विपश्यना: लोकमत

भाग -१

विपश्यना विशोधन विन्यास

विपश्यना : लोकमत

भाग - १

विपश्यना विशोधन विन्यास
धम्मगिरि, इगतपुरी

H30 - विपश्यना : लोकमत भाग - १

© ivpÎynA ivÕoDn iv®yAs
svAiDkþAr sriöt

ápTm s‰kþrf : 2005
i«tIy s‰kþrf : 2008
pumªuf : 2012 Sg‰t 2015

मूल्यः रु. ६५/-

ISBN 81-7414-261-4

प्रकाशकः
विपश्यना विशोधन विन्यास
Dýmigir, qgtpuI - 422 403
ijlA- nAiÕkþ, mhArAÏx
Pþon: 02553-244998, 244076, 244086,
244144, 244440;
Email: vri_admin@vridhamma.org
Website: www.vridhamma.org

मुद्रकः
अपोलो प्रिंटिंग प्रेस
jI-259, sIkþAPþ iIimxz, 69 am. SAy. zI. sI.,
sAtpu, nAiÕkþ-422007, mhArAÏx

विपश्यना : लोकमत

भाग - १

विषय सूची

प्राक्कथन ....[i]
साधकों के अनुभव..१
मन की सफाई– विपश्यना पद्धति से १
मेरे जीवन के सर्वोत्तम दस दिन ७
व्यसन-विमुक्ति ९
विपश्यना साधना - मेरा अनुभव १३
विपश्यना १७
वास्तविक दुःख-विमुक्ति का उपायः विपश्यना २३
विपश्यनाः दुःख-मुक्ति का मार्ग २७
मेरा पहला शिविर ३१
विपश्यनाः जीवन में ३२
एक पत्र..३३
जीवन का चमत्कार...३६
विपश्यनाः मेरी आंतरिक अनुभूतियां ३७
विपश्यना और मार्गदर्शक ४१
मेरे आध्यात्मिक प्रयोग ४९
विपश्यना प्राचीन साधना - आधुनिक संदर्भ ५०
विपश्यनाः चित्त निर्मल करने की साधना ५५
संवेदना और चित्त के विकार ५६
जाग उठी मुस्कान ५९
महिलाओं की वर्तमान स्थिति और विपश्यना साधना ६१
समाधान ६४
दस-दिवसीय तीर्थयात्रा ६६
आचार्य स्वयंशिविर ६७
शारीरिक व मानसिक बीमारी से बचने का उपाय ७०
विपश्यना ध्यान शिविर..७३
धन्य विपश्यना!...७६
विपश्यना की अतीत यात्रा ७९

‘विपश्यना’ क्रियाप्रधान साधना मार्ग.............................८२
विपश्यना शिविर - एक सुखद अनुभव ८६
विपश्यना विशेषांक ८७
विपश्यना की विश्व यात्रा..९३
धर्मपत्रिका – ‘अणुव्रत’...१०४
विपश्यना – सुख से जीने की एक वैज्ञानिक कला १०८
विपश्यना विधि से कुछ आयुर्वेदीय ग्रंथ-वचनों पर प्रकाश १०९
प्रश्न-उत्तर ११३

प्राक्कथन

'लोकमत' की एक झांकी –

- धर्म-संबंधी, जीवन-संबंधी, वैयक्तिक, पारिवारिक, सामाजिक सभी प्रश्नों का समाधान होता गया, जैसे किसी जादू की छड़ी के छू जाने से सभी पहेलियों के आड़े-तिरछे सभी प्रश्न हल हो गये हों।
- आत्महत्या के विचार, जो दिन-रात मेरे सिर पर सवार रहते थे, अब बिल्कुल विलीन हो गये। मैं प्रसन्नता से भर भर उठी। मैंने एक चमत्कार का अनुभव किया। ऐसा चमत्कार जो अशांति को शांति में बदल दे, भय को साहस में बदल दे, निराशा को मुस्कराती आशा में बदल दे, अंधेरे को जीवंत उजाले में बदल दे।
- पहले का मैं मर चुका। विपश्यना से मेरा दूसरा जन्म हुआ है।
- विपश्यना हमें वर्तमान में जीना सिखाती है।
- शिविर के दौरान रोते हुए दारू पीने की मांग करना और शिविर के अंत में यह कहना कि 'अब मैं दारू कभी नहीं पीऊंगा' – बड़ी प्रेरणाजनक घटना रही।
- उन्होंने धर्म को पा लिया है एवं धर्म ने उन्हें सहेज लिया है।
- बीस साल पुरानी मदिरासेवन की लत से छुटकारा मिला, क्रोधादि विकारों पर भी अंकुश लग गया।
- अपने अनुभव के आधार पर कह सकता हूं कि यह विद्या हर व्यक्ति के विकारों को दूर कर सकने में सक्षम है।
- कारावास का बंदी: 'जेल में आकर ऐसा लग रहा था कि मैं कहां और किस अपराध में आ गया हूं। काफी परेशान रहता था। परंतु विपश्यना पाने के बाद ऐसा सोचने लगा हूं कि मेरे पूर्वजन्म का कोई पुण्य था जिसके कारण यहां आया और विपश्यना से संपर्क हुआ।'
- मेरे स्वभाव में बहुत परिवर्तन आया है। अब मेरे मुँह से कोई बुरा शब्द नहीं निकलता।
- अमेरिकी जेल की बंदी महिला: 'मैंने तो कभी सोचा भी नहीं था कि विपश्यना से इतनी शांति मिल सकती है।'

ये हैं कुछ साधकों-साधिकाओं के विपश्यना के प्रति उद्गार जो उन्होंने इस कल्याणी साधना के संपर्क में आने पर प्रकट किये हैं।

'विपश्यना' साधना से लोग शनैःशनैः परिचित होते जा रहे हैं। यह भगवान बुद्ध द्वारा खोजी गयी वह अनूठी विद्या है जिससे वे स्वयं सारे दुःखों से मुक्ति पाकर भवसागर से पार चले गये और आज भी इसका आश्रय लेकर कोई भी व्यक्ति अपने जन्म-जन्म के दुःखों का समूल नाश कर निर्वाण-लाभ कर सकता है।

विपश्यना की ध्यान-प्रणाली सिखाने के लिए विश्व के अनेक देशों में 'विपश्यना केंद्रों' की स्थापना हुई है और समय-समय पर नये-नये केंद्र भी खुलते जा रहे हैं। जहां 'विपश्यना केंद्र' नहीं हैं वहां भी लोगों की मांग पर परिसर उपयुक्त पाया जाने पर विपश्यना के शिविर लगते रहते हैं। वस्तुतः, विपश्यना से होने वाली विलक्षण उपलब्धियों के कारण ही 'विपश्यना शिविरों' की मांग नित्यप्रति बढ़ती जा रही है।

'विपश्यना शिविर' दस दिन की अवधि के होते हैं। इस अवधि में शिविरार्थी शिविर-स्थल पर ही रह कर शील, समाधि और प्रज्ञा का अभ्यास करते हैं। यह अभ्यास ऐसे प्रशिक्षण-प्राप्त सहायक आचार्य के सान्निध्य में किया जाता है जिसे कल्याणमित्र श्री सत्यनारायण गोयन्का जी अपने विवेक से मनोनीत करते हैं।

विपश्यना के प्रमुख आचार्य श्री गोयन्का जी ने यह विद्या ब्रह्मदेश में अपने प्राचार्य सयाजी ऊ बा खिन से सन १९५५ में ग्रहण की थी और लगभग चौदह वर्ष तक इसका गहन अभ्यास कर चुकने के पश्चात उन्होंने उनकी अनुमति से इसे सन १९६९ से भारत में सिखाने का काम शुरू किया था। थोड़े ही दिनों में अन्य देशों के निवासी भी शिविरों में भाग लेने के लिए आने लगे और कालांतर में तो विदेशों में भी विपश्यना केंद्र खुलने लगे जिसका क्रम आज तक बदस्तूर जारी है। आज विश्व में एक भी ऐसा महाद्वीप नहीं है जहां विपश्यना के प्रशिक्षण की व्यवस्था न हो।

विपश्यना के शिविरों में भाग लेने वाले साधकों-साधिकाओं से अपेक्षा की जाती है कि यदि वे चाहें तो दस-दिवसीय शिविर के दसवें दिन शिविर में हुए निजी अनुभवों की जानकारी देवें। अधिकांश साधक-साधिकाएं इन अनुभवों को लिपिबद्ध करके दिया करते हैं जिनमें से कुछेक का प्रकाशन स्थान की उपलब्धि को देखते हुए साधकों के मासिक प्रेरणापत्र 'विपश्यना' में किया जाता है।

उपरोक्त मासिक पत्र का प्रकाशन सन १९७३ से हो रहा है। इसमें विपश्यना के बारे में अनेक प्रकार की सामग्री निहित रहती है, यथा - कल्याणमित्र श्री गोयन्का जी के उद्‌बोधन, उनके द्वारा मनोनीत सहायक आचार्यों के लेख, शिविरों में भाग लेने वाले साधकों के लेख, साधकों के उद्गार, साधकों की मंगल-मृत्यु के समाचार, भावी शिविरों से संबंधित सूचनाएं, इत्यादि इत्यादि। इनमें से निम्नांकित को वर्तमान पुस्तक में स्थान दिया गया हैः-

१. साधकों के लेख

२. साधकों के उद्गार

अन्य सामग्री का समावेश इस कारणवश नहीं किया गया है कि विपश्यना के बारे में 'लोकमत' जानने के लिए इस साधना को लेकर शिविरार्थियों की प्रतिक्रिया जानना ही अपेक्षित है कि उन्हें यह साधना कैसी लगी। इसी हेतु कल्याणमित्र श्री गोयन्का जी तथा उनके सहायक आचार्यों के लेखों का इनमें समावेश नहीं किया गया है।

साधना को लेकर कल्याणमित्र गोयन्का जी के कुछ समाधानों को अवश्य स्थान दिया गया है जिससे साधना की किसी किसी बात को लेकर लोगों के मन में कोई भ्रांति न पनप जाय। उदाहरणतया, विपश्यना शिविरों में अनेक लोगों के बरसों पुराने शारीरिक रोग भी ठीक हो जाते हैं। इसका समाधान प्रस्तुत करते हुए कल्याणमित्र बताते हैं कि शारीरिक रोग ठीक करने के लिए विपश्यना शिविरों में भाग नहीं लेना होता है। शिविरों में चित्त की नितांत शुद्धि के लिए भाग लेना होता है और इस चित्त-शुद्धि के उपफलस्वरूप ही शारीरिक रोगों का उपशमन होता है, क्योंकि शरीर तथा मन का बड़ा गहरा संबंध होता है। समाधानों के अंतर्गत इसी प्रकार के कतिपय अन्य प्रसंग भी हैं।

जिन साधक-साधिकाओं के उद्गार प्रकाशित हुए हैं वे भी संसार के भिन्न भिन्न देशों से हैं और तथाकथित विविध प्रकार के धर्मों से संबद्ध हैं– हिंदू, मुस्लिम, सिक्ख, ईसाई, पारसी, यहूदी, जैन, बौद्ध, इत्यादि। इसके अतिरिक्त वे अलग-अलग तबकों से हैं, यथा– अभिभाषक, पत्रकार, प्रवक्ता, शिक्षाशास्त्री, उद्योगपति, व्यापारी, डाक्टर, इंजीनियर, न्यायाधीश, संपादक, समाजसेवी, प्रोफेसर, साधु-साध्वियां, नर्स, टेक्नीशियन, मजदूर, ईसाई पादरी, पुलिस अधिकारी, सजायाफ्ता अपराधीगण, छात्र-छात्राएं, नर्तक, अभिनेता, इत्यादि इत्यादि।

हम आशा करते हैं कि यह पुस्तक पाठकवृंद के लिए अत्यंत लाभकारी सिद्ध होगी और विपश्यना के किसी भी निकटवर्ती शिविर में बैठने की उनमें प्रेरणा जागेगी।

सबके चहुँमुखी कल्याण का मार्ग प्रशस्त हो!

निदेशक,

विपश्यना विशोधन विन्यास