

विपस्सना विधि की वैज्ञानिक चेतना

देवेन्द्र पाल सिंह

शोध छात्र

संस्कृत तथा प्राकृत भाषा विभाग, लखनऊ विश्वविद्यालय, लखनऊ

शोधसार

विपस्सना ध्यान एक प्राचीन ध्यान प्रणाली है जो मानसिक स्थिति को स्थिर करने और आत्म-समझ को विकसित करने का उद्देश्य रखती है। इसके मनोवैज्ञानिक प्रभाव की अध्ययन ने दिखाया है कि विपस्सना ध्यान से तनाव कम हो सकता है, मानसिक स्वास्थ्य में सुधार आया है, उत्साह और संतुलन की भावना बढ़ सकती है, और व्यक्ति की नियंत्रित ध्यान की क्षमता विकसित हो सकती है। इससे सामान्य जीवन में अधिक सकारात्मकता और समाधान की भावना उत्पन्न हो सकती है। विपस्सना ध्यान का विज्ञानिक अध्ययन इसे एक मानसिक स्वास्थ्य उपचार के प्रमुख तंत्र के रूप में भी स्वीकार करता है। "विपस्सना" (Vipassanā) शब्द पाली भाषा का है और "अनुवेक्षण" या "प्रत्यक्ष अनुभव" का अर्थ होता है। इसे ध्यान की एक विशेष प्रकार के रूप में समझा जाता है, जिसमें व्यक्ति का ध्यान उनके शारीरिक और मानसिक अनुभवों के प्रत्यक्ष अनुवेक्षण पर केंद्रित होता है। इस ध्यान प्रणाली में, व्यक्ति को उनके अंतर्मुखी अनुभवों को संवेदनशीलता और समझ के माध्यम से समझने की अनुमति दी जाती है। इसका मुख्य उद्देश्य अध्यात्मिक उन्नति और मानसिक शांति को प्राप्त करना है।¹ गौतम बुद्ध ने अपने धर्म अनुभव के दौरान विपस्सना का महत्वाकांक्षी भाग बनाया था। उन्होंने संसार के दुःख समाप्त करने के लिए विपस्सना का अभ्यास किया। बुद्ध ने सम्पूर्ण अनुभव के साथ उन चार मुख्य सत्यों को प्राप्त किया जिन्होंने उन्होंने अपने धर्म के आधार के रूप में प्रस्तुत किया था:-

1. जीवन में दुःख है।
2. दुःख का कारण: दुःख का मूल कारण इच्छा और अविद्या (अज्ञान) है।
3. दुःख का निवारण: दुःख का निवारण समाप्ति है, जो इच्छा और अविद्या का अंत करती है।
4. दुःख का मार्ग: अष्टांगिक मार्ग (आठ पथ) – सम्यक दृष्टि, सम्यक संकल्प, सम्यक वचन, सम्यक कर्म, सम्यक आजीविका, सम्यक प्रयास, सम्यक समाधि, और सम्यक सम्बोधि।¹

बीजशब्द :- विपस्सना ध्यान, अनुवेक्षण, मनोवैज्ञानिक, शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक

विपस्सना और मेडिकल साइंस :- विकार उत्पन्न होते ही रक्तवाहिनियों में एक प्रकार का रसायन प्रवाहित होने लगता है। इसे हम अलग-अलग प्रकार के संवेदनों के रूप में अनुभव करते हैं। विपस्सना साधना में शरीर में जन्म लेनेवाली संवेदनाओं (Sensation) का बहुत महत्त्व होता है। ये संवेदनाएँ एक

आधारभूत कड़ी हैं। ये एक जंक्शन पाइंट हैं। इनसे दो दिशाओं में अलग-अलग मार्ग जाते हैं। दो दिशाओं में यात्राएँ संभव होती हैं। एक दुःख संवर्धन की दिशा और दूसरी दुःखों से मुक्ति की दिशा, यानी दुःख क्षय की दिशा। यदि संवेदनाओं के प्रति क्रियात्मक रुख

¹ महासतिपट्टानसुत्त भाषा अनुवाद एवं समीक्षा सहित, विपस्सना विशोधन विन्यास धम्मगिरि, इगतपुरी, तृतीय संस्करण: 2023, पेज न०:-7-15

अपनाया जाए, तो दुःखों की वृद्धि होती है। यदि उन्हें तटस्थ भाव से अनुभव किया जाए, तो दुःखों का नाश होता है।

गुस्सा आता है तो एक प्रकार का केमिकल (जीव रसायन), भय उत्पन्न होता है, तो एक प्रकार का न्यूरो केमिकल, वासना उत्पन्न होती है, तो केमिकल, ईर्ष्या होती है, लोभ होता है, अहंकार जाग्रत होता है, या किसी प्रकार का अन्य विकार जाग्रत होता है, तो उसके अनुरूप केमिकल उत्पन्न होकर रक्त में भ्रमण करने लगते हैं। अब तक पाश्चात्य वैज्ञानिक लगभग ३०-४० प्रकार के केमिकलों का पता लगा चुके हैं। और इस दिशा में शोध जारी है कि १०० से अधिक केमिकल मन के भिन्न-भिन्न विकारों के कारण उत्पन्न होते हैं। मन में क्रोध जाग्रत होने पर शरीर में सूक्ष्म स्तर पर तुरंत दो प्रक्रियाएँ शुरू हो जाती हैं। एक इलेक्ट्रो-मैग्नेटिक प्रक्रिया और दूसरी बायो केमिकल। इसके परिणाम स्वरूप तेजी से साँस में तेजी आना, गर्मी, हृदय में धड़कन, कंपन, तनाव, खिंचाव जैसे संवेदन होने लगते हैं। भय जाग्रत होने पर कंपन, फड़फड़ाहट, हृदय की धड़कन होनी, पसीना आने लगता है। इस प्रकार मन में विकार होने के साथ ही शरीर में कोई-न-कोई संवेदना (अनुभूति) होने लगती है। यदि इन संवेदनाओं के प्रति प्रतिक्रिया की जाए, तो मस्तिष्क (Brain), नाड़ी तंत्र (Nervous System), तथा शरीर में (Body) स्ट्रेस केमिकल जैसा अथवा Cortisol Norepinephrine, Epinephrine का स्राव होने लगता है।

विपस्सना शरीर में उत्पन्न होने वाली संवेदनाओं के प्रति समता रखना सिखाती है। संवेदनाओं के प्रति प्रतिक्रिया न करके उन्हें तटस्थ भाव से, द्रष्टा भाव से, साक्ष्य भाव से अनुभव करना सिखाती है। यदि संवेदनाएँ प्रतिक्रियात्मक रूप के बजाय तटस्थ भाव से

अनुभव की जाएँ तो शरीर में स्ट्रेस केमिकल नहीं बनता। इतना ही नहीं अच्छे केमिकलों (DHEA, GABA, Melatonin, Serotonin, Dopamine, Endorphine) का स्राव होता है जो अनेक बीमारियों की रोकधाम करते हैं और शरीर की बीमारियों को दूर करने में मदद करते हैं। इस प्रकार विपस्सना बीमारियों और दुःखों के उद्भव-स्थान पर काम करती है। इसके परिणाम स्वरूप सुख, शांति, करुणा, प्रसन्नता अनुसंधान से भी (न्यूरो प्लास्टिसिटी) से भी सिद्ध हो चुका है कि मस्तिष्क के कोशों का भी विपस्सना से विकास होता है। हमारे ऋषियों-मुनियों ने हजारों वर्ष पहले ही अपने अनुभव से इस सत्य को पहचान लिया था। मन में विकार होने पर संवेदना हो, तो यह संवेदना विकार की वृद्धि का कारण होती है। पर यदि इसे दर्शक भावना, तटस्थ भावना अथवा समता भाव से अनुभव किया जाए तो उसकी शक्ति घटने लगती है।²

गर्भवती माता का अनुभव:- विपस्सना से गर्भावस्था के दौरान मुझे और मेरे शिशु को जो लाभ हुआ उसका वर्णन मैं करती हूँ। साधना करते रहने से नौ महीने तक मुझे किसी तरह की परेशानी नहीं हुई। चौथे महीने से बच्चे की सुनने और स्पर्श करने की शक्ति का विकास होता है। पाँचवें महीने स्मरण शक्ति एवं अनुकरण शक्ति का विकास हो जाता है। इन दिनों में साधना करके मैंने अपने आनेवाले बच्चे की मंगल कामना की और मैंने अपने अंदर बच्चे की होनेवाली हलचल, उसकी भावनाओं और आवेगों का अनुभव किया। साधना करने से ही मुझे नॉर्मल डिलीवरी हुई। यह स्त्री की सबसे महत्वपूर्ण स्थिति है। पर मुझे साधना के द्वारा अत्यधिक आत्मविश्वास और धैर्य प्राप्त हुआ। इससे मेरे अंदर ऊर्जा का स्रोत

² विपस्सना डॉक्टर्स की दृष्टि से, डॉ. जयप्रकाश भट्ट एम. डी. पैथॉलाजिस्ट, राजकोट, पेज न०:-16-17

प्रवाहित होता रहा। इससे मेरे और मेरे बच्चे को शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक रूप से काफी लाभ हुआ। काफी तेजी से उसका विकास हो रहा है। वह हर तरह की चंचलता और सतर्कता दर्शाता है। मैं चाहती हूँ कि प्रत्येक स्त्री को गर्भावस्था में विपस्सना के ध्यान शिबिर का लाभ अवश्य लेना चाहिए।³

प्रेग्नेंसी और विपस्सना:- प्रेग्नेंसी अर्थात् गर्भावस्था माता और बच्चे का संयुक्त जीवन है। इस अवस्था के दरमियान यदि विपश्यना जैसी साधना हो जाए, तो माता और बालक दोनों का कल्याण हो जाता है। इस अवस्था के दरमियान बालक के विकास के साथ-साथ उसके संस्कार का भी सिंचन होता जाता है। इस अवस्था में जो संस्कार पड़ते हैं, उन्हें साधना के द्वारा शुद्ध किया जा सकता है। शिशु और माता दोनों को इससे लाभ होता है।

माता को होनेवाले लाभ : गर्भावस्था में होने वाली छोटी-छोटी तकलीफें, शिकायतें, जैसे पेट में दर्द, कमर की तकलीफ तथा दर्द, उबकाई-उल्टी (मॉर्निंग सिकनेस), मूड न होना, चिंता, बेचैनी, टेंशन होना, भोजन की विकृति (मिठ्टी खाने की इच्छा होना), सिर में दर्द होना, कब्ज, प्रसूति होने के बारे में चिंता, बी.पी. बढ़ जाना, (Pre-eclampsia) आदि विभिन्न शिकायतों में विपस्सना के कारण अत्यधिक समता होने के कारण इस प्रकार की तकलीफों में बहुत कमी आ जाती है।

बालक को होने वाले लाभ : गर्भावस्था में माता के मानसिक विकारों, उसकी व्याकुलताओं, भावनाओं आदि का उदर में विकसित होनेवाले शिशु पर बहुत अधिक प्रभाव पड़ता है। जाने-अनजाने संस्कार का प्रभाव भी बालक पर पड़ता रहता है। विपश्यना साधना की हुई माता का प्रभाव बालक पर पड़ता है।

विपस्सना के द्वारा माता तथा बालक की मानसिक और चैतसिक शुद्धि होती है। अंतःकरण की गहराई में निहित विकारों से मुक्ति होती है। भावी संतान का शारीरिक, मानसिक विकास होता है। बच्चा ऊर्जावान बनता है। उसकी स्मरण शक्ति, विवेक शक्ति, एकाग्रता का विकास होता है। बच्चे में स्थिरता आती है। अटेंशन डेफिशिट (ध्यान देने की अक्षमता, हाइपर एक्टिविटी, डिस आर्डर (अति चंचलता), चिड़चिड़ापन आदि रोग नहीं होते। भावी संतान के मस्तिष्क की समग्र क्षमता में वृद्धि होती है। भावी संतान चरित्रवान, शुद्ध, धर्मनिष्ठ श्रेष्ठ नागरिक बनकर आनंदपूर्वक जी सकती है।⁴

रोगोपचार बाइप्रोडक्ट:- आज के मानव के जीवन में भौतिक सुखों में वृद्धि होने के बावजूद आंतरिक सुखों में वृद्धि होने के बजाय उसमें कमी आती जा रही है। वह अधिक-से-अधिक भयभीत, क्रोधित, चिंतित होता जा रहा है। उसके जीवन में ईर्ष्या, अहम भाव, निगेटिविटी धीरे-धीरे कम-ज्यादा अंशों में बढ़ती जा रही है। इसके परिणाम स्वरूप वह किसी-न-किसी रोग का शिकार हो जाता है। विपश्यना साधना अध्यात्म (शुद्ध धर्म) की साधना की साधना है। जिसके परिणाम स्वरूप कम-ज्यादा अंशों में अनेक बीमारियों में लाभ होता है। पर किसी व्यक्ति को शरीर की किसी बीमारी के उपचार के लिए इस साधना का उपयोग नहीं करना चाहिए। यह तो इस साधना का बाइ प्रोडक्ट है। मूल उद्देश्य तो अध्यात्म ही होना चाहिए। विपस्सना साधना अध्यात्मक (शुद्ध धर्म) की साधना है। जिसके परिणाम स्वरूप कम ज्यादा अंशों में अनेक बीमारियों में लाभ होता है। पर किसी व्यक्ति को शरीर की किसी बीमारी के उपचार के लिए इस साधना का उपयोग नहीं करना चाहिए। यह तो

³ विपस्सना डॉक्टर्स की दृष्टि से, श्रुति - रघुवीर एस.बी.आई. के पास, सरु सेक्शन रोड, जामनगर, पेज न०:- 31

⁴ विपस्सना डॉक्टर्स की दृष्टि से (डॉ. के. के. पारखीया (M.D., Gynaec) स्त्री रोग विशेषज्ञ, जूनागढ) पेज न०:- 33-34

इस साधना का बाइप्रोडक्ट है। मूल उद्देश्य तो अध्यात्म ही होना चाहिए।⁵

साइंटिफिक बेइज-रियलिस्टिक एप्रोच:- डॉक्टर के रूप में प्रैक्टिस आरंभ करने के बाद कुछ समय के पश्चात् ख्याल आया कि पैसा और प्रसिद्धि इत्यादि तो प्राप्त हुए पर जीने का आनंद कहीं खो गया है। छोटा बच्चा टूटा हुआ खिलौना पाकर जितना प्रसन्न होता है, उतना आनंद सारी भौतिक वस्तुएँ प्राप्त करने के बावजूद नहीं आता था।

तभी एक क्षण ऐसा आया जब विपस्सना साधना से साक्षात्कार हुआ। हम साइंसवाले लोगों में प्रयत्न वस्तु को साइंटिफिक बेज से देखने-परखने तथा उसमें रियलिस्टिक एप्रोच हो, तो ही उसे सच मानने की प्रवृत्ति होती है। विपस्सना साधना में मुझे ऐसा ही कुछ तथ्य दिखाई दिया। इसमें कुछ भी मान लेने अथवा कल्पना करने जैसी कोई बात नहीं थी।

यह साधना करने के बाद मुझे बहुत लाभ हुआ। जैसे -

1. जीवन बहुत आसानी से आनंदपूर्वक व्यतीत होता है।
2. मरीजों की तकलीफों को बहुत अच्छे ढंग समझ सकता हूँ, जिसके लिए ट्रीटमेंट का रिजल्ट बहुत अच्छा रहता है।
3. घर तथा हॉस्पिटल का वातावरण सदा आनंदमय और शांतिमय बना रहता है।
4. मरीजों का निगेटिव वाइब्रेशन्स हमें शारीरिक तथा मानसिक ढंग से तकलीफ दें, तो इससे अलिप्त रहता हूँ और इंटरनल क्लिंशिंग कर सकता हूँ। विपश्यना साधना से मानो नई जिंदगी मिल गई। (अथवा सच्ची जिंदगी दिखाई देती है।)

मेरा विनम्र अनुरोध है कि जिस प्रकार मैंने तथा अन्य अनेक डॉक्टर मित्रों ने साधना की और उन्हें कुछ प्राप्ति हुई, उसी प्रकार आप सब भी जीवन जीने की एक अमूल्य विद्या प्राप्त करें। आशा है कि आप सब एक बार इस साधना का लाभ लेंगे तथा अपना, अपने परिवार के लोगों, मरीजों का जीवन आनंदमय बनाएँगे।⁶

विपस्सना अनन्य टेक्निक :- मैंने विपस्सना के बारे में पहली बार सुना था। लेकिन मौन तथा अन्य नियमों के बारे में जानकर मुझे लगा कि यह तो बहुत गूढ़ है। यह मुझसे नहीं हो सकता। इसलिए कई वर्षों तक नहीं जा पाया। मैं वाचकों से विनम्र निवेदन करता हूँ कि विपस्सना के बारे में थोड़ी जानकारी होने के बाद मुझे लगा कि जिस प्रकार मैंने वर्षों का समय जाया किया, आप वैसा न करें।

साधना मुश्किल है अथवा अधूरी रह जाएगी, यदि यह शंका आपके मन में हो, तो यह शंका मन से निकाल दीजिए। इसका कारण यह है कि इतनी उच्च कोटि की लाभदायक साधना इतनी आसान हो सकती है, विश्वास करना कठिन है। लेकिन यह सच्चाई है। विपस्सना साधना अत्यंत सरल और वैज्ञानिक है। यह साधना कठिन और अगूढ़ है यह भावना मन में बिलकुल मत रखिए।

सभी रोगों की जड़ प्रज्ञा-अज्ञान:- विपस्सना साधना ने चिकित्सक के रूप में मेरे सफर में एक बड़ा मोड़ ला दिया है। दूसरे शब्दों में कहे कि मरीजों तथा चिकित्सा की समझ के लिए एक नया आयाम खुला है।

समत्वम् आरोग्यम् विषमः रोगम् उच्यते। संतुलन स्वास्थ्य है और विषमता व्याधि है। सर्व रोगाः प्रज्ञाराधात् जायते। सभी रोगों की जड़ प्रज्ञा-अज्ञानता है। यह सब विपस्सना शिविर से और अधिक स्पष्ट हो गया। उसके लिए समझ और तकनीक का ध्यान आया।

⁵ विपस्सना डॉक्टर्स की दृष्टि से, डॉ. यज्ञेश पोपट (एम.डी., पेड) राजकोट, पेज न०:- 34

⁶ विपस्सना डॉक्टर्स की दृष्टि से, डॉ. राजीव मारू (एम.डी., पेड), राजकोट, पेज न०:- 40

यह भी पता चला कि मन की गहराई में जाने से रोग की जड़ की दवा होती है। वरना अधिकतर रोगों के लक्षण दूर करने अथवा रोग को काबू में करने का प्रयत्न होता है। एक चिकित्सक के रूप में हमारे लिए निम्नलिखित रूप में उपयोगी है:

1. एकाग्रता का अभ्यास पुष्ट होने से निरीक्षण और निर्णय शक्ति में वृद्धि होने से स्पष्ट एवं शीघ्रतापूर्वक निर्णय लिया जा सकता है।
2. जागृति (अवेयरनेस) डेवलप होती है। इससे पेशेंट के साथ किए जाने वाले व्यवहार एवं चिकित्सा में सतर्कता की वृद्धि होती है।
3. संवेदनशीलता में वृद्धि होती है। इससे पेशेंट की बात समझने, उसकी स्थिति-परिस्थिति को समग्र रूप से समझकर उपयोगी होने की वृत्ति डेवलप होती है।
4. शारीरिक-मानसिक स्तर पर असंतुलन को दूर करके संतुलन स्थापित करना ही चिकित्सा है। उसके लिए समता की यह साधना सभी चिकित्सकों को करनी चाहिए। ताकि चिकित्सा अधिक प्रभावकारी हो सके।
5. बीमारियों के मूल में बुद्धि और मन के स्तर पर गड़बड़ी होती है। इससे विशुद्धि की यह साधना चिकित्सक को मूलगामी उपचार की ओर ले जा सकती है। इस प्रकार चिकित्सकों के लिए विभिन्न रूपों में विपस्सना साधना हितकारी एवं उपयोगी होती है।⁷

तनाव मुक्ति और परिवर्तन :- मैंने सन १९९० में न्यूरोलॉजी में एम.डी. किया था और अहमदाबाद में प्रैक्टिस शुरू किया। धीरे-धीरे कार्यभार तथा व्यस्त जीवन पद्धति के कारण जीवन में क्रमशः तनाव में वृद्धि होती गई। पाँच वर्ष में परिस्थिति असहा हो गई और मैंने तनाव से मुक्त होने के विभिन्न तरीके आजमाने शुरू किए। इनमें संगीत, साहित्य और ध्यान के प्रति विशेष रुचि होने लगी। ध्यान में

विशेष रूप से मैंने मंत्र ध्यान, ज्योति ध्यान जैसी विभिन्न पद्धतियों से ध्यान करना सीखा।

अपने रिसर्च वर्क में अपनी अनुभूति के ज्ञान का उपयोग करने के कारण उसका सच्चा निरूपण हुआ। इससे वह मेडिकल तथा अन्य क्षेत्रों के मेरे मित्रों में स्वीकार हुआ।

जीवन में उत्पन्न होनेवाले प्रश्नों को व्यवस्थित ढंग से पृथक करके साक्षी भाव से देखकर व्यवस्थित निराकरण करने का एक नजरिया मिला।

इस प्रकार विपस्सना से मेरे जीवन में अद्भुत परिवर्तन हुए हैं। इससे मुझे बहुत लाभ हुआ है। जिस किसी व्यक्ति को ध्यान का पद्धति के अनुसार अनुभव करना हो, उसके लिए यह सुंदर-सुगठित कार्यक्रम है। इसमें नियमानुसार सीखना बहुत सहज और सरल लगता है।⁸

मन की शांति और अच्छे स्वास्थ्य

धम्मकोट में की गई साधना से मुझे काफी आंतरिक एवं बाह्य बदलाव महसूस हुआ। मैं अपना अनुभव बयान कर रहा हूँ :

1. मुझे आंतरिक लेवल की शाश्वत शांति का अनुभव हुआ।
2. मुझ में समता भाव आया और अपने व्यवहार में उसे ला सका।
3. जगत की अनिश्चितताओं की संवेदनाओं द्वारा प्रत्यक्ष अनुभूति हुई।
4. मरीजों की जाँच में एकाग्रता और पीड़ा के प्रति करुणा की भावना का अहसास हुआ।
5. मेरे सात भूतकाल में किए गए दुर्व्यवहार के कारण मुझे किसी के प्रति द्वेषभाव नहीं होता। मैं उसके प्रति अच्छा व्यवहार कर सकता हूँ।

⁷ विपस्सना डॉक्टर्स की दृष्टि से, डॉ एम .एम ओझा , एम. एस ओर्थो, पेज न०:- 41

⁸ विपस्सना डॉक्टर्स की दृष्टि से, डॉ सुधीर वी. शाह (एम. डी., डी. एम.) न्योरो फिजिशियन, पेज न०:- 43-45

स्वास्थ्य के बारे में बताऊँ तो धूप में निकलने पर मुझे पूरे शरीर में सन स्ट्रॉक की एलर्जी हो जाती थी। वह बिलकुल दूर हो गई। विपस्सना मन की शांति और अच्छे स्वास्थ्य की सुनहरी चाबी है⁹

नकारात्मक विचारधारा से सकारात्मकता की ओर

जीवन में पहली बार 'मन' से पहचान हुई और इस बात का पता चला कि मन कहाँ है। यह किस तरह कार्य करता है। यह सब मेडिकल कॉलेज में नहीं सीखा था। (सीखा भी नहीं जाता और कोई सीखता भी नहीं) मेरी सोच में बदलाव आया। वह नकारात्मक से सकारात्मक हो गई। अहम भावना और पूर्वाग्रह की वृत्ति पिघलती गई। आपसी संबंधों, स्टाफ के लोगों तथा घर के सदस्यों के साथ संबंधों में स्नेह-सद्भाव की वृद्धि हुई। स्वभाव बदला, गुस्सा कम हुआ, ईर्ष्या कम हुई, सच्चाई में वृद्धि हुई, गलती करने की मात्रा में कमी आई, कठिन परिस्थितियों में शांतिपूर्वक काम कर सकता हूँ। दुश्मन भी दोस्त बन गए। मेरी ओर से प्रतियोगिता और ईर्ष्या कम हुई, मन की शक्ति बढ़ी, निदान करने की मेरी शक्ति में सुधार हुआ, भोजन के प्रति आसक्ति में कमी आई, नींद की गुणवत्ता में सुधार हुआ, मेरा समूचा व्यक्तित्व बदला गया। Self-development शुरू हुआ।

सेवा से स्व की सेवा

अपने आचार्यों, धम्म सेवकों तथा व्यवस्थापकों की समयदान साधना सीख सका। इन तीनों से ऋण होने के लिए प्रचार-प्रसार में

समय देने का अवसर प्राप्त हुआ। जब केवल साधना करते थे और उससे जो लाभ मिला, उससे कहीं अधिक और विशेष लाभ सेवा में जुड़ने से मिला। इस बात का अहसास हुआ कि सेवा के बिना साधना अधूरी है। सेवा से साधना पुष्ट होती गई। समता औरी मैत्री भाव बढ़ता रहा। इसके परिणाम स्वरूप व्यवहार (जीवन-जगत) में समता, मित्रता तथा निःस्वार्थ प्रेम के कारण जीवन सरल बनता जाता है और जटिल परिस्थितियों को हैंडल करने में सरलता होती है। सेवा का आधार साधना है, साधना के सही अभ्यास और साधना की पुष्टि के लिए सेवा। दोनों एक-दूसरे के पूरक हैं। सच्चे अर्थ में सेवा में 'स्व' का विकास समाया हुआ है, इस बात का प्रैक्टिकल अनुभव हुआ।¹⁰

उपसंहार

विपस्सना ध्यान के मनोवैज्ञानिक प्रभावों का अध्ययन एक व्यापक क्षेत्र है, और यह विभिन्न अध्ययनों और अनुभवों से समर्थन प्राप्त किया जा रहा है। ध्यान के अध्ययन ने दिखाया है कि यह व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य, भावनात्मक संतुलन, और समझ में सुधार कर सकता है। इसके साथ ही, यह व्यक्ति को स्वयं की समझ में वृद्धि करता है और उसे जीवन में संवेदनशीलता और स्वयं के प्रति समर्पण में वृद्धि करता है। इस प्रकार, विपस्सना ध्यान मानसिक स्वास्थ्य और व्यक्तिगत विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

Corresponding Author: Devendra Pal Singh

E-mail: palsinghdev@gmail.com

Received 1 October 2024; Accepted 15 October 2024. Available online: 30 October, 2024

Published by SAFE. (Society for Academic Facilitation and Extension)

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Noncommercial 4.0 International License



⁹ विपस्सना डॉक्टर्स की दृष्टी से, डॉ. शरदभाई भट्ट, डी.एच.एम.एस., सी.सी.एच. (मुंबई) फिजिशियन एंड सर्जन, जनरल प्रैक्टिशनर, भावनगर, पेज न०:- 45

¹⁰ विपस्सना डॉक्टर्स की दृष्टी से, डॉ. वाधवाणी - एम. डी. (फिजिशन) जेतपुर, पेज न०:-29