

ध्यान शिविरमा सहभागी हुन जानु अघि



लेखक

भिक्षु बोधिज्ञान महास्थविर

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

ध्यान शिविरमा सहभागी हुन

जानु अघि

लेखक

भिक्षु बोधिजान महास्वविर

प्रकाशक : मनोहरा देवी शाक्य
प्रयागपोखरी, ललितपुर

ले-आउट : बिनोद महर्जन

सहयोग रकम २०।- (अर्को पुस्तक प्रकाशनार्थ सहयोग)

प्रकाशन : बु.सं. २५६१ वि.सं. २०७४
ने.सं. ११३७ ई.सं. २०१७

प्रथम संस्करण : १००० प्रति

मुद्रण आइडियल प्रिन्टिङ्ग प्रेस
ग्वाको, ललितपुर, ५५३०५२२

आफ्नो कुरा

चित्त शान्त र दुःख मुक्तिको अवस्था प्राप्त गर्नको लागि विपश्यना ध्यान अभ्यास गर्नु आवश्यक छ । शारीरिक र मानसिक दुःख, शोक सन्ताप हटाउनको लागि स्मृतिप्रस्थान विपश्यना भावना एकमात्र माध्यम हो । विपश्यना ध्यान अभ्यास जुनसुकै ठाउँमा पनि गर्न सकिन्छ । तर पनि एकान्त ठाउँ, जंगल, ध्यानकेन्द्रहरू ध्यान गर्नका लागि उपयुक्त ठाउँहरू हुन् । ध्यान बसेर दुःखबाट मुक्त भएर शान्त अवस्था प्राप्त गर्न इच्छुक योगी व्यक्तिहरूका लागि व्यवस्थित रूपले विघ्न बाधा नहुने शान्त वातावरणका लागि ध्यान केन्द्रहरू निर्माण भएका छन् । त्यस्ता ध्यानकेन्द्रहरूमा योगीहरूले समय-समयमा ध्यान गर्न अवसर पाऊन् भन्ने उद्देश्य राखेर १० दिने, १ महिने, ३ महिने, ६ महिने ध्यान शिविरहरू संचालन भईरहेका छन् ।

विपश्यना ध्यान शिविरमा सहभागी हुन बडो दृढ संकल्प चाहिन्छ । १० दिने, १ महिने, ३ महिने, ६ महिने ध्यान शिविरमा सहभागी हुँदा परिवार, आफन्तसंग विछोड भई सम्पर्क विहिन भएर बस्नुपर्ने, आफ्नो दैनिक ब्यस्त जिवनको दिनहरू शिविरमै खर्च गर्नु निकै कठिन कार्य हो । ध्यान शिविरमा बसुञ्जेल ध्यान शिविरमा जे पाक्छ त्यही मात्र खानुपर्ने हुँदा घरमा आफुले मनलाग्दो खाइरहेका व्यक्तिहरूका लागि अर्को घुनौतिको विषय हो ।

त्यस्तै मदिरा खान नपाइने, शिक्षक वा व्यवस्थापनका पदाधिकारीहरूसंग बाहेक अन्य कोहिसंग पनि बोल्न नपाइने, अहिलेको संचार माध्यमको युगमा टेलिभिजन, फोन, कम्प्युटर आदि कुनैपनि सामान प्रयोग गर्न नपाईने, लेख्न र पढ्न समेतबाट बञ्चित हुनु साँच्चिकै चुनौतिलाई स्वीकार गर्नु हो । यी तमाम चुनौतिहरूलाई सामना गर्नको लागि सर्वप्रथम आफू स्वयं मानसिक रूपमा तयार भई दृढ संकल्प गर्नुपर्छ ।

ध्यान शिविरमा बस्न जानु अघि आफ्नो जिम्मेवारीको कामहरू अरूलाई जिम्मा दिई आफूलाई आवश्यक लत्ताकपडा, औषधी, नित्यकर्मका लागि चाहिने सामानहरू लगायत तयारी अवस्थामा राख्नु पर्दछ ।

आफुले ध्यान शिविरमा बस्दाको अनुभवको आधारमा कयौं योगीहरूले ध्यान शिविरमा बस्न आउँदा व्यवस्थित रूपले सन्तोषपूर्वक ध्यान गर्न मिलोस् भन्ने चाहना अनुसार यो पुस्तक तयार गर्न हौसला मिलेको हो ।

पुस्तक प्रकाशनार्थ आर्थिक सहयोग गर्नुहुने प्रयागपोखरी निवासी मनोहरा देवी शाक्य परिवारलाई धेरैधेरै साधुवाद दिन चाहन्छु । पुस्तक ध्यान शिविरमा जान इच्छुक सम्पूर्ण योगीहरूलाई उपयोगी हुनेछ भन्ने विश्वास लिएको छु ।

भिक्षु बोधिज्ञान

विश्व शान्ति विहार, मीनभवन, काठमाडौं

२०७४ बैशाख ३१

ध्यान शिविरमा सहभागी हुन जानु अघि तयारी गर्नुपर्ने, होश पुऱ्याउनु पर्ने कुरा

१) सतिपट्टान विपस्सनाको विधि तथा महत्त्व सम्बन्धी पुस्तकहरू अध्ययनको साथै धर्मदेशनाहरू सुनेर अभ्यास विधि राम्ररी थाहापाइराख्नुपर्छ र अभ्यास गर्ने चाहना पनि तीब्ररूपले वृद्धि गरिरहनुपर्दछ । अभ्यास गर्ने श्रद्धा उत्पन्न भएपछि मात्र भावनाकेन्द्रहरूमा गई अभ्यास गर्न सकिन्छ ।

कुनै कुनै ध्यानकेन्द्रहरूले नयाँ योगीहरू ध्यान शिविरमा आउनु अगाडी नै ध्यानसंग सम्बन्धित पुस्तकहरू अध्ययन गर्नको लागि निर्देशित गराइराखेको हुन्छ । नेपालमा पनि ध्यान विधि तरीका, महत्त्व सम्बन्धी नेपालभाषा र नेपालीमा धेरै पुस्तकहरू प्रकाशन भइरहेका छन्, ध्यान उपदेशका सीडी डीभीडी चक्काहरू प्राप्त भइरहेका छन् । त्रिपिटक ग्रन्थहरू नेपालभाषा र नेपालीमा अनुवाद भएर PDF मा परिवर्तन गरी बुद्धबचन संसारका जुनसुकै भागमा बसेकाहरूले पनि पढ्न सक्नु भन्ने उदार र स्वच्छ भावनाले बौद्धग्रन्थहरू वेबसाइटहरूमा राखिदिएका छन् ।

संसारमा विकसित संचारलाई सहि रूपमा सदुपयोग

गरी ती अनर्घ, अनमोल, दुर्लभ बौद्धग्रन्थहरू अध्ययन गरेर जसरी ध्यान शिविर बस्नु अघि अभ्यास विधि र अभ्यासको महत्त्व बारेमा पुस्तक अध्ययन, धर्मश्रवण गरी राम्ररी थाहा हुनुपर्दछ, त्यस्तै गरी शिविरमा सहभागी भई आ-आफ्नो ठाउँमा फर्केर आएपछि पनि पुस्तक अध्ययन, धर्मश्रवण गरी प्रेरणा लिई जानुपर्ने हुन्छ । शिविरमा बसेर अभ्यास गर्दा कुन कुन पक्षमा सुधार गर्नुपर्दो रहेछ भन्ने मूल्यांकन गरेर पछिको शिविरमा बस्दा राम्रोसंग नै अभ्यास गरेर पहिलाभन्दा पनि धेरै प्रगति गर्ने इच्छा र चाहना बोकिराख्नुपर्छ ।

२) अभ्यास गर्ने चाहना भएतापनि स्वास्थ्य स्थिति राम्रो छैन भने एक त ध्यान शिविरमा सामेल हुनको लागि जान नै सक्दैन भने अभ्यास गर्दागर्दै विरामी भएमा पनि अभ्यासलाई राम्ररी अगाडी बढाउन गाह्रो भइरहेको हुन्छ, जसले गर्दा लक्षित गरेजस्तो अभ्यास गरेर आउन सक्ने हुन्दैन । त्यसैले ध्यान शिविरहरूमा जानको लागि स्वास्थ्य स्थिति राम्रो बनाइराख्नुपर्ने हुन्छ । यदि औषधी प्रयोग गरिराखेको हो भने औषधीको कारणले बिघ्नबाधा नआउने गरी र चिन्ताले ध्यानशिविर छोड्न नपर्ने गरी आफूलाई चाहिने औषधी पर्याप्तमात्रामा साथै बोकेर जानुपर्ने हुन्छ ।

३) आफ्नो घर, संस्था आदिमा जिम्मेवारी बहन गरिरहेको छ भने गल्ती नहुने गरी सानो भन्दा सानो कर्तव्य, जिम्मेवारी पनि निर्वाह गरेर जानुपर्ने हुन्छ । आफूले पूरा गरेर आउन नसकेको र काम गर्दै जाँदा गल्ती भइरहेको कुरा ध्यान बस्दै जाँदा ती गल्तीहरू प्रत्यक्ष सामुन्ने आइरहेको हुन्छ, त्यसलाई सम्झी पश्चाताप भइरहेको हुन्छ । जुन कुरालाई हटाउन धेरै गाह्रो भइरहेको हुन्छ । र वर्तमान समयमा उत्पन्न विषयवस्तुलाई भाविता गर्न नसकि ध्यानमा विघ्नबाधा भइराखेको हुन्छ ।

४) स्वदेश वा बिदेशको कुनै ध्यानकेन्द्रहरूमा शिविरको रूपमा छोटो समयदेखि लामो समयसम्म शिविरमा सहभागी हुन जाँदा फाराम भन्ने आदिदेखि लिएर पूर्वस्वीकृति लिनु आवश्यक हुन्छ । अभ्यास गर्न आएका योगीहरूको विभिन्न स्थितिको आधारमा अभ्यास गरिरहेका अरु योगीहरूलाई समस्या र विघ्नबाधा नहोस् भन्ने उद्देश्य राखेर ध्यानकेन्द्रहरूमा योगीहरूलाई स्वीकार गर्ने नगर्ने भन्ने निर्देशिका बनाइराखेको हुन्छ ।

५) शिविरमा जानु अघि जुन ध्यानकेन्द्रमा जान लागेको हो, त्यस केन्द्रमा बिहान उठेर आउनुपर्नेदेखि राती नसुतेसम्मको समयतालिका र बस्दा पालन गर्नुपर्ने

नीति नियमहरूलाई (जुन योगीहरूको अभ्यासमा थप प्रगतिको लागि बनाइराखेको हुन्छ) शुरुमा नै अध्ययन गरी मनलाई बलियो पारिराख्नुपर्ने हुन्छ । ती नियम अनुशासनलाई पालना गर्न सकिने बलियो मनस्थिति छ भने ती ती केन्द्रमा निर्विघ्नरूपले आफ्नो लक्षित दिनसम्म अभ्यास गरेर जान सकिने हुन्छ । साथै मौसम, हावापानी, बसोवास स्थानको बारेमा पनि पूर्व जानकारी लिएर जाँदा राम्रो भइरहेको हुन्छ । "यहाँ त यस्तो गर्मी वा जाडो छ, यस्तो ठाउँमा कसरी ध्यान गर्नसक्छ ? हामी त घरमा यति बजेसम्म सुत्ने गर्छौं, यहाँको समय तालिका अनुसार हाम्रो निद्रा नै पुग्दैन" । खोई यहाँ त स्वतन्त्ररूपले केही पनि गर्न पाउँदैन रहेछ । हामी त यहाँ अभ्यास गर्न सक्दैनौं भनेर विचार गरिराख्यो र त्यस्तै अलछी स्वभाव देखाइरह्यो भने अभ्यासको लक्षित समय नपुग्दै वा २/३ दिन नहुँदै शिविर छोडेर फर्केर जानुपर्ने स्थिति आउन सक्नेहुन्छ । जसले गर्दा धेरै गाडीभाडा, विमानभाडा आदि खर्च गरेर ध्यान गर्न गएको त्यति सार पाउन नसकेको हुन्छ । मन नलागी नलागी करबरले अभ्यास गर्दा राम्ररी अभ्यास गर्न पनि सक्दैन र प्रेरणा दिनेहरूप्रति पनि रिस उठिरहने हुन्छ । राम्ररी अभ्यास नगरेपछि सतिपट्टान विपस्सना भावना गरेर प्राप्त हुने चित्त शुद्ध हुने – आदि जुन प्रतिफल

भगवान् बुद्धले प्रोत्साहनको रूपमा योगीहरूले लाभ लिन सकिने बताउनु भएको छ, ती प्रतिफलहरू प्राप्त गर्न सकिरहेका हुँदैनन् ।

ध्यान शिविरमा सहभागी भइरहेको बेलामा

१) योगीहरू ध्यानशिविरमा पुगेपछि आफ्नो उमेर, शिक्षा तथा परिवार र साथीहरूको साथै आफूहरू रहिरहेको विहारको सम्मान प्रतिष्ठालाई पनि विचार गर्दै हरेक कुरामा सावधानी अपनाउनु पर्ने हुन्छ । परिवारका सदस्य, साथीहरू, गुरुहरू वा कसैको प्रेरणाले ध्यान शिविरमा पुगिरहेको छ भने आफूलाई राम्रो मान्छे बनाउनको लागि नै प्रेरणा दिइरहेको हो भन्ने उहाँहरूको सदासयतालाई बुझीआफूलाई त्रिरत्नप्रति समर्पण गरी लगनशील भएर अभ्यास गरिरहनुपर्छ ।

२) आफूहरू आ-आफ्नो क्षेत्रमा जुनसुकै समर्थवान भएतापनि ध्यान शिविर लिइरहेको अवस्थामा केही नजानेको जस्तै, थाहा नपाएको जस्तै गरी अभ्यासमा दत्तचित्त भई लाग्नुपर्ने हुन्छ (पञ्जवस्स यथा मूगो) । स्वस्थ आँखा भएपनि अन्धो जस्तो भई आँखालाई जथाभावी ननचाई ४ हातमात्र हेरेर (चक्खुमस्स यथा अन्धो), कानको सुन्ने क्षमता तीखो भएतापनि जेजस्तो आवाज आएपनि

केको आवाज, कसको आवाज, किन कराइराखेको भनी आवाज आएपनि थाहानपाएभै गरी आफ्नो अभ्यासमा पूरा होसियारी भई (सोतवा बहिरो यथा), स्वस्थ र बलियो भएपनि बिरामी मान्छे सरह आफूलाई शरीरमा केही अण्डयारो हुन्छ कि भनी सोचेर हिडने, उठने, जस्तै जुनसुकै ईर्यापथमा पनि विस्तारै स्मृतिपूर्वक चलदै (बलवा दुब्लोरिव) अभ्यास गर्नुपर्ने हुन्छ । यसको लागि श्रीलंकाका चित्रगुप्त स्थविरको कथावस्तु प्रेरणाको रूपमा लिनुपर्ने हुन्छ । (Sasana Abroad-iii -page 196)'. (विशुद्धिमार्ग पेज ३५, ३६)

२) आ-आफ्नो विभिन्न स्वभाव बानी व्यहोरा भएपनि ध्यान शिविरमा पुगेपछि त्यस केन्द्रको लागि नसुहाउँदो स्वभावलाई छोड्नुपर्छ । आफ्नो स्वभाव,

- 1 Ashin Kundalabhivamsa. Dr. Kay Mya Yee(Eng. Trans). Sasana Abroad-iii. (Myanmar: Lt.Col Tin Aung, 2001). page 280 ७.२. भिक्षु सम्यक् सम्बोधि प्राणपुत्र (अनु), भिक्षु कोण्डन्य (सम्या), आचार्य बुद्धघोषकृत विशुद्धिमार्ग, (काठमाडौं: सुखी होतु नेपाल, वि.सं. २०५८) (Printed for free distribution- The corporate body of Buddha Educational Foundation, Taiwan) . पेज ६०५

व्यवहारले संगै अभ्यास गरिरहेका योगीहरूको साथै व्यवस्थापन र रेखदेख गरिरहेका कसैलाई पनि कुनै अप्ठ्यारो र दुःख हुन नपाउने गरी शारीरिक, वाचिक क्रियाकलापहरूको साथै चिन्तनमगन र विचारहरूलाई पनि संयम गर्नुपर्छ ।

ध्यान गर्ने धम्महल आफू बस्ने कोठाबाट १५-२० मिनेट टाढा भइरहेको हुनसक्छ । योगीको रूपमा आफू शिविरमा बस्न जाँदा समय तालिका अनुसार नघली अल्छी भई धम्महलमा नगई कोठामा सुतिरह्यो वा बसिरह्यो वा कोही अरु योगीसंग फुराकानी गरेर बसिरह्यो भने धम्महलमा योगीहरूलाई रेखदेख गर्ने धर्मसेवकहरूले धम्महलमा योगीहरूलाई नदेख्दा निरीक्षण गर्न आउँदा र जाँदा उहाँहरूको ३०/४५ मिनेट समय आफ्ना अल्छी व्यवहारले खेर गइरहेको हुन्छ र आफू नो अभ्यास गर्ने समय पनि नाश भइरहेकोहुन्छ । साथै ढिलो भएको कारणले आफूलाई गाली गर्छ कि भनी डराइराख्नु पर्नेहुन्छ । विरामी व्यक्ति सरह विस्तारै चलेर अभ्यास गर्नुपर्ने योगीहरू ढिलो भयो भनेर छिटो छिटो जाँदा जति स्मृति राख्न सकिने हो त्यति स्मृति राख्न पनि सक्दैन । एकछिन स्मृति नहुँदा नै अरु समयमा स्मृति र समाधि कायम गरिराख्न गाह्रो भइरहेको महशुस हुन्छ ।

ध्यानशिविरहरूमा धर्मसेवकको रूपमा सहयोग गरिरहेका व्यक्तिहरूले सुतिराखेकोलाई झ्याल, ढोका ढक्ढक्याएर, घण्टी बजाएर उठाउन सक्छन्, कोठामा बसिरहेकालाई धम्महलसम्म पठाउन सक्छन्, निदाइरहेकाहरूलाई बराबर होश दिलाउन र बिउँभाउन सक्छन्, तर धम्महलमा पुगेर पनि कोशिस नगरिकन बसेकाको मनमा पसेर कसैले पनि कोशिस गरेर दिन सक्दैन । कुनै बेला एकलै ध्यान शिविरमा जाँदा, लामो लामो शिविरमा सहभागी हुँदा धर्मसेवकहरू संघैभरी पछि पछि लागी पर्खिबस्न, कुरेर बस्नपनि त सक्दैन । त्यस्तो अवस्थामा थप कोशिस त योगीहरूले नै गर्नुपर्ने हुन्छ । कुनै पनि बेला एकपटक आफ्नो शारीरिक वाचिक विधि व्यवहार राम्रो भएन र मानसिक सन्तुलन पनि बिग्रिराखेको छ भने पछिसम्म नै आफ्नो प्रतिष्ठामा आँघ पुग्न गई ध्यानकेन्द्र जस्तो पुण्यकर्म गर्ने स्थानमा ठाउँ नपाउने हुनसक्छ । जसले गर्दा आफूले ध्यान आदि कुशल कर्म गर्न नपाई मनुष्य जीवनलाई सन्तोष हुनेगरी उच्चत्वमा पुऱ्याउन सक्दैन ।

त्यसैले त्यस्तो स्थिति आउन नदिन ध्यानकेन्द्रमा पुग्नु अगावैदेखि आफूहरू बसेको विहार, घर आदि ठाउँमा ढीलो हुनेगरी सुतिराख्ने बानी छ भने त्यसलाई

बिस्तारै सुधार गर्दै लानुपर्ने हुन्छ । ध्यानकेन्द्रमा पुगेपछि मात्र बानी गर्छु भनेर सक्दैन । आफ्नो स्वास्थ्यमा पनि असर नपुन्याई early bed early rise भन्ने बनाईलाई आधार मानी समयमा नै उठी घरमा भए बढार्ने, खाना बनाउने आदि काममा आफ्नो बुबा आमालाई सहयोग गरी, प्रव्रजितहरू भए आफू बसेको ठाउँमा भइरहेको नियमित बुद्धपूजा, ध्यान आदि कार्यक्रममा सहभागी भई जागरुक र परिश्रमी हुने कोशिसमा लागि रहनुपर्ने हुन्छ । यस जन्ममा बिहान उठेदेखि नै फुर्सत नभई ध्यान अभ्यास गर्ने समय नै निकाल्नपाउन सकिरहेको छैन भने अर्को जन्ममा भएपनि ध्यानकेन्द्रहरूमा गई अभ्यास गर्नको लागि चाँडै उठेर आउने बानी गरिरहनुपर्ने हुन्छ । यदि यो जन्ममा नै त्यसरी बानी गर्न सकेको छैन भने त्यो बानी अर्को जन्ममा पनि पछिपछि सरेर आई उत्साहपूर्वक उद्योग कोशिस गर्न सक्दैन र संसारको जन्म मरण दुःखचक्रमा लामो समयसम्म फसिराख्नु पर्ने हुन्छ । फेरी अर्को जन्ममा मान्छे नै भएर जन्मिन्छ भन्ने नै के ग्यारेन्टी छ र ? आफ्नो अकुशल कर्मले तिरश्चिन पशु आदि ४ अपायमा पतन भइरहेको छ भने ध्यान अभ्यास गर्ने अवसर नै हुँदैन । यदि मान्छेको रूपमा जन्म भएतापनि निर्देशन विधि आदि धर्मदेशना सुन्न कान आदि अंगप्रत्यंग पूरा छैन, ध्यान गर्ने विधि सुन्न

नपाउने देश प्रदेशमा परिराखेको छ भने, श्रद्धा आदि मानसिक बल छैन भने कहाँबाट अभ्यास गर्न सकिन्छ र ?

शोक, परिदेव आदि दुःखबाट मुक्त हुनको लागि सतिपट्टान विपस्सना भावना एउटै मात्र बाटो भएकोले विपस्सना अभ्यासको लागि सजिलो र उपयुक्त स्थलको रूपमा रहेको ध्यानकेन्द्रहरूमा पुग्नुपर्ने हुन्छ । अवेरसम्म सुत्ने अलछी बानी भइरहेको छ भने पहिला त त्यस्तो ठाउँमा पुग्न नै चाहँदैन भने पुगेपनि आफ्नो त्यो बानी संगै आई जागरूक हुन नै दिँदैन । जसले गर्दा आ-आफ्नो घरमा रहेँदा बस्दा अनुभव गरिरहने हेर्ने, सुन्ने आदिबाट पाइने पञ्चकामगुण सुख ध्यानकेन्द्रहरूमा शिविर लिन गइरहेँदा छुटिरहेको हुन्छ साथै उद्योग कोशिस नगर्दा स्मृति समाधि नभई मनमा सुख शान्तिको पनि अनुभूति पनि गर्न सकिरहेको हुँदैन ।

समूह धेरै भएको ठाउँमा ध्यान बस्दा यदि आफू अलिख भएर आफूले उद्योग नगरी आफूले मनपरी गर्‍यो भने अरू योगीहरूले आफूलाई निन्दा घर्चा गर्छन्, गाली गराई बस्नु पर्नेहुन्छ । अहिले मात्र हैन पछि देख्दा पनि यो त, यिनीहरू त ध्यान बस्न आउँदा आफूहरू पनि रात्ररी ध्यान बसेन, अरूलाई पनि बिघ्नबाधा दियो

भनेर सधै निन्दा गराई बस्नुपर्ने हुन्छ । आफ्नो व्यवहार एकचोटी नरात्रो भएपछि पछिसम्म त्यसरी नै नरात्रो छाप परिरहने हुन्छ । जुन ठाउँमा पनि संयमित भइरहनुपर्ने प्रव्रजित व्यक्तिहरू शिविरमा सहभागी हुने बेला त भन विशेष होस् राखेर बस्नुपर्ने हुन्छ । आफूले कोशिस गरेर प्रत्येक क्षणमा जागरुक भएर भाविता गरेर बस्दा आफूहरूको क्लेश घटाउन सहयोग भएर आफूहरू त शोभायमान हुन पाउने नै भयो साथै राम्ररी ध्यान अभ्यास गरिराखेका योगीहरू देखेर अरु योगीहरूले पनि राम्ररी अभ्यास गर्नलाई प्रेरणा लिईरहन्छन् । अनि कोशिस गरेर राम्ररी ध्यान बसेर जानेहरूले आफन्तहरू, साथीहरू र आफ्नो सँगै रहेकाहरूलाई पनि अभ्यास गराउनलाई प्रेरणा दिएर उपकार गरिरहन्छन् । यसरी हुँदै गयो भने कुशल पुण्य गर्नेहरू वृद्धि भएर धार्मिक वातावरण बनाउनलाई सहयोग हुन्छ ।

ध्यान शिविरमा सहभागी भएर आइसकेपछि योगीहरूको दायित्व

१) ध्यान अभ्यास गरिसकेका व्यक्तिहरूले आफूले अभ्यास गरेजस्तो आफूलाई भएको अनुभवध्यान गर्न नपाएका, गर्न नजानेका र ध्यान नगरिकन बसिरहेका

शिष्यहरू, आफन्ती, नजिककोसाथीभाइहरूलाई ध्यान शिविरमा गएर ध्यान गर्नुको फाईदा सुनाई देखाई, ध्यान विधि सम्बन्धी पुस्तकहरू अध्ययन गर्न प्रेरणा दिएर, ध्यान गर्ने स्थानहरूमा संगसंगै लगेर ध्यान गर्न लगाएर, ध्यान भावनाको शिविरमा पठाएर अभ्यास गर्न दिनेमा सकेजति प्रेरणा दिने ध्यान बसिसकेका योगीहरूको एउटा कर्तव्य हो ।

शिविरहरूमा गएर अभ्यास गरेर आएपछि आ-आफ्नो ठाउँमा रही विभिन्न काममा व्यस्त रहेपनि समय समयमा ध्यान सम्बन्धी निर्देशन र उपदेशहरू सुनेर, पुस्तकहरू अध्ययन गरेर घरमा नियमितरूपमा ध्यान अभ्यास गर्ने र ध्यान अभ्यास सम्बन्धी जिज्ञासाका कुराहरू अनुकूल समय मिलाएर गुरुहरूसंग छलफल गरिरहेँदा र ध्यान सम्बन्धी अनुभवका कुराहरू अभ्यास गरिराखेकोहरूको बीचमा आदानप्रदान, छलफल गरिरहेँदा, अभ्यास गरिरहेका व्यक्तिहरूसित पनि संगत गरेर उनीहरूको अनुभवहरूबाट पनि प्रेरणा लिनसके सुधार गरेर लग्न पाई अभ्यासमा फाइदा पुग्ने नै हुन्छ ।

एउटा परिवारमा वा एउटा टोलमा एक जना मात्र विपस्ती साधक भइरहयो भने उसबाट परिवार र टोलको धेरैलाई प्रेरणा दिएर र टोललाई धार्मिक

वातावरण भएको ठाउँको रूपमा विकास गर्नलाई पहल हुन जान सक्छ । आफूहरूले कसैलाई प्रेरणा दिएर ध्यान अभ्यास गर्दा व्यवहार, चरित्रमा परिवर्तन ल्याएर जीवन राम्रो गरेको देख्दा त्यो आफ्नो लागि पनि खुशीको विषय हुन्छ ।

प्रव्रजित भिक्षु, श्रामणेर र अनागारिकाहरू विभिन्न ठाउँमा भोजन अनुमोदन, कार्यक्रमहरूमा सहभागी हुन जाँदा उपस्थित भएका व्यक्तिहरूको चरित्र, स्वभाव, व्यवहार हेरी कुनै पनि विपत्सनाको विधि अनुसार अभ्यास गरिरहेका व्यक्तिहरूलाई लाञ्छना नलगाई प्रवचन उपदेशहरू दिनुपर्नेहुन्छ । विभिन्न काम तथा कारणले गर्दा भावना अभ्यास गर्न नपाइरहेकाहरूलाई पनि निन्दा नगरी स्मृति भङ्ग्राखेको अवस्थामा अनेक फाइदा भएकोलाई बुझाई तिनीहरूलाई प्रेरणा दिइरहनुपर्ने हुन्छ । त्यसको लागि बुद्ध शिक्षाको अध्ययनको साथै ध्यान विधि सम्बन्धी अध्ययन र अभ्यास भङ्ग्राखेको अवस्थामा उपदेश प्रवचनदिन सजिलो भङ्ग्राहेकोहुन्छ ।

२) ध्यान सिकाउछुँ भनेर गुरुहरू रहिरहनु भएको, आङ्ग्राख्नुभएको, अनुवाद उपदेशहरू भङ्ग्राहेको, चतुप्रत्यय पुरा गरेर सहयोग गरिरहेकाहरूधर्ममित्रहरू भएको बेला, त्यस्तै गरी फुर्सद निकालेर फेरी फेरी शिविरमा बस्न आउनलाई कमिटीको सदस्यहरूले

बराबर आह्वान गरिरहने कुरालाई सम्भेर योगीहरू अनुकूल समय मिलाएर ध्यानकेन्द्रमा कोशिस गरेर ध्यान अभ्यास बस्न जाने त्यो पनि ध्यानकेन्द्रको लागि एउटा सहयोग नै हो । ध्यान शिविरमा सहभागी हुनेबेला प्रत्येक क्षणमा जागरूक भएर भाविता गरिराख्या आफूहरूको क्लेश कम गर्नलाई सहयोग त हुने नै भयो साथै ध्यानगुरु, सयादोहरूको उपदेशबाट श्रद्धा आदि गुण धर्म वृद्धि गरेर कुशलधर्म गरेर जानलाई धेरै नै आधार भइरहन्छ । एक योगीले राम्ररी कोशिस गरिरहेको देख्यो भने अरूहरूलाई पनि त्यसरी नै प्रयास गरेर अभ्यास गर्न जानलाई प्रेरणा मिलिरहन्छ ।

३) कुनै पनि व्यक्ति ध्यान शिविरमा रहेपनि १० दिन वा २० दिन वा ६ महिना वा १ वर्ष वा ५ वर्ष सम्म रहन्छन् होला । बाँकी समय त ध्यान शिविरबाट अलग रहेर नै विभिन्न कामहरूमा व्यस्त भइरहेका हुन्छन् ।

ध्यानशिविर लिइरहेँदा योगीको रूपमा बसी अभ्यासलाई विशेष जोड दिई विभिन्न काममा अलमल हुनुबाट अलग भएर बसेतापनि ध्यान शिविरबाट अलग भइ आ-आफ्नो स्थानमा फर्केपछि सम्यक् व्यायाम मार्गाग अनुरूप आफू जुन क्षेत्रमा छ त्यसै अनुसार पालना गर्नुपर्ने नियम नीतिहरूलाई आदरका साथ

पालना गर्नुको साथै अलग हुनुपर्ने कामबाट अलग भइ बस्नसक्नु भन्ने आत्मनिन्दा र परनिन्दाबाट बच्नसक्ने भएकोले आफूहरू घर, परिवार, संघसंस्था र समाजजुनसुकै ठाउँमा भएपनि, बसिरहेतापनि आ-आफ्नो क्षेत्र, तहबाट त्यस ठाउँलाई राम्रो बनाउने, उन्नति प्रगति गर्ने, त्यस ठाउँमा भइरहेको विभिन्न कार्यक्रम गतिविधिहरूमा आफूलाई असर नपारी अरुहरूलाई पनि हानी नपर्नेगरी आफूले कुशल कर्म गरी धेरैलाई उपकार कसरी गर्न सकिन्छ भनेर सम्यकरूपले विचार कल्पना चिन्तना तर्कनाहरू गरी विभिन्न योजनाहरू बनाएर अगाडी बढिरहनु पर्छ । सबैले आ-आफ्नो काम-कर्तव्य सम्भी आफ्नो स्थिति, योग्यता र क्षमता अनुसार सक्दो सहयोग गर्नुपर्छ भन्ने मनोभावना बनाइराख्नुको साथै एकआपसमा विभिन्न प्रकारले मैत्रीचित्त राखी सहयोग आदानप्रदान गरिरहनु पर्छ ।

(उपमा - जुन बाटोमा एक झ्रइभरले मोटर आदि वाहन चलाएर जाँदा आफूलाई हतार भएको बेला अर्को गाडीसंग साइड माग्दा खुशी साथ साइड दिँदा आफू अगाडी जानपाएजस्तै, त्यस बाटोमा अगाडी जानको लागि साइड लिँदै आएको कुनै अर्को गाडीलाई आफूले पनि साइड लागी बाटो दिँदै अगाडी बढ्दै जाँदा त्यस गाडी अगाडी गइसकेको अवस्थामा वा आफू

पहिला जानु पर्ने समयमा पनि आफूलाई बाटो छोडिदिने हो भनी अर्को झाइभरले साइड दिएर गयो भने आफूले केही स्पीड लिनसक्ने अनुकूल ठाउँ, बातावरण मिलेर आउने हुन्छ । आफू मात्र अगाडी जान्छु भनी पछाडी आएका गाडीहरूलाई अवस्था अनुसार बाटो छोडिदिएन भने आफूहरूलाई बाटो नदिने भनेर अरूहरूले पनि आफूलाई साइड नदिने अवस्थामा स्वतन्त्ररूपमा बिघ्नबाधा नहुनेगरी अगाडी जान सजिलो छैन भन्ने उपमा सम्झी आफू जुन ठाउँमा रहिरहेको छ, त्यस ठाउँमा भइरहेको सानो ठूलो कामकुरोलाई पनि महत्व दिई समर्पित भएर लागिरहनुपर्ने हुन्छ । पछाडी आएका गाडीहरूलाई साइड दिदै आफू पनि अगाडी जान पाएजस्तै कुनै पनि कार्यक्रम हुँदा आफूले सहयोग गर्दै जाँदा बहुश्रुत बटुल्न पाई धेरै कुरा सिक्दै जाने मौका पाइरहेको हुन्छ ।)

४) आफ्नो घर, संस्था आदिमा वहन गरिरहेको जिम्मेवारी कुनै बेला छन्द, दोष, भय र मोहको गतिमा परी, आफूहरूले थाहा हुँदाहुँदै पनि अरू अरू कामकुरामा व्यस्त हुँदा, हतार हतारमा काम हुँदा, आफूले के गर्नुपर्छ, के गर्नु हुँदैन भनी सही निर्णय गर्न नसकेर, सम्भन नसकेर पूरा गरेर आउन नसकेको र काम गर्दै जाँदाका गल्तीहरू शिविरमा रही ध्यान बस्दै

जौंदा प्रत्यक्ष सामुन्ने आई सम्झी पश्चाताप भइरहेको र भाविता गरिरहँदा पनि फेरी फेरी देख्न आईरहेको हुन्छ । ती कल्पना विचारलाई हटाउन धेरै गाह्रो भई वर्तमान समयमा उत्पन्न विषयवस्तुलाई भाविता गर्न नसकि ध्यानमा बिघ्नबाधा भइराखेकोलाई मूल्यांकन गरी सानो भन्दा सानो कर्तव्य, जिम्मेवारी पनि गल्ती नहुने गरी निर्वाह गरेर जानुपर्ने हुन्छ भनी शिक्षा पाई आफ् नो शारीरिक वाचिक व्यवहारमा सुधार गर्नुपर्ने पक्षहरू देखिएर आएका हुन्छन्, तिनीहरूलाई सुधार गर्दै आफ् नो लागि पनि कसैको लागि पनि हित उपकार फाइदा नहुने खालका व्यवहारहरू त्याग गरेर बस्नुपर्छ । आफूले गर्नुपर्ने काम पूरा गर्न नसक्दा र नगर्नुपर्ने काम गर्न पुग्दा आफूलाई आफूले धिकार्नुपर्ने र अरूले पनि निन्दा गर्न सक्ने भएकोले सम्यक् व्यायाम मार्गांग अनुरूप आफू जुन क्षेत्रमा छ त्यसै अनुसार पालना गर्नुपर्ने नियम नीतिहरूलाई आदरका साथ पालना गर्नुको साथै अलग हुनुपर्ने कामबाट अलग भइ बस्नसक्थो भने आत्मनिन्दा र परनिन्दाबाट बच्नसक्ने हुन्छ । चार ईर्यापथमा जहिले पनि संयमित गरी बस्नुपर्ने हुन्छ ।

लामो लामो शिविर लिने अवस्थामा, बिदेशमा अध्ययन आदि कार्यमा जौंदा सम्पर्क गर्ने अवस्थाबाट टाढा रहने बेलामा पछिको लागि होस राख्नुपर्ने कुराहरू

आफूलाई लागेको र महशुस भए अनुसार उल्लेख गरिरहेको छु ।

क) आफूले गरिसकेको काम, गरिरहेको कामको मूल्यांकन, भविष्यमा कसरी अगाडी बढ्न सकिन्छ ? अहिले तत्काल गर्नुपर्ने काम के हो ? र गर्दागर्दै पनि बिर्सेर छुटिराखेको, गर्न नपाइरहेको काम सम्झन, चिन्तनमनन, विचारविमर्श गर्नको लागिमात्र भएपनि अलग आधा घण्टा एक घण्टा समय मिलाएर ध्यान बस्ने बानी गर्नुपर्दछ । आफूले गर्नुपर्ने कामहरू जुन बारबार सम्झिन्छ तिनीहरूलाई काम सिध्याउनु पर्ने प्राथमिकता अनुसार यो काम पछि यो काम गर्नेछु इत्यादि सकारात्मक पक्षलाई विचार गर्दै नोट गरेर राख्ने । साथै बराबर हेर्दै अध्ययन गर्दै पनि आफूले फलाना काम त्यस समयसम्म सिध्याउँछु भन्ने लक्ष्य राखेर काम गर्ने । यो कुरा कामको जिम्मेवारी लिइरहेका व्यक्तिहरूको लागि धेरै आवश्यक छ जस्तो महशुस हुन्छ । काम गर्दागर्दै शरीर र मनको लागि पनि आराम दिनुपर्ने हुन्छ । ध्यान गर्दा आफूले विषयवस्तु हेर्ने प्रयास गर्दै रहेपनि कुनै काम यसरी गर्नुपर्ने, यसरी गरेको भए चाँडै सिद्धिने थियो भन्ने समाधानको बाटोहरू देख्न आइरहेको हुन्छ ।

यदि कार्यक्रम सम्बन्धी कुरा सामान्य रूपमा गर्न सकिने भएर त्यति विचार गर्नुपरेन भने आफूले

अभ्यास गरिरहेको ध्यान विधिको विषयवस्तुमा नै मन केन्द्रीत भयो भने त भ्रम रात्रो नै भयो । अरु बेला ध्यान बस्ने समयमा त्यस्तो विचार, कल्पना, योजना आयो भने तुरन्त थाहापाएर त्यही अनुसार भाविता गरी मुख्य विषयवस्तुहरू हेर्नतिर नै कोशिस गरिरहनपर्दछ । कुनैबेला आफ्नो जिम्मेवारी वा कुनै कार्यक्रम सम्बन्धि गर्नुपर्ने कामलाई बारबार सम्झन पुगेर पनि हामीले दैनिक जीवनमा आफूले गरिराखेको काममा स्मृति राख्न नसक्ने हुन्छ । नोट गरिसकेको कुरा फेरी फेरी सम्झन पुग्यो भने आफूले गर्नुपर्ने कामहरू टिपोट गरिसके, समय भएपछि गर्नेछु, त्यो फेरी सम्झनाको रूपमा आइराखेको छ भनी जानी त्यसलाई सम्झना आइरहेछ भनी भाविता गर्न सकेको अवस्थामा भाविता भइरहेको क्षणभरको समयको लागि भएपनि चित्त शान्तदान्त तथा एकाग्र हुन्छ ।

Dhamma.Digital

ख) आफूले सन्हाल्दै, जिम्मेवारी लिँदै आएको काम पूरा गर्न हरबखत खटेर लागिरहने । प्रव्रजित भिक्षु श्रामणेर अनागारिकाहरू भिक्षु महासंघ, परिषत्ति, विहारको समिति, संघसंस्थामा रही काम गर्दा रिपोर्ट दिनु पर्ने जिम्मेवारी पाएका व्यक्तिहरूले आफूलाई रिपोर्टको लागि चाहिने बुँदाहरू समयमा नै संकलन नगर्दा वा गर्न नसक्दा पछि हतारमा एकैचौटी गर्दा

धेरै खटेर काम गर्नुपर्ने हुन्छ, पछि हुँदा त सम्भिरहन पनि नसक्ने र सामानहरू पनि खोज्ने नसक्नेगरी परिराखेको हुनसक्छ । शुरुदेखि नै अलिअलि समय दिई काम गर्दै जाँदा पछिको लागि धेरै सजिलो भइरहेको हुन्छ । अहिले सूचना संकलन गर्न सकिने विविध सामग्रीहरूको विकास भइरहेको समयमा यथोचित प्रयोग गर्न अवस्थामा सन्तोषपूर्वक रिपोर्टहरू दिन पाई समय बचत भई ती समयमा शासनको लागि अरु अरु काम गर्न अवसर पाउने हुन्छ । आफूले मात्र सबै काम गर्दा धेरै समय लिने हुँदा सम्बन्धित क्षेत्रमा देखल भएकासंग पनि सहयोग र सरसल्लाह लिन सक्दा काम चाँडै सकेर जाने हुन्छ । कुनै विशेष सिध्याउनु पर्ने काममा लागि रहने बेलामा आइपर्ने अरु सानातिना कामहरू गर्न कसैलाई भनिराख्ने वा जिम्मा दिइराख्न सक्थो भने चाँडै सिध्याउनुपर्ने काममा बिघ्नबाधा आउँदैन ।

ग) मुख्य काम नसिद्धिएसम्म समय धेरै लिने कार्यक्रमहरूमा सहभागी नभई त्यस कार्य सम्पन्न गर्न नै प्राथमिकता दिई जाने । कटौति गर्नसक्ने कामबाट समय निकालेर काम गर्ने । हतारहतारमा गर्नुपर्ने गरी काम नगर्ने, नगराउने । आफूलाई अपगाल आउनसक्ने कामबाट अलग हुने । अपगाल नआउने गरी कामको अभिभारा बोक्ने ।

घ) आफ्नो समय कुन काममा बितिरहेको छ भनेर मुल्यांकन गरेर आफ्नो लागि पनि अस्को लागि पनि केही फाइदा नहुने गरी व्यर्थमा खेर गइरहेको आ-आफ्नो अमूल्य समयलाई जानेर त्यसलाई सदुपयोग गर्न कोशिसमा लागि रहनुपर्छ ।

५) प्रथम १० दिवसीय शिविर बसेर अभ्यास गर्दा विषयवस्तुलाई भाविता गर्न सकी अलिअलि स्मृति समाधि भएर आउँछ । शिविरको अन्तपछि आ-आफ्नो ठाउँ फर्कदा जुन आफूमा विकास भएर आएको स्मृति समाधिलाई पछि सम्म पनि कायम गर्नकोलागि आफूहरू बसिराखेको विहार, घरमा पनि समय अनुकूलता मिलाएर नियमित अभ्यासमा लागि रहनु आवश्यक हुन्छ । ध्यान अभ्यास नगरेमा, आफ्नो मनमा के कस्ता राम्रा नराम्रा सोचविचार आइरहेको छ भनेर पनि थाहा नहुनसक्छ । ध्यान अभ्यास गर्दै जाँदा आफ्नो चित्त कति चञ्चल छ र त्यसलाई बसमा राख्न कतिको गाह्रो छ भन्ने कुरा ध्यान अभ्यासको कारणले नै थाहा पाउँछ । मनलाई शान्त गर्न आएको भएतापनि पहिलाको घटना सम्झेर तथा पछिको परिकल्पना धेरै आएर उत्पन्न विषयवस्तुमा मन राख्न नै सकेन, यसरी ध्यान गरिराख्यो भने समयमात्र बर्बाद हुन्छ, फर्कैर जान्छु भन्ने सम्मको स्थिति योगीहरूलाई

अनुभव भइरहेको हुन्छ । कसैको अभ्यास भएतापनि नियमित नभएको कारणले पुनः शिविर लिंदा गाह्रो अनुभव हुन्छ ।

आफू कुनै बेला कुनै बाटोमा पहिला गइसकेको भएपनि लामो समय नजाँदा त्यस बाटोको वरिपरी बिकसित भएको नयाँ नयाँ घर, बगैचा, शाखा बाटोहरूको संरचनाले पहिलाको बाटोको स्वरूप नै परिवर्तन भएर बाटोमा जाँदाजाँदै ती नयाँ संरचनाहरू हेरिरहँदा र हेर्न जाँदा आफू जानुपर्ने मुख्य बाटोमा आउन नै ढीलो भइराखेको हुनसक्छ । यदि लामो समय त्यस बाटोमा गएन भने त आफू जानुपर्ने र लाग्नुपर्ने कुन बाटो भनेर नै छुट्याउन सक्दैन । त्यस्तै गरी पहिला ध्यान अभ्यास गरिरहेको भएतापनि दैनिकरूपमा नियमित अभ्यास गर्न सकेन भने १० दिन आदि कुनै शिविरमा गइहाल्यो भनेतापनि हेर्ने, सुन्ने आदि पञ्चकामगुणमा तथा आफूले गरिराखेको विविध काममा मन बढी गई त्यसैको बारेमा मुल्यांकन गरिरहने र कल्पना चिन्तना गर्नमा नै रमाइलो लागिरहने भएकोले मुख्य विषयवस्तुमा मन राख्न नै गाह्रो भइराखेको हुनसक्छ ।

६) भगवान् बुद्ध महापरिनिर्वाण भएपछि संघको कारणले गर्दा आजसम्म पनि महासतिपट्टान सूत्र

अनुसार अभ्यास गर्न पाइरहेको हो भनी संघहरूको गुणलाई सम्झी आदरगौरवको भाव भइराख्नुपर्दछ । आफूलाई उपकार गरेका व्यक्तिहरू र उपकार भएको पुण्यस्थलमा भइरहेको विभिन्न काममा आफ्नो क्षमता अनुसार सहयोग गर्ने सबैको दायित्व हो ।

ध्यानकेन्द्रको दायित्व

१) कुनै ठाउँमा ध्यान शिविर संचालन हुँदा योगीहरूले आफ्नो क्षमता अनुसार कोशिस गर्नुको साथसाथै ध्यानकेन्द्रहरूले पनि योगीहरूलाई सजिलो हुनेगरी व्यवस्था तथा व्यवहारहरू गरिरहनु पर्ने हुन्छ । भोजन सप्लाय, आवास सप्लाय, पुद्गल सप्लाय, योगीहरूलाईरेखदेख आदि अनुकूल वातावरण भइरहेको अवस्थामा योगीहरूले रात्रि सन्तोषपूर्वक नै अभ्यास गर्न सक्ने हुन्छ । *Dhamma.Digital*

२) योगीहरूलाई स्वीकार गर्ने सम्बन्धी स्पष्ट नीति नियमहरू भइराखेको अवस्थामा योगीहरू आउँदा सजिलो भई निर्धक्क रूपले नै अभ्यास गर्न पाउने हुन्छ । योगीहरू आउँदा स्वीकार गर्ने नगर्ने सम्बन्धी

२ महशी सयादो, भिक्षु ज्ञानपूर्णिक(अनु.) विशुद्धि व महान ज्ञानक्रम उपदेश, (काठमाडौं: अष्टधन तुलाधर परिवार, २०५८), पेज १६७(ओवाद कथा)

अलमलमा परी ध्यानकेन्द्रमा प्रवेश गर्ने ढीलो हुने बित्तिकै योगीहरूको मनमा अनेक तर्कना, कल्पनाहरू आई ध्यान अभ्यासमा सजिलो नहुने हुन्छ । अहिलेको संचारको विकास भइरहेको समयमा ध्यानकेन्द्रहरूको वेबसाइट हेरेर बिदेशी योगीहरू आउने हुनाले योगीहरूको फाराम अनिबार्य रूपमा भरेर पूर्व स्वीकृति भएपछि मात्र आउने वा अनलाइन फाराम भर्न नसकेका योगीहरूलाई कस्तो किसिमले स्वीकार गर्ने भन्ने कुरा स्पष्ट जानकारी एकआपसमा भइराखेको अवस्थामा योगीहरूले त्यसै सूचना र जानकारीको आधारमा ध्यानकेन्द्रहरूमा प्रवेश गर्न सक्ने हुन्छन् । आउँदाखेरीदेखि नै सुचारुरूपले कार्य भएको अवस्थामा योगीहरूलाई कठिनाई नभईकन ध्यान अभ्यास गर्न मदत हुन्छ ।

३) कुनै योगीहरू कुनै देशमा वा कुनै ठाउँमा भ्रमण गर्दागर्दै गाईडहरूको सूचना वा कसैको जानकारीले ध्यानकेन्द्रहरूको बारे बुझेर ध्यान अभ्यास गर्ने श्रद्धा उत्पन्न गरेका हुन्छन् । वा कुनै फरक ध्यानविधि भएको ध्यानकेन्द्र वा एउटै विधि भएतापनि फरक गुरुकोमा ध्यान गरेर बाँकी समय पनि ध्यान गरेर नै जान्छु भनी मनमा लिएर आएका हुन सक्छन् । त्यस्तो व्यक्ति वा योगीहरूलाई कसरी स्वीकार गर्ने भन्ने कुरा त्यस

कार्यमा लागेकाहरू बीच आपसी समन्वय तथा सूचना भएमा योगीहरूले आफ्नो पारमी अनुसार अभ्यास गर्न पाउने हुन्छ । कुनै योगीलाई कुनै पनि ध्यान विधि भएको ध्यानशिविरमा एकपटक बस्न पाउनु भनेको उसको लागि जीवन परिवर्तन गर्नमा धेरै सहायक हुनसक्छ । ध्यानकेन्द्रमा दिनका दिन धर्मउपदेश सुन्न पाइने, योगीहरू सबै कोशिस गरिरहेको देखेर नयाँ आएका योगीहरूले पनि पनि अभ्यास गर्न श्रद्धा उत्पन्न गरेर जाँदा पछि सम्म पनि तिनीहरूले अभ्यास गर्ने र अरूहरूलाई पनि प्रेरणा र हौसला दिइ अभ्यासमा साथ दिइ राख्नाले बुद्धशासन प्रचार प्रसार भइ धेरैलाई उपकार भइरहने हुन्छ ।

४) जुनसुकै अवस्थामा पनि योगीहरू प्रवेश गरेर शिविरमा बसी अभ्यास गर्न सुबिधा भएको ध्यानकेन्द्रहरूमा विशेष गरी नयाँ योगीहरू शिविरमा आउँदा उनीहरूलाई निर्देशन विधि सुनाउनुको साथै बस्ने, चक्रमण गर्ने र विविध क्रियाकलापमा स्मृति राख्ने तरिका पनि राम्ररी नै सिकाउनुपर्ने हुन्छ । योगीहरू आउँदा निर्देशन विधि सुनाउने व्यवस्था ध्यानकेन्द्रहरूमा भइरहेतापनि कुनै अवस्थामा आपसी समन्वय, सम्पर्क तथा सूचनाको अभावमा योगीहरूले केही दिनसम्म पनि निर्देशन विधि

सुन्न नपाएको हुनसक्छ । यसरी निर्देशन विधि थाहा नपाइकन केही दिन बस्नुपर्दा के विषयवस्तु हेर्ने, कसरी भाविता गर्ने भन्ने थाहा नपाउने हुनाले अनेक विचार, कल्पना तान्नसक्छ । मन चञ्चल भएपछि ध्यानशिविरमा बस्न सजिलो हुँदैन ।

५) दूलो उमेरको साथै साना उमेरका बच्चा र जवान योगीहरू शिविरमा सहभागी हुन आउँदा वा गराउँदा साना बच्चाहरूको चञ्चल चुलबुल व्यवहारले अरु योगीहरूलाई अप्ठ्यारो र बिघ्नबाधाको प्रभाव नहुने गरी रेखदेखको राम्ररी व्यवस्था हुनुपर्दछ । विदेशबाट ध्यान शिविरमा नै बस्छु भनी आएकाहरूलाई वा दूलाहरूलाई त्यति रेखदेखको आवश्यकता नपरेपनि साना बच्चाहरू शिविरमा हुँदा शान्त वातावरण कायम गर्न र आर्यमौनको पालना गराउन गाह्रो हुनेहुन्छ । दूलाहरू मात्र हुन् राम्ररी अभ्यास गरिरहेका होलान् भनी रेखदेख नगरी त्यसै छोड्नु पनि हुँदैन । सानोदेखि लागेको बानी पछि सम्म पनि आउने भएकोले रेखदेखको अभावमा अवसर पाउने बित्तिकै कुराकानी गर्ने, समय तालिका अनुसार अभ्यास नगर्ने बानी परिराखेका हुन सक्छन् । बस्ने, चक्रमण राम्ररी सिकाइरहेता पनि त्यसरी गर्न सकिरहेका छैन र समय तालिका अनुसार अभ्यास गरिरहेको छैन भने ती योगीहरूलाई बराबर सम्झाउने, बुझाउनु, सच्याइदिनु

आवश्यक भइरहेको हुन्छ । योगीहरूको यथार्थ स्थिति थाहा पाई सच्याइदिने आचार्य वा रेखदेख गरिरहेका व्यक्तिहरू नभएको अवस्थामा अनर्थ पनि हुनसक्छ । विशेष गरी साना श्रामणेरहरूको लागि शिविर राख्दा वा धेरै योगीहरू भएको कुनै ठूलो शिविरमा पठाउँदा उनीहरूलाई थप समय दिएर रेखदेख हुँदा उनीहरूको कारणले अरू योगीहरूले व्यवधान भैल्न नपरी सजिलैसंग शिविरमा अभ्यास गर्न सकिने हुन्छ । श्रामणेरहरू भनेका बुद्धशासनको भविष्यको कर्णधार भएकोले उनीहरूलाई राम्रो वातावरण बनाइदिन सके उनीहरूको तर्फबाट बुद्धशासन चिरस्थायीकोलागि ठूलो जनशक्ति तयार भएर आउनेहुन्छ ।

भगवान् बुद्धले धर्मचक्र प्रवर्तन गर्नुहुँदा पञ्चवर्गीय मध्ये कोण्डञ्जले मात्र श्रोतापत्ति मार्गज्ञान लाभ गर्नसके । अरू वप्प आदि ४ जनाले मार्गफलमा पुग्न भावना घर्म उद्योग र अभ्यास गरिरहनु भएको बेला भगवान् बुद्ध भिक्षाटन पनि नजानुभैकन तयार रहनुभई पर्खीकन स्पष्ट हुनेगरी सच्याईदिइरहनु भएको थियो । त्यसरी तथागतले सच्याइदिनु भएको हुनाले एक एक दिन बिराएर वप्प, भदिय, महानाम र अस्सजिहरूले श्रोतापत्ति मार्गफल ज्ञान लाभ गर्नुभएको थियो । आषाढ कृष्ण पञ्चमीको दिन भगवान् बुद्धले अनन्त लक्ष्ण सुत्त देशना गर्नुहुँदा ती

पञ्चवर्गीय भिक्षुहरू उपदेश सुनिरहँदा र हँदै उपादानस्कन्ध पाँचको भाविता गरी विपश्यना मार्गाग धर्महरूको वृद्धि गराई पाँचैजना नै अरहत मार्गफलमा पुग्नु भएर अरहन्त हुनुभयो । (महान धर्मधत्त सूत्रोपदेश- पेज २९८, २९९)

६) योगीहरूलाई हतारमा काम गर्न नपर्ने गरी पूर्वसूचना दिनुपर्ने कुराहरू (जस्तै: अन्तर्वार्ताको समय, भिक्षुहरू पनि शिविरमा भइराखे उपोसथ गर्ने दिन र समय, शनिबार वा उपोसथ दिनमा विशेष उपदेश हुने कार्यक्रममा योगीहरू कति बजे धम्महलमा पुग्ने, भाषा नबुझेका अरू योगीहरू कहिले अभ्यास गर्ने, नुहाउने समय, भोजनको लागि आउनु पर्ने समय) पहिलानै सूचित गराइराख्नुपर्ने हुन्छ । साथै पानी नहुँदा धारा खोलेर त्यसै छोडेर जाने, बाल्दा बत्ती नभएको अवस्थामा फेरी बन्द गर्नु पर्छ भन्ने बिर्सिएर बत्ती आउँदा बत्ती बलि इनर्जी त्यसै खेर गइरहने सम्भावना धेरै भएकोले वा सामना गर्नु परेका र देखिएका अरू कमीकमजोरी) पहिलानै सूचित गराइराख्नुपर्ने हुन्छ । कहिलेकाही सूचना दिँदा दिँदै, होसमा रहेपनि यी कमीकमजोरीहरू भइरहने गर्दछन् । स्वास्थ्यको बारेमा कसैको काबूमा नरहने हुनाले योगीहरूको स्वास्थ्यलाई विचार गरेर कहिलेकाहि हेरचाह गर्नुपर्ने आवश्यक भइरहेको हुन्छ । ♦♦♦



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