

ध्यान के अभ्यास में बुद्ध-धर्म की महत्ता



थे सिद्धु सयाजी ऊ बा खिन



<https://vizle.offnote.co>

Contact us: [vizle@offnote.co](mailto:vizle@offnote.co)

This document was generated automatically by **Vizle**

Your **Personal Video Reader Assistant**

Learn from Videos **Faster** and **Smarter**

### VIZLE PRO / BIZ

- Convert *entire* videos <sup>PDF, PPT</sup>
- *Customize* to retain all essential content
- Include Spoken *Transcripts*
- Customer support

Visit <https://vizle.offnote.co/pricing> to learn more

### VIZLE FREE PLAN

- Convert videos *partially* <sup>PDF only</sup>
- Slides may be *skipped*\*
- Usage restrictions
- No Customer support

Visit <https://vizle.offnote.co> to try free

**Login to Vizle** to unlock more slides\*

इस संबंध में हमें समझना चाहिए कि हर कर्म-- चाहे वह कायिक, वाचिक या चैतसिक हो-- अपने पीछे एक प्रभावी शक्ति छोड़ता है, जिसे 'संस्कार' कहते हैं। जो कि व्यक्ति के खाते में, कर्म की अच्छाई या बुराई के अनुसार, जमा नामों के रूप में संकलित होती है। इस प्रकार प्रत्येक व्यक्ति, उन संस्कारों से संबद्ध है जो जीवन को गति देने का कार्य करते हैं और वही दुःख का मूल है अनिच्च, दुःख और अनत्ता की समझ से हर व्यक्ति अपने संचित संस्कारों से मुक्ति पाने में सक्षम हो जाता है।

Vizle

अंतिम साँस लेने से पहले, बुद्ध के अन्तिम शब्द, जिसके बाद वे यहां परिनिर्वाण की स्थिति में चले गये, वे थे, वयधम्मा सङ्घारा अप्पमादे सम्पोदेथ यानि सतत संप्रज्ञानरत रहो सभी सजीव निर्जीव व्ययधर्मा हैं। अपनी युक्ति के लिये खूब प्रयास रत रहो। वस्तुतः उनकी पैंतालीस वर्ष की शिक्षाओं का यही सार है यदि तुम अनित्य के प्रति सजगता बनाए रखोगे जो कि सभी में समाया है, तो तुम निश्चित ही, समय पकने पर अपने लक्ष्य तक पहुँच जाओगे।

Vizle

एक कलाप, भारत की गृष्म ऋतु में, एक रथ के पहिये की धूल के एक कण का लगभग १/४६,६५६ वा भाग होता है। एक कलाप का जीवन काल एक क्षण होता है, किसी मनुष्य की आंख की पलक झपकने की अवधि के भीतर एक खरब ऐसे क्षण होते हैं। ये कलाप सतत परिवर्तनशीलता या प्रवाह की स्थिति में होते हैं। किसी विपस्सना साधना में विकसित साधक के लिए, वे ऊर्जा की एक धारा के रूप में अनुभव किये जा सकते हैं।

Vizle

विपस्सना साधना में, व्यक्ति न केवल रूप अर्थात् भौतिक पदार्थ की परिवर्तनशीलता (अनिच्च) पर ध्यान लगाता है, अपितु रूप अथवा भौतिक पदार्थ की परिवर्तन प्रकृया पर प्रक्षेपित नाम अर्थात् विचार तत्वों के ध्यान पर भी। कभी रूप या भौतिक पदार्थ के अनिच्च पर ध्यान होगा। कभी ध्यान विचार तत्वों (नाम) पर हो सकता है। जब व्यक्ति रूप या भौतिकता के अनिच्च पर ध्यान लगाता है, तो उसे पता होता है कि रूप के अनिच्च की जागरूकता के साथ साथ उदय होने वाले विचार तत्व भी परिवर्तनशील हैं। उस स्थिति में, आप एक साथ रूप एवं नाम, दोनों के अनिच्च को जान रहे हैं।

Vizle

विपस्सना ज्ञान के दस स्तर हैं, अर्थात :

- (१) सम्मसन :- गहन अवलोकन तथा विश्लेषण द्वारा अनिच्च, दुःख एवं अनत्ता को सहजतः सैद्धांतिक रूप से समझना ।
- (२) उदयव्यय (पालि में, उदयब्बय) :- रूप व नाम के उत्पाद एवं विघटन का ज्ञान ।
- (३) भंग :- रूप और नाम के तीव्र परिवर्तनशील स्वरूप का ज्ञान - जैसे कोई त्वरित धारा प्रवाह या ऊर्जा प्रवाह हो ।
- (४) भय :- इस तथ्य का ज्ञान कि यह वर्तमान अस्तित्व भयावह है ।
- (५) आदीनव :- इस तथ्य का ज्ञान कि यह वर्तमान अस्तित्व बुराइयों से भरा हुआ है ।
- (६) निब्बिद :- इस तथ्य का ज्ञान कि यह वर्तमान अस्तित्व घृणित है ।
- (७) मुञ्चितुकम्यता :- इस वर्तमान अस्तित्व से तत्काल पलायन की आवश्यकता का ज्ञान
- (८) पटिसंखा :- इस तथ्य का ज्ञान कि मुक्ति प्राप्त करने के लिये पूरे एहसास के साथ, अनिच्च को आधार बनाकर काम करने का समय आ गया है ।

जब व्यक्ति अनित्य का अनुभव कर सकता है, उसे अनुभूति पर उतारने लगता है, और तभी तल्लीन हो सकता है, तो वह अपने आप को विचारों की बाहरी दुनियां से अलग कर सकेगा। गृहस्थ के लिए, अनित्य, जीवन का अनमोल हीरा है जिसे वह, शांत और संतुलित शक्ति के रूप में संग्रह करके, खजाना बना लेगा, तब वह उसके स्वयं के और समाज के भले के लिए काम आयगा।

Vizle



ऐसे समय में, कम से कम, ध्यान को शरीर के अंदर केन्द्रित करने का प्रयास करना चाहिए, पूर्ण रूप से, अनित्य के प्रति जागरूक रहते हुए; हर क्षण, लगातार; किसी भी बाधक या बदलने वाले विचारों को आने न देते हुए, जो कि निश्चय ही उन्नति में बाधक हैं। ऐसा सम्भव न होने की स्थिति में, उसे वापस सांस की तरफ ध्यान देना होगा, क्योंकि समाधि अनित्य के ध्यान की कुंजी है। अच्छी समाधि के लिए, शील (नैतिकता) परिपूर्ण होना चाहिए, क्योंकि शील, समाधि की आधारशिला है। अनित्य के अच्छे अनुभव के लिए, समाधि अच्छी होनी चाहिए। अगर समाधि बढ़िया है तो अनित्य की जागरूकता भी बढ़िया होगी।

जब बुद्ध जीवित थे तो उन्होंने कालामाओं से कहा : "तो कालामाओं, तुम देखो । किसी रपट या परंपरा या अफवाह से गुमराह मत हो । न तो संग्रहों में प्रवीणता से, दलील या तर्कसिद्धि से, न तो किन्हीं सिद्धांतों के पर्यवेक्षण के पश्चात उनके अनुमोदन से; न तो इसलिये कि यह अपने स्वभाव के अनुकूल है, और न किसी गुरु की प्रतिष्ठा तथा सम्मान के कारण पथभ्रष्ट हो । किन्तु कालामाओं, जब तुम स्वयं जान जाओ कि ये बातें अकुशल हैं, ये बातें दोषपूर्ण हैं, इन बातों की बुद्धिमानों द्वारा निंदा होती है; इन बातों को व्यवहार में लाने तथा पालन करने से हानि एवं शोक होता है; तो तुम उन्हें अस्वीकार करो । किन्तु किसी भी समय यदि तुम स्वयं जान जाओ कि ये बातें कुशल हैं, ये बातें दोषहीन हैं, इन बातों की बुद्धिमानों द्वारा प्रशंसा होती है; जब इन बातों को व्यवहार में लाया जाता है तथा इनका पालन किया जाता है तो ये कल्याण एवं सुख के लिए अनुकूल होती हैं; तब कालामाओं तुम्हें उनका अभ्यास कर, उनके अनुसार जीना चाहिये ।"



<https://vizle.offnote.co>

Contact us: [vizle@offnote.co](mailto:vizle@offnote.co)

This document was generated automatically by **Vizle**

Your **Personal Video Reader Assistant**

Learn from Videos **Faster** and **Smarter**

### VIZLE PRO / BIZ

- Convert *entire* videos <sup>PDF, PPT</sup>
- *Customize* to retain all essential content
- Include Spoken *Transcripts*
- Customer support

Visit <https://vizle.offnote.co/pricing> to learn more

### VIZLE FREE PLAN

- Convert videos *partially* <sup>PDF only</sup>
- Slides may be *skipped*\*
- Usage restrictions
- No Customer support

Visit <https://vizle.offnote.co> to try free

**Login to Vizle** to unlock more slides\*