

# ध्यानका मूलतत्वहरू



लेखक  
डा. भिक्षु सुनन्द

# ध्यानका मूलतत्त्वहरू



लेखक  
डा. भिक्षु सुनन्द

सिद्धार्थ विश्वविद्यालय  
सुगन्धकुटी विहार  
नाला, नेपालका निमित्त  
श्रीमती पवित्र मोक्तान  
तथा परिवारद्वारा प्रकाशित

प्रथम संस्करण १००० प्रति

बुद्ध संवत् २५४५  
विक्रम संवत् २०५८  
इस्वी संवत् २००१

पुस्तक पाइने स्थान:  
आनन्द विहार क्याम्पस  
शाक्यसिंह विहार  
थैनाटोल, ललितपुर-१२  
फोन ५३०-६०७

**Dhamma.Digital**

मूल्य रू. १५१-

**मुद्रक**

**बागमती छापाखाना**

गाबहाल टोल, वनबहाल  
ललितपुर-१८, नेपाल ।

फोन ५३३८४७

## अनुवादकको कलमबाट

कुनै वस्तुमा मनलाई एकत्रित गर्नु वा एकाग्रता कायम गर्नु ध्यान हो । हाम्रो मनको संकीर्णता, क्लेशलाई निर्मूल गर्न ध्यानको सहायता लिन सकिन्छ । मानव जीवनमा जितिसुकै यश, आराम र ऐश्वर्यले युक्त भए तापनि मानिसले पर्याप्त मात्रामा सुखानुभूति गर्न सकिरहेको हुँदैन । उसले केवल भौतिक सुख मात्र भोगिरहेको हुन्छ, परन्तु ऊ मानसिक तनाव तथा व्याकुलताबाट मुक्त महन पनि सक्दछ । यदि मानिसले यर्थाथमा सुख र शान्तिको इच्छा गर्ने हो भने ध्यान गर्नु अपरिहार्य हुन्छ; जसबाट आध्यात्मिक सुख प्राप्त भई मनमा शान्ति प्राप्त हुन्छ । ध्यान एक किसिमको टनिक नै मान्नु पर्दछ; जसबाट हाम्रो शरीरमा भएका नशा तथा श्वास प्रश्वास सम्बन्धी रोग व्याधिहरूलाई निदान गर्न धेरै हदसम्म मद्दत पुऱ्याउँदछ ।

मानिसलाई अनुशासित, एकाग्र बनाउन ध्यानले सहयोग गर्दछ, एकाग्रताबाट मनमा शान्ति प्राप्त हुन्छ, शान्तिबाट सुखानुभूति गर्न सकिन्छ । सिद्धार्थ गौतमले ध्यान गरेर नै बुद्धत्व प्राप्त गर्नुभयो । बुद्धका ती सन्देशहरू आज एकाइसौं शताब्दीमा पनि उत्तिकै महत्त्वपूर्ण र मानव कल्याणसंग घनिष्ट एवं सामिप्य रहेको पाइन्छ । मनलाई क्लेश मुक्त, शुद्ध गर्न र चरित्रमा सुधार ल्याउन सकेमा मनमा अत्यधिक शान्ति, सुख प्राप्त भई मानव जीवनको सार्थकताको अनुभूति गर्न सकिन्छ ।

श्रद्धेय डा. भिक्षु सुनन्द महास्थविरको प्रेरणा तथा आज्ञाले उहाँद्वारा लिखित MENTAL PHENOMENA AND MEDITATION नामक ग्रन्थको (Chapter II, The Meditation Principles) द्वितीय अध्याय, ध्यानका मूलतत्त्वहरू अनुवाद गर्न पाउँदा आफूलाई गर्व लाग्नुको साथै भाग्यशाली पनि ठानेको छु । यस पुस्तकलाई सर्वसाधारण नेपालीको लागि पठन योग्य बनाउन यसलाई नेपाली भाषामा अनुवाद गर्ने जमर्को गरेको छु, जसबाट ध्यान सम्बन्धी सामान्य जानकारी राख्न चाहने प्रत्येक पाठक वर्गको लागि यसले सहयोग पुऱ्याउने नै छ भन्ने आशा लिएको छु । यो पुस्तक प्रकाशन गर्नुहुने प्रकाशक श्रीमती पवित्र मोक्तान तथा वहाँका परिवार सदस्यहरूलाई हार्दिक धन्यवाद । अस्तु ।

भाद्र १७, २०५८

राजेन्द्र कुमार वज्राचार्य  
श्री चण्डेश्वरी मा. वि.  
उग्रचण्डी नाला-१

## प्रकाशकका मन्तव्य

डा. भिक्षु सुनन्द महास्थविर र मेरो छोरा श्री तेजबहादुर लामा बीच यस ध्यानका मूलतत्त्वहरू नामक पुस्तक प्रकाशन सम्बन्धी छलफल भएको थियो । छोरा तेजबहादुर र मेरो राय बमोजिम मैले पुस्तक प्रकाशनको अभिभारा लिने अठोट गरें । यो पुस्तक प्रारम्भिक ध्यानकर्ताहरूदेखि लिएर उच्च तहका ध्यानसाधकहरूलाई समेत उपयोगी हुनेछ भन्ने मेरो धारणा छ ।

निम्न लिखित परिवार सदस्यहरूका श्रद्धापूर्ण सहयोग प्राप्त भएकोले यो पुस्तक प्रकाशनको लागि अग्रसर भएको छु । श्रद्धेय भन्ते सुनन्दबाट यो अवसर प्राप्त भएकोमा म वहाँप्रति आभारी छु ।

पवित्र मोक्तान

पुस्तक प्रकाशनार्थ आर्थिक सहयोग प्रदान गर्नुहुने दाताहरूका

नाम, ठेगाना र रकम दान

१) पवित्र मोक्तान	- धोबिघाट	-	रु. ३,०००।-
२) इन्द्रमाया गुरुङ्ग	- कुमारीपाटी	-	रु. ३,०००।-
३) ललिता राई	- धोबिघाट	-	रु. १,३००।-
४) प्रतिमा सुब्बा	- मानभवन	-	रु. १,०००।-
५) रुपा तामाङ्ग	- चाराली	-	रु. १,०००।-
६) राम लामा	- धोबिघाट	-	रु. १,०००।-
७) दिपा सुब्बा	- मानभवन	-	रु. १,०००।-
८) माया मोक्तान	- धुम्बाराही	-	रु. ५००।-
९) तेजबहादुर लामा	- सैंबु भैसेपाटी	-	रु. ५००।-
१०) लक्ष्मण लामा	- खुमलटार	-	रु. ५००।-
११) विनु योज्जन	- कुमारीपाटी	-	रु. ५००।-
१२) डा.बन्दना गुरुङ्ग	- कुमारीपाटी	-	रु. ५००।-

जम्मा रु. १३,८००।-

## विषयसूची

अनुवादकको कलमबाट	क
प्रकाशकका मन्तव्य	ख
१. परिभाषा	१
२. ध्यान अभ्यासका प्रकारहरू	२
३. ध्यान अभ्यासका फाइदाहरू	४
४. ध्यान विषयहरू तथा चरित्रहरू	६
५. ध्यान अभ्यासको तयारीको निमित्त आवश्यक कुराहरू	१०
६. ध्यान अभ्यास कसरी गर्ने ?	१२
७. कहाँ र कहिले ध्यान अभ्यास गर्नु पर्दछ ?	१५
८. निमित्त चिन्ह	१७
९. ध्यानको विकास	२३
१०. विघ्नबाधा (नीवरण)हरू तथा उपायहरू	२५
११. रूप-भान	२८
१२. अरूप-भान	३०
१३. निष्कर्ष	३२
सन्दर्भसूची	३३

## ध्यानका मूलतत्त्वहरू

ध्यानको प्रक्रियाद्वारा मानसिक तत्त्वहरूका कार्यहरूको राम्ररी पूर्णरूपले अवलोकन अथवा राम्ररी परीक्षण गर्नु, मानव मस्तिष्कलाई गहिरिएर जान्नु सर्वश्रेष्ठ, प्रविधि हो । तत्पश्चात् मात्र उसलाई यथार्थ रूपले के हो, ठीकसंग बुझ्न र वर्णन गर्न सम्भव हुन्छ । तसर्थ, यस अध्यायमा म यसको अभ्यासको निमित्त एउटा सामान्य मार्गदर्शन प्रदान गर्दै ध्यान तथा मनस्थितिका आधारभूत मूलतत्त्वहरूको विवेचना गर्दछु ।

‘ज्ञान’ प्राप्त गर्नु अथवा तपाईंहरूले कुनै नयाँ वस्तुको प्रयोगको प्रारम्भ गर्नु पूर्व त्यसको अध्ययन गर्नु सदा लाभदायक हुन्छ । एवं रीतले, म आशा गर्दछु कि प्रारम्भमा ध्यान गर्ने व्यक्तिहरूले यसको अभ्यास गर्नु अघि प्रथमतः यो मार्गदर्शन अध्ययन गर्नु तथा बुझ्नु हुनेछ । मलाई विश्वास छ कि यो यहाँहरूको लागि लाभदायक र उपयोगी हुनेछ । सोध्न र उत्तर दिनु पर्ने पहिलो प्रश्न हो, “ध्यान के हो ?”

### १. परिभाषा

साधारणतया एउटा वस्तुमा मनलाई स्थिर गर्नु वा मनको एकाग्रता प्राप्त गर्नु, ध्यान हो । यो चेतन शक्तिको केन्द्रीयकरण र चेतन शक्तिको अवयव (चेतसिक)हरूको वेगलाई कतै प्रत्याकर्षित नगरी तथा नडुलाई समान रूपले ठीकसंग एउटै वस्तुमा केन्द्रित गर्नु हो । यसलाई समाधि भनिन्छ । यस रूपको ध्यानले मानसिक ध्वराहटलाई हटाउँछ, अनि तत्पश्चात् हलचल नभएको शान्त मन स्वभावतः अति

आनन्द र समाधिष्ठ हुन्छ । ध्यान, प्रस्तुत वस्तु माथि अनुशीलन, विचारशील एवं चिन्तनको व्यवस्थित तरीका हो । यसले अव्यवस्थित चिन्तनलाई नियन्त्रण गर्दछ, र ती वस्तुहरूलाई यथार्थमा के हुन्, बुझ्दछ । तसर्थ, ध्यान भनेको अरू केही होइन परन्तु सावधानी मात्र हो । स्मृति हुनु ध्यानको अनुभव पाउनु हो । जब कोही मानिसले प्रदत्त वस्तु माथि समीचीन रूपले ध्यान गर्दछ, उनको मन शान्त हुन्छ, मन पूर्णरूपले ध्यान वस्तुमा लीन हुन्छ र उनको ध्यान ध्यानलोक (वस्तु)मा स्थिर हुँदा ध्यानकर्तालाई बाह्य संसारबारेमा बिलकूलै विदित हुँदैन ।

जसरी दक्ष मूर्तिकारले मूर्ति बनाउँछ, त्यसरी नै ध्यानकर्ताले मनको एकाग्रतालाई एकचित्तले ध्यानवस्तुमा ढाल्ने प्रयत्न गर्दछ । जब एकवस्तु वा ध्यानवस्तुमा स्थिर मन लगाउँदछ, ध्यानकर्ताको प्रत्याकर्षित एवं खराब विचारको निवारण हुन्छ । यो आवादित र विकसित मन मलिलो नम्र भई जीवनमा धेरै सुख शान्ति ल्याउँदछ । यसरी ध्यान गर्नुको अभिप्राय आफ्नो मन वा ध्यानलाई कुनै एउटा विशेष वस्तुमा स्थिर गर्नु हो । अर्को शब्दमा स्थिर र व्यवस्थित चिन्तनकार्य नै ध्यान हो ।

## २. ध्यान अभ्यासका प्रकारहरू

विविध पक्षहरू सहित ध्यान धेरै प्रकारका छन् । सामान्यतः ध्यान दुई किसिमका छन् – (१) मिथ्या समाधि र (२) सम्यक समाधि । मिथ्या समाधि त्यो हो, जुन स्वार्थ पूर्ति गर्ने उद्देश्यले गरिन्छ – जस्तै प्रतिष्ठा तथा सांसारिक शक्ति अरूलाई हानि पुऱ्याउने उद्देश्यले प्रयुक्त हुन्छन् । ध्यान भनेको सामान्य क्रियाकलाप होइन; यो मानसिक अनुशासन हो । तसर्थ, भगवान बुद्धले सम्यक समाधिको अभ्यासमा



निकै जोड दिनुभयो । सम्यक समाधिलाई दुई भागमा विभाजन गर्न सकिन्छ; क्रमशः (१) शान्त (समथ) र (२) अन्तरदृष्टि (विपस्सना) ।

समथको अभिप्राय शान्ति प्राप्त गर्ने उद्देश्यले मनलाई एउटा वस्तुमा स्थिर गरी ध्यान अभ्यास गर्नु हो । समथ समाधिले हलचल भइरहेको वा डुलिरहेको विचारलाई नियन्त्रण गरी एकाग्र गर्दछ । हाम्रो विचारहरूको स्वभाव अत्यन्त सूक्ष्म, चञ्चल, परिवर्तनशील तथा अस्थिर छ । जंगली जनावरहरूलाई भन्दा हाम्रो विचारहरूलाई नियन्त्रण र तालिम गर्न अत्यन्त कठिन छन् । समथ समाधिबाट मानिसले उनको मानसिक क्लेशहरूलाई पूर्णरूपले निर्मूल गर्न सक्दैन । यसको अन्तरदृष्टि प्रज्ञा विकाससंग प्रत्यक्ष सम्बन्ध छैन; परन्तु व्यक्तिले विभिन्न स्तरका ध्यान (भान) तथा यसबाट विविध प्रकारका ऋद्धि चमत्कारहरू प्राप्त गर्न सक्दछ ।

विपस्सनाको अर्थ अन्तरदृष्टि प्रज्ञा प्राप्तिको निमित्त ध्यान अभ्यास वा एकाग्रता अभ्यास गर्नु हो, जसको उद्देश्य देख्नु अथवा यथार्थता वा वस्तुहरू (नाम-रूप)को स्वभावलाई जान्नु हो, पदार्थको यथार्थता जे छन्, त्यसरी नै बुझ्नु हो । सम्पूर्ण नाम-रूपका तीनवटा सामान्य लक्षणहरू छन् - अनित्य, दुःख र अनात्मा । विपस्सना भावनाले तिनीहरूलाई यथार्थतामा जान्न प्रयत्न गर्दछ । विपस्सना भावनाबाट एकले विभिन्न स्तर ध्यान (भान) प्राप्त गर्दैन, न त कुनै ऋद्धि चमत्कार नै; केवल अन्तरदृष्टि प्रज्ञा विकास हुन्छ, जसको उत्पत्तिले सम्पूर्ण क्लेशहरूलाई निर्मूल गर्दछ । फलतः निर्वाण (निब्बान) प्राप्त हुन्छ । यदि समाधिकर्ताले भान अथवा ऋद्धिबल प्राप्त गर्ने लक्ष्य बनाउँदछ र उनको विचारहरूलाई एउटा वस्तुमा स्थिर गर्दछ भने उसको भावनालाई समथ भनिन्छ । यदि उसले यथार्थ स्वरूप बुझ्ने

लक्ष्य बनाउँदछ र अन्तरदृष्टि चेतनाको वाहीद्वारा उसको मानसिक क्लेशहरू निर्मूल गर्दछ भने उसको भावनालाई *विपत्सना* भनिन्छ ।

*समथ* भावना र *विपत्सना* भावना परस्परमा सहयोगी हुन्छन् । मनको एकाग्रता र स्मृति जुन किसिमको समाधि विकास गर्न समान रूपले महत्त्वपूर्ण छन् ।

### ३. ध्यान अभ्यासका फाइदाहरू

तपाईं किन ध्यान अभ्यास गर्नु हुन्छ ? वा ध्यान अभ्यासमा के के फाइदाहरू छन् ? ध्यान मानव प्राणीहरूको उचित गुण हो तथा यस रूपमा यो सबै मानवहरूको मनले प्राप्त गर्न सकिन्छ, जसले यो प्राप्त गर्ने साहस तथा इच्छा गर्दछ । व्याख्या तथा प्रविधि जसले ध्यान संवर्द्धन गर्ने उपायको मार्गदर्शन गर्दछ, विशेष समूह तथा व्यक्तिहरूद्वारा दावा गर्न सक्दछ । परन्तु वास्तविक ध्यान व्यक्ति वा व्यक्तिहरूले आर्जन गरेका छन्, केवल उसको आफ्नो लागि मात्र हुन सक्दछ र त्यसमा दोश्रो व्यक्ति प्रवेश हुन सक्दैन । अनुभवी ध्यानकर्ताले दोश्रो व्यक्तिमा विश्वास गरे तापनि प्रविधि वा व्याख्या मात्र हुन्छ । किनभने यो एउटा चारित्रिक मानसिक गुण हो, जुन मुश्किलले पुऱ्याउन सकिन्छ ।

मानिसहरू सुख र शान्तिको इच्छा गर्दछन् । यो सत्य हो कि सुख दुई किसिमका हुन्छन् - (१) वस्तुहरूबाट प्राप्त हुने भौतिक सुख र (२) ध्यान अभ्यासबाट प्राप्त हुने आध्यात्मिक सुख । आध्यात्मिक सुख पहिलाको भौतिक सुखभन्दा धेरै सूक्ष्म, गम्भीर र दीर्घकालसम्म विद्यमान हुन्छ र मानिसहरूले सांसारिक भौतिक सुखलाई अपर्याप्तता बुझेर तिनीहरू ध्यान अभ्यास गर्न इच्छित हुन्छन् । ध्यान अभ्यासमा धेरै

फाइदाहरू छन् । ती मध्ये केही दृष्टान्तहरू निम्न अनुसार प्रस्तुत गर्न सकिन्छः—

- (१) बुद्धधर्म विश्वासमा मात्र नभई अवलोकन गर्न, जान्न वा बुझ्नमा जोड गर्दछ । तसर्थ, यदि तपाईंहरू विद्यार्थी हुनुहुन्छ भने तपाईंहरूले राम्ररी सिक्न सक्नु हुन्छ र परीक्षामा राम्रो गर्न सक्नु हुन्छ । किनभने ध्यान गरे देखि तपाईंको मन शान्त र सफा हुन्छ तथा तपाईंको स्मरण ध्यान अभ्यास गर्नु पूर्वभन्दा राम्रो हुन्छ ।
- (२) तपाईंको वर्ण चहकिलो हुन्छ तथा तपाईं प्रशन्न हुनुहुन्छ ।
- (३) तपाईं आनन्द र शान्तपूर्वक (विना खराब तथा डरलाग्दो स्वप्न) सुत्न सक्नु हुन्छ र स्वच्छ मनले आनन्दपूर्वक व्यूँतिनु हुन्छ ।
- (४) तपाईं आफ्नो वातावरणमा बडो सजग र जाँगरिलो हुनु हुनेछ ।
- (५) तपाईंमा अरूहरूप्रति धेरै मैत्री र सहनशीलता हुनेछ र सट्टामा अन्य मनुष्य र अमनुष्य प्राणीहरूले माया गर्दछन् ।
- (६) तपाईंको मन राम्रो भई तपाईंको शरीर स्वस्थ हुन्छ, त्यो हो ध्यानले तपाईंको शारीरिक लगायत मानसिक रोगहरूको निदान गर्न सक्दछ ।

यी ध्यानबाट प्राप्त हुने सामान्य फाइदाहरू हुन्, जुन तपाईं आफैँ आफ्नो दैनिक जीवनमा अनुभव गर्न सक्नु हुन्छ । तपाईंले साधारण वा निम्नस्तरको ध्यान विकास गरे (तर *भान* स्तरसम्म अझै नपुगे) तापनि यी साधारण लाभहरूको सामान्य स्तर प्राप्त गर्न सक्नु हुन्छ ।

माथि उल्लिखित लाभहरू बाहेक फाइदाहरू अझै धेरै बाँकी रहेका छन्, जुन अत्यन्त सूक्ष्म, गम्भीर तथा विविध स्तरको *भान* प्राप्त गर्न र क्लेशहरूलाई पूर्ण निर्मूल गर्नको अतिरिक्त तल सूचीबद्ध गरिएका अन्य अलौकिक शक्तिहरूलाई आधुनिक मनले मुश्किलले प्राप्त गर्न सकिन्छ । यी फाइदाहरू हुन्:-

- (१) अन्तरदृष्टि प्रज्ञा वा विभिन्न स्तरको रूप-भान र अरूप-भान,
- (२) चहकिलो कायको प्रस्फुटन वा ऋद्धि चमत्कार (उदाहरण, जमिनमा जस्तै पानीमा हिँडडुल गर्न सक्ने शक्ति),
- (३) अद्भूत मानसिक कार्यहरू (*इद्विविधि*),
- (४) दिव्यश्रोत (*दिव्वसोत*),
- (५) मानसिक भावना बोधगम्य अरूको मन बुझ्न सक्ने शक्ति (*चेतोपरियज्ञाण*),
- (६) पूर्वनिवासानुस्मृतिज्ञान (*पुब्बेनिवासानुस्सति*),
- (७) दिव्यचक्षु (*दिव्वचक्षु*) र
- (८) मानसिक क्लेशहरूलाई पूर्णरूपले निर्मूल गर्ने आश्रवक्षयज्ञान (*आसवक्खयज्ञाण*) ।

#### ४. ध्यान विषयहरू तथा चरित्रहरू

माथिको जानकारी प्राप्त गर्दा, जिज्ञासुको मनमा एउटा प्रश्न अनुत्तरित हुन सक्दछ, “मेरो लागि कुन ध्यान विषय उपयुक्त हुन्छ?” यो एउटा जवाफ दिन अत्यन्त कठिन प्रश्न हो तर यो थाहा पाउनु अत्यन्त महत्त्वपूर्ण छ; किनभने यसको ज्ञान नभई कोही ध्यानमा सफल हुन सक्दैन । बौद्ध धर्ममा ध्यानका ४० विभिन्न प्रकारका

विषयहरू छन् - जस्तै कसिनहरू, शब, बुद्धानुस्मृति, श्वास प्रश्वास सावधानी (आनापानसति), मैत्री आदि । यी ध्यानका विषयहरू ध्यानकर्ताको स्वभाव वा चरित्र अनुसार छनौट गरी दिइन्छ । यदि ध्यानको विषय उसको चरित्र अनुरूप मिलेन भने उसलाई ध्यानको विकास गर्न सान्धै कठिन हुन सक्दछ, जस्तो कि डाक्टरले बिरामीलाई गल्ती औषधि दिएमा उसले आफ्नो बिरामीको रोग निदान गर्न सक्दैन । उसले आफ्नो बिरामीलाई हानि पनि पुऱ्याउन सक्दछ । जस प्रकारले चतुर डाक्टर वैद्यलाई ज्ञान हुन्छ कि उसको बिरामीलाई एउटा निश्चित रोग छ र एक निश्चित औषधिले त्यो रोग व्याधिको निदान गर्न सकिन्छ, त्यसरी नै भगवान बुद्धलाई जो कोहीको विशेष स्वभाव चरित्र थाहा थियो तथा त्यस व्यक्तिको लागि कुन ध्यान विषय सुहाउँदो थियो भन्ने थाहा थियो । किनभने बुद्धको समयमा तिनीहरूका मनहरू एवं चरित्रहरू तथा ध्यानका उपयुक्त निर्देशनहरू र ध्यान विषय दिनमा भगवान बुद्धका महान् ज्ञान र अचूक क्षमताद्वारा अनगिन्ती पुरुष र महिलाहरू दुवैले तिनीहरूको ध्यानमा सफलता प्राप्त गरे ।

अहिले हामीले देख्यौं कि दक्ष गुरुहरूको अभावको कारणले आधुनिक मानिसहरूलाई ध्यानमा सफलता प्राप्त गर्न भन् कठिन छ, तथापि, यदि हामीहरूले यसको लागि प्रयत्न गरेमा अभै सम्भव छ । पच्चीस शताब्दीभन्दा बढी समय पश्चात्, बुद्धको समयमा जस्तै प्रभावशाली एवं इच्छितफलोत्पादि बुद्धका विद्वत गम्भीर उपदेशहरू हामीसंग अभै छन् । तसर्थ, यदि हामीहरूले ध्यानमा सफलता चाहने हौं भने हामीहरू लगनशील भई अभ्यास गर्नु पर्दछ, किनभने शिक्षण वा गुरुहरूले केवल पथ प्रदर्शन गर्न सक्दछन् । हामी कुन मार्ग जाने भन्ने कुरा हामीमा निर्भर हुन्छ । चेलाहरूलाई तिनीहरूको ध्यानमा

मदत गर्ने दृष्टिले, भगवान बुद्धले मुख्यतः छ किस्मका मानव चरित्रहरू उल्लेख गर्नुभएको छ । ती निम्न अनुसार छन्: -

- (१) राग चरित्र वा लोभी स्वभाव (रागचरित),
- (२) रिसालु स्वभाव (दोसचरित),
- (३) मोहक स्वभाव (मोहचरित),
- (४) विश्वसनीय वा श्रद्धालु स्वभाव (सद्दाचरित),
- (५) जेहेन्दार स्वभाव (बुद्धिचरित),
- (६) चिन्तनशील (वा चिन्तित प्रकृति वा अनियन्त्रित विचारहरू) स्वभाव (वितक्कचरित)।

हेरेक व्यक्तिले माथिका ६ वटा अंगहरूमध्ये एक प्रमुख स्वभाव जनाउँदछ । व्यक्तिको स्वभाव आफ्नो छ्याल राख्ने गुरुले आफ्नो स्वाभाविक व्यवहारको राम्ररी अवलोकन तथा घनिष्ठ सम्बन्धद्वारा वा आफैद्वारा पहिचान र अनुमान गर्न सकिन्छ । तापनि, कसैको स्वभाव बुझ्नु सजिलो काम होइन । जे होस्, निम्न उल्लिखित ध्यान विषयका केही उपयुक्त उदाहरणको छनौटलाई हेरौ ।

लोभी स्वभाव (रागचरित)को व्यक्तिले कि शरीर (लाश)को कि आहारको प्रतिकूलमा ध्यान अभ्यास गर्नु पर्दछ । रिसालु स्वभाव (दोसचरित)को व्यक्ति जो सानो अपमानबाट पनि छिट्टै रिसाउनेले मैत्री ध्यान अभ्यास गर्नु पर्दछ । मोहक स्वभाव (मोहचरित) भएका व्यक्ति जसमा बुद्धि (चेतना) शक्तिको कमि छ, उसले राम्रो ज्ञान भएका व्यक्ति तथा प्रज्ञावान् व्यक्तिहरूसंग प्रश्नहरू गरी सिकाइ र ज्ञानको विकास गर्नु पर्दछ । विश्वासिलो वा श्रद्धालु स्वभाव (सद्दाचरित) पनि बुद्धि (कुशलता) अभावको फल हो । यस्तो व्यक्तिले पर्याप्त कारण विना पनि सजिलै विश्वास गर्दछ । बुद्ध, धर्म र संघका गुणहरूको

अनुस्मृतिद्वारा यस विश्वास प्रवृत्तिको निर्माणमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । जेहेन्दार स्वभाव (बुद्धिचरित) बुझ्ने क्षमता भएको व्यक्तिले प्राणीहरूको तीनवटा साधारण लक्षणहरूमा ध्यान अभ्यास गर्नु पर्दछ । (ती हुन् - सबै तत्त्वहरूको अनित्य, दुःख र अनात्मा), चार आर्य सत्यहरू आदि । अनियन्त्रित विचारहरू प्रत्याकर्षण भएको चिन्तित स्वभाव (वितक्कचरित)को व्यक्ति जसले उसलाई प्रायः चिन्तित तुल्याउँदछ वा उदासपूर्वक दुःखको पूर्वानुमान गर्दछ, श्वास प्रश्वासमा ध्यान गर्नु पर्दछ ।

के हामीलाई, सबै किसिमका ध्यानहरूको अभ्यास गर्नु आवश्यक छ ? म एउटा सुभाब दिन चाहन्छु कि माथि उल्लिखित, सबै प्रकारका ध्यानहरूको अभ्यास गर्नु हामीलाई आवश्यक छैन; जस्तै कसिन, शवको अनुस्मृति आदि । यदि हामीले त्यसमध्ये केही पूर्णरूपले गर्न सक्यौं भने हामीलाई पर्याप्त हुनेछ । साथै हामी यहाँ तिनीहरूमध्ये केहीको बारेमा मात्र प्रकाश पार्ने छौं ।

किनभने ध्यान अभ्यासमा पर्याप्त समय र प्रयास गर्नु पूर्व यदि तपाईंले आफ्नो ध्यान विधिमा बारम्बार परिवर्तन गर्नु हुन्छ भने यसले तपाईंलाई न त राम्रो गर्छ न फाइदा नै । यसरी यदि तपाईं अधैर्य र यसको पर्याप्तरूपले परीक्षण नगरीकन परिवर्तन गर्नु हुन्छ भने तब तपाईं एकजना त्यस्तो मानिस हुनु हुनेछ, जसले पानी प्राप्त गर्न ठाउँ ठाउँमा इनार खन्दछ, अलि यता खन्ने, अलिकति उता, तर कहीं पनि एकै ठाउँमा गहिरो नखनीकन, उसको आफ्नो कार्यमा आत्मविश्वास अथवा पहिचान विना (त्यहाँ पानी निस्कनुभन्दा पहिला) पानी छैन भन्ने सोचेर छोड्दछ । तथ्यगत कुराको रूपमा, त्यहाँ पानी छ, तर उसको इनार (खाडल)को खनाइ पुग्दो गहिरो छैन । यस्तो मानिसले कहिल्यै उसको इनारहरूबाट पानी प्राप्त गर्न सक्दैन । सोही तरीकाले

यदि तपाईं केही समय मात्र ध्यान अभ्यास गर्नु हुन्छ तर त्यो विधि छोड्नु हुन्छ र अर्को ध्यान विधिको अभ्यास गर्नु हुन्छ र फेरि त्यो छोड्नु हुन्छ भने तपाईंले आफ्नो ध्यान अभ्यासमा धेरै फाइदा प्राप्त गर्न सक्नु हुन्न । तर अर्कोतिर तपाईंको अभ्यास र प्रयासको अनुपातमा पर्याप्त फलहरू प्राप्त नगरीकन यसको पर्याप्तरूपले राम्ररी परीक्षण वा अभ्यास गरेपछि तपाईंको ध्यान विधि परिवर्तन गर्नु भएन भने अविच्छिन्नरूपले गरिएको त्यो अभ्यास अर्थहीन हुनेछ । तपाईं चट्टानको ढिस्कोमा छरिएको बोडीको बीउहरूबाट फलको लागि प्रतीक्षा गरिरहेको व्यक्ति जस्तो बन्नु हुनेछ ।

त्यसकारण, सही अभ्यास, उपयुक्त विधि र उचित निर्देशनले हामी उच्चकोटीको लाभ प्राप्त गर्न सक्षम र कहिल्यै उसको शक्ति तथा समयको बर्बादी नगर्ने दक्ष डाक्टर वैद्य जस्तो हुनु पर्दछ । ध्यान गतिशील छ र यसले ध्यानकर्ताको अभ्यास, प्रयास, आत्मविश्वास र अन्य अंगहरूको अनुपातमा फल उत्पन्न गर्छ ।

#### ५. ध्यान अभ्यासको तयारीको निमित्त आवश्यक कुराहरू

सम्पूर्ण बच्चा, बूढाबूढी, केटाकेटीहरू, स्वास्नी मानिसहरू तथा लोग्ने मानिसहरू हरेकले ध्यान अभ्यास गर्न सक्दछन् र भिक्षु भिक्षुणीहरूले गरे अनुसार आफूले ध्यान अभ्यास गर्दा सोही अनुसार लाभहरू प्राप्त गर्न सकिन्छ । लिङ्ग, दर्जा वा उमेरबारे कुनै कुरा आवश्यक पर्दैन ।

तापनि, यसको लागि केही अन्य कुराहरू जस्तो नैतिक बानीको जरूरत पर्दछ । यदि ध्यानकर्ता एक गृहस्थ भएमा ऊ वा उनले पाँच प्रकारका नैतिक व्यवहार अथवा शीलहरू पालन गर्नु पर्दछ ।



यदि ध्यानकर्ता भिक्षु, श्रामणेर वा अनामरिका भएमा त्यसबेला ऊ वा उनले उसको वा उनको अवस्था वा दर्जा अनुसारको शीलहरू पालन गर्नु पर्दछ। शीलहरू करकापबाट नगरी स्वैच्छिक रूपले पालन गर्नु पर्दछ। त्यसकारण, यदि व्यक्तिले इच्छापूर्वक (चेतनापूर्वक) उसको वा उनको शीलहरू उलङ्घन वा नाँध्दछ भने उसले नराम्रो क्रियाकलाप गरिरहेको र आफ्नो प्रशिक्षणबाट पतन भएको मानिन्छ। यदि त्यस व्यक्तिले उसको वा उनको विना चेतना शीलहरू तोड्दछ / उलङ्घन गर्दछ भने ऊ वा उनी आफ्नो प्रशिक्षणबाट पतन भएको मानिन्दैन। नैतिक व्यवहारले हामीलाई समाजको राम्रो व्यक्ति बन्न मात्र मद्दत गर्दैन बल्कि ठीक ध्यानको आधार स्थापित गर्नको लागि प्रथम महत्त्व राख्दछ। तसर्थ, म आशा गर्दछु; तपाईंको ध्यान अभ्यासमा निम्न सल्लाहले तपाईंलाई मद्दत पुऱ्याउने छ।

प्रथमतः त्रिरत्न (बुद्ध, धर्म र संघ)लाई श्रद्धाभक्ति गर्नुहोस्। मनले वा मौखिक रूपले तीन पटक भन्नुहोस्, “म बुद्धको शरणमा जान्छु, म धर्मको शरणमा जान्छु, म संघको शरणमा जान्छु”। “म इच्छापूर्वक हिंसा, चोरी, परस्त्री/परपुरुष गमन, मिथ्यावचन तथा मादक पदार्थहरूको सेवनबाट (जसले असावधानी तर्फ डोऱ्याउँदछ) अलग रहन्छु;” भनेर आफू स्वयम्ले संकल्प गर्नुहोस्। यदि तपाईं आफ्नो मन शान्त पार्न चाहनु हुन्छ भने तपाईंका मातापिता, मित्रहरू आदिसंग कृपया मैले जानी नजानी हजूरहरूलाई जे जस्तो गल्ती गरेको छु त्यसमा मलाई क्षमा दिनुहोस् र म हजूरहरूबाट जस्तोसुकै गल्ती गर्नुभएको भएपनि (क्षमा) सहन्छु भनेर (सम्भवतः मानसिकरूपले) अनुरोध गर्नुहोस्। यदि तपाईं चाहनु हुन्छ भने ध्यान अभ्यास गरिरहँदाको समयावधिमा स्वयम् बुद्धमा अथवा आफ्ना ध्यानगुरुमा तपाईं

मानसिकरूपले समर्पण गर्न सक्नु हुन्छ, जसबाट तपाईंमा आत्मविश्वास बढाउन सक्नु हुन्छ । माथि उल्लिखित कुराहरूले तपाईंको मनलाई अत्यन्त स्वतन्त्र, बलियो र शान्त पार्न मनोवैज्ञानिकरूपले मद्दत पुऱ्याउन सक्दछ ।

एक प्रकारको ध्यान जुन सामान्यतया सर्वोत्कृष्ट मानिएका ध्यान विषयहरू वा विधिहरूमध्ये श्वास प्रश्वासको सावधानी विधि विविध किसिमका स्वभावका व्यक्तिहरूका निमित्त उपयुक्त हुन्छ । आज यो बहुसंख्यक बौद्ध ध्यान अभ्यासकर्ताहरूले प्रयोग गरिएका ध्यान प्रविधि हो र यो प्रज्ञा र एकाग्रता विकासमा अत्यन्त प्रभावकारी र उत्पादनमूलक (उपयोगी) हुन्छ ।

#### ६. ध्यान अभ्यास कसरी गर्ने ?

भूइँमा पलेंटीकसेर ध्यान मुद्रामा वा कुनै अरू उपयुक्त, आरामदायक मुद्रामा बस्नुहोस्; अथवा यदि यो असुविधाजनक भएमा कुर्सीमा वा चकटीमा बस्न सक्नु हुन्छ । तपाईंको शरीर र टाउकोलाई सीधा उठाउनु होस् तर निकै तन्किने गरी वा पीडा हुने गरी होइन । तपाईंको दायाँ हात बायाँ हत्केलामा राख्नुहोस् र बूढी औंलाका चुच्चाहरू परस्परमा छुवाउने मात्र गरी राख्नुहोस् । तपाईंको आँखा चिम्लनुहोस्; स्मृति (मन)को आँखा खोल्नुहोस् र खोलिराख्नुहोस् । आवश्यक नभएसम्म ध्यानावधिमा आफ्नो शरीर चलाउने प्रयास नगर्नुहोस् ।

सर्वप्रथम माथिको मुद्रामा रही, आफ्नो शरीरलाई आराम दिई मनलाई सबै बेचैनीबाट मुक्त गरी राख्नुहोस् । ध्यान गरिरहँदाको समयमा आफ्नो विगतका बन्द व्यवसाय तथा भविष्यका कार्य

योजनाहरूको बारेमा बिसिदिनुहोस् । केही मिनेटसम्म आफ्नो मनलाई विचारमा लगाउनुहोस्, “म सुखी होऊँ, म सकुशल होऊँ, म शत्रुताबाट मुक्त होऊँ, म रोग ब्याधिबाट मुक्त होऊँ ... ” र त्यसबेला आफ्नो मातापिता तथा सम्पूर्ण प्राणीहरूमा त्यही शुभेच्छा फैलाउनु होस् ।

तत्पश्चात् भित्र बाहिर प्रवाहित आश्वास प्रश्वासले नाकको टुप्पामा हुने स्पर्शको होसियार हुनमा तपाईंको सम्पूर्ण स्मृतिलाई ल्याउनुहोस् । श्वास प्रश्वासलाई परिवर्तन गर्ने प्रयत्न नगर्नु होस् । प्राकृतिक श्वास प्रश्वासजस्तो रूपमा छ, त्यस्तै अवलोकन मात्र गर्नुहोस् । श्वास प्रश्वास स्वतः हुन दिनुहोस् । यसरी जब ध्यानकर्ताले सावधानीपूर्वक श्वास लिन्छ, उसलाई ज्ञात हुन्छ, “म श्वास लिइरहेको छु” । जब ऊ स्मृतिपूर्वक श्वास बाहिर निकाल्छ, उसलाई ज्ञात हुन्छ, “म श्वास बाहिर निकालिरहेको छु” । जब ऊ लामो श्वास लिन्छ, उसलाई ज्ञात हुन्छ, “म लामो श्वास लिइरहेको छु” । जब ऊ लामो श्वास बाहिर निकाल्छ, उसलाई ज्ञात हुन्छ, “म लामो श्वास बाहिर निकालिरहेको छु” । जब ऊ छोटो श्वास लिन्छ, उसलाई ज्ञात हुन्छ, “म छोटो श्वास लिइरहेको छु” । जब ऊ छोटो श्वास बाहिर निकाल्छ, उसलाई ज्ञात हुन्छ, “म छोटो श्वास बाहिर निकालिरहेको छु” । ऊ आफै चिन्तन गर्दै तालिम प्राप्त गर्दछ, “म सम्पूर्ण सासकाय अनुभव गर्दै श्वास लिनेछु” । ऊ स्वयम् चिन्तन गर्दै तालिम प्राप्त गर्दछ, “म सम्पूर्ण सासकाय अनुभव गर्दै श्वास निकाल्ने छु” । ऊ स्वयम् चिन्तन गर्दै तालिम प्राप्त गर्दछ, “म शरीर (काय)को क्रियाकलापहरूलाई उपशान्त गर्दै श्वास लिने छु” । ऊ स्वयम् चिन्तन गर्दै तालिम प्राप्त गर्दछ, “म शरीर (काय)को क्रियाकलापहरूलाई उपशान्त गर्दै श्वास निकाल्ने छु” ।

नाकको टुप्पामा भएको श्वासको सम्पर्क बिन्दुमा ध्यान राख्नु महत्त्वपूर्ण छ । काठ चिरिरहेको मानिसको ध्यान करौतिका दाँतहरू काठमा परेको सम्पर्क बिन्दुमा स्थापित गरे जस्तै गरी श्वास प्रश्वासको सम्पर्क बिन्दुमा स्मृति राखी श्वास प्रश्वास आवतजावतको प्रवाहलाई अनुसरण गर्नु पर्दैन । करौतिका दाँतहरू आवतजावत भइरहेकोमा काठ चिर्ने व्यक्तिको ध्यान केन्द्रित नगरे तापनि उसलाई तिनीहरूको आवतजावत भइरहेको बारेमा थाहा हुन्छ ।

यथाशक्य लामो समय अवधिसम्म ध्यान अभ्यास गर्नु राम्रो हुन्छ । केही गरी शरीरमा असजिलो भएर शरीरका कुनै अंगहरू चलाउन वा मुद्रा बदल्नु परेमा, त्यसबेला विस्तारै एवं सावधानीपूर्वक गर्नुहोस् । यदि तपाईंले शीघ्ररूपले बदल्नुभयो भने तपाईंले स्मृतिको विकासलाई गुमाउनु हुनेछ; जसको अर्थ त्यस क्षणमा राम्रो ध्यान भएन । किनभने स्मृति नै ध्यान हो । ध्यानरतहुँदा कहिलेकाहीं मन असान्दर्भिक कुराहरूमा खुस्किन्छ, बिलकूलै याद हुँदैन । चिन्ता नगर्नुहोस्, ध्यान अभ्यासमा प्रयास गर्नुहोस् र यसलाई छिट्टै ध्यानमा फर्काउनुहोस् । तर यस विषयमा चिन्तित नहुनुहोस् । जब बच्चाले हिँड्न सिक्दा (वा जब मानिसले साइकल चढ्न सिक्दा) ऊ कति पटक लड्दछ, सम्भन्नुहोस् त, तर बारम्बार लडिरहँदा पनि उसले कहिल्यै साइकल चढ्न छोड्दैन । त्यही तरीकाले, तपाईंले कहिल्यै निराश भई ध्यान अभ्यास छोड्नु हुँदैन । मेहनतबाट तपाईं अन्तमा सफल हुनु हुनेछ ।

यदि ३०-४५ मिनेट ध्यानमा बसिसकेपछि शारीरिक असजिलोपना उत्पन्न हुन्छ भने बलपूर्वक लामो समयसम्म नचलाई बस्ने प्रयास नगर्नुहोस् । यदि तपाईं आफ्नो ध्यान अभ्यासलाई निरन्तर जारी राख्न चाहनु हुन्छ भने बिस्तारै तथा स्मृतिपूर्वक उठ्नुहोस् र

समस्थलमा सावधानीका साथ निर्देशित तर्फ करीब ३० मिनेट विस्तारै हिँडडुल (चंक्रमण) गर्नुहोस् । पुनः आसन ग्रहण गरेर श्वासको स्मृतिलाई निरन्तर कायम गर्नुहोस् । हरेक गतिमा र सबै मुद्राहरूमा ध्यान अभ्यास गर्न सकिन्छ । जस्तै – बसेर, उठेर, हिँडडुल गरेर तथा पल्टेर ।

७. कहाँ र कहिले ध्यान अभ्यास गर्नु पर्दछ ?

तपाईं सयन कक्ष, कार्यालय, उद्यान, वन वा कुनै पनि स्थानमा ध्यान अभ्यास गर्न सक्नु हुन्छ । ध्यानको विकास गर्नुका लागि सुरुका ध्यानकर्ताहरूको लागि सदा एउटा शान्त स्थानको जरूरत एवं महत्त्व छ । यो हामीले वंजुवृक्षको बीउ वा सानो बिरुवा रोप्नु जस्तो नै हो; हामीले विभिन्न बिघ्नबाधाहरू जस्तो कि चराहरू, जनावरहरू, प्रचण्ड ताप तथा मुसलधारे वर्षा आदिबाट यसलाई जोगाउनु पर्दछ । तर जब यो वंजुवृक्षको रूपमा पूर्णरूपले बढेको हुन्छ, तब यसमा हाती पनि बाँध्न सकिन्छ । सोही अनुसार ध्यानको बीउलाई बचाउनको निमित्त, ध्यानकर्तालाई एउटा शान्त स्थान हुनु पर्दछ ।

तपाईं कुनै पनि बेला ध्यान अभ्यास गर्न सक्नु हुन्छ । तथापि, तपाईं बिहान सबैरै उठ्ने वा ब्यूँझने बित्तिकै र फेरि राती सुत्न जान अघि ध्यान अभ्यास गर्नु विशेषतः राम्रो हुन्छ । यस बाहेक, यहाँ यो उल्लेख गर्न उचित छ कि यदि तपाईंले नियमित रूपले जंगली चरा चुरूङ्गीहरू वा जनावरहरूलाई उही समयमा र उही ठाउँमा खान दिनुभयो वा ख्वाउनुभयो भने तिनीहरू त्यही समयमा विना डर वा हिचकिचाहट त्यहाँ खान आउँछन् । त्यसरी नै, यदि तपाईंले हरेक दिन उही समयमा ध्यान अभ्यास गर्नुभयो भने तपाईंको मन स्वभावतः वा आदतवश सजिलैसंग तपाईंको ध्यान विषयमा रहन आउने छ । यस

प्रकार, तपाईंले आफ्नो मनलाई नम्र तथा शिक्षण योग्य बनाई तालिम गर्न सक्नु हुन्छ ।

ध्यानकर्ताहरूलाई तिनीहरूका ध्यान गुरु प्रशिक्षकहरूसंग बसेर बारम्बार परामर्श गर्न र तिनीहरूका ध्यान अभ्यासबाट अर्जित अनुभवहरूको जाँच गर्न सल्लाह दिइन्छ ।

‘जसलाई ध्यान अभ्यास गर्ने विधिबारे जानकारी छ, जसले पहिलेदेखि केही समय ध्यान अभ्यास गर्दै आउनुभएको छ तर अभै अरू मार्गदर्शनको आवश्यकता पर्दछ, तिनीहरूलाई तलको व्याख्याले सहयोग पुऱ्याउने लक्ष्य राख्दछ । त्यसकारण, यदि तपाईं ध्यानको लागि नौलो व्यक्ति हुनुहुन्छ तर ध्यान अभ्यास प्रारम्भ गर्ने इच्छा गर्नु हुन्छ भने तपाईं आफू सर्वप्रथम माथिका मार्गदर्शनहरूसंग राम्ररी परिचित हुनुहोस् र त्यसबाट लाभ उठाउनु होस् ।

जुनबेला मन प्रत्याकर्षित तथा बिनासित्तिकै डुलिरहेको हुन्छ, तपाईं दिइएको मुख्य ध्यानवस्तुमा आफूलाई राम्ररी समाधिष्ठ गर्न सक्नु हुन्न । मन काम नलाग्ने विचारहरूद्वारा खिचिरहेको हुन्छ, ध्यान विषयमा स्थिर हुँदैन वा कहिलेकाहीं जब मन शान्त हुन सुरु हुन्छ, तब उँघ्न (निदाउन) थाल्दछ । त्यसकारण, कहिले ध्यान हुन्छ ? जब होसियार मन हुन्छ तब ध्यान उत्पन्न हुन्छ । होसियार मन वा स्मृति सबभन्दा ठूलो महत्त्व छ । किनभने स्मृति स्वयम् ध्यान हो । स्मृतिले हाम्रो जीवनमा एक अद्भुत भूमिका खेल्दछ । यसले हाम्रो जीवनलाई मार्गदर्शन गर्दछ; त्यसकारण, हामी पूर्णरूपले जीवित भएर बाँच्न सक्दछौं । ध्यानाकर्षण सधैं स्मृति साथ रहनु पर्दछ । ध्यानका लागि महत्त्वपूर्ण कुरा, वर्तमान क्षणिक अवस्थाको पूर्णरूपले थाहा पाउनु वा होसियार हुनु हो ।

## ८. निमित्त चिन्ह

समाधिष्ठ, होसियार मनले कहिलेकाहीं चिन्ह (पालि भाषामा *निमित्त*) देख्दछ, तर डुलिरहेको प्रत्याकर्षित मनले आकाशमा काल्पनिक महलहरूको निर्माण गर्दछ। मनका यी दुई अवस्थाहरू उस्तै किसिमका होइनन्। तिनीहरूमा धेरै भिन्नता छन्, एउटा वास्तविक व्यक्ति उसको छायाँदेखि फरक भए जस्तै। त्यसो भए *निमित्त* के हो? यहाँ *निमित्त* भनेको कुनै वस्तुको एउटा चिन्ह वा प्रतीक हो; जस्तो एउटा जनावर, एक मानव प्राणी, भू-खण्ड, दृश्य, आलोक वा यस्ता वस्तुहरू। टाढा रहेका वस्तुहरू साधारण शारीरिक आँखाले हेर्न सम्भव नभएपनि ध्यानमा रहेको बेला स्पष्ट र शान्त मनमा *निमित्त* चिन्ह हुन सक्दछ। अर्को शब्दमा *निमित्त* एउटा वस्तु हो, जसमा मन ध्यानाकर्षित हुन्छ र देख्दछ। किनभने *निमित्त* एउटा होसियार मनको आधार (*आरम्भण*) हो। केही ध्यान विषयहरू जस्तै श्वास प्रश्वास, शरीरका संगठन भागहरू, शवहरू तथा अन्य स्वयम् *निमित्त*हरू उत्पन्न गर्न वा हुन सक्दछन्। जति-जति *निमित्त*लाई स्पष्टसंग देखिन्छ, त्यति-त्यति नै गम्भीर र शान्त मन समाधिष्ठ हुन्छ; प्राकृतिकरूपले यसमा ध्यान एकत्रित गर्दै विचारहरूलाई कतैजान दिदैनन्। यो वास्तविक ध्यानमा डुबुल्की मारिएको विचारको प्रारम्भको बिन्दु हो। यहाँ *निमित्त* तथ्य ध्यान विकासको आधार हो।

अव्यवस्थितरूपले भौतारिरहेको मन शान्तपूर्वक अलग तथा समाप्त हुने वित्तिकै र ध्यानमा प्रवेश गर्नु अघि *निमित्त* प्राप्त हुन्छ। दिव्यश्रोत र दिव्यचक्षु भनेको पनि भौतारिरहेको मनको अन्त र ध्यान (*भान*) बीच जन्म हुन्छ। त्यसकारण, जब तपाईंको मन शान्त र

होसियार हुन्छ, तपाईंको मानसिक लोचनले *निमित्त* चिन्हलाई देख्दछ, यसबाट उत्तेजित वा अचम्मित नहुनुहोस् वा नडाराउनुहोस् । तपाईंको मन बराबररूपले एवं ध्यानाकर्षितरूपले तपाईंको ध्यान विषय (*निमित्त*)मा राख्नुहोस् । *निमित्त*लाई देखिने समयमा यसलाई कुनै वस्तुसंग पनि नदाँज्नुहोस् । यसको विश्लेषण नगर्नुहोस् ।

ध्यानको तीनवटा स्तरहरूसंग सदृशरूपले *निमित्त*लाई तीनवटा वर्गहरूमा विचार गर्न सकिन्छ । ती<sup>१</sup> निम्न अनुसार छन् :-

(१) *परिकम्पनिमित्त* : स्तुती वाचन वा ध्यान गरिरहेको बेलामा ध्यान विषयको तथा स्तुतीको दृष्टिदर्शन (*निमित्त*) ज्ञात हुनु हो । यो मनद्वारा दृश्याङ्गन गरिने वस्तु वा ध्यान विषय हो; जसमा ध्यान संकेद्रित गरिएको छ ।

(२) *उग्राहनिमित्त* : मानसिकरूपले सृजित प्रतिरूप (दृष्टि) । यो ध्यान अभ्यासको समयमा राम्रो र स्वच्छ मनद्वारा प्राप्त तथा उत्पन्न ध्यान विषयको स्पष्ट र दुरूस्त प्रतिलिपि हो ।

(३) *पटिभागनिमित्त* : नियन्त्रित र वशीभूत दृष्टिदर्शन । यस दृश्य स्तरमा पुग्दा ध्यानकर्ता उसको दृष्टिदर्शन नियन्त्रण वा वशमालिन बिलकूल सक्षम हुन्छ । ऊ, मानसिक दृष्टिले उसको इच्छाअनुसार, जे पनि गर्न सक्दछ । यदि उसले यसलाई विशाल तथा सम्पूर्ण ब्रम्हाण्ड आकारमा विस्तृत विकास गर्ने इच्छा गरेमा अथवा यदि उसले यसलाई परमाणुभन्दा सानोमा घटाउने इच्छा गरेमा यसको सक्कली स्वरूपमा कुनै परिवर्तन नगरी यो गर्न सक्दछ । उदाहरणको लागि, मानौं ध्यानकर्तासंग पानी वा आगो सम्बन्धी दृष्टिदर्शन छ, उसको इच्छा अनुरूप उसले समस्त ब्रम्हाण्डलाई पानी, आगो वा कुनै पनि वस्तुको रूपमा देख्न वा दृष्टिगत गर्न सक्दछ । त्यसरी नै, ऊ यसलाई



परमाणुभन्दा सानो बनाएर घटाउन, नियन्त्रण आदि गर्न पनि सक्दछ ।

ध्यानको विकासबाट यी *निमित्तहरूको* उत्पन्न हुन्छन् । जब गम्भीर स्तरको ध्यान विकास हुन्छ तब उच्चस्तरको *निमित्त* प्राप्ति हुन्छ । सामान्यतया साधारण स्तरको ध्यान विकासलाई *भावना* वा *समाधि* भनिन्छ र यसको आफ्नो प्राकृतिक लक्षणको कारण यसलाई तीनस्तरमा वर्गीकरण गरिन्छ । ती हुन् :-

(१) *परिकम्मसमाधि* वा *परिकम्मभावना* : मन (ध्यान)लाई एउटा सिंगो ध्यान विषयमा केन्द्रित गर्दै वा केही पवित्र सूत्रहरूको शान्तपूर्वक स्तुती वाचन गरिरहेको समयावधिमा सामान्य किसिमको एकाग्रता प्राप्त हुन्छ । यो सामान्य ध्यान विकासको प्रथम स्तर हो । यो बारम्बार क्षण-क्षणमा प्राप्त गर्न सकिन्छ । किनभने यहाँ मनद्वारा *परिकम्मनिमित्त* ज्ञात हुन्छ ।

(२) *उपचारसमाधि* वा *उपचारभावना* : समाधिष्ठ अवस्थामा प्रवेश *उग्गहनिमित्त* दृष्टिगत हुँदा यस स्तरको ध्यानमा पुगिन्छ । सम्पूर्ण ध्यानाकर्षण भौतिक ध्यान विषयमा केवल निर्भरतापूर्वक केन्द्रित गर्दै *निमित्तको* यो स्तर उत्पन्न हुन सक्छ । भौतिक ध्यान विषयहरू जस्तो श्वास प्रश्वास, रंगहरू आदि हुन्छन् । जब भौतिक ध्यान विषयलाई प्रयोग गरिन्दै मानसिक विघ्नबाधा जस्तो कामतृष्णा, कुचेष्टा (*व्यापाद*) र त्यस्तै अन्यलाई दवाइन्छ, तब मनमा *उग्गहनिमित्त* उत्पन्न भएर साधारणतः ध्यान राम्ररी स्थापित हुन्छ । जब *उग्गहनिमित्त* मनमा देखा पर्दछ, तब *उपचारसमाधि* प्राप्त हुन्छ ।

(३) *अप्यनासमाधि* वा *अप्यनाभावना* : ध्यान प्राप्ति अवस्था । *पटिभागनिमित्तको* दृष्टिगत तथा नियन्त्रण गर्दा तेश्रो स्तरको ध्यान

प्राप्त हुन्छ । यो धेरै गम्भीर छ र झण्डै भ्रान्तिस्तरको भावनामा प्रवेश भइरहेको हुन्छ । यहाँ ध्यानकर्ता बाह्य जगतको अचेतन हुन्छ ।

यसरी जब ध्यानाकर्षण पहिलो स्तरको समाधि (परिकम्मसमाधि)मा पुगेको हुन्छ, पहिलो स्तरको दृष्टिदर्शन परिकम्मनिमित्त विकास हुन्छ र यसरी नै दोश्रो र तेश्रो स्तरको समाधिले दोश्रो र तेश्रो स्तरको निमित्त उत्पन्न गराउँदछ । अर्को शब्दमा यी तीन स्तरका निमित्त माधि उल्लिखित क्रमशः तीन स्तरका समाधिसंग सदृश हुन्छन् । यहाँ निपुण ध्यानकर्ताले सम्भवतः निमित्तमा निर्भर भइरहेका उसको समाधिका स्तरहरूको स्वाभाविकरूपले साक्षात्कार तथा मापन गर्न सक्दछ । यदि ऊसंग स्थिर दृष्टिदर्शन (निमित्त) छ भने उसलाई ज्ञात हुन्छ कि यो स्थिर समाधिको उपज हो, इत्यादि । जति समाधि गम्भीर हुन्छ, त्यति दृष्टिदर्शन (निमित्त) स्पष्ट हुन्छ ।

ध्यानको मुख्य लक्ष्य सुख, शान्ति, स्मृति र पूर्ण प्रज्ञा प्राप्त गर्नु र अन्तमा निर्वाण (निब्बान) प्राप्त गर्नु हो; त्यो ऋद्धि चमत्कार प्राप्त गर्नु वा निमित्त देख्नु होइन भन्ने सम्झनुहोस् । तर महत्वाकांक्षी तथा उत्सुकतापूर्ण प्रश्नहरू बारम्बार सुनिन्छन्, जस्तै “के तपाईं नचलीकन धेरै घण्टासम्म ध्यान गर्दै बस्न सक्नु हुन्छ ? तपाईं आफ्नो ध्यानमा के देख्नु हुन्छ ? के तपाईं आँखा चिम्लेर ध्यान गर्दा हरेक वस्तु तत्कालै देख्नु हुन्छ ? के तपाईं पूर्वजन्म, स्वर्ग, नर्क इत्यादि देख्नु हुन्छ ?” र यदि जवाफ “छैन” आउँछ भने प्रश्नकर्ता असन्तुष्टिपूर्वक प्रतिक्रिया व्यक्त गर्दछ, “हा !” माधि भनिएभैं, यी इमानदार ध्यानकर्ताको मुख्य लक्ष्यहरू होइनन् । यद्यपि तिनीहरूको लागि विना लक्ष्य (तृष्णा), उसले तिनीहरूलाई प्राप्त गर्न सक्दछ । बुद्ध भन्नु हुन्छ कि सबै कुराहरू भन्दा प्रज्ञाको विकास सर्वोत्तम हो । ध्यान अभ्यासको महत्त्वमा निकै

जोड दिन्दै बुद्धले ती व्यक्तिहरू जसले चुट्की बजाउन लाग्ने बराबरको समयमात्र भएपनि ध्यानाभ्यास गरेको होस्, ती सम्भवतः असल मानिसहरू हुन् भनी पहिचान गर्नुभयो । उसमा समाधिष्ठ गुणको रिक्तता छैन । चुट्की बजाउन लाग्ने समयको बराबर समय मात्र भएपनि ध्यान गर्नुहोस् र तपाईंले आफ्नो अभ्यासको अनुपातमा फलहरू प्राप्त गर्नु हुनेछ । यसरी, थोरै समयको ध्यान अभ्यासबाट पनि फाइदा हुन्छ ।

जब शिशी फोहोर पानीले भरिएको हुन्छ, कसैले त्यस भित्रको वस्तुहरू देख्न सक्दैनन् किनभने वस्तुहरू फोहोर पानीले ढाकिएका हुन्छन् । तर जब त्यस भित्रको फोहोर त्यसको पीधमा थिग्रिएको हुन्छ, त्यस भित्रको वस्तुहरू देख्न सकिन्छ । यसरी नै, जब मन मानसिक दाग (क्लेश)ले ढाकिएको हुन्छ, कसैले शारीरिक आँखाले देखेको बाहेक अरु केही देख्न सक्दैन तर जब उसको मानसिक दागहरू पातलिदै गएको हुन्छ वा अझ राम्ररी जरैदेखि निर्मूल गरिएको हुन्छ तब उसले टाढाका वस्तुहरू पनि देख्न सक्दछ । त्यो सक्कल, स्वाभाविकरूपले मनुष्यको मन उज्ज्वल (पम्भासर) हुन्छ, तर आगन्तुक (बाहिरबाट आएको) क्लेशहरूले मनलाई दागिलो बनाई दिन्छ । मानसिक दागहरू अथवा क्लेशहरू केवल ध्यान अभ्यासबाट स्मृति र प्रज्ञाद्वारा निर्मूल गर्न सकिन्छ ।

यदि तपाईंको मनले साँचै नै निमित्त ज्ञात गर्दछ र राम्ररी एकाग्र हुन्छ भने अधि बढ्नुहोस्; यसलाई निरन्तररूपले गर्दै जानुहोस्, तपाईं पहिल्यै यसमा प्रवेश गरेको भए भ्रान्तबाट निस्कने वित्तिकै आफ्नो मनलाई यसको ऋद्धि चमत्कारको विकास तर्फ मन लगाउन सक्नु हुन्छ । यदि तपाईं तिनीहरूको विकास गर्न चाहनुहुन्छ भने मनको

यस अवस्थामा यो कार्य गर्नुहोस् । सम्भन्नुहोस् कि कुनै पनि मूल्यवान् वस्तु सजिलैसंग प्राप्त हुँदैन । कडा प्रयत्न गर्नुहोस् ।

तापनि, यदि तपाईं असंख्य फलहरू वा सुन्दर *निमित्तहरू* इत्यादिको उत्सुकतापूर्वक आशा गर्नु हुन्छ भने तिनीहरूलाई प्राप्त गर्नु हुने छैन । मनले एक समयमा एउटा कुराको मात्र विचार गर्न सक्दछ । इच्छा, उत्सुकता, निराशा वा निरुत्साह इत्यादिको क्रिया पनि चिन्तन कार्य जस्तै हो । त्यसकारण, जब कोही यस्तो-यस्तो चीज प्राप्त गर्ने अति चिन्ता वा आकाँक्षा गर्दछ, उसले त्यस समयमा यस्तो चीज प्राप्त गर्न सक्दैन किनभने उसले त्यस समयमा उचितरूपले ध्यान गर्नुभन्दा अव्यवस्थितरूपले विचार गरिरहेको हुन्छ । ध्यान विकासको सम्यक र व्यवस्थित विधिको अनुसरण गर्न तपाईंको मानसिक चक्षुले *निमित्त* दृष्टिगत गरेको बेलामा पनि त्यसमा लिप्त हुने, पक्रने, निर्णय गर्ने, दोष लगाउने वा मूल्याङ्कन गर्ने प्रयास नगर्नुहोस् । जब तपाईं यस्तो गर्न प्रयत्न गर्नुहुन्छ, त्यो केही मिथ्या स्थितिमा परिणत हुन्छ वा तुरन्तै लोप हुन्छ । तसर्थ; यसलाई प्राकृतिकरूपले आफैँद्वारा हुन दिनुहोस् । यो जे जस्तो रूपमा छ, सामान्यरूपले त्यसको अवलोकन गर्नुहोस् । यदि तपाईं त्यसलाई अरू कुराहरूसंग तुलना गर्नुहुन्छ भने त्यो कल्पना वा भ्रममा परिणत हुन सक्छ । यदि तपाईं त्यो देख्न चिन्तित वा जिज्ञासु हुनुहुन्छ भने तपाईं त्यो देख्नु हुने छैन ।

जब अँध्यारो शक्तिशालीरूपले देखापरिरहेको हुन्छ, तब प्रकाश हराउँदछ र जब प्रकाश चम्किलो भएर देखापरिरहेको हुन्छ तब अन्धकार हराउँदछ र तुरन्त लोप हुन्छ । सोही अनुरूप, जब मानसिक *नीवरणहरू*ले ध्यानकर्तालाई दबाउँदछ, ध्यान उत्पन्न हुँदैन (वा

यदि उत्पन्न भए त्यो लोप हुन्छ), तर जब ध्यान शक्तिशालीरूपले र प्रबलताले विकास हुन्छ, मानसिक विघ्नबाधा (नीवरण)हरूलाई दबाउँदछ। ध्यानले मनलाई तीखो पार्छ, जबकि नीवरणहरूले मनलाई मन्द तुल्याउँदछ।

अत्यन्त धैर्यताका साथ ध्यान अभ्यास गरिनु पर्दछ। सम्झनुहोस् त तपाईंले एउटा सियोको प्वालमा धागो प्रस्थापित गर्न पनि कति धैर्य र चनाखो भई ध्यानाकर्षण गर्नु आवश्यक हुन्छ। सोही तरीकाले भौतारिरहेको मनलाई ध्यान विषयमा स्थिर गर्नु त्यति सजिलो हुने छैन। परन्तु निरुत्साहित नहुनुहोस् र सम्झनुहोस् कि हजारौं माइलको यात्रा पहिलो पाइलाबाट आरम्भ हुन्छ। अन्तमा, तपाईं अन्तिम गन्तव्य स्थानमा पुग्नु हुनेछ। इमानदारपूर्वक दृढताका साथ मेहनत गर्दा ध्यानकर्ताहरूले बौद्ध अभ्यासको सर्वोत्तम लक्ष्य (निर्वाण) प्राप्त गर्नमा सफलता हासिल गर्ने अवसर पाउँदछन्।

## ९. ध्यानको विकास

त्यसकारण, अहिले म 'ध्यानको विकासतर्फ' तपाईंहरूको ध्यान आकर्षित गर्न चाहन्छु। बौद्ध अभ्यासमा ध्यानको मुख्य महत्त्व छ। बुद्ध स्वयम् यस महत्त्वपूर्ण अभ्यासको सर्वोत्कृष्ट उदाहरण हुनुभयो। बौद्ध ग्रन्थअनुसार, सिद्धार्थ राजकुमार, गौतम बुद्धले, बालक कालको अवस्थामा नै ध्यानाभ्यास गर्नुभयो। बुद्धका पिता शुद्धोदनले महानतापूर्वक प्रभावित भई ध्यान गरिरहेका आफ्ना पुत्रको पाउमा वन्दना (दण्डवत्) गर्नुभयो। साथै कसैले स्मरण गर्न सक्दछ कि बुद्धका समस्त उपदेशहरूको सारले घोषणा गर्दछ,

सम्यक समाधिले प्रज्ञा (मन)को विकास गर्न, यसले सम्पूर्ण क्लेशहरूलाई नष्ट गर्न र त्यसद्वारा निर्वाण प्राप्त गर्नमा डोह्याउँदछ । ध्यान विकासको श्रेणी अनुसार सम्यक समाधि वा एकाग्रता आर्य अष्टाङ्गिक मार्गको आठौँ स्थानमा छ । सम्यक समाधि, बौद्ध अभ्यासको उन्नतिशील क्रमानुसार शील, समाधि तथा प्रज्ञा तीन खण्डको दोश्रो चरण हो ।

मनको सही विकासले ज्ञानको परिपक्वता, स्व-सचेतता तथा एकाग्रता स्थापित गर्दछ । यहाँ, ध्यानकर्ता संसारमा अनुरागहरू सबैबाट स्वतन्त्र र मुक्त रहन्छ । ध्यानमा योगीले यथार्थता स्पष्टरूपले देख्दछ । उसलाई सबै गति र स्थायी अस्तित्वको शून्यता हो भन्ने सचेतता मात्र नभई उत्पत्ति भए जति सबै विनाश (अन्त) हुन्छ भन्ने पनि थाहा छ । कोही व्यक्ति काय, चित्त, वेदना तथा मानसिक वस्तुहरूको स्वभावमा ध्यान गर्दछ । आफ्नो ध्यानले आफूलाई सबै भौतिकता, मानसिकता, मन र पदार्थको उत्पत्ति, मन र पदार्थको विनाश, साथै वेदना, अनुभूति, संज्ञान तथा अन्य मानसिक क्रियाकलापहरूको उत्पन्न र विनाशको सत्य ज्ञान ध्यानले ध्यानीलाई प्रदान गर्दछ ।

ध्यान मानव जीवनमा सर्वोत्कृष्टता सबैमा पुग्नको लागि तथा बोधिज्ञान (निर्वाण) प्राप्तिको लागि सर्वोत्कृष्ट मार्ग हो । उदाहरणको लागि, ध्यानले धैर्य र सहिष्णुता, पुण्य र प्रज्ञा विकासको लागि मार्ग निर्माण गर्दछ । अन्ततोगत्वा, यसले बौद्धको अन्तिम लक्ष्य निर्वाणमा डोह्याउँदछ । एकाग्रता एवं ध्यानबाट प्रज्ञा प्राप्त हुन्छ । ध्यान बिना प्रज्ञा कमजोर हुन्छ वा घट्दछ । बुद्धले भन्नुभयो,

प्रज्ञा नहुनेसंग ध्यान हुँदैन,  
ध्यान नहुनेसंग प्रज्ञा हुँदैन,

ध्यान र प्रज्ञा दुवै हुने व्यक्ति  
निर्वाणको समिपमा हुन्छ ।<sup>१०</sup>

स्मृति र प्रज्ञा ध्यानसंग घनिष्टरूपले सम्बन्धित छन् । बुद्धले भन्नुभयो  
कि स्मृति प्रस्थान भावना एउटै मात्र मार्ग,

प्राणीहरूको विशुद्धको लागि,  
शोक परिदेवलाई पार गर्नको लागि,  
वा राम्ररी अतिक्रमण गर्नको लागि,  
दुःख दौर्मनस्य अष्टंगम (अन्त) गर्नको लागि,  
आर्यमार्गलाई प्राप्त गर्नको लागि तथा  
निर्वाण साक्षात्कार गर्नको लागि हो ।<sup>११</sup>

जब समाधिष्ठ गुण विकास हुन्छ, यसले मानिसलाई जन्म  
र मृत्युको चक्रबाट उत्पन्न दुःखको अन्तमा डोच्याउन सक्दछ ।

ध्यानकर्ताको सम्पूर्ण अवस्थाको तन, मन र ध्यान उसको  
व्यक्तिगत अनुभवसंग सम्बन्धित हुन्छ । विकसित समाधिष्ठ अवस्थामा,  
ध्यानकर्ताले आफूलाई उसको ध्यानवस्तु र पहिचानको प्रक्रियाबाट  
पृथक गर्दैन । स्मृतिपूर्वक ध्यानाभ्यास गर्ने व्यक्तिले मार्ग भेटाउँदछ ।  
वास्तविक ज्ञान सचेतता हो कि ज्ञान प्राप्त गर्ने प्रक्रिया र ज्ञातवस्तु  
एउटै हुन् ।

## १०. विघ्नबाधा (नीवरण)हरू तथा उपायहरू

मानसिक गुणहरूको नकरात्मक पक्षहरूलाई विघ्नबाधा  
(नीवरण)हरूको रूपमा लिइन्छ र तिनीहरूको निर्मूल गर्ने  
साधनहरूलाई उपाय (उपचार)हरू भनिन्छ । जब एक वा एकभन्दा

बढी यी नीवरणहरू दृढतापूर्वक आईलाग्दछ, त्यसबेला ध्यानको विकास हुन सक्दैन । नीवरण<sup>१२</sup> पाँच किसिमका छन् । यी निम्न अनुसार हुन्:-

१. कामभोग गर्ने उत्कट इच्छा (कामछन्द) जुन आँखा, कान, नाक, जिब्रो, शरीर वा अन्य कुनै समिश्रणलाई आनन्दानुभूतिको तृष्णाको रूपमा विश्लेषण गर्न सकिन्छ । खुशी र आनन्ददायक काम वस्तुहरू, जस्तो रूप, शब्द, गन्ध, रस र स्पर्शको मानवीय मनमा प्रलोभनको प्रभाव पारी बौद्ध अभ्यासको वास्तविक लक्ष्यहरूबाट पलायन गराउँदछ । कामानन्द प्राप्त गर्ने तथा दुःख त्याग गर्ने इच्छा प्राणीहरूको लागि अस्वाभाविक होइन । गम्भीर समाधिमा पनि यदि ध्यानकर्ताले सम्बन्धित वस्तुमा व्यवस्थित ध्यान दिएन भने एक वा एकभन्दा बढी यस्ता कुराहरूको इच्छा उत्पन्न हुन सक्दछ र समाधिष्ठ मनलाई बाधा पुऱ्याउँदछ । जब हामी वस्तु वा व्यक्तिलाई राम्रो देख्छौं तब हामीमा इच्छा उत्पन्न हुन्छ । यदि इच्छा पहिल्यै रहेछ भने यो विकास र परिपक्व गर्नमा निरन्तर हुन सक्दछ । त्यही समयमा हामी नराम्रो पनि देख्न सक्दछौं, अनि यसकारणले त्यस नराम्रोपन त्याग गर्ने इच्छा उत्पन्न, विकास र परिपक्वता पनि प्राप्त गर्न सक्दछौं । यदि हामीरूले व्यवस्थित ध्यानाकर्षण वा सचेततालाई सम्हाल्यौं भने केही वस्तु प्रतिको तृष्णा वा केही वस्तुलाई त्याग गर्ने इच्छा उत्पन्न हुने छैन । यदि इच्छाहरू पहिलेदेखि रहेछन् भने त्यसबेला व्यवस्थित ध्यानाकर्षणको अभ्यासले तिनीहरूको पतन वा लोप गर्ने छ ।

२. कुचेष्टा (व्यापाद) एक किसिमको विषाक्त मन हो । किनभने यसको कार्यकलापले अरूहरू, स्वयमेव र अन्य दुवैलाई हानि



पुन्याउंदछ। वस्तुहरू वा व्यक्तिहरूमा अशुभको बोध हुनु नै कुचेष्टा उत्पन्न भएको चिन्ह हो। इच्छा जस्तै कुचेष्टा उत्पत्ति, विकास, परिपक्वता र ओईलाउन सक्दछ। मैत्री कुचेष्टाको विपरीत गुण हो। तसर्थ, यदि व्यक्तिको मनमा कुचेष्टा उत्पन्न भएको छैन भने त्यो उत्पन्न हुने कुचेष्टालाई सद्भावना वा मैत्रीको विकासले रोक्नेछ। यदि कुचेष्टा पहिले नै उत्पन्न भएको भए त्यसबेला मैत्रीले यसलाई बाहिर लखेट्दछ। मैत्रीद्वारा चित्तको विमुक्ति, कुचेष्टालाई हाम्रो हृदयबाट धपाउने सबैभन्दा बलियो साधन वा हतियार हो।

३. आलस्य तथा सुस्ती (धीन-मिध्द) शारीरिक आलस्य र मानसिक तन्द्राको अवस्था हो। समाधि विकासको लागि यो एउटा ठूलो बाधा हो। शोक, अपशोच, तन्द्रा, ग्लानि, अतिभोजन र मानसिक आलस्यबाट बारम्बार सुस्तमनको उत्पत्ति र विकास गर्दछ। अथक प्रयत्न वा व्यायाम अघि बढाउनु नै पहिले उतपन्न भएको आलस्य-सुस्तीको निराकरण गर्ने एउटै मात्र उपाय हो। यदि आलस्य उत्पन्न भएको छैन भने, अथक प्रयासलाई अघि बढाएर यसको उत्पन्न हुनबाट रोक्नेछ। कहिलेकाहीं प्रकाश वा अरू केही चम्किलो वस्तुमा ध्यानाकर्षित गरेमा समाधिमा आलस्य घटाउन मद्दत पुग्नेछ।

४. प्रत्याकर्षण तथा खलबल (उद्धच्च-कुक्कुच्च) यो एक किसिमको अस्थिरता वा चिन्ता हो, जुन बाधा वा दुःख भएको मनमा उत्पन्न हुन्छ। अर्को शब्दमा, दुःखित मन स्वयम् उत्तेजना वा प्रत्याकर्षण र खलबल उत्पन्नको कारण बन्न सक्दछ। तसर्थ, जब मन शान्त र शमथ हुन्छ, प्रत्याकर्षण र उत्तेजना उत्पन्न हुँदैन, यदि प्रत्याकर्षण पहिल्यै उत्पन्न भएको रहेछ भने यसको लोप हुनेछ।

५. शंका वा व्याकूलता (विचिकिच्छा) मनको अनिश्चितता

हो । अव्यवस्थित ध्यानाकर्षण, शंका तथा हलचलको उत्पत्ति, विकास र परिपक्वताको मूल कारण हो । यदि शंका पहिले नै उत्पन्न भएको रहेछ भने यसको निरन्तर वृद्धि हुनेछ । त्यसकारण, व्यवस्थित ध्यानाकर्षण वा एकाग्रता भएका ध्यानकर्तामा शंका तथा हलचल उत्पन्न हुने छैन; अथवा, यसको पहिले नै उत्पन्न भएको रहेछ भने यो फेरि हराएर जानेछ । सबै शंकाहरूलाई मनको नकारात्मक गुणको रूपमा व्यवहार गरिदैन । यस सन्दर्भमा, जे जस्तो भए तापनि, यो एउटा अविश्वसनीय शंका हो, जुन ज्ञान बढाउनको लागि कुनै मद्दत हुँदैन । यो शंका मुख्यतः समाधिष्ठ मार्ग वा यसको उन्नतिमा बाधा दिनेसंग सम्बन्धित छ । उदाहरणको लागि, “के म ठीक गर्दै छु ?” के यो विधि लक्ष्य प्राप्तिका लागि ठीक छ ?” “छ वा छैन ?” “के निर्वाण छ ?” शंकालु व्यक्ति उसको आफ्नै शंकामा संदिग्ध अवस्थाले बाँधिदै दुनमुनिन्छ, लट्पटिन्छ । त्यसकारण, ऊ न उसको ध्यान अभ्यासमा अगाडि बढ्न सक्दछ, न त उसको शंकाबाट मुक्त हुन सक्दछ ।

यी पाँच वटा मानसिक विघ्नबाधा (नीवरण)हरू हटाएर वा उन्मूलन गरेर मात्र मानिसले समाधिको विकास गर्न सक्दछ । यदि तपाईं मासी खान चाहनु हुन्छ भने तपाईंले हड्डीलाई फोर्नु पर्दछ । यसरी नै समाधिष्ठ सुख अनुभव गर्न र गम्भीर प्रज्ञा प्राप्त गर्नमा पुग्नु पूर्व व्यक्तिले यी मानसिक विघ्नबाधा (नीवरण)हरूको बादललाई परि त्याग गर्नु पर्दछ ।

## ११. रूप-भान

ध्यानकर्ताहरू जो कामानुग्रह, अनाचार तथा खराब विचारबाट पर रहेकाछन्, उनीहरू विस्तारै वा तीव्रगतिले विभिन्न स्तरका भान

नामक गम्भीर समाधिमा प्रवेश गर्दछन् र रहन्छन् । ध्यान (भान) दुई किसिमका छन् : एउटा रूप-भान र अर्को अरूप-भान, दुवैमा विविध स्तरहरू संलग्न छन् । साधारणतः रूप-भानका चार भिन्नाभिन्नै स्तरहरू छन्<sup>१३</sup> । ती निम्न अनुसार हुन् :-

रूप-भानको प्रथम चरण विभिन्न पाँच प्रकारका गुणहरू मिलेर बनेको छ; क्रमशः वितर्क, विचार, प्रीति, सुख र एकाग्रता । यी सबैमा कामानुग्रह तथा अरू अकुशल विचारहरूको शून्य छन् । यिनीहरू एकान्तता र अनासक्तिका उपज हुन् । कसैले भन्न पनि सक्छ कि प्रीति र सुख मनन (वितर्क), विचारशीलन र मन एकाग्रताको उपज हुन् ।

वितर्क र विचारलाई पार गरी रूप-भानको दोश्रो चरण सचेतना पहिलो स्तरको (ध्यान)भन्दा सूक्ष्म छ । यस दोश्रो स्तरको सचेतना (विज्ञान)ले केवल तीनवटा गुणहरूको प्रतिधारण गर्दछ: प्रीति, सुख र एकाग्रता । यहाँ, मन शान्त र निश्चित विशाल हुन्छ ।

तेश्रो चरण दोश्रोभन्दा गम्भीर हुन्छ र सुख तथा एकाग्रता मात्र मिलेर बनेको हुन्छ । यस भानमा ध्यानकर्ता शान्तपूर्वक ध्यान मग्न भई स्पष्टरूपले स्मृतिवान् र सचेत रहन्छ ।

चौथो चरण (ध्यान)ले समाधिष्ठ सुखानन्दलाई पनि पार गर्दछ । ध्यानकर्ताले मनको दृढ स्थिर सन्तुलनको गम्भीरतालाई मात्र प्रतिधारण गर्दछ । यो रूप-भानका सबै चरणहरूका भन्दा अधिकतम् विकसित छ । समाधिष्ठ मन परिशुद्ध स्मृतिद्वारा मजबूत भइरहेको बेला सुख र दुःख दुवै पार गरेर दुःख र सुखबाट अलग अविचलित रहन्छ ।

विभिन्न किसिम तथा विविधस्तरका ध्यानहरू सचेतनाका

चरणहरू र भूमिहरूका नामहरू हुन्, जसमा ध्यानकर्ता मृत्यु पश्चात् पुनः जन्म हुन्छ र निवास गर्दछ । रूप-भानलाई रूप सहितको ध्यान भनिन्छ किनभने साक्षात्कार प्राप्त गर्ने ध्यानकर्ताले भौतिक रूपहरू वा वस्तुहरू प्रयोग गर्दछ, जस्तै आश्वास प्रश्वास ध्यानवस्तुको रूपमा । उच्च र गम्भीर ध्यान प्राप्त गर्नको लागि यथायोग्य ध्यानाभ्यासको अवस्था र स्मृतिवान् मनको एकाग्रता अटल स्थापित गर्नु आवश्यक छ । ध्यानकर्ता कोरा, अपूर्णता र अनित्यता देखेर मात्र असन्तुष्ट हुन्छ । यसको साक्षात्कारबाट ध्यानकर्ता अनासक्त हुन सक्दछ । एक पटक ध्यानकर्ताले यस स्तरको समझदारी प्राप्त गरिसकेपछि ऊ पुराना चरणहरूलाई पछाडी छोडेर त्योभन्दा उच्च, सूक्ष्म र बढी पूर्णस्तरको ध्यानमा जान्छ । यदि ध्यानकर्ता पहिले प्राप्त गरिसकेको ध्यानमा सन्तुष्ट र आसक्त भयो भने ऊ अघि बढ्न सक्दैन । भौतिक आधारलाई ध्यानका विषय(हरू) गरी ध्यानकर्ताले सम्पूर्ण विकसित स्तरको रूप-ध्यान प्राप्त गर्दछ । तापनि, ध्यानकर्ताले रूप-ध्यानका सबै चरणहरूमा अभै अपूर्णता र अनित्यता पत्तालगाउँदछ एवं ठीकसंग विश्वास गर्दछ कि अभै भन सूक्ष्म, भन पूर्ण र भन गम्भीर ध्यानका उपायहरू हुनु पर्दछ । ध्यानको चौथो चरणमा आधारित भई ध्यानकर्ता तिनीहरूको रूप रहित ध्यान विषयहरूको (रूपमा) भन उच्च, सूक्ष्म स्तरको ध्यानमा आरोहण गर्ने अभिलाषा गर्दछ ।

## १२. अरूप-भान

उच्च स्तरहरूमा, ध्यान विषयहरूको कुनै रूप छैनन् । सट्टामा ध्यानकर्ता प्रथमतः आकाश वा हलुका वायुमा ध्यान गर्दछ । यस तरीकाले, ध्यानकर्ताले रूप रहित ध्यान (अरूप-भान)को

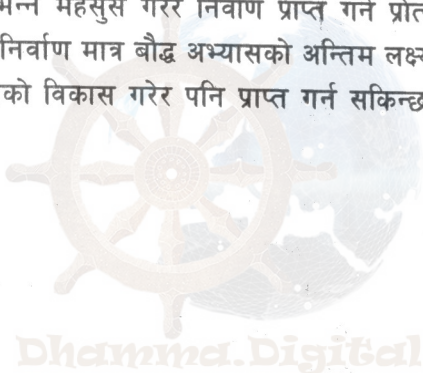
आरम्भ गर्दछ । अरूप-भ्रान्तको विषय रूप रहित हुन्छ, जस्तै आकाश, विज्ञान आदि । रूप रहित ध्यान चार प्रकारका छन्; प्रत्येक सफल चरण पहिलो भन्दा उच्चकोटीको हुन्छ । ती निम्न अनुसार छन्:-

- (१) आकाश अनन्त (आकासनञ्चायतन)को विचारमा आधारित ध्यान । यस शर्त अनुसार, यसको अभिप्राय योगीको सम्पूर्ण ध्यानाकर्षण आकाश अनन्तको साक्षात्कार गर्नमा स्थिर गर्नु हो ।
- (२) विज्ञान अनन्त (विज्ञानञ्चायतन)को विचारमा आधारित ध्यान । यसस्तरको ध्यानले विज्ञान अनन्तको भूमिको राम्रो ज्ञान प्राप्त गर्दछ ।
- (३) शून्यताको विचारमा निर्देशित (पठाएको) (आकिञ्चञ्चायतन) ध्यान । यस चरणमा योगीको सम्पूर्ण विचार अवरोध रहित हुन्छ ।
- (४) यस ध्यानले न संज्ञा न असंज्ञा (नेवसञ्जानासञ्चायतन)को साक्षात्कार अवस्थामा डोऱ्याउँदछ । यस बिन्दुमा, ध्यान यति गम्भीर, सूक्ष्म र रहस्यपूर्ण हुन्छ कि योगीले प्राप्त अवस्थाको मूस्किलले वर्णन गर्न सक्दछ, जसमा ऊ "न संज्ञा न असंज्ञाको रूपमा रहन्छ ।"<sup>१५</sup>

सर्वोच्च चरण ध्यानको पूर्णरूपले परिभाषित (निश्चित) गरिन्छ कि त्यो अवस्था जहाँ भिन्न सबै संज्ञा र वेदना समाप्त हुन्छ (सञ्जावेदयितनिरोध समापत्ति) ।

### १३. निष्कर्ष

यी आधारभूत किसिमहरूका ध्यानको प्राप्ति प्राचीन बौद्ध ग्रन्थहरूमा वर्णन गरिएको छ । यो मनमा राख्न महत्त्वपूर्ण छ कि यस्तो कुनै खालका ध्यानका स्तरहरू प्राप्त गर्न बौद्धिक विकासले मात्र सहयोग पुग्दैन । स्मृति, अथक प्रयत्न, आत्म विश्वास, एकाग्रता र अन्तर्ज्ञान वा प्रज्ञा ध्यानका सबै चरणहरूको लागि आवश्यक अंगहरू हुन् । ध्यानभक्ति (अनुयायी)लाई तथापि, यस्तो विकसित ध्यान पनि अनित्य छ भन्ने महसुस गरेर निर्वाण प्राप्त गर्न प्रोत्साहित गरिन्छ । निब्बान वा निर्वाण मात्र बौद्ध अभ्यासको अन्तिम लक्ष्य हो र यो लक्ष्य मैत्री भावनाको विकास गरेर पनि प्राप्त गर्न सकिन्छ' ।



## सन्दर्भसूची

१. प्रारम्भिक बौद्ध ध्यानकर्ताहरूको लागि संक्षिप्त मार्गदर्शन अर्थात् "ए ब्रीफ गाइडेन्स टु बुद्धिस्ट मेडिटेशन फर बिगिनर्स" शीर्षकको यो एक संशोधित लेख हो, जुन विश्व बौद्ध भातृत्व संघको डब्लु. एफ. बी. रिभ्यू नामक पत्रिका (मार्च - अप्रिल २५२१/१९७८), १२-२० मा पहिले प्रकाशन गरिएको छ ।
२. हेर्नुहोस् एच. आर. एच. सुप्रिम प्याट्रियार्च राजकुमार वजिर जाणवरोरसद्वारा संग्रहित, *धम्म विभाग : संख्यावद्ध धम्म वचन*, भाग दुई, (बैङ्कक: महामकुट राजविद्यालय प्रेस, २५१८/१९७५), पृ. ११५ ।
३. हेर्नुहोस् भदन्तचरिय बुद्धघोष, *विशुद्धिमार्ग (विशुद्धिमग्ग)*, दोश्रो संस्करण, भिक्षु न्यानमोलिद्वारा अनुवादित (कोलम्बो : ए सेमेजद्वारा प्रकाशित, १९६४), पृ. १०२ ।
४. चतुर्आर्य सत्यहरू: (१) दुःख, (२) दुःखको कारण, (३) दुःखका निरोध र (४) दुःख निरोधको मार्ग ।
५. हेर्नुहोस् *मञ्जिम-निकाय*, भाग १, आई. बी. हर्नरद्वारा पालि भाषाबाट अनुवादित (लण्डन : लुज्याक एण्ड कम्पनी, लि.द्वारा पालि टेक्सट सोसाईटीको निमित्त प्रकाशित, १९६७), पृ. ७१-७२ ।
६. बौद्ध ध्यान अभ्यास कर्ताहरूको लागि संक्षिप्त मार्गदर्शन अर्थात् "ए ब्रीफ गाइडेन्स टु बुद्धिस्ट मेडिटेशन फर प्राक्टिशनर्स" शीर्षकको यो एक संशोधित लेख हो, जुन डब्लु. एफ. बी. रिभ्यू (जनवरी-फेब्रुअरी २५२२/१९७२), १-४ मा पहिले प्रकाशन गरिएको छ ।
७. हेर्नुहोस् एच. आर. एच. सुप्रिम प्याट्रियार्च राजकुमार वजिर जाणवरोरसद्वारा संग्रहित, *धम्म विभाग : संख्यावद्ध धम्म वचन*, भाग दुई, पृ. ३६-३७ ।

८. उक्त ग्रन्थ, पृ. ३७-३८ ।
९. बौद्ध परम्परामा ध्यान अर्थात् "मेडिटेशन इन् बुद्धिस्ट ट्रेडिशन" शीर्षकको यो एक संशोधित लेख, डब्लु. एफ. बी. रिभ्यू सेकेण्ड क्वार्टर (अप्रिल-जुन १९८९), १-४ (र माथिल्लो प्रकाशनदेखि निरन्तरता दिइएको), डब्लु. एफ. बी. रिभ्यू थर्ड क्वार्टर (जुलाई-सेप्टेम्बर १९८९), ५-७ मा पहिले प्रकाशन गरिएको छ ।
१०. धम्मपद (ग्रन्थ तथा अनुवाद) आचार्य बुद्धरक्खित थेरद्वारा अनुवादित (बैंगलोर : बुद्ध वचन ट्रष्ट, महाबोधि सोसाईटी, १९६६), २५:१३ ।
११. दीघ-निकाय, टी. डब्लु. र सी. एफ. राइस डेभिडसद्वारा पालि भाषाबाट अनुवादित, चतुर्थ संस्करण (लण्डन : पालि टेक्स्ट सोसाईटीको निमित्त प्रकाशित, १९५९), पृ. ३२७ ।
१२. अंगुत्तर-निकाय, भाग १, एफ. एल. उडवार्डद्वारा अनुवादित ( लण्डन : लुज्याक एण्ड कम्पनी, लि.द्वारा पालि टेक्स्ट सोसाईटीको निमित्त प्रकाशित, १९६०), पृ. २-४ ।
१३. दीघ-निकाय, टी. डब्लु. तथा सी. ए. एफ. राइस डेभिडसद्वारा पालि भाषाबाट अनुवादित, पृ. ३४५ : सुत्तान्त-पिटक अनुसार, रूप-भान्लाई अक्सर चार चरणहरूमा मात्र वर्गीकरण गरिन्छ । तसर्थ, दोश्रो स्तरको ध्यानमा वितर्क र विचार दुईवटा गुणहरू परित्याग गरिन्छ । तापनि, अभिधम्म-पिटक अनुसार एक पटकमा एउटा मात्र गुणलाई परित्याग गर्दै रूप-भान्लाई पाँच चरणहरूमा विभाजन गरिन्छ । हेर्नुहोस् नारद महाथेर, ए म्यानुअल अफ अभिधम्म : अभिधम्मत्थ संग्रह (क्यान्डी : बुद्धिस्ट पब्लिकेशन सोसाईटी, १९८०), पृ. ६२-६४ ।
१४. मञ्जिम-निकाय, भाग १, आइ. बी. हर्नरद्वारा पालिबाट अनुवादित (लण्डन : पालि टेक्स्ट सोसाईटीको निमित्त प्रकाशित, १९५४), पृ. ५२-५३ ।



## लेखकको चिनारी



- नाम : डा. भिक्षु सुनन्द
- जन्म मिति : चैत्र दशमी, वैशाख १०, २००२  
(April 6, 1946)
- जन्म स्थान : दछुटोल, बनेपा, नेपाल ।
- पिता माता : काजी बहादुर पुतुवार तथा दीर्घमाया पुतुवार
- प्रबन्धना स्थान : शाक्यसिंह विहार, ललितपुर ।
- प्रबन्धना मिति : June 6, 1969
- उपाध्याय : संघनायक प्रज्ञानन्द महास्वधिर
- उपसम्पदा स्थान : वाट बोबोरनिवेस विहार, बैकक
- उपसम्पदा मिति : July 1, 1972
- उपाध्याय : सोमदेत संघराज का ज्ञाणसंवर महाधेरो
- शैक्षिक योग्यता : बी. ए. दर्शनशास्त्र (सर्वप्रथम श्रेणी), 1978, महामकुट बुद्धिस्ट यूनिभर्सिटी, बैकक, थाइलैण्ड ।  
एम. ए. दर्शनशास्त्र, 1981, वारस हिन्दू यूनिभर्सिटी, इण्डिया ।  
एम. टी. एस., डब्लु एम. ए., 1984, हार्वर्ड (Harvard) यूनिभर्सिटी, क्याम्ब्रिज, अमेरिका ।  
पिएच. डी. दर्शनशास्त्र, 1988, अमेरिकन यूनिभर्सिटी, वासिङ्गटन डी. सी., अमेरिका ।
- लेखक : शिष्टाचार, *The Buddhist Sangha: Paradigm of the Ideal Human society; Nepal - Constitution and Religion: A Question of Religious Liberty; Mental Phenomena and Meditation; वीर्य; बौद्ध धर्म: जिज्ञासुलाई जवाफ, बुद्धधर्म आचरण सम्बन्धी वार्तालाप*, इत्यादि ।
- रचनाकार : उचित विवाह, बौद्ध भजन र ज्ञानोदय भजनका क्यासेटहरू ।
- सम्पादन : जोर्ज मेशन यूनिभर्सिटी, यूनिभर्सिटी अफ डिस्ट्रिक्ट अफ कोलम्बिया, अमेरिका, आदि ।
- सम्पादनक : विभिन्न थरीका श्रोताहरूबीच बुद्धधर्म तथा दर्शनको व्याख्यान ।
- सम्पादनक : सिद्धार्थ यूनिभर्सिटी, वासिङ्गटन डी. सी., अमेरिका ।
- अध्ययन : सिद्धार्थ विश्वविद्यालय (योजना तथा स्रोत परिचालन समिति), नाला, नेपाल ।
- ज्ञान बसेको ठेगाना : आनन्द विहार क्याम्पस, शाक्यसिंह विहार, थैनाटोल, ललितपुर-१२, नेपाल ।  
फोन ५३०-६०७