विपश्यना-शिविर की अनुशासन-संहिता

साधना-विधिः विपश्यना भारत की एक अत्यंत पुरातन साधना-विधि है। लगभग २५०० वर्ष पूर्व भगवान गौतम बुद्ध ने विलुप्त हुई इस पद्धति का पुनः अनुसंधान कर इसे सर्वसुलभ बनाया था। यह अंतर्मन की गहराइयों तक जाकर आत्म-निरीक्षण द्वारा आत्मशुद्धि करने की साधना है। अपने नैसर्गिक सांस के निरीक्षण से आरंभ करके अपने ही शरीर और चित्तधारा पर पल-पल होने वाली परिवर्तनशील घटनाओं को तटस्थभाव से निरीक्षण करते हुए चित्त-विशोधन और सद्गुण-वर्धन का यह अभ्यास, साधक को कहीं किसी सांप्रदायिक आलंबन से बँधने नहीं देता। इसीलिए यह साधना सर्वग्राह्य है, बिना किसी भेदभाव के सबके लिए समानरूप से कल्याणकारिणी है।

विपश्यना साधना का उद्देश्य यह है कि साधक पारस्परिक द्वेष और द्रोह के दुर्गुणों से छुटकारा पा सके, सांप्रदायिकता एवं संकीर्ण जातीयता के विषैले अहंभाव के बंधनों से उन्मुक्त हो सके, एक स्वस्थ-सुखी समाज का स्वस्थ-सुखी सदस्य बन सके, आत्मंगल तथा सर्वमंगल की भावनाओं से परिपूर्ण विधेयात्मक और सृजनात्मक जीवन जीकर अपना जीवन सुधार सके।

विपश्यना राग, द्वेष और मोह से विकृत हुए चित्त को निर्मल बनाने की साधना है। दैनिक जीवन के तनाव-खिंचाव से गांट-गँठीले हुए चित्त को ग्रंथि-विमुक्त करने का सक्रिय अभ्यास है।

विपश्यना आध्यात्म की ऊंची साधना है। परंतु शरीर के अनेक रोग मन पर आधारित होने के कारण चित्त-शुद्धि के उपफल-स्वरूप ठीक हो ही जाते हैं। पर साधक कहीं इन रोगों के उपचार को ही मुख्य उद्देश्य बना कर शिविर में न शामिल हों। लक्ष्य आध्यात्मिक ही होना चाहिए।

स्वानुशासनः विपश्यना साधना सीखने के लिए ११ दिन की अवधि वास्तव में बहुत कम है। एकांत अभ्यास की निरंतरता बनाए रखना नितांत आवश्यक है। इसी बात को ध्यान में रख कर यह नियमावली और समय-सारिणी बनाई गयी है। इसके पीछे अनेक साधकों के अनुभवों का वैज्ञानिक आधार है।

विशेष ध्यान देने की बात यह है कि शिविरार्थी को पूरे ११ दिनों तक शिविर-स्थल पर ही रहना होगा। बीच में शिविर छोड़ कर नहीं जा सकेंगे। इस अनुशासन-संहिता के अन्य सभी नियमों को भी ध्यानपूर्वक पढ़ें। यदि इनका पालन निष्ठा और गंभीरतापूर्वक कर सकते हों तभी शिविर में प्रवेश पाने के लिए आवेदन करें।

शील-पालनः शिविर के दौरान निम्न शीलों का पालन अनिवार्य है: – १. जीव-हत्या से विरत रहेंगे, २. चोरी से विरत रहेंगे, ३. अब्रह्मचर्य (मैथुन) से विरत रहेंगे, ४. असत्य-भाषण से विरत रहेंगे, ५. नशे के सेवन से विरत रहेंगे, ६. शृंगार-प्रसाधन एवं मनोरंजन से विरत रहेंगे, ७. ऊंची आरामदेह विलासी शय्या के प्रयोग से विरत रहेंगे, ८. **पुराने साधक** –– दोपहर-बाद (विकाल) भोजन से विरत रहेंगे। वे सायं ५ बजे केवल नींबू की शिकंजी लेंगे, जबकि नए साधक दूध चाय, फल ले सकेंगे। रोग आदि की विशिष्ट अवस्था में पुराने साधकों को फलाहार की छूट आचार्य की अनुमति से ही दी जा सकेगी।

समर्पणः साधना-शिविर की अवधि में साधक को अपने आचार्य के प्रति, विपश्यना विधि के प्रति तथा समग्र अनुशासन-संहिता एवं समय-सारणी के प्रति पूर्णतया समर्पण करना होगा। समर्पित भाव होने पर ही निष्ठापूर्वक काम हो पायेगा और सविवेक श्रद्धा का भाव जागेगा जो कि साधक की अपनी सुरक्षा और मार्गदर्शन हेतु नितांत आवश्यक है।

आर्य-मौनः शिविर आरंभ होने से लेकर दसवें दिन सुबह दस बजे तक साधक आर्य-मौन अर्थात वचन एवं शरीर से भी मौन का पालन करेंगे। शारीरिक संकेतों से या लिख-पढ़कर विचार-विनिमय करना भी वर्जित है। अत्यंत आवश्यक हो तो व्यवस्थापक से तथा विधि को समझने के लिए आचार्य से बोलने की छूट है। परंतु ऐसे समय भी कम से कम, जितना आवश्यक हो उतना ही बोलें। विपश्यना साधना व्यक्तिगत अभ्यास है। अतः हर साधक अपने आप को अकेला समझता हुआ एकांत साधना में ही रत रहे।

वेश-भूषाः शरीर व वस्त्रों की स्वच्छता, वेश-भूषा में सादगी एवं शिष्टाचार आवश्यक है। झीने कपड़े पहनना निषिद्ध है। महिलाएं कुर्ते के साथ दुपट्टे का उपयोग अवश्य करें।

केन्द्र पर क्रय-विक्रय की असुविधा रहती हैः अतः अपने दैनिक उपयोग की वस्तुएं तेल, साबुन, मंजन, ब्रशादि तथा ओढ़ने-बिछाने की चद्दरें/कम्बल साथ लाएं। विद्यापीठ में गद्दे, आसन उपलब्ध हैं।

पुरुषों और महिलाओं का पृथक्-पृथक् रहनाः आवास, अभ्यास, अवकाश और भोजन आदि के समय सभी पुरुषों और महिलाओं को अनिवार्यतः पृथक्-पृथक् रहना होगा।

बाह्य-संपर्कः शिविर के पूरे काल में साधक अपने सारे बाह्य-संपर्क विच्छिन्न रखे। वह केंद्र के परिसर में ही रहे। इस अवधि में किसी से टेलीफोन अथवा पत्र द्वारा भी संपर्क न करे। कोई अतिथि आ जाय तो वह व्यवस्थापकों से ही संपर्क करेगा।

सांप्रदायिक कर्मकांड एवं अन्य साधना-विधियों का सम्मिश्रणः शिविर की अवधि में साधक किसी अन्य प्रकार की साधना-विधि व पूजा-पाठ, धूप-दीप, माला-जप, भजन-कीर्तन, व्रत-उपवास आदि कर्मकांडों के अभ्यास का अनुष्ठान न करें। विपश्यना के साथ किसी अन्य साधना-विधि का सम्मिश्रण हानिप्रद हो सकता है।

योगासन व व्यायामः विपश्यना साधना के साथ योगासन व अन्य शारीरिक व्यायाम का संयोग मान्य है, परन्तु केन्द्र में फिलहाल इनके लिए आवश्यक एकांत की सुविधाएं उपलब्ध नहीं है। इसलिए साधकों को चाहिए कि वे इनके स्थान पर अवकाश-काल में निर्धारित स्थानों पर टहलने का ही व्यायाम करें।

मंत्राभिषिक्त माला-कंठी, गंडा-ताबीज आदिः साधक उपरोक्त वस्तुएं अपने साथ न लाएं। यदि भूल से ले आए हों तो केंद्र पर प्रवेश करते समय इन्हें दस दिन के लिए व्यवस्थापक को सौंप दें।

कीमती आभूषणः केंद्र में कीमती आभूषणों व वस्तुओं को सुरक्षित रखने की समुचित व्यवस्था नहीं है। अतः इन्हें अपने साथ न लाएं। परन्तु यदि कुछ ले ही आए हों तो अपने निवास में न रखकर

शिविरकाल तक के लिए व्यवस्थापक को सौंप दें।

नशीली वस्तुएं, धूम्रपान, जर्दा-तंबाकू व दवाएं: देश के कानून के अन्तर्गत भांग, गांजा, चरस आदि सभी प्रकार की नशीली वस्तुएं रखना अपराध है। केंद्र में इनका प्रवेश सर्वथा निषिद्ध है।

केंद्र की साधना-स्थली में धूम्रपान करने अथवा जर्दा-तम्बाकू खाने की सख्त मनाही है।

कुछ दवाएं विपश्यना साधना के प्रतिकूल होने के कारण नहीं ली जानी चाहिए। फिर भी रोगी साधक दवाएं अपने साथ अवश्य लाएं, परन्तु सेवन के बारे में आचार्य से परामर्श अवश्य 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। ध्यान रहे विपश्यना साधना पूर्णतया प्रयोगात्मक विधि है। लेखन-पठन से इसमें विघ्न ही होता है। अतः नोट्स भी नहीं लिखें।

टेप-रेकार्डर/कैमरा: आचार्य की विशिष्ट अनुमति के बिना केन्द्र पर इनका प्रयोग सर्वथा वर्जित है।

आचार्य से मिलना: साधक चाहे तो अपनी समस्याओं के समाधान के लिए आचार्य से दोपहर १२ से १ बजे के बीच अकेले में मिल सकता है, परन्तु यह ध्यान रहे कि सभी प्रश्न विपश्यना-विधि को स्पष्ट समझने के लिए जिज्ञासुभाव से ही किए जाँय, वाद-विवाद व तर्क-वितर्क के लिए नहीं। समय-सीमा का ध्यान रखें ताकि अन्य साधक भी अपनी शंका-समाधान कर सकें। रात्रि ९ से ९:३० बजे तक साधना-कक्ष में भी सार्वजनीन प्रश्नोत्तर का अवसर उपलब्ध होगा।

भोजन: विभिन्न समुदाय के लोगों को अपनी रुचि का भोजन उपलब्ध कराने में अनेक व्यावहारिक कठिनाइयां हैं। इसलिए साधकों से प्रार्थना है कि व्यवस्थापकों द्वारा जिस सादे, सात्विक, निरामिष भोजन की व्यवस्था की जाय, उसी में समाधान पायें। यदि किसी रोगी साधक को चिकित्सक द्वारा कोई विशेष पथ्य बतलाया गया हो तो वह आवेदन-पत्र एवं शिविर में प्रवेश के समय इसकी सूचना व्यवस्थापक को अवश्य दें, जिससे यथासंभव आवश्यक व्यवस्था की जा सके।

भोजन-निवास-व्यय: विपश्यना जैसी अनमोल साधना की शिक्षा पूर्णतया निःशुल्क ही दी जाती है। शिविरों का खर्च इस साधना से लाभान्वित साधकों के कृतज्ञताभरे ऐच्छिक दान से ही चलता है। जिन्हें इस विधि द्वारा सुख-शांति मिली है, वे इसी मंगल चेतना से दान देते हैं कि बहुजन के हित-सुख के लिए धर्म-सेवा का यह कार्य चिरकाल तक चलता रहे और अनेकानेक लोगों को ऐसी ही सुख-शांति मिलती रहे। शिविर समापन के समय नए साधकों के मन में इस प्रकार की मंगल भावना जागे तो वे भी अपनी श्रद्धा व शक्ति के अनुसार दान दे सकते हैं। नाम, यश अथवा बदले में अपने लिए विशिष्ट सुविधा पाने का उद्देश्य त्याग कर केवल लोक-कल्याण की चेतना से ही दान दें।

शिविर-व्यवस्था का सारा खर्च तो साधकों के ऐच्छिक दान पर आश्रित है ही; वैज्ञानिक अनुसंधान के निमित्त आवश्यक यांत्रिक उपकरणों की पूर्ति, ध्यान-गुफाओं एवं अन्य आवश्यक भवनों का निर्माण भी श्रद्धा एवं कृतज्ञताबहुल साधकों के दान पर ही निर्भर करता है। केंद्र के लिए आमदनी का कोई अन्य स्रोत नहीं है।