

ध्यान जांच सम्बन्धी व्यावहारिक
निर्देशन
(नेपाली भाषा)



प्रकाशक

अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र, बुद्ध चरण,

थरुखुमल, काठमाडौं

ध्यान जाँच सम्बन्धी व्यावहारिक निर्देशन



2529

ओवादाचारिय सयादो उ पण्डिताभिवंश

Dhamma.Digital

अनुवादक

भिक्षु जाणावुध

प्रकाशक

अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र, बुद्ध नगर, शंखमूल,

काठमाडौं

प्रकाशक

अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र

(रंजत वर्षको उपलक्ष्यमा)

बुद्ध नगर, शंखमूल, काठमाडौं

फोन : ००९७७-१-४७८४६३९, ४७८२७०७

email: ibmcsati@gmail.com

दाता - **हेम बहादुर शाक्त्य** (निवर्तमान अध्यक्ष) र

मोहन लक्ष्मी शाक्त्य

मूल्य - **धर्मदान**

बु. सं. २५५४

ने. सं. ११३१

बि. सं. २०६७

ई. सं. २०११

प्रथम संस्करण - १००० प्रति

मुद्रक : बागमती छापाखाना

गाबहाल, ललितपुर

फोन : ५५३३८४७

भूमिका

ध्यान भावना अभ्यास तरीका र जानेका देखेका कुराहरूलाई कर्मस्थानाचार्य ध्यानगुरुकहाँ बताउनुपर्ने बेला आइपर्ने कठिनाइहरूलाई पण्डिताराम स्वे ताउँ गौ सयादो स्वयंले आफूले ध्यान अभ्यास गरेको बेला सामना गर्नु भएको थियो । वहाँको कर्मस्थानाचार्य ध्यानगुरुले महासी सयादोकहाँ ध्यानअनुभव बताउने योगीहरूको अनुभव बताउने तरीका सुनाउन लगाउनु भयो । भविष्यमा पण्डिताराम सयादो हुनुहुने वहाँले दुई दिन सुनेर ध्यान अनुभव बताउने तरीका बुझ्नुभयो । पछि सयादो स्वयं कर्मस्थानाचार्य ध्यानगुरु हुनु भई योगीहरूलाई निर्देशन दिने बेलामा ती योगीहरूमा पनि आफूलाई जस्तै कठिनाइहरू भइरहेको पाउनुभयो । वहाँले योगीहरूमा आफूलाई जस्तै कठिनाइहरू नभइकन आफ्ना अनुभवहरू बताउन सकोस् भन्ने चाहना राख्नु हुन्छ । त्यसैले वहाँले आफूले देखेका अनुभवहरू बताउने यी तरीका योगीहरूलाई बाटो बिछ्याइदिने हिसाबले देशना गर्नुभएको हो । र योगीहरूले यसलाई मन पराएका पनि छन् । यो योगीहरूको निम्ति धेरै नै फलदायी पनि छ । त्यसकारण पनि त्यो देशना सुनिसकेकाहरूले यसलाई पुस्तकको रूपमा देख्ने इच्छा गरिराखेका छन् र प्रेरणा पनि दिइराखेका छन् । वहाँहरूकै

इच्छा र प्रेरणा स्वरूप यो पुस्तक लेख्ने कोशिस गरिदिएको छु । सतिपद्धानधर्म अभ्यास गर्ने तरिका, जान्ने देख्ने विषयमा सयादोले आझा हुनु भएका कुराहरूमा कतिको सम्पूर्णता छ, ती कुराहरू कतिको प्रभावकारी छ, कतिको लाभदायी छ भन्ने कुरा पढेर हेर्नो भने पाठक स्वयंले बुझ्नसक्नु हुनेछ ।

सामणेच्चो



शुभकामनाका दुई शब्द

ध्यान शिविरमा गइसकेपछि योगीहरूले कसरी, कुन रूपले अभ्यास गरिराखेका छन् ? योगीहरूले निर्देशन अनुरूप गर्नसकेका छन् कि छैनन् ? अभ्यासका क्रममा उनीहरूलाई कठिनाइहरू आइराखेका छन् कि छैनन् ? योगीहरूले प्रगति तथा सन्तोषको महशुस हुने गरी अभ्यास गर्न सकिरहेका छन् कि छैनन् ? भन्ने कुरो बुझ्नको लागि गुरुहरूले ध्यान शिविरमा बसिरहेका योगीहरूलाई ध्यान जाँच लिने गर्छन् ।

ध्यान अभ्यास गरिरहेका योगीहरू ध्यान गुरुकहाँ ध्यान जाँच (अन्तर्वार्ता) दिन जाँदाके के कुरा भन्ने हो ? कहाँबाट कुरा शुरू गर्ने ? केही अनुभव नै गर्न सकेको छैन, खोइ के भन्ने हो ? यसरी भन्यो भने गुरुले गाली दिएर ल्याउने हो कि ? आज त ध्यान जाँच दिएर आइसके अब भोलि के के भन्ने ? जस्तो खुल्दुली, कल्पनाहरू योगीहरूलाई भईरहेका हुन सक्छन् ।

प्रस्तुत ध्यान जाँच सम्बन्धि व्यावहारिक निर्देशन पुस्तकले आफूले आफूलाई कसरी परीक्षा गर्नुपर्छ र कसरी ध्यान अभ्यास गर्नुपर्छ भन्ने ज्ञान दिइरहेको छ ।

भिक्षु आणावुधले म्यानमार भाषाबाट पहिलोपल्ट नेपाली भाषामा अनुवाद गर्नुभएको यस पुस्तकलाई पुस्तकको रूपमा ल्याउन शुद्धाशुद्धिमा सहयोग गर्न पाउँदा ध्यान जाँच निर्देशन विधि धेरै पटक अध्ययन गर्ने अवसर पायो र यस अध्ययनले ध्यान अभ्यासको क्रममा विषयवस्तुलाई हेर्न निकै सजिलोको अनुभव भइरहेको छ । भिक्षु आणावुधबाट भविष्यमा पनि यस्तै अनुवादका हातहरू अगाडी बढाइकन नेपालीहरूलाई बुद्धशिक्षाका सन्देशहरू निरन्तर दिँदै जान सकोस् भन्ने शुभकामना व्यक्त गर्न चाहन्छु ।

अ. बौ. भा. केन्द्र स्थापनाको २५ वर्ष पुगेको उपलक्ष्यमा विविध कार्यक्रमको सिलसिलामा प्रकाशित यस ध्यान जाँच निर्देशन विधि पुस्तकले योगीहरूलाई ध्यान अभ्यासमा थप हौसला तथा प्रगतिको अनुभूति दिन सहयोग पुऱ्याउने छ भन्ने विश्वास लिन्छु ।

Dhamma.Digital भिक्षु बोधिज्ञान

**Panditarama Hse Main Gone Forest Meditation Center
(17 September 2010)**

आफ्नो कुरा

“निर्देशन सुनेर ध्यान जाँच दिन पनि सजिलो भए जस्तो, भाविता गर्न पनि अझ सजिलो भए जस्तो लाग्यो —”। उल्लेखित अनुभवहरू ध्यान निर्देशन सम्बन्धी व्यावहारिक निर्देशनलाई सक्षिप्तरूपमा सुन्नुभएको भौलिपल्ट श्रद्धेय भिक्षु बोधिज्ञान भन्तेले व्यक्त गर्नु भएका अनुभवहरू हुन् । त्यो अनुभव संगसंगै उहाँले भन्नुभएको थियो “यो ध्यान जाँच सम्बन्धी व्यावहारिक निर्देशनलाई अझै सुन्न पाए हुन्थ्यो । अझ वृष्टितरूपमा नेपाली वा नेपालभाषामा सुन्नपाए कस्तो हुन्थ्यो होला ।” अनि पछि त्यो निर्देशन सुनेपछिका दिनहरूमा ध्यान अभ्यासमा प्रगति भई आएकोमा उहाँले भन्नुभएको थियो “जाणावुध । सकिन्छ भने पढाइबाट अलिकति फुर्सत निकालेर (मेरो पढाइलाई मध्यनजर राख्नुहुँदै) दिनको अलिअलि अनुवाद गर न ।”

उहाँका यिनै उल्लेखनीय अनुभव प्रेरणा अनि हौसलाहरू, साथै पण्डिताराम जंगल ध्यानकेन्द्रका श्रद्धेय नायक सयादो ऊ कविन्द भन्तेले पनि उक्त निर्देशन ६ भाषामा (बर्मीज, ब्रिटीस अंग्रेजी, अमेरिकन अंग्रेजी, मियतनाम, फ्रेन्च, र कोरियन) रिकर्डिङ्ग भइसक्यो नेपाली भाषामा अहिलेसम्म भएको छैन अनुवाद गर्नुपर्नो भनी उहाँ स्वयम्ले

पनि आज्ञा गर्नु भएकोले कलम चलाउन पुगेको हुँ । त्यसैले कलम चलाउन प्रेरणा एवं हौसला दिनुहुने उहाँ श्रद्धेय भन्तेहरूप्रति विशेष कृतज्ञता प्रकट गर्दछु ।

कलम चलाएको त थिएँ तर पुस्तक निकाल्छु वा कसैले निकालिदेलो भन्ने मनमा त्यतिबेला थिएन । मात्र थियो त अनुवाद गर्छु र यसलाई रिकर्ड गरेर ध्यान बसिरहनु भएका नेपाली भिक्षु श्रामणेरहरूलाई सुनाउँछु । त्यतिबेला उद्देश्य पनि उति ठूलो नभएको, पढाइको व्यस्तता अनि पहिलो प्रयासले गर्दा स्मरणिका, उपशीर्षक र भूमिकालाई अनुवाद गर्न सकेन । अनुवाद गरेका केही शब्दहरू अर्थ एउटै भएपनि कुनै व्यावहारिक र शिष्ट थिएन । मेरो आफ्नो आकांक्षा अनुरूप अनुवाद पनि गरेँ, रिकर्ड पनि गरेँ र भन्तेहरूलाई सुनाएँ पनि । तर जब श्रद्धेय भिक्षु बोधिज्ञान भन्ते ध्यान शिविरबाट निस्कनुभयो, उहाँले भन्नुभयो कि, "यो निर्देशन त योगीहरूलाई नभइ नहुने निर्देशन हो । यसले योगीहरूलाई ध्यान जाँच दिने तरिका मात्र सिकाउने नभई ध्यान अभ्यास गर्ने तरिका, अभ्यासको क्रममा देखिन आउने कुराहरू, गरिने अनुभवहरू ध्यान र ज्ञानका चरणहरू — इत्यादि कुराहरूको ज्ञान दिन्छ । अफ नेपाली साधकसाधिकाहरू ध्यान अभ्यास त गर्छन् तर ध्यान जाँच भनेपछि कोही कोही

अप्टचारो मानेर बस्छन् भने कोहीले आफूले देखेका जानेका अनुभवहरू क्रमबद्ध तरीकाले भन्न नसकिरहेका हुन्छन् । यसैले यसलाई पुस्तकको रूपमा निकाल्न पाए नेपाली साधकसाधिकाहरूलाई धेरै सजिलो हुन्थ्यो' इत्यादि पुस्तक प्रकाशनमा आए प्राप्त हुने प्रतिफलको बारेमा बरोबर आझा गर्नुहुन्थ्यो ।

हुन पनि हो ...म आफू स्वयं पनि परमपूज्य श्रद्धेय गुरुवर महोपकारक सयादोजिले बर्मीज भाषामा अत्यन्त व्यावहारिक, सरल, श्रेणीबद्धरूपमा देशना गर्नुभएको उक्त निर्देशनलाई सुन्दा - "अहो मैले यो निर्देशन सुन्न ढिलो गरे । पहिले नै मैले यो निर्देशन किन सुन्न पुगिन" भनी मनमनै आफैले आफैलाई भन्न पुगेको थिएँ ।

यस मार्ग निर्देशनले हिड्न नजान्नेहरूलाई हिड्न सिकाउनेछ, बाटो बिराएकाहरूलाई बाटो देखाइदिनेछ, दोधारमा परेकाहरूलाई सही बाटो देखाइदिनेछ, विघ्नबाधा काँडाहरूलाई पन्छाइदिनेछ, साधकसाधिकाहरूलाई लक्ष्यसम्म पुऱ्याइदिनेछ ।

यसैले यस महत्वपूर्ण पुस्तकको नेपाली अंश टाईप गरिदिनु भई ले-आउट समेत गरिदिनु हुने भिक्षु अस्सजि र अग्रेजी अंश टाईप गरिदिनुका साथै स्मरणिका, उपशीर्षक

र भूमिकालाई अनुवाद र प्रूफ हेर्नमा सहयोग गरिदिनु हुने अनागारिका विमलजाणी र भाषाशुद्धाशुद्धिमा अनुकम्पा राखी सहयोग गरिदिनु हुने श्रद्धेय भिक्षु ज्ञानपूर्णिक महास्थविर र भिक्षु बोधिज्ञानप्रति पनि कृतज्ञ भइरहेको छु ।

अनि यस महत्वपूर्ण पुस्तकलाई प्रकाशन गरिदिनुहुने अ. बौ. भा. केन्द्र, परिवारलाई विशेष साधुवाद दिन चाहन्छु । साथै यस पुस्तकको अनुवाददेखि लिएर प्रकाशनसम्ममा प्रत्यक्ष अप्रत्यक्ष रूपमा सहयोग दिनुहुने सम्पूर्ण धर्मप्रेमी श्रद्धाजनहरूलाई पनि साधुवाद दिन चाहन्छु ।

भिक्षु जाणावुध

Panditarama Hse Main Gone Forest Meditation Center
Bago, Myanmar.

२०६७ असोज १५ शुक्रबार

(1 October 2010)

ज

प्रकाशकीय

भगवान् बुद्धले सत्त्व प्राणीहरूको चित्तमलबाट मुक्त भइ विशुद्ध हुनका लागि, शोक र सन्तापलाई अतिक्रमण गर्नका लागि, शारीरिक दुःख र मानसिक दुःखलाई शान्त गरी निरोध गर्नलाई, आर्य मार्गलाई प्राप्त गर्नका लागि एवं निर्वाण साक्षात्कार गर्नका लागि एउटै मात्र मार्ग भनेर घोषणा गर्नुभएको 'सतिपट्टान' भाविता गर्नुपर्ने एक महत्वपूर्ण विपस्सना भावना हो । यसलाई भाविता गर्न बर्माका सुप्रसिद्ध विपस्सना ध्यान गुरु महासी सयादोले निर्देशन गर्नुभएको ध्यान पद्धति अनुसार अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्रमा ध्यान शिविरहरू संचालन हुँदै आएका छन् । यस केन्द्रमा योगीहरूलाई ध्यान गर्ने बेलामा रिकर्ड गरेको निर्देशन सुनाउने चलन रहेको छ । 'विपस्सना भावनाका व्यावहारिक निर्देशन' पुस्तकको रूपमा नेपाली भाषा (२०४६, २०४७) र अंग्रेजी भाषामा प्रकाशित भइसकेका छन् ।

अहिले प्रकाशित प्रस्तुत पुस्तक 'ध्यान जाँच सम्बन्धी व्यावहारिक निर्देशन' पनि योगीहरूको निमित्त एक महत्वपूर्ण पुस्तक हो । यस पुस्तकमा ध्यान अभ्यास गर्ने तरिका स्पष्ट रूपमा प्रस्तुत गर्नुका साथै ध्यान अभ्यासका क्रममा जानेका, देखेका, अनुभवहरूलाई कसरी व्यक्त गर्नुपर्छ भन्ने बारेमा राम्ररी देखाएको छ । योगीहरूले आफूले गरेका अभ्यास एवं अनुभवका कुरालाई ध्यान गुरु कहाँ सही रूपले बताउन

सक्यो भने वहाँ गुरुखाट पनि प्रेरणादायी मार्ग निर्देशन प्राप्त गरी ध्यान भावनामा प्रगति गर्न सक्नेहुन्छन् ।

ओवादाचरिय ऊ. पण्डिताभिवंश सयादोले योगीहरूलाई ध्यान जाँच सम्बन्धी दिनु भएका निर्देशन संग्रहित नेपाल भाषा, नेपाली भाषामा एवं अंग्रेजी भाषामा अनुदित यस पुस्तक अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्रबाट प्रकाशन गर्न पाउँदा खुशी लागेको छ । यो पुस्तक नेपाली भाषामा अनुवाद गर्ने श्रद्धेय भिक्षु जाणावुधप्रति पनि कृतज्ञता प्रकट गर्दछु । यस पुस्तक प्रकाशन गर्न दाता भइ दिएकोमा अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्रका निवर्तमान अध्यक्ष श्री हेमबहादुर शाक्य र मोहन लक्ष्मी शाक्यप्रति पनि कृतज्ञता प्रकट गर्दछु । यस पुस्तक पढी भाषा संशोधन गर्ने यस अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्रका धम्मानुसासक श्रद्धेय ज्ञानपूर्णिक महास्थविरप्रति आभार प्रकट गर्दछु । यस पुस्तक प्रकाशन गर्नमा प्रेरणा दिने श्रद्धेय भिक्षु बोधिज्ञानप्रति साधुवाद व्यक्त गर्दछु । त्यस्तै कम्प्युटर सेटिङ्ग गर्ने श्रद्धेय भिक्षु अस्सजिप्रति आभारी छु ।

यस पुस्तक अध्ययन गरेर सतिपट्टान विपस्सना भावना सही रूपमा अभ्यास गर्न सकून र मार्गफल निर्वाण प्राप्त हुने बाटोमा अगाडी बढ्न सकून भनी शुभकामना व्यक्त गर्दछु ।

चिरं तिष्ठतु सद्धम्मो ।

अमिता धाखा

अध्यक्ष

अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र

४

ध्यान जाँच सम्बन्धी व्यावहारिक निर्देशन

बाटो बिछ्याइदिने कुरा

नयाँ योगीहरू भनेका अहिलेमात्र ध्यानसँग घनिष्ठता भएका हुन्छन् । उनीहरू ध्यान गर्ने तरिकालाई सुनिराखेका भएतापनि राम्रोसँग अभ्यास गर्न जाँदैनन्, गर्नसकेका हुँदैनन्, राम्रोसँग अनुभव भन्न नसकिरहेका हुन्छन् । कोही योगीहरू राम्रोसँग भाविता गर्न जानेपनि, भाविता गर्न सकेपनि आफूले गरेको अभ्यास र देखेका अनुभवहरूलाई भन्न नसकिरहेका हुन्छन् । यसैले ध्यान अभ्यासको क्रममा त्यस्ता कठिनाइहरू भइरहने हुनाले ती कठिनाइहरूलाई नाघ्न, पन्छाउनको निम्ति ध्यान अभ्यास गर्ने योगीहरूको लागि आफूले गरेको अभ्यास, अभ्यासको क्रममा जानेका देखेका अनुभवहरूलाई व्यक्तगर्ने बेलामा बाटो बिछ्याइदिने हिसाबले एक मार्ग निर्देशन ।

तत्क्षणमा

ध्यान अभ्यास गर्ने तरिका त महोपकारक महाशी सयादोले देशना गर्नुभएको ध्यान निर्देशन विधि नै हो, जसलाई हामीले सुनिसकेका छौं । जसमा मूलविषयवस्तुबाट शुरु गरी अभ्यास गर्ने तरिकालाई छोटकरीमा उहाँले देशना

गर्नुभइसकेको छ । साथै देशना नीति अनुसार भन्ने हो भने ६ द्वारहरूमा नामरूप धर्महरू प्रकट भइरहेका छन् । आँखाले देख्ने क्षणमा आँखा र दृश्य रूपधर्म हो, देखेका थाहापाएका नामधर्महरू हुन् भनी विभाजन गरी देखाउनु भएको छ । त्यसैले त्यो क्षणमा उत्पन्न भइरहेका रूपधर्म र नाम धर्महरूलाई यथार्थरूपमा थाहा पाउनको लागि कुनै पनि दृश्य देखिने बित्तिकै तत्क्षणमा देख्दैछु भनी भाविता गर्ने तरिकालाई पनि उहाँले देशना गर्नुभएको छ ।

व्यावहारिक शब्दमा

त्यसैगरी सुन्ने अवस्थामा कान र शब्द रूपधर्म हो, सुनेको जानेको नामधर्म हो । त्यो नामरूप धर्म दुईवटालाई थाहा पाउनको निम्ति सुनेको तत्क्षणमा सुनिरहेछु भनी भाविता गर्ने तरिकालाई पनि उहाँले देखाउनु भएको छ ।

त्यस्तै सुँघ्ने बेला, स्वाद थाहा पाउने बेला, स्पर्श हुने बेला, कल्पना विचार चिन्तन गर्ने बेला, त्यसैगरी खुम्च्याउने, सिधापार्ने, ढल्किने, भुक्ने, उचाल्ने, सार्ने, राख्ने आदि सानो भन्दा सानो विषयवस्तुबाट शुरू गरेर शेष नहुने गरी सबै विषय बहुश्रुत नभएका योगीहरूले पनि सजिलैसँग जान्न-बुझ्न सक्ने गरी व्यावहारिक शब्दमा देशना गर्नुभएको छ ।

तर पनि वास्तविकरूपमा व्यवहारमा अभ्यास गर्दा केही केही कठिनाइहरू आइरहन्छन् । अभ्यास गर्न जाने पनि भर्खर भनेजस्तै आफूले गरेका अभ्यास, अभ्यासका अनुभवहरूलाई भन्न नजान्ने हुन्छन् । गुरूको प्रभावले गर्दा भन्न नसक्नेहरू पनि छन् । वरपरको वातावरणको प्रभावले गर्दा भन्न नसक्नेहरू पनि छन् । पहिलेदेखि कम बोल्ने बानी भएका व्यक्तिहरूले त अझ कठिनाइहरूलाई सामना गर्नुपर्ने हुन्छन् । त्यसैले यसरी कठिनाइहरू नहोस् भन्नको लागि मूल आरम्भण भन्ने आधारबाट शुरु गरी भाविता गर्ने तरिकालाई फेरि एकघोटी बुझाउने हिसाबले भन्नु आवश्यक हुन्छ ।

मूल विषयवस्तु आरम्भणलाई भाविता गर्ने तरिका, जान्ने तरिका, त्यस्तै अरू-अरू विचार-कल्पनाहरू उत्पन्न हुँदा भाविता गर्ने र जान्ने तरिका, वेदनाहरू उत्पन्न हुँदा भाविता गर्ने र जान्ने तरिका, देख्नु सुन्नु आदि इत्यादि क्रियाकलापहरू उत्पन्न हुँदा हरेक उत्पत्तिमा भाविता गर्ने र जान्ने तरिकाहरूलाई सजिलोसँग भन्नु आवश्यक हुन्छ ।

तीनै भाग

पेट फुलेर आउने बेला सुस्तरी सुस्तरी अलिअलि फुल्दै आई अन्त हुञ्जेलसम्म कसरी भाविता गर्नु भन्ने कुरा भन्नु महत्वपूर्ण हुन्छ । स्वास भित्र लिने बित्तिकै सुस्तरी सुस्तरी

पेट फुल्लन शुरु भएर आइसक्यो । यता स्वास भित्र लिइरहेछ भने उता पेट फुल्लने क्रम पनि भइराखेको हुन्छ । यता स्वास भित्र लिने क्रम सकिने बित्तिकै उता पेट फुल्लने क्रम पनि अन्त हुन्छ । स्वास लिने क्रम शुरु भयो भने पेट फुल्लने क्रम पनि शुरु हुन्छ । स्वास लिइरहेछ भने पेट पनि फुल्लिरहेछ । स्वास लिनु अन्त भएर गए, पेट फुल्लनु पनि अन्त भएर जान्छ ।

यसरी पेट फुल्लिरहेछ भनी भाविता गर्ने बेलामा 'सब्बकायपटिसंवेदी' सम्पूर्ण शरीरलाई फैलाई अनुभव गर्नु, जान्नुपर्दछ, अभ्यास गर्नुपर्दछ भनी ग्रन्थहरूमा उल्लेख गरिराखेको छ । सम्पूर्ण काय भनेको सम्पूर्ण रूपशरीरलाई वा शरीरको स्वरूपलाई भनेको होइन । अहिले वर्तमान क्षणमा स्वास भित्र लिँदा सुस्तरी सुस्तरी अलिअलि फुल्लदै आई अन्त हुञ्जेलसम्म टम्म भएका, टन्केका, हलचल भएका रूपचरणहरूरूप क्रमहरू एक आपसमा जोडिएर उत्पन्न भएर जानेलाई भनेको हो । सब्ब भनेको सम्पूर्ण, काय भनेको रूपसमूह । "सब्बकाय" सम्पूर्ण रूपसमूह । ग्रन्थहरूमा सब्ब भनेको "आदि, मज्झ, परियोसान" भनी भनिराखेको छ । आदि भनेको शुरुलाई भनेको, मज्झ भनेको बीचलाई भनेको, परियोसान भनेको अन्तलाई भनेको हो । शुरु, मध्य, अन्त तीनभागलाई 'सब्ब'-सम्पूर्ण भनिएको हो ।

त्यसैले फुलेको रूप एउटालाई विभाजन गर्ने हो भने शुरु, मध्य र अन्त गरी तीन भागहरू छन् । ती तीनै भागलाई सब्बकायपटिसंवेदी - सम्पूर्ण कायलाई सँगालेर जान्ने बुझ्ने अभ्यास गर्नुपर्दछ भनी भगवान बुद्धले देशना गर्नुभएकोछ ।

एक प्रकारको उपाय

यसैले फुलिरहेछ भनी भाविता गर्दा सुस्तरी सुस्तरी फुलेको शुरुबाट नै जान्ने र यता चित्त पनि त्यसमा पुगेको हुनुपर्दछ । सँगसँगै सुस्तरी सुस्तरी गरी फुलिरहेकोलाई पनि यता मनले केन्द्रित गरी टाँसिएर पछि-पछि लाग्नुपर्दछ । फुलेको अन्त हुने बित्तिकै यता भाविता गरेको चित्त पनि थ्याक्क एकै साथ अन्त भएर गएको हुनुपर्दछ ।

शुरु शुरुमा त फुलेको रूपको शुरु मध्य अन्त तीनै भागलाई देख्नसकेका हुँदैनन् । तर पनि देख्नसक्ने गरी विशेष उद्योग अभ्यासगर्न योगीहरूलाई प्रेरित गरिएको हो । यसरी भर्खरका नयाँ योगीहरूले देख्न नसक्ने कुरालाई ध्यानगुरूले किन बलजपित गराइराखेका हुन् त ? हुन नसक्ने कुरालाई बलजपित गरायो भने प्रतिफल प्राप्त गर्न सकिएला र ? भन्ने प्रश्न उठ्न सक्छ । तर वास्तवमा यो

एक प्रकारको उपाय नै हो । यदि सक्ने जति मात्र गर भनी हल्का-खुकुलो मन्द तरिकाले निर्देशन दिइराख्यो भने योगीले खुकुलो-हल्का-मन्द तरिकाले मात्र अभ्यास गर्नेछ । हल्का-खुकुलो तरिकाले नै ध्यान अभ्यास सकिनेछ । ध्यान अभ्यास कार्य सकिने बेलासम्म, लक्षित गरेको दिन सकिएर गएसम्म यसरी नै हल्का-खुकुलो तरिकाले नै ध्यानभावना सकिनेछ ।

फुलेको के हो ?

त्यसैले जोडतोडकासाथ र आदरपूर्वक ध्यान केन्द्रित गरोस् भन्ने हिसाबले अगावै प्रेरित गरिराख्नुपरेको हो । अनि मात्र मनलाई पूर्णरूपले केन्द्रित गरी फुलेको अवस्थामा पूर्णरूपमा चित्त एकाग्रता प्राप्त गर्न सकिन्छ । यसैले भाविता गर्ने बेला शुरु, मध्य, अन्त तीनै भागलाई प्रत्यक्षरूपमा समेटिने गरी भाविता गर्नु भनी मनमा राखी भाविता गर्नुपर्दछ । यसो हुँदा पछि सक्षम भएर आउँछ ।

यसैले भर्खर अभ्यास शुरु गरेका योगीहरूले फुलिरहेछ भनी भाविता गर्नु भने सुस्तरी सुस्तरी अलि अलि फुल्दै आई अन्त हुञ्जेलसम्म भाविता गरेको तरिकालाई बताउन सक्नुपर्दछ ।

सबैलाई समेटिने अवस्थासम्म पूर्णरूपले भाविता गर्नसक्नु कि सकेन ? विषयवस्तु-आरम्भण र भाविता गरेको चित्त

प्रत्यक्ष आमून्ने सामून्ने भयो कि भएन ? यसलाई भन्नुपर्दछ । भाविता गर्नसक्यो भने के देख्यो ? ध्यान केन्द्रित गरी भाविता गरेको विषयवस्तुमा, अरू विचार-कल्पनाहरू गर्ने होइन, अरू-अरू यस्तो उस्तो देख्यो भन्ने होइन । केन्द्रित गरी भाविता गरेको विषयवस्तुलाई नै आफूले भन्न सक्नु महत्वपूर्ण हुन्छ । फुलेको के हो भन्नसक्नुपर्छ, भन्नसक्नु आवश्यक छ ।

हेर्नु र देख्नु

कुनै एउटा चीजवस्तुलाई हेर्नुस्, त्यो के हो भन्नुस्, हेर्न्यो भने देखेको हुन्छ, देख्यो भने जानेकै हुन्छ । त्यो के हो भनी भन्नसकिन्छ । त्यस्तै हेरेन भने देखेको हुँदैन, देखेन भने त्यो के हो भन्न सकिँदैन । हेर भनेको पनि हल्का फुल्काले हेरेर हुँदैन । ध्यान केन्द्रित गरी टाँसिएर हेरेमा मात्र देख्नसकिन्छ । देखेमा मात्र के हो भनी भन्नसकिन्छ । अहिले यहाँ फुलिरहेछ भनी भाविता गर्नुभनेको स्मृति प्रज्ञाले केन्द्रित गरी जान्ने, मनन गर्ने स्वभाव हो । व्यावहारिक शब्दमा भन्ने हो भने हेर्न लगाइएको हो । तर आखाँले हेर्न लगाइएको होइन । मनले हेर्न लगाइएको हो । यसैले चीजवस्तु एउटालाई यही हो भनी भन्नसक्नको लागि यहाँ दुई पक्षहरू छन् । हेर्नु र देख्नु । यी दुईपक्षहरू पूर्ण भए मात्रै यही हो

भनी भन्न सकिन्छ । अहिले पनि फुलिरहेछ भनी भाविता गर्नुभनेको हेर्न लगाइएको हो, हेर्न लगाइयो त के देख्यो ? फुलेको के हो त ? देखे अनुसार भन्नुपर्छ । जानेको अनुसार भन्नुपर्छ । यी दुई पक्षहरू पूर्ण भएमा मात्र यही हो भनी भन्नसकिन्छ । अहिले पनि भाविता गरी देखे अनुसार नभनीकन जथाभावी तरिकाले भन्यो भने स्वाभाविक हुँदैन, व्यावहारिक हुँदैन ।

तीन प्रकारको रूप

यसैले मूल विषयवस्तुलाई समाएर भाविता गरेतापनि त्यो मूल विषयवस्तुको स्थितिसम्म त्यसको आफ्नो स्वभाव अनुसार भन्न सकिँदैन भने हामीले गरेको अभ्यास निरर्थक हुनेछ । यसैले सु-निश्चित पनि होस्, सार्थक पनि होस् भनी योगीहरूको निम्ति आफ्नो अभ्यास, आफूले देखेका अनुभवहरू बताउने तरिकालाई बाटो बिछ्याइदिने हिसाबले मार्ग निर्देशनको रूपमा यहाँ भन्नुपर्ने हुन्छ ।

फुलिरहेछ भनी भाविता गर्दा फुलिरहेको शुरूदेखि अन्तसम्म टाँसिएर पछि-पछि लाग्न सक्थ्यो कि सकेन भनी सोधिने प्रश्नको जवाफ दिनसक्नुपर्दछ । पछि-पछि लाग्न सक्थ्यो भने लाग्न सक्थ्यो । पछि-पछि लाग्न सकेन भने लाग्न

सकेन । पछि पछि लाग्न सक्यो भने के देख्यो ? पेटलाई देखेको हो कि ? फुलेको आकार प्रकार (हाउभाउ) लाई देखेको हो कि वा कसिएको, टम्म भएको, टन्केको, चलेको, सरेको कुनै एउटालाई देखेको हो ?

रूपको बारेमा भन्ने हो भने यो व्यावहारिक क्षेत्रमा तीन प्रकारका रूपहरू छन् । आकृतिरूप, आकारप्रकाररूप र स्वभावरूप । मनलाई सामान्यरूपमा पेटमा केन्द्रित गरेको हो भने पेटको ढाँचा, पेटको आकृतिलाई मात्र देखिन्छ । त्यसलाई पेटको आकृतिरूप भनिन्छ । सम्पूर्ण शरीर पनि आकृतिरूप नै हो । यो शरीरको एउटा अङ्गप्रत्यङ्ग भएको पेट पनि आकृतिरूप नै हो ।

आकारप्रकाररूप भनेको पेटको अवस्था वा स्थिति, पेट कुन अवस्थामा छ, चेप्टो परेको छ कि, फुलिरहेको छ कि, सुकिरहेको छ कि, त्यसमा हाउभाउ शैली छ । स्वास भित्र लिँदा पेट फुल्छ । फुल्ने हाउभाउ उत्पन्न भएर आयो । स्वास बाहिर फाल्दा पेट सुकेर चेप्टो परेर गयो, सुक्ने हाउभाउ उत्पन्न भएर आयो ।

पालि भाषामा भन्ने हो भने आकार भनिन्छ । आकार भनेको स्थिति । स्थिति भनेको अवस्था । अवस्था भनेको हाउभाउ शैली ।

निश्चितरूपमा केन्द्रित पारी हेन्यो भने

उपमा, हातको अवस्था कस्तो भइरहेछ ? मुट्टी परिरहेको छ कि, सीधा परेको छ ? शरीरको अवस्था कस्तो छ, बसिरहेको छ कि, उभिरहेको छ कि, गइरहेको छ कि, ओछ्यानमा पल्टिरहेको छ कि इत्यादि स्थिति अवस्थाहरू छन् ।

त्यस्तै पेटमा पनि फुलेको हाउभाउ हो कि सुकेको हाउभाउ हो । निश्चितरूपमा केन्द्रित पारि हेन्यो भने स्वभावरूपलाई नदेख्नुजेल कहिले पेटको आकृतिलाई देख्नसक्छ । कहिले फुलेको हाउभाउलाई पनि देख्न सक्छ ।

त्यो आकृति र हाउभाउलाई देख्नु भनेको ज्ञान होइन । त्यो आकृति-हाउभाउलाई फोडेर, नाघेर फुलिरहेको अवस्थामा प्रकट भइरहेको कसिनु, टन्किनु, हलचल हुनु, सर्नुसम्म देख्नुपर्दछ । यसलाई स्वभावरूप भनिन्छ । अहिले फुलिरहेको अवस्थामा फुलिरहेछ भनी भाविता गर्न लगाइएको भनेको फुलेको के हो भनेर हेर्नलगाइएको हो । पेटै फुलेको हो कि, फुलेको हाउभाउ मात्रै हो कि वा फुलेको अवस्थामा भर्खर भनेका स्वभावहरूमध्ये कुनै एक हो ? भन्न सक्नुपर्दछ । त्यो स्वभावलाई राम्रोसँग हेन्यो भने देख्न सकिन्छ । तर भन्दाखेरि अन्दाजले भन्नु हुँदैन । देखे अनुसार भन्नुपर्दछ । अन्दाजले

भनेको आफ्नो ज्ञान होइन । आफैले हेरेर देखेर भनेको मात्र आफ्नो ज्ञान हुन्छ ।

भनौ, योगीहरू अहिले यस कलमलाई हेर्नुस् त, के देख्यौ ? भन्यो भने के जवाफ दिन्छौ । पक्कै पनि गोलाकार कलम भनी जवाफ दिनेछौ । किन कलम भनी जवाफ दिन सक्यो त भन्दा कलमलाई देखेर हो । किन देख्यो त भन्दा हेरेकोले हो । यसलाई हेर्नुस् भनेकोले हेन्यो, हेरेकोले देख्यो । सर्वप्रथम गोलाकार भनी यसको छाँटकाँट आकृतिलाई देख्यो । अझ राम्रोसँग हेन्यो भने यो कलमको रंग कस्तो छ । चाँदी रंग हो कि, सुनौलो रंग हो कि वा सेतो रंग हो, पहेंलो रंग, रातो रंग हो कि इत्यादि रूपले छुट्टिएर आउँछ । त्यसको आकार, त्यसको जड, त्यसको प्रकृति स्वभाव उत्पन्न भएर आउँछ ।

के थाहा पायो ?

यसैले फुलेको अवस्थामा मूल विषयवस्तुलाई ध्यान केन्द्रित गरी पछि पछि लागी भाविता गर्न सक्यो कि सकेन । भाविता गर्न सक्यो भने के थाहापायो ? भनेर बताउनु परे जस्तै सुकेको अवस्थामा पनि सुस्तरी सुस्तरी अलि अलि सुकदै गई अन्त हुञ्जेलसम्म, यता स्वास फेर्ने बित्तिकै वा

अलिकति हावा बाहिर निकाल्ने बित्तिकै पेट सुक्न शुरु भइसक्यो । हावा लगातार निकालिरहेछ भने पेट पनि बिस्तारै पछि पछि लागी सुकिरहेको हुन्छ । यता हावा बाहिर निकाल्ने काम पनि सकियो, उता सुक्नै काम पनि सकियो । यसैले सुक्नु भन्ने घटेर गई शान्त भएर जाने स्वभाव, स्वास निकाल्नु वा हावा निकाल्नुसँग सम्बन्धित भइरहेको छ । हावा निकालेको शुरु हुँदा नै पेट सुकेर पछि लागी सक्यो, निकालेको सकिने बित्तिकै यता सुकेको पनि अन्त भइसक्यो । यसैले आफूले सुकिरहेछ भनी भाविता गर्ने बेला सुस्तरी सुस्तरी अलि अलि सुक्दै गइ अन्त हुञ्जेलसम्म ध्यान केन्द्रित गरी पछि-पछि लाग्न सक्यो कि सकेन यसलाई भन्न सक्नुपर्दछ । के जान्यो ? पेटलाई नै जानेको हो कि, पेटको छाँटकाँटलाई जानेको हो कि ? सुकेको हाउभाउलाई जानेको हो कि वा सरेको, टन्केको, कस्सिएको, चलेको शान्त भएर गएको कुनै एक स्वभावलाई जानेको हो ? भन्नु महत्वपूर्ण हुन्छ ।

चक्रमण गरी ध्यान गर्दा

त्यसैगरी चक्रमण गर्दा पनि खुट्टामा मन केन्द्रित गरेर सार्दैछु भनी भाविता गन्यो वा दायाँ सार्दैछु भनी भाविता गन्यो, बायाँ सार्दैछु भनी भाविता गन्यो वा उचाल्दैछु, सार्दैछु,

राख्दैछु भनी भाविता गन्यो । उचाल्दा बिस्तारै उचालेको शुरु देखि अन्त हुञ्जेलसम्म ध्यान केन्द्रित गरी टाँसिएर पछि लाग्नसक्यो कि सकेन । सक्यो भने के देख्यो ? उचालेको तत्क्षणमा खुट्टालाई देखेको हो कि, उचालेको हाउभाउलाई देखेको कि वा कुनै एउटा स्वभावलाई देखेको हो । हलुका भएर माथि उठेर गएको हो कि, गह्रौं भएर गएको हो कि, कस्सिएर माथि गएको हो कि, घचेटिएर गएको हो कि, कसरी गयो ? यसलाई भन्न सक्नुपर्दछ ।

आकृतिरूप, आकारप्रकार (हाउभाउ) रूप, स्वभावरूप यी तीनमध्ये कुनै एउटालाई भन्नसक्नुपर्दछ । भन्न सकिने गरी पनि निश्चितरूपमा ध्यान केन्द्रित गर्नुपर्दछ । जवाफ दिन सक्नुपर्दछ । सादैँछु भनी भाविता गन्यो भने सारेको शुरुदेखि अन्त हुञ्जेलसम्म ध्यान केन्द्रित गरी टाँसिएर पछि लाग्नसक्यो वा सकेन, लाग्न सक्यो भने के स्वभावलाई जान्यो ? खुट्टालाई हो कि, सारेको हाउभाउलाई नै जानेको हो कि वा सारेको अवस्थामा के स्वभाव धर्मलाई जानेको, पछाडिबाट घचेटेको जस्तो हो कि, अगाडिबाट तानेर गए जस्तो हो कि ? के हो भन्न सक्नुपर्दछ । राख्दैछु भनी भाविता गर्दा पनि बिस्तारै राखेको, शुरुदेखि भुइँ वा जमिनमाथि टेक्ने अवस्थासम्म वा उभिने अवस्थासम्म अटुटरूपमा ध्यान केन्द्रित

गरेर टाँसिएर पछि लाग्नसक्नुपर्दछ । यसरी टाँसिएर पछि पछि लाग्दा अटुटरूपमा शुरू देखि अन्तसम्म पछि लाग्नसक्यो कि सकेन भन्नसक्नुपर्दछ ।

सक्यो भने यसमाथि चित्त पुगिरहेको छ । पुगेको छ भने केलाई जान्यो ? खुट्टालाई जानेको हो कि, राखेको हाउभाउलाई जानेको हो कि वा गह्रौपन, नरमपन, कोमलपन, कस्सिएकोपन, टन्किएकोपन कुनै एउटालाई जानेको हो भन्नसक्नुपर्छ ।

आवश्यक नठाने जस्तो भइरहेछ

अरू-अरू, खुम्याउनु, सीधा गर्नु, ढल्कनु, भुक्नु, बस्नु, उठ्नु इत्यादि क्रियाकलापहरूलाई भाविता गर्दा पनि ठीक विषयवस्तु माथि चित्त पुग्यो कि पुगेन, राम्ररी हेर्नुपर्दछ । राम्ररी हेर्न सक्यो भने के स्वभावलाई जान्यो, त्यसलाई भन्नसक्नुपर्दछ । यो अत्यन्त महत्वपूर्ण कुरा हो । त्यसैले यहाँ मूल विषयवस्तु आरम्भणबाट शुरूगरी भन्नु आवश्यक छ । बस्दाखेरी पेटमा फुलेको-सुकेकोबाट शुरू गरी भन्नसक्नु महत्वपूर्ण हुन्छ । फुलेको-सुकेको भाविता गरेको मात्र भनी अरू-अरू यताउतिका कुराहरू भनी राख्ने हो भने स्वाभाविक हुँदैन । प्रायःजसो योगीहरू फुलेको-सुकेकोलाई भाविता गरे ।

फुलेको सुकेकोलाई भाविता गर्दैगर्दा... यति भनी सकेपछि यता उताका अनेक कुरा भन्न थाल्दछन् । चाहिने मुख्य विषयलाई समातेर वस्तुगत कुरालाई भन्नुपर्नेमा यसलाई आवश्यक नठानिकन अरू कुराहरू भन्नु स्वाभाविक र व्यावहारिक हुँदैन । त्यसैले स्वाभाविकरूपमा पृष्ठभूमिदेखि नै भन्न सकोस् भनेर बाटो बिछ्याइदिने हिसाबले कविताहरू बनाइराखेको छु ।

- भन्नु यथार्थ सम्झेको, फुलेको जुन देखियो ।
- भन्नु यथार्थ सम्झेको, सुकेको जुन देखियो ।
- भन्नु यथार्थ सम्झेको, चिन्तना जुन देखियो ।
- भन्नु यथार्थ सम्झेको, वेदना जुन देखियो ।
- भन्नु यथार्थ सम्झेको, स्वभाव जुन देखियो ।
- भएको चाल पाएको, मुख्य हो जान्नु देख्नु नै ।
- यही तीन प्रष्टसँग, भन्न सक्नुछ राम्ररी ।
- निसार कुरा फालेर, भन्नु जे जे छ त्यो त्यो ।
- संक्षिप्तमा राम्ररी, मूलसार बताउनु ।
- मूल्य जानी समयको, दर्शाऊ आफ्ना भावहरू ।
- विषय हुन्छ जब तब नै, ध्यान दिनु छ दृढ भै ।
- पछ्याउँदै छ कि छैन, जान्नु भन्नु यथार्थले ।
- नछुटाई दृढ गरी, सम्झेको छ कि छैन त्यो ।
- भए सम्झी नबिराई, गहकिलो गरी भन्नु सब ।
- नसके जति छ भन्नु, जाने सुनेको सम्झना ।

तीन लक्षण

ध्यान भावना अभ्यास गर्दा हरेक योगीले तीनवटा लक्षण वा लक्षणहरूलाई जानिराख्नुपर्दछ ।

ती तीनवटा लक्षणहरू भनेका

१) सभावलक्षण (स्वभाव लक्षण)

२) संखतलक्षण (संस्कृत लक्षण)

३) सामञ्जलक्षण (सामान्य लक्षण)

यी तीनवटा मध्ये सभावलक्षण भनेको नामरूप धर्मको प्रकृति, आफ्नै विशेष स्वभाव धर्महरू हुन् ।

पथवीधातु

भनौं, हामीले शरीरलाई स्पर्श गर्दा हड्डीमाथि स्पर्श गर्न पुग्यौं भने कडा स्वभावलाई थाहा पाउँछौं । मासुमाथि स्पर्श गर्न पुग्यौं भने नरम-मृदु-कोमल स्वभावलाई थाहा पाउँछौं । त्यो कडा हुने स्वभाव कोमल-नरम हुने स्वभाव जसलाई पालि भाषामा पथवीधातु भनिन्छ । नेपाली भाषामा पृथ्वीधातु, वा कठोर, कडा, ठोस स्वभाव ।

कडा नरम स्वभावलाई आधार लिएर हामीले त्यसलाई ठोसधातु पथवीधातु वा पृथ्वीधातु भन्छौं । त्यो कडा-कठोर, कोमल, नरम हुने स्वभाव पृथ्वीधातुमा मात्र छ । ठोस-जमिन

धातुमा मात्र छ, अरू धातुमा छैन । त्यो प्रकृति, त्यो स्वभावलाई अनुभव गरेर यो पृथ्वीधातु हो भनी भन्न सकिन्छ । त्यसको आफ्नै प्रकृति, आफ्नै छुट्टै विशिष्ट लक्षण छ, त्यसलाई स्वभावलक्षण भनिन्छ ।

तेजोधातु

त्यस्तै वाष्पधातु । वाष्पधातु भनेको तातो वाष्प पनि छ, चिसो वाष्प पनि छ । त्यो वाष्पधातुलाई पालि भाषामा तेजोधातु भनिन्छ । नेपालीमा अग्निधातु । अग्निधातु भन्यो भने तातो, आगो भनी सम्झन्छन् । वास्तवमा तातो स्वभाव मात्र अग्नि होइन, चिसो स्वभाव पनि अग्निधातु भित्र पर्छ । त्यसैले वाष्पधातु भन्यो भने तातोवाष्प -चिसोवाष्प दुबै समावेश हुन्छ । त्यो तातो -चिसो वाष्पस्वभाव तेजो भनिने अग्निधातुमा मात्र छ । अरू धातुहरूमा छैन । त्यो स्वभावलाई अनुभव गरेर यो तेजोधातु हो, अग्निधातु हो वा वाष्पधातु हो भनी भन्नसकिन्छ । यो स्वभाव रूपधर्महरूमा मात्रै छ ।

आपोधातु र वायोधातु

आपोधातुमा बग्ने, जम्ने स्वभाव छ । त्यो बग्ने जम्ने स्वभाव आपोधातुमा मात्र छ । अरू धातुहरूमा छैन । त्यसको प्रकृतिलाई हेरेर यो आपोधातु हो, जलधातु हो भनी भन्नसकिन्छ ।

वायोधातु भनेको पनि कस्सिने टन्किने हलचल गर्ने स्वभाव हो । यो स्वभाव वायुमा मात्र छ । अरू धातुहरूमा छैन । त्यो स्वभावलाई अनुभव गरेर यो वायोधातु वा वायुधातु हो भनी भन्नसकिन्छ ।

सभावलक्खणा

चित्तमा पनि विषयवस्तुलाई चिन्तन गर्नसक्ने स्वभाव छ । चित्तलाई आधार लिएर मनलाई सजाइरहने स्पर्शित गर्ने स्वभाव, वेदनाको अनुभव गर्ने स्वभाव छ । नामरूपधर्महरूमा आ-आफ्नै प्रकृति स्वभावहरू आफ्नै छुट्टै विशिष्ट लक्षणहरू छन् । ती स्वभावहरूलाई पालि भाषामा सभाव लक्खणा भनिन्छ ।

संखतलक्खणा

ती फरक-फरक लक्षणहरूमा पनि शुरू मध्य र अन्त छ । बुझिने भाषामा भन्ने हो भने उत्पन्न हुनु, स्थिर हुनु र विनाश हुनु हो । पालि भाषामा उप्पाद, ठिति, भङ्ग भन्छ । उप्पाद भनेको शुरूको उत्पत्ति, ठिति भनेको विनाशतिर उन्मुख भइरहेको अवस्था, क्षणिक स्थिरता । भङ्ग भनेको विनाश हुनु हो । अर्थात् देखापर्न आउनु, एकछिन रहिरहनु,

बिलाएर जानु । शुरू, मध्य र अन्त । शुरू, मध्य र अन्त भनेको पनि उत्पन्न हुनु, स्थिर हुनु, विनाश हुनु हो । भर्खर भनेका कठोर स्वभाव, कोमल स्वभाव, तातो स्वभाव, चिसो स्वभाव, कस्सिने स्वभाव, टन्किने स्वभाव, चलने स्वभाव, विषयवस्तुलाई जान्ने स्वभाव, विषयवस्तुसँग स्पर्श गर्ने स्वभाव, अनुभव गर्ने स्वभाव यी नामरूपधर्महरूमा शुरू मध्य अन्त, उत्पन्न हुनु, स्थिर हुनु, विनाश हुनु भनेका छन् । त्यो नामरूपधर्महरूमा भएका उत्पत्ति, स्थिर, विनाश भनिने तीन अवस्थाहरू - तीन लक्षणहरूलाई संखतलक्षण वा संस्कृतलक्षण भनिन्छ ।

कारण जुटेर उत्पन्न भएर आएका नामरूपधर्महरूको उत्पत्ति-स्थिति-विनाश, तीन क्षण, तीन अवस्थाहरूलाई संखतलक्षण भनिन्छ ।

सामञ्जललक्षण

सामञ्जललक्षण भनेको धेरैसँग सम्बन्धित लक्षण । धेरैसँग सम्बन्धित लक्षण भन्नाले सबै रूपधर्म-नामधर्महरू उत्पत्ति भएर आई लोप भएर जाने मात्र हुन् । भर्खर भनेको कडापन पनि हराएर जान्छ । नरमपन पनि विनाश हुन्छ । तातो चिसो पनि विनाश हुन्छ । सबै अनित्य मात्र हुन् ।

टन्किने, कस्सिने, चिसो हुने, पगलने स्वभाव, बग्ने, जग्ने, टाँसिने स्वभावहरू पनि विनाश भएर जान्छन् । देखेर जान्ने, थाहा पाउने पनि विनाश हुन्छ । सुनेर जान्ने थाहा पाउने पनि विनाश हुन्छ । देखेर स्पर्श हुने पनि विनाश हुन्छ । देखेर राम्रो लागेको, नराम्रो लागेको अनुभूति पनि विनाश हुन्छ । सबै उत्पत्ति भएर विनाश भई जाने मात्र हुन् । उत्पन्न भई स्थिर भइरहने धर्म केही पनि छैन । सबै विनाश भएर जाने मात्र हुन् । यी तीनवटा आकारहरू सम्पूर्ण नामरूपधर्महरूसँग सबै किसिमबाट समान हुने हिसाबले सम्बन्धित भइरहेका छन् । यसैलाई पालि भाषामा सामञ्जस्य भनी भनिन्छ । नेपालीमा सबैसित सम्बन्धित भएको लक्षण ।

उत्पन्न भई विनाश भएर जाने अनित्यता सामान्यलक्षण भए जस्तै उत्पत्ति विनाश भइरहेकोले दुःख, आधार भरोसा नभएको दुःखलक्षण पनि सम्पूर्ण नामरूपधर्महरूसँग सम्बन्धित भइरहेको छ । आफ्नो स्वभाव अनुरूप आफैँ भइरहेको अनतलक्खणा-अनात्मलक्षण पनि सबै नामरूपधर्महरूसँग सम्बन्धित भइरहेको छ ।

ग्रन्थको भाषामा भन्ने हो भने अनिच्चलक्खणा, दुक्खलक्खणा, अनतलक्खणा यी तीन लक्खणा-लक्षणहरू सम्पूर्ण नामरूपधर्महरूसित सम्बन्धित भइरहेका छन् । सम्पूर्ण

नामरूपधर्महरूमा फैलिएर सबैसँग समानता भएर सम्बन्धित भइरहेका छन् । यो सामान्यलक्षण हो ।

तत्क्षणमा भाविता गरे मात्र

यी तीनवटा लक्षणहरूमध्ये हामी योगीहरूले गर्नुपर्ने काम स्वभाव लक्षणको हो । अहिले योगीहरू ध्यान अभ्यास गरिरहेको पनि रूपस्वभाव नामस्वभावहरूलाई जान्न थाहापाउन अभ्यास गरिरहेका हुन् ।

अतः ती फरक-फरकका नामरूपधर्महरूको स्वभावलाई जान्न के गर्नु पर्दछ त ?

त्यसको लागि उत्पन्न भइरहेको तत्क्षणमा नै पछि पछि लागी भाविता गर्नुपर्दछ । उत्पन्न भइरहेको क्षण भन्नाले योगीहरूले पेटमा ध्यान केन्द्रित गरिराखेका छन् । स्वासलाई भित्र लियो, पेट फुलेर आयो । उत्पन्न भएर आयो । स्वास भित्र लिनु अधिसम्म पेट फुलेको थिएन । स्वास भित्र लिँदा फुल्नु उत्पन्न भएर आयो । भइरहेको क्षण भन्नाले उत्पन्न भइरहेको अवस्था । जुन फुलिरहेको अवस्थामा फुलिरहेछ भनी पछि लागी भाविता गर्छौं । फुल्ने अवस्थामा सुस्तरी फुलेकोदेखि शुरू गरी फुलेको अन्त हुञ्जेलसम्म पछि-पछि लागी भाविता गर्नुलाई भन्न खोजेको हो । स्वास भित्र लिँदाखेरि भित्र गएको हावा नै हो । हावा भन्नाले कस्सिने,

टन्किने, हलचल हुने, सर्न स्वभाव हो । त्यो हावाको स्वभावलाई बुझ्न सक्छौ । भइरहेको तत्क्षणमा भाविता गरेमात्र स्वभावधर्मलाई सुनिश्चित तरिकाले जान्न सकिन्छ । भइरहेको तत्क्षणमा पछि पछि लागी भाविता गर्न सकेन भने स्वभाव धर्मलाई बुझ्न सक्दैनौ, जान्नसक्दैनौ । स्वभावधर्मलाई त त्यसै छोडौ, पेटको छाँटकाँटलाई पनि जान्नसक्दैनौ, पेटको आकारप्रकारलाई पनि जान्नसक्दैनौ । आकृतिरूपलाई पनि जान्नसक्दैनौ, हाउभाउ-आकार रूपलाई पनि जान्नसक्दैनौ । स्वभावरूप त टाढाकै कुरा हुन्छ, त्यसलाई कुनै हालतमा पनि जान्नसक्दैनौ ।

ध्यान केन्द्रित गरी टाँसिएर पछि लाग्नुस

यसैले स्वभावरूपलाई जान्न राम्रोसँग "उत्पन्न भइरहेको तत्क्षणमा भाविता गरे मात्र स्वभावधर्मलाई सुनिश्चितरूपमा जान्नसकिन्छ" भन्ने बनाई अनुरूप स्वास भित्र लिँदा पेट फुलेर आएकोबाट शुरु गरी अन्त भएर गएसम्म फुलेकोमा ध्यान केन्द्रित गर्नुस्, टाँसिएर पछि पछि लाग्नुस्, ध्यान केन्द्रित गरी फुलिरहेछ भनी भाविता गर्नुस्, हेर्नुस्, जान्नुस् ।

स्वभावलाई जति जति धेरै भाविता गर्दै लग्यो, त्यति त्यति नै त्यसमाथि चित्त पर्दै जाने हुन्छ र चित्त एकत्रित हुने क्षमता वृद्धि हुँदै जान्छ । शक्ति प्रादुर्भाव हुँदै आउनेछ । चित्त

एकत्रित पर्ने क्षमता राम्रो भएर आयो भने पेटको आकृतिलाई पनि देख्न छाड्छौं, पेटको हाउभाउ भनिने आकार पनि देख्न छाड्छौं । त्यसलाई पार गरी कसिने स्वभाव, टन्किने स्वभाव, चलने स्वभाव, सर्ने स्वभावहरू राम्ररी थाहा भएर आउँछ ।

त्यसैगरी सुक्ने अवस्थामा पनि सुस्तरी सुस्तरी अलि अलि सुक्दै गई अन्त हुञ्जेलसम्म ध्यान केन्द्रित गरी पछि-पछि लाग्यो भने पेटको आकृति, पेट सुकेको हाउभाउ आकारलाई नाघेर जान्छ । पेट शान्त भएर जान्छ । हावा भएको बललाई फुटाई दिने बेला सुकेर कम भएर शान्त हुँदै जान्ने जस्तै । यो वायुको (हावाको) स्वभावहरूलाई थाहा पाएर आएको हो ।

त्यस्तै उचाल्नु, सार्नु, राख्नु मूलविषयवस्तुहरू भाविता गर्दा सुस्तरी उचालेको, शुरुदेखि उचालेको, अन्त हुञ्जेलसम्म ध्यान केन्द्रित गरी पछि लाग्नुस् । कुनै एक स्वभावलाई देख्नेछौं । 'उत्पन्न भएको तत्क्षणमा भाविता गरेमात्र स्वभावधर्मलाई सुनिश्चितरूपमा जान्न सकिन्छ' भनेको सार्दा सारेको शुरुदेखि सारेको अन्त हुञ्जेलसम्म राम्रोसँग ध्यान केन्द्रित गरी पछि लाग्नुस् । राख्दा पनि राखेको शुरुदेखि राखेको अन्त हुञ्जेलसम्म राम्रोसँग ध्यान केन्द्रित गरी पछि लाग्नुस् ।

यसरी उत्पन्न भएकाहरूको पछि लागी भाविता गर्दा त्यो उत्पन्न भएको अवस्थामा भइरहेको कुनै न कुनै एक स्वभावलाई योगीले देखेर आउनेछ ।

स्वभावधर्म देख्नको लागि

के देख्छ भन्ने उत्तरलाई त अभ्यास गर्नु अगावै यहाँ भनिदैन । भाविता गर्ने तरिका मात्र भनिन्छ । कुनै एउटा गणित प्रश्नलाई हल गर्दा सही उत्तर प्राप्त गर्नको निम्ति हल गर्ने तरिकामात्र भनिन्छ । उत्तर भनिदैन । हल गर्ने तरिका महत्त्वपूर्ण हुन्छ । हल गर्ने तरिकालाई जान्यो भने उत्तरलाई आफै खोज्नुपर्छ । तर यहाँ बाटो बिछ्याइदिइसकेको छ । त्यसलाई राम्रोसँग ध्यान दिनुपर्छ । त्यसैगरी खुम्च्याउँदा, टन्काउँदा, भुक्दा, ढल्किँदा, आँखा फिम्काउँदा, आँखा बन्दगर्दा, आँखा खोल्दा, बस्दा, उठ्दा इत्यादिहरूलाई पनि भइरहेको अवस्थामा पछि लागी भाविता गर्नुपर्दछ ।

शरीरमा पनि कडा हुँदा, नरम हुँदा, तातो हुँदा, कसिन्दा, टन्किँदा, चल्दा, गल्दा, दुख्दा, मुढ हुँदा वा खुट्टा लाटो हुँदा, भ्रमभ्रमाउँदा पनि राम्रोसँग ध्यान केन्द्रित गरी भाविता गर्नु भने स्वभावधर्मलाई प्रष्टरूपमा देख्नेछौ ।

➤ उत्पत्ति क्षणमा हेरे मात्रै निश्चितरूपमा स्वभाव थाहा पाउन सकिन्छ ।

उत्पत्ति क्षण

उत्पत्ति क्षण भन्ने शब्दमा उत्पत्ति भन्ने शब्द व्यापक छ । यसलाई आवश्यकता अनुरूप विस्तार गर्न सकिन्छ । उत्पत्ति भन्ने ठाउँमा देख्नु राख्यो भने देखिरहेको क्षण, सुन्नु राख्यो भने सुनिरहेको, सुँघ्नु राख्यो भने सुँघिरहेको, खानु राख्यो भने खाइरहेको, छुनु राख्यो भने छोइरहेको, फुल्नु राख्यो भने फुलिरहेको, सुक्नु राख्यो भने सुकिरहेको, खुम्च्याउनु राख्यो भने खुम्च्याइरहेको, सीधा गर्नु राख्यो भने सीधा गरिराखेको, त्यस्तै पोल्नु राख्यो भने पोलिरहेको, चिसो हुनु राख्यो भने चिसो भइरहेको क्षण यसरी आवश्यकता अनुरूप विस्तार गर्न सकिन्छ ।

यसैले रूपस्वभाव नामस्वभावहरू आफ्नो अवस्था अनुरूप आफैँ भइरहेको कुरालाई जान्ने, थाहापाउने चाहना छ भने भइरहेको तत्क्षणमा मात्र भाविता गर्नुस् । देख्दा, सुन्दा, सुँघ्दा, खाँदा, छुँदा, उचाल्दा, सार्दा, राख्दा, बस्दा उत्पन्न हुने बस्न मनलागेको चित्त, उठ्न मनलागेको चित्त, खुम्च्याउन मनलागेको चित्त, टन्काउन मनलागेको चित्त आदि यी अगुवा गर्ने चित्तहरूलाई पनि उत्पन्न हुने क्षणमा नै पछि लागी भाविता गर्नु भन्ने ती चित्तहरूको स्वभाव पनि प्रकट भएर आउँनेछन् ।

स्वभावलाई देखे मात्र संस्कृत प्रकट हुन्छ

ध्यान केन्द्रित गरेर हेरौ । ध्यान केन्द्रित गरेर हेन्यो भने छाँटकाँट देखिन्छ, त्यसको आकृति देखिन्छ । छाँटकाँट आकृति देख्नु प्रथम चरण । त्यसको अवस्था, स्वभाव जानेर आउनु दोस्रो चरण । राम्रोसँग हेर्नुस् अवश्य जान्न सकिन्छ ।

यसरी उत्पत्ति क्षणमा पछि पछि लागी भाविता गरी स्वभावलाई जानेर आयो भने बिस्तार बिस्तारै ज्ञानहरू परिपक्व भएर आउँछ, परिपक्व भएर आएपछि ती उत्पन्न भएर आएका स्वभावधर्महरू, शुरुवात भएर आएको (उत्पत्ति), अन्त नहुँदै स्थिर रहेको, पछि अन्त भएर गएको, उत्पत्ति, स्थिति, विनाश यी कुराहरू प्रकट भएर आउँछ ।

भनिन्छ "स्वभावलाई देखेमात्र संस्कृत प्रकट हुन्छ ।" स्वभावलाई नदेखिकन संस्कृतलक्षण प्रकट हुँदैन । रूपस्वभाव नामस्वभावलाई उत्पन्न भइरहेको तत्क्षणमा पछि लागी भाविता गरी देखेमा मात्र त्यसको शुरु उत्पत्ति, लगत्तै स्थिति, पछि अन्त भएर गएको यी तीन भागलाई देख्नसकिन्छ ।

स्वभावलक्षणहरू देखिन आई त्यसको शुरु, मध्य, अन्त, उत्पत्ति-स्थिति-विनाश यी तीन भागलाई देख्यो भने विशेष गरीकन अन्तिम भाग देख्यो भने आरम्भण विषयवस्तु उत्पन्न भई विनाश भएर गएको-अनित्यस्वभाव पनि देखेर

आँउछ, जानेर आउँछ । यसैले उत्पत्ति-स्थिति-विनाश भनिने संस्कृतलक्षण तीनवटा मध्ये विशेष गरिकन अन्तिम पक्षलाई देखेको छैन, प्रकट भएको छैन भने अनित्य-दुःख-अनात्म भनिने सम्पूर्ण नामरूपधर्महरूको सामान्यलक्षणहरूलाई पनि देखेको हुँदैन । भनिन्छ 'सङ्गत देखेमात्र सामञ्ज देख्छ ।' तर संस्कृत देख्न विशेष उद्योग गर्नुपर्दैन । स्वभावलाई देखिने गरी उत्पन्न भएको तत्क्षणमा मात्र भाविता गर्नुस् । उत्पन्न भइरहेको तत्क्षणमा भाविता गन्यो भने स्वभावलाई आफै देख्नेछ । स्वभावलाई देख्यो भने संस्कृत पनि स्वतः प्रकट भएर आउँछ । संस्कृत प्रकट भयो भने सामान्य पनि प्रकट भएर आउँछ । अनित्य प्रक्रिया, दुःख प्रक्रिया, आफ्नो स्वभाव अनुरूप आफै भइरहेको अनात्म प्रक्रिया प्रकट भएर आउँछ ।

जस्तो कि, फुलेकोलाई भाविता गर्दा सुस्तरी सुस्तरी अलि अलि फुल्दै आई फुलेको अन्त हुञ्जेलसम्म आफैले देखेर आउँछ । सुकेको भाविता गर्दा पनि सुस्तरी सुस्तरी अलि अलि सुक्दै आई सुकेको अन्त हुञ्जेलसम्म निश्चितरूपमा ध्यान केन्द्रित गरी टाँसिएर पछि लाग्नुस् । अरू शरीरमा उत्पन्न भएर आएकाहरू उत्पत्ति हुन्छ - भाविता गन्यो, हराएर जान्छ । उत्पत्ति हुन्छ, भाविता गन्यो, हराएर जान्छ ...।

यसरी सामान्यलक्षणहरू देखेर आउँछ । उत्पत्ति भएर हराएर गएका, जन्मेर आई मृत्यु भई हराएर गएका मरणधातुहरू देख्नेछ । मरण धातुहरू भनेका नराम्रा धातुहरू हुन् । दुःखका धातुहरू हुन् । आधार भरोसा नभएका धातुहरू हुन् । यिनीहरू देख्नमा आउँछ । आफ्नो स्वभाव अनुसार नभई उसको आफ्नै स्वभाव अनुसार भइरहेको प्रष्ट-प्रष्ट छुटी-छुटीकन देख्नमा आउँछ । त्यसरी देख्नको लागी संस्कृतलाई देख्नुपर्दछ । संस्कृत देख्नु भनेको ज्ञानले देख्नु हो । उत्पत्ति-स्थिति-विनाश । आरम्भण विषयवस्तुको शुरू-मध्य-अन्त तीन भाग, विशेष गरिकन अन्तिम भाग देख्नमा आउँछ भने अनित्य, दुःख, अनात्मस्वभाव मात्र रहेछ भनी थाहा पाएर आउँछ ।

सामान्यलाई देखे मात्र विपस्सना ज्ञान

Dhamma Digital उत्पन्न हुन्छ

सामान्यलाई देख्यो भने विपस्सना ज्ञान उत्पन्न भयो । वि-भनेको नामरूपधर्महरूको उत्पत्ति स्थिति-विनाश, तीनभाग प्रकट भएर आई लोप भएर गएको प्रक्रिया -तुरुन्त उत्पत्ति हुन्छ, तुरुन्त विनाश हुन्छ भइरहेकोले दुःख प्रक्रिया, आधार भरोसा नभएको प्रक्रिया । आफ्नो स्वभाव अनुरूप

आफै भइरहेको अनात्म प्रक्रिया स्वभाव हो । वि भन्ने शब्द अनित्य, दुःख, अनात्म स्वभाव भनिने भिन्न-भिन्न आकारप्रकार नै हो । पस्सना-देख्नु । विपस्सना - अनित्य, दुःख, अनात्म स्वभाव भनिने भिन्न भिन्न आकारले देख्ने ज्ञान वा अनित्य स्वभाव, दुःख स्वभाव, अनात्म स्वभावलाई देख्ने ज्ञान । त्यसैलाई विपस्सना ज्ञान भन्दछ । त्यसैले सामान्यलक्षणलाई देख्यो भने विपस्सना ज्ञान पनि उत्पन्न भइहाल्छ ।

विपस्सना ज्ञान उत्पन्न भएर विस्तार विस्तारै परिपक्व भई पूर्ण हुने बेला आर्यमार्ग ज्ञान उत्पन्न हुन्छ । त्यो अवस्थामा मात्र नामरूप धर्महरूको निरोध, दुःखको निरोध निर्वाणलाई साक्षात्कार गर्न सकिन्छ । निर्वाणलाई साक्षात्कार गर्न सकेमा मात्र अपाय दुर्गति दुःखबाट मुक्त हुन सकिन्छ । त्यहाँसम्म हामी पुग्नुपर्दछ ।

यहाँ मैले धर्मसँग घनिष्ठता नभएका योगीहरूलाई धर्मसँग नजिक हुने बाटो बिछ्याइ दिइसकें । यसैले बाटो बिछ्याइदिए अनुरूप शरीरमा ध्यानकेन्द्रित गरी भाविता गर्नुपर्दछ । विशेष गरीकन मूलविषयवस्तुहरूलाई भाविता गरेका तरिकाहरू - जानेका कुराहरू भन्न सक्नुपर्दछ । आफूले देखेको मात्र भन्नुपर्दछ । अन्दाजले ताकै ताकमा भन्नु हुँदैन । अन्दाजले भनेको आफ्नो ज्ञान होइन । आफैले

देखेको मात्र आफ्नो ज्ञान हो । सापटी ज्ञानले पनि भन्नु हुँदैन । अन्दाज गरी भनेको स्वाभाविक हुँदैन ।

कल्पनाहरू

बसेर ध्यान गर्दा फुल्नु सुक्नु भनिने मूलविषयवस्तु आरम्भणलाई भाविता गर्दै गर्दा, मन भनेको आफूले राखेको ठाउँमा नबस्ने हुनाले विभिन्न कल्पनाहरू, विचारहरू उत्पन्न हुन सक्दछन् । मूल विषयवस्तु आरम्भणबाट मन छुट्टिएर गएको, फाटिएर गएको, सरेर गएको, जे जे हुनुपर्ने हो, भइरहेको, विभिन्न प्रकारका राम्रा विचारहरू नराम्रा विचारहरू, शुद्ध विचारहरू, अशुद्ध विचारहरू उत्पन्न हुन सक्दछन् । यसरी उत्पन्न भयो भने पनि तत्क्षणमा भाविता गर्नुपर्दछ ।

सबै थरीका कल्पनाहरू उत्पन्न हुन्छन् । उत्पन्न भयो भने भाविता गर्न सक्यो कि सकेन ? भाविता गर्न सक्यो भने के भयो ? फेरी पनि कल्पना गरिरहेछ कि, रोकिन गयो कि, लोप भएर गयो कि, मूल विषय वस्तुमा नै फर्केर आयो कि ? भन्नसक्नु पर्दछ ।

➤ भन्नु यथार्थ सम्झेको, चिन्तना जुन देखियो ।

प्रारम्भिक योगीहरू चित्तको स्तम्भ सरी मूलविषयवस्तुलाई समाएर भाविता गर्ने बेलामा शुरुशुरुमा वेदनाहरू प्रकट

नहुन सकछन् । विचारकल्पनाहरू नै धेरै उत्पन्न हुन सकछन् । प्रारम्भिक अवस्थामा त प्रत्येक विचार कल्पनाहरूलाई जानेका पनि हुँदैनौ । कुनैलाई जान्छौ त कुनैलाई जाँदैनौ । जानेको भए भन्न सक्नुपर्दछ । त्यसमा पनि फरक फरक किसिमका विचार कल्पनाहरू उत्पन्न नहोस् भनी मूलविषयवस्तुलाई ध्यान केन्द्रित गरी भाविता गर्नुपर्दछ ।

वेदना अनुभूतिहरू

बसेको केही लामो समय बित्दै गएपछि अर्थात् ५ मिनेट, १० मिनेट, १५ मिनेट जति बितेपछि शरीरमा सहन नसक्ने वेदनाहरू उत्पन्न हुनसक्छन् । शरीरमा सहन नसक्ने वेदनाहरू उत्पन्न भएर आए जस्तै मनमा पनि त्यही अनुरूप सह्य - असह्य विभिन्न प्रकारका वेदनाहरू उत्पन्न हुन्छन् । तर पनि भन्ने बेलामा वेदना भन्ने नामले भन्नु हुँदैन । चिलायो भने चिलायो । दुख्यो भने दुख्यो । मुढ भयो वा खुट्टा लाटो भयो भने लाटो भयो । भ्रमभ्रम भए भ्रमभ्रम भयो आदि - इत्यादि व्यावहारिक शब्दलाई प्रयोग गरेको अफ राम्रो हुन्छ ।

मानौ, पेट फुलिरहेछ- सुकिरहेछ भाविता गरिरहँदा कुनै एक ठाउँमा दुखेर आयो । आफूले गरेर उत्पन्न भएको होइन । आफसै आफ उत्पन्न भएर आएको हो । अनिष्ट

स्पर्शले गर्दा अनिष्ट वेदना उत्पन्न भएर आएको हो । योगीले दुख्यो - दुख्यो भनी ध्यान केन्द्रित गरी भाविता गन्यो । त्यो वेदना के भएर गयो, बढेर आयो कि, जस्ताको तस्तै भइरह्यो कि, कम भएर गयो कि, बिल्कुल लोप भएर गयो कि ?

बढेर दुख्यो भने बढी दुख्यो । जस्ताको तस्तै भइरह्यो भने जस्ताको तस्तै भइरह्यो । चर्किएर खुकुलो परेर गए चर्किएर खुकुलो परेर गयो । बिल्कुल लोप भएर गयो भने बिल्कुल लोप भएर गयो । यसलाई भन्न सक्नुपर्दछ । कुनै एक ठाउँमा चिलाएर आयो, आफूले गरेर चिलाएर आएको होइन । आफसे आफ चिलाएर आएको हो । आफ्नो काम के हो त भन्दा भाविता गर्नु मात्र हो । भाविता गरेर के भएर गयो । भन चिलाएर आयो कि । जस्ताको तस्तै रह्यो कि । चर्किएर खुकुलो परेर गयो कि वा पूर्ण रूपमा लोप भएर गयो कि, भन्न सक्नुपर्दछ ।

➤ भन्नु यथार्थ सम्झेको, वेदना जुन देखियो ।

स्वभाव धर्म

मूल आरम्भणलाई समाएर भाविता गर्दागर्दै विभिन्न विचारहरू, शरीरमा मनमा फरक फरक वेदनाहरू बाहेक

देखेको, सुनेको, सुँघेको, खाएको, छोएको, मन पराएको, दोषारोपण अपराध गरेको, सुस्त भएको, अलिख लागेको, मन चञ्चल भएको, सन्ताप भएको, शंका गरेको, विभाजन गरेको, सम्भेको, छुट्याई छुट्याई जानेको, सूर्ता लिएको, सान्त्वना दिएको, सन्तुष्ट भएको, आनन्द भएको, स्थिर शान्त भएको, अनुकूल हुने गरिकन भाविता गर्नसकेको इत्यादिलाई भगवान बुद्धले धम्मारम्मण भनी संक्षिप्तिकरण गरी देशना गर्नुभएकोछ ।

मानौं, मनमा लोभ उत्पन्न भयो । लोभ लागीरहेछ लोभ लागीरहेछ भनी भाविता गर्दा के भएर गयो । द्वेष उत्पन्न भयो । त्यसलाई भाविता गर्दा के भएर गयो । सुस्त भयो, अलिख भयो, वीर्य कमजोर भयो । भाविता गन्यो के भयो ? मन बाहिर गयो - भाविता गन्यो के भयो ? मनमा चिन्ता भयो, भावना सम्बन्धि विश्लेषणहरू, विचार कल्पनाहरू, शंका-उपशंकाहरू उत्पन्न भयो । भाविता गन्यो के भएर गयो ? यी स्वभावधर्महरूलाई हरेक उत्पत्तिमा भाविता गर्नुपर्दछ र के भयो भन्नुपर्दछ ।

➤ भन्नु यथार्थ सम्भेको, स्वभाव जुन देखियो ।

तीन भाग

यी भर्खर भनेर आएकाहरूलाई छोटकरीमा भन्ने हो भने शारीरिक क्रियाकलापहरू, कल्पनाहरू, वेदनाहरू अरू अरू स्वभावधर्महरू - यी नै हुन् । आफ्नो शरीरमा भइरहेकाहरूलाई तीन भागमा समेट्ने हो भने - उत्पन्न भएको, भाविता गरेको र जानेको, यी तीन भाग नै हुन् । यी तीन भागहरू अत्यन्त महत्वपूर्ण छन् । उत्पन्न भएर आएको आफूले गरेर उत्पन्न भएको होइन । त्यो आफैँ उत्पन्न भएर आएको हो । आफ्नो काम भनेको भाविता गर्नु हो - हेर्नु हो । के जान्यो - के देख्यो । यी तीन भागलाई भन्न सक्नुपर्दछ ।

- भएको चाल पाएको, मुख्य हो जान्नु देख्नु नै ।
- यही तीन प्रष्टसँग, भन्न सक्नु छ राम्ररी ।

मुख्य कुरा मात्र

अनि भन्नको लागि पूर्व तयारी हुनुपर्छ । योगीहरू बढी हुने बेला ध्यान गुरुहरूले एक योगीलाई धेरै समय दिन सक्दैनन् । त्यसैले पूर्व तयारी गरी बिहानको राम्रो एक समय, दिउँसोको राम्रो एक समय, अपरान्हको राम्रो एक समय र रातिको राम्रो एक समय गरी ३-४ भाग विभाजन गरी भन्ने हो भने प्रयाप्त र उपयुक्त हुनेछ । भन्ने बेलामा पनि मुख्य मुख्य ठोसपूर्ण सारयुक्त विशेष कुराहरूलाई मात्र छानेर

भन्नसक्नु आवश्यक हुन्छ । बढ्ता अनावश्यक कुरा नराखी छोटो मीठो र मुख्य कुरालाई समेटि भन्नसक्नु आवश्यक हुन्छ । छोटो -मीठो मुख्य अनुभवहरूलाई भन्न आफ्नो समयलाई पनि जानि राख्नु महत्वपूर्ण हुन्छ । मानौं, १० मिनेट समय दिएको छ भने १० मिनेटमा सकिने गरी भन्न सक्नुपर्दछ । समयलाई बचत गर्नुपर्दछ ।

➤ निसार कुरा फालेर, भन्नु जे छ त्यो ।

➤ संक्षिप्तमा राम्ररी, मूलसार बताउनु ।

➤ मूल्य जानी समयको, दर्शाऊ आफ्ना भावहरू ।

अन्तमा माथि भनिएको मार्ग निर्देशन अनुरूप उत्पन्न भएका हरेक विषयवस्तुहरूलाई उत्पन्न भएको तत्क्षणमा अटुटरूपमा शुरू देखि अन्तसम्म पछि-पछि लागी भाविता गर्नसकी आरम्भण विषयवस्तुहरूको स्वभावलक्षण, संस्कृतलक्षण, सामान्यलक्षणहरूलाई क्रमशः जानि बुझी विपस्सना ज्ञानहरू एक पछि अर्को उत्पन्न भई मार्गफल निर्वाण धर्मलाई साक्षात्कार गर्नसकून् ।

साधु साधु साधु

सम्बन्धित कविता

- भन्नु यथार्थ सम्झेको फुलेको जुन देखियो ।
- भन्नु यथार्थ सम्झेको सुकेको जुन देखियो ।
- भन्नु यथार्थ सम्झेको चिन्तना जुन देखियो ।
- भन्नु यथार्थ सम्झेको वेदना जुन देखियो ।
- भन्नु यथार्थ सम्झेको स्वभाव जुन देखियो ।
- भएको घाल पाएको मुख्य हो जान्नु देख्नु नै ।
- यही तीन प्रष्टसँग भन्न सक्नुछ रात्ररी ।
- निसार कुरा फालेर, भन्नु जे जे छ त्यो त्यो ।
- संक्षिप्तमा रात्ररी मूलसार बताउनु ।
- मूल्य जानी समयको दर्शाऊ आफ्ना भावहरू ।
- विषय हुन्छ जब तब नै ध्यान दिनु छ दृढ भै ।
- मछसाउवे छ कि छैन, जान्नु भन्नु यथार्थले ।
- तछुवाई दृढ गरी सम्झेको छ कि छैन त्यो ।
- भए सम्झी तबिराई गहकिलो गरी भन्नु सब ।
- तसके जति छ भन्नु जाने सुनेको सम्झना ।

सयादो भहन्त पण्डिताभिवस