विपश्यना

[साधकों का मासिक प्रेरणापत्र]

रजि. नं. १९१५६/७१ पोस्टल रजि. नं. MH/By - SOUTH - 148

वर्ष ६ • बम्बई : बुद्धवर्ष २५२० • फाल्गुन पूर्णिमा [शक] ५-३-१९७७ अंक ९

जेलें, अपराधी और विपश्यना

-हरिश्चन्द्र विद्यालंकार

समाजशास्त्रियों, मनोवैज्ञानिकों तथा अपराधविज्ञानियों की चिरकाल से यह इच्छा रही है कि जेलें मात्र दंडगृह न रह कर सुधारगृह बन जायें। इस दिशा में तरह-तरह के मनोवैज्ञानिक प्रयोग किये जाते रहे हैं। किंतु ये प्रायः उतने सफल नहीं रहे जितना उनसे आशा की जाती थी। पाश्चात्य जगत की जेलों में कैदियों की अपराधोन्मुख मनोवृत्ति को सुधारने के लिए योगासनों और प्राणायाम का अभ्यास १०-१५ वर्ष से उल्लेखनीय परिणाम दिखा रहा है।.....परंतु.....

परंतु गत-वर्ष सितम्बर-अक्टूबर में जयपुर की सेन्ट्रल जेल में, राजस्थान सरकार के तत्वावधान में, ११४ अपराधीयों पर जो ध्यानयोग का - ('विपश्यना' नामक ध्यानयोग का) - परीक्षण किया गया; उससे अपराधियों के सुधार की विधियों के इतिहास में नये अध्याय का सफल सूत्रपात हुआ है।

विश्व में यह पहला प्रयोग था जिसमें कैदियों के सुधार के उद्देश्य से 'ध्यानयोग' आजमाया गया-और वह भी सरकारी तौर पर। यहां... इस ऐतिहासिक परीक्षण की कहानी... तथा कैदियों के मन और शरीर पर पड़नेवाले 'विपश्यना-ध्यान के प्रभावों' की वैज्ञानिक रिपोर्ट भी प्रस्तुत है।

स्थान :- जयपुर की सेंट्रल जेल

समय :- सितम्बर १९७५

पात्र :- (१) राजस्थान के गृह-आयुक्त एवं गृह-सचिव श्री रामसिंह चौहान

(२) जेल सुपरिन्टेन्डेंट

विषय :- ध्यानयोग 'विपश्यना' के शिविर के १० दिनों में :

(१) साधक कैदियों के लिए धुले हुए साफ कपड़े,

(२) सात्विक शुद्ध आहार,

(३) उन्हें खुले बैरक में रखना जिस पर न ताला हो, न पहरेदारी हो,

(४) दैनिक मेहनत के काम से साधना के लिए छुट्टी... और...

(५) दस महिला-कैदी भी इस शिविर में भाग लें।

जेल सुपरिंटेंडेंट को इन सभी बातों पर तरह-तरह की आशंकाएं थीं..... नंबर १ से नंबर ४ तक सुविधाएं देने के बारे में उनका कहना था कि जेल में जो अन्य लगभग एक हजार कैदी हैं उनके मन में इन सुविधाओं से ईर्ष्या जागेगी और परिणामस्वरूप जेल में हंगामा खडा हो जायगा। आगे, जेल के नियमों के अनुसार महिला-कैदियों को पुरुष कैदियों से सदा अलग रखा जाता है ताकि लंबी अवधि की सजा वाले पुरुष-कैदियों के मन में महिला कैदियों को देखकर यौन-वासना जागृत होने के दुष्परिणामों से बचा जा सके। इसलिए सुपरिंटेंडेंट को शिविर में महिला कैदियों को शामिल करने में झिझक थी।

दोनों में काफी वार्तालाप के बाद यह तय हुआ कि इस योगसाधना की शर्तों के अनुसार एक शिविर लगाकर प्रयोग तो कर ही देखना चाहिए।

और प्रयोग आरंभ हुआ।

धम्म वाणी

यस्स पापं कतं कम्मं कुसलेन पिथीयति।
सोमं लोकं पभासेति अब्भा मुत्तोव चंदिमा॥

धम्मपद - १३।७

जो अपने पूर्व कृत पापकर्मों को वर्तमान के कुशल कर्मों से आच्छादित कर लेता है वह मेघमुक्त चन्द्रमा की भांति इस लोक को आलोकित करता है।

श्री रामसिंहजी ने प्रयोग को जरा विस्तृत रूप देने के लिए यह इच्छा प्रकट की कि जेल के शेष ९००–१००० कैदी भी गुरुजी के – (श्री सत्यनारायणजी गोयन्का के) – सायंकालीन प्रवचनों में हाजिर हों। इस पर भी जेल सुपरिंटेंडेंट ने आशंका प्रकट की कि प्रवचन-हाल में इन १००० कैदियों को बिना पहरे के बैठने की अनुमति देना खतरनाक हो सकता है — विशेषतया ऐसी हालत में जब कि प्रवचन सुनने के लिए अनेक सरकारी उच्चाधिकारी और उनके परिवार के लोग भी उपस्थित होंगे। फिर, जेल के नियमों के अनुसार कोई भी उच्चाधिकारी जब जेल में निरीक्षण के लिए आये, उसकी रक्षा के लिए, उसके साथ सशस्त्र पहरेदारों की निगरानी आवश्यक है। परंतु शिविर के नियम इसके विपरीत थे। शिविर में कोई सशस्त्र पहरेदार प्रवेश नहीं कर सकता था। तिस पर, इन एक हजार कैदी श्रोताओं में लगभग १०० महिला कैदियों के शामिल होने से सुपरिंटेंडेंट साहब को अतिरिक्त आशंका मालूम हो रही थी।

गृह-सचिव की उत्सुकता का रहस्य :-

परंतु, गृह-आयुक्त एवं गृह-सचिव श्री रामसिंह ने इन आशंकाओं के बावजूद एक योगसाधना-शिविर का प्रयोग करके देखना ही चाहा। श्री रामसिंह इस प्रयोग के लिए इतने उत्सुक इसलिए थे कि उन्होंने स्वयं इस प्रकार के एक शिविर में कुछ महीने पूर्व भाग लिया था और उसके लाभों से वे बहुत प्रभावित और आश्वस्त थे। उन्हें भरोसा था कि शिविर के दौरान जेल में कोई उपद्रव नहीं होगा। उनकी यह आशा सत्य सिद्ध हुई।

शिविर समाप्त होने पर जेल-सुपरिंटेंडेंट ने बताया कि जिस जेल में कैदी रोजाना १५–२० उपद्रव करते रहते थे, वहां इस शिविर के दौरान न केवल १००० कैदियों को भीड़ में बल्कि अन्य दैनिक कार्यक्रमों के दौरान भी कोई उपद्रव नहीं हुआ।

इस शिविर के तत्काल बाद गोयन्काजी का अगला शिविर 'राजस्थान विश्व विद्यालय' में चला। इस दूसरे शिविर के दस दिन के दौरान भी 'सेंट्रल जेल' में कोई उपद्रव नहीं हुआ, ऐसा फोलो अप से देखने में आया।

आखिर रहस्य क्या है ? :-

प्रश्न यह खड़ा होता है कि 'विपश्यना' ध्यानयोग के दिनों में जेल में जो ऐसा प्रशांत वातावरण पैदा हुआ उसका रहस्य क्या है ? गैर विद्यार्थी ९००–१००० कैदियों ने शिविरार्थियों में हुए परिवर्तन देखे, वे उनसे प्रभावित हुए बिना न रह सके। आखिर विपश्यना में ऐसा क्या जादू है ? और यह 'विपश्यना' साधना है क्या ?

विपश्यना साधना :-

१. इस सांप्रदायिकता-विहीन और पूर्णतः वैज्ञानिक साधना में, साधक अपने चित्त को एकाग्र करने का अभ्यास करते हुए अपने सहज स्वाभाविक श्वासोच्छवास पर जागरूक रहता है।

२. श्वास का न केवल हमारे शरीर से, बल्कि मन और मन के विकारों से भी गहरा संबंध है..... श्वास, शरीर की एक प्रक्रिया होने के नाते शरीर से तो संबंधित है ही, परंतु जब-जब हमारे मन में क्रोध, भय, वासना आदि विकार जागते हैं, तब-तब सांस की गति बदल जाती है। यह आम अनुभव है।

३. श्वास के आवागमन के प्रति सजग रहने का अभ्यास करता हुआ साधक अपने शरीर में सूक्ष्म स्तर पर होने वाली नाना जीवन-प्रक्रियाओं—— ('मेटाबोलिक' अर्थात उपापचयन संबंधी, विद्युतचुंबकीय एवं जीवरसायनिक प्रक्रियाओं)—— के घटन को अनुभव करने लगता है। ये प्रक्रियाएं भी मात्र शारीरिक नहीं हैं, बल्कि इनका भी मन के साथ गहरा संबंध है। जब-जब हमारे मन में कोई विकार जागता है, तब-तब ये प्रक्रियाएं विशेषरूप में चालू होने लगती हैं जिससे हमें तरह-तरह की अनुभूतियां—— (गरमी-सरदी, सिहरन-पुलकन, आकुंचन-विकसन आदि अनुभूतियां)—— पैदा होने लगती हैं।

४. सामान्यतया न हम अपने इन विकारों के प्रति सजग रहते हैं और न ही इनसे उत्पन्न विभिन्न संवेदनाओं के कारण मन में होने वाली पसंदगी-नापसंदगी—— (अर्थात राग-द्वेष) ——की प्रतिक्रियाओं के प्रति। विपश्यना—साधना इन सब के प्रति हमें सजग रह सकने की क्षमता प्रदान करती है।

५. क्योंकि हम अपने भीतर चलने वाली क्रियाओं-प्रतिक्रियाओं के प्रति जागरूक नहीं हैं, इसलिए जब कभी कोई प्रिय या अप्रिय घटना घटती है, तब इन विकारों के भावावेश से हम अभिभूत हो जाते हैं। क्रोध आये तो हमें पता ही नहीं लगता कि कब वह आया और हमारे सिर पर सवार हो गया. जिसके परिणामस्वरूप हम अकथनीय कह देते हैं और अकरणीय कर देते हैं।

६. विपश्यना का अभ्यास विकारों के उठते ही हमें उनके प्रति जागरूक होना सिखाता है जिससे ये हम पर हावी न हो जांय।

७. न केवल विकारों के अंध भावावेश के समय हम अनुचित प्रतिक्रिया कर बैठते हैं, बल्कि उसके बाद भी लंबे अर्से तक उनका प्रभाव हमारे मन पर बना रहता है। किसी अप्रिय बात को याद कर-कर के हमारा मन जितनी देर सुलगता रहता है उतनी देर बेचैन और अशांत ही रहता है।

विकारों का नाश :-

८. विपश्यना द्वारा अपने शरीर और मन के विकारों को साक्षीभाव से देखने का अभ्यास हमें इन विकारों से अभिभूत होने से बचाता है।

९. हमारे अंतर्मन में जो विकार-ग्रंथियां संग्रहीत हुई रहती हैं, उन्हें यह साधना-विधि उभार कर चेतन मन पर लाती है और उनका निराकरण कर देती है।

इस प्रकार इस साधना द्वारा :

— विकारों का दमन नहीं, बल्कि शमन होता है।

— नये विकारों का संवर ही नहीं होता, बल्कि पुरानों की निर्जरा भी होती है।

— विकारों की शक्ति क्षीण होती जाती है और मन निर्मल होता जाता है।

१०. मन जब निर्मल होता है, तब स्वभाव से उसमें मैत्री, करुणा, मुदिता और समता (इक्वैनिमिटी) के सद्गुण विकसित होने लगते हैं। इससे जीवन-व्यवहार सुधरता है। पारस्परिक संबंध ठीक होते हैं। मन का संतुलन बना रहता है। इसी कारण लोगों के स्वभाव में स्पष्ट परिवर्तन दिखायी देते हैं।

११. हर अपराध के पीछे किसी न किसी मानसिक विकार का आवेश रहता है। जिस विद्या द्वारा हम इस आवेश से मुक्त हो सकते हैं, वह हमें अपराधों से मुक्त रखेगी ही।

विज्ञान क्या कहता है ?

जयपुर सेन्ट्रल जेल में २७-९-७५ से ७-१०-७५ तक आयोजित विपश्यना-शिविर का वैज्ञानिक अध्ययन तीन संस्थाओं द्वारा किया गया.....

राजस्थान-सरकार द्वारा गठित 'प्रबंधक समिति' द्वारा... जिसके सचिव श्री गणेशनारायण व्यास थे, राजस्थान विश्वविद्यालय के समाजशास्त्र-विभाग के अध्यक्ष डॉ. टी. के. एन. उन्नीथान और उनके साथियों द्वारा तथा बंबई विश्वविद्यालय से संबद्ध 'कालेज आफ सोशल वर्क' की एक प्राध्यापिका सुश्री कुसुम शाह द्वारा। इन तीनों संस्थाओं ने कैदियों पर विपश्यना के प्रभावों के अलग-अलग पहलुओं का अध्ययन किया। नीचे इनकी रिपोर्टों का संग्रह संक्षेप में दिया जा रहा है :-

- धूम्रपान करने वाले बहुत से बंदियो ने धूम्रपान छोड़ दिया।
- जिन बंदियों को सिर-दर्द, पेटदर्द, कब्ज आदि साधारण बीमारियां थीं उनमें से बहुतों ने बताया कि वे बहुत कुछ या पूर्णरूपेण स्वस्थ हैं।
- बंदियों के पारस्परिक मनोमालिन्य में कमी देखी गयी। उनके मन में पारस्परिक प्रेमभाव की वृद्धि हुई।
- साधना-शिविर के बाद बंदियों की कार्यक्षमता में वृद्धि हुई।
- उनके द्वारा किये जाने वाले कार्य एवं जेल-उद्योग उत्पादन में भी वृद्धि हुई।
- बहुत से बंदियों ने यह प्रकट किया कि वे भविष्य में अपना जीवन शांति एवं शुद्धता से व्यतीत करेंगे।
- जिन बंदियों ने केवल प्रवचन सुने थे उन्होंने यह बताया कि प्रवचनों का उन पर प्रभाव पड़ा है और वे चाहते हैं कि साधना में शामिल होने का मौका उन्हें भी दिया जाय।
- शिविर में भाग लेने वाले बहुत से कैदियों ने यह इच्छा प्रकट की कि ऐसे शिबिर जेलों में बार-बार लगाये जांय — कइयों ने कहा कि साल में कम से कम तीन बार।
- और उन्होंने यह विचार भी प्रकट किया की सभी कैदियों को इन शिविरों में भाग लेने का अवसर मिलना चाहिए।

एक रोमांचक उदाहरण इस विषय को प्रभावशाली ढंग से स्पष्ट कर देगा—

फांसी का सजायाफता गुरजन्टसिंह :-

'सेंट्रल जेल' में तीन ऐसे फांसी दण्ड-प्राप्त कैदी थे जो एकांत कोठरी में कैद रहकर फांसी की तिथि का इंतजार कर रहे थे। इनमें एक था सरदार गुरजंटसिंह जिसने लाउडस्पिकर द्वारा अपनी तन्हाई की कोठरी में ही सायंकालीन प्रवचन सुने थे। उसने शिविर समापन के दिन शिविर-संचालक 'महात्मा' के दर्शन करने और उनसे धर्मलाभ प्राप्त करने की इच्छा प्रकट की।

जेलों के इतिहास में यह पहला मौका था कि फांसी के किसी प्रत्यासी को ध्यान की धर्म-दीक्षा दी गई और उसी कोठरी में १० दिन अभ्यास करने के बाद उसे अन्य साधक कैदियों के साथ 'सामूहिक-प्रवचन' और साधना में शामिल किया गया। १० दिनों के भीतर ही गुरजंटसिंह के मन की व्याकुलता जिस कदर दूर हुई, उसे देखकर सभी साधक गद्गद हो गये। शिविर में अधिकाश कैदी भी तो खून और डकैती के ही अपराधी थे। उन पर भी तो विपश्यना का गहरा प्रभाव हुआ ही, परंतु गुरजंटसिंह की बात अनूठी ही थी, जिसने कि अपने जीवन में अनेक खून किए थे।

राजस्थान सरकार ने इस शिविर के लाभों तथा अधिकृत रिपोर्टों पर सावधानी से विचार किया है। उसने कैदियों में हुए अभूतपूर्व सुधारों को देखकर 'विपश्यना साधना को अपराधियों के सुधार के माध्यम के रूप में अधिकृत तौर पर स्वीकार कर लिया है। विश्व में यह पहला प्रयोग था जिसमें कैदियों के सुधार के लिए (सरकारी तौर पर) ध्यानयोग काम में लाया गया।

(नव भारत टाइम्स, बम्बई के रविवारीय संस्करण
२२ अगस्त, १९७६ से साभार उद्धृत)

पूज्य गुरुजी को डाक्टरेट

"विपश्यनाचार्य ऊ गोयन्काजी बुद्ध उपदेशों के सारतत्व के प्रत्यक्ष प्रतिरूप हैं" इन शब्दों के साथ बिहार राज्य के राज्यपाल और नव नालंदा महाविहार के कुलपति महामहिम श्री जगन्नाथ कौशल ने विगत ६ फरवरी को विशिष्ट दीक्षांत समारोह में गुरुजी श्री गोयन्काजी को "विद्या-वारिधि" (डी. लिट.) की सम्मानित उपाधि (Honoris Causa) से समलंकृत किया।

इसके पूर्व जनवरी १९७२ में भारतीय बौद्ध भिक्षु-संघ ने पूज्य गुरुजी के धर्मनिष्ठ जीवन से प्रभावित होकर उन्हें "धर्म-मूर्ति" की उपाधि से विभूषित किया था और इसी प्रकार जनवरी १९६३ में बर्मी सरकारने उनके सेवाभाव को स्वीकृत करते हुए उन्हें "वर्णकीर्ति" की उपाधि से सम्मानित किया था।

आगामी शिविर

पूज्य गुरुजी श्री सत्यनारायणजी गोयन्का द्वारा संचलित 'विपश्यना' साधना शिविरों के आगामी कार्यक्रम निम्न प्रकार हैं :–

शिविर क्रमांक	१३५	दि. ३१–३–७७ से ११–४–७७ तक (हिन्दी)
,, ,,	१३६	दि. २०–४–७७ से १–५–७७ तक (अंग्रेजी)
,, ,,	१३७	दि. १२–५–७७ से २३–५–७७ तक (अंग्रेजी)
,, ,,	१३८	दि. २३–५–७७ से ३–६–७७ तक (हिन्दी)

पुराने साधकों को दस दिन चलनेवाले शिविर कें मध्यांतर में स्वयं–साधना के लिये अनुमति दी जा सकेगी।

आगामी जुलाई से सितम्बर तक नव गठित "विपश्यना अंतर्राष्ट्रीय साधना केन्द्र" कुसुम नगर, हैदराबाद में लगातार ५ शिविरों का कार्यक्रम निश्चित है। तारीखें बाद में घोषित की जायेंगी।

व्यवस्थापक
विपश्यना विश्व विद्यापीठ धम्मगिरी, इगतपुरी – ४२२ ४०३
जिला नासिक (महाराष्ट्र)

नोट :– १) कृपया साधना शिविर में शामिल होने से पूर्व शिविर व्यवस्थापक के पास आप अपना नाम रजिस्टर करा लें।
२) अंग्रेजी शिविरो में हिंदी प्रवचन सुनने हेतु हिंदी टेप सुविधा उपलब्ध रहेगी।

एक शुभेच्छक की मंगल कामनाओं सहित	**मेसर्स प्रीमियर केबल एण्ड कम्पनी,** १४/१५ एफ, कनॉट प्लेस, नई दिल्ली–१ की मंगल कामनाओं सहित

दोहे धर्म के

दुर्मन दुर्व्यसनी बने, करे दुष्ट व्यवहार।
बुरा बुराई ही करे, बने भूमिका भार॥
मैल छुटे तो ही करे, सतत सुखद व्यवहार।
सुमन होय सत्कर्म से, करे जगत उपकार॥
चित्त विकारों से भरा, अपराधी संसार।
तब छूटे अपराध से, जब होए अविकार॥
अपराधी दुखिया रहे, दुख बांटे संसार।
निरपराध सुखिया रहे, सुख बांटे संसार॥
अपराधी पर कुपित हो, मत बरसा अंगार।
बरसे वर्षा प्यार की, तो ही होय सुधार॥
दंड भुगत अपराध का, सुधर सका ना कोय।
जिसका मन निर्मल हुआ, सचमुच सुधरा सोय॥

दूहा धरम रा

जग अंधियारो ही करै, राहु–ग्रसित रजनीस।
छुटै पाप की कालिमा, जगत नुवावै सीस॥
दुस्करमां सूं दुख जगै, जिवड़ो व्याकुल होय।
सत्करमां सूं सुख जगै, हिवड़ो हरखित होय॥
दुस्करमां की बादली हटी, मिटी सब ओट।
आभै चमक्यो चांद सो, निरमल होय निखोट॥
धरम मिल्यो तो कट गयो, अपराधां को फंद।
अग जग आलोकित करै, मेघमुक्त ज्यूं चन्द॥
उमड़ी गंगा धरम की, पाप उखड़तो जाय।
निरमल निरमल चित्त मँ, प्यार छलकतो आय॥
थो डाकै मँ, लूट मँ, चोरी मँ मसगूल।
पायो निरमल धरम पथ, सुधर गयी सब भूल॥

सयाजी ऊ बा खिन मेमोरियल ट्रस्ट के लिए संपादक मुद्रक प्रकाशक : **मधु कामरा**, सिलवेस्टर बिल्डिंग, २० शहीद भगतसिंह मार्ग बम्बई २३.
टेलीफोन : २६९४११, मुद्रण स्थान : **अक्षरचित्र मुद्रणालय** सातपुर, नासिक ४२२ ००७.
विज्ञापन : आधा पृष्ट ४०० –, चौथाई २०० /–, वार्षिक शुल्क रु. ५/, आजीवन शुल्क ५१/–

"विपश्यना"
रजि. नं. १९१५६/७१.

प्रेषक :
सयाजी ऊ बा खिन मेमोरियल ट्रस्ट;
२०, शहीद भगतसिंह मार्ग,
फोर्ट, बम्बई – ४०० ०२३.

To