

# विपश्यनाः लोकमत

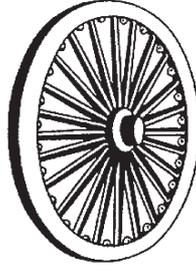
भाग -२



विपश्यना विशोधन विन्यास

# विपश्यना : लोकमत

भाग - २



विपश्यना विशोधन विन्यास  
धम्मगिरि, इगतपुरी

# विपश्यना : लोकमत

## भाग - २

### विषय सूची

दीर्घ शिविर में साधकों के अनुभव .....	१
धम्मगिरि .....	१४
शुद्ध धर्म की पावन भूमि - धम्मगिरि .....	१४
साधना के लिए आश्रम का महत्त्व .....	१७
साधकों के अनुभव .....	२३
कल्याणकारी धर्म .....	२३
भवरोगमुक्तिदायिनी धर्मोपध .....	३६
विपश्यना - जीवन की सार्थकता .....	४१
कर्म-संस्कारों का शमन .....	४७
व्यसनों से छुटकारा .....	५६
भगवान बुद्ध की मंगलकारी शिक्षा .....	६२
समता सुख ही सच्चा सुख .....	६६
धर्मचक्रप्रवर्तन .....	७१
विपश्यना - दुःखनिवारक वैज्ञानिक विधि .....	७५
कर्मकांड नहीं, कर्मविशुद्धि अपेक्षित .....	७८
तब और अब .....	८०
आर्यमौन का महत्त्व .....	८४
मन वैरी, मन मीत .....	९३
विपश्यना - जीवन जीने की कला .....	९६
चहुँ-दिस फैलें धर्म-तरंगें .....	१०२
मैं धन्य हुआ! .....	१०४
साक्षीभाव की पुष्टि .....	१०६
अभ्यास की निरंतरता ही सफलता की कुंजी .....	१०७
विपश्यना - यथाभूत-ज्ञान-दर्शन .....	१०९
अनित्यबोध ही ज्ञानबोध .....	११३

शांति और सुख की साधना .....	११५
मंगल मैत्री का मांगलिक प्रकाश .....	१२३
विपश्यना से सीखी मरने की कला .....	१२३
धर्मपथिक साधे मंगल - अपना भी, दूजे का भी .....	१२५
बच्चों में बदलाव .....	१३५
तिहाड़ जेल से धर्माश्रम .....	१३५
सार्वजनीन, सार्वभौम, शुद्ध धर्म की पद्धति .....	१३७
अनमोल दस दिवस .....	१४०
गर्भ में पड़े धर्म का बीज .....	१४१
सत्य से साक्षात्कार .....	१४२
भाव विभोर .....	१४५
<b>जेल में विपश्यना .....</b>	<b>१४६</b>
अमेरिकी जेल में विपश्यना .....	१४९
<b>प्रश्नोत्तर.....</b>	<b>१५०</b>
साधकों के प्रश्न एवं गुरुजी के मंगलकारी उत्तर .....	१५०

## दीर्घ शिविर में साधकों के अनुभव

“तीस दिन का शिविर करने के बाद यह बात और अधिक स्पष्ट हो गयी कि रास्ता लंबा है और इसे स्वयं ही तय करना है। जब-जब तीस दिन के शिविर किये, यही जाना कि अभी मुझे सच्चे धर्म का कितना थोड़ा ज्ञान हो पाया है। किंतु एक सबक जो पर्वतारोहण पाठ्यक्रमों में भली प्रकार सीखा वह बड़े काम का है जो इस प्रकार है— ‘पर्वत की ओर देखते समय मत खोओ, आरोहण करो।’

“धर्म के प्रति वातावरण इतना प्रेरक तथा अनुकूल रहा कि उसके वर्णन के लिए मेरे पास पर्याप्त शब्द नहीं कि इतनी विशाल सुविधाओं के लिए आभार प्रकट कर सकूं। इनमें हम सभी को सच्चे धर्मपथ पर आगे बढ़ाने में, मानों सारे सरंजाम केवल मेरे लिए ही समाहित किये गये हों। अपने हृदय के अंतरतम से मैं केवल यही मैत्री एवं शुभ कामनाएं करता हूं कि धर्म सदा हम सभी के साथ रहे। सारे प्राणियों के साथ।”

— सरोज अग्रवाल (दार्जिलिंग)



“अपने भीतर की मंगलमय यात्रा करते हुए स्थूल और सूक्ष्म संवेदनाओं पर काम करते रहने, अधिक समय तक शरीर के अंग-अंग का अनुभव करते रहने तथा भटकते मन को जानने का अच्छा अवसर मिला। मुझे धर्मपथ पर प्रगति करने के लिए, इस शिविर में काम करने की बड़ी प्रसन्नता है।”

— एमी माईकेल (फ्रांस)



“दीर्घ शिविर गहराइयों में दबे विकारों को निकालने में बहुत सहायक है। समय ज्यादा लंबा तो नहीं लगता। बड़ा काम करना है।

“संवेदनाओं के स्तर पर मैं सभी बातों को समय समय पर बदलते पाता।

“मैं प्रत्येक व्यक्ति के प्रति, जिसने मेरी सेवा की, अत्यंत आभार प्रकट करता हूं और विशेषकर आचार्यश्री के प्रति, जो मार्ग दिखाते रहे।”

फ्रान्सिस बोइसवर्ट (कैनेडा)



“विपश्यना द्वारा मुझे जो लाभ हुआ है वह मैं प्रेषित कर रही हूं।

“मुझे तीस वर्ष पूर्व पैरों में खुजली (एग्जीमा) थी और आधा सिर-दर्द होता था। कई डॉक्टरों, वैद्यों के इलाज कराये किंतु कोई फायदा नहीं हो सका।

“सन १९७४ में नागपुर में विपश्यना का शिविर होनेवाला था तब मुझे सलाह मिली कि ‘विपश्यना साधना द्वारा आपकी तकलीफ दूर हो सकती है।’ किंतु दस दिनों तक मौन धारण करके बैठने के लिए मन मानता नहीं था। जब