



बुद्धवर्ष २५३०

विपश्यना

साधकों का
मासिक प्रेरणा पत्र

माघ-फाल्गुन पूर्णिमा

१५ मार्च १९८७

वर्ष १६ अंक ८-९

धम्म वाणी

सुत्तन्ते रक्खिते सन्ते, पटिपत्ति होति रक्खिता ।
पटिपत्तियं तित्तो धीरो, योगवखेमा न धंसति ॥
— मनोरथपूरणो
अंगुत्तरनिकाय अट्टकथा-२०४

सूत्रों (धर्मवाणी) की रक्षा से प्रतिपत्ति (साधना) रक्षित होती है । प्रतिपत्ति (साधना) में प्रतिष्ठित धीर पुरुष के योगक्षेम विध्वंस नहीं होते ।

विपश्यना सेमिनार

विपश्यना साधना के व्यावहारिक अभ्यास और उसके सिद्धान्त को एक साथ निरूपित करने का ऐतिहासिक कार्य पहली बार २०.१२.१९८६ से १.१.१९८७ तक धम्मगिरि पर “ विपश्यना सेमिनार ” के रूप में संपन्न हुआ । इसमें प्रारंभ तथा अन्त के दो-दो दिन धर्म की परियत्ति (सैद्धान्तिक पक्ष) की परिचर्चा में लगे, जबकि बीच के ८ दिन लगभग सभी विद्वानों ने पटिपत्ति (व्यावहारिक अभ्यास) में बिताए । अन्तिम दो दिन सेमिनार को निम्न विषयगत छः भागों में विभक्त किया गया और इनकी अलग अलग समितियों ने जो समीक्षाएँ प्रस्तुत कीं, वह निष्कर्ष रूपमें इस प्रकार हैं :—

(१) पालि साहित्य में

विपश्यना साधना और उसकी व्याख्या

- इस विषय पर सेमिनार का मतैक्य निम्न प्रकार रहा —
- १- भगवान बुद्ध की वाणी पालि त्रिपिटक में विपश्यना साधना के बारे में अनेकों उल्लेख मिलते हैं । इनसे स्पष्ट होता है कि बुद्ध ने आत्मशोध की ऐसी विधा सिखाई जिसके लिए अपनी प्रज्ञा स्वतः जागृत करनी होती है ।
 - २- यह प्रज्ञा स्वानुभव के आधार पर ही जाग्रत होती है न कि श्रुत ज्ञान या बौद्धिक चिंतन - मनन से ।
 - ३- इस ज्ञान के आधारभूत सत्य “ अनित्य ” का साक्षात्कार स्वयं करना होता है ।
 - ४- इस सचाई की अनुभूति संवेदना (स्ववेदन) के आधार पर संभव होती है ।
 - ५- जबकि वेदना शारीरिक और मानसिक दो प्रकार की होती है । अनित्यता का साक्षात्कार शारीरिक संवेदना द्वारा ही अधिक स्पष्ट होता है इसलिए साधक को शारीरिक संवेदनाओं पर ही विशेष ध्यान देना चाहिए ।

६- स्ववेदन के आधार पर प्राप्त प्रज्ञा याने उदय-व्यय की सतत जानकारी को “ सम्पज्जन्न ” कहा गया है ।

७- इस प्रकार चारों सतिपट्ठानों का अभ्यास करते हुए जब साधक उदय-व्यय की स्मृति में पुष्ट होता है तभी सही मानेमें सम्पज्जन्न याने संप्रज्ञान की पुष्टि होती है जो कि चारों सतिपट्ठानों का मूल आधार है ।

८- इस प्रकार जब मन की शुद्धि होती है तब निर्मल मन स्वाभाविक रूप से मैत्रीभावों से भर जाता है । मैत्रीभावना विपश्यना की एक प्रमुख परिणति है ।

सुझाव :—

- १- रुमस्त पालि त्रिपिटक का अथवा कम से कम विपश्यना साधना से संबंधित अंश का हिन्दी भाषा में प्रामाणिक अनुवाद प्रस्तुत किया जाय जिसमें टीकाओं और अनुटीकाओं का भी पादटिप्पणियों के रूप में समावेश हो ।
- २- विपश्यना संबंधी तकनीकी शब्दों का मानक शब्द-कोष तैयार किया जाय तथा सामान्य पालि-हिन्दी शब्दकोष भी उपलब्ध कराया जाय ।
- ३- ‘विपश्यना विशोधन विन्यास’ परियत्ति एवं पटिपत्ति दोनों पक्षों के शोधकार्य को गति प्रदान करे ।

२- अशोक के अभिलेख एवं विपश्यना

अशोक के अभिलेखों के आधार पर सेमिनार में उपस्थित सभी वक्ताओं का मतैक्य रहा कि अशोक ने धर्म का अनुभव स्वयं ध्यान-भावना द्वारा किया था । उसने अन्य लोगों को भी धर्म के अभ्यास में पुष्ट होने के लिए प्रेरित किया । धर्म के प्रतिपादन को प्रोत्साहन देने के लिए उसने अनेक साधना-केन्द्र स्थापित किए तथा उनके संचालन के लिए विभिन्न स्तर के राज्य-अधिकारी शिक्षक नियुक्त किए जिनके बारे में शिलालेखों में अकाट्य प्रमाण हैं ।

अभिलेखों के अनेक शब्द इस मान्यता के पोषक हैं अतः ऐसे महत्वपूर्ण शब्दों पर पुनः शोधकार्य होना चाहिए।

निष्कर्ष :

- अ- सेमिनार ने निष्कर्ष निकाला कि अभिलेखों में जितने भी ध्यान-संबंधी विवरण आए हैं उन पर विशेष शोध हो।
- ब- इसके लिए तत्संबंधित पुरातत्व सामग्री तथा ग्रंथों का गहन अध्ययन हो।

प्रायोजित सुझाव :

- १- एक कार्यकारी दल का गठन किया जाय जो कि निम्नलिखित योजनाओं को कार्यरूप में परिणत करे :-
 - अ- अशोक के अभिलेखों का हिन्दी और अंग्रेजी में आलोचनात्मक अनुवाद किया जाय।
 - ब- अशोक के अभिलेखों या अन्य ग्रंथों में जहाँ कहीं अशोक द्वारा किए गए धर्म-प्रचार का विवरण हो, उनका अध्ययन किया जाय।
 - स- अशोक के स्वयं ध्यानी होने तथा अपनी प्रजा एवं विदेश के लोगो को ध्यान सिखाए जाने से संबंधित साहित्य तथा अन्य सामग्री के संकलन के लिए पालि, संस्कृत, चीनी, तिब्बती, सिंहली, बर्मी या अन्य भाषाओं व लिपियों का अवलोकन व संग्रह किया जाय।

(३) विपश्यना और शिक्षा

स्कूलों, कालेजों तथा विश्वविद्यालय के सभी वर्ग के विद्यार्थियों की शिक्षा में विपश्यना का समावेश होना चाहिए। यह व्यक्तित्व के विकास तथा मानवमूल्यों के जागरण में सहायक होगी। अब तक जहाँ कहीं विद्यार्थियों की शिक्षा के साथ विपश्यना तथा आनापान का प्रयोग करके देखा गया है, उसके बहुत अनुकूल परिणाम आए हैं। इसे देखते हुए निम्नलिखित सुझाव सामने आए :-

- १- जो भी अन्य शिक्षण-संस्थाएँ इसका प्रयोग करके देखना चाहें उनको प्रोत्साहन और यथासंभव सहयोग दिया जाय।
- २- इस सुझाव पर कि विद्यार्थियों को विपश्यना साधना सिखाने के प्रारंभिक प्रयोग के लिए किसी स्कूल में ग्रीष्मकालीन शिविर तथा स्कूल-समय के दौरान ही तीन दिन के केवल आनापान शिविर आदि का प्रबंध हो; इस पर विचार किया जाय।
- ३- विपश्यना संबंधी ऐसा विशेष साहित्य तैयार किया जाय जो कि शिक्षण-संस्थाओं तथा विद्यार्थियों के माता-पिता या अभिभावकों को भी प्रेरित करे।
- ४- जिन विद्यार्थियों ने साधना सीख ली है उनके नियमित दैनिक अभ्यास को प्रोत्साहन दिया जाय तथा उनके जीवन-व्यवहार में पड़ने वाले प्रभाव को नियमित जाँच होती रहे।

(४) विपश्यना और स्वास्थ्य

प्रेक्षण :

- १- शरीर में जो भी पीड़ा, तनाव - खिंचाव या बीमारी होती है उसका प्रमुख कारण मन ही है और यही उन्हें बदलने, हटाने या दूर करने का भी काम करता है।
- २- विपश्यना साधना के सफल तथा प्रभावपूर्ण परिणाम शारीरिक तथा मानसिक दोनों प्रकार के रोगियों पर देखे गए हैं।
- ३- प्राकृतिक, आयुर्वेदिक, एलोपैथिक तथा होमियोपैथिक आदि सभी चिकित्सकों तथा विशेषज्ञों ने अपने रोगियों पर विपश्यना साधना के प्रभाव को देखा है कि यह साधना उनकी चिकित्सा के अनुकूल ही परिणाम लाती है।
- ४- वैसे विपश्यना का अभ्यास किसी प्रकार के रोगोपचार के लिए नहीं किया जाता, बल्कि यह तो मात्र उपफल स्वरूप होते हैं — इसका मूल उद्देश्य मन की सफाई है।

सुझाव :

- १- एक व्यापक प्रश्नावली तैयार की जाय जिसमें निम्न बातों का समावेश हो :-

- क)- पुरानी शारीरिक या मानसिक बीमारी,
- ख)- वर्तमान शारीरिक एवं मानसिक स्थिति,
- ग)- संपूर्ण द्यवितगत परिचय-पत्र—

इनकी जानकारी शिविर में सम्मिलित होने के पूर्व प्राप्त की जाय, न कि शिविर में शामिल होने के समय।

यह प्रश्नावली तैयार करने के लिए एक समिति गठित की जाय।

- २- विपश्यना तथा इससे होनेवाले शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक लाभों का संकलन “ विपश्यना विशोधन विन्यास ” के शोध-विभाग के “ डेटा बैंक ” में एकत्र हो।
- ३- डेटा संकलन के लिए शुद्ध शोध-प्रणाली का विकास व अनुसरण हो जिससे कि इस संकलन का सही उपयोग व प्रसार प्रतिष्ठित पत्र-पत्रिकाओं के माध्यम से वैज्ञानिक संस्थाओं में हो सके।
- ४- भारत के तीनों ध्यान-केन्द्रों में शिविर में शामिल होते समय साधकों पर मनोचिकित्सकीय एवं चिकित्सकीय परीक्षण किए जाँय जो कि प्रारंभिक अवस्था में स्थानीय/स्वयंसेवी वैज्ञानिक शोध-संस्थाओं की टुकड़ियों द्वारा कराए जाँय, जिसमें कम से कम एक मनोचिकित्सक, चिकित्सक आदि हों।
- ५- ऐसे परीक्षण शिविर के अंत में भी हों तथा कुछ समय के अंतराल पर लंबे अरसे तक होते रहने चाहिए।
- ६- जहाँ कहीं संभव हो, निम्न लिखित राष्ट्रीय स्तर की संस्थाओं के साथ संयुक्त अध्ययन भी होने चाहिए : जैसे NIMHANS बंगलोर, AIIMS दिल्ली, P.G.I. चंडीगढ़ आदि।
- ७- विपश्यी साधकों पर हुए पूर्व परीक्षणों के सीमित आंकड़ों की भावी शोधकार्य में सहायक सिद्ध हो सकते हैं।

८- सभी आंकड़ों का पुनर्गठन, मूल्यांकन एवं विभाजन - विश्लेषण करने के लिए "कम्प्यूटर" उपयोगी सिद्ध होगा।

९- विपश्यना पर शोधकार्य का निम्न लिखित श्रेणीबद्ध परीक्षण हो :-

- क)- गर्भवती महिलाओं पर,
- ख)- विभिन्न आयुवर्ग के लोगों पर,
- ग)- विभिन्न देशों के साधकों पर।

१०- विपश्यना ध्यान द्वारा निम्न लिखित रोगों एवं मनोविकृतियों में लाभ हो सकता है :-

- क)- स्नायुविक व्यवधान (न्यूरोटिक डिसऑर्डर) चिंता, भय, निष्क्रियता :
- ख)- व्यक्तित्व - व्यवधान या हीनभावना,
- ग)- व्यसनो और
- घ)- मनोकायिक रोग- जैसे हाइपर ऐसिडिटी, दमा, दाद या एक्जिमा, सोरासिस, आधा-शीशी (माइग्रेन) व आन्त्रदाह (कोलाइटिस) आदि।

११- ऐसे डाक्टरों से संपर्क बना रहे जो अपने रोगियों को विपश्यना-शिविरो में भेजते हैं ताकि उनके परिणामों की जानकारी मिलती रहे।

१२- भविष्य में आर्थिक सुविधानुसार शोध के लिए निम्नलिखित वैज्ञानिक उपकरणों को उपलब्ध कराया जाय — पोलीग्राफ मशीन, ईसीजी, ईईजी, प्लाथीस्मोग्राफ, गालवैनिक स्किन-रिस्पांसेज आदि, ताकि खून, पेशाब तथा अन्य प्रकार के आवश्यक परीक्षण हो सकें और विपश्यना साधना से शरीर व मस्तिष्क में हो रहे परिवर्तनों का पता लगाया जा सके।

(५) विपश्यना एवं सामाजिक परिवर्तन

आधुनिक समाज की अनेक कठिनाइयाँ हैं जिनके विषय में सेमिनार इस निष्कर्ष पर पहुँचा कि विपश्यना द्वारा व्यक्तिगत मूल्यों एवं धारणाओं आदि में परिवर्तन लाया जा सकता है। समाज की आधारभूत इकाई "व्यक्ति" है और यदि व्यक्ति बदलता है तो समाज बदलेगा ही।

सुझाव :

- १- विपश्यना नवयुवक वर्ग को विशेषकर ११ वर्ष व उससे ऊपर की आयु के विद्यार्थियों को सिखाई जाय, जहाँ कि इसका अच्छा प्रभाव पड़ेगा, जिससे भावी समाज सुधरेगा ही।
- २- स्कूलों में विपश्यना 'प्रशिक्षण-पाठ्यक्रम' का अंग बने।
- ३- "विपश्यना विशोधन विन्यास" विभिन्न स्तर के अपने आवासीय स्कूलों की स्थापना पर विचार करे, जो विभिन्न वर्ग के लोगों को आकर्षित कर सके। इसके लिए पर्याप्त शिक्षकों के प्रशिक्षण की आवश्यकता होगी।
- ४- ऐसे रचनात्मक कार्यक्रम तैयार किए जाँय जो विशिष्ट वर्गों के लोगों को आकर्षित करें— जैसे भूमिहीन मजदूर, बंधुवा मजदूर, अनुसूचित जाति तथा जनजातियाँ और व्यापारी, शासनाधिकारी, स्वयंसेवी वर्ग आदि।

५- जयपुर जेल एवं राजस्थान पुलिस अकादमी में आयोजित १९७६-७७ के शिविरो के साधकों पर दीर्घकालीन क्या प्रभाव पड़ा ? इसका अध्ययन किया जाय।

६- समाज में बदलाव लाने के लिए विपश्यी साधकों को स्वयं प्रचारक का काम करना चाहिए और इस साधना विधि का विस्तार करना चाहिए ताकि दवाओं की नशाखोरी, शराब आदि की बुराइयों तथा अन्य सामाजिक समस्याओं का समाधान हो सके।

(६) विपश्यना संबंधी सूचनाओं का प्रसारण

१- जनसंख्या का निम्न प्रकार से वर्गीकरण करते हुए सूचनाएँ एकत्र की जाँय —

- क- बच्चों, विद्यार्थियों तथा युवाओं के लिए
- ख- शिक्षकों एवं शिक्षाविदों के लिए
- ग- मानसिक एवं शारीरिक रोगों के धनवन्तरियों के लिए
- घ- वैज्ञानिकों के लिए
- ङ- सरकारी शासन-तंत्र : देश तथा राज्य स्तरके प्रशिक्षणार्थियों एवं परिवीक्षणार्थियों से आरंभ करके
- च- औद्योगिक-प्रबंधक वर्ग के लिए
- छ- खेल तथा शारीरिक सौष्ठव वर्ग के लिए
- ज- गृहणियों के लिए

२- जन-संचारके साधन :

- १- दर्शन एवं श्रवण-साधनों का सुयोजित उपयोग : जैसे रेडियो, टेलिविजन, टेपरेकार्डर, विडियो-कार्यक्रम एवं चलचित्र।
- २- छपाई माध्यमों का उपयोग : पुस्तकों, पुस्तिकाओं एवं पत्रकों के अतिरिक्त पत्र-पत्रिकाओं में लेखों का अधिक-अधिक प्रकाशन होता रहे।
- ३- अनुभवी साधकों की परिचयात्मक वार्ताएँ आयोजित हों।
- ४- आचार्य/सहायक आचार्यों के सार्वजनिक प्रवचनों का आयोजन ही।

३- सूचना-प्रसारण के उपाय :

- १- उपलब्ध हिन्दी तथा अंग्रेजी साहित्य सभी प्रान्तीय भाषाओं में प्रकाशित हों और सभी पुस्तकालयों एवं पुस्तक-विक्रेताओं के पास उपलब्ध कराए जाँय।
- २- अनुभवी साधकों द्वारा उपरोक्त सभी वर्गों के अनुरूप उपयुक्त लेख तैयार किए जाँय।
- ३- बुद्ध की जीवनी एवं शिक्षा पर आधारित उत्कृष्ट अन्तर्राष्ट्रीय स्तर की फिल्म तैयार की जाय।
- ४- "विपश्यना" पत्रिका का अन्य भाषाओं में अनुवाद प्रकाशित किया जाय।

सामान्य निष्कर्ष

विपश्यना साधना गौतम बुद्ध द्वारा सिखाई गयी चित्त-विशुद्धि की एक प्राचीन ध्यान-पद्धति है। यह सार्वजनीन और सर्वथा वैज्ञानिक है इसलिए सबके लिए सहज स्वीकार्य एवं करणीय है। यह परम मुक्ति के अन्तिम लक्ष्य तक पहुँचाने का मार्ग प्रशस्त करती है। साथ ही कई प्रकार से जीवन - व्यवहार की समस्याओं का समाधान करने की कला सिखाती है। यद्यपि यह प्राचीन भारत की आध्यात्मिक एवं सांस्कृतिक सभ्यता का अभीष्ट अंग रही है परन्तु विगत कई सदियों से इस देश से लुप्त रही। अन्यत्र भी बहुत सीमित लोगों तक ही रही या बहुतों के लिए बिल्कुल अनजानी रही। अब पिछले १७ वर्षों से विपश्यना भारत तथा अन्य कई देशों में पुनः सर्वसुलभ हुई है। यद्यपि इसका बहुत पुराना इतिहास है तथापि आज एक नई विधा के रूप में लोगों के

सामने आयी है तो इसके विविध पक्षों पर विशेष शोध होनी ही चाहिए।

विपश्यना संबंधी शोधकार्य को सुविधा प्रदान करने के लिए यह आवश्यक होगा कि विपश्यना विशोधन विन्यास एक 'टास्क फोर्स' गठित करे जो सेमिनार में दिए गए सुझावों पर विचार करे और जिन प्रस्तावों को उपयुक्त समझे उन्हें क्रियान्वित करे।

भवतु सब्ब मंगलं !

देहावसान

इगतपुरी के साधक श्री सूरजमल चांडक की वृद्धा माँ श्रीमती गंगूबाई ने ९२ वर्ष की पकी हुई अवस्था में २३ फरवरी की प्रातः ८: ३० बजे स्नान - ध्यान के पश्चात् शांतिपूर्वक सचेत अवस्था में अपना शरीर त्याग दिया। इस उम्र में भी वह तीन शिविरों में सम्मिलित होकर नियमित ध्यान करती रही थीं। परिणामतः विपश्यना का सुफल मिला। मृत्यु के १०-१२ घंटे बाद भी चेहरे की सौम्यता दर्शनीय थी।

दोहे धरम के

शोधक तेरा शोधफल, मंगलकारी होय ।
साधक तेरी साधना, मुक्ति विधायक होय ॥
जितनी जितनी बोधि है, उतना उतना बुद्ध ।
जितनी जितनी शोधि है, उतना उतना शुद्ध ॥
काणो बुद्धि-विलास से, सत्य शोध ना होय ।
निज वेदन पर जो जागे, सही सत्य है सोय ॥
भले न मन मैला करे; तन के सारे रोग ।
पर तन रोगो हो उटे, जब मन जागे रोग ॥
औषधि के गुणगान से, रोग दूर ना होय ।
जो औषधि सेवन करे, वही निरोगा होय ॥
धरम देश से धरम फिर, जगत प्रसारित होय ।
जन जन का हित सुख सधे, जन जन मंगल होय ॥

दूहा धरम रा

आओ ! लोगों बिस्व रा, धारां धरम महान ।
सील समाधी पुस्ट कर, होवां प्रग्यावान ॥
सदा ऊपरी सोध मँह, रहयो उलझतो मूढ़ ।
भीतर चित्त की सोध को, अरथ न समझयो गूढ़ ॥
सुद्ध बोधि रो फिर हुयो, किसो'क मंगल घोस ।
सूत्या नै जाप्रति मिली, मदहोसां नै होस ॥
किसी'क करुणा बुद्ध की, मारग दियो बताय ।
पार उतरस्याँ आप ही, चाल्याँ अपणै पाय ॥
फिर सू जागै जगत मँह, बिपस्सना री जोत ।
सँ को ही मंगल हुवै, कुल छाँटे ना गोत ॥
धरती पर फिर सू बवै, सुद्ध धरम री धार ।
जन जन रो मंगल हुवै, जन जन रो उद्धार ॥

मेसर्स मोतीलाल बनारसीदास

बंगलो रोड, जवाहर नगर, दिल्ली-११० ००७
की मंगल कामनाओं सहित

विपश्यना विशोधन विन्यास के लिए प्रकाशक, मुद्रक एवं संपादक : रामप्रताप यादव, धम्मगिरि, इगतपुरी-४२२ ४०३. दूरभाष ८६
माघ-फाल्गुन पूर्णिमा * मुद्रण स्थान : विपश्यना प्रेस, धम्मगिरि, इगतपुरी. दूरभाष : ७६, १७६ * March 87

वार्षिक शुल्क रु. १०/-
आजीवन शुल्क रु. १००/-

'विपश्यना' रजि. नं. 19156/71
पोस्टल रजि. नं. NS(M) 16/87

Licence No. NS 18
to post without prepayment

प्रेषक

विपश्यना विशोधन विन्यास
धम्मगिरि, इगतपुरी-४२२४०३
(जि. नासिक, महाराष्ट्र, मध्य रेल्वे)