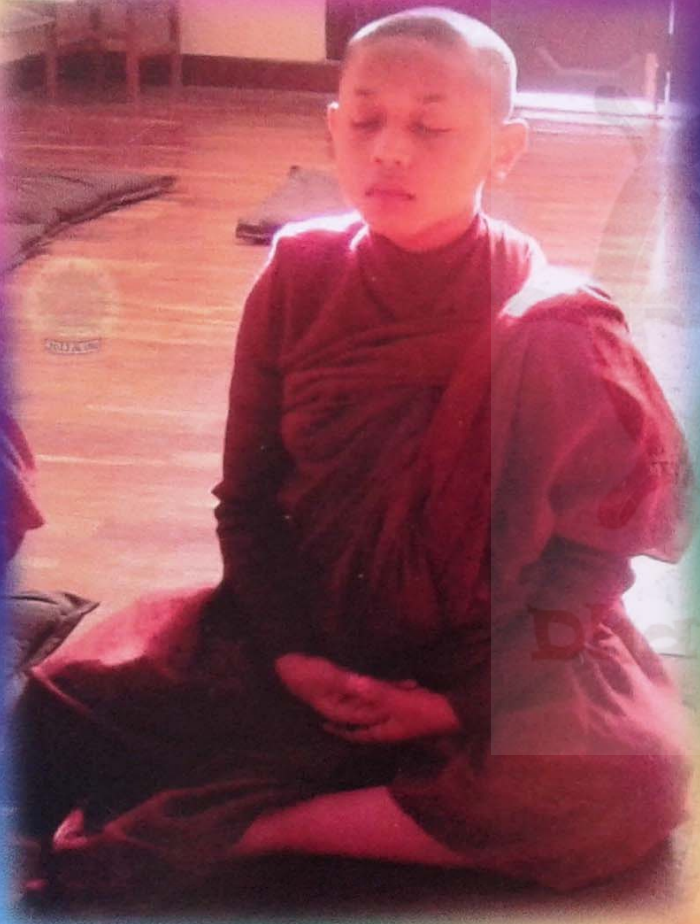


ध्यानसम्बन्धी प्रेरक ३ अन्तर्वार्ता



सम्पादक

भिक्षु बोधिज्ञान "सद्धम्म कोविद"

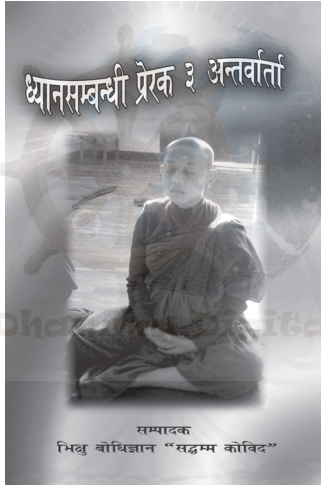


ISBN 978-9997-2-7296-4



9 789937 272964 >

ध्यानसम्बन्धी प्रेरक ३ अन्तर्वार्ता



सम्पादक

भिक्षु बोधिज्ञान "सद्धम्म कोविद"

विश्व शान्ति विहार

प्रकाशकः

नेपालप्रति सद्भाव भएका
जापानी मित्र तेरूयुकि ओहासीको
निर्वाण कामना गर्दै



हरि महर्जन, ज्ञानमाया महर्जन सपरिवार,
खुमलटार हाइट, सातदोबाटो, ललितपुर ।

कम्प्यूटर/ले-आउट: सुवर्णमहर्जन (गुरुङ्ग), सत्यसन्देश डेस्क (सन्जुमहर्जन)

कभर डिजाइन: भिक्षु संघरक्षित

कभर फोटो : ध्यान शिविरमा ध्यान गरिरहेको विश्व शान्ति
विहारका एक श्रामणेर ।

सहयोग रकम: २०।- (प्राप्त सहयोग रकम अर्को पुस्तक
प्रकाशनार्थ प्रयोग गरिने छ।)

प्रकाशन: बु.सं. २५५७, वि.सं. २०७०

ने.सं. ११३४, इ.सं. २०१३

प्रथम संस्करण: १००० प्रति ।

मुद्रण: एस.पि. प्रिन्टिंग हाउस, काठमाडौं ।

ISBN: 978-9937-2-7296-4

Downloaded from <http://dhamma.digital/>

आफ्नो कुरा

आफूहरू लौकिक आदि जुनसुकै क्षेत्रमा उच्चस्तरको दक्षता र क्षमता भएतापनि यदि क्लेशलाई शमन दमन गरी मनलाई शुद्ध र शान्त पार्ने सतिपट्टान विपस्सना ध्यान अभ्यास गर्ने विधि सुनिराखेको छैन, अध्ययन गरिराखेको छैन भने विभिन्न अवस्थामा कुन रूपमा स्मृति राख्नुपर्छ भन्ने कुरा थाहा पाउन सक्दैन । विधि थाहा नपाएको कारणले विपस्सना ध्यानको अभ्यास पनि गर्न सक्दैन जसले गर्दा सतिपट्टान भावना अभ्यासबाट प्रत्यक्ष लाभ लिन सक्ने चित्त विशुद्धि आदि प्रतिफलहरू पाउन नसकी संसारको चक्रमा बारम्बार जन्म भई दुःखको भुमरीमा परिराख्नु पर्ने हुन्छ ।

ध्यान अभ्यास गर्न अभ्यास विधि थाहा पाउनुको साथै निरन्तर रूपमा समय दिएर उद्योग कोशिस पनि गर्दै जानुपर्छ । ध्यानविधि थाहापाउन ध्यान सम्बन्धी उपदेश-प्रवचन-निर्देशन विधि सुन्ने, पुस्तक, लेख सामग्री अध्ययन गर्ने, ध्यान भावनाको अभ्यास भएका व्यक्तिहरूको अनुभव सुन्ने र छलफल गर्ने कार्यबाट ध्यान गर्न प्रेरणा लिन सकिन्छ ।

यस पुस्तिकामा ध्यानसम्बन्धी ३ प्रेरक अन्तर्वार्ता समावेश गरेको छुं ।

१) श्रद्धेय गुस्वर भिक्षु ज्ञानपूर्णिक महास्थविरसँग विश्व शान्ति पुस्तकालयका सदस्य अर्चना शाक्यले २०५५ मा लिइएको अन्तर्वार्ता विश्व शान्ति विशेषांक २०५५ मा प्रकाशित गरिएको थियो ।

२) अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र, शंखमूलमा २०६३ मा वर्षावासको लागि आउनु भएका बर्माका विज्जोत सयादोको ध्यान शिविर सम्बन्धी अन्तर्वार्ता समावेश गरिएको छ । वर्षावास ३ महिनाको शिविरमा उहाँबाट प्राप्त निर्देशनले अभ्यासमा धेरै सघाउ पुगेको अनुभव भएको थियो ।

३) त्यस्तै अर्को अन्तर्वार्ता नेपालप्रति सद्भाव राखेर नेपालीहरू विशेषतः स्कूले विद्यार्थीहरूलाई सहयोग गर्दै आउनु भएका जापानी मित्र तेस्युकि ओहासीको ध्यान अभ्यासको बारेमा जानकारी लिन छलफल गरेको थिएँ । प्रेरणादायी ध्यानका कुरामार्फत् अभ्यास गर्न नपाइरहेका व्यक्तिहरूलाई समेत प्रेरणा प्राप्त भएर ध्यान केन्द्रमा पाइला चाल्न सकोस्, ध्यानलाई प्राथमिकता दिई अभ्यास पनि गर्न सकी जीवनलाई

मूल्यवान बनाउन सकोस् भन्ने उद्देश्य राखेर यो पुस्तिका प्रकाशनमा आइराखेको हो । विज्जोत सयादो तथा जापानी मित्रको अन्तर्वार्ता २०६३ फागुन चैत्र महिनातिर धर्मकीर्ति बौद्ध मासिक पत्रिकामा पनि प्रकाशित भएको थियो ।

जापानी मित्रको अन्तर्वार्ता अनुवादमा बहिनी सुभद्रा महर्जनले सहयोग गरेकी हुन् भने विज्जोत सयादोको बर्मी भाषाको अन्तर्वार्तालाई नेपालभाषामा अनागारिका नन्दावतीले अनुवाद गर्नु भएकी थिइन् । विज्जोत सयादोको नेपालभाषाको अन्तर्वार्ता ध्यान अभ्यास र अध्ययनको लागि म्यानमारमा गइरहेको समयमा बहिनीलाई धर्मसम्बन्धी बहुश्रुत दिलाउने उद्देश्य अनुसार ईमेलको आधारमा अवुधावीमा अफिसमा काम गरिरहेकी बहिनी सुवर्ण महर्जनले र श्रद्धेय ज्ञानपूर्णिक भन्तेको विश्व शान्ति पुस्तकालयको बुद्ध जयन्ती विशेषांक २०५५ र पुस्तकालयको रजत वर्ष विशेषांक २०७० मा प्रकाशित नेपालभाषाको अन्तर्वार्तालाई बहिनी सुवर्ण महर्जनले नै नेपालीमा अनुवादसहित टाइप गरी सहयोग गर्नु भएकी थिइन् । अनुवाद आदि कार्यमा सहयोग पुऱ्याई सहयोग गर्ने सबैलाई साधुवाद दिन चाहन्छु ।

आफ्नो व्यस्त समयमा पनि प्रुफ पढी नमिलेको ठाउँमा सच्याई दिनुका साथै भाषा शुद्धिकरण गरी सहयोग गर्नुभएकोमा अखिल नेपाल भिक्षु महासंघका महासचिव, आनन्दभूमि बौद्ध मासिक पत्रिकाका सम्पादक भिक्षु कोण्डन्यलाई साधुवाद व्यक्त गर्न चाहन्छु ।

ध्यानका स-साना ३ पुस्तिकाहरू प्रकाशनमा कभर डिजाइन, सेटिंग गरी सहयोग गरिदिनु भएका भिक्षु संघरक्षित "सद्धम्म कोविद"ले यो पुस्तिका प्रकाशन गर्न पनि कभर डिजाइन तथा सेटिङ्गमा धेरै सहयोग गर्नु भएको छ । उहाँको अमूल्य सहयोगको लागि धेरै साधुवाद व्यक्त गर्न चाहन्छु ।

जापानी मित्र दिवंगत तेस्युकि ओहासीको गुण स्मरण गर्दै सुगति तथा निर्वाण कामना गर्दै आमा-बुबा, दाइ-बहिनी परिवारहरूको श्रद्धा अनुसार यो पुस्तिका प्रकाशन गरी सहयोग गर्नु भएकोमा प्रकाशक दाता परिवारलाई धेरै साधुवाद दिन चाहन्छु ।

विश्व शान्ति विहार/

- भिक्षु बोधिजान

२०७० कार्तिक २७

विदेशमा ध्यान सिकाउनु सहज छैन



- भिक्षु ज्ञानपूर्णिक महास्थविर

उहाँ श्रद्धेय गुरूवर भन्ते ज्ञानपूर्णिक महास्थविर ११ वर्षको उमेरमा बुद्धघोष भन्तेको छत्रछायामा रही भन्तेहरूको सेवा गर्नुभई १६ वर्षको उमेरमा सन् १९५५ अगष्ट ३ तारिखका दिन बर्माको महापासाण गुफामा छैठौँ संगायना भइरहेको बेलामा श्रामणेर प्रव्रजित हुनुभएको थियो । सन् १९६३ सालमा बर्माको पालि विश्वविद्यालयबाट धम्माचरिय उपाधि परीक्षा उत्तीर्ण गर्नुभइसकेपछि सन् १९६४-१९६६ मा पालि बर्मेली विश्व शब्दकोष निर्माण कार्यमा सहयोगी भूमिका निर्वाह गर्नुभएका उहाँ सन् १९७९ मा धर्मदूतको सिलसिलामा विभिन्न राष्ट्रमा पुग्नुभयो । १९८१ मा महाशी सयादो नेपालमा ध्यान शिविर संचालनको लागि आउनुहुँदा इंगलैण्डमा रहनुभएका श्रद्धेय गुरूवर भन्ते पनि संगै आउनुभएको थियो र लुम्बिनीमा संचालित ध्यान शिविर तथा विभिन्न क्षेत्रमा बर्मेली भाषामा गरिएका धर्मदेशनालाई नेपालीहरूले बुझ्ने गरी नेपाली तथा नेपाल भाषामा अनुवाद गर्नुभएको थियो । विदेशमा धर्मदूत कार्यमा संलग्नताको अनुभवका कारण उहाँ अँग्रेजी भाषामा समेत पोख्त हुनुभएकाले महोपकारक सयादो ऊ पण्डिताभिवंश महास्थविरको निर्देशनमा मलेशिया, सिंगापुर, अष्ट्रेलिया, अमेरिका आदि देशमा संचालित ध्यान शिविरमा सहभागी भई अँग्रेजी भाषा अनुवाद गर्ने कार्यमा संलग्न भई ध्यानसम्बन्धी उपदेश, योगीहरूको स्थिति, शिविर संचालनसम्बन्धी विविध ज्ञानहरू बटुल्दै जानुभयो । सयादोजीसँग यसरी धर्मउपदेश अनुवादकको रूपमा जानुहुँदा फुर्सदको समयमा बर्मी सयादोहरूको पुस्तकहरू पनि अनुवाद गर्दै

नेपालभाषा तथा नेपाली बौद्ध साहित्य भण्डार वृद्धि गर्न समेत उहाँ निरन्तर लागिपर्नुभएको छ । निरन्तर अनुवाद कार्यमा संलग्न उहाँ महास्थविर भन्तेका हालसम्म ५४ वटा पुस्तकहरू प्रकाशित भइसकेका छन् ।

२०४१ सालमा विश्वशान्ति विहारको निर्माणपश्चात् २०५३ सालमा विश्वशान्ति बौद्ध शिक्षालय तथा २०६९ सालमा थेरवाद बुद्धिष्ट एकेडमी स्थापना गर्नुभएर प्रव्रजितहरूको संख्यात्मक तथा गुणात्मक वृद्धिको साथै बुद्धशिक्षा प्रचार-प्रसार कार्यमा निरन्तर अघि बढिरहनुभएको छ । उहाँको बुद्धशासनिक योगदानको कदरस्वस्त्र म्यानमार सरकारबाट अगममहासद्धम्मजोतिकधज तथा अगममहापण्डित, थाइलैण्डको महामुकुट विश्वविद्यालयबाट मानार्थ विद्यावारिधि उपाधि प्राप्त श्रद्धेय भिक्षु ज्ञानपूर्णिक महास्थविर हाल अखिल नेपाल भिक्षु महासंघका अध्यक्ष, नेपाल बौद्ध परियत्ति शिक्षाका शिक्षाध्यक्ष तथा धर्मोदय सभाका अध्यक्ष समेत हुनुहुन्छ ।

उहाँसँग विश्वशान्ति पुस्तकालय, ललितपुरका सदस्य अर्चना शाक्यले गर्नुभएको अन्तर्वार्ता विश्वशान्ति पुस्तकालयको बुद्धजयन्ती स्मारिका अंक वि.सं. २०५५ तथा रजतजयन्ती स्मारिका २०७० मा नेपालभाषामा प्रकाशित उक्त अन्तर्वार्तालाई सुवर्ण गुरूङ्ग (महर्जन) ले नेपालीमा अनुवादसहित टाइप गरी सहयोग गरेकी हुन् ।

- सम्पादक

(१) भन्ते ! संक्षिप्तमा ध्यान भनेको के हो ?

– चित्तलाई राम्ररी बशमा राखी चित्त केन्द्रित गर्नको निम्ति कुनै एउटा विषयवस्तुमै बराबर चिन्तन गर्ने, विचार गर्ने, त्यसमा मनलाई संलग्न गर्नको निम्ति कोशिस गर्दैजाने भावितामयी कार्यलाई ध्यान भनिन्छ ।

(२) अनि भगवान् बुद्धले कति प्रकारका ध्यानको विषयमा देशना गर्नुभएको छ नि?

– अभिधर्म देशना अनुसार विचार गर्ने हो भने भगवान् बुद्धले ध्यानलाई दुई किसिमले विभाजन गर्नुभएको छ । पहिलो ध्यानलाई समथ-ध्यान भनिन्छ भने अर्को ध्यानलाई विपस्सना-ध्यान भनिन्छ ।

(३) ती ध्यानलाई विभिन्न प्रकारमा विभाजन गरिएको छ कि छैन?

– समथ ध्यानलाई ४० प्रकारले विभाजन गरेर देखाउनुभएको छ । यी ४० प्रकारका ध्यानलाई पनि

विभिन्न व्यक्तिहरूको चरित्र अनुसार छुट्याएर सिकाउनु पर्दछ भनी निर्देशन दिनुभएको छ । समथ-ध्यान गरिसकेपछि विपस्सना-ध्यान अभ्यास गर्न सकिनेछ । सिधै विपस्सना-ध्यानको अभ्यास पनि गर्न सकिन्छ । समथयानिक ध्यान र विपस्सनायानिक गरी ध्यानलाई दुई भागमा विभाजन गर्न सकिन्छ तर ४० वटा समथ-ध्यानमा एउटा ध्यान यस्तो पनि छ जुन ध्यान जस्तोसुकै चरित्रहरू भएकाहरूलाई पनि लागू हुन्छ । यसलाई आनापानस्मृति भनिन्छ । यो आनापानस्मृति ध्यान भनेको फलाना चरित्र भएकोलाई उपयोगी छैन भन्ने नभइकन जस्तोसुकै चरित्र भएकोलाई पनि उपयुक्त हुने भएकाले समथयानिक ध्यान गर्न मन लागेका व्यक्तिहरूलाई आनापानस्मृति ध्यान एकदम उपयोगी छ ।

(४) आनापानस्मृति ध्यान भनेको कस्तो ध्यान हो ?

— हाम्रो शरीरमा भित्रबाहिर भइरहने श्वासपश्वासप्रति निरन्तर सजगतापूर्ण स्मृति राख्दै समाधि सृजना गर्दैजाने प्रकृत्या नै आनापानस्मृति ध्यान हो । त्यसरी

आनापानस्मृति ध्यानलाई निरन्तर अभ्यास गर्दाखेरी चित्त एकाग्र हुन्छ । त्यही विषयवस्तुप्रति केन्द्रित भई क्षण क्षणमा उत्पत्ति भइरहने नामस्य धर्मप्रति ध्यानाकृष्ट गरी वा विचारपूर्वक अगाडि बढ्ने प्रकृत्यालाई नै विपस्सना क्षेत्रमा प्रवेश गरेको भनिन्छ ।

(५) त्यसो भगवान् बुद्धले विभिन्न प्रकारका ध्यानको विषयमा देशना गर्नुभएको छ । तरपनि किन विपस्सना ध्यानको मात्र प्रचारमा आइरहेको होला?

— समथ-ध्यान भनेको मात्र चित्तलाई शान्त गर्ने अभ्यास हो । त्यसबाट विशेष रूपले जुन प्रज्ञा वृद्धि गर्नुपर्ने हो, त्यो वृद्धि नहुने रहेछ । त्यही भएर प्रज्ञा वृद्धि गर्नको निम्ति समथ-ध्यानलाई भन्दा पनि विपस्सना ध्यानलाई बढी महत्त्व दिइराखेको हो । समथ-ध्यानले चित्त एकछिनको लागि मात्र शान्त हुन्छ । समथ-ध्यानबाट कहिले पनि आफ्नो चित्तलाई बशमा राख्ने काम पूर्णरूपले हुँदैन । त्यसबाट अनुभव बटुलेर ज्ञानले थाहापाएर आफ्नो चित्त संयम गर्न सक्नेहरूले जस्तोसुकै अवस्थामा पनि सजिलैसित समस्या समाधान गर्न

सकिन्छ । तर समथ-ध्यानमा बसेर त्यसरी समाधान सम्भव छैन । फेरि आजको युग समस्याले भरिपूर्ण भएको युग हो, त्यसैले चित्त शान्त हुँदा मात्र समस्या समाधान नहुने भएकाले ज्ञानको वृद्धि वा विकास गर्नको लागि सम्पूर्ण नामस्य धर्मलाई जस्तो छ त्यसरी नै थाहापाउन सक्ने विपस्सना ध्यानलाई नै आजभोलि जोड दिइएको हो ।

(६) भन्ते यहाँले पनि नेपाललगायत विभिन्न देशमा ध्यान शिविर संचालन गर्नुभएको कुरा सम्बन्धित सबैलाई थाहा भएकै कुरा हो । विदेशी तथा नेपाली साधकहरूलाई ध्यान सिकाउनुहुँदा के फरक अनुभव गर्नुभएको छ?

— विदेशमा ध्यान सिकाउनु भनेको सहज छैन । उनीहरूको अध्ययन पुगेको हुनाले हामीले ध्यान सिकाउन जाने अवस्थामा सिकाउने व्यक्तिको आनीबानीदेखि लिएर साराका सारा चासो लिने चलन उनीहरूको हुन्छ । ध्यान सिक्न आएको भनेर ध्यान मात्र नसिकिकन ध्यान सिकाउने व्यक्तिको चरित्रदेखि लिएर उसको रहनसहन शील, स्वभाव, समाधि इत्यादि चेक गरिरहने

रहेछ । हाम्रो नेपालमा ध्यान सिकाइदियो भने ध्यान सिकाइदिए पुग्छ । त्यसपछि अरु कुनै विशेषरूपे अहिलेसम्म धेरैले चासो लिएको देखिँदैन । तर कहिलेकाहिँ चासो लिएतापनि सकारात्मक दृष्टिले चासो लिनेभन्दा पनि निन्दाभाव राखेर चासो लिनेहरू नै धेरै भएकोले उनीहरूको चासो त्यति फाइदाजनक भएको जस्तो मलाई लाग्दैन ।



Sayadaw U Vijjota, बुद्ध-जन्मभूमि नेपालप्रति आस्था र सद्भाव राख्नुहुने शान्तदान्त, उपकार, सहयोग गर्ने स्वभाव भएको एकजना बर्मी सयादो हुनुहुन्छ । ७७ वर्ष पहिले बर्माको भगो शहरको कछे भन्ने गाउँमा जन्मनुभएका उहाँ सयादो ऊ पण्डिताभिवंश महास्थविरको सदिच्छा अनुसार २०६३ असार २६ गते शंखमूलस्थित अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्रमा कर्मस्थान गुरूको रूपमा आउनुभई नेपालीहरूलाई २ वर्ष ध्यानभावना सिकाइउनुभयो । उहाँले ध्यानसम्बन्धी धर्मोपदेश गर्नुभई योगी र श्रद्धालु उपासकउपासिकाहरूलाई साधनामयी आध्यात्मिक जीवनका लागि अभिप्रेरित गर्नुभयो । नेपालबाट उहाँ पण्डिताराम जंगल ध्यानकेन्द्रमा फर्किनुभई नायक सयादोको रूपमा रही बर्मीज र बिदेशी योगीहरूलाई समेत ध्यानभावनाबारे निरन्तर प्रशिक्षण गरिरहनुभएको छ । यसरी नै उहाँले २०११ जुलाई १२ मा थाइलैण्डको चियाङ्गमाईस्थित माण्डले विहारमा जानुभई त्यहाँ पनि ध्यान निर्देशन दिनुभई योगीहरूलाई उपकार गर्नुभयो ।

५६ वर्षावास पूर्ण भइसकेका उहाँ सयादोसँग २०६३, असोज महीनामा गरेको ध्यान शिविरसँग सम्बन्धित प्रश्नहरूको जवाफ पाठकका लागि उपयोगी हुने भएकाले प्रस्तुत गरेको छु ।

- सम्पादक

१. भन्ते, योगीहरू के कस्ता उद्देश्य वा लक्ष्यसहित ध्यान शिविरमा जानु उचित होला ?

— आफ्नो मनमा उत्पन्न हुने क्लेश मल हटाएर मनलाई सफा गर्ने, चित्तलाई पवित्र गर्ने उद्देश्यसहित ध्यान शिविरमा प्रवेश गरी गम्भीर रूपमा ध्यान अभ्यास गर्नुपर्दछ । "सत्तानं विसुद्धिया, सोकपरिदेवानं समतिक्रमाय, दुक्ख दोमनस्सानं अत्थंगमाय, जाणस्स अधिगमाय, निब्बानस्स सच्छिकिरियाय ।" यसरी सतिपट्टान सूत्रमा भगवान् बुद्धले देशना गर्नुभएको जस्तो दरिलो रूपमा कोशिस गरी ध्यान-अभ्यास गर्दैलगे त्यसको प्रतिफल राम्रै प्राप्त गर्न सकिने हुन्छ ।

२. ध्यान शिविरमा प्रवेशपछि योगीले कसरी ध्यान-अभ्यास गर्नुपर्दछ ?

— ध्यान-अभ्यास गर्ने योगीहरूले शील परिशुद्ध पानं अष्टशील प्रार्थना गरेअनुसार आफूले निश्चित समयभित्र स्मृति, समाधि, प्रज्ञा धर्महरू बलियो पारी विशिष्ट धर्मलाई प्राप्त गर्न सक्नेगरी कोशिस गर्छु भनी अधिष्ठानपूर्वक ध्यान-अभ्यास गर्नुपर्दछ ।

३. चतुरारक्ख भावना गर्नाले विपस्सनालाई कसरी सहयोग पुऱ्याउँदछ? त्यो भावना कसरी र कहिले कहिले अभ्यास गर्न सकिन्छ?

— ध्यान-अभ्यास गर्ने बेला बुद्धानुस्मृति-भावना, मैत्री-भावना, असुभ-भावना, मरणानुस्मृति-भावना, यी चतुरारक्ख धर्म चारवटालाई केही समय भाविता गरिसकेपछि ध्यान-अभ्यास गर्ने योगीहरूलाई समाधि प्राप्त गर्न वा समाधिष्ठ हुनका लागि भरोसा र मद्दत पुग्दछ । यी चतुरारक्ख धर्म चारवटा समय हेरेर कोशिस र अभ्यास गर्दै लानुपर्दछ । यी चारवटा पूर्ण हुनेगरी ध्यान अभ्यास गर्नसकेमा दुर्गतिबाट मुक्त हुन्छ ।

४. हरेक योगीहरूमा ध्यानको अनुभव राम्ररी सुनाउन पाए हुन्थ्यो भन्ने आकांक्षा रहेको हुन्छ । पुराना वा नयाँ योगीहरू कतिले त राम्ररी भन्न जानेका पनि हुन्छन् त कतिले जानेका हुँदैनन्, त्यसो गर्न सक्षम हुँदैनन् । योगीले ध्यानको जाँच, ध्यानको अनुभव कसरी दिनुपर्दछ? सुस्वात कहाँबाट गर्ने?

— योगीहरूले ध्यानको अनुभव सुनाउँदा आफूहरूले अभ्यास गरेको पेट फुलेको सुकेको मूल आरम्भणलाई

राम्ररी नटुटाइकन थाहापाइरहेको वा अभ्यास गर्नेबेला आफ्नो आरम्मणमा भेटेका मुख्य आरम्मणलाई भाविता गर्ने विधि अनुसार भाविता गर्दैलगेको र विधिदेखि लिएर उत्पत्ति भइरहेको सबै सुनाउन सक्नुपर्दछ ।

५. एउटा इर्यापथमा स्मृतिपूर्वक बस्ने ध्यानबाट अर्को इर्यापथमा बस्ने ध्यानमा कसरी सहयोग पुग्दछ?

— योगीहरूले बस्ने इर्यापथमा ध्यान-अभ्यास गरिराखेको बेला स्मृति बलियो भइरह्यो भने उभिने इर्यापथ फेर्न मनलाग्यो भने फेर्नमन लागेको देखि लिएर "उभिन मनलागेको भए उभिन मन लाग्यो" भनेर होश राखेर उभिने इर्यापथमा स्मृति बलियो गरेर होशपूर्वक उभिनुपर्ने भएकोले स्मृति अटूटस्त्रमा अगाडि बढ्दै एकले अर्कोलाई सहयोग र सहायता पुऱ्याइरहन्छ ।

६. १० दिन, २० दिन, एक महिना, तीन महिना भनेर दिन निश्चित गरेर शिविरमा सहभागी भएका योगीहरू आ-आफ्नो सामर्थ्य अनुसार अभ्यास गरेर घर फर्किन्छन् । क्लेश न्यून गरेर दुःखबाट मुक्त हुने उद्देश्य राखेर पनि लक्ष्य अनुसार ध्यान-अध्यास गर्न नसकेको

अवस्थामा योगीहरूले आफ्नो मनलाई निराश नपारी कसरी सन्तोष भइकन घर फर्कनुपर्दछ? त्यस्तो अभ्यास गर्न जान्ने कसरी?

— आफूले निश्चित गरेको समयभित्र कोशिस गरेर अभ्यास गर्ने योगी पुद्गलहरूले आफ्नो पारमी भएजस्तै धर्मको स्वभावलाई बुझिकन अभ्यास गर्ने हुन्छ । यसरी आफूले नै अभ्यास गरे मात्र धर्मको रस बुझेर थाहापाउन सकिन्छ । फुर्सदको समयमा सकेसम्म फेरि फेरि ध्यान अभ्यास गर्न आउँछु भनेर मनलाई सन्तोष पारी घर फर्किनु पर्दछ ।

७. शनिवारको ध्यान र उपदेश कार्यक्रममा सहभागी सद्धर्मप्रेमी उपासक उपासिकाहरू त्यस्तै गरी बालशिक्षा अभ्यास कक्षामा सहभागी विद्यार्थी बच्चाहरूलाई देख्दा तपाईंलाई कस्तो लाग्दछ ?

— शनिबार आउनुहुने योगीहरू र धर्ममित्रहरू आफ्नो लागि भएको समयलाई फाइदा हुने र खेर नजाने किसिमले ध्यान-अभ्यास गर्ने, धर्मश्रवण गर्ने गर्नु भनेर आफ्नो वर्तमान जीवनलाई कुशलबाट माथि उकासिदिन्छ । धर्मश्रवण र धर्म-अभ्यास गर्न नसक्ने व्यक्तिहरू आफूहरूसँग तुलना गर्दा एकदम धर्मलाई

विश्वासीहरू भनि बस्न पाउँछ । आफ्नो वर्तमान जीवनलाई मूल्यवान हुने गरी उपयोग गर्न मन लाग्छ भने जीवनलाई उच्चस्तरमा पुऱ्याउन मनलाग्छ भने कुशल कर्मको आड लिनै पर्दछ, भरोसा लिनै पर्दछ ।

बुद्धशिक्षा अभ्यास र अध्ययन गर्नआएका विद्यार्थीहरूले पनि बुद्धको शिक्षालाई बिस्तार बिस्तारै सम्भेर बुभेर लगेको कारणले गर्दा भविष्यका लागि नयाँ बिउ रोपेका व्यक्ति हुन पाउँदछ । यस्तो भयो भने बुद्धको शिक्षा वा उहाँले दिनुभएको धर्म हराउँदैन, विलाउँदैन ।

८. १५-२० वर्षअघिभन्दा पनि अहिलेको स्थितिमा आर्थिक उपार्जन गर्ने क्षेत्र फराकिलो भएकाले आफ्नो परिश्रमले आर्थिक सम्पन्नताबाट परिपूर्ण भएका (छैन भन्न नपर्ने गरी) मानिसहरू पहिलाभन्दा बढी देख्न पाइन्छ । साथै आजकल विभिन्न भौतिक सुखसुविधाका सरसामानहरू एकपछि अर्को थप्दै गएकाले धेरै मानिसहरूका लागि सामान्य जस्तै भईसक्यो । त्यसरी आर्थिक र भौतिक सुखसुविधा सम्पन्न अवस्था र त्यस्तो

अवसर बारे बुझी मानिसले कसरी कुशल कर्म गर्न अग्रसर हुनुपर्दछ ?

— आफ्नो जीवन भौतिक रूपमा सम्पन्न तथा समृद्ध एवं विकास हुनु भनेको यही जन्मको लागि मात्र हो । पछिको लागि हैन भनेर सत्यको ज्ञान बुद्धि भएका व्यक्तिहरूले पछिको जन्ममा प्रगति र राम्रो कार्य गर्नको लागि कर्म र कर्मको फलमा विश्वास गर्ने श्रद्धालाई मजबूत पारी दान, शील, भावनालाई उन्नति अभिवृद्धि गर्ने कोशिस गर्नुपर्दछ । यसरी दरिलो अभ्यास गरेमा पछिको जन्मस्तरलाई माथि उकास्न सकिन्छ । साथसाथै भावना धर्मलाई पनि ठूलो महत्त्व दिएर ध्यान अभ्यास गर्दै जानुपर्दछ ।

९. विपन्न परिवारमा जन्म भएर रोजगारी पनि नपाई दुःखले भरिपूर्ण जीवनयापन गरिराखेका व्यक्तिहरू अझै धेरै छन् । उनीहरूको लागि दान कुशल कर्म गर्ने भनेको एकदम टाढाको जस्तो भइरहेको छ । उनीहरूले कसरी आफ्नो जीवनस्तरलाई माथि उकासेर दान, शील, भावना पुण्यकर्म गर्ने अवसर पैदा गर्नसक्छ ?

— विपन्न परिवारमा जन्म भएका व्यक्तिहरूले आफ्नो जीवनस्तर उच्च पार्नका लागि दान, शील, भावना गर्नुपर्दछ । दान गर्नेबेला पनि दान चेतनासहित सक्नेजति दान गर्नुपर्दछ । अरूहरूले दान गरेको देखेर खुशी हुन सक्नुपर्दछ । यसरी विहार र ध्यानकेन्द्रमा गएर धर्मसेवा गर्ने, एउटा सक्छ कि दुईटा सक्छ आफूले सकेजति शीलपालना गर्नुपर्दछ । आफूले दान गरेको र शीलपालना गरेको निरन्तर स्मरण गर्न सकेमा आफ्नो जीवनस्तर माथि उकासिने हुन्छ, कुशलताले भरिपूण हुन्छ । आफूले गरेका कुशलधर्म तथा पुण्यक्रियालाई स्मरण गर्न नसकेमा आफ्नो जीवन भन् दुःखी हुन्छ ।

१०. नेपालमा थेरवाद बुद्धशासन पुनर्जागरण भएको आजभन्दा ८५ वर्षअघि हो । आजभन्दा ५० वर्षअघि श्रद्धेय बुद्धघोष भन्तेको प्रयासबाट व्यवस्थित रूपले धर्मको अध्ययन-अध्यापन गर्ने परियत्ति शिक्षा शुरु भएर आजकल उपत्यकाबाहिर पनि विभिन्न जिल्लामा विहार र स्कूल स्कूलमा गरेर ७० वटा केन्द्रमा बर्षेनी जाँचदिने विद्यार्थीहरू ३५०० भन्दा धेरै भैसकेका छन् । त्यसमा

लागिरहेका शिक्षक, विद्यार्थीहरू कयौँ ध्यान-
भावनामा लागिरहेका पनि छन्, तर स्मृतिप्रस्थान
भावनामा संलग्न हुननपाएकाहरू, हुननसकेका
शिक्षक विद्यार्थीहरूलाई परियत्ति शिक्षाको साथसाथै
प्रतिपत्ति भइरहेको स्मृतिप्रस्थान भावनाको अभ्यास
गरेर जानलाई कसरी प्रेरणा र कार्यक्रम बनाई
लानुपर्दछ ?

— शिक्षकशिक्षिकाहरूले आफ्ना विद्यार्थीहरूलाई हप्तैपिच्छे
पञ्चशील पालन नगर्नाले हुने दुष्परिणाम तथा पालना
गर्नाले प्राप्त हुने सुपरिणाम बारे विस्तार विस्तारै
सम्झाई-बुझाई बुद्धशिक्षाप्रति प्रभावित गराउँदैलाने
जिम्मेवारी बुद्धशिक्षा अध्यापन गराउने शिक्षकहरूको
पनि जिम्मा हो । त्यस्तैगरी ध्यान बस्नसक्ने गरी
ध्यानतर्फ प्रभावित पार्ने, त्यसका लागि ध्यान-अभ्यास
गर्ने विधि पनि सम्झाई-बुझाई ध्यानभावनातिर आकर्षित
गर्दै लानुपर्दछ ।

११. प्रव्रजित भिक्षु श्रामणेर, अनागारिकाहरू
विभिन्न शासनिक कार्यमा व्यस्त भएर यदाकदा
उचित समय हेरी ध्यानकेन्द्रमा गई ध्यान शिविर
बस्नजाने गरेका छन् । उहाँहरूले १० दिन, २०

दिन अथवा लामो ध्यान शिविरमा बस्नजाने अनुकूल समय कसरी निकाल्नु पर्दछ? उहाँहरूको लागि सतिपट्टान विपस्सना-भावनाको अभ्यास कतिको आवश्यक छ?

— भिक्षु, श्रामणेर, अनागारिकाहरूले ध्यानभावना अभ्यास गर्नलाई समय व्यवस्थापन गर्न सक्नु र नसक्नु भन्ने बारे स्वयंलाई जानकारी हुने विषय भयो । आफ्नो पछिको जन्म दुर्गति वा अकुशलतिर उन्मुख नहुनेगरी सकेसम्म समयको व्यवस्थापन वरी ध्यान-अभ्यास गर्दैजान सक्नुपर्दछ । "मोघ कालं न खेपये" भनिएअनुस्य व्यर्थमा समय खेर गएमा जीवनको कुनै उचित मूल्य हुँदैन । आफ्नो जीवनको उचित मूल्यांकन गर्नका लागि ध्यान-अभ्यास गर्ने समय मूल्यवान हुन्छ । त्यसैले आफूहरूले नै बुद्धिविवेकपूर्वक ध्यान-भावना अभ्यास गर्न सक्नेगरी प्रयत्न र कोशिस गर्ने कार्यलाई निरन्तरता दिनु विवेकपूर्ण बाटो हुनेछ ।



ध्यानले शरीर हलुका र मन शान्त हुँदा खुशी लाग्यो



- Teruyuki Ohashi, Kyoto, Japan

नेपालप्रति आस्था र सद्भाव राख्नु हुने जापानी मित्र हुनुहुन्छ- Teruyuki Ohashi । हँसिलो स्वभावका Ohashi बाज्या नेपालीहरूको आत्मियतापूर्ण व्यवहार र मिजासी स्वभावबाट प्रभावित भएर वर्षको एकदुई चोटी आउनेजाने गर्दथ्यो । नेपालका विभिन्न विद्यालय तथा स्कूलका विद्यार्थीहरूलाई विभिन्न प्रकारका शैक्षिक सामाग्रीहरू वितरण गरेर सहयोग पुऱ्याउँदैआउनुभएका उहाँले २०६१ सालमा ललितपुरको कुटीसौगलस्थित ललित विकास निम्न माध्यामिक विद्यालयको ३ तल्ले नयाँ भवन निर्माणको लागि पूरै आर्थिक सहयोग (रु पचास लाख) गर्नुभएको थियो । ७८ वर्षको उमेरमा Ohashi बाज्या पछिल्लो पटक २०६३ आश्विन महिनामा नेपालमा आउनुहुँदा बुद्धनगरस्थित अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्रमा ५ दिन ध्यान बस्नुभएको थियो । त्यतिबेला उहाँसँग जिज्ञासासहित ध्यान शिविरको अनुभवबारे प्रश्नहरू सोधेको थिएँ । प्रस्तुत छ उहाँसँग भएको छोटो कुराकानीः

स्मरणीय छ, उहाँ ८३ वर्षको उमेरमा 2 May, 2011 का दिन स्वास्थ्योपचारको क्रममा निधन हुनुभयो ।

- सम्पादक

१. अहिलेसम्म कति पटक नेपाल आइपुग्नुभयो?

– सन् २००१ नोभेम्बरमा नेपालमा पहिलो पटक नेपाल आएको थिएँ । अहिलेसम्म गरी आठ पटक भयो ।

(यो अन्तर्वार्ता लिइसकेपछि पनि उहाँ २/३ पटक नेपाल पुग्नुभएको थियो । पछिल्लो पटक आउनुहुँदा नाति YUKA OHASHI सँगै आउनुभएको थियो । बाजेले स्कूलका विद्यार्थीहरूलाई गर्ने सहयोग कार्यलाई नातिहरूले समेत बराबर नेपाल आई उस्तै सहयोग कार्य गरिरहेका छन् ।

२. नेपालबाहेक कुन कुन राष्ट्रको भ्रमण गर्नुभयो?

– अमेरिका, फ्रान्स, स्पेन, ईंग्लैण्ड, ट्युनिसिया, इजिप्ट, जर्मनी, रोमानिया, म्यान्मार, कम्बोडिया, भियतनाम, ग्रीस, इटाली, माल्टा, सिंगापुर, थाईल्याण्ड, मंगोलिया, भारत (सबै देशमा कम्तिमा २ पटक)

३. नेपालका कुन कुन भागहरूमा भ्रमण गरिसक्नुभयो?

– लुम्बिनी, इलाम, काठमाडौं, पोखरा, पाटन, मनकामना ।

४. नेपाल आउँदा तपाईंको मनोभावना कस्तो रहन्छ ? प्रत्येक पटकमा कति दिनसम्म नेपालमा बस्नुहुन्छ ?

– नेपालमा आउँदा आफ्नै परिवारसँग बसिरहेको जस्तो अनुभव हुन्छ । प्रत्येकपल्ट नेपाल आउँदा दुई तीन हप्ता बस्ने गरेको छु ।

५. नेपाल आउन कमसेकम पनि ७० हजार रुपैया खर्च हुन्छ, तपाईं नेपालको कुन कुराबाट प्रभावित भई खर्चिलो भ्रमण गरिरहनुहुन्छ ?

– त्यसो त यहाँ मध्यम परिवारकै भएपनि आत्मियतापूर्वक धेरै जना एकै

सगोर परिवारमा मिलिचुली बसिरहेको देख्दा रमाइलो अनुभूति प्राप्त हुन्छ ।

६. ललित विकास नि. मा. विद्यालयको नयाँ भवन निर्माण गर्न सहयोग गर्नुहुँदा तपाईंलाई कस्तो अनुभव भयो ?

— खासै धेरै सहयोग गरेको त होइन । भवन निर्माण गर्न सहयोग गरे भन्ने घमण्ड कहिल्यै जागेन । नियमितरूपमा सहयोग गर्न पाइरहेको छुं, यसैमा म सन्तुष्ट छुं । स्कूलमा बच्चाहरू रमाएर खेलिरहेको देख्दा आफूलाई पनि खुशी लाग्छ ।

७. अनि यस पटकचाहिँ ध्यानबस्ने विचार तपाईंमा कसरी आयो ?

— परिवारका माता-पिता, जहान, छोरी-ज्वाई सबैको निधनपछि मनमा निकै गहिरो चोट पऱ्यो । मन शान्त पार्न मदिराको शरणमा पुगे । नपिउँदा दुःखले सताउने, पिउँदा पनि मनमा सन्तोष नरहने । परिवारका सदस्यहरूमध्ये छोरीको देहान्तले आफूलाई संसारमा बाँचिरहने मनै भएन । नेपालमा पहिलोपल्ट आउँदा देवलाल महर्जनसँगको भेटपछि कुराकानी भयो । पछि नेपालमा हरेक पल्ट आउँदा विश्वशान्ति विहारमा भन्तेहरूसँग भेटघाट हुँदा धर्मका कुराहरू दुईचारवटा सुनेर ध्यान गर्ने भावना जाग्यो ।

८. ध्यानभावना अभ्यास गर्ने भनी सोच्नुभएको कति भयो नि?

— २००६ सेप्टेम्बरमा नेपाल आउँदा ललित विकास स्कूल र दशैं चाड पनि हेरौं अनि ध्यान-अभ्यास गरूँ भनी मनमा प्लानहरू बोकिआएको थिएँ । कहिल्यै नगएको बाटो भावना-अभ्यासमा एकपटक गएर त हेरूँ जस्तो मनमा लागेको थियो ।

९. ध्यान बस्न ध्यानकेन्द्रमा आउनुहुँदा, ध्यान गरिरहनुहुँदा तपाईंलाई कस्तो अनुभव भयो ?

— भित्र पस्ने बित्तिकै त खासै केही अनुभव भएन तर जब कोठाभित्र छिरे, त्यतिबेला ध्यान नगरी नहुने भन्ने विचार उत्पन्न भयो । सबैजना भावना-अभ्यास गरिरहेको देख्दा म पनि एक पटक प्रयास गरूँ भन्ने मनमा विचार उत्पन्न भयो, ध्यान साँच्चिकै बस्नै पर्ने रहेछ भन्ने अनुभूत भयो । अभ्यास गर्दैजाँदा शरीर र मन दुबै निकै हलुको भएको महसुस भयो । त्यसो हुँदा रमाइलो लाग्यो, निकै खुशीको अनुभव भयो । धर्ममा एक पाइला भएपनि अघि बढियो जस्तो महसुस भयो ।

१०. तपाईंले ५, ६ दिनसम्म भावना-अभ्यास गर्नुभयो । दिन काट्न गाह्रो सजिलो कस्तो अनुभव भयो नि? भावना समयमा कतिपटक घर पुग्नुभयो ?

— शुरुमा निकै नै गाह्रो अनुभव भयो । ध्यान बस्नै मन लागेन । १ घण्टा कटाउन निकै गाह्रो लाग्यो, निकै बेरजस्तो लाग्यो । १ घण्टा भनेको त ३, ४ घण्टा भै लाग्यो । तर घरतर्फ चाहिँ मन गएन । तीन दिन निकै गाह्रो अनुभव भयो, पछि विस्तारै कम भयो । पछि शरीरमा पीडाहरू कम हुँदैगयो । त्यसपछि १ घण्टा पनि तुरुन्तै बितेकोजस्तो अनुभव भयो ।

११. ध्यान-अभ्यास गर्दा तपाईंलाई के फाइदा भएको महसुस भयो ?

— ध्यान-भावना गर्दा राम्रो बाटोमा गइरहेकोछु भन्ने मनमा उत्पन्न हुनु नै फाइदा रह्यो । अरुलाई हानी हुने कुनै काम गर्नुहुँदैन भन्ने राम्ररी बुझे ।

१२. ध्यानभावनामा तपाईंले बिर्सन नसक्ने कुनै घटना वा अनुभव छ ?

— ध्यान बस्दा पहेंलो, हरियो र बैजनी रंगका फूलहरू, विभिन्न चीजहरू देखिएजस्तो हुन्थ्यो । कहिल्यै नदेखिएका वस्तुहरू पनि देखिन्थ्यो । पछि हेर्छु भनी कोशिस गर्दा सकिन्नथ्यो ।

१३. तपाईंसँगै ध्यान-अभ्यास गरिरहेका योगी साना भन्तेहरूलाई देख्दा कस्तो विचार आयो ?

— साना भन्तेहरू पनि ध्यान-अभ्यास गरिरहेको देख्दा निकै आश्चर्य र गाह्रो हुन्छ कि जस्तो लाग्थ्यो । यस्तो गाह्रो ध्यानभावना उनीहरूले कसरी अभ्यास गरिरहे होलान् भन्ने लाग्थ्यो । मन लगाएर ध्यान बस्यो भने त ध्यान बस्न गाह्रो छैन होला भन्ने सोचेँ ! साना भन्तेहरूसँगको कुराकानीले निकै रमाइलो अनुभव भयो मलाई ।

१४. अरु योगीहरूले समय-तालिका अनुसार बिहान त्रिरत्नगुण पाठ तथा राती मैत्री-भावना पाठ गरे, जुन तपाईंले बुझ्नुभएको त छैन । ती पाठ सुन्दा कस्तो महसुस हुन्थ्यो ?

— जापानमा पाठ गरेभैं लाग्यो, पाठ सुन्दा मनमा हर्षको अनुभूति भयो ।

१५. नेपाल आउनुभएकोले नै तपाईंले यसरी ध्यान-अभ्यास गर्न पाउनुभयो भनेर प्रसन्नता लागेको छ कि छैन ?

— नेपाल आएर ध्यान बस्न पाउँदा निकै खुशी लाग्यो । सामान्य रूपमा टूरमा आउँदा कहाँ यसरी सुअवसर प्राप्त गर्न सकिन्छ र ?

१६. यस मनुष्य जीवनमा ध्यानभावनाको आवश्यकता कतिको छ जस्तो लाग्दछ ? भावना-अभ्यास गर्न पाउनुभएकोले तपाईं आफूलाई कतिको भाग्यमानी महसुस गर्दै हुनुहुन्छ ? पुनः ध्यान शिविरमा बसेर भावना-अभ्यास गर्ने इच्छा वा सोच बनाइराख्नुभएको छ ?

— मनुष्य जीवनमा ध्यान अति नै आवश्यक रहेछ । ध्यान बस्दा सीधा बस्न, उठ्न सकिन्छ भै लाग्यो । आफूलाई धेरै नै भाग्यमानी महसुस गरेको छु । पुनः पुनः भावना-अभ्यास गर्ने इच्छा छ । नेपाल आउँदा १/२ दिन भएपनि ध्यान गर्ने इच्छा छ । धेरै दिन ध्यानभावना गर्न सकिदैन होला ।

१७. जापान फर्कनुभएपछि ध्यानभावना अभ्यास गर्ने सोचाई कतिको बनाइरहनुभएको छ ?

— जापान फर्केर दिनमा कम्तिमा ३० मिनेट भएपनि ध्यानभावना गर्ने सोच छ । प्रत्येक महिना ९ तारिखका दिन जापानी भन्तेहरूबाट पाठ गर्ने चलन छ । त्यो दिन पनि ध्यान गर्ने सोचाइ रहेको छ ।

१८. आफूले ध्यान-अभ्यास गरे भै अरूलाई पनि भावना-अभ्यास गर्न प्रेरणा दिने सोचाई तपाईंमा उत्पन्न भएन ?

— अरूलाई पनि ध्यानभावना गर्न प्रेरणा दिने ठूलो इच्छा जागेको छ । म आफूलाई ध्यानभावनाबाट प्राप्त हर्षको अनुभव अरूलाई पनि बताउनेछु । यहाँ आउन नसकेका साथी-भाइहरूलाई पनि दिनको १ घण्टा मात्र भएपनि ध्यानको अनुभव गराउने इच्छा छ ।

