संत-वाणी

अनन्त श्री स्वामी सतगुरू नागा

रामदास जी महारात

सन्त-शिरोमणि

के

वचना मृत

संत-वाणी

अनन्त श्री स्वामी सतगुरु नागा

रामदास जी महाराज

सन्त-शिरोमणि

के

वचना मृत

परमश्रद्धेय भगवान स्वरूप आराध्यदेव परमहंस 1008 बाबा राममंगल दास जी महाराज गोकुल भवन अयोध्या की आज्ञा से यह पुस्तक भक्तों के कल्याणार्थ श्रीराम सिंह द्वारा प्रकाशित की जा रही है। गुरूदेव भगवान हमें रामसिंह के ही नाम से पुकारते थे।

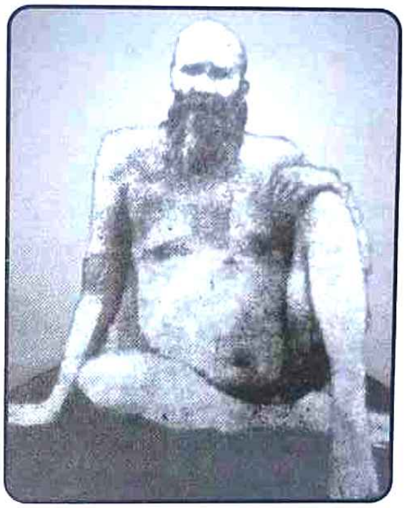
इसकी हजारों प्रतियाँ भक्तों द्वारा छपाई जा चुकी है और बँट चुकी है। वास्तव में यह अमूल्य उपदेश साधकों के लिए अत्यंत उपयोगी सिद्ध हुआ है और होगा, ऐसा मेरा विश्वास है। सादर श्री गुरुचरणों में समर्पण करते हुए मैं अपने को कृतकृत्य समझ रहा हूँ

प्रथम संस्करण विजयदशमी 27–10–1982

द्वितीय संस्करण 1000 प्रतियाँ गुरूदेव के 121वें जन्मोत्सव 24 फरवरी सन् 2014 को प्रकाशित

न्योछावर : कृपा गुरुदेव भगवान

संत-वाणी



अनन्तश्री स्वामी सतगुरु
नागा रामदास जी महाराज
सन्त–शिरोमणि
के
"वचनामृत"

ऊँ

अनन्त श्री स्वामी सतगुरू नागा श्री रामदासजी महाराज के वचनामृत-उपदेश

सन्त-वाणी

दोहा

पद दोहा और सोरठा, चौपाई लै रीति।
रामदास नागा कहैं पढ़ै सुनै कर प्रीति।।१।।
रेफ बिन्दु में मन रमा, जो सबका है प्राण।
रामदास नागा कहै, सतगुरु से लो जान।।२।।
सबमें, सबसे विलग है, घट में हेरै सन्त।
रामदास नागा कहैं, बने रूप भगवन्त।।३।।
मन इन्द्री वश में करै, बल शक्ति बढ़ि जाय।
रामदास नागा कहैं, सब में हरि दरशाय।।४।।√
सतगुरु के बेधै नहीं, सारे शिष्यन पाप।
रामदास नागा कहैं, गहे नाम की छाप।।५।।
भोजन जल और नींद को, साधक देय भुलाय।
रामदास नागा कहैं, राम मिलै उर लाय।।६।।√
अशिरबाद और श्राप से, साधक जब अलगाय।
रामदास नागा कहैं, प्रभु लें गोद उठाय।।७।।√
शंका लघुशंका भई, राम नाम को जान।
रामदास नागा कहैं, सुमिरन सब सुख खान।।८।।

बच्चा सच्चा है वहीं, गच्चा कबहुं न खाय।
रामदास नागा कहैं, सुमिरन सब सुख खान।।६।।
साधक सच्चा है वही, भजन करै ह्वै शान्ति।
रामदास नागा कहैं, छूट जाय सब भ्रान्ति।।१०।।
जबतक हरि पर नहिं करै, तन मन धन कुर्बान।
रामदास नागा कहैं, तब ही तक अज्ञान।।११।।
साधक सो है जानिये, निज को समझै नीच।
रामदास नागा कहैं, बसै अमरपुर बीच।।१२।।√
अस्तुति में होवे मगन, साधक चकना चूर।
रामदास नागा कहैं, रहै राम से दूर।।१३।।
एकै ध्यान से ध्यान सब, एकै नाम से नाम।
एकै तान से तान सब, एकै धाम से धाम।।१४।।
रामदास नागा कहैं, सतगुरु बचन जे मान।
तिनके दोनों दिश बनें, अनुभव करि हम जान।।१५।।
निराकार भगवान हैं, भगतन हित तन धार।
सुर मुनि जिनको भजत हैं, सब में सबसे न्यार।।१६।।
रामदास नागा कहैं, नर तन है अनमोल।
हरि सुमिरन जे नहिं करै, अन्त में निकली पोल।।१७।।
एक एक चींटी भई, अगणित बार सुरेश।
रामदास नागा कहैं, वरणि सकै नहिं शेष।।१८।।
राम आपने खेल को, आपै जानन हार।
रामदास नागा कहैं, भजन करौ निशवार।।१६।।
विद्या पढ़ना जब फलै, जाय अविद्या छूटि।
रामदास नागा कहैं, यही डारती कूटि।।२०।।
जब तक हत्थे में नहीं, तब तक चक्कर खाय।
रामदास नागा कहैं, मिलै न ऐसा दाँव।।२१।।

रामदास नागा कहैं, सतगुरु के ढिग जाव।
सबै पदारथ पास हैं, तन मन प्रेम से ताव।।२२।।
सारी पृथ्वी घूमियां, अन्तर ध्यान की चाल।
रामदास नागा कहैं, राम नाम तन ढाल।।२३।।
जाको जापर भाव जस, ताको तस फल होय।
रामदास नागा कहैं, शेष सकत नहिं गोय।।२४।।√
भाव के वश भगवान् औ, सारे सुर मुनि सन्त।
रामदास नागा कहैं, भाव का आदि न अन्त।।२५।।√
प्रेम भाव भगवान हैं, जब विलगावै दोय।
रामदास नागा कहैं, तब जाने कोई कोय।।२६।।√
रामदास नागा कहैं, होय भक्त सो पास।
दया धर्म छोड़ै नहीं, जब तक तन में स्वांस।।२७।।√
पढ़व लिखब और सुनव सब, मत्थे का है ग्यान।
रामदास नागा कहैं, पकड़े शान औ मान।।२८।।√
सीना मस्तक सम करो, हृदे हाट की सैर।
रामदास नागा कहैं, बनि जावो निरबैर।।२९।।
सुमिरन बिन छूटे नहीं, भवसागर की पैर।
रामदास नागा कहैं, बचन गुनो हो खैर।।३०।।
पढ़ि सुनि कर साधक बने, जानि न पायो राह।
रामदास नागा कहैं, पड़िहैं नरक अथाह।।३१।।
भक्त और भगवन्त का, तन मन एकै जान।
रामदास नागा कहैं, सतगुरु बचन प्रमान।।३२।।√
चुप कै छिप कै भजन करि, जियत लेव सब जान।
रामदास नागा कहैं, तब होवै कल्यान।।३३।।√
सतगुरु बचन में प्रीति नहीं, भजन करत बेकार।
रामदास नागा कहैं, जै हैं नरक मझार।।३४।।

किसी की सरवरि मत करौ, नाम से राखौ प्रेम।
रामदास नागा कहैं, यही भक्त का नेम।।३५।।√
अजर अमर वे सन्त हैं, जिन पायो हरि नाम।
रामदास नागा कहैं, सुफल भयो नर चाम।।३६।।
अणू–अणू में रमि रहे, राम राम के दास।
रामदास नागा कहैं, सतगुरु करि हो पास।।३७।।
भगतन की लीला अकथ, को करि सकै बखान।
रामदास नागा कहैं, शारद शेष चुपान।।३८।।
व्यङ्ग बचन सबके सहैं, लगै न नेकौ चोट।
रामदास नागा कहैं, सो जानौ हरि ओट।।३९।।√
पूरण किरपा होय जब, साधन होवै सिद्ध।
रामदास नागा कहैं, गुनै नहीं ते गिद्ध।।४०।।
निन्दा मल को धोय लै, अस्तुति मल दे लाद।
रामदास नागा कहैं, साधक हो बरबाद।।४१।।√
रामदास नागा कहैं, झूठे बनो न भक्त।
हरि सब कुछ देखै सुनै, सारे जग हर वक्त।।४२।।
रामदास नागा कहैं, मातु पिता परिवार।
भजन करौ तरि जायं सब, सुर मुनि वेद पुकार।।४३।।
रामदास नागा कहैं, सांचा है दरबार।
पहुँचै साधक जब वहाँ, भजन करै एक तार।।४४।।
निन्दा अस्तुति से भरा, यह सारा संसार।
रामदास नागा कहैं, भजन करै सो पार।।४५।।√
रामदास नागा कहैं, निन्दा है बड़ पाप।
जो करिहैं सो भोगिहैं, बैरी बनो न आप।।४६।।√
निन्दा करने हार को, मिलता आधा पाप।
रामदास नागा कहैं, तपिहैं तीनों ताप।।४७।।√

आंखिन देखी मानना, कानन सुनी न मान।
रामदास नागा कहैं, तबहूं धरो न ध्यान।।४८।।
पढ़ि सुनि कै चेला करै, बाधा पकड़े धाय।
रामदास नागा कहैं, नीचे देय गिराय।।४६।।
मन तो थिर थिर नाचता, देत फिरत व्याखान।
रामदास नागा कहैं, अन्त गहैं यम कान।।५०।।
सतगुरु बनि चेला करत, जानि न पायो ठौर।
रामदास नागा कहैं, होय काल का कौर।।५१।।
नेम टेम को छाड़ कै, साधक होवे कूर।
रामदास नागा कहैं, माया झौकै धूर।।५२।।√
जग की ऐश आराम को, साधक तजै सो शूर।
रामदास नागा कहैं, पकड़ सकै नहीं हूर।।५३।।√
लुच्चा चहुँ दिश घेर के, गुच्चा रहे लगाय।
रामदास नागा कहैं, टुच्चा दिहिन बनाय।।५४।।
मौत और भगवान पर, हरदम राखौ ख्याल।
रामदास नागा कहैं, सो होवै मतवाल।।५५।।√
जल भोजन हल्का करै, साधक सो बन जाय।
रामदास नागा कहैं, शुद्ध धान्य सुखदाय।।५६।।
साधक बहुत न बोलहीं, बहुत चलै न चाल।
रामदास नागा कहैं, नाम पै राखै ख्याल।।५७।।
निज तन ते दुख किसी को, साधक देवै नांहि।
रामदास नागा कहैं, जिय ते भव तरि जाहिं।।५८।।√
साधक सबके कटु बचन, सहै करै नहिं क्रोध।
रामदास नागा कहैं, तब हो पूरा बोध।।५६।।√
साधक सच्चा है वही, निज को समझे खाक।
रामदास नागा कहैं, तब होवै वह पाक।।६०।।√

(8)

साधक को मारै कोई, वाके जोरे हाथ।
रामदास नागा कहैं, हरि परसै कर माथ।।६१।।√
साधक पर कसनी परै, नेकहु नहिं घबराय।
रामदास नागा कहैं, आगे बढ़ता जाय।।६२।।
जग में जितने दास भे, सेवा के बल जान।
रामदास नागा कहैं, यही ठीक परमान।।६३।।
सतगुरु थोरे जगत में, शिष्यउ थोरे जान।
रामदास नागा कहैं, सत्य वचन मम मान।।६४।।
मन काबू कीन्हें बिना, तीरथ गये का होय।
रामदास नागा कहैं, रही वासना रोय।।६५।।√
सब मन की नारी बनी, कह लग पूरै आश।
रामदास नागा कहैं, फँसि भा सत्यानाश।।६६।।
साधक नाम के संग रहै, साधक संग रहै राम।
रामदास नागा कहैं, जियत होय निष्काम।।६७।।
'बिन्दु' सीता जी भई, 'रेफ' रामजी जान।
रामदास नागा कहैं, जो सर्वत्र समान।।६८।।
राम राम के दास के, बांचे सुनै चरित्र।
रामदास नागा कहैं, सो होय जाय पवित्र।।६६।।√
परमारथ परस्वारथ में, तन–मन देय लगाय।
रामदास नागा कहैं, मौनी तौन कहाय।।७०।।√
तरुण अवस्था होय जो, साधक रहै अकेल।
रामदास नागा कहैं, माया लेत सकेल।।७१।।√
तन से शुभ कारज करें, मन से सुमिरै नाम।
रामदास नागा कहैं, जावै हरि के धाम।।७२।।√
रामदास नागा कहैं, बहुत हमारे अंश।
जग में आये आइहै, करिहैं दुःख विध्वंश।।७३।।

(9)

अनुभव बिन जाने नहीं, रहे दिमाग लड़ाय।
रामदास नागा कहैं, बार–बार चकराय।।७४।।
दूध दही घृत मधु अमी, सागर भरे समान।
रामदास नागा कहैं, पावे भक्त महान।।७५।।
गूंगे अन्धे औ बहिर, भक्त होय जो कोय।
रामदास नागा कहैं, पहुँच सकै वह सोय।।७६।।
पंगुल बनि कछु दिन करै, एकै ठौर मुकाम।
रामदास नागा कहैं, पावै साधक नाम।।७७।।
लौ लागे जब नाम ते, भागै चोरन फौज।
रामदास नागा कहैं, तब हो पूरी मौज।।७८।।
साधक होय उपदेश ते, करते गान बजान।
रामदास नागा कहैं, ठगते नहीं ठगान।।७९।।
सेवा सुमिरन कीरतन, पूजन कथा और पाठ।
रामदास नागा कहैं, हरि मिलने के ठाट।।८०।।
जाको जासे प्रेम हो, सो तामें लग जाय।
रामदास नागा कहैं, तब डिगरी ह्वै जाय।।८१।।
सब देवन को सिद्ध है, राम नाम हम जान।
रामदास नागा कहैं, एक को लीजै मान।।८२।।
सब तुमको तब जायं मिल, बोलै जै जै कार।
रामदास नागा कहैं, आय करै नित प्यार।।८३।।
जाके मन में भरम है, कौन बड़ा को छोट।
रामदास नागा कहैं, पावै जमन की चोट।।८४।।
भक्तन के कल्याण हित, रूप बहुत हरि केर।
रामदास नागा कहैं, यामें कछू न फेर।।८५।।
निज में सब सृष्टि लखै, सब में निज को मान।
रामदास नागा कहैं, मुक्त भक्त सो जान।।८६।।

रसना कर हालै नहीं, सूरत शब्द समान।
रामदास नागा कहैं, अजपा यही महान।।८७।।
चारौ द्वारा खोल दे, मोक्षन के यह जाय।
रामदास नागा कहैं, निरभय दे पहुँचाय।।८८।।
सतगुरू बिन नहिं मिल सकै, रेफ–बिन्दु का खेल।
रामदास नागा कहैं, यह सिद्धान्त अपेल।।८९।।
साधक बैठे ध्यान में, पावै तब सतसंग।
रामदास नागा कहैं, सुर मुनि प्रभु के संग।।९०।।
हरिको यश सब भाषते, होत नहीं स्वर भंग।
रामदास नागा कहैं, तन मन भरा उमंग।।९१।।
इस विधि को जो जानिले, होवे जियतै चंग।
रामदास नागा कहैं, चोर करै नहिं तंग।।९२।।
रहनि गहनि और सहनि को, साधक ले उर धार।
रामदास नागा कहैं, जियत होय भव पार।।९३।।

।। सोरठा।।

समय स्वाँस तन पाय, राम नाम को जानि ले।
अन्त में निज पुर जाय, सत्य बचन मम मानिले।।१।।
राम के भक्त अनेक, भजन एक विरती फरक।
मन को तन में छेक, भजन करौ छोड़ौ तरक।।२।।
प्रभू है दीनदयाल, दीनबनों सब जानि लो।
तजि के सबै बवाल, सतगुरू बचन का मान लो।।३।।
करवावैं भगवान, जो लीला जिस भक्त से।
को करि सके बखान, रामदास नागा कहै।।४।।
भीतर बाहर एक, रामदास नागा कहै
फरक पड़े नहिं नेक, हरि हरदम वाको चहै।।५।।

राम नाम तप बित्त, चित्त चेत के लूटिये।
उत्तव बने व इत्त, रामदास नागा भनै।।६।।
चन्द रोज की बात, रामदास नागा कहै।
नाम प्रेम से कात, चलौ राम के पुर रहै।।७।।

।। चौपाई।।

निरगुण निराकार भगवाना, भक्तन हित सरगुण बनि आना।
जोगी जन अनुभव करि जाना, ररंकार ते सब फरियाना।।
पढ़ि सुनि के जो करत बखाना, तिनको जानो वाक्य क ग्याना।
मत्थे से हत्थे में आना, तब भक्तों होवे कल्याना।।
सतगुरू किहे बिना दुख नाना, राम नाम अनमोल महाना।
कोटिन में कोई याको जाना, बनिगौ मस्त न गस्त लगाना।।
सत्य प्रेम का बाँधो बाना, नागा रामदास मनमाना।
सतगुरु करौ भेद तब पावो, जियते महासुखी ह्वै जावो।।
सुरति शब्द पै अपनी लावो, बैठि उन मुनी ध्यान लगावो।
नाभि नासिका एक मिलावो, चढ़ि के गगन परम पद पावो।।
प्रेम भाव विश्वास बढ़ावो, निरगुण–सरगुण भेद मिटाओ।।
जियते विजय पत्र जब पावो, तब निज कुल की रीति पै आवो।
सब में रूप तेज लखि पावो, नागा रामदास गुण गावो।।

।। पद।।

(१)
रमाई जो छिमा नारी, वही सन्तोष को पाई।
कहै नागा जियत जागा, राम का दास कहवाई।।
ध्यान धुनि नूर लै होवैं, जहां सुधि बुधि को बिसराई।
हर समय राम सीता की, छटा छवि सामने छाई।।

मिले सुर मुनि विहँसि करिके, कहैं हरियश को नित गाई।
पियै अमृत सुनत अनहद, बजे एक तार सुखदाई।।
उठै नागिन फिरै चक्कर, खिलै सब कमल फर्राई।
अन्त तन त्यागि निज पुर को, चलै फिर जग न चकराई।।

(२)
नागा रामदास कहैं भक्तों, सुनिये राम नाम की तान।
सतगुरू करि सुमिरन विधि जानो, खुलि जांय आंखी कान।।
ध्यान धुनी प्रकाश दशालय, जहां सुधि बुधि बिसरान।
सियाराम की झांकी हरदम, सन्मुख में ठहरान।।
नागिन जगै चक्र षट बेधै, सातो कमल फुलान।
अमृत पियो सुनो घट अनहद, सुन मुनि संग बतलान।।
अन्त त्याग तन निज पुर राजै, आवागमन नसान।
पढ़ै सुनै औ गुनै जौन कोई, ताको हो कल्यान।।
सहज समाधि यही है जानो, सुर मुनि कियो बखान।
भांति–भांति की उड़ै सुगन्धै, आनन्द करै उफान।।
नैनन ते शीतल जल जारी, रोम–रोम पुलकान।
गदगद कंठ बोल नहिं फूटै, प्रेम में डूबो ग्यान।।
इँगला पिंगला एक होंय तब, सुखमन नाड़ी जान।
सुखमन नाड़ी रहत चित्रणी, तामें बज्रणी मान।।
वाके भीतर ब्रह्म नाड़ि है, जामें तेज महान।
सुकुल धुवां सम भाषत जानो, ररंकार भन्नान।।
मान बड़ाई त्यागि के भक्तों, बनि जावो मस्तान।
शान्ति दीनता की गोदी में, करो सदा कुच पान।।
छिमा नारि संग ही संग डोलै, पल भरि नहिं अलगान।
नेक हटै तो माया गटकै, ले बोलाय शैतान।।
जब सनतोष पुत्र हो पैदा, मुद मंगल विग्यान।

पांच तत्व और पांचौ मुद्रा, सोधि होहु पहलवान।।
पांच ब्रह्म पांचो देविन संग, करत नाम निज गान।
मन गुण प्राण जीव औ आतम, नागिन संग लै प्रभु में जान।।
सब लोकन से तार है जारी, नीक बेकार बयान।
नाना लीला सन्मुख होवै, निरखै भक्त महान।।

।। पद।।

(३)

जब तक नैन श्रवन नहिं खुलते, तब तक किसी को मत उपदेश।
नागा रामदास कहैं, भक्तों मिले न अपना देश।।
सतगुरू करि सुमिरन विधि जानो, दीन बनो हो पेश।
ध्यान प्रकाश समाधि नाम धुनि, निरखौ रूप हमेश।।
सुर मुनि आय दें आशिष, चन्दन मस्तक लेश।
अनहद सुनो पियो घट अमृत, सुफल होंय नर भेष।।
जियते मुक्ति भक्ति अब मिलगै, रह्यो न बाकी रेश।
निरभय औ निर–बैर गयो होय, चले न एको केश।।
काम क्रोध मद लोभ मोह औ, माया सकै न गेश।
अन्त त्यागि निज पुर बैठो, छूटी भव की ठेश।।

(४)

यह भजन अति बारीक है, सबसे सुलभ और ठीक है।
गुरू वाक्य पत्थर लीक है, मानै न सो जग फीक है।।
पढ़ि सुनि बकै सो पीक है, चलि नरक हरदम कीक है।
जानै जियत सो नीक है, छूटी गरभ की हीक है।।
दोनों जहां शिर ठीक है, बाके लिये सब सींक है।
नागा कहैं दुख छींक है, जो नाम धन पर वीक है।।

(५)

परम पुनीत रकार मकार है, तन मन प्रेम से सुमिरन कीजै।
रामदास नागा कहैं भगतों, सतगुरू से जप की विधि लीजै।।
ध्यान धुनी परकाश दशा लै, सन्मुख राम सिया को कीजै।
अमृत पियो सुनो अनहद, सुरमुनि संग नित खेल करीजै।।
कमल चक्र शिव शक्ती जागै, सब लोकन में फेरी दीजै।
अन्त त्यागि तन चढ़ि सिंहासन, चलि साकेत में बैठक लीजै।।

(६)

निरभय पद राम भजन से हो निरभय पद।
सतगुरू करि सुमिरन बिधि जानो,
बैठो ठीक जतन से हो निरभय पद।।
सतोगुणी भोजन और वस्तर,
तब बचि जावे पतन से हो निरभय पद।।
रामदास नागा कहैं भगतो,
जियते मेल वतन से हो निरभय पद।।

(७)

अजपा जाप अलेख अकथ औं, अगम अपार अगह जानो।
रामदास नागा कहैं भक्तो, सतगुरू करिके सुख मानो।।
ध्यान प्रकाश समाधि नाम धुनि रूप सामने में तानो।
अन्त त्यागि तन निज पुर बैठो छूटै जग को चकरानो।।

(८)

साधक नाम से नेह लगावै।
गर्भ में कीन करार जौन है, सो जियते दिखलावै।।
सतगुरू से सुमिरन विधि जानै, बैठि एकान्त में ध्यावै।
ध्यान धुनी परकाश समाधी, विधि कर लेख मिटावै।।
सियाराम की झांकी सन्मुख, हरदम वाकै छावै।

अमृत पिये सुनै घट अनहद, सुर मुनि गहि उर लावै।।
नागिन जगै चक्र षट नाचै सातो कमल खिलावै।।
उड़ै तरंग रोम सब पुलकै, मुख से बोल न आवै।
तुरियातीत दशा यह जानो, सहज समाधि कहावै।
रामदास नागा कहैं तन तजि, चढ़ि विमान घर जावै।।

(६)

पहिले शंकर भजन बतायो, फेरि वही बजरंग।
तिसरी बार गुरू नानक जी, लीन उठाय उछंग।।
आंखी कान गये खुलि भक्तों, तन मन भरा उमंग।
अमृत छकौ बजै घट बाजा, सुर मुनि रहते संग।।
सियाराम की झांकी सन्मुख, अद्‌भुत शोभा ढंग।
ध्यान धुनी परकाश दशालय, जहां रूप नहिं रंग।।
नागिन जगै चक्र सब घूमै, कमलन उड़ै तरंग।
अन्त त्यागि तन निज पुर पहुँचै, गर्भवास भा भंग।।
रामदास नागा कहै भक्तो, भीतर बाहर नंग।
निरभय और निरवैर वहीं है जीति गयो जम जंग।।
रीति सनातन की यही जो कछु दीन लिखाय।
रामदास नागा कहैं भजन करो मन लाय।।

(१०)

शंकर राम नाम के ज्ञाता।
विधि के लिखे कुअंक मिटावत ऐसे हैं प्रभु दाता।
चारि पदारथ बांटन हारे राम सिया के ताता।
कर त्रिशूल भक्तन संग रहते नागा सत्य सुनाता।

दोहा– सेवाहित सिया राम की धरो रूप हनुमान।
नागा कह सुर–मुनि जिन्हें मानत प्रान समान।।
भक्तन की रक्षा करै गदा लिये रहैं संग।
नागा कह सुमिरन करौ विघ्न न व्यापै अंग।।

श्री हनुमान अष्टक प्रारम्भ

बन्दौ हनुमन्त जेहि ज्ञान बल अन्त नहिं,
रूद्र अवतार सरदार बीर बंका हैं।
पवन के पुत मजबुत हर बातन में,
राम जी के दूत जिन्ह फूँक दीन्ह लंका है।।
भूत प्रेत भंजन सुर सन्त भक्त रंजन कपि,
बाजै बल नाम ज्ञान–तीन लोक डंका है।।
ऐसे हुनमन्त सन्त दीजै भगवन्त भक्ति,
नागा बलवन्त कीश हरन हार शंका है।।१।।
अंजनी कुमार हेम भूधरा समान देह,
रूद्र अवतार सोच संकट निकन्दना।
प्रबल प्रचण्ड रूप महाबीर नाम सुनि,
भूत भागि जात छूटि जात भ्रम फन्दना।
दुष्ट को दलन बीर धीर गदा बज्र धर,
साधु सन्त हेतु मानो शीतल सो चन्दना।
ऐसो हनुमन्त भगवन्त के सपूत दूत,
हूजिये दयाल नागा दास करैं वन्दना।।२।।
मरकटाधीश हनुमान को नाम सुनि,
भूत बैताल सब सोच भागैं।
वीर बजरंग जब गदा और बज्र धर,
लाल लाल नैन कसै पीत पागै।।
कमर लंगोट कसि ताल को ठोंक जब,
बीर बजरंग सो कौन लागै।
जै महाबीर कर जोर नागा खड़े,
देहु हरि भक्ति क्या और मांगै।।३।।

जहँ मारूत नन्दन आप बसैं नित,
राम जन्म की भूमि अवधपुर मांही।
जिनके हिये में धनुबाण लिये, सियाराम
बसैं दिन रैन सदाहीं।।
दोऊ हाथ में बज्र गदा धरि कैं, खल
नाश करैं जन लेत बचाहीं।
कहैं दास नागा धन बांके बली,
हनुमान गढ़ी सों गढ़ी कहुँ नाहीं।।४।।
शीश पै टोपी लंगोट कसैं कटि,
कानन में दुहुं कुन्डल छाजैं।
भाल विशाल जनेऊ गले शुभ,
लोचन मस्तक चन्दन राजैं।।
दोउ हाथन बज्र गदा झमकै छबि,
देखत ही दुःख दारिद भाजैं।
कहैं दास नागा धन बांके बली,
निज नाम गढ़ी महबीर बिराजै।।५।।
बजरंग बली अस ना चहिये,
तुम्हरे आछत दुःख पावत हौं।
धन धाम कुटुम्ब छुड़ाय दियो,
सब के दरबार फिरावत हौं।।
कोउ देखि हंसै कोऊ गारी बकै,
सब के मुख थोपि खिलावत हौ।
जब दास नागा के सहायक हौ,
तब काहै न आश पुरावत हौ।।६।।
जब भीत गिरे से बचाय लियो,
तब दुष्ट से क्यों न बचावत हौ।

महा मारिक रोग निरोग कियो,
खल रोग से क्यों न छुड़ावत हौ।
जब संकट मोचन नाम सही,
तब क्यों मोहिं कष्ट सहावत हौ।
जब दास नगा के सहायक हौ,
तब काहे न आस पुरावत हौ।।७।।
हे पवन तनय गुण गावत हौं,
चित दै के कृपा करिये हनुमाना।
दूसर कौन बखान सकै गुण,
रामलला जब आप बखाना।।
भूत पिशाच नगीच न आवत,
जो सुमिरै दुख दूर पराना।
कहैं दास नागा धनि बांके बली
अब मोपर होहु दयालु सुजाना।।८।।

दोहा— यह अष्टक हनुमान की, पढ़ै सुनै जो कोय।
नागा सुख सम्पति लहै, युग—युग हरिजन होय।

संत-वाणी

परम श्रद्धेय गुरूदेव भगवान स्वरूप

परमहंस श्री राममंगल दास जी महराज गोकुल भवन,

श्री अयोध्याजी

के

वचनामृत एवं स्फुटिक उपदेश

सेवा सतगुरू की भक्तो, अमित तीर्थों से बढ़कर है।
राम को देखा भक्तो, राम के पुर से बढ़कर है।।
जियारत पीर मुरशिद की, हजारों हज से बेहतर है।
खुदा का देखना यारो, खुदा के घर से बढ़कर है।।

हमारे पूज्य गुरू जी निम्न बातों पर अधिक जोर देते हैः–

बिना खता कसूर कोई दस जूते मारे सह लो।

घूर बन जाओ

शान्ति की शमशीर के संग दीनता की ढाल हो।
सारा जहाँ होवै दखल तेरा न बाँका बाल हो।।

जिसमें दीनता, सहनशक्ति नहीं है वह भगवान के दरबार का भिखारी नहीं बन सकता।

बेईमान का अन्न न खाओं, चाय तक न पियो कई दिन तक असर रहता है।

लड़के, लड़की की शादी के सम्बन्ध में कहते हैं :–

१. आपस का मेल, २. लड़के के उमिरि आगे कितनी है, लड़की का सौभाग्य ३. संतान योग ४. गुण ५. बरन। यह पाँच बातें ठीक हों तब शादी करना चाहिए। लड़की को कष्ट न हो नहीं तो माता–पिता, पण्डित, मँझवनिया को नर्क होता है।

भूख, प्यास, जबान, इच्छा ये मन के साथी है, इनसे बचना चाहिए।

<u>**मन साधू जब तक नहीं, तन साधू बेकार।**</u>

अमावस को कोई साइत ठीक नहीं है,
जो भेजे उसकी हानि जो जाय उसकी हानि

चिन्ता के सम्बन्ध में कहते हैं–
जेहि बिरिया जेहि बैसवा, जेहि बिरिया जेहि बैस।

तुलसी मन धीरज धरो, हुइहै ता दिन तैस।।
बोलो "सियावर रामचन्द्र की जै"
ह्वै है वही जो राम रचि राखा।
को करि तर्क बढ़ावै साखा।।

समाज में बहुधा यात्रा करने से पूर्व विचार उठता है कि अमुक दिन/तिथि में अमुक दिशा की यात्रा शुभ है या नहीं पर यदि यात्रा करना अनिवार्य हो तो क्या कोई उपाय है, पूज्य गुरुदेवजी बताते हैं :–

दिशाशूल

सोम शनीचर पुरब न चालू। मंगल बुध उत्तर दिशि कालू।।
शुक्र रबिहिं जो पच्छिम जाय। हानि होय पथ सुख नहिं पाय।।
बीफे दक्खिन करै पयाना। फिर समझै नहिं ताको आना।।

यात्रा में शुभ :–

रवि का पान सोम का अइना।
मंगल गुड़ का अर्पण कीना।।
बुध का धनिया बेफै राई।
सूक कहै मोहि दही सोहाई।।
कहै शनीचर जो घृत पाऊँ।
कालहुँ जीति लौटि घर आऊँ।।

दर्शन करने और घर जाने की आज्ञा माँगते हैं। लड़ाई झगड़ा की बात नहीं पूछते, मार–पीट करते हैं, हाथ–पैर टूटते हैं, अस्पताल जाते हैं, पैसा खर्च होता है, फिर आगे बैर बढ़ता है।

अर्थात् अच्छे काम करने के लिए जब कोई आज्ञा की जरूरत नहीं होती उसके लिए पूछते हैं। बुरे कामों के करने के लिए नहीं पूछते, जानते हैं आज्ञा नहीं मिलेगी।

श्री आसमाँ जी

कह रहा है आसमाँ यह सब समाँ कुछ भी नहीं
यह चमन धोखे की टट्टी के सिवा कुछ भी नहीं
जिनके महलों में हजारों रंग के फानूस थे
झाड़ उनकी कब्र पर है औ निशाँ कुछ भी नहीं
तख्त वालों का पता देते हैं तख्ते कब्र के
चार दिन गन्दी हवा फिर बाद जां कुछ भी नहीं
जिनके सखुनों से दहल जाते थे यारो आसमाँ
कब्र के अन्दर परे अब हूँ और हाँ कुछ भी नहीं
तोड़ डाले जोड़ सारे बाँध कर बन्दे कफन
कब्र की बगली में चित हैं पहेलवाँ कुछ भी नहीं

है बहारे बाग़ दुनियां चंद रोज
देख लो यह सब तमाशा चंद रोज
कब्र में रखकर कजा ने यों कहा
अब यहाँ तुम सोते रहना चन्द रोज़
ऐ मुसलमानों कयामत आयेगी
जिन्दगी का है भरोसा चंद रोज
न सता जालिम किसी ने यू कहा
जुल्म का है यह ज़माना चंद रोज़

श्री घीसादासजी

सब यहीं पड़े रह जायेंगे तेरे महल, अटारी, बँगले
जिसको कहता मेरी मेरी
काया माया है नहिं तेरी
कैसा भूल गया अँधेरी
सब झगड़े रह जायेंगे क्या तख्त, फर्श, चिक, जिंगले
मात पिता भगनी सुत भ्राता
जीते जी का है सब नाता
अंत समय कोई संग न जाता
दूर खड़े रह जायेंगे नहि चले किसी को संगले
तख़्त पै पर कर भी मरना है
मद में भरकर भी मरना है
खाक में पड़कर भी मरना है
माल गड़े रह जायेंगे क्या बादशाह क्या कँगले
जंगी पल्टन तुरंग रिसाले
तोप बंदूक और खन्जर भाले
कह घीसा ताले पर ताले
यहीं जड़े रह जायेंगे, दिल राम प्रेम में रंगले
—×—×—×—×—×—×—×—×—×—×
जब मन की सब बासना मरै, कहैं रसखान
तब हरदम झाँकी लखौ, सनमुख कृपा निधान।।
—×—×—×—×—×—×—×—×—×—×
वह न आवेंगे जहाँ में दम निकल जाने के बाद।
जिसने मन की वासनाओं को कर दिया जियते में खाद।।

चेतावनी अन्धेशाह जी सीतामढ़ी

हरि सुमिरन चुक्का यम दे मुक्का बड़े कुचक्का लिहे रूक्का।।१।।
पकड़ैं जिमि हुक्का मुख में थुक्का कहैं उच्चक्का हो तुक्का।।२।।
सतगुरु करि झुक्का मिला सलुक्का बजै धुधुक्का अति सुख का।।३।।
आलस गहि फुक्का भयो हलुक्का खाय मुनुक्का हरि रुक्का।।४।।
कहैं अंध तुरूक्का तन मन बुक्का नेक न पुक्का गा धुक्का।।५।।
पहिरे नहिं टुक्का मस्त बनुक्का हंसि हंसि कुक्का सुख दुख का।।६।।

दोहा

मन बूढ़ा नहिं होत है तन बूढ़ा ह्वै जाय।
अंधे कह मन बूढ़ हो सो निज घर को जाय।।१।।
तन तो मर मर जात है मन नहिं मरता मान।
अंधे कह मन जाय मरि महा सुखी सो जान।।२।।

अथ गंजीफा
लाला रामसहाय कृत

दुनिया गंजीफा मसनूई यह,
खेल है खास मुकुट धर का।
वह बड़ा कौतकी मौला है,
पट्टा–परवर विधि हरि हर का।
बत्तीस रंग के पत्ते हैं,
सुरखाब के पर का है तड़का।
मुनि कपिल तत्व उनको कहते,

कर्दम जु प्रजापति के लड़का।।१।।
मूला वाई के संग सजन,
घुल मिलकर पत्ते चलते हैं।
गंजीफा का है शौक बड़ा,
नित नव नव रंग बदलते हैं।
मुसकान माधुरी खम चितवन,
नाजो नेयाज में पलते हैं।
याँ छलते हैं वां खलते हैं,
क्या खूब मचलते छलते हैं।।२।।
ग्यारह हैं भूल भुलैया जी,
जिनमें सब गच्चा खाते हैं।
आरिफ कोई बिरले होंगे,
जो बाल बाल बच जाते हैं।
तफसील मैं उनकी कहता हूँ,
रोशन जमीर फरमाते हैं।
उलझाते हैं अटकाते हैं,
फुसलाते हैं, बहलाते हैं।।३।।
पहिली तो पहेली है ऐसी,
जिस पर जग के ताने बाने।
ज्ञानी की बुद्धि पशीमा है,
मन हठी न कुछ माने जाने।
हम जिसको सुख माने बैठे,
उसको ही सुख सब ही माने।
है ऐसा समझना बड़ी भूल,
छाने स्याने ल्याने ठाने।।४।।
क्या उचित है क्या अनुचित है,

बस इसका खुद ही निर्णय करके,
कहना लोगों को बुरा भला,
दोयम है भूल निश्चय करके।
जो राय मेरी है ठीक वही,
सबही की सम्मति तय करके।
है भूल तीसरी समझ यही,
सत नय करके जय–जय करके।।५।।
अपनी ही सोच समझ को जो,
पक्का गिनता तरुणाई में।
यह भूल चौथी यौवन मद की,
उपज है काम मथाई में।
जरा सी छोटी बात के ऊपर,
ख्याल पलटना ताई में।
भूल पांचवी तुनुक मिजाजी,
थाई में उकताई में।।६।।
अपने ही जैसा हो जावे,
सब ही का जो स्वभाव व्योहार।
सदा यत्न करना इसके हित,
छठी भूल यह है निर्धार।।
बिना हमारे हो सकता नहिं,
किसी से भी यह कारोबार।
भूल सातवीं समझना ऐसी,
दरप तड़प है मन्द विचार।।७।।
यतन के बाहर जो काम है,
उसके वास्ते सर खपाते रहना।
और उसमें औरों को कष्ट देना,

है आठवीं भूल हठ में बहना।
न डालना परदा दूसरों के,
करीह ऐबों कबीह लत पर।
नवीं बड़ी भूल है यही तो,
गुवार वातिन है सलतनत पर।।८।।
अपने को जितना भाता है,
वही सत्य है शेष नहीं।
जान लिया सब तत्व हवस,
नहिं और जानने की हो रही।
दसवीं भूल भयंकर है,
यह मजहब मिल्लत का मोजिद।
निस दिन जक जक निस दिन बक बक,
कोरम को मंदिर मसजिद।।९।।
आँख फाड़ कर देखा करते,
लोग नित्य ही मरते हैं।
तिस पर भी मृत्यु मालिक से,
जरा नहीं हम डरते हैं।
महा महा यह महाभूल है,
सब ही इसको करते हैं।
ग्यारहवीं से बचे सन्त जन,
दरस देत अघ हरते हैं।।१०।।
जो यह गंजीफा खेलेगा,
भूल भुलैया झेलेगा।
कुदरत का यही तमाशा है,
जौहर दिखलाकर खेलेगा।
जो सुरति शब्द के कसरत में,

मुद मुगदर सुख डंड पेलेगा।
है पहलवान हनुमान गढ़ी का,
राम रंग में रेलेगा।।११।।
जिसका बानर वही नचावे,
मसला जग में छाई है।
गंजीफा का असल खिलाड़ी,
वही जो सृष्टि बनाई है।
"राम सहाय" शौक से खेले,
खासी राम खुदाई है।
ग्यारह से बस बचा रहे,
तब हरदम वे परवाई है।।१२।।

स्वास्थ्य पथ–प्रदर्शक

१. उन्नति की सात सीढ़ियाँ :–

(१) सूर्योदय से पहले उठकर खुली हवा में टहलना।
(२) भगवत की आराधना नित्य करते रहना।
(३) नित्य कुछ न कुछ शारीरिक श्रम करना।
(४) मादक द्रव्यों से सर्वथा दूर रहना।
(५) समय बेकार नष्ट न करना।
(६) स्वच्छता और सादगी।
(७) सत्य पर दृढ़ रहना।

२. अमूल्य उपदेश :–

१. जो बात अपने प्रतिकूल हो वह दूसरों के प्रति मत करो। २. धर्म न दूसर सत्य समाना। ३. बिना ज्ञान के मुक्ति नहीं। ४. अट्ठारह पुराणों का सार यही है। कि परोपकार से बढ़कर कोई पुण्य नहीं और पर पीड़ा से बढ़कर कोई पाप नहीं। "परहित सरिस धरम नहीं भाई। पर पीड़ा सम नहिं अधमाई।। ५. जौ चाहै आपन कल्याना। सुजस सुमति सुभगति सुखनाना।। तौ परनारि लिलारु गुसाई। तजै चौथि चन्दा की नाई।। चौदह भुवन एक पति होई। भूत द्रोह तिष्ठै नहिं सोइ"।। ६. जन्म भूमि और माता स्वर्ग से बढ़कर है। ७. स्नान करते समय पहिले शिर पर जल डालना अच्छा है। सोते समय पहिले उतान सोकर ८. सांस, फिर दाहिने करवट १६. साँस, तब बायें करवट ३२. साँस लेकर सोना अच्छा है। भोजन के आदि में नमक आदी भक्षण करना, बीच में २–३ बार थोड़ा जल पीना तथा संध्या के भोजनोपरान्त कम से कम १०० कदम खड़ाऊ पहन कर टहलना अच्छा है।

३. अत्यावश्यक सूचना :–

(i) यमदष्ट्रा कार्तिक के अन्त के आठ रोज अगहन के आरम्भ के आठ दिन अर्थात् कार्तिक सुदी ८ से अगहन बदी ८ तक के सोलह दिन 'यमदष्ट्रा' कहलाते हैं। इन दिनों में थोड़ा और हल्का भोजन करना तथा पथ्या पथ्य और देशकालादि पर दृष्टि रखना अत्यावश्यक है अन्यथा भयंकर रोगों के आक्रमण की आशंका रहती है।

(ii) वर्ष का प्रथम दिन चैत्र शुक्ल १ को सूर्योदय के समय बांया स्वर चलना चाहिए। इससे विपरीत हो तो ठीक कर लेना चाहिये। अन्यथा साल खराब जायेगा। उस दिन प्रातःकाल नीम की कोमल पत्ती खा लेने से साल–भर तेज ज्वर का भय नहीं रहता।

(iii) आषाढ़ कृष्ण १ को दिन में सोना नहीं चाहिये, साल भर आलस्य में बीतता है।

(iv) कार्तिक बदी १४ को किसी भी समय तेल की मालिश शुभ है।

(v) क्षौर कर्म :– सोम, बुद्ध, बृहस्पति, शुक्रवार को बाल बनवाना अच्छा है। अन्य दिनों बाल बनवाने से आयु क्षीण होती है। एक पुत्र वाले को सोमवार तथा जिनके गुरु जीवित हों उन्हें बृहस्पतिवार को बाल नहीं बनवाना चाहिये।

११, ३०, १४, १५ संक्रान्ति व्यतिपात योग, यात्रा, पुण्य कर्म में तथा संध्या करने के बाद शीघ्र बाल बनवाना मना है।

(vi) तैलाभ्यंग :– सोम, बुद्ध, शनि को अच्छा है। अन्य दिन हानिकारक, रविवार को फूल, गुरूवार को दूब, मंगलवार को मिट्टी, शुक्रवार को गोबर तेल में डालकर लगाने से दोष मिट

जाता है। ६, ११, १२, ३०, १५, संक्रान्ति व्यतिपात योग ब्रत और श्राद्ध के दिन मना है। एक पुत्र वाला सोमवार को न लगावै, नित्य मालिश कराने वाले के लिये ये नियम नहीं है।

(vii) सर्प विष न चढ़े (१) वृष का संक्रान्त के दिन (बैसाख सुदी) १ घन्टे के अन्दर २ सिरस का १ बीज निगलना चाहिये (२) असाढ़ आद्रा नक्षत्र में करेरुवा खाकर १ घन्टा तक पानी भी न पिये।

४. किस तिथि में क्या नहीं खाना चाहिए :–

तिथि	कुपथ्य	रोगोत्पति	तिथि	कुपथ्य	रोगोत्पति
१	कुम्हड़ा	चर्म रोग	६	लौकी	वात, कफ
२	"	अर्वुद	१०	कल्मीसाग	अम्ल पित
३	परवर	वात रक्त	११	सेम	ज्वर
४	मूली	आँव	१२	पोई	यक्ष्मा, खाँसी
५	बेल	पित्त कोप	१३	बैगन	कण्डू
६	नीम	अण्ड वृद्धि	१४	उर्द	अतिसार
७	ताड	रक्त पित्त	१५		
८	नारियल	अर्जीण	१६	मांस	कफ विकार

५. शरीर के चौदह वेग :–

१. आधो वायु २. पेशाब ३. पाखाना ४. शुक्र ५. वमन ६. छींक ७. डकार ८. जभाई ६. भूख १०. प्यास ११. आँसू १२. नींद १३. साँस और १४. श्रम जनित वेग। ये चौदह शरीर के प्राकृतिक वेग कहलाते हैं। इनको रोक देने से अनेक प्रकार के उदावर्त रोग घेर लेते हैं जो कभी–कभी बड़े ही भयंकर होते हैं। अतः इन वेगों को कभी रोकना नहीं चाहिये। किस वेग के रोकने से कौन सी बीमारी होती है और उसकी शान्ति के क्या उपाय हैं, यह वैद्यक का विषय है। वहाँ देख लेना चाहिये।

६. मत कर : नित कर :–

नाक में उँगली कान में लक्कड़, मत कर, मत कर, मत कर।
आँख में अंजन दाँत में मंजन, नित कर, नित कर, नित कर।

७. मानसिक वेग :–

१. लोभ २. मोह ३. ईर्ष्या ४. द्वेष ५. काम ६. क्रोध ७. अहंकार ८. पराई सम्पति को देख कर कुढ़ना ६. पर–निन्दा १०. चोरी अहिंसा, व्यभिचारादि की ओर बढ़ती प्रवृत्ति ११. अनावश्यक वस्तुओं को मोल लेने की प्रवृत्ति १२. उधार लेने की आदत १३. अनावश्यक वाद–विवाद इत्यादि मानसिक वेगों को तुरन्त दबा देना चाहिये अन्यथा आगे चल कर बड़ा ही भयंकर परिणाम प्रगट होता है।

८. अत्यन्त हानिकारक क्या है?

१. तेल में भूना कबूतर का माँस २. तेल में भूना पोई का साग। ३. बराबर मात्रा में घी–शहद। ४. गर्म शहद। ५. काँसे के बर्तन में २४ घंटे से अधिक रक्खा हुआ घी। ६. काढ़ा दोबारा गर्म किया हुआ। ७. रात में दही खाना। ८. दौड़ धूप कर पानी पीना। ६. रोगी, गर्भिणी, रजस्वला तुरन्त भोजन किये हुये स्त्री के साथ अपने से अधिक अवस्था वाली स्त्री के साथ, पछिलहरा या सन्ध्या समय, पर्व के दिन अथवा जिसका काम जागृत न हुआ हो ऐसी स्त्री के साथ सहवास करना। १०. गाहे बेगाहे कसरत करना। ११. कटहल खाकर पान खाना।

६. किस माह में क्या नहीं खाना चाहिए :–

चैते गुड़ वैशाखे तेल, जेठ महुआ, अषाढ़े बेल।
सावन साग व भादों दही, क्वार करैला, कार्तिक मही।
अगहन जीरा, पूस धना, माघ में मिश्री, फागुन चना।

१०. किसका पाचक क्या है?

आम	दूध	खरबूजा	शरबत
तरबूजा	नमक	नारंगी	गुड़
केला	घी, इलायची	आलू	कोदो
धनिया	घी	घी	नीबू
प्याज	"	ककड़ी खीरा	नमक मिर्च
शलजम	"	गेहूं	ककड़ी
लहसुन	"	मांस	गुड़ या कांजी

११. संयोग विरूद्ध क्या–क्या है :–

१. दूध–मछली, बेलफल, तरोई साग। तेल, नमक, तिलकुटा। अमावट, कुल्थी, लहसुन। तुलसी, खट्टे फल, खटाई। सहजन का साग, माँस।
२. मछली–खांड, मिश्री, चीनी, गुउ, शहद।
३. खीर– खिचड़ी, घी, सत्तू।
४. केला– छाछ, दही, बेलफल।
५. शहद–मकोय, गर्मजल, मूली। वर्षा का जल।
६. चर्वी– तेल।
७. मकोय– पीपल, मिर्च, गुड़।
८. मुर्गी– दही।
६. बड़हल– दूध (पहिले या पीछे)
१०. दही–गर्म पदार्थ।
११. सत्तू– मांस और दूध।
१२. शहद– दूध –साग, पका कटहल।

नोट :– रोगी अवस्था में इन सबका प्रयोग एक दूसरे के साथ वैद्य की आज्ञानुसार हो सकता है।

१२. किसके अजीर्ण में क्या हितकारी है :–

पीपर	–	सहजन के बीज
लड्डू	–	पिपरामूल
माल पुआ	–	”
पूड़ी	–	मांड़
मछली	–	कांजी, कच्चा आम।
गुड़	–	जिमींकन्द
आलू	–	चावल का धोवन।
नमक	–	”
घी	–	जम्हीरी नीबू या मिर्च।
दूध	–	मीठा।
कटहल	–	केले की फली।
केला	–	घी, इलायची।
नारियल	–	चावल।
आम	–	दूध।
खिचड़ी	–	सेंधा नमक।
चावल	–	अजवायन या पीपरि।
चिरौंजी	–	हड़।
महुआ	–	नीम की निबौरी घोट कर पीना।
बेल	–	”
खिरनी	–	”
फालसा	–	”
खजूर	–	”
कैथ	–	”
खीर	–	मूंग का जूस।
कांगनीं, सावां	–	मोथा का काढ़ा।

कसेरू	–	”
सिंघाड़ा	–	”
पिट्ठी की चीज	–	शीतल जल।
भैंस का दही	–	शंख का चूर्ण।

नोट :– सामान्यतः तो अधिक खाना ही नहीं चाहिये।

१३. लाभप्रद पथ्य :–

चैत में कोमल नीम की पत्ती, बैसाख में जड़हन का चावल, जेठ में दिन में सोना, आषाढ़ में हल्का भोजन, सावन में हड़खाना, भादों में चीत का चूर्ण, कुवार में गुड़, कातिक में मूली, अगहन में तेल, पूस में दूध, माघ में खिचड़ी घी, फागुन में प्रातः स्नान।

१४. दोषों के कोप और संचय का समय :–

दोष	संचय–काल	कोप–काल	शान्ति–काल
वात	दिन का २ रा पहर	वृद्धावस्था, दिन व रात्रि का	आधीरात
		अंत, भोजन पचने के बाद	कार्तिक–अगहन
	ग्रीष्म–वैषाख	आषाढ़–सावन	
पित्त	दिन का चौथा पहर	युवावस्था, दोपहर आधी रात	सबेरे
		भोजन पचते समय	फागुन–चैत
	वर्षा–भादों–कुवार	कार्तिक–अगहन	
कफ	पिछली रात	बालपन, दिन रात का १ ला	
		भाग भोजन करते समय	दिन के चाथे पहर
	हेमन्त पूष–माघ	फागुन–चैत	आषाढ़–सावन

इसको याद रखने से खान–पान ठीक रखने में आसानी होती है।

१५. किस माह में क्या खाना चाहिये :–

कार्तित दूध, अगहन में आलू, पूष पान अरू माघ रतालू
फागुन शक्कर–घी जौ खायें, चैत आँवला कच्चा खायें

बैसाख में मट्ठा, जेठ मुनक्का, अषाढ़ में खूब खाये मक्का
सावन में हर्रे भून के खाये, तो आयो भूख हरनहि जाय।
क्वार कामना देय नशाय, तो शत वर्ष आयु होय जाय।
चैत से कुवार तक मूंग की दाल छिलकेदार,
कार्तिक से फागुन तक अरहर की दाल बिना हल्दी के।
काली मिर्च ५–७, लौंग २, जीरा ३ माशा, बड़ी इलायची २, देशी घी का छौंक लगाकर खाना ठीक रहता है।

श्री गुरूदेव भगवान (परमहंस श्री राम मंगलदास जी) गोकुल भवन अयोध्या द्वारा नवग्रहों के अरिष्ट दान हेतु बताया गया समाधान/उपाय

क्र. सं.	नौ–गृह	अनन्त श्री परमहंस महराज (गुरूदेव भगवान) के समय एवं तदोपरान्त 16.04.97 तक	17.04. 19 से 17.02 2005 तक	18.02. 2005 से अब तक प्रचलित	अन्य विवरण
1.	सूर्य	22.70	51.50	95.50	अरिष्ट ग्रहों के दान के उपरान्त, गुरूदेव भगवान कहते थे कि संजीवनी जप करवाना चाहिए किन्तु संजीवनी जप में खर्च भी ज्यादा होता है और श्रद्धाभाव तथा विधिवत लोग नहीं करते है। "गुरूदेव भगवान" अपने अंतिम वर्ष 1988 तक रू0 125/– की खिचड़ी गरीबों को बाँटने के लिए कहते थे, तब अरिष्ट ग्रहों के दान कम थे जैसे बृहस्पति ग्रह के रू0 30/– थे एवं आज के रू0 95 हैं। अतः अब मँहगाई को देखते हुए खिचड़ी रू0 525/– दिनांक 20 जनवरी सन् 2014 से गरीबों में बाँट देना चाहिए।
2.	चन्द्र		51.50	85.50	
3.	मंगल	22.15	51.50	65.50	
4.	बृहस्पति	30.00	58.50	95.00	
5.	बुध		55.50	75.50	
6.	शुक्र	31.00	62.50	75.00	
7.	शनि	21.00	50.50	95.00	
8.	राहु	22.10	51.50	85.00	
9.	केतु	23.65	55.50	85.00	

अरिष्ट ग्रहों का दान :–

होली के उपरान्त लगभग एक सप्ताह बाद चैत्र मास में प्रत्येक वर्ष के अरिष्ट ग्रहों का विचार करवाकर दान करवा देना चाहिए। साथ में कुछ संकल्प का भी रूपया दे देना चाहिए। इस प्रकार अरिष्ट ग्रहों की खुराक मिल जाने से साल भर के लिए शान्ति हो जाते हैं।

खिचड़ी का दान :–

खिचड़ी में चौथाई (1/4) हिस्सा काले उड़द की दाल तथा दाल का तिगुना अर्थात 3/4 हिस्सा मोटा चावल होना चाहिए। गुरूदेव भगवान काले उड़द की दाल तथा मोटा चावल इसलिए कहते थे कि काले उड़द की दाल एवं मोटा चावल सस्ता मिलने से मात्रा में अधिक होगा, जिससे अधिक गरीब लोगों में खिचड़ी बँटेगी। आधा–आधा किलो प्रति व्यक्ति को खिचड़ी देनी चाहिए। साथ में एक चुटकी भर नमक एवं लकड़ी/ईंधन के रूपये भी अवश्य देना चाहिए।

जो अत्यन्त गरीब लोग हैं और अरिष्ट ग्रहों का दान धनाभाव में नहीं कर सकते हैं, वह लोग यदि उनमें भाव है तो श्रृद्धानुसार चींटियों को आटा एवं पक्षियों को टूटे हुए चावल प्रातः देने से अरिष्ट ग्रह शान्ति हो जाते हैं।

परशुराम दास
अध्यक्ष गोकुल भवन,
जगदम्बा दास वशिष्ट कुण्ड, अयोध्या