



Pune Vipassana Samiti

आत्मनिरीक्षण

बार-बार पू. गुरुदेव हमें सजग करते रहते हैं कि हम धर्म के मार्ग पर उन्नति कर रहे हैं या नहीं। इन प्रश्नों का अर्थ है कि हम दैनिक जीवन में धर्म का कितना पालन करते हैं।

- कृपया प्रत्येक प्रश्न को शान्त होकर पढ़ें।
- कुछ देर आखें बंद करके ध्यान करें
- फिर स्वयं का निरीक्षण करें किन कारणों से मैं शील का पालन नहीं कर पा रहा हूँ।
- निम्न शील/ नियम/ गुणवत्ता/ में १ से १० अंकों में आप स्वयं को कितने अंक देते हैं।
- इसे गोपनीय रखें तथा किसी से चर्चा न करें।
- यह मात्र आपके लिये है। आत्मनिरीक्षण समय-समय पर होता रहे यह आवश्यक है।
- अपना सुधार स्वयं करें तथा अहंकार को बढ़ने न दें।

सभी का मंगल हो, सभी सुखी हो, सभी शान्त हो।

(क) दैनिक जीवन में इन शीलों का पालन कर पाते हैं क्या?

क्र.	शील	अंक
१.	हिंसा से विरत रहना	
२.	जो मुझे नहीं दिया जाता या मेरा नहीं है मैं उसे नहीं लेता	
३.	व्यभिचार से विरत रहना	
४.	झूठ से विरत रहना (व्यापार काम धंधे तथा कर देने में)	
५.	कर्कश / कठोर वाणी से विरत रहना	
६.	चुगली, निन्दा करने से विरत रहना	
७.	गप्पे मारना तथा व्यर्थ की बातों से विरत रहना	
८.	धुम्रपान से विरत रहना	
९.	शराब सेवन से विरत रहना	

(ख) अन्य आवश्यक बातें :

१०.	क्या मुझमें भगवान बुद्ध एवं संघ के प्रति गहरी कृतज्ञता है?	
११.	कहाँ तक दूसरों की निस्वार्थ सेवा करता हूँ?	
१२.	यहीं 'एकायनो मग्गो' है इससे मैं पूर्णतया सहमत हूँ?	

१३.	क्या मैं प्रसन्न एवं उदार चित्त से अहंकार रहित होकर दान करता हूँ?	
१४.	यदि मुझसे गलती हो तो क्या मैं इसे स्वीकार करता हूँ और शीघ्र क्षमा मांग लेता हूँ?	
१५.	जैसा गुरुजी बताते हैं वैसे ही क्या मैं नित्य साधना करता हूँ?	
१६.	क्या परिवार के अन्य सदस्यों एवं स्नेहियों के साथ मेरे सम्बन्ध क्रमशः सुधर रहे हैं?	
१७.	अपनी निन्दा को मैं सहन कर पाता हूँ?	
१८.	क्या मैं सुखद स्थितियों में समता व अनित्यबोध सदैव रख पाता हूँ?	
१९.	विपरीत परिस्थिति में क्या मैं समता व अनित्यबोध रख पाता हूँ?	
२०.	मैं स्वयं को अशुभबोध में स्थापित कर पाता हूँ?	
२१.	क्या मेरा अहंकार धीरे-धीरे पिघल रहा है मैं अनात्मबोध में स्वयं को स्थापित कर पा रहा हूँ?	
२२.	क्या मैं दूसरों की उन्नति व सफलता से खुश होता हूँ?	
२३.	क्या दूसरों को दुखी देखकर मुझमें करुणा जागृत होती है तथा मैं उसे यथासम्भव सहायता करता हूँ?	
२४.	क्या मैं अपने आप के साथ तथा दुनिया में लोगों के साथ अधिक से अधिक शांति महसूस करता हूँ?	

(ग) विभिन्न पारमियों के विकास में मैं कहाँ तक संतुष्ट हूँ?

२५.	दान	
२६.	शील	
२७.	निष्क्रमण	
२८.	प्रज्ञा	
२९.	वीर्य	
३०.	सहिष्णुता	
३१.	सत्य	
३२.	अधिष्ठान	
३३.	मैत्री	
३४.	उपेक्षा	