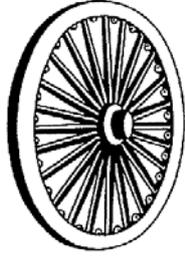


युवाओं के लिए  
विपश्यना-शिविर  
की  
अनुशासन-संहिता



**विपश्यना विश्व विद्यापीठ**

धम्मगिरि, इगतपुरी-४२२ ४०३, नाशिक, महाराष्ट्र

फोन: (०२५५३) २४४०७६, २४४०८६

फैक्स: (०२५५३) २४४१७६

E-mail: [info@giri.dhamma.org](mailto:info@giri.dhamma.org)

Web site: [www.vri.dhamma.org](http://www.vri.dhamma.org)

## परिचय

विपश्यना भारत की एक अत्यंत पुरातन साधना पद्धति है। लंबे समय से विलुप्त इस साधना विधि को भगवान गौतम बुद्ध ने २५०० वर्ष पूर्व पुनः खोज निकाला। विपश्यना का अर्थ है जो है उसे उसके सही रूप में देखना। यह अपने मन और शरीर को साक्षी भाव से देखने की वैज्ञानिक प्रक्रिया है। मन को सबल स्वस्थ बनाने का एक प्रभावशाली व्यायाम है।

प्रारंभ में स्वाभाविक साँस की जानकारी से मन को एकाग्र करने का अभ्यास किया जाता है। इस प्रकार की बढ़ी हुई जागरूकता से हम मन और शरीर के परिवर्तनशील स्वभाव को जानते हैं और जीवन जगत की सार्वभौमिक सच्चाइयाँ यथा अनित्यता, दुःख एवं अनात्मता का अनुभव करते हैं। इन सच्चाइयों का स्वानुभव ही चित्त शुद्धि की प्रक्रिया है। यह सारा मार्ग (धर्म) सार्वजनीन समस्याओं का सार्वजनीन समाधान है। इसका किसी संप्रदाय विशेष या धार्मिक मत मतांतरो से कोई संबंध नहीं है। अतः इसे सभी जाति, धर्म और संप्रदाय के लोग किसी भी विरोध के बिना अभ्यास कर सकते हैं।

विपश्यना का उद्देश्य है संपूर्ण मुक्ति के सर्वोच्च आध्यात्मिक लक्ष्य की प्राप्ति— सभी प्रकार के मानसिक विकारों से मुक्ति जैसे कि भय, क्रोध, द्वेष, ईर्ष्या, लालच अहंभाव इत्यादि। चित्त शुद्धि के बाय प्रोडक्ट के रूप में कई ऐसे शारीरिक रोग जो मन की अस्वस्थता के कारण होते हैं वे भी समाप्त हो जाते हैं। परंतु यह विपश्यना का मुख्य उद्देश्य नहीं है। वास्तव में यह जीवन जीने की एक कला है जो कि सभी दुःखों के तीन प्रमुख कारणों—राग, द्वेष एवं मोह से छुटकारा दिलाती है। विपश्यना व्यक्ति एवं समाज के सुधार हेतु सकारात्मक ऊर्जा विकसित करती है।

मन को एकाग्र एवं निर्मल करना सरल काम नहीं है। इसके लिए कड़ा परिश्रम करना पड़ता है। स्वयं के ही प्रयत्न से व्यक्ति स्वानुभूति प्राप्त कर सकता है; कोई दूसरा उसके लिए यह काम नहीं कर सकता। अतः यह साधना उन्हीं के लिए उपयुक्त है जो गंभीरता से काम करने तथा सभी नियमों का, विशेषरूप से आर्यमौन का पालन करने के लिए तैयार हों। सारे नियम और उपनियम इस साधना पद्धति के अभिन्न अंग हैं जो साधकों के हित तथा सुरक्षा के लिए बनाए गए हैं।

## अनुशासन-संहिता

मन की गहराई में दबी हुई हानिकारक मनोवृत्तियों का उन्मूलन करने के लिए निश्चय ही सात दिन का समय थोड़ा होता है। एकान्त में निरंतर साधना करना ही इस पद्धति में सफलता की कुञ्जी है। इस व्यवहारिक पक्ष को ध्यान में रखते हुए ही यह नियमावली और समय-सारिणी बनाई गई है। यह नियम व्यवस्थापन की सुविधा के लिए नहीं हैं और न ही किसी मान्यता पर अंधविश्वास रखने के लिए हैं। बल्कि यह नियम हजारों साधकों के पिछले अनेक वर्षों के व्यावहारिक अनुभवों पर आधारित है और व्यवहारिक तथा

वैज्ञानिक हैं। इन नियमों का पालन करने से ध्यान के अनुकूल वातावरण बनता है; नियमों का भंग उसे दूषित बनाता है।

सर्वप्रथम एवं प्रमुख नियम यह है कि साधक को पूरे सात दिन तक शिविर में रहना होगा। बीच में शिविर छोड़कर नहीं जा सकेगे। इसके अतिरिक्त अन्य सभी नियमों को भी ध्यान से पढ़ें एवं विचार करें। यदि इनका पालन निष्ठा और गंभीरतापूर्वक कर सकें तो तभी शिविर में प्रवेश पाने के लिए आवेदन करें। केवल वे ही साधक शिविर में सम्मिलित होने के लिए आवेदन करें जो इन सभी नियमों का ईमानदारी एवं कड़ाई से पालन करने में सक्षम हैं।

(जो दत्तचित्त होकर काम करने में सक्षम नहीं हैं वे केवल अपना समय ही व्यर्थ करेंगे तथा उन साधकों की साधना में बाधक बनेंगे जो गंभीरतापूर्वक काम करना चाहते हैं।)

ऐसा संभव है कि कोई इनमें से एक या अधिक नियमों के व्यवहारिक कारणों को न समझ पाए। ऐसी स्थिति में नकारात्मकता या संदेह बनाए रखने से बेहतर है कि वे तुरंत आचार्य या व्यवस्थापकों से संपर्क करके कारणों को समझ लें।

### शील

सभी साधकों को निम्नलिखित शीलें का कड़ाई से पालन करना होता है:

१. हत्या न करना
२. चोरी न करना
३. ब्रह्मचर्य का पालन करना
४. झूठ न बोलना
५. नशीले पदार्थों का सेवन न करना

### आचार्य एवं साधना के प्रति समर्पण

शिविर के दौरान साधक को साधना विधि, आचार्य एवं सभी नियमों, उपनियमों, अनुशासन-संहिता एवं समय-सारिणी के प्रति समर्पित भाव से काम करना होगा। पूर्ण सहयोग की मनोवृत्ति से ही साधक निष्ठापूर्वक काम कर पायगा अतः यह समर्पण विवेकपूर्ण हो, न कि किसी अंधविश्वास के कारण। आचार्य और साधना के प्रति इस प्रकार का विश्वास साधक की सुरक्षा एवं उपयुक्त मार्गदर्शन के लिए अत्यंत आवश्यक है।

### कर्मकांड, अनुष्ठान तथा अन्य साधना प्रणालियाँ

यह अत्यंत आवश्यक है कि शिविर के दौरान सभी प्रकार के कर्मकांड एवं अनुष्ठान यथा माला फेरना, मंत्र-जाप, व्रत-उपवास, पूजा-पाठ, मंत्र इत्यादि न करें। अन्य सभी ध्यान साधनाओं का अभ्यास भी बिना किसी निंदा के इन दिनों के लिए स्थगित रखना चाहिए। तभी साधक इस शुद्ध साधना के प्रति पूरा-पूरा न्याय कर सकता है। साधकों को चेतावनी दी जाती है कि किसी अन्य साधना का विषयना के साथ मिश्रण न करें। सम्मिश्रण हानिप्रद हो सकता है। आचार्य के बार-बार चेतावनी देने पर भी भूतकाल में ऐसा देखने में

आया है कि कोईकोईसाधक जानबूझकर अन्य किसीकर्मकांडया अनुष्ठान कोविपश्यना के साथ जोड़कर अपनी हानि कर लेते हैं। शिविर में सम्मिलित सभी साधकोंसे अपेक्षा की जाती है कि वे ठीक उसी प्रकार काम करेंगे जैसा कि आचार्य के निर्देश हों इसमें अपनी ओर से न कुछ जोड़ें न कुछ छोड़ें। किसी भी प्रकार के संशय का निवारण आचार्य से मिलकर कर सकते हैं।

### **योग एवं शारीरिक व्यायाम**

यद्यपि योगासन एवं अन्य व्यायाम विपश्यना के अनुकूल हैं लेकिन उनकोभी शिविर के दौरान स्थगित रखना चाहिए क्योंकि केंद्र पर इसके लिए उपयुक्त व्यवस्था नहीं है। साधक निर्देशित सीमित क्षेत्र में टहलने का व्यायाम कर सकते हैं। किंतु प्राणायाम नहीं करना है।

### **आर्यमौन**

शिविर प्रारंभ से सातवें दिन के प्रातः दस बजे तक साधक आर्य-मौन का पालन करेंगे। आर्य-मौन से तात्पर्य है शरीर, वाणी एवं मन से मौन। शारीरिक संकेतोंसे या लिख-पढ़कर संपर्क करना भी वर्जित है। साधना संबंधी मार्गदर्शन के लिए आचार्य से बात कर सकते हैं। निवास-स्थान, भोजन इत्यादि व्यवस्था संबंधी किसीकठिनाईके निदान हेतु व्यवस्थापक से संपर्क कर सकते हैं।

### **गंडा, तावीज, माला आदि**

इस प्रकारकीकोईभी वस्तु अपने साथ न लाएं। यदि अनजाने में ले आए हों तो शिविर की अवधि के दौरान इसे व्यवस्थापक के पास जमा करवा दें।

### **कीमती वस्तुएँ**

साधकोंसे अनुरोध है कि वे किसी भी प्रकार के गहने अथवा कीमती वस्तुएँ अपने साथ न लाएं क्योंकि उनके सुरक्षित रखने के लिए केंद्र पर समुचित व्यवस्था नहीं है। परंतु यदि ये वस्तुएँ ले आए हैं तो अपनी जिम्मेदारी पर व्यवस्थापक को सौंप दें।

### **सामान खरीदी**

केंद्र पर चीजे खरीदने मंगवाने की उचित सुविधाएँ नहीं हैं अतः सभी साधक अपनी आवश्यकता की वस्तुएँ जैसे साबुन, दंतमंजन, मच्छर भगाने की क्रीम, टार्च आदि अपने साथ ही लाएं। केंद्र पर बिस्तर तथा ध्यान करने हेतु गद्दियाँ उपलब्ध हैं। साधकोंसे निवेदन है कि ओढ़ने-बिछाने की चदर/कंबल अपने साथ लाएं।

### **नशीले पदार्थ – धूम्रपान, जर्दा-तम्बाकू व दवाएं**

देश के कानूनके अनुसार चरस, गांजा, हशीश आदि अपने पास रखना अपराध है। केंद्रमें इन वस्तुओं को लाना पूर्णतया वर्जित है। धूम्रपान या किसी अन्य प्रकार से तंबाकू का सेवन केंद्र में वर्जित है। जो साधक डाक्टर के आदेश से किसी प्रकार की दवाई इत्यादि लेते हों वे अपने साथ दवाएं अवश्य

लाएं तथा आचार्य को अवश्य सूचित करें।

### **वस्त्र**

केंद्र में साधना की गंभीरता को ध्यान में रखते हुए वस्त्रों को पहनने में मर्यादा बनाए रखें। शरीर का अग्र एवं पृष्ठ भाग तथा पैर इत्यादि ढक कर रखें, गर्मियों के दिनों में भी। पारदर्शी वस्त्रों का पहनना तथा धूप-स्नान मना है।

### **बाह्य सम्पर्क**

साधकों को शिविर की पूरी अवधि के दौरान केंद्र सीमा के भीतर ही रहना होगा। केवल आचार्य की अनुशंसा से ही साधक बाहर जा सकते हैं। टेलीफोन, पत्र तथा आगन्तुकों से संपर्क स्थगित रखना होगा। मोबाइल फोन शिविर दौरान अपने पास रखना वर्जित है। आपात्कालीन परिस्थिति में अतिथि व्यवस्थापक से मिल सकते हैं। साधकों से अनुरोध है कि वे व्यवस्थापक के अतिरिक्त केंद्र के किसी अन्य स्टाफ से संपर्क न करें।

### **भोजन**

विभिन्न देशों एवं प्रांतों से आए साधकों के लिए उनकी रुचि का भोजन देना संभव नहीं है इसलिए साधकों से विनम्र निवेदन है कि जो सात्त्विक, निरामिष भारतीय भोजन दिया जाए, उसी का सहर्ष सेवन करें। यदि किसी साधक को बीमारी के कारण किसी विशेष भोजन की आवश्यकता हो तो शिविर में आवेदन करने पर पर्याप्त समय रहते ही व्यवस्थापक को अवश्य सूचित करें।

### **पढ़ना-लिखना**

साधक किसी भी विषय की पुस्तकें, पत्र-पत्रिकाएं व लेखन-सामग्री अपने साथ नहीं लाएं। शिविर के दौरान धार्मिक एवं विपश्यना संबंधी पुस्तकें पढ़ना भी वर्जित है। विपश्यना साधना पूर्णतया प्रयोगात्मक विधि है। लेखन-पठन से इसमें विघ्न ही होता है। अतः नोट्स भी नहीं लिखें।

### **टेपरेकॉर्डर एवं कैमरा**

इनका प्रयोग केवल आचार्य की विशेष अनुमति से ही किया जा सकता है।

### **भोजन-निवास व्यय**

विपश्यना जैसी अनमोल साधना की शिक्षा पूर्णतया निःशुल्क ही दी जाती है। इसकी कोई फीस नहीं होती। रहने और खाने का सारा खर्च पुराने साधकों के दान से होता है। इस दान से अन्य सभी खर्चों – यथा प्रबंधन, कर्मचारियों का वेतन, डाक-खर्च, कर, बिजली, टेलीफोन, पानी इत्यादि – का प्रबंध होता है। केंद्र के पास आय का कोई अन्य साधन नहीं है। केंद्र का निर्माण भी साधकों के दान से ही संभव हो पाया है और इसी से प्रस्तावित नये निर्माण कार्य होंगे। शुद्ध धर्म की परंपरा के अनुसार दान चाहे छोटा हो या

बड़ा -उन्हीं साधकोंसे लिया जाता है जो कि शिविर पूरा कर लाभान्वित हुए हैं और जिनके मन में यह प्रबल इच्छा है कि यह धर्मचक्र चलता रहे जिससे अधिक से अधिक लोग लाभान्वित हों।

इसी कारण पहली बार साधना करने आए लोगों से शिविर में सम्मिलित होते समय दान नहीं लिया जाता, परंतु वह शिविर समापन पर अपने सद्भाव एवं संतोष को प्रकट करने हेतु यथाशक्ति दान दे सकते हैं।

*सबका मंगल हो!*

### समय-सारिणी

प्रातः ५:०० बजे	जागरण
५:३० से ६:३०	प्रथम साधना-सत्र
६:३० से ७:१५	नाश्ता
७:१५ से ८:००	स्नान-विश्राम
८:०० से ८:४५	प्रथम <b>सामूहिक साधना</b> -सत्र
९:०० से १०:१५	निर्देश एवं छोटे समूह में स. आचार्य के साथ साधना
१०:३० से ११:१५	सुबह का प्रवचन
११:१५ से ११:४५	प्रश्नोत्तर
दोपहर ११:४५ से १२:१५	भोजन
१२:३० से १:४५	विश्राम
अपराह्न १:४५ से २:१५	साधना
२:३० से ३:१५	द्वितीय <b>सामूहिक साधना</b> -सत्र
३:३० से ४:३०	निर्देश एवं छोटे समूह में स. आचार्य के साथ साधना
४:३० से ५:००	दूध, चाय, नाश्ता
५:२० से ५:५०	आर्यमौन रखते हुए सैर करना
सायं ६:०० से ६:४५	तृतीय <b>सामूहिक साधना</b> -सत्र
६:५० से ७:३०	रात्रि भोजन
रात्रि ७:४५ से ८:३०	शाम का प्रवचन
८:४५ से ९:००	निर्देश एवं साधना
९:०० से ९:३०	प्रश्नोत्तर
९:३०	शयन

**कृपया ध्यान दें:** सामूहिक साधना सत्रों के समय कोई भी साधक ध्यानकक्ष से उठकर न जाए।

\*\*\*\*\*

उपरोक्त स्वानुशासन एवं समय-सारिणी सभी साधकों को शिविर का अधिक से अधिक लाभ लेने में सहायक हो, ऐसी हम सब की शुभकामना है। शिविर व्यवस्थापक आपकी सेवा और सहयोग के लिए सदैव उपस्थित हैं और आपकी सफलता एवं सुख-शांति की मंगल कामना करते हैं।