

विपश्यना-शिविर की अनुशासन-संहिता

साधना-विधि: विपश्यना भारत की एक अत्यंत पुरातन साधना-विधि है। लगभग २५०० वर्ष पूर्व भगवान गौतम बुद्ध ने विलुप्त हुई इस पद्धति का पुनः अनुसंधान कर इसे सर्वसुलभ बनाया था। यह अंतर्मन की गहराइयों तक जाकर आत्म-निरीक्षण द्वारा आत्मशुद्धि करने की साधना है। अपने नैसर्गिक सांस के निरीक्षण से आरंभ करके अपने ही शरीर और चित्तधारा पर फल-फल होने वाली परिवर्तनशील घटनाओं को तटस्थता से निरीक्षण करते हुए चित्त-विशोधन और सद्गुण-वर्धन का यह अभ्यास, साधक को कहीं कहीं सीसांप्रदायिक आलंबन से बंधने नहीं देता। इसीलिए यह साधना सर्वग्राह्य है, बिना किसी भेदभाव के सबके लिए समानरूप से कल्याणकारिणी है।

विपश्यना साधना का उद्देश्य यह है कि साधक पारस्परिक द्वेष और द्रोह के दुर्गुणों से छुटकारा पा सके, सांप्रदायिकता एवं संकीर्ण जातीयता के विषैले अहंभाव के बंधनों से उन्मुक्त हो सके, एक स्वस्थ-सुखी समाज का स्वस्थ-सुखी सदस्य बन सके, आत्ममंगल तथा सर्वमंगल का भावनाओं से परिपूर्ण विधेयात्मक और सृजनात्मक जीवन जीकर अपना जीवन सुधार सके।

विपश्यना राग, द्वेष और मोह से विकृत हुए चित्त को निर्मल बनाने की साधना है। दैनिक जीवन के तनाव-खिचाव से गांठ-गँटीले हुए चित्त को ग्रंथि-विमुक्त करने का सक्रिय अभ्यास है। विपश्यना आध्यात्म की ऊंची साधना है। परंतु शरीर के अनेक रोग मन पर आधारित होने के कारण चित्त-शुद्धि के उपफल-स्वरूपटीक ही

ही जाते हैं। पर साधक को इन रोगों के उपचार की ही मुख्य उद्देश्य बना कर शिविर में न शामिल हों। लक्ष्य आध्यात्मिक ही होना चाहिए।

स्नानशासन: विपश्यना साधना सीखने के लिए ११ दिन की अवधि वास्तव में बहुत कम है। एक अंतर्भाव्यास की निरंतरता बनाए रखना नितांत आवश्यक है। इसी बात को ध्यान में रख कर यह नियमावली और समय-सारिणी बनाई गयी है। इसके पीछे अनेक साधकों के अनुभवों का वैज्ञानिक आधार है।

विशेष ध्यान देने की बात यह है कि शिविरार्थी को पूरे ११ दिनों तक शिविर-स्थल पर ही रहना होगा। बीच में शिविर छोड़ कर नहीं जा सकेगा। इस अनुशासन-संहिता के अन्य सभी नियमों को भी ध्यानपूर्वक पढ़ें। यदि इनका पालन निष्ठा और गंभीरतापूर्वक कर सकें तो तभी शिविर में प्रवेश पाने के लिए आवेदन करें।

शील-पालन: शिविर के दौरान निम्न शीलों का पालन अनिवार्य है: -
१. जीव-हत्या से विरत रहेंगे, २. चोरी से विरत रहेंगे, ३. अब्रह्मचर्य (मैथुन) से विरत रहेंगे, ४. असत्य-भाषण से विरत रहेंगे, ५. नशे के सेवन से विरत रहेंगे, ६. शृंगार-प्रसाधन एवं मनोरंजन से विरत रहेंगे, ७. ऊंची आरामदेह विलासी शय्या के प्रयोग से विरत रहेंगे, ८. पुराने साधक — दोपहर-बाद (विकल) भोजन से विरत रहेंगे। वे सायं ५ बजे के बलनौबू का शिक जी लेंगे, जबकि नए साधक दूध चाय, फल ले सकेंगे। रोग आदि की विशिष्ट अवस्था में पुराने साधकों को फलहार की छूट आचार्य की अनुमति से ही दी जा सकेगी।

समर्पण: साधना-शिविर की अवधि में साधक को अपने आचार्य के प्रति, विपश्यना विधि के प्रति तथा समग्र अनुशासन-संहिता एवं समय-सारिणी के प्रति पूर्णतया समर्पण करना होगा। समर्पित भाव होने पर ही निष्ठापूर्वक काम हो पायेगा और सविवेक श्रद्धा का भाव जायेगा जो कि साधक की अपनी सुरक्षा और मार्गदर्शन हेतु नितांत आवश्यक है।

आर्य-मौन: शिविर आरंभ होने से लेकर रदसवें दिन सुबह दस बजे तक साधक आर्य-मौन अर्थात् वचन एवं शरीर से भी मौन का पालन करेंगे। शारीरिक संकेतों से या लिख-पढ़कर रविचार-विनिमय करना भी वर्जित है। अत्यंत आवश्यक हो तो व्यवस्थापक से तथा विधि को समझने के लिए आचार्य से बोलने की छूट है। परंतु ऐसे समय भी कम से कम, जितना आवश्यक हो उतना ही बोलें। विपश्यना साधना व्यक्तिगत अभ्यास है। अतः हर साधक अपने आप को अकेला समझता हुआ एक अंत साधना में ही रत रहे।

वेश-भूषा: शरीर व वस्त्रों की स्वच्छता, वेश-भूषा में सादगी एवं शिष्टाचार आवश्यक है। झीने कपड़े पहनना निषिद्ध है। महिलाएं कुर्ते के साथ दुपट्टे का उपयोग अवश्य करें।

केंद्र पर क्रय-विक्रय की अनुविधा रहती है अतः अपने दैनिक उपयोग की वस्तुएं तेल, साबुन, मज्जन, ब्रशादि तथा ओढ़ने-बिछाने की चदरों के मूल साथ लाएं। विद्यापीठ में गंदे, आसन उपलब्ध हैं।

को साधक २-३ दस-दिवसीय शिविर, अंतिम शिविर एक साल के बीच किया हुआ हो तथा धर्मसेवा देन में उत्सुक हो वे इस फार्म को धम्मपिरि या स्थानीय विपश्यना केंद्र पर भेज दें। /
Meditators who have completed 2-3 Ten-Day Courses, send this form to Dhamma Centre or local Vipassana centre.

धर्मसेवा पंजीकरण फार्म Dhamma Service Registration Form

मैं/ I wish to serve from से/ to तक सेवा देना चाहता/चाहती हूँ।

पूरा नाम / Full Name:

PHOTO

प्रथम नाम / First Name

उपनाम / Surname

उम्र / Age: _____

पुरुष / Male: महिला / Female:

घर का पता / Home Address: _____

पिन कोड / Pin Code: _____

टेलीफोन / Tel. No. (with STD code): _____

ईमेल / Email: _____

शिक्षा / Education: _____

व्यवसाय / Occupation: _____

शासकीय / Govt. Service नीमशासकीय / Public Sector

प्राइवेट / Pvt. Service व्यापार / Business

व्यावसायिक / Professiona बहुराष्ट्रीय / Multinational

अन्य (कृपया ब्यौरा दें) / Other (please specify) _____

कंपनी का नाम / Name of company: _____

विभाग / Department: _____ पद / Post: _____

काम का स्वरूप / Nature of work: _____

अन्य प्रवृत्ति (यदि हो) / Other activities, if any: _____

आवेदन-पत्र/Application Form

मैंने अनुशासन संहिता के नियमों एवं समय-सारिणी का मूलीभूति अध्ययन कर लिया है। मुझे उनकी आवश्यकता एवं गंभीरता स्वीकार्य है। यदि मुझे दिनांक तक समाप्त होने के लिए अनुमति मिले तो मैं पूरे १० दिन तक शिविर-स्थल पर रहकर सभी नियमों का पूर्णतया पालन करूंगा/करूंगी।

I hereby declare that I have read and studied the Code of Discipline for the meditation course and accept the seriousness of the rules and regulations. I wish to join the course starting from to If accepted, I promise faithfully to stay for the complete 10 days and abide by all the rules.

दिनांक / Date: _____ हस्ताक्षर / Signature: _____

पुरुष / Male महिला / Female उम्र / Age _____, शिक्षा / Education: _____

पूरा नाम / Full Name: _____

पूरा पता / Contact Address: _____

फोन / Tel: _____ पिन कोड / Pincode: _____

Email: _____

मातृभाषा / Mother Tongue: _____

व्यवसाय (अभी या अवकाशपूर्व) / Occupation (present or past): _____

कंपनी का नाम / Name of company: _____

विभाग / Department: _____ पद / Designation: _____

पति या पिता की नौकरी / Husband or Father's Occupation: _____

अगर कोई शारीरिक/मानसिक बीमारी अब या पहले रही हो या कोई दवा ले रहे हो तो पूर्ण विवरण दें। / Give full details of any mental/physical health problem and/or medication that you are taking now or in the past.

अगर आप कोई अन्य साधना संबंधी उपचार-विधि या रेकी करते हैं तो पूर्ण विवरण दें। Give full details of any type of spiritual healing you are practicing including Reiki.

(ऊपर लिखित प्रश्नों के उत्तर अलग पन्ने पर लिखें। Please give full details on separate sheet of paper)

सूचना: अधूरा भरा हुआ आवेदन-पत्र स्वीकार नहीं किया जाएगा।

Note: Incomplete forms will not be accepted.

क्या आप पुराने साधक हैं? Are you an old student? Yes No
(पुराने साधक वे जिन्होंने पूज्य गुरुजी या उनके सहायक आचार्य के साथ पूरे दस दिन का शिविर किया हो। An old student is one who has done at least one full ten day course) कुल शिविर/No. Of Courses: _____

पहला शिविर/First course: दिनांक/Date: _____ कहाँ/where: _____

अंतिम शिविर/Last course: दिनांक/Date: _____ कहाँ/where: _____

क्या आप नियमित साधना करते हैं? हाँ/ना: कब से? कितने घंटे? _____

Do you meditate regularly? Yes/No: Since when? _____ Hours? _____

पुरुषों और महिलाओं का पृथक्-पृथक् रहना: आवास, अभ्यास, अवकाश और भोजन आदि के समय सभी पुरुषों और महिलाओं को अनिवार्यतः पृथक्-पृथक् रहना होगा।

बाह्य-संपर्क: शिविर के पूरे काल में साधक अपने सारे बाह्य-संपर्क विच्छिन्न रखें। वह केन्द्र के परिसर में ही रहे। इस अवधि में किसी से टेलीफोन अथवा पत्र द्वारा भी संपर्क न करें। कोई अतिथि आ जाय तो वह व्यवस्थापकों से ही संपर्क करेगा।

सांप्रदायिक कर्मकंड एवं अन्य साधना-विधियों का सम्मिश्रण शिविर की अवधि में साधक किसी अन्य प्रकार की साधना-विधि व पूजा-पाठ, धूप-दीप, माला-जप, भजन-कीर्तन, व्रत-उपवास आदि कर्मकंडोंके अभ्यास का अनुष्ठान न करें। विपश्यना के साथ किसी अन्य साधना-विधि का सम्मिश्रण हानिप्रद हो सकता है।

योगासन व व्यायाम: विपश्यना साधना के साथ योगासन व अन्य शारीरिक व्यायाम का संयोग मान्य है, परन्तु केन्द्र में फिलहाल इनके लिए आवश्यक एकान्त सुविधाएं उपलब्ध नहीं हैं। इसलिए साधकों को चाहिए कि वे इनके स्थान पर अवकाश-काल में निर्धारित स्थानों पर टहलने का ही व्यायाम करें।

मनाभिषिक्त माला-केटी, गंडा-तावीज आदि: साधक उपरोक्त वस्तुएं अपने साथ न लाएं। यदि भूल से ले आए हों तो केन्द्र पर प्रवेश करते समय इन्हें दस दिन के लिए व्यवस्थापक को सौंप दें।

कीमती आभूषण: केन्द्र में कीमती आभूषणों व वस्तुओं को सुरक्षित रखने की समुचित व्यवस्था नहीं है। अतः इन्हें अपने साथ न लाएं। परन्तु यदि कुछ ले ही आए हों तो अपने निवास में न रखकर

शिविरकाल तक के लिए व्यवस्थापक को सौंप दें।

नशीली वस्तुएं, धूम्रपान, जर्दा-तंबाकू व दवाएं: देश के कानून के अन्तर्गत भांग, गांजा, चरस आदि सभी प्रकार की नशीली वस्तुएं रखना अपराध है। केन्द्र में इनका प्रवेश सर्वथा निषिद्ध है। केन्द्र की साधना-स्थली में धूम्रपान करने अथवा जर्दा-तंबाकू खाने की सख्त मनाही है।

कुछ दवाएं विपश्यना साधना के प्रतिकूल होने के कारण नहीं ली जानी चाहिए। फिर भी रोगी साधक दवाएं अपने साथ अवश्य लाएं, परन्तु सेवन के बारे में आचार्य से परामर्श अवश्य करें।

पढ़ना-लिखना: साधक किसी भी विषय की पुस्तकें, पत्र-पत्रिकाएं व लेखन-सामग्री अपने साथ नहीं लाएं। शिविर के दौरान धार्मिक एवं विपश्यना संबंधी पुस्तकें पढ़ना भी वर्जित है। ध्यान रहे विपश्यना साधना पूर्णतया प्रयोगात्मक विधि है। लेखन-पठन से इसमें विघ्न ही होता है। अतः नोट्स भी नहीं लिखें।

टेप-रेकॉर्ड/कैमरा: आचार्य की विशिष्ट अनुमति के बिना केन्द्र पर इनका प्रयोग सर्वथा वर्जित है।

आचार्य से मिलना: साधक चाहें तो अपनी समस्याओं के समाधान के लिए आचार्य से दोपहर १२ से १ बजे के बीच अकेले में मिल सकते हैं, परन्तु यह ध्यान रहे कि सभी प्रश्न विपश्यना-विधि को स्पष्ट समझने के लिए जिज्ञासुभाव से ही किए जायें, वाद-विवाद व तर्क-वितर्क के लिए नहीं। समय-सीमा का ध्यान रखें ताकि अन्य साधक भी अपनी शंका-समाधान कर सकें। रात्रि ९ से ९:३० बजे तक साधना-कक्ष में भी सार्वजनिक प्रश्नोत्तर का अवसर उपलब्ध होगा।

भोजन: विभिन्न समुदाय के लोगों को अपनी रुचि का भोजन उपलब्ध कराने में अनेक व्यावहारिक कठिनाइयां हैं। इसलिए साधकों से प्रार्थना है कि व्यवस्थापकों द्वारा जिस सादे, सात्विक, निरामिष भोजन की व्यवस्था की जाय, उसी में समाधान पायें। यदि किसी रोगी साधक को चिकित्सकद्वारा कोई विशेष पथ्य बतलाया गया हो तो वह आवेदन-पत्र एवं शिविर में प्रवेश के समय इसकी सूचना व्यवस्थापक को अवश्य दें, जिससे यथासंभव आवश्यक व्यवस्था की जा सके।

भोजन-निवास-व्यय: विपश्यना जैसी अनमोल साधना की शिक्षा पूर्णतया निःशुल्क ही दी जाती है। शिविरों का खर्च इस साधना से लाभान्वित साधकों के कृतज्ञताभरे ऐच्छिक दान से ही चलता है। जिन्हें इस विधि द्वारा सुख-शांति मिली है, वे इसी मंगल चेतना से दान देते हैं कि बहुजन के हित-सुख के लिए धर्म-सेवा का यह कार्य चिरकाल तक चलता रहे और अनेकानेक लोगों को ऐसी ही सुख-शांति मिलती रहे। शिविर समापन के समय नए साधकों के मन में इस प्रकार की मंगल भावना जागे तो वे भी अपनी श्रद्धा व शक्ति के अनुसार दान दे सकते हैं। नाम, यश अथवा बदले में अपने लिए विशिष्ट सुविधा पाने का उद्देश्य त्याग कर केवल लोक-कल्याणकी चेतना से ही दान दें।

शिविर-व्यवस्था का सारा खर्च तो साधकों के ऐच्छिक दान पर आश्रित है ही; वैज्ञानिक अनुसंधान के निमित्त आवश्यक यांत्रिक उपकरणों की पूर्ति, ध्यान-गुफाओं एवं अन्य आवश्यक भवनों का निर्माण भी श्रद्धा एवं कृतज्ञताबहुल साधकों के दान पर ही निर्भर करता है। केन्द्र के लिए आमदनी का कोई अन्य स्रोत नहीं है।

जो साधक २-३ रतन-दिवसीय शिविर, अंतिम शिविर एक साल के बीच किया हुआ हो तथा धर्मसेवा देन में उत्तुक हो वे इस फार्म को धम्मगिरि या स्थानीय विपश्यना केंद्र पर भेज दें। / Meditators who have completed 2-3 Ten-Day Courses, last course is within last one year and wanting to give Dhamma service should send this form to Dhamma Giri or local Vipassana centre.

कृप कितने शिविर किए / No. of courses:

प्रकार/Type	नं./No.	प्रकार/Type	नं./No.
१०-दिन/10-day		४५-दिन/45-day	
सतिपट्टण/STP		६०-दिन/60-day	
विशेष/Special		आचार्य स्वयं शिविर/TSC	
२०-दिन/20-day		सेवा/Service	
३०-दिन/30-day			

आप किस क्षेत्र में पारंगत हैं? / Do you have expertise in a particular field?

आप किस प्रकार की सेवा देना चाहते हैं? कृपया व्यौरा दें तथा क्षेत्र बतायें / In what way would you like to serve? Please give details:

कोई विशेष जरूरत होने पर क्या हम आपसे संपर्क कर सकते हैं? / Are you willing to be contacted if a specific need arises: _____

कोई विशेष शारीरिक या मानसिक बीमारी अब या पहले रही हो अथवा कोई व्यसन अब या पहले रहा हो तो लिखें / Are you suffering from any mental / physical problem or do you have any addiction now or in the past? (Please give complete details) _____

दिनांक/Date: _____ हस्ताक्षर/Signature: _____

(इस आवेदन-पत्र का फोटो कॉपी भी कराकर भेज सकते हैं।)
(You may use Xerox Copy of this Application form.)

यदि विपश्यना के नए साधक हो तो, सम्मिलित होने के लिए किससे प्रेरणा मिली? If you are a new student, who introduced you to Vipassana meditation?

प्रेरक का नाम और पूरा पता/Recommender's Name and Address: _____

Pin code: _____

मैंने उपरोक्त हस्ताक्षर-कर्ता को शिविर में भेजने से पहले शिविर की नियमावली को ठीक से समझा दिया है। यह भी कि पूरे ११ दिनों तक शिविर-स्थल पर रहना अनिवार्य है और पूर्ण मौन आदि नियमों का कड़ाई से पालन करना होगा। मैं आशा करता/करती हूँ कि इस भारी/बहन ने सारी बातें ठीक से समझकर ही हस्ताक्षर किया है और यह आवेदन-पत्र भेजने का निर्णय किया है। कृपया इसे स्वीकृति प्रदान करेंगे।

प्रेरक ने कितने शिविर किए हैं? _____

I have clearly explained the rules and discipline to the applicant, and have stressed that he/she must stay for the full ten days and that he/she must strictly abide by all rules, regulations, timetable, noble silence etc.

I believe, the applicant has fully grasped the importance of them, before he/she signed the application form. Kindly confirm his/her admission to the course. No. of courses attended by the recommender? _____

दिनांक/Date: _____ हस्ताक्षर/Signature: _____

समय-सारणी

प्रारत:	जागरण	साधना	निवास/स्थान/व्यानकक्ष/चैत्य में
४:०० बजे	साधना	विशाम	
४:३० से ६:३०	साधना	विशाम	
६:३० से ७:१५	विशाम		
७:१५ से ८:००			
८:०० से ९:००	साप्ताहिक साधना : व्यानकक्ष/चैत्य में		
९:०० से ११:००	साधना : आचार्य के निर्देशानुसार - निवास/व्यानकक्ष/चैत्य में		
११:०० से १२:००	भोजन		
१२:०० से १:००	विशाम		
१:०० से २:३०	साधना : निवास/व्यानकक्ष/चैत्य		
२:३० से ३:३०	साप्ताहिक साधना : व्यानकक्ष/चैत्य		
३:३० से ५:००	साधना : आचार्य के निर्देशानुसार - निवास/व्यानकक्ष/चैत्य		
५:०० से ५:३०	दृष्ट चाय, फल या नीबू की शिकजी		
५:३० से ६:००	विशाम/टहलना		
६:०० से ७:००	साप्ताहिक साधना : व्यानकक्ष/चैत्य		
७:०० से ८:३०	प्रवचन		
८:३० से ९:००	साप्ताहिक साधना : व्यानकक्ष/चैत्य में		
९:०० से ९:३०	अपने शयनकक्ष में आगमन, रेशमी बंद व शयन		

विशेष : साप्ताहिक साधना के समय उठकर बाहर जाना विरुद्ध बना है।

(इस आवेदन-पत्र का फोटो कॉपी भी कराकर भेज सकते हैं।)
(You may use Xerox Copy of this Application form.)