ध्यान-कक्ष

समभाव-समदृष्टि का स्कूल

परोपकार

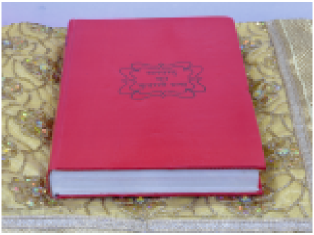
एकता का प्रतीक

सतयुग की पहचान है यह, मानवता का स्वाभिमान है यह

SATYUG DARSHAN TRUST (REGD.)

मार्गदर्शक बल
(Guiding force)

सतवस्तु का कुदरती ग्रंथ



पढ़ो, समझो व अमल में लाकर
श्रेष्ठ मानव बन जाओ।

इसे पढ़ने के लिए इस QR Code को स्कैन करें।

प्रकाशक
सतयुग दर्शन ट्रस्ट (रजि.)
"वसुन्धरा" ग्राम भूपानी–लालपुर रोड फरीदाबाद–121002 (हरियाणा)
ई–मेलः info@satyugdarshantrust.org | website: www.satyugdarshantrust.org
© सर्वाधिकार सुरक्षित सतयुग दर्शन ट्रस्ट (रजि.) | ISBN : 978-93-85423-87-1

प्रथम संस्करण | अप्रैल, 2025

साडा है सजन राम, राम है कुल जहान

अर्थात्

ईश्वर हमारा मित्र/प्रियतम सर्वव्यापक है,

उसी को जानो, मानो व वैसे ही गुण अपनाओ।

शब्द है गुरु, शरीर नहीं है,

अर्थात्

ज्ञानी को नहीं, ज्ञान को अपनाओ और

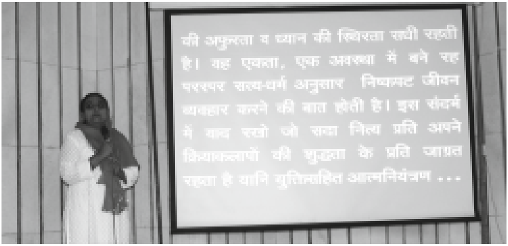
निमित्त में नहीं नित्य में श्रद्धा बढ़ाओ।

इस पर सुदृढ़ता से डटे रह,

इस अटल सत्य पर स्थिर बने रहो

ओ३म् अमर है आत्मा,

आत्मा में है परमात्मा


व ध्यान की स्थिरता सधी रहती
है। यह एकता, एक अवस्था में बने रह
परस्पर सत्य-धर्म अनुसार निष्कपट जीवन
व्यवहार करने की बात होती है। इस संदर्भ
में याद रखो जो सदा नित्य प्रति अपने
क्रियाकलापों की शुद्धता के प्रति जाग्रत
रहता है यानि युक्तिसहित आत्मनियंत्रण ...

सच्चाई
धर्म
सम

परोपकार-1

परोपकार-शाब्दिक अर्थ व महत्ता

परोपकार - पर का उपकार अर्थात् दूसरों की सहायता, भलाई या कल्याण करने का नाम है। इसे लोकहित, लोक कल्याण, परहित यानि दूसरों का हित-साधित करने का भाव भी कहते हैं, जो धन कमाने या स्वार्थ के उद्देश्य से नहीं अपितु निष्काम सेवा की भावना से किया जाता है। इस आशय से परोपकार सहानुभूति, अभावग्रस्तों की सहायता व दीन-दुखियों की निःस्वार्थ सेवा करने का भाव है यानि हृदय की निश्छल, दयामय, त्यागवृत्ति का क्रिया रूप है जिसके तहत् जीव-जन्तुओं से लेकर पीड़ित मानव जाति के उद्धार का प्रयास किया जाता है। अकर्त्ता भाव से ऐसा करने से 'आत्म' या 'स्व' का भाव तिरोहित यानि समाप्त हो जाता है और उस के स्थान पर सर्व की सत्ता

प्रतिष्ठित हो जाती है। फलतः 'सब सुखी रहें', ऐसी मंगल भावना जाग्रत हो जाती है। तभी तो परोपकारी, अणु से परमाणु तक, जड़ से चेतन तक, कीड़ी से हाथी तक, ब्रह्मा से तृण तक सबके अभ्युदय यानि उन्नति का सद्भाव स्पष्टतः प्रकट कर पाता है और तन-मन से लोक कल्याण में जुट जाता है। इस प्रकार उस समभावी-समदृष्टा के लिए फिर और कुछ करना शेष नहीं रह जाता।

(सच्चा परोपकारी कौन)

जो दूसरे के दुःख को अपना दुःख समझता है अर्थात् यह सोचता है कि उसका कष्ट मेरा कष्ट है व उसे दूर करना मेरा धर्म है, ऐसा निःस्वार्थी, निरभिमानी यानि अपने हिताहित का भाव त्याग कर, परहित को अधिक महत्त्व देने वाला कर्त्तव्यपरायण निष्कामी व्यक्ति ही सच्चा परोपकारी कहलाता है। ऐसे परोपकारी की पहचान बताते हुए ही कहा गया हैः-

पर उपकारी नाम नहीं चाहता,
पर उपकारी मान नहीं चाहता
वह तो अकर्ता भाव में रहकर,
बनता है सबका सुख दाता।

आप भी ऐसा परोपकारी बनने हेतु सत्-शास्त्र के वचनानुसार 'अन्यों पर उपकार करो। गृहस्थ आश्रम ठीक कराओ, सुत्तियाँ नूं जगाओ, रोंदियाँ नूं हंसाओ, उजड़िया नूं वसाओ, कुरस्ते पड़े सजनां नूं रस्ते ते लै आवो। यह है आप सब की सेवा। यश और कीर्ति को कुल दुनियां पर फैलाओ'। इस संदर्भ में याद रखोः-

पर उपकार जेहड़ा कमावेगा
पर उपकारी नाम कहावेगा।
जेहड़े सोये पड़े ओ सोये पड़े,
जेहड़े सोये पड़े ओ सोये पड़े।
सोयां होयां नूं जागृति में लियावेगा,
पर उपकारी ओ नाम कहावेगा।

(सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ, सोपान सप्तम,
(चतुर्थ भाग), कीर्तन न० 20)

(परोपकारी प्रवृत्ति में ढलने का तरीका)

परोपकारी प्रवृत्ति में ढलने हेतु सजनों सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ कहता हैः-

सजन शब्द चलाओ ते चलदे जाओ,
सजनों ऐसा पराक्रम दिखाओ
पर उपकारी नाम कहाओ, जित्तो मृतलोक नूं

(सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ, सोपान सप्तम (द्वितीय भाग),
बुधवार का पहला बोर्ड, कीर्तन न० 30)

अर्थात् सजन-भाव जो सर्व एकात्मा का/आत्मीयता का/मैत्री भाव का प्रतीक है, उसे आचार-विचार में लाते हुए आप तो परस्पर आत्मीयता अनुकूल व्यवहार करने में निपुण बनते ही जाओ, साथ ही अन्यों को भी इस भाव अनुकूल ढालने का पराक्रम दिखा, एकता, एक अवस्था में आते जाओ व पर उपकारी नाम कहाओ।

कहने का आशय यह है कि परोपकारी प्रवृत्ति में ढलने हेतु मानो कि 'मैं ही सम्पूर्ण विश्व हूँ', 'मैं ही सर्वरूप हूँ', यहाँ पराया कोई नहीं है, सर्वत्र मैं ही मैं हूँ, इस अनुभूति से द्वैतभावना का पूर्णतया लोप करके, परम पुरुषार्थ द्वारा, निष्कामता से परोपकार कमाने में जुट जाओ। जानो जो इस प्रकार अहंकार-रहित होकर स्वयं को विश्व रूप देखता है, वह अनन्य व निरपेक्ष भाव से सर्व का हित (कल्याण) करता हुआ विश्व रूप ही हो जाता है और इस तरह मृतलोक पर फतह पा, जन्म-मरण के चक्रव्यूह से निजात पा जाता है। इस बात को समझते हुए आप भी सम्पूर्ण जगत को आत्मरूप जानकर प्राणी मात्र की अकर्त्ता भाव से अनथक सेवा करने का परम पुरुषार्थ दिखाओ और अपने यथार्थ यानि सत्-चित्त-आनन्द स्वरूप को जान, परमात्मा नाम कहाओ। इस संदर्भ में सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ भी कह रहा हैः-

पुरषार्थ सजनों यत्न करो,
ओन्हां इक सवाल समझाया है
अनेक स्वाल छुड़ाए के ओ नगर निवासियो,
महाबीर जी पर उपकार दिखाया है।।

(सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ, सोपान पंचम,
कीर्तन न० 62)

(परोपकारी बनने हेतु आवश्यकता)

परोपकारी बनने हेतु मानसिक दुर्बलताओं जैसे स्वार्थपरता, काम/कामनाओं, लोभ-मोह, ईर्ष्या-द्वेष, तेरी-मेरी, लोक-लाज, मान-अपमान, प्रतिदान की अपेक्षा जैसी तुच्छ भावनाओं का त्याग करना आवश्यक मानो। इसी के साथ-साथ इस धर्म पर खरे उतरने हेतु सत्-शास्त्र के चिंतन-मनन द्वारा संतोष, धैर्य, सत्यनिष्ठा, निश्चलता, निःस्वार्थ भावना यानि निष्कामता, सेवा, दया, क्षमा, शील, त्याग आदि मूल्यों का विकास करो। अन्य शब्दों में अपने लिए कुछ न चाहते हुए, सर्वस्व की सेवा तन-

मन-धन से, अपना धर्म/कर्त्तव्य समझ कर, अकर्त्ता भाव से करो। इस तरह सर्वत्र का भला करो और सुख दाता नाम कहा, सच्चे अर्थों में परोपकारी बन जाओ यानि दयालुता के राजा बन जाओ। जैसा कि कहा भी गया है:-

पर उपकार करो तुम मन से,
पूरी लगन में आ कर के
पर उपकार करो तुम तन से,
अनथक परिश्रम दिखा कर के

यहाँ सदा याद रखो कि ईश्वर ने हमें मनुष्य शरीर इसीलिए दिया है ताकि यह किसी के काम आ सके। अतः इस नेक कार्य के निमित्त यदि प्राणों की बाज़ी भी लगानी पड़े तो भी उसके लिए सदा तत्पर रहो। ज्ञात हो यही वास्तव में परहित है। इसी परहित की भावना से ओत-प्रोत हो प्रकृति यानि सूर्य, चंद्र, बादल, वृक्ष, नदी आदि सब अपना-अपना कार्य सुचारू ढंग से कर रहे हैं और संतुलन

की स्थिति कायम करने में अपना सहयोग दे रहे हैं। अतः आप भी उन से शिक्षा ले त्याग भावना से ओत-प्रोत हो परोपकारी इंसान बनो और कभी मत भूलो कि परहित की भावना से शून्य जीवन अधम है। जैसा कि कहा भी कहा गया है:-

'जीवन प्रेम है और जब मनुष्य दूसरों के प्रति भलाई करना बंद कर देता है तो उसकी आध्यात्मिक मृत्यु हो जाती है।'

इस अर्थ से परहित जीवन का पर्याय है व विश्व रूप में व्याप्त ईश्वर की आराधना का सर्वश्रेष्ठ स्वरूप है। यही मनुष्यता की पहचान है क्योंकि इसी से मानव स्वार्थ से परमार्थ की ओर बढ़ता है यानि काम-क्रोध, लोभ-लालच, तेरी-मेरी, ईर्ष्या-द्वेष, वैर-विरोध, मोह-माया, मान-अपमान, वड-छोट, अमीरी-गरीबी व अहंकार जैसी बुराईयों का अंत कर, सच्चे संतोष की प्राप्ति करता है। इसी से उसमें धीरता, सेवा, क्षमा, त्याग, विरक्ति जैसे

मूल्यों का विकास होता है व उसके व्यक्तित्व का विस्तार होता है। यही नहीं इसी से उसमें समता व सजनता का प्रसार होता है और वह अपने ज्ञानमय, गुणमय व शक्तिशाली स्वरूप का बोध कर, कुल विश्व के प्रति समदृष्टि दिखा पाता है और लोक-परलोक में सच्ची सेवा का आदर्श कीर्तिमान स्थापित कर, परम शांतमय-आनन्दमय अवस्था को प्राप्त हो जाता है। इसी तथ्य के दृष्टिगत ही कहा गया है:-

पर उपकार है उत्तम भक्ति,
पर उपकार ही आत्मिक शक्ति
पर उपकार से समझ सकोगे,
अपना बल और अपनी हस्ती।

आप भी इस परम श्रेष्ठ अवस्था को प्राप्त करने हेतु कुछ पाने की अपेक्षा त्याग कर, विवेकपरक बुद्धि से सदैव सबका हित सोचो व हित ही करो। जैसा कि कहा भी है:-

अपनी अक्ल दे नाल कुल दुनियां नूं जगाओ,
कुल दुनियां नूं जगाओ
अपनी अक्ल दे नाल,
दुनियां ते बुझिया दीपक जगाओ,
दुनियां ते बुझिया दीपक जगाओ

(सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ, सोपान सप्तम
(द्वितीय) कीर्तन न० 17)

अर्थात् बौद्धिक रूप से आत्मिक ज्ञान का वर्त-वर्ताव करते हुए अपने मन मन्दिर व जग में छाया अज्ञान अंधकार दूर करो और ए विध् अपने समेत कुल दुनियां को आत्मस्मृति में ला, सचेतन अवस्था में आ जाओ और निर्विकारिता से जीवनयापन करते हुए परमात्म नाम कहाओ। यहाँ याद रखो आत्मपरक नैतिक/विवेक बुद्धि के आलोक में ही आप सत्य-असत्य, भली-बुरी वस्तु का निश्चयात्मक ज्ञान प्राप्त कर, हर वस्तु का यथार्थ समझ सकते हो यानि सर्व में अपने ही वास्तविक स्वरूप अथवा ईश्वर की सर्वव्यापकता का अनुभव कर, आत्मबोध कर सकते

हो और इस दुनियां में पर उपकार कमा सकते हो। जैसा कि कहा गया है:-

अपनी अक्ल दा है प्रकाश,
पर उपकार कुल दुनियां ते दिखायो,
पर उपकार कुल दुनियां ते दिखायो।

(सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ, सोपान सप्तम
(द्वितीय) कीर्तन न० 17)

निष्कर्ष

उपरोक्त विवेचना से स्पष्ट होता है कि परोपकार, उपकार भी है-सेवा भी, दान भी है-दया भी, करुणा भी है और सहानुभूति भी यानि परोपकार ही धर्म का मूल है और यही पुण्य कमाई। अतः इस मूल धर्म पर खड़े हो, परोपकार रूपी उत्तम पुण्य कर्म कमाओ। याद रखो यह तभी संभव है जब हम आत्मत्याग करेंगे। जब तक आत्मत्याग की भावना नहीं आएगी, तब तक परोपकार सध नहीं सकता। अतः अपने अतिरिक्त औरों को भी हँसते हुए देखना

सीखो और दूसरों की हँसी में भी अपना ही सुख मानो। इसके अतिरिक्त सबको सुखी बनाने के लिए यदि अपने अपार सुख में से कुछ त्यागना भी पड़े तो हैसियत अनुसार देने से मत सकुचाओ अपितु स्वत्व का त्याग करो। अन्य शब्दों में आत्मत्याग करके भी दूसरों को सुखी कर सको तो समझो यह अपने ही सुख का विस्तार है अर्थात् परोपकार स्वार्थ से भी अधिक सुखद है। इस सुख को यदि मानोगे तो निश्चित ही बिना किसी भक्ति के सत्-चित्त-आनन्द को प्राप्त कर लोगे और आदरणीय व अनुकरणीय बन जाओगे।

Learn the science of inner dimensions

at **Dhyan-Kaksh**

School of Equanimity & Even-sightedness

विषय

ध्यान-कक्ष

- ध्यान-कक्ष यानि समभाव-समदृष्टि का स्कूल (परिचय)

आत्मज्ञान

- आत्मज्ञान
- आत्मज्ञानी की पहचान
- आत्मिक ज्ञान के लिए पहली आवश्यकता
- आत्मिक ज्ञान एवं भौतिक ज्ञान में अंतर
- आत्मिक ज्ञान प्राप्ति से लाभ

शरीर/प्राण/भाव/दृष्टि को सम रखना

- शीश अर्पण व शारीरिक समता साधने का महत्त्व
- प्राण को सम रखने की कला
- भाव
- समभाव
- समभाव साधना
- समदृष्टि
- समबुद्धि एंव समभाव-समदृष्टि का व्यावहारिक रूप

अपनी पहचान

- निज मानव स्वरूप की पहचान
- यथार्थ ब्रह्म स्वरूप की पहचान
- ब्रह्म
- शब्द ब्रह्म
- ओ३म शब्द की महानता व महत्ता

समभाव-समदृष्टि का कायदा

- जिह्वा स्वतन्त्र अर्थात् आहार एवं वाणी संयम
- संकल्प स्वच्छ
- दृष्टि कंचन

आत्मविजय

- आत्मनिरीक्षण
- आत्मसंयम/आत्मनियन्त्रण (भाग-1 और-2)
- आत्मानुशासन एवं आत्मविजय

विचार एवं विवेक

- विचार
- विवेक
- विवेक जाग्रति
- विवेकशील मानव की पहचान

Offline classes and activities

Every Sunday from 12.45 pm to 1.45 pm

at Dhyan-Kaksh, Satyug Darshan Vasundhara, Bhopani-Lalpur Road, Greater Faridabad - 121002

Online classes can be viewed at

Learn the science of inner dimensions
at **Dhyan-Kaksh**
School of Equanimity & Even-sightedness

विषय

मानवता के गुण

- संतोष-परिभाषा
- संतोष विकसित करने का साधन
- धैर्य-परिभाषा
- धैर्य का व्यावहारिक रूप
- धीर व्यक्ति की पहचान व धैर्य धारणा से लाभ
- सत्य-परिभाषा
- सत्य को विकसित करने का साधन
- सत्-संगति की महत्ता
- सत्यभाषी बनने की महत्ता
- धर्म-परिभाषा
- धर्म का विषय एवं उद्देश्य
- धर्म के निमित्त समर्पण
- निष्कामता-अर्थ
- निष्काम रास्ते की बाधा एवं उससे उबरने की युक्ति
- परोपकार

चित्त-वृत्तियों के निरोध का साधन

- अभ्यास-अर्थ
- अभ्यास सफलता का मूल
- वैराग्य
- वैराग्य-कसौटी
- मौन-अभिप्राय
- मौन और वाणी
- मौन का जीवन महत्त्व

Offline classes and activities
Every Sunday from 12.45 pm to 1.45 pm
at Dhyan-Kaksh, Satyug Darshan Vasundhara,
Bhopani-Lalpur Road, Greater Faridabad - 121002

Online classes can be viewed at

आप इस विषय का वीडियो निम्नलिखित लिंक (QR code) पर स्कैन करके देख सकते हैं

View this class by scanning this QR code link

Initiatives of Satyug Darshan Trust (Regd.) on Humanity and Ethics

INTERNATIONAL HUMANITY OLYMPIAD
www.humanityolympiad.org

HUMANITY DEVELOPMENT CLUB
www.awakehumanity.org

INTERNATIONAL OPEN ORATORY CONTEST
www.dhyankaksh.org

INTERNATIONAL OPEN POETRY RECITATION CONTEST
www.dhyankaksh.org

For FREE workshops in your School, College and groups

Scan for Dhyan-Kaksh Social Media

Contact

Mobile : +91 8595070695
Email: contact@dhyankaksh.org
Website: www.dhyankaksh.org

Scan for Dhyan Kaksh Location

https://bit.ly/3v4O8B2

Disclaimer: The contents of this book are intended to foster universal human values, consciousness, fraternity, and love for humanity without endorsing or promoting any specific religious belief