसे उन्हें कैवल्य की प्राप्ति हुई ,अकेले रहकर ही की |श्वेताम्बर परम्परा के आचार्य महाप्रज्ञ ने भी अपनी पुस्तक तत्त्व -बोध (भाग -दो ) में एकांत में रहने का अभ्यास सुख का बड़ा साधन है |<sup>3</sup>

बौद्ध परम्परा में ध्यान -साधना पर तो काफ़ी बल दिया गया है |यहाँ वर्तमान में सजगता से जुड़ी हुई ध्यान -साधना विपस्सना है |विपस्सना खुद के साथ

रहने की ही कला है |अनासक्त एवं वैराग्य भावना पर बल यहाँ भी दिया गया है |संसार के समस्त वस्तुओं को क्षणिक बतलाकर संसार की असारता को बतलाया गया है |

भारतीय दर्शन के आस्तिक सम्प्रदायों में भी मोक्ष-मार्ग के रूप में वैराग्य एवं अनासक्ति की भावना पर काफी बल दिया गया है |न्याय-वैशेषिक,सांख्य-योग एवं मीमांसा -वेदान्त सब में इन भावों की बात हुई है |योग दर्शन अपने अष्टांगयोग यम ,नियम ,आसन ,प्राणायाम ,प्रत्याहार ,धारणा ,ध्यान एवं समाधि के द्वारा एकांत भाव की अभिव्यक्ति करता है | वेदान्त में अद्वैत तो सत्ता को एक बतलाकर एवं विविधता को मिथ्या बतलाकर इस बात को व्यक्त करता है |साथ ही ज्ञानमार्ग को प्रधान मनाते हुए यहाँ वैराग्य भाव की चर्चा पर बल दिया गया है|अन्य वेदांती भक्ति को प्रधान मानते हैं| भक्ति में जीवात्मा अपने इष्ट के प्रति श्रद्धा को व्यक्त करता है |प्रभु से मिलन की बात तो तभी सम्भव है ,जब कोई दूसरा सांसारिक जीव न हो |यहाँ तो भक्ति से वैराग्य की सिद्धि की बात की गई है |

इस प्रकार हम पाते हैं कि पुरे भारतीय दर्शन में सामाजिक दूरी एवं आइसोलेशन की अभिव्यक्ति वैराग्य ,अनासक्ति एवं एकांत आदि शब्दों के रूप में की गई है

|आज वर्तमान काल में जो वैश्विक महामारी के रूप में कोरोना के संकट से उत्पन्न हालातों के वजह से सावधानियों को हम भारतीय चिन्तन में कितनी सटीकता से देख पा रहे हैं |

निश्चित रूप से हमें पर्यावरण एवं अपनी आत्मा के सुधार के लिए एकांत की जरूरत है |यह एकांत आज आइसोलेशन एवं सामाजिक दूरी के रूप में कितना फल-फूल रहा है |एक तरह से हम कह सकते हैं कि भारतीय परम्परा पुनर्जीवित हो चली है |यह भारतीय चिन्तन के लिए एक महत्वपूर्ण बात है|<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup>.भागवत कथा ,संपादक -सूरजमल मेहता ,पृष्ठ संख्या -३०९ -३१५ ,सस्ता साहित्य मंडल ,नई दिल्ली ,वर्ष -२०१५ |

2 .वही

3 .तत्व -बोध(भाग-2 ) ,लेखक - आचार्य महाप्रज्ञ ,पृष्ठ संख्या -232 ,राजस्थान पत्रिका प्रकाशन ,जयपुर ,प्रथम संस्करण ,नवम्बर -2007