

# फालुन गोंग

(प्रथम संस्करण)

ली होंगज़ी

# लुनयु<sup>1</sup>

दाफा<sup>2</sup> विधाता का ज्ञान है। यह उस सृष्टि का आधार है जिस पर स्वर्ग, पृथ्वी एवं ब्रह्माण्ड का निर्माण हुआ है। इसमें सभी कुछ समाहित है, अत्यंत सूक्ष्म से लेकर वृहत् से वृहत्तम तक, यह ब्रह्माण्ड के प्रत्येक स्तरों पर भिन्न रूप से अभिव्यक्त होता है। सूक्ष्मजगत की गहराईयों से जहाँ सूक्ष्मतम कण सर्वप्रथम प्रकट होते हैं, इसमें परत दर परत असंख्य कण हैं, जो आकार में सूक्ष्म से विशाल तक होते हुए, उन बाह्य आयामों तक पहुँचते हैं जिनका मानवजाति को ज्ञान है – परमाणुओं, अणुओं, ग्रहों एवं आकाशगंगाओं तक – और उससे आगे, जो और भी विशाल है। विभिन्न आकार के कण विभिन्न आकार के जीवनों तथा विभिन्न आकार के विश्वों का निर्माण करते हैं जो ब्रह्माण्ड में सर्वत्र व्यापक हैं। कणों के विभिन्न स्तरों में से किसी में भी जीवों को अगले बड़े स्तर के कण उनके आकाशों में ग्रहों के रूप में प्रतीत होते हैं, एवं यह समस्त स्तरों में सत्य है। ब्रह्माण्ड के हर स्तर के जीवों को – यह अनंत तक जाता प्रतीत होता है। यह दाफा था जिसने काल एवं अवकाश, अनेकों जीवों व प्रजातियों, तथा सम्पूर्ण सृष्टि का निर्माण किया; सब जो अस्तित्व में है इसी से है, और कुछ भी इससे बाहर नहीं है। ये सभी, दाफा के गुणों *सत्य, करुणा* और *सहनशीलता* की, विभिन्न स्तरों पर स्पर्श अभिव्यक्तियाँ हैं।

मनुष्यों के अंतरिक्ष की खोज एवं जीवन के अनुसंधान के तरीके कितने भी उन्नत क्यों न हों, प्राप्त जानकारी ब्रह्माण्ड के एक निम्न स्तर पर इस एक आयाम के कुछ हिस्सों तक सीमित है, जहाँ मनुष्यों का वास है। पूर्वऐतिहासिक काल की सभ्यताओं के दौरान भी मनुष्यों ने दूसरे ग्रहों की खोज की थी। किन्तु सभी ऊँचाइयाँ एवं दूरियाँ हासिल करने पर भी, मानवजाति कभी इस आयाम से बाहर नहीं निकल पाई जहाँ इसका अस्तित्व है। ब्रह्माण्ड की सही तस्वीर मानवजाति कभी समझ नहीं पायेगी। यदि मनुष्य को ब्रह्माण्ड, काल-अवकाश, एवं मानव शरीर के रहस्यों को समझना है, उसे एक सच्चे पथ की साधना करनी होगी और अपने स्तर में सुधार करते हुए सच्ची ज्ञानप्राप्ति करनी होगी। साधना से उसका नैतिक चरित्र उन्नत होगा, तथा एक बार वह बुराई से वास्तविक अच्छाई, और दुर्गुण से सद्गुण में अंतर करना सीख जाता है, तथा वह मानव स्तर से आगे चला जाता है, वह ब्रह्माण्ड की वास्तविकताओं तथा दूसरे आयामों व स्तरों के जीवन को देख और संपर्क कर पायेगा।

जबकि लोग अक्सर दावा करते हैं कि उनके वैज्ञानिक लक्ष्य “जीवन की गुणवत्ता सुधारने” के लिए हैं, यह तकनीकी प्रतिस्पर्धा है जो उनसे यह करवाती है। और ज्यादातर मामलों में वे तभी फलित हुए जब लोगों ने दिव्यता को हटा दिया और नैतिक संहिता का परित्याग कर दिया जो आत्म-नियंत्रण के लिए आवश्यक हैं। इन्ही कारणों से अतीत की सभ्यताओं का कई बार विनाश हुआ। लोगों की खोजें इस भौतिक जगत तक ही सीमित रहती हैं, तथा विधियाँ ऐसी हैं कि केवल उसी का अध्ययन किया जाता है जिसे मान्यता प्राप्त है। इस बीच, वस्तुएं जो मानव आयाम में अस्पर्श और अदृश्य हैं, किन्तु जो निष्पक्ष रूप से विद्यमान हैं और सही मायनों में खुद को इस वर्तमान जगत में प्रत्यक्ष करती हैं – जैसे कि अध्यात्म, श्रद्धा, दिव्य वचन, एवं चमत्कार – इनको निषेध माना जाता है, क्योंकि लोगों ने दिव्यता को बहिष्कृत कर दिया है।

यदि मानव जाति अपने चरित्र, आचरण, एवं सोच को नैतिक-मूल्यों पर आधारित करके सुधारने में सक्षम होती है, तो सभ्यता का स्थायित्व, और यहाँ तक कि मानव जगत में फिर से चमत्कारों का होना संभव होगा। अतीत में अनेक बार, इस संसार में ऐसी संस्कृतियाँ प्रकट हुईं जो उतनी दैवीय थीं जितनी मानवीय और लोगों को जीवन व ब्रह्माण्ड की सच्ची समझ पर पहुँचने में मदद की। जब लोग दाफा को इस संसार में अभिव्यक्त होने पर उचित सम्मान व श्रद्धा प्रदान करेंगे, तो वे, उनका वर्ग, या उनका राष्ट्र आशीर्वाद या सम्मान प्राप्त करेंगे। यह दाफा था – ब्रह्माण्ड का महान पथ – जिसने ब्रह्माण्ड, विश्व, जीवन तथा सारे सृजन का निर्माण किया। कोई जीवन जो दाफा से विमुख हो जाता है, वास्तव में भ्रष्ट है। कोई भी व्यक्ति जो दाफा के साथ समन्वय में हो सकता है सच में एक अच्छा व्यक्ति है, और स्वास्थ्य एवं सुख से पुरस्कृत व धन्य होगा। और कोई साधक जो दाफा के साथ एक हो जाता है वह एक ज्ञानप्राप्त व्यक्ति है – दिव्य।

ली होंगजी

मई 24, 2015

- 
1. लुनयु – टिप्पणी
  2. फा – महान सिद्धांत या महान मार्ग

# विषय सूची

	पृष्ठ
लुनयु	1
<b>अध्याय – I प्रस्तावना</b>	<b>5</b>
1. चीगोंग की उत्पत्ति	5
2. ची और गोंग	7
3. गोंग सामर्थ्य और आलौकिक सिद्धियां	8
(1) गोंग सामर्थ्य नैतिकगुण की साधना से विकसित होता है	8
(2) साधक आलौकिक सिद्धियों का अनुसरण नहीं करते	8
(3) गोंग सामर्थ्य की संभाल	10
4. त्येनमू	11
(1) त्येनमू का खुलना	11
(2) त्येनमू के स्तर	12
(3) दूर दृष्टि	14
(4) आयाम	14
5. चीगोंग उपचार और अस्पताल द्वारा उपचार	15
6. बुद्ध विचारधारा का चीगोंग और बुद्ध मत	17
(1) बुद्ध विचारधारा का चीगोंग	17
(2) बुद्ध मत	18
7. पवित्र साधना मार्ग और दुष्ट मार्ग	19
(1) पार्श्व द्वार बेढंगे मार्ग (पेंगमेन जुओताओ)	19
(2) युद्ध कला चीगोंग	20
(3) विपरीत साधना और गोंग ऋण	20
(4) विश्वक भाषा	21
(5) प्रेत ग्रसित होना	22
(6) सच्चा अभ्यास दुष्ट साधना मार्ग बन सकता है	23
<b>अध्याय – II फालुन गोंग</b>	<b>24</b>
1. फालुन का अर्थ	24
2. फालुन की संरचना	25
3. फालुन गोंग साधना की विशिष्टताएं	26
(1) फा अभ्यासी को परिष्कृत करता है	26
(2) मुख्य चेतना की साधना	27
(3) क्रियाओं में दिशा और समय का बंधन नहीं है	28

4. मन और शरीर दोनों की साधना	29
(1) व्यक्ति की बनती का परिवर्तन	29
(2) फालुन आलौकिक परिपथ	30
(3) शक्ति नाड़ियों को खोलना	31
5. मानसिक उद्देश्य	32
6. फालुन गोंग में साधना के स्तर	33
(1) उच्च स्तरों पर साधना	33
(2) गोंग का प्रकटीकरण	33
(3) पार-त्रिलोक-फा साधना	34
<b>अध्याय – III शिनसिंग की साधना</b>	<b>36</b>
1. नैतिकगुण का आन्तरिक अर्थ	36
2. प्राप्ति तथा त्याग	37
3. ज्ञान, शान, रेन का एकसाथ संवर्धन	39
4. ईर्ष्या को हटाना	40
5. आसक्तियों का परित्याग	42
6. कर्म	43
(1) कर्म का उद्गम	43
(2) कर्म का परित्याग	45
7. दुष्टात्मिक व्यवधान	47
8. जन्मजात गुण तथा ज्ञान प्राप्ति का गुण	48
9. एक स्पष्ट तथा स्वच्छ मन	50
<b>अध्याय – IV फालुन गोंग अभ्यास पद्धति</b>	<b>52</b>
1. फोजन च्यान् शोउ फा (बुद्ध सहस्र हस्त प्रदर्शन क्रिया)	52
2. फालुन जुआंग फा (फालुन स्थिर मुद्रा क्रिया)	58
3. ग्वांग तोंग ल्यांग जि फा (ब्रह्माण्ड के दो छोरों का भेदन क्रिया)	60
4. फालुन ज़ोउ त्यान् फा (फालुन अलौकिक परिपथ क्रिया)	64
5. शेन् तोंग जिआ चि फा (दिव्य शक्तियों को सुदृढ़ करने की क्रिया)	67
'फालुन गोंग' का अभ्यास करने के लिए कुछ मूल आवश्यकताएं और चेतावनी के शब्द	73
<b>अध्याय – V प्रश्न और उत्तर</b>	<b>75</b>
1. फालुन और फालुन गोंग	75
2. अभ्यास के सिद्धान्त और तरीके	78
3. 'नैतिकगुण' की साधना	92
4. त्येनमू	96
5. विपत्तियां	101
6. आयाम और मानव जाति	102

## प्रस्तावना

हमारे देश (चीन) में, *चीगोंग*<sup>5</sup> का प्राचीन इतिहास रहा है, क्योंकि यह पुरातन काल से चला आ रहा है। इस प्रकार हमारे लोगों के लिए *चीगोंग* अभ्यास करना प्राकृतिक रूप से सहन है। *चीगोंग* साधना की दो विचारधाराओं, बुद्ध विचारधारा और ताओ विचारधाराओं ने, एकांत में सिखाये जा रही अनेक महान साधना प्रणालियों को सार्वजनिक कर दिया है। ताओ विचारधारा की साधना की विधियां बहुत अनोखी हैं, जबकि बुद्ध विचारधारा की अपनी साधना प्रणालियां हैं। **फालुन गोंग**<sup>6</sup> बुद्ध विचारधारा की एक उत्कृष्ट साधना प्रणाली है। इन व्याख्यान कक्षाओं में, मैं पहले आपके शरीर को उच्च साधना के लिए उपयुक्त अवस्था तक लाने के लिए व्यवस्थित करूंगा और उसके उपरान्त आपके शरीर में एक **फालुन**<sup>7</sup> और शक्ति यन्त्रों की स्थापना करूंगा। मैं आपको हमारी क्रियाएँ भी सिखाऊंगा। इन सबके अतिरिक्त, मेरे पास धर्म शरीर (फाशन) हैं जो आपकी रक्षा करेंगे। किन्तु आपके पास केवल इन्हीं वस्तुओं का होना अपर्याप्त हैं, क्योंकि इनसे गोंग<sup>8</sup> के विकास का लक्ष्य पूर्ण नहीं होगा — यह आवश्यक है कि आप उच्च स्तरों पर साधना के सिद्धान्तों को भी समझ लें। यही इस पुस्तक में बताया जायेगा।

मैं उच्च स्तरों की अभ्यास प्रणाली सिखा रहा हूँ, इसलिए मैं किसी विशेष नाड़ी<sup>9</sup>, एक्यूंपक्वर बिन्दु या शक्ति मार्ग की साधना की बात नहीं करूंगा। मैं एक महान साधना मार्ग सिखा रहा हूँ, उच्च स्तरों की ओर सच्ची साधना के लिए महान मार्ग। आरंभ में यह अविश्वसनीय लग सकता है। किन्तु जो *चीगोंग* का अभ्यास करने, खोज और अनुभव करने के लिए संकल्पित हैं, वे इसमें सभी आश्चर्य और गहनताओं का दर्शन करेंगे।

### 1. चीगोंग की उत्पत्ति

जिसे हम आज *चीगोंग* कहते हैं, वास्तव में पहले *चीगोंग* नहीं कहलाता था। इसकी उत्पत्ति प्राचीन चीनी लोगों द्वारा एकान्त में की जाने वाली साधना विधियों और धर्मों में निहित साधना से हुई। दो अक्षर वाले शब्द *चीगोंग* था *तानज़िंग*, *ताओ ज़ांग*<sup>10</sup> या *त्रिपिटक*<sup>11</sup> में कहीं उल्लेख नहीं है। हमारी वर्तमान मानव सभ्यता के विकास क्रम में, *चीगोंग* उस काल से चला आ रहा है जब धर्म अपरिपक्व अवस्था में थे। इसका आस्तित्व उस समय भी था जब धर्मों की स्थापना हुई थी। धर्मों की स्थापना के बाद, इस पर भी धार्मिक प्रभाव पड़ा। *चीगोंग* के मूल नाम थे बुद्ध का महान साधना मार्ग और ताओ का महान साधना मार्ग।

- 
5. चीगोंग — मानव शरीर की साधना में प्रयोग होने वाली पद्धतियों के लिए उर्पयुक्त शब्द। वर्तमान में चीगोंग क्रियाएँ चीन में बहुत लोकप्रिय हुई हैं।
6. फालुन गोंग — “धर्म चक्र चीगोंग”, फालुन गोंग और फालुन दाफा दोनों का प्रयोग इस प्रणाली के लिए होता है।
7. फालुन — “धर्म चक्र”
8. गोंग — “साधना शक्ति”

इसके कुछ और भी नाम थे, जैसे नौ स्तरीय आंतरिक क्रिया, अरहत का मार्ग <sup>12</sup>, वज्र का ध्यान, आदि। वर्तमान में हम इसे *चीगोंग* कहते हैं जिससे यह हमारी आधुनिक विचारधारा से मेल खा सके और समाज में सरलता से प्रचलित हो सके। *चीगोंग* सही अर्थ में चीन में उपलब्ध पद्धति है जिसका एकमात्र उद्देश्य मानव शरीर का संवर्धन है।

*चीगोंग* का आविष्कार इस सभ्यता द्वारा नहीं हुआ था। इसका बहुत प्राचीन इतिहास है जो सुदूर काल तक जाता है। तो, *चीगोंग* कब अस्तित्व में आया? कुछ लोगों का मानना है कि *चीगोंग* का इतिहास तीन हजार वर्ष पुराना है और यह तांग राजवंश <sup>13</sup> में बहुत लोकप्रिय था। कुछ कहते हैं कि इसका इतिहास पांच हजार वर्ष पुराना है और यह चीनी सभ्यता के बराबर प्राचीन है। कुछ लोग पुरातत्व अवशेषों के अध्ययन के बाद कहते हैं, इसका इतिहास सात हजार वर्ष तो अवश्य है। मेरा मत है कि *चीगोंग* का आविष्कार आधुनिक मानव समाज ने नहीं किया – यह पूर्व इतिहास की संस्कृति है। आलौकिक शक्तियों के स्वामी व्यक्तियों की खोज के अनुसार, जिस विश्व में हम रहते हैं वह नौ बार विस्फोट होकर पुनःस्थापित हुआ है। जिस ग्रह पर हम रहते हैं कई बार नष्ट हुआ है। जब जब यह ग्रह पुनःस्थापित हुआ, मनुष्य जाति की संख्या में हर बार वृद्धि हुई। वर्तमान में, हम यह खोज कर चुके हैं कि पृथ्वी पर कई वस्तुएँ हैं जो हमारी वर्तमान सभ्यता से पहले की हैं। डार्विन के क्रम विकास के नियम के अनुसार, मनुष्यों की उत्पत्ति बंदरों से हुई, और हमारी सभ्यता दस हजार वर्ष से अधिक प्राचीन नहीं है। जबकि पुरातत्व खोजों से यह प्रकट हुआ है कि यूरोप के ऐल्पस की गुफाओं में 250 हजार वर्ष पुराने भित्ती चित्र बने हैं जो बहुत उत्कृष्ट स्तर की कला दर्शाते हैं – जो आधुनिक मानव योग्यता से भी परे हैं। पेरू के राष्ट्रीय विश्वविद्यालय के संग्रहालय में एक बड़ी चट्टान है जिसमें एक उकेरी हुई मानव आकृति है जो हाथ से दूरबीन लेकर नक्षत्रों का निरीक्षण कर रही है। यह आकृति तीस हजार वर्ष से अधिक प्राचीन है। जैसा कि हम जानते हैं, गैलिलियो ने 1609 में 30X की एक दूरबीन का आविष्कार किया था, केवल तीन सौ वर्ष पहले। तीस हजार वर्ष पूर्व दूरबीन कैसे हो सकती थी? भारत में एक लौह स्तम्भ है जिसमें लोहे की मात्रा 99 प्रतिशत से भी अधिक है। आधुनिक तकनीक से भी इतने शुद्ध स्तर का लोहा नहीं बन सकता; इसका स्तर आधुनिक तकनीक से अधिक उत्कृष्ट है। इन सभ्यताओं की रचना किसने की? कैसे वे मानव – जो उस काल में सूक्ष्म जीवधारी रहे होंगे – इनको उत्पन्न कर सके? इन खोजों ने विश्वभर के वैज्ञानिकों का ध्यान खींचा है। इन्हें पूर्व इतिहास की संस्कृति माना जाता है क्योंकि इन्हें समझा नहीं जा सका है।

प्रत्येक काल में विज्ञान का स्तर भिन्न-भिन्न रहा है। कुछ काल में यह बहुत ऊंचा था, हमारी आधुनिक मानवता से भी अधिक। किन्तु वे सभ्यताएँ नष्ट हो गईं। इसलिए, मैं कहता हूँ कि *चीगोंग* का आविष्कार या रचना आधुनिक मानव ने नहीं की, बल्कि उन्होंने इसका पता लगाया और इसे पूर्ण किया। यह पूर्व इतिहास की संस्कृति से आया है।

- 
9. नाड़ी – शरीर में शक्ति वाहिकाओं का जाल जिनमें ची का प्रवाह होता है। पारंपरिक चीनी वैद्यों के अनुसार रोग तभी उत्पन्न होता है जब नाड़ियों में ची का प्रवाह अवरुद्ध हो जाता है।
10. तान जिंग, ताओ जांग – साधना के लिए प्राचीन चीनी ताओ धर्म ग्रंथ।
11. त्रिपिटक – पाली भाषा में बौद्ध धर्म ग्रंथ।
12. अरहत – बुद्ध विचारधारा में एक ज्ञान प्राप्त व्यक्ति जो त्रिलोक से परे हैं किन्तु बोधिसत्व से निम्न हैं।
13. तांग राजवंश – चीन के इतिहास में एक समृद्ध काल (618–907 ए.डी.)।

चीगोंग केवल हमारे देश की देन नहीं है। यह विदेशों में भी प्रचलित है, किन्तु वे इसे चीगोंग नहीं कहते। पश्चिमी देश, जैसे अमरीका, ग्रेट ब्रिटेन आदि, इसे जादू कहते हैं। डेविड कोपरफील्ड जो अमरीका का एक जादूगर है, आलौकिक सिद्धियों का स्वामी है, उसने एक बार चीन की महान दीवार में से भेद कर निकलने का प्रदर्शन किया। जब वह दीवार में से गुजरने वाला था तब एक सफेद कपड़े से अपने को ढक लिया, वह दीवार के साथ सटा और दूसरी ओर से निकल गया। उसने ऐसा क्यों किया? इस प्रकार दर्शकों ने सोचा कि यह एक जादू के खेल का प्रदर्शन था। इसे इस प्रकार किया जाना आवश्यक था क्योंकि वह जानता था कि चीन में बहुत से लोग आलौकिक सिद्धियों के स्वामी हैं। उसे उनके हस्तक्षेप का भय था, इसलिए उसने बाहर आने से पूर्व अपने आप को ढक लिया था। बाहर आने से पहले, उसने एक हाथ से कपड़ा उठाया और निकल आया। जैसे कि लोकोक्ति है, "विशेषज्ञ छल के लिए देखते हैं जबकि साधारण लोग रोमांच के लिए।" इस प्रकार, दर्शकों ने सोचा कि यह एक जादू का खेल था। इन आलौकिक शक्तियों को जादू कहा जाता है क्योंकि उनका प्रयोग शरीर की साधना के लिए नहीं किया जाता, बल्कि मनोरंजन के लिए मंच प्रदर्शन करने और चमत्कार दिखाने के लिए किया जाता है। निचले स्तर पर, चीगोंग मनुष्य के शरीर की अवस्था में बदलाव ला सकता है तथा स्वास्थ्य और आरोग्य के ध्येय को प्राप्त कर सकता है। उच्च स्तर की दृष्टि से, चीगोंग का ध्येय "बनती" <sup>14</sup> की साधना से है।

## 2. ची और गोंग

आज जिसे हम ची <sup>15</sup> कहते हैं प्राचीनकाल में वह ची <sup>16</sup> कहलाता था। दोनों शब्द आवश्यक रूप से एक ही हैं, क्योंकि दोनों का प्रसंग विश्व की ची से है – एक निराकार, अदृश्य पदार्थ जो पूरे विश्व में फैला है। ची का प्रसंग वायु से नहीं है। इस पदार्थ की शक्ति मानव शरीर में साधना अभ्यास से जागृत होती है। इसकी सक्रियता शरीर की भौतिक अवस्था में बदलाव लाती है और इसका प्रभाव स्वास्थ्य और आरोग्य के लिए हो सकता है। फिर भी ची केवल ची है आपके पास ची है, उसके पास ची है, और एक व्यक्ति की ची का दूसरे की ची पर कल्याणकारी प्रभाव नहीं हो सकता। कुछ लोग कहते हैं कि ची से रोग दूर हो सकते हैं, या आपके द्वारा दूसरे व्यक्ति की ओर निष्कासित ची से उसके रोग का निदान हो सकता है। ये व्यक्तव्य बिल्कुल अवैज्ञानिक हैं, क्योंकि ची रोगों को दूर नहीं कर सकती। जब तक एक अभ्यासी के शरीर में ची है, इसका अर्थ है कि उसका शरीर अभी दुग्ध श्वेत शरीर नहीं हुआ है। अर्थात्, अभ्यासी अभी भी रोग धारण किए हुए है।

एक व्यक्ति जब साधना से उच्च सिद्धियां अर्जित कर लेता है वह ची निष्कासित नहीं करता। बल्कि, वह उच्च शक्ति का पुंज निष्कासित करता है। यह उच्च शक्ति तत्व है जो प्रकाश के रूप में प्रकट होता है, और इसके कण महीन होते हैं और इसका घनत्व अधिक होता है। यह गोंग है। केवल इसी का साधारण लोगों पर कल्याणकारी प्रभाव हो सकता है, और केवल इसी से दूसरों के रोग दूर किए जा सकते हैं। एक कहावत है, "बुद्ध का प्रकाश सर्वव्यापी है और सभी विकारों को दूर करता है।" इसका अर्थ है कि जो सच्ची साधना करते हैं उनके शरीर में अत्यधिक शक्ति समाहित होती है। जहां कहीं ऐसे व्यक्ति जाते हैं, उनकी शक्ति से प्रभावित क्षेत्र में कोई भी अप्राकृतिक दशा ठीक हो सकती है और अपनी प्राकृतिक दशा में वापस आ जाता है। उदाहरण के लिए, किसी व्यक्ति के शरीर में रोग का होना वास्तव में एक अप्राकृतिक शारीरिक दशा है तथा इस दशा के ठीक होते ही रोग स्वयं लुप्त हो जाएगा। सरल शब्दों

- .....
14. बनती – मूल शरीर, इस आयाम तथा अन्य आयामों का शरीर।  
 15. ची – "प्राण शक्ति", ऐसा माना जाता है कि यह मनुष्य का स्वास्थ्य निर्धारित करती है।  
 16. ची – इसमें चीनी भाषा का दूसरा अक्षर प्रयोग होता है किन्तु बोला एक समान जाता है।



में कहा जाए तो, गोंग शक्ति है। गोंग के भौतिक लक्षण होते हैं, और अभ्यासी साधना द्वारा इसके वस्तुनिष्ठ अस्तित्व का अनुभव और भास कर सकते हैं।

### 3. गोंग सामर्थ्य और आलौकिक सिद्धियां

(1) गोंग सामर्थ्य नैतिकगुण<sup>17</sup> की साधना से विकसित होता है

गोंग जो वास्तव में किसी व्यक्ति के गोंग सामर्थ्य (गोंगली) का स्तर निर्धारित करता है, चीगोंग क्रियाओं के अभ्यास से विकसित नहीं होता। इसका विकास "त" (सतगुण) नामक पदार्थ के परावर्तन से होता है, और नैतिकगुण की साधना से होता है। यह परावर्तन प्रक्रिया "एकत्रित औषधियों को भट्टी में तपा कर 'तान' <sup>18</sup> संवर्धन करने" <sup>19</sup> से पूर्ण नहीं होती, जैसा कि साधारण लोग सोचते हैं। गोंग जिसकी हम बात कर रहे हैं शरीर के बाहर उत्पन्न होता है, और यह शरीर निचले आधे भाग से आरंभ होता है। व्यक्ति के नैतिकगुण में सुधार होने के पश्चात्, यह चक्राकार रूप में ऊपर की ओर बढ़ता है और पूरी तरह शरीर के बाहर बनता है। सहस्रार (सर की चोटी) तक पहुंचने के बाद यह एक गोंग स्तंभ का आकार ले लेता है। इस गोंग स्तंभ की ऊंचाई उस व्यक्ति के गोंग का स्तर दर्शाती है। गोंग स्तंभ एक गहरे आयाम में छिपा होता है, साधारण व्यक्ति इसे नहीं देख सकता।

अलौकिक सिद्धियां गोंग सामर्थ्य से सुदृढ़ होती हैं। जितना ऊंचा एक व्यक्ति का गोंग सामर्थ्य और स्तर होते हैं, उतनी ही महान उसकी अलौकिक सिद्धियां होती हैं और प्रयोग में उतनी ही सरल होती हैं। कम गोंग सामर्थ्य वाले लोगों की अलौकिक सिद्धियां क्षीण होती हैं, उनके लिए उन्हें प्रयोग कर पाना कठिन होता है, और कुछ पूर्णतः अनुपयोगी होती हैं। अलौकिक सिद्धियां स्वयं में न तो व्यक्ति के गोंग सामर्थ्य का स्तर दर्शाती हैं और न ही उसकी साधना का स्तर। वास्तविक स्तर गोंग सामर्थ्य निर्धारित करता है, न कि अलौकिक सिद्धियां। कुछ लोग "बधित" अवस्था में साधना करते हैं, जहां उनका गोंग सामर्थ्य तो ऊंचा होता है किन्तु यह आवश्यक नहीं कि उन्हें अनेक अलौकिक सिद्धियां भी प्राप्त हों। गोंग सामर्थ्य निर्णायक पहलू है, यह नैतिकगुण साधना से विकसित होता है, और सबसे आवश्यक है।

(2) साधक अलौकिक सिद्धियों का अनुसरण नहीं करते

सभी अभ्यासी अलौकिक सिद्धियों का ध्यान रखते हैं। अलौकिक सिद्धियां जनमानस को आकर्षित करती हैं और कई लोग उन्हें प्राप्त करना चाहते हैं। किन्तु अच्छे नैतिकगुण के अभाव में अलौकिक सिद्धियां प्राप्त नहीं हो सकतीं।

17. शिनशिंग — मन या हृदय की प्रकृति, सदाशीलता।

18. तान — साधक के शरीर में दूसरे आयामों से एकत्रित शक्ति पुंज।

19. ताओ विचारधारा में बाह्य रासायनिक प्रक्रियाओं को शरीर की आंतरिक साधना को समझाने के लिए मुहावरे की तरह किया जाता है।

कुछ अलौकिक सिद्धियां जो साधारण लोगों को प्राप्त हो सकती हैं जैसे *त्येनमू* (तीसरा नेत्र), दूर श्रव्यता, दूर दृष्टि, पूर्व आभास, आदि हैं। किन्तु क्रमबद्ध ज्ञान प्राप्ति के स्तरों के दौरान इनमें से सभी अलौकिक सिद्धियां प्रकट नहीं होंगी, क्योंकि प्रत्येक व्यक्ति का अनुभव भिन्न होता है। साधारण व्यक्तियों के लिए कुछ विशिष्ट अलौकिक सिद्धियां प्राप्त करना असंभव है, जैसे इस आयाम में एक प्रकार के पदार्थ को दूसरे पदार्थ में परावर्तित करना – यह सिद्धि साधारण व्यक्तियों के पास नहीं हो सकती। महान अलौकिक सिद्धियां जन्म के बाद केवल साधना द्वारा ही विकसित की जाती हैं। **फालुन गोंग** ब्रह्माण्ड के सिद्धान्तों के आधार पर विकसित किया गया था, इसलिए सभी अलौकिक सिद्धियां जो ब्रह्माण्ड में विद्यमान हैं **फालुन गोंग** में भी हैं। यह सब अभ्यासी पर निर्भर करता है वह कैसे साधना करता है। कुछ अलौकिक सिद्धियों को प्राप्त करने का विचार अनुचित नहीं माना जाता। किन्तु, अत्याधिक तीव्र अनुसरण साधारण विचार से अधिक है और इससे अनुचित परिणाम प्राप्त होंगे। किसी व्यक्ति के लिए निम्न स्तर पर अलौकिक सिद्धियां प्राप्त करना जरा भी लाभदायक नहीं है, केवल वह इन्हें साधारण लोगों में प्रदर्शन करने और स्वयं को अधिक शक्तिशाली दिखाने के लिए प्रयोग करेगा। यदि ऐसा है, तो यह यही दर्शाता है कि उस व्यक्ति का *नैतिकगुण* ऊंचा नहीं है और उसे अलौकिक सिद्धियां प्रदान करना उचित नहीं है। कुछ अलौकिक सिद्धियां यदि कम *नैतिकगुण* वाले लोगों के हाथ लग जाएं तो उनका प्रयोग अनुचित कार्यों के लिए हो सकता है। क्योंकि उन लोगों का *नैतिकगुण* स्थिर नहीं है, इसलिए निश्चित नहीं कहा जा सकता कि वे कोई अनुचित कार्य नहीं करेंगे।

दूसरी ओर, कोई अलौकिक सिद्धि जिसका प्रदर्शन अथवा दिखावा किया जा सकता है वह न तो मानव समाज में कोई बदलाव ला सकती है और न ही साधारण जीवन में परिवर्तन ला सकती है। वास्तविक ऊंचे स्तर की अलौकिक सिद्धियों के सार्वजनिक प्रदर्शन की अनुमति नहीं है, क्योंकि इसका परिणाम और खतरा बहुत अधिक होगा; उदाहरण के लिए, किसी विशाल भवन को गिराने का प्रदर्शन नहीं किया जा सकता। महान अलौकिक सिद्धियों के प्रयोग की अनुमति विशेष ध्येय वाले व्यक्तियों के अतिरिक्त औरों को नहीं है, और न ही इनको दिखाया जा सकता है; यह इसलिए क्योंकि उच्च स्तर के गुरु ऐसा नहीं करने देंगे।

किन्तु फिर भी, कुछ साधारण लोग *चीगोंग* गुरुओं से प्रदर्शन के लिए हठ करते हैं, और उन्हें अलौकिक सिद्धियां दिखाने के लिए मजबूर कर देते हैं। अलौकिक सिद्धि प्राप्त लोग उनका प्रयोग प्रदर्शन के लिए नहीं करना चाहते, क्योंकि उन्हें इसकी मनाही है; इनके प्रदर्शन से पूरे समाज की स्थिति पर प्रभाव पड़ता है। महान सिद्धि वाले लोगों को इनके सार्वजनिक प्रदर्शन की मनाही है। कुछ *चीगोंग* गुरु प्रदर्शन के बाद बहुत विचलित और उदास अनुभव करते हैं। उन्हें प्रदर्शन के लिए मजबूर मत कीजिए! उनके लिए इन सिद्धियों का प्रदर्शन दुखदायी होता है। एक शिष्य मेरे पास एक पत्रिका लाया। जब मैंने इसे पढ़ा तो मैं कुछ क्षण के लिए विचलित हो गया। इसमें एक अंतर्राष्ट्रीय *चीगोंग* सम्मेलन का उल्लेख था। अलौकिक सिद्धियों वाले लोगों के लिए एक प्रतियोगिता थी, और सम्मेलन में सभी अलौकिक सिद्धि वाले लोगों के लिए आमन्त्रण था। इसे पढ़ने के बाद मुझे कई दिनों तक खराब लगा। अलौकिक सिद्धियों का प्रयोजन किसी प्रतियोगिता में सार्वजनिक प्रदर्शन नहीं है – उनका सार्वजनिक प्रदर्शन खेदजनक है। साधारण लोगों की दृष्टि इस साधारण संसार में केवल भोग-विलास की वस्तुओं में रहती है, किन्तु *चीगोंग* गुरुओं को सम्मानपूर्वक रहना चाहिए।

अलौकिक सिद्धियों को प्राप्त करने की चाहत के पीछे क्या उद्देश्य है? उनकी चाह एक साधक की मनोवृत्ति और पीछे पड़ने की प्रवृत्ति को दर्शाती है। अपवित्र प्रवृत्तियों और अस्थिर मन के साथ कोई व्यक्ति महान अलौकिक सिद्धियों को प्राप्त नहीं कर सकता। यह इस कारण है क्योंकि पूर्ण ज्ञान प्राप्ति से पहले, जो आपको भले और बुरे का आभास होता है वह इस संसार के मानदण्डों पर आधारित है। न तो आप वस्तुओं की वास्तविक प्रकृति को देख सकते हैं और न ही उनके बीच के कर्म संबंधों को। लोगों के बीच लड़ाई झगड़ा, दोषारोपण और दुर्यवहार, कर्म संबंधों के कारण ही होता है। यदि आपको इसका आभास नहीं है तो मदद के स्थान पर आप केवल विवाद ही बढ़ाएंगे। साधारण लोगों का संतोष तथा असंतोष, उचित अथवा अनुचित, इस संसार के नियमों द्वारा संचालित है; अभ्यासियों को इनसे चिन्ता नहीं

होनी चाहिए। जब तक आपको पूर्ण ज्ञान प्राप्त नहीं हो जाता, जो आप अपनी आंखों से देखते हैं, आवश्यक नहीं कि सत्य हो। जब एक व्यक्ति दूसरे पर प्रहार करता है, तो यह हो सकता है कि वे अपना कर्म ऋण निबटा रहे हों। हो सकता है आपका हस्तक्षेप उनके ऋण निबटान में बाधा डाले। कर्म एक प्रकार का काला तत्व है जो मनुष्य के शरीर को घेरे रहता है। इसका भौतिक अस्तित्व दूसरे आयाम में होता है और यह रोग अथवा दुर्भाग्य में परावर्तित हो सकता है।

अलौकिक सिद्धियां सभी में विद्यमान होती हैं, मुख्य बात यह है कि उन्हें सतत साधना द्वारा विकसित और सुदृढ़ करने की आवश्यकता होती है। यदि, एक अभ्यासी होते हुए, एक व्यक्ति केवल अलौकिक सिद्धियों को प्राप्त करने की प्रवृत्ति रखता है, तो वह अबूझ और मन से अपवित्र है। वह अलौकिक सिद्धियों को किसी भी उद्देश्य के लिए प्राप्त करना चाहता हो, उसके पीछे पड़ने की प्रवृत्ति में स्वार्थ के अंश हैं जो अवश्य ही उसकी साधना में बाधा डालेंगे। फलस्वरूप, वह कभी भी अलौकिक सिद्धियां प्राप्त नहीं कर पायेगा।

### (3) गोंग सामर्थ्य की संभाल

कुछ अभ्यासियों को अभ्यास करते हुए अधिक समय नहीं हुआ है, फिर भी वे दूसरे लोगों का रोग उपचार यह देखने के लिए करना चाहते हैं कि वे कितने प्रभावी हैं। आप में से वे लोग जिनका गोंग सामर्थ्य बहुत ऊंचा नहीं है जब अपना हाथ बढ़ा कर प्रयत्न करते हैं, तो आप रोगी के शरीर में विद्यमान काली, रोगग्रस्त, गंदी ची को बहुत सी मात्रा में अपने शरीर में सोख लेते हैं। क्योंकि आपके पास रोगग्रस्त ची को रोकने की योग्यता नहीं है और आपके शरीर के पास अभी सुरक्षा कवच भी नहीं है, आप रोगी के साथ सांझा ऊर्जा क्षेत्र बना लेते हैं। आप ऊंचे गोंग सामर्थ्य के अभाव में रोगग्रस्त ची से रक्षा नहीं कर सकते। फलस्वरूप, आप बहुत तकलीफ अनुभव करेंगे। यदि कोई आपकी संभाल नहीं करता है, समय के साथ आप अपने पूरे शरीर में रोग एकत्रित कर लेंगे। इसलिए यदि किसी के पास ऊंचा गोंग सामर्थ्य नहीं है, उसे दूसरों के रोगों का उपचार नहीं करना चाहिए। केवल वही व्यक्ति जो अलौकिक सिद्धियां विकसित कर चुका है और उसका गोंग सामर्थ्य किसी विशेष स्तर तक पहुंच चुका है, चीगोंग का प्रयोग रोग उपचार में कर सकता है। यद्यपि कुछ लोग अलौकिक सिद्धियां विकसित कर चुके हैं और रोग उपचार करने में सक्षम हैं, जब तक वे कुछ निम्न स्तर पर हैं, वे वास्तव में अपना एकत्रित गोंग सामर्थ्य – उनकी अपनी शक्ति को रोग उपचार में उपयोग करते हैं। क्योंकि गोंग शक्ति और सत्ता दोनों हैं जो सरलता से एकत्रित नहीं होती, आप वास्तव में अपने शरीर से गोंग को समाप्त कर रहे होते हैं जब आप इसे निष्कासित करते हैं। आपके गोंग के निष्कासन के साथ साथ ही, आपके सर के ऊपर गोंग स्तंभ छोटा होता जाता है और समाप्त हो जाता है। यह इसका यथोचित प्रयोग नहीं है। इसलिए मैं दूसरों के रोग उपचार की अनुमति नहीं देता जब तक आपका गोंग सामर्थ्य ऊंचा न हो। चाहे आप कैसी भी महान पद्धतियां अपनायें, आप केवल अपनी ही शक्ति खर्च करेंगे।

जब व्यक्ति का गोंग सामर्थ्य एक विशेष स्तर पर पहुंचता है, सभी प्रकार की अलौकिक सिद्धियां प्रकट होती हैं। इन अलौकिक सिद्धियों का प्रयोग करते हुए आपको बहुत सावधान रहना होगा। उदाहरण के लिए, एक व्यक्ति को उसका त्येनमू खुलने के बाद प्रयोग करना आवश्यक है, यदि वह इसका कभी प्रयोग नहीं करता तो यह बंद हो जायेगा। किन्तु उसे इसमें बहुत बार-बार नहीं देखना चाहिए। यदि वह इसमें बार-बार देखता है, तो बहुत अधिक शक्ति का ह्रास होगा। तो इसका अर्थ यह है कि उसे इसका कभी प्रयोग नहीं करना चाहिए? ऐसा कदापि नहीं है। यदि हमें इसका कभी प्रयोग नहीं करना होता, तो हमारे साधना करने का क्या अर्थ रहता? प्रश्न यह है कि इसका प्रयोग कब करें। आप इसका प्रयोग तभी कर सकते हैं जब आपने किसी विशेष स्तर तक साधना कर ली है और अपनी पूर्ति करने की योग्यता प्राप्त कर ली हो। जब कोई फालुन गोंग का साधक एक विशेष स्तर पर पहुंचता है, फालुन स्वयं ही उतने गोंग का रूपान्तरण और पूर्ति कर सकता है जितना साधक ने निष्कासित किया है। फालुन स्वयं ही अभ्यासी का

गोंग सामर्थ्य स्तर निश्चित रखता है, और उसका गोंग एक क्षण के लिए भी कम नहीं होता। यह फालुन गोंग की विलक्षणता है। उस समय से पहले अलौकिक सिद्धियों का प्रयोग नहीं करना चाहिए।

#### 4. त्येनमू

##### (1) त्येनमू का खुलना

त्येनमू का मुख्य मार्ग माथे के मध्य और शानगन बिन्दु<sup>20</sup> के बीच स्थित है। जिस प्रकार साधारण लोग खुली आंखों से वस्तुएं देखते हैं वह उसी प्रकार है जैसे एक कैमरा कार्य करता है। लेंस का आकार और पुतली, वस्तु की दूरी और प्रकाश की तीव्रता के अनुरूप व्यवस्थित हो जाते हैं। तब प्रकाश नाड़ी द्वारा, मस्तिष्क के पीछे स्थित पिनियल ग्रंथि पर प्रतिबिम्ब बन जाते हैं। भेदन दृष्टि नामक अलौकिक सिद्धि का केवल यह अर्थ है कि पिनियल ग्रंथि से त्येनमू द्वारा सीधे देख पाने की क्षमता। एक साधारण व्यक्ति का त्येनमू बंद रहता है, क्योंकि उसका मुख्य मार्ग संकरा और अंधकारमय होता है। वहां ची सत्व नहीं है और न ही प्रकाश है। कुछ लोगों का मार्ग बंद होता है, इसलिए वे नहीं देख सकते।

त्येनमू खोलने के लिए, हम पहले या तो बाहरी शक्ति का प्रयोग करते हैं या स्वयं साधना का, जिससे मार्ग साफ हो सके। प्रत्येक व्यक्ति के मार्ग की बनावट भिन्न होती है, जो गोलाकार से अण्डाकार, चोकोर से तिकोनी हो सकती है। जितनी अच्छी प्रकार आप साधना करते हैं, उतना गोलाकार मार्ग बन जायेगा। दूसरे, गुरु आपको नेत्र प्रदान करते हैं। यदि आप स्वयं साधना करते हैं तो यह आपको स्वयं विकसित करनी होगी। तीसरे, आपके पास त्येनमू के स्थान पर ची<sup>21</sup> सत्व का होना आवश्यक है।

साधारणतया, हम वस्तुओं को अपनी दोनों आंखों से देखते हैं, और यही दो आंखें दूसरे आयाम के हमारे मार्ग में बाधा डालती है। क्योंकि वे एक कवच की तरह कार्य करती हैं। हम केवल उन्हीं वस्तुओं को देख पाते हैं जो हमारे भौतिक आयाम में विद्यमान हैं। त्येनमू के खुलने से इन दो आंखों के बिना देखने की क्षमता आ जाती है। बहुत ऊंचे स्तर तक साधना करने पर आप दिव्य नेत्र भी प्राप्त कर सकते हैं। तब आप त्येनमू के दिव्य नेत्र से या शानगन बिन्दु के दिव्य नेत्र से देख सकते हैं। बुद्ध विचारधारा के अनुसार, शरीर का प्रत्येक रोम छिद्र एक नेत्र है – सारे शरीर पर नेत्र हैं। ताओ विचारधारा के अनुसार, प्रत्येक एक्यूंपंक्चर बिन्दु एक नेत्र है। मुख्य मार्ग त्येनमू पर ही स्थित है, और इसे पहले खोला जाता है। कक्षा में, मैंने आप सभी में वे वस्तुएं स्थापित कर दी हैं जो त्येनमू खोल सकती हैं। लोगों के शारीरिक गुणों में अन्तर के कारण परिणाम भिन्न हो सकते हैं। कुछ लोग गहरे कुंरे जैसा अन्धकारमय छिद्र देख सकते हैं। इसका अर्थ है कि त्येनमू का मार्ग अन्धकारमय है। दूसरे लोग सफेद सुरंग देखते हैं। यदि सामने आकृतियां दिखायी पड़ती हैं, तो त्येनमू खुलने वाला है। कुछ लोग घूमती हुई वस्तुओं को देख सकते हैं, जिन्हें गुरु ने त्येनमू खोलने के लिए स्थापित किया है। त्येनमू में छिद्र हो जाने के बाद आप देख सकेंगे। कुछ लोग त्येनमू के द्वारा एक बड़ी आंख देख पाते हैं, और वे सोचते हैं कि यह बुद्ध की आंख है। यह वास्तव में उनकी अपनी आंख है। साधारणतया ये वे लोग हैं जिनके जन्मजात गुण अच्छे हैं।

20. शानगन बिन्दु – दोनों भोहों के बीच थोड़ा नीचे स्थित एक एक्यूंपंक्चर बिन्दु।

21. 'ची' का प्रयोग उन पदार्थों का वर्णन करने के लिए भी किया जा सकता है जो अदृश्य और पारदर्शी हैं, जैसे वायु, गंध, क्रोध, आदि।

हमारी गणना के अनुसार, प्रत्येक बार जब हम उपदेश श्रृंखला देते हैं, आधे से ज्यादा लोगों की *त्येनमू* खुल जाता है। *त्येनमू* खुलने के बाद एक समस्या उत्पन्न हो सकती है, कि एक व्यक्ति जिसका *नैतिकगुण* ऊंचा नहीं है *त्येनमू* का प्रयोग सुगमता से बुरे कार्यों के लिए कर सकता है। इस समस्या के निदान के लिए, मैं आपकी *त्येनमू* सीधे विवेक दृष्टि स्तर पर खोलूंगा – दूसरे शब्दों में, एक ऊंचे स्तर पर जहां आप दूसरे आयामों के दृश्य सीधे देख सकते हैं और साधना के दौरान सामने प्रकट होते दृश्य देख सकते हैं, जिससे आप उन पर विश्वास कर सकें। इससे आपका साधना में विश्वास दृढ़ होगा। जिन लोगों ने साधना आरंभ ही की है, उनका *नैतिकगुण* महान व्यक्तियों के स्तर तक अभी नहीं पहुंचा है। इसलिए यदि उन्हें अलौकिक वस्तुएं प्राप्त हो जाएं तो उनके गलत प्रयोग का अंदेशा है। एक विनोदपूर्ण उदाहरण दूं तो : यदि आप सड़क पर जा रहे हैं और एक लॉटरी की दुकान पर पहुंचते हैं, आप सरलता से प्रथम पुरस्कार ले जा सकते हैं। ऐसा होने नहीं दिया जाएगा – यह केवल इस बात को स्पष्ट करने के लिए था। दूसरा कारण यह है कि हम *त्येनमू* बहुत से लोगों के लिए खोल रहे हैं। यदि सभी लोगों की *त्येनमू* निम्न स्तर पर खुल जाए : कल्पना कीजिए यदि हर कोई मानव शरीर के आर-पार देख सके या दीवार के दूसरी ओर की वस्तुओं को देख सके – क्या हम इसे तब भी मानव समाज कहेंगे? मानव समाज में हलचल मच जायेगी, इसलिए न तो इसकी अनुमति है और न ही यह हो सकता है। इसके अतिरिक्त, इससे अभ्यासियों को कोई लाभ नहीं होगा और इससे केवल उनकी आशक्ति ही बढ़ेगी। इसलिए हम आपका *त्येनमू* निम्न स्तर पर नहीं खोलेंगे। बल्कि हम इसे सीधे उच्च स्तर पर खोलेंगे।

## (2) *त्येनमू* के स्तर

*त्येनमू* के कई विभिन्न स्तर हैं; विभिन्न स्तरों पर यह विभिन्न आयामों को देखती है। बुद्ध मत के अनुसार पांच स्तर होते हैं : भौतिक दृष्टि, दिव्य दृष्टि, विवेक दृष्टि, धर्म दृष्टि और बुद्ध दृष्टि। प्रत्येक स्तर उच्च, मध्य और निम्न स्तरों में विभाजित है। दिव्य दृष्टि या उससे कम स्तर पर केवल हमारा भौतिक संसार ही देखा जा सकता है। केवल विवेक दृष्टि या उससे ऊंचे स्तर पर ही दूसरे आयामों को देखा जा सकता है। जिनके पास भेदन दृष्टि नामक आलौकिक दृष्टि है वे वस्तुओं को स्पष्ट देख सकते हैं, सी.टी. स्कैन से भी अधिक स्पष्ट। किन्तु जो कुछ वे देख सकते हैं इस भौतिक संसार तक ही सीमित है और इस आयाम से बाहर नहीं जा सकते जहां हमारा वास है; इसे हम *त्येनमू* का उच्च स्तर नहीं कह सकते।

एक व्यक्ति के *त्येनमू* का स्तर उसके *ची* सत्व की मात्रा पर आधारित है, और इसके साथ मुख्य मार्ग की चौड़ाई, उज्ज्वलता और उसमें रूकावट पर निर्भर करता है। आन्तरिक *ची* सत्व यह निर्धारित करने में निर्णायक है कि *त्येनमू* कितनी पूर्णता से खुल सकती है। छः साल से कम उम्र के बच्चों की *त्येनमू* खोलना विशेष रूप से सरल होता है। मुझे अपने हाथों का प्रयोग करने की आवश्यकता भी नहीं होती, क्योंकि जैसे ही मैं बोलना आरंभ करता हूं यह खुल जाती है। यह इसलिए क्योंकि बच्चे हमारे भौतिक जगत के बुरे प्रभावों से अछूते हैं और उन्होंने कोई बुरे कार्य नहीं किए हैं। उनका *ची* सत्व संरक्षित है। छः वर्ष की आयु के बाद एक बच्चे की *त्येनमू* खोलना कठिन हो जाता है, क्योंकि जैसे वे बड़े होते हैं बाहरी प्रभाव बढ़ते जाते हैं। विशेषकर अनुचित शिक्षा, बिगड़ैल पन और अनैतिक चाल-चलन से *ची* सत्व का क्षय होता है। एक स्थिति के बाद यह पूरी तरह समाप्त हो जाता है। जिन लोगों का *ची* सत्व पूरी तरह समाप्त हो चुका है वे साधना द्वारा धीरे-धीरे उसे पुनः प्राप्त कर सकते हैं, किन्तु इसमें बहुत अधिक समय और कड़ी मेहनत लगेगी। अतः *ची* सत्व अत्यन्त मूल्यवान है।

मैं किसी व्यक्ति की *त्येनमू* दिव्य दृष्टि से नीचे के स्तर पर खोलने की सलाह नहीं देता, क्योंकि अभ्यासी जिसका *गोंग* सामर्थ्य कम है, वस्तुओं को देखने में अपनी शक्ति अधिक खो देगा जितना कि वह साधना द्वारा अर्जित कर पायेगा। बहुत अधिक सत्व शक्ति के क्षय से *त्येनमू* पुनः बंद हो सकता है।

एक बार बंद होने पर इसे दोबारा खोलना सुगम नहीं होगा। इसलिए मैं साधारणतया लोगों का *त्येनमू* विवेक दृष्टि स्तर पर खोलता हूँ। साधक की दृष्टि भले ही स्पष्ट हो या न हो, वे दूसरे आयामों के दृश्य देख पायेंगे। क्योंकि लोगों पर उनके आंतरिक गुणों का प्रभाव पड़ता है, कुछ लोग स्पष्ट देख पाते हैं, कुछ लोग रूकावट के साथ देखते हैं, और कुछ अस्पष्ट। किन्तु कम से कम आप प्रकाश तो देख ही पायेंगे। इससे साधक को उच्च स्तर की ओर बढ़ने में सहायता मिलेगी। जो स्पष्ट नहीं देख पाते वे साधना बढ़ने पर देख पायेंगे।

वे लोग जिनका *ची* सत्व कम है, *त्येनमू* द्वारा केवल श्वेत-श्याम दृश्य ही देख पायेंगे। जिन लोगों के *त्येनमू* में *ची* सत्व कुछ अधिक है वे दृश्य रंगीन और स्पष्ट देख पायेंगे। जितना अधिक *ची* सत्व होगा, स्पष्टतया उतनी ही अधिक होगी। किन्तु प्रत्येक व्यक्ति भिन्न होता है। कुछ लोग खुले *त्येनमू* के साथ पैदा होते हैं जबकि कुछ औरों का बिल्कुल बंद होता है। जब *त्येनमू* खुल रहा होता है तो पुष्प के खिलने की भांति आकृति दिखाई देती है, जो परत दर परत खुलती जाती है। आरंभ में ध्यान में बैठे समय आपको *त्येनमू* के स्थान पर उज्ज्वलता दिखाई देगी। आरंभ में उज्ज्वलता इतनी प्रकाशमय नहीं होती, जबकि बाद में यह लाग रंग में बदल जाती है। कुछ लोगों की *त्येनमू* कस कर बंद होता है, इसलिए उनकी आरंभिक भौतिक प्रक्रिया बहुत तीव्र होती है। वे लोग मुख्य मार्ग और शानगन बिंदु के पास की पेशियों में कसाव अनुभव करेंगे, जैसे उन्हें अन्दर की ओर दबाया व छेद किया जा रहा हो। उन्हें कनपटी और मस्तक में ऐसा अनुभव होगा जैसे सूजे हुए हों तथा दर्द हो रहा हो। ये सभी *त्येनमू* के खुलने के लक्षण हैं। व्यक्ति जिसकी *त्येनमू* सरलता से खुल जाता है वह अक्सर कुछ दृश्य देख पाता है। मेरी कक्षाओं में, कुछ लोग अनजाने में मेरे धर्म शरीरों को देख पाते हैं। जब वे जानबूझ कर देखने का प्रयत्न करते हैं तो वे लुप्त हो जाते हैं, क्योंकि तब ये लोग वास्तव में अपनी भौतिक आंखें प्रयोग कर रहे होते हैं। जब आप आंखें बंद करके कुछ वस्तुएँ देखते हैं, देखने की उसी स्थिति में रहें और आप धीरे-धीरे वस्तुओं को और स्पष्ट देख पायेंगे। यदि आप और समीप से स्पष्ट देखना चाहते हैं, तब आपका ध्यान वास्तव में अपनी आंखों की ओर चला जाता है और आप प्रकाश नाड़ियों का प्रयोग करने लगते हैं। तब आप कुछ नहीं देख पाते।

*त्येनमू* द्वारा आयामों की समझ व्यक्ति के *त्येनमू* के स्तर के अनुसार भिन्न-भिन्न होती है। कुछ वैज्ञानिक शोध संस्थान इस सिद्धान्त को नहीं समझ पाते, जिससे कुछ *चीगोंग* परीक्षण अनुमानित परिणाम नहीं दे पाते। कभी-कभी कुछ परीक्षण तो बिल्कुल विपरीत परिणाम देते हैं। उदाहरण के लिए, एक संस्थान ने अलौकिक सिद्धियों के परीक्षण के लिए एक पद्धति निकाली। उन्होंने *चीगोंग* गुरुओं को एक बंद डिब्बे की वस्तुओं को देखने के लिए कहा। क्योंकि उन गुरुओं के *त्येनमू* स्तर भिन्न थे, उनके उत्तर भी भिन्न थे। तब अनुसंधानकर्ताओं ने *त्येनमू* के विषय को झूठा और गुमराह करने वाला मान लिया। साधारणतया इस प्रकार के परीक्षण कोई निम्न स्तर के *त्येनमू* वाला व्यक्ति बेहतर परिणाम प्राप्त कर सकता था, क्योंकि उसकी *त्येनमू* दिव्य दृष्टि के स्तर पर खुला होता – एक ऐसा स्तर जो इस भौतिक आयाम में वस्तुओं को देखने के लिए उपयुक्त है। इसलिए जो लोग *त्येनमू* को नहीं समझते हैं सोचते हैं कि इन लोगों की अलौकिक सिद्धियाँ महान हैं। दूसरे आयामों में सभी वस्तुएँ, सजीव अथवा निर्जीव, भिन्न-भिन्न रूप और आकार में दिखाई देती हैं। उदाहरण के लिए, जैसे ही किसी ग्लास का निर्माण किया जाता है, एक दूसरे आयाम में एक चेतना अस्तित्व में आ जाती है। साथ ही, यहां अस्तित्व में आने से पूर्व हो सकता है यह कुछ और रही हो। जब *त्येनमू* निम्नतम स्तर पर होती है, तब ग्लास दिखाई देगा। इससे ऊंचे स्तर पर वह चेतना दिखाई देगी जिसका अस्तित्व दूसरे आयाम में है। इससे भी ऊंचे स्तर पर, उस चेतना के अस्तित्व से पहले की भौतिक स्थिति दिखाई देगी।

### (3) दूर दृष्टि

त्येनमू खुलने के बाद, कुछ लोगों में दूर दृष्टि की अलौकिक सिद्धि आ जाती है, और वे हजारों मील दूर की वस्तुएँ देखने में सक्षम हो जाते हैं। प्रत्येक व्यक्ति का उसके अपने आयामों में अधिकार होता है। उन आयामों में वह एक विश्व के समान बड़ा होता है। एक विशेष आयाम में, उसके मस्तक के आगे एक दर्पण होता है, यद्यपि हमारे आयाम में यह अदृश्य है। यह दर्पण सभी के पास होता है, किन्तु जो अभ्यासी नहीं होते उनका दर्पण अन्दर की ओर मुड़ा होता है। अभ्यासियों के लिए, यह दर्पण धीरे-धीरे उल्टा मुड़ जाता है। एक बार उलट जाने पर, दर्पण वह सब परावर्तित कर सकता है जो अभ्यासी देखना चाहता है। उसके विशेष आयाम में वह अत्यन्त विशाल होता है। क्योंकि उसका शरीर बहुत विशाल होता है, इसलिए दर्पण भी बहुत विशाल होता है। जो कुछ साधक देखना चाहता है वह दर्पण में परावर्तित किया जा सकता है। एक बार चित्र प्राप्त हो जाने के बाद भी वह देख नहीं सकता, क्योंकि चित्र का दर्पण पर एक पल के लिए ठहराव आवश्यक है। दर्पण वापस मुड़ता है और वस्तु की परावर्तित झलक दिखा देता है। यह फिर पलटता है, तेजी से वापस मुड़ता है, और इस प्रकार बिना रुके आगे-पीछे पलटता रहता है। सिनेमा में धारा प्रवाह गति के लिए फिल्म को चौबीस चित्र प्रति सेकेंड से घूमना होता है। जिस गति से दर्पण पलटता है वह इससे कहीं अधिक है, इसलिए दृश्य धारा प्रवाह और स्पष्ट दिखाई देते हैं। इसे दूर दृष्टि कहते हैं – और दूर दृष्टि का सिद्धान्त इतना ही सरल है। यह बहुत गोपनीय हुआ करता था, किन्तु मैंने कुछ ही पंक्तियों में इसका खुलासा कर दिया है।

### (4) आयाम

हमारे दृष्टिकोण के अनुसार, आयाम बहुत जटिल होते हैं। मनुष्यजाति को केवल उसी आयाम का पता है जिसमें मनुष्यों का अभी अस्तित्व है, जबकि दूसरे आयामों का न तो अभी तक पता चला है और न ही खोज की गई है। जहां तक दूसरे आयामों की बात है, हम *वीगांग* गुरु पहले ही आयामों के बहुत से स्तर देख चुके हैं। इन्हें सैद्धान्तिक रूप से समझाया भी जा सकता है, हालांकि विज्ञान में ये अभी अप्रमाणित ही है। यद्यपि कुछ लोग कुछ वस्तुओं के अस्तित्व को नहीं स्वीकारते हैं, किन्तु वे वास्तव में हमारे आयाम में परावर्तित होती हैं। उदाहरण के लिए, एक स्थान है जिसका नाम बरमूडा त्रिकोण (दुष्ट त्रिकोण) है। कुछ हवाई जहाज और पानी के जहाज उस क्षेत्र में लुप्त हो चुके हैं, और कुछ वर्ष पश्चात फिर से प्रकट हो गये। कोई नहीं समझ सकता ऐसा क्यों हुआ, क्योंकि कोई भी मानवीय विचारों और सिद्धान्तों की सीमा से आगे नहीं गया है। वास्तव में, यह त्रिकोण दूसरे आयाम के लिए प्रवेश द्वार है। यह हमारे साधारण द्वारों की तरह नहीं है जिनकी स्थायी स्थिति होती है, बल्कि यह एक असंभावित स्थिति में रहता है। यदि पानी का जहाज द्वार के पार चला जाये जब यह खुला हो तो जहाज सरलता से दूसरे आयाम में जा सकता है। मनुष्य आयामों के बीच का अन्तर नहीं समझ सकते और वे पलक झपकते ही दूसरे आयाम में पहुंच जाते हैं। उस आयाम और हमारे आयाम के काल-अवकाश के अन्तर को मीलों में नहीं मापा जा सकता – हजारों मील की दूरी हो सकता है यहां एक बिन्दु में समाई हो, अर्थात् हो सकता है उनका अस्तित्व उसी स्थान और उसी काल में हो। जहाज एक पल के लिए अन्दर को घूमा और संयोग से फिर बाहर आ गया। जबकि इस संसार में दशाब्दियां बीत चुकी हैं, क्योंकि दोनों आयामों में काल भिन्न-भिन्न हैं। इसके अतिरिक्त प्रत्येक आयाम में अविभाजित संसारों का भी अस्तित्व होता है। यह हमारे परमाणु संरचनाओं के मॉडल के समान है जिसमें एक गेंद दूसरी गेंद से एक डोरी द्वारा जुड़ी है, और एसी बहुत सी गेंद धागों द्वारा जुड़ी हैं, कुल मिला कर यह अत्यन्त जटिल है।

द्वितीय विश्व युद्ध के चार वर्ष पूर्व, एक ब्रिटिश वायुयान चालक एक मिशन पर उड़ रहा था। उड़ान के बीच में ही वह एक तेज तूफान में घिर गया। पूर्व अनुभव के आधार पर, वह एक त्यागे हुए हवाई अड्डे का पता लगा सका। जैसे ही हवाई अड्डा उसकी आंखों के सामने आया, उसे एक पूर्णतया दूसरा दृश्य दिखाई दिया : पलक झपकते ही उसने पाया कि मौसम साफ है और धूप निकली हुई है, जैसे वह किसी दूसरे विश्व में आ गया हो। हवाई अड्डे में खड़े वायुयान पीले रंग के थे और लोग अपने अपने कार्यों

में व्यस्त थे। उसे यह सब बहुत अजीब लगा! उसके नीचे उतरने के बाद किसी ने उस पर ध्यान नहीं दिया; यहां तक कि नियंत्रक कक्ष ने भी उससे संपर्क नहीं किया। चालक ने तब उड़ने का निश्चय किया क्योंकि मौसम साफ हो गया था। जैसे ही उसने उड़ान भरी, और जब वह उसी दूरी पर पहुंचा जहां से उसने कुछ पल पहले हवाई अड्डा देखा था, वह दोबारा तूफान में फंस गया। अन्ततः वह वापस पहुंचने में सफल हो गया। उसने स्थिति के बारे में रिपोर्ट किया और अपने उड़ान रिकार्ड में इसे दर्ज किया। किन्तु उसके अधिकारियों ने उस पर विश्वास नहीं किया। चार वर्ष बाद द्वितीय विश्व युद्ध छिड़ गया, और उसका तबादला उसी वीरान हवाई अड्डे पर हो गया। उसे तुरन्त याद आ गया कि यह बिल्कुल वही दृश्य था जो उसने चार वर्ष पूर्व देखा था। हम *चीगोंग* गुरु जानते हैं कि इसे कैसे समझाया जाये। जो उसने चार वर्ष बाद करना वह उसने पहले ही कर दिया था। क्रिया कलाप आरंभ होने से पहले ही, वह वहां पहले ही पहुंच कर अपनी भूमिका पूर्ण कर चुका था। उसके बाद स्थितियां अपने पूर्व नियोजित क्रम में आईं।

#### 4. चीगोंग उपचार और अस्पताल द्वारा उपचार

सैद्धान्तिक रूप से, *चीगोंग* उपचार अस्पताल में दिए जाने वाले उपचारों से बिल्कुल भिन्न होते हैं। पाश्चात्य उपचार साधारण मानव समाज की पद्धतियों का प्रयोग करते हैं। प्रयोगशाला परीक्षण और एक्स-रे परीक्षण होते हुए भी, वे रोग के कारणों का पता केवल इस आयाम में लगा सकते हैं और वे मूलभूत कारणों को नहीं देख सकते जिनका अस्तित्व दूसरे आयामों में है। इसलिए वे रोग के कारण को समझने में असफल रहते हैं। दवाईयां रोग के मूल कारण (जिसे पाश्चात्य चिकित्सक पैथोजन कहते हैं, और *चीगोंग* में कर्म कहते हैं) को तभी दूर कर सकती हैं यदि रोगी गंभीर रूप से रोगग्रस्त न हो। यदि रोग गंभीर हो तो दवाई का प्रभाव नहीं होगा, क्योंकि हो सकता है रोगी दवाई की बढ़ाई गई मात्रा सहन न कर सके। सभी रोगों को इस संसार के नियमों में नहीं बांधा जा सकता। कुछ रोग बहुत गंभीर होते हैं और इस संसार की सीमाओं के परे होते हैं, जिस कारण अस्पताल उनका निदान करने में असमर्थ होते हैं।

चीनी औषधि हमारे देश में पारंपरिक औषध विज्ञान है। यह मानव शरीर की साधना द्वारा विकसित अलौकिक शक्तियों से अलग नहीं है। प्राचीन लोग मानव शरीर की साधना में विशेष ध्यान देते थे। कनफ्यूशियस विचारधारा, ताओ विचारधारा, बुद्ध विचारधारा – और यहां तक कि कनफ्यूशियस मत के शिष्य – सभी ध्यान साधना पर विशेष बल देते रहे हैं। ध्यान में बैठना एक दक्षता मानी जाती रही है। यद्यपि वे क्रियायें नहीं किया करते थे, फिर भी समय बीतने पर वे *गोंग* और अलौकिक सिद्धियां विकसित किया करते थे। कैसे चीनी एक्यूंपक्चर मानव शरीर की नाड़ियों का इतनी स्पष्टता से पता लगा सका? क्यों एक्यूंपक्चर बिंदु समानांतर नहीं जुड़े हैं? क्यों वे एक दूसरे को पार नहीं करते, और क्यों वे लंबवत् जुड़े हैं? क्यों उनका माप इतने त्रुटिहीन तरीके से हो पाया? अलौकिक सिद्धियों द्वारा आधुनिक व्यक्ति स्वयं अपनी आंखों से वह सब देख सकते हैं जो उन चीनी चिकित्सकों की उपलब्धियां थीं। ऐसा इसलिए हुआ क्योंकि प्रसिद्ध प्राचीन चीनी चिकित्सक अलौकिक सिद्धियों के स्वामी थे। चीनी इतिहास में, ली शीजेन, सुन सिमियो, ब्येन चयुऐ, और हवा तोआ <sup>22</sup> नामक सभी *चीगोंग* गुरु वास्तव में अलौकिक सिद्धियों में समर्थ थे। वर्तमान तक पहुंचते-पहुंचते, चीनी औषधि अपना अलौकिक सिद्धियों वाला भाग गवां चुकी है और केवल चिकित्सा तकनीक ही बची है। प्राचीन काल में चीनी चिकित्सक (अलौकिक सिद्धियों के साथ) अपने नेत्रों का प्रयोग रोग के परीक्षण के लिए करते थे। बाद में, उन्होंने नब्ज देखने <sup>23</sup> की पद्धति भी विकसित कर

22. प्राचीन काल में चीनी औषधियों के कुछ प्रसिद्ध चिकित्सक।

23. चीनी चिकित्सा में, नब्ज का निरीक्षण एक जटिल और महत्वपूर्ण भाग है।



ली। यदि चीनी चिकित्सा पद्धति में अलौकिक सिद्धियां वापस डाल दी जायें, तो यह कहा जा सकता है कि आने वाले कई वर्षों तक भी चीनी चिकित्सा पाश्चात्य चिकित्सा से अग्रणी रहेगी।

*चीगोंग* चिकित्सा रोग के मूल कारण को हटाती है। मैं रोग को एक प्रकार का कर्म मानता हूँ और रोग की चिकित्सा का अर्थ उससे संबंधित कर्म को क्षीण करने में मदद करना है। कुछ *चीगोंग* गुरु रोग के उपचार के लिए *ची* के हटाने और पूर्ति की पद्धति का प्रयोग करते हैं जिससे रोगी को काली *ची* को समाप्त करने में मदद मिल सके। एक निम्न स्तर पर ये *चीगोंग* गुरु काली *ची* को हटाते हैं, जबकि वे काली *ची* का मूल कारण नहीं जानते। यह काली *ची* वापस आ जाएगी और रोग लौट आएगा। सत्य यह है कि काली *ची* रोग का मूल कारण नहीं है – काली *ची* की उपस्थिति केवल रोगी को बेचैन बनाती है। रोगी की बीमारी का मूल कारण एक चेतना है इसका अस्तित्व दूसरे आयाम में है। कई *चीगोंग* गुरु यह नहीं जानते। क्योंकि वह चेतना शक्तिशाली होती है, साधारण लोग उसे नहीं छू पाते, और न ही वे ऐसी हिम्मत कर सकते हैं। **फालुन गोंग** की चिकित्सा का तरीका इसी चेतना पर केन्द्रित है और इसी से आरंभ होता है, जिससे रोग का मूल कारण समाप्त हो जाता है। इसके अतिरिक्त उस क्षेत्र में एक कवच की स्थापना कर दी जाती है जिससे रोग दोबारा घुसपैठ न कर सके।

*चीगोंग* रोग का निदान तो कर सकता है किन्तु मानव समाज की परिस्थितियों में हस्तक्षेप नहीं कर सकता। यदि इसे बड़े स्तर पर प्रयोग में लाया जाये तो यह साधारण लोगों के समाज की परिस्थितियों से हस्तक्षेप करेगा, जिसकी अनुमति नहीं है; और इसके आरोग्य की क्षमता भी बहुत प्रभावी नहीं होगी। जैसा कि आप जानते होंगे, कुछ लोगों ने *चीगोंग* परीक्षण केन्द्र, *चीगोंग* अस्पताल, और *चीगोंग* निवारण केन्द्र आदि खोल लिए हैं। इन व्यापारों को आरंभ करने से पहले हो सकता है उनकी चिकित्सा प्रभावी रही हों। जैसे ही वे रोग की चिकित्सा के लिए व्यापार आरंभ करते हैं, प्रभाव क्षमता समाप्त हो जाती है। इसका अर्थ है कि लोगों के लिए यह वर्जित है कि वे अलौकिक पद्धतियों का प्रयोग साधारण लोक समुदाय की आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए करें। ऐसा करने पर उनकी प्रभाव क्षमता अवश्य ही उतने स्तर तक कम हो जायेगी जितनी साधारण लोक समुदाय की दूसरी पद्धतियां हैं।

अलौकिक सिद्धियों के प्रयोग द्वारा व्यक्ति मानव शरीर के अंदरूनी भाग की परत दर परत परीक्षण कर सकता है, वैसे ही जैसे चिकित्सा में कोणीय अनुभाग लिया जाता है। कोमल ऊतक और शरीर के किसी भी और भाग को देखा जा सकता है। यद्यपि आज की सी.टी. स्कैन स्पष्टता से देख पाने में सक्षम है, किन्तु मशीन की आवश्यकता फिर भी है; इसमें वास्तव में बहुत समय लगता है, बहुत सी फिल्म का प्रयोग होता है, और मंद गति से चलती है और महंगी है। यह उतनी सुविधाजनक और त्रुटिहीन भी नहीं है जितनी कि मानवीय अलौकिक सिद्धियां। एक शीघ्र सूक्ष्म परीक्षण करने के लिए, *चीगोंग* गुरु अपनी आंखें बंद करते हैं और रोगी के शरीर के किसी भी भाग को सीधे और स्पष्टता से देख लेते हैं। क्या यह उच्च तकनीक नहीं है? यह वर्तमान की ऊंची तकनीकों से भी अधिक उन्नत है। जबकि इस प्रकार की दक्षता प्राचीन चीन में पहले से ही थी – यह प्राचीन काल की उच्च तकनीक थी। *हवा तोआ* ने *छाओ छाओ*<sup>24</sup> के मस्तिष्क में एक गिल्टी देखी और उसकी शल्य चिकित्सा करना चाहता था। *छाओ छाओ* ने *हवा तोआ* को बंदी बनवा दिया, क्योंकि उसने उस पर विश्वास नहीं किया और समझा कि इसे उसे हानि पहुंच सकती है। अन्ततः *छाओ छाओ* की मस्तिष्क की गिल्टी से मृत्यु हो गई। विगत में कई महान चीनी चिकित्सक वास्तव में अलौकिक सिद्धियों के स्वामी थे। आज स्थिति यह है कि आधुनिक समाज में लोग अंधाधुंध भौतिक वस्तुओं के पीछे भाग रहे हैं और प्राचीन परंपराओं को भूल चुके हैं।

हमारी उच्च स्तरीय *चीगोंग* साधना द्वारा पारंपरिक पद्धतियों का पुनर्निरीक्षण किया जाना चाहिए, पुनः अपनाया और विकसित किया जाना चाहिए और पुनः उनका प्रयोग मानव समुदाय की भलाई के लिए किया जाना चाहिए।

24. छाओ छाओ

– तीन राजवंशों (220–265 ए.डी.) के काल का एक सम्राट।

## 6. बुद्ध विचारधारा का चीगोंग और बुद्ध मत

जैसे ही हम बुद्ध विचारधारा के *चीगोंग* की बात करते हैं कई लोगों के मन में एक विचार आता है : क्योंकि बुद्ध विचारधारा का ध्येय बुद्धत्व की प्राप्ति है, वे इसका संबंध बुद्धमत की वस्तुओं से करने लगते हैं। मैं यहां गंभीरता से स्पष्ट करता हूँ कि **फालुन गोंग** बुद्ध विचारधारा का *चीगोंग* है। यह एक पवित्र, महान साधना मार्ग है और इसका बुद्धमत से कोई संबंध नहीं है। बुद्ध विचारधारा का *चीगोंग* बुद्ध विचारधारा का *चीगोंग* है, जबकि बुद्धमत बुद्धमत है। उनके मार्ग भिन्न हैं, यद्यपि उनके साधना के उद्देश्य एक ही हैं। वे अलग-अलग आवश्यकताओं वाली अभ्यास की अलग विचार- धाराएँ हैं। मैंने "बुद्ध" शब्द की चर्चा की थी, और जब मैं बाद में उच्च स्तरों का अभ्यास सिखाऊंगा तो इसकी फिर चर्चा करूंगा। यह शब्द स्वयं में किसी अंधविश्वास का सूचक नहीं है। कुछ लोग बुद्ध शब्द सुनना सहन नहीं करते, और कहते हैं कि हम अंधविश्वास फैलाते हैं। यह ऐसा नहीं है। बुद्ध एक संस्कृत शब्द है जिसकी उत्पत्ति भारत में हुई थी। और इसका चीनी भाषा में उच्चारण के अनुसार अनुवाद किया गया और इसे फोआ तोआ <sup>25</sup> कहा गया। लोगों ने "फोआ" शब्द को छोड़ दिया और "तोआ" प्रयोग करने लगे। चीनी भाषा में अनुवाद करने पर इसका अर्थ है – एक ज्ञान प्राप्त व्यक्ति (चहाई <sup>26</sup> शब्दकोश के अनुसार)।

### (1) बुद्ध विचारधारा का चीगोंग

वर्तमान में, दो प्रकार की बुद्ध विचारधारा के *चीगोंग* सार्वजनिक किए गए हैं। एक बुद्धमत से अलग हुआ था और अपने हजारों वर्ष के विकास क्रम में इसने अनेक विशिष्ट सन्यासियों को उत्पन्न किया। जब उनके अभ्यासी बहुत ऊंचे स्तर तक साधना कर लेते थे, तब उच्च स्तर के गुरु आकर उन्हें इस प्रकार शिक्षा देते थे जिससे वे और भी उच्च स्तरों से शुद्ध उपदेश प्राप्त कर सकें। बुद्धमत का पूरा ज्ञान एक बार में एक ही व्यक्ति को हस्तान्तरित किया जाता रहा है। जब किसी विशिष्ट सन्यासी के जीवन का अन्त समीप होता था केवल तभी वह अपने एक शिष्य को ज्ञान हस्तान्तरित करता था, जो बुद्धमत के सिद्धान्तों के अनुसार साधना करता और अपना पूर्ण विकास करता। इस प्रकार के *चीगोंग* का बुद्धमत के साथ गहरा संबंध था। बाद में, महान सांस्कृतिक क्रान्ति <sup>27</sup> के समय में सन्यासियों को साधना स्थलों से बाहर निकाल दिया गया। तब ये अभ्यास क्रियाएँ जनसाधारण में फैल गईं और इनकी संख्या में विस्तार हुआ।

दूसरे प्रकार का *चीगोंग* भी बुद्ध विचारधारा से है। पूरे इतिहासकाल में, यह कभी बुद्धमत का अंग नहीं रहा। इसका अभ्यास गुप्त रूप से किया जाता रहा है, चाहे लोगों के बीच या पर्वतों में। इस प्रकार की पद्धतियों की अपनी विशेषताएं हैं। इनमें एक अच्छे शिष्य का चुनाव आवश्यक है – जो अत्यधिक पवित्र हो और वास्तव में ऊंचे स्तर की साधना के योग्य हो। इस प्रकार का व्यक्ति इस संसार में कई-कई वर्षों में एक बार ही जन्म लेता है। इन पद्धतियों को सार्वजनिक नहीं किया जा सकता, क्योंकि उनमें अत्यन्त ऊंचे *नैतिकगुण* की आवश्यकता होती है और *गोंग* तेजी से विकसित होता है। इस प्रकार की

25. फोआ-तोआ – "बुद्ध"

26. चहाई – एक प्रमुख चीनी शब्दकोश

27. महान सांस्कृतिक क्रान्ति – चीन में एक कम्यूनिस्ट राजनैतिक आंदोलन जिसमें पारंपरिक मूल्यों और संस्कृति की आलोचना की गई (1966-1976).

पद्धतियां कम नहीं हैं। ताओ विचारधारा में भी ऐसा ही है। ताओ *चीगोंग* यद्यपि ताओ विचारधारा से ही संबन्धित है, किन्तु यह आगे कुनलुंग, इमेइ, वुतांग आदि में विभाजित हैं। प्रत्येक भाग में अलग-अलग उपभाग हैं, और उपभाग एक दूसरे से बहुत भिन्न हैं। इन्हें एक दूसरे के साथ मिलाकर अभ्यास नहीं किया जा सकता।

## (2) बुद्ध मत

बुद्धमत एक साधना प्रणाली है जो भारत में दो हजार वर्षों से भी पहले शाक्यमुनि <sup>28</sup> के द्वारा स्वयं ज्ञान प्राप्ति के पश्चात् उत्पत्ति में आई, और यह उनके मूल साधना अभ्यास पर आधारित है। यह तीन शब्दों में समाहित की जा सकती है : शील, समाधि, प्रज्ञा। शील (उपदेशों) का प्रयोजन समाधि के लिए है। बुद्धमत में क्रियाएँ भी होती हैं यद्यपि इनकी चर्चा नहीं की जाती। बौद्ध उपासक जब ध्यान में बैठते हैं और शांति की अवस्था में प्रवेश करते हैं तब वे वास्तव में क्रियाएँ कर रहे होते हैं। ऐसा इसलिए क्योंकि जब एक व्यक्ति शांत होकर ध्यान में प्रवेश करता है तब ब्रह्माण्ड से ऊर्जा उसके शरीर के चारों ओर एकत्रित होने लगती है, और इससे *चीगोंग* क्रियाओं को करने जैसा प्रभाव उत्पन्न होता है। बुद्धमत में शील सभी मानव आशक्तियों के त्याग और उन सभी वस्तुओं के मोह को छोड़ने के लिए है जिनसे साधारण मनुष्य जकड़ा हुआ है, जिससे सन्यासी शान्ति और स्थिरता की स्थिति में पहुँच सके, और समाधि में प्रवेश कर सके। व्यक्ति को समाधि <sup>29</sup> में लगातार स्वयं को विकसित करना होता है, जब तक उसे अन्ततः ज्ञान प्राप्ति न हो जाये। तब वह ब्रह्माण्ड को जान पायेगा और इसके सत्य का दर्शन कर सकेगा।

शाक्यमुनि जब शिक्षा प्रदान कर रहे थे वे प्रतिदिन केवल तीन वस्तुएँ करते थे : वे अपने शिष्यों को धर्म <sup>30</sup> सिखाते थे (मुख्य रूप से अरहट का धर्म), एक कटोरा लेकर भिक्षा ग्रहण करते थे (भोजन की भिक्षा), और ध्यान में बैठ कर साधना करते थे। शाक्यमुनि के द्वारा इस संसार को त्यागने के बाद, ब्रह्माण्ड मत और बुद्धमत में द्वंद छिड़ गया। बाद में इन दोनों धर्मों का एक में सम्मिश्रण हो गया, जिसे हिन्दू मत कहते हैं। इसके परिणामस्वरूप भारत में अब बुद्धमत शेष नहीं रह गया है। इसके बाद के घटनाक्रम और बदलावों से आन्तरिक चीन में महायान बुद्धमत का उद्भव हुआ, जहाँ यह आज का बुद्धमत बन गया है। महायान <sup>31</sup> बुद्धमत में स्थापक के रूप में केवल शाक्यमुनि की ही उपासना नहीं की जाती – इसमें अनेक बुद्ध हैं। इसमें अनेक तथागतों <sup>32</sup> में विश्वास किया जाता है, जैसे बुद्ध अमिताभ, औषध बुद्ध, आदि और शील भी अब बढ़ गए हैं, तथा साधना का उद्देश्य और अधिक ऊँचा हो गया है। अपने समय में शाक्यमुनि ने कुछ शिष्यों को बोधिसत्व <sup>33</sup> का धर्म सिखाया। इन शिक्षाओं को बाद में व्यवस्थित किया गया और इससे आज के महायान बुद्धमत की उत्पत्ति हुई, जो बोधिसत्व के स्तर की साधना के लिए है।

- 
- |               |   |
|---------------|---|
| 28. शाक्यमुनि | – बुद्ध शाक्यमुनि   |
| 29. समाधि     | – बौद्ध ध्यान अवस्था  |
| 30. धर्म      | – धम्म। इसे चीन में फा कहते हैं।  |
| 31. महायान    | – बुद्धमत की एक शाखा  |
| 32. तथागत     | – बुद्ध विचारधारा में एक ज्ञान प्राप्ति का स्तर जो अरहट और बोधिसत्व से ऊँचा है।     |
| 33. बोधिसत्व  | – बुद्ध विचारधारा में ज्ञान प्राप्ति का यह स्तर अरहट से ऊँचा किन्तु तथागत से कम है। |

दक्षिणपूर्व एशिया में थेरावाद बुद्धमत की परंपरा आज तक चली आ रही है, और अनुष्ठानों में आलौकिक सिद्धियों का प्रयोग किया जाता है। बुद्धमत के विकास क्रम में, इसकी एक शाखा हमारे देश के तिब्बत क्षेत्र में चली गई जिसे तिब्बती तन्त्र विद्या कहा जाता है। दूसरी साधना विधि शिनजियांग<sup>34</sup> से होती हुई हान क्षेत्र<sup>35</sup> में प्रचलित हो गई और तांग तन्त्र विद्या कहलायी। हवे चांग<sup>36</sup> के समय में जब बुद्धमत को दबाया गया तब यह लुप्त हो गई। एक और शाखा भारत में योग के रूप में विकसित हुई।

बुद्धमत में क्रियाएँ नहीं सिखाई जाती हैं और न ही चीगोंग का अभ्यास किया जाता है। ऐसा बुद्धमत साधना की पारंपरिक प्रणाली को संरक्षित रखने के लिए है। यह एक मुख्य कारण भी है क्यों बुद्धमत दो हजार से अधिक वर्षों से भी बिना क्षीण हुए प्रचलित है। यह अपनी परंपरा को इसीलिए बनाये रख पाया क्योंकि इसने किसी बाहरी शिक्षा का समावेश नहीं किया।

बुद्धमत में साधना के विभिन्न मार्ग हैं। थेरावाद बुद्धमत स्वयं मोक्ष प्राप्ति तथा स्वयं साधना पर केन्द्रित है; महायान बुद्धमत स्वयं तथा औरों को मोक्ष प्रदान करने के लिए विकसित हुआ – सभी चेतन जीवों को मोक्ष प्रदान करने के लिए।

## 7. पवित्र साधना मार्ग और दुष्ट मार्ग

### (1) पार्श्व द्वार बेदंगे मार्ग (पेंगमेन जुओताओ)

पार्श्व द्वार बेदंगी मार्गों को अपारंपरिक (*चीमन*) साधना मार्ग भी कहा जाता है। धर्मों की स्थापना से पहले अनेक *चीगोंग* साधना विधियां प्रचलित थीं। धर्मों के क्षेत्र से बाहर कई ऐसी पद्धतियां हैं जो सार्वजनिक हुई हैं। उनमें से अधिकतर में व्यवस्थित सिद्धांतों का अभाव रहा है और इसलिए पूर्ण साधना पद्धतियां नहीं बन पायी हैं। फिर भी *चीमन* साधना मार्गों की स्वयं अपनी व्यवस्थित, पूर्ण तथा अत्यधिक सघन साधना पद्धति रही है, और यह भी, जन साधारण में प्रचलित हुई है। इन अभ्यास पद्धतियों को अक्सर पार्श्व द्वार बेदंगे मार्ग कहा जाता है। इन्हें ऐसा क्यों कहा जाता है? अक्षरशः पेंगमेन का अर्थ है “पार्श्व द्वार”; तथा जुओताओ का अर्थ है “बेदंगे मार्ग”। लोग बुद्ध और ताओ दोनों विचारधाराओं के साधना मार्गों को सीधा मार्ग मानते हैं, और बाकी सभी को पार्श्व द्वार बेदंगे मार्ग अथवा दुष्ट साधना मार्ग। वास्तव में, ऐसा नहीं है। प्राचीन काल से ही पार्श्व द्वार बेदंगे मार्गों का गुप्त रूप से अभ्यास होता रहा है, तथा एक समय में एक ही शिष्य को सिखायी जाती है। इन्हें सार्वजनिक रूप से सिखाने की अनुमति नहीं थी। यदि इन्हें सार्वजनिक किया जाता तो लोग ठीक से समझ नहीं पाते। यहां तक कि इसके अभ्यासियों का भी मानना है कि इसका संबंध न तो बुद्ध विचारधारा से है और न ही ताओ विचारधारा से। अपारंपरिक मार्गों के साधना नियमों में कठोर *नैतिकगुण* की आवश्यकता होती है। इसकी साधना ब्रह्माण्ड की प्रकृति के अनुरूप है, तथा परोपकारी कार्य करने तथा अपने *नैतिकगुण* पर ध्यान देने पर जोर है। इस पद्धति के कुछ पहुंचे हुए गुरु अत्यन्त विलक्षण सिद्धियों के स्वामी हैं, और उनकी कुछ विलक्षण सिद्धियां बहुत शक्तिशाली हैं। मैं *चीमन* साधना पद्धति के तीन पहुंचे हुए गुरुओं से मिला हूं जिन्होंने मुझे कुछ ऐसी विधियां सिखाईं जो बुद्ध या ताओ विचारधारा में नहीं पाई जातीं। साधना के दौरान इन सभी विधियों का अभ्यास बहुत

34. शिन जियांग – चीन के उत्तर पश्चिम में एक राज्य।

35. हान क्षेत्र – इसमें चीन के मध्य के क्षेत्र सम्मिलित हैं (जैसे तिब्बत आदि)।

36. हवे चांग – तांग राजवंश (841–846) के समय में सम्राट वू जोंग का काल।

कठिन था, इसलिए जो गोंग प्राप्त हुआ वह विलक्षण था। इसके विपरीत, तथाकथित बुद्ध तथा ताओ विचारधारा की साधना पद्धतियों में कठोर नैतिकगुण मानदण्ड का अभाव है, जिस कारण उनके अभ्यासी उच्च स्तर पर साधना नहीं कर पाते। इसलिए हमें प्रत्येक साधना प्रणाली को निष्पक्ष रूप से देखना चाहिए।

## (2) युद्ध कला चीगोंग

युद्ध कला चीगोंग एक प्राचीन परंपरा की देन है। इसके अपने सिद्धान्तों और साधना पद्धतियों की पूर्ण प्रणाली होने के कारण, यह एक स्वतन्त्र प्रणाली बन गई है। स्पष्ट कहा जाये तो, इसमें वही अलौकिक सिद्धियाँ विकसित होती हैं जो आन्तरिक साधना के निम्नतम स्तर पर होती हैं। वे सभी अलौकिक सिद्धियाँ जो युद्ध कला साधना में विकसित होती हैं वे आन्तरिक साधना में भी विकसित होती हैं। युद्ध कला साधना का आरंभ भी ची क्रियाओं के करने से होता है। उदाहरण के लिए, जब एक पत्थर को वार करके तोड़ना होता है, तो आरंभ में युद्ध कला अभ्यासी को अपनी बाहें घुमानी होती हैं जिससे उनमें ची सक्रिय हो सके। समय के साथ, उसके ची की प्रकृति बदल जाती है और यह एक शक्ति पुंज बन जाती है जिसकी उपस्थिति प्रकाश रूप में प्रतीत होती है। इस स्थिति पर उसका गोंग भी कार्य करना आरंभ कर देता है। गोंग में चेतनता होती है क्योंकि यह एक विकसित पदार्थ है। इसका अस्तित्व दूसरे आयाम में होता है और यह उसके मस्तिष्क से आने वाले विचारों द्वारा नियन्त्रित होता है। हमला होने पर, युद्ध कला अभ्यासी को ची पहुंचाने की आवश्यकता नहीं पड़ती; केवल एक विचार करने से ही गोंग आ जाता है। साधना के विकासक्रम में उसका गोंग लगातार सुदृढ़ होता रहेगा, इसके कण और परिष्कृत और शक्ति और सघन होती जायेगी। लौह रेत पंजा, और सिंदूर पंजे जैसे कौशल प्रकट होंगे। जैसे हम फिल्मों, पत्रिकाओं और टेलीविजन कार्यक्रमों में देखते हैं, कुछ वर्षों में सुनहरे घंटियों वाली ढाल और लौह कवच जैसे कौशल प्रकट हुए हैं। ये आन्तरिक साधना और युद्ध कला साधना के परस्पर अभ्यास से उत्पन्न होते हैं। वे आन्तरिक और बाह्य साधना को एक साथ करने पर विकसित होते हैं। आन्तरिक साधना के लिए, व्यक्ति को नैतिकता का पालन और नैतिकगुण की साधना करना आवश्यक है। इसे यदि सैद्धान्तिक दृष्टिकोण से समझाया जाये तो, जब किसी व्यक्ति की योग्यताएँ एक विशेष स्तर तक पहुंच जाती हैं, तब गोंग शरीर के आन्तरिक भाग से बाह्य भाग की ओर निकलता है। इसके ऊंचे घनत्व के कारण यह एक सुरक्षा ढाल बन जाता है। नियमों के अनुसार, हमारी आन्तरिक साधना और युद्ध कला साधना में सबसे मुख्य अन्तर यह है कि युद्ध कलाओं में बहुत प्रबल गति क्रियाएँ की जाती हैं और अभ्यासी शान्ति अवस्था में प्रवेश नहीं करते। शान्ति अवस्था में न रहने से ची त्वचा के नीचे प्रवाहित होती है और पेशियों के आर-पार निकलती है, इसका प्रवाह व्यक्ति के तानत्येन <sup>37</sup> में नहीं होता। इसलिए वे चेतनता की साधना नहीं करते, और न ही वे इसके सक्षम हैं।

## (3) विपरीत साधना और गोंग ऋण

कुछ लोगों ने कभी चीगोंग का अभ्यास नहीं किया। तब एक दिन उन्हें अचानक गोंग की प्राप्ति हो जाती है और उनकी शक्ति बहुत प्रबल होती है, और वे दूसरों के रोग भी ठीक कर पाते हैं। लोग उन्हें चीगोंग गुरु कहने लगते हैं और वे, स्वयं भी, दूसरों को सिखाने लगते हैं। उनमें से कुछ, यद्यपि

37. तानत्येन

— “तान का शक्ति क्षेत्र”, यह उदर के निचले भाग में होता है।

उन्होंने स्वयं कभी *चीगोंग* नहीं सीखा या उसकी केवल कुछ क्रियाएँ ही सीखी हैं, दूसरों को कुछ फेरबदल करके सिखाने लगते हैं। इस प्रकार का व्यक्ति *चीगोंग* गुरु कहलाने के योग्य नहीं है। उनके पास दूसरों को देने के लिए कुछ नहीं होता। वे जो कुछ सिखाते हैं उसका प्रयोग उच्च स्तर की साधना के लिए नहीं किया जा सकता; अधिक से अधिक उसका प्रयोग रोग हटाने और स्वास्थ्य की प्राप्ति में प्रयोग हो सकता है। इस प्रकार का *गोंग* कैसे आता है? पहले विपरीत साधना की बात करते हैं। साधारणतः “विपरीत साधना” का संबंध उन भद्र लोगों से है जिनका *नैतिकगुण* बहुत ऊँचा होता है। अधिकतर वे वृद्ध होते हैं, लगभग पचास से अधिक उम्र के। उनके पास आरंभ से साधना करने के लिए पर्याप्त समय नहीं होता, क्योंकि ऐसे पहुंचे हुए गुरुओं का मिल पाना सरल नहीं है जो शरीर और मन दोनों के साधना की *चीगोंग* क्रियाएँ सिखा सकें। जिस पल इस प्रकार के व्यक्ति को साधना करने की इच्छा होती है, उच्च स्तर के गुरु उस व्यक्ति के पास उसके *नैतिकगुण* के अनुपात में *गोंग* भेज देते हैं। इससे विपरीत में साधना, ऊपर से नीचे की ओर, संभव हो पाती है, और इस प्रकार यह बहुत शीघ्र हो जाती है। दूसरे आयाम में, ऊंचे स्तर के गुरु परावर्तन करते हैं और उस व्यक्ति को लगातार उसके शरीर के बाहर से *गोंग* उपलब्ध करते रहते हैं; विशेषकर तब जब वह व्यक्ति उपचार कर रहा होता है और उसके चारों ओर ऊर्जा क्षेत्र बना होता है। गुरु द्वारा दिया गया *गोंग* वैसे ही प्रवाहित होता है जैसे एक पाइप लाइन में। कुछ लोग यह जानते भी नहीं हैं कि *गोंग* कहां से आ रहा है। यह विपरीत साधना है।

दूसरे प्रकार की साधना “गोंग ऋण” कहलाती है, और इसके लिए उम्र की सीमा नहीं है। एक व्यक्ति के पास एक मुख्य चेतना (जु यिशी) के साथ-साथ सह चेतना (फु यिशी) होती है, और यह मुख्य चेतना की तुलना में साधारणतः ऊंचे स्तर पर होती है। कुछ लोगों की सह चेतनाएँ इतने ऊंचे स्तर पर पहुंच जाती हैं कि वे ज्ञान प्राप्त लोगों से संपर्क कर सकती हैं। जब इस प्रकार के लोग साधना करना चाहते हैं, उनकी सह चेतनाएँ भी अपने स्तरों में उन्नति करना चाहती हैं और तुरन्त उन ज्ञान प्राप्त लोगों से *गोंग* को ऋण पर प्राप्त करने के लिए संपर्क करती हैं। *गोंग* को ऋण के रूप में प्रदान किये जाने के बाद यह व्यक्ति रातोंरात उसे प्राप्त कर लेता है। *गोंग* की प्राप्ति के बाद, उसमें लोगों का उपचार कर उनके दुःख दर्द हटाने की योग्यता आ जाती है। वह व्यक्ति साधारणतः ऊर्जा क्षेत्र बना कर उपचार करने की प्रणाली का प्रयोग करता है। उसमें लोगों को व्यक्तिगत रूप से शक्ति प्रदान करने और कुछ तरीके सिखाने की योग्यता भी आ जाती है।

इस प्रकार के लोगों की शुरुआत साधारणतया बहुत अच्छी होती है। क्योंकि उनके पास *गोंग* होता है, वे लोकप्रिय हो जाते हैं और उन्हें प्रसिद्धि और निजी लाभ दोनों प्राप्त होते हैं। प्रसिद्धि और निजी लाभ के प्रति आसक्ति उनकी विचारधारा का एक बड़ा भाग बन जाती है – साधना से भी अधिक। उस स्थिति के बाद उनका *गोंग* कम होने लगता है, और कम होते होते अंत में समाप्त हो जाता है।

#### (4) विश्वक भाषा

कुछ लोग अचानक ही एक विशेष प्रकार की भाषा बोलने लगते हैं। जब वे बोलते हैं तो यह बहुत धारा प्रवाह सुनाई देती है, फिर भी यह किसी भी मानव समाज की भाषा नहीं है। इसे क्या कहा जाता है? इसे खगोलीय भाषा कहते हैं। “विश्वक भाषा” कहलाई जाने वाली यह वस्तु वास्तव में उन परजीवों की है जिनका स्तर बहुत ऊँचा नहीं है। वर्तमान में यह घटना देश भर के कई *चीगोंग* अभ्यासियों के साथ हो रही है; उनमें से कुछ तो कई प्रकार की भाषाएँ बोल सकते हैं। वास्तव में, हमारी मनुष्य जाति की भाषाएँ भी उत्कृष्ट हैं और वे एक हजार से भी अधिक प्रकार की हैं। क्या विश्वक भाषा को एक अलौकिक सिद्धि मानना चाहिए? मैं कहता हूँ कि ऐसा नहीं है। यह कोई इस प्रकार की अलौकिक सिद्धि नहीं है जो आपसे उत्पन्न हुई हो, न ही यह उस प्रकार की सिद्धि है जो आपके बाहर से आई हो। बल्कि, यह बाहरी परजीवों का कौशल है। इन परजीवों का अस्तित्व कुछ ऊंचे स्तर से है – कम से कम मनुष्य जाति से ऊंचे स्तर से। उनमें से ही एक वार्तालाप करता है, जबकि जो व्यक्ति विश्वक भाषा बोल रहा

होता है केवल एक माध्यम का कार्य करता है। अधिकतर लोग स्वयं यह नहीं जानते वे क्या बोल रहे हैं। केवल वे लोग जिनके पास मन को पढ़ पाने की योग्यता है, उन शब्दों का कुछ अर्थ लगा पाते हैं। यह अलौकिक सिद्धि नहीं है, किन्तु कई लोग जो इन भाषाओं को बोल चुके हैं स्वयं को श्रेष्ठ और गर्वान्वित महसूस करते हैं और मानते हैं कि यह एक अलौकिक सिद्धि है। वास्तव में, ऊंचे स्तर के तीसरे नेत्र वाला व्यक्ति निश्चित रूप से यह देख सकता है कि इस व्यक्ति के ठीक ऊपर से एक परजीव उसके मुंह के द्वारा बोल रहा है।

वह परजीव इस व्यक्ति को अपनी कुछ शक्ति देते हुए विश्वक भाषा बोलना सिखाता है। किन्तु इसके बाद यह व्यक्ति उसके नियन्त्रण में होगा, इसलिए यह सच्चा साधना मार्ग नहीं है। यद्यपि वह परजीव कुछ ऊंचे आयाम में है, किन्तु यह सच्चा साधना मार्ग नहीं है। इसलिए वह यह नहीं जानता कि साधकों को स्वस्थ रहना या रोग उपचार करना कैसे सिखाया जाये। इसलिए, वह बोलने के द्वारा शक्ति देने की विधि का प्रयोग करता है। क्योंकि यह बिखर जाती है, इस ऊर्जा में कोई शक्ति नहीं होती। यह कुछ मामूली रोगों के उपचार के लिए प्रभावशाली है किन्तु गंभीर रोगों के लिए अनुपयुक्त है। बुद्धमत बताता है कि कैसे ऊंचे स्तर के जीव साधना नहीं कर पाते क्योंकि वहां कष्ट और विरोधाभास का अभाव होता है; साथ ही, वे स्वयं तप नहीं कर सकते और अपना स्तर बढ़ा पाने में असमर्थ होते हैं। इसलिए वे ऐसे तरीके खोजते हैं जिससे लोगों को अपना स्वास्थ्य सुधारने में मदद मिल सके और वे स्वयं का स्तर उठा सकें। यही विश्वक भाषा है। यह न तो कोई अलौकिक सिद्धि है और न ही *चीगोंग*।

#### (5) प्रेत ग्रसित होना (फूटी)

प्रेत ग्रसित (फूटी) होने का सबसे हानिकारक प्रकार किसी निम्न स्तर के परजीव द्वारा ग्रसित होना है। यह किसी दुष्ट मार्ग द्वारा साधना करने से होता है। यह लोगों के लिए वास्तव में हानिकारक है, और प्रेत ग्रसित होने के परिणाम भयावह होते हैं। अभ्यास आरंभ करने के कुछ समय पश्चात् ही, कुछ लोगों में रोग उपचार करने और पैसा कमाने की धुन सवार हो जाती है; वे पूरे समय केवल इसी बारे में सोचते रहते हैं। हो सकता है आरंभ में बहुत अच्छे रहे हों और किसी गुरु की देखरेख में हों। किन्तु, जब वे रोग उपचार करने और पैसा कमाने के बारे में सोचने लगते हैं तो बात बिगड़ जाती है। तब वे इस प्रकार के परजीव को आकर्षित कर बैठते हैं। हालांकि यह हमारे भौतिक आयाम में नहीं है किन्तु इसका वास्तव में अस्तित्व होता है।

इस प्रकार के साधक अचानक यह अनुभव करते हैं कि उनका तीसरा नेत्र खुल गया है और उनके पास *गोंग* है, किन्तु यह वास्तव में ग्रसित करने वाली दुष्टात्मा है जिसका उनके मस्तिष्क पर नियंत्रण है। जो यह देखती है उसी की झलक उसके मस्तिष्क पर परावर्तित करती है, जिससे उस व्यक्ति को लगता है उसका तीसरा नेत्र खुल गया है। जबकि उस व्यक्ति का तीसरा नेत्र किसी भी तरह नहीं खुला है। ग्रसित करने वाली दुष्टात्मा या पशु उस व्यक्ति को *गोंग* क्यों देना चाहते हैं? यह उसकी मदद क्यों करना चाहती है? यह इसलिए क्योंकि हमारे विश्व में पशुओं को साधना करना निषेध है। पशुओं को सच्चे साधना मार्ग की प्राप्ति की अनुमति नहीं है क्योंकि वे न तो *नैतिकगुण* के बारे में कुछ जानते हैं और न ही अपने में सुधार कर सकते हैं। परिणामस्वरूप, वे मानव शरीर में प्रवेश करके मानव सत्व प्राप्त करना चाहते हैं। इस विश्व में एक दूसरा नियम भी है, अर्थात् : हानि के बिना लाभ नहीं मिलता। इसलिए वे प्रसिद्धि और निजी लाभ के प्रति आपकी इच्छा की पूर्ति करना चाहते हैं। वे आपको धनवान और प्रसिद्ध बना देंगे, किन्तु वे आपकी मदद मुफ्त में नहीं करेंगे। वे भी कुछ पाना चाहते हैं : आपका सत्व। जब वे आपको छोड़ेंगे आपके पास कुछ नहीं बचेगा और आप बहुत कमजोर, क्षीण हो चुके होंगे। यह आपके गिरे हुए *नैतिकगुण* के कारण होता है। एक सच्चा मन हजार बुराईयों को दबा सकता है। जब आप सच्चे हैं

आप बुराई को आकर्षित नहीं करेंगे। दूसरे शब्दों में, एक पवित्र साधक बनें, बुराईयों से बचें और केवल सच्ची साधना मार्ग का अभ्यास करें।

(6) एक सच्चा अभ्यास दुष्ट साधना मार्ग बन सकता है

यद्यपि कुछ लोग जो अभ्यास पद्धतियां सीखते हैं वे सच्चे साधना मार्ग की होती है, वे वास्तव में भूल से दुष्ट मार्ग अपना सकते हैं क्योंकि वे स्वयं पर कठिन आवश्यकताओं की पूर्ति, अपने नैतिकगुण का संवर्धन और अपनी क्रियायें करते हुए बुरे विचारों को रोकना, नहीं कर पाते। उदाहरण के लिए, जब कोई व्यक्ति खड़े होकर मुद्रा या बैठ कर ध्यानमुद्रा में होता है, उसके विचार वास्तव में धन, प्रसिद्धि, निजी स्वार्थ पर होते हैं या यह कि "उसने मेरे साथ बुरा किया है, मुझे अलौकिक सिद्धियां मिल जाएं फिर मैं इसे देख लूंगा"। या वह किसी अलौकिक सिद्धि के बारे में सोच रहा होता है, जिससे उसके अभ्यास में कुछ बहुत बुरे तत्वों का मिलन हो जाता है और वास्तव में वह दुष्ट मार्ग से अभ्यास कर रहा है। यह बहुत खतरनाक है क्योंकि इससे कुछ निम्नस्तर के परजीव जैसे बुरे तत्व आकर्षित हो सकते हैं। हो सकता है वह व्यक्ति जानता भी न हो उसने उन्हें बुला लिया है। उसकी आसक्ति बहुत अधिक है; अपनी इच्छाओं की पूर्ति के उद्देश्य से साधना अभ्यास करना अमान्य है। वह पवित्र नहीं है, और उसका गुरु भी उसकी रक्षा करने में असमर्थ होगा। इसलिए, यह आवश्यक है कि साधक अपने नैतिकगुण को कठोरता से संभाले, मन पवित्र रखे और कोई आसक्ति न रखे। इसके विपरीत करने पर समस्याएँ आ सकती हैं।



## फालुन गोंग

बुद्ध विचारधारा में फालुन गोंग की उत्पत्ति फालुन शिउलियन दाफा<sup>38</sup> से हुई है। यह बुद्ध विचारधारा की विशेष चीगोंग प्रणालियों में से एक है, किन्तु इसके अपने विशिष्ट गुण हैं जो इसे बुद्ध विचारधारा के औसत साधना मार्गों से अलग करते हैं। यह साधना पद्धति एक विशेष, गहन साधना पद्धति है जिसमें साधकों के लिए अत्यन्त ऊंचे महान जन्मजात गुणों की आवश्यकता रही है। अधिक अभ्यासी अपने में सुधार ला सकें और साथ ही एक बड़ी संख्या में निष्ठावान साधकों की आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए, मैंने इसकी पुनर्संरचना की है और इस वर्ग की साधना पद्धतियों को सार्वजनिक किया है जो अब लोक प्रचार के लिए उपयुक्त हैं। परिवर्तनों के बावजूद, यह अभ्यास दूसरे अभ्यासों से उनकी शिक्षाओं और स्तरों में कहीं आगे है।

### 1. फालुन का अर्थ

फालुन गोंग के फालुन की वही प्रकृति है जो ब्रह्माण्ड की है, क्योंकि यह ब्रह्माण्ड का ही लघु रूप है। फालुन गोंग के साधक न केवल तेजी से अपनी अलौकिक सिद्धियां और गोंग सामर्थ्य विकसित करते हैं, वे बहुत कम समय में एक बहुत शक्तिशाली फालुन भी विकसित करते हैं। एक बार विकसित होने पर, व्यक्ति का फालुन एक चेतन सत्ता की तरह अस्तित्व में रहता है। यह साधक के उदर के निचले भाग में स्वतः लगातार घूमता है, ब्रह्माण्ड से सतत ऊर्जा ग्रहण तथा परावर्तित करता रहता है और अन्ततः अभ्यासी की "बनती" में ऊर्जा को गोंग में बदलता है। परिणामस्वरूप, "फा द्वारा अभ्यासी को परिष्कृत करने" के प्रभाव की प्राप्ति होती है। इसका अर्थ यह है कि फालुन उस व्यक्ति को लगातार परिष्कृत करता रहता है, उस समय भी जब वह अभ्यास नहीं कर रहा होता है। आन्तरिक रूप से, फालुन व्यक्ति को मुक्ति प्रदान है। यह व्यक्ति को स्वस्थ और बलशाली, अधिक मेधावी और बुद्धिमान बनाता है, और अभ्यासी को भटकने से बचाता है। यह साधक की निम्न नैतिकगुण वाले लोगों द्वारा उत्पन्न बाधा से भी रक्षा कर सकता है। बाहरी तौर से, फालुन उदर के निचले भाग में सतत घूमता रहता है, नौ बार घड़ी की दिशा में तथा उसके बाद नौ बार घड़ी की विपरीत दिशा में। घड़ी की दिशा में घूमते हुए, यह ब्रह्माण्ड से तेजी से ऊर्जा सोखता है और यह ऊर्जा बहुत सघन होती है। जैसे जैसे व्यक्ति का गोंग सामर्थ्य बढ़ता है इसकी घूर्णन शक्ति भी सुदृढ़ होती जाती है। यह वह स्थिति है जो ची को जबरन सर के उपर से भर लेने से प्राप्त नहीं होती। घड़ी के विपरीत दिशा में घूमते हुए, यह ऊर्जा का निष्कासन करता है तथा सभी जीवों का कल्याण करता है, तथा असामान्य दशाओं को ठीक करता है। अभ्यासी के आसपास के लोग लाभान्वित होते हैं। हमारे देश में सिखाई जाने वी सभी चीगोंग पद्धतियों में, फालुन गोंग पहली तथा केवल एक साधना प्रणाली है जो "फा द्वारा अभ्यासी को परिष्कृत करने की" उपलब्धि को पूर्ण करती है।

फालुन अत्यन्त बहुमूल्य है और इसे धन से नहीं मापा जा सकता। जब मेरे गुरु ने मुझे फालुन प्रदान किया था, उन्होंने मुझे कहा था कि फालुन किसी और को नहीं दिया जाना चाहिए; उन लोगों को भी नहीं जो एक हजार वर्ष या उससे भी अधिक समय से साधना कर रहे हैं। यह साधना पद्धति केवल एक व्यक्ति को बहुत, बहुत समय के अंतराल पर ही प्रदान की जा सकती है, उन पद्धतियों की तरह नहीं जो कुछ दशाब्दियों बाद ही दे दी जाती हैं। इसलिए, फालुन अत्यन्त बहुमूल्य है। इसे अब सार्वजनिक रूप

38. फालुन शिउलियन दाफा

— धर्म चक्र का महान साधना मार्ग।

से सुलभ करने के लिए हमने इसमें परिवर्तन करके इसे कम शक्तिशाली कर दिया है, फिर भी यह अत्यन्त बहुमूल्य है। जिन साधकों ने इसे प्राप्त कर लिया है उनकी आधी साधना पूर्ण हो गई है। अब जो करना है वह केवल यह है कि आप अपने *नैतिकगुण* में सुधार लाएं, और एक उच्च स्तर आपकी प्रतीक्षा में है। निश्चित रूप से, जिन लोगों के लिए यह पूर्व निर्धारित नहीं है वे कुछ साधना के बाद रुक जाएंगे, और उनका *फालुन* लुप्त हो जायेगा।

**फालुन गोंग** बुद्ध विचारधारा से संबंधित है, किन्तु इसका उद्देश्य बुद्ध विचारधारा से कहीं अधिक है : **फालुन गोंग** संपूर्ण ब्रह्माण्ड के अनुसार साधना करता है। विगत में, बुद्ध विचारधारा की साधना में केवल बुद्ध विचारधारा के सिद्धान्त बताये जाते थे, जबकि ताओ विचारधारा की साधना में केवल ताओ विचारधारा के सिद्धान्तों की चर्चा की जाती थी। दोनों में से किसी ने भी ब्रह्माण्ड की उसके मूल स्तर पर संपूर्ण व्याख्या नहीं की। ब्रह्माण्ड मनुष्यों के समान है क्योंकि, भौतिक संरचना के साथ-साथ, इसकी अपनी प्रकृति है। इस प्रकृति को संक्षेप में तीन शब्दों : **जन्-शान-रेन** में व्यक्त किया जा सकता है। ताओ विचारधारा साधना का ज्ञान “*जन्*” पर केन्द्रित है : सत्य बोलना, सच्चे कार्य करना, अपने मूल सच्चे स्वभाव की ओर लौटना, और अन्ततः एक सत् पुरुष बनना। बुद्ध विचारधारा साधना “*शान*” पर केन्द्रित है : महान अनुकम्पा विकसित करना, और सभी जीवों को मुक्ति प्रदान करना। हमारा साधना मार्ग *जन्, शान, रेन* तीनों की एक साथ साधना करता है, जो सीधे ब्रह्माण्ड की मूल प्रकृति के अनुसार साधना है और अन्त में अभ्यासी का ब्रह्माण्ड के साथ एकीकरण कराता है।

**फालुन गोंग** मन और शरीर दोनों की साधना प्रणाली है; जब अभ्यासी का *गोंग* सामर्थ्य और *नैतिकगुण* दोनों एक विशिष्ट स्तर तक पहुंच जाते हैं, तब इसके लिए इस संसार में ज्ञान प्राप्ति {गोंग के खुलने की स्थिति (*काई गोंग*)} और अमर शरीर दोनों की प्राप्ति अवश्यंभावी है। साधारणतया **फालुन गोंग** को *त्रि-लोक-फा* तथा *पार-त्रिलोक-फा* में वर्गीकृत किया जाता है, जिसमें कई और स्तर सम्मिलित हैं। मुझे विश्वास है कि सभी समर्पित अभ्यासी परिश्रम से साधना करेंगे तथा अपने *नैतिकगुण* में सतत सुधार लाएंगे जिससे वे मोक्ष की प्राप्ति तक पहुंच सकें।

## 2. फालुन की संरचना

**फालुन गोंग** का *फालुन* एक चेतन, उच्च शक्ति तत्वों की घूर्णन करती हुई संरचना है। यह ब्रह्माण्ड की संपूर्ण महान गतिशीलता की लय के अनुसार घूमता है। एक प्रकार से, *फालुन* ब्रह्माण्ड का एक लघु रूप।

*फालुन* के केन्द्र में बुद्ध विचारधारा का श्रीवत्स卐, प्रतीक है (संस्कृत में श्रीवत्स का अर्थ है “सारे सौभाग्य का एकीकरण” — *सी हाई* शब्दकोश के अनुसार), जो *फालुन* का केन्द्र है। इसका रंग सुनहरी पीले के समीप है, और इसका आधार रंग चमकीला लाल है। बाहरी घेरे का आधार रंग नारंगी है। आठ दिशाओं में चार *ताइची*<sup>39</sup> प्रतीक और क्रमबद्ध चार बुद्ध विचारधारा के श्रीवत्स स्थित हैं। लाल और काले रंग के *ताइची* ताओ विचारधारा से संबंधित हैं, जबकि लाल और नीले रंग के *ताइची* महान आदि ताओ विचारधारा के हैं। चार लघु श्रीवत्स भी सुनहरी पीले हैं। *फालुन* का मूल रंग क्रमशः लाल से नारंगी, पीला, हरा, आसमानी, नीला और बैंगनी रंगों में बदलता रहता है। ये रंग असाधारण रूप से सुंदर होते हैं (रंगीन चित्र देखें)। मध्य श्रीवत्स卐 और *ताइची* के रंग नहीं बदलते। विभिन्न आकार के श्रीवत्स卐, *फालुन* की ही भांति, स्वयं घूर्णन करते हैं। *फालुन* का मूल ब्रह्माण्ड में है। ब्रह्माण्ड घूम रहा है, सभी आकाश गंगाएँ घूम रही हैं, और इसी प्रकार *फालुन* भी घूम रहा है। जिनका तीसरा नेत्र निम्न स्तरों पर है *फालुन* को पंखे की

39. ताइची

— ताओ विचारधारा के प्रतीक चिन्ह, पश्चिम में ये “यिन-यैंग” चिन्ह के नाम से प्रसिद्ध हैं।

तरह घूमते हुए देख सकते हैं; जिनका तीसरा नेत्र ऊंचे स्तरों पर है वे फालुन का संपूर्ण रूप देख सकते हैं, जो अत्यन्त सुंदर और मनोहारी है, और यह अभ्यासियों को और परिश्रम के साथ साधना करने तथा शीघ्रता से आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करता है।

### 3. फालुन गोंग साधना की विशिष्टताएँ

(1) फा अभ्यासी को परिष्कृत करता है

जो लोग फालुन गोंग का अभ्यास करते हैं वे शीघ्रता से न केवल अपना गोंग सामर्थ्य और अलौकिक सिद्धियाँ बढ़ा पाते हैं, बल्कि साधना से एक फालुन भी प्राप्त करते हैं। फालुन अल्प समय में ही विकसित हो जाता है, एक बार बन जाने पर यह बहुत शक्तिशाली होता है। यह अभ्यासियों को गलत राह पर भटकने से तथा निम्न नैतिकगुण वाले लोगों के हस्तक्षेप से बचा सकता है। फालुन गोंग के सिद्धान्त पारंपरिक साधना पद्धतियों से सर्वथा भिन्न हैं। यह इसलिए क्योंकि एक बार फालुन विकसित हो जाने पर, यह स्वयं सतत आवर्तन करता है; इसका अस्तित्व एक चेतन सत्ता के रूप में है जो अभ्यासी के उदर के निचले भाग में निरन्तर ऊर्जा एकत्रित करता है। फालुन घूर्णन द्वारा ब्रह्माण्ड से स्वतः ऊर्जा एकत्रित करता है। फालुन "फा द्वारा अभ्यासी को परिष्कृत करने" का ध्येय इसीलिए प्राप्त कर लेता है क्योंकि यह बिना रूके घूमता है, जिसका अर्थ है फालुन लोगों का बिना रूके संवर्धन करता रहता है यद्यपि वे हर पल क्रियाएँ नहीं कर रहे होते हैं। जैसा कि आप सब जानते हैं, साधारण लोगों को दिन में काम करना होता है और रात में सोना होता है। इससे क्रियाओं के लिए सीमित समय बचता है। पूरे समय क्रियाएँ करने के विचार भर से दिन में निस्तर चौबीस घंटे क्रियाएँ करने का परिणाम प्राप्त नहीं होगा। पूरे समय निरन्तर क्रियाएँ करने का ध्येय किसी भी और पद्धति द्वारा संभव नहीं है। जबकि फालुन बिना रूके घूमता रहता है तथा अंदर की ओर घूमते हुए यह अत्यधिक मात्रा में ची (शक्ति का आरंभिक अस्तित्व) एकत्रित करता है। रात दिन, फालुन एकत्रित ची को फालुन के प्रत्येक भाग में संचित तथा परावर्तित करता रहता है। यह ची को उच्च स्तरीय तत्वों में परिवर्तित करता है, और अंततः साधक के शरीर में इसे गोंग में परिवर्तित कर देता है। यही "फा द्वारा अभ्यासी को परिष्कृत करना" कहलाता है। फालुन गोंग की साधना दूसरी अभ्यास प्रणालियों या चीगोंग साधना पद्धतियों से सर्वथा भिन्न है, जहां तान<sup>40</sup> का संवर्धन किया जाता है।

फालुन गोंग की मुख्य विशेषता यह है कि यह फालुन की साधना है न कि "तान" की। अभी तक, जितनी भी साधना पद्धतियाँ सार्वजनिक की गई हैं, भले ही वे किसी भी विचारधारा अथवा साधना मार्ग से हों – चाहे वे बुद्धमत अथवा ताओ मत की हों, बुद्ध अथवा ताओ विचारधारा की हों, या लोगों में प्रचलित मार्गों की हों – "तान" की साधना करती हैं। यही पार्श्व द्वार साधना मार्गों में होता है। वे तान-पद्धति के चीगोंग<sup>41</sup> कहलाते हैं। साधु, साध्वी तथा ताओ साधक, "तान" साधना का यही मार्ग अपनाते हैं। उनकी मृत्यु के पश्चात् यदि उन्हें चिताग्नी दी जाती है, तो शरीर<sup>42</sup> का निर्माण होता है, जो एक कठोर और सुंदर तत्व के बने होते हैं जिसका आधुनिक विज्ञान को ज्ञान नहीं है। वास्तव में, वह एक उच्च शक्ति तत्व है, जो दूसरे आयामों से एकत्रित किया गया है – न कि हमारे आयाम से। यही "तान" है। जो

40. "तान" – एक शक्ति पुंज जो आंतरिक क्रिया में कुछ साधकों के शरीर में बनता है; बाह्य क्रिया में इसे "अमरत्व" भी कहा जाता है।

41. चीगोंग पद्धति जो "तान" का संवर्धन करती है।

42. शरीर – कुछ साधकों की चिताग्नी देने के पश्चात् बचे विशेष तत्व।

तान-पद्धति चीगोंग का अभ्यास करते हैं उनके लिए व्यक्ति के जीवनकाल में ज्ञान की प्राप्ति बहुत कठिन होती है। ऐसा होता था कि कई लोग तान-पद्धति चीगोंग का अभ्यास करते थे, अपने "तान" को उठाना चाहते थे। एक बार नीवान महल<sup>43</sup> तक उठने के बाद यह बाहर की ओर नहीं निकल पाया, और इस प्रकार ये लोग वहीं तक सीमित रह गए। कुछ लोग जानबूझ कर उसका विस्फोट करना चाहते थे किन्तु उनके पास ऐसा करने के लिए कोई मार्ग नहीं था। कुछ घटनाएँ इस प्रकार की थीं : एक व्यक्ति का दादा साधना में सफल नहीं हुआ, इसलिए अपनी जीवन अवधि पूरी होने पर उसने अपना "तान" निष्कासित कर दिया और इस व्यक्ति के पिता को हस्तान्तरित कर दिया; उसका पिता साधना में सफल नहीं हुआ, इसलिए उसकी जीवन अवधि समाप्त होने पर उसने इसे निष्कासित किया और इस व्यक्ति को हस्तान्तरित कर दिया। आज तक यह व्यक्ति कुछ विशेष प्राप्त नहीं कर पाया। यह वास्तव में कठिन है! अवश्य ही, कई अच्छी साधना प्रणालियाँ हैं। यदि आप किसी से सच्ची शिक्षा प्राप्त कर पायें तो कुछ बुरा नहीं है; किन्तु हो सकता है कि वह आपको ऊंचे स्तर की शिक्षा न दें।

## (2) मुख्य चेतना की साधना

सभी के पास एक मुख्य चेतना है। कार्य करने और सोचने के लिए व्यक्ति साधारणतया अपनी मुख्य चेतना पर निर्भर होता है। मुख्य चेतना के अतिरिक्त व्यक्ति के पास एक या उससे अधिक सह चेतनाएँ और पुरखों से वंशानुगत प्राप्त चेतनाएँ भी होती हैं। सह चेतना (ओं) का वही नाम होता है जो मुख्य चेतना का है किन्तु साधारणतया यह अधिक सक्षम और ऊंचे स्तर की होती है। वह हमारे मानव समाज में भ्रमित नहीं होती और यह अपने विशिष्ट आयाम को देख सकती है। कई साधना पद्धतियाँ सहचेतना की साधना के मार्ग को अपनाती हैं, जिसमें व्यक्ति का शरीर और मुख्य चेतना केवल एक वाहन का कार्य करते हैं। ये साधक साधारणतया इन बातों के बारे में नहीं जानते, और स्वयं के बारे में उनकी धारणा अच्छी ही होती है। समाज में रहते हुए व्यक्ति के लिए यह अत्यन्त कठिन है कि वह व्यवहारिक वस्तुओं के मोह से दूर रह सके, विशेषकर उन वस्तुओं से जिनसे उसे आसक्ति है। इसीलिए, कई साधना पद्धतियों में क्रियाओं को अचेतन अवस्था में करने पर बल दिया जाता है – पूर्णतया: अचेतन अवस्था में। जब अचेतन अवस्था के दौरान रूपान्तरण होता है, तब वास्तव में सह चेतना एक भिन्न समाज में रूपान्तरित होती है और इस क्रम में उसका संवर्धन होता है। एक दिन सहचेतना अपनी साधना को पूर्ण कर लेगी और आपका गोंग ले जाएगी। आपकी मुख्य चेतना और आपके मूल शरीर के पास कुछ नहीं बचेगा, और आपकी जीवन भर की साधना फलित होने से पहले ही समाप्त हो जाएगी। यह बड़े दुःख की बात है। कुछ प्रसिद्ध चीगोंग गुरु सभी प्रकार की अलौकिक शक्तियों के स्वामी होते हैं, और उसके साथ ही प्रसिद्धि और आदर को प्राप्त करते हैं। किन्तु वे भी नहीं जानते कि उनका गोंग वास्तव में उनको शरीर पर विकसित नहीं हुआ है।

हमारा फालुन गोंग प्रत्यक्षतः मुख्य चेतना की साधना करता है। हम सुनिश्चित करते हैं कि गोंग वास्तव में आपके शरीर पर विकसित हो। वास्तव में सहचेतना को भी उसका भाग मिलेगा; इसका भी संवर्धन होता है किन्तु अप्रधान स्थिति में। हमारी साधना पद्धति में कड़े नैतिकगुण मानदंड की आवश्यकता होती है जो मानव समाज में, अत्यधिक जटिल अवस्थाओं के बीच – कीचड़ में उगते हुए कमल पुष्प की तरह, आपके नैतिकगुण को दृढ़ करता है और सुधार लाता है। इसी कारण आप साधना में सफल हो सकते हैं। वही कारण है कि फालुन इतना बहुमूल्य है : यह बहुमूल्य है क्योंकि, यह स्वयं आप ही हैं जो गोंग प्राप्त करते हैं। किन्तु यह बहुत कठिन भी है। यह कठिनाई इस कारण है क्योंकि आपने जो मार्ग चुना

43. नीवान महल

– पिनियल ग्रंथि के लिए एक ताओ कथन।

है वह सर्वाधिक जटिल परिस्थिति में आपको दृढ़ करेगा और आपकी परीक्षा लेगा।

व्यक्ति की साधना निर्देशित करने के लिए मुख्य चेतना का ही प्रयोग होना चाहिए, क्योंकि हमारे अभ्यास का लक्ष्य मुख्य चेतना की साधना है। मुख्य चेतना को निर्णय लेना चाहिए, न कि सहचेतना पर टाल देना चाहिए। अन्यथा ऐसा दिन आएगा जब सहचेतना एक ऊंचे स्तर पर अपनी साधना पूर्ण कर लेगी और साथ ही आपका गोंग ले जाएगी, जबकि आपके मूल शरीर और मुख्य चेतना के पास कुछ शेष नहीं बचेगा। जब आप ऊंचे स्तरों की साधना कर रहे हों, आपकी मुख्य चेतना इस अज्ञान में नहीं रहनी चाहिए कि आप क्या कर रहे हैं, जैसे यह सुशुप्त अवस्था में हो। आपको स्पष्ट होना चाहिए कि यह आप हैं जो क्रियाएं कर रहे हैं, साधना में आगे बढ़ रहे हैं, और अपने नैतिकगुण में सुधार ला रहे हैं केवल तभी आप नियंत्रण में रहेंगे और गोंग प्राप्त करने में सक्षम हो सकेंगे। कई बार जब आपका मन कहीं और होता है आप कुछ कार्य पूर्ण कर लेते हैं बिना यह जाने कि यह कैसे हुआ। वास्तव में यह आपकी सहचेतना है जो अपना प्रभाव दिखा रही है; आपकी सह चेतना के अधिकार में हैं। ध्यान मुद्रा में बैठे हुए यदि आप आसपास देखने के लिए अपनी आंखें खोलें और आपके दूसरी ओर कोई दूसरे आप हैं, तो वह आपकी सहचेतना है। यदि आप ध्यान मुद्रा में उत्तर की ओर मुख करके बैठे हों, किन्तु एकाएक आप पाएं कि आप उत्तर दिशा में बैठे हैं, और आश्चर्य से सोचें, "मैं बाहर कैसे निकला?", तब यह आपकी वास्तविक चेतना है जो बाहर आई। जो आपके हाडमास के शरीर में बैठी है वह आपकी सहचेतना है। इनमें अंतर किया जा सकता है। जब आप फालुन गोंग की क्रियाएं करते हैं आपको अपने बारे में पूर्ण रूप से अचेतन नहीं हो जाना चाहिए। ऐसा करना फालुन गोंग साधना के महामार्ग के अनुरूप नहीं है। क्रियाएं करते हुए आपको अपना मन स्पष्ट रखना चाहिए। यदि आपकी मुख्य चेतना प्रबल है तो अभ्यास के दौरान भटकाव नहीं होगा, क्योंकि कोई आपको हानि नहीं पहुंचा सकता। यदि मुख्य चेतना क्षीण है तो हो सकता है आपके शरीर में कुछ वस्तुएं प्रवेश कर जाएं।

(3) क्रियाओं में दिशा और समय का बन्धन नहीं है।

साधना की कई पद्धतियों में यह विशेष ध्यान दिया जाता है कि किस समय और किस दिशा में उनकी क्रियाएं करना उत्तम हैं। हमें इससे कोई सरोकार नहीं है। फालुन गोंग की साधना ब्रह्माण्ड की प्रकृति के अनुसार और ब्रह्माण्ड की उत्पत्ति के सिद्धान्तों के अनुसार की जाती है। इसलिए दिशा और समय महत्वपूर्ण नहीं है। हम, वास्तव में, जब क्रियाएं कर रहे होते हैं तो फालुन में स्थित होते हैं, जो सभी दिशाओं में व्याप्त है और सतत् आवर्तन कर रहा है। हमारा फालुन ब्रह्माण्ड के साथ समयबद्ध है। ब्रह्माण्ड गतिशील है, आकाश गंगा गतिशील है, नौ ग्रह सूर्य के चारों ओर घूम रहे हैं, तथा पृथ्वी स्वयं भी घूम रही है। किस ओर उत्तर, पूर्व, दक्षिण या पश्चिम है? ये दिशाएं पृथ्वी पर रहने वाले लोगों ने बनाई हैं। इसीलिए भले ही आप जिस दिशा की ओर मुख करें, आप सभी दिशाओं के सम्मुख होते हैं।

कुछ लोग कहते हैं कि मध्य रात्रि में क्रियाएं करना सर्वोत्तम हैं, जबकि कुछ कहते हैं कि दोपहर या कोई और समय सर्वोत्तम है। हमें इससे भी कोई सरोकार नहीं है, क्योंकि फालुन तब भी आपका संवर्धन करता है जब आप क्रियाएं नहीं कर रहे होते हैं। फालुन हर पल साधना करने में आपकी मदद करता रहता है – फा अभ्यासी को परिष्कृत करता है। तान-पद्धति चीगोंग में, यह फा है जो लोगों का संवर्धन करता है। जब आपके पास समय हो आप अधिक क्रियाएं करें, और जब समय कम हो तब आप कम क्रियाएं करें। यह बहुत सुविधाजनक है।

#### 4. मन और शरीर दोनों की साधना

**फालुन गोंग** मन और शरीर दोनों का संवर्धन करता है। क्रियाएं करने से सर्वप्रथम व्यक्ति की "बनती" में बदलाव आता है। "बनती" को छोड़ नहीं दिया जाता है। मुख्य चेतना मनुष्य के भौतिक शरीर के साथ एकसार हो जाती है, जिससे पूरे व्यक्ति के पूरे अस्तित्व की साधना की प्राप्ति होती है।

##### (1) व्यक्ति की "बनती" का परिवर्तन

मनुष्य का शरीर मांस, रक्त व हड्डियों का बना होता है जिनके अणुओं की संरचना और अव्यव भिन्न-भिन्न होते हैं। साधना के द्वारा मानव शरीर की अणु संरचना उच्च शक्ति तत्व में परिवर्तित हो जाती है। तब मानव शरीर अपने मूल तत्वों से निर्मित नहीं रह जाता, क्योंकि इसकी मूल प्रकृति में ही बदलाव आ जाता है। किन्तु साधक साधारण व्यक्तियों के बीच ही रहते हैं और साधना करते हैं और वे मानव समाज के तौर-तरीकों में व्यवधान उत्पन्न नहीं कर सकते। इसीलिए इस प्रकार के परिवर्तन से न तो शरीर की मूल अणु-संरचना में बदलाव आता और न ही उस श्रेणी में जिस श्रेणी में अणु व्यवस्थित होते हैं; यह केवल मूल अणुओं के पदार्थ को बदलता है। शरीर का मांस लचीला रहता है, हड्डियां सख्त रहती हैं, और रक्त भी तरल बहता है। चाकू से काटने पर रक्त अब भी निकलेगा। चीन के पंच तत्व सिद्धान्त के अनुसार, सभी कुछ धातु, लकड़ी, जल, अग्नि और पृथ्वी से बना है। मानव शरीर भी भिन्न नहीं है। जब एक साधक के मूल शरीर में बदलाव आते हैं जिसमें मूल अणु तत्व उच्च शक्ति तत्वों में परिवर्तित हो जाते हैं, तो उस स्थिति में मनुष्य शरीर अपने मूल तत्वों से बना हुआ नहीं रह जाता। "पंच तत्वों के पार जाने" की कहावत के पीछे यही सिद्धान्त है।

मन और शरीर दोनों का संवर्धन करने वाली साधना पद्धतियों की सबसे अधिक ध्यान देने योग्य विशेषता यह है वे व्यक्ति की आयु में वृद्धि करती हैं और वृद्धावस्था को रोकती हैं। हमारे **फालुन गोंग** में भी यह विशेषता है। **फालुन गोंग** इस प्रकार कार्य करता है : यह मानव शरीर की अणु संरचना को आधारभूत तरीके से परिवर्तित कर देता है, इकट्ठा किया हुआ उच्च शक्ति तत्व प्रत्येक कोशिका में एकत्रित करता है और अंततः इस उच्च शक्ति तत्व से कोशिका अव्यवों को बदलने देता है। इसके बाद उपापचयन नहीं होता। इस प्रकार व्यक्ति पंच तत्व के परे हो जाता है, क्योंकि उसका शरीर दूसरे आयामों से आए तत्वों से बने शरीर में परिवर्तित हो गया है। यह व्यक्ति चिर युवा रहेगा, क्योंकि वह हमारे काल-आकाश के बन्धन में नहीं रह गया है।

इतिहास में कई सिद्ध योगी हुए हैं जिनका जीवनकाल बहुत अधिक था। अब भी सड़कों पर घूमते हुए ऐसे लोग मिल जाएंगे जिनकी आयु सैंकड़ों वर्ष है, केवल आप यह नहीं बता सकते कि वे कौन हैं, आप उन्हें नहीं पहचान सकते, क्योंकि वे बहुत युवा दिखते हैं और साधारण व्यक्तियों की भांति कपड़े पहनते हैं। मनुष्य का जीवनकाल उतना कम नहीं होना चाहिए जितना कि अब है। आधुनिक विज्ञान के दृष्टिकोण से कहा जाए तो, लोगों को दो सौ वर्ष से अधिक जीवित रहना चाहिए। आंकड़ों के अनुसार, ब्रिटेन में **फेम काथ** नाम का व्यक्ति था जो दो सौ सात वर्ष तक जीवित रहा। जापान का एक व्यक्ति **मितसू ताइरा** दो सौ ब्यालिस वर्ष तक जीवित रहा। हमारे देश में तांग राजवंश के दौरान, **हुई झाओ** नामक साधु था जो दो सौ नब्बे वर्ष तक जीवित रहा। फूजियान<sup>44</sup> राज्य में योंग ताई के इतिहास लेखों के अनुसार, चैन जुन का जन्म तांग राजवंश में सम्राट शीजोंग के राज्यकाल में झोंग समय (881 ए.डी.) के प्रथम वर्ष में हुआ। वह 443 वर्ष जीवित हरने के बाद, यूवान राजवंश में ताई डिंग समय (1324 ए.डी.) में

44. फूजियान राज्य

— चीन के दक्षिण पूर्व में स्थित राज्य

मृत्यु को प्राप्त हुआ। ये सब दस्तावेजों में दर्ज है और उसकी छानबीन की जा सकती है – ये केवल परिकथाएं नहीं हैं। हमारे फालुन गोंग अभ्यासियों के चेहरों पर भी झुरियां स्पष्ट रूप से कम हो जाती हैं, और एक गुलाबी स्वस्थ चमक आ जाती है, और यह साधना के कारण होता है। उनके शरीर बहुत हल्के जान पड़ते हैं, और चलते हुए या कार्य करते हुए उन्हें जरा भी थकान नहीं होती। सामान्यतः ऐसा होता है। मैंने स्वयं भी कई दशाब्दियों तक साधना की है और दूसरे लोग कहते हैं कि पिछले बीस वर्षों में मेरे चेहरे पर अधिक बदलाव नहीं आए हैं। यही कारण है। हमारे फालुन गोंग में शरीर के संवर्धन के लिए बहुत शक्तिशाली वस्तुएं निहित हैं। फालुन गोंग साधक उम्र में साधारण लोगों से बिल्कुल अलग दिखते हैं – वे अपनी वास्तविक उम्र से कम के दिखते हैं। इसीलिए मन और शरीर दोनों के संवर्धन करने वाली साधना पद्धतियों की प्राथमिक विशेषता है कि : आयु बढ़ती है, बुढ़ापा रूकता है, और लोगों की दीर्घायु होने की संभावना बढ़ जाती है।

## (2) फालुन अलौकिक परिपथ

हमारा मानव शरीर एक लघु ब्रह्माण्ड है। मनुष्य शरीर की शक्ति शरीर के चारों ओर घूमती है, और इसे लघु ब्रह्माण्ड घूर्णन, या अलौकिक घूर्णन कहा जाता है। स्तरों की दृष्टि से कहा जाए तो, दो नाड़ियों रेन और डू<sup>45</sup> को मिलाना केवल एक छद्म अलौकिक परिपथ है। इससे शरीर के संवर्धन का प्रभाव प्राप्त नहीं होता। लघु अलौकिक परिपथ, वास्तविक अर्थ में, शरीर के अन्दर नीवान महल से तान त्येन तक परिभ्रमण करता है। इस आन्तरिक परिभ्रमण द्वारा व्यक्ति की सभी नाड़ियां खुल जाती हैं और उनमें शरीर के अन्दर से बाहर की ओर फैलाव होता है। हमारे फालुन गोंग में आरम्भ से ही सभी नाड़ियां खोल दी जाती हैं।

वृहत् अलौकिक परिपथ आठ अतिरिक्त शक्ति नाड़ियों<sup>46</sup> का घुमाव है, और यह पूरे शरीर के साथ-साथ परिधि करता है जिससे एक क्रम पूरा होता है। यदि वृहत् अलौकिक परिपथ खोल दिया जाये, तो इससे ऐसी स्थिति उत्पन्न होगी जिसमें व्यक्ति धरातल से उठ कर हवा में तैर सकता है। “दिन में उड़ने” का यही अर्थ है, जो तान साधना के शास्त्रों में लिखा है। यद्यपि, आपके शरीर का एक भाग बांध दिया जायेगा जिससे आप उड़ने में असमर्थ होंगे। हालांकि इससे आप इस स्थिति में आ जायेंगे : आप तेजी से और बिना परिश्रम चलेंगे, और जब आप चढ़ाई पर चढ़ रहे होंगे तो ऐसा लगेगा जैसे कोई पीछे से धकेल रहा है। वृहत् अलौकिक परिपथ के खुलने से एक प्रकार की अलौकिक सिद्धि भी उत्पन्न हो सकती है। यह शरीर के विभिन्न अंगों में व्याप्त ची को स्थान बदलने में समर्थ कर सकता है। हृदय की ची उदर में जा सकती है, उदर की ची आंतों में जा सकती है, इत्यादि। जैसे-जैसे व्यक्ति का गोंग सामर्थ्य सुदृढ़ होता है, यदि इस सिद्धि को शरीर के बाहर उपयोग किया जाए तो यह दूर-स्थानांतरण की अलौकिक सिद्धि बन जाएगी। इस प्रकार के अलौकिक परिपथ को नाड़ी अलौकिक परिपथ या स्वर्ग और पृथ्वी अलौकिक परिपथ भी कहा जाता है। किन्तु इसके परिभ्रमण से भी शरीर के रूपान्तरण का ध्येय प्राप्त नहीं

### 45. रेन और डू

– डू नाड़ी अथवा “संचालक वाहिका” मूलाधार से आरम्भ होती है तथा पीठ के मध्य से होते हुए ऊपर की ओर जाती है। रेन नाड़ी अथक “ग्राह्य वाहिका”, मूलाधार से आरम्भ होकर शरीर के अग्रभाग के मध्य से ऊपर की ओर जाती है।

46. आठ अतिरिक्त शक्ति नाड़ियां – चीनी औषधि में ये वे नाड़ियां हैं जो बारह नियमित नाड़ियों के अतिरिक्त हैं। आठ अतिरिक्त नाड़ियों में से अधिकांश बारह नियमित नाड़ियों से एक्यूंपंक्चर बिंदुओं पर काटती हैं, इसलिए इन्हें न तो स्वाधीन और न ही मुख्य माना जाता है।

होगा। इसके समानांतर एक दूसरा अलौकिक परिपथ होना आवश्यक है जिसे परिधि रेखा अलौकिक परिपथ कहते हैं। परिधि रेखा अलौकिक परिपथ इस प्रकार परिभ्रमण करता है : यह हुइयिन बिंदु <sup>47</sup> या बाईहुइ बिंदु <sup>48</sup> से निकलता है और शरीर के साथ-साथ, जहां यिन और येंग <sup>49</sup> की परिधि है, घूमता है।

**फालुन गोंग** में अलौकिक परिपथ आठ अतिरिक्त नाड़ियों के परिभ्रमण की तुलना में जिनकी चर्चा साधारण पद्धतियों में की जाती है, बहुत अधिक है। यह पूरे शरीर में स्थित आर-पार जाने वाली सभी शक्ति नाड़ियों का परिभ्रमण है। पूरे शरीर की सभी शक्ति नाड़ियों को एक साथ पूरी तरह खोलना आवश्यक है, और वे सभी एक साथ घूमनी चाहिए। ये सभी वस्तुएं **फालुन गोंग** में पहले से ही निहित हैं, इसलिए आपको जानबूझ कर उन्हें करने अथवा अपने विचारों द्वारा संचालित करने की आवश्यकता नहीं है। यदि आप ऐसा करेंगे तो आप भटक सकते हैं। व्याख्यानों के दौरान, मैं आपके शरीर के बाहर शक्ति यन्त्र स्थापित करता हूँ जो स्वतः परिभ्रमण करते हैं। शक्ति यन्त्र ऊंचे स्तर की साधना से संबंधित विलक्षण वस्तुएं हैं, और वे इसी का भाग हैं जिससे हमारी क्रियायें स्वचालित हो जाती हैं। **फालुन** की ही भांति, वे सतत घूमती हैं, और सभी आंतरिक नाड़ियों का परिभ्रमण करती हैं। यदि आपने अलौकिक परिपथ को क्रियाशील नहीं किया है, उन नाड़ियों को पहले से ही घूमने के लिए क्रियाशील किया जा चुका है, और आंतरिक तथा बाहरी स्तर पर वे एक साथ घूम रही हैं। हम अपनी क्रियाओं का प्रयोग शरीर के बाहर विद्यमान शक्ति यन्त्रों को सुदृढ़ करने के लिए करते हैं।

### (3) शक्ति नाड़ियों को खोलना

नाड़ियों को खोलने का ध्येय शक्ति का संचार होने देना और कोशिकाओं की अणुसंरचना को परिवर्तित करना, और उन्हें उच्च शक्ति तत्व में रूपान्तरित करना है। जो अभ्यासी नहीं है उनकी नाड़ियों में अवरोध होता है? और बहुत संकरी होती हैं। अभ्यासियों की नाड़ियां क्रमशः उज्ज्वलित होती जाती हैं, और उनका अवरोध साफ हो जाता है। वरिष्ठ अभ्यासियों की नाड़ियां चौड़ी हो जाती हैं, तथा ऊंचे स्तरों पर वे और चौड़ी होती हैं। कुछ लोगों की नाड़ियां एक अंगुली के बराबर चौड़ी होती हैं। परन्तु नाड़ियों का खुलना अपने आपमें न तो व्यक्ति का साधना स्तर दर्शाता है, न ही उसकी *गोंग* की ऊंचाई। क्रियायें करते रहने से नाड़ियां उज्ज्वलित और चौड़ी होती जायेगी, और अंततः जुड़कर एक बड़ा स्तम्भ बन जायेगी। उस स्थिति में उस व्यक्ति में न तो नाड़ियां होंगी और न ही अक्युपंचर बिन्दु। दूसरी तरह कहां जाये तो, उसका सम्पूर्ण शरीर ही नाड़ियां और अक्युपंचर बिन्दु होगा। उस स्थिति का भी ये अर्थ नहीं है, कि वह ताओ प्राप्त कर चुका है। यह केवल **फालुन गोंग** साधना क्रम के एक स्तर की अभिव्यक्ति है। इस स्तर पर पहुंचना यह दर्शाता है कि यह व्यक्ति त्रिलोक फा साधना के अन्त तक पहुंच गया है। इसके साथ ही, एक स्थिति उत्पन्न होती है, जो उसके बाह्य आकृति के कारण अलग ही जान पड़ती है : जिसे सिर के ऊपर तीन पुष्प एकत्रित होना (*सान हुआ जुडिंग*) कहते हैं। तब *गोंग* स्तर बहुत ऊंचा होता है, और बहुत सी अलौकिक सिद्धियां विकसित हो चुकी होंगी, जिनमें सभी की एक आकृति और रूप होता है। तीन पुष्प सर की चोटी पर दिखाई पड़ते हैं, जिनमें से एक गुलदाउदी और दूसरा कमल जैसा लगता है। तीनों पुष्प स्वयं अपनी धूरी पर भी घूमते हैं, और साथ ही एक दूसरे के चारों ओर भी परिक्रमा करते हैं। प्रत्येक पुष्प

47. हुइयिन बिंदु

– पेरिनियम के मध्य में स्थित एक्युपंचर बिंदु।

48. बाईहुइ बिंदु

– सर के कपाल (सहस्रार) पर स्थित एक्युपंचर बिंदु।

49. यिन और येंग

– ताओ विचारधारा का मानना है सभी वस्तुओं में यिन और येंग विपरीत शक्तियां उपस्थित होती हैं, जो परस्पर विपरीत किन्तु स्वतन्त्र होती हैं, जैसे स्त्री (यिन) व पुरुष (येंग), शरीर का अग्र भाग (यिन) शरीर के पीछे का भाग (येंग)।



के पास उसके ऊपर एक अत्यंत ऊंचा ध्रुव होता है, जो आकाश तक जाता है। ये तीनों ध्रुव भी पुष्पों के साथ घूमते हैं और परिक्रमा करते हैं। व्यक्ति को ऐसा लगेगा कि उसका सर बहुत भारी हो गया है। इस बिन्दु पर वह व्यक्ति त्रिलोक फा साधना के अन्तिम पायदान पर है।

## 5. मानसिक उद्देश्य

**फालुन गोंग** में मानसिक संकल्प का प्रयोग नहीं किया जाता। एक व्यक्ति का मानसिक उद्देश्य स्वयं कोई कार्य पूर्ण नहीं करता। हालांकि यह आदेश भेज सकता है। जो वास्तव में कार्य करती हैं वे अलौकिक सिद्धियां हैं, जिनमें एक बुद्धिमान व्यक्ति जैसी सोचने की क्षमता है और वे मस्तिष्क से संकेत प्राप्त कर सकती हैं। किन्तु कई लोगों, विशेषतः जो *चीगोंग* से संबंधित हैं, के पास इसके बारे में विभिन्न सिद्धान्त हैं। वे सोचते हैं कि मानसिक उद्देश्य कई कार्य कर सकता है। कुछ लोग मानसिक उद्देश्य के प्रयोग से अलौकिक सिद्धियां विकसित करने की बात करते हैं, इसके द्वारा *त्येनमू* को खोलना, रोगों का उपचार करना, दूर स्थानान्तरण करना आदि। यह एक गलत समझ है। निचले स्तरों पर, साधारण व्यक्ति मानसिक उद्देश्य का प्रयोग उनके संवेदनशील अंग तथा हाथ और पैरों को निर्देशित करने के लिए करते हैं। ऊंचे स्तरों पर, एक साधक का मानसिक उद्देश्य दिशा निर्धारित करता है और सिद्धियों को उस ओर निर्देशित करता है। दूसरे शब्दों में, अलौकिक सिद्धियां मानसिक उद्देश्य द्वारा संचालित होती हैं। हमारा मानसिक उद्देश्य से यह तात्पर्य है। कई बार हम *चीगोंग* गुरुओं को दूसरों का उपचार करते हुए देखते हैं। गुरु के अंगुली उठाने से पहले ही, रोगी कहते हैं कि वे ठीक हो चुके हैं, और वे सोचते हैं कि रोग निवारण गुरु के मानसिक उद्देश्य से हुआ है। वास्तव में, वह गुरु एक प्रकार की अलौकिक सिद्धि छोड़ते हैं और उसे रोग उपचार करने अथवा कुछ और करने का आदेश देते हैं। क्योंकि अलौकिक सिद्धियां दूसरे आयाम में चलती हैं, साधारण लोग उन्हें आंखों द्वारा नहीं देख सकते। जो नहीं जानते सोचते हैं कि यह मानसिक उद्देश्य है जो उपचार करता है। कुछ लोगों का विश्वास है कि मानसिक उद्देश्य का प्रयोग रोग उपचार के लिए किया जा सकता है, और इससे लोग भ्रमित होते हैं। इसे स्पष्ट किया जाना आवश्यक है।

मानव विचार एक प्रकार के संदेश हैं, एक प्रकार की शक्ति, तथा एक प्रकार का भौतिक अस्तित्व। जब कोई व्यक्ति सोचता है, मस्तिष्क एक आवृत्ति उत्पन्न करता है। कई बार मन्त्र का जाप करना बहुत प्रभावी होता है, क्यों? यह इसलिए क्योंकि ब्रह्माण्ड की अपनी भी दोलन आवृत्ति है, और जब आपके मन्त्र की आवृत्ति ब्रह्माण्ड की आवृत्ति से मिलती है तो एक प्रभाव उत्पन्न होता है। इसके प्रभावी होने के लिए, इसका पवित्र प्रकृति का होना परमावश्यक है क्योंकि ब्रह्माण्ड में अनिष्ट के अस्तित्व की अनुमति नहीं है। मानसिक उद्देश्य भी एक विशिष्ट प्रकार का विचार है। एक ऊंचे स्तर के *चीगोंग* गुरु के धर्म शरीर उसके मुख्य शरीर के विचारों द्वारा संचालित तथा निर्देशित होते हैं। एक धर्म शरीर के पास स्वयं अपने विचार तथा स्वयं कठिनाइयां सुलझाने की और कार्य करने की क्षमता भी होती है। उसका एक पूर्णतः स्वाधीन अस्तित्व होता है। इसके साथ ही, धर्म शरीर *चीगोंग* गुरु के मुख्य शरीर के विचार जानते हैं और वे अपना कार्य उन विचारों के अनुसार करते हैं। उदाहरण के लिए यदि *चीगोंग* गुरु किसी व्यक्ति विशेष का रोग उपचार करना चाहता है, तो धर्म शरीर वहां पहुंच जायेंगे। उस विचार के बिना वे नहीं जायेंगे। जब वे करने योग्य एक बहुत अच्छा कार्य देखेंगे तो वे उसे स्वयं ही कर देंगे। कुछ गुरुओं को ज्ञान की प्राप्ति नहीं हुई है, और ऐसे भी रहस्य हैं जो वे स्वयं नहीं जानते किन्तु उनके धर्म शरीर पहले से जानते हैं।

“मानसिक उद्देश्य” का एक और अर्थ भी है, प्रेरणा। प्रेरणा व्यक्ति की मुख्य चेतना से नहीं आती। मुख्य चेतना का ज्ञान भण्डार बहुत सीमित होता है। यदि आप कुछ ऐसा करने के लिए जिसका अभी इस समाज में अस्तित्व नहीं है पूरी तरह मुख्य चेतना पर निर्भर होते हैं, तो आप असफल होंगे। प्रेरणा सह चेतना से आती है। जब कुछ लोग रचनात्मक कार्य अथवा वैज्ञानिक अनुसंधान कर रहे होते हैं और अपनी पूरी मस्तिष्क शक्ति लगाने पर भी कहीं उलझ जाते हैं। वे उस कार्य को किनारे रख देते हैं, कुछ

देर आराम करते हैं, या बाहर चहलकदमी करते हैं। तभी उनके विचार किये बिना ही आकस्मिक प्रेरणा आती है। वे तुरन्त तेजी से सभी कुछ लिखना आरंभ कर देते हैं, जिससे किसी नये विचार का सृजन होता है। यह इसलिए होता है क्योंकि जब मुख्य चेतना सुदृढ़ होती है, यह मस्तिष्क पर नियन्त्रण कर लेती है और इसके प्रयत्न करने पर भी कोई विचार नहीं आता। एक बार मुख्य चेतना के शिथिल होने पर, सह चेतना क्रियाशील हो जाती है और मस्तिष्क पर नियंत्रण करती है। सह चेतना नई वस्तुओं का सृजन कर पाती है, क्योंकि यह दूसरे आयाम से संबंधित है और इस आयाम से सीमित नहीं है। फिर भी सह चेतना मानव समाज की स्थिति को पार अथवा उससे हस्तक्षेप नहीं कर सकती; इसे समाज के विकास क्रम को प्रभावित करने की अनुमति नहीं है।

प्रेरणा दो स्थानों से आती है। एक सह चेतना है। सह चेतना इस विश्व से भ्रमित नहीं है और प्रेरणा उत्पन्न कर सकती है। दूसरा स्रोत ऊंचे स्तर के वासियों से प्राप्त आदेश तथा मार्ग प्रदर्शन है। ऊंचे स्तर के वासियों से मार्ग निर्देशन मिलने पर, लोगों के मन का विस्तार होता है और वे आश्चर्यजनक वस्तुओं का सृजन कर पाते हैं। समाज तथा विश्व का सम्पूर्ण विकास उनके विशिष्ट नियमों के अनुसार होता है। कुछ भी आकस्मिक नहीं होता।

## 6. फालुन गोंग में साधना के स्तर

### (1) उच्च स्तरों पर साधना

क्योंकि फालुन गोंग की साधना बहुत ऊंचे स्तरों पर होती है, गोंग बहुत तेजी से उत्पन्न होता है। महान साधना मार्ग बहुत सरल और सुगम होता है। फालुन गोंग में कुछ ही गति-क्रियाएँ हैं। किन्तु पूर्ण रूप से देखा जाए तो इससे शरीर के सभी पहलू संचालित होते हैं, जिसमें वे वस्तुएँ भी सम्मिलित हैं जो अभी उत्पन्न होनी हैं। जब तक व्यक्ति का नैतिकगुण बढ़ता रहता है, उसका गोंग तेजी से बढ़ेगा; इसमें न तो किसी संकल्प युक्त प्रयास की आवश्यकता होती है, न किसी विशेष प्रणाली की, और न ही गलाने की भट्टी लगाकर एकत्रित रसायनों से तान बनाने की या अग्नि उत्पन्न करने की और न ही रसायन एकत्रित करने की। मानसिक उद्देश्य के मार्गदर्शन पर निर्भर होना बहुत जटिल हो सकता है और इससे व्यक्ति सरलता से भटक सकता है। हम यहां सबसे सुगम और सर्वोत्तम साधना मार्ग उपलब्ध कराते हैं, किन्तु सबसे कठिन भी। दूसरी पद्धतियों में किसी साधक को दुग्ध-श्वेत शरीर अवस्था में पहुंचने के लिए हो सकता है दस वर्षों से भी अधिक लगे, या कई दशाब्दियाँ, या उससे भी अधिक। किन्तु हम आपको इस स्तर पर तुरन्त ले आते हैं। हो सकता है आप इस स्तर से आगे निकल आए हों और आपको पता भी न लगा हो। हो सकता है कि यह केवल कुछ घंटे ही रहा हो। एक दिन ऐसा होगा जब आप बहुत संवेदनशील अनुभव करेंगे, और केवल कुछ ही देर बाद आप उतना संवेदनशील अनुभव नहीं करेंगे। वास्तव में, तब आप एक महत्वपूर्ण स्तर के आगे निकल गए होंगे।

### (2) गोंग का प्रकटीकरण

एक बार फालुन गोंग शिष्यों के भौतिक शरीर को व्यवस्थित कर दिए जाने के बाद वे उस स्थिति में पहुंच जाते हैं जो दाफा<sup>50</sup> साधना के लिए उपयुक्त हैं : दुग्ध-श्वेत शरीर की अवस्था। गोंग इस स्थिति की प्राप्ति के बाद ही विकसित होगा। लोग जिनके पास ऊंचे स्तर का त्येनमू है वे देख सकते

हैं कि गोंग अभ्यासी की त्वचा के सतह पर विकसित होता है और उसके पश्चात् उसके शरीर में सोख लिया जाता है। गोंग की उत्पत्ति व अवशोषण का यह क्रम बार-बार होता रहता है, एक स्तर से दूसरे स्तर, कई बार अति शीघ्रता से। यह प्रथम चरण का गोंग है। प्रथम चरण के बाद, अभ्यासी का शरीर साधारण शरीर नहीं रह जाता। दुग्ध-श्वेत शरीर की अवस्था तक पहुंचने के बाद अभ्यासी का शरीर फिर कभी रोगग्रस्त नहीं होगा। इधर-उधर होने वाली पीड़ा या किसी विशेष भाग में होने वाली बेचैनी रोग नहीं है, हालांकि यह वैसा ही जान पड़ती है : यह कर्म के कारण होता है। दूसरे चरण के गोंग के विकास के पश्चात् व्यक्ति के प्रज्ञावान वासी विकसित होकर विशाल हो चुके होते हैं तथा इधर-उधर घूमने और बात करने में सक्षम हो जाते हैं। कई बार वे नगण्य संख्या में उत्पन्न होते हैं, और कई बार बहुत अधिक संख्या में। वे एक दूसरे से बात कर सकते हैं। उन प्रज्ञावान वासियों में बहुत अधिक मात्रा में शक्ति संचित रहती है, और उसका उपयोग व्यक्ति की *बनती* को परिवर्तित करने के लिए होता है।

**फालुन गोंग** साधना में एक विशेष उन्नत स्तर पर कई बार साधक के पूरे शरीर में साधना शिशु (*यिंगहाई*) प्रकट होते हैं। वे चंचल, हर्षोल्लास से भरे, तथा दयालु होते हैं। एक दूसरे प्रकार का शरीर, जिसे अमर शिशु (*युवान यिंग*) कहते हैं, भी उत्पन्न हो सकता है। वह कमल पुष्प के सिंहासन पर बैठता है जो बहुत सुन्दर होता है। साधना द्वारा उत्पन्न अमर शिशु का जन्म मानव शरीर में यिन और यैंग के मिलन से होता है। स्त्री और पुरुष साधक दोनों ही अमर शिशु को संवर्धित करने में सक्षम होते हैं। आरम्भ में अमर शिशु बहुत छोटा होता है वह धीरे-धीरे बड़ा होता है और अंततः साधक के आकार का हो जाता है। वह बिल्कुल साधक जैसा दिखता है और वास्तव में साधक के शरीर में ही स्थित होता है। जब अलौकिक सिद्धियां प्राप्त लोग उसे देखते हैं, वे कहते हैं कि इस व्यक्ति के दो शरीर हैं। वास्तव में यह व्यक्ति अपना वास्तविक शरीर संवर्धित करने में सफल हो गया है। साधना द्वारा कई धर्म शरीर भी विकसित किए जा सकते हैं। संक्षेप में वे सभी अलौकिक सिद्धियां जो ब्रह्माण्ड में विकसित की जा सकती हैं **फालुन गोंग** में विकसित की जा सकती हैं; दूसरी साधना पद्धतियों में विकसित अलौकिक सिद्धियां सभी **फालुन गोंग** में भी सम्मिलित हैं।

### (3) पार-त्रिलोक-फा साधना

**फालुन गोंग** क्रियायें करते रहने से, अभ्यासी अपनी नाड़ियों को चौड़ा तथा और चौड़ा बना सकते हैं, जब तक वे मिल कर एक सार न हो जाएं। इसका अर्थ है कि व्यक्ति ने उस स्तर तक साधना कर ली है जब उसके शरीर में न तो नाड़ियां हैं न ही एक्यूंपक्चर बिंदु या इसके विपरीत नाड़ियां और एक्यूंपक्चर बिंदु सर्वव्यापी हैं। इसका अभी भी यह अर्थ नहीं है कि उसने ताओ प्राप्त कर लिया है — यह **फालुन गोंग** साधना पद्धति के विकासक्रम में केवल एक प्रकार की अभिव्यक्ति है और एक स्तर का प्रतिबिंब है। इस चरण की प्राप्ति के पश्चात्, व्यक्ति त्रिलोक फा साधना अपने अंतिम स्तर पर होता है। जो *गोंग* उसने विकसित किया है वह बहुत शक्तिशाली होता है और अपनी आकृति निर्धारित कर चुका होता है। साथ ही, इस व्यक्ति का *गोंग* स्तम्भ अत्यन्त ऊंचा होगा और उसके सर के ऊपर तीन पुष्प प्रकट हो चुके होंगे। उस समय उस व्यक्ति ने त्रिलोक फा साधना में केवल अंतिम पग रखा होगा।

जब और आगे पग बढ़ाया जाता है, तो कुछ शेष नहीं रहता। व्यक्ति की सभी अलौकिक सिद्धियां शरीर के सबसे गहरे आयाम में संकुचित कर दी जाएंगी। वह शुद्ध-श्वेत शरीर अवस्था में प्रवेश करेगा, जहां शरीर पारदर्शी होता है। एक और पग आगे बढ़ाने पर यह व्यक्ति पार-त्रिलोक-फा साधना में प्रवेश करेगा, जिसे “बुद्ध शरीर की साधना” भी कहा जाता है। इस स्तर पर विकसित अलौकिक सिद्धियां

ईश्वरीय शक्तियों की श्रेणी में आती हैं। इस बिन्दु पर अभ्यासी के पास असीमित शक्तियां होंगी और वह अत्यन्त महान होगा। और ऊंचे स्तरों तक पहुंचने पर, वह साधना करने पर एक महान ज्ञान प्राप्त व्यक्ति हो जाएगा। यह सब इस बात पर निर्भर करता है कि आप अपने *नैतिकगुण* को किस प्रकार संवर्धित करते हैं। जिस किसी स्तर तक आप साधना करते हैं वह आपकी उपलब्धि का स्तर होता है। समर्पित साधक एक सच्चा साधना मार्ग खोजते हैं और सच्ची उपलब्धि प्राप्त करते हैं – यही ज्ञान प्राप्ति है।

## नैतिकगुण की साधना

फालुन गोंग के सभी साधकों के लिए यह आवश्यक है कि वे नैतिकगुण की साधना को अपनी उच्चतम प्राथमिकता दें और नैतिकगुण को गोंग विकसित करने की कुंजी मानें यह ऊंचे स्तरों पर साधना करने का सिद्धान्त है। सीधे शब्दों में, गोंग सामर्थ्य जो व्यक्ति का स्तर निर्धारित करता है क्रियायें करने से विकसित नहीं होता बल्कि नैतिकगुण की साधना द्वारा विकसित होता है। नैतिकगुण में सुधार लाना — यह कहना सरल है पर करना कठिन। साधकों के लिए यह आवश्यक है कि उनमें अत्यधिक प्रयास करने की क्षमता हो, अपने ज्ञान प्राप्ति के गुण में सुधार करें, कठिनाइयों पर कठिनाइयां सहें, लगभग असहनीय स्थितियों का सामना करें, इत्यादि। ऐसा क्यों होता है कि कुछ लोगों के वर्षों अभ्यास करने के बाद भी उनका गोंग नहीं बढ़ता? मूल कारण हैं : प्रथम, वे नैतिकगुण का आदर नहीं करते; दूसरे, वे किसी ऊंचे स्तर के साधना मार्ग को नहीं जानते। इस विषय को प्रकाश में लाना आवश्यक है। कई गुरु जो किसी अभ्यास प्रणाली को सिखाते हुए नैतिकगुण की बात करते हैं — वे सच्ची शिक्षा दे रहे हैं। वे जो केवल गति-क्रियायें और तकनीक सिखाते हैं और कभी नैतिकगुण की चर्चा नहीं करते, वास्तव में अनिष्ट साधना सिखा रहे हैं। इसलिए अभ्यासियों के लिए आवश्यक है कि ऊंचे स्तरों की साधना आरम्भ करने से पहले वे अत्यधिक प्रयास करके अपने नैतिकगुण में सुधार लाएं।

### 1. नैतिकगुण का आन्तरिक अर्थ

फालुन गोंग के संदर्भ में "नैतिकगुण" का अर्थ केवल नैतिकता नहीं है। इसकी परिधि नैतिकता से कहीं अधिक है। इसकी परिधि में कई विभिन्न वस्तुएं आती हैं जिनमें नैतिकता का भी समावेश है। नैतिकता व्यक्ति के नैतिकगुण की केवल एक अभिव्यक्ति है, नैतिकगुण का अर्थ समझने के लिए केवल नैतिकता का प्रयोग अपूर्ण है। नैतिकगुण की परिधि में, दो विषयों प्राप्ति तथा त्याग का कैसे सामना किया जाए आता है। "प्राप्ति" का अर्थ ब्रह्माण्ड की प्रकृति के अनुरूप लाभ की प्राप्ति है। प्रकृति जिससे ब्रह्माण्ड बना है ज्ञान-शान-रेन है। एक साधक की ब्रह्माण्ड की प्रकृति के साथ अनुरूपता का स्तर उसकी नैतिकता के परिमाण को दर्शाता है। "त्याग" का अर्थ बुरे विचारों तथा स्वभाव, जैसे लालच, निजी लाभ, वासना, इच्छाएं, हत्या करना, मारपीट करना, चोरी करना, डकैती डालना, धोखा देना इत्यादि का त्याग है। यदि किसी को ऊंचे स्तरों की ओर साधना करनी है, तो उसे इच्छाओं की ललक से बाहर निकलना आवश्यक है, जो मनुष्य में निहित होती है। दूसरे शब्दों में उसे सभी आसक्तियां छोड़ देनी चाहिए, तथा निजी लाभ और यश के सभी पहलुओं की ओर ध्यान नहीं देना चाहिए।

एक पूर्ण व्यक्ति भौतिक शरीर और प्रकृति के सम्मिश्रण से बना होता है। ऐसा ही ब्रह्माण्ड के साथ है : पदार्थों के अस्तित्व के अलावा इसकी प्रकृति ज्ञान-शान-रेन का भी साथ ही अस्तित्व है। यह प्रकृति वायु के प्रत्येक कण में भी है। यह प्रकृति मानव समाज में इस तथ्य में अभिव्यक्त होती है कि अच्छे कार्यों का अन्त अच्छा होता है और बुरे कार्यों का बुरा। ऊंचे स्तर पर यह प्रकृति अलौकिक सिद्धियों के रूप में भी अभिव्यक्त होती है। जो लोग इस प्रकृति के साथ स्वयं को अनुरूप कर लेते हैं वे अच्छे लोग हैं और जो इससे दूर जाते हैं वे बुरे। जो लोग इसके अनुसार चलते हैं और इससे एकसार हो जाते हैं वे वो लोग हैं जो ताओ की प्राप्ति करते हैं। इस प्रकृति के अनुरूप होने के लिए अभ्यासियों के पास अत्यन्त ऊंचा नैतिकगुण होना चाहिए। केवल इस प्रकार व्यक्ति ऊंचे स्तरों की साधना कर सकता है।

अच्छा व्यक्ति होना सरल है किन्तु *नैतिकगुण* की साधना होना सरल नहीं है। साधकों के लिए मानसिक तैयारी आवश्यक है। यदि आप अपने हृदय को परिष्कृत करना चाहते हैं तो निष्कपट होना पहली आवश्यकता है। लोग इस संसार में रहते हैं जहां समाज बहुत जटिल बन चुका है। हालांकि आप अच्छे कार्य करना चाहते हैं, किन्तु ऐसे लोग हैं जो आपको ऐसा नहीं करने देना चाहते; आप दूसरों को हानि नहीं पहुंचाना चाहते हों किन्तु हो सकता है दूसरे लोग कुछ कारणवश आपको हानि पहुंचाएं। ऐसी कुछ परिस्थितियां अप्राकृतिक कारणों से होती हैं। क्या आप कारण समझ पाते हैं? आपको क्या करना चाहिए?

इस संसार के संघर्ष प्रत्येक पल आपके *नैतिकगुण* की परीक्षा लेते हैं। जब आप किसी अवर्णनीय अपमान का सामना करते हैं, जब आपके मान्य हितों का उल्लंघन किया जाता है, जब आप धन और वासना का सामना करते हैं, जब आप प्रतिस्पर्धा की होड़ में होते हैं, जब संघर्ष में क्रोध तथा इर्ष्या अपना सर उठाते हैं, जब समाज तथा परिवार में विभिन्न प्रकार के मतभेद पैदा हो जाते हैं, और जब सभी प्रकार के दुःख होते हैं, क्या आप हमेशा स्वयं को कड़े *नैतिकगुण* मानदण्ड के अनुरूप रख सकते हैं? यकीनन, यदि आप सभी परिस्थितियों को संभाल सकें तो आप ज्ञान-प्राप्त व्यक्ति पहले से ही हैं। अधिकतर अभ्यासी आरंभ में साधारण व्यक्ति ही होते हैं, और *नैतिकगुण* की साधना क्रमबद्ध ही होती है; यह धीरे-धीरे ऊपर की ओर बढ़ती है। संकल्पित साधक अंततः सच्ची उपलब्धि प्राप्त कर ही लेंगे यदि वे अत्यधिक कठिनाइयां सहने और मुसीबतों का दृढ़ता के साथ सामना करने को तैयार हों। मुझे आशा है कि आप में से प्रत्येक साधक उचित प्रकार से अपने *नैतिकगुण* को संभालेगा और अपने *गोंग* सामर्थ्य को तेजी से बढ़ाएगा।

## 2. प्राप्ति तथा त्याग

*चीगोंग* और धार्मिक संस्थाएं दोनों ही प्राप्ति तथा त्याग की बात करती हैं। कुछ लोग 'त्याग' का अर्थ दान-पुण्य करने, कुछ अच्छे कार्य करने या ज़रूरतमंद लोगों की सहायता करने को मानते हैं और 'प्राप्ति' का अर्थ *गोंग* की प्राप्ति मानते हैं। यहां तक कि धर्म-स्थलों के सन्यासी भी कहते हैं कि व्यक्ति को दान-पुण्य करना चाहिए। यह त्याग की संकीर्ण समझ है। जिस त्याग की हम बात करते हैं वह अधिक विस्तृत है – यह विशाल स्तर पर है। जिन वस्तुओं का हम चाहते हैं आप त्याग करें वे साधारण लोगों की आसक्तियां हैं और वह मनोवृत्ति जो इन आसक्तियों को नहीं छोड़ना चाहती। यदि आप उन वस्तुओं के बंधन से छूट सकें जिन्हें आप महत्वपूर्ण मानते हैं और आप उन वस्तुओं को छोड़ सकें जिन्हें आप समझते हैं कि आप नहीं छोड़ सकते, वह वास्तविक अर्थ में त्याग है। मदद करना और दान-पुण्य करना त्याग का केवल अंशमात्र है।

एक साधारण व्यक्ति प्रसिद्धि, निजी लाभ, अच्छा रहन-सहन, आरामदायक जीवन तथा धन का आनन्द उठाना चाहता है। यह साधारण व्यक्ति के लक्ष्य हैं। अभ्यासी के तौर पर, हम भिन्न हैं क्योंकि जो हम प्राप्त करते हैं वह *गोंग* है न कि ये वस्तुएं। हमारे लिए यह आवश्यक है कि हम निजी लाभ की ओर कम ध्यान दें और इसे हल्केपन से लें, किन्तु हमें वास्तव में किसी भौतिक वस्तु का त्याग करने के लिए नहीं कहा गया है; हम मानव समाज में साधना करते हैं और हमें साधारण लोगों की भांति ही रहना चाहिए। मुख्य बात यह है कि आप अपनी आसक्तियों के बन्धन से मुक्त हो सकें – आपको वास्तव में किसी वस्तु के त्याग की आवश्यकता नहीं है। जो कुछ आपका है वह आपसे कोई नहीं छीन सकता, जबकि जो वस्तुएं आपकी नहीं हैं वे आप अर्जित नहीं कर सकते। यदि वे अर्जित की जाती हैं तो उन्हें दूसरों को वापस करना आवश्यक होगा। प्राप्ति के लिए, आपको त्याग करना आवश्यक है। यकीनन, यह असंभव है कि आप अभी से ही सब कुछ बहुत अच्छी तरह संभाल सकें, जैसे रातोंरात ज्ञान प्राप्त कर लेना असंभव है। किन्तु धीरे-धीरे साधना द्वारा और कदम दर कदम सुधार करते हुए, इसे प्राप्त किया जा सकता है। जितना आप त्याग करेंगे उतनी ही आपको प्राप्ति होगी। आपको निजी लाभ से संबंधित परिस्थितियां

सदैव हल्केपन से लेनी चाहिए और मन की शांति के लिए कम में ही संतोष कर लेना चाहिए। जहां तक भौतिक वस्तुओं का प्रश्न है हो सकता है आपको कुछ हानि उठानी पड़े, किन्तु आप सद्गुण और गोंग प्राप्त करेंगे। सत्य यह है। आपको अपनी प्रसिद्धि, धन और निजी लाभ का विनिमय करके जानबूझ कर सद्गुण तथा गोंग की प्राप्ति नहीं करनी है। इसे अपने ज्ञान प्राप्ति के गुण द्वारा और भी समझना आवश्यक है।

एक व्यक्ति जिसने ऊंचे स्तर की ताओ पद्धति में साधना की, एक बार कहा था : “मैं वह वस्तुएं नहीं चाहता जो दूसरे चाहते हैं, और मेरा उन वस्तुओं पर अधिकार नहीं है जो दूसरों के अधिकार में हैं; किन्तु मेरे पास वे वस्तुएं हैं जो औरों के पास नहीं हैं और मैं वे वस्तुएं चाहता हूँ जो दूसरे नहीं चाहते।” एक साधारण व्यक्ति के पास कदाचित ही ऐसा क्षण होता है जब वह संतुष्ट अनुभव करता हो। इस प्रकार का व्यक्ति सभी वस्तुएं चाहता है केवल भूमि पर पड़े हुए पत्थर को छोड़कर जिसे कोई नहीं लेना चाहता। किन्तु इस ताओ साधक ने कहा, “मैं उन पत्थरों को ले लूंगा।” एक कहावत इस प्रकार है, “किसी वस्तु का दुर्लभ होना उसे मूल्यवान बना देता है तथा उसकी अत्यधिक कमी होना उसे अनुपम बना देता है।” पत्थर यहां पर मूल्यहीन है किन्तु हो सकता है दूसरे आयामों में वे सर्वाधिक अमूल्य हो। यह एक ऐसा सिद्धान्त है जो एक साधारण व्यक्ति नहीं समझ सकता। कई ज्ञान प्राप्त ऊंचे स्तर के गुरु जो महान विशेषताओं के स्वामी हैं, उनके पास कोई भौतिक सुख-सुविधाएं नहीं हैं। उनके अनुसार, ऐसा कुछ नहीं है जिसे त्यागा नहीं जा सकता।

साधना का मार्ग सर्वाधिक उचित है, और अभ्यासी वास्तव में सबसे अधिक बुद्धिमान व्यक्ति हैं। वस्तुएं जिनके लिए साधारण व्यक्ति संघर्ष करते हैं तथा तुच्छ लाभ जो वे प्राप्त करते हैं केवल पल भर के लिए होते हैं। यदि आप संघर्ष द्वारा कुछ प्राप्त भी कर लें, या कुछ मुफ्त पा जाएं, या कुछ लाभान्वित हो जाएं तो इससे क्या होता है? साधारण लोगों में कहावत प्रचलित है : “जब आपका जन्म हुआ था आप खाली हाथ आए थे और जब आपकी मृत्यु होगी तो आपको खाली हाथ ही जाना होगा।” आप इस संसार में खाली हाथ आते हैं, और जब इसे छोड़ते हैं तो खाली हाथ ही जाते हैं – यहां तक कि आप की अस्थियां भी जल कर राख हो जाती हैं। कोई अन्तर नहीं पड़ता कि आपके पास कितना धन है या कि आप कितने ऊंचे पद पर हैं – जब आप शरीर छोड़ते हैं तो आप अपने साथ कुछ नहीं ले जा सकते। परन्तु चूंकि गोंग आपकी मुख्य चेतना के शरीर पर विकसित होता है, इसे अपने साथ ले जाया जा सकता है। मैं आपको बता रहा हूँ कि गोंग की प्राप्ति कठिन है। यह इतना अमूल्य है तथा प्राप्त करने में इतना कठिन है कि इसका विनिमय कितनी भी धनराशि से नहीं हो सकता। एक बार आपके गोंग के उन्नत स्तर पर पहुंचने के बाद, एक दिन यदि आप निश्चय भी करें कि आप और साधना नहीं करेंगे, जब तक आप कोई बुरा कार्य नहीं करते आपका गोंग किसी भी उस भौतिक वस्तु में परिवर्तित कर दिया जाएगा जो आप चाहते हैं – आप उन सब वस्तुओं को प्राप्त कर सकेंगे। किन्तु आपके पास वे वस्तुएं नहीं रहेंगी जो साधकों के पास होती हैं। इसके विपरीत आपके पास केवल वह वस्तुएं होंगी जो संसार में प्राप्त की जा सकती हैं।

निजी लाभ कुछ लोगों को अनुचित तरीकों द्वारा उन वस्तुओं को लेने के लिए उत्साहित करता है जो दूसरों से संबंधित है। ये लोग सोचते हैं कि वे फायदे में रहे। सत्य यह है कि उन्हें उस लाभ की प्राप्ति दूसरों के साथ अपने सद्गुण के विनिमय द्वारा हुई – किन्तु वे यह नहीं जानते। अभ्यासी के लिए, उतना भाग उसके गोंग में से घटा लिया जायेगा। जो अभ्यासी नहीं है, उसका जीवनकाल उतना ही कम कर दिया जाएगा या किसी और प्रकार से उसे हानि होगी। संक्षेप में लेखा-जोखा बराबर कर दिया जाएगा। यह ब्रह्माण्ड का नियम है। ऐसे भी लोग हैं जो सदैव दूसरों के साथ दुर्व्यवहार करते हैं, अपशब्दों का प्रयोग कर दूसरों को हानि पहुंचाते हैं, इत्यादि। इन कार्यकलापों द्वारा वे अपने सद्गुण का उतना ही भाग दूसरों को दे डालते हैं, दूसरों को अपमानित करने पर उसकी भरपाई उन्हें अपने सद्गुण के विनिमय द्वारा करनी पड़ती है।

कुछ लोग सोचते हैं कि अच्छा व्यक्ति होना नुकसानदेह है। एक साधारण व्यक्ति के दृष्टिकोण से, एक अच्छे व्यक्ति को हमेशा हानी उठानी पड़ती है। किन्तु जो वे प्राप्त करते हैं वह साधारण व्यक्ति प्राप्त नहीं कर सकता : सद्गुण, एक श्वेत पदार्थ जो अत्यधिक अमूल्य है। सद्गुण के बिना व्यक्ति

गोंग की प्राप्ति नहीं कर सकता – वह एक अटल सत्य है। ऐसा क्यों होता है इतने लोग साधना करते हैं किन्तु उनका गोंग विकसित नहीं होता? यह वास्तव में इसलिए है क्योंकि वे सद्गुण का संवर्धन नहीं करते। कई लोग सद्गुण के महत्व पर बल देते हैं तथा सद्गुण के संवर्धन को आवश्यक बताते हैं, किन्तु वे सद्गुण के गोंग में विकसित होने के सिद्धान्त उजागर करने में असफल रहते हैं। इसे व्यक्तिगत तौर पर समझने के लिए छोड़ दिया जाता है। *त्रिपिटक* के लगभग दस हजार खण्ड तथा शाक्यमुनि द्वारा चालीस से भी अधिक वर्षों तक सिखाए गए सिद्धान्त एक ही वस्तु की चर्चा करते हैं : *त।* ताओ साधना की प्राचीन चीनी पुस्तकें पूर्णतयः सद्गुण की चर्चा करती हैं। **लाओ ज़**<sup>51</sup> द्वारा लिखित पांच हजार शब्दों की पुस्तक *ताओ ते चिंग*, भी सद्गुण पर प्रकाश डालती है। कुछ लोग फिर भी इसे समझ पाने में असफल रहते हैं।

हम “त्याग” की बात करते हैं। जब आप लाभ की प्राप्ति करते हैं आपको त्याग करना आवश्यक है। जब आप वास्तविक रूप से साधना करना चाहते हैं आपके सामने कुछ विपत्तियां आएंगी। जब वे आपके जीवन में अभिव्यक्त होती हैं, तो हो सकता है आप कुछ शारीरिक पीड़ा अथवा असुविधाजनक स्थिति अनुभव करें – किन्तु यह रोग नहीं है। कठिनाइयां, समाज, परिवार अथवा कार्यस्थल में भी अभिव्यक्त हो सकती हैं – सभी कुछ संभव है। निजी लाभ या भावात्मक आवेगों पर विरोधाभास अचानक ही आएंगे। इनका ध्येय आपको अपने *नैतिकगुण* को सुधारने में समर्थ करना है। यह परिस्थितियां अक्सर अचानक ही प्रकट होती हैं और बहुत आवेगपूर्ण होती हैं। यदि आपका सामना ऐसी परिस्थिति से हो जो बहुत ही उलझन में डालने वाली हो, जो आपके लिए शर्मिन्दगी पैदा करने वाली हो, आपको अपमानित करने वाली हो, या ऐसी जिससे आप अजीबोगरीब स्थिति में आ जाएं तो उस समय आप किस प्रकार बर्ताव करेंगे? यदि आप शान्त और सुलझे हुए रहते हैं – यदि आप ऐसा कर सकें – आपके *नैतिकगुण* में विपत्तियों के बीच सुधार होगा और आपका *गोंग* भी उसी अनुपात में बढ़ जाएगा। यदि आप थोड़ा सा आगे बढ़ सकें, तो आप थोड़ा ही प्राप्त करेंगे। जितना आप त्याग करेंगे उतनी ही आपको प्राप्ति होगी। अक्सर जब हम किसी कठिनाई के बीच होते हैं तब हम यह नहीं समझ पाते, किन्तु हमें प्रयत्न करना होगा। हमें स्वयं को साधारण व्यक्ति नहीं मानना चाहिए। जब विरोधाभास होता है तो हमें अपने आपको ऊंचे मानदण्ड पर रखना चाहिए। हमारे *नैतिकगुण* में साधारण लोगों के बीच सुधार किया जाएगा क्योंकि हम उन्हीं के बीच साधना करते हैं। हमारे द्वारा कुछ गलतियां होना अवश्यम्भावी है तथा हमें उनसे कुछ न कुछ सीख लेनी चाहिए। जब आप आरामदेह स्थिति में होते हैं और किसी समस्या का सामना नहीं करते तो आपके *गोंग* में विकास होना असंभव है।

### 3. ज़न, शान, रेन का एकसाथ संवर्धन

हमारे साधना मार्ग में ज़न, शान और रेन का एकसाथ संवर्धन किया जाता है। “ज़न” का संबंध सत्य बोलने, सही कार्य करने, अपने मूल और सच्चे स्वभाव की ओर लौटना, तथा अन्ततः एक सच्चा व्यक्ति बनना है। “शान” का सम्बन्ध करुणा विकसित करना, अच्छे कार्य करना तथा लोगों को बचाना है। हम विशेष रूप से “रेन” की योग्यता पर बल देते हैं। केवल रेन की मदद से व्यक्ति साधना द्वारा अत्याधिक सद्गुण का स्वामी हो सकता है। रेन अत्यन्त प्रबल है तथा ज़न और शान से भी सर्वोपरि है। सम्पूर्ण साधनाक्रम के दौरान आपको सहनशील होने के लिए, अपने *नैतिकगुण* पर दृष्टि रखने तथा आत्म संयम रखने के लिए कहा जाता है।

जब आप कठिनाइयों से घिरे हों तब सहनशील रहना सरल नहीं है। कुछ लोग कहते हैं, “यदि कोई आपके साथ मारपीट करे और आप पलट कर प्रहार न करें, यदि आपके विरुद्ध अपशब्द कहे



51. लाओ ज़

– ताओ ते चिंग के लेखक, तथा उन्हें ताओ मत का जन्मदाता भी माना जाता है।  
ऐसा माना जाता है कि वे चौथी ई. पू. रहे।

जाएं और आप पलट कर न बोलें अथवा यदि आप परिवार, संबंधियों और घनिष्ठ मित्रों के बीच अपमानित होकर भी सहनशील रह सकें तो क्या आप **आह क्यू** <sup>52</sup> नहीं बन गए हैं?" मैं कहता हूँ कि आप और सब तरह से सामान्य बर्ताव करते हैं यदि आपकी बुद्धिमत्ता औरों से कम नहीं है, और केवल यही बात है कि आप निजी लाभ संबंधी परिस्थितियों को हल्केपन से लेते हैं, तो कोई भी नहीं कहेगा कि आप मूर्ख हैं। सहनशील होना दुर्बलता नहीं है और न ही यह **आह क्यू** होना है। यह प्रबल इच्छा शक्ति तथा आत्म संयम को दर्शाता है। चीनी इतिहास में **हान शिन** <sup>53</sup> नामक एक व्यक्ति था जिसे एक बार एक व्यक्ति की टांगों के बीच से रेंगने का अपमान सहना पड़ा। वह महान सहनशीलता का उदाहरण था। एक पुरानी कहावत है : "जब एक साधारण व्यक्ति अपमानित होता है तो वह तलवार निकालकर लड़ने लगता है।" इसका अर्थ है कि जब एक साधारण व्यक्ति अपमानित होता है, वह बदला लेने के लिए अपनी तलवार निकालेगा, दूसरों को अपशब्द कहेगा, या उन पर प्रहार करेगा। व्यक्ति के लिए यह सरल नहीं है कि वह आए और पूरा जीवन जी ले। कुछ लोग केवल अपने अंह के लिए जीते हैं इसका कोई मूल्य नहीं है, और यह बहुत थका देने वाला भी है। चीन में एक कहावत है : "यदि आप एक कदम पीछे होकर देखें तो आप एक अथाह सागर तथा और आकाश के सम्मुख होंगे।" यदि आप कठिनाइयों से घिरे हों तो एक कदम पीछे हटकर देखें, तो आप एक दूसरा ही दृष्टिकोण पाएंगे।

एक अभ्यासी को न केवल उन लोगों की ओर सहनशीलता दिखानी चाहिए, जिनके साथ उसका विरोधाभास है और उसे सीधे अपमानित करते हैं, बल्कि उसे उनकी ओर उदार दृष्टिकोण अपनाना चाहिए तथा उनका कृतज्ञ भी होना चाहिए। यदि उन लोगों ने आपके लिए कठिनाइयाँ नहीं उत्पन्न की होतीं आप अपने *नैतिकगुण* में कैसे सुधार ला पाते? कैसे कठिनाइयों के दौरान काला तत्व श्वेत तत्व में परिवर्तित हो पाता? कैसे आप अपना *गोंग* विकसित कर पाते? जब आप विपत्तियों से घिरे होते हैं तो यह बहुत कठिन स्थिति होती है, किन्तु आपका उस समय आत्मसंयम रखना आवश्यक है। जैसे-जैसे आपका *गोंग* सामर्थ्य बढ़ता है कठिनाइयाँ और प्रबल होती जाएंगी। सभी कुछ इस बात पर निर्भर करता है कि क्या आप अपने *नैतिकगुण* में सुधार ला पाते हैं। आरम्भ में विपत्तियाँ आपको विचलित कर सकती हैं और आपको बहुत अधिक क्रोधित कर सकती हैं – इतना क्रोधित कि आपकी नसें भी फूलने लगें। किन्तु आपको गुस्से से फट नहीं पड़ना है और उस पर काबू रखना है – यह अच्छी बात होगी। आपने सहनशील होना आरम्भ कर दिया है, संकल्प द्वारा सहनशील होना। आप अब धीरे-धीरे और लगातार अपने *नैतिकगुण* में सुधार लाएंगे, आप इन परिस्थितियों को वास्तव में हल्के पन से लेंगे; जिससे और अधिक सुधार होगा। साधारण लोग मामूली झगड़ों और छोटी समस्याओं को बहुत गंभीरता से लेते हैं। वे अपने अहम के लिए जीते हैं और कुछ भी सहन नहीं करते। जब उन्हें सीमा से अधिक क्रोध दिला दिया जाए तो वे कुछ भी करने पर उतारू हो जाएंगे। किन्तु आप अभ्यासी के दृष्टिकोण से पाएंगे कि जिन वस्तुओं को लोग गंभीरता से लेते हैं वे बहुत मामूली होती हैं – बहुत अधिक मामूली – क्योंकि आपका ध्येय अत्यधिक दूर दृष्टि वाला और विशाल है। आपका जीवनकाल उतना होगा जितना यह ब्रह्माण्ड। तो उन वस्तुओं के बारे में फिर सोचें : यदि ये वस्तुएं आपके पास हैं अथवा नहीं, कोई अन्तर नहीं पड़ता। यदि आप एक विस्तृत दृष्टिकोण से देखें आप उन सभी को पीछे छोड़ सकते हैं।

#### 4. ईर्ष्या को हटाना

ईर्ष्या साधना में एक बड़ी बाधा है और एक ऐसी बाधा जिसका अभ्यासियों पर बहुत अधिक

52. आह क्यू

– चीनी साहित्य में एक मूर्ख पात्र!

असर होता है। यह सीधे अभ्यासी के गोंग सामर्थ्य पर असर डालती है, मित्र साधकों को हानि पहुंचाती है, और हमारी साधना की उन्नति में गंभीर हस्तक्षेप करती है। क्योंकि आप अभ्यासी हैं, आपको इसे सौ प्रतिशत हटाना होगा। कुछ लोगों का अभी ईर्ष्या से मुक्त होना बाकी है हालांकि कुछ स्तर तक साधना कर चुके हैं। इसके अतिरिक्त, इसे हटाना जितना अधिक कठिन होता है, ईर्ष्या का प्रबल हो जाना उतना ही सरल हो जाता है। इस आसक्ति के ऋणात्मक प्रभाव व्यक्ति के नैतिकगुण के सुधारे हुए भागों को आघात पहुंचाते हैं। ईर्ष्या के बारे में अलग से चर्चा क्यों की जा रही है? वह इसलिए क्योंकि ईर्ष्या चीनी लोगों के बीच अभिव्यक्त एक सबसे प्रबल, सबसे मुख्य वस्तु है : लोगों की विचारधारा में इसका सबसे अधिक प्रभाव है। कई लोग हालांकि इससे अनभिज्ञ हैं। इसे पूर्वी ईर्ष्या अथवा एशिया की ईर्ष्या कहा जाता है, यह पूर्व के लोगों की प्रकृति है। चीन के लोग बहुत अन्तर्मुखी, संकोची होते हैं और अपने आपको खुल कर व्यक्त नहीं करते। इन सबसे ईर्ष्या को बढ़ावा मिलता है। एक सिक्के के दो पहलू होते हैं। इसी प्रकार, एक अन्तर्मुखी व्यक्तित्व के अपने लाभ तथा हानि हैं। पश्चिम के लोग अपेक्षाकृत बाह्यमुखी होते हैं। उदाहरण के लिए एक बालक विद्यालय में सौ अंक प्राप्त करता है और खुशी-खुशी अपने घर आकर कहता है, “मुझे सौ अंक प्राप्त हुए।” पड़ोसी उसे बधाई देने के लिए अपने खिड़की तथा दरवाजे खोलेंगे और कहेंगे, “बधाई हो टॉम!” वे सभी उसके लिए प्रसन्न होंगे। यदि ऐसा चीन में हो तो — सोचें — लोग यह सुनकर निराश हो जाएंगे, “उसने सौ अंक प्राप्त किए हैं। तो क्या? इसमें इतना प्रसन्न होने की क्या बात है?” जब ईर्ष्या की मानसिकता होती है तो प्रतिक्रिया बिल्कुल भिन्न होती है।

ईर्ष्याग्रस्त लोग दूसरों को हेय दृष्टि से देखते हैं और दूसरों को आगे नहीं बढ़ने देते। जब वे किसी और व्यक्ति को उनसे अधिक योग्य देखते हैं तो उनका मन सबकुछ भूल जाता है, उनके लिए यह असहनीय होता है, और वे तथ्यों को भी नकार देते हैं। जब दूसरों को वेतन में बढ़ोत्तरी मिलती है तो वे भी बराबर भत्ता चाहते हैं, और यदि कुछ गलत हो जाए तो उतने ही भाग के लिए उत्तरदायी होना चाहते हैं। जब वे दूसरों को अपने से अधिक धन कमाते हुए देखते हैं तो उनकी आंखें ईर्ष्या से भर जाती हैं। यदि दूसरे उनसे अच्छा करता है तो यह उनके लिए अस्वीकार्य है। कुछ लोग वह भत्ता जो उन्होंने वैज्ञानिक अनुसंधान की किसी विशेष खोज के लिए प्राप्त किया है, प्राप्त करने में घबराते हैं; क्योंकि उन्हें डर है कि दूसरे लोगों को ईर्ष्या होगी। कुछ लोग जो कुछ विशेष उपाधियों से सम्मानित हुए हैं, उनका खुलासा करने से घबराते हैं, क्योंकि उन्हें ईर्ष्या और आक्षेप का डर होता है। कुछ चीगोंग गुरु दूसरे चीगोंग गुरुओं को शिक्षा देते हुए देखकर सहन नहीं कर पाते, इसलिए वे उनके लिए बाधा उत्पन्न करते हैं। यह एक नैतिकगुण की समस्या है। मान लीजिए कि एक समूह जो एक साथ चीगोंग व्यायाम करता है, कुछ लोग जो बाद में आरम्भ करते हैं, अलौकिक सिद्धियां प्राप्त करने वाले पहले व्यक्ति हो जाते हैं। ऐसे लोग हैं जो कहेंगे : “उसके पास दिखाने के लिए है ही क्या? मैंने इतने वर्षों तक अभ्यास किया है, मेरे पास प्रमाणपत्रों का ढेर है। वह कैसे मुझसे पहले अलौकिक सिद्धियां प्राप्त कर सकता है?” उसकी ईर्ष्या तब उभर आएगी। साधना अन्दर की ओर केन्द्रित होती है, तथा एक साधक को किसी समस्या का मूल खोजने के लिए अपना संवर्धन करना चाहिए तथा अपने अन्दर देखना चाहिए। आपको अपने ऊपर कठोर प्रयास करना चाहिए और उन भागों में सुधार लाने के लिए प्रयत्न करना चाहिए जिसमें आपने अभी अधिक ध्यान नहीं दिया है। यदि आप विरोधाभास का मूल कारण जानने के लिए दूसरों को देखेंगे तो दूसरे लोग साधना में सफल हो जाएंगे और आगे बढ़ जाएंगे, जबकि आप अकेले यहां छूट जाएंगे। क्या आपने अपना सम्पूर्ण समय व्यर्थ नहीं कर दिया होगा? साधना स्वयं के संवर्धन के लिए है।

ईर्ष्या साथी साधकों को भी हानि पहुंचाती है, जैसे एक व्यक्ति के अपशब्द बोलने से दूसरे के लिए शांति अवस्था में प्रवेश कर पाना कठिन हो जाता है। जब इस प्रकार के व्यक्ति के पास अलौकिक सिद्धियां होती हैं, तो वह ईर्ष्याग्रस्त होकर उनका प्रयोग साथी साधकों को हानि पहुंचाने के लिए कर सकता है। उदाहरण के लिए, एक व्यक्ति ध्यान मुद्रा में बैठा है, और वह बहुत गहन साधना करता रहा है। वह वहां पर्वत के समान बैठा है क्योंकि उसके पास गोंग है। तभी वहां दो चेतनाएं उड़ती हुई आती हैं

जिनमें से एक सन्यासी हुआ करता था किन्तु, ईर्ष्याग्रस्त होने के कारण वह ज्ञान प्राप्ति नहीं कर पाया; यद्यपि वह कुछ गोंग सामर्थ्य का स्वामी है, किन्तु वह मोक्ष प्राप्त नहीं कर पाया। जब वे वहां पहुंचते हैं जहां वह व्यक्ति ध्यान मुद्रा में बैठा है, उनमें से एक कहता है, "यहां अमुक व्यक्ति ध्यान में बैठा है। चलो उसके दूसरी ओर चलें।" किन्तु दूसरा कहता है, "विगत में, मैंने ताई पर्वत के एक भाग को काट फेंका था।" तब वह अभ्यासी पर वार करने का प्रयत्न करता है। किन्तु जब वह हाथ उठाता है वह उसे नीचे नहीं ला पाता। वह चेतना उस अभ्यासी पर प्रहार नहीं कर पाती क्योंकि वह एक सच्चे अभ्यास में साधना कर रहा है और उसके चारों ओर रक्षा कवच है। वह उस व्यक्ति को हानि पहुंचाना चाहता है जो सच्चे मार्ग से साधना कर रहा है, इसलिए यह गम्भीर विषय हो जाता है तथा उसे इसके लिए दण्डित किया जाएगा। जो लोग ईर्ष्यालु होते हैं वे स्वयं को हानि पहुंचाते हैं तथा दूसरों को भी हानि पहुंचाते हैं।

## 5. आसक्तियों का परित्याग

"आसक्तियां होने" का अर्थ है किसी वस्तु-विशेष अथवा ध्येय के पीछे अति उत्साहपूर्ण, अति प्रबल पीछे पड़ने की प्रवृत्ति उन अभ्यासियों द्वारा जो स्वयं को मुक्त कराने में असमर्थ रहते हैं या इतने ढीठ होते हैं कि किसी की सलाह नहीं सुनते हैं। कुछ लोग इस संसार में अलौकिक सिद्धियों के पीछे पड़े होते हैं और इसका उनके ऊंचे स्तर की साधना पर अवश्य ही प्रभाव पड़ेगा। भावनाएं जितनी प्रबल होंगी, उनका परित्याग करना उतना ही कठिन होगा। उनके मन उतने ही असन्तुलित व अस्थिर हो जाएंगे। बाद में ये लोग सोचेंगे कि उन्हें कुछ लाभ प्राप्त नहीं हुआ, और यहां तक कि वे उन शिक्षाओं पर भी शंका करने लगेंगे जो उन्होंने सीखी हैं। आसक्तियों की मूल जड़ मानव इच्छाएं हैं। आसक्तियों की विशेषताएं यह हैं कि उनके ध्येय अथवा उद्देश्य अवश्य ही सीमित, बहुत कुछ स्पष्ट और विशेष होते हैं, और अक्सर हो सकता है कि वह व्यक्ति आसक्तियों से अनभिज्ञ हो। एक साधारण व्यक्ति बहुत सी आसक्तियों से घिरा रहता है। वह किसी वस्तु के अनुसरण व प्राप्ति के लिए कोई भी साधन अपनाए जाने को तैयार हो जाता है। एक साधक की आसक्तियां विभिन्न प्रकार से अभिव्यक्त होती हैं, जैसे उसके किसी विशेष अलौकिक सिद्धि के अनुसरण में, उसके किसी कल्पनाशीलता में लिप्त हो जाने में, उसके किसी चमत्कारिक घटना विशेष के प्रति आसक्त हो जाने में, इत्यादि। कोई अन्तर नहीं पड़ता कि आप, एक अभ्यासी, किस वस्तु के पीछे पड़े हैं, यह अनुचित है – पीछे पड़ने की प्रवृत्ति को छोड़ना आवश्यक है। ताओ विचारधारा रिक्तवाद की शिक्षा देती है। बुद्ध विचारधारा शून्यवाद सिखाती है तथा किस प्रकार शून्यवाद के द्वार में प्रवेश करें। हम अन्ततः रिक्तता और शून्यता की अवस्था प्राप्त करना चाहते हैं, सभी आसक्तियों का परित्याग करना चाहते हैं। जो कुछ भी आप नहीं छोड़ना चाहते उनका परित्याग आवश्यक है। अलौकिक सिद्धियों का अनुसरण एक उदाहरण है : यदि आप उनका पीछा करते हैं तो इसका अर्थ है कि आप उनका प्रयोग करना चाहते हैं। वास्तव में यह हमारे ब्रह्माण्ड की प्रकृति के विपरीत जाना है। यह वास्तव में, एक नैतिकगुण के विषय का ही मामला हुआ। आप उन्हें प्राप्त करना चाहते हैं : आप केवल दूसरों के समक्ष उनका दिखावा और प्रदर्शन करना चाहते हैं। वे सिद्धियां दूसरों के समक्ष प्रदर्शन की वस्तुएं नहीं हैं। हो सकता है आपका उन्हें प्रयोग करने का उद्देश्य उचित हो और आप उनका प्रयोग कुछ अच्छे कार्यों के लिए करना चाहते हों, किन्तु जो अच्छे कार्य आपने किए हो सकता है वह उतने अच्छे न बन पड़ें। यह आवश्यक नहीं है कि साधारण व्यक्तियों की समस्याओं को अलौकिक साधनों से सुलझाने पर अच्छे परिणाम आएँ। कुछ लोग मेरा यह कथन कि कक्षा में सत्तर प्रतिशत लोगों के *त्येनमू* खुल गए, सुनने के बाद सोचने लगते हैं, "मुझे कोई अनुभव क्यों नहीं होता?" जब वह घर लौटकर व्यायाम करते हैं तो उनका ध्यान *त्येनमू* पर केन्द्रित रहता है – इस सीमा तक कि उन्हें सर दर्द भी होने लगता है। फिर भी अंत में कुछ नहीं देख पाते। यह एक आसक्ति है। प्रत्येक व्यक्ति शरीर के भौतिक अवस्था और जन्मजात गुण में भिन्न होता है। यह सम्भव नहीं है कि वे सब *त्येनमू* द्वारा एक ही समय देख सकें, न ही प्रत्येक व्यक्ति का *त्येनमू* एक स्तर पर हो सकता है। हो सकता है कुछ लोग देखने में समर्थ हो सकें और कुछ नहीं। यह सब सामान्य है।

आसक्तियां साधक के गोंग सामर्थ्य के विकास को एकाएक रोक सकती हैं। और भी गम्भीर मामलों में इस कारण अभ्यासी दुष्ट मार्ग की ओर अग्रसर हो सकता है। विशेष रूप से, कुछ अलौकिक सिद्धियों का प्रयोग निम्न नैतिकगुण के लोग बुरे कार्यों में कर सकते हैं। ऐसी घटनाएं हुई हैं जब एक अस्थिर नैतिकगुण वाले व्यक्ति ने अलौकिक सिद्धियों का प्रयोग अनुचित कार्यों के लिए किया। कहीं एक स्थान पर एक कॉलेज में पढ़ने वाले विद्यार्थी ने मानसिक नियंत्रण की अलौकिक सिद्धि विकसित की। इसके द्वारा वह अपने विचारों द्वारा दूसरों के विचारों और स्वभाव पर नियंत्रण कर सकता था, और उसने उस सिद्धि का प्रयोग बुरे कार्यों के लिए किया। कुछ लोग जब क्रियाएं करते हैं तो उन्हें कुछ दृश्य दिखाई पड़ सकते हैं। वे हमेशा स्पष्टता से देखना चाहते हैं तथा पूरी तरह समझना चाहते हैं। यह भी एक प्रकार की आसक्ति है। कोई विशेष शौक भी कई बार किसी व्यक्ति के लिए व्यसन बन सकता है; और वह उसे छोड़ पाने में असमर्थ रहता है। यह भी, एक प्रकार की आसक्ति है। जन्मजात गुण तथा संकल्पों में भिन्नता होने के कारण, कुछ लोग उच्चतम स्तर की प्राप्ति के लिए साधना करते हैं जबकि कुछ केवल कुछ विशेष वस्तुओं की प्राप्ति के लिए। यह दूसरे प्रकार की मानसिकता अवश्य ही व्यक्ति के साधना के ध्येय को सीमित कर देती है। यदि व्यक्ति इस प्रकार की आसक्ति का परित्याग नहीं करता, तो उसका गोंग अभ्यास द्वारा भी नहीं बढ़ेगा। इसलिए अभ्यासियों को सभी सांसारिक लाभ हल्केपन से लेने चाहिए, किसी वस्तु का अनुसरण नहीं करना चाहिए, और सभी कुछ प्राकृतिक रूप से होने देना चाहिए, जिससे नई आसक्तियों के पैदा होने से बचा जा सके। ऐसा किया जाना अभ्यासी के नैतिकगुण पर निर्भर करता है। व्यक्ति तब तक साधना में सफल नहीं हो सकता यदि उसके नैतिकगुण में आधारभूत तरीके से बदलाव न आ जाए या कोई आसक्तियां न रहें।

## 6. कर्म

### (1) कर्म का उद्गम

कर्म एक प्रकार का काला तत्व है जो नैतिकता के विपरीत है। बौद्धमत में इसे दुष्कर्म कहा जाता है, जबकि यहां इसे हम कर्म कहते हैं। इसलिए बुरे कार्यों को करना कर्म उत्पन्न करना है। कर्म व्यक्ति द्वारा इस जन्म में और पिछले जन्मों में किए गए बुरे कार्यों द्वारा उत्पन्न होता है। उदाहरण के लिए, किसी का खून करना, दूसरों से लाभ उठाना, दूसरों के अधिकार क्षेत्र में हस्तक्षेप करना, दूसरों की पीठ पीछे बुराई करना, दूसरों के साथ अभद्र व्यवहार करना, आदि सभी कर्म उत्पन्न करते हैं। इसके अतिरिक्त कुछ कर्म पुरखों से, परिवारजनों व संबंधियों से अथवा घनिष्ठ मित्रों से हस्तान्तरित होता है। जब कोई व्यक्ति दूसरे को पीटता है, तो वह उस व्यक्ति को श्वेत तत्व भी हस्तांतरित कर देता है, और उसके शरीर का रिक्त स्थान काले तत्व से भर जाता है। किसी का खून करना सबसे दुष्ट कार्य है – यह एक अनुचित कार्य है और इससे भारी मात्रा में कर्म उत्पन्न होगा। कर्म लोगों में रोग का प्राथमिक कारण है। यकीनन, यह हमेशा स्वयं को रोग के रूप में अभिव्यक्त नहीं करता – यह सामने आने वाली कठिनाइयों और इसी प्रकार और वस्तुओं में भी अभिव्यक्त हो सकता है। इन सभी स्थितियों में कर्म कार्यशील है। इसीलिए अभ्यासियों को कुछ भी बुरा नहीं करना चाहिए। कोई भी बुरा आचरण बुरे प्रभावों को उत्पन्न करेगा जो आपकी साधना को गम्भीर रूप से बाधा पहुंचाएगा।

कुछ लोग पौधों की ची एकत्रित करने के लिए प्रोत्साहित करते हैं। जब वह अपनी क्रियाएं सिखाते हैं तो वे यह भी सिखाते हैं कि पौधों से ची कैसे एकत्रित की जाती है। वे अत्यन्त सुरुचिपूर्ण तरीके से चर्चा करते हैं कि किस वृक्ष की ची बेहतर है तथा विभिन्न वृक्षों की ची के क्या रंग होते हैं। हमारे उत्तरपूर्वी प्रान्त में एक पार्क में कुछ लोग थे जो एक प्रकार के तथाकथित चीगोंग का अभ्यास करते थे जिसमें वे भूमि पर सब और पलटियां खाते थे। उठने के बाद वे, चीड़ के पेड़ों की ची एकत्रित करने के

लिए उनके चारों ओर घेरा बना लेते थे। आधे ही साल में पेड़ों का समूह सूख गया और पीला पड़ गया। यह कर्म उत्पन्न करने वाला कार्य था! यह एक अपराध था! पौधों से *ची* एकत्रित करना उचित नहीं है, भले ही इसे हमारे देश को हरा-भरा करने की दृष्टि से देखा जाए, वातावरण सन्तुलन को बनाए रखने की दृष्टि से देखा जाए, अथवा ऊंचे स्तर के दृष्टिकोण से देखा जाए। ब्रह्माण्ड विशाल और अथाह है, तथा आपके एकत्रित करने के लिए *ची* चारों ओर बिखरी पड़ी है। आप जाइए और इसे एकत्रित कर लीजिए – इन पौधों को क्यों हानि पहुंचाते हैं? यदि आप एक अभ्यासी हैं, तो आपका दया और करुणा का हृदय कहां गया?

प्रत्येक वस्तु प्रज्ञावान है। आधुनिक विज्ञान भी यह स्वीकार करता है कि पौधों में न केवल जीवन होता है बल्कि बुद्धिमत्ता, विचार, भावनाएँ तथा मर्मग्राही तंत्रिका तंत्र भी होते हैं। जब आपका *त्येनमू* धर्म दृष्टि के स्तर तक पहुंचता है, तब आप पाएंगे कि यह विश्व पूर्णतया भिन्न स्थान है। जब आप बाहर जाएंगे, चट्टानें, दीवारें और यहां तक कि वृक्ष भी आप से बात करेंगे। सभी वस्तुएं चेतन हैं। जैसे ही किसी वस्तु की रचना होती है एक चेतना उसमें प्रवेश कर जाती है। यह पृथ्वी वासी ही हैं जो वस्तुओं को सजीव तथा निर्जीव श्रेणी में विभाजित करते हैं। यदि साधना स्थलों में रहने वाले लोगों से एक बर्तन भी टूट जाए तो वे इसे अच्छा नहीं मानते, क्योंकि जैसे ही यह टूटता है, इसमें वास करने वाली चेतना को इसे छोड़ना पड़ता है। उसने अभी अपना जीवनकाल पूर्ण नहीं किया है इसलिए उसके जाने के लिए कहीं स्थान नहीं है। इसलिए जिस व्यक्ति ने उसके जीवन का अन्त किया है उसके प्रति इस चेतना में अत्यन्त घृणा उत्पन्न होगी। जितनी अधिक यह क्रूद्ध होगी, उतना ही अधिक कर्म उस व्यक्ति के पास आ जाएगा। कुछ '*चीगोंग* गुरु' शिकार भी खेलते हैं। उनकी दया और करुणा कहां गई। बुद्ध तथा ताओ विचारधारा में ऐसे कार्य नहीं किए जाते जिससे स्वर्गीय सिद्धान्त भंग हों। जब कोई इस प्रकार के कार्य करता है, तो यह किसी के प्राण लेने जैसा कृत्य है।

कुछ लोग कहेंगे कि विगत में उन्होंने बहुत से कर्म उत्पन्न किये हैं, उदाहरण के लिए मछलियों या मुर्गों को मारकर अथवा मछलियां पकड़ने के शौक द्वारा आदि। क्या इसका अर्थ यह है कि वे अब साधना नहीं कर पाएंगे? नहीं ऐसा नहीं है। पहले, जब आपने यह किया था तब आप इसका परिणाम नहीं जानते थे, इसलिए इससे अतिरिक्त कर्म उत्पन्न नहीं हुआ होगा। आप केवल भविष्य में ऐसा और न करें, और यह उपयुक्त होगा। यदि आप ऐसा दोबारा करते हैं तो यह जानबूझकर सिद्धान्तों को भंग करना होगा, और उसकी अनुमति नहीं है। हमारे कुछ अभ्यासियों के पास इस प्रकार के कर्म हैं। हमारी सभा में आपकी उपस्थिति का अर्थ यह है कि आपका एक पूर्वनियोजित संबंध है तथा यह कि आप आगे साधना कर सकते हैं। क्या हमें मक्खियों या मच्छरों को मारना चाहिए जब वे अन्दर आ जाएं? जहां तक आपके वर्तमान स्तर पर आपके दृष्टिकोण की बात है, यदि आप उन्हें मार भी देते हैं तो यह अनुचित नहीं माना जाएगा। यदि आप उन्हें बाहर नहीं भगा सकते तो उन्हें मारना कोई अनुचित नहीं है। जब किसी वस्तु के जीवन का अन्तकाल आ गया है, स्वभाविक ही उसकी मृत्यु होगी। एक बार जब शाक्यमुनि जीवित थे, वे स्नान करना चाहते थे और उन्होंने अपने शिष्य को स्नानागार साफ करने के लिए कहा। शिष्य ने स्नानागार में बहुत से कीड़े देखे, इसलिए वह वापस आया और पूछा कि उसे क्या करना चाहिए। शाक्यमुनि ने फिर यह कहा, "यह स्नानागार है जो मैं चाहता हूं कि तुम साफ करो।" शिष्य समझ गया, और उसने वापस जाकर स्नानागार को साफ किया। आपको कुछ स्थितियों को बहुत गंभीरता से नहीं लेना चाहिए। हम नहीं चाहते कि आप अत्यधिक सावधान व्यक्ति बने रहें। एक जटिल वातावरण में, मेरे विचार से, यह उचित नहीं है, यदि आप हर पल सहमे हुए रहते हैं और आपको यह भय रहता है कि कुछ गलत न हो जाए। यह एक प्रकार की आसक्ति होगी – भय स्वयं एक आसक्ति है।

हमारा हृदय दया और करुणा से भरा होना चाहिए जब हम परिस्थितियों को दया तथा करुणा की दृष्टि से लेते हैं तो हमारे द्वारा समस्या उत्पन्न होने की संभावना कम हो जाती है। निजी लाभ को हल्केपन से लें और सहृदय रहें, तथा आपका करुणाशील हृदय आपको बुरे कार्यों से दूर रखेगा। आप विश्वास करें या नहीं यदि आप हमेशा घृणापूर्ण स्वभाव रखते हैं और हमेशा लड़ाई-झगड़ा करना चाहते हैं तो आप पाएंगे, कि आपने अच्छी वस्तुओं को भी बुरी में बदल दिया है। मैं कई बार देखता हूं कि कुछ लोग

जब सही होते हैं, तो दूसरों को कुछ कहने का अवसर नहीं देते; जब इस प्रकार का व्यक्ति सही होता है तो उसे अंततः दूसरों के साथ दुर्व्यवहार करने का मौका मिल जाता है। इसी प्रकार, यदि हम कुछ विषयों पर सहमत न हों तो हमें विरोधाभास खड़ा नहीं कर देना चाहिए। जिन वस्तुओं को आप नापसंद कर रहे हैं कई बार आवश्यक नहीं कि वे गलत हों। जब आप एक अभ्यासी की भांति लगातार अपना स्तर उठाते हैं, आपके कहे हर वाक्य में शक्ति होती है। आपको ऐसा कुछ नहीं बोल देना चाहिए जैसा आपका मन चाहे, क्योंकि आपके द्वारा कहे गये शब्द साधारण लोगों को प्रभावित करते हैं। आपके द्वारा बुरे कार्य करना तथा कर्म उत्पन्न करना तब विशेष रूप से सरल हो जाता है जब आप समस्याओं की वास्तविकता तथा उनके कर्म का कारण नहीं जान पाते।

## (2) कर्म का परित्याग

इस संसार के सिद्धान्त मूल रूप से वही हैं जो स्वर्ग में हैं : अंततः जो आप पर दूसरों का उधार बकाया है वह आपको चुकाना होगा। यहां तक कि साधारण लोगों के ऊपर भी जो बकाया होता है वह उन्हें चुकाना होता है। सभी कठिनाइयां और समस्याएं जिनका आप जीवनभर सामना करते हैं कर्म से परिभूत होती हैं। आपको चुकाना ही पड़ेगा। जीवन का मार्ग हम सच्चे साधकों के लिए बदल दिया जाएगा। आपके गुरु आपके कुछ कर्म कम कर देंगे, और जो बचेंगे वह आपके *नैतिकगुण* के सुधार के लिए प्रयोग किए जाएंगे। क्रियाएं करने तथा *नैतिकगुण* का संवर्धन करने के द्वारा आप अपने कर्म का विनिमय करते हैं और उसे चुकाते हैं। अब से, जो समस्याएं आपके सामने आएंगी वे संयोग से नहीं होंगी। इसलिए कृपया आप मानसिक रूप से तैयार रहें। कुछ कठिनाइयां सहन करने के बाद, आप उन सब वस्तुओं का त्याग करने के लिए तैयार होंगे जो एक साधारण व्यक्ति नहीं छोड़ सकता। आप अनेक कठिनाइयों का सामना करेंगे। समस्याएं परिवार से, समाज और दूसरे स्रोतों से उत्पन्न होंगी या हो सकता है आपके साथ अचानक कोई दुर्घटना घटित हो; यह भी हो सकता है कि जो वास्तव में किसी और की गलती है उसके लिए आपको दोषी ठहराया जाए, इत्यादि। अभ्यासी रोगग्रस्त नहीं होते, किन्तु हो सकता है आप अचानक ही गम्भीर रूप से बीमार हो जाएं। हो सकता है रोग अत्यधिक तेजी से आए, जिस कारण आपको उस सीमा तक पीड़ा हो जिसके आगे आप सहन न कर सकें। यहां तक कि अस्पताल की जांच से भी कोई कारण नहीं जान पड़ेगा। किन्तु किसी अपरिचित कारण से रोग बाद में बिना किसी उपचार के लुप्त हो जाएगा। वास्तव में, इस प्रकार आपके कर्जे चुकाए जाते हैं। हो सकता है आपकी पत्नी अथवा पति बहुत क्रोधित हो जाए और अकारण ही आपसे झगड़ा करना आरम्भ कर दे; यहां तक कि मामुली घटनाएं भी बड़े वाद-विवाद को जन्म दे सकती हैं। बाद में, आपके जीवन साथी को यह समझने में उलझन होगी कि उसे इतना क्रोध क्यों आया। एक अभ्यासी की भांति, आपको यह स्पष्ट होना चाहिए कि इस प्रकार की घटना क्यों घटित हुई : यह इसलिए क्योंकि वह 'वस्तु' आई, और यह आपसे आपका कर्म चुकाने के लिए कह रही थी। इस प्रकार की घटनाओं को सुलझाने के लिए आपको इन क्षेत्रों में अपने ऊपर नियन्त्रण रखना होगा और अपने *नैतिकगुण* को जांचना होगा। आपको सराहनापूर्ण और कृतज्ञ होना चाहिए कि आपके जीवन साथी ने आपके कर्म को चुकाने में मदद की।

आरम्भ में जब आप कुछ समय तक ध्यान में बैठते हैं आपके पैरों में दर्द शुरू हो जाएगा, और कभी तो वह दर्द अत्यन्त कष्टदायक होगा। ऊंचे स्तर के अभ्यासी अपने *त्येन्मू* से देख सकते हैं कि जब कोई बहुत कष्ट में है, एक बहुत बड़ा काला तत्व जो उनके शरीर के अन्दर और बाहर दोनों तरफ है — उनके शरीर से उतर रहा है और बाहर निकल रहा है। अभ्यासी ध्यान में बैठकर जो पीड़ा अनुभव करता है समय-समय पर आती है और असहनीय होती है। कुछ यह बात समझते हैं और पक्का इरादा रखते हुए अपने पैर नहीं खोलते। तब काला तत्व शरीर से बाहर निकल जाता है और श्वेत तत्व में रूपांतरित हो जाता है, और इसके पश्चात् यह *गोग* में परिवर्तित होगा। ऐसा सम्भव नहीं है कि एक अभ्यासी अपने कर्मों का हिसाब केवल ध्यान में बैठने से और क्रियाएं करने भर से ही चुका लेगा। यह अति आवश्यक है कि वे

अपने *नैतिकगुण* में सुधार लाएं और ज्ञानप्राप्ति के गुण को विकसित करें, और कुछ कष्टों का सामना करें। आवश्यक यह है कि हम करुणाशील बनें। हमारे *फालुन गोंग* में आपका करुणा भाव बहुत जल्दी प्रकट होता है। बहुत से अभ्यासी यह पाते हैं कि उनकी आंखों से बिना कारण ही आंसू निकल पड़ते हैं जब वे ध्यान में बैठे होते हैं। वे किसी के बारे में भी सोचें, दुःख अनुभव करते हैं। किसी की भी तरफ देखें, उन्हें पीड़ा दिखाई पड़ती है। यह वास्तव में वह महान करुणा से भरा हृदय है जो प्रकट होता है। आपका स्वभाव, आपकी विशुद्ध आत्मा, ब्रह्माण्ड की प्रकृति : ज़न-शान-रेन से जुड़ना आरम्भ कर देती है। जब आपका करुणाशील स्वभाव उभर आएगा, तब आप अधिक नम्रता से कार्य कर सकेंगे। आपके अन्तर्हृदय से लेकर आपके बाहरी रूप तक, हर कोई यह देख सकेगा कि आप वस्तुतः संवेदनापूर्ण हो गए हैं। उस क्षण से कोई भी आप से बुरा व्यवहार नहीं करेगा। यदि आपसे कोई बुरा व्यवहार करता भी है तो, आपका करुणाशील हृदय स्थिति को समझ पाएगा और आप वापस वैसा नहीं करेंगे जैसा उसने किया। यह एक प्रकार की शक्ति है, वह शक्ति जो आपको साधारण लोगों से भिन्न बनाती है।

जब आप किसी विपत्ति का सामना करते हैं, वह महान करुणा भाव उससे निकलने में आपकी मदद करेगा। उसी समय मेरे फ़ाशन आपकी देखभाल करेंगे और आपकी रक्षा करेंगे, परन्तु आपको विपत्तियों का सामना करना ही होगा। उदाहरण के लिए, जब मैं ताइयुआन में लेक्चर ले रहा था वहां एक वृद्ध जोड़ा मेरे उस लेक्चर में उपस्थित था। वे जल्दबाजी में सड़क पार कर रहे थे, और जैसे ही वे सड़क के बीच में पहुंचे एक कार बहुत तेज गति से आई। उसने उस वृद्ध महिला को तेजी से धक्का देकर गिरा दिया और खींचते हुए दस मीटर से भी अधिक दूरी तक ले गई और सड़क के बीच में गिरा दिया। वह कार और आगे बीस मीटर तक नहीं रूकी। उस कार का चालक कार से निकला और कुछ अशिष्ट शब्द बोले, और जो सह यात्री कार में बैठे थे वे भी बड़बड़ाने लगे। उस समय उस वृद्ध महिला को याद था कि मैंने क्या कहा था और कुछ नहीं बोली। उसके बाद वह उठी, ओर बोली, “सब कुछ ठीक है, मुझे कुछ नहीं हुआ।” वह फिर अपने पति के साथ व्याख्यान सभा में चली गई। वह उस समय यह भी कह सकती थी “ओह मुझे यहां चोट आई है, और वहां भी चोट आई है। आपको मुझे अस्पताल ले जाना होगा।” वह बहुत बड़ी समस्या बन सकती थी। पर, उसने वैसा नहीं किया। उस वृद्ध महिला ने मुझे बताया, “मास्टर मुझे पता है वह सब क्या था। वह मुझे मदद कर रहे थे कि मैं अपने कर्मों का हिसाब चुकाऊं।” एक बहुत घोर संकट टल गया और शरीर से एक बहुत बड़ा काला तत्व हट गया। आप लोग कल्पना कर सकते हैं, उसका *नैतिकगुण* बहुत ऊंचे स्तर का था और अलौकिक गुण बहुत अच्छे थे। वह इतनी वृद्ध थी, कार बहुत तेजी से आई, वह उसे घसीटती हुई इतनी दूर ले गई इससे पहले कि वह ज़मीन पर ज़ोर से गिरती – फिर भी वह उठ कर सही मनोस्थिति में थी।

कई बार जब विपत्तियां आती हैं तो बहुत भयंकर दिखती हैं – इतना व्याकुल कर देती हैं कि उनसे बाहर निकलने का कोई रास्ता नहीं दिखता। कदाचित्त वह स्थिति थोड़े दिनों के लिए बनी रहती है। तभी अचानक एक रास्ता दिखाई देता है और स्थिति एक नया मोड़ लेना आरंभ करती है। वास्तव में, ऐसा इसलिए होता है क्योंकि हमने अपने *नैतिकगुण* को सुधारा है और समस्या प्राकृतिक रूप से समाप्त हो गई है।

आपके मानसिक क्षेत्र में सुधार के लिए, आपको इस संसार में विभिन्न प्रकार की विपत्तियों द्वारा परखा जाना आवश्यक है। यदि आपके *नैतिकगुण* में वास्तव में सुधार आया है और स्थिर हुआ है, इस क्रम में आपके कर्म निष्कासित होंगे, विपत्तियां निकल जायेंगी और आपके *गोंग* का विकास होगा। आप हतोत्साहित मत होइए यदि *नैतिकगुण* परीक्षा के दौरान आप अपने *नैतिकगुण* का ध्यान रखने में असफल रहते हैं और उचित व्यवहार नहीं कर पाते हैं। आपका पहला कदम यह होना चाहिए कि आप देखें आपने इससे क्या सीखा, खोजें कि आप कहां गलत थे, और ज़न-शान-रेन का संवर्धन करने का प्रयास करें। अगली समस्या जो आपके *नैतिकगुण* की परीक्षा लेगी उसके बाद जल्द ही आ सकती है। जैसे ही आपके *गोंग* सामर्थ्य का विकास होगा, अगली विपत्तियों की परीक्षा हो सकता है और शक्तिशाली हो और अचानक ही आ जाए। आपका *गोंग* सामर्थ्य उतना और उन्नत होगा जितनी बार आप प्रत्येक समस्या को सुलझा पाएंगे। यदि आप उन समस्याओं से उबर नहीं पाते तो आपके *गोंग* का विकास नहीं होगा। हैं। छोटी

परीक्षाओं से छोटे सुधार होते हैं; बड़ी परीक्षाओं से बड़े सुधार होते हैं। मुझे आशा है प्रत्येक अभ्यासी विशाल पीड़ाओं को सहने के लिए तैयार है तथा कष्टों को गले लगाने के लिए उसमें संकल्प और इच्छा शक्ति है। आप प्रयास के व्यय के बिना सच्चा गोंग प्राप्त नहीं कर सकते। ऐसा कोई सिद्धान्त अस्तित्व में नहीं है जो आपको गोंग की प्राप्ति बिना किसी पीड़ा या प्रयास के सरलता से करा दे। आप कभी भी साधना द्वारा ज्ञानप्राप्त व्यक्ति नहीं बन पायेंगे यदि आपका नैतिकगुण मूल रूप से अच्छा नहीं हो जाता। आप अभी भी आसक्तियों से घिरे हैं।

## 7. दुष्टात्मिक व्यवधान

दुष्टात्मिक व्यवधान वे अभिव्यक्तियां अथवा दृश्य हैं जो कि साधना के दौरान प्रकट होते हैं तथा व्यक्ति के अभ्यास में व्यवधान उत्पन्न करते हैं। उनका उद्देश्य अभ्यासी को उच्च स्तरों तक साधना करने से रोकना है। अन्य शब्दों में, दुष्टात्माएं ऋण वसूलने आती हैं।

जब भी व्यक्ति उच्च स्तरों के लिए साधना करेगा तो दुष्टात्मिक व्यवधान की समस्या अवश्य उत्पन्न होगी। यह असंभव है कि किसी व्यक्ति ने अपने जीवन-काल में कोई अनुचित कार्य न किया हो, उसी तरह उसके पूर्वजों ने भी अवश्य ही किया होगा, इसे कर्म कहते हैं। किसी व्यक्ति के जन्मजात गुण अच्छे हैं अथवा नहीं यह दर्शाता है कि वह कितना कर्म अपने साथ ढो रहा है। हालांकि वह एक अच्छा व्यक्ति है परन्तु फिर भी यह असंभव है कि वह कर्म से मुक्त होगा। आपको इसका कभी बोध नहीं सकता क्योंकि आप साधना नहीं करते। दुष्टात्माएं चिन्ता नहीं करेंगी यदि आप अभ्यास केवल रोग को दूर करने अथवा स्वास्थ्य को उत्तम बनाने के लिए करते हैं। परन्तु यदि आपने उच्च स्तरों के लिए साधना आरम्भ की तो वे अवश्य आपको परेशान करेंगी। वे अलग-अलग तरीके इस्तेमाल कर आपको परेशान कर सकती हैं, जिनका उद्देश्य आपको उच्च स्तरों के लिए साधना करने से रोकना तथा आपको आपके अभ्यास में असफल करना है। दुष्ट आत्माएं अपने आपको अनेक रूपों में अभिव्यक्त करती हैं। कुछ अपने आपको दैनिक दिनचर्या की घटनाओं के रूप में अभिव्यक्त करती हैं। जबकि अन्य, दूसरे आयामों से होने वाली घटनाओं का रूप लेती हैं। जब भी आप ध्यान के लिए बैठते हैं तो वे वस्तुओं को प्रभावित कर आपको बाधा पहुंचाती हैं, आपके लिए शान्ति अवस्था में प्रवेश करना तथा उच्च स्तरों के लिए साधना करना असंभव कर देती हैं। कभी-कभी जैसे ही आप ध्यान के लिए बैठते हैं आपको नींद आने लगेगी अथवा हर तरह के विचार आपके मन में आने लगेंगे, तथा आप साधना अवस्था में प्रवेश नहीं कर पाएंगे। अन्य समय में, जैसे ही आप क्रियाएं करना आरम्भ करेंगे, आपके आसपास का वातावरण जो अब शान्त था विभिन्न प्रकार के शोर से भर जाएगा जैसे किसी के पैरों की आवाज, दरवाजे भिड़ने की आवाज, कार हॉर्न, टेलीफोन की घन्टी तथा अनेक अन्य प्रकार की बाधाएं होंगी, जो आपका शान्त होना असंभव कर देंगी।

एक अन्य प्रकार की दुष्टात्मा है वासना की। एक खूबसूरत औरत अथवा आदमी, अभ्यासी के समक्ष उसकी ध्यान अवस्था अथवा स्वप्न में प्रकट हो सकते हैं। वे उत्तेजित करने वाली भाव-भंगिमाएं बनाकर आपको बहकाएंगे तथा लुभाएंगे जिससे वासना के प्रति आपकी आसक्ति उत्पन्न होगी। यदि आप इसे पहली बार में परास्त नहीं कर पाए, तो यह धीरे-धीरे तीव्र होता रहेगा तथा लगातार आपको बहकाता रहेगा, जब तक आप उच्च स्तर पर साधना का विचार नहीं त्याग देते। इस परीक्षा में सफल होना कठिन है, तथा कुछ अभ्यासी इसी कारणवश असफल हो चुके हैं। मैं आशा करता हूं कि आप मानसिक रूप से इसके लिए तैयार हैं। यदि कोई व्यक्ति अपने नैतिकगुण की रक्षा सही तरीके से नहीं करता है तथा इस परीक्षा में प्रथम बार असफल रहता है, तो उसे इससे अवश्य ही सबक सीखना चाहिए। यह परीक्षा फिर आएगी तथा आपको कई बार बाधा पहुंचाएगी जब तक की आप वास्तविकता में अपने नैतिकगुण को कायम रखने योग्य नहीं हो जाते तथा इस आसक्ति को पूरी तरह खत्म नहीं कर देते। यह एक बड़ी रूकावट है,



जिसे आपने अवश्य पराजित करना है, अन्यथा आप ताओ प्राप्त करने व साधना में सफल होने में असमर्थ रहेंगे।

एक अन्य प्रकार की दुष्टआत्मा और है जो स्वयं को, क्रियाएं करते समय अथवा स्वप्न में प्रकट करती है। कुछ व्यक्ति अचानक कुछ भयानक चेहरे देखता हैं जो बदसूरत तथा वास्तविक हैं, अथवा आकृतियां जिन्होंने चाकू पकड़े हुये हैं तथा जान से मार देने के लिए धमका रही हैं। परन्तु वे केवल लोगों को डरा सकते हैं। यदि वे वास्तविकता में चाकू घोपने की कोशिश करते, तब भी अभ्यासी को छूने में कामयाब नहीं हो पाते क्योंकि गुरु ने अभ्यासी के शरीर के चारों ओर एक सुरक्षा आवरण स्थापित किया हुआ है जिससे वह सकुशल रहे। वे व्यक्ति को डराने की कोशिश करते हैं जिससे वह साधना करना छोड़ दे। यह केवल एक विशेष स्तर पर अथवा विशेष समयावधि के दौरान प्रकट होते हैं तथा शीघ्र ही गुजर जाएंगे – कुछ दिनों में, एक सप्ताह में, अथवा कुछ सप्ताहों में। यह सब निर्भर करता है कि आपका *नैतिकगुण* कितना उच्च है तथा आप इस मामले को किस तरह लेते हैं।

## 8. जन्मजात गुण तथा ज्ञान प्राप्ति का गुण

‘जन्मजात गुण’ उस श्वेत पदार्थ को कहते हैं जो एक व्यक्ति जन्म के समय अपने साथ लेकर आता है। वास्तविकता में यह सदगुण है – एक साकार पदार्थ। जितनी अधिक मात्रा में आप यह पदार्थ अपने साथ लाते हैं उतने ही ज्यादा अच्छे आपके जन्मजात गुण होते हैं। अच्छे जन्मजात गुण युक्त व्यक्ति आसानी से अपने वास्तविक स्वरूप में पहुंच सकते हैं तथा ज्ञान प्राप्त कर सकते हैं, क्योंकि उनके विचारों में कोई रूकावट नहीं है। एक बार वे *चीगोंग* अथवा साधना संबंधित बातों के बारे में सुनते हैं तो तत्काल उत्साह दिखाते हैं तथा उसे समझने के लिए संकल्पित हो जाते हैं। वे ब्रह्माण्ड से जुड़ सकते हैं। यह बिल्कुल ऐसा है जैसा कि लाओ जी ने कहा है कि “जब एक समझदार व्यक्ति ताओ सुनता है तो वह परिश्रम के साथ इसका अभ्यास करेगा। जब एक सामान्य व्यक्ति इसे सुनता है तो वह कभी इसका अभ्यास करेगा कभी नहीं। जब एक मूर्ख व्यक्ति इसे सुनता है तो वह जोर से हंसेगा। अगर वह जोर से नहीं हंसता है तो यह ताओ नहीं है”। वे व्यक्ति जो आसानी से अपने वास्तविक स्वरूप की ओर पहुंच सकते हैं और ज्ञान प्राप्त कर सकते हैं, समझदार व्यक्ति हैं। इसके विपरीत, एक व्यक्ति जिसके पास बहुत अधिक काला पदार्थ है और निम्न जन्मजात गुण हैं उसके शरीर के बाहर एक बाढ़ बन जाती है जो उसका अच्छी वस्तुओं को स्वीकार करना नामुमकिन बना देती है। काला पदार्थ उसके सामने आने वाली अच्छी वस्तुओं पर अविश्वास पैदा करवाता है। वास्तविकता में, यह कर्म द्वारा रचाई गई एक भूमिका है।

जन्मजात गुणों पर की गई विवेचना में ज्ञान प्राप्ति गुण के विषय को भी शामिल करना आवश्यक है। जब हम ज्ञान प्राप्ति की बात करते हैं, तो कुछ व्यक्ति सोचते हैं कि ज्ञान प्राप्त करने का अर्थ चतुर व्यक्ति होने के समान है। सामान्य व्यक्ति जिसे ‘चतुर’ अथवा ‘चालाक’ कहते हैं वास्तविकता में ‘साधना अभ्यास’ जिसके बारे में हम बातचीत कर रहे हैं से बहुत दूर है। इस प्रकार के ‘चतुर’ व्यक्ति अक्सर ज्ञान प्राप्ति सुगमता से प्राप्त नहीं कर सकते। वे केवल व्यवहारिक, भौतिक संसार से ही संबंध रखते हैं जिससे वे किसी के द्वारा अपना लाभ उठाए जाने से बच सकें तथा उन्हें किसी प्रकार का लाभ छोड़ना ना पड़े। विशेष तौर पर, कुछ व्यक्ति जो अपने आपको जानकार, पढ़ा लिखा तथा योग्य समझते हैं, सोचते हैं कि साधना अभ्यास परियों की कहानी जैसा है। साधना अभ्यास करना तथा *नैतिकगुण* का विकास करना उनके लिए अकल्पनीय है। वे अभ्यासियों को मूर्ख व अन्धविश्वासी समझते हैं। ज्ञान प्राप्ति जिसके बारे में हम बात कर रहे हैं उसका आशय चतुर बनना न हो कर, मनुष्य की प्रकृति को उसकी वास्तविक प्रकृति की ओर वापस लाना है, तथा उसे अच्छा व्यक्ति बनने तथा ब्रह्माण्ड की प्रकृति के अनुरूप होने की ओर इशारा करना है। एक व्यक्ति के जन्मजात गुण उसके ज्ञान प्राप्ति के गुण को तय करते हैं। यदि व्यक्ति के जन्मजात गुण अच्छे हैं, तो उसके ज्ञान प्राप्ति के गुण के भी अच्छे होने की संभावना रहती है। जन्मजात गुण ज्ञान प्राप्ति के गुण को तय करते हैं, परन्तु ज्ञान प्राप्ति के गुण पूरी तरह जन्मजात गुण के अनुसार ही

नहीं होते। आपके जन्मजात गुण चाहे कितने भी अच्छे क्यों न हों, परन्तु आपकी जानने व समझने की क्षमता कम नहीं होनी चाहिए। कुछ व्यक्तियों के जन्मजात गुण बहुत अच्छे नहीं हैं परन्तु फिर भी उनके ज्ञान प्राप्ति के गुण बहुत ही अच्छे हैं और इसी कारण से वे बहुत ऊंचे स्तर तक साधना कर सकते हैं। चूंकि हम सभी संवेदनशील प्राणियों को मुक्ति का मार्ग प्रदान करते हैं, इसलिए हम जन्मजात गुणों को छोड़, ज्ञान प्राप्ति के गुण को देखते हैं। हालांकि आपमें कई नकारात्मक पदार्थ हैं, जब तक आप साधना में विकास के प्रति दृढ़ निश्चयी हैं, आपका यह विचार एक पवित्र विचार है। इस विचार के साथ आपको औरों से बस थोड़ा ही अधिक त्यागने की आवश्यकता है और आप अन्त में ज्ञान को प्राप्त कर लेंगे।

अभ्यासियों के शरीर को शुद्ध किया जाता है। गोंग के बनने के पश्चात् वे बीमारी को नहीं ग्रहण करते, क्योंकि इस उच्च शक्ति पदार्थ की शरीर में उपस्थिति काले पदार्थ को उपस्थित रहने की आज्ञा नहीं देती। फिर भी कुछ व्यक्ति इस पर विश्वास करने से बिल्कुल मना कर देते हैं और हमेशा सोचते हैं कि वे बीमार हैं। वे शिकायत करते हैं "मैं इतना बैचन क्यों हूँ?" हम कहते हैं कि जो आपने प्राप्त किया है वह गोंग है। यह कैसे हो सकता है कि आपको कुछ परेशानी न हो जब आपने इतनी अच्छी वस्तु प्राप्त की है। साधना में एक व्यक्ति को कुछ प्राप्त करने के लिए कुछ त्याग करना पड़ता है। वास्तविकता में, यह सारी बैचनी जो कि सतह पर हैं और उसका आपके शरीर पर किसी भी प्रकार का कोई असर नहीं होता। यह बीमारी की तरह जान पड़ता है परन्तु वास्तविकता में यह है नहीं – यह सभी इस पर निर्भर करता है कि आप इस विषय पर जागृत हो सके। अभ्यासियों को न सिर्फ बड़े से बड़े कष्ट को सहने योग्य बनने की आवश्यकता है, परन्तु उनमें अच्छे ज्ञान प्राप्ति के गुण भी होने की आवश्यकता है। कुछ व्यक्ति जब वे परेशानियों से जूझ रहे होते हैं तो वे वस्तुओं को समझने की कोशिश भी नहीं करते। वे अभी भी साधारण व्यक्ति की तरह व्यवहार करते हैं जबकि मैंने उन्हें उच्च स्तर पर शिक्षा दी है व दर्शाया है कि कैसे अपने आपको उच्च स्तर के मापदंड से मापें। यहां तक कि वे अपने आपको साधना अभ्यास के लिए एक सच्चे अभ्यासी की तरह भी प्रस्तुत नहीं कर पाते। न ही वे विश्वास कर पाते हैं कि वे एक ऊंचे स्तर पर होंगे।

ऊंचे स्तरों पर जिसे ज्ञान प्राप्ति कहा जाता है उसका अर्थ है ज्ञान प्राप्त होना, और यह आकस्मिक ज्ञान प्राप्ति तथा क्रमबद्ध ज्ञान प्राप्ति की श्रेणी में रखा जाता है। आकस्मिक ज्ञान प्राप्ति का अर्थ है साधना की संपूर्ण प्रक्रिया को एक बंधित अवस्था में किया जाना। आखिरी क्षण में जब आप साधना प्रक्रिया पूरी कर चुके हैं और आपका 'नैतिकगुण' एक बहुत ऊंचे स्तर पर पहुंच चुका है, आपकी सभी अलौकिक सिद्धियां तत्काल खोल दी जाएंगी, आपका तेनमू एकदम अपने उच्चतम स्तर पर खुल जाएगा, व आपका मन अन्य आयामों के उच्च स्तर के प्राणियों से संपर्क कर सकेगा। तत्काल आप संपूर्ण ब्रह्माण्ड व इसके विभिन्न आयामों तथा ऐकिक स्वर्गों की सच्चाई देख सकेंगे, व उनसे संपर्क कर सकेंगे। तब आप अपनी महान दिव्य शक्तियों का प्रयोग कर सकेंगे। आकस्मिक ज्ञान प्राप्ति का मार्ग सबसे कठिन मार्ग है। समूचे इतिहास में, केवल वही व्यक्ति जिनके जन्मजात गुण बहुत ही अच्छे हैं को ही शिष्य बनाया गया; व इसे उन्हें एकान्त में व्यक्तिगत रूप से प्रदान किया गया। साधारण लोगों के लिए यह असहनीय होगा! जो मार्ग मैंने अपनाया था वह आकस्मिक ज्ञान प्राप्ति का था।

जो वस्तुएं मैं आप लोगों को प्रदान कर रहा हूँ वे क्रमबद्ध ज्ञान प्राप्ति से संबंधित हैं। आपकी साधना प्रक्रिया के दौरान अलौकिक सिद्धियां अपने नियत समय पर विकसित होंगी। परन्तु जो अलौकिक सिद्धियां उत्पन्न होंगी, आवश्यक नहीं है कि आपको प्रयोग के लिए उपलब्ध हों, क्योंकि जब तक आपने अपनी 'नैतिकगुण' को एक नियत स्तर तक ऊंचा नहीं किया है तथा आप स्वयं को ठीक तरीके से व्यवहार करने योग्य नहीं पाते हैं, तो आपके लिए गलत कार्य करना आसान होगा। कुछ समय के लिए आप अलौकिक सिद्धियों को प्रयोग में नहीं ला सकेंगे, हालांकि अन्ततः वे आपको उपलब्ध हो जाएंगी। साधना अभ्यास के द्वारा आप धीरे-धीरे अपने स्तर का विकास कर सकेंगे तथा ब्रह्माण्ड की सच्चाई को समझने लगेंगे। फिर आकस्मिक ज्ञान प्राप्ति की तरह ही आप अन्ततः पूर्णता तक पहुंच जाएंगे। क्रमबद्ध ज्ञान प्राप्ति का मार्ग कुछ आसान है व इसमें कोई खतरा भी नहीं है। जो मुश्किल इसमें है वह यह है कि आप पूरी

साधना प्रक्रिया को देख सकते हैं। अतः जो अपेक्षाएं आप स्वयं से रखते हैं वे और भी अधिक कठोर होनी चाहियें।

## 9. एक स्पष्ट तथा स्वच्छ मन

कुछ व्यक्ति जब 'चीगोंग' क्रिया करते हैं तथा शान्ति अवस्था को प्राप्त नहीं कर पाते, तब वे कुछ तरीका ढूँढते हैं। कुछ ने मुझे पूछा : 'मास्टर, मैं जब 'चीगोंग' क्रिया करता हूँ तो शान्त क्यों नहीं हो पाता? क्या आप मुझे एक तरीका अथवा विधि बता सकते हैं, जिससे जब मैं ध्यान में बैठूँ तो शान्त हो सकूँ? मैं पूछता हूँ, आप कैसे शान्त हो सकते हैं। यदि एक देवता भी आ कर आपको तरीका बताए तब भी आप शान्त नहीं हो सकते, क्यों? इसका कारण है कि आपका मन स्पष्ट व स्वच्छ नहीं है। क्योंकि आप इस समाज में रहते हैं, वस्तुएँ जैसे अनेक प्रकार की भावनाएं तथा इच्छाएं, स्वार्थ, व्यक्तिगत विषय, और यहां तक कि मित्रों व पारिवारिक मसलों ने आपके मन को पूरी तरह भरा हुआ है तथा ऊंची प्राथमिकता ले रखी है। आप कैसे शान्त हो सकते हैं जब आप ध्यान में बैठे हैं? यदि आप उन्हें जानबूझ कर दबाएं भी, तब भी वे उठकर सतह पर अपने आप आ जाएंगे।

बुद्ध मत की साधना 'शील, समाधी तथा प्रज्ञा' की शिक्षा देती है। शील का अर्थ उन वस्तुओं को जाने देना है जिनसे आप जुड़े हैं। कुछ बौद्ध लोग बुद्ध के नाम का जाप करने का तरीका अपनाते हैं, जिसमें ध्यानपूर्वक नाम का जाप करने की आवश्यकता होती है ताकि वह स्थिति जिसमें "एक विचार हजारों विचारों का स्थान ले सके" हासिल की जा सके। परन्तु यह सिर्फ एक प्रकार का तरीका ही नहीं, वरन् एक प्रकार की सिद्धि है। यदि आपको इस पर विश्वास न हो तो आप जाप कर के देख सकते हैं। मैं आपको विश्वास दिलाता हूँ कि अन्य वस्तुएँ आपके मन में अवश्य ही उठेंगी जब आप अपने मुँह का प्रयोग बुद्ध के नाम के जाप के लिए करेंगे। तिब्बत तंत्र विद्या में पहली बार लोगों को सिखाया गया कि कैसे बुद्ध के नाम का जाप किया जाए; एक व्यक्ति को बुद्ध के नाम का जाप एक सप्ताह तक प्रतिदिन लाखों बार करना होगा। वे तब तक दोहराएंगे जब तक कि उन्हें चक्कर न आ जाएं और अन्त में उनके मन में कुछ भी न बचे। उस एक विचार ने अन्य सभी का स्थान ले लिया। यह एक तरह की योग्यता है जिसे शायद आप न कर पाएं। कुछ अन्य तरीके भी हैं जो सिखाते हैं कि कैसे अपने *तान्त्येन* पर अपना मन केन्द्रित करें, कैसे गिनती करें, कैसे अपनी आंखें वस्तुओं पर ठहराएं, इत्यादि। सच्चाई में, इनमें से कोई भी तरीका आपको पूर्ण शान्ति में प्रवेश नहीं दिला सकता। अभ्यासी को एक स्पष्ट तथा स्वच्छ मन प्राप्त करना होगा, स्वार्थ के प्रति अपने पूर्वाग्रह को खत्म करना होगा, तथा लोभ को अपने हृदय से जाने देना होगा।

आप स्थिरता तथा शान्ति में प्रवेश कर पाते हैं वास्तव में यह आपकी सिद्धि तथा स्तर को दर्शाता है। बैठते ही शान्ति में प्रवेश करना बताता है कि आपका स्तर बहुत ऊंचा है। तब भी ठीक है यदि अभी कुछ समय आप शान्त न हो पाएं – आप साधना के द्वारा धीरे-धीरे इसे प्राप्त कर सकते हैं। आपके *नैतिकगुण* में धीरे-धीरे सुधार होता है, इसी प्रकार आपके *गोंग* में भी। आपका *गोंग* कभी विकसित नहीं होगा, यदि आप स्वार्थ व अपनी इच्छाओं को महत्व देना कम नहीं करते।

अभ्यासियों को सदैव अपने आपको ऊंचे आदर्शों पर स्थापित रखना होगा। अभ्यासी लगातार हर प्रकार की जटिल सामाजिक घटनाओं, कई अभद्र तथा हानिकर वस्तुओं, कई प्रकार की भावनाओं तथा इच्छाओं के व्यवधान में रहते हैं। वस्तुएँ जो टी०वी०, फिल्मों तथा साहित्य में प्रोत्साहित की जाती हैं आपको साधारण आदमी के मध्य मजबूत बनना तथा व्यवहारिक बनना सिखाती हैं। यदि आप इन वस्तुओं से आगे नहीं बढ़ पाए तो आप अभ्यासी के *नैतिकगुण* तथा मानसिक स्तर से और दूर हो जाएंगे और आप कम *गोंग* प्राप्त कर पाएंगे। अभ्यासी का इस अभद्र तथा हानिकर वस्तुओं से बहुत कम अथवा कोई भी वास्ता नहीं होना चाहिए। इनके प्रति उन्हें अपनी आंख व कान बन्द कर लेने चाहिए, तथा वस्तुओं

और लोगों से प्रभावित नहीं होना चाहिए। मैं अक्सर कहता हूँ कि साधारण लोगों के मन मुझे नहीं प्रभावित कर सकते। मैं खुश नहीं होता जब कोई मेरी प्रशंसा करता है, और न ही दुखी होता हूँ यदि कोई मेरा अपमान करता है। मैं अप्रभावित रहता हूँ चाहे साधारण लोगों के *नैतिकगुण* में कितनी भी गंभीर रूकावट आए। अभ्यासियों को हर प्रकार के व्यक्तिगत लाभ को हल्केपन से लेना चाहिए तथा उनकी परवाह भी नहीं करनी चाहिए। केवल तभी आपके ज्ञान प्राप्त करने के प्रति संकल्प को परिपक्व समझा जाएगा। यदि आप प्रसिद्धि तथा व्यक्तिगत लाभ की प्रबल इच्छा के बिना रह सकें और यहां तक की उन्हें महत्वहीन समझें, आप परेशान अथवा दुखी नहीं होंगे और आपका हृदय हमेशा शांत रहेगा। एक बार आप सभी चीजों को जाने दें, तब आप सहज ही स्पष्ट व स्वच्छ मन को प्राप्त कर लेंगे।

मैंने आपके दाफा तथा क्रियाओं के पांच संग्रह समझाए हैं। मैंने आपके शरीर को व्यवस्थित किया है तथा उनमें फालुन व शक्ति तन्त्र स्थापित किए हैं। मेरे धर्म शरीर आपकी रक्षा करेंगे। वह सब कुछ जो आपको दिया जाना था आपको दिया जा चुका है। कक्षा के दौरान यह मेरे ऊपर निर्भर था। इससे आगे अब यह आप पर निर्भर है। "गुरु आपको साधना के द्वार तक ले गया है, परन्तु आगे साधना जारी रखना आप पर निर्भर है"। जब तक आप दाफा को अच्छी तरह सीखेंगे, ध्यानपूर्वक महसूस करेंगे व समझेंगे, हर क्षण अपने *नैतिकगुण* पर ध्यान रखेंगे, परिश्रम पूर्वक साधना करेंगे, कठिनतम पीड़ा को सह सकेंगे, तथा बड़े से बड़े दुर्भाग्य में सहनशील रहेंगे, मैं विश्वास करता हूँ कि आप अपनी साधना में अवश्य कामयाब होंगे।

**गोंग की साधना का मार्ग व्यक्ति के हृदय में स्थित है।  
असीमित दाफा को पार करने वाली नौका कठिनाइयों पर तैरती है।**

## फालुन गोंग अभ्यास पद्धति

**फालुन गोंग** बुद्ध विचारधारा का एक विशेष साधना अभ्यास है। इसकी विशिष्टता इसे बुद्ध विचारधारा के अन्य साधना अभ्यासों से एक अलग पहचान देती है। फालुन गोंग एक विकसित साधना अभ्यास पद्धति है। विगत में इसका एक गहन साधना पद्धति के रूप में अभ्यास होता था। जिसकी आवश्यकता अत्यधिक ऊंचा नैतिकगुण अथवा बहुत अच्छे जन्मजात गुण युक्त अभ्यासी था। इसी कारण से इस साधना अभ्यास पद्धति को लोकप्रिय करना कठिन है। फिर भी और अधिक अभ्यासियों द्वारा अपने स्तर को ऊंचा करने के उद्देश्य से, इस साधना पद्धति की जानकारी के लिए तथा बहुसंख्यक समर्पित अभ्यासियों की मांग को पूरा करने के लिए, मैंने जनसाधारण के लिए उपयुक्त साधना क्रियाओं का एक संग्रह संकलित किया है। परिवर्तनों के बाद भी यह क्रियाएं अभी भी सामान्य पद्धतियों से कहीं श्रेष्ठ हैं, विशेषकर इस संबंध में कि यह क्या प्रस्तुत करती हैं तथा किस स्तर पर अभ्यास की जाती है।

**फालुन गोंग** अभ्यासी न सिर्फ अपनी शक्ति सामर्थ्य तथा अलौकिक सिद्धिओं को शीघ्र विकसित करते हैं, अपितु, बहुत कम समय में एक फालुन (धर्म चक्र) प्राप्त कर सकते हैं, जो कि सामर्थ्य में अतुलनीय है। एक बार निर्मित होने पर, फालुन हर समय अभ्यासी के उदर के निचले क्षेत्र में स्वतः ही आवर्तन करता रहता है। यह निरंतर ब्रह्माण्ड से शक्ति एकत्रित करता है तथा इसे अभ्यासी की बनती में गोंग (साधना शक्ति) में परिवर्तित करता है। अतः यह उद्देश्य कि “फा अभ्यासी को परिष्कृत करता है” प्राप्त होता है।

**फालुन गोंग** में क्रियाओं के पांच संग्रह हैं : बुद्ध सहस्त्र हस्त प्रदर्शन क्रिया, फालुन स्थिर मुद्रा क्रिया, ब्रह्माण्ड के दो छोरों का भेदन क्रिया, फालुन अलौकिक परिपथ क्रिया तथा दिव्य शक्तियों को सुदृढ़ करने का मार्ग क्रिया।

### 1. फोज़न च्यानशोउ फा (बुद्ध सहस्त्र हस्त प्रदर्शन क्रिया)

#### सिद्धान्त (सार)

बुद्ध सहस्त्र हस्त प्रदर्शन क्रिया खिंचाव द्वारा सभी शक्ति नाडियों को खोलने पर केंद्रित है। इस क्रिया के अभ्यास के पश्चात् नए अभ्यासी बहुत कम समय में शक्ति प्राप्त कर सकेंगे तथा अनुभवी अभ्यासी कम समय में अपने स्तर को ऊंचा कर सकते हैं। इस क्रिया का उद्देश्य है कि सभी शक्ति नाडियां प्रारम्भ में ही खुल जाएं, जिससे अभ्यासी तत्काल ही बहुत ऊंचे स्तर पर अभ्यास करने में समर्थ हो सकें। इस क्रिया की गतिक्रियाएं बहुत सरल हैं क्योंकि महान ताओ, नियमानुसार, सीखने में सरल तथा सुगम होता है। यद्यपि गतिक्रियाएं सरल हैं, वृहत् स्तर पर यह सम्पूर्ण साधना पद्धति द्वारा उत्पन्न बहुत सी वस्तुओं को नियन्त्रित करती है। इस क्रिया का अभ्यास करते हुए एक शरीर गर्माहट महसूस करेगा, तथा एक अनूठी अनुभूति का अनुभव होगा जैसे वहां एक बहुत प्रभावशाली शक्ति क्षेत्र है। यह पूरे शरीर में सभी शक्ति धाराओं के खिंचाव तथा खुलने के कारण होगा। इसका उद्देश्य उन क्षेत्रों को खोला है जहां शक्ति

अवरूद्ध है, जिससे शक्ति मुक्त तथा निर्विघ्न प्रवाह कर सके, शक्ति को शरीर के अन्दर तथा त्वचा के नीचे गतिमय बनाया जाए, इसका प्रबलता से प्रवाह किया जाए तथा बहुत अधिक मात्रा में शक्ति के ब्रह्माण्ड से सोखा जाए। इसी समय, यह अभ्यासी को इस योग्य भी बनाती है कि वह *चीगोंग* शक्ति क्षेत्र में होने की अवस्था में प्रवेश कर सके। यह क्रिया **फालुन गोंग** की आधारभूत क्रिया के रूप में अभ्यास की जाती है तथा सामान्यतः पहले की जाती है। यह साधना को मजबूती प्रदान करने वाली विधियों में से एक है।

**कोउ ज्वे** – (श्लोक जिन्हें क्रिया से ठीक पहले एक बार दोहराया जाता है)

शन शन हे यी, दोंग जिंग स्वी जी  
दिंग् त्यान् दूं ज़न च्यान् शोउ फो ली

**तैयारी :**

शरीर को तनाव रहित छोड़ें, परन्तु अधिक ढीला न हो। स्वभाविक तरीके से खड़े हों तथा दोनों पैरों के मध्य कन्धे की चौड़ाई जितनी दूरी रखें। घुटनों को हल्का मोड़ें। घुटनों व कुल्हों को ढीला रखें। ठोड़ी को थोड़ा अन्दर खींचें। जीभ की नोक से ऊपरी तालु को छुएं। दांतों के मध्य थोड़ा स्थान छोड़ें और आंखों को धीरे से बन्द करें। चेहरे पर शान्त भाव रहे। अभ्यास के दौरान आपको यह अनुभूति होगी कि आप बहुत विशाल व लम्बे हैं।



चित्र 1-1



चित्र 1-2

**ल्यांग शोउ जीयिन (हाथों को मिलाए)**

हथेलियां ऊपर की तरफ रखते हुए दोनों हाथ उठाएं। दोनों अंगूठों के सिरे हल्के एक दूसरे को छुएं। चारों अंगुलियों को जोड़ें व उन्हें एक दूसरे के ऊपर रखें। पुरुषों के लिए बायां हाथ ऊपर होगा व महिलाओं के लिए दायां हाथ ऊपर होगा। हाथ से एक अण्डाकार आकृति बनाएं व पेट के निचले क्षेत्र पर रहें। दोनों बाहों के ऊपरी भाग को थोड़ा आगे रखें, कोहनियां लटकी रहें ताकि बाहों के निचले भाग शरीर से अलग रहें (चित्र 1-1)।

**मि ले शेन् याओ (मैत्रेय अपनी कमर फैलाते हुए)**

जीयिन (हाथ मिलाने की मुद्रा चित्र 1-1) से आरम्भ करें। जुड़े हुए हाथों को ऊपर उठाते हुए दोनों टांगों को धीरे-धीरे सीधा करें। जब हाथ चेहरे के सामने पहुंच जाएं उन्हें अलग करें और धीरे-धीरे हथेलियों को ऊपर की तरफ मोड़ें। हाथ जब सर के ऊपर पहुंच जाएं, दोनों हथेलियां ऊपर की तरफ हों और दोनों हाथों की अंगुलियों के मध्य 20-25 से.मी. (8-10 इंच) (चित्र 1-2) की दूरी रहे। इसी समय सर को ऊपर की तरफ खींचे तथा पैरों को नीचे जमीन पर दबाएं। दोनों



हथेलियों से ऊपर की तरफ जोर से दबाव दें और शरीर को 2-3 सैकन्ड के लिए खींचे। तत्काल सारे शरीर को ढीला छोड़ दें। विशेष तौर पर घुटने व कूल्हे ढीली अवस्था में पहुंच जाएं।

चित्र 1-3

चित्र 1-4

चित्र 1-5

### रू लाई ग्वान् दिंग (तथागत सर के कपाल में शक्ति भरते हुए)

ऊपर की मुद्रा का अनुसरण करें। दोनों हथेलियों को बाहर की ओर दोनों तरफ 140° के कोण पर एक साथ मोड़ें, ताकि दोनों कलाइयों का अन्दरूनी भाग एक दूसरे के सामने हो जाए तथा एक चिमनी की आकृति बन जाए। कलाइयों को मोड़ें व उन्हें नीचे की तरफ लाएं (चित्र 1-3)।

जब हाथ छाती के सामने पहुंचे तो हथेलियां छाती के करीब 10 से.मी. (4 इंच) की दूरी पर हों। दोनों हाथों को पेट के निचले भाग तक पहुंचने तक नीचे लाते रहें (चित्र 1-4)।

### श्वांग शोउ हेशी (छाती के सामने दोनों हाथों को जोड़ें)

जब हाथ पेट के निचले भाग तक पहुंच जाएं तो तत्काल उन्हें उठा कर छाती के सामने हेशी की मुद्रा में लाएं (चित्र 1-5)। जब हेशी की मुद्रा बनाएं तो दोनों हाथों की अंगुलियों को व हथेलियों के आधार को एक दूसरे से दबाएं व उनके बीच खाली जगह रहे। कोहनियों को ऊपर उठाएं जिससे दोनों बाजूएं एक सीधी रेखा में आ जाएं। (हेशी व जीयिन की मुद्रा के अलावा हाथों को कमल मुद्रा में रखें। आगे आने वाली क्रियाओं में भी यही स्थिति रहेगी)।

### जांग ज़िह च्यान् कुन् (लोक व धरती की ओर हाथों को दिखाना)

हेशी की मुद्रा से आरम्भ करें। दोनों हाथों को 2-3 से.मी. (1 इंच) की दूरी पर अलग करें तथा इसके साथ ही उन्हें घुमाना शुरू करें। पुरुष बायां हाथ तथा महिलाएं दाहिना हाथ छाती की तरफ घुमाएं तथा सीधा हाथ बाहर की तरफ घुमाएं ताकि बायां हाथ ऊपर व दायां हाथ नीचे हो जाए। दोनों हाथ



कोहनी से सीधे हों (चित्र 1-6)।

चित्र 1-6

चित्र 1-7

हथेली नीचे की तरफ रखते हुए बाएं हाथ को बाईं तरफ ऊपर की ओर तिरक्षा तब तक खींचे जब तक की हाथ सर के स्तर तक न पहुंच जाए। दायां हाथ अभी तक छाती पर रहे व हथेली ऊपर की तरफ रहे। जैसे ही बाएं हाथ को और आगे बढ़ाएं, सारे शरीर को धीरे-धीरे खींचें और सर को ऊपर की ओर धकेलें तथा पैरों को नीचे की तरफ दबाएं। बाएं हाथ को ऊपर की ओर बाईं दिशा में खींचें, जबकि दायां हाथ जो कि छाती के सामने है को बाहर की ओर खींचे (चित्र 1-7)। दो-तीन सैकेण्ड तक खींचे रखें। फिर शरीर को एकदम ढीला छोड़ दें, बाएं हाथ को छाती के सामने लाएं व हेशी करें (चित्र 1-5)।

फिर हथेलियों को दोबारा घुमाएं। दायां हाथ (महिलाओं के लिए बायां हाथ) ऊपर रहे और बायां हाथ नीचे रहे (चित्र 1-8)।





चित्र 1-8

चित्र 1-9

दाएं हाथ से बाएं हाथ द्वारा की गई क्रियाओं का अनुसरण करें, अर्थात् बाईं हथेली नीचे की ओर रखते हुए दाएं हाथ को दाईं तरफ ऊपर की ओर तिरक्षा तब तक खींचें जब तक कि हाथ सर के स्तर तक न पहुंच जाएं। बायां हाथ अभी तक छाती पर रहे व हथेली ऊपर की तरफ। खिंचाव के पश्चात् (चित्र 1-9), तत्काल सारे शरीर को ढीला छोड़ दें। हाथ को छाती के सामने **हेशी** में लाएं।



चित्र 1-10



चित्र 1-11



चित्र 1-12

### जिन् होउ फेन् शेन् (स्वर्णिम वानर अपने शरीर को विभाजित करते हुए)

**हेशी** से आरंभ करें। दोनों हाथों को छाती पर अलग करें तथा उन्हें शरीर के दोनों तरफ बढ़ाएं कि हाथ व कंधे एक सीधी रेखा में आ जाएं। धीरे-धीरे सारे शरीर को खींचें, सर को ऊपर की तरफ धकेलें तथा पैरों को नीचे की तरफ दबाएं, दोनों हाथों पर दबाव डालते हुए सीधा करें और चार दिशाओं में 2-3 सैकेण्ड तक खिंचाव रखें। तत्काल सारे शरीर को ढीला छोड़ दें व **हेशी** में आएँ (चित्र 1-5)।

### शवांग लोंग शिआ हाइ (दो अजगर समुद्र में छलांग लगाते हुए)

**हेशी** से दोनों हाथों को अलग करें और उन्हें सामने नीचे की ओर बढ़ाएं। दोनों हाथ सीधे और समानान्तर हो जाएं तो उनके व पैरों के बीच लगभग 30° का कोण बनना चाहिए। (चित्र 1-11) सारे शरीर को खींचें, सर को ऊपर की ओर धकेलें व पैरों को नीचे की ओर दबाएं। 2-3 सैकेण्ड तक खिंचाव रखें। तुरंत सारे शरीर को ढीला छोड़ दें। दोनों हाथों को **हेशी** में लाएं।

### पू सा फू ल्यान् (बौधिसत्व कमल पर हाथ रखे हुए)

**हेशी** से दोनों हाथों को अलग करें व उन्हें तिरछा शरीर के दोनों तरफ बढ़ाएं व हाथों व पैरों के बीच करीब 30° का कोण बने। (चित्र 1-12) सारे शरीर को धीरे-धीरे खींचें व अंगुलियों को हल्की ताकत के साथ नीचे की तरफ खींचें। फिर तुरंत सारे शरीर को ढीला छोड़ दें। हाथ को छाती के सामने **हेशी** में लाएं।

### लुओ हन् बी शन् (अरहट पर्वत को अपनी पीठ पर सम्भाले हुए)



चित्र 1-13



चित्र 1-14

**हेशी** से आरम्भ करें। दोनों हाथों को अलग करें व उन्हें शरीर के पिछली तरफ बढ़ाएं, साथ ही साथ हथेलियां पीछे की तरफ रहें। हाथ जब शरीर की बगल से गुजर रहा हो तो कलाईयों को धीरे से मोड़ें। हाथ जब शरीर के पीछे पहुंचे तो कलाईयों व शरीर के बीच  $45^\circ$  का कोण बने (चित्र 1-13)। पूरे शरीर को धीरे-धीरे खिंचाव दें जब दोनों हाथ सही स्थिति में पहुंच जाएं तो 2-3 सैकेण्ड तक खिंचाव रखें। तुरन्त सारे शरीर को ढीला छोड़ दें। हाथ को वापिस लें व **हेशी** में पहुंचें।

### जिन् गंग पाई शन् (वज्र एक पर्वत को धकेलते हुए)

**हेशी** से आरम्भ करें। दोनों हाथों को अलग करें व हथेलियों को आगे की ओर धक्का दें। अंगुलियां ऊपर की तरफ हों। बाहों को कंधे के स्तर पर रखें। हाथ जब सीधे हो जाएं तो सर को ऊपर धकेलें और पैरों को नीचे की तरफ दबाएं। शरीर को सीधा रखें (चित्र 1-14)। दो-तीन सैकेण्ड तक खिंचाव रखें। तुरन्त सारे शरीर को ढीला छोड़ दें। दोनों हाथों को छाती के सामने लाएं व **हेशी** में वापिस पहुंचें।



चित्र 1-15



चित्र 1-16

## दाइ कोव श्याओ फु (उदर के निचले क्षेत्र के समक्ष हाथों को आमने सामने रखना)

हेशी से आरम्भ करें। हाथों को धीरे-धीरे नीचे की तरफ बढ़ाएं व हथेलियों को उदर की तरफ करें। जब हाथ उदर के निचले क्षेत्र तक पहुंच जाएं तो उन्हें एक दूसरे के ऊपर करें। पुरुषों के लिए बायां हाथ अन्दर की तरफ रहे व महिलाओं के लिए दायां हाथ अन्दर की तरफ रहे। हथेलियां शरीर की तरफ रहें व दोनों हाथों के बीच व निचले हाथ व पेट के बीच करीब 3 से.मी. (1 इंच) की दूरी रहे। दोनों हाथों को करीब 40 से 100 सैकेण्ड तक एक दूसरे के ऊपर रहने दें। (चित्र 1-15) क्रिया का अंत ल्यांग शोउ जीयिन् (चित्र 1-16) से करें।

## 2. फालुन जुआंग फा (फालुन स्थिर मुद्रा क्रिया)

### सिद्धान्त :

यह फालुन गोंग क्रियाओं का दूसरा संग्रह है। यह शान्त भाव में खड़े रहने की क्रिया है जिसमें चक्र को थामने की चार मुद्राएं हैं। मुद्राएं एक सी हैं व हर मुद्रा में काफी समय तक रहने की आवश्यकता है। नए अभ्यासियों को बाहों में भारीपन व दर्द महसूस हो सकता है, फिर भी अभ्यास के पश्चात् सारा शरीर काफी हल्का महसूस करेगा व किसी प्रकार की थकावट महसूस नहीं होगी। जैसे जैसे अभ्यास की आवृत्ति व समयावधि बढ़ेगी, अभ्यासी फालुन को हाथों के मध्य घूमता हुआ अनुभव कर सकेंगे। इस क्रिया का बार-बार अभ्यास सारे शरीर को पूरी तरह खोल देगा व शक्ति सामर्थ्य को बढ़ाएगा। फालुन स्थिर मुद्रा क्रिया एक सधन साधना का तरीका है जो विवेक बढ़ाती है, स्तर ऊंचा करती है व दिव्य शक्तियों को सुदृढ़ करती है। इसमें गतिविधियां सरल हैं फिर भी इस क्रिया से बहुत कुछ प्राप्त किया जा सकता है क्योंकि यह जो अभ्यास कराती है उसमें सभी कुछ सम्मिलित है। अभ्यास के दौरान इनमें गतिविधियां स्वभाविक रूप से करें। आपको इस बात का बोध अवश्य रहना चाहिए कि आप अभ्यास कर रहे हैं। हिलना-डुलना नहीं चाहिए हालांकि थोड़ा हिलना सामान्य है। फालुन गोंग की अन्य क्रियाओं के



चित्र 2-1



चित्र 2-2

सामान ही इस क्रिया का अन्त अभ्यास का अन्त नहीं है क्योंकि फालुन कभी आवर्तन समाप्त नहीं करता। प्रत्येक मुद्रा की अवधि अलग-अलग व्यक्तियों के लिए अलग हो सकती है; जितनी ज्यादा, उतनी उत्तम।

**कोउ ज्वे** – (श्लोक जिसे क्रिया से ठीक पहले एक बार दोहराया जाता है)

शंग हुइ ज़ेग ली रोंग् शिन् चिंन ति  
सी मिआओ सी वु फा लुन च्यु ची

**तैयारी :**

सारे शरीर को तनाव रहित छोड़ें परन्तु बहुत ढीला नहीं। स्वभाविक तरीके से खड़े हों व दोनों पैर कन्धे की चौड़ाई जितनी दूरी पर हों। घुटनों को हल्का मोड़ें। घुटनों व कूल्हों को ढीला छोड़ दें। ठोड़ी को थोड़ा अन्दर करें। जीभ की नोक से ऊपरी तालु को छुएं। दांतों के मध्य थोड़ा स्थान छोड़ें। होठों को बंद करें व आहिस्ता से आंखें बन्द करें। चेहरे पर शान्त भाव रखें। **श्वांग शोउ जीयिन** (हाथों को मिलाएं) (चित्र 2-1)।

**तोउ च्यान बाउ लुन् (चक्र को सर के सामने थामना)**

**जीयिन** से आरम्भ करें। धीरे-धीरे दोनों हाथों को अलग करते हुए उदर के निचले क्षेत्र से ऊपर उठाएं। जब हाथ सर के सामने पहुंच जाए तो हथेलियां भोहों के स्तर पर रखें व सर की तरफ हों। दोनों हाथों की अंगुलियों के मध्य 15 से.मी. (5 इंच) की दूरी रखें। दोनों हाथों से एक वृत्त बनाएं व शरीर तनाव रहित रखें (चित्र 2-2)।

**फु च्यान बाओ लुन् (चक्र को उदर के सामने थामना)**

उपरोक्त अवस्था से दोनों हाथों को धीरे-धीरे नीचे करें। मुद्रा न बदले जब तक कि हाथ उदर के निचले क्षेत्र तक न पहुंच जाएं। हाथों व उदर के मध्य करीब 10 से.मी. (4 इंच) की दूरी रखें। कोहनियों को आगे की तरफ रखें व बाहों का निचला हिस्सा खुला रहे। हथेलियां ऊपर की ओर रहें। दोनों हाथों की अंगुलियां एक दूसरे से करीब 10 से.मी. (4 इंच) की दूरी पर हों। बाहें एक वृत्त बनाएं (चित्र



चित्र 2-3



चित्र 2-4



चित्र 2-5

2-3)।

### तोव दिंग् बाओ लुन् (चक्र को सर के ऊपर थामना)

उपरोक्त अवस्था से हाथों को धीरे-धीरे उठाएं। बाहों की वृत्ताकार अवस्था यथावत् बनी रहे। चक्र को सर के ऊपर थामें व अंगुलियां एक दूसरे की तरफ हों। हथेलियां नीचे की तरफ रहें व दोनों हाथों की अंगुलियों के मध्य 20-30 से.मी. (8-12 इंच) की दूरी रहे। बाहें वृत्त बनाएं। कन्धों, हाथों, कोहनियों व कलाइयों को तनाव रहित रखें (चित्र 2-4)।

### ल्यांग स बाओ लुन् (सर के दोनों ओर चक्र को थामना)

उपरोक्त अवस्था से हाथों को नीचे करते हुए सर के दोनों ओर लाएं। हथेलियां कानों की ओर रखें, बाहों को कोहनी से हाथ तक सीधा रखें व कन्धे तनाव रहित रखें। हाथों को कानों के बहुत अधिक पास न रखें (चित्र 2-5)।



चित्र 2-6



चित्र 2-7

### दाइ कोव श्याओ फु (उदर के निचले क्षेत्र के सामने दोनों हाथों को आमने सामने रखना)

धीरे-धीरे दोनों हाथों को पूर्व अवस्था से उदर के निचले क्षेत्र तक लाएं। हाथों को एक दूसरे के ऊपर करें (चित्र 2-6)।

क्रिया का अन्त ल्यांग शोव जीयिन् (हाथों का मिलाना) (चित्र 2-7) से करें।

### 3. ग्वानतोंग ल्यांग जि फा (ब्रह्माण्ड के दो छोरों का भेदन क्रिया)

#### सिद्धान्त :

इस क्रिया का उद्देश्य ब्रह्माण्ड की शक्ति का भेदन करना व उसका शरीर की भीतरी शक्ति के साथ विलय करना है। बहुत अधिक मात्रा में शक्ति बाहर निकाली जाती है व ली जाती है। बहुत ही कम समय में अभ्यासी बीमारी मूलक व काली ची अपने शरीर से बाहर निकाल सकते हैं तथा समुचित मात्रा में ब्रह्माण्ड की शक्ति अंदर ले सकते हैं, जिससे उनका शरीर निर्मल होता है व "शुद्ध श्वेत शरीर" की

प्राप्ति शीघ्र हो सकती है। इसके साथ-साथ यह क्रिया सर के ऊपरी भाग को खोलने में सहायता करती है व पैरों के नीचे की धाराओं को खोलती है।

इस क्रिया को करने से पहले आप कल्पना करें कि आप स्वर्ग व पृथ्वी के मध्य खड़े दो अत्यंत विशाल व अत्यधिक लम्बे खोखले स्तंभों के समान हैं। हाथों की ऊपर की ओर गति के साथ शरीर के अन्दर की ची तेजी से सर के ऊपरी हिस्से से निकल कर ब्रह्माण्ड के ऊपरी छोर तक पहुंच जाती है, तथा हाथों की नीचे की ओर गति के साथ यह पैरों से होती हुई ब्रह्माण्ड के निचले छोर तक पहुंच जाती है। हाथों की गति का अनुसरण करते हुए, शक्ति दोनों छोरों से वापिस शरीर में आती है तथा फिर विपरीत दिशा से उत्सर्जित हो जाती है। गति को नौ बार दोहराएं। नवीं गति के दौरान, बाएं हाथ को (महिलाएं दाएं हाथ को) ऊपर रहने दें व दूसरे हाथ के ऊपर आने की प्रतीक्षा करें। फिर एक साथ दोनों हाथों को नीचे की ओर ले जाएं, जिससे शक्ति निचले छोरों तक पहुंच जाए तथा फिर वापिस शरीर के साथ-साथ ऊपरी छोरों तक पहुंच जाए। हाथों की ऊपर-नीचे नौ बार गति के पश्चात् शक्ति वापिस शरीर में आ जाती है। पेट के निचले क्षेत्र पर, फालुन को चार बार घड़ी की दिशा (सामने से देखने पर) में घुमाएं, जिससे शक्ति जो बाहर है वापिस शरीर में आ जाती है। हाथ को मिलाएं व क्रिया का अन्त करें परन्तु यह अभ्यास का अन्त नहीं है।

**कोउ ज्वे** – (श्लोक जिन्हें क्रिया से ठीक पहले एक बार दोहराया जाता है)

जिग हुवा बन् ती फा कार्ई दिंग दि;  
शिन् चि यि मेंग् तोंग त्यान च दि



चित्र 3-1



चित्र 3-2

**तैयारी :**

शरीर को ढीला छोड़ दें परन्तु अधिक ढीला न रहे। स्वाभाविक तरीके से खड़े हों तथा दोनों पैरों के मध्य कन्धे की चौड़ाई जितनी दूरी हो। घुटनों को हल्का मोड़ें। घुटनों व कूल्हों को ढीला रखें। ठोड़ी को थोड़ा अन्दर खींचें। जीभ की नोक से ऊपरी तलु को छुएं। दांतों के बीच थोड़ा स्थान छोड़ें और आंखों को धीरे से बन्द करें। चेहरे पर शान्त भाव रहे। **श्वांग शोउ जीयिन** (हाथों को मिलाएं) (चित्र 3-1) और छाती के सामने **हेशी** (हाथों को जोड़ना) करें (चित्र 3-2)।



चित्र 3-3



चित्र 3-4

### तान शोउ चोंग् ग्वान (एक हाथ की गति)

हेशी से एक हाथ की गति आरम्भ करें। हाथों को धीरे-धीरे शरीर के बाहर चिजी (शक्ति यंत्र) के साथ-साथ गति दें। हाथों की गति का अनुसरण करते हुए शरीर के अन्दर की शक्ति लगातार ऊपर व नीचे प्रवाह करती है। पुरुष पहले बायां हाथ ऊपर की ओर उठाएं व महिलाएं पहले दाहिना हाथ ऊपर की ओर उठाएं (चित्र 3-3)।



चित्र 3-5



चित्र 3-6

हाथों को धीरे-धीरे उठाते हुए चेहरे के सामने की ओर से ले जाते हुए शरीर के ऊपर तक उठाएं। इसी समय धीरे-धीरे दांये हाथ को (महिलाएं बाएं हाथ को) नीचे की तरफ ले जाएं। इस तरह दोनों हाथों को एक के बाद एक ऊपर नीचे करें (चित्र 3-4)। हथेली शरीर की तरफ करीब 10 से.मी. (4 इंच) की दूरी पर रहे। अभ्यास करते समय पूरे शरीर को तनाव मुक्त रखें। हाथ की एक बार ऊपर व नीचे की गति को एक गिनें। इस प्रक्रिया को नौ बार दोहराएं।

### श्वांग शोउ चोंग ग्यान (दोनों हाथों की गति)

नौवीं एक हाथ की गति में बाएं हाथ (महिलाएं दाहिने हाथ) को ऊपर ही रहने दें और प्रतीक्षा करें व दूसरे हाथ को ऊपर की तरफ उठाएं। दोनों हाथ ऊपर की ओर करें (चित्र 3-5)।

इसी समय दोनों हाथों को नीचे की ओर ले जाएं (चित्र 3-6)। हथेलियां शरीर की तरफ 10 से.मी. (4 इंच) की दूरी पर ही रहें। दोनों हाथों द्वारा एक बार ऊपर व नीचे की गति को एक गिनें। इस प्रक्रिया को नौ बार दोहराएं।



चित्र 3-7



चित्र 3-8



चित्र 3-9



चित्र 3-10

### श्वांग शोउ त्वी दोंग फालुन (फालुन को दोनों हाथों द्वारा घुमाना)

दोनों हाथों की गति के बाद दोनों हाथों को मुख व छाती के सामने से गुजारते हुए उदर के निचले क्षेत्र तक नीचे की ओर लाएं। अब बायां हाथ अन्दर की ओर (महिलाएं दायां हाथ अन्दर की ओर) रखते हुए उदर के निचले क्षेत्र में फालुन को घुमाएं (चित्र 3-7, 3-8 व 3-9), दोनों हाथों के बीच व निचले हाथ व पेट के बीच करीब 3 से.मी. (1 इंच) की दूरी रखें। फालुन को चार बार घड़ी की दिशा में (सामने से देखने पर) घुमाएं, जिससे बाहर से शक्ति वापिस शरीर के अन्दर आ जाए। फालुन को घुमाते समय हाथों की गति को उदर के निचले क्षेत्र के अन्दर ही रखें।

ल्यांग शोउ जीयिन् (चित्र 3-10)।



#### 4. फालुन जोउ त्‍यान् फा (फालुन अलौकिक परिपथ क्रिया)

##### सिद्धान्त :

यह क्रिया मनुष्य के शरीर की शक्ति को एक बहुत बड़े क्षेत्र में फैलाने के योग्य बनाती है। एक अथवा अनेक नाड़ियों से गुजरने की अपेक्षा, शक्ति शरीर के यिन पक्ष से येंग पक्ष की तरफ बार-बार प्रवाहित होती है। यह क्रिया शक्ति धाराओं को खोलने की साधारण विधियों अथवा बड़ी (महान) व छोटी स्वर्गिक परिक्रमाओं की अपेक्षा कहीं श्रेष्ठ है। यह फालुन गोंग की मध्यम स्तर की क्रिया है। पिछली तीन क्रियाओं के आधार पर इस क्रिया का उद्देश्य शरीर के सभी धारा प्रवाहों (महान स्वर्गिक परिक्रमा सहित) को खोलना है, जिससे कि पूरे शरीर में, ऊपर से नीचे तक, शक्ति धाराएं धीरे-धीरे एक दूसरे से जुड़ जाए। इस क्रिया की सबसे बड़ी विशेषता, फालुन के चक्करों का इस्तेमाल मानव शरीर की सभी असामान्य परिस्थितियों को ठीक करना है, जिससे मानव शरीर – एक छोटा ब्रह्माण्ड – अपनी मूल अवस्था में लौटता है तथा पूरे शरीर की शक्ति स्वच्छन्द व निर्विघ्न रूप से प्रवाहित होती है। इस स्तर तक पहुंचने तक, अभ्यासी शी-ज्यान्-फा ( ) के बहुत ऊंचे स्तर तक अपनी दाफा ( ) की साधना आरम्भ कर सकते हैं। इस समय उनकी शक्ति सामर्थ्य व दैवीय शक्तियां आश्चर्यजनक रूप से बढ़ती हैं। इस क्रिया में हाथों को चिजी (शक्ति तन्त्र) के साथ-साथ बढ़ाएं। हर गति आराम से, चीनी व शान्त है।

**कोउ ज्वे** – पद्य (पंक्तियां) जिन्हें क्रिया से ठीक पहले एक बार दोहराना है।

श्वान् फा जि शु शिन चिंग सि यु  
फन् बेन् ग्वी जेन यू यू सि चि



चित्र 4-1



चित्र 4-2

##### तैयारी :

सारे शरीर को तनाव रहित करें परन्तु बहुत ढीला नहीं। स्वभाविक तरीके से खड़े हों तथा दोनों पैरों के मध्य कन्धे की चौड़ाई जितनी दूरी हो। घुटनों को हल्का मोड़ें। घुटनों व कूल्हों को तनाव रहित रखें। ठोड़ी को थोड़ा अन्दर खींचें।

जीभ की नोक ऊपरी तलुए को छुए। दांतों के बीच थोड़ा स्थान छोड़ें और आंखों को धीरे से बन्द करें। चेहरे पर शांत भाव रहे।

**श्वांग शोउ जैयिन** (हाथों को मिलाएं) (चित्र 4-1) और **हेशी** करे (हाथों को नमस्कार की तरह जोड़ें) (चित्र 4-2), हाथों को नीचे पेट के निचले क्षेत्र की तरफ लाएं और हथेलियों को शरीर की तरफ मोड़ें। हाथों व शरीर के बीच करीब 10 सेंमी. (4 इंच) की दूरी रखें। हाथ जब पेट के निचले क्षेत्र से गुजरे तो उन्हें और नीचे की तरफ खिंचाव देते हुए पांवां के अन्दरकी तरफ से होते हुए आगे बढ़ाएं। इसी समय कमर को मोड़ें और बैठ जाएं (चित्र 4-3)।



चित्र 4-3



चित्र 4-4



चित्र 4-5

जब अंगुलियां जमीन के पास तक पहुंच जाएं तो वृत्त बनाते हुए हाथों को पैरों के सामने से होते हुए पैरों के पीछे की तरफ लाएं (चित्र 4-4)।

कलाइयों को थोड़ा मोड़ें व हाथों को पांवां के पीछे से होते हुए ऊपर उठाएं (चित्र 4-5)।

हाथों को पीछे की तरफ से ऊपर उठाते हुए कमर सीधी करें (चित्र 4-6) क्रिया करते समय दोनों हाथों को शरीर के किसी भी हिस्से से न छूने दें क्योंकि इससे दोनों हाथों की शक्ति वापिस शरीर में चली जाएगी।



चित्र 4-6



चित्र 4-7



चित्र 4-8

जब हाथ और अधिक ऊपर न उठ सकें तो उनकी खोखली मुट्ठी बनाएं (चित्र 4-7) और उन्हें हाथों के नीचे से गुजारते हुए सामने की तरफ लाएं।

दोनों बाहों को छाती के सामने काटें (क्रास करें)। इस बात की कोई विशेष आवश्यकता नहीं है कि कौन सा हाथ ऊपर रहे और कौन सा नीचे, यह आपकी आदत पर निर्भर है। यह महिलाओं व पुरुष दोनों के लिए समान है (चित्र 4-8)।



चित्र 4-9



चित्र 4-10



चित्र 4-11

खोखली मुट्ठियों को खोलें व हाथों को कन्धे के ऊपर रखें (कुछ स्थान छोड़ते हुए)। दोनों हाथों को बहों के येंग पक्ष (बाहरी तरफ) से गुजारें। जब कलाईयों तक पहुंच जाए तो दोनों हाथों को इस तरह मोड़ें कि हथेलियां आमने-सामने हों और दोनों के मध्य 3-4 सेंटीमीटर की दूरी हो। जैसे कि बाहरी अंगूठा ऊपर की तरफ व अन्दर का अंगूठा नीचे की तरफ हो। इस समय हाथ व बांह एक सीधी रेखा



चित्र 4-12



चित्र 4-13



चित्र 4-14

बनाएं (चित्र 4-9)।

दोनों हाथों को इस तरह मोड़ें जैसे की गेंद पकड़ी हुई हो, अर्थात् बाहर की तरफ वाला हाथ अन्दर की तरफ आ जाए व अन्दर की तरफ वाला हाथ बाहर की तरफ हो जाए। हाथों को बाहों के यिन पक्ष (अन्दर की तरफ) से गुजारते हुए ऊपर उठाएं व उन्हें सिर के पीछे की तरफ ले जाएं। सिर के पीछे दोनों हाथ एक दूसरे को काटती हुई स्थिति में रहेंगे (चित्र 4-10)।

फिर दोनों हाथों को और नीचे रीढ़ की हड्डी की तरफ बढ़ाएं (चित्र 4-11)।

दोनों हाथों को अलग करें, अंगुलियां नीचे की तरफ हों व पीठ की शक्ति से जुड़ें। फिर दोनों हाथों को एक दूसरे के समानान्तर सिर के ऊपर से लाते हुए छाती के सामने तक लाएं (चित्र 4-12)। इस तरह एक स्वर्गिक चक्कर पूरा होता है। इस गति को नौ बार दोहराएं। इस क्रिया की समाप्ति के पश्चात् दोनों हाथों को छाती के साथ-साथ नीचे, पेट के निचले हिस्से तक लाएं।

**दाईं कोउ शियाओ फु** (पेट के निचले हिस्से में दोनों हाथों को एक दूसरे के ऊपर करें) (चित्र 4-13) व **श्वांग शोउ जैयिन** (दोनों हाथों को मिलाएं) (चित्र 4-14)।

## 5. शेन् तोंग जिआ चि फा (दिव्य शक्तियों को सुदृढ़ करने की क्रिया)

### सिद्धान्त :

दिव्य शक्तियों को सुदृढ़ करने की क्रिया एक शान्तिपूर्ण अभ्यास करने की क्रिया है यह एक बहुआयामी क्रिया है जिसका उद्देश्य बुद्ध के हस्त संकेतों द्वारा फालुन को घुमाकर दिव्य शक्तियों (आलौकिक सिद्धियों समेत) तथा शक्ति सामर्थ्य को सुदृढ़ करना है। यह एक मध्यम स्तर से ऊपर की क्रिया है व वास्तविकता में यह गुप्त अभ्यास के लिए रखी जाती थी। परन्तु संकल्पित अभ्यासियों की मांग पर मैंने इस साधना क्रिया को विशेष रूप से सार्वजनिक कर दिया है जिससे पूर्व निर्धारित अभ्यासियों का उद्धार किया जा सके। इस क्रिया में दोनों पैरों को एक दूसरे के ऊपर रखकर बैठना होता है। पूर्ण कमल मुद्रा उत्तम है परन्तु अर्द्ध कमल मुद्रा भी स्वीकार्य है। क्रिया के दौरान ची का प्रवाह बहुत प्रभावशाली होता है और शरीर के आस-पास का शक्ति क्षेत्र बहुत बड़ा होता है। हाथ, गुरु द्वारा स्थापित शक्ति तन्त्र (चिजी) का अनुसरण करते हैं, जब हाथ की गति प्रारम्भ होती है तो हृदय विचारों का अनुसरण करता है। जब दिव्य शक्तियों को सुदृढ़ करें तो मन को रिक्त रखें तथा हल्का सा ध्यान दोनों हथेलियों पर केन्द्रित करें। हथेलियों का मध्य गर्माहट, भारीपन, झनझनाहट, सुन्ना, जैसे कोई बोझ उठाया हो वगैरह महसूस करेगा, फिर भी किसी संवेदना का जानबूझकर पीछा न करें। उसे स्वभाविक रूप से होने दें। जितना ज्यादा समय तक टांगे एक दूसरे के ऊपर (पूर्ण कमल मुद्रा) रहेगी, उतना ज्यादा अच्छा रहेगा और यह आपकी सहनशीलता पर निर्भर है। जितना ज्यादा कोई बैठेगा, उतनी गहन क्रिया होगी और उतनी ही तीव्रता से शक्ति की वृद्धि होगी। इस क्रिया को करते समय, (कुछ भी नहीं सोचिए। यहां पर मस्तिष्क में कोई उद्देश्य नहीं है) सहजता से शान्ति में चले जाएं। धीरे-धीरे सक्रिय स्थिति, जिससे शान्ति की स्थिति में तो लगते हैं परन्तु दिंग (गहन शान्ति) में नहीं है, से दिंग में चले जाएं। परन्तु आपकी मुख्य चेतना को इस बात का आभास रहना चाहिए कि आप क्रिया कर रहे हैं।

**कोउ ज्वे** — पद्य (पंक्तियां) जिन्हें क्रिया से ठीक पहले एक बार दोहराना है।

यू यि वू यि यिन स्वि जि चि  
सि कोंग फि कोंग दोंग जिंग रू यि



चित्र 5-1



चित्र 5-2



चित्र 5-3

### ल्यांग रोउ जैयिन (हाथों को मिलाए)

कमल मुद्रा में दोनों पैरों को एक दुसरे के दुसरे को उपर रखकर बैठें। सारा शरीर तनाव रहित रखें परन्तु अधिक ढीला न हो। कमर व गर्दन को सीधा रखें। निचले जबड़े को थोड़ा अन्दर खींचें। जीभ की नोक से ऊपरी तालु को छुए। दांतों के बीच थोड़ा स्थान छोड़ें और आंखों को धीरे से बन्द करें। हृदय को करुणा से भरे। चेहरे पर शान्त भाव रखें। पेट के निचले क्षेत्र में जैयिन करें व धीरे-धीरे शान्ति में प्रवेश करें (चित्र 5-1)।

### प्रथम हस्त संकेत

जब हाथ की गति आरम्भ होती है तो हृदय विचारों का पीछा करता है। गति को गुरु द्वारा स्थापित चिजीं (शक्ति तन्त्र) का अनुसरण करना चाहिए। हाथों की गतियां बिना किसी जल्दबाजी के धीरे-धीरे व शान्त होनी चाहिए। जैयिन की स्थिति में दोनों हाथों को धीरे-धीरे सिर के सामने पहुंचने तक उठाएं। फिर धीरे-धीरे हथेलियां मोड़ें कि वह ऊपर की तरफ हो जाएं। जब हथेलियां ऊपर की तरफ हों, हाथ भी अपनी सबसे ऊंची स्थिति में पहुंच जाते हैं (चित्र 5-2)।

फिर दोनों हाथों को अलग करें व गोलाई में घुमाते हुए सिर के सामने तक लाएं (चित्र 5-3)।



चित्र 5-4



चित्र 5-5

इसके तुरंत बाद दोनों हाथों को धीरे से नीचे की तरफ छोड़ें। कोहनियों को अन्दर की तरफ ही रखने की कोशिश करें। हथेलियां ऊपर की तरफ तथा अंगुलियां सामने की तरफ रहें (चित्र 5-4)।

फिर दोनों कलाईयों को घुमाएं और उन्हें छाती के सामने काटें (क्रास करें)। पुरुषों के लिए बायां हाथ बाहर की तरफ गति करें व महिलाओं के लिए दायां हाथ (चित्र 5-5)।



चित्र 5-6



चित्र 5-7

जब हाथों व बाहों से एक सीधी रेखा बन जाए तो बाहर वाले हाथ की कलाई को बाहर की तरफ घुमाएं, जिससे हथेली घूम कर ऊपर की तरफ हो जाएगी। एक अर्द्ध वृत्त बनाएं और हथेली को घुमाएं जिससे वह ऊपर की तरफ हो जाए व अंगुलियां पीछे की तरफ हों। हाथ हल्की ताकत का इस्तेमाल करता है (लगाता है)। वह हाथ जो अन्दर की तरफ है कि हथेली को छाती के सामने काटने के पश्चात् घुमाएं जिससे वह नीचे की तरफ हो जाए। बांह को सीधा करें। बांह को घुमाएं जिससे हथेली ऊपर की तरफ हो जाए। हाथ व बाहें जब वह शरीर के निचले क्षेत्र के सामने हों का शरीर से 30 का कोण बनना चाहिए (चित्र 5-6)।

### द्वितीय हस्त संकेत

पिछली मुद्रा (चित्र 5-6) के पश्चात् बायां हाथ (ऊपर वाला हाथ) अन्दर की तरफ गति करेगा। जब दाहिना हाथ ऊपर की तरफ गति करेगा तो इसकी कलाई घूम कर शरीर की तरफ हो जाएगी। पहले संकेत की भांति ही हाथ की गति रहे परन्तु दाएं व बाएं हाथ की गतियां बदल जाएंगी। हाथों की स्थिति भी एकदम विपरीत हो जाएंगी (चित्र 5-7)।



चित्र 5-8



चित्र 5-9

## तृतीय हस्त संकेत

पुरुष अपनी दाहिनी कलाई (महिलाएं बाईं कलाई) सीधी करें व हथेली शरीर की तरफ करें। दाहिने हाथ के छाती के सामने से गुजरने के पश्चात् हथेली को घुमाकर नीचे की तरफ करें व हाथ को नीचे की तरफ तब तक गति दें जब तक कि वह पिण्डली के स्थान तक न पहुंच जाए। बाजू को सीधा करें। ऊपर की तरफ गति करते समय तथा सीधे हाथ को काटते समय पुरुषों की बाईं कलाई (महिलाओं की दाहिनी कलाई) घूमती है जिससे हथेली शरीर की तरफ हो जाए। इसके साथ ही साथ हथेली को ऊपर बाएं कन्धे (महिलाएं दाएं कन्धे) की तरफ गति दें। जब हाथ अपनी स्थिति तक पहुंच जाए तो हथेली ऊपर की तरफ हो व अंगुलियां सामने की तरफ (चित्र 5-8)।

## चतुर्थ हस्त संकेत

यह मुद्रा उपरोक्त मुद्रा के ही समान है जिसमें हाथों ने अपना स्थान बदल लिया है। पुरुषों के लिए बायां हाथ (महिलाओं के लिए दायां) अन्दर की तरफ गति करेगा व दायां हाथ (महिलाओं के लिए बायां) बाहर की तरफ गति करेगा। गतियां बाएं हाथ व फिर दाहिने हाथ को बदल कर करने की हैं। हाथों की स्थिति विपरीत हो जाती हैं (चित्र 5-9)। चारों हस्त संकेत लगातार बिना रुके करने हैं।



चित्र 5-10



चित्र 5-11



चित्र 5-12

## वृत्ताकार आकार की दैवीय शक्तियों को सुदृढ़ करना

चतुर्थ हस्त संकेत के पश्चात् बिना गति को रोके, ऊपर वाला हाथ अन्दर की तरफ गति करता है तथा नीचे वाला हाथ बाहर की तरफ गति करता है। पुरुषों के लिए सीधी हथेली घूमती है और नीचे छाती की तरफ गति करती है। पुरुषों के लिए बायां हाथ (महिलाओं के लिए दायां) ऊपर की तरफ गति करेगा। जब दोनों बाजुएं छाती के पास पहुंचती हैं तो एक सीधी लाइन बनाती हैं (चित्र 5-10)। दोनों हाथों को खींच कर दोनों तरफ अलग-अलग करें (चित्र 5-11)। जबकि हथेलियों को घुमाकर नीचे की तरफ करें।

जब दोनों हाथ घुटनों के बाहर की तरफ के ऊपर पहुंच जाएं तो हाथों को कमर के स्तर पर रखें। बाजू व कलाईयां भी उसी स्तर पर रहें। दोनों हाथों को तनाव रहित रखें (चित्र 5-12)। यह स्थिति आन्तरिक आलौकिक शक्तियों को बाहर हाथों में खींचने और सुदृढ़ करने के लिए है। यह वृत्ताकार आलौकिक शक्तियां हैं। आलौकिक शक्तियों को सुदृढ़ करते समय हथेलियां गर्माहट, भारीपन, सुन्ना, जैसे कोई भार उठाया हो महसूस करेंगी। परन्तु इस संवेदना को जानबूझकर अनुभव करने की प्रयत्न नहीं करना है। इन्हें स्वभाविक तौर पर होने दें। जितना ज्यादा स्थिति में ठहरा जाए उतना अच्छा है, जब तक की और अधिक ठहरा न जाए।



चित्र 5-13



चित्र 5-14



चित्र 5-15

### स्तम्भाकार दैवीय शक्तियों को सुदृढ करना

पिछली मुद्रा का अनुसरण करते हुए, सीधा हाथ (महिलाएं बायां हाथ) घुमाएं जिससे हथेली ऊपर की ओर हो जाए व हाथ को ऊपर निचले क्षेत्र की तरफ गति दें। जब हाथ अपनी स्थिति में पहुंच जाए तो हथेली ऊपर की तरफ रहेगी व अनन्दर के निचले क्षेत्र में ही ठहरेगी। उस समय जब दाहिना हाथ गति कर रहा है, बायां हाथ (महिलाएं दायां हाथ) को उठाएं और ठोड़ी की तरफ गति दें। हथेली नीचे की तरफ ही रहे न हाथ को ठोड़ी जितना उठाएं। बाजू तथा हाथ एक स्तर पर रहें। इस समय दोनों हथेलियां एक दूसरे की तरफ रहें व इस स्थिति में ठहरें (चित्र 5-13) यह स्तम्भाकार आलौकिक शक्तियों को ठीक करता है जैसे की "हथेली की गर्जना" इत्यादि। इस स्थिति में तब तक ठहरें, जब तक कि और ज्यादा ठहरा न जाए।

इसके पश्चात् ऊपर वाला हाथ सामने की तरफ अर्द्ध वृत्त बनाता हुआ नीचे, अन्दर के निचले क्षेत्र तक पहुंचता है। इसी समय बाएं हाथ को ऊपर उठाएं व हथेली को घुमाते हुए नीचे की तरफ करें व तब तक उठाएं जब तक कि यह ठोड़ी के ठीक नीचे तक न पहुंच जाए (चित्र 5-14)। हाथ कंधे के स्तर पर रहें व दोनों हथेलियां आमने-सामने रहें। यह भी आलौकिक शक्तियों को सुदृढ करता है, परन्तु इसमें हाथों की स्थिति विपरीत होती है। हाथों को इस स्थिति में तब तक ठहराएं जब तक कि और ज्यादा न रुका जाए।



चित्र 5-16



## शान्त साधना

पूर्व स्थिति के पश्चात् ऊपर वाले हाथ को अर्द्ध वृत्ताकार बनाते हुए अन्दर के निचले क्षेत्र तक ले जाएं। ल्यांग शोव जैयिन (चित्र 5-15) और शान्त साधना आरम्भ करें। दिंग (शान्त परन्तु मन की चेतन अबस्था) में ठहरें, जितनी ज्यादा देर उतना श्रेष्ठ।

## समापन की स्थिति

हेशी करें (चित्र 5-16) दिंग से बाहर आए व टांगों की एक-दूसरे के ऊपर की स्थिति समाप्त करें।

## ‘फालुन गोंग’ का अभ्यास करने के लिए कुछ मूल आवश्यकताएं और चेतावनी के शब्द

1. फालुन गोंग की क्रियाओं के पांचों संग्रहों का क्रमबद्ध या चुनकर अभ्यास किया जा सकता है। किन्तु यह सामान्यतः आवश्यक है कि आप अभ्यास का आरंभ पहली क्रियाओं के संग्रह से करें। इसके अतिरिक्त, सर्वोत्तम होगा यदि आप पहली क्रियाओं के संग्रह को तीन बार करें। वास्तव में, बिना पहले संग्रह की क्रियाओं को किए हुए, आप दूसरे संग्रहों की क्रियाओं का अभ्यास कर सकते हैं। प्रत्येक संग्रह का अभ्यास एक बार में एक भी किया जा सकता है।
2. प्रत्येक गतिविधि बिल्कुल ठीक और एक स्पष्ट लय के साथ की जानी चाहिए। हाथ और बाहें आसानी से ऊपर-नीचे, पीछे-आगे, बायें और दाहिने चलनी चाहिए। शक्ति यंत्र का अनुसरण करते हुए, धीरे-धीरे, स्वाभाविक रूप से, निर्विघ्न क्रिया करें। अधिक तेज या अधिक धीरे गतिविधि न करें।
3. अभ्यास के दौरान, आप स्वयं को अपनी मुख्य चेतना के नियंत्रण में रखें, क्योंकि फालुन गोंग मुख्य चेतना में वृद्धि करता है। जानबूझ कर इधर-उधर न हिलें। जब शरीर हिले तो उस पर नियंत्रण करें। यदि आवश्यक हो जाये तो आप अपनी आंखें खोल सकते हैं।
4. सारे शरीर को तनाव रहित रखें, विशेषकर घुटने और नितम्ब क्षेत्रों को। यदि आप अकड़ कर खड़े होते हैं तो नाड़ियों में अवरोध उत्पन्न होगा।
5. क्रियायें करते समय, गतिविधियां तनाव रहित एवं स्वभाविक, स्वतंत्र एवं विस्तारित, सरल एवं भार-मुक्त होनी चाहिए। गतिविधियां दृढ़ किन्तु कोमल, कुछ बलपूर्वक किन्तु बिना सख्ती या कठोरता के होनी चाहिए। इस प्रकार करने से स्पष्ट प्रभावशाली परिणाम प्राप्त होंगे।
6. प्रत्येक समय जब आप अभ्यास समाप्त करें, आप गतिविधियां बन्द कर दें किन्तु अभ्यास यंत्र को बंद न करें। आपका केवल दोनों हाथों का जोड़ना (जी यिन) भर आवश्यक होगा। दोनों हाथ जोड़कर समाप्त करने का अर्थ है कि आपने गतिविधियां समाप्त कर दी हैं। किसी उद्देश्य को लेकर अभ्यास समाप्त न करें, क्योंकि ‘फालुन’ का घूमना रूक नहीं सकता।
7. जो कमजोर या लम्बे समय से बीमार हैं, वे अपनी स्थिति अनुसार अभ्यास करें। वे अभ्यास कम करें या पांचों संग्रहों में से किसी का भी अभ्यास कर सकते हैं। किन्तु जो गतिविधियां नहीं कर सकते वे बैठकर कमल की मुद्रा में अभ्यास कर सकते हैं। आवश्यक यह है कि आप अभ्यास नियमित करते रहें।
8. अभ्यास के लिए स्थान, समय या दिशा को लेकर कोई विशेष आवश्यकताएं नहीं हैं। किन्तु एक स्वच्छ स्थान और शांतिपूर्ण वातावरण वांछनीय है।
9. ये क्रियाएं बिना किसी मानसिक उधयश्य के की जाती हैं जिससे आप कभी भटकेंगे नहीं। लेकिन ‘फालुन गोंग’ को अभ्यास की किसी और पद्धति से न मिलायें अन्यथा फालुन विकृत हो जायेगा।
10. अभ्यास करते समय यदि आपको शांतिपूर्ण स्थिति में पहुंचना असंभव लगे, तो आप गुरु के नाम का जप कर सकते हैं। जैसे समय गुजरता जायेगा, आप धीरे-धीरे शांतिपूर्ण स्थिति में पहुंच सकेंगे।
11. अभ्यास के दौरान कुछ कठिनाइयां उत्पन्न हो सकती हैं। यह कर्मों को चुकाने का एक तरीका है। प्रत्येक मनुष्य के अपने कर्म होते हैं। जब आप अपने शरीर में तकलीफ अनुभव करते हैं, तो उसे बीमारी न समझें। आपके कर्मों की समाप्ति के लिए और अभ्यास का रास्ता साफ करने के लिए, कुछ तकलीफें शीघ्र और पहले आ सकती हैं।
12. यदि आप बैठने वाली क्रिया के लिए, पैरों को एक के ऊपर एक करके नहीं बैठ सकते, तो पहले इस क्रिया को कुर्सी के एक किनारे पर बैठकर करें। इस प्रकार यह तरीका उतना ही प्रभावशाली हो सकता है। किन्तु, एक अभ्यासी के रूप में, आपको कमल की मुद्रा में आना होगा। जैसे समय गुजरता जायेगा, आप अवश्य यह कर सकेंगे।

13. शांतिपूर्ण क्रियाएं करते समय, यदि आप कोई चित्र या दृश्य देखें, तो उनकी ओर ध्यान दें और अपने अभ्यास को जारी रखें यदि आपको कोई भयानक दृश्य हस्तक्षेप करे, तो आपको तुरंत यह याद रखना चाहिए कि "मेरी रक्षा फालुन गोंग के गुरु कर रहे हैं। मैं किसी से नहीं डरता हूं।" एक अन्य उपाय है कि आप गुरु लि के नाम का जप करें और अपने अभ्यास को जारी रखें।

## प्रश्न और उत्तर

### 1. फालुन और फालुन गोंग

**प्रश्न :** फालुन किस पदार्थ से बना है?

**उत्तर :** फालुन उच्च तत्वों से बनी एक प्रज्ञावान सता है। यह स्वचालित रूप से गोंग को परिवर्तित करता है और इसका अस्तित्व हमारे आयाम में नहीं है।

**प्रश्न :** फालुन कैसा दिखाई देता है?

**उत्तर :** केवल यही कहा जा सकता है कि फालुन का रंग पीला-सुनहरी है। इस रंग का अस्तित्व हमारे आयाम में नहीं है। अन्दर के चक्र का मूल रंग बहुत चमकीला लाल है, जबकि बाहर के चक्र का मूल रंग संतरी है। इसमें ताओ मत से संबंधित दो लाल और काले ताइची प्रतीक चिन्ह हैं। इसके अतिरिक्त महान आदि-ताओ मत से संबंधित दो लाल और नीले रंग के ताइची प्रतीक चिन्ह और हैं। यह दोनों मत भिन्न हैं। श्रीवत्स प्रतीक "卍" पीला-सुनहरी है। जिन लोगों की त्येनमू (तीसरी आंख) निम्न स्तर पर खुली है, वे फालुन को बिजली के पंखे की तरह घूमता हुआ देखते हैं। यदि कोई इसे स्पष्ट देख सके, तो यह बहुत सुन्दर है और अभ्यासी को इस बात की प्रेरणा देता है कि वह और कठोर परिश्रम करे और तेजी से आगे बढ़ता जाए।

**प्रश्न :** आरंभ में फालुन कहां स्थापित होता है? बाद में वह कहां स्थापित रहता है?

**उत्तर :** मैं वास्तव में आपको एक फालुन देता हूँ। यह उदर के नीचे के क्षेत्र में स्थापित है, वह स्थान जहां पर तान (शक्ति पुंज) का संवर्धन करते हैं और स्थापित करते हैं। जिसके बारे में हम बता चुके हैं। इसका स्थान नहीं बदलता है। कुछ लोग बहुत से घूमते हुए फालुन देख सकते हैं। इसका प्रयोग मेरे फाशन (धर्म शरीरों) द्वारा आपके शरीर को संतुलित करने के लिए किया जाता है।

**प्रश्न :** क्या अभ्यास और साधना से फालुन विकसित किया जा सकता है? यह कितने विकसित किए जा सकते हैं? क्या इनमें और गुरु द्वारा दिए गए फालुन में कोई अंतर होता है?

**उत्तर :** फालुन अभ्यास और साधना से विकसित किया जा सकता है। जैसे- जैसे आपका शक्ति सामर्थ्य बढ़ता जाता है, और अधिक फालुन विकसित होंगे। सभी फालुन एक समान हैं। अंतर केवल यही है कि उदर के नीचे भाग में स्थापित फालुन इधर-उधर गतिविधि नहीं करता क्योंकि यही मूल स्थान है।

**प्रश्न :** क्या कोई फालुन की उपस्थिति और उसके आवर्तन का अनुभव कर सकता है?

**उत्तर :** इसको महसूस करने या देखने की आवश्यकता नहीं है। कुछ लोग बहुत संवेदनशील होते हैं और वे फालुन के आवर्तन को अनुभव करेंगे। फालुन की स्थापना के बाद, आरंभ में हो सकता है आप शरीर में कुछ बचौनी अनुभव करें, उदर में दर्द हो सकता है, या यह महसूस करेंगे कि कोई वस्तु घूम रही है और कुछ गर्माहट महसूस कर सकते हैं, आदि। जब आप इसके अभ्यस्त हो जाएंगे आपको कोई संवेदना नहीं होगी। फिर भी, अलौकिक सिद्धियों के लोग इसे देख सकते हैं। यह इसी प्रकार है जैसे उदर; आप अपने उदर की गतिविधि को महसूस नहीं करते।

**प्रश्न :** फालुन के प्रतीक पर जिस दिशा में फालुन का घूमना दर्शाया गया है वह उस प्रकार का नहीं है, जैसा कि स्टूडेंट पास पर था (बेजिंग में पहली और दूसरी गोष्ठी के प्रसंग में)। स्टूडेंट पास पर गोष्ठी के लिए मुद्रित फालुन घड़ी की विपरीत दिशा से घूमता दर्शाया गया है। क्यों?

**उत्तर :** उद्देश्य यह है कि आपको कुछ अच्छा दिया जाए। इसकी शक्ति जब बाहर की ओर निष्कासित होती है तो सभी के शरीर को व्यवस्थित करती है, इसलिए यह घड़ी की दिशा में नहीं घूमता। आप इसे घूमते हुए देख सकते हैं।

**प्रश्न :** गुरु विद्यार्थियों में फालुन कब स्थापित करते हैं?

**उत्तर :** हम यहां आप सबसे इस पर चर्चा करना चाहते हैं। हमारे पास कुछ विद्यार्थी हैं जिन्होंने इससे पहले बहुत से विभिन्न अभ्यास किए हैं। कठिनाई इस बात की है कि हमें शरीर में विद्यमान सारी गंदी और विकार ग्रस्त वस्तुओं से छुटकारा पाना है, अच्छी वस्तुओं को रखना है और बुरी को छोड़ना है। इसलिए यह एक अतिरिक्त कदम है। इसके बाद, फालुन स्थापित किया जा सकता है। हर व्यक्ति के अभ्यास के स्तर के अनुसार, स्थापित फालुन का आकार अलग-अलग होगा। कुछ लोगों ने इससे पहले चीगोंग का अभ्यास नहीं किया होगा। उनके पुनः व्यवस्थित करने और जन्मजात गुणों के कारण, मेरी कक्षा में कुछ लोगों के रोग हटा दिए गये होंगे और ची के स्तर को छोड़कर वे दुग्ध श्वेत शरीर (मिल्की व्हाइट बॉडी) की दशा में प्रवेश कर गये होंगे। उन परिस्थितियों में फालुन भी स्थापित किया जा सकता है। बहुत से लोगों का स्वास्थ्य अच्छा नहीं है। उन्हें उनका निरन्तर व्यवस्थित करते रहना पड़ेगा। इसलिए जब तक सामंजस्य पूर्ण नहीं हो जाते, फालुन कैसे स्थापित किया जा सकता है? ऐसे लोग कम हैं। चिन्ता न करें। मैंने पहले से ही चीजी (ऊर्जा-यंत्र) स्थापित कर दिया है जो फालुन का निर्माण कर सकता है।

**प्रश्न :** फालुन किस प्रकार ले जाया जा सकता है?

**उत्तर :** यह ले जाया नहीं जाता। मैं फालुन को भेजता हूँ और आपके उदर के नीचे स्थापित करता हूँ। यह हमारे भौतिक आयाम में नहीं है, बल्कि एक भिन्न आयाम में है। यदि यह इस आयाम में होता, तो ऐसा होता जैसे आपके निम्न उदर में जो आतें हैं, यदि वे घूमने लग जायें तो क्या होगा? यह अन्य आयाम में है और इस आयाम से इसका कोई भी विरोधाभास नहीं है।

**प्रश्न :** क्या आप अपनी अगली कक्षा में फालुन देना जारी रखेंगे?

**उत्तर :** आपको केवल एक मिलेगा। कुछ लोग कई फालुनों के घूमने को महसूस करते हैं। यह बाहरी प्रयोग के लिए है, केवल आपके शरीर को व्यवस्थित करने के लिए। हमारी क्रियाओं की सबसे बड़ी विशेषता यह है कि जब शक्ति बाहर निकलती है, तो श्रृंखलाबद्ध कई फालुन निकलते हैं। इसलिए, अभ्यास आरंभ करने से पहले आपके शरीर में कई फालुन घूम रहे होते हैं और शरीर को व्यवस्थित करते रहते हैं। मैंने वास्तव में जो फालुन आपको दिया है, वह आपके निचले उदर में स्थापित है।

**प्रश्न :** क्या अभ्यास बंद करने से, फालुन लुप्त हो जाएगा? मेरे शरीर में फालुन कब तक रह सकता है?

**उत्तर :** जब तक आप स्वयं को अभ्यासी समझते रहेंगे और मेरे द्वारा बताई गई नैतिकगुण (नैतिक चरित्र) की आवश्यकताएं पूरी करते रहेंगे, तो लुप्त होने का प्रश्न ही नहीं है, बल्कि यह और भी सुदृढ़ होगा। आपका शक्ति सामर्थ्य और भी बढ़ता रहेगा। परन्तु इसके विपरीत, यदि आप और लोगों की अपेक्षा अधिक अभ्यास करते हैं किन्तु मेरे द्वारा बताये गये नैतिकगुण के मानदंड को बनाये रखने में असफल रहते हैं, तो मुझे डर है कि वह अभ्यास असफल होगा। यद्यपि आप करते हैं, कोई लाभ नहीं होगा। आप चाहे किसी भी प्रकार की पध्दति का अभ्यास करते हैं, यदि आप उसकी आवश्यकताओं के अनुसार नहीं करते, तो बहुत संभव है कि आप एक अनिष्ट अभ्यास कर रहे हैं। यदि आपके मन में केवल बुरी बातें ही हैं, "कितना खराब है वह आदमी, मुझे एक बार आलौकिक शक्तियां प्राप्त हो जायें, फिर उसे ठिकाने लगा दूंगा", आदि, तो यदि आप फालुन गोंग का अभ्यास कर भी रहे हो, जब आप ऐसे विचार अपने अभ्यास में जोड़ देते हैं और

मेरे द्वारा बताये *नैतिकगुण* आवश्यकताओं के अनुसार नहीं चलते, तो क्या आप एक अनिष्टकारी अभ्यास नहीं कर रहे हैं?

**प्रश्न :** *गुरु अक्सर कहते हैं "यदि आप एक करोड़ डालर भी खर्च करें आप फालुन नहीं पा सकते" इसका क्या अर्थ है?*

**उत्तर :** इसका अर्थ यह है कि यह अत्यंत बहुमूल्य है। मैं जो आपको देता हूँ, वह केवल *फालुन* ही नहीं है – और बहुत सी वस्तुएँ हैं जो आपके अभ्यास की गारंटी करती हैं और वे भी बहुमूल्य हैं। उनमें से किसी को भी पैसों से नहीं आंका जा सकता।

**प्रश्न :** *जो लोग देरी से आते हैं, क्या उनको भी फालुन मिल सकता है?*

**उत्तर :** यदि आप अंतिम तीन दिनों से पहले आये हैं, तो आपके शरीर को संतुलित किया जा सकता है और *फालुन* तथा अन्य वस्तुएँ स्थापित की जा सकती हैं। यदि आप अंतिम तीन दिनों में आये हैं तो यह कहना कठिन होगा, किन्तु फिर भी आपको व्यवस्थित किया जायेगा। वस्तुओं को स्थापित करना कठिन होता है। यदि आपकी स्थिति अनुकूल है, तो वे आपके शरीर में स्थापित की जा सकती हैं।

**प्रश्न :** *क्या केवल फालुन ही वह वस्तु है जिससे मानव शरीर की किसी भी गलत स्थिति को संशोधित किया जा सकता है?*

**उत्तर :** शरीर को संशोधित करना पूरी तरह *फालुन* पर ही निर्भर नहीं होता है। गुरु सुधार के लिए और बहुत से तरीकों का प्रयोग करते हैं।

**प्रश्न :** *फालुन गोंग के सृजन की पूर्व-एतिहासिक पृष्ठभूमि क्या है?*

**उत्तर :** मैं सोचता हूँ, यह एक अत्यंत विस्तृत प्रश्न है, और बहुत ऊंचे स्तर का भी है। जिस स्तर पर हम हैं उसके अनुसार जितना हमें जानने का अधिकार है, यह उससे बाहर है। मैं यहां इस पर चर्चा नहीं कर सकता। किन्तु आपको एक बात समझ लेनी चाहिए : यह बुद्ध मत का *चीगोंग* नहीं है, यह बुद्ध विचारधारा का *चीगोंग* है। यह बुद्ध मत नहीं है, यद्यपि हमारा उद्देश्य वही है जो बुद्ध मत का है। यह इस प्रकार है कि साधना की दो भिन्न पद्धतियाँ हैं, जिनके दो भिन्न मार्ग हैं। हमारा उद्देश्य एक ही है।

**प्रश्न :** *फालुन गोंग का इतिहास कितना लंबा है?*

**उत्तर :** जिस पद्धति से मैंने प्रशिक्षण लिया, उससे यह पद्धति जो मैंने सार्वजनिक की है, भिन्न है। जिस *फालुन* की मैंने साधना की थी, वह अब सिखाये और दिए जा रहे *फालुन* से अधिक शक्तिशाली है। साथ ही, मेरा *गोंग* जितना इस पद्धति में स्वीकार्य है उसकी तुलना में अधिक तेजी से विकसित हुआ। फिर भी मैंने जो अभ्यास पद्धति सार्वजनिक की है, उससे *गोंग* का विकास तेजी से होता है, इसलिए अभ्यासियों की *नैतिकगुण* आवश्यकताएं साधारण पद्धतियों की तुलना में कठोर और ऊंची हैं। जो वस्तुएँ मैंने सार्वजनिक की हैं उन्हें कम कठिन आवश्यकताओं के साथ दोबारा क्रमबद्ध किया गया है, उसकी तुलना में जो मैंने अभ्यास किया था, किन्तु एक साधारण अभ्यास पद्धति से अभी भी कठिन है, जैसा यह अपने मूल रूप में था क्योंकि अब उससे भिन्न है, मुझे इसका संस्थापक कहा जाता है। जहां तक *फालुन गोंग* के इतिहास के समयावधि का प्रश्न है, उन वर्षों को छोड़ कर जब यह सार्वजनिक नहीं किया गया था, आप यह कह सकते हैं कि इसका आरंभ सन् 1992 में हुआ, जब मैंने उत्तर-पूर्व में इसे सिखाना शुरू किया।

**प्रश्न :** *जैसे हम आपके व्याख्यानो को सुनते हैं, गुरु हमें क्या देते हैं?*

**उत्तर :** मैं प्रत्येक को *फालुन* देता हूँ। एक *फालुन* साधना अभ्यास के लिए है तथा अन्य *फालुन* शरीर को व्यवस्थित करने के लिए है। साथ ही, मेरे *फाशन* (धर्म शरीर) आपकी देखरेख कर रहे हैं, हर एक अभ्यासी की जब तक आप *फालुन गोंग* की साधना करते हैं। अगर आप साधना नहीं करते हैं तो यह स्वाभाविक है

कि फ़ाशन आपकी देखभाल नहीं करेगा और वह कहने पर भी जायेगा नहीं। मेरा फ़ाशन स्पष्ट और निश्चित रूप से जानता है की आप क्या सोच रहे हैं।

**प्रश्न :** क्या फ़ालुन गोंग मुझे साधना में "उचित फल" (राइट फ़्रूट) की प्राप्ति में मदद कर सकता है?

**उत्तर :** 'महान धर्म' (दाफ़ा) असीमित है। यदि आप साधना में तथागत के स्तर तक भी पहुंच जायें तो भी यह अन्त नहीं है। हम पवित्र फा से संबंधित हैं – आगे बढ़िए और साधना कीजिए! आपको उचित फल की ही प्राप्ति होगी।

## 2. अभ्यास के सिद्धान्त और तरीके

**प्रश्न :** अलौकिक परिपथ क्रिया करने के बाद और घर लौटने पर, कुछ लोग स्वप्न देखते हैं जिनमें वे स्पष्ट रूप से अपने आप को आकाश में तैरता हुआ देखते हैं। यह सब क्या है?

**उत्तर :** मैं कह सकता हूँ कि जब आपके साथ ध्यान अवस्था या स्वप्नों में इस प्रकार कुछ होता है, तो वे स्वप्न नहीं है। यह आपकी आदि चेतना (युआनशेन) है, जो आपके भौतिक शरीर को छोड़कर जाती है जो स्वप्न अवस्था से पूर्णतः भिन्न है। जब आप स्वप्न देखते हैं, तो आप इतना स्पष्ट या विस्तार से नहीं देखते हैं। जब आपकी चेतना आपके शरीर को छोड़ती है, तो जो आप देखते हैं और जिस प्रकार आकाश में उड़ते हैं, यह वास्तविकता से देखा और स्पष्ट याद किया जा सकता है।

**प्रश्न :** यदि फ़ालुन विकृत हो जाए तो इसका क्या अनिष्ट परिणाम होगा?

**उत्तर :** इसका यह अर्थ है कि वह व्यक्ति भटक गया है और इसलिए फ़ालुन ने अपना प्रभाव खो दिया है। इसके अतिरिक्त इससे आपकी साधना में बहुत सी समस्याएँ उत्पन्न हो जाएंगी। यह मुख्य पथ को छोड़कर साथ की गली में चलने जैसा है, जहां आप भटक गये हैं और अपना रास्ता नहीं ढूँढ़ पा रहे हैं। आपको समस्याओं का सामना करना पड़ेगा और इनका प्रभाव आपके दैनिक जीवन पर होगा।

**प्रश्न :** जब हम स्वयं ही अभ्यास करते हैं तो घर के वातावरण को कैसे व्यवस्थित करें? क्या फ़ालुन घर में रह सकता है?

**उत्तर :** आप में से यहां बैठे हुए बहुत से लोग अपने घरों में फ़ालुन की उपस्थिति को पहले ही देख चुके हैं। परिवार के सदस्यों ने भी इससे लाभ प्राप्त करना आरंभ कर दिया है। जैसा हमने पहले बताया है, एक ही समय और एक ही स्थान पर, बहुत से आयामों का अस्तित्व है। आपका घर भी इससे अछूता नहीं है; और इसका ध्यान रखना आवश्यक है। साधारणतः जिस तरीके से इसे किया जाता है, वह है कि अनिष्टकारी वस्तुओं को हटाना और उसके बाद एक कवच स्थापित करना जिससे घर में कोई बुरी वस्तु प्रवेश न कर सके।

**प्रश्न :** अभ्यास के समय, ची एक रोगग्रस्त स्थान से टकराती है, जिससे दर्द और सूजन बढ़ जाता है। ऐसा क्यों होता है?

**उत्तर :** रोग एक प्रकार की काली ऊर्जा का पुंज है। कक्षा के आरंभ में ही जब हम इसे टुकड़ों में विभाजित कर देते हैं, उस स्थान पर सूजन का अहसास होगा। इसने अपनी जड़ें पहले से खो दी हैं, और बाहर को निकलना आरंभ कर दिया है। इसे शीघ्र ही बाहर निकाल दिया जायेगा और रोग का अस्तित्व नहीं बचेगा।

**प्रश्न :** गोष्ठी में कुछ दिनों के बाद, मेरी पुरानी बिमारियां समाप्त हो गई थी, किन्तु कुछ दिन बाद अचानक फिर लौट कर आ गई। क्यों?

**उत्तर :** क्योंकि हमारी अभ्यास प्रणाली के साथ सुधार शीघ्रता से होते हैं और आपके स्तर बहुत कम समय में बदलते हैं, आपके जानने से पहले ही आप रोगमुक्त हो जाते हैं। जैसा मैं बता चुका हूँ, बाद के लक्षणों को “विपत्तियों” का आना कहा जाता है। महसूस करें और ध्यान से देखें। ये पुरानी बीमारी के लक्षणों से अलग हैं। यदि आप अपने शरीर को व्यवस्थित करने के लिए दूसरे चीगोंग गुरुओं को दिखाएंगे, तो वे यह नहीं कर सकेंगे। गोंग की वृद्धि के समय, यह आपके कर्म की अभिव्यक्ति है।

**प्रश्न :** साधना करते हुए, क्या हम औषधि ले सकते हैं?

**उत्तर :** इस समस्या के बारे में आप स्वयं निर्णय करें। साधना के दौरान औषधि लेने का अर्थ है कि साधना द्वारा बीमारी को दूर करने के प्रभाव पर आप विश्वास नहीं करते। यदि आप इस पर विश्वास करते, तो आप क्यों औषधि लेते? यदि आप अपना नैतिकगुण ठीक नहीं रख सकते तो समस्या आने पर आप कहेंगे कि ली होंगजी ने औषधि लेने से मना किया है। लेकिन ली होंगजी ने आप से यह भी कहा है कि नैतिकगुण के उच्च स्तर पर कठोरता से स्थिर रहें। क्या आपने ऐसा किया है? सच्चे अभ्यासियों के शरीरों में जो वस्तुएं होती हैं, वह साधारण लोगों में नहीं होती। साधारण लोगों को होने वाली सभी बीमारियां आपके शरीर में नहीं हो सकती। यदि आपका मन पवित्र है और आपको यह विश्वास है कि साधना से रोगमुक्ति हो सकती है तो आप औषधि लेना बन्द कर दें, इस संबंध में कोई चिन्ता न करें और उपचार न करें, कोई स्वाभाविक ही आपको रोगमुक्त कर देगा। आप सब प्रतिदिन पहले से अधिक स्वस्थ हो रहे हैं, और अनुभव कर रहे हैं। ऐसा क्यों है? मेरे फ़ाशन (धर्म शरीर) आप में से बहुतों के शरीरों की देखभाल में व्यस्त हैं, तथा अपने काम से आपकी सहायता कर रहे हैं। साधना करते समय, यदि आपका मन स्थिर नहीं है, अविश्वास का या “कोशिश करके देखते हैं”, का रवैया अपनाते हैं, तो आपको कुछ भी प्राप्त नहीं होगा। आप बुद्ध में विश्वास करते हैं या नहीं, यह आपके ज्ञान प्राप्ति के गुण और जन्मजात गुण पर निर्भर करता है। यदि एक बुद्ध, जिन्हें मानव आंखों से स्पष्ट देखा जा सकता, यहां प्रकट हो जाए, तो हर मनुष्य बुद्ध मत का अध्ययन करने चला जाता। तब आपकी विचारधारा में परिवर्तन का विषय ही न उठता। आपको पहले विश्वास करना चाहिए होगा, तब आप देख सकेंगे।

**प्रश्न :** कुछ लोग गुरु को और उनके शिष्यों को रोग उपचार के लिए आमन्त्रित करना चाहते हैं। क्या यह स्वीकार्य है?

**उत्तर :** मैं जनता में रोग उपचार करने नहीं आया हूँ। जब लोग हैं तो बीमारी होंगी ही। कुछ लोग मेरे शब्दों को समझ ही नहीं सकते, किन्तु मैं इससे आगे नहीं समझाऊंगा। बुद्ध मत की अभ्यास पद्धतियां सभी चेतन प्राणियों के उद्धार के लिए है। यह रोग उपचार करना मान्य है। हमारे द्वारा दूसरों का उपचार करना संगठनात्मक और प्रचार करने के लिए है। क्योंकि मैं अभी जनता में आया हूँ लोग मुझसे भलीभांति परिचित नहीं हैं तो हो सकता है कि मेरे व्याख्यान में कोई न आये। परामर्श करते समय, रोग उपचार करते हुए हम सबको फ़ालुन गोंग देखने का अवसर देते हैं। इस प्रदर्शन के परिणाम बहुत अच्छे रहे। इस प्रकार हमने इसे केवल रोग उपचार के लिए ही नहीं किया। व्यवसायिक रूप से शक्तिशाली गोंग द्वारा उपचार करना मना है और न ही इस विश्व के नियमों को इस विश्व से ऊँचें नियमों से बदलने की आज्ञा है। अन्यथा, रोग उपचार के परिणाम अच्छे नहीं होते। साधक विद्यार्थियों के प्रति अपने उत्तरदायित्व को समझते हुए, हमें आपके शरीरों को रोग मुक्त अवस्था तक व्यवस्थित करना चाहिए तभी आप उच्च स्तरों पर साधना कर सकते हैं। यदि आप सदैव अपनी बीमारी को लेकर चिन्तित रहते हैं और जरा भी साधना के इच्छुक नहीं हैं, यद्यपि आप कुछ भी न कहें, मेरा फ़ाशन (धर्म शरीर) आपके विचारों को स्पष्ट जानता है, और अंत में आपको कुछ भी प्राप्त नहीं होगा। कक्षा के दौरान, हम आपके शरीरों को व्यवस्थित कर चुके हैं। यकीनन, पहले आपको एक साधक होना होगा। मैं आपके लिए आपके रोग का उपचार नहीं करूंगा और सत्र के बीच में आपसे धन नहीं मांगूंगा – हम ऐसा कुछ नहीं करेंगे। यदि आपकी बीमारी दूर नहीं हुई है, तो



यह आपके ज्ञान प्राप्ति के गुण की समस्या है। अवश्य ही हम उन मामलों को भी छोड़ते नहीं हैं जिनमें कुछ व्यक्ति बहुत बीमार हैं। आपके शरीर में उनका प्रभाव भले ही दिखई न पड़े, किन्तु वह बहुत प्रबल है। हो सकता है एक बार व्यवस्थित करना बहुत न हो, फिर भी हमने अपनी ओर से भरपूर प्रयास किया है। यह बात नहीं है कि हम उत्तरदायी नहीं हैं, बल्कि रोग वास्तव में बहुत गंभीर है। जब आप अपने घर जाते हैं, और साधना करते हैं, हम आपका उपचार उस समय तक करते रहेंगे जब तक आप पूर्णतरु रोगमुक्त नहीं हो जाते। इस प्रकार के मामले बहुत कम हैं।

**प्रश्न :** अभ्यास करते समय हम शांत भाव में कैसे प्रवेश करते हैं? क्रियाओं का अभ्यास करते समय, यदि हम कार्यस्थल की समस्याओं के बारे में सोचें, तो क्या इसे आसक्ति समझा जायेगा?

**उत्तर :** अपने स्वार्थ से संबंधित मामलों को हल्केपन से लें, और मन सदैव स्पष्ट और स्वच्छ रखें। यदि आप तैयार हैं और यह जानते हैं कि विपत्तियां कब आने वाली हैं और वे कैसी होंगी, तो वे विपत्तियां नहीं रहेंगी। विपत्तियां अधिकांश अचानक और अघोषित आती हैं। यदि आप पूर्णतरु वचनबद्ध हैं, तो आप अवश्य ही उनसे उतीर्ण होंगे। इसी प्रकार से आपके नैतिकगुण का मूल्यांकन किया जा सकता है। एक बार आपकी आसक्तियां समाप्त हो जाएं, आपका नैतिकगुण विकसित हो जाएं, आपकी दूसरों से लड़ने-झगड़ने की इच्छा समाप्त हो जाएं, आप दुश्मनी व मन-मुटाव भूल जाएं, और आपके विचार स्वच्छ हो जाएं, तब आप शांत होने की योग्यता के बारे में बात कर सकते हैं। यदि अब भी शांत नहीं हो पाते, तो आप स्वयं को दूसरा व्यक्ति समझें और उन विचारों को किसी और का समझें। कितने ही विभिन्न विचार आयें, आप उन विचारों से बाहर निकल जायें और उन्हें इधर-उधर मुक्त घूमने दें। कुछ लोग यह सुझाव देंगे कि बुद्ध के नाम का जप करें या गिनती गिनते रहें। यह सब विभिन्न प्रकार की पद्धतियां हैं जो अभ्यास में अपनायी जाती हैं। जब हम अभ्यास करते हैं, तो हमें किसी वस्तु पर विचार केन्द्रित करने की आवश्यकता नहीं है। किन्तु आपको यह बोध रहना चाहिए कि आप अभ्यास कर रहे हैं। कार्यस्थल के बारे में जो आपकी समस्या है उन्हें स्वार्थ नहीं माना जाता। वे आसक्तियां नहीं हैं अच्छे स्वभाव की हैं। मैं एक सन्यासी को जानता हूँ जो इस बात को अच्छी तरह समझता है। वह एक मंदिर का संचालक है और उसे बहुत सारे काम होते हैं। फिर भी, जब एक बार वह बैठता है, तो स्वयं को उन विचारों से अलग कर लेता है। यह निश्चित है कि वह उन के बारे में नहीं सोचता। यह भी गोंग है। वास्तव में, जब आप सच्ची साधना करते हैं, तो आपके मन में कुछ भी नहीं होता, निजी विचार या कल्पना का जरा भी अंश नहीं। यदि आप अपने निजी जीवन को कार्यस्थल से नहीं मिलाते, तब आपको अधिक लाभ होगा।

**प्रश्न :** अभ्यास करते समय, यदि बुरे विचार आयें, तो हमें क्या करना चाहिए?

**उत्तर :** अभ्यास करते समय, बहुत से बुरे विचार समय-समय पर उत्पन्न हो सकते हैं। अभी आपकी साधना का आरंभ है, और अभी ही एक अत्यंत ऊंचे स्तर पर पहुंचना असंभव है और न ही अभी हम आपके ऊपर बहुत ऊंची आवश्यकताएं थोपेंगे। आपसे यह कहना अव्यवहारिक होगा, कि मन से बुरे विचारों को आने से रोकिए। यह काम धीरे-धीरे होना है। आरंभ में यह ठीक है, किन्तु अपने विचारों को इधर-उधर बेलगाम न भटकने दें। जैसे-जैसे समय गुजरता जाएगा, आपके विचारों का शीघ्रता से उत्थान होगा, तथा आपको स्वयं को ऊंचे मानदण्ड पर बनाये रखना होगा क्योंकि आप महान धर्म (दाफा) की साधना कर रहे हैं। इस कक्षा को पूर्ण करने के बाद, अब आप एक साधारण व्यक्ति नहीं हैं। आपके शरीर में अब जो वस्तुएं हैं वे इतनी आलौकिक हैं कि आपको अपने नैतिकगुण पर कठोर आवश्यकताएं रखनी होंगी।

**प्रश्न :** जब मैं अभ्यास करता हूँ तो यह महसूस करता हूँ कि मेरा सिर और उदर घूम रहे हैं और छाती के आसपास बेचौनी होती है।

**उत्तर :** फालुन के घूमने से शुरू में ऐसा हो सकता है। भविष्य में आपको यह कठिनाई नहीं होगी।

**प्रश्न :** अभ्यास के समय छोटे जानवर आकर्षित होते हैं, हमें क्या करना चाहिए?

**उत्तर :** किसी भी प्रकार का साधना अभ्यास आप करें, उससे छोटे जानवर आकर्षित होते हैं उन पर ध्यान मत दीजिए बस। यह इसलिए है कि वहां सकारात्मक ऊर्जा क्षेत्र है। विशेषकर बुद्ध विचारधारा के अनुसार, गोंग में वे सब पदार्थ हैं, जो सभी जीवित प्राणियों के लिए सहायक हैं। जब हमारा फालुन घड़ी की दिशा में घूमता है, यह हमें सहायक होता है जब वह घड़ी की विपरीत दिशा में घूमता है, तो वह दूसरों की सहायता करता है। यह फिर वापस घूमता है और पुनः आरंभ होता है। इसलिए सब तरफ सभी को लाभ पहुंचता है।

**प्रश्न :** "ब्रह्माण्ड के दोनों छोरों को भेदने" की क्रिया में, जब हाथ ऊपर-नीचे एक बार होता है तो उसे क्या एक गिना जायेगा? "बुद्ध सहस्र हस्त प्रदर्शन" की क्रिया में, मुझे अपने हाथ फैलाने से पहले स्वयं को बहुत बड़ा और ऊंचा होने की कल्पना करनी चाहिए?

**उत्तर :** प्रत्येक हाथ एक बार ऊपर और नीचे जाते हैं तो उसे एक बार ही गिना जाता है। "बुद्ध सहस्र हस्त प्रदर्शन", क्रिया करते हुए, आपको अपने बारे में कुछ भी नहीं सोचना चाहिए। आप स्वभाविक बड़े और ऊंचे महसूस करेंगे। आपको केवल यह अहसास होना चाहिए कि आप स्वर्ग और पृथ्वी के बीच में सबसे विशाल प्राणी हैं। केवल वहां खड़ा होना पर्याप्त है। उस अहसास को जानबूझ कर लाने का प्रयास न करें। ऐसा करना एक आसक्ति हो जाती है।

**प्रश्न :** बैठे हुए ध्यान की अवस्था का अभ्यास करते हुए, यदि मैं कमल की मुद्रा में पैर न रख सकूँ तो क्या होगा?

**उत्तर :** अगर आप कमल मुद्रा में पैर नहीं रख सकते, तो आप कुर्सी के एक किनारे पर बैठ कर अभ्यास कर सकते हैं। उसका प्रभाव समान होगा। चूंकि आप एक साधक हैं, आपको पैरों के अभ्यास द्वारा कमल मुद्रा में बैठना चाहिए। अपने पैरों को एक दूसरे के ऊपर रख कर अभ्यास करने के लिए कुर्सी के एक किनारे पर बैठें। अंत में, आप अपने पैर एक दूसरे के ऊपर (कमल मुद्रा में) रख सकेंगे।

**प्रश्न :** यदि परिवार के सदस्य अपना व्यवहार उचित नहीं रखते हैं तथा "जन-शान-रेन" (सत्यवादिता, करुणा, सहनशीलता) का पालन नहीं करते हैं, तो हमें क्या करना चाहिए ?

**उत्तर :** यदि आपके परिवार के सदस्य फालुन गोंग का अभ्यास नहीं करते, तो यह समस्या नहीं है। मुख्य बात है की आप स्वयं साधना करें। स्वयं साधना करें तथा बहुत अधिक न सोचें। आपको यह हल्केपन से लेना चाहिए। अपने ऊपर और प्रयत्न करें।

**प्रश्न :** दैनिक जीवन में, कभी-कभी मैं कुछ गलत काम कर जाता हूँ और बाद में पश्चाताप करता हूँ किन्तु ऐसा फिर हो जाता है। क्या ऐसा इसलिए है क्योंकि मेरा नैतिकगुण बहुत निम्न है ?

**उत्तर :** क्योंकि आप यह लिख पा रहे हैं इससे सिद्ध होता है की आप अपने नैतिकगुण में सुधार कर चुके हैं तथा यह स्वीकारने में समर्थ हैं। साधारण लोग यह नहीं जानते की उन्होंने कब कुछ गलत काम किया है। इसका अर्थ है की आप अभी साधारण लोगों से आगे निकल आये हैं। जब आपने पहली बार गलती की तथा अपने नैतिकगुण की रक्षा नहीं कर पाए। यह एक प्रक्रिया है। अगली बार जब आपका सामना किसी समस्या से हो, तो फिर से सुधार लाने का प्रयत्न करें।

**प्रश्न :** क्या चालीस या पचास वर्ष के लोग "सर के ऊपर तीन पुष्प एकत्रित होने" की अवस्था तक पहुंच सकते हैं ?

**उत्तर :** क्योंकि हम शरीर और मन दोनों की साधना करते हैं, इसलिए उम्र महत्वहीन है। जब तक आप साधना पर केन्द्रित रहते हैं तथा नैतिकगुण के दिशा निर्देशों का जैसे मैंने विवरण किया है पालन कर सकते हैं, जैसे आप साधना करते जाएंगे आयु के बढ़ने का तथ्य सामने आएगा। क्या इससे आपको साधना के लिए समुचित समय नहीं मिलेगा? किन्तु, मन और शरीर दोनों के संवर्धन करने वाली क्रियाओं के संबंध

में एक बात अवश्य है। जब आपके जीवन में वृद्धि की जाती है, यदि आपके नैतिकगुण के साथ कुछ समस्या होगी, तो आपके जीवन को तुरंत खतरा ही जाएगा। क्योंकि आपके जीवन की वृद्धि साधना के लिए की गई है, यदि एक बार आपका नैतिकगुण अस्थिर होता है, तो आपका जीवन तुरंत खतरे में आ जायेगा।

**प्रश्न :** "दृढ़ किन्तु सौम्य" का प्रभाव प्राप्त करने के लिए, हमें कितनी शक्ति का प्रयोग करना चाहिए?

**उत्तर :** इसका पता आपको स्वयं लगाना होगा। उदाहरण के लिए जब हम वृहत हस्त मुद्राएं करते हैं, तो हाथ बहुत सौम्य दिखाई पड़ते हैं, किन्तु मुद्राएं वास्तव में ताकत के साथ की जाती हैं। बांहों और कलाई तथा अंगुलियों के बीच ताकत काफी प्रबल होती है। तब भी वे सब बहुत सौम्य लगते हैं। यह "सौम्य में दृढ़ता" है। जब मैंने आप सब के लिए हस्त मुद्राएं की, मैंने आपको पहले से ही ये आपको दे दी है। धीरे-धीरे अभ्यास करते समय, आप यह महसूस करें।

**प्रश्न :** क्या यह सत्य है कि पुरुष और स्त्री के बीच काम वासना के संबंध आवश्यक नहीं हैं? क्या नौजवान लोगों को तलाक दे देना चाहिए?

**उत्तर :** पहले भी काम वासना पर चर्चा हो चुकी है। आपको सन्यासी बनने के लिए नहीं कहा गया है। यह तो आप स्वयं ऐसे बनने के लिए पूछ रहे हो। मुख्य बात यह है की आप उस आसक्ति को छोड़ें। जिन बंधनों को आप छोड़ना नहीं चाहते, वे सब बंधन आपको छोड़ने हैं। साधारण व्यक्ति के लिए यह एक प्रकार की इच्छा है। किन्तु हम साधकों के लिए, हमें इसे छोड़ने के सक्षम होना होगा और इसे हल्केपन से लेना होगा। कुछ लोग वास्तव में इसके पीछे पड़े रहते हैं और उनके दिमाग में ये सब बातें भरी रहती हैं। साधारण लोगों के दृष्टिकोण से भी उनकी इच्छा बहुत अधिक है। साधकों के लिए तो यह और भी अनुचित है। क्योंकि आप साधना करते हैं और परिवार के सदस्य नहीं, इसलिए वर्तमान अवस्था में आपके लिए साधारण जीवन व्यतीत करना स्वीकार्य है। जब आप ऊंचे स्तर पर पहुंचेंगे, आप स्वयं जान लेंगे कि आपको क्या करना चाहिए।

**प्रश्न :** ध्यान में बैठने पर यदि नींद आ जाए, तो क्या यह ठीक है? मैं इसे नियंत्रित कैसे करूँ? कभी-कभी मैं तीन मिनट तक चेतना खो देता हूँ और मुझे पता नहीं होता कि क्या हो रहा है।

**उत्तर :** नहीं, सोना उचित नहीं है। जब आप अभ्यास कर रहे हैं तो कैसे सो सकते हैं? ध्यान में सोना भी एक प्रकार का दुष्टात्मिक हस्तक्षेप है। ऊंघना भी नहीं चाहिए। ऐसा भी हो सकता है कि आपने अपना प्रश्न स्पष्ट रूप से लिखकर नहीं दिया? तीन मिनट तक अचेतन रहने का यह अर्थ नहीं है कि कुछ गलत हो गया है। अचेतन होने की अवस्था प्रायः बेहतर दिंग (मन की शांत किन्तु चेतन अवस्था) प्राप्त करने का सामर्थ्य रखने वाले लोगों में होती है। फिर भी, यदि यह स्थिति अधिक समय के लिए होती है, तो एक समस्या का रूप धारण कर लेगी।

**प्रश्न :** क्या यह सत्य है कि जो भी व्यक्ति अभ्यास द्वारा उचित फल प्राप्त करने के लिए संकल्पित हैं, वह उसे प्राप्त कर सकता है? यदि उनके जन्मजात गुण निम्न हैं, तो क्या होगा?

**उत्तर :** यह इस बात पर निर्भर करता है कि आपने किस प्रकार का संकल्प लिया है – महत्वपूर्ण बात यह है कि आपक कितने दृढ़ निश्चयी हैं। जहां तक जन्मजात निम्न गुण के लोगों का प्रश्न है, यह फिर भी आपके संकल्प और ज्ञानप्राप्ति के गुण पर निर्भर करता है।

**प्रश्न :** यदि मुझे जुकाम या बुखार हो तो क्या मैं अभ्यास कर सकता हूँ?

**उत्तर :** मैं यह कह रहा हूँ कि इस कक्षा की समाप्ति के बाद आप कभी बीमार नहीं पड़ेंगे। हो सकता है आपको विश्वास न हो। कभी-कभार मेरे विद्यार्थियों में जुकाम या बुखार के लक्षण क्यों दिखाई पड़ते हैं? यह विपत्ति और कठिनाई में उत्तीर्ण होना है और यह इंगित करता है कि आपका अगले स्तर पर विकास

होना तय है। वे सब यह समझते हैं कि उन्हें इस बारे में ध्यान देने की आवश्यकता नहीं है, और यह गुजर जाएगा।

**प्रश्न :** क्या गर्भवती महिलाएं फालुन गोंग का अभ्यास कर सकती हैं?

**उत्तर :** यह कोई समस्या नहीं है क्योंकि फालुन की स्थापना दूसरे आयाम में की गई है। हमारी अभ्यास प्रणाली में तेज गति वाली क्रियाएं नहीं हैं जिसका गर्भवती स्त्री पर कोई बुरा प्रभाव पड़े। वास्तव में, यह उनके लिए लाभदायक है।

**प्रश्न :** जब गुरु हमसे दूर हों तो क्या उसका कोई प्रभाव होगा?

**उत्तर :** बहुत से लोगों के मन में यह विचार है : “बेजिंग में गुरु नहीं हैं। हमें क्या करना चाहिए?” यह बिल्कुल उसी प्रकार है जैसे आप दूसरे प्रकार की क्रियाएं करते हैं वे गुरु भी प्रतिदिन आप पर दृष्टि नहीं रख सकते। फा (धर्म) आपको सिखा दिया गया है नियम आपको सिखा दिए गए हैं। क्रियाओं के संग्रह आपको सिखा दिए गए हैं शक्ति-यन्त्रों का पूरा संग्रह आपको दिया जा चुका है। आप किस प्रकार साधना करते हैं, यह पूर्ण रूप से आप पर निर्भर है। आप यह नहीं कह सकते कि यदि मैं आपके पास हूँ तो आपको गारंटी होगी अन्यथा नहीं। हम आपको एक उदाहरण देते हैं। शाक्यमुनि को गुजरे हुए दो हजार से अधिक वर्ष हो गये हैं, बुद्धमतावलंबी अपनी साधना में निर्विचार अभी भी प्रयासरत हैं। इसलिए, आप साधना करते हैं या नहीं यह एक निजी निर्णय है।

**प्रश्न :** क्या फालुन गोंग के अभ्यास से बीगू स्थिति (भोजन, पानी का त्याग) हो जाएगी?

**उत्तर :** नहीं ऐसा नहीं होगा क्योंकि बीगू महान आदि-ताओ मत का साधना मार्ग है जो बुद्धमत और ताओ मत से भी प्राचीन है। इसका अस्तित्व धर्मों की स्थापना से भी पूर्व था। अक्सर यह प्रणाली में एकांतवास साधना से संबंधित है। क्योंकि उस समय में कोई मंदिर-मठ प्रणाली नहीं थी, साधकों को किसी पर्वतीय स्थान पर साधना करनी होती थी, जहां उन्हें भोजन पहुंचाना असंभव था। जब उन्हें एकान्त में साधना करनी होती थी, जिसमें छरू महीने से एक वर्ष तक स्थिर रहना आवश्यक था, तो उन्होंने यह तरीका अपना लिया। आज, हमारे अभ्यास में बीगू आवश्यक नहीं है क्योंकि पहले विशेष परिस्थितियों में ऐसा होता था। यह निश्चित ही आलौकिक सिद्धि नहीं है। कुछ लोग इस प्रणाली को सिखाते हैं। मैं कहता हूँ यदि पूरे विश्व भर के लोगों को भोजन की आवश्यकता न पड़े, तो साधारण लोगों की सामाजिक दशा में व्यवधान उत्पन्न हो जायेगा। इस प्रकार इससे समस्या होगी। यदि कोई भोजन न करे, तो क्या यह मानव समुदाय कहलाएगा? इसकी आज्ञा नहीं है और यह उस प्रकार नहीं होना चाहिए।

**प्रश्न :** पांच क्रियाओं का यह संग्रह हमें किस स्तर तक ले जायेगा?

**उत्तर :** यह पांच क्रियाओं का संग्रह आपको अत्यन्त ऊंचे स्तर तक साधना में सहायता करेगा। निश्चय ही, समय आने पर आप यह जान जाएंगे कि आप किस स्तर तक साधना करना चाहते हैं। क्योंकि गोंग की कोई सीमा नहीं है, जब आप उस स्तर पर पहुंचेंगे, तो आपके लिए दूसरी पूर्वनियोजित व्यवस्था होगी, और आप और भी ऊंचे स्तर का दाफा (महान धर्म) प्राप्त करेंगे।

**प्रश्न :** “फा अभ्यासी को परिष्कृत करता है”, क्या इसका अर्थ है कि, क्योंकि फालुन सदा घूमता रहता है, तो हमें अभ्यास करने की आवश्यकता नहीं है?

**उत्तर :** अभ्यास मंदिरों में उपासना करने से भिन्न है। वास्तव में, जब आप किसी मंदिर में साधना करते हैं, तो भी आपको ध्यानावस्था में बैठना पड़ता है, यह वह योग्यता है जिसे अभ्यास करना आवश्यक है। आप यह नहीं कह सकते कि आप केवल अपना गोंग विकसित करना चाहते हैं और बिना कोई अभ्यास किये यह आपके सर के ऊपर विकसित हो जाए – तब आप अभ्यासी कैसे कहलाएंगे? प्रत्येक विचारधारा में विरासत में प्राप्त कई वस्तुएं हैं जिन्हें अभ्यास से विकसित किया जाना आवश्यक है।

**प्रश्न :** दूसरी साधना प्रणालियों के अभ्यासी दावा करते हैं कि "जिन अभ्यासों में मानसिक उद्देश्य नहीं होता। वे साधना नहीं हैं" क्या यह ठीक है?

**उत्तर :** बहुत से भिन्न-भिन्न कथन हैं, किन्तु किसी ने भी आपको दाफा (महान धर्म) उजागर नहीं किया है जैसे मैंने किया है। बुद्ध विचारधारा में माना जाता है कि जिस साधना प्रणाली में उद्देश्य निहित हो, वह अधिक ऊंचे स्तर की नहीं हो सकती "जो साधना प्रणाली उद्देश्य का प्रयोग करती है", उसका आशय उन अभ्यास प्रणालियों से नहीं है जिनमें गतिक्रियाएं होती हैं। उनकी ध्यान अवस्था तथा जीयिन में हाथों को जोड़ना भी गतिक्रियाएं हैं। इसलिए आकार तथा गतिक्रियाओं की संख्या से अधिक अंतर नहीं पड़ता। उद्देश्य सहित अथवा बिन-उद्देश्य (वूवई) आपके मानसिक इच्छा को इंगित करते हैं। जहां तक अनुसरण का संबंध है, यदि आप में उद्देश्य है और आप अनुसरण करते हैं, तो वे आसक्ति हैं। इसका यही अर्थ है।

**प्रश्न :** नैतिकगुण सद्गुण के समान नहीं हैं। आप कहते हैं कि सद्गुण व्यक्ति के स्तर को निर्धारित करता है, लेकिन फिर आप कहते हैं कि नैतिकगुण का स्तर गोंग के स्तर को निर्धारित करता है क्या यह दोनों बातें परस्पर विरधी हैं?

**उत्तर :** आपने कदाचित स्पष्ट नहीं सुना होगा। नैतिकगुण के अन्तर्गत व्यापक श्रेणी की वस्तुएं आती हैं, जिनमें सद्गुण इसका एक भाग है। इसमें सहनशीलता, कष्ट सहने की शक्ति, ज्ञान प्राप्ति का गुण, संघर्षों से आप कैसे निपटते हैं, आदि भी शामिल हैं। ये सब नैतिकगुण के विषय हैं जिनमें गोंग और सद्गुण का रूपांतरण सम्मिलित है। यह एक व्यापक विषय है। आपके पास कितना सद्गुण है यह इस बात का संकेत नहीं है कि आपके पास गोंग कितना है। बल्कि, यह इस बात का संकेत है कि भविष्य में आप कितना गोंग विकसित कर सकते हैं। केवल नैतिकगुण में सुधार द्वारा ही सद्गुण को गोंग में रूपांतरित किया जा सकता है।

**प्रश्न :** परिवार का हर एक सदस्य भिन्न प्रकार के चीगोंग का अभ्यास करता है। क्या इससे एक दूसरे के लिए व्यवधान होगा?

**उत्तर :** नहीं, फालुन गोंग के साथ नहीं। किन्तु मैं यह नहीं जानता कि अभ्यास के अन्य तरीके एक दूसरे से हस्तक्षेप करेंगे या नहीं। जहां तक फालुन गोंग का प्रश्न है, इसके साथ कोई भी हस्तक्षेप नहीं कर सकता। साथ ही, यह आपके परिवार के सदस्यों के लिए लाभदायक रहेगा। क्योंकि हम उचित विधि से साधना करते हैं और भटकने से बचे रहेंगे।

**प्रश्न :** समाज में बहुत से विभिन्न प्रकार के वक्तव्य प्रचलित हैं, जैसे वह "पत्रों की लड़ी" का। हम उनके साथ किस प्रकार निपटें?

**उत्तर :** मैं यह बताना चाहता हूं कि यह सब स्पष्ट धोखा है उसके पत्र को वापस न। यह कितना दया का पात्र है। आप इसके साथ कुछ भी न करें। आप इसे देखकर ही पहचान सकते हैं कि यह उचित है या नहीं। हमारे फा में नैतिकगुण साधना की कठोर आवश्यकताएं हैं। मैं कुछ चीगोंग गुरुओं को चीगोंग सौदागर कहता हूं, क्योंकि वे चीगोंग को व्यापार समझते हैं, और उसको धन में बदलने के लिए एक संपदा बना डाला है। इन लोगों के पास सिखाने के लिए वास्तव में कुछ भी नहीं है। यदि उनके पास कुछ थोड़ा बहुत है भी तो वह ऊंचे स्तर का नहीं होगा। बल्कि कुछ अनिष्टकारी भी हो सकता है।

**प्रश्न :** यदि फालुन गोंग के विद्यार्थियों ने विधिवत मंदिरों में कुछ धर्म स्वीकार कर लिया है, तो उन्हें क्या करना चाहिए? क्या उन्हें छोड़ देना चाहिए?

**उत्तर :** हमें इस मामले से कोई सरोकार नहीं है। यद्यपि आपने विधिवत बुद्ध धर्म स्वीकार किया है, किन्तु यह केवल एक औपचारिकता है।

**प्रश्न :** *जबसे हमने अपना अध्ययन शुरू किया, तो हममें से बहुतों के सरों में सूजन अनुभव होती है और सर भारी लगता है।*

**उत्तर :** यह इसलिए हो सकता है क्योंकि आप नये विद्यार्थी हैं और आपके शरीर पूरी तरह व्यवस्थित नहीं हुए हैं। जो शक्ति मैंने छोड़ी है, वह बहुत शक्तिशाली है। जब रोगयुक्त ची बाहर निकलती है तो आपका सर भारी लगेगा। यह उस समय होता है, जब हम आपके सर का रोग उपचार कर रहे होते हैं, और यक एक अच्छी बात है। लेकिन जितनी जल्दी आपकी बीमारी दूर होती है, तो उसकी प्रतिक्रिया भी उतनी अधिक होगी। जब हमने 7 दिनों की गोष्ठी आयोजित की थी, तो कुछ लोग सहन नहीं कर सके। अगर समय और कम कर दिया जाए, तो समस्याएँ पैदा हो सकती थी। जो शक्ति छोड़ी गई है, वह बहुत शक्तिशाली है और प्रतिफल बहुत तीव्र होते हैं, जिससे सर की सूजन असहनीय हो सकती है। ऐसा लगता है कि 10 दिन की गोष्ठी अपेक्षाकृत सुरक्षित है। जो लोग कुछ देर से आए उनकी प्रतिक्रिया और भी तेज हो सकती है।

**प्रश्न :** *क्या हम अभ्यास के समय सिगरेट या शराब पी सकते हैं? यदि हमें अपने काम की प्रकृति को देखते हुए शराब पीनी पड़े तो?*

**उत्तर :** मैं इस विषय को इस प्रकार देखता हूँ। हमारे बुद्ध विचारधारा *चीगोंग* में शराब पीना वर्जित है। बिना शराब पिये हुए, कुछ समय बाद शायद आप दोबारा शराब पीना चाहें। धीरे-धीरे छोड़ दें, किन्तु अधिक समय न लगायें, अन्यथा आपको सजा मिलेगी। जहां तक धुम्रपान का सवाल है, मैं समझता हूँ, यह प्रश्न इच्छा शक्ति का है। यदि आप में इच्छा है आप छोड़ सकते हैं। साधारण लोग अक्सर यह सोचते हैं, "मैं आज छोड़ दूंगा"। कई दिन बाद, वे इस पर अडिग नहीं रह पाते। तब, तब, कुछ दिनों बाद, उनके मन में फिर विचार आता है और एक बार फिर छोड़ने का प्रयत्न करते हैं। इस प्रकार चलते हुए, वे कभी धुम्रपान नहीं छोड़ सकेंगे। इस संसार में साधारण लोग रहते हैं, और उनमें एक दूसरे के साथ संपर्क में आने पर सामाजिक मेलजोल होना स्वाभाविक है। किन्तु, एक बार साधना आरंभ करने के बाद आप स्वयं को साधारण व्यक्ति न समझें। जब तक आप में इच्छा शक्ति है, आप अपने उद्देश्य की प्राप्ति कर सकते हैं। वास्तव में, मेरे कुछ विद्यार्थी फिर भी धुम्रपान करेंगे। वह अपनी मर्जी से छोड़ सकता है, किन्तु जब कोई उसके हाथ में पकड़ा दे तो वह नम्रतावश मना नहीं कर पाता। वह धुम्रपान करना चाहता है, और कुछ दिन धुम्रपान करने को न मिले तो उसे बेचौनी होती है। किन्तु वह यदि फिर धुम्रपान करता है, तो भी उसे बेचौनी होगी। आपको स्वयं पर नियंत्रण रखना चाहिए। कुछ लोग जन संपर्क के व्यवसाय में हैं, जिसमें यह आवश्यक हो सकता है कि वे अक्सर अतिथियों के साथ शराब पीयें और भोजन करें। इस समस्या का हल कठिन है। कम से कम पीने का प्रयत्न करें, या इस समस्या के समाधान का कोई और तरीका ढूँढें।

**प्रश्न :** *जब तक हम फालुन को घूमते हुए नहीं देख सकते, यदि हम सोचें कि यह घड़ी की दिशा में घूम रहा है, क्या इससे फालुन पर प्रभाव पड़ेगा यदि वह घड़ी की विपरीत दिशा में घूम रहा हो ?*

**उत्तर :** *फालुन* स्वयं अपने आप घूमता है। उसे आपके मानसिक उद्देश्य के निर्देश की आवश्यकता नहीं है। मैं इस बात को एक बार फिर दोहराना चाहता हूँ : अपने भाव का प्रयोग न करें। वास्तव में, भाव इसे नियंत्रित कर भी नहीं सकते। यह मत सोचें कि आप भाव का प्रयोग करके घड़ी की विपरीत दिशा में घूमने के लिए नियंत्रित कर लेंगे। उदर के नीचे स्थापित *फालुन* आपके उद्देश्य से नियंत्रित नहीं हो सकता। जो *फालुन* बाहर से आपके शरीर को व्यवस्थित करने में प्रयोग आते हैं, हो सकता है वे आपके उद्देश्य को स्वीकार लें यदि आप चाहें कि वे किसी विशेष प्रकार से घूमें आपको इसका आभास हो जायेगा। मेरा आपको कहना है : आप यह न करें। उद्देश्य के साथ, आप अभ्यास नहीं कर सकते। क्या उद्देश्य के साथ अभ्यास करना "अभ्यासी द्वारा *गोंग* को परिष्कृत करना नहीं हो जायेगा"? जबकि यह होना चाहिए "*फालुन* या *फा* (धर्म) जो अभ्यासी को परिष्कृत करता है"। ऐसा क्यों है कि आप अपने उद्देश्य पर अपनी पकड़ को ढीला नहीं कर सकते? कोई भी अभ्यास जो ऊंचे स्तर पर पहुंचा है, *ताओ* साधना भी, उद्देश्य से प्रभावित नहीं होता।

**प्रश्न :** *फालुन गोंग के अभ्यास के लिए सबसे उत्तम समय, स्थान और दिशा क्या होने चाहिए जिससे सबसे अच्छे परिणाम प्राप्त हो सकें? दिन में कितनी बार अभ्यास उचित माना जाता है? यदि कोई भोजन से पहले या बाद में अभ्यास करता है, तो क्या कोई अन्तर पड़ेगा?*

**उत्तर :** क्योंकि फालुन गोल है और ब्रह्मांड का संक्षिप्त रूप है, यह ब्रह्मांड नियमों के अनुसार साधना करता है। इसके अतिरिक्त ब्रह्मांड सदा गतिशील है। इसलिए, यह फा (धर्म) है जो अभ्यासी को परिष्कृत करता है। जब आप साधना नहीं कर रहे होते हैं यह आपका संवर्धन करता है, जो किसी दूसरे साधना सिध्दांत या मत, जो सार्वजनिक किए गए हैं, उनसे भिन्न है। यह केवल मेरी प्रणाली ही है जिसमें "फा अभ्यासी को परिष्कृत करता है"। दूसरी सभी साधना पध्दतियां तान का मार्ग अपनाती हैं, जो भाव सहित गोंग का संवर्धन करती हैं तथा एक तान को बनाये रखती हैं। हमारी प्रणाली का किसी भी समय अभ्यास किया जा सकता है, क्योंकि जब आप अभ्यास नहीं कर रहे होते हैं, गोंग आपका संवर्धन करता है। समय निश्चित करने की कोई आवश्यकता नहीं है। अपने समय अनुसार, जितना अभ्यास करना चाहें कर सकते हैं। हमारी क्रियाओं में इसके लिए कठोर आवश्यकता नहीं है, किन्तु हमारे यहां नैतिकगुण की निश्चित ही कठोर आवश्यकता है। हमारी क्रियाएँ किसी दिशा पर भी निर्भर नहीं है। जिस भी दिशा की ओर आप सम्मुख होना चाहें ठीक है क्योंकि ब्रह्मांड घूम रहा है और गतिशील हैं। अगर आप पश्चिम को मुख करते हैं, तो यह आवश्यक नहीं कि वह वास्तविक पश्चिम है। यदि आप पूर्व को मुख करते हैं, तो यह आवश्यक नहीं कि वह वास्तविक पूर्व है। मैंने अपने विद्यार्थियों से कहा है कि वे अभ्यास के समय पश्चिम की ओर मुख करें, जो केवल सम्मान देने के लिए है। वास्तव में, इसका कोई प्रभाव नहीं पड़ता है। आप घर के अन्दर या बाहर किसी भी स्थान पर क्रियाएँ कर सकते हैं। किन्तु मेरा यही मानना है कि हमें एक स्थान खोजना चाहिए जहां अच्छा मैदान, अच्छा वातावरण और वायु हो। विशेषकर, वह कूड़ाघर, मैली चीजों, शौचालय से पर्याप्त दूरी पर होना चाहिए और किसी बात का वास्तव में महत्व नहीं है। दाफा के अभ्यास के लिए समय, स्थान या दिशा से कोई संबंध नहीं है। आप भोजन के पहले या बाद में अभ्यास कर सकते हैं किन्तु यदि आपने अधिक भोजन किया होगा, तो तभी अभ्यास करना कठिन होगा। यह अच्छा होगा कि आप कुछ समय आराम कर लें। जब आपको इतनी भूख लग रही हो कि आपका पेट गड़गड़ाहट कर रहा हो तो भी आपको शांत रहना कठिन होगा। आप को अपनी स्थिति देखकर स्वयं प्रबंध करना चाहिए।

**प्रश्न :** *क्रियाएँ समाप्त होने के बाद क्या कोई आवश्यकताएँ हैं जैसे मुख को रगड़ना।*

**उत्तर :** क्रियाओं के बाद हम ठंडे पानी या और किसी वस्तु के बारे में परवाह नहीं करते, और हमें मुख या हाथ रगड़ने की न ही आवश्यकता है। इन सभी का प्रयोग आरंभिक अवस्था में, मानव शरीर की शक्ति नाड़ियों और एक्यूपंकचर बिन्दुओं को खोलने के लिए होता है। हम दाफा की साधना करते हैं, जिसमें इन वस्तुओं की आवश्यकता नहीं होती। इस समय, आपकी वह स्थिति नहीं है जहां आपके शरीर को अभी-अभी व्यवस्थित किया गया हो। साधारण मनुष्य के लिए साधक बनने की शुरुआत बहुत कठिन लगती है इसके अतिरिक्त, कुछ प्रकार की (चीगोंग) क्रियाएँ मानव शरीर को सीधे नहीं बदल सकती। उनकी कुछ आवश्यकताएँ बहुत जटिल हैं। यहां हमारे पास वह नहीं हैं और न ही हमारे पास उनकी तरह धारणाएँ हैं। जो कुछ मैंने नहीं बताया है उसे लेकर चिंतित न हों - केवल साधना करते रहें। क्योंकि हम दाफा की साधना करते हैं, कुछ दिनों में आपका शरीर आरंभ की अवस्था से गुजर जायेगा जिसमें यह उन छोटी-मोटी बातों या उन प्रक्रियाओं से डरे जिनकी ऐसी कुछ आवश्यकताएं होती है। मैं यह तो नहीं कहूंगा कि यह दूसरी साधना प्रणालियों के कुछ वर्ष के अभ्यास के समान है, किन्तु यह बहुत कुछ उसी प्रकार है। मैं निम्न स्तर के विषयों के बारे में चर्चा नहीं कर करता, जैसे यह दिशा अथवा वह शक्ति नाड़ी आदि। हम केवल ऊंचे स्तर की वस्तुओं की ही चर्चा करते हैं। दाफा की साधना वास्तविक साधना है। यह साधना है, व्यायाम नहीं।

**प्रश्न :** *क्रियाएँ करने के तुरंत बाद, क्या हम बाथरूम जा सकते हैं? मेरे पेशाब में बहुत से बुलबुले होते हैं। क्या ची का रिसाव हो रहा है?*

**उत्तर :** यह कोई समस्या नहीं है। क्योंकि हम ऊंचे स्तर पर अभ्यास करते हैं, हमारे पेशाब और मल में वास्तव में शक्ति होती है। फिर भी, वह बहुत कम मात्रा में है और इसका किसी पर भी कोई प्रभाव नहीं होता। दाफा की साधना का अर्थ सभी प्राणियों का उध्दार भी है। यह छोटा सा रिसाव कोई बड़ी बात नहीं है। हमें जो वापस लाभ होता है, वह बहुत अधिक है। इस कक्षा में जो शक्ति मैंने दी, वह अत्यंत शक्तिशाली थी, और वह दीवारों में सब ओर फैली हैं।

**प्रश्न :** क्या हम फालुन गोंग का प्रचार और प्रसार कर सकते हैं? क्या हम उन लोगों को यह सिखा सकते हैं, जिन्होंने कक्षा में भाग नहीं लिया है? जिन लोगों ने कक्षा में भाग नहीं लिया है क्या वे सहायता केन्द्र में अभ्यास कर सकते हैं? क्या यह उचित है कि हम अपने संबंधियों या मित्रों को जो शहर से दूर रह रहे हैं, टेप या पुस्तकें भेजें?

**उत्तर :** हमारे साधना अभ्यास का प्रचार करते हुए तथा अधिक लोगों को फायदा पहुंचाते हुए, कोई भटकेगा नहीं। मैंने आपको बहुत से फा (सिधांतों) पर व्याख्यान दिया है, आपको ऊंचे स्तर का फा जानने दिया है, उच्च स्तर की वस्तुओं को समझने और देखने दिया है। मैंने यह सब बातें पहले ही बता दी है क्योंकि मुझे डर था कि यदि मैं प्रतीक्षा करता हूं, तो आप जब उन वस्तुओं का सामना करेंगे और देखेंगे तो हो सकता है कि समझ न सकें। आप दूसरों को अभ्यास करना सिखा सकते हैं, किन्तु आप फालुन स्थापित नहीं कर सकते। आपको क्या करना चाहिए? मैंने कहा है कि यदि आप कभी-कभी ही साधना करते हैं या वास्तव में अभ्यास नहीं करते तो मेरे विधि स्वरूप फाशन (धर्म शरीर) आपको छोड़ देगा। यदि आप सच्चाई से साधना करेंगे, तो मेरे फाशन आपकी देखभाल करेंगे। इसलिए जब आप किसी को सिखाते हैं, तो जो मैंने आपको सिखाया है, आप वही सूचना देते हैं; उसमें फालुन बनने का चीजी (शक्ति यंत्र) भी सम्मिलित है। जिस व्यक्ति को आप सिखाते हो, यदि वह अभ्यास में परिश्रम करता है, तो फालुन बन जायेगा। यदि यह पूर्वनिश्चित है और उसके जन्मजात गुण अच्छे हैं, तो उसको उसी जगह फालुन की प्राप्ति हो सकती है। हमारी पुस्तक बहुत विस्तृत है। यदि कोई सीधे न भी सीखा हो तो भी अच्छी साधना की प्राप्ति हो सकती है।

**प्रश्न :** क्या फालुन गोंग का श्वास से कोई संबंध है? हम श्वास को कैसे नियमित करें?

**उत्तर :** फालुन गोंग का अभ्यास करते समय आपको श्वास को नियमित करने की आवश्यकता नहीं है। हमें श्वास की चिन्ता नहीं है। यह तो व्यक्ति आरंभ के स्तर पर सीखता है। हमें यहां इसकी आवश्यकता नहीं है, क्योंकि श्वास को नियमित करना और नियंत्रित करना केवल तान के अभ्यास के लिए ही आवश्यक है जिसमें व्यक्ति वायु देता है और अग्नि को खिलाता है। सांस को ऊपर खींचना या नीचे छोड़ना या लार का पान करना, ये सब तान की साधना के उद्देश्य के लिए होते हैं। हम उस प्रकार साधना नहीं करते। जिस सब की आपको आवश्यकता है वह फालुन पूर्ण करता है। इससे अधिक कठिन और ऊंचे स्तर की वस्तुएँ गुरु फाशन करते हैं। वास्तव में कोई भी साधना प्रणाली – ताओ मत की भी जिसमें तान साधना का विस्तारपूर्वक वर्णन किया गया है, किसी मानसिक उद्देश्य के साथ फलित नहीं की जाती। वास्तव में, वह उस मत का शीर्ष गुरु ही शिष्य की साधना तथा उन वस्तुओं का रूपांतरण करने में सहायता करता है, और ऐसा उसकी जानकारी के बिना ही किया जाता है। आप स्वयं अपने आप इसे प्राप्त नहीं कर सकते, जब तक कि आपको ज्ञान प्राप्ति नहीं होती। केवल ज्ञान प्राप्त व्यक्ति ही यह सब कर सकते हैं।

**प्रश्न :** क्या अभ्यास करते समय हमें मानसिक उद्देश्य का प्रयोग करना चाहिए? इन क्रियाओं में भाव किस ओर रहना चाहिए?

**उत्तर :** हमें यहां उद्देश्य का प्रयोग नहीं करना है। मैं हर किसी को बता रहा हूं कि उद्देश्य का प्रयोग न करें और सब लगाव छोड़ दें। किसी भी प्रकार के उद्देश्य का पीछा न करें। तीसरी क्रिया संग्रह में जहां दोनों हाथों में ची होती है जिसके द्वारा दोनों ब्रह्मांड के छोरों का छेदन किया जाता है, तो उस समय केवल एक शीघ्र विचार ही बहुत है। किसी भी और वस्तु के बारे में न सोचें।



**प्रश्न :** क्या शक्ति एकत्रित करना उसी प्रकार है जैसे ची एकत्रित करना?

**उत्तर :** हम ची किस लिए एकत्रित कर रहे हैं? जो हम साधना करते हैं वह दाफा है। भविष्य में, आप ची निष्कासित भी नहीं कर पाएंगे। जिसका हम साधना करते हैं, वह ची नहीं है, जो निम्न स्तर की है। बल्कि हम प्रकाश निष्कासित करते हैं। फालुन शक्ति एकत्रित करता है, हम नहीं। किन्तु, उदहारण के लिए "ब्रह्मांड के दोनों छोरों के छेदन" की उपयोग वास्तव में, आपके शरीर को खोलने के लिए किया जाता है। यह शक्ति एकत्रित करने का कार्य भी कर सकती है, किन्तु यह मुख्य उद्देश्य नहीं है। कोई ची किस प्रकार एकत्रित करता है। क्योंकि आप दाफा द्वारा साधना करते हैं, केवल आपके हाथ हिलाने भर से, आप अपने सर के ऊपर भार महसूस करेंगे, क्योंकि बहुत अधिक ची एकत्रित हो गई है। लेकिन आपको इसकी क्या आवश्यकता है? शक्ति जानबूझ कर एकत्रित करना आवश्यक नहीं है।

**प्रश्न :** क्या फालुन गोंग में "100 दिन में नींव का निर्माण" और "तेज सांस" शामिल हैं?

**उत्तर :** ये सब निम्न स्तर के अभ्यास हैं और हम उनकी साधना नहीं करते। हमने अस्थिर प्राथमिक सीढ़ी को बहुत पहले पार कर लिया है।

**प्रश्न :** क्या फालुन गोंग का यिन और यैंग के संतुलन से संबंध है?

**उत्तर :** ये सब ची की साधना के स्तर पर होती है, जो निम्न स्तर की वस्तुएं हैं। जब आप उस स्तर के ऊपर निकल जायेंगे, तो आपके शरीर से यिन और यैंग के संतुलन का विषय रहेगा ही नहीं। आप किस प्रणाली को अपनाते हैं, इसका कोई अन्तर नहीं पड़ता : जब तक आप गुरु से वास्तविक शिक्षा ग्रहण करते हैं, तो आपको निम्न स्तर से ऊपर उठने की गारंटी है। पहले जो कुछ आपने सीखा होगा, वह सब छोड़ना होगा, पास में कुछ नहीं रखना। नये स्तर पर नई वस्तुओं की साधना की जाएगी। इस नये स्तर से गुजरने के बाद, फिर दूसरी नई वस्तुओं की साधना की जाएगी। यह इस प्रकार है।

**प्रश्न :** जब बिजली कड़क रही हो तो क्या हम अभ्यास कर सकते हैं? क्या फालुन गोंग के अभ्यासियों को शोर से डर लगता है?

**उत्तर :** मैं आपको एक उदाहरण देता हूँ। मैंने एक बार बेजिंग के एक बड़े भवन के अहाते में विद्यार्थियों को सिखाया। वर्षा आने वाली थी और बहुत अधिक गड़गड़ाहट हो रही थी। उस समय, वे क्रियाओं का अभ्यास कर रहे थे, जो केवल शिष्यों को सिखाई जाती थी, और इनमें फालुन की गतिशील क्रियाएं भी थी। मैंने वर्षा आती हुई देखी, किन्तु उनका अभ्यास पूरा नहीं हुआ था। किन्तु, भारी वर्षा बरस नहीं सकी। बादल बहुत नीचे थे और भवन के ऊपर घिर रहे थे। बिजली की गड़गड़ाहट हो रही थी और बहुत अंधेरा था। उस समय फालुन के छोर पर बिजली गिर पड़ी, लेकिन हमको कोई हानि नहीं हुई। किसी का बाल बांका भी नहीं हुआ। हम यह स्पष्ट देख सकते थे कि किस प्रकार बिजली कड़कड़ाती हुई जमीन पर गिरी, परंतु फिर भी हमें कोई हानि नहीं हुई। इसका अर्थ यह है कि हमारा गोंग हमारी रक्षा करता है। अक्सर जब मैं अभ्यास करता हूँ, मैं यह नहीं सोचता हूँ कि मौसम कैसा है? जब मैं अभ्यास के बारे में सोचता हूँ, तो अभ्यास करता हूँ। जब तक समय है, मैं अभ्यास करता हूँ। न मुझे शोर का भय है। दूसरे तरीकों में शोर से डर होता है, क्योंकि जब आप बहुत शांत होते हैं और अचानक कोई तेज शोर हो, तो आपको ऐसा महसूस होगा कि आपके सारे शरीर में फैली ची फटने वाली है, और झिलमिलाकर शरीर के बाहर दौड़ रही है। लेकिन चिन्ता न करें, हमारे अभ्यास में कोई व्यवधान उत्पन्न नहीं होगा। फिर भी, अभ्यास के लिए शान्तिपूर्ण स्थान का ही प्रयत्न करें।

**प्रश्न :** क्या हमें गुरु के चित्र का ध्यान करना चाहिए?

**उत्तर :** चित्र के ध्यान करने की कोई आवश्यकता नहीं है। जब आपका त्येनमू (तीसरी आंख) खुलेगा, तो आप अपने पास मेरे फाशन को देखेंगे।

**प्रश्न :** क्रियाओं के पांच संग्रहों का अभ्यास करते समय क्या कोई आवश्यकता है? क्या उनका अभ्यास एक साथ होना चाहिए? जिन क्रियाओं को 9 बार दोहराने की आवश्यकता है क्या हमें उनको गिनना चाहिए? यदि हम 9 से अधिक बार क्रियाएँ करें या कुछ क्रियाओं को ठीक से याद न रख सकें तो क्या उनका विपरीत फल निकलेगा?

**उत्तर :** आप पांच संग्रहों में से किसी भी संग्रह की क्रियाओं का अभ्यास कर सकते हैं। मैं सोचता हूँ यह उत्तम होगा यदि दूसरों से पहले, आप पहले संग्रह की क्रियाओं का अभ्यास करें। क्योंकि पहला संग्रह सारे शरीर को खोल देता है। यह पहले, एक बार करना चाहिए। जब आपका शरीर पूर्ण रूप से खुल जाए, तो दूसरे संग्रह की क्रियाएँ करेंय यह अधिक प्रभावशाली होगा। जितना समय आपके पास है, उसके अनुसार अधिक से अधिक अभ्यास करें या, आप किसी एक संग्रह को अभ्यास के लिए चुन सकते हैं। तीसरे और चौथे संग्रह की क्रियाओं को 9 बार दोहरा कर करना चाहिए और यह पुस्तक में लिखा है कि आप चुपचाप संख्या गिन सकते हैं। आप घर में जब अभ्यास करें तो अपने बच्चे से खड़े होकर गिनने के लिए कह सकते हैं। 9 बार क्रियाएँ दोहराने के बाद, आप पाएंगे की *चीजी* (शक्ति यंत्र) नें दोहराना बंद कर दिया है, क्योंकि मेरी वस्तुएँ इसी प्रकार काम करती हैं। आरंभ में, आपको उसके बारे में सोचना पड़ता है, फिर आदत पड़ने के बाद, आप स्वाभाविक रूप से रूकेंगे। यदि आप कुछ क्रियाएँ गलत याद रखते हैं या बहुत अधिक या बहुत कम बार क्रियाएँ करते हैं, तो उन्हें सुधार लें और यह ठीक रहेगा।

**प्रश्न :** क्रियाओं का अन्त अभ्यास का अन्त क्यों नहीं है?

**उत्तर :** *फालुन* स्वतः आवर्तन करता है। यह तुरंत जानता है कि आपने अभ्यास समाप्त कर दिया है। इसमें अत्यधिक शक्ति होती है और जो यह बाहर निकालता है, उसे तुरंत समेट सकता है, जो उद्देश्य से इतने उचित प्रकार से संभव नहीं है। यह *गोंग* का अन्त नहीं है, बल्कि यह शक्ति को वापस समेटना है। दूसरी अभ्यास प्रणालियों में जब क्रिया समाप्त होती है तो अभ्यास भी समाप्त हो जाता है। हमारी प्रणाली का अभ्यास हर समय होता है, जब क्रियाएँ समाप्त हो जायें। तब भी यदि आप *फालुन* के आवर्तन को रोकना चाहें, तो भी आप रोक नहीं सकते। यदि मैं इस पर और गहरे स्तर पर चर्चा करूँ, आप नहीं समझ पायेंगे। यदि आप उसके आवर्तन रोक सकें, तो आपको मुझे भी रोकना होगा। क्या आप मुझे रोक सकेंगे?

**प्रश्न :** क्या हम जीयिन (दोनों हाथों को मिलाना) और हेशी (दोनों हाथों को जोड़ना) को "खड़े होकर करने वाली मुद्रा" (क्रिया-2) की तरह कर सकते हैं?

**उत्तर :** पहले संग्रह – "बुधद सहस्त्र हस्त प्रदर्शन" को खड़े होकर करने वाली मुद्रा की तरह अभ्यास नहीं करते। जब आप फैलने के लिए अत्यधिक जोर लगाते हैं, तो आपको समस्या का सामना करना पड़ेगा।

**प्रश्न :** क्या यह आवश्यक है कि अभ्यास के समय बगल की बांहों को खाली रखा जाये। पहले संग्रह के अभ्यास में मेरे बगल की बांहें बहुत कसी हुई महसूस हुई। क्या हो रहा था?

**उत्तर :** क्या आप बीमार हैं? आरंभ में, जब आपके शरीर को संतुलित किया जाता है, तो आपको कई घटनाओं का पता लगेगा। आपके कुछ लक्षण होंगे किन्तु वे क्रियाओं के कारण नहीं हैं।

**प्रश्न :** जिन लोगों ने गुरु ली की कक्षाओं में भाग नहीं लिया है, क्या वे पार्क में दूसरे विद्यार्थियों के साथ अभ्यास कर सकते हैं?

**उत्तर :** हां, कोई भी विद्यार्थी दूसरों को अभ्यास करना सिखा सकता है। जब विद्यार्थी दूसरों को क्रियाएँ सिखाते हैं तो यह उस प्रकार नहीं है जैसा मैंने आपको यहां सिखाया है। मैं आपके शरीर को सीधा संतुलित करता हूँ। किन्तु फिर भी कुछ लोग हैं जो अभ्यास आरंभ करते ही *फालुन* प्राप्त कर लेते हैं, क्योंकि प्रत्येक विद्यार्थी के पीछे मेरा *फ़ाशन* है जो इन बातों को सीधे संभाल सकता है। यह सब उनके पूर्व निश्चित संबंध पर निर्भर करता है। जब उनका पूर्व निश्चित संबंध बलशाली है, तो उनको उसी स्थान पर *फालुन* प्राप्त हो सकता हैय यदि उनका पूर्व निश्चित संबंध इतना बलशाली नहीं है, तो आप लंबे अभ्यास

के बाद, घूर्णनशील यंत्र को आप स्वयं विकसित कर सकते हैं। और अधिक अभ्यास के बाद, आप घूर्णनशील यंत्र को फालुन में विकसित कर पाएंगे।

**प्रश्न :** शांतिपूर्ण क्रिया में हस्त संकेतों का क्या अर्थ है? "दिव्य शक्तियों को सुदृढ़ करना है"

**उत्तर :** हमारी भाषा इसे नहीं समझा सकती। हर एक संकेत का अर्थ अत्यंत गूढ़ है। साधारणतः इनका अर्थ है : मैं क्रियाओं का अभ्यास और बुद्ध के फा का अभ्यास आरंभ करता हूं। मैं अपने शरीर को संतुलित करूंगा और साधना की दशा में पहुंच जाऊंगा।

**प्रश्न :** जब हम साधना से "दुग्ध श्वेत शरीर" की दशा में पहुंच जाते हैं, तो क्या यह सच है कि शरीर के सारे रोम छिद्र खुल जाते हैं और शारीरिक श्वास प्रक्रिया स्थापित हो जाती है?

**उत्तर :** आप सभी इसे अनुभव करने की कोशिश करें रू आप इस स्तर को पहले ही पार कर चुके हैं क्योंकि आपके शरीर को "दुग्ध श्वेत शरीर" की अवस्था तक संतुलित करने के लिए, मैंने 10 घंटे तक फा पर व्याख्यान दिए, इससे कम नहीं। हम आपको तुरंत उस अवस्था में पहुंचा देते हैं, जहां दूसरी प्रणालियों में कई दशाब्दियां या अधिक लगती हैं। क्योंकि इस कदम में नैतिकगुण मानदण्ड की आवश्यकता नहीं है, यह गुरु की अपनी योग्यता के अनुसार किया जाता है। आपको इस बात का पता लगने से पहले ही, आप उस स्तर को पार कर जाते हैं। शायद यह केवल कुछ ही घंटे लंबा था। एक दिन आप बहुत संवेदनशील महसूस करते हैं, किन्तु कुछ समय बाद आप उतने संवेदनशील नहीं होंगे। वास्तव में, एक बड़ा स्तर अभी गुजर गया है। दूसरी अभ्यास प्रणालियों में, आप इस दशा में एक वर्ष या अधिक रहेंगे। वे वास्तव में निम्न स्तर पर हैं।

**प्रश्न :** बस में चलते समय या पंक्ति में खड़े हुए, क्या यह उचित होगा यदि हम फालुन गोंग की सभी गतिविधियों के बारे में सोचें?

**उत्तर :** हमारी क्रियाओं को न तो मानसिक उद्देश्य की आवश्यकता होती है, और न ही दैनिक अभ्यास के लिए विशेष समयावधि। निश्चय ही, जितना अधिक अभ्यास करेंगे उतना ही अच्छा होगा। जब आप अभ्यास नहीं करते हैं, तो भी यह आपको परिष्कृत करता है। किन्तु आरंभ में आपको अधिक अभ्यास करना चाहिए और उसे मजबूत करना चाहिए। कुछ विद्यार्थी जब कार्यवश एक-दो महीने की यात्रा पर जाते हैं, तो उन्हें अभ्यास का समय नहीं मिल पाता, किन्तु इससे कोई अंतर नहीं पड़ता। जब वे वापस आते हैं फालुन लगातार आवर्तन करता रहता है क्योंकि वह कभी बंद नहीं होता। जब तक आप स्वयं को मन से अभ्यासी समझते हैं, और अपने नैतिकगुण की अच्छी तरह रक्षा करते हैं, यह अपना कार्य करता रहेगा। किन्तु एक बात है, यदि आप अभ्यास नहीं करते और साधारण लोगों जैसे ही हो जाते हैं, तो फालुन लुप्त हो जायेगा।

**प्रश्न :** क्या फालुन गोंग और तंत्र विद्या का साथ-साथ अभ्यास किया जा सकता है?

**उत्तर :** तंत्र विद्या भी एक फालुन का प्रयोग करती है, किन्तु हमारी साधना प्रणाली के साथ इसका अभ्यास नहीं हो सकता। यदि आप तंत्र विद्या की साधना करते हैं, और इसका फालुन बन चुका है, तो आप तंत्र विद्या की साधना जारी रख सकते हैं, क्योंकि तंत्र विद्या भी पवित्र साधना प्रणाली है। किन्तु, इन दोनों का एक साथ अभ्यास नहीं किया जा सकता। तंत्र विद्या का फालुन केन्द्रिय नाडी का संवर्धन करता है और समतल आवर्तन करता है। इसका फालुन हमारे फालुन से भिन्न है, तथा परिधि पर मंत्र है। हमारा फालुन उदर के नीचे सीधा स्थित है और इसका चपटा भाग बाहर की ओर है। उदर के नीचे स्थान की कमी होने से, मेरा फालुन ही सारा स्थान घेर लेता है। यदि एक और वहां स्थापित कर दिया जाये, तो गड़बड़ी हो जायेगी।

**प्रश्न :** फालुन गोंग का अभ्यास करते हुए क्या हम बुद्ध विचारधारा की कोई और साधना प्रणाली का अभ्यास कर सकते हैं? क्या हम वह टेप सुन सकते हैं जिसमें बोधीसत्व अवलोकितेश्वर के नाम का

उच्चारण होता है? क्या वे बुद्धिस्ट लोग जो गृहस्त हैं, फालुन गोंग सीखने के बाद शास्त्रों का उच्चारण कर सकते हैं? क्या हम दूसरे व्यायाम उसी समय कर सकते हैं?

**उत्तर :** मेरा सोचना है नहीं। हर प्रणाली एक साधना का मार्ग है। यदि आप वास्तविक रूप से साधना करना चाहते हैं और केवल बीमारियां दूर करना या स्वास्थ्य सुधारने तक सीमित नहीं रहना चाहते, तो आपको केवल एक ही प्रणाली द्वारा साधना करनी चाहिए। यह एक गंभीर मामला है। ऊंचे स्तरों की ओर साधना के लिए यह आवश्यक है कि आप केवल एक ही साधना प्रणाली में नियमित रहें। यह एक पूर्ण सत्य है। यहां तक कि बुद्ध मत की साधना प्रणालियां भी एक दूसरे में नहीं मिलाई जा सकती। जिस साधना के बारे में हम बात कर रहे हैं, वह ऊंचे स्तरों की है और कई युगान्तरों से चली आ रही है। यदि आप अपनी समझ के अनुसार अभ्यास करने लगे तो अनुचित होगा। दूसरे आयाम से देखा जाए तो, रूपांतरण की प्रक्रिया अत्यंत गूढ़ और जटिल है। ठीक उसी प्रकार जैसे आप किसी ठीक यंत्र से उसका कोई पुर्जा हटा दें और उसके स्थान पर कोई दूसरा पुर्जा लगा दें, तो वह यंत्र तुरंत खराब हो जायेगा। वही बात साधना के संबंध में है, इसमें कुछ भी नहीं मिलाना चाहिए। यदि कुछ मिलावट करेंगे तो वह गलत होकर रहेगा। यह सभी साधना प्रणालियों के लिए सत्य है। यदि आप साधना करना चाहते हैं, तो केवल एक प्रणाली पर ही अपना ध्यान लगायें। यदि आप इसके विपरीत करेंगे तो आप कुछ भी प्राप्त नहीं कर सकेंगे। यह लोकोक्ति की "प्रत्येक साधना मार्गों में से सर्वोत्तम वस्तुएं एकत्रित करना", बीमारियों को दूर करने के मामलों और स्वास्थ्य सुधार तक ही सीमित है। इससे आप ऊंचे स्तर तक नहीं पहुंच सकेंगे।

**प्रश्न :** जो लोग दूसरी साधना प्रणालियों से अभ्यास करते हैं, उनके साथ अभ्यास करने पर क्या हम एक दूसरे के साथ हस्तक्षेप कर रहे हैं ?

**उत्तर :** चाहे वह कोई भी साधना प्रणाली से अभ्यास कर रहा है – ताओ विचारधारा, आलौकिक अभ्यास या बुद्ध विचारधारा – जब तक वह अभ्यास पवित्र है, तो उसका हमारे ऊपर कोई प्रभाव नहीं पड़ेगा। आप का भी उसके अभ्यास में हस्तक्षेप नहीं होगा। यह उसके लिए लाभदायक होगा यदि वह आपके पास अभ्यास करता है। क्योंकि फालुन एक चेतन सत्ता है और यह तान (शक्ति पुंज) का संवर्धन नहीं करता, यह स्वयं सहायता करेगा।

**प्रश्न :** क्या हम अन्य चीगोंग गुरुओं से अपने शरीर को व्यवस्थित करने के लिए कह सकते हैं? यदि हम दूसरे चीगोंग गुरुओं के व्याख्यान सुनें तो क्या उनका हमारे ऊपर कोई प्रभाव पड़ेगा ?

**उत्तर :** मैं विश्वास करता हूं कि यह कक्षा पूर्ण होने पर आपको अनुभव होगा कि आपका शरीर किस अवस्था में पहुंच गया है। कुछ समय पश्चात, आपको बीमारी होने की अनुमति नहीं होगी। जब कभी समस्याएं वापस आयेंगी तो आपको जुकाम या उदर में दर्द जैसा कुछ हो सकता है, किन्तु वास्तव में वे उसी प्रकार की नहीं रहेंगी। वे कठिनाइयां और परीक्षाएं हैं। यदि आप दूसरे चीगोंग गुरुओं की ओर देखेंगे, तो इसका यह अर्थ है कि जो कुछ मैंने कहा है आपने न तो उसे पूरी तरह समझा है और न ही विश्वास किया है। अनुसरण करने की मनोवृत्ति अपनाते से, आप अपवित्र संदेशों को आकर्षित करेंगे, जिससे आपकी साधना में रूकावट आ सकती है। यदि उस चीगोंग गुरु का गोंग फूटी (ग्रसित दुष्टात्मा) से आता है, तो आप भी उन तत्वों को आकर्षित कर बैठेंगे। यही बात उनके व्याख्यानों को सुनने से है, "सुनने की इच्छा" का अर्थ क्या यह नहीं है कि आप कुछ अनुसरण करना चाहते हैं? आपको इस समस्या का स्वयं समाधान करना होगा। यह नैतिकगुण की समस्या है। मैं इस बारे में बीच में नहीं आऊंगा। यदि वह ऊंचे स्तर के सिद्धांत और नैतिकगुण के संबंध में बात करता है, तो यह ठीक हो सकता है। आपने मेरी कक्षा में भाग लिया और बड़ी कठिनाई से आपके शरीर को व्यवस्थित किया गया है। मूल रूप से, आपके शरीर से दूसरी क्रियाओं के संदेश बिखरे हुए थे और शरीर को खराब किए हुए थे। अब आपके शरीर को हर प्रकार से सबसे उचित अवस्था में व्यवस्थित कर दिया गया है, सब बुराईयां निकाल दी गई हैं और अच्छाईयों को रोक लिया गया है। वास्तव में यदि आप साधना की दूसरी पद्धतियाँ सीखना चाहें तो मुझे आपत्ति नहीं है। यदि आप यह महसूस करते हैं कि फालुन गोंग अच्छा नहीं है तो आप साधना की दूसरी पद्धतियाँ सीख

सकते हैं। किन्तु मेरा यह मानना है कि बहुत सी विभिन्न प्रणालियां सीखेंगे, तो यह आपके लिए भी अच्छा नहीं है। आपने *दाफा* की साधना कर ली है और *फ़ाशन* (धर्म शरीर) आपके पास हैं। आपने ऊंचे स्तर की वस्तुओं को प्राप्त कर लिया है और आप अब फिर वापस जाकर दोबारा तलाश करना चाहते हैं।

**प्रश्न :** *यदि हम फ़ालुन गोंग का अभ्यास करते हैं तो क्या हम दूसरे तरीके सीख सकते हैं, जैसे – मालिश, आत्मरक्षा, सिंगल फिन्गर जेन, ताइ जी, आदि? यदि हम इनका अभ्यास न करें, लेकिन संबंधित पुस्तकें पढ़ें तो क्या इसका कोई प्रभाव होगा?*

**उत्तर :** मालिश, आत्मरक्षा सीखना उचित है, किन्तु आप पर क्रूरता आयेगी, तो आप बेचौनी महसूस करेंगे। 'सिंगल फिन्गर जेन', और ताइची को हम *चीगोंग* की श्रेणी में रखते हैं। यदि आप इनका अभ्यास करेंगे तो आप वस्तुओं की मिलावट कर लेंगे और मेरे उन तत्वों को, जो आपके शरीर में मौजूद हैं, अपवित्र कर देंगे। यदि आप उन पुस्तकों को पढ़ते हैं जो *नैतिकगुण* की बात करते हैं, तो यह उचित है। लेकिन कुछ लेखक स्वयं समझने से पहले ही निष्कर्ष निकाल लेते हैं। इससे आपके विचारों में उलझन आयेगी।

**प्रश्न :** *"अपने सर के सामने चक्र को थामने" की क्रिया को करते समय, मेरे हाथ कभी-कभी छू जाते हैं। क्या यह ठीक है ?*

**उत्तर :** हाथों को न छूने दें। हम चाहते हैं कि आप कुछ अंतर छोड़ें। यदि हाथ छूते हैं, तो हाथों की शक्ति शरीर में वापस लौट जाएगी।

**प्रश्न :** *दूसरे संग्रह का अभ्यास करते समय यदि हम बांहों को अधिक देर रोक न सकें, तो क्या हम उन्हें नीचे रख सकते हैं और फिर अभ्यास जारी रख सकते हैं ?*

**उत्तर :** साधना बहुत कठिन होती है। जैसे ही आपके हाथ दुखते हैं, और आप हाथ नीचे लाते हैं, तो यह प्रभावशाली नहीं होगा। सलाह यह है : जितनी देर तक आप कर सकें उतना ही अच्छा होगा। किन्तु, आप अपने सामर्थ्य अनुसार करें।

**प्रश्न :** *महिलाओं के लिए पूर्ण कमल मुद्रा में बायां पैर दाएं पैर के नीचे क्यों है?*

**उत्तर :** ऐसा इसलिए, क्योंकि हमारी साधना प्रणाली में एक आवश्यक बात पर ध्यान रखा जाता है रू स्त्री शरीर पुरुष शरीर से भिन्न है, इसलिए साधना स्त्री शरीर रचना के अनुरूप होनी आवश्यक है, यदि वह अपनी बन्ती का अपने रूपान्तरण के लिए प्रयोग करना चाहती है। स्त्रियों के लिए, साधारणतया, दायां पैर बाएं पैर को सहारा देता है क्योंकि यह उसकी अपनी स्थिति के अनुसार है। पुरुष इसके विपरीत हैं। उनकी मूल प्रकृति भिन्न है।

**प्रश्न :** *क्या अभ्यास करते समय, टेप या संगीत को सुनना या श्लोक का उच्चारण करना मान्य है?*

**उत्तर :** यदि यह बुद्ध विचारधारा का अच्छा संगीत है, तो आप सुन सकते हैं। किन्तु वास्तविक साधना में संगीत की आवश्यकता होती है क्योंकि इसमें शान्ति अवस्था में प्रवेश के सामर्थ्य की आवश्यकता है। संगीत सुनना एक प्रकार से विभिन्न विचारों को एक विचार से प्रतिस्थापित करने का प्रयास है।

**प्रश्न :** *"ब्रह्मांड के दोनों छोरों का भेदन" का अभ्यास करते समय, क्या हमें तनावमुक्त रहकर करना चाहिए या बलपूर्वक करना चाहिए?*

**उत्तर :** ब्रह्मांड के दोनों छोरों के भेदन के अभ्यास में खड़े होकर स्वाभाविक रूप से तनावमुक्त छोड़ देना चाहिए, यह पहले संग्रह की तरह नहीं है। अन्य सभी अभ्यासों में आपको तनावमुक्त रहने की आवश्यकता है, जो पहले संग्रह से भिन्न है।

### 3. 'नैतिकगुण' की साधना

**प्रश्न :** मैं "जन-शान-रेन" के मापदंड के अनुरूप होना चाहता हूँ। किन्तु कल मैंने स्वप्न में देखा कि मैं किसी से बुरी तरह बहस कर रहा था, और जब मैं शान्त रहना चाहता था तो असफल हो गया। क्या वह मेरी नैतिकगुण में सुधार लाने के लिए था?

**उत्तर :** यह अवश्य था। मैंने पहले भी आपको बताया है कि स्वप्न क्या है। आप स्वयं इसके बारे में सोचें और स्वयं समझें। नैतिकगुण के सुधार में जो वस्तुएँ सहायक होती हैं, वे अचानक और अप्रत्याशित रूप से आती हैं। वे इसकी प्रतीक्षा नहीं करती कि कब आप मानसिक रूप से उनका स्वागत करने के लिए तैयार होंगे। यह निश्चित करने के लिए कि कोई व्यक्ति अच्छा है या बुरा, उसकी परीक्षा आप उसी समय ले सकते हैं जब वह मानसिक रूप से इसके लिए तैयार न हो।

**प्रश्न :** क्या फालुन गोंग में "जन-शान-रेन" के "रेन" का यह अर्थ है कि चाहे कोई वस्तु उचित है या नहीं, हम प्रत्येक वस्तु को सहन करें ?

**उत्तर :** "रेन" के संबंध में जो मैं कहता हूँ वह नैतिकगुण में सुधार लाने के लिए उन विषयों के बारे में है जो आपके निजी स्वार्थ और सभी आसक्तियों से संबंधित हैं जिन्हें आप छोड़ना नहीं चाहते हैं। वास्तव में "रेन" कोई भयावह वस्तु नहीं है, साधारण लोगों के लिए भी कोई बुरी वस्तु नहीं। मैं आपको एक कहानी सुनाता हूँ। हान-शिन एक महान वरिष्ठ जनरल था जो अपनी युवावस्था से ही युद्ध-कलाओं का दीवाना था। उस काल में, जो लोग युद्ध-कलाओं को सीखते थे वे अपने साथ तलवार रखना पसंद करते थे। जब हान-शिन गली में चल रहा था, तो एक बदमाश उसके सामने आया और उसको चुनौती दी : "यह तलवार किसलिए ले जा रहे हो? क्या तुम लोगों को मारने का साहस करते हो? यदि यह बात है, तो पहले मुझे मारो"। जैसे वह बात कर रहा था, उसने अपनी गर्दन आगे बढ़ा दी। उसने कहा "यदि तुम मुझे मारने की साहस नहीं करते, तो मेरी टांगों के बीच में से रेंगो"। तब हान-शिन उसकी टांगों के बीच में रेंग कर निकला। उसमें "रेन" का अद्भुत सामर्थ्य था। कुछ लोग सहनशीलता को कमजोरी समझते हैं, जैसे किसी को आसानी से धमका दिया जाए। वास्तविकता यह है कि जो लोग सहनशीलता का अभ्यास कर सकते हैं उनकी इच्छा शक्ति बहुत सुदृढ़ होती है। जहां किसी बात के उचित अथवा अनुचित होने का प्रश्न है, आपको यह देखना चाहिए कि क्या वह ब्रह्मांड के सिद्धांत के अनुरूप है। आप यह सोच सकते हैं कि आप किसी घटना विशेष के दोषी नहीं हैं तथा यह दूसरा व्यक्ति है जिसने आपको चिंतित कर दिया है। वास्तव में, आप सचमुच नहीं जानते ऐसा क्यों है। आप कहेंगे "मैं जानता हूँ। यह कुछ मामूली वस्तु के बारे में है।" जो मैं कहता हूँ वह एक अलग सिद्धांत है, जो इस भौतिक आयाम में देखा नहीं जा सकता। इस बात को मजाक के तौर पर रखते हुए कहें तो, शायद आप पर अपने पूर्व जीवन का किसी का कर्ज होगा। आप यह कैसे कह सकते हैं कि यह उचित है अथवा अनुचित? हमें सहनशील होना ही है। यह कैसे हो सकता है कि आप पहले दूसरों को परेशान करें और नाराज करें और उसके बाद सहनशील हो जायें? जिन लोगों ने वास्तव में आपको परेशान किया है, आपने उनके प्रति सहनशील ही नहीं रहना है बल्कि उनके प्रति कृतज्ञ भी होना है। यदि कोई व्यक्ति आप पर चिल्लाता है और उसके बाद आपके गुरु के सामने इसके लिए आप पर दोष लगाता है कि आप उस पर चिल्लाये, तो आपको हृदय से उसे धन्यवाद कहना चाहिए। आप कह सकते हैं "क्या मैं अह क्यू (चीनी साहित्य का एक मूक पात्र) में नहीं बदल जाऊंगा"? यह आपका विचार है। यदि आप इस घटना को उसी प्रकार नहीं लेते हैं जैसे उसने लिया है, तो आपने अपने नैतिकगुण में सुधार कर लिया है। वह इस भौतिक आयाम में लाभ उठाता है, किन्तु वह आपको दूसरे आयाम में कुछ वस्तुएँ दे देता है, क्या वह नहीं देता? आपके नैतिकगुण में सुधार आ गया है और काला तत्व परिवर्तित हो गया है। आपने तीन तरीकों से लाभ प्राप्त किया है। आपको उसके प्रति कृतज्ञ क्यों नहीं होना चाहिए? साधारण लोगों के दृष्टिकोण से इसे समझना कठिन है, किन्तु मैं साधारण व्यक्तियों को व्याख्यान नहीं दे रहा हूँ। मैं साधकों को व्याख्यान दे रहा हूँ।

**प्रश्न :** जो लोग फूटी (ग्रसित दुष्टात्मा) से ग्रसित नहीं हैं, वे फूटी से दूर रहने के लिए, नैतिकगुण सुधार सकते हैं। यदि कोई पहले से ही फूटी से ग्रसित हो तो क्या होगा? वह इससे छुटकारा कैसे पा सकता है?

**उत्तर :** एक पवित्र विचार एक सौ बुराइयों को पराजित कर देता है। आपने आज दाफा प्राप्त किया है। आज से, यदि फूटी आपको लाभ पहुंचाती है, तो भी आपको वह स्वीकार नहीं करनी चाहिए। जब वह आपको धन, प्रसिद्धि और निजी लाभ पहुंचाती है, तो आप अपने मन में बहुत प्रसन्न होते हैं, यह सोचते हैं "देखो मैं कितना योग्य हूँ" और दूसरों के सामने दिखावा करते हैं। जब आपको बेचौनी होती है, तो आप उसके साथ नहीं रहना चाहते और उपचार के लिए गुरु की ओर देखते हैं। किन्तु जब वह आपको प्रलोभन दे रही थी तब आपने कैसा बर्ताव किया? हम आपके लिए इसकी संभाल नहीं कर सकते क्योंकि आपने उसके द्वारा पहुंचाए गए सारे लाभ स्वीकार किए हैं। यदि आपको केवल लाभ ही चाहिए तो यह स्वीकार्य नहीं है। यह तभी भयानक रूप धारण करेगी, जब आप उसे नहीं चाहते, भले ही वह अच्छी वस्तुएं लाए, तथा गुरु द्वारा बताये हुए तरीके से साधना करते हैं, और जब आप सत्यनिष्ठ हो जाते हैं और आपका मन स्थिर होता है। जब वह आपको कुछ लाभ देने का प्रयास करे, और आप उसे पूर्णतया अस्वीकार कर दें, तो वह उसके लिए जाने का समय होगा। यदि वह फिर भी आप पर ठहरती है, तो यह एक अनुचित कार्य होगा। उस समय, मैं उसे ठीक कर सकता हूँ। वह मेरे एक हाथ हिलाने से ही लुप्त हो जायेगी। किन्तु यह तब प्रभावी नहीं होगा यदि आप उसके द्वारा दिया हुआ लाभ उठाना चाहें।

**प्रश्न :** क्या लोग पार्क में अभ्यास करने से फूटी से ग्रसित हो सकते हैं?

**उत्तर :** मैंने आपको यह कई बार समझाया है। हम सत्यनिष्ठ फा की साधना करते हैं। यदि आपका मन पवित्र है, तो सारी बुराइयां पराजित हो जाएंगी। एक पवित्र फा में मन सच्चा और बहुत पवित्र रहता है, इसलिए अभ्यासी को कोई हानि नहीं हो सकती। फालुन एक अद्भुत सत्ता है। बुरी वस्तुएं आपको ग्रसित नहीं कर सकती बल्कि आपके पास होने से वे भयभीत होंगी। यदि आपको विश्वास न हो, तो आप दूसरे स्थानों पर अभ्यास कर सकते हैं। वे सब आपसे डरेंगी। यदि मैं आपको (बाहर विचरित) फूटी की संख्या बता दूँ, तो आप सब डर जाएंगे; बहुत से लोग फूटी से ग्रसित हैं। जब इन लोगों का रोगों को दूर करने और स्वास्थ्य में सुधार लाने का उद्देश्य पूर्ण हो जाता है, वे अभ्यास जारी रखते हैं। आप क्या चाहते हैं? ये समस्याएँ उस समय पैदा होती हैं, जब उनका मन पवित्र नहीं होता। फिर भी इन लोगों पर कोई दोष नहीं लगाना चाहिए, क्योंकि वे सिध्दान्तों को नहीं जानते। मेरा सार्वजनिक रूप से आने का एक यह भी उद्देश्य था कि मैं आपके लिए बुरी वस्तुओं को ठीक कर सकूँ।

**प्रश्न :** भविष्य में साधक कैसी आलौकिक सिद्धियाँ विकसित करेंगे?

**उत्तर :** मैं इसके संबंध में चर्चा नहीं करना चाहता। क्योंकि प्रत्येक व्यक्ति की स्थितियां भिन्न होती हैं, इसलिए कहना बहुत कठिन है। भिन्न स्तरों पर विभिन्न आलौकिक सिद्धियाँ विकसित होंगी। किन्तु महत्वपूर्ण बात यह है कि प्रत्येक स्तर पर आपका नैतिकगुण है। यदि कुछ प्रकार की आसक्तियां छोड़ दी गई हैं, तो उस प्रकार की एक आलौकिक सिद्धि विकसित हो सकती है। किन्तु वह आलौकिक सिद्धि अपनी आरंभिक अवस्था में ही होगी इसलिए बहुत शक्तिशाली नहीं होगी। जब तक आपका नैतिकगुण बहुत ऊंचे स्तर पर नहीं पहुंचता, आलौकिक सिद्धियाँ आपको नहीं दी जा सकती। फिर भी हमारी कक्षा में कुछ व्यक्तियों के जन्मजात गुण बहुत अच्छे हैं। उन्होंने एक आलौकिक सिद्धि विकसित कर ली है जिससे उन्हें वर्षा में घूमते हुए भीगने से रक्षा मिलेगी। कुछ व्यक्तियों ने दूर स्थानांतरण की अलौकिक सिद्धि प्राप्त कर ली है।

**प्रश्न :** क्या नैतिकगुण साधना या सभी आसक्तियों को छोड़ने से आपका अभिप्राय बुद्ध विचारधारा के "रिक्तता" और ताओ विचारधारा की "शून्यता" से है?

**उत्तर :** नैतिकगुण या "सद्गुण" के बारे में हम जो बात करते हैं वह बुद्ध विचारधारा की रिक्तता और ताओ विचारधारा की शून्यता में सिमित नहीं है। बल्कि बुद्ध विचारधारा का रिक्तता और ताओ विचारधारा की शून्यता हमारे नैतिकगुण में सम्मिलित हैं।

**प्रश्न :** क्या एक बुद्ध सदैव बुद्ध रहेगा?

**उत्तर :** जब आप साधना द्वारा ज्ञान प्राप्त कर लेंगे, तो आप ज्ञान प्राप्त व्यक्ति होंगे, अर्थात् उच्च स्तर के प्राणी। किन्तु ऐसी गारंटी नहीं है कि आप कभी दुर्व्यवहार नहीं करेंगे। वास्तव में, साधारणतया उस स्तर पर आप बुरा कार्य नहीं करेंगे, क्योंकि आपने सत्य को देखा है। किन्तु यदि आपने स्वयं को उचित प्रकार से नियंत्रित नहीं किया, तो आप बिना किसी अपवाद के नीचे गिर जाएंगे। यदि आप सदैव अच्छे काम करेंगे, तो सदा के लिए उसी स्तर पर ठहरे रहेंगे।

**प्रश्न :** महान जन्मजात गुण वाला व्यक्ति कैसे होता है?

**उत्तर :** यह कुछ विशेषताओं पर निर्भर करता है रू (1) अच्छे जन्मजात गुण, (2) उत्कृष्ट ज्ञानप्राप्ति का गुण, (3) सहनशीलता की विशेष शक्ति, (4) बहुत कम आसक्तियां, और दुनियादारी की अधिक परवाह न करना। इस प्रकार के महान जन्मजात गुणवाले लोग अब बहुत कठिनाई से मिलते हैं।

**प्रश्न :** यदि बिना अच्छे जन्मजात गुण वाले व्यक्ति फालुन गोंग का अभ्यास करें, तो क्या वे गोंग विकसित कर सकते हैं?

**उत्तर :** अच्छे जन्मजात गुण आभाव में भी, लोग गोंग विकसित कर सकते हैं, क्योंकि प्रत्येक मनुष्य में कुछ सद्गुण अवश्य होता है। यह असंभव है कि किसी व्यक्ति में कुछ भी सद्गुण न हो। ऐसा कोई भी नहीं है। यदि आपके पास श्वेत तत्व नहीं है, तो भी आपके पास काला तत्व है। साधना से काला तत्व श्वेत तत्व में परिवर्तित किया जा सकता है, यह एक अतिरिक्त कदम है। जब आपने साधना के दौर में दुख उठाया है, नैतिकगुण को सुधारा है और त्याग किए हैं, तो आपने गोंग को विकसित कर लिया है। साधना आवश्यक है। यह गुरु का फाशन (धर्म शरीर) है जो इसे गोंग में परिवर्तित करता है।

**प्रश्न :** जब किसी का जन्म होता है तो उसका सम्पूर्ण जीवन पूर्व से निर्धारित हो है। क्या कठिन परिश्रम से कोई अन्तर पड़ता है?

**उत्तर :** वास्तव में अन्तर पड़ता है। यह भी निर्धारित हो चुका है कि आपने कठिन परिश्रम करना है, इसलिए आप स्वयं कठिन परिश्रम करेंगे। आप साधारण व्यक्ति हैं। किन्तु बहुत महत्व की वस्तुएँ नहीं बदली जा सकती।

**प्रश्न :** जब तक त्येनमू (तीसरी आंख) नहीं खुलता है तो हम कैसे कह सकते हैं कि जो संदेश हमने प्राप्त किए हैं, वे अच्छे हैं या बुरे?

**उत्तर :** ऐसा स्वयं अपने आप करना कठिन है। आपकी पूरी साधना प्रणाली के दौरान, बहुत सी समस्याएँ होती हैं जो आपकी नैतिकगुण की परीक्षा लेती है। मेरे फाशन (धर्म शरीर) द्वारा आपकी सुरक्षा का तात्पर्य आपके जीवन की खतरे से रक्षा करना है। किन्तु वह उन समस्याओं से नहीं निपटेगा जो आपने जीतनी हैं, निश्चित करनी हैं और जिन्हें आपने समझना है। कभी-कभी जब बुरे संदेश आएंगे, हो सकता है वे आपको बताए कि लॉटरी का नम्बर क्या है, किन्तु नम्बर ठीक हो हो सकते हैं और गलत भी। या वे दूसरी वस्तुएँ भी बता सकते हैं। यह सब आप पर निर्भर करता है। जब आपका मन पवित्र है, तो बुरी वस्तुएँ नहीं आ सकती। जब तक आप अपने नैतिकगुण की अच्छी तरह रक्षा करते हैं, आपके सामने कोई समस्या नहीं होगी।

**प्रश्न :** जब हम मनोवेग के कारण परेशान हों तो क्या हम अभ्यास कर सकते हैं?



**उत्तर :** जब आपकी मनोदशा ठीक न हो तो आपके लिए बैठना और शांत रहना कठिन होगा। आपके मन में बुरे विचार भटक रहे होंगे। साधना में संदेश भी हस्तक्षेप कर सकते हैं। जब आपके मन में बुरे विचार हैं, तो वे आपकी साधना में व्यवधान उत्पन्न करेंगे, और उसे अनिष्ट उद्देश्य की साधना में परिवर्तित कर देंगे। जिन क्रियाओं का अभ्यास आप करते हैं, वे भले ही आपको *यानशिन* ने सिखाई हो या और किसी गुरु ने, या तंत्र विद्या के जीवित *बुद्ध* ने सिखलाई हो। किन्तु, यदि आपने उनके *नैतिकगुण* की आवश्यकताओं का कठोरता से पालन नहीं किया होगा, तो आपने जो अभ्यास किया वह उनकी साधना प्रणाली नहीं हो सकती यद्यपि उन्होंने ही आपको सिखाया था। चलिए हम सब इस बारे में सोचें, यदि आप खड़े होकर अभ्यास कर रहे हैं और बहुत थकावट महसूस कर रहे हैं, जबकि आपका मन अब भी बहुत सक्रिय है और सोच रहा है “मेरी कम्पनी में वह फलां व्यक्ति इतना बुरा क्यों है? उसने मेरी रिपोर्ट क्यों की? मैं अपनी आय बढ़ाने के लिए क्या कर सकता हूँ? मूल्यों में वृद्धि हो रही है और मुझे अधिक खरीदारी करनी चाहिए”। तो क्या आप उद्देश्य से, अवचेतन रूप से तथा अनजाने में अनिष्टकारी तरीके से साधना नहीं कर रहे? इसलिए, यदि आप भावपूर्ण संकट अनुभव कर रहे हैं तो अच्छा यह होगा कि आप अभ्यास न करें।

**प्रश्न :** “अत्यन्त ऊंचे नैतिकगुण” का क्या मानदण्ड है?

**उत्तर :** *नैतिकगुण* साधना से आता है और इसके लिए कोई निश्चित मानक नहीं हैं। यह आपकी अपनी समझ पर छोड़ दिया गया है। यदि आप आग्रह करें कि *नैतिकगुण* का मानक होना चाहिए, तो जब आप घटनाओं का सामना करें, तो आपको यह सोचने का प्रयास करना चाहिए, “यदि वह ज्ञान प्राप्त व्यक्ति होता जिसे इस समस्या का सामना करना पड़ता, तो वह क्या करता”? आदर्श लोग वास्तव में विशिष्ट होते हैं, किन्तु वे साधारण लोगों के लिए अनुकरणीय होते हैं।

**प्रश्न :** हमें दूसरे चीगोंग गुरुओं की वार्ता या व्याख्यानों को संदेह से नहीं देखना चाहिए। किन्तु जब हमारा सामना धोखेबाजों से हो जाए, जो लोगों को धन के लिए धोखा देते हैं, तो हमें क्या करना चाहिए?

**उत्तर :** आवश्यक नहीं की ऐसा हो। आपको पहले यह देखना चाहिए कि वे क्या चर्चा करते हैं, और फिर स्वयं यह निश्चय करें कि क्या वह धोखेबाज हैं। यह निश्चय करने के लिए कि एक चीगोंग गुरु अच्छा है या धोखेबाज, आपको उसका *नैतिकगुण* देखना होगा। गोंग सदैव *नैतिकगुण* के समान ऊंचा होता है।

**प्रश्न :** हम कर्म को किस प्रकार समाप्त करें या, जैसा कि बुद्ध मत में कहा जाता है, कर्म ऋण?

**उत्तर :** साधना स्वयं कर्म के समाप्त करने का तरीका है। सबसे उत्तम उपाय यह है कि आप अपने *नैतिकगुण* में सुधार करें, क्योंकि इससे काला तत्व श्वेत तत्व सद्गुण के तत्व में रूपांतरित हो जाता है। सद्गुण तब गोंग में परिवर्तित हो जाता है।

**प्रश्न :** यदि हम फालुन गोंग का अभ्यास करें तो क्या ऐसे नियम हैं जो हमको कुछ कार्यों को करने से मना करते हैं?

**उत्तर :** बुद्ध मत में जिन वस्तुओं को निषेध किया गया है, उनमें से अधिकांश हम नहीं कर सकते, किन्तु हमारा दृष्टिकोण अलग है। हम साधु या साध्वी नहीं हैं। हम साधारण लोगों के बीच में रहते हैं, इसलिए यह भिन्न है। यदि आप कुछ क्रियाकलापों को ऊपरी तरीके से लेंगे, तो यह पर्याप्त है। अवश्य ही, जैसे-जैसे आपका शक्ति सामर्थ्य बढ़ता जाता है और बहुत ऊंचे स्तर पर पहुंच जाता है, आपके *नैतिकगुण* से जो आवश्यकता है वह भी बहुत ऊंची हो जायेगी।

#### 4. त्येनमू (तीसरा नेत्र)

**प्रश्न :** जब गुरु व्याख्यान दे रहे थे, मैंने गुरु के सर के ऊपर स्वर्णम प्रभा-मंडल देखा, और बहुत से सिर के आकार के स्वर्णम प्रभा-मंडल आपकी कमर के पीछे देखे?

**उत्तर :** इस व्यक्ति का *त्येनमू* बहुत ऊंचे स्तर तक पहुंच गया है।

**प्रश्न :** गुरु के शिष्य जब दूसरों का उपचार कर रहे थे, तो उनके मुंह से स्वर्णिम प्रकाश उगल रहा था।

**उत्तर :** यदि किसी बच्चे का *त्येनमू* खुल जाए तो क्या इसका कुछ प्रभाव होगा? क्या खुले *त्येनमू* से शक्ति का स्राव होगा।

**प्रश्न :** यदि किसी बच्चे की *त्येनमू* खुल जाए तो क्या इसका कुछ प्रभाव होगा? क्या खुली *त्येनमू* से शक्ति का स्राव होगा?

**उत्तर :** छः वर्ष से कम बच्चों का *त्येनमू* बहुत आसानी से खुल जाता है। यदि छोटे बच्चे अभ्यास न करें तो, उनकी खुले हुए *त्येनमू* से शक्ति का स्राव होगा। किन्तु, परिवार में किसी एक को अभ्यास करना चाहिए। उत्तम होगा कि वह दिन में एक बार उसके *त्येनमू* में देखे, जिससे वह बन्द न हो और अधिक शक्ति का रिसाव न हो। छोटे बच्चे स्वयं अभ्यास करें तो यह सर्वोत्तम है। जितना वे इसका प्रयोग करेंगे, उतनी अधिक शक्ति का स्राव होगा। इसका प्रभाव उनके भौतिक शरीर पर नहीं, बल्कि उनकी सबसे आधारभूत वस्तुओं पर पड़ता है। किन्तु यदि इसे अच्छी तरह सुरक्षित रखा जाए, तो कोई प्रभाव नहीं पड़ेगा। जो कुछ मैंने कहा है, वह बच्चों से संबंधित है, वयस्कों से नहीं। कुछ लोगों का *त्येनमू* बहुत अधिक खुल जाता है, और उन्हें शक्ति के स्राव से भय नहीं होता, किन्तु वे बहुत ऊंचे स्तर की वस्तुओं को नहीं देख सकते। कुछ ऐसे भी हैं जो बहुत ऊंचे स्तर की वस्तुओं को देख सकते हैं। जब वे देखते हैं, कोई *फ़ाशन* या अन्य गुरु उन्हें शक्ति उपलब्ध कर देते हैं। यह कोई समस्या नहीं है।

**प्रश्न :** मैंने गुरु के शरीर और छाया पर स्वर्णिम दीप्ति देखी, लेकिन पलक झपकते ही वह लुप्त हो गई। क्या हुआ?

**उत्तर :** वह मेरा *फ़ाशन* है। मैं व्याख्यान दे रहा हूँ और मेरे सर के ऊपर शक्ति—स्तंभ हैय यह उस स्तर का है जिस पर मैं हूँ। यह पलक झपकते ही लुप्त हो गया, क्योंकि आप अपने *त्येनमू* का प्रयोग नहीं जानते। आपने अपनी शारीरिक आंखों का प्रयोग किया।

**प्रश्न :** हम आलौकिक सिद्धियों का प्रयोग कैसे करते हैं?

**उत्तर :** मैं सोचता हूँ कि यदि कोई अपनी आलौकिक सिद्धियों को सेना विज्ञान या ऊंची तकनीक या जासूसी के लिए प्रयोग करे, तो यह एक समस्या हो जाएगी। हमारे ब्रह्मांड की विशिष्टताएँ हैं। यदि प्रयोग उस विशिष्टताओं के अनुकूल होगा, तो वे काम करेंगीय यदि अनुकूल नहीं हैं तो वे काम नहीं करेंगी। अच्छे कार्यों के उद्देश्य पूर्ण करने के लिए भी, हो सकता है कोई ऊंचे स्तर से उन्नत वस्तुएं प्राप्त कर पाये अथवा नहीं। हो सकता है उसे केवल उनका भास हो सके अथवा अनुभव कर सके। यदि कोई व्यक्ति केवल लघु आलौकिक सिद्धियों का प्रयोग करता है तो समाज के साधारण विकास क्रम में कोई रुकावट नहीं आयेगी। यदि वह कुछ वस्तुओं को बदलना चाहता है, तो उसे बड़े स्तर पर विशेष प्रयास करने होंगे। उस कार्य के लिए उसकी आवश्यकता है या नहीं, जो वह कहता है उसका महत्व नहीं है, क्योंकि समाज का विकास उसकी इच्छा अनुसार नहीं होता। वह कुछ वस्तुओं को प्राप्त करना चाहता हो, किन्तु अंतिम निर्णय उसके हाथ में नहीं है।

**प्रश्न :** किसी की चेतना शरीर के अन्दर और बाहर कैसे जाती है?

**उत्तर :** जिस चेतना के बारे में हम चर्चा करते हैं वह अक्सर सर के कपाल से बाहर जाती है। वास्तव में, यह केवल वहीं से बाहर जाने तक सीमित नहीं है। वह किसी भी स्थान से बाहर जा सकती है, जो दूसरे साधना के तरीकों से अलग है जहां केवल सर के कपाल से ही बाहर जाना होता है। यह शरीर को किसी भी स्थान से छोड़ सकती है। उसी प्रकार चेतना शरीर में प्रवेश करती है।

**प्रश्न :** *त्येनमू के क्षेत्र में एक लाल रोशनी है, जिसके बीच में एक काला छेद है। वह तेजी से फैलता है। क्या त्येनमू खुल रहा है? कभी-कभी इसके साथ तारे की रोशनी या बिजली की चमक होती है?*

**उत्तर :** जब आप तारे की रोशनी देखें, तो त्येनमू खुलने वाला होता है। जब चमक देखें, तो यह पूरी तरह खुल जाता है।

**प्रश्न :** *मैंने गुरु के सिर और शरीर पर लाल और हरे प्रभा-मंडल देखे। किन्तु जब मैंने अपनी आंखें बंद की, तो मैं कुछ भी नहीं देख सका। क्या मैंने बाहरी दृष्टि से देखा?*

**उत्तर :** आपने बाहरी दृष्टि से नहीं देखा। आप यह नहीं जानते कि आंखें बन्द करके कैसे देखा जाता है, इसलिए आप केवल खुली आंखों से देख सके। लोग अक्सर यह नहीं जानते कि वे अपने पहले से खुले हुए त्येनमू का कैसे उपयोग करें। कभी वे संयोग से अपनी खुली आंखों से वस्तुएँ देख लेते हैं। किन्तु जब आप वस्तुओं को वास्तव में अच्छी तरह देखना चाहें, तो आप अपनी आंखों का उपयोग करने लगते हैं; इसलिए वस्तुएँ फिर लुप्त हो जाती हैं। जब आप ध्यान नहीं दे रहे होते तो आप उनको दोबारा देख लेंगे।

**प्रश्न :** *मेरी पुत्री आकाश में कुछ घेरे देखती है, किन्तु वह स्पष्ट नहीं बता पाती। हमने उसे फालुन का प्रतीक दिखाया और वह कहती है कि वह यही है। क्या उसका त्येनमू वास्तव में खुल गया है ?*

**उत्तर :** 6 वर्ष से कम के बच्चों की त्येनमू हमारे फालुन प्रतीक पर एक दृष्टि डालने से ही खुल सकता है। किन्तु आप यह न करें। इसे बच्चे देख सकते हैं।

**प्रश्न :** *मैं नहीं जानता कि पहले से खुले त्येनमू का प्रयोग कैसे करूँ क्या गुरु कृपया बताएंगे?*

**उत्तर :** जब त्येनमू पूरी तरह खुल जाता है, तो लोग उसका प्रयोग जान जाएंगे, यद्यपि उन्होंने पहले ऐसा नहीं किया होगा। जब वह बहुत चमकीला और प्रयोग करने में सरल होता है, तो लोग जान जाते हैं कि उसका प्रयोग कैसे किया जाये, यद्यपि उन्होंने पहले कभी ऐसा नहीं किया होगा। त्येनमू से देखना बिना सोचे समझे हो सकता है। यदि आप अधिक प्रभावी होकर देखना चाहें, तो आप स्वाभाविक रूप से अपनी आंखों के द्वारा देखने लगते हैं और ऑप्टिक नर्व (प्रकाश नाड़ी) का प्रयोग करने लगते हैं। इसलिए आप और नहीं देख पाते।

**प्रश्न :** *जब त्येनमू खुला हो तो क्या हम सारा ब्रह्मांड देख सकते हैं?*

**उत्तर :** जब त्येनमू खुलने की बात आती है, तो इसके स्तर होते हैं। दूसरे शब्दों में, आप कितना सत्य देख सकते हैं, यह आपके स्तर पर निर्भर करता है। त्येनमू खुलने का यह अर्थ नहीं है कि ब्रह्मांड में प्रत्येक वस्तु देख सकते हैं। किन्तु अधिक साधना अभ्यास से आप अपना स्तर ऊंचा करेंगे जब तक कि आपको पूर्ण ज्ञान-प्राप्ति न हो जाये। तब आप और अधिक स्तरों को देख सकेंगे। फिर भी यह तय नहीं है कि जो आप देखेंगे, वह संपूर्ण ब्रह्मांड का सत्य है। क्योंकि अपने जीवनकाल में जब शाक्यमुनि उपदेश दे रहे थे, वे लगातार अपने अन्दर सुधार भी लाते जा रहे थे जब कभी वे नये स्तर पर पहुंचते थे तो वे पाते कि जो उपदेश उन्होंने पहले दिए थे संपूर्ण नहीं थे, तथा उनके उपदेश और ऊंचे स्तर के अनुरूप फिर से बदल जाते थे। इसलिए उन्होंने अंत में कहा "कोई धर्म ऐसा नहीं है जो स्थिर हो" प्रत्येक स्तर का अपना सिध्दांत है। उनके लिए भी ब्रह्मांड का पूर्ण सत्य देखना असंभव था। हमारे साधारण लोगों की दृष्टि में, यह सोच से भी बाहर है कि इस विश्व में कोई तथागत के स्तर तक ऊंचा पहुंच सकता है। क्योंकि वे केवल तथागत के स्तर तक को जानते हैं। वे यह नहीं जानते हैं कि उससे भी ऊंचे स्तर हैं, इसलिए वे उच्च प्रकृति के रहस्यों को न तो जानते हैं और न स्वीकार कर पाते हैं। तथागत बुद्ध फा का बहुत छोटा स्तर है। इसलिए यह कहा जाता है कि "महान फा असीमित है"।

**प्रश्न :** *वास्तव में, वे मौजूद हैं। सभी आयाम तत्वों से बने हैं। केवल उनकी संरचना हमारे से भिन्न है?*

**उत्तर :** वास्तव में, वे मौजूद हैं – सभी आयाम तत्वों से बने हैं। केवल उनकी संरचना हमारे से भिन्न है।

**प्रश्न :** मेरी भविष्य की पूर्व-सूचनाएँ अक्सर सच्ची होती हैं।

**उत्तर :** यह पूर्व-आभास की आलौकिक सिद्धि है जिसके बारे में हमने चर्चा की है। वास्तव में यह *सुमिंग टोंग* (पूर्व-ज्ञान और अतीत दर्शन) का नीचे का स्तर है। जिस *गोंग* का हम संवर्धन करते हैं, वह अलग आयाम में है जहाँ काल का सिद्धांत नहीं होता। चाहे कितनी ही दूरी हो यह एक समान होता है; वहाँ दूरी का भी कोई सिद्धांत नहीं है।

**प्रश्न :** अभ्यास के दौर में रंगीन लोग, आकाश और चित्र क्यों सामने आते हैं?

**उत्तर :** आपका *त्येनमू* खुल चुका है, और जो कुछ आपने देखा दूसरे आयाम से सम्बंधित है। उस आयाम में कई परतें हैं, और हो सकता है की आपने उनमें से एक स्तर देखा हो। यह इतना सुन्दर है।

**प्रश्न :** मैंने अभ्यास के दौरान एक तेज आवाज सुनी, और ऐसा अनुभव हुआ जैसे पूरा शरीर फटकर खुल गया हो। अचानक ही, मैं कई बातों को समझ गया। क्यों?

**उत्तर :** कुछ लोगों के लिए इसे अनुभव करना सरल है, जो शरीर के एक भाग के फटने और खुलने का क्रम है। आप कुछ पहलुओं से ज्ञान प्राप्ति तक पहुंच गए। इसे क्रमबद्ध ज्ञान प्राप्ति कहते हैं। जब आप अपनी साधना के एक स्तर की समाप्ति करते हैं, तो उसके एक भाग में विस्फोट होगा और खुल जाएगा। यह सब पूरी तरह सामान्य है।

**प्रश्न :** कभी कभी, मैं अनुभव करता हूँ की मैं हिल नहीं सकता। ऐसा क्यों है?

**उत्तर :** साधना के आरंभिक स्तर में, हो सकता है आप अचानक अनुभव करें की आप अपना हाथ या शरीर का कोई विशेष भाग नहीं हिला सकते। क्योंकि आपने डिंग (स्थिर) *गोंग* की अलौकिक सिद्धि प्राप्त कर ली है। यह आपकी एक मूल योग्यता है, और बहुत शक्तिशाली है। जब किसीने कोई बुरा कार्य किया हो और भाग रहा हो, तो आपके "डिंग" कहने पर वह तुरंत ही स्थिर हो जायेगा।

**प्रश्न :** हम दूसरों के रोगों का उपचार कब से आरम्भ कर सकते हैं? मैं पहले दूसरों के रोगों का उपचार कुछ सीमा तक कर लेता था। फालुन गोंग सीखने के पश्चात, यदि लोग मेरे पास उपचार के लिए आते हैं, क्या मैं उनका उपचार कर सकता हूँ?

**उत्तर :** मैं सोचता हूँ कि इस कक्षा के लोगों के लिए – चाहे आपने कोई भी अभ्यास किया होय कितने समय तक आपने अभ्यास किया है, या आप उस स्तर तक पहुंचे हैं या नहीं कि आप बीमारी का उपचार करने योग्य हों – इस निम्न स्तर पर, मैं यह नहीं चाहता कि आप लोगों का उपचार करें, क्योंकि आप स्वयं भी अभी नहीं जानते हैं कि आप किस स्तर पर हैं। आपने दूसरे लोगों की बीमारी का उपचार किया होगा। हो सकता है कि आपका मन पवित्र हो, जो सहायता करता होगा। या यह एक गुजरता हुआ गुरु हो सकता है, जिसने आपकी मदद की होगी, क्योंकि आप एक अच्छा कार्य कर रहे थे। यद्यपि जो शक्ति आपने साधना से विकसित की है वह आपको कुछ करने में सहायता करती है, किन्तु वह आपकी रक्षा नहीं कर सकती। जब आप उपचार कर रहे होते हैं, तो आप रोगी के समान उर्जा क्षेत्र में होते हैं। कुछ समय बाद, रोगी की काली ची आपको उससे अधिक बीमार कर देगी। यदि आप रोगी से पूछें "क्या आप ठीक हैं?" वह कहेगा "कुछ अच्छा हूँ"। यह किस प्रकार का उपचार है? कुछ *चीगोंग* गुरु कहते हैं "कल आना और फिर परसों आना। मैं तुम्हारा कुछ सत्रों में उपचार करूंगा", वह ऐसा "क्रमबद्ध भी करता है"। क्या यह धोखा नहीं है? क्या यह सर्वोत्तम नहीं होगा कि आप बीमारियों के उपचार के लिए तब तक रुक जायें, जब तक कि आप ऊंचे स्तर पर नहीं पहुंचते? फिर, जिस किसी का उपचार करेंगे, वह ठीक हो जायेगा। वह कितना अच्छा लगेगा। यदि आपने अपने *गोंग* को कुछ स्तर तक विकसित कर लिया है और यदि यह पूर्ण आवश्यक हो कि आप उपचार करें, मैं आपके हाथों को खोल दूंगा और बीमारियों के उपचार वाली अलौकिक शक्ति उभार दूंगा। किन्तु यदि आपने ऊंचे स्तर तक अभ्यास करना है, तो मैं सोचता हूँ कि आप इन वस्तुओं से दूर रहें। **दाफा** (महान धर्म) को बढ़ावा देने के लिए और सामाजिक समारोहों में भाग लेने के

लिए, मेरे कुछ शिष्य उपचार कर रहे हैं। क्योंकि वे मेरी ओर से हैं और मैंने उनको प्रशिक्षित किया है, इसलिए वे सुरक्षित हैं, और उन्हें किसी समस्या का सामना नहीं करना पड़ेगा।

**प्रश्न :** *यदि हमने अलौकिक सिद्धियाँ विकसित कर ली हैं। तो क्या हम दूसरों को बता सकते हैं?*

**उत्तर :** यह कोई समस्या नहीं है, यदि आप उन लोगों को बतायें जो फालुन गोंग का अभ्यास करते हैं, शर्त यह है कि आप विनम्र रहें। आप सभी का एक साथ अभ्यास करने का कारण है कि आप आपस में एक दूसरे से वार्ता और विचार-विमर्श कर सकें। वास्तव में, यदि आप बाहर निकलें तो जिन लोगों के पास आलौकिक सिद्धियाँ हैं, उनको भी आप बता सकते हैं। यह तब तक उचित है जब तक कि आप शेखी न मारें। यदि आप अपनी योग्यता की शेखी मारना चाहते हैं, तो समस्या हो जाएगी। यदि आप अधिक शेखी मारेंगे तो आपकी शक्ति लुप्त हो जाएगी। यदि आप केवल चीगोंग के बारे में बात करना चाहें और बिना किसी अनुचित निजी विचार से बात करें, तो मैं कहता हूँ कि कोई समस्या नहीं होगी।

**प्रश्न :** *बुद्ध विचारधारा "रिक्तता" के बारे में बताता है और ताओ विचारधारा "शून्यता" के बारे में। हम किस बारे में बात करते हैं?*

**उत्तर :** बुद्ध विचारधारा की "रिक्तता" और ताओ विचारधारा की "शून्यता" उनके अपने साधना प्रणाली में अनोखे हैं। वास्तव में, हमें भी उस स्तर तक पहुंचने की आवश्यकता है। हम उद्देश्य के साथ साधना करने के बारे में चर्चा करते हैं और बिना उद्देश्य के गोंग प्राप्त करने के बारे में। अपने नैतिकगुण को बढ़ाने और आसक्तियों को छोड़ने से भी शून्यता और रिक्तता की प्राप्ति होती है, किन्तु हम इन पर इतना भारी जोर नहीं देते। क्योंकि आप भौतिक जगत में रहते हैं, आपके लिए जीवन निर्वाह करना और आजीविका चलाना आवश्यक है। आपको कार्य करने होते हैं। कार्य करने से अंततः यह पता चलता है कि उचित क्या है और अनुचित क्या। हमें क्या करना चाहिए? जिसका हम संवर्धन करते हैं वह नैतिकगुण है जो हमारी प्रणाली की सर्वाधिक महत्वपूर्ण विशेषता है। जब तक आपका मन पवित्र है और जो कार्य आप करते हैं उनसे हमारी आवश्यकताओं के उपयुक्त हैं, तो आपको नैतिकगुण की कोई समस्या नहीं होगी।

**प्रश्न :** *हमें अपनी आलौकिक सिद्धियों के विकास का अनुभव कैसे होता है?*

**उत्तर :** साधना के आरंभिक स्तर में, यदि आपने आलौकिक सिद्धियाँ विकसित कर ली हैं, तो आपको यह महसूस हो जायेगा। यदि आपने अभी तक आलौकिक सिद्धियाँ विकसित नहीं की हैं किन्तु आपका शरीर संवदनशील है, तो आप इसे महसूस कर सकते हैं। यदि इनमें से कुछ भी नहीं हो रहा है, तो आपके लिए बताने का कोई तरीका नहीं है। जो आप कर सकते हैं वह यह है कि उनकी जानकारी के बिना भी आप अपनी साधना जारी रखें। हमारे 60-70 प्रतिशत विद्यार्थी हैं जिनका *त्येनमू* खुल गया है। मैं जानता हूँ वे देख सकते हैं। यद्यपि आप कुछ नहीं कहते, आप अपनी आंखें अच्छी तरह खोलकर देखते हैं। मैं आपसे साथ-साथ अभ्यास करने के लिए क्यों कहता हूँ? मैं चाहता हूँ कि आप अपनी मंडली में विचारों का आदान-प्रदान और चर्चा करें। किन्तु इस साधना प्रणाली का उत्तरदायित्व लेते हुए, आप अपनी मंडली से बाहर आवश्यकता से अधिक चर्चा न करें। आपस में विचारों का आदान-प्रदान करना और एक दूसरे में सुधार लाना स्वीकार्य है।

**प्रश्न :** *कक्षा पूरी होने के बाद, कितने समय तक गुरु के फाशन हमारे साथ रहेंगे?*

**उत्तर :** एक व्यक्ति का फाशन उसी प्रकार दिखाई पड़ता है, जैसा वह स्वयं है। अभी आपके पास फाशन नहीं है। जब आपका अभ्यास एक विशिष्ट स्तर पर पहुंच जायेगा, आपकी शी-जियान-फा (त्रि-लोक-फा) साधना पूरी हो जाएगी और एक अत्यंत उच्च स्तर पर पहुंच जाएंगे। केवल उसी समय आपका फाशन विकसित हो सकेगा।

**प्रश्न :** *कक्षा पूरी होने के बाद, कितने समय तक गुरु के विधि स्वरूप हमारे साथ रहेंगे?*

**उत्तर :** जब कोई विद्यार्थी अचानक उच्च स्तर पर साधना करना शुरू कर देता है, तो यह उसके लिए बड़े परिवर्तन को दर्शाता है। यह केवल आपके विचारों में परिवर्तन की बात नहीं है, बल्कि आपके पूरे व्यक्तित्व की बात है। इसलिए जब एक साधारण व्यक्ति को कोई ऐसी वस्तु मिल जाये जो उसे साधारण व्यक्ति होते हुए नहीं मिलनी चाहिए, तो यह खतरनाक स्थिति हो जाती है और उसके जीवन को खतरा हो जाता है। मेरे फ़ाशन द्वारा उसकी सुरक्षा आवश्यक है। यदि मैं यह नहीं कर सका, और फिर भी फ़ा का प्रचार करता हूँ, तो यह लोगों को हानि पहुंचाने के समान होगा। बहुत से चीगोंग गुरु यह करने और साधना सिखाने से डरते हैं, क्योंकि वे उत्तरदायित्व नहीं ले सकते। मेरा फ़ाशन आपकी हर समय रक्षा करेगा जबतक आपको ज्ञान की प्राप्ति न हो जाए। यदि आप बीच में रुकते हैं, तो फ़ाशन स्वयं आपको छोड़ देगा।

**प्रश्न :** गुरु कहते हैं "साधारण जन्मजात गुण वाले लोग क्रियाओं द्वारा साधना नहीं करते बल्कि अपनी नैतिकगुण द्वारा करते हैं"। क्या यह ठीक है कि जब तक किसी व्यक्ति का नैतिकगुण बहुत ऊँचा है, तो वह बिना क्रियाओं का अभ्यास किए हुए ज्ञान प्राप्त कर सकता है?

**उत्तर :** सिध्दांत अनुसार यह ठीक है। जब तक आप अपन नैतिकगुण बढ़ाते हैं, तो सद्गुण गोंग में बदल सकता है। किन्तु, आप स्वयं को साधक समझें। यदि आप ऐसा नहीं समझते तो आप केवल सद्गुण को ही लगातार इकट्ठा करते रहेंगे। आप सद्गुण अधिक मात्रा में इकट्ठा करेंगे, और आपके सत्यनिष्ठ होने से यह होता रहेगा। उस स्थिति में, यदि आपने स्वयं को साधक भी समझें, तो भी आप आगे नहीं जा सकेंगे, क्योंकि आपने ऊंचे स्तरों के फ़ा को नहीं सीखा है। जैसाकि आप सब जानते हैं, मैंने बहुत सी वस्तुएं उजागर की हैं। गुरु की रक्षा के बिना, ऊंचे स्तरों पर अभ्यास करना बहुत कठिन है। आपके लिए यह असंभव है की एक दिन भी ऊंचे स्तरों पर अभ्यास कर सकें। इसलिए ज्ञान प्राप्ति इतनी सरल नहीं है। किन्तु नैतिकगुण में सुधार होने के बाद आप ब्रह्मांड की विशिष्टताओं के साथ एक सार हो सकते हैं।

**प्रश्न :** दूरवर्ती उपचार का क्या सिद्धान्त है?

**उत्तर :** यह बहुत सरल है। ब्रह्मांड का विस्तार हो सकता है और सिकुड़ भी सकता है, इसी प्रकार आलौकिक सिद्धियाँ भी। मैं अपने मूल स्थान पर रहता हूँ और बाहर नहीं जाता, लेकिन आलौकिक सिद्धियाँ जो बाहर निकलती हैं, वे बहुत दूर अमेरिका तक के रोगियों तक पहुंच सकती हैं। (किसी व्यक्ति का उपचार करने के लिए) या तो मैं अपनी आलौकिक सिद्धियाँ उसके स्थान तक भेज सकता हूँ या सीधे उसकी युआन शैन (आदि चेतना को) यहां अपने पास बुला सकता हूँ। यह दूरवर्ती उपचार का सिध्दांत है।

**प्रश्न :** क्या हम जान सकते हैं कि कितने प्रकार की आलौकिक सिद्धियाँ विकसित होंगी?

**उत्तर :** दस हजार से अधिक आलौकिक सिद्धियाँ होती हैं। यह विस्तार से जानने की आवश्यकता नहीं है कि यह कितनी हैं। इस सिध्दांत को और इस फ़ा को जानना पर्याप्त है। शेष आपकी साधना के लिए छोड़ा गया है। इससे अधिक जानना न तो आपके लिए आवश्यक है और न अच्छा है। गुरु शिष्यों की तलाश में रहते हैं और शिष्यों को स्वीकार करते हैं। वे शिष्य कुछ भी नहीं जानते और उनके गुरु भी उनको नहीं बताते। यह सब आप पर निर्भर करता है कि स्वयं जानें।

**प्रश्न :** जब मैं कक्षा में अपनी आंखें बन्द करता हूँ, तो मैं आपको मंच पर व्याख्यान देते हुए देख सकता हूँ। आपका ऊपरी भाग काला है। डेस्क भी काली है। आपके पीछे कपड़ा गुलाबी है। कभी-कभी आप हरी रोशनी से घिरे हुए हैं। क्या हो रहा है?

**उत्तर :** यह प्रश्न उस स्तर का है, जिस पर आप हैं क्योंकि जब त्येनमू अभी खुला है आप सफेद रंग को काला और काले को सफेद देखेंगे। जब आपके स्तर में थोड़ा और सुधार आ जाये, तो आप सब कुछ सफेद ही देखेंगे; और इससे भी अधिक सुधार होने पर, आप सब रंगों में अंतर करने लगेंगे।

## 5. विपत्तियां

**प्रश्न :** क्या गुरु ने विद्यार्थियों के लिए विपत्ति परीक्षाओं का प्रबंध किया है?

**उत्तर :** आप यह कह सकते हैं। ये आपके नैतिकगुण में सुधार के लिए व्यवस्थित किए गए हैं। यदि आपका नैतिकगुण आवश्यक स्तर पर नहीं पहुंचा है, तो क्या आपको ज्ञान प्राप्त करने और साधना पूर्ण करने दिया जा सकता है? यदि हम प्राथमिक स्कूल के विद्यार्थी को कॉलेज भेज दें, तो क्या यह ठीक रहेगा? मैं ऐसा नहीं सोचता हूँ। यदि हम आपको उच्च स्तर पर साधना की अनुमति दे दें जबकि आपके नैतिकगुण में भी उचित प्रकार से सुधार नहीं हुआ है और आप किसी विषयवस्तु पर अपने विचार हल्के नहीं कर सकते या कोई वस्तु छोड़ नहीं सकते, आप मामूली बातों पर ज्ञान प्राप्त व्यक्तियों से वाद-विवाद कर सकते हैं। यह स्वीकार्य नहीं है। इसीलिए हम नैतिकगुण पर इतना बल देते हैं।

**प्रश्न :** साधक और साधारण व्यक्तियों की विपत्तियों में क्या अंतर है?

**उत्तर :** हम साधक साधारण व्यक्तियों से बहुत भिन्न नहीं हैं। आपकी विपत्तियां साधक के रूप में आपके मार्ग के अनुसार आयोजित की जाती हैं। क्योंकि साधारण लोग अपने कर्मों के अनुसार फल भुगतते हैं, इसलिए उन पर विपत्तियां आती हैं। इसका यह अर्थ नहीं है कि क्योंकि आप साधक हैं, इसलिए आप पर विपत्तियां हैं और क्योंकि वह साधारण व्यक्ति हैं, इसलिए उस पर विपत्तियां नहीं होंगी। यह दोनों के लिए एक ही है। केवल यह है कि आपकी विपत्तियों को आपके नैतिकगुण में सुधार लाने के लिए नियोजित किया गया है जबकि साधारण व्यक्ति की विपत्तियों द्वारा उसके कर्मों का भुगतान होता है। सच्ची बात यह है कि विपत्तियां आपके अपने कर्मों के अनुसार आती हैं। जिनका मैं शिष्य के नैतिकगुण में सुधार के लिए उपयोग करता हूँ।

**प्रश्न :** क्या ये विपत्तियां उन्हीं इक्यासी कठिनाइयों के समान हैं जो शास्त्रों को लाने के लिए पश्चिम की यात्रा के समय में हुए थे? <sup>72</sup>

**उत्तर :** थोड़ी सी समानता है। साधकों के जीवन का पूर्व निर्धारण कर दिया गया है। आपको बहुत अधिक या बहुत कम कठिनाइयां नहीं होंगी, किन्तु यह आवश्यक नहीं है कि ये इक्यासी हों। यह इस बात पर निर्भर करता है कि आप अपने जन्मजात गुण के अनुसार कितने ऊंचे स्तर तक साधना कर सकते हैं यह उस स्तर तक के लिए नियोजित किया गया है जिसे आप प्राप्त कर सकते हैं। साधक उस हर वस्तु को छोड़ने की प्रक्रिया का अनुभव करेंगे जो साधारण व्यक्तियों के पास है किन्तु साधकों के पास नहीं होनी चाहिए। यह वास्तव में कठिन है। हम उन तरीकों के बारे में सोचेंगे जिससे उन सभी वस्तुओं को छोड़ सकें जिन्हें छोड़ना कठिन लगता है, जिससे विपत्तियों द्वारा आपके नैतिकगुण में सुधार हो सके।

**प्रश्न :** जब हम अभ्यास करते हैं, तो लोग उसे बिगाड़ने का प्रयत्न करते हैं, तो क्या करें?

**उत्तर :** फालुन गोंग दूसरे लोगों के तोड़फोड़ से नहीं डरता। शुरू के दौर में, मेरा फाशन आपकी रक्षा करता है, किन्तु यह निश्चित नहीं है कि आपको किसी भी स्थिति का सामना नहीं करना पड़ेगा। सोफे पर बैठकर, दिन भर चाय पीते हुए गोंग विकसित करना असंभव है। कभी-कभी जब आप विपत्तियों का सामना करें, आप मेरे नाम को पुकारें और प्रत्यक्ष मुझे देखेंगे। हो सकता है मैं आपकी सहायता न करूं, क्योंकि आपको इसी पर विजय पाने की आवश्यकता है। किन्तु जब आपको वास्तविक खतरा होगा, मैं आपकी सहायता करूंगा। फिर भी, वास्तविक खतरा नहीं है क्योंकि आपका जीवन पथ बदल दिया गया है और किसी अप्रिय घटना को हस्तक्षेप की आज्ञा नहीं है।

**प्रश्न :** हम विपत्तियों का सामना कैसे करें?

**उत्तर :** मैं आपको बार-बार बता चुका हूँ : अपने नैतिकगुण की रक्षा कीजिए। यदि आप निश्चित हैं कि जो कार्य आपने किये हैं अनुचित हैं, तो यह अच्छी बात है। विशेष रूप से, जब दूसरे लोग कुछ कारणों से

आपके हित में रूकावट डालते हैं, यदि आप साधारण मनुष्य की तरह लड़ेंगे, तो आप भी साधारण व्यक्ति हो जाएंगे। क्योंकि आप एक साधक हैं, आपको उस प्रकार समस्याओं से नहीं निपटना चाहिए। जो वस्तुएँ आपके *नैतिकगुण* में रूकावट डालती हैं वे आपके *नैतिकगुण* में सुधार लाने के लिए हैं। यह इस बात पर निर्भर करता है कि आप उनका किस प्रकार सामना करते हैं और क्या आप उससे अपने *नैतिकगुण* को बनाये रख पाते और सुधार पाते हैं।

## 6. आयाम और मानवजाति

**प्रश्न :** *ब्रह्माण्ड में आयामों के कितने स्तर हैं?*

**उत्तर :** मेरी जानकारी के अनुसार, ब्रह्मांड में आयामों की अनगिनत परतें हैं। जब बहुत से आयामों के अस्तित्व का प्रश्न आता है, तो उन आयामों में क्या जीवन है और वहां कौन रहता है, यह वर्तमान वैज्ञानिक तरीकों से जानना बहुत कठिन है। आधुनिक विज्ञान को अभी भौतिक प्रमाण देना है। किन्तु हमारे कुछ *चीर्गंग* गुरु और वे लोग जो अलौकिक सिद्धियों के स्वामी हैं, दूसरे आयामों को देख सकते हैं क्योंकि दूसरे आयामों को *त्येनमू* के द्वारा ही देखा जा सकता है, मानव की शारीरिक आंख से नहीं।

**प्रश्न :** *क्या सभी आयाम "जन-शान-रेन" की विशेषताओं को ग्रहण करते हैं?*

**उत्तर :** हां, सभी आयाम "जन-शान-रेन" की विशेषताओं को ग्रहण करते हैं। जो लोग इन विशेषताओं के अनुरूप होते हैं वे अच्छे लोग हैं जबकि जो उनके विरोध में होते हैं वे बुरे हैं। जो इन विशेषताओं का समावेश कर लेते हैं वे ज्ञान प्राप्त कहलाते हैं।

**प्रश्न :** *मूल मानव जाति की उत्पत्ति कहां से हुई?*

**उत्तर :** मूल ब्रह्मांड में इतने अधिक समतल अथवा लम्बवत स्तर नहीं थे। यह बहुत शुद्ध था। ब्रह्मांड के विकास व गतिशीलता के दौर में, जीवन की उत्पत्ति हुई। वह सबसे प्राचीन मूल जीवन कहलाया। यह ब्रह्मांड के अनुरूप था, और कुछ भी बुरा अस्तित्व में नहीं था। ब्रह्मांड के अनुरूप होने का अर्थ है कि वह वैसा था जैसा ब्रह्मांड, उसमें वे सभी सामर्थ्य थे जो ब्रह्मांड में थे। जैसे ब्रह्मांड उद्भव और विकास हो रहा था, कुछ स्वर्गीय लोक आविर्भूत हो गये। बाद में, अधिकाधिक जीवन उत्पन्न होता गया। निम्न स्तर की बात करें तो, सामाजिक दल बन गये जिनमें पारस्परिक प्रतिक्रियाएँ विकसित हो गईं। इस उत्पत्ति की प्रक्रिया में, कुछ लोगों में परिवर्तन आ गया और वे ब्रह्मांड की प्रकृति से दूर होते चले गये। वे इतने अच्छे व्यक्ति नहीं रहे। इसलिए उनकी अलौकिक शक्तियाँ क्षीण हो गईं। साधक इसलिए इस बात पर जोर डालते हैं कि "सच्चाई की ओर वापस आना है", जिसका अर्थ है पूर्व स्थिति में वापस जाना। जितना ऊंचा स्तर होगा, उतना ही वह ब्रह्मांड के साथ समिश्रित रहेगा और उतनी ही अधिक प्रबल आलौकिक सिद्धियाँ होंगी। ब्रह्मांड की उत्पत्ति की प्रक्रिया में, उस समय कुछ प्राणी बुरे हो गये और फिर भी उनका नाश नहीं किया जा सका। इसलिए योजनाएँ बनाई गईं कि वे अपने जीवन में सुधार ला सकें और ब्रह्मांड के साथ फिर समिश्रित हो जायें। उन्हें निम्न स्तर पर भेजा गया ताकि वे दुःखों का सामना करें और स्वयं को सुधार सकें। बाद में, लोग लगातार इस स्तर पर आते गये। तब इस स्तर पर एक बंटवारा हो गया। जिन लोगों का *नैतिकगुण* नीचे गिर गया था, वे इस स्तर पर नहीं रह सकते थे। इसीलिए, दूसरा और भी नीचा स्तर बनाया गया। यह लगातार इस प्रकार चलता गया और स्तर नीचे, और नीचे गिरते गये, जब तक कि उस स्तर पर नहीं पहुंच गये जहां आज का मानव जगत है। यह आज के मानव समुदाय की उत्पत्ति है।