



विपश्यना

साधकहरूका लागि
प्रेरणा पत्र

बुद्ध वर्ष २५५१

२०६४ श्रावण

वर्ष २४ अङ्क ४

धम्मवाणी

गारवो च निवातो च, सन्तुट्ठि च कतञ्जुता ।
कालेन धम्मस्सवनं, एतं मङ्गलमुत्तमं ॥
मंगल सुत्त-८

(पूजनीय ब्यक्तिहरूलाई) गौरव गर्नु, सदा विनीत रहनु,
संतुष्ट हुनु, अन्य ब्यक्तिहरूले गरेको उपकारलाई स्वीकार गर्नु
र उचित समयमा धर्म श्रवण गर्नु यही उत्तम मंगल हुन् ।

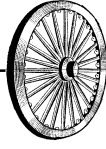
धर्मको सर्वहितकारी स्वरूप

मनुष्य एक सामाजिक प्राणी हो । समाजबाट अलग भएर बस्नु उसको लागि सम्भव छैन । समाजमा रहेर समाजको लागि सक्दो स्वस्थ सहायक बन्न सक्नुमा नै उसको जीवनको उपादेयता छ, सार्थकता छ । स्वस्थ व्यक्तिबाट स्वस्थ समाजको निर्माण हुन्छ । अस्वस्थ व्यक्ति त्यही हो जसको मन विकारहरूबाट ग्रस्त हुन्छ । त्यस्ता व्यक्ति स्वयम त दुखी हुन्छ नै, उसको सम्पर्कमा आउनेहरूलाई पनि उतापित गर्दछ । अतः सुखी-स्वस्थ समाजको निर्माण गर्नलाई व्यक्ति व्यक्तिलाई सुख-स्वस्थताले भर्नु नितान्त आवश्यक छ । प्रत्येक व्यक्तिको चित्त स्वच्छ, शान्त भएमा नै समग्र समाजमा शान्ति कायम हुन सक्छ । धर्म, व्यक्तिगत शान्तिको लागि अनुपम साधन हो र यसै कारण यो विश्व शान्तिको लागि एकमात्र साधन हो । धर्मको अर्थ सम्प्रदाय होइन । सम्प्रदाय त मनुष्य-मनुष्य र वर्ग-वर्गका विचमा तगारो भई दिन्छ । यसले एक आपसमा विभाजन गर्दछ । जब कि शुद्ध धर्मले त्यस्तो तगारोलाई हटाईदिन्छ, विभाजन हटाईदिन्छ ।

शुद्ध धर्मले मानिस भित्र जमेको अहमभाव, हीनभावको जरालाई उखेलेर फालिदिन्छ । उसलाई स्वच्छता र निर्मलताको त्यस धरातलमा प्रतिष्ठित गरीदिन्छ जहाँ न अहंकारजन्य घमण्ड टिक्न सक्छ, न हीनभावका गाँठोहरूले ग्रस्त दीन हीनता बढ्न पाउँछ । जीवनमा समताभाव उत्पन्न हुन्छ । वस्तु, व्यक्ति र स्थितिलाई तिनीहरूका यथार्थ स्वरूप हेर्न सक्ने निर्मल प्रज्ञा जागृत हुन्छ । ज्ञान, विवेक, बोधिका आन्तरिक चक्षु विमल हुँदै जान्छ । अन्तरदृष्टि पारदर्शी बन्दछ । अगाडिका धमिला कुहिरो र धुवाँहरू हट्दै जान्छन् । अहिले हामीले जुन सुनेका पढेका कुराहरूले हाम्रो मनमा विकृत गरी रहेका छन् ती नै पूर्वधारणा रूपी विकृतिहरू सत्य दर्शनमा बाधा भईरहन्छन् । पूर्ण निश्चित धारणाहरू र मान्यताहरू हाम्रा आँखामा लगाइराखेको रंगीन चश्मा भै हुन्छ र हामी वास्तविक सत्यलाई त्यही रंगरूपमा हेर्न बाध्य हुन्छौं । धर्मको नाममा यी बाधाहरूलाई हामी सुन्दर आभूषण भै लगाईरहेका छौं । साँचैको मुक्तिको लागि यी बाधाहरू हट्नु नितान्त आवश्यक छ ।

राग, द्वेष, मोह, इर्ष्या, मात्सर्य, दुर्भावना, दौर्मनस्य, भय, आशंका, मिथ्या काल्पनिक दृष्टिहरू, मान्यताहरू र परम्पराहरूमा अल्भिरहनुको सट्टा मुक्ति पाउनु आवश्यक छ, सबै रुढी परम्परा-हरूलाई एकातिर पन्छाई, भावुकताबाट अलग रही यथार्थमा जिउन सिकनु पर्छ । यथार्थमा जिउनु भनेको नै वर्तमानमा जिउनु हो । यस क्षणमा जिउनु हो । किनकि बितिसकेको क्षण त बितिसक्यो अब त केवल याद मात्र रहन्छ, त्यो क्षण रहँदैन । त्यस्तै आउने क्षण पनि अहिले उपस्थित छैन । त्यसको केवल कल्पना र कामना मात्र हुन सक्छ । वर्तमानमा जिउनुको अर्थ हो यस क्षणमा, यस घडीमा जे-जस्तो अनुभव भैरहेकोछ, त्यस प्रति जागरूक, होशियार भईरहनु । भूतकालका सुखद अथवा दुखद स्मृतिहरू अथवा भविष्यको सुखद वा दुखद आशाहरू, आशंकाहरू हामीलाई वर्तमानबाट टाढा राख्न र जीवनबाट विमुख राख्नको लागि मात्र हुन् । वर्तमानबाट विमुख यस्तो थोत्रो जीवन नै विभिन्न क्लेशका कारण हुन् । यसले अशान्ति, असन्तोष, आकुलता, अस्वस्थता र दुखाईलाई जन्म दिन्छ । जुन बेला हामीले यस क्षणलाई यथाभूत दर्शन गरेर जिउन थाल्छौं त्यसबेला नै क्लेशहरूबाट स्वाभाविक विमुक्ति पाउन शुरु हुन्छ ।

एकजना महापुरुष भगवान गौतम बुद्धले सम्यक् सम्बोधि प्राप्त गर्नु भयो । यस क्षणमा जिउन सिकेर चित्तलाई संस्कारहरूबाट विमुक्त गरी, परम परिशुद्ध बनाई, बन्धन मुक्त हुने कला हासिल गर्नु भयो । उहाँले यही कल्याणकारी कला अभ्यास गर्न सिकाउनु भयो । यसै मंगलकारी विधिको नाम नै विपश्यना साधना हो । साधकलाई यस क्षणमा जे जस्तो अनुभव भइरहेछ, त्यसै अनुभूति प्रति जागरूक भईरहने अभ्यास गर्दछ । आफ्नो काया प्रति जागरूक रहेर कायानुपश्यना गर्दछ । कायाको भिन्न-भिन्न अंगहरूमा भइरहेका अनुभूति सुखद, दुखद अथवा असुखद-अदुखद सम्बेदनाहरू प्रति जागरूक रहेर वेदानुपश्यना गर्दछ । आफ्नो चित्त प्रति जागरूक रहेर चित्तानुपश्यना गर्दछ । चित्तमा उठने राम्रा-नराम्रा चित्त वृत्तिहरू प्रति; त्यसका गुण, धर्म, स्वभाव प्रति जागरूक रहँदै र अन्तमा काया, सम्बेदना, चित्त र चित्त वृत्तिहरूका परिसीमाबाट पारी निर्वाण धर्मको साक्षात्कार गर्दै धर्मानुपश्यना गर्दछ । जागरूकताको यस अभ्यासबाट आफ्नो चित्तमा रहेका सबै नराम्रा विकारहरू र संस्कारहरूलाई



उच्छेदन गर्दछ । चित्त विस्तार-विस्तारै आसक्ति, आश्रव, तृष्णा, लालसाका वन्धनबाट मुक्त हुँदैजान्छ । अतीतका सुखद-दुखद सम्भ्रनाहरू, भयभीत जन्य मानसिक उत्पीडनबाट टाढा हुँदैजान्छ । भविष्यका सुनौला स्वप्नहरूका काल्पनिक आशाहरूबाट विमुक्त हुँदै अन्तमा आफ्नो स्वभाविक स्वच्छतालाई प्राप्त गर्दछ ।

समस्त अप्थ्यारा-अड्चनहरू, गाँठोहरूले भरेको मानसिक पीडाहरूलाई हटाउनको लागि यही एउटा सजिलो तरीका छ । यसको अभ्यासको लागि बौद्ध सम्प्रदायमा नै शिक्षित हुनु पर्छ भन्ने छैन । अथवा यस पावन विधिका प्रवर्तक भगवान बुद्धको मूर्तिलाई नमस्कार गरी धूप, दिप, नैवद्य, आरतीले पूजा गर्नु पर्छ भन्ने छैन । यस विधिबाट आफू लाभान्वित भइसकेपछि वा अरू लाभान्वित भएको देखेर यस महाकारणिक, महाप्रज्ञावान भगवान तथागत प्रति कृतज्ञता-विभोर भएर उनका करुणा र प्रज्ञा प्रति आफ्नो श्रद्धा प्रकट गर्नु भन्ने केही दोष छैन । गुण प्रति व्यक्त गरेको यस्तो चित्त पनि एक मंगलमयी सद्वृत्ति हो । श्रद्धा र कृतज्ञताको भावले चित्तलाई मृदुल बनाउँछ । जुन, विपश्यना साधनाको यस चित्त विशुद्धीकरण गर्ने प्रयासमा सहायक हुन्छ ।

विपश्यना साधनाले काया र चित्तको प्रकृतिका यथार्थ स्वरूप प्रति जागरूक रहन सिकाउँछ । प्रकृतिको यथार्थ दर्शन गर्ने यस अभ्यास कुनै पनि वर्ग, सम्प्रदाय, जाति, देश, काल र बोली, भाषाका व्यक्तिको लागि कुनै आपत्ति जनक छैन । मानव आफ्नो मानव प्रकृतिको स्वयं अध्ययन गर्दछ । आत्म दर्शन गर्दछ । आत्म निरीक्षण गर्दछ । आफू भित्र निहीत विकारहरूको यथाभूत दर्शन गर्दछ, यथार्थ अवलोकन गर्दछ । यसरी हेर्दा हेर्दै ती मनोविकारहरू हटेर जान्छ, र स्वच्छ, स्थित धर्ममा संस्थापित हुन पुग्दछ । यस्तो व्यक्तित्व चाहे कुनै पनि जाति, वर्ग वा सम्प्रदायका किन नहुन् सारा मानव समाजको निमित्त नै गौरव सावित हुन्छ । स्वयम् सुख-शान्तिपूर्वक जिउँछ र आफ्नो सम्पर्कमा आउनेहरूलाई पनि सुख-शान्ति बढाउन सहायक बन्दछ ।

(वर्ष १५, अंक ५ बाट पुनः प्रकाशित)

नाममा के छ र ?

एउटा पुरानो कथा हो । एक व्यक्तिको नाम उसको आमा-बाबुले पापक राखिदिएछ । ठूलो भएपछि उसलाई त्यो नाम मनपरेन । उसले आफ्नो आचार्य समक्ष आफ्नो नाम बदलिदिन आग्रह गरेर भन्यो, “भन्ते ! मेरो नाम बडो अप्रिय छ, अशुभ छ, अमंगल छ त्यसैले, मेरो नाम बदलिदिनुहोस् ।” आचार्यले सम्झाउनु भयो, “नाम त केवल प्रज्ञप्ती हो व्यवहार जगतमा बोलाउनको लागि मात्र हो । नाम बदलनुमा केही मतलब छैन । कुनै व्यक्तिको नाम पापक भएतापनि सत्कर्मद्वारा धार्मिक बन्न सक्छ र धार्मिक नाम भएर पनि दुष्कर्म गरेर पापी हुनसक्छ । मुख्य कुरा त कर्मको हो । नाम बदलेर मात्र के हुन्छ र ?”

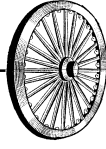
तर ऊ मानेन । आग्रह गर्दै रह्यो । आचार्यले भन्नुभयो, “अर्थ सिद्धी त कर्म सुधारेर मात्र हुन्छ, परन्तु यदि नाम सुधार गर्न नै चाहन्छौ भने जाउ गाउँ वा नगरमा गएर तिम्रीलाई मंगल लागेको नाम छानेर ल्याऊ तिम्रो नाम बदलिई दिउँला ।”

पापक नामको खोजीमा हिंड्यो । घरबाट निस्कने बित्तिकै उसले शव-यात्रा भेट्यो । उसले सोध्यो “को मरेको हाँ ?” मानिसहरूले जवाफ दिए “जीवक” । पापकले विचार गर्नु, नाम भने जीवक तर मृत्युको शिकार भएछ । त्यहाँबाट अर्को ठाउँमा गयो । उसले बाटोमा एकजना दीनहीन दुःखी स्त्रीलाई बेस्सरी कुटेर घरबाट निकाली रहेको देख्यो । उसको नाम सोध्यो, उसको नाम त “धनपाली” रहेछ । पापकले सोचन थाल्यो, नाम भने धनपाली तर धनको अभावको कारण त्यस्तो पिटाई खानु पर्नुपर्छ । फेरि गयो, जाँदा-जाँदा बाटोमा एकजना मान्छे भेट्यो, ऊ बाटो भूलेर अरूसँग बाटो सोढ्दै थियो । पापकले उसको नाम सोध्यो, “पन्थक” । पापक पुनः सोचन थाल्यो, अहो ! पन्थकले पनि बाटो भूल्यो रहेछ ।

पापक घर फर्क्यो । पापकलाई अब भने नाम प्रतिको आकर्षण हटिसकेको थियो । उसले कुरा बुझ्यो कि केवल नाममा के छ र ? जीवक पनि मर्दो रहेछ, अजीवक पनि । धनपाली होस् वा अधनपाली दरिद्र हुँदो रहेछ । पन्थक होस् वा अपन्थक जो पनि बाटो भूल्यो रहेछ । नामको महत्व साँच्चि नै निरर्थक रहेछ । जन्मेदेखि अन्धको नाम ‘नयन सुख’ । जन्मेदेखि दुःखीको नाम ‘सदा-सुख’ । मेरो नाम पापक नै भएपनि के फरक भयो र । आफ्नो कर्म सुधारौंला । कर्म नै प्रमुख छ, कर्म नै श्रेष्ठ छ । उसको मनमा कुरा खेल्न थाल्यो ।

जुन कुरा व्यक्तिको नाममा लागू हुन्छ, त्यो सम्प्रदायको नाममा पनि लागू हुन्छ । बौद्ध सम्प्रदायका सबै मानिसहरू बोधि सम्पन्न त हुँदैनन् । त्यस्तै जैन सम्प्रदायका मानिसहरू सबै आत्मजित त हुँदैनन् । न ब्राह्मण सम्प्रदायका सबै ब्रह्म विहारी हुन्छन् । त्यस्तै न इस्लाम सम्प्रदायका सबै समर्पित र शान्त हुन्छन् । जसरी प्रत्येक व्यक्तिको नाममा वा नराम्रा गुणहरू हुन्छन् । कुनै पनि सम्प्रदायमा न सबै मानिसहरू राम्रा-राम्रा मात्र हुन्छन् न नराम्रा मात्र । तर सम्प्रदाय प्रति हाम्रो आसक्तिको कारणले हामी आफ्नो सम्प्रदायका हरेक व्यक्ति सज्जन र अन्य सम्प्रदायका व्यक्तिहरू दुर्जन भनी ठान्छौं । बौद्ध, जैन, इसाई, मुस्लिम र हिन्दु भन्ने संज्ञाले कुनै व्यक्ति न सज्जन बन्न सक्छ न दुर्जन । कोही बौद्ध परम पूण्यवान होलान कोही अत्यन्त पापी । यो कुरा सबै सम्प्रदायका व्यक्तिहरूमा लागू हुन्छ । जसरी व्यक्ति चिन्नको लागि कुनै नाम दिइन्छ, त्यसरी नै कुनै सम्प्रदाय चिन्नको लागि कुनै संज्ञा दिइएको हुन्छ । यी नाउँहरूको गुणसित कुनै सम्बन्ध छैन । तेल भरेको कुनै बाकसमा शुद्ध घ्यूको लेवल लगाई दिँदा तेल घ्यूमा परिणत हुँदैन, तेल तेल नै रहन्छ । कुनै सुन्दर व्यक्तिको नाम नराम्रो राखी दिए तापनि त्यो कुरूप हुँदैन र कुनै कुरूप व्यक्तिलाई राम्रो नाम राखिँदा त्यो सुन्दर हुन सक्दैन । फूललाई काँडा र काँडालाई फूल भन्ने गरे तापनि फूल फूल नै रहन्छ र काँडा काँडा नै ।

कोही व्यक्ति हुन त दरिद्र तर नाम राजन्य छ; यस्तो व्यक्तिले जबसम्म उसको नाम सम्बोधन गर्नको लागि मात्र हो भन्ने बुझ्दछ तबसम्म ऊ होसमा छ । तर जुन दिन त्यस नामको घमण्ड दिमागमा चढ्छ र दरिद्र भएर पनि आफूलाई राजन्य मानेर अरूलाई हेयोको दृष्टिले हेर्छ, त्यो व्यक्ति अरूको अगाडि उपहासको पात्र बन्छ । राजन्य नामका हजारौं-लाखौं दरिद्रहरू छन् र सबका सब संगठीत भएर आफूलाई राजा नै मान्न लाग्यो र अरू सबैलाई हेयोको दृष्टिले



हेर्न थाल्यो भने त ती पागलहरूको संगठन केवल उपहासास्पद मात्र होइन कि पूरा समाजलाई नै खतराको कारण हुन जान्छ। ठीक यही दशा हामीहरूको पनि हुन्छ, जब हामी पनि जातियता, साम्प्रदायिकता, राष्ट्रियताको पछ्यौरी ओडेर आफूलाई अरूभन्दा श्रेष्ठ ठानी घृणाको दृष्टिले हेर्न थाल्यौं भने त्यस अवस्थामा हामी पनि समाजको लागि खतरा र अशान्तिको कारण बन्छौं। सत्य त यो छ कि आफ्नो निमित्त खतरा र अशान्तिको कारण बन्छौं। सुख शान्तिबाट बन्चित भएर सत्य धर्मबाट टाढा हुन्छौं।

धर्मलाई जाति, वर्ण, वर्ग, समुदाय, सम्प्रदाय, देश-राष्ट्रको सीमाभित्र बाँध्न सकिन्दैन। मानव समाजको कुनै पनि वर्गमा धर्मवान व्यक्ति हुन सक्छ। धर्ममा कुनै एक वर्ग विशेषको एकाधिकार हुन सक्दैन। धर्मले हामीलाई असल मानिस बन्न सिकाउँछ। असल भनेको असल हो। त्यो आफ्नो सम्प्रदायको मात्र होइन सबै मानव समाजको निमित्त नै शोभा हो। जो असल छैन त्यो असल हिन्दु वा मुसलमान, असल बौद्ध वा जैन, असल भारतीय वा नेपाली, असल ब्राह्मण वा क्षेत्रीय कसरी हुन सक्छ? जो मानिस असल छ ऊ सही अर्थमा धर्मवान पनि बन्छ। उसलाई चाहे कुनै नामले बोलावस् के फरक पर्छ र? गुलाफ गुफाल नै रहन्छ, नाम बदल्दैमा त्यसको बासनामा कुनै अन्तर आउँदैन। जुनसुकै बगैचामा फुले पनि फूलले त्यस ठाउँलाई मात्र होइन वरिपरिका सारा वायुमण्डललाई नै आफ्नो सौरभले सुवासित गर्दछ। अतः मुख्य कुरा धर्मवान बन्नुमा छ। भलादमी बन्नुमा छ। नाम चाहे जे सुकै होस्। बगैचा चाहे जुनसुकै समुदायको होस् त्यहाँ जुनसुकै नामको बोर्ड टांगियोस् फूल फुल्नुपर्छ, सौरभ सुवासित भएको हुनुपर्छ।

साम्प्रदायिकता र जातीयताको रंगीन चश्मा निकालेर हेरेमा धर्मको शुद्ध रूप देखिन सक्छ। अन्यथा आफ्नो सम्प्रदायको रंग रोगन नामको लेवलले नै सारा महत्व लिन्छ। धर्मको सार महत्व हीन भएर जान्छ। धर्मको कसौटीमा कुनै व्यक्तिलाई घोटेर हेच्यो भने सामुन्ने यो देखा पर्न आउँछ कि त्यो कुन सम्प्रदायमा दिक्षित छ अथवा त्यो कुन दार्शनिक मान्यतालाई मान्ने व्यक्ति हो? वा कुन रूढी परम्परालाई पालन गर्ने हो? त्यसको आचरण कस्तो छ? जीवन व्यवहार कस्तो छ? कुशल छ कि छैन? पवित्र छ कि छैन? आत्म-मंगलकारी र लोक-मंगलकारी छ वा छैन? यदि छ भने ऊ धर्मवान नै हो। यदि छैन भने उसको धर्मसित केही सम्बन्ध छैन। चाहे उसले आफूलाई जुनसुकै नाम राखोस्, चाहे ऊ जुन सुकै सम्प्रदायको जस्तो सुकै आकर्षक तन्माले विभूषित होस्। धर्मलाई त्यस सम्प्रदायिक तन्मालेसित के सम्बन्ध? कोरा नामले, लेवलले के पाइन्छ? अरूले के पाउलान्? रक्सी भरेको शीशीमा दूधको लेवल लगाएर पिएमा आफ्नो मात्र हानी हुन्छ। दूधको सट्टा पानी पियो भने प्यास मात्र मेटिन्छ तर बलवान त बन्न सकिन्न। बलवान नै हुनु छ भने शुद्ध दूध नै पिउनु पर्छ। शीशीको रंग-रूप वा त्यसमा लगाएको लेवल जे सुकै होस्। त्यसको नाम र लेवलले केही फरक पार्दैन। साम्प्रदायिकता, जातीयता र राष्ट्रियता जस्ता दिमागमा राख्नु केवल शीशी र शीशीको नाम त्यसको लेवललाई पूरा महत्व दिनु जस्तै हो। यसबाट दूध गौण भएर जान्छ, धर्म गौण भएर जान्छ।

आऊ ! यी नाम र लेवलहरूबाट अलग रहेर आफ्नो आचरण सुधारौं। वाणीलाई संयमित गरी भूठ, कडा शब्द, निन्दा र निरर्थक वार्ताबाट बचौं। आफ्नो आजिविकालाई शुद्ध गरौं र जनअहितकारी व्यवसायहरूबाट बचौं। मनलाई वशमा राखौं। मनलाई अत्यन्त सावधान, जागरूक बनाउने अभ्यास गरौं र प्रतिक्षण के भइरहेछ त्यसलाई जानौं साक्षीभावले हेर्न सिकौं। अन्तरमनमा निहित राग, द्वेष र मोहका गाँठोहरू खोलौं। चित्तलाई नितान्त निर्मल बनाऔं। चित्तमा अनन्त मैत्री र करुणाले भरौं। कुनै लेवल नलगाइएको धर्मको यही मंगल विधान हो।

सद्धर्मको यस सार्वजनीन, सर्वदेशिक, सर्वकालिक, र सर्वहितकारी स्वरूप बढी भन्दा बढी मानिसहरूलाई उपलब्ध होस् र तिनीहरूका हित सुखका कारण बन्नु। यही मंगल-कामना छ।
(पुनः प्रकाशित)

कल्याण मित्र
स.ना.गो



साधकको प्रश्न गुरुजीको उत्तर :

प्र. मेरा बच्चाहरू छन्। ध्यान गर्नको लागि समय निकाल्न अति नै गाह्रो हुन्छ। म के गरुं ?

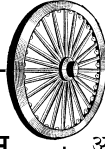
ऊ. प्राय गृहिणीहरूलाई यस्तो समस्या आईपर्दछन्। तर बाधा-अर्चन नआउने समयको पर्खाईमा बस्यो भने त तिमीले जीवन भर ध्यान गर्न पाउने छैनौं। एकजना आईमाईको लागि आमा बन्नु गौरवको कुरा हो। तिम्रा बच्चाहरू छन् भने तिनीहरूको देखभाल गर्नु तिम्रो जिम्मेदारी हो, त्यो निभाउनु राम्रो हो। यी जिम्मेदारीहरू निर्वाह गर्दै ध्यान गर्ने समय पनि निकाल्नु पर्छ। जब बच्चाहरू सुत्छन् तब ध्यान गर्न सक्छौं। जब उनीहरू विउँभिन्छन् तब स्याहार्नु। यसरी, यदि ध्यान गर्ने कुनै निश्चित समय र स्थान छैन भने केही छैन तर छुट्टीको समयमा गर्न सक्छौं। जसरी पनि ध्यान गर्नु बन्द नगर्नु, ध्यान गर्नु।

प्र. मेरा बच्चाहरूलाई म कुन उमेर देखि ध्यान सिकाउन सक्छु ?

ऊ. जन्मनु भन्दा अगाडि आमाको पेटमा रहँदा देखि बच्चालाई ध्यान गर्न सिकाउनु पर्छ। बच्चालाई भ्रुण अवस्थामा नै राम्रा तरंगहरूको आवश्यकता पर्दछ, त्यसैले त्यो अवस्थामा आमाले ध्यान गर्नुपर्छ। प्रत्येक गर्भवति आमाले यस अवस्थामा बढि विपश्यना गर्नु पर्छ, यसबाट दुवैलाई एकसाथ फाईदा गरिरहेको हुन्छ। आमाले त आफ्नो फाईदा पाउने नै भयो साथ साथै पेट भित्रको शिशु जो अहिले यस संसारमा आएको छैन, उसको पनि मद्दत गरिरहेको हुन्छ।

त्यसपछि जब बच्चा पाँच-छः वर्षको हुन्छ, तिम्री उसलाई आनापान सिकाउन सक्छौं। श्वासको आवागमनलाई केही मिनट हेर्ने अभ्यास गराउन सक्छौं। केवल दुई, तीन, पाँच मिनट मात्र वश। उनलाई बढी जोड नदिने। केही मिनट श्वासको आवागमन हेर्न लगाउने त्यसपछि खेल्न दिने। फेरि केहि मिनट श्वास हेराउने। यसरी खेल-खेलमा उसले सिक्दछ, उसलाई खेल भै लाग्दछ। पछि ठूलो हुँदै गए पछि यसको अबाधि बढाउन सकिन्छ। यसरी धर्मको बीज छर्ने र धर्मको उपयुक्त पर्यावरण पाएर बच्चा हुर्कन्छ।

(साभार : "For the benefit of many")



धर्मश्रृङ्गमा आगामी महिनामा सञ्चालन हुने शिविर कार्यक्रम

सेप्टेम्बर १-१२ (भाद्र १५-२६)	- १०	दिवसीय शिविर
सेप्टेम्बर ४-२५ (भाद्र १८-८ आश्विन)	- २०	दिवसीय शिविर
सेप्टेम्बर १४-२५ (भाद्र २८-८ आश्विन)	- १०	दिवसीय शिविर
अक्टोबर १-१२ (आश्विन १४-२५)	- १०	दिवसीय
अक्टोबर २-१३ (आश्विन १५-२६)	- १०	दिवसीय विशेष शिविर (पुराना साधक/साधिकाहरूका लागि मात्र)
अक्टोबर १८-२९ (कार्तिक १-१२)	- १०	दिवसीय
अक्टोबर ३०-९ नोभेम्बर (कार्तिक १३-२३)	- १०	दिवसीय शिविर

अक्टोबर ३०-९ नोभेम्बर (कार्तिक १३-२१)	-	किशोरहरूका लागि शिविर
नोभेम्बर १३-२१ (कार्तिक २७-५ मंसिर)	-	किशोरीहरूका लागि शिविर
नोभेम्बर १४-२५ (कार्तिक २८-९ मंसिर)	- १०	दिवसीय शिविर
डिसेम्बर १-१२ (मंसिर १५-२६)	- १०	दिवसीय शिविर
डिसेम्बर ४-१२ (मंसिर १८-२६)	-	सत्तिपट्टान
डिसेम्बर १४-२५ (मंसिर २८-१० पौष)	- १०	दिवसीय शिविर
डिसेम्बर १५-२६ (मंसिर २९-१० पौष)	- १०	दिवसीय शिविर

(भिक्षु तथा अनागारिकाहरूका लागि मात्र)

धर्म गाथा

हिन्दी

नाम बदल कर क्या मिले ? दुःखी रहे दिन रैन ।
जब तक मन पर मैल है, नहीं शान्ति सुख चैन ॥
नाम बदलने में नहीं, कौड़ी लगी छदाम ।
नाम बदलना सरल है, कठिन सुधरना काम ॥
नाम भला कोई रहे, सुधर जाय व्यवहार ।
बैर छोड़ मैत्री करें, द्वेष छोड़ कर प्यार ॥
हिन्दू, मुस्लिम, पारसी, बौद्ध, इसाई, जैन ।
मैले मन दुखिया रहें, कहाँ नाम में चैन ?
दुर्गुण से ही दुःख मिले, सद्गुण से सुखधाम ।
जन व्यवहारी नाम से, सधे न कोई काम ?
लक्ष्मीधर भूखों मरे, यशधर हैं बदनाम ।
विद्याधर अनपढ़ रहे, नाम न आए काम ॥

मंगल कामना सहित
पारमिता ट्रेडिङ्ग कम्पनी लि.
काठमाडौं, फोन ४२७४१४७
विक्रेता : शीशा र आल्मोनियम च्यानल

हिन्दी

राग सदृश ना रोग है, द्वेष सदृश ना दोष ।
मोह सदृश ना मूढता, धर्म सदृश ना होश ॥
राग द्वेष की मोह की, जब तक मन में खान ।
तब तक सुख का, शान्तिका, जरा न नाम निशान ॥
तीन बात बंधन बंधे, राग द्वेष अभिमान ।
तीन बात बंधन खुले, शील, समाधि, ज्ञान ॥
धर्मचक्र चालित करें, प्रज्ञा लेयं जगाय ।
जिससे सारी गंदगी, मन पर की हट जाय ॥
सुख दुःख आते ही रहें, ज्यों भावें दिन रैन ।
तू क्यूं खोवे बावला ! अपने मन की चैन ॥
भोक्ता बन कर भोगते, बंधन बंधते जायं ।
द्रष्टा बन कर देखते, बंधन खुलते जायं ॥

मंगल कामना सहित
सीताराम गोकुल मिलक लि.
काठमाडौं, फोन ४३३०७८८
विक्रेता : दुग्ध तथा दुग्ध पदार्थ

सम्पादक : रोशनी शाक्य, प्रकाशक : नेपाल विपश्यना केन्द्र, धर्मश्रृङ्ग, बुढानीलकण्ठ, काठमाडौं । फोन : ४३७६५५, ४३७१००७ श्रावण २०६४

सम्पर्क स्थान : श्री रूप ज्योति, ज्योति भवन, पो. व. नं. १२८९६, काठमाडौं । फोन : ४२२५४९०, ४२२३९६८, ४२४८९४९, ४२५०५८१, email : nvc@htp.com.np

मुद्रक : न्यू नेपाल प्रेस, प्रधान कार्यालय फोन : ४४३ ४८५०, ४४३ ४७५३; शाखा कार्यालय फोन : ४२५ ९०३२, ४२५ ९४५०, फ्याक्स : (+९७७-१) ४२५८६७८

जि.प्र.का.द.नं. ३८/५१/५२

साधकको नाम :

ठेगाना :

● आजीवन शुल्क रू. २००/-