INTERNATIONAL JOURNAL OF NOVEL RESEARCH AND DEVELOPMENT (IJNRD)
© 2026 IJNRD | Volume 11, Issue 8, August 2026 | ISSN: 2456-4184 | IJNRD.ORG

मृत्यु बोध और मोक्ष की अवधारणा सन्दर्भ "मैं जब तक आयी बाहर"

नाम - डॉ. विनीता रानी
पद का नाम - सहायक प्राध्यापक
संस्था का नाम - श्री कृष्णा आर्ट एंड साइंस कालेज
संस्था का पता- कुनियामुथुर, कोयम्बटूर,तमिलनाडु
डाक संख्या - ६४१०४६

भारतीय दर्शन में मृत्यु बोध और मोक्ष जीवन के सबसे गहरे सत्य है। मृत्यु बोध का अर्थ शरीर के नाश और जीवन की नश्वरता को स्वीकार करना है,जबकि मोक्ष का अर्थ जन्म-मृत्यु के चक्र से हमेशा के लिए छूट जाना है। मृत्युबोध की अवधारणा से अभिप्राय शरीर की नश्वरता,अहंकार का नाश और जागरूकता से वही मोक्ष का संबंध जन्म- मरण के चक्र से मुक्ति,परम शान्ति का अनुभव करने से है।

गगन गिल की रचना "मैं जब तक आयी बाहर" के कुछ मुख्य अंशों ने मृत्यु बोध और मोक्ष की तरफ हमारा ध्यान आकर्षित किया है। इन दो मुख्य बिन्दुओं को समझने के लिए एक-एक कर इनकी कविता संग्रह **"मैं जब तक आयी बाहर"** के कुछ अंश नीचे दिए गए है।

वे सब वसु थे
माँ मरने आये थे
तुम्हारी गोद में
मुक्ति पाने जल्द से जल्द
अभिशाप चिपका था
उनकी नन्ही देहों से
धुलने में न आता था'

इन पंक्तियों में आठ वसु और महृषि वशिष्ठ के श्राप की बात की गयी है। जिस प्रकार महृषि वशिष्ठ की वजह से आठ वसुओं को धरती पर जन्म लेकर वापस आना पड़ा, वैसे ही हर व्यक्ति को इसी तरह आना पड़ता है। महाभारत के अनुसार,आठ वसु स्वर्ग लोक के आठ दिव्य देवताओ का एक समूह है। प्रकृति के तत्व जैसे-सूर्य,वायु,जल,अग्नि,नक्षत्र आदि वसु है। महर्षि के श्राप से सात वसु तो गंगा में समा कर मुक्त हो गए, क्योकि वे उनके द्वारा किए गए पाप में पूर्ण भागीदार नहीं थे, मुख्य पापी प्रभास वसु था, जिसे अपने पाप को भोगने के लिए इस धरती पर आना पड़ा। इस प्रकार प्रभास वसु को दुःख भरा एक लम्बा जीवन जीना पड़ा।प्रभास वसु के पश्चाताप के फलस्वरूप महर्षि वशिष्ठ के आशीर्वाद से प्रभास योद्धा तो बना,परन्तु उन्हें वैवाहिक जीवन तथा संतान सुख प्राप्त नहीं हुआ ।

धीरे-धीरे बढ़ा माँ
आकाश में सूरज
शैया पर हर क्षण था
पीड़ा में लथपथ[२]

प्रभास वसु जो भीष्म पितामह के रूप में इस धरती पर जाने गए, उनके प्राण बड़ी मुश्किल से निकले। जैसे-जैसे उनके प्राण शरीर को छोड़ रहे थे,उनका शरीर खून से लथपथ बाणो की शय्या पर पड़ा कराह रहा था,और यह सोच रहा था, कि कब उनके प्राण इस पृथ्वी लोक पर जन्म-मरण के चक्र से मुक्त होंगे। भीष्म पितामह अर्थात प्रभाष वसु की अपनी मृत्यु को लेकर जागरूकता बनी हुई थी, कि कैसे उनके प्राण निकल कर आकाश की तरफ उड़ते जा रहे हैं।

हमारे लिए नहीं होगा,
जल दूसरे लोको में,
हम नहीं होंगे, किसी भी प्रार्थना में[३]

जब हम बुरे कर्म करते है,तब हमारा मुक्ति का मार्ग अवरुद्ध हो जाता है ,मुक्ति का मार्ग अवरुद्ध हो जाने की वजह से हमें किसी भी लोक में सम्मान नहीं मिलता। कोई भी हमारे साथ सहानुभूति या हमारे लिए प्रार्थना नहीं करता है। हमे अपने बुरे कर्म खुद भोगनें पड़ते हैं, इसलिए कभी किसी के साथ गलत नहीं करना चाहिए। यदि हमने कुछ गलत किया है, तो उसका हिसाब करने के लिए तथा उन गलतियों से दोबारा सबक सीखने फिर से इस पृथ्वी लोक पर आना पड़ता है। परन्तु यदि हम अच्छे कर्म करें,तो हम मुक्ति की तरह प्रशस्त होते हैं।

कुल नो दिन का जीवन उसका
उड़ती फिरती थी
वह जहाँ भर में[४]

गगन गिल की यह पंक्तिया हमारे जीवन चक्र की तरफ इशारा करती हुए कहती है, कि हमारे जीवन का कोई भरोसा नहीं है, कि कब तक हमारी साँसे इस शरीर में चल रही है। हरि ने हमें जितने भी दिन इस पृथ्वी लोक पर साँसे दे कर भेजा है, उतना जीवन हमे ख़ुशी से जीना चाहिए। हमें अच्छे कर्म करने चाहिए। किसी के साथ बुरा व्यवहार नहीं करना चाहिए,सभी की निःस्वार्थ सेवा करनी चाहिए। इसलिए हम इस पृथ्वी लोक पर आते हैं। इस पृथ्वी पर चाहे एक छोटा जीव ही क्यों न हो, वह भी किसी न किसी कर्म बंधन से मुक्त होने आता है। ईश्वर ने सिर्फ मनुष्य योनि में ही मोक्ष पाने का वरदान दिया है, इसलिए हमे किसी भी पाप में भागीदार नहीं बनना चाहिए।

अकेली हुए वह
मगर इतनी नहीं
की मरने का जी करे
इस विरह का रंग उजाला है[५]

मृत्यु बोध यानी मृत्यु के प्रति जागरूक होना,जब हम मृत्यु को लेकर उसके मूल तत्व को समझ लेते है, कि मृत्यु क्या है ? तब किसी भी व्यक्ति की मृत्यु हमे इतना दुःख नहीं देती, जितना उस व्यक्ति को देगी, जो मृत्यु के प्रति जागरुक नहीं है। मृत्यु के प्रति जागरुक व्यक्ति इस विरह को एक नई रोशनी के रूप में देखता है, जिसका रंग सफ़ेद प्रकाश की तरह है। यह प्रकाश हर दुःख को अपने अंदर समा लेता है। किसी भी व्यक्ति की मृत्यु उसके जीवन का अंत नहीं शुरुआत है। हम सभी आत्माएँ है,और आत्मा की कभी मृत्यु नहीं होती,सिर्फ शरीर मरता है,इसलिए शरीर के प्रति बहुत मोह करना आध्यात्मिक दृष्टि से उचित नहीं है, परन्तु हमे अपने शरीर का सम्मान रखना चाहिए,क्योंकि मोक्ष के लिए शरीर का होना जरुरी है। मृत्यु के बाद मोक्ष नहीं मिलता, जीते जी ही मोक्ष संभव है। मोक्ष का मतलब मोह,माया,लोभ,अहंकार,और काम से दूर हो जाना है परन्तु हम मूर्ख प्राणी मृत्यु को ही अंतिम सत्य मान कर अपने प्रियजनो के बिछड़ने का दुःख मनाते हैं,और हर समय उनकी याद में विलाप करते रहते हैं।

मालूम था
साथ नहीं जाएगा कुछ
यहाँ छूट जाएगा सब
फिर भी थामे रहने को
अटकाए रखने को एक मुख[६]

हम मनुष्य इस पृथ्वी पर शिशु रूप में जन्म लेते हैं, जैसे-जैसे हम बड़े होते जाते हैं, वैसे-वैसे हम भौतिक संसार की लुभावनी चीज़ो के प्रति आसक्त होते रहते हैं। ऐसा लगता है, मानो हम ये सभी चीजें अंतिम समय में अपने साथ लेकर जाएँगे। परन्तु सत्य तो इसके बिलकुल विपरीत है। पृथ्वी लोक एक माया जाल है,जो हमें अपने माया जाल में फंसा कर रखती है। अगर हम जागरुक न हो, कि हम कौन है, और क्यों इस पृथ्वी पर आए है? तो हम जन्म-मृत्यु के चक्रव्यूह में फंसे रहेंगे, जिसके कारण से हमारे मोक्ष पाने का रास्ता अवरुद्ध हो जाता है। जब-तक मनुष्य इस शरीर को सच मानता रहेगा, तब-तक हम बार-बार इस पृथ्वी पर जन्म लेकर आते-जाते रहेंगें।

एक दिन में मिलूंगी तुमसे
बीच आसमान में बुलबुल[७]
याद भी न रहेगा तब
कैसे काले दिन थे यह[८]

जब हमारे प्राण शरीर से निकलते हैं, तब हमारी आत्मा बहुत हल्का महसूस करती है,जैसे कि कोई पंख आसमान में उड़ रहा हो। जब हमारे प्राण इस शरीर से बाहर निकलते हैं, वैसे ही हमारे सारे दुःख दर्द भी इस शरीर के साथ पृथ्वी पर ही छूट जाते हैं। अगर कुछ साथ जाता है, तो सिर्फ शान्ति। जो मनुष्य आध्यात्मिक मार्ग पर होते हैं,ऐसे मनुष्य अपने जीवन में संतुष्ट रहते हैं। ऐसे मनुष्यों का अपने जीवन में किसी भी चीज़ के प्रति कोई आकर्षण नहीं रहता है, इनकी आसक्ति सिर्फ ईश्वर में होती है ,परन्तु आज का मनुष्य इतना मूर्ख है, कि वह अपनी सुख-शान्ति भौतिक चीज़ो में ढूंढ़ रहा है,परन्तु वह यह

नहीं जानता, कि यह शांति उसके भीतर ही छिपी है। जिस दिन मनुष्य अपने भीतर उतरता है,उसका भौतिक चीज़ो के प्रति मोह खत्म हो जाता है,इसलिए प्रत्येक व्यक्ति को अपने भीतर उतरकर,उस असीम शान्ति का अनुभव जरूर करना चाहिए ।

देवता नहीं कोई मनुष्य
हे बनायेंगे तुम्हे मानवी
एक दिन वनकन्या
कोई मनुष्य ही तोड़ेगा
तुम्हारे सीने में जमी बर्फ
नहीं ले जाएगा तुम्हें तुम्हारे भीतर[9]

मुक्ति का रास्ता प्रशस्त करने वाला कोई देवता नहीं होता, वरन कोई मनुष्य ही होता है,जो हमें जानवर की श्रेणी से निकाल कर असल में मनुष्य बनाता है । मनुष्य को जानवर, इसलिए कहा गया है,क्योंकि वह बुरे कर्म करते हुए जानवर की भाँति अपनी बुद्धि का इस्तेमाल करना भूल जाता है। हम मनुष्य किसी न किसी लालच से भरे हुए होते हैं, जिसकी वजह से हम मोक्ष पाने की प्रगति में स्वयं अवरोध उत्पन्न कर देते हैं। हमें सब बुराइयाँ छोड़ कर अपने को सदमार्ग की ओर ले जाना चाहिए । इसके लिए हमे अपने को किसी दिव्य शक्ति से जोड़ना चाहिए । ईश्वर कभी दिव्य रूप धारण करके पृथ्वी पर नहीं आते । वे एक मनुष्य रूप में हमारे जीवन में आते हैं,जो हमें मुक्ति के रास्ते पर ले जाते हैं । गुरु या ईश्वर से जुड़ने के बाद हमारे जितने भी संचित कर्म है, वह कटना शुरू होते हैं । इस प्रकार धीरे-धीरे हमारी आध्यात्मिक यात्रा शुरू हो जाती है। इस यात्रा में गुरु से मिलने वाले ज्ञान से हमारे भीतर कुछ प्रश्न उठना शुरू हो जाते हैं, जैसे-मृत्यु क्या है? हम इस पृथ्वी पर क्यों आए? हमारे जीवन का क्या उद्देश्य है? इत्यादि । गुरु से जुड़ने के बाद हमें इन सभी प्रश्नों के उत्तर मिलने लगते हैं। हमारे भीतर की यह यात्रा सिर्फ गुरु कृपा से ही संभव है ।

कभी कभी अपना सच
कह देना चाहिए
धो लेना चाहिए पुराने वस्त्र
धूप में सूखा
रख लेना चाहिए तहकर
कि जर्जर जाता है पड़े पड़े
बंद रखा वस्त्र
चाहे कितना भी विषाक्त हो
कभी कभी कह देना चाहिए
अपना सच[10]

हम मनुष्य इतने स्वार्थी हो जाते हैं, कि सच, जानते समझते हुए भी स्वीकार नहीं करते और झूठ के सहारे जीवन को शान्ति से जीना चाहते हैं,परन्तु ऐसा नहीं होता हैं, हमें लगता है कि हमे कोई देख नहीं रहा,परन्तु हमारी अंतरात्मा हमें तुरंत ही सही-गलत बताती रहती है। जिसे हम आत्मा की आवाज़ भी कहते हैं। हमारी आत्मा कभी झूठ नहीं बोलती। परन्तु हम अपनी आत्मा की आवाज़ को अनसुना कर आगे बढ़ जाते हैं। म्मनुष्य का जब अंत समय निकट आता है, तब एक बार फिर उसकी आत्मा याद दिलाती है, कि कह दो, जो तुमने अभी तक कुछ भी छिपाया है। ईश्वर कोई और नहीं हमारी अंतरात्मा की आवाज़ है। हम ईश्वर यानी अपनी अंतरात्मा की आवाज़ को अनसुना कर गलत मार्ग पर चल पड़ते हैं,इस तरह हम जाने-अनजाने खुद अपना मोक्ष का रास्ता अवरुद्ध कर देते हैं। जब मनुष्य अपने अंदर बहुत कुछ झूठ छिपा कर रखता है तब तक वह डर में जीता है। पर यदि वह सच कह दे,तो उसे पूरी जिंदगी पछताना नहीं पड़ता है। ज़िंदगी भर की पीड़ा से अच्छा एक सच,जो सौ झूठ के बराबर है,इसलिए हमें हमेशा सच बोलना चाहिए, चाहे वह कितना ही कड़वा क्यों न हो.।

कि कांच के ही बने हैं
मनुष्यो के दिल
लगाने पर ठेस
वही से निकलते है दानव
महिषासुर भेजना
कभी कभी माँ"

इन पंक्तियों में देवी स्तुति के माध्यम से यह बताने का प्रयास किया गया है, कि हम चाहे कितना ही अपने आप को सभ्य मनुष्य कह ले, मगर हम ऐसे होते नहीं हैं। जब कोई हमें ठेस पहुँचता है, तभी हमारा असली चेहरा सामने प्रकट होता है। यह चेहरा कई बार दानव रूप में, तो कभी संत रूप में। और इसी चेहरे के आधार पर ही हमारा व्यक्तित्व तय होता हैं, कई बार हम कुछ ऐसा कर बैठते है,जो हमे नहीं करना चाहिए। कई बार जब हम कभी ऐसी परिस्थिति में फँस जाते है, तब हम पर देवी कृपा होती है। इस पृथ्वी पर बढ़ रहे पाप को बढ़ने से रोकने के लिए देवी मां आती है। हमे हमेशा अपने को नकारात्मकता से बचाएँ रखने के लिए ईश्वर से जुड़े रहना चाहिए। हमारा खुद का निर्णय यह तय करता है, कि हमें देवो को पूजना है,या दानवो को। एक अटूट सत्य है जो हमेशा रहेगा, वह यह कि जब भी इस धरा पर अधर्म बढ़ेगा,तब अधर्म को रोकने के लिए ईश्वर अवतरित होते रहेंगे।

सिर्फ एक मंत्र मेरे पास था
वही अब तक याद था
किसी ने मुझे
यह दिया न था
मैंने खुद ही
खोज निकाला था उसे
एक दिन अपनी कंठ की गू गू में से"

मनुष्य जब इस पृथ्वी पर आता है, वह सब कुछ निश्चित करके आता है जैसे कि उसे धरती पर क्या-क्या सीखना है। जब मनुष्य अपनी यात्रा के लिए सब कुछ तय कर रहा होता है, उसे नहीं पता होता की वास्तव में उसका दुःख कितना असहनीय हो सकता है? उस समय मनुष्य कठिन से कठिन अध्याय सीखना तय करता है, पर जैसे ही मनुष्य पृथ्वी पर आता है,वह सब कुछ भूल जाता है,और जब वह अपने द्वारा चुने गए जीवन के पाठ में फंस जाता है, तब वह ईश्वर को पुकारता है या किसी गुरु को ढूँढता है,जो उसे रास्ता दिखाए। जब गुरु मिल जाते हैं, तब उनके दिए मंत्र से वह अपने दुःखों से बाहर निकल जाता है।गुरु मंत्र इतने शक्तिशाली होते हैं,कि उनके जपने मात्र से ही मनुष्य का जीवन धीरे- धीरे परिवर्तित होने लगता है। गुरु मंत्र की गूंज से मनुष्य दिव्य शक्तियों का अनुभव करने लगता है।।इस प्रकार गुरु द्वारा, मनुष्य अपनी मुक्ति का रास्ता प्रशस्त करता है।

इस प्रकार गगन गिल की कविता संग्रह “जब तक में आयी बाहर” के उपरोक्त प्रसंगों के माध्यम से हमें ‘मृत्यु और मोक्ष’ की झलक मिलती है। उन्होंने अपनी कविता की पंक्तियों के माध्यम से यह बताने की कोशिश की है, कि इस सृष्टि पर सब कुछ अस्थाई है। यहाँ तक कि हमारे अपने विचार भी। हम इस शरीर को सच मानकर यह जानने की कोशिश नहीं करते कि हम कौन है? हमारा पृथ्वी पर आने का क्या उद्देश्य है? हम जाने-अनजाने अच्छे बुरे कर्म बनाते रहते हैं, और इस जन्म-मृत्यु के चक्र में फंसे रहते हैं। मृत्यु को ही अंतिम सच मान कर डरते रहते हैं, भौतिक चीज़ो के प्रति आसक्त रहते हैं, जैसे मानो यह सब हमारे साथ जायेगा। परन्तु जो आध्यात्मिक मार्ग पर होते हैं, वे मृत्यु से नहीं डरते हैं,क्योंकि उन्हें पता है, अंतिम सत्य क्या है। मृत्यु अंत नहीं बल्कि नए जीवन की शुरुआत है। जो मनुष्य इस चक्र से मुक्त होना चाहते हैं, वे काम, क्रोध, मोह, माया,लोभ, और अहंकार से ऊपर उठकर मुक्ति के रास्ते पर चल पड़ते हैं,इसलिए कहते हैं, कि कोई कितना ही संपन्न क्यों न हो जाए, उसे शान्ति नहीं मिलती, क्योंकि वह शान्ति भौतिक वस्तुओं में ढूँढ़ता है। जिस दिन मनुष्य यह जान लेगा,कि शान्ति भौतिक सुखो में न होकर अध्यात्म में है, उस दिन उसकी भौतिक संसार के प्रति आसक्ति समाप्त हो जाएगी,जब कोई आसक्ति मनुष्य जीवन में शेष न बचेगी तब वह जीते जी मोक्ष प्राप्त कर लेगा। उपरोक्त विवेचन गगन गिल की कुछ कविताओं का सार है,जिसमें उन्होंने हमें मुक्ति और मृत्यु की अवधारणा को समझाने का प्रयास किया है।

संदर्भ :-मैं जब तक आयी बाहर,गगन गिल, राजकमल प्रकाशन,नई दिल्ली

१.पृ. सं. २८

२. पृ. सं. ३०

३. पृ. सं. ७१

४. पृ. सं. ७४

५. पृ. सं ७६

६. पृ. सं. ८६

७. पृ. सं. ८९

८. पृ. सं. ९०

९ .पृ. सं.११२

१० .पृ. सं.१४१

११ .पृ. सं.१३२

१२ .पृ. सं.१६५

Copyright & License:
© Authors retain the copyright of this article. This work is published under the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0), permitting unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.