VRI Series No. 110

मन रा मैल उतार

(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.

मन रा मैल उतार

अपणो भलो न कर सक्यो, देख पराया दोस।
होस जग्यो सुधरण लग्यो, जद देख्या निज दोस॥

पाप पराया निरखतां, धुलै न अपणा पाप।
जो जग नै तोलण चल्यो, तुल्यो ताकड़ी आप॥

ब्याकुल ही होतो रह्यो, देख पराया दोस।
देखण लाग्यो दोस निज, तो ही आयो होस॥

किसींक अकड़न मूंज सी, किसींक झूठी सेख।
सुख स्यूं जीवण री कळा, अकड़न छोड'र देख॥

दोस पराया देखिया, अपणा देख्या नांय।
देखै अपणा दोस तो, निरदोसी हो ज्याय॥

अपणै मन री कुटिलता, जांच मानखा जांच।
भ्रामक पड़दो मोह रो, छुपा सकै ना सांच॥

औरां री चरचा करै, अपणा दोस लुकाय।
पगां सुलगती ना दिखै, डूंगर देखै लाय॥

राई सै परदोस री, चरचा करै बखाण।
परबत सो निज दोस भी, देखै ना नादान॥

अपणै मन रा छदम-छळ, अपणै ही सिर भार।
अपणै मन री सरलता, अपणो ही सुख सार॥

अपणी स्तुति करतो हुयो, थकै नहीं नादान।
देख पराये दोस नै, बढ बढ करै बखाण॥

निज मन मैलो ही करै, देख पराया पाप।
बढै आपणै मैल स्यूं, अपणो ही संताप॥

प्रकट करै निज दोस नै, मन हळको ही होय।
दोस बढण पावै नहीं, सहज सरल चित होय॥

राग द्वेस अर मोह रा, चित्त चढाया मैल।
सुद्धी करणी भूलग्या, दुक्ख लगाया गैल॥

मोह नींद मँह सो रह्यो, लेगी बाढ बहाय।
राग द्वेस मँह बावळो, दीन्यो जनम गँवाय॥

करै चित्त पर आप ही, राग द्वेस आघात।
अपणो ही अनरथ करै, ओरां रो भी घात॥

जितनो गैरो राग है, उतनो गैरो द्वेस।
जितनो गैरो द्वेस है, उतनो गैरो क्लेस॥

राग रह्यां तो रैवसी, चित्त द्वेस भरपूर।
द्वेस रह्यां तो रैवसी, चित्त क्लेस स्यूं चूर॥

राग द्वेस री जकड़ स्यूं, बंधन बँध्या अनंत।
जनम जनम दुख ही मिल्यो, हुयो न दुख रो अंत॥

बढता ही बढता गया, तन रा मन रा रोग।
राग द्वेस ज्यूं ही छुट्या, तन मन हुया निरोग॥

द्वेस द्रोह री जकड़ स्यूं, ब्याकुल तन मन प्राण।
द्वेस छुट्यां सुख नीपजै, अविचळ बिस्व बिधान॥

राग द्वेस अभिमान ही, बैरी है बलवान।
कुण जाणै कद सिर चढै, पीड़ित करदे प्राण॥

राग जिसो ना रोग है, द्वेस जिसो ना दोस।
मोह जिसी ना मूढता, धरम जिसो ना होस॥

जद तक धधकै चित्त मँह, राग द्वेस री आग।
तद तक सुख रो, सांति रो, हर्‌यो हुवै ना बाग॥

रात दिवस भेळा कर्‌या, राग द्वेस अभिमान।
इब धो धो कर दूर कर, कर अपणो कल्याण॥

राग द्वेस रो, मोह रो, भर्‌यो अमित भंडार।
तब तक अपणै चित्त पर, रैसी दुख रो भार॥

गांठ्यां राग'र द्वेस री, भीतर बँधती जाय।
बारै बदळ्यै भेस स्यूं, गांठ्यां किम खुल पाय?

राग द्वेस अर मोह स्यूं, मिलै न मन सुख सांति।
इण तीनां रै मिटत ही, मिट ज्यावै दुख क्लांति॥

नाम नाम रटतो रवै, राग भर्‌यो मन मांय।
नाम रट्‌यां मुक्ति कठै, राग छूट्‌यां तिर ज्याय॥

कीं दुस्मण नै जीतसी? कीं स्यूं होवै हाण?
राग, द्वेस अर मोह ही, दुस्मण साचा जाण॥

कितना जन्मां स्यूं भर्‌या, मोह, द्वेस अर राग।
सुलगत सुलगत ही रवै, इण भट्ठी री आग॥

अंतर मन मँह द्वेस रो, उमड्‌यो इसो तुफान।
स्नेह और सद्भाव रो, रह्यो न नाम-निसाण॥

इरस्या जागी देख कर, औरां रो सम्मान।
अपणो मन मैलो कर्‌यो, कठै गँवायो ग्यान?

इरस्या स्यूं जळ-भुन गयो, देख परायो मान।
सुद्ध धरम रो बावळा, जरा न नाम-निसाण॥

क्रोध जिसो बैरी नहीं, जीत सकै तो जीत।
क्रोध कर्‌यां च्यारूं घटै, सुख संपद यस मीत॥

क्रोध कर्‌यां दाळद बढ़ै, सुख संपदा नसाय।
मीत सनेही बंधुजन, सभी त्यागता जाय॥

भोळो झुलस्यो रीस मँह, बळग्या तन मन प्राण।
कींरो के बिगड़्यो भला, अपणी करली हाण॥

क्रोध न करियै भूल कर, देवै होस गँवाय।
आंख्यां पर पड़दो पड़ै, अर्थ अनर्थ कराय॥

क्रोध जग्यां दुरगति हुवै, हुवै सुगति अवरोध।
उठै क्रोध झट रोक दै, यो हि धरम रो बोध॥

अहंकार चित्त मँह जग्यां, जगै काम अर क्रोध।
अहंकार छूट्‌यां बिना, हुवै न चित्त रो सोध॥

अहंकार ममकार स्यूं, रह्यो हियो भरपूर।
मैल चढायो मोकळो, रह्यो सांति स्यूं दूर॥

अहंकार जाग्रत रवै, लगै चोट पर चोट।
द्वेस द्रोह ऐसो जगै, बँधै पाप री पोट॥

धरम-सार अभिमान तज, बण विनम्र विनीत।
अहंकार जद तक रवै, होय न चित्त पुनीत॥

त्रिस्णा रस मीठो लग्यो, लाग्यो घणो सुवाद।
पीतो ही पीतो गयो, लारै लागी ब्याध॥

ओ री त्रिस्णा खोड़ली! किसींक लागी लार।
रोम रोम मँह रम गयी, सुख रो छूट्यो सार॥

त्रिस्णा बैरण भूतणी, चढी सीस दिन रैन।
आकुल ब्याकुल तन रवै, नहीं चित्त नै चैन॥

दुखड़ा मेटै, बावळा! कुण धरती रो नाथ।
जद तक त्रिस्णा साथ है, दुखड़ा रैसी साथ॥

जद तक त्रिस्णा सिर चढी, दुखड़ा दूर न होय।
किण देवां रै सामनै, आंख्यां भर भर रोय॥

त्रिस्णा बढती ही रह्यी, सुरसा सो मुँह बाय।
बिन पैंदे री बाल्टी, कदे भरी ना जाय॥

त्रिस्णा री आंधी गुफा, जो पैठ्यो ई द्वार।
चलतो चलतो मर मिट्यो, मिल्यो न परलो पार॥

सरपण गळै लपेटली, या त्रिस्णा री होड़।
कस कस कर दम घोटसी, छोड़ बावळा! छोड़॥

पड़ त्रिस्णा रै फेर मँह, किसी मनावै खैर।
त्रिस्णा मीठी वारुणी, त्रिस्णा मीठो ज्हैर॥

त्रिस्णा रै घुड़लै चढ्यो, सरपट भाज्यो जाय।
चंचल चित्त ब्याकुल घणो, रंच चैन ना पाय॥

या त्रिस्णा री ज्वाल है, दिन दिन बढती जाय।
जंगळ री सी आग है, सरल बुझाणो नांय॥

त्रिस्णा पूरी होवसी, रह्यो लगायां आस।
प्यास बुझायी ना बुझी, पूरा होग्या सांस॥

एक मिल्यां दस चाहिजै, बीस मिल्यां चाळीस।
हनुमान री पूंछ सी, या त्रिस्णा री तीस॥

आ त्रिस्णा री आग है, कदे बुझण ना पाय।
पूळा पड़ता ही रवै, चौसर होती जाय॥

सांप केंचुळी त्याग दी, बिस त्याग्यो ना जाय।
कपड़ा त्याग्या मुनि बण्यो, त्रिस्णा तजी न जाय॥

त्रिस्णा पूरी करण री, जितनी जागी चाह।
त्रिस्णा पूरी ना हुयी, उतनी अंतर दाह॥

फोड़ो होयो हाथ मँह, चीरो देवै पांव।
त्रिस्णा ब्यापी चित्त मँह, मुख स्यूं घोखै नांव॥

त्रिस्णा मन मथणै लगी, जगी आस पर आस।
छूटण लाग्यो सांति सुख, तड़फण लागी प्यास॥

एक बुझै दूजी जळै, जळणो बंद न होय।
त्रिस्णा तेरी आग स्यूं, हिवड़ो ब्याकुल होय॥

एक मिटै दूजी उठै, समदर लहर समान।
त्रिस्णा रो तांतो लग्यो, पल पल पीड़ित प्राण॥

ईं त्रिस्णा रै तार रो, दीसै नांय निमेड़।
आंख मूंद आती रवै, भेड़ां लारै भेड़॥

त्रिस्णा पूरी करण स्यूं, हुवै न दुख रो अंत।
जदि सुख चावै मानखा, चाल धरम रै पंथ॥

घर छूट्यो, बन बासियो, छूट्या सुख आराम।
पण त्रिस्णा छूट्यां बिना, मिलै न मंगळ धाम॥

त्रिस्णा पूरी करण मँह, सुख मानै, दुख पाय।
त्रिस्णा त्याग्यां सुख मिलै, यो गुर समझ्यो नांय॥

त्रिस्णा जाग्यां दुख जगै, ईं मँह मीन न मेख।
त्रिस्णा छूट्यां दुख छुटै, देख छोड़कर देख॥

जद जद जागै मैल मन, जागै दुक्ख अपार।
जो सुख चावै मानखा, मन रा मैल उतार॥