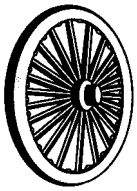
VRI Series No. 103

चलें धरम के पंथ

सत्यनारायण गोयन्का



विपश्यना विशोधन विन्यास
धम्मगिरि, इगतपुरी- ४२२४०३
महाराष्ट्र, भारत

विपश्यनाः एक परिचय

श्री गोयन्काजी ने म्यंमा के महान विपश्यना आचार्य सयाजी ऊ बा खिन से सर्वप्रथम सन १९५५ में 'विपश्यना' की साधना सीखी। तब से अभ्यास का क्रम जारी रहा। सन १९६९ में भारत आये। व्यापार-धंधे से सर्वथा अवकाश ग्रहण कर भारत के विभिन्न स्थानों पर **विपश्यना** साधना-विधि के दस दिवसीय शिविर लगाते रहे। सन १९७६ में प्रमुख विपश्यना केंद्र 'धम्मगिरि' की स्थापना के पश्चात अब तक पूरे विश्व में लगभग ५० विपश्यना केंद्र स्थापित हो चुके हैं तथा अन्य नए-नए केंद्र खुलते चले जा रहे हैं, जहां साधकों के लिए निःशुल्क निवास तथा भोजनादि की स्थाई व्यवस्था रहती है। विपश्यना सिखाने का सारा खर्च कृतज्ञ साधकों के दान पर निर्भर होता है। शिविरों का संचालन पूज्य गोयन्काजी तथा उनके द्वारा नियुक्त विश्व भर के लगभग ४०० से अधिक सहायक आचार्यों द्वारा किया जाता है। शिविर-काल के दौरान साधकों को बाहरी संपर्क से दूर, केंद्रों पर ही रहना अनिवार्य होता है।

भगवान गौतम बुद्ध द्वारा गवेषित 'विपश्यना' विद्या सर्वथा संप्रदायहीन एक प्रयोग प्रधान विधा है जिसमें अपने भीतर की सच्चाई का दर्शन करते हुए अपने मन को निर्मल बनाना तथा ऋत यानी प्रकृति के नियम के अनुसार आचरण करने का अभ्यास किया जाता है। इसी को धर्म कहते हैं। कालांतर में हम **धर्म** शब्द का सही अर्थ भूल गये और संप्रदाय को ही धर्म मानने लगे। आज जबकि धर्म के नाम पर चारों ओर इतनी अराजकता फैली हुई है, यह सांप्रदायिकता-विहीन विद्या घोर अंधकार में प्रकाश-स्तंभ सदृश है।

ध्यान की यह विद्या सीखने के लिए हर संप्रदाय के लोग – चाहे वे हिंदू हों या मुस्लिम; जैन, ईसाई, बौद्ध हों या सिक्ख – सभी आते हैं। बच्चों से लेकर वृद्ध बुजुर्गों तक सब उम्र के लोग आते हैं। बहुत ऊंची शिक्षा प्राप्त व्यक्ति भी आते हैं तो दूसरी ओर बिल्कुल निरक्षर अनपढ़ लोग भी आते हैं। अत्यंत धन-संपन्न भी आते हैं और बिल्कुल धनहीन भी। पुरुष-नारी तथा डॉक्टर, वकील, इंजीनियर, व्यापार-उद्योगों के संचालक सभी आते हैं। किसी भी विपश्यना शिविर में समाज के हर वर्ग का यह अनूठा संगम आसानी से देखा जा सकता है। इतनी विविधताओं के होते हुए भी सभी लोग लाभान्वित होते हैं।

पूज्य श्री गोयन्काजी द्वारा रचित दोहों का यह लघु संकलन अधिक से अधिक लोगों को धर्म-मार्ग पर चल सकने के लिए प्रेरणा प्रदायक सिद्ध हो, यही मंगल भावना है।

विपश्यना विशोधन विन्यास.

मूल्यः रु. १/-

प्रकाशक ;

विपश्यना विशोधन विन्यास

धम्मगिरि, इगतपुरी- ४२२४०३, जिला- नाशिक , महाराष्ट्र, भारत

फोनः ०२५५३- २४४०७६, २४४०८६, २४४३०२ फैक्सः ०२५५३- २४४१७६.

चलें धरम के पंथ

आओ मानव मानवी! चलें धरम के पंथ।
इस पथ चलते सत्पुरुष, इस पथ चलते संत॥

धर्म-पंथ ही शांति पथ, धर्म-पंथ सुख पंथ।
जिसने पाया धर्म पथ, मंगल मिला अनंत॥

कदम कदम चलते रहें, शुद्ध धरम के पंथ।
कदम-कदम बढ़ते हुए, करें दुखों का अंत॥

धन्य! धरम ऐसा मिला, मिली रतन की खान।
दुख दारिद सब मिट गये, तन मन पुलकित प्राण॥

धर्म पुनः जाग्रत हुआ, खुले मुक्ति के द्वार।
सुनो कानवालों सुनो, सत्य धर्म का सार॥

कुशल कर्म संचित करें, हो न पाप लवलेश।
मन निर्मल करते रहें, यही धरम उपदेश॥

पंथ दिखाया बुद्ध ने, चलना अपना काम।
चलते चलते आप ही, मिटते दुःख तमाम॥

अहो अहो! सद्धर्म का, पाया पावन पंथ।
राग-द्वेष का, मोह का, होगा इससे अंत॥

करलें दूर कषाय सब, यही जनम का ध्येय।
दुर्लभ जीवन मनुज का, साधें अनुपम श्रेय॥

दुःख नाम आसक्ति का, मूल बात यह जान।
अनासक्ति से दुख मिटें, धर्म मूल पहचान॥

प्रज्ञा-जल से रगड़ कर, मन के मैल उतार।
अंतर्मल छूटे बिना, थोथे सभी सुधार॥

मुख्य बात अभिमान तज, बने विनम्र विनीत।
अहंकार जब तक रहे, होय न चित्त पुनीत॥

समझ लिया निज रोग को, समझा रोग निदान।
पर कैसे औषधि बिना, मिटे रोग नादान॥

जो चाहे दुखड़े मिटें, रहे सदा खुशहाल।
तन से मन से वचन से, शुद्ध धर्म ही पाल॥

हिंदू हो या बौद्ध हो, मुस्लिम हो या जैन।
शुद्ध धर्म का जो पथिक, वही सुखी दिन रैन॥

धर्म सदृश रक्षक नहीं, धर्म सदृश ना ढाल।
धर्म विहारी का सदा, धर्म रहे रखवाल॥

रक्षा कर तू धर्म की, यदि रक्षा की चाह।
सत्य धर्म को छोड़ कर, और न शरण पनाह॥

जीवन में झंझा उठे, आंधी बने बयार।
शरण ग्रहण कर धर्म की, अन्य शरण निस्सार॥

धर्म हमारे संग हो, ज्यों शरीर के अंग।
बाल न बांका कर सके, अरि सेना चतुरंग॥

मंगल पथ है धर्म का, करे जगत कल्याण।
कदम कदम जो भी चले, पावे पद निर्वाण॥

धर्म हमारा बंधु है, सखा सहायक मीत।
चलें धरम की रीत ही, रहे धरम से प्रीत॥

धारे तो ही धर्म है, वरना कोरी बात।
सूरज उगे प्रभात है, वरना काली रात॥

पग पग पग चलते हुए, होय दुखों के पार।
पारायण ही धर्म है, विमल धरम ले धार॥

अंधकार को त्याग कर, चलें ज्योति की ओर।
मरण जाल से मुक्त हो, अमर तत्त्व की ओर॥

जहां मनुज की चेतना, सतत तरंगित होय।
वहां मनुज की मुक्ति का, पंथ प्रकाशित होय॥

शुद्ध धर्म का शांति पथ, संप्रदाय से दूर।
शुद्ध धर्म की साधना, मंगल से भरपूर॥

शील धर्म पालन करे, दूर करे दुख शोक।
सदाचार से सुधरते, लोक और परलोक॥

जब जब जागे क्रोध मन, जगे धर्म का बोध।
सम्यक दर्शन ज्ञान से, करले चित्त विशोध॥

जो निज की अनुभूति है, सम्यक दर्शन सोय।
परानुभूति अपने लिए, महज कल्पना होय॥

काया वाणी मौन है, हुआ चित्त भी मौन।
उस साधक सा जगत में, भाग्यवान है कौन?

ध्यान करे जब सांस का, ध्यान सत्य का होय।
कहीं न मिथ्या कल्पना, पथ अवरोधक होय॥

आते-जाते सांस पर, प्रतिक्षण रहें सचेत।
अंतर्मन की गंदगी, उखड़े मूल समेत॥

सतत साधनारत रहें, रहे निरंतर होश।
दूर राग का रोग हो, दूर द्वेष का दोष॥

जब जब अंतर ज्वार से, चित विचलित हो जाय।
सांस सांस को निरखते, सहज समाधि समाय॥

मंगलमयी विपश्यना, दूर करे दुख द्वंद।
जो साधे सो विमल हो, चखे मुक्ति मकरंद॥

जो भंगुर सो दुःख है, विपश्यना से देख।
कैसा मंगल शुद्धि पथ, रहे न दुख की रेख॥

विपश्यना का धर्म जल, मल मल चित्त नहायँ।
धोते धोते आप ही, मैल सभी धुल जायँ॥

अंतर जगे विपश्यना, भरे धरम भरपूर।
देखत देखत देखते, दुखड़े हों सब दूर॥

देखें प्रकट विकार को, सहज शमन ही होय।
देख सांस, संवेदना, मुक्त दुखों से होय॥

शांत चित्त अंतर्मुखी, बैठे शून्यागार।
देखत देखत वेदना, दिखे परम सुख सार॥

जब जागे संवेदना, प्रज्ञारत ही होय।
विपश्यना अभ्यास से, तृष्णारत ना होय॥

तन जागे संवेदना, जब मन जगे विकार।
विपश्यना से देखते, होय दुखों के पार॥

भीतर की जागृति बिना, खुली आंख भी सोय।
इस पावन अभ्यास से, भीतर जागृति होय॥

जीवन भर व्याकुल रहे, मन के रहे गुलाम।
अब तो इस अभ्यास से, मन को करें गुलाम॥

अपने भीतर जो करे, सही सत्य का शोध।
दूर होय अज्ञान सब, जगे मुक्ति का बोध॥

समदर्शी सब जगत से, राखे सम व्यवहार।
ना कोई से द्वेष है, ना कोई से प्यार॥

जनम जनम करते रहे, संचित दुख समुदाय।
अहोभाग्य! जो अब मिला, दुःख निरोध उपाय॥

धरम वही जो दुःख का, करे नितांत निरोध।
करम वही जो चित्त का, करदे विमल विशोध॥

पंथ वही जो दे सके, निर्मल पद निर्वाण।
करे विकार विहीन चित्त, वही धरम का ध्यान॥

देखें अपने आपको, बिना राग बिन द्वेष।
जागे बोध अनित्य का, तो उखड़े सब क्लेश॥

देखें अपने दुःख को, देखें दुख का मूल।
देखत देखत देखते, होय दुःख निर्मूल॥

यह केले के खंभ सा, है निसार संसार।
छिल छिल छिलके प्याज के, कहीं न पाया सार॥

अंतर की प्रज्ञा जगे, दुःख होंय सब दूर।
मैत्री करुणा प्यार से, भरे हृदय भरपूर॥

मुक्त होंय हम राग से, मुक्त द्वेष से होंय।
मुक्त होंय हम मोह से, तो प्रज्ञा स्थित होंय॥

वह ही जीवनमुक्त है, जो प्रज्ञा स्थित होय।
बिन प्रज्ञा आसक्ति है, मुक्ति कहां से होय॥

कांटे रोड़े दूर हों, बाधा सब मिट जाय।
धर्मवीर के पंथ पर, सहज सुमन बिछ जाय॥

सत्य धर्म को देखते, मिटे आत्म अभिमान।
मिले अमित संतोष सुख, सत्य धर्म के ज्ञान॥

तन मन संवेदन जगे, जगे राग ना द्वेष।
समतामय प्रज्ञा जगे, दूर होय दुख क्लेश॥

फिर से गूंजे गगन में, शुद्ध धरम का घोष।
दूर होंय दुख दर्द सब, दूर होंय सब दोष॥

शुद्ध धर्म जग में जगे, प्रज्ञा शील समाधि।
शुद्ध धर्म जिसमें जगे, उसकी मिटे उपाधि॥

हर हर गंगा धर्म की, सतत प्रवाहित होय।
सिर से पग तक चेतना, जागे तो शिव होय॥

देश देश में धरम का, गूंजे मंगल घोष।
सबके दुखड़े दूर हों, जागे सुख संतोष॥

धन्य हुआ जीवन, मिली, शुद्ध धर्म की धार।
अब अपने पुरुषार्थ से, होंय दुखों के पार॥

अधिक जानकारी के लिए-
संपर्क : **विपश्यना विशोधन विन्यास**
धम्मगिरि, इगतपुरी- ४२२ ४०३, जिला- नाशिक, महाराष्ट्र, भारत
फोन: ०२५५३- २४४०७६, २४४०८६, २४४३०२
फैक्स: ०२५५३-२४४१७६.