--- IMG\_7446.txt ---

न्‍ हात्मा जी की जीवनी क्‍ और उपदेश ] छः  
  
उपदेश नं० ३३...  
(साधन चतुष्टय और अष्टांग योग की संक्षेप व्याख्या) ः  
किसी काम में चाहे- वह मौलिक हो व पारलौकिक--  
तरतीब (क्रम) दरकार है और तरतीब का होना किसी सिद्धान्त  
वा नियम के बिना कठिन ही नहीं. वरन्‌ असम्भव “है। जब:  
ऐसा प्रतीत होता है कि अपने में निर्बलता अथवा विकारआ-.  
गये हैं तो मनुष्य इन त्रुटियों के दूर. करने. के लिये उपाय.  
किया करता है ऐसा नियम है | बस इस प्रथा. के-अनुसार :  
मन और बुद्धि इत्यादि पर से विकार वा मल हटाने के लिए  
पूर्व पुरुषों ने जो क्रियायें निकाली हैं, उन क्रियाओं को कर्म, .  
उपासना और ज्ञान कहते हैं | जज  
.. आगे चलकर उन्हीं कर्म, उपासना : और ज्ञान की.  
अलग-अलग हजारों शकलें हो गई हैं इन्हीं विभागों को मत,:  
मजहब, पन्थ, सम्प्रदाय इत्यादि कहते हैं | इस प्रकार आए  
तक सहझीों मतान्तर बन चुके हैं और आगे न जाने कितने  
और बनेंगे |. करने और विचारने पर पता चल है कि  
पा तहकीकात हे ु हु अलग  
प्रत्येक धर्म: अपने नी और .रूप,के लिहा-  
  
जि, | नमक रु  
३  
डी फ़

--- IMG\_7447 2.txt ---

[ महात्मा जी की जीवनी और उपदेश  
  
६२  
  
देता है. वास्तव में सिद्धान्त वा उसूल सबके भीतर  
पक ही छिपा हुआ है । मनुष्यों की प्रकृति और आदतें  
अलग-अलग होती हैं, इन्हीं अपनी आदतों और स्वभाव के  
कारण वह अपनी क्रियाओं में भी कुछ न कुछ परिवर्तन कर  
लेते हैं. किसी को कठिनता पसन्द आती है और किसी को  
सरलता वह उसमें से अपने लिए साधन छॉट लेता है, अपने  
साथियों को भी उसी के अनुसार चलने की प्रेरणा करता है।  
इस तरह जब एक ही प्रकृति के बहुत से मनुष्य मिल  
मिलाकर एक ही मार्ग के अनुयायी बन जाते हैं तो इस  
गिरोह (झुण्ड) का नाम पंथ वा सम्प्रदाय पड़ जाता है ।  
यदि हम किसी मजहब वा पंथ में घुस कर गहरी दृष्टि -  
से देखें तो किसी न किसी रूप में हमको चार साधन ही.  
(जिनको वेदान्तियों के यहॉ “साधन चतुष्टय” कहते हैं)...  
  
करते हुए लोग मिलेंगे, चाहे उनके नाम उन्होंने अपनी भाषा है.  
में कुछ ही रख लिए हों । इससे पता चलता है कि प्राचीन  
ऋषियों क॑ बतलाये हुए इन चौसाधनों के बिना मनुष्य किसी  
प्रकार भी अपनी आखिरी मंजिल पर और अन्तिम लक्ष्य पर:  
  
नहीं पहुँच सकता | |  
  
इन चौसाधनों में सबसे पहले विवेक का नम्बर है। विवेक \_ह  
विचारने की शक्ति, कुब्बत तमीजिया()8०गर॥्रं॥०007)का नाम.  
है।यह शक्ति हमको सत्‌ असत्‌ की तमीज कराती है, चैतन्य।  
और अचैतन्य को बतलाती है और माया तथा ब्रह्म के रूँप का  
समझाती है | इसके द्वारा ही हम जान सकतेहैं कि इस भायाष  
५ संसार में कौन-सी चीज हमेशा रहने वाली नित्य है औश  
5; कौन-सी मिट जाने वाली वा तबदील होने वाली आनिं त्य्ः

--- IMG\_7448 2.txt ---

महांत्मी जी की जीवनी और उपदेश ]  
। ६३  
  
इसके पश्चात्‌ फौरन ही एक  
हो जाता है । इस साधन का नाम जराष्य हे विवेक की  
फुरना से जिस समय यह निश्चय हो जाता है क्‍ कि अनित्य 9  
परिवरर्तनशील कौन-कौन से पदार्थ हैं तो स्वाभाविक ही क्‍  
इनसे दिल का लगाव हटकर ऐसी वस्तु की ओर चला जाता बे  
है तो सदा रहने वाली और एक रस है । ऐसी नाशवान्‌  
चीजों से मन का फेंसाव हट जाना “वैराग्य” कहलाता है ।  
  
हृदय में वैराग्य उत्पन्न करने के कई तरीके हैं | जैसे  
धन दौलत आदि' भोग कर सन्तुष्ट हों जाना, अकस्मात्‌ कोई  
दुर्घटना होना, अपने प्यारे की मृत्यु होना अथवा अपनी मृत्यु  
का ख्याल बँध जाना, सम्बन्धियों और कुटुम्बियों का दुर्व्यवहार  
होना इत्यादि । परन्तु जो वैराग्य ऐसे उत्पंन्‍न हुआ करता है.  
  
वह दृढ़ नहीं होता -। वासनाओं और इच्छाओं के बीज अन्दर .  
दबे पड़े रहते हैं समय-अनुकूल मिल जाने-पर फिर से उठ.  
खड़े होते हैं और मनुष्य को अपने स्थान से गिरा देते हैं ।.  
ग्य लाने के लिए, सुर ने  
युक्‍्तियाँ अमल करने लगे बस :  
हि तय में ही भेद है कि जिनसे यह सारे: पन्‍थ और-  
सम्प्रदाय बन गये... ््ि पा  
वेदान्तियों के साधन निकाला:  
पु \* ने वैराग्य प्राप्ति के लिए यह ि  
किः का आवा रा हैं और ब्रह्म. सतू-नित्य करते की कोशिश  
और; ्स । इतना पुख्ता “की कोशिश .  
  
427 +  
०

--- IMG\_7449 2.txt ---

..  
  
६४ [ महात्मा जी की जीवनी और उपदेश  
  
ज्ञान और निश्चयात्मिका बुद्धि के बिना यह साधन उसका  
पूर्ण नहीं हो सकता इसी कारण उनको बड़ी कठिनता का  
सामना करना पड़ा और परीक्षा के समय लाखों में से एक  
दो ही उत्तीर्ण हो सके शेष सब फेल हो गये । श्री गुसाईं जी  
ने रामायण में लिखा है-  
'ग्यान का पंथ कृपान की धारा |.  
गिरत खगेस न लागहि बारा || द  
सन्त मत वालों ने कहा कि विवेक और वैराग्य कोई  
साधन नहीं हैं यह दूसरे साधनों के नतीजे (परिणाम) हैं.।  
जब तक अन्तःकरण निर्मल नहीं बनेगा, जब तक मन बुद्धि  
और चित्त को माँझ नहीं दिया जायेगा और जब तक अहंकार  
की सात्विकी शक्ति को उभारा नहीं जायगा तब तक न  
विवेक की पूरी फुरना होगी और न॑ पूर्ण रूप से वैराग्य  
आवेगा क्योंकि विवेक अहंकार और बुद्धि तत्व में ही रहकर  
अपना कार्य करता है । णओ हा  
यह सोचकर उन्होंने शम, दम इत्यादि षट्‌ सम्पत्तियों  
से काम लेना शुरू किया । ज्ञानी लोग जहाँ निवृत्ति मार्ग .  
और त्याग के पक्षपाती थे वहाँ इन्होंने प्रवृत्ति-मार्ग और ग्रहण:  
का सिलसिला निकाला और इसी अपनी नई युक्ति के  
अनुसार चलने लगे । डे  
द प्रवृत्ति मार्ग ः क्‍  
इन्होंने बताया- सब वस्तुओं को मत त्यागो. ड इनमें हे हि ्  
की चतु अपनी श्रद्धानुसार छॉँट लो और सब ओर से चित्त.  
जींच कर इस अपनी छॉटी हुई चीज में उसे लगाने का

--- IMG\_7450 2.txt ---

महात्मा जी की जीवनी और उपदेश ] ु  
६५  
उद्योग करो । जिस समय  
जाओगे, जिस समय तुम अनेक, को से तुम इधर लग  
रहोगे, तभी तुम को शेष वस्तुओं सजा के एक ही हो  
जायेगा । भाग्य से और ईश्वर की स्वयं ही वैराग्य हो  
तुमको र की कृपा, से जब ऐसी  
कि आपत हो जाय तब इस बात की कोशिश  
ः यह जो बची बचाई एक वस्तु तुम्हारे दिल  
में स्तु तुम्हारे दिल के  
तल रा हुई है प्ले ४ भी बाहर निकाल सको ।  
रा अनेक ग्य हो चुका था परन्तु अभी एक  
बुत छोड़ना तुमको .बाकी है जिस वक्‍त इसमें भी कामयाब हो  
गये बस समझ लो कि पड़ाव मार- लिया | इसका नाम  
प्रवत्ति-मार्ग है | , - जिओ  
इस प्रकार के साधनों द्वारा जो वैराग्य प्राप्त होता है  
वह दृढ़ और स्थायी होता है क्योंकि वह सम्पूर्ण अनुभव के  
पश्चात्‌ आया है- | परन्तु बैराग्य भी साधन ही है; ये ही अंतिम  
लक्ष्य नहीं है. उसके ,लिए अभी और आगे चलना है । जब  
तक दिल, में त्यागने अथवा बैराग्य प्राप्त होने का ख्याल  
\_\_ 7 तक समझ लो कि हमारा अस्तित्व है, अभी  
और न अभी माया से  
धीरे-धीरे त्याग के  
  
(६ कल के भाग जायें |...  
  
तर्क दुनियाँ, तर्क उकवा, तर्क मौला, तर्क-तर्क/ ।  
  
हा मा ्  
|

--- IMG\_7451 2.txt ---

६६ [ महात्मा जी की जीवनी और:  
  
चित्त की वृत्तियाँ हर समय बदलती रहती हैं  
निद्रा, लज्जा इत्यादि यह सब वृत्तियाँ ही कहलाती हैं  
अपना बिम्ब जब आत्मा पर डालती हैं तब ' आत्मा उसी  
स्वरूप का बन जाता है | इसीलिए योग मार्ग में इन वत्तिया'  
को रोकना पड़ता है | “योगश्चित्तवृत्ति निरोधः “ और इनका  
रुक जाना ही “योग” कहलाता है । डे  
  
यह सात्विकी वृत्तियाँ हैं | आगे इनके और भी भेद कर दिल  
हैं जैसे “प्रमाण, विपर्यय, विकल्प निद्रा, स्मृति इत्यादि  
इन वृत्तियों की हमेशा पाँच अवस्थायें रहती. हैं  
)- क्षिप्त, २० मौढ्य, ३- विक्षिप्त- ४-- एकाग्र ्  
५- निरोध । विषयों में आसक्त और चंचल चित्त का नाम  
क्षिप्त है इसमें प्रकृति रजोगुणी रहती है | विवेक शून्य तथ्  
मूढ़ तामसी अवस्था ' 'मौढ्य” कहलाता है और सतोंगुण

--- IMG\_7452.txt ---

महात्मा जी की जीवनी और .उपदेश ] ६७  
  
अष्टांग-योग  
  
इस निरोध की अवस्था प्राप्त करने- के लिए -अष्टांग  
योग करना पड़ता है | यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्यांहार  
धारणा, ध्यान और समाधि द्वारा अनुभव करने के पश्चात्‌  
निश्चल वैराग्य प्राप्त करना अष्टांग-योगं साधना कहलाती  
है । बुरी आदतें त्यागना और नियमानुकूल जीव॑न बनाना  
यम और नियम” है । योग दर्शन में यम और नियम  
पॉच-पॉँच बतलाये हैं ।  
  
अहिंसा, सत्यमस्तेय, ब्रह्मचर्यापरिग्रहा: यमा क्‍  
शौचसन्तोषतप: स्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमा: -।।  
  
हिंसा न करना, संत्य,का व्यवहार रख़ना चोरी  
करना ब्रह्मचर्य और त्याग से जीवन,बिताना, यम" है | और.  
पवित्रता. रखना, .जितना मिले ,उस. पर ही .सन्तुष्ट रहना...  
सहन शक्ति उत्पन्न करना, उत्तम ग्रन्थ देखना और हर समग्र ..  
भगवान्‌ के भरोसे रहना 'नियम' कहलाते हैं। ही  
. सुख पूर्वक निश्चल होके बैठना “आसन” है | प्राणायाम :  
के बहुत से तरीके हैं जिनकी व्याख्या के लिए समय नहीं है।  
इन्द्रिय और मन का दमन करना जिस समय वह अपने लक्ष्य  
को छोड़ के भागने लगे तो फिर उसको खींच करं उसी पर.  
लगाना “प्रत्याहार” कहलाता है | यह सब. योग के -बाहिरी  
साधन हैं अब आगे तीन भीतरी साधन धारणा, ध्यान और,  
  
समाधि को समझो. |

--- IMG\_7453.txt ---

६८ [ महात्मा जी की जीवनी और उपदेश7 :  
मन के ठहराने के लिए किसी मुख्य स्थान को पकड़ना  
“धारणा” आर उस पकड़े हुए स्थान पर तेल धारावत्‌ निरन्तर  
चित्त की वृत्ति को लगाये रखना 'ध्यान' कहलाता है .। धारणा,  
एक बिन्दु है और ध्यान रेखा है । 4... माल  
अब समाधि का नम्बर आता है- समाधि ध्यान की उस  
गहरी और घनी अवस्था को कहते हैं जिसमें ध्याता और ध्येय &. .  
दोनों न रहें । न अपनी खबर हो न-उस वस्तु की क़ि- :  
जिसको फर्ज करके मन ठहराया था. -.. ......  
यहाँ तक षट-सम्पत्तियों के दो साधन १-- “शम और  
२- दम” समाप्त हुए | शम- में वृत्तियाँ रोकी गईं और  
दम- में इन्द्रियों पर अधिकार किया गया | इन्हीं शम्‌'और -  
  
2223 जे: ७ 2  
  
न 6 का कप मे 5४5 ४:०१ २२८: को 7 ८ धर हर /3%5 ६ घ 2 ज सम |  
पु 57 आकर शिडिक सर लक कल डेप की मजे सस्ती 725  
  
न्ड  
  
बंडी ५२२३  
  
उन्नति करता हुआ वह आत्म-सक्षात्कार कर लेता. है  
यदि किसी मनुष्य में सत्संग और अभ्यास करते

--- IMG\_7454.txt ---

महात्मा जी की जीवनी और उपदेश ] ६६  
भी विवेक और वैराग्य नहीं आया, उसको अपनी त्रुटियाँ  
दिखाई नहीं पड़ीं, उसके हृदय में सात्विकी भाव नहीं उभरे  
और उसने इन्द्रियों को दमन नहीं कर पाया तो समझ लेना  
चाहिए कि अभी उनको कुछ फायदा नहीं हुआ । ऐसे शिष्य  
या तो वह होते हैं जो सत्संग में अपनी सांसारिक वासनाओं  
की पूरी करने की नीयत से आये हैं वास्तव में भगवत्‌ प्रेम का  
उदय उनके अन्दर नहीं हुआ यदि इनकी इच्छायें पूरी हो गईं  
तो भजन करते रहें, नहीं छोड़ बैठें, यह सब स्वार्थी हैं, शिष्य  
नहीं हैं । ः  
  
कई शिष्य ऐसे भी होते हैं कि जिनको लोक-परलोक  
से कोई सम्बन्ध नहीं होता, वह अकारण ही अपने गुरु से प्रेम  
का रिश्ता जोड़ लेते हैं और हर समय अपना तन-मन और  
धन गुरु पर निछावर करने को उद्यत रहते हैं । इनको किसी  
साधन के करने की आवश्यकता नहीं पड़ती, गुरु की  
आत्म-शक्ति के सहारे ही यह आकर्षित होते रहते हैं और  
इसी के सहारे अन्तिम-पद को प्राप्त कर लेते हैं । इनके  
अतिरिक्त हजारों और लाखों में दो एक साधक ऐसे भी  
देखने में आते हैं कि जिनके ऊपर खुद व खुद अंमृत की  
धार भण्डार से गिरती रहती है यह नाम ना को ही किसी  
के शिष्य बनते हैं और अपनी कमी पूरी करके मुक्त हो  
जाते हैं। द द है  
यह शम और दम आपको समझा दिया, अब तीसरी  
सम्पत्ति “उपरंति को बतलाते हैं । उपरति या उपराम के अर्थ  
अघा जाने, तृप्ति हो जाने और मन भर जाने के हैं । इस

--- IMG\_7455.txt ---

(७० [ महात्मा जी की जीवनी और उपदेश,  
अवस्था में जिज्ञासु को लोक-परलोक की अनित्यता पर  
पक्का विश्वास होता है और वह: इस प्रकार की सारी क्‍  
वासनाओं को त्याग देता है । द  
उपरति और वैराग्य का भेद  
वैराग्य में सांसारिक पदार्थों के दोषों पर दृष्टि देते हुए  
उनको त्यागते हैं और उपरति में स्वयं ही तृष्ति होकर उधर  
से मन हट जाता है यहाँ आकर सांसारिक इच्छाओं और  
कामनाओं का नाश हो जाता है ।  
यह दोनों का भेद है । ः ह  
चौथी सम्पत्ति- “तितिक्षा” है | मान, अपमान की.  
परवाह न करना तितिक्षा कहलाती है इसमें नम्रता और  
: अधीनता आ जाती है जैसी श्री हनुमान जी में थी | ... ्ा  
पाँचवीं सम्पत्ति- “श्रद्धा” है । यहाँ आकर गुरु और;  
शास्त्रों में विश्वास आता है उनके लिए सच्ची श्रद्धा उत्पन्न  
होती है अभी तक नकली और बनावटी थीं । ता  
अनुभव से यह बात जानी गई है कि इस स्थान  
आने से पूर्व अभ्यासी अपने गुरु और ईश्वर की ओर पे;  
जीवन में न जाने कितनी बेर अविश्वासी होता रहता:है.  
कितनी बेर श्रद्धा उधर से हटा. लेता है इसलिए जानकार  
२४-शिष्य को बहलाते और बहलाते यहाँ तक ले आतेः  
और इस जगह पहुँचने पर उसको ठीक-ठीक ब्रह्मविद्या का.  
उपदेश करते हैं | हु  
  
छठी सम्पत्ति- “समाधान” है | इसमें योगी सिवाय

--- IMG\_7456.txt ---

महात्मा जी की जीवनी और उपदेश] थ  
उस एक के दूसरे को नहीं देखता उसी की खुशी में अपनी  
खुशी समझता है । यह "राजी-ब-रिजा” की हालत है यहाँ  
आकर वह नेति-नेति कहता है । माया का प्रपंच देख-देख  
वह घबड़ा उठता है और आश्चर्य चकित हो चारों ओर को  
देखने लगता है सूफियों का यही “मुकाम हैरत है” इसके  
पश्चात्‌ ही वह शरण जाता है और उसको प्राप्त करता है ।  
इन सब बातों के कहने से मेरा यह तात्पर्य है.कि यदि  
आप लोगों ने स्वप्न और समाधि की अवस्थाओं, को ही सब  
कुछ समझ रक्‍्खा है और यदि तुम अन्तरीय शब्द और  
अन्तरीय रूप पर ही मोहित हुए बैठे हो तो मैं कहूँगा कि तुम  
अभी पिछड़े हुए हो, तुमको बहुत-सा रास्ता ते करनाअभी  
बाकी है | जब तक विवेक द्वारा अपने दोषों के देखने और  
  
दूर करने में कामयाब न हो जाओगे और जब तक सदांचारी \_  
  
और यथार्थ ज्ञानी नहीं बन जाओगे तब तकःइसे भवसागर- भें  
ही गोते खाते रहोगे, मुक्ति के वहीं मिल सके  
  
ओइम्‌ शम्‌