VRI Series No. 106

चित समता ना खोय

(राजस्थानी दूहा)

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.

चित समता ना खोय

समता चित रो धरम है, चित निज धरम समाय।
तो जीवन सुख सांति स्यूं, मंगळ स्यूं भर ज्याय॥

आता जाता ही रवै, पतझड़ और बसंत।
मन री समता ना छुटै, तो सुख सांति अनंत॥

तन मन रै संजोग रो, यो संसार प्रवाह।
ज्यूं जागै आसक्तियां, जागै अंतर दाह॥

काया चित परपंच मँह, भर्‌यो जगत जंजाळ।
जो छुट्‌ग्यो ईं जाळ स्यूं, बो ही हुयो निहाल॥

चित संवेदन तो हुवै, हुवै न राग न द्वेस।
करम बंध बांधै नहीं, बढै न मन रा क्लेस॥

जो समझ्यो ईं खेल नै, बो ही बणग्यो संत।
अंतर मन समता जगी, हुयो दुखां रो अंत॥

देख देख संवेदना, समता मँह थिर होय।
नुवों करम बांधै नहीं, खीण पुरातन होय॥

जो देखै समभाव स्यूं, बीं रो छुटै प्रपंच।
राग द्वेस रो मोह रो, मैल रवै ना रंच॥

मानव जीवन सफल कर, अंतर समता धार।
करम बंध सारा कटै, छूटै भव संसार॥

ज्यूं ज्यूं अंतर जगत मँह, समता बढती जाय।
काया वाणी चित्त रा, करम सुधरता जाय॥

अति धावन उपक्रम कर्‌यो, काय क्लेस नादान।
बिन समता कित निरजरा? अणसमझ्यो अणजाण॥

जद जद अतियां मँह पड्‌यो, दुखड़ा जग्या अनंत।
अतियां स्यूं बचतो हुयो, मज्झिम चाल्यो संत॥

जगै काय संवेदना, चित समता ना खोय।
अंतर मन संवर करै, करम निरजरा होय॥

पतझड़ आयो देख कर, रोवै धाड़ां मार।
धीरज रख रै आवसी, फेर बसंत बहार॥

सावण भादौ झड़ लगी, हर्‌यो हुयो संसार।
मत फूलै रै बावळा! रवै न सतत बहार॥

संपद मँह वा विपद मँह, छुटै न संत सुभाव।
जळ तातो सीतो हुवै, देवै आग बुझाय॥

आछा दिन पाछा गया, दिन आया गमगीन।
पुन्य बीज फळ देवसी, फिर होसी रंगीन॥

देख घिरी काळी घटा, मत होवै गमगीन।
या मौसम भी पलटसी, रुत आसी रंगीन॥

उजळै दीप प्रकास सँग, काळो काजळ होय।
सतकरमां री कीर्ति सँग, अपजस भी तो होय॥

द्वेस छूटसी चित्त रो, भरसी हिवड़ै प्यार।
राग छूटसी चित्त रो, खुलसी मुक्ती द्वार॥

मीठा लागै मान यस, कटु निंदा अपमान।
अंतर मँह समता नहीं, कठै मुक्ति निरवाण?

बिसम जगत मँह चित्त री, समता रवै अटूट।
तो उत्तम मंगळ जगै, मिलै दुखां स्यूं छूट॥

पल पल जाग्रत ही रवै, सुद्ध सत्य रो बोध।
मन री समता थिर रवै, तो ही दुक्ख निरोध॥

अणचाही परगट हुयी, मुरझा गयो हुलास।
मनचाही होयी नहीं, मनड़ो हुयो उदास॥

सुख दुख आता ही रवै, ज्यूं आवै दिन रैन।
तूं क्यूं खोवै बावळा! अपणै मन री चैन॥

सुख आयां जाग्रत रवै, दुख मँह निरभय होय।
यो हि माप है धरम रो, हरख सोक नहिं होय॥

किसोंक चाख्यो धरम रस, छूट गया रस और।
समता सो सुख जगत मँह, दिखै न कोई ठौर॥

धन पल, धन छण, धन घड़ी, धन्न दिवस, धन रैन।
चित समता मँह थिर हुयो, मिली सांति सुख चैन॥

मन समता मँह थिर हुवै, होवै दूर विकार।
रोग सोक मत्ते मिटै, मिलै सांति सुख सार॥

कदेक चणां चबावणै, कदे चकाचक माल।
कदे पुसाकां राजसी, कदेक फाट्या हाल॥

कदेक धरती पोढणो, कदे पिलंगां पोस।
आलो-सूखो देख कर, मत खोवै रै होस॥

धरती बणै बिछावणां, अंबर छावै छात।
सुख तो है संतोस मँह, भूल पाछली बात॥

दिन पलट्या विपदा बढी, राख हियै मँह धीर।
सुख री घड़ियां सै हँसै, दुख हांसै सो बीर॥

त्यागै अंतर जगत स्यूं, राग द्वेस रा मैल।
सुख दुख स्यूं अविचल रवै, ज्यूं परबत ज्यूं सैल॥

राग मूळ है द्वेस रो, द्वेस दोस रो मूळ।
मोह मूळ परपँच रो, समता मुकती मूळ॥

जन मन ब्यापी विसमता, बुझी धरम री जोत।
सरिता सूखी सांति री, सूख्या सुख रा स्रोत॥

पतझड़ मिट कर आवसी, फेर बसंत बहार।
भायां रै हिय जागसी, फेर बिसो ही प्यार॥

प्रगट्या जीवन मंच पर, जरा ब्याधि रा खेल।
इसो देह रो धरम है, हँस हँस संकट झेल॥

धन आयां अकड़ै नहीं, जायां छुटै न धीर।
समता रो जीवन जिवै, रवै सदा बेपीर॥

सुख मँह तो मत्ते जगै, होठां पर मुस्कान।
दुख मँह जो मुसका सकै, बो सतपुरुस सुजान॥

यो न कदे होयो हुवै, सुख ही सुख रो भोग।
सुख दुख दोन्यूं ही मिलै, जिसो करम सँजोग॥

आयां सुख मानै नहीं, जायां दुख ना होय।
चित्त द्वंद जो जीतग्यो, साचो बिजयी सोय॥

जस अपजस रै सुणन स्यूं, छूट सक्यो ना कोय।
जस अपजस जद सम लगै, सहज छूटग्यो सोय॥

सुख दुख आता ही रवै, ज्यूं भाटो ज्यूं ज्वार।
मन विचलित होवै नहीं, देख चढाव उतार॥

सुख दुख मँह समता रवै, छुटै न धीरज होस।
राग-द्वेस छूटै, मिलै, मुक्ति रतन रो कोस॥

जस निंदा होती रवै, दोन्यूं भाई भैण।
कदेंक दादुर बोलसी, कदेंक कोकिल बैन॥

देख मान इतरा मती, दुखी न हो अपमान।
राख चित्त निरमळ निचल, दोन्यूं एक समान॥

विपदा आयां सहन कर, मत अकुळा मत रोय।
रोयां-धोयां दुख बढै, विपदा चौसर होय॥

मन मैलो मत होण दे, सभी सुधरसी काज।
बै ही स्हारो देवसी, जिका विरोधी आज॥

मचळ्यो भावावेस रो, किसोंक तेज तुफान।
समता रा, सुख सांति रा, उखड्या तरु बलवान॥

देख्यो विचलित होण रो, किसो बुरो परिणाम।
समता रो सुख छूटतां, जीणो हुयो हराम॥

भाटै स्यूं या ज्वार स्यूं, चित विचलित ना होय।
समता छावै चित्त पर, सुख अणमेदा होय॥

सिर सूजै नहीं गरब स्यूं, पाय राज सम्मान।
समता राखण हेत ही, स्वजन करै अपमान॥

पीस पीस कर चूर कर, रज रज कर अभिमान।
दोन्यूं लागै एकसा, मान और अपमान॥

ताणो-बाणो हरख दुख, बुणी जीव री खोळ।
बिणज बिणज रै बाणिया, चित समता रै मोल॥

हुवै राज सम्मान या, हुवै अमित अपमान।
दोन्यूं मँह समता रवै, तो साचो कल्याण॥

चित समता कायम रवै, रवै दूर आक्रोस।
कड़वा कड़वा बोल सुण, खो बैठूं ना होस॥

"मैं, मेरै" री विसमता, हुयी हियै मँह रूढ।
समता रो सुख परम सुख, चाख न पायो मूढ॥

तन सुख धन सुख मान सुख, घणो ध्यान सुख होय।
पण समता सुख परम सुख, इसो नहीं सुख कोय॥

धन आयां नाचै नहीं, जायां मन नहिं रोय।
दोन्यां मँह समरस रवै, साचो सज्जन सोय॥

जस अपजस जय अजय रा, हानि लाभ रा द्वंद।
चित्त जगावै विसमता, दुखी रवै मतिमंद॥

संकट आयो देख कर, चित समता मत खोय।
धैर्य धरम स्यूं सहन कर, होणी हो सो होय॥

सांस छुटै, देही छुटै, छुटै न समता नेक।
जागै बोध अनित्य रो, जागै बुद्ध विवेक॥

दुक्ख महामंगळ करै, दुक्ख देखणो आय।
जरा मरण रै दुक्ख मँह, समता चित्त समाय॥

जात पांत री कोढ मँह, धनि निरधन री खाज।
साम्य सुधा जीं दिन मिलै, बीं दिन सुख रो राज॥

राग छुटै समता मिलै, मिलै परम संतोस।
दूर हुवै बेचैनियां, मिलै सांति रो कोस॥