ध्यान-कक्ष

समभाव-समदृष्टि का स्कूल

विराग/वैराग्य

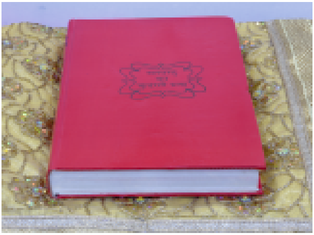
एकता का प्रतीक

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 : 978-93-85423-90-1

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

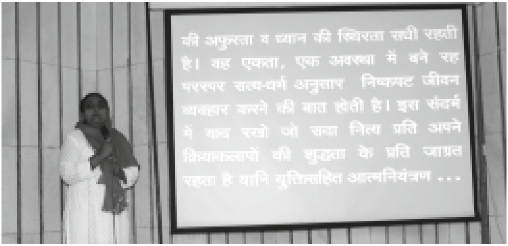
निमित्त में नहीं नित्य में श्रद्धा बढ़ाओ।

इस पर सुदृढ़ता से डटे रह,

इस अटल सत्य पर स्थिर बने रहो

ओ३म् अमर है आत्मा,

आत्मा में है परमात्मा


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
रहता है यानि युक्तिसहित आत्मनियंत्रण ...

सच्चाई
धर्म
सम

विराग/वैराग्य

आत्मिक ज्ञान प्राप्ति के संदर्भ में आज हम चर्चा करेंगे विराग अथवा वैराग्य के बारे में। विराग अर्थात् वि-राग यानि राग हीन, आसक्ति रहित या विरक्त होने का भाव। इस संदर्भ में सजनों यदि हम ध्यान से इस संसार को देखें तो प्रतीत होता है कि यह सारी सृष्टि राग बद्ध है। राग से ही इसकी उत्पत्ति हुई है तथा राग के कारण ही सब संसारी तृष्णामय होकर जन्म-मरण के वृत्त में घूम रहे हैं। राग तो जैसे इनकी सहजात वासना है। अतः इससे छूट पाना, सहज नहीं प्रतीत होता। यहाँ आप पूछोगे कि राग क्या है?

तो जानो, राग से तात्पर्य प्रिय या सुखद वस्तु की ओर आकर्षण या प्रवृत्ति से है, सांसारिक सुखों की चाहना से है। इस संदर्भ में सब मानेंगे कि जो व्यक्ति सुख भोगता है उसकी प्रवृत्ति और अधिक

सुख प्राप्त करने की ओर होती है। इसी प्रवृत्ति का नाम राग है तथा इसकी उत्पत्ति का कारण अविद्या है। इसी अविद्या के कारण प्राणियों में कष्ट-क्लेश उत्पन्न होता है और वे ईर्ष्या द्वेष जैसी दुष्प्रवृत्तियों का शिकार हो स्वयं को इस राग रंजित प्रवृत्ति से छुटकारा दिलाने में असमर्थ पाते हैं। ऐसे में संसार की आसक्ति बार-बार उनके मन को खींच कर भोगों की ओर ले जाती है और विषयों के चिंतन में रत प्राणी संसार-चक्र से कभी निवृत्त नहीं हो पाते। तभी तो शास्त्र कह रहा है:-

कोई राग मस्त कोई रंग मस्त,
कोई मस्ताना बन के राहवे।

(सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ, सोपान द्वितीय,
कीर्तन न० 9)

इस संदर्भ में ज्ञात हो कि जब आत्मज्ञान द्वारा, अविद्या यानि मिथ्या ज्ञान का परिष्कार किया जाता है और युक्ति संगत नाम-ध्यान द्वारा, निष्काम कर्म

की भावना को शास्त्रविहित् शब्द ब्रह्म विचारों अनुकूल चित्त में सुदृढ़ किया जाता है तो भक्ति शक्ति की ताकत से बुद्धि स्थिर हो जाती है और सुरत ईश्वरीय प्रेम की मस्ती में रंग कर, समचित्त, संतुष्ट व धीर हो जाती है। ऐसा होने पर शाश्वत विचार यानि विवेक जाग्रत होता है और इंसान जड़-चेतन, पुरुष-प्रकृति, सत-असत्, सार-असार में विभेद कर, वैराग्य बल पर संसारासक्ति व स्वार्थपरता और सुख-सुविधाओं का परित्याग कर, आत्मतत्व का साक्षात्कार करने में सक्षम हो जाता है। इस तरह आध्यात्मिक जागरण द्वारा वह मनोकामनाओं व वासनाओं का नाश कर, आत्मतुष्टि का परमसुख प्राप्त कर लेता है और कह उठता है:-

सरस्वती कंचन होवे नाम ते ध्यान होवे
भक्ति ते शक्ति होवे प्रेम ते मस्ती होवे।
इहो दिल मंगदा प्रेम ते मस्ती होवे

सम होवे सन्तोष होवे धैर्य ते विचार होवे।।
वैराग वाली डोर होवे सुरत चरणां दे कोल होवे
इहो दिल मंगदा सुरत चरणां दे कोल होवे।।

(सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ, सोपान द्वितीय,
कीर्तन न० 65)

जीवन लक्ष्य प्राप्ति में वैराग्य की इसी महत्ता को समझते हुए आओ सजनों आज वैराग्य के विषय में जानते हैं:-

विराग/वैराग्य-शाब्दिक अर्थ

वैराग्य मन-चित्त की राग रहित अवस्था है यानि विषय-वासना-लालसा और सांसारिक वस्तुओं व सम्बन्धों से मन की विमुखता अथवा उदासीनता का नाम है। इसे सांसारिक कामों और सुख भोगों या किसी विशेष बात से होने वाली विरक्ति भी कहते हैं। विरक्ति से तात्पर्य सभी सांसारिक आसक्तियों/वासनाओं से मुक्ति प्राप्ति की स्थिति से है। यह स्थिति जीवन की चरम सार्थकता है। इस

स्थिति में मन की सांसारिक सभी कामनाओं का सर्वथा अवसान हो जाता है और आगे उनके मन में कभी उठने की स्थिति नहीं बनती। इस प्रकार इस दशा में मन में उठने वाले समस्त उद्वेग, द्वि-द्वेष व द्वंद्व समाप्त हो जाते हैं यानि मन संकल्प रहित हो, प्रसाद भाव को प्राप्त हो जाता है और उसे पूर्ण शान्ति मिलती है। यह स्थिति उस आप्तकाम (जिसकी सब कामनाएँ पूरी हो गई हों) जैसी होती है, जिसे अपने भीतर ही दिव्य आनन्द का उत्कर्ष प्राप्त हो जाता है। इस उपलब्धि के दृष्टिगत ही प्रभु प्रेम में विरक्त दास सजन श्री शहनशाह हनुमान जी के आगे अनुनय विनय के स्वर में सतवस्तु के कुदरती ग्रन्थ में कहता है:-

महाबीर सिमरण करां मैं तेरा,
मिट गया भौ भरम क्रोध हाई जेहड़ा

नाले मिट गया दुनियां दा बखेड़ा,
जी मैं मन चरणां विच लावां

नी मैं एहो वर्ताव दिखावां,
जी मैं ऊपर फुल बरसावां
बलधारी तेरे चरणां दी।

(सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ, सोपान द्वितीय, कीर्तन न० 13)

सजनों मन की यह वैरागी स्थिति मानव जीवन की सार्थकता की सर्वोच्च सीढ़ी है, परित्याग की पराकाष्ठा है, समस्त कामनाओं का निषेध है तथा वैराग्य का उच्चत्तम सोपान है।

वैराग्य - मूल कारक

चित्त में परिवर्तन विरक्ति का मूल कारक है। इस तथ्य को समझने हेतु सजनों धैर्य से अपने दैनिक जीवन का अध्ययन करो। ध्यान से देखोगे तो आपको ज्ञात होगा कि कभी-कभी किसी वस्तु अथवा व्यक्ति के प्रति हमारी अत्यधिक आसक्ति होती है। अचानक परिस्थितियाँ कुछ ऐसे बनती हैं,

जिससे उस आसक्ति में परिवर्तन आता है और उस प्रिय वस्तु/व्यक्ति के प्रति हमारे चित्त में बदलाव आ जाता है यानि हमारी आसक्ति, विरक्ति में परिवर्तित हो जाती है और इसे कारण वैराग्य के नाम से जाना जाता है। इस परिवर्तन के पश्चात् हमें लगने लगता है कि तृष्णा के समान कोई दुःख नहीं और त्याग के समान कोई सुख नहीं। इस तरह इस विरक्ति के कारण मन में इच्छा का अभाव होने लगता है। जब तक मन में पूर्णतः इच्छाओं का अभाव नहीं होता, तब तक पूर्ण विरक्ति की स्थिति नहीं बन पाती यानि वस्तु को प्राप्त करने की इच्छा/कामना का निषेध ही उस वस्तु के प्रति विरक्ति को जन्म देता है।

इस तथ्य को आप भरत के उदाहरण से भी समझ सकते हो जिसके मन के अन्दर माता कैकयी के अनेक प्रयास करने के पश्चात् भी राज्य प्राप्त करने की इच्छा कभी नहीं पैदा हुई और अयोध्या के

राजपद के प्रति उनके मन में सदा विरक्ति की भावना बनी रही। इस तरह विरक्ति की स्थिति में उदासीनता का भाव मन में स्वाभाविकता से उदित हो विकसित हो जाता है और विरक्त व्यक्ति की दृष्टि संसार के समस्त पदार्थ समूह के प्रति निरपेक्ष हो जाती है।

यही नहीं किसी वस्तु की अप्राप्ति की स्थिति भी विरक्ति का कारण होती है। कभी-कभी अभीष्ट वस्तु की अप्राप्ति, असन्तोष व अतृप्ति से भी विरक्ति की स्थिति निर्मित होती है। असंतोष अथवा असंतृप्ति के कारण विशिष्ट वस्तु को अधिकाधिक प्राप्त करने की चाह रहती है। चाही हुई वस्तु सदा प्राप्त ही हो, यह आवश्यक नहीं है। उसकी भी सीमा होती है। जब ऐसी स्थिति बनती है, तो असंतृप्त मन में घोर निराशा का भाव उत्पन्न होता है और वह निराशा विरक्ति को जन्म देती है। इन विभिन्न उदाहरणों के दृष्टिगत ही सतवस्तु के

कुदरती ग्रन्थ में कहा गया हैः-

किसे नूं है तीव्र वैराग,
किसे नूं है कारण वैराग
कोई श्वास श्वास नाम ध्यावे।
रघुनाथ जी दी पुरी दे विचों,
राम राम दी आवाज़ पई आवे।

(सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ, सोपान द्वितीय, कीर्तन न० 9)

वैरागी कौन?

सजनों संसार के प्रति जिस व्यक्ति में राग या अनुराग है उसे अनुरागी कहते हैं और इसके प्रति जिसमें विराग है उसे वैरागी कहते हैं। वैरागी को विषय भोगों के प्रति कोई आकर्षण नहीं होता इसलिए उसका मन सांसारिक विषयों, वस्तुओं और सम्बन्धों से स्वतः हट जाता है। आशय यह है कि वह सांसारिक विषय-वासना, राग-रंग सम्बन्धों आदि के प्रति आसक्ति रहित हो प्रशान्त एवं

अविचल हो जाता है। इस तरह उस उदासीन व्यक्ति में राग, मोह-ममता, लगाव आदि का अभाव हो जाता है और वह सभी स्थितियों में यानि सुख-दुःख, हर्ष-विषाद, रोग-सोग, मान-अपमान आदि में समभाव से रहता है।

अन्य शब्दों में संसार में दुःखों के प्राप्त होने पर भी उसके मन में उद्वेग उत्पन्न नहीं होता और सुखों की प्राप्ति के प्रति भी वह सदा निःस्पृह रहता है। इस तरह उसका मन किसी बात की अपेक्षा, चाह/कामना या लोभ/लालसा न करते हुए, परस्पर विरोधी पक्षों तथा झगड़े-बखेड़े से अलग/बेपरवाह व तटस्थ यानि न्यूट्रल हो जाता है। यही कारण है कि वैरागी को इस जगत में न कोई अपना शत्रु प्रतीत होता है, न कोई मित्र, न कोई अपना लगता है, न पराया। उस समदृष्टि को तब सब समरूप सजन नज़र आते हैं और वह स्थितप्रज्ञ यानि स्थिर बुद्धि सबसे आत्मीयता

अनुरूप सज्जनता का व्यवहार करते हुए संसार के समस्त आकर्षणों व मनोकामनाओं पर विजय प्राप्त कर लेता है। सजनों यही विरक्ति की स्थिति है जिसके रहते वैरागी किसी शुभ या अच्छे कार्य के निमित्त सांसारिक सुख-भोगों और वस्तुओं या पदार्थों पर से अपना स्वत्व हटा, खुशी-खुशी अपने स्वार्थ या हित/लाभ का त्याग करने की समर्थ दर्शा पाता है और परोपकारी नाम कहाता है। इस संदर्भ में सबसे श्रेष्ठ, सबसे विद्वान, सबसे गुणवान, सबसे बलवान, सबसे धनवान, सबसे बुद्धिमान व सारी दुनियां में ज्ञानवान, सजन श्री शहनशाह हनुमान जी का उदाहरण आपके समक्ष ही है जिनके विषय में सतवस्तु के कुदरती ग्रन्थ में कहा गया है:-

जगत हितकारी हुए न्यायकारी हुए,
परउपकार ओ दुनियां ते दिखा करके

जैनूं दुनियां मन्ने नगरी ओ पूजे
अपना नाम ओ अमर कहलवा करके।।

(सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ, सोपान चतुर्थ,
कीर्तन न० 72)

(निष्कर्ष)

इस विवेचना से स्पष्ट होता है कि किसी विषय को मात्र त्यागने का नाम वैराग्य नहीं है अपितु विवेक द्वारा विषयों को अनन्त दुःख रूप और बन्धन का कारण समझकर उनमें पूर्णतः अरुचि का हो जाना तथा उनके सर्वथा संग दोष से निवृत्त हो जाना ही सच्चा वैराग्य है। आप भी सजनों इस स्थिति को प्राप्त कर सको यही हमारी शुभकामना है।

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