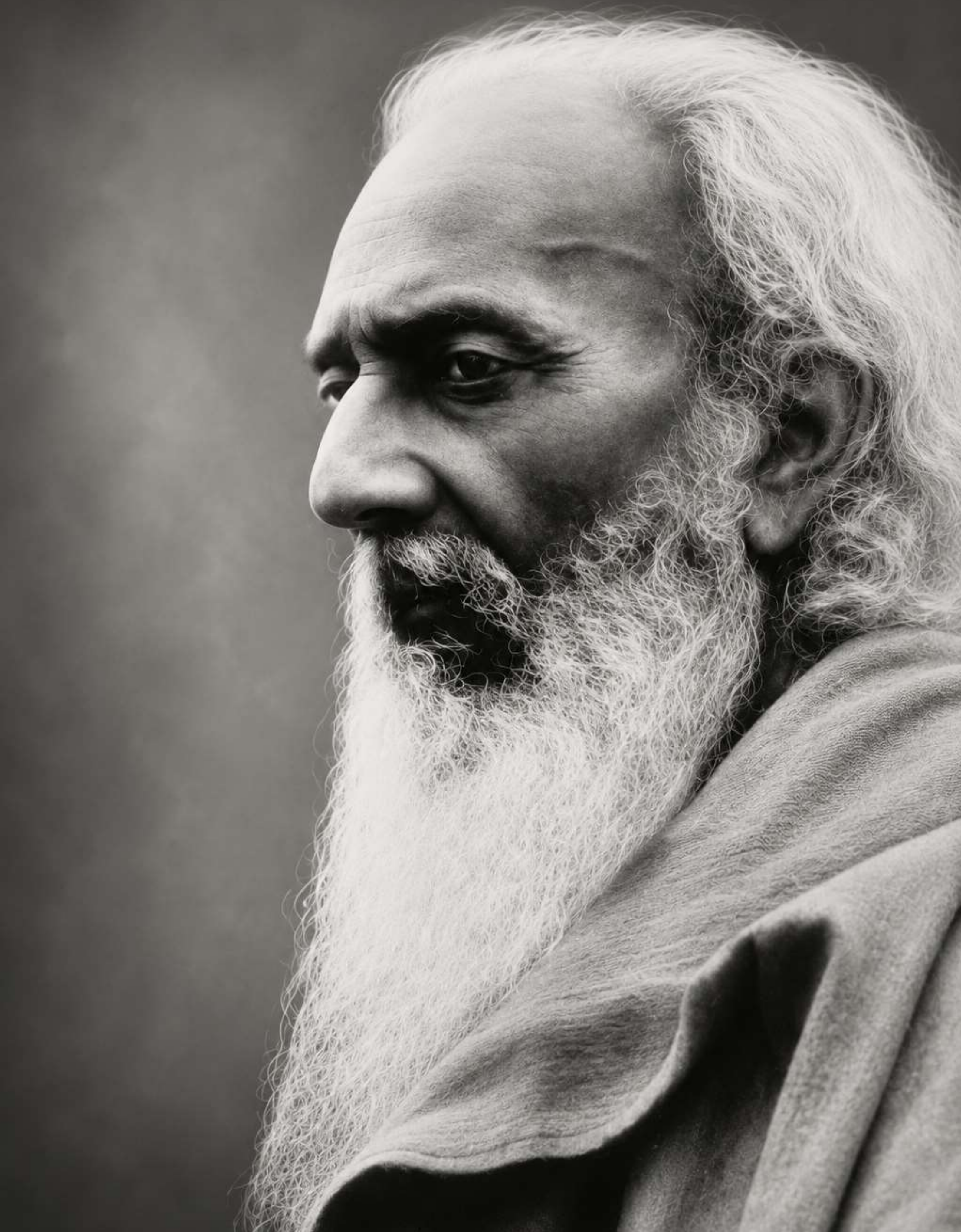
एक सन्त का अनुभव



ॐ

नारायण

एक सन्त का अनुभव

सर्वाधिकार सुरक्षित] १६६० [मूल्य= प्रेम

ॐ नारायण

परमहंस पूज्य श्री सद्गुरु १०८

श्री नारायण स्वामी जी महाराज

के आशीर्वाद से

हम विनम्रतापूर्वक इस चतुर्थ संस्करण को संवत् २०२६ में पुनः प्रकाशित कर रहे हैं।

मूल और पिछली प्रकाशन संबंधी विवरण

श्रीमती देवकी देवी, धर्मपत्नी श्री रामलुभाए अरोरा
७/७८ तिलकनगर, कानपुर
ने
छपवाकर प्रकाशित किया
संवत् २०१६

श्री गीता प्रेस गोरखपुर से

सं० १६८७ प्रथम संस्करण	१,०००
सं० १६८८ द्वितीय	२,०००
सं० १६८६ से २००३ तक	४२,०००
	कुल ५२,०००*

* इसके अतिरिक्त अन्य भक्तों द्वारा हिन्दी, गुजराती, उर्दू, अंग्रेकी भाषाओं में समय समय पर सहस्रों पुस्तकें प्रकाशित करा कर त हुई।

द्वितियावृत्ति संशोधित परिवर्धित	१६६०	१००० प्रति
तृतीयावृत्ति **संशोधित परिधित**	१९६१	२००० प्रति

विषय-सूची

(एक संत का अनुभव)

१. निवेदन (श्री हनुमान प्रसाद जी पोद्दार) १

२. मेरा अनुभव-परमहंस पूज्य श्री १०८ श्री नारायण स्वामो जी महाराज - (२-२६)

संक्षिप्त जीवनी २

धर्म के खम्भे ३

सत्य बोलने के साधन ४

तप करने के साधन ६

अजपा जाप ८

अनन्य भक्ति के साधन १०

विविध भांति के साधन १२

भगवान् श्री बद्रीश की आरतो १९

भगवान् श्री बद्रीनाथ जी की स्तुति । २०

श्री गुरु देव जी की आरती २१

संपर्क सूचना २२

आवरण पृष्ठ २३

श्री हरिः

निवेदन

कुछ दिनों पूर्व साधु-संग-लाभ के लिये मैं ऋषिकेश गया था। वहां स्वर्गाश्रम में 'श्री नारायण स्वामी जी' के दर्शन हुए। आप अमीर घराने में पैदा हुए एक उच्च-शिक्षित पुरुष है। इस समय निरन्तर 'श्री नारायण' नाम का जप करते हैं, चौबीसों घन्टे मौन रहते हैं। केवल सवा दो घन्टे सोते हैं। अपने पास कुछ भी संग्रह नहीं रखते। कमर में एक डोरी बांध रक्खी है, उत्ती के सहारे टाट के टुकड़े का दौपीन लगाये रहते हैं। भगवान् और भगवत् प्रेम की बातें होते ही आप के नेत्रों से अनुपात होने लगते हैं। इस समय रात को आप 'विनय-पत्रिका' सुना करते हैं। 'सस्तु साहित्यवर्धक कार्यालय' अहमदाबाद के प्रसिद्ध स्वामी अखण्डानन्द जी कहते थे कि उस समय श्राप के चेहरे पर प्रेम के जो भाव प्रकट होते हैं वे देखने ही योग्य होते हैं। हम लोगों के अनुरोध करने पर आपने बातें रात को मानसिक भजन में से समय अपने जीवन की कुछ निकाल कर उर्दू में लिखने की कृपा की। आपने लिखकर बताया कि 'इसमें जो कुछ भी साधन लिखे गये हैं, वे सब में अपने जीवन में कर चुका नहीं लिखी गई है हूँ या कर रहा हैं। इसमें ऐसी कोई बात जिसका मुझे स्वयं अनुभव न हो।' आपके उर्दू लेख को हिन्दी में आपके सामने ही होशियारपुर के एडवोकेट लाला अयोध्याप्रसाद जी और बुलन्दशहर के पं० हरिप्रसाद जी ने मुझको लिखवा दिया था। हिन्दी में लिखवाते समय स्वामी जी के चेहरे पर प्रेम भाव का विकास देखकर सबको बड़ा आनन्द होता था।

हनुमानप्रसाद पोद्दार ।

ॐ नारायण

मेरा अनुभव

बोलने में जितना जल्दी कहा जा सकता है, लिखने में उसकी अपेक्षा बहुत अधिक समय लगता है, परन्तु श्रीमान भगवद्भक्त श्री जयदयाल जी और श्रीमान हनुमानप्रसाद जी पोद्दार सम्पादक 'कल्याण' की प्रेरणा से थोड़ा हाल, जो इस पापी जीव ने गृहस्थ आश्रम और त्याग अवस्था में भजन एवं दूसरे साधनों को लिखता हूँ । भक्तजन जो याद रक्खें और प्रेम से करके अनुभव किया है, इसको पढ़ें, भूल न जायें, अभ्यास करें । इस दास ने रात के समय अपना भजन बन्द करके अमूल्य समय इसके लिखने में व्यय किया है।

इस शरीर का चैत्र सुदी १५ ता० २० अप्रैल सन् १८८० ई० को कायस्थ माथुर कुल के अमीर-घराने और सम्भ्रान्त-वंश में मुरादाबाद में जन्म हुआ था। इस वंश के पूर्वज बादशाह के यहाँ किसी प्रान्त में दीवान थे । तीव्र वैराग्य होने पर गृहस्थी छोड़ते समय यह खयाल हुआ कि भीख कंसे मांगेंगे, बहुत शर्म मालूम होगी । दूसरी बात यह है कि गुरु मिलना चाहिये ।

इसी खयाल में था कि भगवान् ने एक साधु को मेरे पास भेजा, उन्होंने कहा, 'हम बदरीनारायण से आये हैं।' उनसे मैने वात-चीत की तो कहा कि 'हमारे पास एक ऐसी जड़ी है, जिसके रोज खाने से भूख विल्कुल नहीं लगती । राई के दाने के बराबर रोज सुबह के वक्त जीभ पर रख कर इसका रस उतारा जाय । गरम बहुत है, बदरीनारायण में पैदा होती है।' फिर कहा कि 'यह बात किसी से कहना नहीं, कहोगे तो इसका फल जाता रहेगा।'

जड़ी लेकर मैं बहुत खुश हुआ और दूसरे रोज़ ही रवाना होकर हरिद्वार आया। जो सामान पास था, दे दिया और त्याग करके ऋषिकेश आ गया। सात रोज़ तक वह जड़ी खाता रहा, बिल्कुल भूख नहीं लगी । पर शरीर बहुत कमजोर हो गया था, बैठने-उठने की ताकत भी नहीं रही थी और भजन में भी विक्षेप पड़ता था। इस कारण उसको छोड़ दिया और यह समझ कर क्रि भिक्षा करना साधु का धर्म है, क्षेत्र में जाकर भिक्षा मांग लाता और गंगा किनारे बैठ कर खा लेता ।

अब दूसरा ख़याल यह हुआ करता था कि गुरु कि बहुत तलाश की, अब तक नहीं मिले, गुरु बिना संन्यास कैसा? इस लिए यह निश्चय किया कि इस शरीर को गंगाजी में डाल कर छोड़ देना चाहिए। इसी खयाल में था कि एक रात को स्वप्न में मानों पहाड़ के ऊपर मैं खड़ा था कि उसी समय साधु भेष में, भगवान् आये और कहा कि

'तुम्हारे गुरु बदरीनारायण हम हैं।' एक कौपीन और एक कम्बल मुझको देकर कहा कि "नारायण" "नारायण" कहो, परमहंस हो जाओ।" इसके बाद फिर कुछ नहीं देखा। मैं खुश होकर ऋषिकेश से गंगोत्तरी, केदारनाथ होता हुआ बदरीनारायण पहुंचा और वहाँ गुरु महाराज के दर्शन किये। फिर स्वप्न में आज्ञा हुई कि चारों धाम करके नर्मदा किनारे जाकर भजन करो । गुरु महाराज की आज्ञानुसार चारों धाम करके नर्मदा-किनारे पहुंचा और भजन संख्या धीरे-धीरे बढ़ाता रहा, एवं जो साधन नोचे लिखे हैं, करता रहा।

पूर्व के जीवन अथवा गृहस्थ-आश्रम के हालात से अब मुझको नफ़रत हो गई है, और दूसरे कारण भी हैं, इसलिये उनको लिखना में पसन्द नहीं करता । क्षमा चाहता हूँ। यही मेरा जीवन-चरित्र है और धारणा ही उपदेश है। परमहंस भेष को आज तक सात वर्ष दो महीने चौबीस दिन हुए हैं।

भगवान् ने श्रीमद्भागवत में निम्नलिखित चार खम्भे धर्म के बतलाये हैं--

(१) सत्य ।

(२) तप ।

(३) दया ।

(४) दान ।

(१) सत्य बोलने के साधन

(१) मौन धारण करना-गृहस्थ के कार्यों में जो अधिक समय न मिले तो सुबह के वक्त स्नान करने के बाद दो चार घण्टे तक तो पूजन-पाठ करने में मौन अवश्य रखना चाहिये ।

(२) कम बोलना-आज कल वृथा भाषण करने का बहुत रिवाज है, इसको छोड़ना। जरूरत के वक्त बात करना, या ज्ञान चर्चा करना हो तो बोलना ।

(३) एकान्त-सम्बन्धियों या दोस्तों से कम मिलना, घर में जाकर भी अलग कमरे में बैठना और कोई धार्मिक पुस्तक देखना या जगत की असत्यता पर विचार करना ।

(४) अखबार कभी नहीं देखना-दुनियां भर की खबर मालूम होने से व्यर्थ बातों में मन को स्फुरणा बढ़ती है, दूसरों को वह खबरें सुनाने में झूठ-सच बोलना पड़ता है। बेकार वक्त खराब होता है। धर्मिक अखबार देखने में कभी हर्ज नहीं ।

(५) किसी को वचन देना तो सोच कर देना और उसे जरूर पूरा करना। जैसे आपने किसी से कहा कि मैं शाम को पांच बजे अमुक स्थान पर मिलूंगा तो अवश्य पांच बजे से दो चार मिनट पहिले ही वहां पहुँच जाना चाहिये ।

(६) रात को सोते वक्त यह विचार करना चाहिये कि आज सुबह से इस समय तक में कहाँ-कहाँ झूठ बोला और मैंने कौन-कौन से पाप किये । सोते बक्त तक का इतिहास मस्तक में लाकर मन को, बुरे कर्म, जो आज किये हैं, कल न करने के लिए बहुत समझाना । ऐसा करने से झूठ बोलने और बुरे कर्म करने में रुकावट होगी। ऐसा करने में चार-छः दिन तो आलस्य मालूम होगा फिर अभ्यास हो जाने पर बहुत आनन्द आयेगा ।

उपर्युक्त साधन करने से सत्य बोलने का अभ्यास बहुत जल्दी हो जायगा ।

प्रत्येक पूर्णिमा को सत्यनारायण की कथा करवानी चाहिए । कथा करवाने वाले को उपवास रखना चाहिये ।

सत्य श्रीनारायण का स्वरूप है। भजन करने वाले को सबसे पहिले यह साधन करना चाहिये । सत्य बोलने से अन्तःकरण शुद्ध होता है । बारह वर्ष तक सत्य बोलने वाले की वचन-सिद्धि हो जाती है। सत्य बोलने से बुरे कर्म होने बन्द हो जाते हैं । चिन्ता कम हो जाती है। सब कर्म नीति और शास्त्र के अनुसार होने लगते हैं। दुनियाँ के लोग उसकी बहुत इज्जत करते हैं, उसकी बात पर विश्वास करते हैं । व्यापार में सत्य बोलने से बहुत लाभ होता है। सत्य बोलने वाले पर भगवान् खुश होते हैं, और उसकी सहायता करते हैं।

सत्य बोलने से यदि किसी अवसर पर नुकसान या तकलीफ़ भी हो जाय तो उसे सहन करना चाहिये । कलयुग का स्वरूप असत्य है । इसलिये आजकल झूठ अधिक फलीभूत होता दीखता **है परन्तु उसका परिणाम बहुत बुरा है।**

झूठ से यहां तक बचना चाहिये कि छोटे-छोटे बच्चों को भी झूठी बातों से खुश नहीं करना चाहिये, बल्कि घर के सब लोगों को रोज सत्य बोलने का उपदेश करना चाहिये । मुझ पापी जीव को सत्य बोलने से बहुत लाभ पहुँचा है और हमेशा यह दास सत्य का सम्मान करता है।

(७) 'सत्य बोलो' ये शब्द कागज पर बड़े अक्षरों में लिख कर सोने, बैठने, खाने और स्नान करने की जगह पर लगा देना चाहिये । नजर पड़ने पर बात याद आती रहेगी ।

यह साधन बहुत अच्छा है। यदि किया जायगा, तो घर के सब आदमी, नौकर वगैरह सभी सत्य बोलने लगेंगे ।

(२) तप करने के साधन

योगाभ्यास और भजन-ये दो मुख्य साधन ही तप करने के लिये बतलाये जाते हैं और सब दूसरे साधन इनके अन्दर हैं ।

योगक्रिया-प्राणायाम आदि साधन बहुत अच्छे और प्राचीन हैं। महात्मा लोग सदा से करते आये हैं। पर मैंने यह क्रिया आज तक कभी नहीं की, इस-लिये मुझ को इसका कुछ भी अनुभव नहीं है और न इसका शौक है, केवल इतना जानता हूँ कि इस-कलयुग के समय में यह साधन बहुत कठिनता से होता है और बहुत से विघ्न पड़ने के कारण पूरा नहीं हो पाता ।

भजन-यह साधन दो प्रकार से होता है। एक माला से, दूसरा बिना माला के, जिसको अजपा-जाप कहते हैं ।

भजन करने का सबसे पहिला साधन माला है। मन के लिये यह कोड़ा है। जब तक माला हाथ में घूमती रहेगी, भजन होता रहेगा। माला से भजन की संख्या भी मालूम होती रहती है। मैंने सुना है कि आम तौर पर सुबह-शाम के नित्य-नियम में दस-बीस माला लोग फेर लेते हैं । यह बहुत थोड़ी संख्या है। कारण, भजन में निम्नलिखित कई भागीदार हैं-(१) गुरु, (२) माता-पिता, (३) जिसके राज्य में भजन करे और (४) जो अन्न-वस्त्र आदि देता है।

एक दिन रात के चौबीस घण्टे में २१,६०० श्वास मनुष्य के देह में चलते हैं, तो २१,६०० नाम का जप तो होना अगर ज्यादा नहीं ही चाहिए । यह हो जाती है और संख्या दो सौ माला फेरने में पूरी अभ्यास हो जाने पर मेरे ख्याल से ४ घण्टे में दो सौ माला पूरी हो सकती हैं। दो घण्टे सुबह और दो घण्टे शाम या जैसा जिसको अनुकूल हो, गृहस्थी में प्रत्येक व्यक्ति को यह करना चाहिये ।

दूसरा साधन यह है कि छोटी माला हर समय हाथ में रक्खें, जिससे चलते-फिरते भी भजन होता रहे । शरमाने की जरूरत नहीं है। यह तो मनुष्य मात्र का धर्म ही है। चलते-फिरते ध्यान नहीं होगा तो कुछ हर्ज नहीं, सुबह-शाम ही हो जाय तो बहुत है।

तीसरा साधन यह है कि कपड़े की थैली बना कर हाथ उसके अन्दर रक्खे और माला हर समय फेरता रहे। यह साधन भी बहुत अच्छा है, मथुरा वृन्दावन में अधिक देखने में आता है ।

चौथा साधन अजपा-जाप है, जो नीचे लिखे चार प्रकार से किया जाता है। अजपा-जाप करने वाले माला नहीं रखते हैं और उसकी जरूरत भी नहीं है। प्रकार ये हैं-

१- जिह्वा से उच्चारण नाम का करे, थोड़ी आवाज़ भी निकले, जिससे सुमिरन बंद न हो और साथ ही ध्यान भी लगा रहना चाहिये ।

२-कण्ठ से जाप हो ।

३-हृदय से जाप हो ।

४-नाभि से श्वास के साथ जाप हो ।

-- (०) --

१-जिह्वा से एक वर्ष ।

२-कण्ठ से दो वर्ष ।

३-हृदय से दो वर्ष ।

४--नाभि से सात वर्ष ।

इस प्रकार बारह वर्ष भजन मोक्षस्वरूप हो जाता है और उसे साक्षात्कार हाता है यानी जाग्रत अवस्था में भगवान् सम्मुख आकर दर्शन देते हैं और सिद्धियां पैरों में लोटती फिरती हैं।

अजपा-जाप में कौन-कौन सी बातों का पालन और परहेज करना चाहिये -

१- भोजन एक समय और थोड़ा ।

२-नींद थोड़ी ।

३-एकान्तवास ।

४-तकिया-गद्दा छोड़ देना चाहिये ।

५-मौन चौबीस घण्टे का ।

६-भजन का खजाना तिजोरी में रक्खे ।

क्रम से इनका विस्तार पूर्वक वर्णन किया जाता है-

१--भोजन सात्विक होना चाहिये-चावल, दही, खटाई, तैल, ज्यादा मिर्च, मसाला, मूंगफली, गोभी वगैरह जितने वायु उत्पन्न करने वाले पदार्थ हैं,* सब छोड़ देने चाहिये । इनके खाने से नींद अधिक आती है ।

मूंग की दाल, रोटी, आलू का साग वगैरह, ये भोजन बहुत उत्तम है। एक वक्त भोजन करना, दाल में घी ज्यादा डालना और रात को आध सेर दूध पीना काफी है। मीठा और नमक बहुत थोड़ा खाना चाहिये । जौ की रोटी बहुत गुणदायक है ।

२- **नींद कम करने का साधन** यह है कि रात को दस बजे से एक-एक घण्टे हर महीने बढ़ाना शुरू करे, यानी दस बजे से ग्यारह बजे तक एक महीना जागे, दूसरे महीने बारह बजे तक, तीसरे महीने एक बजे तक, चौथे महीने दो बजे तक, इसी तरह रात के चार बजे तक जागने का अभ्यास करे और चार बजे से सुबह के छः बजे तक दो घण्टे सोवे । इतना सोने से तन्दुरुस्ती खराब नहीं होगी। अगर नही हो सके तो ज्यादा से ज्यादा चार घण्टे सोवे। इससे ज्यादा नहीं सोना चाहिये । महीने का आरम्भ पूर्णिमा के दिन से करना ठीक होगा । बीस घण्टे भजन होना चाहिए ।

पहिले वक्त की नींद में ज्यादा जोर होता है, इसलिए जिस वक्त नींद आती मालूम हो, फौरन खड़े हो कर धीरे-धीरे घूमना चाहिये । साधन के आरम्भमें कुछ रोज तक ऐसा भी होता है कि जब नींद का खुमार दिमाग़ में घूमने लगता है तो चकरा कर शरोर जमीन पर गिर पड़ता है और थोड़ी चोट भी लग जाती है पर इसका खयाल नहीं करना चाहिये ।

** प्याज, लहसन की बाबत इसलिये कुछ नहीं लिखा गया कि ये तो सर्वथा त्याज्य हैं हो। शास्त्रों में लिखा है कि प्याज खाने वाले को प्रेतयोनि मिलती है।*

साधन को छोड़े नहीं ।

३- रात के समय कमरे में दूसरा कोई नहीं होना चाहिये । सोते हुए आदमी को देखकर आलस्य आने लगता है और भजन में विघ्न पड़ता है।

४- तकिये गद्दे पर रात को बैठने से आराम मिलेगा तो नींद ज्यादा तंग करेगी, इसलिए ऊन या कुशा के आसन पर बैठना चाहिए । रस्सी का एक भूला डालकर उसमें एक गोल डण्डा बाँध देना चाहिए । जिस समय ज्यादा नींद आवे तो उसके सहारे से खड़े होकर दस पन्द्रह मिनट तक नींद के खुमार को निकाल देना चाहिये। तेज रोशनी रात भर रखनी चाहिये ।

५- मौन चौबीस घण्टे का रखना चाहिए। क्योंकि जो भजन तेल धारावत चल रहा है, बोलने से भजन की डोरी टूट जायेगी और विक्षेप होगा ।

६ - भजन के खजाने को तिजोरी में इस कारण रखना चाहिए कि उसके लूटने को डाकू बहुत आ जाते हैं। इसलिए गृहस्थ को तो किसी के घर का भोजन वगैरह भी नहीं खाना चाहिए, किसी की कोई चीज नहीं लेनी चाहिये और नेक कमाई का पैसा कमा कर खर्च करना चाहिए ।

महात्माओं को, जो इस साधन और जाप को करते हैं, माया बहुत दुःख देती है। दुनियाँ के लोग सब खजाना लूट कर ले जाते हैं और यही एक खास कारण है कि किसी प्रकार की सिद्धि उनमें नहीं होती और न उन्हें भगवत्प्राप्ति ही होती है। वे माया में ही लटकते रह जाते हैं इसलिये भजन का खजाना खर्च न करके रूखा-सूखा टुकड़ा और गंगाजल पी कर शरीर का निर्वाह करना चाहिए ।

ये अजपा-जाप के साधन गृहस्थों के लिए बहुत कठिन हैं। दो साल तक तो जरूर तकलीफ होती है पर जैसे-जैसे भजन का प्रभाव बढ़ता जाता है, नारायण-कृपा भी ज्यादा होती जाती है, फिर परमानन्द से जीवन व्यतीत होता है।

महात्मा रामदास जी ने अपने दास बोध नामक ग्रन्थ में लिखा है कि यदि मनुष्य तेरह अथवा चौदह कोटि नाम का जाप करे तो भगवान दर्शन देते हैं । ये महात्मा बड़े सिद्ध हुए हैं। इन वचनों पर विश्वास करना चाहिए ।

अजपा-जाप करने से चार वर्ष के अन्दर यह संख्या पूरी हो जाती है ।

मुझको इसका अनुभव हो चुका है । परम दयालु प्यारे नारायण ने इस दास या गुलामों के गुलाम पर कृपा कर के नर्मदा किनारे गुजरात के चान्दोद नामक स्थान में दर्शन दिये थे । पहले छम-छम की आवाज़ आई, फिर विमान आया, जिसको चार पार्षदों ने उठा रक्खा था। भगवान् उतर कर कहने लगे 'नारायण नारायण' ।

इसका अर्थ यह हुआ कि नारायण आये हैं, फिर कहा बद्रिकाश्रम चलो, वहाँ जाकर भजन करो, तुम्हारी यहाँ से बदली हो गई ।' इस साधन के करने से इस दास को तीन वर्ष छः मास चौबीस दिन में भगवान् के दर्शन हुये थे ।

अनन्य भक्ति के साधन

(१) अजपा-जाप ।

(२) प्रेम ।

(३) सत्य बोलना ।

(४) समदर्शित्व ।

(५) वासना रहित होना ।

इनकी क्रम से व्याख्या

१-अजपा-जाप वह है जो चौबीसों घण्टे श्वास के साथ होता रहे। इसका अभ्यास करते-करते रोम-रोम से **'नारायण'** शब्द निकलता है। अन्यान्य साधन ऊपर लिखे जा चुके हैं।

२-प्रेम का केवल एक साधन यही है कि भगवान् के गुणानुवाद सुन कर रोया करे और रात को एकान्त में बैठकर खूब रोया करे। ऐसा करने से दिन-प्रति-दिन प्रेम बढ़ता जायेगा। भक्ति का यह एक खास अंग है। मीराबाई भी ऐसा ही करतो थीं।

३-भजन के साथ **सत्य बोलना** निहायत जरूरी है । इसके और साधन लिखे जा चुके हैं।

४-समदर्शी होना - यह साधन बहुत कठिनता से होता है । सारे जगत को नारायण रूप जानकर हाथ जोड़ कर प्रणाम इस भाव को लेकर करे कि मैं नारायण को ही नमस्कार कर रहा हूँ । जीव मात्र के साथ प्रेम करे, किसी के मन को न दुखावे, किसी को दुर्वचन न कहे और न किसी से बैर भाव करे । यह साधन मैं अब तक कर रहा हूँ । इस दास ने कुल वेदान्त और ज्ञान का सार सिर्फ एक समदर्शी भाव में ही जाना है।

५-वासना रहित होना - भक्ति विषय में भजन और ज्ञान विषय में सर्वत्र नारायण, इन्हीं दो बातों का साधन इस जीव ने किया है और कर रहा हूँ।

अनन्य-भक्ति गृहस्थाश्रम में अत्यन्त कठिन है, चौथी अवस्था में त्याग करना ही पड़ेगा। अगर भगवान् के साथ प्रेम है और परम पद चाहते हो तो अनन्य-भक्ति का साधन करना ही होगा ।

अनन्य-भक्त के लिए ही भगवान् फ़र्माते हैं कि 'मैं उसके पीछे-पीछे इस कारण से रहता हूँ कि भक्त के पैरों की धूलि मेरे मस्तक पर लगे ।' अहाहा ! भगवान् के इस प्रेम और दयालुता को सुन कर इस दास को रोना आता है और मन में विचार करता हूँ कि 'हे मेरे नारायण ! मुझ पापी जोव को कब ऐसे दयालु प्रभु के चरणारविन्द में सदा रहने का समय आवेगा ?

(३) दया

जैन मत में तो **'अहिंसा परमो धर्मः'** इसी एक बात का साधन कहा है।

(१) जीव मात्र की रक्षा करना ।

(२) नीचे गर्दन झुकाकर चलना ।

(३) जहाँ तक हो सके इस शरीर के कारण किसी को दुःख न होने देना ।

(४) किसी को भी दुखी देख कर हृदय में दया लाना, होसके तो किसी प्रकार की उसे सहायता प्रदान करना ।

(५) किसी भी जीव को जहाँ तक हो सके नहीं मारना । गोस्वामी जी ने कहा है--

'तुलसी आह गरीब की कभी न खाली जाय ।'

इसका साधन यह किया है, कि ग़रीब लोग जो मजदूरी वगैरह का काम करते हैं, उनसे काम लिया जाय तो दो-चार पैसे मजदूरी के ज्यादा देना, जिससे उनका मन दुःख न पावे। और गरीब लोगों को कभी न सताना ।

यह साधन गृहस्थी में अच्छी तरह होता है।

(४) दान

१-दान करते समय योग्य और अयोग्य पुरुष का खयाल मन में न लाकर गृहस्थधर्म समझ कर साधु-ब्राह्मण गरीब, अभ्यागत अनाथ को देना। विद्यादान सबसे बड़ा बतलाया गया है । इसलिए विद्यालयों में सहायता करनी चाहिए ।

२-आत्म भाव से मछली, चींटी, कुत्ते, कौवे, गौ, बन्दर, घर में रहने वाली चिड़ियाँ और दूसरे पक्षी या कबूतर वगैरह को अन्नदान अवश्य करना चाहिए । इनको खिलाने से बहुत पुण्य होता है। इस तरह का अन्नदान करने से इस दास को बहुत लाभमिला है। पूरा अनुभव किया है।

नम्बर दो के अन्नदान से भगवान् ने खुश हो कर इस पापी जीव को 'समदर्शी भाव' का दान दिया है। वाह-वाह ! दयालु प्रभु धन्य है आपकी लीला को और आप को ।

— (०) —

विविध भांति के निम्नलिखित साधनों से अनुभव

(१) मन

१ - ध्यान करते समय मन को घुमा-घुमा कर भगवान् के दर्शन करने में लगाना। यह वह साधन है जो नारायण ने गीता में बतलाया है। इस साधन के करने से मन की स्फुरणा कम हो जाती है, पर अधिक काल तक करने के बाद। यह साधन बहुत अच्छा है ।

२ - सत्य बोलने से मन की मलिनता दूर हो कर मन रूपी दर्पण साफ़ होकर उसमें भगवान् के स्वरूप का प्रतिबिम्ब साफ़ पड़ने लगता है ।

३ - वासना रहित होना जैसे-जैसे मन में वासनायें उठती जाँय, वैसे-वैसे ही उसी समय उनको काटते जाना । इस प्रकार अभ्यास करते-करते वासनायें कम उठती हैं, तब मन की स्फुरणाएँ कम होकर ध्यान में बहुत मदद पहुँचाती है, लेकिन यह साधन बहुत कठिन है।

४ - भजन करने से मन को शान्ति प्राप्त होती है।

५ - प्रेम से जितना मन वश में हो जाता है, उतना किसी अन्य साधन से नहीं होता। प्रेम बढ़ाने के लिए नारायण-कृपा की बहुत जरूरत है । इसलिये इस दास ने बहुत काल तक भगवान् से प्रेम बढ़ाने के लिए प्रार्थना की। तब प्यारे नारायण ने कुछ कृपा की ।

जब तक नेत्रों से जलधारा न चले, प्रेम नहीं कहा जा सकता और यही एक भक्ति का खास अंग है।

(२) जिह्वा

यह इन्द्रिय बड़ी प्रबल है। मन के बाद दूसरा नम्बर इसी का है। इसका साधन इस तरह किया था कि, शाम के वक़्त बाजार में जाना और फल मिठाई वगैरह बहुत सी चीजें देखना, पर लेना नहीं, मन चाहे जितना भी कहे । मकान पर भी घर वाले चाहे जितनी चीजें मँगवाकर रक्खें, खाना हो नहीं, त्याग कर देना । मामूली साधारण सात्विक भोजन करना । मीठे-फीके का कोई स्वाद जबान पर नहीं लेना । ऐसा अभ्यास करते-करते जिह्वा-इन्द्रिय वश में हो जाती है। यह साधन कठिन है, पर करने वाले को नहीं । इस दास ने गृहस्थाश्रम में ही धीरे-धीरे कर लिया था ।

(३) समय

समय की पाबन्दी के लिये चौबीस घण्टे का प्रोग्राम बनाकर उसके अनुसार चलना पड़ता है । मैंने किसी पुस्तक में देखा था कि एक बड़ा अमीर अक्लमन्द आदमी यूरोप में था, उसने मरते समय अपने घर वालों को यह वसीयत की थी कि जो कुछ रुपये और इज्जत मैंने पैदा की है, वह इस कारण से है कि मैंने अपनी जिन्दगी में वक्त की बहुत क़द्र की है। यह शब्द मेरी क़ब्र पर लिख देना कि "Time is money in the world" "दुनियाँ में समय ही सम्पत्ति है।"

जब से यह मालूम हुआ, यह दास समय की बहुत क़द्र करता था, और अब भी बहुत क़द्र करता है । वक्त की पाबन्दी करने से लोक-परलोक दोनों का काम ठीक चलता है। अपने जीवन का एक मिनट भी कभी फजूल न खोना चाहिये ।

(४) तुलसीदास जी महाराज का एक मशहूर दोहा है....

सत्य वचन आधीनता परत्तिय मातु समान ।

इतने में हरि ना मिले तो तुलसीदास जमान ॥

इस दोहे का अनुभव बहुत प्रेम से किया। सत्य का साधन तो ऊपर लिख ही चुका हूँ।

आधीनता का साधन यह किया कि लखनऊ में आठ या नौ महीने तक रहा। गोमती-किनारे जाकर भजन करने के बाद घाटों पर हिन्दू-मुसलमान जो कोई भी वहाँ पर होते, उन सबके यह दास पैर छूते-छूते मकान पर वापस आता।

ईसामसीह बाइबिल में लिखते हैं कि 'अगर कोई शख्स तुम्हारे गाल पर थप्पड़ मारे तो तुम दूसरा गाल भी उसके सामने कर दो।' दास यह कहता है कि उसके सामने सिर झुका कर प्रार्थना करो कि 'हे प्यारे नारायण ! अपने पैर का जूता निकाल कर इस सिर को खूब पीटो जिससे मेरा कल्याण हो और मैं आप को भूल न जाऊँ।'

पर-स्त्री को आँख उठाकर नहीं देखना । मल-मूत्र, हाड़-मांस का फोटो फौरन सामने खड़ा कर देने से अभ्यास करते-करते घृणा पैदा हो जाती है और यह पाप कर्म फिर कभी नहीं होता है।

(५) नियम

जो काम किया जाय, नियम से होना चाहिये । कुछ दिन किया, फिर छोड़ दिया इससे कुछ फायदा नहीं । नियम से भजन वगैरह जो कुछ किया जाता है, बहुत लाभदायक हुआ करता है ।

(६) भगवदिच्छा में प्रसन्नता

'Let the will of God be done'

भगवान् की जो इच्छा है सो होने दो। भगवान् जो करता है सो अच्छा ही करता है। यह विचार करते रहने से गृहस्थों की चिन्तायें दूर हो जाती हैं।

(७) भगवान की कृपा

तुलसीदास जी महाराज का वचन है--

जा पर कृपा राम की होई, ता पर कृपा करहिं सब कोई ।

इस दास को इस बचन का पूरा अनुभव हो गया ।

(८) पुरुषार्थ

वशिष्ठ जी महाराज ने योगवाशिष्ठ में पुरुषार्थ को परम दैव लिखा है, इस दास के अनुभव में यह आया है कि प्रारब्ध बिना पुरुषार्थ कुछ काम नहीं देता, इसका अर्थ यह नहीं है कि पुरुषार्थ छोड़ दिया जाय, हरगिज़ नहीं । पुरुषार्थ तो जरूर ही करना चाहिये, परन्तु उसका फल प्रारब्ध पर छोड़े । यह बात सांसारिक विषयों की प्राप्ति के लिये है। परमार्थ में तो भगवत्कृपा से पुरुषार्थ ही प्रधान है।

(९) अद्वैतभाव

जब नाम रूप सब नारायण के ही हैं, तब भगवान् से द्वेष कैसे हो सकता है ? अपना एक इष्टदेव मान कर अन्य देवताओं के मन्दिरों में जाकर भी प्रणाम करना चाहिए, सनातन धर्म की मर्यादा को क़ायम रखना चाहिये ।

मुझको तो प्यारे नारायण के सिवा दूसरा कुछ भी नजर नहीं आता । 'नारायण' शब्द के सिवा किसको बोलूं और क्या बोलूं ?

(१०) उपवास

एकादशी का उपवास वैष्णव करते ही हैं, परन्तु अमावस्या और पूर्णिमा के दिन भी बहुत पवित्र माने गये हैं। ये दो व्रत भी रखने चाहिये । दत्त महाराज ने अपने किसो ग्रन्थ में लिखा है कि धर्माद का अन्न खाने से अमावस्या के दिन एक मास और पूर्णिमा को पन्द्रह रोज के भजन का फल अन्न देने वाले को चला जाता है, जब से यह मालूम हुआ है यह दास भी दोनों दिन उपवास करता है। जो धर्मदि का अन्न खाते हैं उनको तो अवश्य ही करना चाहिये ।

(११) सन्तोष

त्याग करने से सन्तोष हो जाता है।

(१२) शान्ति

ज्ञान और भजन से शान्ति होती है ।

(१३) मानसिक पूजा

मूर्ती -पूजा से मानसिक पूजा अधिक उत्तम मानी गई है। इस दास को यह अनुभव हुआ कि ध्यान में सेवा करते समय मन बहुत कम भागा। चला भी जाता है तो उसे वापस आना पड़ता है, क्यों कि मन की एकाग्रता बिना मानसिक सेवा नहीं हो सकती । दास को यह साधन बहुत पसन्द है।

(१४) भक्ति-ज्ञान का जोड़ा

न केवल भक्ति से ही ईश्वर-प्राप्ति होतो है और न केवल ज्ञान से ही। दोनों का जोड़ा है।

दोनों साथ चले बिना मेरे ख्याल से काम नहीं चलता। जैसे कि एक टाँग से यह शरीर नहीं चलता ।

(१५) दोषों का दमन

काम, क्रोध, लोभ, मोह के दमन का साधन गृहस्थ में अच्छी तरह किया ।

गृहस्थ में इस साधन में कोई दिक्कत नहीं होती ।

(१६) गुरु-कृपा

गुरु की कृपा से ही सब साधन होते हैं और हो रहे हैं। सदा अन्तर के आत्मरूप से अनुभव कराते रहते हैं।

इस दास के कठोर हृदय को माखन चोर ने कृपा करके माखन रूप बना दिया है।

आजकल यह दास भगवत्कृपा से तुलसीदास जी महाराज के नीचे लिखे दोहे का साधन कर रहा है और आशा करता है कि प्यारे नारायण इसको पूरा करेंगे । यह देह दयालु भगवान् के चरणारविन्द में अर्पण हो चुकी है, दास जान कर जरूर कृपा करेंगे ।

तीन टूक कौपीन के अरु भाजी बिन नौन ।

रघुवर जाके उर बसै, इन्द्र बापुरो कौन ।।

(१७) तप करके किम वरदान की इच्छा है

न मोक्ष की इच्छा है, न चौदह लोक के राज्य की इच्छा है, न ज्ञान माँगता हूं और न भक्ति माँगता हूँ। यह दास तो प्यारे नारायण के चतुर्भुजी स्वरूप का आधिक हे। केवल इतना ही चाहता है। क्या ?

"तुम मुझे देखा करो और में तुम्हें देखा करू"

बोलो नारायण !

स्वर्गाश्रम – ऋषिकेश
चैत्र कृष्ण १० सं० १८८६

सव का शुभचिन्तक,
नारायणदास परमहंस

सत्य बोलो

श्रीबद्री
नाथजी

।। भगवान् श्री बदरीश की आरती ॥

जय जय श्री बदरीनाथ जयति योगि ध्यानी ॥ टेक ॥

निर्गुण सर्वगुण स्वरूप मेघ वर्ण अति अनूप

सेवत सुर भूप चरण । ज्ञानी विज्ञानी ॥१॥

जय जय श्री बदरीनाथ......

झलकत है सीस छत्र छबि अनूप अति विचित्र ।

वर्णत पावन चरित्र सकुचत बखानी ॥२॥

जय जय श्री बदरीनाथ.....

तिलक भाल अति विशाल गले में मणियों की माल ।

प्रणत पाल अति दयाल सेवक सुख दानी ॥३॥

जय जय श्री बदरीनाथ......

कानन कुण्डल ललाम मूरति सुखमा की धाम ।

सुमिरत हों सिद्ध काम कहत गुण बखानी ॥४॥

जय जय श्री बदरीनाथ......

गावत गुण शम्भु शेष इन्द्र चन्द्र और दिनेश ।

बिनवत श्यामा हमेश जोरि जुगल पाणी ।।५।।

जय जय श्री बदरीनाथ......

॥ जयतु श्री बदरीशो महाप्रभुः ।।

* इसको गा कर रोज कम से कम दो बार भगवान् की आरती उतारना चाहिये ।

॥ भगवान् श्री बदरीश की स्तुति ॥

पवन मन्द सुगन्ध शीतल, हेम मन्दिर शोभितम् ।

निकट गंगा बहत निर्मल, श्री बदरीनाथ विश्वम्भरम् ।। टेक ।।

शेष सुमिरन करत निशदिन, धरत ध्यान महेश्वरम् ।

श्री वेद ब्रह्मा करत स्तुति, श्री बदरीनाथविश्वम्भरम् ।।१।।

इन्द्र चन्द्र कुबेर धुनिकर, धूप दीप प्रकाशितम् ।

सिद्ध मुनिजन करत जय जय, श्री बदरीनाथ विश्वम्भरम् ।।२।।

शक्ति गौरि गणेश शारद, नारद मुनि उच्चारणम् ।

योग ध्यान अपार लीला, श्री बदरीनाथ विश्वम्भरम् ।।३।।

यक्ष किन्नर करत कौतुक, गान गंधर्व प्रकाशितम् ।

श्री लक्ष्मी कमला चंवर डोले, श्री बदरीनाथ विश्वम्भरम् ।।४

कैलास में एक देव निरंजन, शैल शिखर महेश्वरम् ।

राजा युधिष्ठिर करत स्तुति, श्री बदरीनाथ विश्वम्भरम् ।।५।।

श्री बदरीनाथ जी के पंचरत्न, पढ़त पाप विनाशनम् ।

कोटि तीर्थ भयो है पुण्यं, प्राप्त ते फलदायकम् ।।६।।

पवन मन्द सुगन्ध शीतल, हेम मन्दिर शोभितम् ।

निकट गंगा बहत निर्मल, श्री बदरीनाथ विश्वम्भरम् ।।

सत्य बोलो

ॐ

श्री सतगुरु देव की आरती

◇◇◇

ॐ जय श्री सतगुरु देव हरे । प्रभु जय ।

पतितों के पापों को छिन में दूर करे ।।

ॐ जय श्री सतगुरु देव हरे ।

नाम से पापों को धोवें, ध्यान से हरी होवें ।

भक्ति से मुक्ती पावें, जन्म मरन खोवें । ॐ जय..

बुध हर तुमको ध्यावें तेरा यश गावें ।

ज्ञान के सूरज तुम हो तुम से वर पावें । ॐ जय

हो ! निराकार निरञ्जन मुक्ती के दाता ।

कल्याण हेतु देह धरते, तुम हो पिता माता । ॐ जय..

निराकार के ज्ञान को तुम बिन को जाने ।

तुम योगियों के ईश्वर, तुमको सब माने। ॐ जय..

ब्रह्मा ! चारों वेदों तेरी स्तुति गावें ।

शिव आदिक एकादश में तेरा दरश पावें । ॐ जय..

ऋषियों के हो तारक सिद्धियों के कर्ता ।

सृष्टि आदि और मध्य अज्ञान के हो हर्ता । ॐ जय..

तीनों काल को जानो, सब घट बास हे तेरा ।

है तुम बिन वह नर सूना, जहाँ न प्रकाश तेरा । ॐ जय..

श्री नारायण गुरु के चरणों में ध्यान धरे ।

भक्त जनों के मन में योग से ज्ञान करे। ॐ जय..

पुस्तक से संबंधित जानकारी के लिए संपर्क सूचना:

श्री अभिषेक माथुर
जयपुर, राजस्थान भारत
फ़ोन/Phone: +91 98288 99001
ईमेल/Email: abhishekmathur2201@gmail.com

पूर्व संपर्क

डा० राज बहादुर
सुपरिंटेन्डेन्ट पार्वती बागला अस्पताल
कानपुर

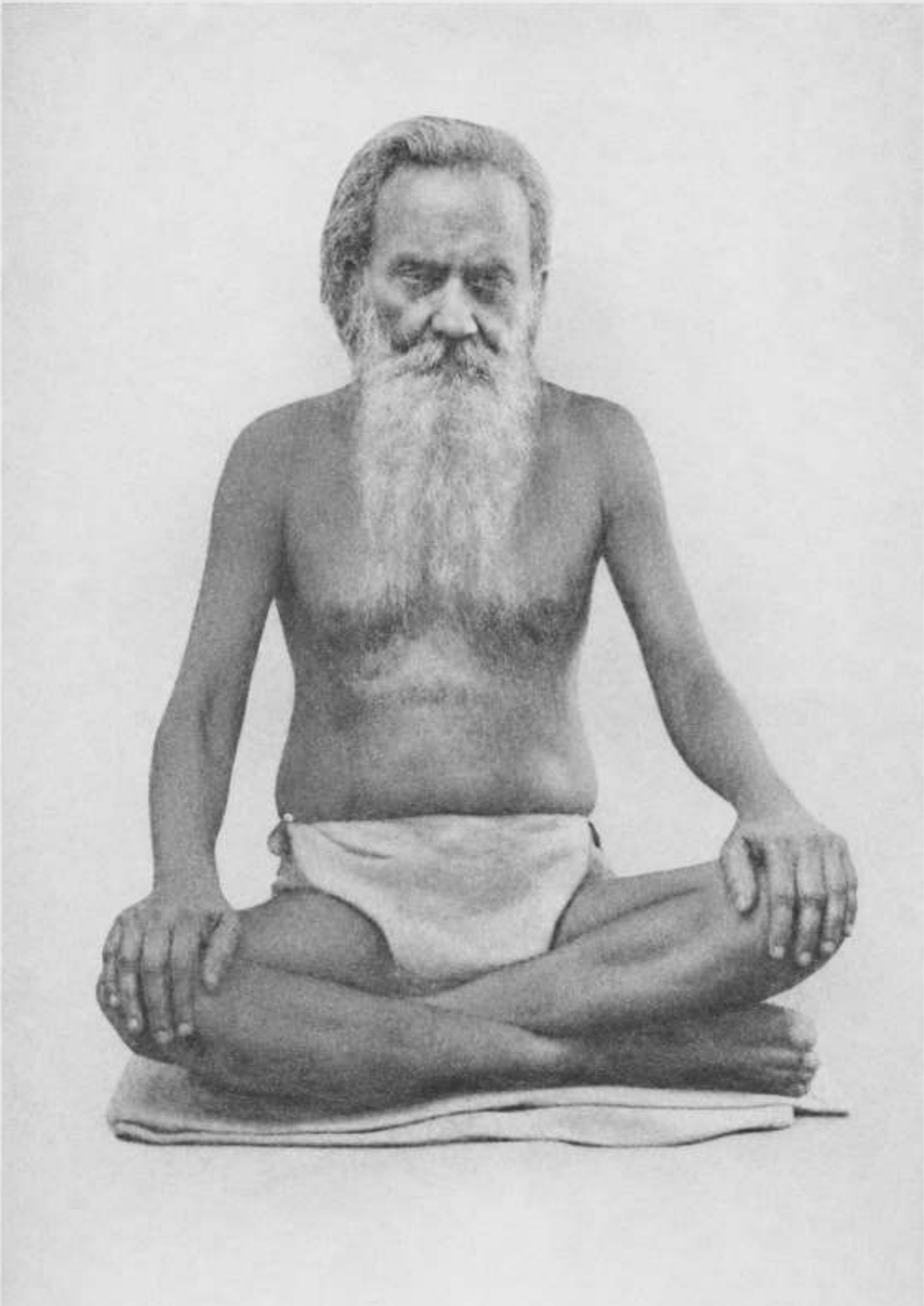
श्री रवेन्द्र प्रकाश माथुर
चारटई नेक्रेटरी सदरलैंड हाउस
कानपुर

श्री जगदीशचन्द्र माथुर
उप मन्त्री
श्री नारायणेश्वर महादेव एसोसिएशन, माडर्न विला १०/५०६
तिलकनगर रोड, कानपुर।

श्री ईश्वरी प्रसाद माथुर
माधो भवन, माचले सोप वर्क्स
कानपुर

श्री प्रेबिहारी लाल
११/२२२ सूटरगंज
कानपुर

॥ हरिः ॐ ॥



❁ श्री स्वामी नारायणदास परमहंस ❁

जन्म दिन—चैत्र सुदी पूर्णिमा १६३७ ता० २८ अप्रैल १८८६