ध्यान-कक्ष

समभाव-समदृष्टि का स्कूल

अभ्यास-अर्थ

एकता का प्रतीक

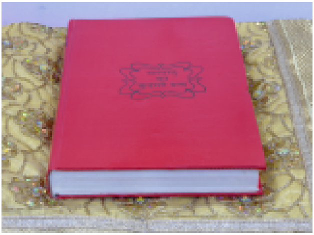
सतयुग की पहचान है यह, मानवता का स्वाभिमान है यह

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 : 978-93-85423-88-8

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

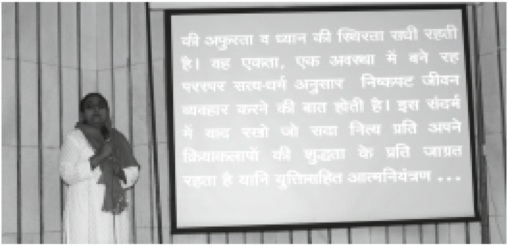
निमित्त में नहीं नित्य में श्रद्धा बढ़ाओ।

इस पर सुदृढ़ता से डटे रह,

इस अटल सत्य पर स्थिर बने रहो

ओ३म् अमर है आत्मा,

आत्मा में है परमात्मा


की अफुल्लता व ध्यान की स्थिरता बनी 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
रहना है यानि युक्तिसहित आत्मनियंत्रण ...

सच्चाई
धर्म
सम

अभ्यास-अर्थ

नमस्कार, जय सीता राम जी।

(भूमिका)

सजनों एक आत्मज्ञानी के जीवन में, चित्त-वृत्तियों के निरोध के उद्देश्य से, अभ्यास और वैराग्य इन दो शब्दों की बहुत महत्ता है। कैसे......इस बात को समझने हेतु सजनों आपको भीतर की ओर उन्मुख होना होगा और सब तरफ से अपना ख़्याल व ध्यान हटाकर, अपने भीतर यानि उस स्थान पर ले जाना होगा, जहाँ से वृत्तियों का प्रवाह बहता है। गौर से देखने पर आप पाओगे कि चित्त रूपी नदी से उदित होने वाले, इस प्रवाह की दो धाराएँ हैं। एक धारा तो संसार सागर की ओर तथा दूसरी कल्याण सागर की ओर बह रही है। अब जिसने तो पूर्व जन्म में सांसारिक विषयों के भोगार्थ कार्य किये हैं,

उसकी वृत्तियों की धारा उन संस्कारों के कारण विषय मार्ग से बहती हुई संसार सागर में जाकर मिल रही है और जिसने पूर्व जन्म में मुक्ति के निमित्त सुकर्म किए हैं, उसकी वृत्तियों की धारा, शुभ संस्कारों के कारण, विवेक मार्ग से बहती हुई कल्याण सागर में जा कर मिल रही है।

इस संदर्भ में सजनों ज्ञात हो कि संसारी लोगों की प्रायः पहली धारा तो जन्म से ही खुली हुई होती है किंतु दूसरी धारा को शब्द गुरु द्वारा प्रदत्त आत्मिक ज्ञान, सत्-शास्त्र के विचार यानि ईश्वर चिंतन द्वारा खोला जा सकता है। पहली धारा को बंद करने के लिए, विषयों के स्रोत पर वैराग्य का बन्ध लगाया जाता है और अभ्यास के खुरपे से दूसरी धारा का मार्ग गहरा खोद कर वृत्तियों के समस्त प्रवाह को विवेक स्रोत में डाल दिया जाता है। तब जाकर प्रबल वेग से वह सारा प्रवाह कल्याण रूपी

सागर में जाकर लीन हो जाता है। ऐसा होते ही सजन सतवस्तु के कुदरती ग्रन्थ अनुसार कह उठता है:-

मन मिटया ते होया है आनन्द मालका,
तेरी जोति हिम कुल जहान मालका।।

(सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ, सोपान द्वितीय, कीर्तन न० 60)

इस प्रकार अभ्यास तथा वैराग्य दोनों ही इकट्ठे मिलकर चित्त की वृत्तियों के निरोध का साधन सिद्ध होते हैं।

इस परिप्रेक्ष्य में ज्ञात हो कि जिस प्रकार पक्षी का आकाश में उड़ना न केवल एक पक्ष के अपितु दोनों ही पक्षों के अधीन होता है, उसी प्रकार समस्त वृत्तियों का निरोध न केवल अभ्यास से ही और न केवल वैराग्य से ही हो सकता है, उसके लिए अभ्यास और वैराग्य दोनों का ही होना आवश्यक

है। ऐसा इसलिए भी क्योंकि तमोगुण की अधिकता से चित्त में लय रूप निद्रा, आलस्य, निरूत्साह आदि मूढ़ावस्था का दोष उत्पन्न होता है और रजोगुण की अधिकता से चित्त में चंचलता रूप विक्षेप यानि बाधा व दोष उत्पन्न होता है। अतः अभ्यास से तमोगुण यानि अज्ञान अंधकार की निवृत्ति होती है और वैराग्य से रजोगुण यानि भोग-विलास की प्रवृत्ति की। आत्मनियन्त्रण/आत्मसंयम द्वारा मन-इन्द्रियों के नियमन/वशीकरण में अभ्यास व ध्यान, धारणा में वैराग्य अधिक सहायक होता है। इस अर्थ से चित्त का स्वाभाविक बहिर्मुख प्रवाह वैराग्य द्वारा निवृत्त होता है तथा अभ्यास द्वारा ख़्याल यानि आत्मोन्मुख प्रवाह स्थिर हो जाता है। इसलिए चंचल मन को वश में करने हेतु अभ्यास व वैराग्य दोनों ही साधनों को उचित बताया जाता है। इन दोनों साधनों में से अब हम बात करेंगे अभ्यास के बारे में।

(अभ्यास - शाब्दिक अर्थ)

अभ्यास शब्द का अर्थ है, नियमित रूप से किसी कार्य को बार-बार मन लगा कर करने की क्रिया यानि अर्जित ज्ञान, कला या क्रिया की निरन्तर आवृत्ति द्वारा उसके विभिन्न आयामों को व्यापकता व विस्तार के साथ आत्मसात् करने का प्रयास अभ्यास' कहलाता है। यहाँ ज्ञात हो कि सामान्य प्रयास को अभ्यास की संज्ञा नहीं दी जाती अपितु प्रयास जब 'साधना' यानि कार्य सिद्धि के निमित्त सतत् पुरुषार्थ का विषय बन जाये, तभी वह अभ्यास कहलाता है। इस अर्थ से अभ्यास, साधना का विषय है जिसके अंतर्गत कठिन परिश्रम, निरंतर प्रयास, त्याग और धैर्य द्वारा मनोयोगपूर्वक अनुशासित ढंग से कार्य की पूर्ति अथवा सिद्धि का प्रयास होता है। दृढ़ता से संयमपूर्ण ऐसा सत्य पुरुषार्थ दिखाने पर व्यक्ति उस कार्य विशेष में पारंगत हो जाता है और वह कार्य उसकी प्रकृति

का अभिन्न अंग बन जाता है और आदत व स्वभाव का रूप ले लेता है। जैसे सदा सत्य बोलने का अभ्यास करने से सत्यभाषण व्यक्ति का स्वभाव बन जाता है। हम सब भी ऐसे ही सत्य पुरुषार्थी बनें इस हेतु ही सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ कहता हैः-

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

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

(आध्यात्मिक दृष्टिकोण से अभ्यास से अभिप्राय)

आध्यात्मिक दृष्टिकोण से अभ्यास चित्त की स्थिति के विषय में, पूर्ण जागरूकता, सामर्थ्य, और उत्साहपूर्वक किए जाने वाला प्रयास अथवा प्रयत्न या साधना है। यहाँ स्थिति से तात्पर्य चित्त के वृत्ति

रहित होकर शांत प्रवाह में बहने से है। लगातार इस प्रकार अटूट श्रद्धा एवं विश्वास के साथ अभ्यास करने से यानि एकनिष्ठ भाव से एक ही विषय का बार-बार चिंतन करने से मन अभिमान-शून्य हो जाता है व चित्त एकाग्र व स्थिर हो जाता है। इस आशय से स्पष्ट होता है कि बार-बार अनुष्ठान रूप प्रयत्न यानि नियमानुसार शास्त्र विहित कर्म करना अभ्यास का स्वरूप है और वृत्तियों का निरोध यानि नाश, अभ्यास का प्रयोजन। इस प्रयोजन सिद्धि से परम-प्रकाशमय, आत्मस्वरूप का बोध कर, ब्रह्म पद की प्राप्ति करना सहज हो जाता है। इसलिए तो कहा जाता हैः-

साधना कर, साधना कर,
साधना कर ध्यान से
तू है क्या और ब्रह्म है क्या,
जान ले ब्रह्मज्ञान से

(अभ्यास - प्रकार)

कार्य या क्रिया की प्रकृति के आधार पर अभ्यास को उत्तम एवं दोषपूर्ण अभ्यास की संज्ञा में विभाजित किया जाता है। इस संदर्भ में जिन सर्व हितकारी कार्यों व कर्मों से व्यक्ति का व्यक्तित्व सम उन्नत होता है और वह निर्द्वन्द्व, सुखी, शान्त होकर लोक-कल्याण के मार्ग पर प्रशस्त होता है, उन्हीं का अभ्यास उत्तम अभ्यास कहलाता है। ऐसा अभ्यास व्यक्ति को विद्वान, गुणवान, बलवान, बुद्धिमान व धर्मधारी पुण्यात्मा बनाता है। इसके विपरीत जो आदतें मनुष्य के व्यक्तित्व के लिए हानिकारक होती हैं और समाज पर भी दूषित प्रभाव छोड़ने वाली होती हैं, उन्हें दोषपूर्ण अभ्यास की संज्ञा दी जाती है। दीर्घसूत्रिता यानि प्रत्येक कार्य में आवश्यकता से अधिक देर या विलम्ब करने का स्वभाव, प्रमाद यानि भ्रम-भ्रांति, अकर्मण्यता यानि आलस्य, मद्यपान, कटुभाषण,

दुर्वचन, गाली-गलौच, लड़ाई-झगड़े जैसे कर्म जो व्यक्ति व समाज दोनों पर नकारात्मक प्रभाव छोड़ने वाले होते हैं, दोषपूर्ण अभ्यास की गणना में आते हैं। इसी तरह कुछ आदतें निरर्थक होती हैं, जैसे अकारण अधिक बोलना, खाली बैठे सोचना, पिष्ट पेषण यानि कही हुई बात को फिर से कहना, इन आदतों को अधिक न बढ़ने देना ही उचित होता है अन्यथा इनका अभ्यास हानिकारक रूप ले लेता है।

ऐसा न हो इस हेतु सुकर्म यानि उत्तम कर्मों का जो कि कठिन साधना का विषय है उनका अभ्यास करो। इस विषय में याद रखो दूषित आदतें अनायास जन्म ले लेती हैं क्योंकि मन, जल के समान अधोगामी होता है। इसे उर्ध्वमुखी बनाने का जब तक प्रयत्न चलता रहता है, तभी तक यह ऊपर उठता है अन्यथा क्षणिक असावधानी होते ही अपने आप अधोगामी हो जाता है। इस बात को

समझते हुए साधना को ही जीवन मानते हुए उत्तम कार्यों का अभ्यास करो और अवरोध/विघ्न बाधाओं के आ जाने पर भी निर्भयतापूर्वक ध्यान से लक्ष्य पूर्ति पर डटे रहो। जैसा कि सतवस्तु के कुदरती ग्रन्थ में कहा भी गया है-

तूं पिच्छे कदम ना हटावीं।
ऐसा पुरषार्थ कमावीं।।
हुन तूं अगे कदम बढ़ावीं।
तूं ऐसा उद्यम दिखावीं।।
उमरा चरणां विच बितावीं।
तूं रज मस्तक नूं लावीं।।
ओ ओझड़ हिन बहुतेरे।
ओ चोभां देवन जेहड़े।।
ओन्हां विच अटक न जावीं।
तूं पिच्छे कदम ना हटावीं।।
विसूचिका ओ पई डरावे।

ओ कष्ट कलेश दिखावे।।
ओदे फंदे तों बच के राहवीं।
तूं पिच्छे कदम ना हटावीं।।

(सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ, सोपान द्वितीय,
कीर्तन न० 19)

अभ्यास का महत्त्व

नियमित अभ्यास व्यक्ति को तन-मन से सक्रिय रखते हुए उसके व्यक्तित्व को प्रमाद, आलस्य, अति-निद्रा, दीर्घ-सूत्रता, अकर्मण्यता, व्यर्थता, दिशाहीनता, निराशा, अवसाद, क्षोभ आदि दुर्बलताओं से बचाता है और उसकी दिनचर्या को अधिकाधिक नियमित व आत्मानुशासित बनाता है। इसलिए ऐसा उद्यमी शारीरिक, मानसिक रूप से स्वस्थ, समस्त परिस्थितियों में सहज, प्रफुल्ल, उत्साही व स्फूर्तिवान बना रहता है और उसके जीवन में सोद्देश्यता रहती है। यही नहीं जीवन के

अन्तिम क्षण तक एक-एक पल का पूर्ण सार्थक उपयोग करने का चाव उसमें विद्यमान रहता है इसलिए वृद्धावस्था भी उसे युवावस्था जैसी प्रिय लगती है और वह अपने को प्रत्येक क्षेत्र में सन्तुष्ट और सफल पाता है। साथ ही वह समाज के लिए अनुकरणीय उदाहरण बनकर उनका उन्नायक भी बन जाता है।

आप भी सजनों ऐसे ही आत्मतुष्ट जगत हितकारी बन सको इस हेतु अभ्यास के विषय में इससे आगे बातचीत अगली कक्षा में होगी। तब तक के लिए नमस्कार, जय सीता राम जी।

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