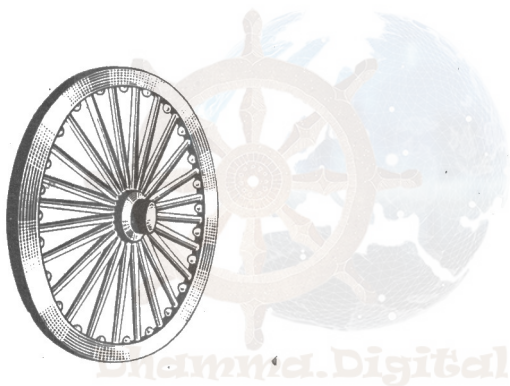


# विपश्यना

एक परिचय



नेपाल विपश्यना केन्द्र

धर्मश्रृङ्ग मुहानपोखरि (बुढानिलकण्ठ)

काठमाण्डौ, फोन नं . २९०६५५

## विपश्यना के ?

विपश्यना ध्यान भगवान गौतम बुद्धले दर्शाउनु भएको एक चित्त विशोधन विधि हो जुन सहज छ, सरल छ, मिथ्या आडम्बर र अन्ध विश्वासबाट विहीन पूर्ण रुपमा वैज्ञानिक हो ।

विपश्यना अर्थात् विशेष रूपले हेर्नु । आफ्नो पदार्थ स्वरूपको स्वयं निरीक्षण गर्नु । शील पालन गरी श्वास प्रश्वासमा चित्त एकाग्र गर्नु र त्यसपछि अन्तर्मुखी भई काया र चित्तको यथाभूत स्वभाव र क्रियाको निरीक्षण गर्नु । स्वानुभुतिको आधारमा त्यसको अनित्य, दुःखमयः निस्सार स्वभाव बुझ्नु । यस किसिमले त्यस प्रति उत्पन्न हुने गहिरो आशक्तिहरुबाट अलग भई मुक्त जीवन जिउनु । यही विपश्यना हो ।

शील-सदाचारी अर्थात हिंसा, चोरी, व्यभिचार, झुठ र मद्य सेवनबाट अलग राख्ने संयमशील मानव तयार गर्नु, चित्तको एकाग्रताबाट मानव मनको सुसुप्त शक्तिहरु जागृत गरी आ-आफ्नो कार्य क्षत्रमा बढी भन्दा बढी निपुण बनाउनु, प्रज्ञाको अभ्यासबाट राग, द्वेष, काम, क्रोध, भय, आशंका आदि-आदि अकुशल बृत्तिका शमन, निर्मूल गरी चित्तलाई

विशुद्ध गर्नु अनि त्यसमा मैत्री, करुणा, मुदिता तथा उपेक्षा रुपी ब्रम्हीय सद्गुणहरूले भर्नु जसबाट मानव-मानवमा पारस्परिक स्नेह, सहानुभूति, सहयोग, सहिष्णुता र स्वार्थविहीन सेवा भावको, सद्गुणको विकास होस् । यही विपश्यनाको सर्व लोक-हितकारी लक्ष्य हो ।

विपश्यना ध्यानको प्रशिक्षण मानिसहरूलाई कुनै सम्प्रदायमा दीक्षित गर्नको लागि होइन । बरु धर्ममा दीक्षित गर्नको लागि हो । धर्म अर्थात् सार्वजनीन, सर्व हितकारी, सार्वकालिक, सनातन धर्म, मानव धर्म । धर्मको अर्थ हो - शान्त-चित्तको शुद्ध, सरल, स्वच्छ व्यवहार । विपश्यना विधिलाई कुनै पनि जाति, वर्ग, सम्प्रदाय, देश, काल र बोलि भाषाको व्यक्तिले सजिलैसंग अपनाउन सक्तछ । सबैको लागि यो समान रुपमा कल्याणकारी हो ।

विपश्यना-प्रशिक्षणको लागि भारत तथा विदेशहरूमा अनेक ध्यान-केन्द्र स्थापित भइरहेका छन् । भारतका प्रमुख तीन केन्द्रहरूमा प्रशिक्षणको काम विधिवत हुन लागेको छ, जहाँ साधकहरूलाई समुचित निवास एवं भोजनादिको स्थायी व्यवस्था छ र समय समयमा पूज्य गुरुजी एवं सहायक आचार्यहरू द्वारा संचालित ११ दिनको शिविर, पुराना साधकहरूको लागि लघु-शिविर तथा स्वयं-शिविर चलिरहन्छन् । यी बाहेक अनेकस्थानमा केन्द्र-निर्माणको काम प्राथमिक अवस्थामा छ ।

भवतु सब्ब मङ्गलं !

## विपश्यना किन ?

मनमा मैत्री करुण रस, वचन अमृत घोल ।  
जन जनको हितको लागि धर्म शब्द नै बोल ॥

शान्ति र चैन कसलाई चाहिँदैन जब कि सारा संसारमा अशान्ति र बेचैनले छाएको देखिन्छ । शान्तिपूर्वक जिउनलाई जिउने कला सिक्नु पर्‍यो । सत्य-धर्म साँचकै जिउने कला नै हो, जसबाट हामी स्वयं पनि सुख शान्तिपूर्वक जीउँ तथा अरुहरूलाई पनि सुख-शान्तिले जिउन दिउँ । शुद्ध-धर्मले यही सिकाउँछ, यसकारण सार्वजनीन, सार्वकालिक र सार्वभौमिक हुन् । सम्प्रदाय धर्म होइन, सम्प्रदायलाई धर्म मान्नु प्रवंचना हो ।

बुझ्नु होस् ! धर्मले कसरी शान्ति दिन्छ ?

पहिले यो थाहा पाउँ कि हामी अशान्त र बेचैन किन हुन्छौ ? राम्रोसँग विचार गरेर हेरेमा स्पष्ट हुन्छ कि जब हाम्रो मन विकारले विकृत हुन्छ तब अशान्त हुन्छ । चाहे क्रोध होस्, लोभ होस्, भय होस्, ईर्ष्या होस् वा अरु कुनै । त्यसबेला विक्षुब्ध भई हामीले सन्तुलनलाई गुमाउँदछौ । हामीमा रिस ईर्ष्या, भय, आदि नआउने के औषधी छ ? आई नै हाले पनि यसबाट अशान्त नहुने के उपाय छ ?



आखिरमा यी विकार किन आउँछन् ? धेरै जसो त कुनै अप्रिय घटनाको प्रतिक्रिया स्वरूप आउँदछन् । त्यसोभए यस दुनियाँमा बसेर पनि कुनै अप्रिय घटना घट्ने के सम्भव छ त ? कुनै प्रतिकूल परिस्थिति उत्पन्नै हुँदैन ? अहँ, यो कसैको लागि पनि सम्भव छैन । जीवनमा प्रिय-अप्रिय दुवै प्रकारका परिस्थिति आई नै रहन्छन् । प्रयत्न यही गर्नु पर्दछ कि प्रतिकूल परिस्थिति उत्पन्न भए पनि हामी मनलाई शान्त र सन्तुलन राख्न सकौं । बाटोमा काँडा-कङ्कर रहन्छन् नै । उपाय यही हुन सक्दछ कि हामी जुत्ता लगाएर हिडौं । तीब्र वर्षा-घाम आउँछ, बच्ने उपाय यही छ कि हामी छाता ओढेर हिडौं । अर्थात् प्रतिकूल परिस्थितिमा पनि हामी आफ्नो सुरक्षा आफै गर्न सिकौं ।

सुरक्षा यसैमा छ कि कसैले गालि देओस्, अपमान गरोस् तैपनि नरिसाईकन निर्विकार भई रहौं । यहाँ एउटा कुरा विचारणीय छ कि कुनै व्यक्तिले अयोग्य व्यवहार गरेपनि अर्थात् उसको दोषको कारणले क्षोभ वा विकार ममा किन हुन्छ ? यसको कारण ममा अर्थात् मेरो अचेतन मनमा संचित अहंकार, आशक्ति, राग, द्वेष, मोह, आदिको गांठो हुन् जसमा उक्त घटनाको आघात लाग्दा क्रोध, द्वेष आदि विकार चेतनामा उत्पन्न हुन्छन् । यसकारण जुन व्यक्तिको अन्तर्मन अति शुद्ध हुन्छ, उसलाई यस्तो घटनाबाट कुनै विकार अथवा अशान्ति हुन पाउँदैन ।

परन्तु प्रश्न यो आउँछ कि जबसम्म अन्तर्मन शुद्ध हुँदैन तबसम्म गर्ने के ? मनमा पूर्व संचित संस्कारका फोहर मैला त छुँदै छन् अनि यसैको कारणले कुनै अप्रिय घटनासँग

सम्पर्क हुनेबित्तिकै नयाँ विकार उल्लेख आउँछ, यस्तो अवस्थामा के गरौं ?

एउटा उपाय त यो हो कि मनमा कुनै विकार उत्पन्न हुँदा त्यसलाई अन्त कतै लगाई दिउँ । कुनै अरु विचारमा अथवा अरु नै काममा । अर्थात् वस्तुस्थितिबाट मोडेर जाऔं । तर यो सही उपाय होइन, जसलाई हामीले अर्को तर्फ लगायौं त्यो त माथि-माथिको चेतन मन भयो । भित्रको अचेतन अथवा अर्ध-चेतन मन चाहिँ त्यस्तै प्रकारले क्षुब्ध भई भित्र-भित्रै मसिनो घागो भै गाँठो पर्दै जान्छ । भविष्यमा कुनै बेला यो गाँठो उल्लेख आउँदा चेतन मनमा आउँछ र यसले बढी अशान्ति र बेचैनी उत्पन्न गराई दिन्छ । अतः पलायन हुनु समस्याको सही समाधान होइन । रोगको सही औषधी होइन ।

यस समस्या समाधानको खोजी लगभग २५०० वर्ष पहिले यही देशमा भगवान गौतम बुद्धले गर्नु भयो र मानिसको कल्याणको लागि यसलाई सर्व सुलभ बनाई दिनु भयो । उहाँले आफ्नो अनुभूतिको आधारमा साक्षात्कार गर्नु भयो कि यस्तो अवस्थामा पलायन नभइकन वस्तुस्थितिको सामना गर्नु पर्दछ । कुनै पनि घटनाको कारणले जुन विकार उत्पन्न हुन्छ, त्यसलाई यथावत् हेर्नु पर्दछ । रिस आएमा रिसलाई जस्तो छ, त्यस्तै हेर्नु । हेर्दै रहनु । यसबाट रिस शान्त भएर जान्छ । यस्तै किसिमले जुन विकार उत्पन्न हुन्छ, त्यसलाई यथाभूत हेर्न लागेमा उसको शक्ति क्षीण भएर जानेछ । तर समस्या यो छ कि जुन बेला विकार उत्पन्न हुन्छ, त्यस बेला हामीमा होश हुँदैन । रिस आउँदा यो जाँदैनाँ "कि रिस आयो" । रिस गइसके पछि होश आउँछ । अनि चिन्तित हुन्छौं कि ठूलो भूल भयो जुन रिसको भोकमा

कसैलाई गाली दियौं अथवा कुट-पिट गर्न पुग्यौं । यस कुरामा पश्चाताप गर्दछौं । तर फेरि पनि त्यस्तो परिस्थिति आएमा फेरि त्यस्तै गर्दछौं । वस्तुतः क्रोध आउँदा हामीमा होश रहँदैन । पछि होश आउँदा पश्चाताप गरेर लाभ हुने होइन । चोर आउँदा सुति रहनु, अनि उसले घरको सामान चोरी सकेपछि झटपट ताला लगाएर यसबाट के फाइदा हुन्छ ? सर्प निस्केर भागी सकेपछि लट्टि उठाएर के काम लाग्यो ? विकार आउने बेलामा कसले होश जगाई दिन्छ ? के प्रत्येक व्यक्ति सचेत हुनको लागि आफ्नो साथमा कुनै सहायक राख्ने ? यो सम्भव छैन । तर मानौं कि सम्भव पनि भयो । कसैले आफ्नो लागि कोही सहायक नियुक्त गर्‍यो र यसै अवसरमा त्यस सहायकले सचेत पनि गराई दियो कि “तपाईं रिसाउनु भयो”, “आफ्नो रिसलाई हेर्नुस्” यहाँ अर्को समस्या यो आई पर्दछ कि अमूर्त क्रोधलाई कसरी हेर्ने? जब क्रोधलाई हेर्ने कोशिश गर्दछ तब जसको कारणले क्रोध आएको हो, त्यही आलम्बन बार-बार मनमा आउँछ र “आगोमा घिउ खन्याउने काम गर्दछ”, त्यसैमा उत्तेजित हुन्छ । त्यसैको चिन्तनले विकारबाट कसरी अलग हुन सकिन्छ ? बरु त्यसलाई प्रेरणा मिल्छ, अनि फेरि अर्को समस्या यो हुन्छ कि आलम्बनबाट अलगिएर अमूर्त विकारलाई साक्षी भावले कसरी देख्न सकिन्छ ?

अतः हाम्रो अगाडि दुइ समस्या छन् । पहिलो समस्या यो हो कि विकार उत्पन्न हुँदा, हामी कसरी सतर्क रहने? दोस्रो समस्या यो हो कि सतर्क नै भए पनि अमूर्त विकारलाई साक्षीभावले कसरी निरीक्षण गर्ने ? त्यस महापुरुषले प्रकृतिको सत्यतालाई राम्रोसंग खोजी गरी यस निष्कर्षमा पुग्यो कि कुनै पनि कारणले जब मनमा विकार उत्पन्न हुन्छ तब एकातिर

शवासको गतिमा अस्वाभाविकता आउँछ, अर्कोतिर शरीरको अंग-प्रत्यंगमा सूक्ष्म स्तरमा कुनै न कुनै प्रकारका जीव-रसायनिक क्रिया चलन थाल्छद । यदि यी दुवै स्थितिलाई हेर्ने अभ्यास गर्न सकेमा परीक्ष रुपमा आफ्नो मनको विकारलाई नै हेर्ने काम हुन्छ र विकार स्वतः क्षीण भई निर्मूल हुन थाल्छद, शवास हेर्ने अभ्यासलाई आना-पान सति भनिन्छ र शरीरमा हुने जीव रसायनिक प्रक्रियाको साक्षीभावले हेर्ने अभ्यासलाई विपश्यना भनिन्छ । दुवैको एक अर्कोसँग घनिष्ट सम्बन्ध छ । यी दुवैको राम्रो अभ्यास गर्ने बानी बसिसकेपछि कुनै पनि कारणले मनमा विकार उत्पन्न भएमा पहिलो काम यो हुन्छ कि शवासमा परिवर्तन भएको गति र शरीरमा उत्पन्न हुने कुनै पनि प्रकारको जीव-रसायनिक प्रतिक्रियाले हामीलाई सतर्क गराउँदछ कि चित्तधारामा कुनै विकार उत्पन्न भइरहेछ । शवास र यस सूक्ष्म संवेदनालाई हेर्न सकेमा स्वभावतः त्यस बेला उर्लेका विकारको उपशमन, उन्मूलन हुन्छ । जुन बेला हामी आफ्नो शवासको आवत-जावतलाई साक्षीभावले हेर्दछौं अथवा शरीरको जीव रसायनिक वा विद्युत-चुम्बकीय प्रक्रियालाई साक्षीभावले हेरिरहन्छौं, त्यस बेला विकार उत्पन्न हुने आलम्बनसँगको सम्पर्कबाट सजिलै सँग छुट्न जान्छ । यस्तो हुनु वस्तुस्थितिबाट पलायन होइन । किनकि अन्तर्मनसम्म त्यस विकारले जुन हलचल मचायो त्यस सत्यतामा अभिमुख भई हेरिरहन्छौं । अटूट अभ्यासद्वारा आफूले आफूलाई हेर्ने यस कलामा जति पुष्ट हुन्छ त्यति नै स्वभावको अंग बन्न जान्छ र विस्तार-विस्तारै यस्तो स्थिति आउँछ कि विकार उत्पन्न नै हुँदैन अथवा उत्पन्न भए पनि धेरै बेरसम्म रहँदैन, बेरसम्म रहे पनि दुंगामा कोरेको जस्तो गहिरो संस्कार बन्दैन । बरु पानी वा बालुवामा कोरेको धसो संस्कार बन्दछ जसबाट चाँडै छुटकारा पाउँछ । संस्कार जति

गहिरो बन्ध, उति नै बढी दुःखदायी र गाँठो बाँधिने हुन्छ । जति शक्तिले र जति बेरसम्म विकारको प्रक्रिया चल्दछ, अन्तर्मनमा त्यसको त्यति नै गहिरो छाप पर्दछ । अतः काम लाग्दो कुरो यही हो कि विकार आउने वित्तिकै त्यसलाई साक्षीभावले हेरेर त्यसको शक्ति कमजोर गरी दिनु जसबाट त्यो धेरै बेरसम्म चलेर भित्रसम्म पस्न नसकोस् । आगो सल्कने वित्तिकै त्यसमा पानी छर्की दिउँ । यस्तो नहोस् कि त्यसमा पेट्रोल छर्केर त्यस आगोलाई बढी दन्काओस् । उत्पन्न भइसकेको विकारमा सतर्क भई त्यसलाई तुरुन्त हेर्नु त्यस विकार रुपी आगोमा पानी छर्किनु जस्तै हुन् र जुन आलम्बनलाई लिएर विकार जगाउँछ, त्यसमा बारम्बार चिन्तन गर्नु त्यसमा पेट्रोल छर्किनु भै हुन् । आफ्नो अपमानको अप्रिय घटनालाई सम्झी रहनु द्वेषको धर्कोलाई तान्दै गहिरो बनाउनु हो । त्यसबाट छुटकारा पाउन पनि गान्हो हुन जान्छ ।

प्रकृतिको कानूनलाई ऋत भनिन्छ । हामी त्यसलाई धर्म भन्दछौं । यो प्रकृतिको नियम हो कि हाम्रो मनमा विकार आउँदा हामी शान्त हुन्छौं र विकारबाट मुक्त हुने वित्तिकै अशान्तिबाट मुक्त हुन्छौं । सुख-शान्ति पाउन थाल्छौं । प्रकृतिको यस नियमलाई साक्षात्कार गरी विकारबाट मुक्त हुने तरिका कोही महापुरुषले धर्मको रूपमा दुःखी भएका मानिसहरूलाई दिन्छ । तर आफ्नो पागलपनमा ती तरिकालाई अनुशरण गर्नुका सट्टा अर्थात् धर्म धारण गर्नुको सट्टा हामी त्यसलाई बाद-बिवादको विषय बनाई सिद्धान्तको लडाईंमा लाग्दछौं र कोरा बुद्धिविलासबाट आपसमा विद्रोह भावना बढाई आफ्नो हानी गर्दछौं । विपश्यना दार्शनिक सिद्धान्तको संघर्ष होइन । प्रत्येक व्यक्तिले ज्ञान-चक्षुबाट आफूले

आफूलाई हेरनु, स्व:निरीक्षण गर्नु । आफू भित्र विकारको आगो लागेमा आफैले हेरेर निभाओस् । यही सम्यक्-दर्शन हो । यही "स्व" को निरीक्षण हो । ज्ञान-चक्षुको निरीक्षण हो । अनुभूतिको स्तरमा सत्यको निरीक्षण हो । जागरुक भई जस्तो छ त्यस्तै सत्यलाई निरीक्षण गर्ने अभ्यास विपश्यना हो । यसलाई बुद्धिविलासको विषय बनाएर केही लाभ हुँदैन । पढेर-सुनेर अथवा चर्चा-परिचर्चा गरी बौद्धिक स्तरमा विषयलाई बुझ्न सकिन्छ । त्यसबाट केही प्रेरणा पनि प्राप्त हुन सक्तछ । तर वास्तविक लाभ अभ्यास गर्नुमा नै छ । आफ्नो मनलाई विकारबाट विकृत हुन नदिनु, सधैं सतर्क भई "स्व" को निरीक्षण गर्दै रहनु, यो काम अभ्यास नभइकन सम्भव हुँदैन । जन्म-जन्मान्तर देखि मनमा जुन संस्कार, विकारका छाप परेका छन् र नयाँ-नयाँ विकार बनाउँदै रहने जुन स्वभाव बन्न गयो, त्यसबाट छुटकारा पाउनको लागि साधनाको अभ्यास अत्यन्त आवश्यक छ । त्यसलाई खालि सैद्धान्तिक स्तरमा सम्झेर पुग्दैन र न केवल दस दिनको एक शिविर लिँदैमा पुग्दछ । अटूट अभ्यासको अति जरुरी छ ।

मात्र दस दिनको अभ्यासले कोही व्यक्ति पारंगत हुन सक्तैन । दस दिनमा त भविष्यमा अभ्यास गर्नको लागि विधिलाई सिक्नु मात्र हुन्छ । अभ्यास चाहिँ जीवनभर गर्नु पर्दछ । जति अभ्यास बढाउँदै गयो, उति धर्म जीवनमा आउँछ । जीवन जिउने कला पुष्ट हुन्छ । आत्मसतर्कता बढेमा आचरण सुध्रिन्छ, चित्त निर्मल, निर्विकार हुन्छ । निर्मल-निर्विकार चित्त मैत्री, करुणा, मुदिता र समताको सद्गुणले स्वभावतः परिपूर्ण हुन्छ । साधक स्वयं कृतकृत्य हुन्छ नै, समाजको लागि पनि सुख-शान्तिको कारण बन्दछ ।



ठूलो भाग्यले यो आत्म-निरीक्षण अर्थात् स्व-निरीक्षणको अभ्यास, विपश्यनाको साधना-विधि ब्रम्हदेशमा पच्चीस सय वर्षदिखी आजसम्म शुद्ध रूपमा जीवित छ । मलाई सौभाग्यले यस विधि सिक्ने कल्याणकारी मौका प्राप्त भयो । शारीरिक रोगको साथ-साथै मानसिक विकार एवं आशक्तिपूर्ण तनावबाट टाढा रहने मार्ग भेटिएँ । साँचै भन्ने हो भने एउटा नयाँ जीवन नै पाएँ । धर्मको मर्म जीवनमा ल्याउन सक्ने एक मङ्गलको धार प्राप्त भयो । अब विगत बीस वर्षदिखि भारतमा छु । यो विधि यसै देशको पुरातन विधि हो । पवित्र सम्पदा हो । कुनै कारणबश यहाँबाट लुप्त हुन गयो । मैले भागीरथले भैँ यस हराई सकेको धर्म-गङ्गालाई ब्रम्हदेशबाट यहाँ यस देशमा फेरि ल्याउँदैछु र जसलाई पाएर ठूलो सौभाग्य मान्दछु ।

म सम्झन्छु कि विकारबाट विकृत भई कति दुःखी भएको थिएँ । अब यो विकारबाट छुटकारा पाई कतिपय दुःखबाट मुक्त भएँ, सुखको भागी बनेँ, यसकारण म चाहन्छु कि बढी भन्दा बढी मानिस जो आफ्ना विकारबाट विकृत छन् र त्यसबाट दुःखी छन्, तिनीहरूले यस कल्याणकारी विधिद्वारा विकारबाट मुक्त हुन सिकुन् र दुःखबाट मुक्त भई सुख-लाभी होउन् । मलाई सम्झना छ कि म विकारबाट विकृत हुँदा दुःखी हुन्थेँ र आफ्नो दुःख आफूमा मात्र सीमित नराखी अरुहरूलाई पनि बाँडी दिन्थेँ । अरुहरूलाई पनि दुःखी बनाई दिन्थेँ । त्यस बेला मसँग अरुलाई दिनको लागि दुःख नै थियो । अब मलाई लाग्दछ कि यस कल्याणकारी विधिद्वारा जति-जति विकारबाट मुक्त भएँ र त्यसको फल-स्वरूप जति सुख-शान्ति प्राप्त गरेँ ती मानिसहरूलाई दिउँ । यसलाई दिँदा सुख सम्बर्धन हुन्छ । मन हलुङ्गो हुन्छ । यस दश दिनको

शिविरमा मानिसहरु धेरै जसो मलिन मुख लिएर आउँछन् र शिविर समाप्तिमा उज्यालो अनुहारले घर फर्कन्छन् । त्यसैले मन साँचै नै सुख-सन्तोषले भरिएको ठहर्दछ । बढी भन्दा बढी मानिस यस मङ्गलकारी विधिको लाभ उठाएर सुख-लाभी होउन्, बढी भन्दा बढी मानिसलाई राम्रो होस्, कल्याण होस्, मङ्गल होस् । यही धर्म कामना छ ।





# “धर्मश्रृङ्ग”

## नेपाल विपश्यना केन्द्र

### एक परिचय

विपश्यना ध्यान विधिको अभ्यासद्वारा भावनामयी प्रज्ञा पुष्ट गरी “विमुक्ति ज्ञान” हासिल गरेर निर्वाण साक्षात्कार गर्ने गराउने सुअवसर प्रदान गर्ने उद्देश्यले नेपाल विपश्यना केन्द्र “धर्मश्रृङ्ग” को स्थापना भएको हो ।

आज भन्दा २५०० वर्ष पहिले लोप भई सकेको विपश्यना साधना पद्धति भगवान गौतम बुद्धले अनुसन्धान गरी फेरि सर्व सुलभ गराउनु भएको हो । यो हो आत्म निरीक्षणद्वारा आत्मशुद्धि गर्ने साधना । यसमा आफ्नो स्वभाविक (नैसर्गिक) श्वासको निरीक्षणबाट आरम्भ गरेर आफ्नो शरीर र चित्तवृत्तिमा प्रतिक्षण हुने परिवर्तनशील घटनाहरूलाई तटस्थभावले निरीक्षण गर्दै चित्तशोधन र सद्गुण बृद्धिको अभ्यास गरिन्छ । यो अभ्यासले साधकहरूलाई कहीं कुनै साम्प्रदायिकतामा बाँधिदैन । यस कारण यो साधना सर्वग्राह्य छ, सर्वथा सार्वजनिक, सार्वकालिक र सार्वभौमिक पनि छ । बिना कुनै भेदभाव सबैको लागि समान रूपले कल्याणकारी छ ।

विपश्यना जस्तो पवित्र, अमूल्य साधनाको शिक्षा पूर्णतया निःशुल्क नै दिइन्छ । यही साधनाबाट लाभ उठाई सकेका कृतज्ञ पुराना साधकहरूले बहुजनहित र सुखको मंगल चेतनाले दिएका ऐच्छिक दानबाट शिविर खर्च बेहोरिन्छ, शिविर समापनको बेला नयाँ साधकहरूको मनमा भविष्यमा अरुहरूलाई पनि यस्तो सुअवसर मिलोस् भन्ने मंगल चेतना जागृत भएमा उनले पनि आफ्नो श्रद्धा र गच्छेअनुसार दान दिन सक्दछ । निर्माणकार्य र आवश्यक सामानको पूर्ति पनि कृतज्ञ पुराना साधकहरूको दानबाट नै हुन्छ । केन्द्रको अन्य आयको श्रोत छैन ।

यहि साधना विधिबाट प्रभावित भई लाभ उठाई सकेको कृतज्ञ एक पुराना साधकद्वारा काठमाण्डौको उत्तर भेगको बुढानीलकण्ठ माथि शिवपुरी डांडास्थित मुहानपोखरीमा रहेको एक सानो ३० जना अटिने हल र दुई घरहरू सहितका ३१/२ रोपनी जति जग्गाको दान नेपाल विपश्यना केन्द्रलाई प्राप्त भै शुरु भएको यस केन्द्रलाई पुज्य गुरुजी कल्याण मित्र श्री सत्यनारायण गोयन्काज्यूबाट अछि "धर्मश्रृङ्ग" को नामाकरण गर्नु भएको हो । तत् पश्चात कृतज्ञ पुराना साधकहरूबाट प्राप्त दानबाट आवश्यक र पायक पर्ने जग्गा विस्तारै खरीद गर्दै हालसम्ममा ३१ रोपनी जग्गा केन्द्रले पाई सकेको छ । हालसम्ममा धर्मश्रृङ्गमा १८० जना साधना गर्न सकिने धर्महलको अतिरिक्त ८० जना साधिकाहरूको लागि छुट्टै निवासस्थान र १०० जना साधकहरूको लागि छुट्टै निवासस्थान निर्माण भई सकेको छ । साथै साधकहरूको लागि आवश्यक भान्साघर, भण्डार, भोजनालय, स्नान-गृह, सौचालय तथा बजिली, पानीको व्यवस्था पनि मिलाई सकेको छ । १८० जनाको लागि आवश्यक भाडाकुडा, धाल, चम्बा, ग्लास,

कचौरा, प्लेटहरू पनि दानद्वारा नै जुटाई सकेको छ । काठमाण्डौ बाहिरबाट आउनेहरूको लागि केही मात्रामा ओझ्ने ओछ्याउने, खाट तथा चकटीको प्रबन्ध पनि भएको छ ।

भविष्यको लागि ५०० जनासम्म अटिने धर्महल, एकान्तमा ध्यान गर्ने शून्यागारहरू बनाउने तथा सो को अनुपातमा आवश्यक पर्ने आउने निवासस्थान, भान्साघर, भण्डार, भोजनालय, स्नान-गृह, सौचालयको विस्तार गर्ने तथा अन्य आवश्यक धर्म अनुकूल वातावरण श्रृजना गर्न "गुरु योजना" तयार हुन लागेको छ । सो क्रममा हाल भूनापन सभै सम्पन्न भई सो को नक्सा तयार भई रहेको छ ।

नेपाल विपश्यना केन्द्र संचालनार्थ आवश्यक प्रबन्ध गर्ने एक ट्रष्ट समिति रहेको छ । दैनिक सेवा पुऱ्याउनको लागि स्टाफहरू जस्तै - व्यवस्थापक, भान्से, भण्डारी, चौकिदार र अन्य सहायकहरूलाई ट्रष्टिहरूबाट नियुक्त गरी काम गराई राखेका छन् । पूज्य गुरुजी कल्याण मित्र श्री सत्यनारायण गोयन्काज्यू वर्षको एक पटक समयको अनुकूल मिलाई यस केन्द्रमा शिविर संचालन गर्न पाल्नु हुन्छ । अरु समयमा स्थानीय सहायक आचार्यहरूद्वारा शिविरहरू संचालन गरी रहन्छन् । सोही ध्यान विधिमा निष्ठापूर्वक लागि निरन्तर अभ्यास गर्दै धर्ममा पाकेका समर्पित पुराना साधकहरूमध्येबाट अहिले सम्ममा नेपालको लागि ५ जना पुरुष २ जना महिला सहायक आचार्यहरू नियुक्त भई सकेका छन् । केन्द्रका व्यवस्थापक र सहायक आचार्यहरूको कार्यमा सहयोगार्थ तथा साधना गर्न आएका साधकहरूको सेवाको लागि पुराना साधकहरूले आलोपालो मिलाई धर्मसेवकको रूपमा धर्म सेवा गरी केन्द्रका शिविरहरू सुचारु रूपमा चलाउने कार्यमा सघाउ

पुऱ्याई रहेको छन् । यस्तै तरीकाले धर्मश्रृङ्गमा साधनाके क्रियाकलाप चल्दै छ ।

वि .सं . २०३८ देखि हालसम्ममा “धर्मश्रृङ्ग” मा निम्नानुसारका शिविरहरूमा विभिन्न भेषभूषा र समुदायका नयाँ ३१०४ र पुराना २४६९ गरी जम्मा ५५७३ साधक साधिकाहरूले शिविरहरूमा सम्मिलित भई लाभान्वित भई सकेका छन् ।

- (क) पूज्य गुरुजीको सानिध्यमा संचालित १० दिने शिविर - ५
- (ख) सहायक आचार्यहरूद्वारा संचालित १० दिने शिविर - १०२
- (ग) सहायक आचार्यहरूद्वारा संचालित सतिपट्ठान शिविर- ७
- (घ) सहायक आचार्यहरूद्वारा संचालित आनापान शिविर - २
- (ङ) बालबालिकाहरूको लागि संचालित आनापान शिविर - ३
- (च) स्वयम् शिविर -१२
- (छ) लघु शिविर -९

निरन्तर धर्म गङ्गा बगाई राख्ने अभिप्रायले धर्मश्रृङ्गमा प्रत्येक दिन अटूट कोही न कोही साधकहरूबाट ध्यान गरी, तपी राखेको तपो भूमिमा प्राय प्रत्येक महिनाको १ गते देखि १२ गते सम्म एक र १५ गते देखि २६ गते सम्म अर्को शिविर गरी महिनाको दुई शिविरहरू चलिरहेका छन् । प्रत्येक शनिश्चरबार दिनको २:३० बजेको सामुहिक साधनामा वस्न जानेहरूको निमित्त आते जाते यातायातकोलागि मिनीबसको व्यवस्था पनि भई रहेको छ । फर्सतमा १।२ दिन साधन गर्न आउने पुराना साधकहरूको लागि पनि केन्द्रमा आवश्यक व्यवस्था छ ।

धर्मश्रृङ्गको यस पुण्य तपोभूमिमा नेपाल विपश्यना केन्द्रको तर्फबाट तपाईंहरूको आगमनको सहर्ष स्वागत गर्दछ । यस तपोभूमिमा तपाईंहरूको साधना फलदायी होस् भन्ने मङ्गल भावनाले प्रेरित भएर यी जानकारीहरू तपाईंहरूको सेवामा प्रस्तुत गरिरहेका छौं ।

भवतु सब्ब मङ्गलं !



सम्पर्क कार्यालय:-

नेपाल विपश्यना केन्द्र

मार्फत : मणिहर्ष ज्योति

ज्योतिभवन, कान्तिपथ, काठमाण्डौ, नेपाल ।

पोष्टबक्स नं . १३३

फोन नं . २-२५४९०, २-२५२३०

कार्यालय समय :-

साँझ ५:३०-७ बजे सम्म बिदा दिन बाहेक ।

मंसिर १ गते देखि माघ २९ गते सम्म ४:३०-६ बजे

सम्म बिदा दिन बाहेक ।