VRI Series No. 108

अपणो क रम सुधार

(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.

अपणो करम सुधार

करम करावै चाकरी, करमां ठाकर होय।
तीन लोक चौदह भुवन, प्रमुख करम ही होय॥

करम छोड़ कर और कुछ, अपणो नांय कहाय।
करम छोड़ कर और कुछ, अपणै साथ न जाय॥

'मेरो मेरो' कर मरै, लगै न कुछ भी हाथ।
केवल अपणो करम ही, चालै अपणै साथ॥

दुस्करमां रो फळ पकै, सोनो माटी होय।
सतकरमां रो फळ पकै, कांकर हीरा होय॥

कथणो सुणणो बोलणो, यो ही हुयो प्रधान।
करणो छूट्यो मनुज रो, हुवै कियां कल्याण?

हाथ पसारै दीन ह्वै, कूण अठै दातार।
करम बिना मुकती नहीं, अपणो करम सुधार॥

ना जन्मां बाम्हण हुवै, ना ही सुद्दर होय।
करमां ही बाम्हण हुवै, करमां सुद्दर होय॥

करमां ही मालिक हुवै, करमां नोकर होय।
करमां ही सद्गति हुवै, करमां दुरगत होय॥

बाम्हण हो या बाणियो, छत्री सूद्दर होय।
करम जिसो ही फळ मिलै, वरण न पूछै कोय॥

अपणै अपणै करम स्यूं, अपणै आप बँधाय।
निज रेसम रै तार स्यूं, ज्यूं कीड़ो बँध ज्याय॥

सुख दुख तेरै हाथ मँह, पुन्य पाप रा बीज।
पाप कर्यां रित रूठसी, पुन्य कर्यां रित रीझ॥

भोपा, भैरूं, भोमियां, भलो करै ना कोय।
भलो करै निज करम ही, कुसल करम जो होय॥

के तू देखै हाथ नै, के माथै री रेख?
या करमां री रेख है, बिधना लिख्या न लेख॥

करम तिहारो बंधु है, करम तिहारो मीत।
राख सरण सतकरम री, सतकरमां स्यूं प्रीत॥

सीधी सीधी बात है, समझ लेय सब कोय।
निज करमां रो बोझ तो, अपणै ही सिर होय॥

कुण देवी, कुण देवता, ईस ब्रह्म भगवान।
आडो आवै फळ पक्यां, भुगत स्वयं नादान॥

पुन्य कमाणो सरल है, कठिन काटणो पाप।
बिरमा भी न मिटा सकै, पाप फळित संताप॥

दुस्करमां रै बीज री, मत कर मीठी आस।
रोपत लगै सुहावणो, फळ पाक्यां कड़वास॥

करम हि ल्यावै सुख घणां, करम दुखां री खाण।
करमां रा बंधन कटै, मिलै मुक्ति निरवाण॥

करम पाप रो बीज है, करम पुन्य रो बीज।
जदि चावां बंधन खुलै, करां करम निरबीज॥

ब्रह्म न देवी देवता, मुक्ती रा दातार।
करम बँधावणहार है, करम छुड़ावणहार॥

करम बीज बोया जिसा, फळ पाक्या अनुरूप।
कदे सुहाणी छांह है, कदे कड़कती धूप॥

घणी गयी थोड़ी रही, या भी जावण हार।
सिर पाक्यो धोळो हुयो, इब तो करम सुधार॥

निज करणी सुधरी नहीं, रखी परायी आस।
धरम सार समझ्यो नहीं, बँध्यो म्रित्यु रै पास॥

निज करमां री आस कर, राख धरम बिस्वास।
करै परायी आस जो, होवै सदा निरास॥

लोग भूलग्या धरम नै, पड़ग्या उलटै पंथ।
नहीं सुधारै करम नै, भोगै दुक्ख अनंत॥

सुवरण तो माटी हुवै, माटी सुवरण होय।
करमां रा पासा पड़ै, होणी हो सो होय॥

करम कमायी दे रह्यो, के हांसै के रोय।
हीरा होग्या कांकरा, कांकर हीरा होय॥

करमां स्यूं ही सुख मिलै, करमां पावै दुक्ख।
करमां स्यूं दाणां मिलै, करम हि मारै भुक्ख॥

दुस्करमां स्यूं दुख बढ्यो, हिवड़ो हुयो उदास।
सतकरमां स्यूं सुख बढ्यो, अंतर हुयो उजास॥

दुस्करमां नै त्याग दे, कर सतकरम सुजान।
दुस्करमां दुख नीपजै, सतकरमां कल्याण॥

लिछमीधर भूखो मरै, यसधर है बदनाम।
विद्याधर अनपढ रह्यो, नाम न आयो काम॥

नाम बदळ कर ना मिटै, निज करमां री रेख।
अमरित, जीवन नाथ री, अरथी उठती देख॥

नाम भलां पापी हुवै, या होवै धरमिस्ठ।
भलै बुरै निज करम स्यूं, होवै इस्ट अनिस्ट॥

करमां रो ही खेल है, करमां रो संसार।
राज मुकुट धारै कदै, मांगै हाथ पसार॥

दुस्करमां स्यूं दुख जगै, जिवड़ो ब्याकुळ होय।
सतकरमां स्यूं सुख जगै, हिवड़ो हरखित होय॥

दुस्करमां रो फळ बुरो, सुफळ सुकरमां होय।
जिसो बीज है करम रो, बिसो करम फळ होय॥

यो हि नियति रो नियम है, या हि धरम री सीख।
नीम-बीज स्यूं नीम उगै, ईख-बीज स्यूं ईख॥

ज्यूं गायां रै झुंड मँह, बाछो ढूंढै माय।
त्यूं कर्ता नै करम फळ, स्वयं खोजतो आय॥

निज करमां रो फळ पकै, छावै काळ अँधेर।
मत कोई नै दोस दै, देख दिनां रो फेर॥

करम ही म्हारी मावड़ी, करम हि म्हारो बाप।
अपणै अपणै करम स्यूं, जनमूं आपूं-आप॥

अविचळ बिस्व बिधान है, अठै नहीं अंधेर।
कड़वो मीठो करम फळ, पाकै देर-सबेर॥

काया वाणी करम स्यूं, करै मूढ अपराध।
अपणो चित ब्याकुल करै, औरां चित्त विसाद॥

कुदरत रै ना पक्ष है, कुदरत रै न लिहाज।
बीं नै बिस्सो फळ मिलै, जीं रो जिस्सो काज॥

मीठो मीठो जाण कर, करै पाप रो काम।
फळ पाक्यां खारो लगै, कड़वो ही अंजाम॥

अपणो अपणो करम फळ, आप भोग धर धीर।
दुख मँह भागीदार कुण? कूण बटावै पीर॥

अपणो अपणो करम फळ, भोग आप ही भोग।
दूजो कुण भोगै भला, जरा म्रित्यु अर रोग॥

जदि अपणै दुख दरद रो, करता ईस्वर होय।
तो बीं री मरजी बिना, दुख स्यूं छुटै न कोय॥

सुख-दुख अपणै करम रा, फळ पाक्यां ही होय।
दोसी अपणै दुक्ख रो, नहीं परायो कोय॥

त्याग कर्‌यां हळको हुवै, धार्‌यां भारी होय।
करम जिसा सुख दुख मिलै, बीज जिसा फळ होय॥

अपणै अपणै करम स्यूं, आपै बँधतो जाय।
करमां रा बंधन कटै, आपै मुकती आय॥

बिसो करम फळ निपजसी, जिसो करम रो बीज।
खीज निपजसी खीज स्यूं, रीझ निपजसी रीझ॥

दुस्करमां रो फळ पक्यो, लगी करारी चोट।
दीन हुयो रेतां रुळी, बा नोटां री पोट॥

कुण दूजो दुख देणियो, बात धरम री जाण।
कुण दूजो सुख देणियो, समझ धरम रो ग्यान॥

मीठो मीठो मान कर, कर्‌यो पाप रो काम।
फळ पाक्यां कड़वो लगै, खारो ही अंजाम॥

हवा हो गयी हेकड़ी, नाकां पड़ी नकेल।
पासा उलटा ही पड़ै, देख करम रो खेल॥

तू ही करता करम रो, तू ही है करतार।
सुख-दुख खुद रचतो रवै, खुद ही भोगणहार॥

निज करमां रै बोझ रो, पड्‌यो सीस पर भार।
बांट सकै कुण दूसरो, आपूं आप उतार॥

घणां दिनां भटकत रह्यो, तारकजी रै लार।
अब तो आसा छोड़ दै, अपणो आप सुधार॥

दुस्करमां रै बीज रा, पाक्या फळ अणमेत।
इब तो मत दुस्करम कर, चेत मानखा चेत॥

निज करमां रो फळ पक्यो, छाय गयो अँधियार।
बेगो आसी च्यानणो, बेगो करम सुधार॥

साचो स्वारथ समझ कर, करै करम अवदात।
अपणै ही सत्करम स्यूं, मंगळ जगै प्रभात॥

दुस्करमां दुख चक्र स्यूं, कोई हुयो न पार।
जो सुख चावै मानखा, अपणो करम सुधार॥