

**ध्यानकेन्द्रमा ध्यानशिविर
बस्नुको महत्त्व**

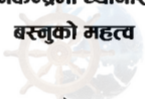


लेखक

भिष्णु बोधिजान महास्वविर

ध्यानकेन्द्रमा ध्यानशिविर

बस्नुको महत्त्व



लेखक

भिक्षु बोधिज्ञान महास्वविर



पिता मंगलदास नापित तथा माता सुमित्रा नापितको
निरोगी, वीघायु तथा सु-स्वास्थ्यको कामना गर्दै
ज्योतिक नापित परिवार, कीर्तिपुरको तर्फबाट प्रकाशित

ले-आउट	बिनोद महर्जन
सहयोग रकम	२०/- (अर्को पुस्तक प्रकाशनार्थ सहयोग)
प्रकाशन	बु.सं. २५६० वि.सं. २०७३ ने.सं. ११३७ ई.सं. २०१७
प्रथम संस्करण	: १००० प्रति
मुद्रण	आइडियल प्रिन्टिङ्ग प्रेस ग्वाको, ललितपुर, ५५३०५२२

आफ्नो कुरा

आफूहरू जुनसुकै क्षेत्रमा दक्षता भएतापनि यदि मनलाई शुद्ध र शान्त पार्ने विपस्सना ध्यान अभ्यास गरिराखेको छैन र सो सम्बन्धि विधि पनि थाहा पाइराखेको छैन भने आफूहरूको जीवन मन चञ्चल गरी अशान्त पारेर नै व्यतीत गर्नुपर्ने हुन्छ । आफूहरूले विपस्सना ध्यान सम्बन्धि विधि थाहा पाइराखेको छ र अभ्यास पनि बराबर गरिरहेको छ भने कुन अवस्थामा कसरी स्मृति राख्नुपर्छ भन्ने तुरन्तै थाहा पाएर होसमा रहने सक्ने हुन्छ र मन चञ्चल भएर बस्न नपरी शान्तदान्त भएर बस्न सक्ने हुन्छ । त्यसको लागि सर्वप्रथम विपस्सना ध्यान भावना निर्देशन विधि र उपदेश बराबर सुन्दै, ग्रन्थहरू अध्ययन गरी अनुकूल समय मिलाएर नियमित रूपमा अभ्यास पनि गरिराख्नु पर्छ, साथै ध्यान अभ्यास गरिरहेका व्यक्तिहरूसित पनि संगत गरेर अनुभवहरूबाट पनि प्रेरणा लिनुपर्छ । शान्त वातावरण भएको ध्यानकेन्द्रहरूमा १० दिने/३० दिने आदि शिविरहरूमा अभ्यास गरेपछि र ध्यानगुरुहरूबाट ध्यान सम्बन्धि उपदेशहरू सुनेर घरमा नियमित ध्यान

बस्ने र आफूहरूले गरिराखेको काममा होस राख्ने बानी गर्न सक्यौं भने विस्तारै चित्त परिशुद्ध भएर आउँछ । ध्यान शिविरमा बस्नुको अनुभव व्यक्ति अनुसार फरक फरक हुन सक्छ । शिविरमा बसी ध्यान अभ्यास गर्दा शुरु देखिनै राम्रो सँग दत्तचित्त भई ध्यान गरेमा पछि पछि पनि सजिलो हुँदै जान्छ ।

वि.सं. २०४६ सालमा पहिलोपटक ध्यानशिविरमा सहभागी हुँदै पछि पनि बरोबर दशदिने, एक महिने, तीन महिने, ६ महिने ध्यान शिविरहरूमा बसेर प्राप्त आफ्ने अनुभव, ध्यान गुरुहरूबाट योगीहरूलाई दिनुभएको उपदेश र ध्यान शिविरमा रहेर ध्यान अभ्यास गरेका योगीहरूको व्यवहारमा आएको परिवर्तनका साथै तिनीहरूले व्यक्त गरेका कृतज्ञताका भावहरूको आधारमा यो पुस्तिका तयार गरिएको हो ।

नेपालभाषा, नेपाली, म्यानमार, थाई, जर्मन, श्रीलंका, हिन्दी आदि भाषामा समेत अनुवाद भइसकेको विषयसना भावना सम्बन्धी व्यावहारिक निर्देशन अडियो, भिडियोको साथै पुस्तकको रूपमा सजिलै पाउन सकिर राखेको यस अवस्थामा ध्यानकेन्द्रमा गई शिविर लिंदाको

फाइदाहरू बुझी ध्यान अभ्यासमा थप प्रेरणा लिन सकून भन्ने उद्देश्य राखी यो पुस्तक जोतिक नापित परिवार, कीर्तिपुरको सहयोगमा प्रकाशन भएको हो । यसका लागि दाता परिवारलाई धेरै नै साधुवाद व्यक्त गर्दछु ।

भगवान् बुद्धले सिकाउनु भएको ध्यानलाई सजिलै रूपमा विधि बताउनु भई प्रेरणा दिनु भएका श्रद्धेय महाशी सयादो, श्रद्धेय ऊ. पण्डिताभिवंस सयादो, कल्याणमित्र सत्यनारायण गोयन्का आदि ध्यानगुरुहरूको योगदानलाई पनि स्मरण गर्दछु र योगीहरूलाई सजिलैसँग व्यवस्थित रूपले अभ्यास गर्नको लागि योगदान दिइरहेको ध्यान केन्द्रहरूलाई पनि विशेष रूपमा सम्भन चाहन्छु ।

भिक्षु बोधिज्ञान
विश्व शान्ति विहार, मीनभवन, काठमाडौं ।
२०७४ बैशाख ३१

ध्यानकेन्द्रमा ध्यानशिविर बस्नुको महत्व

(गन्तव्यस्थलमा पुग्नको लागि भरपर्दो प्रस्थान कक्ष)

यदि कोही व्यक्तिलाई पानीजहाजबाट यात्रा गर्नु छ भने समयमा नै जहाज प्रस्थान गर्ने स्थानमा, हवाईजहाजबाट यात्रा गर्नु छ भने समयमा नै बिमानस्थल, रेलबाट यात्रा गर्नु छ भने समयमा नै रेल स्टेशनमा, बसबाट यात्रा गर्नु छ भने समयमा नै बसपार्क वा बसबिसौनीमा पुग्नुपर्छ र सम्बन्धित सवारी साधन चढ्नुपर्छ ।

त्यस्तै दुःखमुक्तिको अवस्था निर्वाणको लागि यात्रा गरिरहेका यात्रीहरू निर्वाण गन्तव्यको लागि सुखद तथा भरपर्दो प्रस्थानकक्षको रूपमा रहेको ध्यानकेन्द्र (शिविरहरूमा) पुग्नुपर्छ र ध्यान निर्देशन अनुसार ध्यान अभ्यास गर्नुपर्छ । त्यसपछि मात्र आफू पुग्नुपर्ने गन्तव्यमा छिट्टै पुग्न सकिन्छ ।^१

१ "Quick Arrival", Raindrops in Hot Summer(Words of Advice from Sayadaw U Pandit), Compiled by Thamane Chaw, Translate from Myanmar by U Kyaw Kyaw, Edited by Arannavasi, Illustrated by Hor Tuck Loon, (Malaysia: Malaysian Buddhist Meditaion Center, 1994) pp 102

क) बुद्ध, आर्य अर्हत् पुद्गलहरू जानुभएको स्मृतिप्रस्थान विषयना आचरण मार्ग (सम्पूर्ण) सत्व (प्राणीहरूको) चित्त मलबाट रहित भई शुद्ध गर्नको निम्ति, शोक गर्ने, डाह हुने, विलाप गर्नेलाई अतिक्रमण गरी पार हुनको लागि, शारीरिक दुःख मानसिक दुःख निरोध गर्न, शान्त र हटाउनको लागि, आर्यमार्ग प्राप्त गर्नको लागि र निर्वाण साक्षात्कार गर्नको लागि एक मात्र मार्ग हो । स्मृतिप्रस्थान विषयनाको प्रतिफललाई विश्वास गरी आफूहरूले पनि उक्त प्रतिफलहरू प्राप्त गर्ने ठूलो आकांक्षा बोकेर ध्यानकेन्द्र (शिविरहरूमा) जाँदा समयार्थलिका अनुसार बिहान निद्रा खुलेदेखि राती निद्रा नआएसम्म हरेक पाइलापिच्छेसदैव श्रद्धा, वीर्य लगाएर स्मृति समाधि प्रज्ञा वृद्धि गर्नको लागि प्रयासरत रहन सजिलो हुन्छ ।

ख) स्मृतिप्रस्थान विषयनाको प्रतिफललाई प्राप्त गर्ने लक्ष्य लिएर आएका योगीहरूलाई सो लक्ष्य पूरा गराउन चतुप्रत्ययकोव्यवस्था गर्ने समिति, श्रद्धालु दाता, धर्ममित्रहरू सजिलोसित प्राप्त भइरहेको हुन्छ ।

ग) कल्याणमित्रसंगको^२ (१. पिय २. गरु ३. भावनीय ४. वत्त ५. वचनक्खम ६. गम्भीरञ्च कथं कत्ता ७. नो चाद्धाने नियोजको गुणले सम्पन्न) संगत पाई रात्रो मार्गनिर्देशन प्राप्त भइरहेको हुन्छ ।

१. पिय - दान गर्ने, त्याग गर्ने, मीठो वचन बोल्ने इत्यादि ।

२. गरु - शीलले पूर्ण हुनु, बहुश्रुत हुनु ।

३. भावनीय - पिय र गरु दुई गुणले पूर्ण भई अरुहरुबाट मैत्री भावना प्राप्त हुने

४. वत्त - नाम, लाभसत्कारको वास्ता नगरी अरुलाई अनुशासन गर्नमा दक्ष हुने

५. वचनक्खम - कसैले आनो कमीकमजोरी देखाउन आउँदा सहन गर्ने, गौरव राख्ने

६. गम्भीरञ्च कथं कत्ता - गम्भीर धर्म उपदेश (चतुसार्थसत्य, प्रतीत्यसमुत्पाद इत्यादी) गर्न सक्ने

२ क) 'ध्यानकेन्द्र धयागु', सयादो ऊ पण्डिताभिवश, अनागारिका विमलज्राणी (अनुवाद), रजत महोत्सव स्मारिका, (काठमाडौं: अन्तराष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र, २०६७)पेज १

ख) सयादो ऊ पण्डिताभिवश, अनागारिका अगगज्राणी (अनुवाद), धर्मरत्न शाक्य(सम्पादक), पपतित सूत्रया व्याख्या, (काठमाडौं: अन्तराष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र, २०६७) पेज १६६-१६९ / www.theravadanepal.com>books>Papatita Book> १७७ - १८१

७. नो चाङ्गाने नियोजको - आनो व्यक्तिगत फाइदाको निम्ति अरुहरूलाई दुरुपयोग नगर्ने

घ) १. ध्यानशिविरमा रहुञ्जेल संसारिक पञ्चकामगुणलाई त्याग गरेर आउँदा नेक्खम्म सुख,

२. वीरिय, स्मृतिले युक्त क्षणिक समाधि भइरहेको समयमा राग, द्वेष, मोह आदि क्लेशबाट मुक्त काय विवेक, चित्त विवेकसुख

३. प्रधानियङ्ग^३ (१. श्रद्धा, विश्वास २. स्वास्थ्य ३. सीधा व्यवहार ४. उद्योग, कोशिस गर्ने वीर्य ५. उत्पत्ति विनाशलाई छिटोछिटो देख्नु) युक्त अवस्थामा विपस्सना ज्ञान उत्पन्न भएर आउँदा सम्बोध सुख अनुभव गर्न पाइरहेको हुन्छ ।^४

सुञ्जागारं पविद्धस, सन्तचित्तस्स भिक्खुनो

अमानुसी रती होति, सम्माघम्मं विपस्सतो ॥

(एकान्त बास गर्ने, शान्त चित्त हुने, धर्मलाई राम्ररी

^३ सयादो ऊ पण्डिताभिवंश, अनागारिका विमलजाणी (अनुवाद), सति(पद्धान सूत्र, (काठमाडौं: अन्तराष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र, २०६७) पेज ७२-८२ www.theravadanepal.com/books/satipatthana_inner_pages ८१ - ९१

^४ सयादो ऊ पण्डिताभिवंशको उपदेश (जंगल ध्यानकेन्द्रमा विशेष शिविरमा २००९ जनवरी ३० का दिन दिनु भएको उपदेशबाट)

चिन्ने भिक्षुलाई (ध्यान अभ्यासमा रत भएका) लोकोत्तर
आनन्द प्राप्ति हुन्छ ।)(धम्मपद -३७३)^x

यतोयतो सम्मसति, खन्धानं उदयब्बयं

लभति पीति पामोज्जं, अमतं तं विजानतं ॥

उत्पन्न प्रत्येक विषयवस्तुलाई वीर्य लगाएर
स्मृतिपूर्वक भाविता गरिराखेको क्षणमा पञ्चस्कन्धको
उत्पत्ति र विनाशलाई आफ्नै अनुभवबाट थाहा पाएको
समय क्षणिक रूपमा तदंग निरोध भइ निर्वाणको अनुभूति
भई प्रीति प्रामोद्य प्राप्त भइरहेको हुन्छ ।

(धम्मपद -३७४)

च) दश पुण्यक्रियावस्तु सजिलै सम्पादन गर्न सकिने हुन्छ ।

(यस सम्बन्धी विस्तृत व्याख्या आचरणीय व्यवहारिक अभिधर्म
पुस्तक पेज १०१-१३७ मा अध्ययन गर्न सकिन्छ ।

<http://www.theravadanepal.net/books/nepal-bhasa-books.html>> AcaraniyaVyavaharik Abhidharma> Page
143-179^y

^x भिक्षु अमूलानन्द, धम्मपद (सैठी स.), (काठमाडौं: आनन्दकुटी
विहारगुठी, वि.सं. २०५६), पेज २४६

^y सयादो ऊ जनकाभिवंस, भिक्षु ज्ञानपूर्णिक महास्थविर (अनु),
आचरणीय व्यवहारिक अभिधर्म, यै : नीलबीरसिंह कंसाकार, (बु.सं.
२५५३, ने.सं. १९३०, वि.सं. २०६७, ई.सं. २०१०), पेज २२१

१) दान

ध्यान भावना अभ्यास गर्दै जाँदा त्रिरत्नप्रति श्रद्धाभाव उत्पन्न भएर आउँछ । श्रद्धा भएका दाताहरूको सहयोगमा आफूहरूले ध्यान भावना गर्न पाएकोमा कृतज्ञ भई पछि आउने योगीहरूलाई सजिलो हुने गरी सहयोग गर्नु आफूहरूको पनि कर्तव्य हो भन्ने बुझिन्छ । आफूलाई अरूले सहयोग गरे जस्तै पछि आउने योगीहरूलाई आफूले पनि सहयोग गर्नुपर्छ भन्ने सहयोगी श्रद्धा भाव उत्पन्न भएर दान कुशल कर्म गर्न पाइरहेको हुन्छ ।

२) शील

उत्पन्न विषयवस्तुलाई नटुटाइकन वीर्य लगाएर भाविता गरिरहँदा शरीरले प्राणीहिंसा गर्ने, चोरी गर्ने, व्यभिचार काम गर्ने नरात्रो काम हुन पाउँदैन, वचनले पनि मुसावादा, पिसुनवाचा, फरुसवाचा र सम्फप्पलापा नरात्रो बोलीवचन प्रयोग गर्ने हुँदैन । मिथ्या आजीविकाबाट पनि अलग भइरहेको हुन्छ । यसरी शारीरिक, वाचिक अकुशल व्यवहारबाट अलग भई चेतना शीलले शुद्ध हुनेछ । जसरी अरूको सानो बिघ्नबाधाले पनि आफूलाई अप्ठेरो परे जस्तै आनो व्यवहारले पनि अरूलाई त्यस्तै

नराम्रो प्रभाव लाग्न सक्ने कुरामा लाज र डरको भाव उत्पन्न भई आफू सतर्क र सचेत हुन सकिन्छ ।

३) भावना

ध्यान विधि निर्देशन अनुरूप सतिपट्टान विपस्सना भावना अभ्यास गर्नुको साथै बुद्धानुस्मृति, मैत्रीअनुस्मृति, असुभानुस्मृति, मरणानुस्मृति चारआरक्षा भावना र अवस्था अनुसार अरू पनि अनुस्मृति भावना गरेर मनलाई संयमित बनाएर शान्तदान्तरूपले बस्न सकिन्छ । उत्पन्न विषयवस्तुलाई भाविता गर्ने अवस्थामा अल्छी स्वभाव, शंका, घृणाभाव आदि नराम्रो मानसिक स्थिति हटेर मनमा श्रद्धा, वीर्य, स्मृति, समाधि, प्रज्ञा, हिरी ओत्तप्य सहनशीलता आदि राम्रो मानसिक स्थिति विकास र बलियो भएर आउछ । आफूमा पहिला नभएको मानसिक बलशक्तिआउनुको साथै भइसकेको मानसिक बलशक्ति अझ वृद्धि भएर आई भावना भइरहेको हुन्छ ।

४) अपचायन

शिविरको अवस्थामा बसेर ध्यान गर्नु अघि र पछि त्रिरत्नको गुण अनुस्मरण गरेर सश्रद्धा वन्दना गर्ने,

ध्यान जाँच दिन जाँदा गुरुहरूलाई आदरगौरवपूर्वक वन्दना गर्न पाउनुको साथसाथै गुरुहरूले धर्मदेशना गर्नुहुँदा कोमल नरम भई सत्कारपूर्वक वन्दना गर्न पाई अपचायन पुण्यक्रिया सम्पादन गर्ने ठूलो अवसर पाइरहेको हुन्छ ।

५) बेरयावच्च

शिविरमा बस्न जाँदा धेरै योगीहरू भएतापनि अरूहरूसंगको सम्पर्कबाट टाढा रहेर आफू एकलै जस्तो भई अभ्यास गरिरहने हुनाले आफू बसिरहेँदा र शिविरपछि फर्कने बेला आफू बसेको कोठामा सफा गर्ने, उठेर आउने बित्तिकै आफूले प्रयोग गर्ने सिरक डस्ना समयमा नै मिलाउने, कोठामा सरसामान व्यवस्थित तरीकाले मिलाएर राख्ने जस्ता कुरा आफूले गर्न पाउँदा आफूले गर्ने काममा आत्मनिर्भर बन्ने बानी पर्दै आउँछ र आफू बसेको ध्यानकेन्द्रको लागि पनि राम्रो स्वच्छ वातावरण बनाइदिने काम गर्न पाइने हुन्छ । जसरी बर्नाको पण्डिताराम ध्यानकेन्द्रमा योगीहरूले उपोसथको दिन ध्यानजाँच नहुँदा जलपान पछि धम्महल र वरिपरि सफा गर्ने गर्दछन् । कुनै बेला धेरै योगीहरू सँगै

बसिरहेको अवस्थामा व्यक्तिगत सरसफाइ आदि क्षेत्रमा अल्छी भएर आफू जथाभावी रूपमा बस्यो भने त्यस व्यवहारले आफूलाई र परिवारका अरू सदस्यहरूतथा यदि बिदेशमा ध्यान शिविर र कार्यक्रमहरूमा सहभागी भई जानेक्रममा आनो देश र देशवासीहरूलाई समेत पछि सम्म नराम्रो असर परिराखेको हुनसक्छ भनेर बुझ्न मद्दत पुगिरहेको हुन्छ ।

वीर्य, स्मृति, समाधि वृद्धि भई चित्त शान्तदान्त भइरहेकोलाई आधार लिई आफूलाई ध्यान गर्न प्रेरणा दिने र सहयोग गर्ने, वातावरण मिलाइदिने परिवार, मित्र, ध्यानकेन्द्रप्रति कृतज्ञ भई प्रत्युपकार भावना आई मैत्री, करुणा, मुदिताको भावना विकास भई उहाँहरूलाई तन मन धनले सक्दोसेवा गर्ने भावना उब्जिरहेको हुन्छ । यसरी सेवा र कृतज्ञताको भाव वृद्धि भई ध्यानकेन्द्रहरूमा शिविरहरू संचालनको साथै विविध कार्यक्रममा धर्मसेवकको रूपमा सक्दो सेवा पुन्याउन पाई कुशलपुण्य संचय गर्न पाइने हुन्छ । यसले गर्दा आफूहरू ध्यानकेन्द्रको नजीक हुन पाई बराबर शिविरहरू लिन पाउने सौभाग्य पाइरहेको हुन्छ । आफूलाई उपकार

भएकाहरूको साथै अरूहरूलाई पनि ध्यान गर्न प्रेरणा दिई सेवा गर्ने भाव उत्पन्न भई सहयोग गर्न पाइरहेको हुन्छ ।

.सतिपट्टान भावना अभ्यास गरेपछि संस्कार भएका व्यक्तिहरूले श्रद्धा उत्पन्न गरेर प्रव्रजित हुने अवसर पाउँछन् । प्रव्रजित जीवनमा रहेपछि शासनिक कुशल कर्म गर्ने अवसर धेरै पाइरहेको हुन्छ ।

क) प्रव्रजितहरू आफू क्षमतावान भई शिष्यशिष्याहरू बनाई तिनीहरूलाई परियत्ति र पटिपत्ति अभ्यास गर्न अवसर दिई तिनीहरू मार्फत पनि शील समाधि प्रज्ञा शासन वृद्धि गर्न सहयोग पुगिरहेको हुन्छ । गुरुहरूको नजिक रहेर उहाँहरूको उपदेश ओवाद पाई आफू बसिरहेको विहारमा नियमित दैनिकरूपमा बिहान बेलुकी बुद्धपूजा ध्यान भावनाको क्रममा त्रिरत्न गुण अनुस्मरण, मैत्री भावना पाठ, परित्राण पाठ, बुद्धवचन, उपदेश आवृत्ति गर्ने, परियत्तिको अध्ययन गर्न अवसर पाइरहेको हुन्छ । त्यसको लागि गुरु, अभिभावक, दाताहरूले पनि ध्यान अभ्यासको लागि र परियत्ति अध्ययनको लागि प्रेरणा र वातावरण बनाइ दिइराख्नुपर्छ ।

ख) दाताहरूको परित्राण, महापरित्राणनिमन्त्रणामा जाँदा धर्मदेशना, धर्मश्रवण गर्ने सुअवसर प्राप्त भइरहेको हुन्छ । स्मृतिपूर्वक पाठ गर्ने, धर्म उपदेश श्रवण गर्ने अभ्यासबाट समाधि वृद्धि भई सभाव, संखत र सामान्य लक्षण थाहा पाई विपस्सना ज्ञान उत्पन्न हुनसक्छ । नामरूपको यथार्थ स्वभाव, कारण कार्य, अनित्य, दुःख, अनात्म स्वभाव थाहा पाउन सकिन्छ ।

ग) प्रब्रजितहरू शील, श्रद्धा, वीर्य, स्मृति, समाधि प्रज्ञा, हिरी ओत्तप्य भन्ने धर्मओजले (मिटामिन) युक्त तथा बहुश्रुत भएमा शासनिक कार्य गर्ने क्षमता वृद्धि हुनेहुन्छ । परियत्ति अध्ययन, अध्यापनमा लागेतापनि, दाताहरूको मंगल कार्यमा सहभागी भइरहेपनि व्यस्त हुनु नपर्ने समय ध्यानको अभ्यास गरेर आफूमा थप धम्मोज शक्ति बढाउन उद्योगशील रहनसक्नेहुन्छ । शासनमा आइ ध्यान गर्ने अवसर पाएकोमा प्रसन्न भइ परियत्ति, प्रतिपत्ति, प्रतिवेध शासन तथा शील, समाधि, प्रज्ञा शासनको विकास गर्नको लागि आफूलाई समर्पण गर्ने सेवाभाव उत्पन्न भइरहेको हुन्छ । विभिन्न देशमा बुद्ध शिक्षा अध्ययन गरेर आएका प्रब्रजितहरूले ती देशहरूमा भएका बौद्ध

ग्रन्थहरू आफूहरूले थाहापाएको भाषाहरूमा अनुवाद गरी, ध्यान शिविरहरू हुँदा उपदेश तथा ध्यानजाँचमा अनुवाद गरी सहयोग पुऱ्याउन सकिरहेका हुन्छन् ।

घ) प्रब्रजित जीवन ध्यान भावनाको लागि खुल्ला आकास जस्तै भएकोले १२/१३ वर्षको सानो उमेरमा पनि ६/७ महीनाको लामो ध्यान शिविरमा सहभागी हुन पाउँछ । पहिला जे जस्तो व्यवहार भएपनि प्रब्रजितको रूपमा शिविरहरूमा जाँदा थप सतर्कता अपनाउन सकिने हुन्छ । गृहस्थी बच्चाहरू लामो शिविरमा सहभागी हुन गाह्रो भइरहेको हुन्छ । स्कूल, कलेज क्याम्पसको अध्ययनले लामो बिदा पाउन अनुकूल नभइराखेको हुनसक्छ ।

ङ) वीर्य, स्मृति, समाधि वृद्धि भई चित्त शान्तदान्त भइरहेकोलाई आधार लिई आफूलाई ध्यानमा सहयोग गर्न, वातावरण मिलाइदिने परिवार, मित्र, ध्यानकेन्द्रप्रति प्रत्युपकारको साथै मैत्री, करुणा, मुदिताको भावना आई ध्यान गर्न प्रेरणा दिई सेवा गर्न भाव उत्पन्न हुन्छ । समय धेरै पाउने भएकोले आफ्नो अभ्यासको अनुभव तथा अध्ययनको आधारमा परिवारका सदस्यहरू, स्वदेशी,

बिदेशी उपासकउपासिका, दाताहरू, सत्वप्राणीहरूलाई भगवान् बुद्धको उपदेश सम्झाई, बुझाई प्रेरणा र उपकार गर्न सकिने हुन्छ ।

च) ध्यान शिविरमा बसिरहुँदा बसेर ध्यान गर्नु अघि, ध्यानको समय सिद्धिएपछि, ध्यान जाँच दिन जाँदा त्रिरत्न गुण अनुस्मरण गर्दै आदरपूर्वक वन्दना गर्ने अवसर प्राप्त हुने र आफूमा अभिमानभाव कम हुन्छ । कोमल, नरमभाव वृद्धि गर्न सकिने हुन्छ । प्रव्रजित जीवनमा कोमल, मिजास तथा नरम स्वभाव हुँदा ठूलाहरूको उपदेश ओवाद सुन्न सकिने हुन्छ, जसले गर्दा बहुश्रुत बटुल्न पाई ज्ञानगुणका धेरै कुरा सिक्न पाइरहेको हुन्छ ।

छ) न सन्ति पुत्रा ताणाय, न पिता नपि बन्धवा

अन्तर्केनाधि पन्नस्स, नत्थि जातिसु तारणा ॥

जतिमुकै सम्पत्ति, विहार, दाता, परिवार, साथी, चेला, सहयोगीहरू भएतापनि अनेक रोगव्याधि लागेर तथा वृद्धवृद्धा भएर एक न एक दिन मृत्युको मुखमा पर्नुपर्ने भई निरह बन्नुपर्ने, कसैले तारण गर्न सक्दैन भन्ने आदि धर्मदेशना प्रव्रजितहरूले गरेर अरूहरूलाई संवेग उत्पन्न गर्न प्रेरणा दिए जस्तै आफूले पनि सोही अनुसार

आचरण गरेको छ कि छैन भनी मूल्यांकन गरी अगाडी जान सक्नेहुन्छ ।

ज) कथिन दान जस्तो संघकार्यमा सहभागी हुन पाउने, जसको कारणले धेरै फाइदाहरू भएको हुन्छ ।

१) टाढा नजीकबाट आएका दाताहरूले रगत पसीना बगाईदुःख गरी कमाइराखेको धनसम्पत्ति निर्वाणको अभिलाषा राखीश्रद्धापूर्वक दान गरेकादान दातव्य ग्रहण गरी उनीहरूलाई धेरै पुण्य प्राप्त हुनेगरी आचरण गर्न संवेग र प्रेरणा प्राप्त हुनेहुन्छ । संघलाई दान प्रदान गर्ने ठूलो कुशल पुण्यको अवसर पाई दाताहरूलाई आयु, वर्ण, सुख, बल र प्रतिभाण (प्रज्ञा) प्रतिफल प्राप्त गराउन मदत गर्न सक्नेहुन्छ ।

क) आर्यमित्र स्थविरको कथावस्तु- (बुद्ध शिक्षा अभ्यास कक्षा भाग २, पेज)

ख) श्रद्धातिस्स मन्त्रीको कथावस्तु (रसवाहिनी लङ्कादीपुष्पति (पेज २२ - २६)

ग) नागा उपासिकाको कथावस्तु (रसवाहिनी लङ्कादीपुष्पति (पेज ४१ - ५२)

घ) उत्तरोलियको कथावस्तु (रसवाहिनी
लङ्कादीपुष्पति (पेज ५८ - ६४)

ड) धम्मादायिकाको कथावस्तु (रसवाहिनी
लङ्कादीपुष्पति (पेज १०९- ११४)

- २) संघ कार्य, विनय कर्म थाहा पाउन सकिने ।
- ३) दाताहरूको पुण्य कार्यलाई अनुमोदन गरी मुदिता,
पेत्री वृद्धि गर्न सकिने ।
- ४) संघ एकजूट भएर काम गर्दाको महत्वथाहापाउन
सकिने ।
- ५) दश पुण्यक्रिया सम्पादन गर्न सकिने ।
- ६) धर्मश्रवणको ५ प्रतिफल प्राप्त गर्न सकिने ।
- ७) कार्यक्रम सम्बन्धी बहुश्रुत हुँदा त्यस त्यस ठाउँको
नमूना लिई आफ्नो ठाउँमा पनि कार्यक्रम संचालन
गर्नुपर्दा व्यवस्था गर्न सक्ने क्षमता वृद्धि हुन्छ ।
- ८) सभा, समारोहमा शिष्ट, सौम्य तथा श्रमण सारूप्य
तरीकाले बस्नु पर्छ भन्ने ज्ञान पाउँछ ।
- ९) भौगोलिक, यातायात आदि अवस्थाको बहुश्रुत भई
कुनै ठाउँमा जानुपर्दा डराउनु पर्ने स्थिति हुँदैन ।
आदि ।

भ) प्रव्रजित भिक्षु श्रामणेऱ अनागारिकाहरूले शील नियममा बस्ने कोशिस गर्दागर्दै पनि छन्दागति, दोसागति, भयागति र मोहागतिमा परी शील नियम बिग्रेको, अनुशासनमा बस्न नसकेको अवस्थामा हिरी (नराम्रो काममा लाज मान्ने), ओतप्य (नराम्रो काममा डर, त्राश लिने) गुण धर्म वृद्धि गर्ने कोशिस गरी सुधार गर्नतिर लागिरहन्छ भन्ने मिलिन्द प्रश्नको कुराबाट प्रेरणा लिन सकिने हुन्छ ।

गृहस्थ र भिक्षुको दुःशीलतामा भेद विषयमा प्रश्न^१

भन्ते नागसेन ! एउटा गृहस्थ र एउटा भिक्षु दुःशील (दुराचारी) हुनुमा के फरक छ ? के दुवै दुःशील हुनु बराबर छ ? के दुवैको विपाक (फल) बराबरी छ, अथवा दुवैमा भेद छ ?

महाराज ! भिक्षु दुःशील हुनुमा गृहस्थ दुःशील हुनुभन्दा यी दस गुणहरू भिन्न छन्, विशेष छन् । दश

^१ भिक्षु शोभन(अनु), मिलिन्द-प्रश्न (टाईवान :द कर्पोरेट बडी अफ दि बुद्ध एजुकेशनल फाउण्डेशन , ई. स २००४) पे. ३२६

कुराहल्बाट उसले आनो दक्षिणालाई शुद्ध तुल्याउँछ ।

ती कुन दस गुण हुन् जो भिक्षु दुःशील हुनुमा गृहस्थको दुःशीलताभन्दा भिन्न हुन्छन् ? महाराज !

- १) दुःशील भएर पनि भिक्षु बुद्धप्रति श्रद्धा राख्दछ,
- २) दुःशील भएर पनि भिक्षु धर्मप्रति श्रद्धा राख्दछ,
- ३) दुःशील भएर पनि भिक्षु संघप्रति श्रद्धा राख्दछ,
- ४) दुःशील भएर पनि भिक्षु सब्रह्मचारीहस्त्रप्रति श्रद्धा राख्दछ,
- ५) धार्मिक चर्चामा लागि रहन्छ,
- ६) बहुश्रुत हुन्छ,
- ७) सभामा शिष्ट रहन्छ,
- ८) निन्दाको भयले आनो शरीर र वचनमा निग्रह गर्दछ,
- ९) उन्नतितर्फ लागी रहने उसको चेष्टा हुन्छ र
- १०) अन्य भिक्षुहल्का साथ बसेर यदि कुनै पाप गरेमा पनि लुकाएर गर्छ, (हिरी र ओत्तप्पको गुण भइरहेको हुन्छ)

महाराज ! जस्तै विवाहित स्त्री एकदम गोप्य

तवरले कुनै पाप गर्दछ । महाराज ! यिनै दस गुण हुन्, जो भिक्षु दुःशील हुनुमा गृहस्थको दुःशीलताभन्दा भिन्न हुन्छ ।

कुन माथिका दस कुराहरूबाट उसको आनो दक्षिणा (दान) लाई शुद्ध पार्दछ ?

- १) भिक्षुको भेष धारण गरेर,
- २) ऋषिहरूसँगै समान शिर मुन्डन गरेर,
- ३) भिक्षु-संघमा सम्मिलित भएर,
- ४) बुद्ध, धर्म र संघको शरणमा आएर,
- ५) अर्हत् पद पाउन भनी उद्योग गर्ने उचित परिस्थितीमा रहेर,
- ६) बुद्धधर्मका उच्च कुराहरूको खोजीमा लागेर,
- ७) राम्रा-राम्रा असल धर्मदेशना दिएर,
- ८) धर्मलाई प्रकाशना ल्याएर,
- ९) बुद्धलाई सर्वश्रेष्ठ मानेर र
- १०) उपोसथ ब्रत पालन गरेर उसले दक्षिणालाई शुद्ध पारिदिन्छ ।

महाराज ! उपर्युक्त दश कुराहरूले उसले आनो दक्षिणा शुद्ध पार्दछ ।

महाराज ! भिक्षु दुःशील भएर पनि यसरी लागेर दायक (दाता) द्वारा दिइएको दक्षिणालाई उसले सफल तुल्याइ दिन्छ । महाराज ! जतिसुकै फोहोर, हिलो, धूलो र मैलो किन नहोस्, त्यसलाई पानीले धुन सकिन्छ । त्यसरी नै, भिक्षु दुःशील भएर पनि यसरी लागेर दायक (दाता) द्वारा दिइएको दक्षिणालाई उसले सफल तुल्याइदिन्छ । महाराज ! जस्तै उम्लिरहेको पानीले बलिरहेको आगोलाई निभाइदिन्छ । त्यसरी नै, भिक्षु दुःशील भएर पनि राम्ररी धर्ममा लागेर दायक (दाता) द्वारा दिइएको दक्षिणालाई उसले सफल तुल्याइदिन्छ । महाराज ! जस्तै, भोजन स्वादिलो नभए पनि त्यसले भोक मेटाउँछ । त्यसरी नै, भिक्षु दुःशील भएपनि राम्ररी आचरण गर्नाले दायक (दाता) द्वारा दिएको दक्षिणालाई उसले सफल तुल्याइदिन्छ ।

महाराज ! मज्झिमनिकायमा 'दक्षिणा-विभङ्ग' नामको धर्मोपदेश गरेको समयमा देवादिदेव तथागतले यसो भन्नुभएको छ :-

यो सीलवा दुस्सीलेसु ददाति दानं, धम्मेन लद्धं सुपसन्नचित्तो ।

अभिसद्वहं कम्मफलं उलारं, सा दक्खिणा
दायकतो विरूप्फतीति ॥

धर्म र श्रद्धाले युक्त जो शीलवान् दुःशीललाई
दान दिन्छ,

त्यसले निकै राम्रो कर्मफल पाउँछ, दायकको
त्यो दक्षिणा शुद्ध हुन्छ ।

६) पत्तिदान

शिविरको क्रममा विहान बेलुकी मैत्री भावना पाठ
गरेर आफूहरूले गरिराखेको ध्यान आदि कुशलकर्मको
पुण्य आनुभावले सबै सत्त्वप्राणीहरू उपर निरोगी
सुस्वास्थ्य दीर्घायु, तथा कुशल पुण्य संचय गर्न सकी
दुःखबाट मुक्त हुन सकून् भनी मंगल कामनाका साथ
पुण्य पठाउन पाइरहेको हुन्छ ।

७) पत्तानुमोदन

शिविर लिइराखेको समयमा योगीहरूको अभ्यासमा
सहयोग हुने गरी जलपान भोजन सर्वत दाताको साथै
विभिन्न किसिमले वेय्यावच्च कार्यमा सहयोग गरिरहेका
धर्मसेवकहरूको पुण्य कार्यप्रति कृतज्ञ भई अनुमोदन गर्न
पाइरहेको हुन्छ ।

८) धम्मसवण

धर्मश्रवणको अवसर पाई धर्मश्रवणको पाँच प्रतिफल लाभ भइरहेको हुन्छ ।

१) अभ्यास र बहुश्रुत भएका गुरुहरूबाट विभिन्न सूत्रहरू, उपमाहरू राखेर उपदेश गर्नु भएबाट आफूले पहिला नसुनेका त्रिपिटक बुद्ध वचन र ३७ बोधिपक्षीय धर्म सम्बन्धी उपदेश सुन्न पाएर बहुश्रुत हुने र दान, शील, भावना (समथ र विपश्यना) आदि कुशलकर्म गर्न थप हौसला प्राप्त भइरहेको हुन्छ ।

२) आनो प्रत्यक्ष अनुभव पनि भइसक्ने हुँदा पहिला सुनेर बुझ्न नसकेका उपदेशहरू दोहन्त्याएर सुन्ने अवस्थामा फन स्पष्ट भएर आउनेहुन्छ । ध्यान शिविरमा बस्नु अगाडी उपदेश सुन्नु र ध्यान शिविरमा रहेर उपदेश सुन्नुमा धेरै नै फरक भएको अनुभव गर्न सकिन्छ । धम्मपद आदि बुद्धवचन भएका बौद्धग्रन्थहरू अध्ययन गर्दा त्यसमा समावेश भएका उपदेशका सारहरू समथ विपस्सना भावनाको माध्यमले अभि बुझ्न सकिने गरी अध्ययन गर्न सकिने हुन्छ ।

३) उपदेश सुनिरहेको समयमा उच्चारित अक्षर, शब्द र वाक्यलाई सुन्दैछु सुन्दैछु भनी मन कानमा राखी भावितागर्दा नामरूप विषयना ज्ञान वृद्धि गर्न सकिने

- क) बाह्य आवाज (शब्द तरंग) वा - रूप दुःखसत्य
- ख) सोत पसाद वा - रूप दुःखसत्य
- ग) सुन्दैछु भनी थाहा पाएको (सोतविज्ञान) वा - नाम दुःखसत्य
- घ) आवाज सोत पसादमा ठक्कर खाएको (स्पर्श), - नाम दुःखसत्य
- ङ) आवाज कानमा ठक्कर खोंदा भारी जस्तो भएको, असजिलो, रमाइलो आदि अनुभव भएको (वेदना) - नाम दुःखसत्य

यी ५ मध्ये कुनै एक स्वभावलाई थाहा पाइराखेको अवस्थामा पञ्चनीवरण तथा मिथ्या संकल्प नभएर मन विषयवस्तुमा एकत्रित भई चित्त परिशुद्ध हुनेहुन्छ । नाम रूप, कारण कार्य र उत्पन्न भएर विनाश भइराखेको यथार्थ स्वभाव थाहा पाइ सम्यक्दृष्टि पनि भइराखेको हुन्छ ।

(महान धर्मचक्र सूत्रोपदेश पेज १४४), (Timeless wisdom- page- 64)

४) उपदेश सुन्दासुन्दै आनो व्यवहारलाई मूल्यांकन गरी सम्पादन गर्न सकिने कुशल पुण्य सम्पादन गर्न र हटाउनु पर्ने नरात्रो व्यवहार हटाएर सुधार गर्ने अवसर पाउँछ ।

५) योगीहरूको अभ्यासलाई उद्देश्य राखी अभ्यासमा प्रगतिको कामना गरी गर्नु भएको उपदेशबाट अभ्यास सम्बन्धी शंका उपशंका हट्नुको साथै पुरानो कुरा सम्भेरेर मन चञ्चल नभइरहने अवस्थामा रात्रो मार्ग निर्देशन पाई सान्त्वना मिल्ने र अभ्यास गर्न सजिलो हुनेहुन्छ ।

९) धम्मदेसना

शिविरमा बसेर अभ्यास गरिरहँदा धर्मश्रवण कुशलकर्म गर्न पाएको हुन्छ र बहुश्रुत पनि धेरैथोर बढुल्न पाएको हुन्छ । आफूले अभ्यास गर्दै जाँदा आफूमा पहिला कहिले पनि अनुभव नभएका कुराहरू आनै प्रत्यक्ष अनुभवले वर्तमान अवस्थामा उत्पन्न विषयवस्तुको स्वभाव धर्म थाहा पाएर आएको हुन्छ, जुन प्रत्यक्ष अनुभव ग्रन्थ अध्ययन गरेर पनि होइन गुरुहरूले भनेर पनि

होइन । यसैको आधारमा आनो प्रत्यक्ष अनुभव ज्ञानको कुरा कसैलाई प्रेरणाको रूपमा बताउने र ध्यान आदि कुशल कर्म सम्बन्धी छलफल गर्न सक्नेहुन्छ, जुन कुरा शिविरमा बस्नु अगाडी थाहापाइराखेको नहुनसक्छ । अरूलाई प्रेरणा दिए जस्तै आफूले पनि आचरण गरेको छ कि छैन भनी आनो दैनिक जीवनको व्यवहारलाई मूल्यांकन गरी अगाडी जान पनि सकिने हुन्छ ।

१०) दिट्ठजुकम्म

प्रत्येक उत्पन्न विषयवस्तुलाई वीर्य लगाई पछिपछि लागी भाविता गर्न सकिरहेको अवस्थामा नाम रूप, कारण कार्य र उत्पन्न भएर विनाश भइराखेको यथार्थ स्वभाव थाहा पाइ सम्यक्दृष्टि पनि भइराखेको हुन्छ । ध्यान गर्नु अघि आनो अवस्था जस्तोसुकै भएतापनि समथ र विपत्सना भावना अभ्यास गर्दै जाँदा मनमा विकारहरू कम भई मन प्रसन्न भएकोलाई विचार गरी अकुशल कर्मबाट अलग भई कुशल कर्म गर्दा जीवनस्तर राम्रो भएर आउँदो रहेछ भन्ने कुरा बुझिदै आउने हुन्छ । जतिजति कोशिस गर्नु त्यतित्यति नै आफूमा राम्रो कुशल चित्तहरू वृद्धि भई अकुशल भावनाहरू हट्दै जाने

रहेछ र मैत्री, करुणा मुदिता उपेक्षा आदि राम्रो कुशल धर्महरू जागृत भएर आउने रहेछ भन्ने कुरा आफ्नै स्वानुभूतिले थाहा पाएर आउनेहुन्छ । अलिअलि कोशिस गर्दा त मनमा क्लेशहरू कम हुँदोरहेछ भने पारमी संस्कार भएका व्यक्तिहरू यस्तै विपस्सनाको अभ्यासबाट नै बुद्ध, प्रत्येकबुद्ध, अरहन्त मार्गफलमा पुग्न गएका हुन् भन्ने कुरा सत्य हो भनेर आफूले अभ्यास गरिरहेको विपस्सना ध्यानको प्रतिफलमा श्रद्धा र विश्वास भई कर्मसकता सम्यकदृष्टि, विपस्सना सम्यकदृष्टि उत्पन्न भइरहेको हुन्छ ।



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