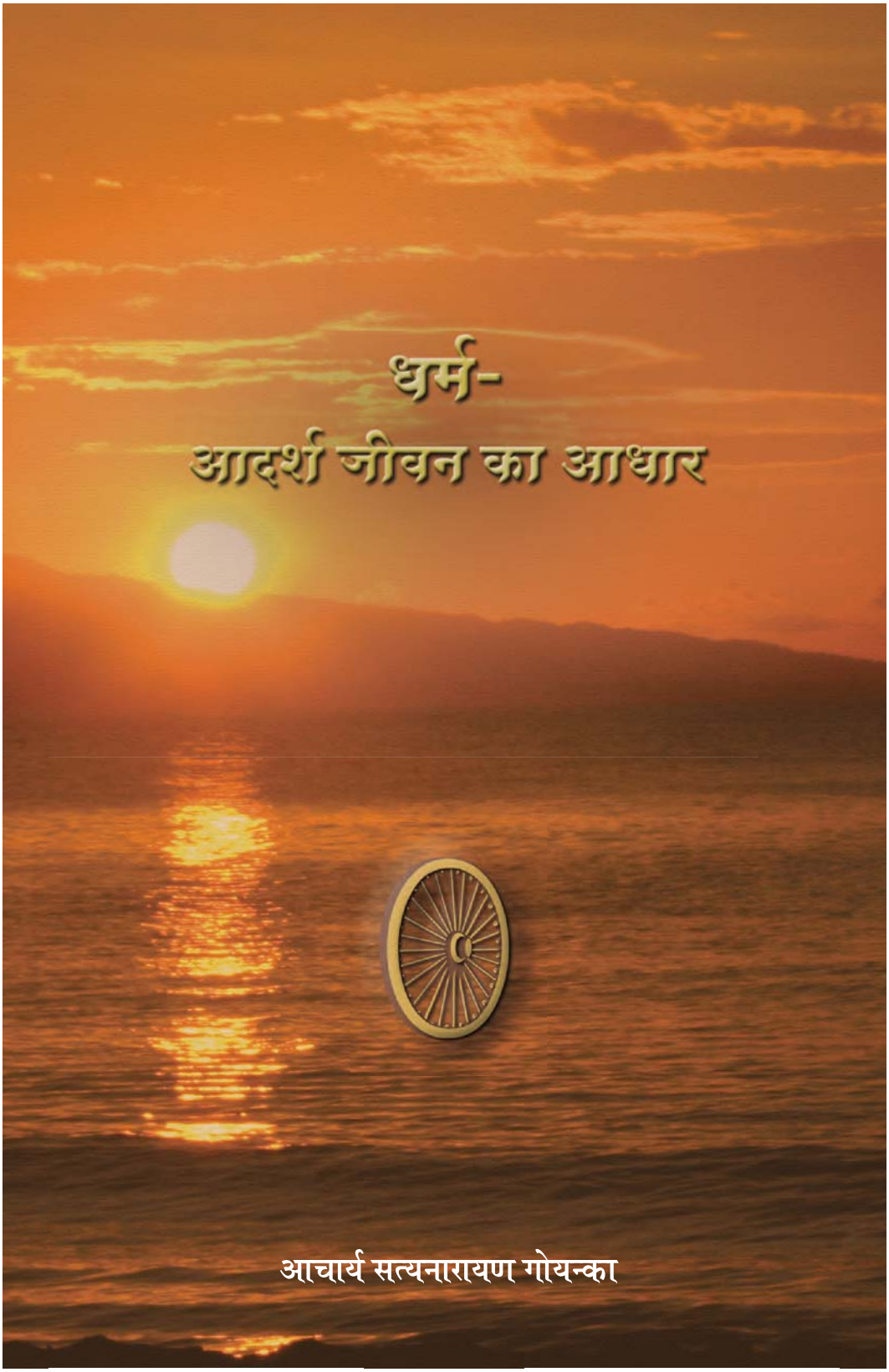
धर्म-
आदर्श जीवन का आधार
आचार्य सत्यनारायण गोयन्का

विषय-सूची

प्रकाशकीय ..... अ
१. धर्म क्या है? १
२. शुद्ध धर्म ८
३. धर्म का सार १०
४. धर्म धारण करें १७
५. बुद्धिविलास धर्म नहीं है १९
६. धर्म का सही मूल्यांकन २१
७. सही कुशल! २८
८. समता धर्म ३०
९. सरल चित्त ३७
१०. धर्म का सर्वहितकारी स्वरूप ४०
११. धर्म ही रक्षक है ४४
१२. क्या पड़ा है 'नाम' में? ४६
१३. सत्य धर्म ५०
१४. विपश्यना क्या है? ५२
१५. धर्मचक्र ५६
१६. सम्यक धर्म ५८
१७. सत्य ही धर्म है ६४
१८. धर्मदर्शन ७२
१९. विपश्यना क्यों? ८०
२०. आओ सुख बांटें ८७
विपश्यना साधना के केंद्र ८८
विपश्यना साहित्य ९१

प्रकाशकीय

'धर्म : आदर्श जीवन का आधार' के तेरहवां संस्करण का प्रकाशन हमारे लिए हर्ष और उत्साह की बात है। यह इस बात का परिचायक है कि पाठकों को इस पुस्तक की विषय-वस्तु मनभावन लगी है।

वास्तव में यह छोटी-सी पुस्तक है ही इतनी अच्छी। सरल, रोचक और सदा पठनीय। यह पुस्तक दरअसल गुरुजी श्री सत्यनारायण गोयन्का के चिंतन, मनन और चिरंतन साधना के अनुभवों का लोकोपयोगी प्रसाद है। वे बहुत ही वात्सल्य भाव से अपने आंतरिक अनुभवों को लोककल्याण के लिए बांटते रहते हैं, सरल भाषा में – समझा-समझा कर। इस पुस्तक में भी उनकी करुणा और उनका वात्सल्य जगह-जगह झलकते दिखते हैं। पाठकों को वे सदा विभोर करते हैं, बांधते हैं। गुरुजी जानते हैं कि लोग दुखियारे हैं और स्वभावतः दुखों की रचना करते रहते हैं, निरंतर। 'नानक दुखिया सब संसार' की बात वे कई बार कहते हैं, लेकिन वे जानते हैं कि ज्यादातर लोग स्वयं ही जिम्मेदार हैं, अपने दुखों के लिए। गुरुजी ने इस छोटी-सी किताब में कुछ ऐसे उपाय बताये हैं कि हम अपनी इस आदत से छुटकारा पा सकें। अपनी सुख-शांति के लिए अपने ही मन को निर्मल कर सकें और सदा निर्मल रख सकें। गुरुजी मानते हैं कि निर्मल मन अपने लिए भी सुख-शांति की रचना करता है तथा औरों को भी सदा सुख-चैन देता है।

यह छोटी-सी पुस्तक बताती है कि धर्म क्या है? शुद्ध धर्म क्या है? धर्म का सार क्या है? और साथ ही यह भी कि धर्म को कैसे धारण किया जा सकता है? यह पुस्तक संप्रदायों की संकीर्णता से बचना सिखाती है और साथ ही आडंबर व कर्मकांड की पोल भी खोलती चलती है। धर्म का जो व्यापक रूप, सार्वजनीन रूप, सार्वभौमिक एवं सार्वकालिक रूप से स्वीकार्य हो सकता है, वह तो कुदरत का कानून ही है। कुदरत का कानून ऋत है, शुद्ध-धर्म है, सत्य-धर्म है। संप्रदायों से दूर और थोथी कर्मकांडी संकीर्णताओं से भी दूर।

यह पुस्तक **विपश्यना** साधना मार्ग को समझने का भी एक गुटका संस्करण है। सरल भाषा में एक छोटी-सी किताब। ऐसा जरूरी नहीं है कि इस किताब को केवल साधक ही पढ़ें या कि कोई एक कोर्स पूरा कर लेने के बाद

ही इसे पढ़े। जिन्होंने विपश्यना साधना का कोई कोर्स नहीं किया है वे भी एक प्रारंभिक-पुस्तिका के रूप में इसे पढ़ कर धन्य हुए हैं।

आज के समय में जब धर्म जैसे पवित्र शब्द को कई कट्टर बाने पहनाये जा रहे हैं, तब तो इस पुस्तक का प्रकाशित होना और भी प्रासंगिक है। ऐसे समय में तो यह पुस्तक जन-जन की चहेती पुस्तक बन सकती है। यह पुस्तक उन तमाम लोगों की आंखें खोलने का काम कर सकती है, जो धर्म के किसी विधर्मी प्रचार द्वारा बहकाये गये हैं। आवश्यकता सिर्फ इतनी है कि इस पुस्तक का घर-घर प्रचार हो। हर घर तक पहुँचे यह पुस्तक और इसके साथ ही पहुँचे शुद्ध-धर्म की बात, सत्य-धर्म की बात। धर्म के सहारे 'आदर्श जीवन का आधार' तब सबके जीवन का अंग बने। इसी मंगल कामना के साथ प्रस्तुत है पुस्तक का यह बारहवां संस्करण।

विपश्यना विशोधन विन्यास