

भगवान बुद्ध की अमूल्य धरोहर : विपश्यना ध्यान

शिव प्रसाद पाँचे , पीएचडी, शोधार्थी

बौद्ध अध्ययन , विभाग

ग्वायर हॉल , दिल्ली विश्वविद्यालय

दिल्ली -110007

आज से लगभग 2600 वर्ष पूर्व सिद्धार्थ गौतम ने अपने अथक परिश्रम के द्वारा प्रकृति में लुप्त विपश्यना ध्यान साधना विधि का पुनः अनुसन्धान कर बुद्धत्व को प्राप्त किया तथा बुद्ध कहलाये. और वैश्विक सर्व कल्याण की भावना से प्रेरित लगातार 45 वर्षों तक शिक्षा बाटते रहे तथा इसे जनमानस के लिए व्यवहारिक रूप प्रदान किया.

“चरथ भिक्खवे चारिकं, बहुजन हिताय, बहुजन सुखाय, लोकनुकम्पाय”¹

अर्थात - भिक्खुओं, बहुत जनों के हित के लिए, बहुत जनों के सुख के लिए, लोक पर दया करने के लिए विचरण करो !

.इस ध्यान साधना विधि के सतत प्रयोग से अतीत से लेकर वर्तमान तक लाखों-करोड़ों लोग दुखों के संताप से मुक्त हुए। अब इस विद्या को धारण कर हमें भी दुःख मुक्त होना है। वस्तुतः “ विपश्यना” दो शब्दों से मिलकर बना है, वि + पश्यना , यहाँ ‘वि’ का अर्थ विशेष या गहन रूप से तथा ‘पश्यना’ का अर्थ है देखना.

अर्थात शरीर पर होने वाली पल-पल की घटनाओं को विशेष रूप से देखना। ये घटनाये संवेदनाएं के रूप में घटित होती हैं. संवेदना अर्थात वेदना, पाली भाषा में जिसका अर्थ होता है अनुभूति. यानि शरीर पर नाना प्रकार के संवेदनाये हर पल होती ही रहती है जैसे- कभी सुखद, कभी दुखद, तो कभी अदुःखद-असुखद इत्यादि. पर जब साधक विपश्यना करते समय सजग रहकर इन संवेदनाओं के प्रति प्रतिक्रिया नहीं करता और समतापूर्वक रह करके संवेदनवाओं के अनित्य स्वाभाव को देखता है, तब उसी संवेदना के आधार पर राग-द्वेष, मोह, तृष्णादि दुख उपजता है. तथा इन्हीं संवेदनाओं को आधार बनाकर देखने पर दुःख का अनित्य बोध होता है. इस तरह दुःख का क्षरण होता है . इस तरह धीरे-धीरे जैसे-जैसे दुखों का क्षरण होता है वैसे-वैसे भीतर मानस में

¹ विनयपिटक , महावग्ग, 32, मारकथा

प्रशांति महसूस होती है। इस तरह ही वर्तमान में घटित संवेदनाओं को यथाभूत जानकर, प्रज्ञा जगाकर, उसके अनित्य भाव का बोध कर दुखों का नाश करता है, यही जीवन जीने की असली कला है। चूँकि प्रत्येक संवेदना का गुणधर्म होता है - " उदय-व्यय" यानि अनित्य। भगवान बुद्ध कहते हैं:-

**अनिच्चा वत संखारा , उप्पादवय धम्मिनो
उपङ्गित्वा निरुङ्गंती, तेसं वुपसमो सुखो ॥²**

अर्थात् सचमुच! सारे संस्कार अनित्य ही तो हैं, उत्पन्न होनेवाली सभी स्थितियाँ, वस्तु, व्यक्ति, अनित्य ही तो हैं। उत्पन्न होना और नष्ट हो जाना, यह तो इनका धर्म ही है। स्वाभाव ही है। विपश्यना साधना के अभ्यास द्वारा उत्पन्न होकर निरुद्ध होने वाले इस प्रपंच का जब पूर्णतया उपशमन हो जाता है। पुनः उत्पन्न होने का क्रम समाप्त हो जाता है, उसी का नाम परम सुख है, वही निर्वाण-सुख है। यानि शरीर और चित्त के संयोजन से जो भी संवेदना का निर्माण होती है वह कुछ समय बाद समाप्त हो जाती है। यही उसका नित्य गुणधर्म है। इस प्रकार साधक विपश्यना का अभ्यास करके वर्तमान क्षण में स्थित होकर संवेदनाओं के प्रति प्रतिक्रिया न करके उसके उदय-व्यय स्वाभाव को जानकर सारे दुखों-संस्कारों से मुक्त हो जाता है। इसलिए भगवान ने कहा-

**“सब्बे संखारा अनिच्चाति, यदा पञ्जाय पस्सति ।
अथ निब्बिन्दति दुक्खे, एस मग्गो विसुद्धिया ॥”³**

अर्थात् संस्कार /संस्कृत (बनी हुई) चीजे जो दुःख देने वाले हैं, वह अनित्य हैं। और साधक विपश्यना के अभ्यास द्वारा प्रज्ञा जगाकर सभी दुखों से मुक्त हो जाता है। ऐसा है ये विशुद्धि का मार्ग। चूँकि इन्हीं संवेदनाओं के माध्यम से व्यक्ति राग- द्वेष, मोह, तृष्णा, अहंकार आदि का संपोषण करता है। और मनवांछित फल प्राप्त न होने पर दुखी हो जाता है। फलतः भिन्न-भिन्न दुष्कृत्य दुखों को जन्म देता है। वस्तुतः दुख जीवन जगत की सच्चाई है। और हर किसी के जीवन में दुःख व्याप्त है। चाहे वह राजा हो या रंक, अमेरिकी हो या भारतीय, देशीय हो या विदेशी आदि। दुःख के भी अनेक आयाम हैं जैसे-शारीरिक दुःख, मानसिक दुःख, आर्थिक विपन्नताओं का दुःख, इच्छाओं की पूर्ति न होने वाला दुःख इत्यादि। अतएव दुःख का मूल कारण है "तृष्णा"। चूँकि व्यक्ति वर्तमान में स्थित न होकर वह भूतकाल या भविष्यकाल आधारित तृष्णा के बारे में प्रतिक्रिया करके दुखी हो जाता है। जबकि भूतकाल तो बीत चुका होता है। तथा भविष्यकाल तो आने वाला काल्पनिक चीज होता है। वस्तुतः वर्तमान क्षण में रहना सबसे उत्तम और जीवंत होता है। क्योंकि व्यक्ति को वर्तमान में ही जीना होता है और यही फल का निर्माण करता है, यह 'तथ्य' है।

² दीघनिकाय, महापरिनिब्बानसुत्तं, 2.3, 221

³ धम्मपद, मग्गवग्गो, 277

भगवान बुद्ध के अमूल्य साधना विधि विपश्यना द्वारा साधक तृष्णा को जड़ से समाप्त कर लौकिक (सांसारिक गृहस्थ जीवन) और पारलौकिक सुखो (निब्बाना) को प्राप्त कर सकता है. भगवान ने कहे-

**आरोग्यपरमा लाभा, सन्तुडिपरमं धनं।
विस्सासपरमा जाति, निब्बानं परमं सुखं। #**

अर्थात आरोग्य रहना परम लाभ है. संतुष्ट रहना परम धन है. विश्वास ही परम बंधु है और निर्वाण परम सुख है.

विपश्यना साधना के व्यवहारिक प्रयोग से व्यक्ति सांसारिक जीवन में रागविहीन, द्वेषविहीन, मोहविहीन होकर सम्पूर्ण दुखो का नाश करके, सुखद जीवन जी कर अपने उत्तम लक्ष्य को साध सकता है।

भगवान बुद्ध ने अपनी अंतिम वाणी में भी कहा है-

"वयधम्मा संखारा, अप्पमादेन सम्पादेथ " 5

अर्थात सभी संस्कार व्यय-धर्म है. नाशवान है। प्रमाद रहित होकर अपने लक्ष्य को प्राप्त करो. और आगे भी भगवान बुद्ध ने सारनाथ में अपने प्रथम उपदेश में चार आर्य सत्य जिसमें दुःख है, दुःख का कारण होता है, दुःख का निवारण तथा दुख निवारण का उपाय, जिसे आर्य अष्टांगिक मार्ग भी कहा जाता है, को विस्तार से उपदेशित किया।⁶ जिसमें सम्यक दृष्टि, सम्यक वाणी, सम्यक संकल्प, सम्यक कर्मात्, सम्यक आजीविका, सम्यक वायाम, सम्यक सजगता (सति), सम्यक समाधी आदि का सम्यक रूप से अनुपालन करके सम्पूर्ण दुखो का नाश कर के जीवन के सर्वोत्तम आध्यात्मिक सोपान यथा:- निर्वाण, अर्हत, बुद्धत्व की अवस्था को प्राप्त कर सकता है, जो कि अमृत, अतुलनीय, अमापनिय है. ऐसा चिरकालीन सुख देने वाला बुद्ध की व्यवहारिक शिक्षा है "विपश्यना" ।

विपश्यना ध्यान साधना अर्थात जीवन जीने की कला. अभी तक इस साधना पध्दति से लाखों- करोड़ों लोगो ने मुक्ति पाई है। अब हम भी इस पावन अवसर पर इस सम्प्रदायविहीन, पन्थविहीन, जाति-धर्म के परे इस शिक्षा को आत्मसात करे तथा अपने जीवन को मंगल बनाये ! इस विपश्यना ध्यान का व्यवहारिक पक्ष को जानने-संमझने के लिए विपश्यना विशोधन विन्यास⁷ या www.vri.dhamma.org पर संपर्क किया जा सकता है. अंततः भगवान बुद्ध ने अपनी शिक्षा का मूलसार संक्षिप्त में इस तरह कहा-



⁴ धम्मपद, सुखवग्गो, 197

⁵ महापरिनिब्बानसुत्तं

⁶ धम्मचक्कपवत्तनसुत्तं

⁷ विपश्यना विशोधन विन्यास(VRI), इगतपुरी, नासिक

**सबब पापस्स अकरणं, कुसलस्स उपसम्पदा ।
सचित्तपरियोदपनं, एतं बुद्धानं सासनं ॥ ⁸**

अर्थात् सभी पाप कर्मों (अकुशल कर्मों) को न करना, कुशल कर्मों (पुण्य कर्मों) का संपादन करना। अपने चित्त (मन) को विपश्यना के द्वारा शुद्ध करते रहना, यही बुद्धों की शिक्षा है।

इस प्रकार हम भगवान बुद्ध की व्यावहारिक शिक्षा विपश्यना को जीवन में उतारकर शील, समाधि, तथा प्रज्ञा का अभ्यास करके समूल दुखो का प्रहाण कर जीवन के सर्वोत्तम लक्ष्य निर्वाण, मोक्ष, मुक्ति, परमानन्द, परमसत्य को प्राप्त कर सकते हैं।

Copyrights @ शिव प्रसाद पाँचे. This is an open access reviewed article distributed under the creative common attribution license which permits unrestricted use, distribution and reproduction in any medium, provide the original work is cited.

A Multidisciplinary Quarterly

⁸ धम्मपद, बुद्धवग्गो, 183