नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मा सम्बुद्धस्स

धम्मथली संदेश

(विपश्यी साधकों का मासिक प्रेरणा पत्र)

बुद्धवर्ष 2556 मासिक पत्र 7 अप्रैल 2013 वर्ष 4 अंक 11 वार्षिक सहयोग ₹100 प्रति अंक ₹10

रोग बनाम विपश्यना

डॉ. ओमप्रकाश

जीवन एक संघर्ष है। इसमें जन्म से लेकर मरण तक द्वन्दों की श्रृंखला जुड़ी हुई है। सुख–दुःख, लाभ–हानि, शुभ–अशुभ, प्राप्ति–अप्राप्ति, तृप्ति–असंतोष, मान–अपमान, सुदिन–दुर्दिन सब ही आते–जाते रहते हैं। इन उतराव–चढ़ावों में, द्वन्दों से जूझता मानव, सदा चिंता और तनाव की जिंदगी बसर करता है। यह एक कटु सत्य है। इसे नकारा नहीं जा सकता। यही चिंता और तनाव की स्थिति अस्वस्थता का एक मुख्य कारण बन जाती है। तनाव से मन में बेचैनी रहती है–परिणामस्वरूप व्यक्ति न तो भली प्रकार कुछ सोच सकता है और न ही कुछ ठीक ठीक कर ही पता है। विचारों के ऊहापोह में उलझा रहता है। यह बेचैनी की अवस्था और अधिक तनाव उत्पन्न करती है, जिसके कारण उसके स्वभाव में रूखापन आने लगता है। नींद नहीं आती, भूख कम हो जाती है, काम करने की रुचि नहीं होती, जीवन से ऊबने लगता है, कार्यक्षमता न्यून हो जाती है और मानसिक उथल–पुथल होती रहती है। इससे और भी चिंता होती है और एक विषम चक्र या वात्याचक्र बन जाता है। यह रात को सोने के बदले उठ उठकर बेचैनी से डग भरता है, सिगरेट पीता है, बार–बार चाय पीता है, चिढ़ता है, अकारण क्रोध करता है। यह सब उसके जीवन की रोजमर्रा की बातें बन जाती हैं।

इस समस्या का मूल कारण खोजे तो ज्ञात होता है–जब जब व्यक्ति में हीनभावना या विकार उत्पन्न होते हैं तब–तब मन में कुंठा, तनाव और बेचैनी होती है। ऐसी स्थिति क्यों होती है? इसलिए कि जब कोई अवांछित घटना घट जाय या जैसा हम चाहते हैं वैसा न हो या हमारी अपेक्षा के विपरीत कुछ हो जाय या कोई कुछ ऐसा कह दे या कर दे जो हमें पसंद नहीं तो ऐसा होते ही मन में एक झुंझलाहट सी पैदा होती है–ऐसा क्यों हुआ, कैसे निवारण हो? आदि चिंताएं होने लगती है। और चिंता तो एक भयानक अवस्था है। इसे तो चिता से भी बुरा कहा गया है। चिता तो मृतक के शव को ही जलाती है, पर चिंता जीवित व्यक्ति को खा जाती है। निरंतर चिंता सताती रहे तो धीरे–धीरे अनेक रोग पनपने लगते हैं। पहले छोटे–छोटे साधारण रोग और फिर धीरे–धीरे भयंकर रोग जैसे बढ़ा हुआ रक्तचाप, हृदय रोग, मधुमेह (डायबिटीज), वृक्क (किडनी) रोग घर कर लेते हैं। कभी–कभी तो मानसिक तनाव इतना बढ़ जाता है कि व्यक्ति मानसिक संतुलन खो बैठता है और विक्षिप्त (पागल) सा हो जाता है। अतः मनीषियों ने ठीक ही कहा है कि सब क्लेशों का मूल भय, आशंका और तृष्णा ही है। जब तृष्णा पूरी नहीं होती तो चिंता होती है और रोग पीछे–पीछे स्वतः आ ही जाते हैं।

मन और शरीर का अटूट संबंध है। कायिक और मानसिक क्रियायें एक दूसरे से सम्बद्ध हैं। मन में जो कुछ होता है, शरीर पर व्यक्त होता है। सच तो यह है कि मन ही शरीर की सारी क्रियाओं का नियंत्रण करता है। इसे समझने के लिए एक रोजमर्रा होने वाली क्रिया का उदाहरण लें : भोजन करना। आंखें आहार को देखती हैं, नासिका उसकी सुगंध पाती है, जिह्वा उसका रस लेती है। ये सब बाह्य इंद्रियां उस आहार के अपने–अपने अनुभव को मन तक पहुँचाती हैं। मन को आहार पसंद आ गया, बस फिर क्या था, तुरंत ही यह सूचना शरीर के सारे केंद्रों में पहुंच जाती है–स्वःचालित ज्ञान तंतुओं द्वारा आमाशय की जठराग्नि तीव्र हुई, पाचक स्राव रसने लगा, आंतों की ग्रंथियों ने अपना रस उडेलना आरंभ कर दिया, पैनक्रियास ने इनसुलिन (शर्करा–पाचन–रस) बनाने का उपक्रम कर दिया। भोजन को पचाने की क्रिया आरंभ हो गयी। इस प्रकार भोजन देखने की कायिक क्रिया को मन ने एक जीव–रासायनिक (bio-chemical) क्रिया में बदल दिया। यही बात शब्द के सुनने, त्वचा से स्पर्श होने, रस के चखने, रूप को देखने के बारे में भी अक्षरशः लागू होती है। इन सभी इंद्रियजगत की क्रियाओं की प्रतिक्रियाएं शरीर के अंदर की ग्रंथियों पर प्रभाव डालती हैं। ये प्रतिक्रियाएं हमारी इच्छा के आधीन नहीं, ये स्वतः कार्य करती हैं–मन द्वारा संदेश प्राप्त होने पर।

एक और उदाहरण लें :–

जब हम शोक–संतप्त होते हैं या अति प्रमत्त हो जाते हैं तो आंखों में आंसू आ जाते हैं। जब भयभीत होते हैं या क्रोधित होते हैं तब भी शरीर स्थित एडरीनल ग्रंथि अपना स्राव बढ़ा देती है। क्रोध आया– चेहरा लाल हो गया, आंखें रक्तवर्ण, त्योरी चढ़ी हुई, भृकुटि तनी, आवाज तेज, गर्जती हुई, नाड़ी तेज, हृदय–गति बढ़ी हुई, रक्तचाप बढ़ जाता है तो क्या होता है–हम वह सब कर गुजरते हैं जो सामान्यतया नहीं करते। हम गाली देते हैं, झगड़ते हैं, अभद्र और अशोभनीय प्रदर्शन करते हैं, मारपीट करते हैं और कभी–कभी हत्या तक कर डालते हैं। यह सब इसलिए हो जाता है कि किसी ने कुछ कह दिया या कर दिया जो हमें पसंद नहीं था। एक बाह्य जगत की घटना ने इतना सारा उत्पात मचाया।

इन सब उदाहरणों से स्पष्ट हो जाता है कि हमारी ज्ञानेंद्रियां जो कुछ बाह्य जगत में अनुभव करती हैं उसकी प्रतिक्रिया हमारे मन पर होती है और उसका प्रभाव शरीर पर पड़ता है। इस सत्य का अनुभव हमें प्रतिदिन ही अपने जीवन में होता है। जीवन के संघर्ष में हमें ऐसी विषम परिस्थितियों का सामना करना ही पड़ता है और कुप्रभाव अंततः अशांति और अस्वस्थता का कारण बन जाता है। यह कुंठा तथा अशांति की स्थिति उस व्यक्ति तक ही सीमित नहीं रहती, बल्कि परिवार के सदस्यों, संबंधियों तथा समाज को संतप्त करने का कारण बन जाती है।

अब समस्या यह है कि किस प्रकार इस परिस्थिति से बचा जाय! एक उपाय है कि विषम परिस्थिति आने पर मन को कहीं ओर मोड़ ले। मन एक बार में एक ही कार्य कर सकता है। तो जब क्रोध आए तो पानी पी ले या किसी मंत्र का जाप कर लें, या किसी इष्ट देव का ध्यान कर लें। इससे बला टल जायेगी। यह सुनने को सरल है परंतु करने में इतना आसान नहीं है। यह व्यावहारिक भी नहीं है। इतना सब करने के लिए समय ही कहां मिलता है? क्योंकि मन जगत में सबसे शीघ्रगामी है। आपके कुछ करने के विचार आने के पहले ही उसने प्रतिक्रिया कर डाली होती है। जब शैतान सर पर सवार हो गया तो और किसी का जोर नहीं चलता। अतः यह उपाय कारगर नहीं। यदि है भी तो इसका प्रभाव क्षणिक होगा, अस्थायी होगा। तो कोई और अच्छा उपाय ढूंढ़ना पड़ेगा।

ऐसा करने के लिए हमें समस्या के मूल में जाना पड़ेगा। पहले अपने आपको जानना पड़ेगा। जिसे हम शरीर कहते हैं, यह एक क्रिया तथा प्रतिक्रियाओं का संग्रह मात्र है। जैसे एक नदी का जल प्रवाहित होता रहता है, भले ही वह ऊपरी आंख को स्थिर दीखता हो, इसी प्रकार इस शरीर का कण कण, कोष–कोष, प्रतिपल बदलता रहता है। साधारणतया हम उसे अनुभव नहीं कर पाते हैं। एक शव को चीर–फाड़कर देखें तो हम उसके अवयवों की बनावट को ही देख पाते हैं–यह अस्थि है, यह मांसपेशी जुड़ी है, यह रक्तवाहिनी शिरा है, यह धमनी है, यह ज्ञान–तंतु यहां से निकलकर वहां तक फैला हुआ है; यह हृदय है, ये फैफड़े हैं आदि–आदि, परंतु इन सब में होने वाली क्रिया को नहीं देख पाते। जीवित शरीर में भी यदि चीर कर देखें तो भी बाह्य क्रिया को ही देखते हैं। जीव–रासायनिक क्रियाओं, विद्युत–चुंबकीय अवस्थाओं को नहीं देख सकते। ऐसा इसलिए है कि हमारी दृष्टि, संवेदन–शक्ति उतनी पैनी नहीं है कि इन सूक्ष्म क्रियाओं का अनुभव कर सकें। इस परम सत्य को जानने के लिए हमें अपने मन को और भी पैनी दृष्टि वाला बनाना होगा, जिससे हम शरीर के भीतर पैठ कर यह सब कुछ अनुभव कर सकें।

इसके लिए हम पहले स्थूल का निरीक्षण करते हैं। फिर शनैः शनैः सूक्ष्म की ओर बढ़ते हैं। फिर बाद में संवेदनाओं को देखते हैं। पहले ऊपरी सतह पर त्वचा पर, फिर शरीर के गहरे याने भीतर तक संवेदनाओं के आधार पर यह आत्मदर्शन या आत्म–निरीक्षण ही अंतर्मुखी होने का साधन है और विपश्यना हमें यही सिखाती है।

विपश्यना पालि भाषा का एक शब्द है। यह पश्य धातु से बना है। इसका सादा सा अर्थ है खुली आंखों से देखना। ''विपश्यना'' याने विशेष रूप से देखना अर्थात जो कुछ जैसे है उसे वैसे ही बिना किसी लाग–लपेट के, उसके गुण, धर्म, स्वभाव में देखें; न कि जैसा वह ऊपर से दीखता है। इससे हमारे ध्यान का केंद्र अंदर के जगत की ओर उन्मुख होता है। इसे सतत जागरूकता की विधि भी कहा गया है। विपश्यना के महान आचार्य गुरुदेव ऊ बा खिन के अनुसार विपश्यना का उद्देश्य सत्यान्वेषण करना है जिससे कि अंदरूनी और बाहरी शांति और मन की समता पाई जा सके।

इस विधि में मन ही साधन है। ध्यान की सारी शक्ति को अंतर्मुखी बनाना है। इसमें पुरानी आदतें जिन्हें हम बचपन से पालते आ रहे हैं, बदल जाती हैं। अर्थात बाहर ही बाहर देखने और अंतर का अनुभव न होने पाने के बदले अंतर को देखना आता है। विपश्यना इसी गलत आदत को सही मार्ग पर लाना सिखलाती है।

बाहरी जगत का समस्त ज्ञान इंद्रियों द्वारा केवल मन की शक्ति द्वारा ही प्राप्त हुआ है। विपश्यना मन की इस शक्ति को अंतर की ओर मोड़ देती है। मन को इधर–उधर भटकते रहने के बदले साधक इसे अंदर के जगत की ओर केन्द्रित करता है। मन इस प्रकार वश में हो जाने पर अंतर्जगत का विश्लेषण करता हुआ दुःख के मूल कारण को खोजने लगता है। जब दुःख के मूल कारण को जान गए तो उसका निवारण करना भी सीखने लगते हैं। और इस प्रकार घुटन, चिंता और अस्वस्थता के मूल कारण का निवारण हो जाता है। क्योंकि इन सब का मूल कारण तो दुख ही है। हमने देख लिया कि मानसिक तनाव ही अनेक व्याधियों को जन्म देता है और इसका उपचार विपश्यना है। वास्तव में इस विधि द्वारा स्वयं अपने ही प्रयत्न और पुरुषार्थ से हजारों रोगाक्रांत व्यक्तियों ने राहत पाई है। अनेकों को दवाओं से छुटकारा मिल गया और मादक पदार्थों की लत भी छूट गई। बहुतों की शारीरिक व्याधियों का अंत हो गया, मन संतुलित हो गया और वे सामान्य व्यक्ति जैसा व्यवहार करने लगे।

विपश्यना द्वारा मन के विकारों से मुक्ति मिलती है। मन में जो राग, द्वेष तथा मोह के संस्कार दबे पड़े हैं, उनकी उदीर्णा और निर्जरा (नाश) हो जाती है। साधक वीतराग, वीतद्वेष, वीतमोह की अवस्था प्राप्त कर लेता है। विपश्यना हमें समता बनाए रखने की क्षमता प्रदान करती है। व्यक्ति निर्विकार हो जाता है और एक शांतिमय उत्तम जीवनयापन करता है। विपश्यना स्थितप्रज्ञ होने का शुभारंभ है।

विपश्यना से कभी किसी की कुछ हानि होने की संभावना नहीं है, बल्कि यह सर्वहितकारी है। इससे मानसिक शांति प्राप्त होती है। सोचने, समझने और विचार की शक्ति निर्मल और पैनी हो जाती है। स्वभाव में कोमलता आती है, व्यक्ति प्रसन्नचित्त रहता हुआ, काम के बोझ से न दबता हुआ पहले से अधिक काम कर पाता है। फलस्वरूप उत्तम स्वास्थ्य, सुखी जीवन तथा संसार की सारी विषम परिस्थितियों को जीत कर जीने की कला हाथ लगती है।

इसका अभ्यास कर सभी मंगललाभी हों!

साभार : विपश्यना पत्रिका वर्ष–16, अंक–4 (अक्टूबर 1986)

विपश्यना साधना–मेरा अनुभव ; चिकित्सा के परिपेक्ष्य में

डॉ. कृष्णमुरारी मोदी, एम.बी.बी.एस.

मेरे पिता श्री विट्ठलदासजी मोदी गोरखपुर में रहते हैं और मैं बम्बई में। जब भी उनसे मिलने मैं गोरखपुर जाता, वे मुझे दस दिन के विपश्यना साधना के एक शिविर में सम्मिलित होने को उत्साहित करते। वे ऐसे शिविर में पिछले चार वर्षों से प्रतिवर्ष जाते हैं। मिलने पर वे कहते कि विपश्यना साधना से शरीर का शोधन प्राकृतिक चिकित्सा से भी अच्छा और तेज होता है। मैं उनका सात वर्ष तक आरोग्य मंदिर में सहकारी चिकित्सक रहा हूं और प्राकृतिक चिकित्सा की शक्ति समझता हूं। अतः मुझे उनकी बातों पर विश्वास न होता! 17 फरवरी, 1980 को मैं उन्हें बम्बई ले जाने के लिए उनके शिविर के अंतिम दिन इगतपुरी पहुंचा तो एक बार फिर उन्होंने मुझे इस साधना का अनुभव लेने को उकसाया। और मैंने उनकी आज्ञा पालन हेतु 29 फरवरी से शुरू होने वाले दस दिन के शिविर में सम्मिलित होने के लिए अपना नाम लिखवा ही दिया।

सुना है पुराने जमाने में ऋषि–मुनि शांति की खोज में जंगल और पहाडों पर जाकर तपस्या किया करते थे। वे ऐसी जगह इसलिए जाते थे कि अंदर शांति ढूंढ़ने के लिए बाहर भी शांति तो होनी ही चाहिए। इगतपुरी का धम्मगिरि भी एक ऐसा ही सुंदर, सुरम्य, शांत स्थान है। पहाड़ी की चोटी पर स्थित, शहर के कोलाहल से दूर, पहाड़ियों से घिरी हुई, वृक्षों और फूलों से लदी हुई प्रकृति की गोद में बना यह आश्रम और उसका शांत, पवित्र वातावरण देखकर तबियत खुश हो गई। एक नवनिर्मित उच्च शिखरीय पगोड़ा और उसके साथ जुड़ा हुआ एक बड़ा हॉल, जहां एक साथ 300 साधक बैठकर साधना कर सकते हैं, बड़ा भव्य लगा। पेगोड़ा के अंदर वृत्ताकार चालीस छोटी–छोटी कोठरियां हैं, जहां अकेला साधक बैठकर ध्यान कर सकता है। रहने के लिए यहां कई बड़े–बड़े हॉल हैं जहां कतार से चारपाइयाँ लगी हैं। पहाड़ी के ढलान पर बनी घास के छप्परवाली पचास झोपडियां भी हैं। आपको पसंद हो तो झोपड़ी में रहिए, न पसंद हो तो हॉल में। कुछ पक्के आवास–कुटीर भी हैं और भविष्य की बड़ी योजनाएं हैं।

मुझे लगा कि अपने नाम–'विपश्यना इंटरनेशनल एकेडमी' के अनुरूप ही यह स्थान है। 250 विद्यार्थी आए थे, जिसमें 100 विदेशी थे। विद्यार्थी हर उम्र के थे–बूढ़े, जवान, स्त्रियां, लड़कियां। इन अनुशासन प्रिय विद्यार्थियों के चेहरों से इनके दृढ़–संकल्प की झलक मिलती थी और लगा कि सभी कड़ी मेहनत के लिए तैयार हैं। सारा वातावरण एक विश्वविद्यालय की तरह था। सभी जाति, धर्म, वर्ग के लोग वहां उपस्थित थे। शांति तो सबको चाहिए ही। भले वह मुसलमान हो, हिंदू हो, सिख हो या इसाई हो। वहां धर्मनिरपेक्ष देश के अनुकूल ही धर्मनिरपेक्ष वातावरण मिला। विश्वविद्यालय की तरह न जीवन भर किसी को गुरू मानना न ही किसी आश्रम की तरह भगवा वस्त्र पहनना, न कंठी, न माला, न ताबीज, न अंगूठी।

जीवनभर के आत्म समर्पण के लिए मैं भी तैयार नहीं था, अतः यह वातावरण मुझे रुचा। विद्यार्थी की तरह विश्वविद्यालय में ज्ञान प्राप्त कीजिए और प्रशिक्षण समाप्त होने पर चले जाइए। गुरु के प्रति कृतज्ञता तो होनी ही चाहिए, पर गुलामी नहीं। यही कृतज्ञता की भावना मुझमें थी और सभी में।

सारी साधना के समय मूक रहना यहां का पहला नियम है। बात करेंगे तो ध्यान में कैसे मन लगेगा! एक दिन में 12 घंटे की साधना। इतनी कठिन साधना में तल्लीन विद्यार्थियों को देखने का मेरा पहला मौका था। सुबह चार बजे घंटी की आवाज सुनकर बिस्तर छोड़ने की इच्छा न हो तो भी तैयार होकर साढ़े चार बजे सामूहिक साधना के लिए हॉल में पहुँचना ही होता। कड़े नियमों का पालन, स्वयं अनुशासन, फौजियों जैसी गतिबद्धता यह सब स्वयं में एक नया अनुभव था।

दिन भर की साधना के बाद प्रतिदिन शाम को सत्यनारायणजी गोयन्का (गुरुजी) का भाषण होता, जिसमें हमें बताया जाता कि कल हमें क्या करना होगा। और आज जो भी किया उसकी शरीर पर हुई प्रतिक्रिया का विश्लेषण होता।

आश्रम की सारी व्यवस्था–भोजन, सफाई आदि का सारा काम देशी–विदेशी पुराने साधक संभाल रहे थे। यहां के सारे कार्यकर्ता, क्लर्क, रसोइया, बर्तन साफ करने वाली बाई सभी यह दस दिन का कोर्स कर चुके हैं और नियमित रूप से नित्य विपश्यना साधना करते हैं। यहां की तन्मयता किसी बाहरी व्यक्ति के कारण टूटने न पाए, इस पर पूरा ध्यान रखा जाता है।

इस विपश्यना साधना द्वारा 2500 साल पहले भगवान बुद्ध ने बुद्धत्व प्राप्त किया था। विपश्यना साधना उनकी ही खोज थी। गौतमबुद्ध ने उस समय की प्रचलित सभी साधना–विधियों का अध्ययन और अनुभव किया और उनका शोधन करके 'विपश्यना' साधना को यह रूप दिया। साधना की यह विधि दुरूपयोग के कारण भारत में लुप्त हो गई। पर यह विधि सम्राट अशोक के समय भारत से बर्मा गई थी और वहां गुरू–शिष्य परंपरा द्वारा आज भी अपने शुद्ध रूप में जीवित है। भगवान बुद्ध के निर्वाण के 2500 वर्ष बाद भी यह लोक–मंगल के लिए उपलब्ध है।

कल्याणमित्र श्री सत्यनारायण गोयन्का (गुरुजी) विपश्यना साधना सिखाने का यह कार्य स्वांतःसुखाय और बहुजनहिताय कर रहे हैं। वे पहले बर्मा के नागरिक थे, पर अब भारतीय नागरिक हो गए हैं। यह सारा कार्य वे उनके गुरूजी की स्मृति में स्थापित 'सयाजी ऊ बा खिन मेमोरियल ट्रस्ट' के माध्यम से कर रहे हैं।

'विपश्यना' ध्यान की एक विधि है जो साधक के शरीर और चित का शोधन करती है। यह केवल आनंदानुभूति की विधि नहीं है। इस साधना को करते समय सुखद, दुःखद अनेक तरह की अनुभूतियां होती हैं जिन्हें साधक केवल देखता है, निर्लिप्त होकर देखता है। न वह नदी में बहते फूल को देखकर खुश होता है, न मुर्दे को देखकर दुःखी।

प्रशिक्षण के बीच मेरे सामने एक घटना घटी। गुरूजी की तबियत कुछ दिनों से ठीक नहीं चल रही थी। वजन कम हो रहा था

और वे अपने को बहुत अशक्त महसूस कर रहे थे। डाक्टरी परीक्षा हुई, खून पेशाब–टट्टी की जाँच की गयी और पाया गया कि उन्हें डायबिटीज हो गयी है और रक्त में चीनी 180 मिलीग्राम पहुँच गयी है। इधर कुछ अनपेक्षित व्यस्तता के कारण वे शरीर की पूरी देखभाल नहीं कर सके थे। यह सब उसी का दुष्परिणाम था। गुरूजी को जब बताया गया कि उन्हें डायबिटीज हो गयी है और इसको ठीक करने के लिए उन्हें भोजन संबंधी एवं कुछ अन्य नियम पालन करने होंगे और दवा लेनी होगी तो इस पर उन्होंने कहा कि वे इस रोग को तीन दिन तक विपश्यना साधना से ठीक करने की कोशिश करेंगे। अगर तीन दिन में ठीक नहीं हुई तो दवा का प्रयोग करेंगे।

तीन दिन बाद रक्त की पूर्ववत् परीक्षा की गयी और हम सबके आश्चर्य का ठिकाना न रहा जब पाया गया कि चीनी घटकर 90 मिलीग्राम हो गयी है जो स्वाभाविक स्थिति है। मैं इस आश्चर्यजनक घटना का हल ढूंढने में मशगूल हो गया। मुझे याद आया कि तब मैं लंदन के आस्टियोपैथी कॉलेज में अपनी आस्टियोपैथीकी पढ़ाई पूरी कर रहा था तो मुझे बताया गया कि यदि डायबिटीज के रोगी को पेट के उस स्थान पर जहां ड्योडिनम और पैक्रियाज गुंथे होते हैं, हथेली को रखकर दो–तीन मिनट रोज धीरे–धीरे दबाया जाये तो वहां का रक्त–संचालन बढ़ता है और डायबिटीज के रोगी को इससे रोग निवारण में मदद मिलती है।

अब तक विपश्यना की कुछ सीढ़ियां मैं भी चढ़ गया था। विपश्यना करते समय मैं भी अपने शरीर पर होने वाले तरह–तरह के स्पंदनों को अनुभव कर पाता था। मैंने भी अपना ध्यान ड्योडिनम और पैक्रियाज पर केंद्रित किया। मैंने महसूस किया कि इस स्थान पर धीरे–धीरे आकुंचन और फैलाव पैदा हो रहा है। हाथ द्वारा जो दबाव केवल ऊपर से संभव था वह ध्यान द्वारा चारों तरफ से डाला जा सकता था। यदि इस क्रिया से इंसुलिन शरीर को ज्यादा मिली और डायबिटीज ठीक हो गयी तो इसमें आश्चर्य की क्या बात है!

मुझे दूध या इससे बनी कोई चीज से एलर्जी है। जब भी मैं दूध, दही, खोया, पनीर या इनसे बनी कोई चीज खाता हूँ तो मेरा गला खराब हो जाता है, जुकाम हो जाता है, कफ बनने लगता है और सीने में भारीपन महसूस होने लगता है। विपश्यना के दौरान दस दिन तक मैं रोज खालिस दूध की बनी चाय पीता रहा और भोजन के साथ दही ले रहा था, मुझे कोई दिक्कत नहीं हुई। समझ में नहीं आया कि बात क्या है? क्या मैं अपनी एलर्जी से मुक्त हो गया हूं? लगा विपश्यना द्वारा ऐण्ड्रोफ्रीनल ग्रंथियां ज्यादा अच्छा कार्य कर रही थी और मैं अपनी एलर्जी से बचा रहा और यदि में घर आकर भी घंटेभर नियमित साधना करता रहता तो शायद इस एलर्जी से हमेशा के लिए मुक्त हो जाता।

गुरूजी के विपश्यना साधना सीखने का कारण उनका भयानक सिरदर्द ही तो था जिसके निदान और चिकित्सा के लिए वे सारी दुनिया घूमे और कोई भी उन्हें दर्द से मुक्त नहीं कर सका। आखिर वे विपश्यना साधना से ही रोग–मुक्त हुए।

मानसिक रोगों से कितने ही साधकों को विपश्यना ने मुक्ति दिलाई है क्योंकि उद्वेलित मन को न केवल समता में रहने का पाठ पढ़ाती है बल्कि इसके साथ ही साधक के हाथ लगती है–'चिंतामुक्त रहने की कला।'

विपश्यना द्वारा दैनिक जीवन का हर कार्य ज्यादा ध्यान से करने की आदत पड़ती है। इस प्रकार हम पूरा काम कम समय में कर पाते हैं, निर्णय सही और शीघ्र ले पाते हैं। विपश्यना करते समय हमारे शरीर में शिथिलता आती है, तनाव कम होता है और हम कम सोकर भी नींद की जरूरत पूरी कर लेते हैं।

विपश्यना साधना से हम अपने अचेतन मन को भी सुझाव दे पाते हैं। शायद आपको मालूम हो कि मन का 90 प्रतिशत भाग अचेतन है और दस प्रतिशत चेतन। जब हम सोते हैं तो केवल चेतन मन सोता है और अचेतन मन जागता रहता है। सोते समय भूत और वर्तमान में घटी घटनाओं का विचार आता रहता है और उसी को हम सपने के रूप में देखते हैं। सोने के पहले केवल पांच मिनट विपश्यना कीजिए और इसे करते सो जाईए। आपको अपने सपनों से मुक्ति मिल जायेगी। आपने अपने अचेतन मन को काम सुझा दिया है। यही काम वह रात भर करता रहेगा और आपको न केवल सपनों से मुक्त रखेगा बल्कि सुबह उठेंगे तो विपश्यना करते ही उठेंगे। आजकल मैं इस विधिका प्रयोग सफलतापूर्वक करता हूं।

आज के जीवन में जैसे–जैसे तनाव बढ़ते हैं, रफ्तार तेज होती जाती है, अपने को इस अंधी दौड़ से अलग रख पाने की क्षमता की जरूरत भी बढ़ती जाती है। और निश्चय ही इस अंधी दौड़ से बचने और तनाव से मुक्त रहने का एक कारगर तरीका है, **विपश्यना।**

साभार : विपश्यना पत्रिका वर्ष–10, अंक–10 (मार्च 1981)

प्रगति की राह पर (संक्षिप्त समाचार)

- 15 फरवरी 2013 को धम्मपुष्कर केंद्र के पेगोड़ा (चैत्य) की आधारशिला गणमान्य विपश्यना आचार्यों और साधक साधिकाओं की उपस्थिति में सामूहिक साधना के बाद रखी गई। साधना के पश्चात् पूज्य गुरूजी का इसी अवसर के अनुरूप उद्बोधन सुनाया गया। आशा है एक वर्ष में चैत्य के शून्यागार साधकों को गंभीर साधना हेतु उपलब्ध हो जायेंगे।
- जयपुर के विद्याश्रम स्कूल में 207 विद्यार्थियों ने, माहेश्वरी स्कूल, तिलक नगर में 120 बालकों ने एवं एम.जी.डी. स्कूल में 99 बालिकाओं ने एक दिवसीय विद्यालयीय आनापान शिविरों में भाग लिया। ये सभी राजधानी के ख्यातनाम विद्यालय हैं।
- **विपश्यना साहित्य** : सभी विपश्यना केंद्रों पर, जयपुर में वाणी मंदिर के माध्यम से रेल्वे स्टेशन, सिंधी केंप बस स्टेंड व विनोबा ज्ञान मंदिर, बापू नगर में उपलब्ध है।

धम्मथली संदेश की वार्षिक सहयोग राशि रु. 100/– रखी गई है। तथापि इसे राजस्थान के सभी साधकों, भारत के सभी केंद्रों, कतिपय वाचनालयों तथा सहायक आचार्यों को निःशुल्क प्रेषित की जा रही है। उदार साधक चाहें तो एक अंक का प्रकाशन व्यय लगभग रु. 5000/– दान देकर अपनी मंगल कामनाएं व्यक्त करने के साथ ही अनेकों की धर्म के प्रति सुप्त चेतना जगाने में सहायक होने का पुण्य अर्जित कर सकते हैं। दान विपश्यना समिति के नाम चैक द्वारा, विपश्यना केंद्र पोस्ट बॉक्स 208 जयपुर, पर भेज सकते है।

राजस्थान के केंद्रों में शिविर कार्यक्रम 2013

आपके क्षेत्र में यदि विपश्यना से संबंधित कोई उल्लेखनीय कार्यक्रम हो रहा हो अथवा योजना हो तो कृपया प्रकाशन हेतु प्रेषित करें।

धम्मथली, जयपुर

11.4	22.4	10 days	5.9	16.9	10 days
13.4	21.4 (E)	STP	12.9	15.9 (E)	SC
24.4	5.5	10 days	18.9	29.9	10 days
7.5	18.5	10 days	18.9	29.9	10 days Spl.
9.5	12.5 (E)	SC	2.10	2.11	30 days L.C. (Diwali 3.11)
20.5	31.5	10 days (Buddha Poornima 25.5)	3.10	11.10 (E)	STP
22.5	30.5 (E)	STP	12.10	2.11	20 days L.C.
1.6	9.6	Kishor	7.11	18.11	10 days
11.6	22.6	10 days	7.11	10.11 (E)	SC
13.6	16.6 (E)	SC	20.11	1.12	10 days
24.6	5.7	10 days	4.12	15.12	10 days
7.7	7.8	30 days L.C.	6.12	9.12 (E)	SC
8.7	16.7 (E)	STP	6.12	14.12 (E)	STP
17.7	7.8	20 days L.C.	16.12	19.12	CC
9.8	20.8	10 days (Rakhi 21.8)	19.12	23.12	A.T. Workshop
			23.12	31.12	Kishori
15.8	18.8 (E)	SC			
23.8	3.9	10 days			
25.8	2.9 (E)	STP			

संपर्क: 0141–2680220, 9610401401, 9828160829

धम्मपुष्कर

10 days

1-6 to 12-6
3-7 to 14-7
17-7 to 28-7
31-7 to 11-8
15-8 to 26-8
18-9 to 29-9
14-10 to 25-10
13-11 to 24-11
27-11 to 8-12
11-12 to 22-12
25-12 to 5-1-14

Teenagers

5-10 to 13-10 (Boys)

Satipatthan

1-9 to 9-9 (Ev.)

Children

8-11 to 10-11 (Ev.)

धम्ममरूधरा जोधपुर

22-4 to 3-5
10-5 to 21-5
31-5 to 11-6
19-6 to 30-6
16-7 to 27-7
1-8 to 12-8
22-8 to 2-9
12-9 to 23-9
2-10 to 13-10
6-11 to 17-11
27-11 to 8-12
13-12 to 24-12

धम्मपुब्बज चूरू

10 days

17-4 to 28-4
15-5 to 26-5
3-7 to 14-7
7-8 to 18-8
4-9 to 15-9
1-10 to 12-10
13-11 to 24-11
18-12 to 29-12

3 days

16-6 to 19-6
24-10 to 27-10

1 day (Old Students)

27-4, 25-5, 30-6, 13-7, 17-8, 14-9, 23-11, 27-12,

Abbreviation:- (E)=Evening, STP=Satipatthan, SC=Short Course, LC= Long Course, CC=Children Course, SPL= Special

माउंट आबू

11–22 अप्रैल (केवल महिलाएं)
15–26 मई (केवल पुरुष)
15–26 जून (केवल पुरुष)
संपर्क : आध्यात्मिक शोध संस्थान, गुजरात भवन के समीप, गोमुख रोड श्री सोनाराम, मो. 9460706279 श्री भेरूपालसिंह, मो. 9460123234

श्रीगंगानगर 20 से 31.5.2013 तपोवन मानव विकास विद्यालय, सूरतगढ़ रोड। संपर्क : डॉ. जी. एस. हेर, मो. 94140 93824

धम्मपुष्कर, अजमेर विपश्यना केंद्र,

रेवत गांव के निकट (कड़ेल) अजमेर से 23 कि.मी. तथा पुष्कर से 9 कि.मी. की दूरी (कडेल–बस्सी मार्ग पर) फोन : 0145–2780570 संपर्क : श्री रवि तोषनीवाल, मो : 09829071778 श्री अनिल धारीवाल, मो : 09829028275 ईमेल : info@toshcon.com

धम्ममरुधरा, जोधपुर विपश्यना साधना केंद्र

लहरिया रिसॉर्ट के पीछे, चौपासनी, जोधपुर : संपर्क–(1) श्री नेमीचंद भंडारी, 41, अशोक नगर पाल लिंक रोड, जोधपुर–342008 मो. 09314727215 (2) श्रीमती नीतू बोथरा, मो. 9828131120 ईमेल: info@marudhara.dhamma.org

धम्मपुब्बज केंद्र, चूरू

(चूरू–भालेड़ी रोड पर 6 km. दूर)
संपर्क: 1. श्री सुरेश खन्ना, मो. 9413157056
2. श्री श्रवणकुमार फुलवारिया मो. 09414676081

एक घंटे की सामूहिक साधना

जयपुर : (1) सायं 6 से 7 (प्रति रविवार) स्थान–67, **बर्मीज कॉलोनी**, जयपुर फोन : 2609385, 2607932
(2) प्रातः 6 से 7 सांय 7 से 8 (प्रतिदिन) संपर्क– श्री नगेन्द्र वशिष्ठ, ए–354–355, **मुरलीपुरा स्कीम**, वाटरवर्क्स के पास, जयपुर फोन–9460552570
(3) सामूहिक साधना सायं 5 से 6 (प्रति रविवार): संपर्क– रजनी भारद्वाज 9414075252, स्थान–बी–215, सुमेरनगर विस्तार योजना, पत्रकार कॉलोनी के पास, **मानसरोवर**, जयपुर

धम्म मरुधरा, जोधपुर : 11 से दोपहर 12 बजे तक

जोधपुर : प्रातः 7.30 से 8.30 (प्रति शनिवार) राजस्थान पेंशनर्स समाज, ग्रामीण ट्रेजरी के पीछे, पावटा, संपर्क–श्री रामसिंह सोलंकी फोन 0291–2539538

बालोतरा : प्रातः 6.30 से 7.30 (प्रति रविवार) स्थान–उषादेवी, पुंगलिया भवन, इलाहाबाद बैंक के ऊपर, खेड़ रोड, फोन : 02988–222215, मो. 9414107915

भरतपुर : प्रतिदिन प्रातः 8 से 9 एवं सायं 4 से 6 बजे, स्थान–स्वास्थ्य मंदिर, सी–181, रणजीत नगर, संपर्क–डॉ. वीरेंद्र अग्रवाल, फोन 05644–236653, 9413917821

उदयपुर : प्रातः 9 से 10 बजे (प्रति रविवार) संपर्क–श्री हरीशकुमार व्यास, व्यास भवन, 2 कर्मशील मार्ग, उदयपुर–313001 फोन–0294–2341151, 94141–63353

अजमेर: (1) प्रातः 8.30 से 9.30 (प्रति रविवार) स्थान–लोढ़ा हवेली, नया बाजार, (2) प्रातः 6.30 से 7.30, स्थान–कबीर आश्रम, धौलाभाटा, संपर्क–श्री ओमप्रकाश शर्मा, फोन 2640748 (3) प्रातः 8 से 9, स्थान : महाबोधि अशोक विहार, गौतम नगर: संपर्क–श्री राहुल सुमन छावरा फोन : 0145–2690235

रानीवाड़ा : प्रातः 6.30 से 7.30, सायं 7.00 से 8.00, संपर्क–श्री सोनाराम चौधरी, ग्राम जालेराकला, रानीवाड़ा (जालौर) फोन : 9460706279, 9460123234

चूरू : प्रातः 8 से 9 बजे तक (प्रति रविवार) श्री कृष्णकुमार पारीक, माहेश्वरी भवन के पास, मोचीवाड़ा, चूरू मो. 9309091071, 09667898854

रावतभाटा (कोटा) : प्रातः 8 से 9 प्रति रविवार स्थान : विंध्या हॉस्टल प्रतिदिन–सायं 6 से 7 स्थान–अणुछाया कॉलोनी संपर्क– श्री जयंत खोब्रागड़े, 94133–58402 श्री रतनलाल शर्मा, मो. 9413358059

एक दिवसीय शिविर

रावतभाटा (कोटा) (1) : प्रति तीसरा रविवार, प्रातः 10 से सायं 5, स्थान : विंध्या हॉस्टल (मार्च, मई, जुलाई, सितंबर, नवंबर) **(2) :** प्रति दूसरा शनिवार, प्रातः 9 से 4 अपराह्न, स्थान–विंध्या हॉस्टल (अप्रेल, जून, अगस्त, अक्टूबर, दिसंबर)

विपश्यना केंद्र, धम्मथली, जयपुर
प्रति रविवार प्रातः 9 से सायं 4.30 बजे तक

धम्मगृह, जयपुर : बी–25, पार्श्वनाथ मार्ग, पार्श्वनाथ कॉलोनी, अजमेर रोड, जयपुर–302019 प्रति शनिवार व रविवार प्रातः 12 से सायं 5 बजे तक संपर्क : श्री मुकेश जिंदल, मो. 9828161955

विनोबा ज्ञान मंदिर, बी–190, यूनिवर्सिटी मार्ग, (प्राकृतिक चिकित्सालय के सामने) बापू नगर, जयपुर (प्रति माह दूसरा रविवार 12 से 5 बजे)। संपर्क–श्री अवधप्रसाद, 2708695, 9460875159

अजमेर : प्रति प्रथम रविवार, संपर्क–विपश्यना समिति, वीर तेजाजी नगर, दोराई, फोन 0145–2443604

कोटा प्रति तीसरा रविवार, 8/29, सरस्वती कॉलोनी, बारां रोड संपर्क 0744–2441193, 9829262646

राजस्थान के विपश्यना केंद्रों के शिविरों में धर्म सेवक–सेविकाओं की सदैव कमी रहती है। इस सेवा का लाभ लेकर पुण्य अर्जित कर सकते हैं। कृपया जयपुर, पुष्कर, जोधपुर, चूरू केंद्रों के प्रबंधकों से संपर्क करें।

धम्म वाणी

सब्ब रोगा विनीमुत्तो सब्ब सन्ताप वज्जितो।
सब्ब वेरमतिक्कन्तो निब्बुतो च तुवं भव।।

सब प्रकार के रोग, संताप और वैरों से विमुक्त होकर तुम परम सुख और शांति प्राप्त करो।

जिघच्छा परमा रोगा, सङ्खारा परमा दुखा।
एतं ञत्वा यथाभूतं, निब्बानं परमं सुखं।।

तृष्णा सबसे बड़ा रोग है (और उसके कारण) जो संस्कार बनते हैं वे सबसे बड़े दुःख हैं। (तृष्णा और उससे बनते संस्कारों को अपने भीतर विपश्यना साधना द्वारा) यथाभूत जानकर जो निर्वाण (प्राप्त होता) है, वह सबसे बड़ा सुख है।

आरोग्य परमा लाभा, सन्तुट्ठी परमं धनं।
विस्सास परमा ञाती, निब्बाण परमं सुखं।।

आरोग्य परम लाभ है, संतुष्टि परम धन है, विश्वास परम बंधु है, निर्वाण परम सुख है।

सब्बीतियो विवज्जंतु सोको रोगो विनस्सतु।
मा ते भवन्त्वन्तरायो सुखी दीघायुको भव।।

तुम्हारे सब उपद्रव दूर हों। शोक और रोग विनष्ट हों। कोई अंतराय (विघ्न) न रहे। तुम सुखी रहो। दीर्घायु होओ।

किशोर शिविर

किशोरों (उम्र 15 से 19 वर्ष) का सात दिवसीय शिविर धम्मथली, जयपुर केंद्र पर आयोजित किया जाएगा। 1 जून को सायं 8 बजे से प्रारंभ होकर 9 जून 2013 को प्रातः 6.30 बजे इसका समापन होगा। इस शिविर में शील, आनापान के बाद का तीसरा चरण विपश्यना सीख सकेंगे। यह बालकों के आनापान शिविर से बिल्कुल भिन्न होता है।

- पूरे 6 दिन तक आर्य मौन रखना होगा,
- प्रतिदिन 8 घंटे ध्यान–साधना करनी होगी,
- अन्य गतिविधियां जैसे लिखना, पढ़ना, मनोरंजन हेतु खेल–कूद, मोबाइल से संवाद आदि प्रतिबंधित रहेंगे।

अनिवार्यतः प्रत्येक किशोर स्वेच्छा से शिविर हेतु आवेदन करेगा। शिविर में पूर्व पंजीकरण आवश्यक है अन्यथा प्रवेश नहीं दिया जाएगा। प्रार्थी अनुशासन संहिता को भली प्रकार पढ ले और फिर आवेदन पत्र भर कर श्री अनिल मेहता को भेज दे– संपर्क : 9413880502, पुराने विपश्यना साधक जो शिविरार्थी के निकट संबंधी नहीं हों, धर्म सेवा के लिए आवेदन कर सकते हैं।

दोहे धर्म के

मैल चढ़े जब चित्त पर, चित रोगी ही होय।
रोगी चित व्याकुल बने, काया रोगी होय।।

जब जब चित निर्मल रहे, चित्त निरोगी होय।
स्वस्थ चित्त प्रमुदित रहे, काय निरोगी होय।।

क्रोध जगाए चित्त में, दुखी रहे दिन रैन।
अपना ही अनहित करे, छुटे शांति सुख चैन।।

जितने जगे विकार मन, उतनी ही भव व्याधि।
आकुल व्याकुल ही रहे, अंतर भरी उपाधि।।

दूर रहे दुर्भावना, दूर होंय भव रोग।
जगे सदा सद्भावना, सुखी रहें सब लोग।।

दूहा धरम रा

किसो क मन मैलो कर्‌यो, चित्त गंवायो चैन।
काया भी रोगी करी, र वै दुखी दिन रैन।।

जद जद अंतरजगत मँह, रीझ जगै या खीज।
अपणो ही अनरथ करै, रोपै दुख का बीज।।

जद जद मन मैलो करै, मन रोगी ही होय।
जद जद मन रोगी हुवै, तन भी रोगी होय।।

जद जद मन निरमल हुवै, मुक्त रोग सूं होय।
रोगमुक्त मन होय तो, काय निरोगी होय।।

ईं जग रा प्राणी सभी, मुक्त दुखां सूं होय।
सैं को मन निरमल हुवै, सभी निरामय होय।।

सौजन्य : **श्री विवेकपाल**
G–22/292, सेक्टर–7, रोहिणी, नई दिल्ली

✿ मंगल कामनाओं सहित ✿
✿ भवतु सब्ब मंगलं ✿

वार्षिक सहयोग ₹100/– (₹10/– प्रति अंक) डाक पंजीयन संख्या : **JAIPUR CITY/024/2013-15** डाक पोस्टिंग : **07-04-2013**

विपश्यना समिति के लिए प्रकाशक, संपादक, मुद्रक –
शेरसिंह जैन, 1 घ 6, जवाहर नगर, जयपुर मो. 9828382270
मुद्रण–हरिहर प्रिंटर्स, जे–97, अशोक चौक, आदर्श नगर,
जयपुर–302 004 ✆ 0141–2600850 **rawatprinters1@gmail.com**
स्वामित्व–विपश्यना समिति, गलताजी रोड, जयपुर द्वारा प्रकाशित।
फोन : 0141–2680220, मो. 9610401401, 9982049732
बुद्धवर्ष 2556, 7 अप्रैल 2013 फैक्स : 0141–2576283
E-mail : info@thali.dhamma.org • dhammathali.jpr@gmail.com www.thali.dhamma.org **आर.एन.आई. रजि. No.: RAJHIN/2009/30103**

कृपया पता न मिलने पर डाक पुनः लौटायें :– विपश्यना केंद्र, पोस्ट बॉक्स नं. 208, जयपुर–302001