# ध्यान-कक्ष

समभाव-समदृष्टि का स्कूल

Symbol of oneness

DHYAN-KAKSH

SCHOOL OF EQUANIMITY & EVEN-SIGHTEDNESS

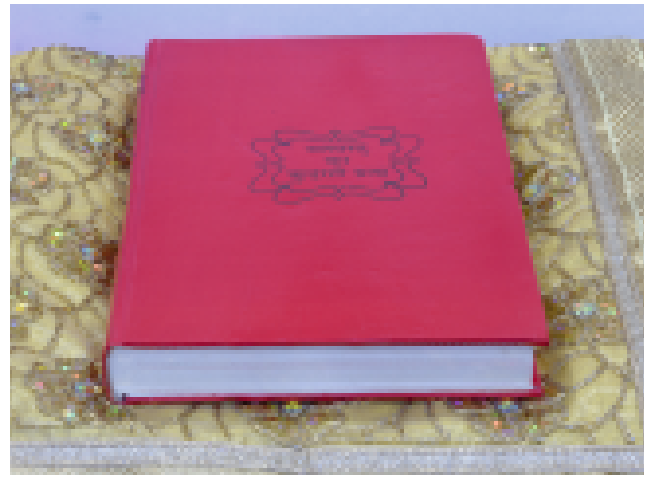
# दृष्टि कंचन

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 : 978-93-85423-64-2

प्रथम संस्करण | जुलाई, 2024

**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

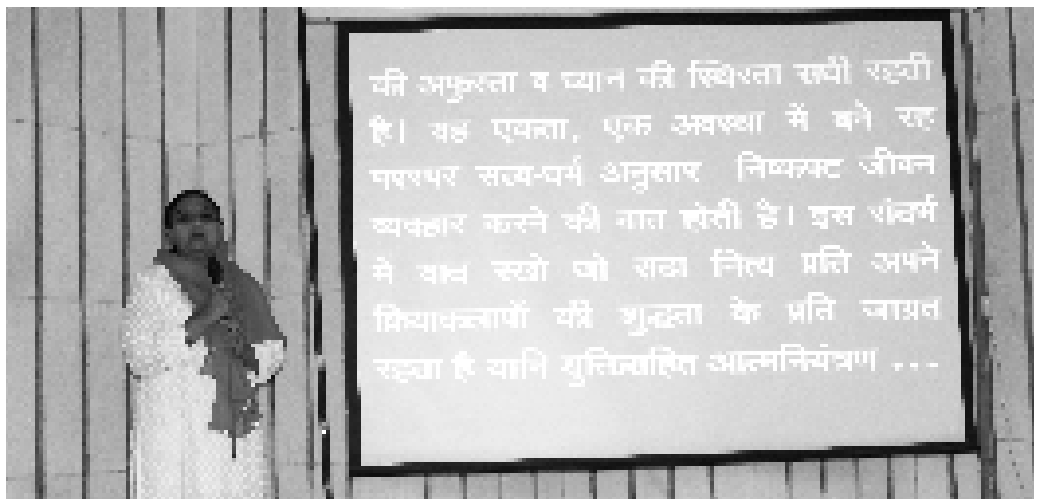
निमित्त में नहीं नित्य में श्रद्धा बढ़ाओ।

इस पर सुदृढ़ता से डटे रह,

इस अटल सत्य पर स्थिर बने रहो

**ओ३म् अमर है आत्मा,**

**आत्मा में है परमात्मा**



की अकुलता 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 की सदा नित्य प्रति अपने
क्रियाकलापों की शुद्धता के प्रति जाग्रत
रहना है यानि सुनियोजित आत्मनियंत्रण ...

सच्चाई
धर्म
सम

# दृष्टि कंचन

## दृष्टि - परिभाषा

साधारण भाषा में दृष्टि का अर्थ है आँखों से देखने की शक्ति या अवलोकन शक्ति। इसके द्वारा वस्तुओं के अस्तित्व, रूप, रंग आदि का बोध होता है। इसे देखकर जानने/समझने अथवा विचार करने की वृत्ति/शक्ति तथा नज़र/निगाह, ध्यान, परख, नीयत आदि भी कहते हैं। यहाँ ज्ञात हो कि चाहे हमारे नेत्र दो हैं पर दोनों नेत्रों से देखने की दृष्टि एक ही है।

इस आशय से मन, बुद्धि व अन्य सूक्ष्म इन्द्रियों से आन्तरिक एवं चक्षुओं से, बाह्य जगत का बोध कराने का साधन दृष्टि है तथा आत्म और बाह्य जगत का यथातथ्य ज्ञान कराना यानि जो जैसा है उसको वैसा ही जानना इसकी कसौटी है।

## दृष्टि - दर्शन का हेतु

दृष्टि ही दर्शन का हेतु है। ऐसा इसलिए क्योंकि दृष्टि के सामने जब कोई पदार्थ आता है तब उस पदार्थ का आभास नेत्र गोलकों (Eye ball) के साथ जुड़े सूक्ष्म

ज्ञानवाहक-सूत्रों (Minute sensory nerves) के द्वारा मस्तिष्क (Brain) में स्थित सूक्ष्म-नेत्र पर जाकर आघात करता है व उसका प्रतिबिम्ब बनाता है, जिसका बोध बुद्धि के द्वारा होता है। फिर जिस तत्त्व के साथ बुद्धि व ख्याल जुड़ते हैं, वही माध्यम बनकर दर्शन का हेतु बन जाता है।

## दृष्टि ....मन का आईना

दृष्टि मनुष्य के मन के अच्छे/बुरे भावों को प्रदर्शित करती है इसलिए मन का आईना कहलाती है। जैसे भोग्य विषयों को देखते ही इन्द्रियलोलुप व्यक्ति की दृष्टि चंचल हो जाती है। सत्संग के प्रभाव से दृष्टि प्रसन्नता की ओर झुकती है। क्रोध के आवेग में आवेशित होते ही टेढ़ी हो, वक्रदृष्टि कहलाती है। मन में किसी के प्रति अनुग्रह आते ही रहमवाली यानि दयादृष्टि हो जाती है। तेरी-मेरी, अपने-पराए आदि के भाव से युक्त व निजी सुख-समृद्धि आदि के उत्कर्ष से सम्बन्धित, स्वार्थपर दृष्टि, संकीर्ण दृष्टि कहलाती है जो अपने आप में अविद्या की परिचायक होती है व इसी के साथ राग-द्वेष, अभिनिवेश आदि क्लेश जुड़े हुए

होते हैं। आज के समय में आमतौर पर सामान्य इंसान की दृष्टि ऐसी ही बद्ध होती है।

## दृष्टि का क्षेत्र .....अतिविशाल व सर्वव्यापक

चूंकि दृष्टि का प्रारंभ नेत्रों की अनुभूति से होता है और उसका अंत विश्व में रहते हुए अपने मन, बुद्धि, अहंकार इन सबका लय कर स्वयं विश्वरूप यानि एक दर्शन में स्थित हो जाने में होता है इसलिए दृष्टि का क्षेत्र अतिविशाल व सर्वव्यापक माना जाता है।

इस आधार पर जो दृष्टि भौतिक पदार्थों के दर्शन तक सीमित रहती है वह स्थूल दृष्टि कहलाती है। जो भूत-भविष्य और वर्तमान की ओर दृष्टिक्षेप करते हुए, दीर्घकालीन नियोजन करने में समर्थ होती है वह दूरदृष्टि कहलाती है। जो मन की आँखों द्वारा छोटी से छोटी यानि सूक्ष्म से सूक्ष्म बात को सहज समझने वाली होती है वह सूक्ष्म दृष्टि कहलाती है। इसके अतिरिक्त बुद्धि की आँख से देखने में समर्थ दृष्टि - ज्ञान दृष्टि कहलाती है। ज्ञान दृष्टि के अंतर्गत प्रज्ञा और प्रतिभा दोनों का मुक्त विलास देखने को मिलता है यानि यह दृष्टि सत्-चित्त-आनन्द स्वरूप अविनाशी आत्मतत्व

को ग्रहण कर, विविधता में एकता का दर्शन कराती है। इसी तरह बहुत दूर के या छिपे हुए पदार्थों को देखने या बातों को समझने की शक्ति जो कुछ विशिष्ट अवस्थाओं या कुछ विशिष्ट व्यक्तियों में मानी जाती है, वह दिव्य दृष्टि कहलाती है। इस दृष्टि के प्राप्त होने पर जड़-चेतन, सर्गुण-निर्गुण, व्यक्त-अव्यक्त, साकार-निराकार, द्वैत-अद्वैत, प्रकृति-पुरुष आदि समस्त द्वंद्वों का लय हो जाता है और अलौकिक सत्-वस्तु का यथार्थ दर्शन हो जाता है। सर्वोच्च, परमश्रेष्ठ सतवस्तु का दर्शन ...सूचक होता है समस्त संकल्पों पर पूरी तरह फ़तह पा, आवागमन के चक्रव्यूह से मुक्त हो जाने का यानि ईश्वर से मेल खा विश्राम अवस्था में आ जाने का। इसी तथ्य के दृष्टिगत ही तो सतवस्तु के कुदरती ग्रन्थ में कहा गया है:-

**दिव्य दृष्टि निगाह कर लौ सजनों,**
**फिर मेल खाओ रे असीं तुसीं**
**दिव्य दृष्टि दिखाओ फिर प्रगट होवांगे असीं तुसीं**

(सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ, सप्तम सोपान,
भाग-प्रथम, कीर्तन न0 37)

## दृष्टि से दृष्टिकोण

दृष्टि से ही दृष्टिकोण यानि देखने या सोचने-समझने की विशेष दिशा/वृत्ति या ढंग बनता है। दृष्टिकोण के दूषित/मलीन हो जाने पर, हमारी ध्यान, धारणा और विचारशक्ति कमज़ोर हो जाती है, मन में फुरनों का अंबार लग जाता है और बुद्धि मनुराज में गोते खा, मिथ्या जगत के धोखे में फँस भ्रमित हो जाती है। बुद्धि के भ्रमित होने पर अविद्या के कारण दृष्टि भ्रम उत्पन्न होता है यानि वस्तु के न रहने पर भी उसके अस्तित्व की मन में मिथ्या प्रतीति होती है या वस्तु कुछ की कुछ दिखाई देने लगती है। जैसे रस्सी में साँप की, ब्रह्म में जगत की प्रतीति होती है। ऐसा विभ्रम उत्पन्न न हो इसलिए सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ दृष्टि को कंचन कर, चराचर सृष्टि के प्रति आत्मीयता का भाव अपनाने के लिए प्रेरित करते हुए कहता है:-

**'समभाव नज़रों में कर सजन वृत्ति फड़ियो**
**सजन भाव नज़रों में कर के सजनों,**
**सजन भाव प्रकृति में लियाईयो'**

(सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ, सप्तम सोपान,
भाग-प्रथम, कीर्तन न0 16)

जानो जो इस प्रकार समभाव नज़रों में कर सबके प्रति सजन वृत्ति अपनाता है, उसका दृष्टिकोण अनायास ही सजनता/आत्मीयता अनुरूप ढल जाता है और वह समदर्शिता अनुरूप सबको एक सा देखते व समझते हुए आत्मवत् व्यवहार करने में निपुण हो जाता है। ऐसा होने पर उसे अखिल विश्व अपना विराट् स्वरूप प्रतीत होने लगता है और वह किसी को हानि या दुःख न पहुँचाने वाला सबका सजन मित्र दुःख सुख में सम हो जाता है। इस महत्ता के दृष्टिगत आप भी अपनी दृष्टि को कंचन करो।

## दृष्टि कंचन - अर्थ

जानो कि दृष्टि कंचन से तात्पर्य अपनी देखने की वृत्ति व अवलोकन शक्ति यानि दृष्टि को सदा पवित्र व निर्मल अवस्था में साधे रखने से है ताकि यह हर प्रकार के मिथ्या/कामुक भाव से विमुक्त रह, सदा स्वच्छ व स्वस्थ बनी रहे और इसके लिए स्थिर होकर लोक-परलोक के किसी भी तत्त्व को देखना व उसके यथार्थ को बुद्धि द्वारा जानना कोई असाध्य कार्य नहीं रहे। ज्ञात हो कंचन दृष्टि ही, सूक्ष्म से सूक्ष्म व स्थूल से

OPEN HOUSE
DISCUSSION

स्थूल हर पदार्थ के यथार्थ को जान, सत्य की पारखी बन सकती है और ऐसा दृष्टि वाला व्यक्ति यथार्थतया विवेकशील कहलाता है।

## दृष्टि कंचन करने की युक्ति

दृष्टि कंचन करने हेतु शास्त्र कहता है:-

1. कुछ भी देखने, पढ़ने व अन्य कार्य करते समय अपनी दृष्टि को उस कृत्य में ऐसे केन्द्रित करो कि वह क्रिया विशेष के समय इधर-उधर न जाए यानि जो भी करें विशुद्ध-भाव से एकाग्रचित्त होकर ही करें ताकि ख़्याल विवेकशीलता से दृष्टिगत वस्तु की यथार्थता को ग्रहण करने में चूक न जाए। याद रखें कि इस तरह नेत्रों के साथ बुद्धि का सहयोग बना रहने से कोई भ्रांति उत्पन्न नहीं होती क्योंकि किसी भी दृष्टिगोचर विषय या पदार्थ का अनुसंधान करने की योग्यता दृष्टि में नहीं वरन् बुद्धि में होती है। अतः इस अभ्यास द्वारा अगर हम किसी भी चीज़ के अवलोकन के समय दृष्टि और बुद्धि के सहयोग को निरंतर साधे रखते हैं तो हमारे लिए चराचर जगत में व्याप्त रहे परमात्मा के यथार्थ को जानना व आत्मिक ज्ञान प्राप्त करना कोई

कठिन कार्य नहीं रहता। जैसा कि कहा भी गया है:-

**जैंदी एक निगाह एक दृष्टि ओ एक दर्शन,**
**ओ पा लवे आत्मिक ज्ञान नी ओ।**

(सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ, सप्तम सोपान,
भाग-तृतीय, कीर्तन न0 20)

2. सब में भगवान को देखें यानि जो सजन आगे आए उसको भगवान का रूप समझें और प्रसन्न होवें। इस तरह विचार के साथ जनचर-बनचर, जड़-चेतन सब में एक भगवान यानि ब्रह्म ही ब्रह्म निगाह आए अर्थात् सर्व भगवानमय दृष्टि हो जाए। जानो यह है सर्वव्यापी भगवान को मानना। इस पर दृष्टि को खड़ा कर लो यानि अन्दर-बाहर, एक दृष्टि-एक दर्शन हो जाए। इस तरह सजनों दृष्टि विराट् रूप हो जाएगी तो उजली हो चमक उठेगी और सर्व चतुर्भुजधार का चमत्कार निगाह आएगा। याद रखो:-

**विराट् पर जो खड़ा हो गया उसकी जीत-जीत,**
**फ़तह-फ़तह।**

(श्री साजन जी के पत्र सभाओं के नाम, पत्र न0 21,
पर्चा न0 1, पृष्ठ न0 60)

अन्य शब्दों में कहें तो सर्वव्यापक भगवान को नज़रों में कर, आँखों की सफ़ाई करो। दृष्टि की मैल उतरने से आँखें उजली होंगी। उजली होने पर लाईट आवेगी और आँखें/दृष्टि चमक उठेगी। दृष्टि चमक पड़ी तो चतुर्भुजधार का प्रकाश ही प्रकाश होगा और वही चमत्कार सब सजनों में निगाह आएगा। जो प्रकाश हो, उसे हृदय में ठहरा लें। इस तरह से शुद्ध रहकर ज्योति स्वरूप भगवान, जिसने सजनों हमारी बनत बनाई है उस भगवान के साथ भगवान होकर जीवन सफ़ल बनाना है। जैसा कि कहा भी गया है:-

**अनडिठी चीज़ को देखें**
**'महाराज जी की ओर ध्यान जोड़ें।**
**शरीरधारियों की ओर से दृष्टि हटाओ,**
**महाराज जी के साथ दृष्टि जोड़ो।'**

(श्री साजन जी के पत्र सभाओं के नाम, पत्र न0 16, पृष्ठ न0 43)

अर्थात् विभिन्न रूप, रंग, रेखा से अलंकृत जो देहिक प्राणी है उन की ओर से अपना ख़्याल व दृष्टि (ध्यान) हटाकर जो इस देह का अधिष्ठात्रा परमात्मा है यानि

देहेश्वर है उसके साथ जोड़ो और अंतर्मुखी हो जाओ। जानते हो यदि ऐसा करने में सफ़ल हो गए तो सतवस्तु के कुदरती ग्रन्थ के अनुसार क्या कह उठोगे.....आप कह उठोगेः-

**दृष्टि विच आये ने ओ राजयां दे राजे,**
**हिन ओ शहनशाहवां दे शाह।**

(सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ, पंचम सोपान,
कीर्तन न0 15)

3. इस तरह 'जहाँ ख़्याल वहाँ दृष्टि' रखो यानि सब कार्यव्यवहार करते हुए ख़्याल और दृष्टि (ध्यान) को एक तरफ यानि आत्मस्वरूप में स्थिर रखो। ऐसा करने से एकाग्रचित्तता पनपेगी और मन अनन्य भाव से प्रभु में लीन हो सर्व एकात्मता के भाव पर खड़ा हो जाएगा और जीवन के यथार्थ का बोध कर कह उठेगाः-

**एक ख़्याल एक दृष्टि मूर्ति विशाल है,**
**एक दृष्टि एक दर्शन मूर्ति कमाल है।**

(सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ, सप्तम सोपान,
भाग-चतुर्थ, कीर्तन न0 29)

इस प्रयोजन में सफल होने हेतु सजनों शास्त्र कहता हैः-

**अन्दर ख़्याल अक्षर वल**
**दृष्टि लोचे महाराज जी नूं।**

(श्री साजन जी के पत्र सभाओं के नाम, पत्र न0 21, पृष्ठ न0 55)

अर्थात् अपने ख़्याल को प्रणव मंत्र - ओ३म् जो आद् अक्षर है, उसके अजपा जाप यानि हृदय में गुंजायमान सार्थक ध्वनि के साथ जोड़ो ताकि उस दिव्य धुर की वाणी के भाव/धर्म को अर्थसहित ग्रहण कर जीवन व्यवहार के दौरान उसका प्रयोग करने की कला में प्रवीण बन सको। जानो ऐसा करने से ख़्याल/संकल्प स्वतः ही स्वच्छ हो जाएगा और दृष्टि यानि ध्यान परमात्मा के सर्वमहान दर्शनों को लोचेगी। नतीजा दृष्टि कंचन हो जाएगी और सर्वव्याप्त निज चेतन सत्ता का बोध हो जाएगा।

## निष्कर्ष

सजनों दृष्टि कंचन के विषय में हुई विवेचना से स्पष्ट होता है कि दृष्टि का विकास संभव है। सत्-शास्त्र के निरंतर गहन अध्ययन, चिंतन, मनन, विचार और

विवेचन से दृष्टि निरंतर विकसित होती रहती है। दृष्टि के विकास के साथ तत्त्वज्ञान/आत्मज्ञान प्राप्ति की स्पष्टता भी जुड़ी हुई होती है। अन्य शब्दों में मनुष्य जैसे-जैसे शास्त्र को पढ़ते हुए उसका विचार, चिंतन, मनन व विवेचन करता है, वैसे-वैसे उसके मस्तक की ताकी खुलती जाती है यानि दृष्टि स्थूलता से सूक्ष्मता की ओर बढ़ती हुई, सूक्ष्म से सूक्ष्म वस्तु के यथार्थ का साक्षात्कार करने में सक्षम हो जाती है। इस तरह दृष्टि भेद से व्याख्याएँ बदल जाती हैं और प्रकृतिस्थ तीनों गुणों के कारण गतिमान दृश्य जगत में जो उत्पत्ति-स्थिति-लय, इजन्म-जीवन-मृत्यु, सुख-दुःख मिश्रित आदि भासते हैं, उनकी साम्यावस्था प्रतीत होने लगती है। इस साम्यावस्था में मन-कल्पित, द्वैत-द्वेष युक्त भावनाओं का लय होने लगता है और संशय-भ्रम सब मिट जाते हैं। यहाँ तक कि परिवार, समाज, देश, काल की सीमाओं का भी भेद समाप्त हो जाता है और इंसान शब्दातीत, त्रिगुणातीत, मायातीत व कालातीत हो सर्वत्र एक ही चेतन सत्ता का परिदर्शन करता है क्योंकि दृष्टि में समत्व आ जाता है यानि समदृष्टि हो जाती है। इस तरह जीवन, जगत, कला आदि के प्रति परमात्मा की दृष्टि जैसी होती है उसकी वास्तविकता,

वैसी ही दृष्टिगोचर होने लगती है और इंसान सबको एक सा समझते व देखते हुए आत्मवत् व्यवहार करने में निपुण हो त्रिकालदर्शी (**तीनों कालों की जानने वाला**) महानदर्शी (**नज़दीक की बात जानने वाला**), तथा सुजानदर्शी (**सबके दिलों की जानने वाला**) हो जाता है। ऐसा होने पर तीनों तापों का घटता-बढ़ता टेम्प्रेचर समाप्त हो जाता है और रूप, रंग रेखा मिट जाती है। इस तरह जीव भवसागर से पार उतर व जोत नाल जोत हो विश्राम को पा जाता है।

यह है समभाव-समदृष्टि की युक्ति अनुसार जिह्वा स्वतन्त्र, संकल्प स्वच्छ व दृष्टि कंचन करने की महान महत्ता। इस महत्ता के दृष्टिगत आप भी सत्यता से अपने भाव-स्वभावों की जाँचना उपरांत, अंतर्मन में घर कर गई अस्वच्छता/मलीनता को बताई युक्ति अनुसार दूर कर, अपने अंतःकरण की विशुद्धता साधो और एक आज्ञाकारी सुपुत्र की भांति मुकम्मल आत्मनियंत्रण रखते हुए अपनी सुरत यानि ख़्याल को कंचन अवस्था में साधे रखने का पराक्रम दर्शाओ। इस संदर्भ में सजनों जानो कि सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ कह रहा है:-

**'जैसे-जैसे अपने स्वभावों को पकड़ते**
**जावेंगे वैसे वैसे सुरत कंचन होती जावेगी।**
**तब आपका घाटा पूरा होगा**
**और आप कामयाब हो सकेंगे।**

(सतवस्तु का कुदरती ग्रन्थ, सप्तम सोपान, भाग-तृतीय,
बुधवार का तीसरा बोर्ड, कीर्तन न0-15)

**यानि जीवन विजयी हो 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**

आप इस विषय का वीडियो निमलिखित 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

**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