VRI Series No. 104

अपना अंतर देख!

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.

अपना अंतर देख!

सदा बहिर्मुख ही रहा, जब से खोले नैन।
अंतर्मुख होये बिना, चित्त न पाए चैन॥

बाहर बाहर खोजते, किसे मिला भगवान।
अंतर शोधन से बने, मनुज स्वयं भगवान॥

देखो अपने आपको, समझो अपना आप।
अपने को जाने बिना, मिटे न भव संताप॥

केवल चिंतन मनन तो, महज कल्पना होय।
बिना जीभ पर गुड़ धरे, मुँह मीठा ना होय॥

आत्म और परमात्म की, बातें रहा बनाय।
लेकिन चित्त विशुद्धि से, सदा रहा कतराय॥

कर्मकांड में रत रहा, भूला चित्त विशोध।
शुद्ध धर्म तो छुट गया, हुआ न दुःख निरोध॥

कर्मकांड की उलझनें, दर्शन मत के जाल।
स्वयं देख लें सत्य को, तो छूटे जंजाल॥

देखें अपने चित्त में, राग द्वेष अभिमान।
राग द्वेष देखे बिना, अंत न दुख का जान॥

देख स्वयं के दोष-गुण, छोड़ दोष, गुण राख।
हो निर्मल निर्दोष चित्त, विमल मुक्ति रस चाख॥

जब तक अंतर जगत में, जगते रहें विकार।
भव रोगी व्याकुल रहे, लिये दुखों का भार॥

कहां शांति है, सुख कहां? अंतर भरे विकार।
झूठी थोथी कल्पना, करे न दुख से पार॥

अपने मन की सरलता, अपना ही सुख सार।
अपने मन की कुटिलता, अपने ही सिर भार॥

मन के भीतर ही छिपी, स्वर्ग सुखों की खान।
मन के भीतर धधकती, ज्वाला नरक समान॥

समझे दुख के मूल को, करे मूल पर वार।
तो निरोध हो दुःख का, खुलें मुक्ति के द्वार॥

कारण तेरे दुख के, भीतर ही हैं जान।
क्या तू ढूंढे बावरा! बहिर्मुखी नादान॥

मैले मन दुख चक्र से, हुआ न कोई पार।
जो सुख चाहे मानवी! अपना चित्त सुधार॥

बाहर बाहर भटकते, बीती उम्र तमाम।
अब तो भीतर झांक रे, देख शांति का धाम॥

भीतर अक्षय निधि भरी, मूढ़ देख ना पाय।
कस्तूरी के मृग सदृश, बाहर ही भटकाय॥

देख चित्त की गंदगी, देख चित्त के मैल।
देख मैल संग्रह किये, ज्यों पर्वत ज्यों शैल॥

बाहर भटकत ना मिला, सुख का नाम निशान।
भीतर खोजत मिल गई, शांति सुखों की खान॥

बाहर सुख को खोजते, भटके तीनों लोक।
अपने भीतर झांक कर, साधक होय अशोक॥

बाहर भीतर सत्य का, जागे सम्यक ज्ञान।
कर्मों के बंधन कटें, जगे मुक्त मुस्कान॥

अपने अंतर जगत में, सत्य विदर्शन होय।
मानव जीवन सफल हो, पाप विमोचन होय॥

अपने भीतर ही मिले, जो महतो महीयान।
सूक्ष्म सूक्ष्म अति सूक्ष्म भी, जिसका नहीं प्रमाण॥

अपने अंतर जगत को, देख सके तो देख।
देखत देखत स्वयं ही, प्रकटे तथ्य अनेक॥

चित्त विशोधन धर्म है, चित्त मैल ही पाप।
धर्म जगे तो सुख जगे, पाप जगे संताप॥

अंतर मैल उतार कर, निपट निखालिस होय।
वो ही सच्चा खालसा, जन जन पूजित होय॥

अंतर झांकी देख ली, कुछ भी शाश्वत नांय।
यह तो सरित प्रवाह सा, क्षण क्षण बहता जाय॥

सतत प्रवाहित हो रही, तन की मन की धार।
यहां न स्थिर कुछ दीखता, यह बहता संसार॥

इस अनित्य संसार में, दुख का दिखे न अंत।
जब अंदर प्रज्ञा जगे, सुख जग जाय अनंत॥

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

अंतर में दीपक जला, देख लिया पथ गूढ।
बाहर जग भटकत फिरा, पंथ न पाया मूढ॥

बाहर बाहर भटकते, मिला न सत का सार।
परम सत्य की खोज हित, भीतर जरा निहार॥

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

श्वास श्वास को देखते, स्व के दर्शन होंय।
जिसने देखा स्वयं को, सहज मुक्त है सोय॥

अंतर की आंखें खुलें, प्रज्ञा जगे अनन्त।
विपश्यना के तेज से, पिघले दुःख तुरन्त॥

तन मन के संयोग से, अंतर वेदन होय।
मिटे आवरण मोह का, नष्ट भ्रांति सब होय॥

युद्ध भूमि योद्धा तपे, तपे सूर्य आकाश।
तापस अंतस में तपे, करे दुखों का नाश॥

अंतर गंगा धर्म की, सतत प्रवाहित होय।
प्रतिपल सजग तटस्थ रह, मुक्त दुखों से होय॥

संकट में बिन धरम के, और न कोइ सहाय।
जब जब बाधाएं जगे, अंतर धर्म जगायँ॥

अंतर गंगा धर्म की, लहर लहर लहराय।
राग द्वेष के मोह के, मैल सभी धुल जाय॥

कपट और कौटिल्य का, रहे न नाम निशान।
तो अंतर में प्रकट हो, शांति रतन की खान॥

अंतरमन के स्रोत पर, जागे जहां विकार।
वहीं सजग संवर करें, तो ही हो उपचार॥

पुस्तक पढ़ पंडित हुआ, कैसा चढ़ा गुमान।
खुले न अंतर के नयन, मिला न सच्चा ज्ञान॥

विपश्यना जाग्रत रहे, रहे अनित्य का ज्ञान।
अंतर्मन चेतन रहे, दुख हो अंतर्धान॥

बाहर बाहर खोजते, दुखिया रहा जहान।
अंतर में ही ढूंढ ली, सुख की खान-खदान॥

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

जो ना देखे स्वयं को, वही बांधता बंध।
जिसने देखा स्वयं को, काट लिये दुख द्वंद॥

अंतर में डुबकी लगे, भीग जायँ सब अंग।
धर्म रंग ऐसा चढ़े, चढ़े न दूजा रंग॥

पर-अनुभव अनुमान है, अंध-मान्यता होय।
आओ देखो स्वयं ही, स्व-अनुभव सच होय॥

शीलवान अंतर्मुखी, सतत सजग बन जाय।
क्षण क्षण काया चित्त का, सत्य निरखता जाय॥

मन निर्मल हो शुद्ध हो, यही धर्म का ध्येय।
जिससे अंतर्मल मिटे, वही मार्ग है श्रेय॥

विपश्यना से पाप की, जड़ें उखड़ती जायँ।
सारे अंतर्लोक के, ढंग सुधरते जायँ॥

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

ज्यों ज्यों अंतर जगत में, प्रज्ञा स्थित हो जाय।
काया वाणी चित्त के, कर्म सुधरते जायँ॥

सारी बाधाएं हटें, संकट हों सब दूर।
अंतस में जागे धरम, मंगल से भरपूर॥

जिस क्षण अंतर्जगत में, समता जाग्रत होय।
होवे दूर अशांति सब, दुःख दूर सब होय॥

शीलवान के ध्यान से, प्रज्ञा जाग्रत होय।
अंतर की गांठें खुलें, मानस निर्मल होय॥

शापित तापित चित्त को, मिली धरम की छांह।
अंतरतम शीतल हुआ, दूर हुआ दुख दाह॥

अंतर में लहरा उठे, निर्मल धर्म तरंग।
अंग अंग मैत्री जगे, उमड़े मोद उमंग॥

दान शील श्रद्धा बढ़े, प्रज्ञा बढ़े प्रभूत।
मैत्री जागे द्वेष से, अंतस रहे अछूत॥

अंतर की प्रज्ञा जगी, होए दूर विकार।
तन मन शीतलता जगी, गुरुवर का उपकार॥

गुरुवर! अंतरजगत में, जगी सत्य की ज्योत।
हुआ उजाला, धर्म से, अंतस ओतप्रोत॥

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

संकट की काली घटा, स्वतः हो गयी दूर।
भीतर छिटकी चांदनी, मंगल से भरपूर॥

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