



विपश्यना

[साधकों का मासिक प्रेरणापत्र]

रजि. नं. १९१५६/७९

पोस्टल रजि. नं. NSM-16/83

वर्ष १२ • बम्बई • बुद्धवर्ष २५२६ • चैत्र पूर्णिमा [शक] • दि. २७-४-१९८३ • अंक ११

प्राकृतिक चिकित्सा और विपश्यना : समन्वय और अनुसंधान

-डॉ. विट्ठलदास मोदी

हर चिकित्सा पद्धतिका अपना दर्शन है। जिस प्रकार एलोपैथी मानती है कि रोगोंका कारण कीटाणु हैं, आयुर्वेद रोगोंको समझने के लिए त्रिदोष सिद्धान्तका प्रतिपादन करता है, उसी प्रकार प्राकृतिक चिकित्साकी मान्यता है कि रोगोंका कारण गलत रहन-सहन के कारण शरीरमें उत्पन्न गंदगी या विष है। जब यह गंदगी शरीरमें इतनी अधिक इकट्ठी हो जाती है कि वह शरीर के लिए असह्य हो उठती है तो शरीरकी आंतरिक जीवन शक्ति, शरीरको उस गंदगीसे मुक्ति दिलानेके लिए प्रयत्नशील हो उठती है और उसके इस प्रयत्नका ही परिणाम ज्वर बुकाभ, दस्त जैसे तीव्र रोग हैं। किसी को पहले गठिया, रक्तचाप, दन्त उकवत, मधुमेह, पुराना आंव जैसे जीर्ण रोग नहीं होते। ये तीव्र रोगोंके बार-बार दबाये जानेके परिणाम हैं। तीव्र रोगोंसे छेड़छाड़ न की जाये, शरीरोंको अपनी सफाईका काम पूरा करने दिया जाये, दवासे उसके प्रयत्न अथवा तीव्र रोगोंको दबाया न जाये तो शरीर स्वयं स्वच्छ और स्वस्थ हो जायेगा और जीर्ण रोगके आनेका प्रश्न ही नहीं उठेगा।

तीव्र रोग शरीर शोधनकी प्रक्रिया है और जीर्ण रोगका इलाज भी शरीर शोधन ही है। अर्थात् गलत रहन-सहनको छोड़कर प्राकृतिक जीवन अपनाना। समुचित भोजन, उचित पान, यथेष्ट श्रम या व्यायाम शुद्ध जल, वायु और धूपका प्रयोग करना। इससे शरीरमें एकत्र मल तीव्रतासे निकलने लगेगा और उसके निकल जाने पर शरीर शुद्ध हो जायेगा और निरोग।

प्राकृतिक चिकित्सा यह भी मानती है कि जिस प्रकार गलत रहन, सहन शरीरमें विषकी वृद्धि करता है उसी प्रकार गलत विचार भी शरीरमें विष-वृद्धिके कारण हैं। ईर्ष्या, द्वेष, क्रोध, लोभ, मोह और भय भी शरीरमें विष-वृद्धि करते हैं। इनकी अधिकता शरीरमें जितनी तीव्रतासे विषवृद्धि कर सकती है उतनी गलत रहन-सहन से नहीं। भय भिन्टों में नादियोंको प्रभावित कर मनुष्यको सर्वथा अशक्त बना देता है। अत्यधिक क्रोधमें लकवा तक लग जाता है। चिंताका दबाव हृदयाघात

धम्म वाणी

आरोग्य परमा लाभ, सन्तुष्टी परमं धन।
विस्वास परमा जाती, निब्बाणं परमं सुखं ॥

-धम्मपद १५-८

आरोग्य परम लाभ है, सन्तुष्टि परम धन है,
विस्वास परम बन्धु है, निर्वाण परम सुख है।

और हृदय-निपातका कारण बनता है। दूषके कारण लोग बड़ी तीव्रतासे बूढ़े होते देखे गए हैं। लोभ, मोह, आदमीका पाचन बिगाड़ देते हैं। ऐसे व्यक्ति शीघ्रतासे संप्रहणी और मधुमेहके शिकार बनते हैं।

तब समस्या यह उठती है कि यदि रोग निवारण के लिए शरीर-शोधन आवश्यक है तो मस्तिष्क का पवित्रीकरण भी तो आवश्यक है। अन्यथा तो प्राकृतिक जीवन-जीने पर भी शरीरके लिए प्राकृतिक नियमोंका पालन करने पर भी रोग जा-जा कर फिर-फिर आते रहेंगे।

इसमें संदेह नहीं है कि सात्विक जीवन विचारोंमें भी सात्विकता लाता है और दूष, क्रोध, लोभ, मोह दबते हैं। अतः रोगीको मनको वशमें करनेकी कला न सिखाने पर भी शरीर-शोधन द्वारा प्राकृतिक चिकित्सक रोगीको निरोग कर पाते हैं। यदि वे मस्तिष्कके पवित्रीकरणकी भी विधि जान-लें, मनको भी वशमें करनेकी विधि सीख लें और फिर इस कलामें रोगियोंको प्रशिक्षित करें तो सोनेमें सुगंध पैदा हो जाये। रोगी शीघ्रतासे तो स्वास्थ्य प्राप्त करेंगे ही, आगे भी उनके लिए स्वस्थ रहना सरल हो जायेगा।

भगवाण बुद्धने मनके एकाग्रीकरण और उसके द्वारा काया और चित्तकी अनुपश्यना द्वारा ही बोधि प्राप्त की। यह विधि जिसे विपश्यना कहते हैं, उन्होंने अपने शिष्योंको सिखायी और उनके शिष्योंने अपने शिष्योंको। इस प्रकार गुह-शिष्य परंपरा द्वारा आज भी वह हमें प्राप्त है। भारतमें इसके आचार्य हैं श्री सत्य नारायण गोयन्का। वे इसे बम्बई के निकट इगतपुरीमें "विपश्यना विश्व विद्यापीठ" में सिखाते हैं। इसके अतिरिक्त हैद्राबाद के "विपश्यना अन्तर्राष्ट्रीय साधना केंद्र" एवं जयपुरके "विपश्यना केंद्र" में भी विपश्यनाके शिविर श्री गोयन्काजी एवं उनके

सहायक आचार्योंद्वारा संचालित हुआ करते हैं। इनमें प्रतिमास सैकड़ों साधक-विपश्यना सीखने पहुंचते हैं। जुलाई सन् १९६९ से अब तक के कार्यकालमें उन्होंने हजारों साधकोंको दस-दस दिनके शिविरोंमें यह विधि सिखाई है। अब तो विदेशोंमें भी अनेक विपश्यना केन्द्र स्थापित हो गए हैं और शिविरोंका संयोजन तीव्रगति से होने लगा है।

सन् १९७२ में मैंने ऐसे एक शिविरमें भाग लिया था। अनुभवजन्य सुफलके कारण मुझे विपश्यना तन और मन दोनोंके शोधनेके लिए एक अद्भुत विधि लगी। लगा कि प्राकृतिक चिकित्सालयोंमें यदि विपश्यनाका भी प्रवेश और प्रयोग कराया जाय तो निश्चित रूपसे रोगियोंका अधिक कल्याण होगा।

पर विपश्यना या उसका आरंभिक भाग आनापान सति सीखनेके लिए भी साधकों को अपनी व्यक्तिगत पूंजी तो बढ़ानी ही चाहिए कि वह दूसरोंको भी यह लाभ दे सके। अतः मैं तब से प्रतिवर्ष विपश्यनाके दस दिनके शिविरके कोर्समें इगतपुरी जाता रहा हूँ। अपनी साधना बढ़ानेके लिए भी और रोग पर इसके प्रभावके अध्ययनके लिए भी। हर बार मैंने अनेक साधकोंसे विपश्यना साधनाके पूर्वके स्वास्थ्य और शिविरके पश्चात् स्वास्थ्य पर पड़े असरकी प्रतीतिके बारेमें बात की और पाया की प्रत्येकको ही शारीरिक दृष्टिसे लाभ होता है और अनेक तरहके मानसिक रोगोंमें अत्यधिक लाभ होता है। तीन वर्ष पहले मुझे अपनेमें यह क्षमता लगी कि मैं आनापान सति लोगोंको सिखा सकता हूँ और आचार्य प्रवरने मुझे इसके योग्य जानकर आनापान सति सिखानेकी अनुमति भी दी। तबसे मैं नित्य प्रातः आरोग्य-मंदिरमें आए स्वास्थ्य-धियोंको अपने साथ बैठाकर एक घंटे आनापान कराता हूँ। जो करते हैं वे इसके लाभको स्वीकार करते हैं। मुझे तो उन पर हुए लाभ की प्रत्यक्ष प्रतीति होती है।

जिस पहले शिविरमें मैंने भाग लिया था, वह वाराणसी में हुआ था। हिन्दू विश्व निद्यालयके आयुर्वेद कालेजके प्रिंसिपल डॉ. उड्ढ्या सुलझे हुए ज्ञान पिपासु चिकित्सक हैं। वे चिकित्सा-जगतकी ज्ञान-वृद्धिके लिए प्रयत्नशील रहते हैं। उन्होंने विपश्यना शिविरकी बात सुनी तो अपने कई चिकित्सकोंको शिविरमें भेजकर अनेक साधकोंकी स्वास्थ्य-परीक्षा करायी। उनका ख्याल था कि विपश्यना हृदय पर अधिक प्रभाव डालेगी। अतः उनकी इच्छानुसार उनके चिकित्सकोंने साधकोंके हृदय, नाड़ी की परीक्षा ली और उनका रक्तचाप अंकित किया। शिविरके अन्तमें दसवें दिन भी आये और उन्होंने पूर्व साधकोंकी जांच की। परिणामके आधार पर डॉ. उड्ढ्याने घोषित किया कि विपश्यना नाड़ी-दौर्बल्य को दूर करते, हृदयको स्वस्थ बनाने और रक्तचापको कम करने के लिए उपयोगी है। फिर काशीमें कोई शिविर नहीं हुआ और डॉ. उड्ढ्या अपने परीक्षण को आगे नहीं बढ़ा सके। क्योंकि इसमें धनकी आवश्यकता थी।

अब समय आ गया है कि विपश्यनाका स्वास्थ्यकी दृष्टिसे वैज्ञानिक परीक्षण किया जाय। यह काम सरकार कर सकती है या कोई विपश्यना-प्रेमी धनपति या दोनों मिलकर। नियंत्रित परीक्षणके लिए स्वस्थप्रद स्वच्छ स्थान पर चिकित्सालय होना चाहिए जहाँ शरीर-शोधनके लिए प्राकृतिक चिकित्सा कराई जाय और मनके पवित्रीकरणके लिए विपश्यना।

ऐसा चिकित्सालय इगतपुरीमें विपश्यना विश्व विद्यापीठके निकट बनाया जाय तो उत्तम होगा। इगतपुरी स्वास्थ्यकी दृष्टिसे उत्तम स्थान है ही, शांत भी है और विपश्यना के प्रशिक्षणके लिए प्रशिक्षक प्राप्त करनेमें भी सुविधा होगी।

यदि यह कार्य हो सका तो मुझे पूरी आशा है कि फल लाभकर निकलेगा। चिकित्सा-जगतके ज्ञानमें वृद्धि तो होगी ही, यह भी जाना जा सकेगा कि भगवान बुद्धकी शिक्षा शुद्ध धर्म तो है ही, साथ-साथ उनकी कृपा तन और मनके रोगियों तक भी पहुँचती है।

“आरोग्य” से साभार

साधकों के उद्गार

ईस्ट अंगस, कैनाडा का पुराना साधक वकील रोजर गोसलीन लिखता है, :-

“पिछले सप्ताह ईस्टरकी छुट्टियों में लुक और जॉर्ज यहाँ स्वयं-शिविरमें बैठे और उन्हीं दिनों रॉबर्ट जैफ और अन्य ६ साधकोंने वानकूवर में स्वयं शिविर लगाया। पत्नी मरसीडीह और मैं अपनी बहनके घर गए थे। वहीं अपने बहनोई रेने के साथ बैठे जो कि लॉंगवूविल में आपसे दो शिविर ले चुका है। हम सबकी साधनाएं बहुत बलवती रही। सचमुच धर्म के पथ पर जब हम प्रयत्नशील होते हैं तो धर्म की शक्तियाँ हमारी सहायता करती हैं। हमने धर्म का बल स्वयं अनुभव किया।

पिछली शीत ऋतु में धम्मगिरि पर जो लंबी अवधिकी साधनाकी वह अब मेरे दैनिक जीवनमें निरंतर फल देने लगी है। मेरा अहंभाव हिल गया है। समाजके प्रति मेरे दायित्वकी समझ बढ़ी है और बदल रही है। सच्चाईके संबंधमें जो मेरी समझ है उसका ताल-मेल अपने दैनिक काम-धंधेके साथ बैठानेमें बड़ी कठिनाई होती थी। अब धीरे-धीरे गारता निकल रहा है जब कि मैं इस दुनियाके साथ अधिक सरलताके साथ घुल-मिल सकता हूँ जहाँ कि परंपरागत मान्यताओं को ही प्रमुखता दी जाती है।

अब अधिक मैत्री भावनाके आधार पर वस्तुस्थिति को यथाभूत, यथास्वभाव देख समझ पाता हूँ। अब देखता हूँ कि दुःख दुःख है और किश प्रकार इसका निर्माण मेरे द्वारा ही होता है। गृहस्थों में सामान्यतः और व्यापारियोंमें विशेषतः बिगडी वर्तमान आर्थिक स्थिति को लेकर बहुत चिंता व्याप्त है। असुरक्षाकी भावना व्याप्त है। सच्ची सुरक्षा तो सत्य पथ पर चलनेके प्रयासमें ही निहित है। यह कितना सच है। हममें से जो भी पथ पर चल पड़े और आगे बढ़ रहे हैं उनके लिए शुद्ध धर्म कितना लाभदायक है।

इस समय यहाँ अपने व्यावसायिक कार्यालय के कक्ष में बैठा हुआ आँख बंद करता हूँ और वर्तमान क्षणमें जीते हुए अनित्य बोध करता हूँ। इस सुरक्षा में सभी प्राणियों को भागीदार बनाना चाहता हूँ

पू. श्री. सत्यनारायण गोइंकाजीके भावी शिविर कार्यक्रम

शिविर क्र. २३१ काठमांडू(नेपाल) १८-६-८३ से २९-६-८३	हिन्दी
२३२ जयपुर ३०-६-८३ से ११-७-८३	"
२३३ हैद्राबाद १३-७-८३ से २३-७-८३	"

पू. श्री. गोइंकाजीके सहायक आचार्योंके शिविर (हिन्दी)

शिविर. क्र. BP-२ इगतपुरी १८-५-८३ से २९-५-८३	श्री पाळीवालजी
२२-५-८३ से २-६-८३	श्री रामसिंहजी
NH-१२ सिद्धपुर २५-५-८३ से ५-६-८३	श्री पारीखजी
LN-७ इगतपुरी २९-५-८३ से ९-६-८३	श्री राठीजी
LN-८ मिर्जापुर (१५ अगस्त के लगभग-निश्चित तारीखें अगले अंक में देखें)	श्री राठीजी

संपर्क :

जयपुर - श्री श्याम सुंदर मूंदरा
द्वारा मे. श्याम कॉर्पोरेशन, मुनोत निवास
रामलालजी का रास्ता, जोहरी बजार, जयपुर-३०२००३

काठमांडू - श्री मणी हर्ष ज्योति
ज्योति भवन, कांति पथ, काठमांडू, नेपाल
टेलिफोन - ११४९०, १४९०२

इगतपुरी - व्यवस्थापक
विपश्यना विश्व विद्यापीठ, धम्मगिरि
इगतपुरी, जि. नासिक (महाराष्ट्र-४२२४०३)
टेलिफोन - इगतपुरी-७६

उटकंटेइचर महादेव -
श्री सत्येन प्रियदर्शी, सेक्टर २८, ब्लॉक १९/३
टाईप "छ" गांधीनगर, गुजरात-३८२०२८
प्रो. मल्लकचन्द आर. शाह, २५ सिद्धार्थ अपार्टमेंट,
सिंधी हाईस्कूल के समीप, उस्मानपुरा,
अहमदाबाद-३५००१३

सिद्धपुर - श्री पी. जी. पटेल, प्रिंसिपल बी. एड. कॉलेज,
पालनपुर ३८५००१, गुजरात:

दीर्घ तथा लघु शिविर

दीर्घ शिविर - ५-५-८३ से ४-६-८३ इगतपुरी - पूज्य गुरुजीके
सान्निध्य में केवल उन्ही पुराने साधकों के लिए जो
पांच अथवा अधिक शिविर कर चुके हों।

लघु शिविर - १८-५-८३ से २२-५-८३ उटकंटेइचर (गुजरात)
श्री पारीखजी के सान्निध्य में केवल पुराने साधकों के
लिए।

सूचना :

- 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 पर्याप्त समय रहते सूचित करें ताकि किसी अन्य प्रत्याशी को स्वीकृति दी जा सके।
- २) शिविरों के नियम कड़े होते हैं। उनका कड़ाई से पालन कर सकें तो ही भाग लेना चाहिए।

विशेष सूचना।

कल्याणमित्र पूज्य गोइंकाजी के सान्निध्य में ता. ५-६-८३ रविवार को प्रातः ८-३० से ९-३० बजे तक विपश्यी साधकों की सामूहिक साधना होगी। १०-१५ बजे तक श्री गोइंकाजी रूकेंगे और साधकों के प्रश्नों का उत्तर देंगे और मार्गदर्शन करेंगे। तदनन्तर साधक बंबई में सामूहिक साधना और धर्म प्रवचन के लिए कोई स्थायी स्थान खरीदने के सुझाव पर विचार विमर्ष करेंगे।

साधना स्थल : श्रीकरशन लघुभाई जैन धर्म-स्थानक
विधिवि लक्ष्मी हॉल।

शान मंदिर रोड, दादर (वेस्ट) बंबई-४०००२८

सम्पर्क- टेलिफोन नं. ४२२८१३४

११ से ३ बजे तक

साधकोंके उद्गार

श्रीलंका की विदुषी साधिका श्रीमती सुमन भंडारगे जिसने कि २३ वर्षों के अथक परिश्रम द्वारा बृहद् सिंहली शब्दकोष का सम्पादन कर उसे पूरा किया, वह पिछले तीन वर्षों से विपश्यना साधना करने लगी है। श्रीलंकाके कैंडी के पिछले शिविर में सम्मिलित होते हुए उसने लिखा :-

“अब मैं पूर्णतया शाकाहारी हो गयी हूँ। मांस मछली खाने को जी ही नहीं चाहता। विपश्यना की वजह से मेरे शारीरिक स्वास्थ्य में भी बहुत बड़ा लाभ हुआ है।

अब मैं अपनी समस्याओं का समाधान स्वयं ही कर लेती हूँ। बहत बार तो समाधान अपने आप हो जाते हैं। कुछ करना ही नहीं।

पिछले तीन वर्षों से आपके शिविरों में नियमित सम्मिलित हो रही हूँ। देखती हूँ। किस प्रकार साधना का तत्काल लाभ होता है। सहिष्णुता तो अब स्वभाव हो गया है। बिना कठिनाई सधन लगी है। अब निवृत्त हो जानेके बाद तो मुझे साधना करने के लिए बहुत अवकाश और अवसर मिलने लगा है। सौभाग्य से पारिवारिक वातावरण भी बहुत शांत है, अनुकूल है। तीन पुत्र हैं। एक पुत्री। सभी भले हैं। उतने ही भले हैं पतिदेव भी।”

कोलम्बो की अवकाश-प्राप्त प्राध्यापिका श्रीमती सिलकिया गुणातिलक जो कि विगत तीन वर्षों से विपश्यना कर रही है, लिखती है -
“विपश्यना साधना के कारण मैं अपनी शारीरिक व्याधियों को अधिक समता के साथ सहन कर पा रही हूँ। परिणाम स्वरूप मेरे स्वास्थ्य में बहुत लाभ हुआ है। मैं अधिक तनाव मुक्त जीवन जीती हूँ।

जीवन व्यवहार में सहिष्णुता बहुत बढ़ी है। सामान्यतया सभी लोगो के साथ निभाना आसान हो गया है; यद्यपि कहीं कहीं समस्या उत्पन्न हो जाती है। परन्तु अनित्य, दुःख और अनात्म की ठीक समझ आजाने के कारण समस्याओं का समाधान भी सरल हो गया है। उपेक्षा (याने समता भाव) कितना सहायक बन गया है।”

**SCHEDULE OF COURSES
TO BE CONDUCTED BY SHRI S. N. GOENKA**

July 29-August 9 in England	Derek and Jeney Girling 3 Mill Lane Doynton, Bristol Tel. : 027582-2259	September 14-25 in Japan	Chris Weeden 508, 29-10 Higashi, Korien-Cho Neyagawashi, Osaka 572 Tel. : 0720-34-2606
August 12-23 in Massachusetts	Vipassana Meditation Centre P.O. Box 24 Shelburne Falls, MA 01370 (413) 625-2160	Sept. 29 to Oct. 10 in Australia	V.M.C. Blackheath N.S.W. 2785
September 1-11 in California	Denise Tenzel P. O. Box 419 Albion, CA 95410	October 10-21 in Newzeland	YMCA HANUA Auckland

एक शुभेच्छु की मंगल कामनाओं सहित ।

दूहा धरम रा

ज्यूं ज्यूं मन मैलो हुवै, तन छा जावै रोग ।
मन सुधरयां तन सुधरसी, यो विपस्सना जोग ॥
राग द्वेस री ब्याधि सूं, हुयो घणो गमगीण ।
विपस्सना री जोसघी, करसी दुखड़ा खीण ॥
भोळो मन मैलो करै, दुखी र वै दिन रैन ।
विपस्सना सूं धोवतां, मिलै सांति सुख चैन ॥
बढता ही बढता गया, तन का मन का रोग ।
राग द्वेस ज्यूं ही छुट्यां, हुइग्यो सहज निरोग ॥
द्वेस द्रो री जकड़ सूं, ब्याकल तन मन प्रान ।
द्वेस छुट्यां सुख निपजै, जैसो बिस्व विधान ॥
कुदरत री कानून है, आी सूं बच्यो न कोय ।
निरीवकार सुखियो र वै, बिकल बिकारां होय ॥

दोहे धर्म के

भले न मन मैला करें, तन के सारे रोग ।
पर तन रोगी हो उठे, जब मन जागे रोग ॥
तन जागे दुख वेदना, जब मन जगे विकार ।
विपश्यना से देखते, होय दुखों के पार ॥
जब तक मन में राग है, जब तक मन में द्वेष ।
तब तक बढ़ते ही रहे, तन के मन के क्लेश ॥
राग सदृश ना रोग है, द्वेष सदृश ना दोष ।
मोह सदृश ना मूडता, धर्म सदृश ना होश ॥
धरम जगे तो सुख जगे, तन मन पुलकित होय ।
धरम छुटे तो सुख छुटे, तन मन विकलित होय ॥
धरम लाभ 'आरोग्य' है, परम चित्त 'सन्तोष' ।
परम बंधु 'विश्वास' है, 'मुक्ति' परम सुख कोष ॥

व्यापारकालीन प्रकाशक, विपश्यना के लिए मुद्रक, प्रकाशक एवं संपादक : रामप्रताप यादव, मीन हाऊस, २ री मंजिल, मीन स्ट्रीट, फोर्ट,
नासिक-४२२००७. टेलिफोन : २१३५१०. • मुद्रण स्थान : अक्षरचित्र मुद्रणालय, वातपूर, नासिक-४२२००७. टेलिफोन : ८८२५१. •
प्रकाशक के विद्यालय का पता : १०२०००, पौड, पृष्ठ सं. १०७/- • वार्षिक शुल्क रु. २०/-, भाषावन शुल्क रु. २००/-

विपश्यना ११ 4/83

पो. एचि. नं NSM 16/83

Licensee No. NS 16
Licensed to post without pre-payment

श्रेयक :

व्यापारी क का खिन मेमोरियल ट्रस्ट
विपश्यना विश्व विद्यापीठ
वामनगिरि, वातपुरी-४२२४०३.
(नासिक, महाराष्ट्र)