

विपश्यना

साधकहरुका लागि
प्रेरणा पत्र

बुद्ध वर्ष २५५१

फागुन २०६४

वर्ष २४ अङ्क ११

धम्मवाणी

पहूतवित्तो पुरिसो, सहिरञ्जो सभोजनो ।
एको भुञ्जति सादूनि, तं पराभवतो मुखं ॥

- पराभव सुत्त

यदि कसै संग प्रचुर मात्रामा धन सम्पत्ति छ, सुन आदि छन्, खाने-पिउने सामग्री छन् तर ऊ एकलैले मात्र ती पदार्थको उपभोग गर्दछ भने तब त्यो उसको अवनतिको कारण बन्दछ ।

विपश्यना के हो र किन ?

विपश्यनालाई बुझौं । यसलाई राम्ररी बुझ्ने भने सही अर्थमा विपश्यी साधक हुन सक्दैन ।

विपश्यना भनेको के हो ?

विपश्यना कुनै जादू होइन । विपश्यना कुनै सम्मोहिनी विद्या होइन जसबाट अरू कसैले सम्मोहित गरेर हामी आफ्नो शुद्धि-बुद्धि हराएर बस्नु परोस् । विपश्यना कुनै मन्त्र विद्या होइन जसबाट कोही साँप-विच्छे अथवा भूत-प्रेतलाई भै हामीलाई मन्त्र गरी राखून् । विपश्यना कुनै अन्धभक्ति अथवा अन्ध भावावेश होइन जसको भाव उन्मादमा रूमल्लिएर रहने । विपश्यना कुनै भजन, कीर्तन, संगीत, नाच-गान होइन जसमा भाव विभोर भएर त्यसमा अल्झिरहने । विपश्यना कुनै ऋद्धि अथवा चमत्कार होइन जसको अलौकिकता हेरी आश्चर्य चकित भइरहने । विपश्यना शब्दहरूको कुनै इन्द्रजाल होइन जसबाट कसैको वाणीविलासमा आफ्नो बुद्धि-विलास गर्दैरहने । विपश्यना कुनै भेषभूषा होइन जुन लगाएर हामी धर्मवान भएको गुमान गर्न सक् । विपश्यना कुनै ग्रन्थ-पाठ होइन जुन पाठ गरेर वैतरणी पार गर्ने सपना सजाउन सक् । विपश्यना कुनै तार्ने ब्रम्ह-देवता पनि होइन अथवा घमण्डी धर्म आचार्यको मिथ्या आश्वासन पनि होइन जस्ले डूब्न लागेकोलाई सहारा दिएर बचाउँछ ।

विपश्यना सत्यको उपासना हो । सत्य संग बाँच्ने अभ्यास हो । सत्य भनेको यथार्थ हो । यथार्थ यही क्षणको मात्र हुन्छ । वास्तविकता यसै क्षणको मात्र हुन्छ । अतः विपश्यना यसै क्षणमा जिउने अभ्यास हो । यो क्षण जहाँ भूतको कुनै कल्पना अथवा भविष्यको कुनै कल्पना हुन्दैन । यस क्षणमा जुन सत्य छ, जस्तो छ ठीक त्यस्तै, त्यसको सही स्वभावलाई हेर्नु-बुझ्नु यही विपश्यना हो । विपश्यना सम्यक दर्शन हो । विपश्यना सम्यक ज्ञान हो ।

जुन जस्तो छ ठीक त्यस्तै हेरी-बुझी जुन आचरण हुन्छ, त्यही सही कल्याणकारी सम्यक आचरण हुन्छ । विपश्यना सम्यक आचरण हो ।

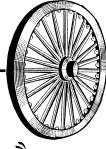
विपश्यना पलायन होइन, जीवनबाट टाढा भाग्ने होइन, वास्तवमा जीवन अभिमुख भएर जिउने तरिका हो । विपश्यना खुल्ला

हावामा, ठोस धरतीमा पाइला टेकेर हिँड्ने कला हो । विपश्यना बुद्धिद्वारा तर्क गर्ने विधि होइन यो शुद्ध शील धर्म जीवनमा उतार्ने विधि हो । विपश्यना आफू र अरूको मंगल गर्ने आचार संहिता हो । स्वयं आफू र अरूलाई सुख पूर्वक जिउन दिने कल्याणकारी जीवन पद्धति हो ।

विपश्यना आत्म-निर्भरता हो । बैशाखी नलिइकन आफ्नो खुट्टामा उभिने मंगल विद्या हो । स्वावलम्बन बन्न सक्ने सबैभन्दा उत्तम साधना हो । विपश्यना आत्मदर्शन, आत्म निरीक्षण, आत्म परीक्षण गर्ने विधि हो । आफू भित्रको मयल कति सफा भयो ? कति बाँकी छ ? कति निर्मल भयो ? कति बाँकी छ ? कति दुर्गुण घट्यो ? कति बाँकी छ ? स्वयं आफ्नो लेखा-जोखा राख्ने जागरूकता नै विपश्यना हो । स्वयं रोगी, स्वयं चिकित्सक । अज्ञानबाट ज्ञान तिर, मैलोबाट निर्मल तिर, रोगबाट आरोग्य तिर, दुःखबाट दुःख विमुक्ति तिर बढ्ने स्व-प्रयास नै विपश्यना हो । विपश्यना सही प्रयास हो, सही प्रयत्न हो । सम्यक अभ्यास हो, सम्यक व्यायाम हो ।

विपश्यना आत्म-संवर हो । आफ्नो मन फोहोर नहोस् भनि संवर गर्नु हो । विपश्यना आत्म निर्जरा हो । आफ्नो मनको पुरानो मयल निकालेर फ्याँक्ने विधि हो । नयाँ मयल हुन नदिनु, हामी आफै मोह-विमूढित भएर मन फोहोर बनाउँछौं । अतः आफू सधैं प्रयत्नपूर्वक सतत जागरूक रहेर फोहोर बढ्न नदिनु विपश्यना हो । पुरानो मयल अरू कसैले होइन हामीले नजानेर बढाएको हो । यसलाई सफा गर्ने जिम्मेदारी हामी आफैको हो । अरू कसैको होइन । त्यसैले आफ्नो पुरानो मयल आफैले उताउँ रहनु नै विपश्यना हो । धैर्य पूर्वक प्रयत्न गरेर थोरै-थोरै मयल उताउँ रह्यो भने एकदिन पूर्ण निर्मलता प्राप्त हुनेछ । मन निर्मल भयो भने सद्गुणले भरिनेछ, दूषित मनले हुने सबै शारीरिक रोग, सबै दुःख स्वतः विनाश हुँदै जान्छ । विपश्यना आरोग्य बनाउने औषधी हो, चित्तलाई विशुद्ध गर्ने धर्म-गंगा हो, दुःख निरोध-गामिनी प्रतिपदा हो, मुक्तिदायिनी धर्म विधि हो ।

विपश्यना शील-समाधिमा स्थित रहेर अन्तर प्रज्ञा जगाउने पावन अभ्यास हो । विस्तारै-विस्तारै प्रज्ञा पुष्ट गर्ने सत्प्रयास हो । स्थितप्रज्ञ हुने शुभ-अभ्यास हो । प्रज्ञा भनेको प्रत्येक उत्पन्न स्थितिलाई विभिन्न प्रकारले जान्नु हो ।



अनुकूल अथवा प्रतिकूल परिस्थितिको सामना हुने बित्तिकै ठीक के हो थाहानपाईकन तरुन्त अन्ध प्रतिक्रिया गर्नु दुष्प्रज्ञता हो । यही मानसिक क्षोभ हो, उत्तेजना हो, विकृति हो, असंतुलन हो, अशान्ति हो, त्यसैले दुःख हो । तर यस्तो हरेक अवस्थालाई विवेकपूर्वक देखेर-बुझेर आफ्नो मनलाई समतामा राख्नु प्रज्ञा हो । आकूल-व्याकूल परिस्थितिमा पनि चित्तलाई संतुलित बनाई सामना गर्नु धर्माचरण हो, मंगल आचरण हो । यही विपश्यना हो । उत्पन्न स्थितिलाई हटाउने चेष्टा गर्नुको बदला आफूलाई सन्तुलित राखेर, जुन गर्नु पर्ने हो त्यो काम शान्तिपूर्वक गर्नु यही सम्यक जीवन व्यवहार हो । यही विपश्यना हो । अरूलाई बदल्नुको सत्ता आफूलाई बदल्नु नै शुद्ध चित्तको व्यवहार कौशलता हो । यही विपश्यना हो । विपश्यना आत्म संयम हो, आत्म-सन्तुलन हो ।

विपश्यना आत्म-शुद्धि हो, आत्म विमुक्ति हो । विकार विमुक्त शुद्ध चित्तमा मैत्री र करुणाको अजस्र भरना भरिरहन्छ । यही नै मानव जीवनको चरम उपलब्धि हो । यही विपश्यना साधनाको चरम परिणति हो ।

विपश्यना कठिन छ, तर असम्भव होइन । केवल एक वा अधिक शिविरमा बस्दैमा हुने होइन । यो त जीवनभर गर्नु पर्ने अभ्यास हो । विपश्यनाको जीवन जिउँदै रहनु पर्छ ।

त्यसैले अत्यन्त उत्साहका साथ विपश्यनाको यस मंगल मार्गमा अगाडि बढ्दै रहनु पर्छ । लड्यो भने फेरि उठेर धूलो लागेको लुगा टकटक्याउँदै अगाडि बढ्नु पर्छ । लड्नु अर्को कदम दृढता पूर्वक चलनको लागि हो र हरेक ठक्कर खानु लक्ष्यसम्म पुग्न नयाँ उमंग र नयाँ उत्साह पाउनका लागि हो । त्यसैले कहीं कतै अल्झेर नरहनु, अगाडि बढ्दै जानुपर्छ । एक-एक पाईला गर्दै अगाडि बढ्दै जानु पर्छ । यही मंगल हुनेछ ।

संसारमा जताततै अशान्ति नै अशान्ति छ । शान्तिपूर्वक बाँच्न सिक्यौं भने नै राम्रो जीवन जिउन सक्छौं । सही धर्म जीवन जिउने कला हो, जसको मद्दतले हामी स्वयं आफू र अरूलाई पनि सुख-शान्तिपूर्वक जीवन जिउन दिन्छौं । शुद्ध धर्मले यही सिकाउँदछ । त्यसैले शुद्ध धर्म सार्वजनीन, सार्वकालिक र सार्वभौमिक हुन्छ । धर्मले कसरी शान्ति दिन्छ ?

पहिला यो थाहा पाऊँ कि अशान्ति र बेचैनी कसरी हुन्छ ? राम्ररी सोचेर हेर्नो भने थाहा हुन्छ कि जब जब हाम्रो मन विकारले भरिन्छ तब अशान्ति हुन्छ । चाहे त्यो लोभ होस्, भय होस्, ईर्ष्या होस्, अथवा अरू कुनै, त्यसमा डुबेर हामी आफ्नो सन्तुलन हराउँछौं । अब यी क्रोध, ईर्ष्या, भय इत्यादि आउन नदिने के उपाय छ अथवा आए पनि कसरी हामी अशान्ति नभई रहन सक्छौं ?

यी विकारहरू मनमा किन आउँछन् ? अधिकांशतः यी आफूलाई मन नपर्ने घटनाको कारणले आउँछन् । के अब आफूलाई मन नपर्ने कुनै घटना हुनबाट रोक्न सक्छौं त ? कुनै प्रतिकूल परिस्थिति हुँदै नहोउन्, यो कसैको लागि पनि सम्भव हुँदैन । जीवनमा प्रिय-अप्रिय दुबै प्रकारका परिस्थितिहरू आईरहन्छन् । त्यसैले हामीले यस्तो प्रयास गर्नुपर्छ कि विषम परिस्थिति भईहाल्यो भने पनि मन शान्त र सन्तुलित राख्न सिक्नुपर्छ । बाटोमा काँडा-ढुङ्गा आदि त हुन्छ नै । यसबाट

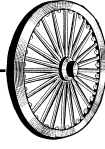
बचनका लागि हामी जुत्ता लगाएर हिड्नु पर्छ । घाम-पानी त पर्छ नै, त्यसबाट बचनको लागि हामी छाता ओढेर हिड्नु पर्छ । अर्थात् प्रतिकूल परिस्थिति भए ता पनि हामी आफ्नो सुरक्षा आफै गर्न सिक्नु पर्छ ।

आफ्नो सुरक्षा तब हुन्छ जब कसैले गाली दिएपनि, अपमान गरेपनि त्यसबाट प्रभावित नभई निर्विकार भई रहन सक्छ । यहाँ एउटा कुरा सोच्नु पर्छ कि यदि कोही व्यक्तिले आफूलाई अयोग्य व्यवहार गर्यो भने उसको दोषको कारण ममा किन विकार जागछ ? यसको कारण ममा अर्थात् मेरो अचेतन चित्तमा रहेको, अहंकार, आसक्ति, राग, द्वेष, मोह आदिको गाँठो हुन् जसमा ती घटनाको आघात लाग्ने बित्तिकै क्रोध, द्वेष आदि उभरेर आउँछ । त्यसैले जुन व्यक्तिको अन्तरमन परम शुद्ध छ उसलाई यी घटनाहरूले कुनै विकार वा अशान्ति जगाउँदैन ।

परन्तु जबसम्म अन्तरमन परम शुद्ध हुँदैन तबसम्म के गर्न सक्छ त ? मनमा पूर्व संचित संस्कारको फोहोर त छुँदै छुन् यसको कारण कुनै अप्रिय घटनासंग सम्पर्क हुने बित्तिकै नयाँ विकार बल्झेर आउँछ । यस्तो अवस्थामा के गर्ने त ?

एउटा उपाय यस्तो हुन सक्छ कि जब मनमा कुनै विकार जागछ तब मनलाई अर्को तिर लगाउने जस्तो कुनै चिन्तनमा लगाउने अथवा कुनै काममा लगाउने । जुन बस्तुस्थिति छ त्यसबाट अलग रहने । तर यो सही उपाय होइन । हामीले जसलाई अर्को काममा लगाएको हो त्यो त चित्तको माथिल्लो भाग मात्र हो । भित्रको अचेतन, अर्धचेतन मन त त्यस्तै प्रकारले क्षोभले ग्रस्त भईरहन्छ र भित्र भित्र गाँठो बाँधि रहन्छ । भविष्यमा जब गाँठो उभरेर माथि चेतन मनसम्म आईपुग्छ तब अधिक अशान्ति र बेचैनी उत्पन्न गर्दछ । अतः घटनाबाट टाढा भागनु समस्याको समाधान होइन । रोगको सही उपचार होइन ।

यस समस्याको समाधानको खोजी आजभन्दा २५०० वर्ष पहिले भगवान गौतम बुद्धले गर्नु भएको थियो र मानिसहरूको कल्याणको लागि सर्वसुलभ बनाउनु भयो । उहाँले आफ्नो अनुभूतिको आधारमा थाहापाउनु भयो कि यस्तो अवस्थामा समस्याबाट टाढा भागनुको सट्टा बस्तुस्थितिको सामना गर्नुपर्छ । कुनै पनि घटनाको कारण जुन विकार जागछ त्यसलाई यथावत हेर्नुपर्छ । रिस उठेको छ भने जस्तो छ त्यसलाई त्यस्तै हेर्नुपर्दछ । हेर्दै रहनुपर्छ । यसबाट क्रोध शान्त हुँदै जान्छ । यस्तै प्रकारले जुन विकार जागछ त्यसलाई यथाभूत हेर्न थाल्यो भने त्यसको शक्ति क्षीण हुँदै जान्छ । तर यहाँ समस्या यो छ कि जुन समय विकार जागदछ त्यस समय हामीलाई होस् नै हुँदैन । क्रोध आएको समयमा यही थाहापाउँदैन कि क्रोध आयो । क्रोध शान्त भएपछि थाहा पाउँछ । त्यसबेला सम्म त कसैलाई गाली दिएर वा मार-पीटको घटना भईसकेको हुन्छ । फेरि यी नै घटनालाई सम्झेर पश्चाताप हुन्छ तर पछि यस्तै घटना घट्यो भने फेरि त्यस्तै प्रतिक्रिया गरिन्छ । साँच्चै भन्ने हो भने क्रोध आउँदा हामीलाई होश नै हुँदैन । पछि होश आएर पश्चाताप गरे पनि केही फाईदा हुँदैन । चोर आउँदा सुतिरहने उस्ले चोरेर लगेपछि हतार-हतार ताला लगाएर के फाईदा ? टोकेर भागे पछि साँपले बनाएको रेखालाई हिकीएर के फाईदा ? त विकार जाग्दा होश कस्ले दिलाउँदछ त ? के हरेक व्यक्तिले आफ्नो साथमा एक जना सहायक



राख्नु सम्भव होला ? यो त असम्भव नै हुन्छ। मानौं कसैले यस्तो सहायक राखी हाल्यो र क्रोध आउँदा सहायकले सचेत पनि गऱ्यो कि हजुर तपाईंलाई क्रोध आएको छ, तपाईं क्रोधलाई हेर्नुहोस्। त यस बिना रूपको क्रोधलाई कसरी हेर्ने ? जब क्रोध हेर्ने प्रयास गर्छौं तब क्रोध आउनुको कारणलाई बार-बार सम्झेर आगोमा घ्यू थपेको भैं हुन्छ। यस्तो चिन्तन, यस्तो विचारबाट कसरी छुटकारा पाउने ? भन यसलाई त उत्साहित गरेको भैं हुन्छ। यस आलम्बनबाट छुटकारा पाएर यस अमूर्त विकारलाई साक्षीभावले कसरी हेर्ने ?

अतः यहाँ हाम्रो दुईवटा समस्या रहयो। एउटा त हामीमा विकार जाग्ने वित्तिकै कसरी सचेत हुने ? र अर्को सचेत भइहाल्यो भने पनि त्यस अमूर्त विकारलाई साक्षीभावले कसरी निरीक्षण गर्ने ? त्यस महापुरुषले प्रकृतिको यस सत्यलाई गहराईसम्म खोजेर हेरे र थाहापाए कि कुनै कारणबाट जब मनमा विकार जाग्छ तब एक त स्वासको गतिमा अस्वाभाविकता आउँछ र अर्को शरीरको अंग-प्रत्यंगमा सूक्ष्म प्रकारको जीवरासायनिक प्रतिक्रिया हुनथाल्छ। यदि यी दुवैलाई हेर्ने अभ्यास गर्छौं भने आफ्नो मनको विकारलाई हेर्ने काम हुन जान्छ र विकार स्वतः क्षीण हुँदै हुँदै निर्मूल हुन थाल्छ। स्वासलाई हेर्ने अभ्यासलाई आनापान सति भनिन्छ भने शरीरमा हुने जीव-रासायनिक प्रतिक्रियालाई साक्षीभावले हेर्ने अभ्यासलाई विपश्यना भनिन्छ। यी दुवै एक आपसमा गहिरो सम्बन्ध राख्दछ। यी दुवैको राम्रो अभ्यास गर्छौं भने कुनै पनि कारणबाट यदि मनमा विकार उठ्यो भने पहिलो काम यही हुन्छ कि स्वासको बदलेको गतिले र शरीरमा उत्पन्न हुने कुनै प्रकारको जीव-रासायनिक प्रतिक्रियाले हामीलाई सचेत गर्दछ कि चित्तधारामा कुनै विकार जागेको छ। स्वास अथवा शरीरमा हुने यस सम्बन्धलाई हेर्न थाल्यौं भने स्वभावतः त्यस समयमा उत्पन्न भएको विकारको उपशमन, उन्मूलन हुन थाल्छ। जब हामीले लिएको स्वास र छोडेको स्वासलाई साक्षीभावले हेर्ने काम गर्छौं अथवा शरीरमा भईरहेको जीव-रासायनिक या विद्युत-चुम्बकीय प्रतिक्रियालाई साक्षीभावले हेर्दछौं तब त्यस समय विकार उत्पन्न गर्ने आलम्बन संगको सम्पर्क छुट्दछ। यस्तो हुनु वस्तुस्थितिबाट टाढा भाग्नु होइन। किनकि अन्तरमनमा जुन विकारले हलनचलन गरेको छ त्यस सत्यको सामना गर्दैरहेको छ। निरन्तर अभ्यासबाट आफूले आफूलाई हेर्ने यो कला जति पोष्ट हुन्छ त्यति नै आफ्नो स्वभावको एउटा अंग बन्दछ र विस्तारै यस्तो स्थिति पनि आउने छ कि विकार उत्पन्न नै हुँदैन अथवा विकार जाग्यो भने पनि धेरै समयसम्म प्रतिक्रिया गरेर रहन पाउँदैन। केही समयसम्म रह्यो भने पनि चट्टानमा कुँडेको रेखा भैं गहिरो संस्कार बन्न पाउँदैन। पानी वा बालुवामा तानेको धर्को भैं हल्का संस्कार बन्दछ, जसबाट छिटो नै छुटकारा पाउँदछ। संस्कार जति गहिरो हुन्छ त्यति नै दुःखदायी र गाँठो बाँध्ने हुन्छ। जति बलपूर्वक र जति बढि समय सम्म विकारको प्रक्रिया चलिरहयो, अन्तरमनमा त्यसको प्रभाव पनि त्यति नै गहिरो हुन्छ। त्यसैले हाम्रो काम विकार जाग्ने वित्तिकै त्यसलाई साक्षीभावले हेरेर त्यसको शक्तिलाई क्षीण बनाउनु पर्छ ता कि लामो समयसम्म चलेर गहिरो संस्कार बन्न पाओस्। आगो लाग्ने वित्तिकै पानी छर्कनु पर्छ। कतै यस्तो नहोस् कि पानीको सट्टा पेट्रोल छर्केर भन बल दिओस्। उत्पन्न भएको विकारलाई सचेत पूर्वक

तत्क्षण हेर्नु त्यस विकारको आगोमा पानी छर्नु हो र जुन आलम्बनलाई लिएर विकार जागेको हो बार-बार त्यसलाई सम्झनु त्यसको चिन्तना गर्नु त्यसमा पेट्रोल छर्नु हो। आफ्नो अपमान भएको अप्रिय घटनालाई सम्झेरहँदा द्वेषको रेखा अधिक गहिरो तानेको भैं हुन्छ। यसबाट बाहिर निकलनु गाह्रो हुन्छ।

प्रकृतिको कानूनलाई ऋतु भनिन्छ। हामी त्यसलाई धर्म भन्छौं। यो प्रकृतिको नियम हो कि हाम्रो मनमा जब विकार जाग्छ, तब हामी अशान्त हुन्छौं र जब विकार बाट छुटकारा पाउँछौं तब अशान्तिबाट छुटकारा पाउँछौं। सुख-शान्ति महसूस गर्छौं। प्रकृतिको यस नियमलाई थाहापाएर विकारबाट छुटकारा पाउने कुनै तरिका कोही महापुरुषले धर्मको रूपमा दुःखी व्यक्तिहरूलाई दिएको छ। तर त्यस धर्मलाई अपनाउनुको बदलामा त्यसलाई बाद-विवादको विषय बनाएर सिद्धान्तको लडाईंमा पर्छौं र दार्शनिक बुद्धिविलासबाट परस्परमा विद्रोह बढाएर आफ्नो हानि गर्छौं। विपश्यना आफ्नो अनुभवको स्तरमा निरीक्षण गर्दै यथावत सत्यलाई थाहापाउनु हो। जन्म-जन्म देखी मनमा संस्कार, विकारहरूको जुन पत्र छाएको छ, त्यसबाट छुटकारा पाउनका लागि अभ्यासको अति आवश्यक छ। केवल दश दिनको शिविर लिएर पनि पुग्दैन। निरन्तर अभ्यासको आवश्यकता पर्दछ। दश दिनमा त भविष्यमा अभ्यास गर्नको लागि एउटा विधि सिक्दछ। अभ्यास त पूरा जीवन गर्नुपर्छ। जति बढी अभ्यास गर्छो त्यति धर्म जीवनमा आउँछ। जीवन जिउने कला पोष्ट हुन्छ। आत्म सजगता बढ्यो भने आचरण सुधिन्छ, चित्त निर्मल, निर्विकार हुन्छ। यस्तो चित्तमा मैत्री, करुणा, मुद्धिता र समताको सद्गुण स्वभावतः भर्दछ। साधक आफू त सुखी हुन्छ नै समाजको लागि पनि सुख-शान्तिको कारण बन्दछ।

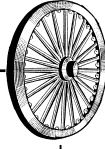
सौभाग्यले यस विधिलाई सिक्ने अवसर मलाई प्राप्त भयो। शारीरिक रोगको साथ-साथै मानसिक विकार र आशक्ति पूर्ण तनावबाट छुटकारा पाउने मार्ग पाएँ। विकारबाट ग्रसित भएर म कति दुःखी हुन्थेँ। यी विकारबाट मुक्त भएर सुखलाभी हुन सकें। त्यसैले अधिक भन्दा अधिक मानिसहरू आ-आफ्नो विकारबाट मुक्त हुन सिकुन दुःख मुक्त भएर सुख लाभी हुन सकुन्।

मलाई सम्झना छ जब म विकारबाट ग्रसित हुन्थेँ तब आफ्नो दुःख आफूमा मात्र सीमित नराखी अरूलाई पनि दुःखी बनाउँथेँ। त्यस समय अरूलाई बाँध्ने म संग दुःख मात्रै थियो। अब यस कल्याणकारी विधिबाट जति-जति विकार विमुक्त हुँदै गएँ, सुख शान्ति प्राप्त भयो, मनलाग्छ ती सबै मानिसहरूलाई बाँडौं। यसरी बाँड्दा सुख शान्ति पनि सम्बर्धन हुँदै जान्छ। मन प्रसन्न हुन्छ। यस दश दिनको शिविरमा मानिसहरू आफ्नो निःश्याउरो मुहार लिएर आउँछन् र शिविर समाप्ति पछि हँसिलो चेहरा लिएर जान्छन् तब मेरो मन सुख-सन्तोषले भर्दछ। अधिक भन्दा अधिक व्यक्ति यस मंगलकारी विधिबाट लाभ लिएर सुखलाभी होउन्, अधिक भन्दा अधिक मानिसहरूको भलो होस्, कल्याण होस्, मंगल होस्। यही धर्मकामना छ।

(साभारः धर्मःजीवन जीने की कला,
१९९५, वि.वि.वि.)

आचार्य
स.ना.गो





धर्मश्रृङ्गमा आगामी महिनामा सञ्चालन हुने शिविर कार्यक्रम :

१. निम्न कार्यक्रमहरू मध्ये आफूलाई अनुकूल शिविरमा सम्मिलित हुनुपूर्व कृपया आचार संहिता पढ्नुहोस् । कमसेकम दुई हप्ता अगाडि आवेदन पत्र भरेर व्यवस्थापनमा सम्पर्क राख्नुहोस् ।
२. शिविरको आरम्भ शुरुदिनको साँझ हुनेछ र समाप्त अन्तिम दिनको बिहान करीब सात बजे हुनेछ । शिविरार्थीहरूलाई अनुरोध छ कि शिविर शुरु हुने दिनमा नै शिविर स्थलमा आउनु होला, त्यसभन्दा अगाडि वा पछाडिको दिनमा होइन ।
३. शिविर स्थलमा आउँदा साथमा टर्च, तन्ना, ओइने (सल) तथा मौसम अनुकूलको लुगा र दैनिक उपयोगका सामानहरू ल्याउन नभूलु होला ।
४. शिविरको सञ्चालन पूज्य गुरुजीद्वारा मनोनीत सहायक आचार्यबाट हुनेछ ।
५. एक दिवसीय शिविर : दश दिनको विपश्यना शिविर बसिसकेका पुराना साधकहरूले यस शिविरमा सम्मिलित हुन सक्नेछ । यो शिविर प्रत्येक अंग्रेजी महिनाको अन्तिम शनिवार सञ्चालन गरिनेछ । शिविरमा सहभागी हुन ज्योति भवनमा अनिवार्य रूपमा सम्पर्क राख्नुहोला ।

अप्रिल १-१२ (चैत्र १९-३०)	- १० दिवसीय
अप्रिल १४-२५ (बैशाख २-१३)	- १० दिवसीय
अप्रिल ४-३० (चैत्र २२-३०)	- सत्तिपट्टान (पुराना साधक/साधिकाहरूकालागि)
अप्रिल १५-२६ (बैशाख ३-१४)	- १० दिवसीय
मई १-१२ (बैशाख १९-३०)	- १० दिवसीय
मई १४-२५ (जेष्ठ १-१२)	- १० दिवसीय
जून १-१२ (ज्येष्ठ १९-३०)	- १० दिवसीय
जून १४-२५ (ज्येष्ठ ३२-११ असार)	- १० दिवसीय

धर्म गाथा

हिन्दु

गिरने के हित ही पके, फल तरुवर की शाख ।
कोई अमर न रह सके, मिले राख पे राख ॥
जो सायं दीपक जले, बुझ जाएँ वह प्रात ।
जो प्रातः सूरज उगे, अस्त होय वह रात ॥
नाचत- नाचत नर्तकी, विवश हो गयी देर ।
मरणशील प्राणी सभी, जाएँ देर सवेर ॥
तेरे रोने से नहीं, मृतक लौट कर आय ।
अपने पर हिंसा करे, निज चित्त दुख लिपटाय ॥
न जाने कितने मरे, नित्य अपरिचित लोग ।
जिसके प्रति आशक्ति है, उसका दुखद वियोग ॥
इस नश्वर संसार में, हो संयोग वियोग ।
धैर्य धरे दुख ना जगे, विपश्यना के योग ॥

मंगल कामना सहित
पारमिता ट्रेडिङ्ग कम्पनी लि.
काठमाडौं, फोन ४२६४१४७
विक्रेता: शीशा र आल्मोनियम च्यानल

हिन्दु

जवतक बढती ही रहे, इसकी उसकी चाह ।
तवतक बुझ पाये कहाँ, अन्तर्मन की दाह ?
पल पल जाग कामना, पल पल मन बेचैन ।
देख कामना त्याग कर, पाए सुख की चैन ॥
तृष्णा पुरी कर सकूँ, ऐसा नहीं उपाय ।
बिन पेंदे की बाल्टी, कभी भरी ना जाय ॥
यह निसर्ग का नियम है, सब पर लागू होय ।
विषयों में सुख खोजते, मन ब्याकुल ही होय ॥
हो न चित्त के बश कभी, यह ही मंगल मूल ।
राखे चित्त वश में सदा, दूर होय भवशूल ॥
धर्म पंथ ही शान्ति पथ, धर्म पथं सुख पंथ ।
जिसने पाया धर्म पथ, मंगल मिला अनंत ॥

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

सम्पादक : रोशनी शाक्य, प्रकाशक : नेपाल विपश्यना केन्द्र, धर्मश्रृङ्ग, बुढानीलकण्ठ, काठमाडौं । फोन : ४३७९६५५, ४३७९००७ २०६४ फागुन

सम्पर्क स्थान : श्री रूप ज्योति, ज्योति भवन, पो. ब. नं. १२८९६, काठमाडौं । फोन : ४२२५४९०, ४२२३९६८, ४२४८९४९, ४२५०५८९, email: nvc@htp.com.np

मुद्रक : न्यू नेपाल प्रेस, प्रधान कार्यालय फोन : ४४३४ ८५०, ४४३४ ७५३; शाखा कार्यालय फोन : ४२५ ९०३२, ४२ ९४५०, फ्याक्स : (+९७७-१) ४२५८६७८

जि.प्र.का.द.नं. ३८/५१/५२

साधकको नाम :

ठेगाना :

● आजीवन शुल्क रू. २००/-