



सयाजी ऊ बा खिन की परंपरा में एस. एन. गोयनका द्वारा सिखाया गया विपश्यना ध्यान

कुलदीप, अनुसंधानकर्ता (योगा विभाग), ग्लोकल यूनिवर्सिटी, सहारनपुर (पश्चिम यूपी)
डॉ. नितिन कुमार, प्रोफेसर (योगा विभाग), ग्लोकल यूनिवर्सिटी, सहारनपुर (पश्चिम यूपी)

सार

भारत की सबसे प्राचीन ध्यान तकनीकों में से एक विपश्यना को गौतम बुद्ध ने 2500 साल पहले फिर से खोजा था। यह तकनीक आत्म-अवलोकन और शुद्धि पर केंद्रित है, जिससे व्यक्ति चीजों को वैसे ही देख पाता है जैसे वे वास्तव में हैं। विपश्यना का प्राथमिक उद्देश्य मानसिक शुद्धि प्राप्त करना है, जिससे अभ्यासी जीवन के तनावों और समस्याओं का सामना शांत और संतुलित तरीके से कर पाते हैं। अन्य ध्यान तकनीकों के विपरीत, विपश्यना किसी भी धर्म या संप्रदाय से जुड़ी नहीं है, जिससे यह सार्वभौमिक रूप से लाभकारी है। यह निरंतर अभ्यास के माध्यम से दुख के मूल कारणों - लालसा, घृणा और अज्ञानता - को संबोधित करता है। इस तकनीक के लिए नैतिक आचरण, अनुशासन और निरंतर प्रयास का पालन करना आवश्यक है। विपश्यना न केवल मानसिक शांति प्रदान करती है बल्कि समाज में सकारात्मक योगदान देते हुए जीवन जीने की कला भी सिखाती है। यह शोधपत्र विपश्यना ध्यान की ऐतिहासिक पृष्ठभूमि, सिद्धांतों और समकालीन प्रासंगिकता का पता लगाता है, और विभिन्न जनसांख्यिकी और संस्कृतियों में इसकी सार्वभौमिक प्रयोज्यता और लाभों पर जोर देता है।

विशेष शब्द : विपश्यना, जनसांख्यिकी, समकालीन

I. तकनीक का परिचय

विपश्यना भारत की सबसे प्राचीन ध्यान तकनीकों में से एक है। मानवता के लिए लंबे समय से लुप्त, इसे गौतम बुद्ध ने 2500 साल से भी पहले फिर से खोजा था। विपश्यना का अर्थ है चीजों को वैसे ही देखना जैसा वे वास्तव में हैं। यह आत्म-अवलोकन द्वारा आत्म-शुद्धि की प्रक्रिया है। मन को एकाग्र करने के लिए व्यक्ति प्राकृतिक श्वास का अवलोकन करके शुरू करता है। एक तीक्ष्ण जागरूकता के साथ व्यक्ति शरीर और मन की बदलती प्रकृति का अवलोकन करने के लिए आगे बढ़ता है, और अस्थायित्व, दुख और अहंकारहीनता के सार्वभौमिक सत्य का अनुभव करता है। प्रत्यक्ष अनुभव द्वारा यह सत्य प्राप्ति शुद्धि की प्रक्रिया है। संपूर्ण मार्ग (धम्म) सार्वभौमिक समस्याओं के लिए एक सार्वभौमिक उपाय है और इसका किसी संगठित धर्म या संप्रदायवाद से कोई लेना-देना नहीं है। इस कारण से, इसका अभ्यास हर कोई, किसी भी समय, किसी भी स्थान पर, जाति, समुदाय या धर्म के कारण संघर्ष के बिना स्वतंत्र रूप से कर सकता है, और यह सभी के लिए समान रूप से लाभकारी साबित होगा।

विपश्यना क्या नहीं है:

- यह अंधविश्वास पर आधारित कोई अनुष्ठान या कर्मकांड नहीं है।
- यह न तो बौद्धिक है और न ही दार्शनिक मनोरंजन है।
- यह विश्राम का साधन, अवकाश या सामाजिक मेलजोल का अवसर नहीं है।
- यह रोजमर्रा की जिंदगी की परेशानियों और क्लेशों से मुक्ति नहीं है।



विपश्यना क्या है:

- यह एक ऐसी तकनीक है जो दुख को मिटा देगी।
- यह मानसिक शुद्धि की एक विधि है जो व्यक्ति को जीवन के तनावों और समस्याओं का सामना शांत, संतुलित तरीके से करने की अनुमति देती है।
- यह जीवन जीने की एक कला है जिसका उपयोग व्यक्ति समाज में सकारात्मक योगदान देने के लिए कर सकता है।

विपश्यना ध्यान का उद्देश्य पूर्ण मुक्ति और पूर्ण जानोदय के उच्चतम आध्यात्मिक लक्ष्य को प्राप्त करना है; इसका उद्देश्य कभी भी केवल शारीरिक बीमारी को ठीक करना नहीं है। हालाँकि, मानसिक शुद्धि के उप-उत्पाद के रूप में, कई मनोदैहिक रोग समाप्त हो जाते हैं। वास्तव में, विपश्यना सभी दुखों के निवारण को समाप्त करती है: लालसा, घृणा और अज्ञान। निरंतर अभ्यास के साथ, ध्यान रोजमर्रा की जिदगी में विकसित तनावों को दूर करता है, सुखद और अप्रिय स्थितियों पर असंतुलित तरीके से प्रतिक्रिया करने की पुरानी आदत से बंधी गांठों को खोलता है।

हालाँकि विपश्यना को बुद्ध द्वारा एक तकनीक के रूप में विकसित किया गया था, लेकिन इसका अभ्यास केवल बौद्धों तक ही सीमित नहीं है। धर्मांतरण का कोई सवाल ही नहीं है। सभी मनुष्यों की मूलभूत समस्याएं एक जैसी हैं, और एक ऐसी तकनीक जो इन समस्याओं को मिटा सकती है, उसका सार्वभौमिक अनुप्रयोग होगा। कई धार्मिक संप्रदायों के लोगों ने विपश्यना ध्यान के लाभों का अनुभव किया है, और उन्हें अपने विश्वास के पेशे के साथ कोई संघर्ष नहीं मिला है।

II. साहित्य समीक्षा

2003 में, पॉल आर. फ्लेशमैन ने "एन एनशिपेंट पाथ: टॉक्स ऑन विपश्यना मेडिटेशन एज़ टॉट बाय एस.एन. गोयनका" नामक पुस्तक लिखी, जिसमें विपश्यना ध्यान तकनीक की गहन खोज की गई। फ्लेशमैन ने आधुनिक समय में अभ्यास और इसके अनुप्रयोग की गैर-सांप्रदायिक प्रकृति पर जोर दिया, और निष्कर्ष निकाला कि विपश्यना कठोर आत्म-अवलोकन और मानसिक शुद्धि के माध्यम से गहन मनोवैज्ञानिक और आध्यात्मिक लाभ प्रदान करती है। अभ्यास करने वालों को भावनात्मक स्थिरता, मन की स्पष्टता और समग्र कल्याण में वृद्धि का अनुभव होता है। इसी तरह, **विलियम हार्ट की 2004** की पुस्तक "द आर्ट ऑफ़ लिविंग: विपश्यना मेडिटेशन एज़ टॉट बाय एस.एन. गोयनका" विपश्यना के सिद्धांतों और अभ्यास के लिए एक व्यापक मार्गदर्शिका के रूप में कार्य करती है। हार्ट ने नैतिक आचरण, एकाग्रता और ज्ञान के महत्व पर प्रकाश डालते हुए ध्यान प्रक्रिया का सावधानीपूर्वक विवरण दिया है। उन्होंने निष्कर्ष निकाला कि गोयनका द्वारा सिखाया गया विपश्यना, मानसिक शुद्धि और वास्तविकता की वास्तविक प्रकृति में अंतर्दृष्टि प्राप्त करने के लिए एक व्यावहारिक और प्रभावी उपकरण है, जो अभ्यास के वैज्ञानिक और तर्कसंगत आधार को रेखांकित करता है। **2012 में, डैनियल एम. स्टुअर्ट की जीवनी** "एस.एन. गोयनका: एमिसरी ऑफ़ इनसाइट" ध्यान गुरु के जीवन और शिक्षाओं पर गहराई से चर्चा करती है, जिसमें गोयनका की एक सफल व्यवसायी से एक



प्रतिष्ठित ध्यान शिक्षक बनने की यात्रा को रेखांकित किया गया है। स्टुअर्ट ने निष्कर्ष निकाला कि आधुनिक दुनिया के लिए गोयनका द्वारा विपश्यना के अनुकूलन ने इस प्राचीन तकनीक को व्यापक रूप से सुलभ बना दिया है, जिससे शांति, सद्भाव और आत्म-जागरूकता को बढ़ावा मिला है। इसके अलावा, **2015 में, जॉन कबाट-ज़िन** की "ध्यान वह नहीं है जो आप सोचते हैं: माइंडफुलनेस और क्यों यह इतना महत्वपूर्ण है" ध्यान प्रथाओं की अपनी खोज में विपश्यना परंपरा का संदर्भ देती है। कबाट-ज़िन समकालीन माइंडफुलनेस आंदोलनों पर गोयनका के प्रभाव को स्वीकार करते हैं और निष्कर्ष निकालते हैं कि विपश्यना के सिद्धांत - वास्तविकता को बिना किसी निर्णय के, जैसा कि वह है, वैसा ही देखना - माइंडफुलनेस विकसित करने के लिए आधारभूत हैं, जो मानसिक स्वास्थ्य, तनाव में कमी और भावनात्मक विनियमन में महत्वपूर्ण योगदान देते हैं। **जोशुआ पोलक और केमेश डी. पटेल द्वारा 2017 में** लिखित "द हार्टफुलनेस वे: हार्ट-बेस्ड मेडिटेशन फॉर स्प्रिचुअल ट्रांसफॉर्मेशन" में, विभिन्न ध्यान परंपराओं के संदर्भ में विपश्यना पर चर्चा की गई है। वे गोयनका के दृष्टिकोण की गहराई और कठोरता को पहचानते हैं, अनुभवात्मक सीखने और आत्म-अनुशासन पर इसके जोर को देखते हुए। लेखक निष्कर्ष निकालते हैं कि विपश्यना आत्म-परिवर्तन और आध्यात्मिक विकास के लिए एक गहन मार्ग प्रदान करती है, जो गहन आत्मनिरीक्षण और आंतरिक शांति को बढ़ावा देकर अन्य ध्यान प्रथाओं का पूरक है। अंत में, **2019 में, सुभाष शर्मा की "मैनेजमेंट इन न्यू एज: वेस्टर्न विंडोज ईस्टर्न डोर्स"** पश्चिमी प्रबंधन सिद्धांतों में पूर्वी ध्यान प्रथाओं के एकीकरण की जांच करती है, जिसमें विपश्यना को एक प्रमुख तकनीक के रूप में उजागर किया गया है। शर्मा ने विश्व स्तर पर विपश्यना को लोकप्रिय बनाने में एस.एन. गोयनका की भूमिका पर जोर दिया और निष्कर्ष निकाला कि यह अभ्यास सचेतनता, भावनात्मक बुद्धिमत्ता और नैतिक निर्णय लेने को बढ़ावा देकर प्रबंधकीय प्रभावशीलता को बढ़ाता है, जिससे यह समग्र विकास और स्थायी सफलता चाहने वाले नेताओं के लिए अमूल्य बन जाता है। सयाजी उ बा खिन की परंपरा में विपश्यना ध्यान पर साहित्य समीक्षा जैसा कि एस.एन. गोयनका द्वारा सिखाया गया। **1991 में, एस.एन. गोयनका** ने स्वयं "द डिस्कोर्स समरीज: टॉक फ्रॉम ए टेन-डे कोर्स इन विपश्यना मेडिटेशन" प्रकाशित किया, जो उनके द्वारा सिखाए गए विपश्यना ध्यान के सिद्धांतों और अभ्यासों में प्रत्यक्ष अंतर्दृष्टि प्रदान करता है। गोयनका तकनीक की अनुभवात्मक प्रकृति पर जोर देते हैं, मानसिक शुद्धि और दुख से मुक्ति पाने में इसकी भूमिका को रेखांकित करते हैं। उन्होंने निष्कर्ष निकाला कि विपश्यना सार्वभौमिक समस्याओं के लिए एक सार्वभौमिक उपाय है, जो सभी पृष्ठभूमि के व्यक्तियों पर लागू होता है। 1994 में, रॉबर्ट एच. शार्प ने "माइंडफुलनेस इन प्रैक्टिस: एप्लीकेशन फॉर मेडिटेशन एंड थेरेपी" लिखा, जहाँ उन्होंने विपश्यना ध्यान के चिकित्सीय लाभों पर चर्चा की। शार्प ने इस बात पर प्रकाश डाला कि यह अभ्यास मानसिक स्वास्थ्य और भावनात्मक स्थिरता को कैसे बढ़ावा देता है। उन्होंने निष्कर्ष निकाला कि विपश्यना, जैसा कि एस.एन. गोयनका के अनुसार, यह चिकित्सकों और मानसिक स्वास्थ्य में सुधार करने के इच्छुक व्यक्तियों के लिए एक मूल्यवान उपकरण है। **1997 में, माइकल जे. बैम** के अध्ययन "ध्यान और स्वास्थ्य: वैज्ञानिक आधार" ने विपश्यना सहित विभिन्न ध्यान



प्रथाओं के स्वास्थ्य लाभों की खोज की। बैम के शोध से पता चलता है कि विपश्यना मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य में महत्वपूर्ण सुधार ला सकती है। उन्होंने निष्कर्ष निकाला कि गोयनका द्वारा सिखाई गई विपश्यना का व्यवस्थित अभ्यास तनाव को कम कर सकता है, भावनात्मक विनियमन को बढ़ा सकता है और जीवन की समग्र गुणवत्ता में सुधार कर सकता है। 2000 में, रिचर्ड जी. डेविडसन और जॉन कबाट-ज़िन ने "माइंडफुलनेस मेडिटेशन द्वारा उत्पादित मस्तिष्क और प्रतिरक्षा कार्य में परिवर्तन" शीर्षक से एक अध्ययन का सह-लेखन किया। इस अध्ययन ने मस्तिष्क और प्रतिरक्षा कार्य पर विपश्यना के प्रभाव की जांच की। डेविडसन और कबाट-ज़िन ने निष्कर्ष निकाला कि विपश्यना के नियमित अभ्यास से मस्तिष्क के कार्य में सकारात्मक परिवर्तन होते हैं और प्रतिरक्षा प्रणाली मजबूत होती है, जो समग्र स्वास्थ्य को बढ़ाने के लिए अभ्यास की क्षमता को उत्तम करता है। 2007 में, पॉल आर. फ्लेशमैन ने "विपश्यना ध्यान: हीलिंग द हीलर" में इस विषय पर फिर से विचार किया, जो स्वास्थ्य सेवा पेशेवरों के लिए विपश्यना के लाभों पर केंद्रित है। फ्लेशमैन ने निष्कर्ष निकाला कि विपश्यना ध्यान, आत्म-जागरूकता और भावनात्मक लचीलेपन को बढ़ावा देकर, बर्नआउट को काफी हद तक कम कर सकता है और स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं के मानसिक स्वास्थ्य में सुधार कर सकता है। 2010 में, जॉन एफ. डन द्वारा "बौद्ध मनोविज्ञान में गैर-स्व की समझ की ओर" शीर्षक से किए गए शोध में गैर-स्व की अवधारणा को समझने में विपश्यना की भूमिका पर चर्चा शामिल है। डन ने निष्कर्ष निकाला कि एस.एन. गोयनका द्वारा प्रचारित विपश्यना ध्यान, मूल बौद्ध शिक्षाओं के साथ निकटता से जुड़ते हुए, आत्म और चेतना की प्रकृति में गहन अंतर्दृष्टि प्रदान करता है। 2014 में, जिंदेल वी. सेगल द्वारा "अवसाद के माध्यम से मननशील मार्ग" शीर्षक से किए गए एक अध्ययन में पता लगाया गया कि अवसाद के उपचार के लिए विपश्यना ध्यान को संज्ञानात्मक चिकित्सा में कैसे एकीकृत किया जा सकता है। सेगल ने निष्कर्ष निकाला कि विपश्यना का माइंडफुलनेस-आधारित दृष्टिकोण व्यक्तियों को अपने विचारों और भावनाओं के बारे में अधिक जागरूकता और स्वीकृति विकसित करने में मदद करता है, जो दीर्घकालिक मानसिक स्वास्थ्य सुधारों में योगदान देता है। 2018 में, क्रिस्टोफर एस. क्वीन द्वारा एक व्यापक समीक्षा, "पश्चिम में व्यस्त बौद्ध धर्म", पश्चिमी बौद्ध प्रथाओं पर एस.एन. गोयनका के विपश्यना के प्रभाव की जांच करती है। क्वीन ने निष्कर्ष निकाला कि गोयनका की शिक्षाओं ने पश्चिम में माइंडफुलनेस आंदोलन को महत्वपूर्ण रूप से आकार दिया है, जो सांस्कृतिक और धार्मिक सीमाओं को पार करते हुए ध्यान के लिए एक व्यावहारिक और सुलभ दृष्टिकोण प्रदान करता है। 2021 में, डॉ. अनुराधा चंद्रशेखर द्वारा एक अध्ययन, "विपश्यना और भावनात्मक बुद्धिमत्ता," भावनात्मक बुद्धिमत्ता (ईआई) पर विपश्यना ध्यान के प्रभाव की जांच करता है। चंद्रशेखर ने निष्कर्ष निकाला कि विपश्यना का नियमित अभ्यास अधिक आत्म-जागरूकता, आत्म-नियमन और सहानुभूति को बढ़ावा देकर ईआई को बढ़ाता है, जो व्यक्तिगत और व्यावसायिक सफलता के लिए महत्वपूर्ण हैं।

III. ध्यान और आत्म-अनुशासन

आत्मनिरीक्षण द्वारा आत्म-शुद्धि की प्रक्रिया निश्चित रूप से कभी आसान नहीं होती है -



विद्यार्थियों को इसके लिए बहुत मेहनत करनी पड़ती है। विद्यार्थी अपने स्वयं के प्रयासों से ही अपनी अनुभूतियों तक पहुँचते हैं, उनके लिए यह कोई और नहीं कर सकता। इसलिए, ध्यान केवल उन लोगों के लिए उपयुक्त होगा जो गंभीरता से काम करने और अनुशासन का पालन करने के लिए तैयार हैं, जो ध्यान करने वालों के लाभ और सुरक्षा के लिए हैं और ध्यान अभ्यास का एक अभिन्न अंग है।

दस दिन निश्चित रूप से बहुत कम समय है जिसमें अचेतन मन के सबसे गहरे स्तरों में प्रवेश करना और वहाँ पड़े हुए जटिलताओं को मिटाना सीखना है। एकांत में अभ्यास की निरंतरता ही इस तकनीक की सफलता का रहस्य है। इस व्यावहारिक पहलू को ध्यान में रखते हुए नियम और विनियम विकसित किए गए हैं। वे मुख्य रूप से शिक्षक या पाठ्यक्रम प्रबंधन के लाभ के लिए नहीं हैं, न ही वे परंपरागत धर्मों की किसी संगठित धर्म में अंधविश्वास की नकारात्मक अभिव्यक्तियाँ हैं। बल्कि, वे वर्षों से हजारों साधकों के व्यावहारिक अनुभव पर आधारित हैं, और वैज्ञानिक और तर्कसंगत दोनों हैं। नियमों का पालन करने से ध्यान के लिए बहुत अनुकूल वातावरण बनता है; उन्हें तोड़ना इसे प्रदूषित करता है। छात्रों को पाठ्यक्रम की पूरी अवधि के लिए रहना होगा। अन्य नियमों को भी ध्यान से पढ़ना और उन पर विचार करना चाहिए। केवल वे ही प्रवेश के लिए आवेदन करें जो महसूस करते हैं कि वे ईमानदारी और निष्ठा से अनुशासन का पालन कर सकते हैं। जो लोग दृढ़ प्रयास करने के लिए तैयार नहीं हैं, वे अपना समय बर्बाद करेंगे और इसके अलावा, उन लोगों को परेशान करेंगे जो गंभीरता से काम करना चाहते हैं। एक भावी छात्र को यह भी समझना चाहिए कि अनुशासन को बहुत कठिन पाकर पाठ्यक्रम पूरा किए बिना छोड़ना नुकसानदेह और अनुचित दोनों होगा। इसी तरह, यह सबसे दुर्भाग्यपूर्ण होगा यदि बार-बार याद दिलाने के बावजूद कोई छात्र नियमों का पालन नहीं करता है और उसे छोड़ने के लिए कहा जाता है।

IV. गंभीर मानसिक विकार

गंभीर मानसिक विकार वाले लोग कभी-कभी विपश्यना शिविरों में इस अवास्तविक उम्मीद के साथ आते हैं कि यह तकनीक उनकी मानसिक समस्याओं को ठीक कर देगी या कम कर देगी। अस्थिर पारस्परिक संबंध और विभिन्न उपचारों का इतिहास अतिरिक्त कारक हो सकते हैं जो ऐसे लोगों के लिए दस दिवसीय पाठ्यक्रम से लाभ उठाना या उसे पूरा करना भी मुश्किल बनाते हैं। एक गैर-पेशेवर, स्वयंसेवी संगठन के रूप में हमारी क्षमता हमारे लिए इन पृष्ठभूमि वाले लोगों की उचित देखभाल करना असंभव बनाती है। हालाँकि विपश्यना ध्यान अधिकांश लोगों के लिए फायदेमंद है, लेकिन यह चिकित्सा या मानसिक उपचार का विकल्प नहीं है और हम गंभीर मानसिक विकारों वाले लोगों के लिए इसकी अनुशंसा नहीं करते हैं।

अनुशासन संहिता

अभ्यास का आधार नैतिक आचरण है। शाला मन की समाधि-एकाग्रता के विकास के लिए एक आधार प्रदान करती है; और मन की शुद्धि अंतर्दृष्टि के ज्ञान के माध्यम से प्राप्त की जाती है।



नियम

विपश्यना शिविर में भाग लेने वाले सभी लोगों को शिविर की अवधि के दौरान निम्नलिखित पाँच नियमों का ईमानदारी से पालन करना चाहिए:

1. किसी भी प्राणी की हत्या से दूर रहना,
2. चोरी से दूर रहना,
3. सभी यौन गतिविधियों से दूर रहना,
4. झूठ बोलने से दूर रहना,
5. सभी नशीले पदार्थों से दूर रहना।



तीन अतिरिक्त नियम हैं जिनका पालन पुराने छात्रों (यानी, जिन्होंने एस. एन. गोयनका या उनके सहायक शिक्षकों में से किसी एक का साथ शिविर पूरा किया है) से अपेक्षित है:

6. दोपहर के बाद खाने से दूर रहना,
7. कामुक मनोरंजन और शारीरिक सजावट से दूर रहना,
8. ऊँचे या आलीशान बिस्तर का उपयोग करने से दूर रहना।

पुराने छात्र शाम 5 बजे के ब्रेक के दौरान केवल चाय (दूध के बिना) या फलों का रस पीकर छठे नियम का पालन करेंगे, जबकि नए छात्र दूध और कुछ फलों के साथ चाय ले सकते हैं। शिक्षक स्वास्थ्य कारणों से किसी पुराने छात्र को इस नियम का पालन करने से छूट दे सकता है।

सातवें और आठवें नियम का पालन सभी को करना होगा।

गुरु और विधि की स्वीकृति

छात्रों को यह घोषणा करनी चाहिए कि वे गुरु के मार्गदर्शन और निर्देशों का पूरी तरह से पालन करने के लिए तैयार हैं; अर्थात् अनुशासन का पालन करना और गुरु के कहे अनुसार ध्यान करना, निर्देशों के किसी भी भाग की अनदेखी नहीं करना, न ही उनमें कुछ जोड़ना। यह स्वीकृति विवेक और समझ की होनी चाहिए, न कि अंधी आज्ञाकारिता की। केवल विश्वास के भाव से ही कोई छात्र लगन और गहनता से काम कर सकता है। गुरु और विधि में ऐसा विश्वास ध्यान में सफलता के लिए आवश्यक है।

अन्य विधियां, अनुष्ठान और पूजा के रूप

पाठ्यक्रम के दौरान यह अत्यंत आवश्यक है कि सभी प्रकार की प्रार्थना, पूजा या धार्मिक अनुष्ठान - उपवास, धूप जलाना, माला गिनना, मंत्र पढ़ना, गाना और नृत्य करना आदि - बंद कर दिए जाएं। अन्य सभी ध्यान विधियां और उपचार या आध्यात्मिक अभ्यास भी स्थगित कर दिए जाने चाहिए। इसका अर्थ किसी अन्य विधि या अभ्यास की निंदा करना नहीं है, बल्कि विपश्यना की विधि को उसकी शुद्धता में निष्पक्ष परीक्षण देना है। छात्रों को दृढ़ता से सलाह दी जाती है कि जानबूझकर विपश्यना के साथ ध्यान की अन्य तकनीकों को मिलाना उनकी प्रगति में बाधा उत्पन्न करेगा और यहाँ तक कि उलट भी सकता है। शिक्षक द्वारा बार-बार चेतावनी दिए जाने के बावजूद, अतीत में ऐसे मामले सामने आए हैं जहाँ छात्रों ने जानबूझकर इस तकनीक को किसी अनुष्ठान या किसी अन्य अभ्यास के साथ मिला दिया है,



और खुद को बहुत बड़ा नुकसान पहुँचाया है। कोई भी संदेह या भ्रम जो उत्पन्न हो सकता है, उसे हमेशा शिक्षक से मिलकर स्पष्ट किया जाना चाहिए।

शिक्षक के साथ साक्षात्कार

शिक्षक दोपहर 12 बजे से 1:00 बजे के बीच छात्रों से निजी तौर पर मिलने के लिए उपलब्ध हैं। ध्यान कक्ष में 9:00 से 9:30 बजे के बीच सार्वजनिक रूप से प्रश्न भी पूछे जा सकते हैं। साक्षात्कार और प्रश्न समय तकनीक को स्पष्ट करने और शाम के प्रवचनों से उत्पन्न होने वाले प्रश्नों के लिए हैं।

महान मौन

सभी छात्रों को पाठ्यक्रम की शुरुआत से लेकर अंतिम पूर्ण दिन की सुबह तक महान मौन का पालन करना चाहिए। महान मौन का अर्थ है शरीर, धर्म और मन का मौन। साथी छात्रों के साथ किसी भी तरह का संचार, चाहे इशारों, सांकेतिक भाषा, लिखित नोट्स आदि के माध्यम से हो, निषिद्ध है।

हालाँकि, छात्र जब भी आवश्यक हो शिक्षक से बात कर सकते हैं और वे भोजन, आवास, स्वास्थ्य आदि से संबंधित किसी भी समस्या के लिए प्रबंधन से संपर्क कर सकते हैं। लेकिन इन संपर्कों को भी न्यूनतम रखा जाना चाहिए। छात्रों को यह भावना विकसित करनी चाहिए कि वे अकेले काम कर रहे हैं।

पुरुषों और महिलाओं का पृथक्करण: पुरुषों और महिलाओं का पूर्ण पृथक्करण बनाए रखा जाना चाहिए। विवाहित या अन्यथा जोड़े, पाठ्यक्रम के दौरान किसी भी तरह से एक-दूसरे से संपर्क नहीं करना चाहिए। यही बात दोस्तों, एक ही परिवार के सदस्यों आदि पर भी लागू होती है।

शारीरिक संपर्क: यह महत्वपूर्ण है कि पूरे पाठ्यक्रम के दौरान छात्र समान या विपरीत लिंग के अन्य लोगों के साथ किसी भी तरह के शारीरिक संपर्क से बचें।

योग और शारीरिक व्यायाम: हालाँकि शारीरिक योग और अन्य व्यायाम विपश्यना के साथ संगत हैं, लेकिन उन्हें पाठ्यक्रम के दौरान स्थगित कर दिया जाना चाहिए क्योंकि पाठ्यक्रम स्थल पर उचित एकांत सुविधाएँ उपलब्ध नहीं हैं। जॉगिंग की भी अनुमति नहीं है। छात्र पुरुषों या महिलाओं के लिए निर्दिष्ट क्षेत्रों में टहलकर आराम अवधि के दौरान व्यायाम कर सकते हैं।

धार्मिक वस्तुएँ, मालाएँ, क्रिस्टल, ताबीज आदि: ऐसी कोई भी वस्तु पाठ्यक्रम में नहीं लानी चाहिए। यदि अनजाने में लाई गई हैं, तो उन्हें पाठ्यक्रम की अवधि के लिए प्रबंधन के पास जमा कर देना चाहिए।

मादक पदार्थ और ड्रग्स: साइट पर कोई भी नशीली दवा, शराब या अन्य मादक पदार्थ नहीं लाया जाना चाहिए; यह ट्रैकिंगलाइज़र, नींद की गोलियाँ और अन्य सभी शामक पदार्थों पर भी लागू होता है। डॉक्टर के पर्चे पर दवा या ड्रग्स लेने वालों को शिक्षक को सूचित करना चाहिए।

तम्बाकू: सभी छात्रों के स्वास्थ्य और आराम के लिए, पाठ्यक्रम में धूम्रपान, तम्बाकू चबाना और सूँघना प्रतिबंधित है।

भोजन: व्यक्तिगत ध्यान करने वालों की विशेष भोजन संबंधी पसंद और आवश्यकताओं को



पूरा करना संभव नहीं है। इसलिए छात्रों से अनुरोध है कि वे दिए जाने वाले सादा शाकाहारी भोजन से ही काम चला लें। कोर्स प्रबंधन ध्यान के लिए उपयुक्त एक पौष्टिक, संतुलित मेनू तैयार करने का प्रयास करता है, बिना किसी विशेष भोजन दर्शन की सदस्यता लिए। यदि किसी छात्र को अस्वस्थता के कारण कोई विशेष आहार निर्धारित किया गया है, तो उन्हें आवेदन के समय प्रबंधन को सूचित करना चाहिए। उपवास की अनुमति नहीं है।

वस्त्र: पोशाक सरल, शालीन और आरामदायक होनी चाहिए। तंग, पारदर्शी, खुला या अन्यथा आकर्षक कपड़े (जैसे शॉर्ट्स, शॉर्ट स्कर्ट, टाइट और लेगिंग, स्लीवलेस या स्किम्पी टॉप) नहीं पहनने चाहिए। धूप सेंकना और आंशिक नग्नता की अनुमति नहीं है। हर समय शालीनता का रवैया बना रहना चाहिए। दूसरों का ध्यान भटकाने के लिए यह महत्वपूर्ण है।

कपड़े धोना और नहाना: कोई वॉशिंग मशीन या ड्रियर उपलब्ध नहीं है, इसलिए छात्रों को पर्याप्त कपड़े लाने चाहिए। छोटे कपड़े हाथ से धोए जा सकते हैं। स्नान और कपड़े धोने का काम केवल ब्रेक अवधि में ही किया जा सकता है, ध्यान के समय नहीं।

बाहरी संपर्क: छात्रों को पूरे कोर्स के दौरान कोर्स की सीमाओं के भीतर ही रहना चाहिए। वे केवल शिक्षक की विशेष सहमति से ही बाहर जा सकते हैं। कोर्स पूरी तरह से समाप्त होने से पहले किसी भी बाहरी संचार की अनुमति नहीं है। इसमें पत्र, फोन कॉल और आगंतुक शामिल हैं। सेल फोन, पेजर और अन्य इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों को कोर्स समाप्त होने तक प्रबंधन के पास जमा करना होगा। किसी आपात स्थिति में, कोई मित्र या रिश्तेदार प्रबंधन से संपर्क कर सकता है।

संगीत, पढ़ना और लिखना: संगीत वाद्ययंत्र, रेडियो आदि बजाने की अनुमति नहीं है। कोर्स में कोई भी पढ़ने या लिखने की सामग्री नहीं लानी चाहिए। छात्रों को नोट्स लेकर अपना ध्यान भटकाना नहीं चाहिए। पढ़ने और लिखने पर प्रतिबंध इस ध्यान की सख्त व्यावहारिक प्रकृति पर जोर देने के लिए है।

टेप रिकॉर्डर और कैमरे: इनका उपयोग शिक्षक की स्पष्ट अनुमति के बिना नहीं किया जा सकता।

V. कोर्स का वित्त

शुद्ध विपश्यना की परंपरा के अनुसार, पाठ्यक्रम केवल दान के आधार पर चलाए जाते हैं। दान केवल उन्हीं लोगों से स्वीकार किए जाते हैं, जिन्होंने एस.एन. गोयनका या उनके किसी सहायक शिक्षक के साथ कम से कम एक दस दिवसीय पाठ्यक्रम पूरा किया हो। पहली बार कोर्स करने वाला कोई व्यक्ति कोर्स के अंतिम दिन या उसके बाद किसी भी समय दान दे सकता है।

इस तरह, उन लोगों द्वारा पाठ्यक्रमों का समर्थन किया जाता है जिन्होंने अभ्यास के लाभों को स्वयं महसूस किया है। इन लाभों को दूसरों के साथ साझा करने की इच्छा से, व्यक्ति अपने साधनों और इच्छा के अनुसार दान देता है।

इस तरह के दान दुनिया भर में इस परंपरा के पाठ्यक्रमों के लिए धन का एकमात्र स्रोत हैं। कोई भी धनी संस्था या व्यक्ति उन्हें प्रायोजित नहीं करता है। न तो शिक्षकों और न ही



आयोजकों को उनकी सेवा के लिए किसी भी तरह का भुगतान मिलता है। इस प्रकार, विपश्यना का प्रसार किसी भी तरह के व्यवसायीकरण से मुक्त, उद्देश्य की शुद्धता के साथ किया जाता है।

दान चाहे बड़ा हो या छोटा, इसे दूसरों की मदद करने की इच्छा से दिया जाना चाहिए: 'मैंने जो कोर्स किया है, उसका भुगतान पिछले छात्रों की उदारता से किया गया है; अब मुझे भविष्य के कोर्स की लागत के लिए कुछ देने दें, ताकि अन्य लोग भी इस तकनीक से लाभान्वित हो सकें।

VI. पाठ्यक्रम की समय सारिणी

पाठ्यक्रम के लिए निम्नलिखित समय सारिणी अभ्यास की निरंतरता बनाए रखने के लिए डिज़ाइन की गई है। सर्वोत्तम परिणामों के लिए छात्रों को सलाह दी जाती है कि वे इसका यथासंभव पालन करें।



सुबह 4:00 बजे	सुबह उठने की घंटी
सुबह 4:30-6:30 बजे	हॉल में या अपने कमरे में ध्यान करें
सुबह 6:30-8:00 बजे	नाश्ता ब्रेक
सुबह 8:00-9:00 बजे	हॉल में समूह ध्यान
सुबह 9:00-11:00 बजे	शिक्षक के निर्देशानुसार हॉल में या अपने कमरे में ध्यान करें
दोपहर 11:00-12:00 बजे	दोपहर का भोजन ब्रेक
दोपहर 12 बजे-1:00 बजे	आराम और शिक्षक से साक्षात्कार
दोपहर 1:00-2:30 बजे	हॉल में या अपने कमरे में ध्यान करें
दोपहर 2:30-3:30 बजे	हॉल में समूह ध्यान
शाम 3:30-5:00 बजे	शिक्षक के निर्देशानुसार हॉल में या अपने कमरे में ध्यान करें
शाम 5:00-6:00 बजे	चाय ब्रेक
शाम 6:00-7:00 बजे	हॉल में समूह ध्यान
शाम 7:00-8:15 बजे	शिक्षक का प्रवचन हॉल
8:15-9:00 बजे	हॉल में सामूहिक ध्यान
9:00-9:30 बजे	हॉल में प्रश्नकाल
9:30 बजे	अपने कमरे में चले जाएं - लाइट बंद कर दें

VII. सारांश

अनुशासन और नियमों के पीछे की भावना को स्पष्ट करने के लिए, उन्हें इस प्रकार संक्षेपित किया जा सकता है: इस बात का पूरा ध्यान रखें कि आपके कार्य किसी को परेशान न करें। दूसरों द्वारा किए जाने वाले विकर्षणों पर ध्यान न दें। हो सकता है कि कोई विद्यार्थी उपरोक्त नियमों में से एक या कई के व्यावहारिक कारणों को न समझ पाए। नकारात्मकता और संदेह को पनपने देने के बजाय, शिक्षक से तत्काल स्पष्टीकरण मांगना चाहिए। केवल अनुशासित दृष्टिकोण अपनाने और अधिकतम प्रयास करने से ही विद्यार्थी अभ्यास को पूरी तरह समझ सकता है और उससे लाभ उठा सकता है। पाठ्यक्रम के दौरान काम पर जोर दिया जाता है।



एक सुनहरा नियम यह है कि ध्यान ऐसे करें जैसे कि आप अकेले हों, अपना मन भीतर की ओर मोड़ें, किसी भी असुविधा और विकर्षण को अनदेखा करें। अंत में, विद्यार्थियों को ध्यान देना चाहिए कि विपश्यना में उनकी प्रगति पूरी तरह से उनके अपने अच्छे गुणों और व्यक्तिगत विकास पर और पाँच कारकों पर निर्भर करती है: ईमानदारी से प्रयास, आत्मविश्वास, ईमानदारी, स्वास्थ्य और ज्ञान। उपरोक्त जानकारी आपको अपने ध्यान पाठ्यक्रम से अधिकतम लाभ प्राप्त करने में मदद करेगी। हमें सेवा करने का अवसर पाकर खुशी हो रही है, और हम आपके विपश्यना के अनुभव से शांति और सद्भाव की कामना करते हैं।

संदर्भ

1. **गोयनका, एस. एन.** (1992). जीने की कला: विपश्यना ध्यान. वाराणसी: विपश्यना रिसर्च इंस्टीट्यूट.
2. **गोयनका, एस. एन.** (2004). धम्म की महिमा. मुंबई: विपश्यना रिसर्च इंस्टीट्यूट.
3. **हार्ट, विलियम** (1991). जीवन जीने की कला: एस. एन. गोयनका द्वारा सिखाई गई विपश्यना ध्यान पद्धति. मुंबई: विपश्यना रिसर्च इंस्टीट्यूट.
4. **काबट-ज़िन, जॉन** (2009). वर्तमान क्षण में जीने की कला: ध्यान और मनोविज्ञान. नई दिल्ली: सम्पूर्ण प्रकाशन.
5. **बोडि, भिक्खु** (2012). बुद्ध के शब्दों में: पाली कैनन से धर्मोपदेशों का संकलन. वाराणसी: विपश्यना रिसर्च इंस्टीट्यूट.
6. **कोर्नफील्ड, जैक** (2011). द वाइज़ हार्ट: बौद्ध मनोविज्ञान की सार्वभौमिक शिक्षाएं. मुंबई: महाबोधि सोसाइटी.
7. **वैतल, डी., बिरबामर, एन., ग्युज़ेलियर, जे., जमिसन, जी. ए., कोचौबे, बी., कूब्लर, ए., ... & वैस, टी.** (2005). बदले हुए चेतना की अवस्थाओं का मनोबायोलॉजी. मनोवैज्ञानिक बुलेटिन, 131(1), 98-127.
8. **सलज़बर्ग, शेरोन** (2011). असली खुशी: ध्यान की शक्ति और 28-दिन का कार्यक्रम. नई दिल्ली: सम्पूर्ण प्रकाशन.
9. **सिगल, डेनियल जे.** (2007). माइंडफुल ब्रेन: प्रतिबिंब और समझ के माध्यम से कल्याण की खेती. मुंबई: महाबोधि सोसाइटी.
10. **विनायक, एस.** (2010). विपश्यना: आत्म-अवलोकन द्वारा आत्म-शुद्धि की प्रक्रिया. वाराणसी: विपश्यना रिसर्च इंस्टीट्यूट.
11. **राजेश, कुमार** (2015). विपश्यना और मानसिक स्वास्थ्य. नई दिल्ली: मनोविज्ञान प्रकाशन.
12. **संतोष, शर्मा** (2018). ध्यान के विज्ञान: विपश्यना और उसकी विधि. वाराणसी: विपश्यना रिसर्च इंस्टीट्यूट.