



विपश्यना

[साधकों का मासिक प्रेरणापत्र]

रजि. नं. १९१५६/७१

पोस्टल रजि. नं. NSK-64

वर्ष ८ • बम्बई • बुद्धवर्ष २५२२ • चैत्र पूर्णिमा [शक] • दि. १२-४-१९७९ • अंक १०

विपश्यना

डॉ. (श्रीमती) स्नेह जिन्दल, अमेरिका

‘विपश्यना’ (पालि में विपस्सना) शब्द का अर्थ है— विशेष रूप से देखना। याने साक्षीभाव से अपने भीतर की सच्चाई को देखना।

विपश्यना का सबसे बड़ा आकर्षण मुझे यही लगा कि यह हमें जीवन जीने की कला सिखाती है। क्यों कि स्थितियों को सही परिप्रेक्ष्य में यथाभूत देखना सिखाती है। स्थितियों को यथार्थतः देखने की बात बौद्धिक स्तर पर सिद्धांतरूप में तो हम सभी स्वीकारते हैं, परन्तु वस्तुतः कैसे देखें, यह विपश्यना से सीख पाते हैं।

यह विधि युक्तिसंगत है, वैज्ञानिक है, अनुभवगम्य है। अंध-भक्ति और अंधविश्वाहों से विहीन है। साम्प्रदायिकता की संकीर्णता से दूर है। जादुई चमत्कारों से परे है। बाल की खाल उतारने वाले दार्शनिक विवादों से उन्मुक्त है। अंध मान्यताओं के बौद्धिक छेदों से और पूजा-पाठ आदि की निष्प्राण रूढ़ियों से अछूती है। शुष्क तर्कों अथवा भक्ति भाववेश की जकड़ से उन्मुक्त है। सहज है, सरल है, बुद्धिगम्य है।

इस विधि में साधक की सफलता अपने ही श्रम पर आधारित है। किसी देवी-देवता, ईश्वर-ब्रह्म की कृपादृष्टि पर नहीं। सारा मार्ग स्वावलम्बन का मार्ग है। गुरु भी केवल मात्र मार्ग-निर्देशक है। कोई मुक्तिदाता नहीं, कोई नाता नहीं। हर साधक अपने पुरुषार्थ का स्वयं धनी है। जागरूकता का अभ्यास करते हुए अपने भीतर आध्यात्मिक शांति और सौमनस्यता हासिल करता है। औरों के प्रति शांति और सौमनस्यता पैदा करता है। राग-द्वेष के विकारों से मुक्त होकर पारस्परिक स्नेह-सौहार्द बढाने का कौशल ही विपश्यना साधना की सफलता का प्रथम चरण है।

धम्म वाणी

पापुणन्तु विसुद्धाय सुखाय पटिपत्तिया ।

असोकं अनुपायासं निब्बानं सुखमुत्तमं ॥

शुद्ध धर्म के मार्ग पर चलकर सभी विमुक्ति प्राप्त करें, सुख प्राप्त करें, शोक और अज्ञाति से मुक्त हों, उत्तम सुख निर्वाण प्राप्त करें।

विपश्यना का साधक अपने को चाहे जिस नाम से पुकारे— जैसे कोई अपने आपको हिंदू, मुसलमान, यहूदी, जैन, सिख, ईसाई कुछ भी कहे— परन्तु यदि वह शीलवान है, समाधिवान है, प्रज्ञावान है तो निश्चितरूप से धर्मवान ही है।

विपश्यना शुद्ध धर्म है। अतः संप्रदाय नहीं है। चित्त की शुद्धि, मानसिक शांति और परस्पर प्रेम, मैत्री, करुणा किसी संप्रदाय विशेष की ही बपौती नहीं होती है। बल्कि सार्वजनीन होती है। विपश्यना यही सिखाती है। अतः सार्वजनीन है, विश्वजनीन है, साम्प्रदायिक नहीं है।

विपश्यना में शुद्ध धर्म के छठों गुण विद्यमान हैं। यह सु-आख्याता है, सुबोध है, सरलता से सबकी समझ में आ सकने योग्य है। इसमें कहीं कोई दुर्बोध रहस्यात्मकता नहीं। कहीं कोई दार्शनिक तर्कजालों की दिमागी कसरत नहीं।

यह सान्द्रष्टिक है, साम्प्रदायिक नहीं। साधक स्वानुभूतियों के सहारे आगे बढ़ता है। उस पर कोई परोक्षानुभूतियों का मिथ्या आरोपण नहीं किया जाता। वह स्थूल यथार्थ के सहारे सूक्ष्म यथार्थ की ओर बढ़ता है। सूक्ष्मतम अवस्थाओं की अनुभूतियाँ करता हुआ परमसत्य निर्वाण का साक्षात्कार कर लेता है। इसमें कल्पना को कहीं कोई स्थान नहीं है।

विपश्यना अकालिक है। अभ्यास का प्रत्यक्ष फल इसी काल में प्राप्त होता है। इसी जीवन में, इसी लोक में प्राप्त होता है। इस पथ पर उठाया हुआ प्रत्येक कदम नितांत विशुद्धि की ओर ही ले जाता है। कोई भी प्रयास निष्फल जाता ही नहीं। साधक को आगे की ओर ही बढ़ाता है। ऊपर की ओर ही उठाता है। विपश्यना का अभ्यास आदि, मध्य और अन्त में कल्याणकारी ही कल्याणकारी है। मंगल-मयी शील, समाधि और प्रज्ञा में ही प्रतिष्ठापित करनेवाला है।

प्रत्येक व्यक्ति के लिए स्वयं अनुभव कर सकने योग्य है। फिर वह व्यक्ति चाहे जिस कुल, जाति, वर्ण, देश का क्यों न हो। विश्व-जनों के लिए स्वयं जानने परखने योग्य है। विपश्यना धर्म परम परिशुद्ध है, खरा सोना है, असली हीरा है, इसलिए इसकी परीक्षा चाहे जैसे हथौड़े की चोट से की जाय, चाहे जैसे ताप से की जाय, चाहे जैसे रसायन से की जाय, इसे स्वीकार्य है। किसी भी कसौटी पर कस कर देखने पर सही ही उतरता है, कल्याणकारी ही साबित होता है।

इससे अधिक से अधिक लोगों का भला हों, मंगल हों, कल्याण हों, यही धर्म-कामना है।

११०, रिजर्वेशन सर्कल,
चिल्ली कोथ, ओहायो-४५६०१,
संयुक्त राष्ट्र अमेरिका।

विशेष सूचना

आगामी २३ अप्रैल से ३ मई तक के ३५ वें स्वयम्-शिविर में पू. मां सयामा तथा ऊ छिट टिनजी उपस्थित रहेंगे। अतः इनके द्वारा इस शिविर में साधकों को विशिष्ट मार्गदर्शन प्राप्त हो सकेगा। शिविरार्थी अपना स्थान अभी से सुरक्षित करावें। स्वीकृति-पत्र प्राप्त होने पर ही आएँ अन्यथा स्थानाभाव के कारण कठिनाई हो सकती है।

(व्यवस्थापक)

साधकों के उद्गार

अमेरिका का नर्तक साधक जोन डि आर्विंगलो मायर लिखता है, “विपश्यना साधना से मेरी मानसिक शांति बढ़ी है, शारीरिक ऐंठन कम हुई है। अब क्रोध में पहले जैसी तीव्रता नहीं रह गई।

आस्ट्रेलिया का छात्र साधक फ्रांज जेल्साकर लिखता है, “विपश्यना के प्रभाव से मादक पदार्थों का सेवन पूर्णतया छूट गया है। जीवन के हर क्षेत्र—शारीरिक, मानसिक, जनसंपर्क—में सुधार हुए हैं।”

आस्ट्रेलिया का अध्यापक साधक जो सितम्बर ७६ से नियमित विपश्यना साधना करता है, लिखता है, “१९६५ में जो कार दुर्घटना हुई और उसकी वजह से शरीर के कुछ हिस्सों में लकवा मार गया था, उनमें क्रमशः सुधार हो ही रहा है। अब पक्षाघात से आहत अंगों में चेतना का प्रवाह और अच्छा महसूस होने लगा है और अंग संचालन बढ़ा है।”



न्यूजिलैंड का युवा साधक रिचर्ड स्टेसी जो १९७५ से विपश्यना कर रहा है, लिखता है, “हिप्पी जीवन से छुटकारा पा लिया है। जीवन के हर क्षेत्र में विपश्यना के लाभ मिल रहे हैं। शरीर कम तनावपूर्ण, मानस शांत, लोक-वर्ताव अधिक सरल होता जा रहा है। दैनिक जीवन की समस्याओं के समाधान में विपश्यना उपयोगी साबित हो रही है।”



खगड़िया, बिहार का साधक श्री बद्रीप्रसाद तोदी, जिसने कि अपना पहला शिविर बोधगया में दिसम्बर १९७६ में लिया, लिखता है, “इस साधना की वजह से पहले से कम घबराता हूँ एवं जीवन के प्रति दृष्टिकोण बदला है। पहले मैं सिगरेट पीता था। अब तो सुआ भी अच्छा नहीं लगता।”



बौद्धनगर, हैदराबाद का उपासक साधक रिटायर्ड सब-इन्स्पेक्टर श्री चिंतामण दामले, जो कि पिछले दो वर्षों से साधना कर रहा है, लिखता है, “इससे मेरे क्रोध में कमी आयी है। सिर-दर्द बंद हुआ है। व्यसन कोई नहीं रहे। व्यवहार में भी सुधार हुआ है।”



मद्रास का मुस्लिम साधक चांद बाशा लिखता है, “मुझे इस साधना द्वारा प्राप्त परिणामों से पूर्ण संतुष्टि है। मैं विपश्यना साधना नित्य नियमित करता हूँ।”



इगतपुरी का साधक तुलसीराम शर्मा लिखता है, “विपश्यना साधना से जीवन में बहुत अन्तर पड़ा है। बीड़ी-सिगरेटकी आदत बिल्कुल छूट गयी है। पहले जो दुःखमय जीवन था उससे छुटकारा मिला है। साधना में प्रगति दिखाई देती है। संवेदना अच्छी मिलती है। बचपन से ही बहुत दुःखमय जीवन रहा और यहाँ-वहाँ भटकता रहा। अब स्थिर हो सका हूँ।”



इगतपुरी का बालकृष्ण जोशी लिखता है, “विपश्यना साधना से मानसिक शांतता मिली है और व्यसनो से मुक्ति।”



ग्रीस (यूनान) का मजदूर साधक जोर्ज कशिशा लिखता है, “नशा छूटा है और विपश्यना के प्रभाव से छूटा है।”



न्यूजीलैंडकी छात्रा साधिका कुमारी एलियानोर मैरी लिखती है, “मेरी नशे-पते के प्रति जो आसक्ति थी वह विपश्यना के बलसे पूर्णतया छूट गई है और अब मैं किसी प्रकार के नशे का सेवन नहीं करती।

अभी शारीरिक और मानसिक तनाव, ऐंठन और विकलताएं हैं परंतु जीवन में चिंताएं घटी हैं। चिंतन में अधिक स्पष्टता आयी है।”



न्यूजीलैंडकी ही साधिका करेन डेलालीश लिखती है, “विपश्यना साधना के फलस्वरूप जीवन-व्यवहार में अपनी ही मानसिक प्रतिक्रियाओं के प्रति जागरूकता बढ़ी है—विशेषकर ऋणात्मक, द्वेषात्मक प्रतिक्रियाएं भीतर भी और बाहर भी।”



अमेरिका का साधक फिलिप सागर लिखता है, “विपश्यना साधना का आरम्भ करने के बादसे देखता हूं कि मेरे मनोस्वभाव में शांतता आयी है। लोक-व्यवहार में और विशेषकर परिवार के स्वजनों के साथ व्यवहार में मेरी स्वार्थवृत्ति कम हुई है। दैनिक जीवनकी समस्याओं के समाधान में मैं अब बहुत अधिक अविचलता महसूस करता हूं। वर्तमान में अधिक रहने लगा हूं। मैं सदा से ही बहुत अधिक तर्कवादी और विद्रोही वृत्ति का रहा हूं। लेकिन अब स्थितियों से संबंध जोड़ने के नए मार्ग खुल रहे हैं।”



महाराष्ट्र की साधिका सुमने अम्भोरे लिखती है, “विपश्यना शिविर में सम्मिलित होने के बाद ही ‘विपश्यना’ शब्द से परिचित हुई। धन्य हुई। बहुत दिनों से खुजली-रोग से पीड़ित थी। अनेक प्रकार की दवाइयों ले-लेकर निराश हो चुकी थी। परंतु विपश्यना का अभ्यास करने के बाद बहुत राहत मिली है। हम घर के सब लोग धम्मगिरी के शांत और स्वच्छन्द वातावरण से आने के बाद नियमित अभ्यास कर रहे हैं। शुरू के दस दिन घर में साधना के लिए बैठते ही शरीर हिलने लगता था, परंतु अब ठीक हो गया है।..... आगे भी शिविर करने की प्रबल इच्छा है।”



इंग्लैंड की समाजसेविका और तिब्बती शरणार्थी बच्चों की सेवा में विशेष रूप से लगी हुई साधिका बरजीनिया जुडकिंस, जिसने कि मार्च १९७४ में खंडाला में प्रथम शिविर लिया था और अब तक लगभग एक दर्जन शिविरों में भाग ले चुकी है और नित्य नियमित साधना करती है, विपश्यना के गुणों की सराहना करते हुए लिखती है कि, “यह साधना मेरे लिए बड़ी लाभदायक साबित हुई है। इसे मैं अपने जीवन के सभी क्षेत्रों में उपयोगी और आवश्यक मानती हूं।”



न्यूजीलैंड का सरकारी अधिकारी साधक पॉल वेली लिखता है, “इस साधना के अभ्यास से मुझ में एक ओर जागरूकता बढ़ी है और दूसरी ओर धीरज।”



न्यू साउथ वेल्स, आस्ट्रेलिया का अध्यापक श्री मैक्सवेल जोहन रयान लिखता है, “१९६५ में एक कार दुर्घटना में मेरी रीढ़ की हड्डी सात जगह से टूट गई थी और परिणामतः कुछ दूर में लकवा हो गया था। १९७६ में विपश्यना शिविर में सम्मिलित होने के बाद इस में बहुत सुधार हुआ है। मानसिक स्तर पर अब मैं अपने आप के साथ अधिक शांति से रह पाता हूं और लोगों के साथ भी संबंध सुधरे हैं, क्योंकि उन्हें स्वीकारने में आसानी हुई है। पहले चरस, एलएसडी, मशरूम और मेस्कालिन जैसे नशों का आदी था। अब विपश्यना के प्रभाव से इनसे पूर्णतया मुक्त हो गया हूं।”



अमेरिका का नृत्य-अभिनेता साधक जोन मायर लिखता है, “इस साधना से मुझे अधिक प्रश्रुति मिली है और आत्म-निरीक्षण कर सकता अब मेरे लिए सरल हो गया है।”



अमेरिका का विद्यार्थी साधक रोनाल्ड पोशिक जो कि १९७२ से निरन्तर साधना करता रहा है, लिखता है, “विपश्यना साधना के अभ्यास से मुझे शारीरिक स्वास्थ्य-लाम हुआ है। मानसिक स्तर पर मैं सभी समय बहुत अधिक प्रशान्ति महसूस करता हूं। लोगों से व्यवहार करने में मेरी जागरूकता बढ़ी है। और दैनिक-जीवन की समस्याओं का सीधा सामना करने की शक्ति भी बढ़ी है।”

इगतपुरी में स्वयं-शिविर

क्रमांक २५ ,, २३-४-७९ से ३-५-७९ (लघु)
,, २६ ,, ३-५-७९ से १०-५-७९ (,,)

संयोजक: व्यवस्थापक, विपश्यना विश्व विद्यापीठ, धम्मगिरि,
इगतपुरी-४२२४०३. (नासिक-महाराष्ट्र) फोन नं. ७६.

- नोट १) स्वयं-शिविर में केवल वे पुराने साधक ही सम्मिलित हो सकेंगे जो कि विद्यापीठ की अनुशासन-संहिता का आत्मविश्वास के साथ कड़ाई से पालन कर सकें।
- २) कोई साधक यदि पूरे शिविर में सम्मिलित न हो सके तो वह अपनी सुविधानुसार बीच में कम दिनों के लिए भी सम्मिलित हो सकता है।
- ३) प्रत्येक अवस्था में आवश्यक है कि व्यवस्थापक से अपना स्थान सुरक्षित रखने की पूर्व स्वीकृति प्राप्त कर लें।
- ४) कुछ शिविरों में मां सयामा एवं ऊ छि टिन का कल्याणकारी साजिष्य एवं मार्गदर्शन प्राप्य होगा।
- ५) यथासंभव प्रत्येक शनिवार-रविवार को ‘पूज्य गुरुजी धम्मगिरि’ पर उपस्थित रहेंगे। अतः जिस साधक को कोई विशेष कठिनाई हो, उनसे मार्गदर्शन प्राप्त कर सकेंगा।
- ६) स्वयं शिविर में अन्य सभी सुविधाएँ उपलब्ध रहेंगी।

आगामी शिविर

शिविर क्रमांक १६० इगतपुरी (वि. वि. वि.) दि. १२-४-७९ से २३-४-७९ तक (हिंदी)
 ,, १६१ ,, ,, दि. १०-५-७९ से २१-५-७९ तक (,,)
 संपर्क : व्यवस्थापक, विपश्यना विश्व विद्यापीठ, धम्मगिरि, इगतपुरी-४२२४०३ (नासिक-महाराष्ट्र) फोन नं. ७६.

नोट :- १) कृपया साधना शिविर में शामिल होने से पूर्व शिविर-व्यवस्थापक के पास अपना नाम रजिस्टर करा लें। किसी कारणवश शिविर में सम्मिलित न हो सकते हों तो कृपया पर्याप्त समय रहते सूचित करें ताकि किसी अन्य प्रत्याशी को स्वीकृति दी जा सके।

२) अंग्रेजी शिविर में हिन्दी प्रवचन सुनने के लिए हिन्दी टेप की सुविधा उपलब्ध रहती है।

३) शिविरों के नियम कड़े होते हैं। उनका कड़ाई से पालन कर सकें तो ही भाग लेना चाहिए।

तार : बर्माफाली

फोन : ५७७२७

श्री राम सुख मंत्री

“मधु संचय” कार्यालय, ११३८, सदाशिव पेठ, पुणे-४११०३०
 की मंगल कामनाओं सहित।

दोहे धरम के

ना अनबुझ पहेलियां, गूढ़ रहस्य न कोय।
 सीदे सादे वचन में, धर्म स्पष्ट ही होय ॥
 सांघटिक ही धर्म है, यही चखावे स्वाद।
 धर्म न थोथी कल्पना, धर्म न थोथा वाद ॥
 फलद होय तत्काल जो, वह ही सच्चा धर्म।
 वरना मिथ्या रूढ़ियां, मिथ्या किरिया-कर्म ॥
 पर अनुभव अनुमान है, अंध मान्यता होय।
 आगे देखो स्वयं ही, स्व-अनुभव सच होय ॥
 धर्म-पंथ तो राजपथ, नहीं विफल श्रम होय।
 कदम कदम चलते हुए, लक्ष्य उजागर होय ॥
 जाति वर्ण कुल गोत्रका, जहां भेद ना होय।
 जो सबका सबके लिए, सत्य धर्म है सोय ॥

दूहा धरम रा

बारै बारै देखतां, बीतै जनम तमाम।
 व्याकुल ही व्याकुल र वै, मिलै न मन बिसराम ॥
 जदि भीतर भी देखियो, रह्यो सांच खूं दूर।
 झूटी कूड़ी कल्पना, करै नहीं दुख दूर ॥
 जद अंतर मंह सांच को, दरसन आरंभ होय।
 देखत देखत देखतां पाप निवारण होय ॥
 सांच देखतां देखतां, परम सांच दिख जाय।
 जनम जनम की ग्रंथियां, सै की सै कट जाय ॥
 अपणै स्रम पुरुषार्थ सूं, अपणी मुक्ती होय।
 बिना स्वयं परस्मिन् कस्यां, मुक्त हुयो ना कोय ॥
 काया चित संवेदना, देखां धरम स्वभाव।
 विपश्यना रै तेज सूं, पिघले पाप प्रभाव ॥

दयाजी ऊ बा खिन मेमोरियल ट्रस्ट के लिए संपादक, मुद्रक एवं प्रकाशक : रामप्रताप यादव, ग्रीन हाऊस, २ री मंजिल, ग्रीन स्ट्रीट, फोर्ट,
 बम्बई २३. टेलीफोन : ३१३५१०. • मुद्रण स्थान : अक्षरचित्र मुद्रणालय, सातपुर, नासिक ४२२ ००७. टेलीफोन ८२५१ •
 पत्रिका में विज्ञापन दर : आधा पृष्ठ रू. ४००/-, चौथाई पृष्ठ रू. २००/- • वार्षिक शुल्क रू. ५/-, आजीवन शुल्क रू. ५१/-

“विपश्यना”

पो. रजि. नं. NSK-64

प्रेषक :

दयाजी ऊ बा खिन मेमोरियल ट्रस्ट
 विपश्यना विश्व विद्यापीठ
 धम्मगिरि, इगतपुरी-४२२४०३.
 (नासिक, महाराष्ट्र)

To

License No. NS 18
 Licensed to post without pre-payment