Symbol of oneness
DHYAN-KAKSH
SCHOOL OF EQUANIMITY & EVEN-SIGHTEDNESS

ध्यान-कक्ष

समभाव-समदृष्टि का स्कूल

विराग/वैराग्य कसौटी

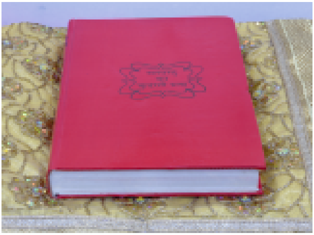
एकता का प्रतीक

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 : 978-93-85423-91-8

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

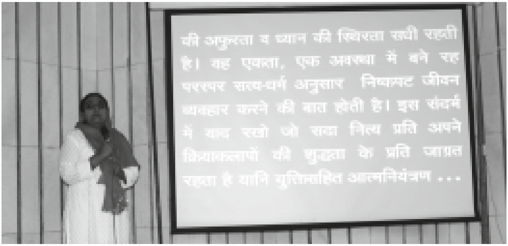
निमित्त में नहीं नित्य में श्रद्धा बढ़ाओ।

इस पर सुदृढ़ता से डटे रह,

इस अटल सत्य पर स्थिर बने रहो

ओ३म् अमर है आत्मा,

आत्मा में है परमात्मा


की अफुरता 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 -कसौटी

वैराग्य यानि राग रहित अवस्था मानव जीवन की सर्व महान उपलब्धि है क्योंकि इसको पा लेने पर किसी सांसारिक पदार्थ या कुछ और प्राप्त करने की इच्छा ही नहीं रहती और मन संकल्प रहित हो जाता है। निश्चित रूप से इस स्थिति तक पहुँचने के लिए मन की अपार दृढ़ता परम आवश्यक है। कहने का आशय यह है कि चंचल मन यदि विरक्ति का स्वांग रचे तो उसे सच्ची विरक्ति नहीं कहा जा सकता क्योंकि चपलता सूक्ष्म तृष्णा के रहते यानि अवसर पाते ही, मन को अतिशीघ्र आसक्ति की गर्त में धकेल देती है। इसलिए हम कह सकते हैं कि मन की दृढ़ता से उद्भूत विरक्ति ही यथार्थ विरक्ति है अन्यथा बाहरी विरक्ति तो मात्र प्रपंच है, ढोंग है यानि छल है।

(वैराग विरोधी तत्व)

मन की चंचलता विरक्ति में महान अवरोधक है यानि अचंचल स्थित मन ही विरक्ति का साधक तत्त्व है। अतः मन का अचंचल यानि एकाग्र होना अति आवश्यक है। आशय यह है कि काम रस के वशीभूत हो मन को इधर-उधर, यहाँ-वहाँ संसार में विचरने की छूट नहीं देनी चाहिए अन्यथा यह इन्द्रियों के अधीन हो, जगतीय विषयों की प्राप्ति के निमित्त भटकता रहता है और संसारी आकर्षणों के समक्ष झुकता रहता है। परिणामस्वरूप संकल्प-विकल्प की तरंगें मन में सतत् रूप से उठती रहती हैं और मन की दुर्बलता कभी भी विरक्ति की कल्पना को साकार नहीं होने देगी। इस तथ्य के दृष्टिगत ही सजनों सतवस्तु के कुदरती ग्रन्थ में कहा गया है:-

मन मस्त हाथी जिधर चाहवंदा है,
उधर सब भैणां नूं लै जावंदा ए

इस मन ते रहो रखवाल महाबीर जी,
तुहाडे चरणां तों जावां बलिहार महाबीर जी

(सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ, सोपान प्रथम,
भजन न० 17)

इस संदर्भ में हम मानते हैं कि आज के प्रतिस्पर्धात्मक, प्रतिकूल वातावरण में मन को सम्भालकर रखना सहज नहीं है, किन्तु आत्मिक ज्ञान यानि शास्त्रविहित् शब्द ब्रह्म विचारों का अध्ययन, मनन, चिंतन व विवेचन कर उनका सतत् ध्यानपूर्वक अनुसरण करने से मन उपशम हो जाता है और उसकी चंचलता पर आसानी से काबू पाया जा सकता है। इसी प्रकार अनुशासित व संयमित मन फिर अवसर उपस्थित होने पर भी मिथ्या आकर्षणों व प्रलोभनों की तरफ आकृष्ट नहीं होता अपितु आत्मतुष्ट हो संकल्प रहित अवस्था में सधा रहता है। इस तरह मन में सद्-वृत्तियों का उदय होता है एवं हीन वृत्तियाँ पलायन करने

लगती हैं। अपने और पराए का भाव समाप्त हो जाता है, भेद-बुद्धि नहीं रहती यानि द्वंद्वात्मक स्थिति समाप्त हो जाती है और समभाव स्थापित हो जाता है यानि परमेश्वर की सर्वव्यापकता, सर्वज्ञता व सर्वशक्तिमानता का सत्य जाहिर हो जाता है। फिर इंसान कदाचित् समभाव-समदृष्टि के प्रतिकूल कुछ नहीं करता अपितु हर कदम पर विचारपूर्वक चलते हुए अपने जीवन का मकसद सिद्ध कर लेता है। सजनों आप मानोगे कि यही जीवन का अभीष्ट है। इस अभीष्ट की सिद्धि के निमित्त शब्द ब्रह्म विचार पकड़ कर उसकी, निरंतर युक्तिसंगत आराधना करो यानि चंचल मन व इन्द्रियों को अभ्यास, ध्यान, आत्मज्ञान, सत्संग और अनुशासन द्वारा धीरे-धीरे एकाग्र, शान्त, स्थिर, व दमित करो। निश्चित रूप से ऐसा करने से न केवल सांसारिक कामनाओं अपितु जन्म जन्मांतरों की वासनाओं पर भी सहज ही विजय प्राप्त कर लोगे और सरलता से विरक्ति के मार्ग पर

प्रशस्त हो, आत्मदर्शन का लाभ प्राप्त करने में सक्षम हो जाओगे। जैसा कि सतवस्तु के कुदरती ग्रन्थ में कहा भी गया हैः-

जनता घर विच है गलतान,
ए वाक तुसां मानणा।
शब्द विचार पकड़ के
ओहदी करो अराधना।।
इस नगरी तों मन आज़ाद रखो,
स्थान अपना जे पावणा।
साडे इष्ट देव श्री रामचन्द्र
नाल मेल तुसां खावणा।।
जैं मेल श्री राम ताईं खा लिया ओ
पहुँचे विच निर्वाण
जोत चमके हर जगह
फिर मौज ही मौज माण।।

(सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ, सोपान पंचम,
कीर्तन न० 59)

(वैराग्य कसौटी)

सजनों क्या आप प्रचलन अनुरूप मानते हो कि प्रभु लगन में, सन्यासियों की तरह घर-बार छोड़कर या सांसारिक आकर्षणों/बन्धनों से विमुक्त रह कर, जंगलों में या तीर्थ स्थानों पर जाकर रहना ही वैराग की उचित कसौटी है?

अगर ऐसा ही है तो जानो यह कदाचित् उचित नहीं क्योंकि इस संदर्भ में सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ हमारा मार्गदर्शन करते हुए कहता हैः-

कोई ढूंड रिहा तुहानूं जंगलों में,
ढूंडे नदी नाले पहाड़।
तुहाडे मिलने की खातर हिन,
हिन ओ अवविचार, जी ओ तेरा मेरा।
तेरा मेरा, मेरा तेरा, तेरा मेरा प्यार,
जी ओ मेरा तेरा।।
कोई लिटां वधावे कोई धूनियां लावे,

कई भस्म रमा रमा गये ने हार।
तुहाडे मिलने की खातर हिन,
हिन ओ अवविचार, जी ओ तेरा मेरा।
तेरा मेरा, मेरा तेरा, तेरा मेरा प्यार,
जी ओ मेरा तेरा।।

(सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ, सोपान सप्तम,
भाग द्वितीय, कीर्तन न० 27)

अर्थात् ऐसा आचरण दर्शाना अविचारपूर्ण है क्योंकि अपने फ़र्ज़ अदा से मुख मोड़ने वाला सन्यासी पलायनवादी माना जाता है जबकि घर-परिवार में रहते हुए अपने समस्त कर्त्तव्यों का कुशलता से हँस कर संपादन करते हुए भी उनसे निर्लिप्त रहने वाला सच्चा वैरागी कहलाता है और वही अपने जीवन लक्ष्य को सिद्ध कर अपना नाम रौशन कर पाता है। इस संदर्भ में समस्त युग पुरुषों का आदर्श हमारे समक्ष ही है जिनके विषय में कहा जाता है:-

गृहस्थी हो गये निष्कामी,
गृहस्थी हो गये ब्रह्मज्ञानी।
सार आत्मपद दी ओन्हां जानी,
हां हां आत्मपद की जानी।
सर्व सर्वत्र आपको दिखाना पड़ेगा,
दिखाना पड़ेगा।।
गृहस्थी जीवन अपना बना गये,
जीवन बना गये ओन्हां दे प्यारे।
कई जन्मा दी हरी होई बाज़ी जित के
दिखा गये ओ नज़ारे।
आप को ओही दिखाना पड़ेगा दिखाना पड़ेगा।।

(सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ, सोपान चतुथ,
भाग चतुर्थ, कीर्तन न० 13)

इस बात को समझते हुए कभी भी पलायनवादी मत बनो अपितु परिवार और समाज में रहते हुए, मन की दृढ़ता को चुनौती देने वाले विभिन्न आकर्षणों के मध्य अपने मन को सम, संतोष, धैर्य और विचार के

बल पर सच्चाई धर्म के मार्ग पर स्थिर बनाये रखो। जानो यही विरक्ति का उच्चत्तम सोपान है।

इसी के साथ-साथ त्याग को भी वैराग्य की कसौटी मानो। ऐसा इसलिए क्योंकि यदि दूसरों के सुख के निमित्त अपनी इच्छाओं या सुख-भोगों का त्याग करना आ जाए तो वैराग्य अपने आप ही आ जाता है। यहाँ समस्या यह है कि यह त्याग मोहवश सध नहीं पाता क्योंकि अधिकाधिक पाने का लालच इंसान को दिन-रात सताता रहता है। अन्य शब्दों में रातों-रात करोड़पति बनने के चक्कर में अधिकतर बिना श्रम के ही सब कुछ पाना चाहते हैं। इसी अभिलाषा में इंसान हैवान होता जा रहा है। इसीलिए कलियुग में कोई लाचारी में ही ब्रह्मचारी नज़र आता है अन्यथा तो अधिकतर व्यभिचारी ही दिखते हैं। आप मानोगे कि इंसान की यही झूठी आन-बान व शान ही इंसानियत में सबसे बड़ी बाधा है। ऐसा इसलिए भी है क्योंकि आधुनिक

होड़ भरे उत्तेजक परिवेश में दिखावटीपन का ही बोलबाला है यानि मीडिया, मल्टीचैनल, विज्ञापन, बाजारवाद, उपभोक्ता संस्कृति, सट्टा व्यापार, कौन बनेगा करोड़पति के जन गण व्यापी नारों में कौन बनेगा आत्मज्ञानी, सदाचारी, वैरागी - यह प्रश्न तो अनुत्तरित ही रह जाते हैं। अतः आवश्यकता है आदिकालीन संस्कृति की सादगी, संतोष, धैर्य, सच्चाई, धर्म, जैसे उच्च विचारों को आत्मसात् कर निष्कामता से उन्नति पथ पर अग्रसर होने की यानि परोपकारी प्रवृत्ति में ढलने की। इसी से आत्मत्याग की भावना विकसित हो सकती है और 'मैं' और 'मेरा' का भाव यानि 'स्व' के प्रति मोह भाव सर्वथा समाप्त हो सकता है। परिणामस्वरूप जीवन में निखार आ सकता है।

निष्कर्ष

अंत में सजनों हम यही कहेंगे कि जीवन की सार्थकता संसार की विरक्ति में है, उसमे लिप्त

रहने में नहीं। आसक्ति क्षण भर के लिए भले ही सुख प्रदान करे, किन्तु परिणाम रूप में यह कष्टप्रदायक व समस्त दुःखों की हेतु है। इससे मुक्ति पाने के लिए नाम यानि आत्मबोध कराने वाले शब्द का युक्तिसंगत ध्यानपूर्वक सिमरन करते हुए मन को मारना सीखो। इस प्रकार गुरुमत द्वारा मनोरथ की चाल नियन्त्रित कर सांसारिक सुखों के प्रति अपने मन में विरक्ति उत्पन्न करो। याद रखो यह जगत रूपी कीचड़ से कमल के फूल के समान ऊपर उठ कर श्रेयस्कर यानि निर्विकारी जीवन जीने की बात है। यकीन मानो यदि एक बार आपका मन ऐसा जीवन जीने के प्रति दृढ़ निश्चयी हो गया तो मार्ग के सभी कंटक अपने आप दूर हो जाएंगे और यह विरक्ति आपको मानव जीवन की सार्थकता यानि चरम परिणति तक पहुँचा देगी और आप परम आनन्दित हो कह उठोगेः-

बलधारी जी दा नाम होश हवास भुलावे।
वैराग दी डोर सियाराम नूं निकट लै आवे।।

तुआडा नाम है भगत हितकारी।
जय बलधारी जय जय ब्रह्मचारी।।

(सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ, सोपान द्वितीय,
कीर्तन न० 18)

अंत में सजनों इन नीति वचनों को सदा याद रखो कि विशुद्ध बुद्धियुक्त होकर, हल्का, सात्विक और नियमित भोजन करने वाला, सकल विषयों का त्याग करके जनता की निष्काम भाव से सेवा करने वाला तथा सात्विक धारणाशक्ति के द्वारा चित्त और इन्द्रियों को संयमित करके मन, वाणी और अंगों को वश में करने वाला और राग-द्वेष को नष्ट कर, वैराग्य का आश्रय लेने वाला ध्यानयोगी ही सच्चिदानंद में लीन होने का सुपात्र कहलाता है।

आप सब भी अभ्यासपूर्वक इस वैराग्य अवस्था को साध, सच्चिदानंद में लीन होने का यानि अमर पद प्राप्त करने का परम सुख 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