

# महासतिपट्टानसुत्त

(भाषानुवाद एवं समीक्षासहित)

(हिन्दुबाट नेपालीमा भाषानुवाद)



अनुवादक  
दोलेन्द्ररत्न शाक्य

प्रकाशक  
रत्न देवी तुलाघर



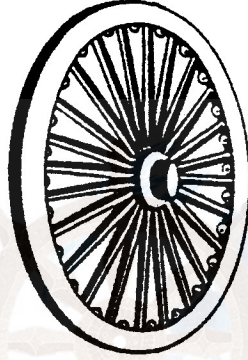
**Dhamma.Digital**



# महास्मृति-प्रस्थान सूत्र

(आषानुवाद एवं समीक्षासहित)

(हिन्दुडीबाट नेपालीमा आषानुवाद)



विपश्यना विशोधन विन्यास

इगतपुरीबाट प्रकाशित

“महासतिपठानसुत्त”को

नेपाली भाषामा अनुवाद

प्रकाशक

रत्न देवी तुलाघर

४३२, तुल्सीधारा

डल्लु

अनुवादक

दोलेन्द्ररत्न शाक्य

चाकुपाट, ललितपुर

५५२८२०४

प्रकाशक :

रत्न देवी तुलाघर

४३२, तुल्सीधारा

डल्लु

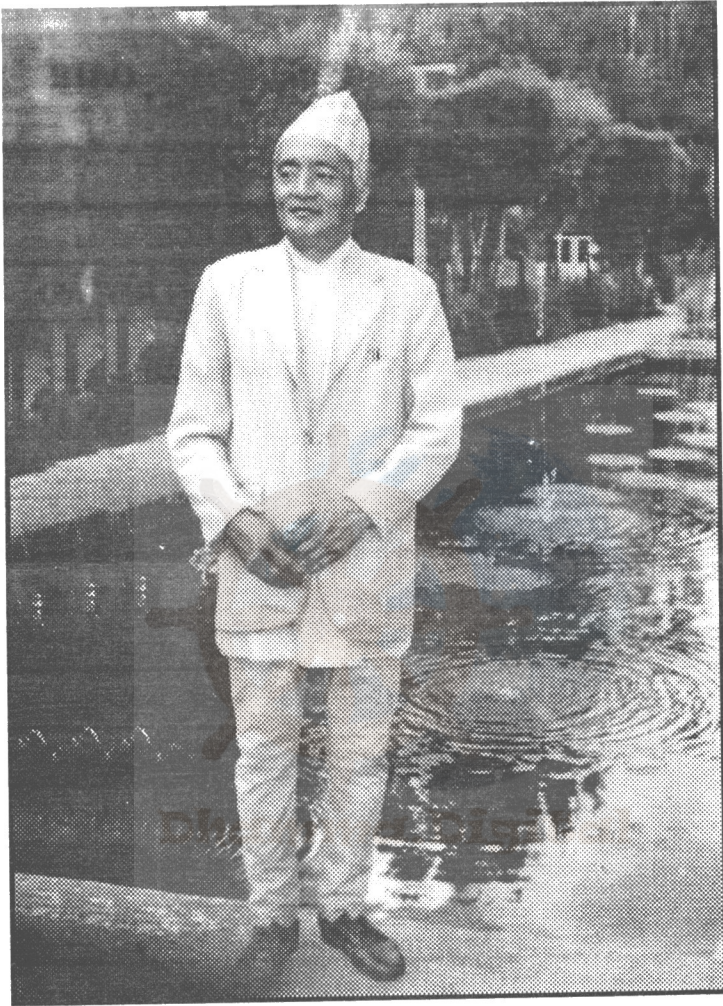
प्रथम संस्करण

बुद्ध संवत्	-	२५४६
नेपाल संवत्	-	११२२
विक्रम संवत्	-	२०५९
इशवी संवत्	-	२००२

दोश्रो संस्करण

बुद्ध संवत्	-	२५५२
नेपाल संवत्	-	११२८
विक्रम संवत्	-	२०६५
इशवी संवत्	-	२००९

निःशुल्क धर्मदान

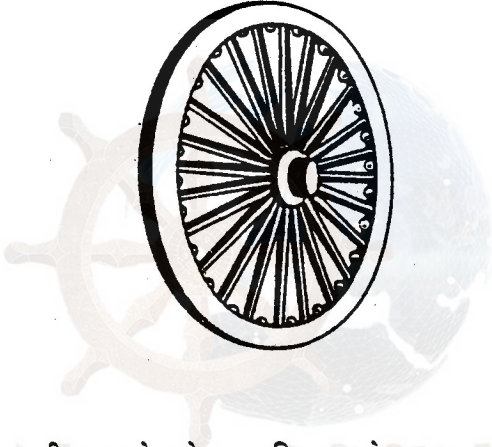


मेरो पूज्य पति स्वर्गीय विजय रत्न तुलाधरको  
वार्षिकीको पूण्य तिथिमा  
उहाँको निर्वाण कामना गर्दै यस पुस्तक  
प्रकाशन गरी निःशुल्क धर्मदान गरेको छुँ ।



# महास्मृति-प्रस्थान सूत्र

(हिन्दीबाट नेपालीमा भाषानुवाद)



अत्तदीपा ततो होथ, सतिपट्टानगोचरा ।  
भावेत्वा सत्तब्बोज्झङ्गे, दुक्खस्सन्तं करिस्सथ ॥  
- महापजापतिगोतमी थेरी

(स्मृति-प्रस्थानको गौचरनमा विचरण गर्दै  
आफ्नो द्वीप आफै वन । तिमीले सात जोध्यङ्गहरूको  
भावना गरेरै दुःखको अन्त भेट्नुनेछौं ॥)



## विषय - सूची

[१] महासतिपट्टान - एक दृष्टिमा	[१]
[२] महासतिपट्टान सूत्रको समीक्षा	[५]
१. उद्देश	[७]
(१) 'एवं मे सुत्त'	[८]
(२) 'एकायनो अयं, भिक्खवे, मग्गो सतानं विशुद्धिया	[१२]
(३) चार प्रकारको 'अनुपश्यना'	[१४]
अनुपश्यनाको आरम्भ	[१६]
(४) महासतिपट्टान सूत्रमा	
शील-सम्बन्धी चर्चा किन भएन ?	[१७]
(५) बुद्धवाणीलाई प्राथमिकता	[१८]
२. कायानुपश्यना	[२०]
(१) आनापान पर्व	[२२]
(२) इर्यापथ पर्व	[२७]
(३) सम्प्रज्ञान पर्व	[२८]
(४) प्रतिकूलमनसिकार पर्व	[३५]
(५) धातुमनसिकार पर्व	[३८]
(६) नवसिवधिक (नौ श्मशानको) पर्व	[३९]
३. वेदनानुपश्यना	[४२]
४. चित्तानुपश्यना	[४६]
५. धर्मानुपश्यना	[४९]
(१) नीवरण पर्व	[४९]
(२) स्कन्ध पर्व	[५३]
(३) आयतन पर्व	[५५]
(४) बोज्झङ्ग पर्व	[५८]

(५) चार सत्यको पर्व	[६०]
दुःख सत्य	[६१]
समुदय सत्य	[६४]
निरोध सत्य	[६६]
मार्ग सत्य	[६७]
'सत्तिपट्टान' भावना गर्नाको फल	[७४]
[३] महासत्तिपट्टानसूत्रं - मूल पाठ	[२]
उद्देशो	[२]
कायानुपस्सना आनापानपब्बं	[४]
कायानुपस्सना इरियापथपब्बं	[६]
कायानुपस्सना सम्पज्ञानपब्बं	[६]
कायानुपस्सना पटिकूलमनसिकारपब्बं	[८]
कायानुपस्सना धातुमनसिकारपब्बं	[१०]
कायानुपस्सना नवसिर्वाथकपब्बं	[१२]
वेदनानुपस्सना	[१६]
चित्तानुपस्सना	[१८]
धम्मनुपस्सना नीवरणपब्बं	[२०]
धम्मनुपस्सना खन्धपब्बं	[२२]
धम्मनुपस्सना आयतनपब्बं	[२४]
धम्मनुपस्सना बोज्झङ्गपब्बं	[२८]
धम्मनुपस्सना सच्चपब्बं	[३०]
दुक्खसच्चनिद्देशो	[३२]
समुदयसच्चनिद्देशो	[३६]
निरोधसच्चनिद्देशो	[३८]
मग्गसच्चनिद्देशो	[४२]
सत्तिपट्टानभावनानिद्देशो	[४६]
सूत्रको प्रायोगिक पक्ष	[५०]



महासतिपट्टानसुत्त  
(महास्मृति-प्रस्थान सूत्र)

Dhamma.Digital

## (१) महास्मृति-प्रस्थान सूत्र - एक दृष्टिमा

एकपल्ल भगवान बुद्ध कुरू-प्रदेशमा कुरूहरूको निगम कम्मासधम्ममा विहार गरिरहनुभएको थियो । त्यसबेला भिक्षुहरूलाई सम्बोधन गर्नुहुँदै उहाँले भन्नुभयो - यी चार सतिपट्टान (स्मृति-प्रस्थान) सबै प्राणीहरूको विशुद्धिको निमित्त, शोक सन्ताप मेटाउनको निमित्त, दुःख र दौर्मनस्यता अन्त्य गर्नको निमित्त, सत्य प्राप्तिको निमित्त र निर्वाण साक्षात्कार गर्नको निमित्त विद्यमान एउटै मात्र मार्ग हो ।

लोभ लालच र दौर्मनस्यता हटाएर स्मृति र सम्प्रज्ञानको साथमा उद्योगशील भई कायामा कायानुपश्यी भएर विहार गर्नु , वेदनामा वेदानुपश्यी भएर विहार गर्नु , चित्तमा चित्तानुपश्यी भएर विहार गर्नु र धर्ममा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्नुलाई नै चार स्मृति-प्रस्थान भनिन्छ ।

'कायानुपश्यना' गर्दा कुनै भिक्षु वा साधकले कुनै निर्जन स्थानमा गएर, पलेटी मारेर, शरीरलाई सीधा राखेर, मुहारको बेरिपरि सजगता जगाएर नैसर्गिक तवरले आउने-जाने सासलाई जानेर काम शुरू गर्दछ । अनि सम्पूर्ण कायाको अनुभव गर्दै शरीरमा उत्पन्न हुने उपद्रवलाई शान्त पार्दै सास लिने र छोड्ने अभ्यास गर्दछ । यसरी काया (शरीर) को भित्र वा बाहिर अथवा भित्र-बाहिर दुवैमा कायानुपश्यना गर्दै रहन्छ, काया (शरीर)मा उदय अथवा व्यय, अथवा उदयको संगसँगै व्यय हुने धर्महरूलाई अनुपश्यी भई विहार गर्दछ । अनि 'यो काया हो' भन्ने कुरामा सजगता स्थिर हुन्छ । जति बेरसम्म यस्तो केवल ज्ञान, केवल दर्शन कायम गर्न सकिन्छ त्यति बेरसम्म अनासक्त भई विहार गर्दछ । अनि संसारमा कुनै पनि ग्रहणयोग्य

छैन भन्ने जानी कायामा कायानुपश्यी भई विहार गर्दछ ।

अनि त्यस साधकले वस्दा मात्र होइन, हिँड्दा, उठ्दा, पल्ट्दा अथवा शरीरको अन्य अवस्थामा पनि, ती अवस्थाहरूलाई यथाभूत जानेर कायानुपश्यना गर्दछ । यसभन्दा पनि अगाडि बढेर हरेक प्रकारको शारीरिक क्रियाकलापमा सम्प्रज्ञान राखी कायानुपश्यना गर्नुपर्छ । शरीरभिन्न रहेका अशुचि अथवा प्रतिकूल विषयहरूलाई समेत आलम्बन बनाई कायानुपश्यना गर्नुपर्दछ ।

‘वेदानुपश्यना’ गर्दा जस्तोसुकै संवेदनाको अनुभव होस् – सुखद, दुःखद, असुखद-अदुःखद, सामिष, निरामिष – तिनीहरूलाई प्रज्ञापूर्वक यथाभूत जान्नुपर्दछ र पहिले भनिएभैं भिन्न, बाहिर, सर्वत्र उदय-व्ययको अनुभूतिसितै विहार गर्नुपर्दछ जसद्वारा जागरूकता स्थिर रहोस् र केवल यस कुराको ज्ञान या दर्शन प्राप्त होस् कि – ‘यो वेदना हो’ ।

‘चित्तानुपश्यना’ गर्दा पनि जस्तोसुकै स्थिति चित्तको होस् – रागयुक्त, रागविहीन, द्वेषयुक्त, द्वेषविहीन, मोहयुक्त, मोहविहीन, इत्यादि – ती सबै चित्तका स्थितिहरूलाई प्रज्ञापूर्वक यथाभूत जान्नुपर्दछ र पहिले भनिएभैं भिन्न, बाहिर, सर्वत्र उदय-व्ययको अनुभूतिसितै विहार गर्नुपर्दछ जसद्वारा जागरूकता स्थिर होस् र केवल यस कुराको ज्ञान अथवा दर्शन प्राप्त होस् कि – ‘यो चित्त हो’ ।

‘धर्मानुपश्यना’ गर्दा पनि चित्तमा उत्पन्न हुने धर्महरूलाई जस्तो जस्तो स्थितिमा विद्यमान छन् ती सबैलाई प्रज्ञापूर्वक यथाभूत जान्नुपर्दछ र पहिले भनिएभैं भिन्न, बाहिर, सर्वत्र उदय-व्ययको अनुभूतिसितै विहार गर्नुपर्दछ जसद्वारा जागरूकता स्थिर रहोस् र केवल यसकुराको ज्ञान अथवा दर्शन प्राप्त होस् कि – ‘यो धर्म हो’ ।

नीवरणहरूको धर्मानुपश्यना गर्दा प्रज्ञापूर्वक जान्नुपर्दछ कि यसवेला नीवरण छ वा छैन अथवा उत्पन्न भइरहेको छ वा प्रहाण भइरहेको छ अथवा प्रहाण भइसकेका नीवरणहरूको पुनः उद्भव भइरहेको छ वा छैन । [नीवरणहरू पाँच छन् । ती यिनै हुन् – १) कामच्छन्द (कामुकता),



२) व्यापाद (द्वेष, द्रोह), ३) स्त्यानमिद्ध (तन र मनको आलस्यता),  
 ४) औद्धत्य-कौकृत्य (उद्वेग वा खेद) र ५) विर्चाकित्सा (शंका वा मन्देह) ।]

उपादान-स्कन्धहरूको धर्मानुपश्यना गर्दा प्रज्ञापूर्वक जान्नुपर्दछ कि यसवेला स्कन्ध उत्पन्न भइरहेको छ वा अस्त भइरहेको छ । [उपादान-स्कन्धहरू पाँच छन् । ती यिनै हुन् - १) रूप, २) संवेदना, ३) संज्ञा, ४) संस्कार र ५) विज्ञान ।]

आयतनहरूको धर्मानुपश्यना गर्दा प्रज्ञापूर्वक जान्नुपर्दछ कि यो भित्रको आयतन हो, यो बाहिरको आयतन हो, यो दुवैको संसर्गवाट उत्पन्न हुने संयोजन हो, यो अविद्यमान संयोजनको उत्पत्ति हो, यो उत्पत्ति भइसकेको संयोजनको प्रहाण हो र यो प्रहाण भइसकेको संयोजनको अनुत्पत्ति हो । [आयतन ६ छन् । ती यिनै हुन् - १) बाह्य-चक्षु, २) श्रोत्र, ३) घ्राण, ४) जिह्वा, ५) काय (त्वचा) र ६) अभ्यन्तर-मन र त्यसको विषय ।]

बोध्यङ्गहरूको धर्मानुपश्यना गर्दा प्रज्ञापूर्वक जान्नुपर्दछ कि यसवेला बोध्यङ्ग छ वा छैन अथवा उत्पन्न भइरहेको छ अथवा भावित भएर परिपूर्ण भइरहेको छ । [बोध्यङ्गहरू ७ छन् । यी यिनै हुन् - १) स्मृति, २) धर्मावचय, ३) वीर्य, ४) प्रीति, ५) प्रश्रब्धि, ६) समाधि र ७) उपेक्षा ।]

आर्य-सत्यहरूमा धर्मानुपश्यना गर्दा पनि प्रज्ञापूर्वक, यथाभूत जान्नुपर्दछ कि यो दुःख हो, यो दुःखको समुदय हो, यो दुःखको निरोध हो र यो दुःख-निरोधको उपाय हो ।

त्यसपछि भगवान बुद्धले भिक्षुहरूलाई दुःख, दुःखको समुदय, दुःखको निरोध र दुःख-निरोधको उपायको अभिप्राय के हो भन्ने विषयमा स्पष्ट पार्नुभयो । संक्षेपमा भन्नुपर्दा पाँच उपादान-स्कन्ध नै 'दुःख' हुन् । बारम्बार राग उत्पन्न गर्ने तृष्णा 'दुःखको समुदय' हो; यस तृष्णाको सर्वथा निरोध 'दुःखको निरोध' हो; र आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग [सम्यक दृष्टि, सम्यक संकल्प, सम्यक वचन, सम्यक कर्मान्त, सम्यक आजीविका, सम्यक व्यायाम, सम्यक स्मृति र सम्यक समाधि] 'दुःख-निरोधको उपाय' हो ।

अन्त्यमा भगवान बुद्धले प्रज्ञप्त गर्नुभयो कि जसले मैले दिएको उपदेशानुसार यी चार स्मृति-प्रस्थानहरूलाई सातवर्षसम्म भावना गर्दछ, उसले यी दुई फलमध्ये एक फलको आशा गर्न सक्दछ - कि त यही जन्ममा अर्हतत्वको साक्षात्कार कि त उपाधि शेष भएपछि अनागामीभाव । भगवानले यतिसम्म भन्नुभयो कि यसभन्दा कम अवधिमा पनि उक्त फलको आशा गर्न सकिन्छ ।



Dhamma.Digital

## महास्मृति-प्रस्थान-सूत्रको समीक्षा

'महासतिपट्टानसुत्त' (संस्कृतमा महास्मृति-प्रस्थान सूत्र), भगवान बुद्धले आफ्नो जीवनकालमा दिनुभएको ८२,००० धर्मोपदेशहरूमध्ये एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण उपदेश हो। यो उपदेश 'दीर्घनिकाय' तथा 'मज्झिम निकाय' नामक दुई ग्रन्थहरूमा उल्लिखित छ। पहिलो ग्रन्थमा यसको शिर्षक 'महासतिपट्टान सुत्त' र दोस्रोमा 'सतिपट्टान सुत्त' राखिएको छ। 'महासतिपट्टान सुत्त'मा 'सतिपट्टान सुत्त'मा भन्दा विस्तृत विवरण छ। त्यसैले उक्त ग्रन्थमा 'महा' भन्ने शब्द जोडिएको हुनसक्छ।

'सतिपट्टान सुत्त'मा पहिलो शब्द 'सतिपट्टान', दुई शब्दको योगले बनेको छ - 'सति' र 'पट्टान'। 'सति'को अर्थ स्मृति (जागरूकता) हो र 'पट्टान'को अर्थ 'प्रतिष्ठापन' हो। यसरी 'सतिपट्टान'को संयुक्त अर्थ 'स्मृतिको प्रतिष्ठापन' हुन आउँछ। यसको पूर्ण अर्थ हो - आफ्नोबारे स्मृतिको चरम सीमासम्म प्रतिष्ठापित गर्ने काम। 'महासतिपट्टान'को सक्रिय अभ्यास गर्दा स्मृतिलाई कति हदसम्म प्रतिष्ठापित गरेमा आफूबारेका सम्पूर्ण सत्य प्रकट भएको स्पष्ट हुन आउँछ र प्रकृतिको सम्पूर्ण रहस्य खुल्न आउँछ। यही उद्देश्य प्राप्तिको लागि भगवान बुद्धले यो सूत्रको देशना गर्नुभएको हो।

'सतिपट्टान सुत्त'को दोस्रो शब्द हो - 'सुत्त' अथवा सूत्र अथवा भगवानको वाणी वा उपदेश। यो सुत्त वा वाणी 'सु-आख्यात' (राम्ररी सम्झाइएको) छ। यसमा विभिन्न विषयहरूलाई मानिसहरूले राम्ररी बुझ्नु भन्ने उद्देश्य राखी स्पष्टसित सम्झाइएको हुन्छ। यस उद्देश्यले त्यही कुरालाई बारम्बार दोहर्न्याएर भन्न किन नपरोस्। सुस्पष्ट पार्न यो

गनुं नितान्त आवश्यक पछै किनभने यदि मानिसले धर्मका कुराहरू राम्ररी सम्भन वा बुझ्न नै पाएन भने धर्मलाई कसरी धारण पालन गरौस् ?

अन्य परम्परामा यस्तो सूत्र पनि पाइन्छ जसमा दुई-चार-पाँच पद समेत हुन्छ । त्यसमा सूत्रकारले जानी-जानीकन पदलाई सीमित गर्ने चेष्टा गर्दछ । यतिसम्म कि त्यस सूत्रको आशयलाई सामान्य बुद्धि भएको व्यक्तिले बुझ्न सक्दैन । तर कुनै अर्हतको सूत्र यस्तो हुँदैन । कुनै पनि गम्भीरातिगम्भीर विषयलाई सुस्पष्ट पार्न ती सूत्रहरू सक्षम हुन्छन् । ती सूत्रहरू पाण्डित्य प्रदर्शनार्थ हुँदैनन् । अतः 'महासतिपट्टान सुत्त'मा भगवान् बुद्धद्वारा निर्दिष्ट चित्त-विशुद्धिका सारा विधिहरूलाई कुनै पनि सामान्य बुद्धि भएका साधकहरूले सजैत साह्रै सुगमतापूर्वक बुझ्न सक्दछन् र कुनै कुशल आचार्यसँग यसको प्रायोगिक पक्षमा सक्रिय अभ्यास गरी यसै जीवनमा अध्यात्मको उच्च अवस्था प्राप्त गर्न सक्दछन् ।

अब हामी 'महासतिपट्टान सुत्त'मा सन्निहित विभिन्न शिर्षकहरूको क्रमानुसार समीक्षा गर्दछौं ।



Dhamma.Digital

## १. उद्देश

अधिकांश सूत्रहरूमा भगवान बुद्धको वाणी (उपदेश) यी शब्दहरूबाट आरम्भ भएको पाइन्छ - 'एवं मे सुत' (यसरी मद्दारा सुनियो) । प्रकरण-प्राप्त सूत्र पनि यिनै शब्दहरूद्वारा आरम्भ हुन्छ । यी तीन शब्दहरूमा भारतको एक पुरानो इतिहास लुकेको छ जसलाई हामीले बिसेका छौं । अतः यसको विस्तृत चर्चा गरिनु नितान्त आवश्यक हुन्छ ।

यसको अतिरिक्त सूत्रको प्रारम्भमा बताइएको छ कि यस महासतिपट्टानको उपदेश कुरुप्रदेशको कम्मासधम्म नामक निगममा दिनुभएको थियो । उहाँ भगवानले भिक्षुहरूलाई स्पष्ट गर्नुभयो कि यी चार स्मृति-प्रस्थान, प्राणीहरूको विशुद्धिको लागि एउटा मात्र मार्ग हो । ('एकायनो अयं, भिक्खवे, मग्गो सत्तानं विसुद्धिया') कुनै पनि सामान्य जनलाई यो कुरा संकीर्ण लाग्नसक्छ । उसले भन्नसक्छ - मुक्त अवस्थासम्म पुग्ने एउटै मात्र मार्ग कसरी हुनसक्छ ? मुक्त अवस्था प्राप्त गर्ने अनेक मार्ग किन हुन सक्दैन जब कि सबै सम्प्रदायका मानिसहरू भिन्दाभिन्दै प्रकारले मुक्तिको मार्ग प्रकाश गर्दछन् । यस परिपेक्ष्यमा बुद्धको कथन के छ ? यस कथनको रहस्य के हो ? यी प्रश्नहरूको पनि समाधान खोज्नु आवश्यक छ ।

भगवानले बताउनुभएको चार स्मृतिप्रस्थान यिनै हुन् - १) शरीरमा (कायामा) कायानुपशयी भएर विहार गर्नु, २) संवेदनामा वेदनानुपशयी भएर विहार गर्नु, ३) चित्तमा चित्तानुपशयी भएर विहार गर्नु र ४) धर्ममा धर्मानुपशयी भएर विहार गर्नु । तर यी चार अनुपशयनामा प्रत्येक अनुपशयनासँग यो अनिवार्यता पनि दर्शाइएको छ - अनुपशयना गर्दा लोक



(साँढे तीन हातको काया)मा राग र द्वेषलाई टाढा राख्नुपर्छ ('विनेय्य लोके अविज्झादोमनस्स') र खुब तपस्या गर्नुपर्छ ('आतापी'), सम्प्रज्ञानी ('सम्पजानो') र स्मृतिमान ('सतिमा') हुनुपर्छ । यस अनुच्छेदमा यी विभिन्न शब्दहरूको आशय स्पष्ट हुनु पनि त्यतिकै आवश्यक छ ।

यस बाहेक यी दुई विषयहरूमा चर्चा गरिनु पनि प्रासांगिक ठहरिन्छ -

(१) यस सूत्रमा शील पालनवारे कतै उल्लेख भएको छैन जब कि सम्यक सम्बुद्धको शिक्षामा शील पहिलो सोपान (सिंढी) हो ।

(२) यो सूत्रको प्रणेतता भगवान बुद्ध नै हो भनेर कसरी भन्न सकिन्छ ? उपरोक्त बुँदाहरूको विवेचना यसरी गरिन्छ ।

### (१) 'एवं मे सुतं'

आजभन्दा लगभग २५०० वर्षपूर्व जब सम्यकसम्बुद्धले महापरिनिर्वाण प्राप्त गर्नुभयो, त्यसवेला एक विशेष घटना घटन पुग्यो ।

त्यस समयका एउटा बूढो भिक्षु, भगवानले शरीरं त्याग गरेपछि बडो खुसी भयो । उनले आफ्नो लुगा हावामा फालेर खुसी व्यक्त गर्न थाल्यो । उसको भगवानसंग गुनासो थियो कि भगवानले गृहस्थीहरूलाई पाँच शील मात्र पालन गरे पुग्छ भन्नुभयो तर गृहत्यागीहरूलाई दुईसय शील पालन गर्नुपर्छ भन्ने नियम बनाउनुभयो । उनको मान्यता थियो कि गृहत्यागीहरू यस शीलरूपी जंजालमा बाँधिन गृहत्याग गरेका होइनन् । अब बुद्धको मृत्युपछि हामी ती शील पालन गर्नुपर्ने बाध्यताबाट मुक्त भयौं, अब हाम्रो मनमा जे जे आउँछ त्यही त्यही गर्न पाउने भयौं भनेर खुसीले उफ्रन थाल्यो ।

यो देखेर त्यसताकाका समभूदार व्यक्तिहरूको मनमा भट्ट विचार आयो कि यस्ताले त आज मात्र होइन भविष्यमा पनि धर्मलाई दूषित गर्नेछ । यसबाट लोककल्याणको मार्ग अवरूद्ध हुन पुगिन्छ । अतः भगवानले

दिनुभएको उपदेशहरूलाई, जसलाई सुनियो, बुझियो, पालन गरियो, जीवनमा प्रयोग गरियो र मुक्त अवस्था समेत प्राप्त गरियो, एकै ठाउँमा संकलित गरिनुपर्छ जसबाट यो शुद्ध धर्म कसैको हातमा परेर कुनै अन्य प्रकारको सम्मिश्रणबाट बिटुलो हुन नपाओस् ।

भगवान बुद्ध ३५ वर्षको उमेरमा सम्यकसम्बुद्ध हुनुभएको थियो र ८० वर्षको पाको उमेरमा शरीर त्याग गर्नुभएको थियो । यसबीच ४५ वर्षसम्म उहाँले ८२,००० उपदेश दिनुभएको थियो । त्यसमा त्यसताकाका मुक्त अवस्था प्राप्त गरिसकेका अर्हत श्रावकहरूले अरू थप २००० उपदेश दिनुभएका थिए । ती उपदेशहरू अत्यन्त सारगर्भित थिए । ती समझदार व्यक्तिहरूले यिनै ८४,००० उपदेशहरूलाई संग्रह गरी तीन पिटकहरूमा सम्पादन गरे जुन अहिले 'तिपिटक' अर्थात् 'त्रिपिटक' भनेर चिनिन्छ ।

भिक्षुहरू र भिक्षुणीहरूको विनय अथवा नियमहरूको संग्रह भएको 'त्रिपिटक'को भागलाई 'विनयपिटक' भनिन्छ । सामान्य गृहस्थहरूलाई दिनुभएको सामान्य नियम उपदेशहरूको संग्रह भएको 'त्रिपिटक' को भागलाई 'सुत्तपिटक' भनिन्छ र शरीर र चित्तको परस्पर संयोग र एकले अर्कोलाई प्रभावित गर्ने वा एक अर्कासँग प्रभावित हुने वैज्ञानिक विश्लेषण भएको 'त्रिपिटक'को अर्को भागलाई 'अभिधम्मपिटक' भनिन्छ ।

यस धर्म उपदेश संकलनको बृहत कार्य गर्नुपूर्व ती समझदार व्यक्तिहरूले अर्हत अवस्था प्राप्त पाँचसय भिक्षुहरूको एउटा सूची तयार गर्ने जमर्को गरे र सबै मिलेर भगवानले दिनुभएको उपदेशको संगायन गर्न थाले । उनीहरूको मतानुसार भगवानको समकालीन अर्हत भिक्षुहरूद्वारा गरिने त्यस संगायनले भगवानको वाणीलाई प्रामाणिक वाणी हो भनेर स्वीकारयोग्य बनाउन सकिन्छ र त्यसमा कुनै प्रकारको सम्मिश्रणको सम्भावना हुँदैन ।

चारसय उनान्सय (४९९) जना अर्हतहरूको सूची तयार भयो । पाँचसयौँ व्यक्ति भगवानको भतिजा आनन्द हुनुपर्छ भन्ने सुझाव प्राप्त भयो । भिक्षु आनन्द भगवानको जीवनकालमा गत २५ वर्षदेखि निजी

सहायक भएर छायाँभै भगवानको साथमा रही काम गरिसकेका हुनाले पनि उनको नाम प्रस्तावित भएको हो । भगवानको निजी सहायक वन्नुअघि आनन्दले भगवानसंग शर्त राखेको थियो कि भगवान जहाँकहीं जानुहुँदा उनलाई पनि साथै लिएर जानुपर्छ ताकि भगवानको हरेक उपदेश सुन्न पाइयोस् । यदि कुनै कारणवश आफ्नो साथमा लिएर जान नसकिएको खण्डमा फर्केर आएर उक्त धर्मोपदेश उनलाई सुनाउनुपर्छ । आनन्दको मेधा-शक्ति यतिको प्रखर थियो कि एकबाजी सुनेको कुरा पनि उनको मानस-पटलमा टेपमा रेकर्ड गरिएभै अंकित हुन्थ्यो । जसले जुनबेला सुन्न चाहे पनि तैयारी अवस्थामा रहन्थ्यो । कम्प्यूटरमा Feed-in गरिएभै जहिले हेर्न चाहे पनि तयार रहन्थ्यो । बितेका २५ वर्षदेखि भगवानको मुखवाट निःसृत एक-एक शब्द आफूभित्र रिकर्ड गरिराखेको थियो, यति मात्र नभई यसभन्दा अगाडि पनि धेरै नै धर्मका कुराहरू सुनिराखेको थियो किनभने आनन्द सानो छँदादेखि नै भगवानको सम्पर्कमा रहेको थियो । अतः संगायनको बेला त्यस्तो व्यक्ति रहनु अपरिहार्य आवश्यकता थियो ।

ती पाँचसय अर्हतहरूको सभामा भिक्षु महाकाश्यपले अध्यक्षता गर्ने भएको थियो । उनको भनाइ थियो कि प्रस्तावित सभा अर्हतहरूको हो । आनन्द त अहिलेसम्म स्रोतपन्न मात्र हुन् । अतः उनले अर्हत अवस्था प्राप्त नगरूञ्जेल उनलाई यस सभामा सभासद बनाउन सकिदैन ।

यस कुरालाई दृष्टिगत गरी सभाध्यक्षले आनन्दलाई अर्हत भएपछि मात्र सभामा भाग लिन सकिने कुरा बताए । उनले भने कि भगवानको सेवासुश्रुषामा लाग्नुपरेको कारणले उनलाई फुसत भएन र उनी स्रोतपन्न नै रह्यो । अब भगवानको मृत्युपश्चात फुसत छैन भन्ने कुरा पनि भएन । जीवनमुक्त हुने विद्या अब उनको लागि दुरूह भएन किनकि धेरै व्यक्तिहरूले यस विद्या सिकेर अर्हत अवस्था प्राप्त गरिसकेका छन् । अतः उनी अब प्रयत्नशील होऊन् र अर्हत भएर सभामा भाग लिन आऊन् ।

यसवाट यस कुराको पुष्टि हुन्छ कि बुद्धले पनि कुनै व्यक्तिलाई मुक्त गर्न सक्दैन । यदि यसो गर्न सम्भव हुने भए आनन्दलाई पनि अर्हत

वनाडिदिनुहुन्थ्यो । आनन्द उहाँको भतिजा थियो, जीवनभर उहाँकै साथमा थियो र लामो समयसम्म उहाँकै सेवामा रत थियो । वस्नुतः प्रत्येक व्यक्तिले आफ्नै प्रयासद्वारा मुक्त अवस्था प्राप्त गर्नुपर्छ, कसैको कृपाले मुक्ति प्राप्त गर्न सक्दैन ।

अस्तु , आनन्दले भिक्षु महाकाश्यपलाई आश्वस्त पारे कि म छिटै नै अर्हत अवस्था प्राप्त गरेर सभामा भाग लिन आउने छु । उनले प्रस्ताव राखे कि सभाको आयोजन केही समयको लागि पर सारियोस् । तुरुन्तै आनन्द आफ्नो काममा जुट्यो ।

भिक्षु आनन्दलाई मुक्ति-मार्गबारे विदितै थियो । अतः उनले यस कायमा खुबै लगनका साथ काम गर्न थाले तर उनी होस हराएकाजस्ता थिए । उनी वारम्बार यही चिन्तना गर्दथे - 'अर्हत अवश्य हुनेछु' । 'अर्हत अवश्य हुनेछु' । अरूलाई होसमा रहन सिकाउने उनी आफै होस हराएर वसंका थिए । यसको फलस्वरूप धेरै दिन बितिसक्दा पनि उनलाई कुनै उपलब्धि भएन ।

जब चार महिना पूरा हुनलाग्यो, भिक्षु महाकाश्यपले उनलाई सूचन गरे कि अब हामी अरू कुनै गर्न सक्दैनौं । आजको एक रात तपाईंको अधीनमा छ । यदि आजको रातसम्ममा तपाईंलाई अर्हतत्व प्राप्त भएमा भोला विहान सभामा भाग लिन आउनुहोला, होइन भने हामी अरू कुनै भिक्षुलाई चयन गरी कार्यारम्भ गर्नेछौं ।

यो कुरा सुनेर भिक्षु आनन्दले भन्यो - "हुन्छ, आज राती अझ कडा मिहिनात गर्नेछु ।" तर त्यस रात पनि त्यस्तै किसिमले काम गर्दै रहे । उनले त्यही आकांक्षा बोकेर काम गर्दै रहे कि 'म अर्हत बन्नेछु ।' 'म अर्हत बन्नेछु ।' रात बित्यो । भिसमिसे शुरू भयो । त्यसवेला लामो सुस्केरा हालेर उनको मुखबाट यी शब्दहरू निस्के - "म अर्हत होइन । म स्रोतापन्न हुँ । म स्रोतापन्न हुँ ।" रातभरि ननिदाई तप गरेपश्चात जब शरीरलाई आराम दिन पल्टन लाग्यो, टाउको तर्कियामा टेकाउनुपूर्व नै उनी अर्हत भए । उनले तत्क्षणको सत्यमा पदार्पण गरेका थिए ।



त्यसपछि भिक्षु आनन्द अर्हतहरूको सभामा भाग लिन गए । संगायनको वेला उनी भन्दछन् - 'एवं मे सुतं' (यस्तो मद्वारा सुनियो) । भगवानले कुनै कुरा वा उपदेश कहिले, कसलाई, कुन प्रसंगमा, कुन परिस्थितिमा र कसरी भन्नुभयो वा दिनुभयो भन्ने कुरा उनले स्पष्टसित भन्थे । यसरी उनले धर्मको पृष्ठभूमि सबैको सामु छर्लङ्ग पार्थे ।

## (२) 'एकायनो अयं भिक्खवे, मग्गो सत्तानं विसुद्धिया'

सम्यकसम्बुद्ध भन्नुहुन्छ - चार स्मृति-प्रस्थान नै प्राणीहरूको त्रिमुक्तिको लागि एउटै मार्ग हो । उहाँको कथन यसैले सही हो कि उहाँवाट प्रख्यापित मार्ग कुनै दार्शनिक मान्यतामा आधारित छैन जुन पछि कहीं अवरूद्ध हुनसक्दछ । यो मार्ग प्रकृतिको नियममा आधारित छ जसको सत्यता आफ्नै अनुभूतिले माप्न सकिन्छ । 'सतिपट्टान'को अभ्यास गर्ने कुनै पनि व्यक्तिले आफ्नै अनुभवले थाहा पाउन सक्दछ कि मेरो मानसिक विकार शनैः शनैः मुक्तिर बढिरहेको छ । ऊ सोच्दछ - "मेरो 'सतिपट्टान'को यो अभ्यास निरन्तर जारी रहेमा म ढिलो-चाँडो भव-बन्धनबाट सर्वथा मुक्त हुन सक्दछु ।"

यदि कसैले आगोमा हात हालेमा आगोले पोल्दछ नै र उसलाई जलनको पीडा हुन्छ । यो कुनै साम्प्रदायिक मान्यता होइन, प्रकृतिको नियम हो जुन प्रत्येकमा लागु हुन्छ । यसको विपरित यदि कसैले आगोमा हात हालेन भने उसलाई पोल्टैन र ऊ अग्नि-दहनको पीडाबाट बच्दछ । यो कुरा पनि कुनै साम्प्रदायिक मान्यता होइन, प्रकृतिको नियम हो जुन सबैमा एकनासित लागु हुन्छ । यस्तैगरी यदि कुनै व्यक्तिले आफ्नो मनमा शरीरमार्फत उत्पन्न हुने विभिन्न संवेदनाहरूप्रति राग, द्वेष अथवा मोहको प्रतिक्रिया गरी विकार जगाउँछ भने ऊ दुःखी हुन परिहाल्छ । यदि उसले यस्तो प्रतिक्रिया गर्दैन भने ऊ सुखी नै रहन्छ । यसमा पनि साम्प्रदायिकताको कुनै गुञ्जायस हुँदैन, मात्र यो प्रकृतिको नियम हो जुन सबैमा विना कुनै भेदभाव लागु हुन्छ । यस निगममा कति सत्यता छ भन्ने



कुरा हरेकले आफैले अनुभव गरी जाँचन सक्दछ । यस दृष्टान्तबाट पनि चित्तलाई नितान्त निर्मल राख्न 'सतिपट्टान'को अभ्यासलाई 'एकायनो मगो' (एउटै मात्र मार्ग) भनिएको सही सिद्ध हुन्छ किनभने यसले यो कुराको पुष्टि गर्दछ कि दार्शनिक मान्यताको आधारमा नभई प्रकृतिको नियमानुसार सारा काम सम्पादन हुन्छन् ।

एउटा अर्को कुरा पनि जान्नु आवश्यक छ कि भगवानले 'सतिपट्टान'को अभ्यासलाई साँच्चै नै विमुक्तिको एउटै मात्र मार्ग हो भनी किन भन्नुभयो ?

मनको सतही स्तरमा विकारलाई हटाउनु र अन्तर्मनको गहिराइमा पुगेर विकारलाई जरैदेखि उन्मूलन गर्नु - यी दुई कुरा भिन्न-भिन्न हुन् । मनको सतही स्तरमा विकार हटाउने अनेक उपाय हुन सक्दछन् जस्तै मनलाई कुनै अरू नै काममा लगाउनु, भजन-कीर्तन गर्नु, नाम जप आदिमा मन लगाउनु, आफ्नो इष्टदेवको स्मरण गर्न थाल्नु इत्यादि । यसो गर्दा विकार हटेकोजस्तो भान हुन्छ तर वास्तवमा त्यस्तो हुँदैन । मनको सतही स्तरमा लेप लागेकै कारणले ती विकारहरू मनको सतही स्तरबाट हटेर अन्तर्मनको गहिराइमा गएर जम्न वा जम्मा हुन थाल्दछ । यसरी विकारबाट सही अर्थमा छुटकारा मिल्दैन जस्तै मर्राफया (Morphia) को सुइ दिँदा रोगीको रोग निको हुँदैन । यसले त रोगको दमन मात्र गर्दछ ।

'सतिपट्टान'को अभ्यासकर्ताले विकार प्रकट भएमा त्यसलाई भगाउने चेष्टा गर्दैन बरू त्यसको सामना गरेर त्यसको जरासम्म पुग्दछ र जरैसमेत उखेली फाल्दछ । यसबाट विकारको समूल उच्छेद हुन पुग्दछ । त्यस विकारबाट आफू सदाको लागि मुक्त हुन पुग्दछ । यसबाट पनि थाहा लाग्दछ कि यस साधनाको अभ्यासले विकारको दमन होइन, शमन गर्दछ ।

विकारहरूको जरा शरीरमा हुने संवेदनाहरूमा निहित हुन्छ र त्यहीँबाट यी जराहरूलाई उखेली समाप्त गर्नुपर्छ । यी संवेदनाहरूलाई अन्तर्मनले अनुभव गर्दैनहुन्छ जुन शरीरको अणु-अणुसँग सम्पर्क भइरहन्छ । आफ्नो अन्धो स्वभावको कारणले अन्तर्मनले हरेक सुखद संवेदनाप्रति रागको र हरेक दुःखद संवेदनाप्रति द्वेषको प्रतिक्रिया गर्दैनहुन्छ । प्रतिक्रिया गर्ने यो

स्वभाव २४ सै घण्टा चलिरहन्छ । सतही स्तरमा जसले जतिसुकै फलाकदै रहोस् - 'राग नगर, द्वेष नगर' भनेर - तर भित्राभित्रै राग नै जगाउँछ, द्वेष नै जगाउँछ, किनभने अन्तर्मनले भित्राभित्रै प्रतिक्षण संवेदना महसुस गरिरहन्छ । दिउँसो जानूत अवस्थामा पनि, राती सुत्दाखेरिको अवस्थामा पनि प्रतिक्षण संवेदनाप्रति प्रतिक्रिया भइरहन्छ । सतही मनको त्यस स्थानसम्म पहुँच नै पुग्दैन । अन्तर्मनको निरन्तर राग, द्वेष र मोहको प्रतिक्रिया गरिरहने अन्धो स्वभावलाई तोड्न कुनै पनि व्यक्तिले त्यस स्थानसम्म पुग्नु अनिवार्य छ । 'सतिपट्टान'को साधना विधिमे उसलाई त्यहाँसम्म पुऱ्याइदिन्छ । अन्य कुनै साधना-विधिमे अन्तर्मनको गहिराइमा पुगेर संवेदनाको आधारमा विकारलाई उन्मूलन गर्ने काम गराउन सक्दैन । यस अर्थमा पनि भगवानको यो कथन सार्थक छ - 'एकायनो अयं, भिक्खवे, मग्गो सत्तानं विसुद्धिया' ।

### (३) चार प्रकारको 'अनुपश्यना'

'महासतिपट्टान सुत्त'मा चार प्रकारको अनुपश्यना गर्ने विधान छ - काया (शरीर)मा कायानुपश्यना, संवेदनामा वेदानुपश्यना, चित्तमा चित्तानुपश्यना र धर्महरूमा धर्मानुपश्यना ।

'अनुपश्यना'मा 'अनु'को तात्पर्य हो - अनुकरण वा अनुशरण र 'पश्यना'को अर्थ जान्नु हो । यसरी साँढे तीन हातको कार्यामा यस क्षण जे जस्तो प्रकट हुन्छ, त्यसलाई जान्नु, फेरि अर्को क्षण-प्रति-क्षण प्रकट हुने सत्य घटनाको बारेमा जान्दै अगाडि बढ्नु - यसैलाई 'अनुपस्सना' भनिन्छ । यसको लक्ष्य यही हुन्छ, कि सत्यको दर्शन क्षण-प्रति-क्षण हुँदैरहोस्, बीचमा कुनै अन्तराल नआओस् र यस कार्यमा निरन्तरता कायम रहोस् ।

शुरू शुरूमा नयाँ नयाँ साधकहरूलाई ध्यानको पूरा समयमा निरन्तरता कायम गर्न कठीन पर्दछ, तर काम गर्दै जाँदा उसले लक्ष्य हासिल गरेरै छाड्छ ।

'अनुपश्यना' गर्ने साधकबाट यो अपेक्षा गर्न सकिन्छ, कि उसले

आफूमा आतापी, सम्पजानो र सतिमा सततः कायम राख्न सबदछ । साधकले कायानुपश्यना गरून्, अथवा वेदनानुपश्यना, अथवा चित्तानुपश्यना, अथवा धर्मानुपश्यना, उसमा आतापी, सम्पजानो र सतिमा सततः विकसित हुनु अनि कायम रहनु अनिवार्य हुन्छ । यीमध्ये कुनै एकमा शिथिलता आएमा 'सतिपट्टान' भावनाको कार्य ठीकसित हुन सक्दैन । कार्य नै ठीकसित हुन नसकेमा, 'सतिपट्टान'बाट जुन परिणाम प्राप्त हुने आशा लिइन्छ, त्यो पूरा हुन सक्दैन । यी तीन महत्त्वपूर्ण शब्दहरूको आशय (अर्थ) निम्नानुसारले बुझ्नुपर्छ ।

'आतापी' - कठोर तप गर्ने व्यक्ति अर्थात अधिक परिश्रम गर्ने व्यक्ति । यहाँ 'तप गर्नु' भन्ने शब्दको अर्थ हो - मनमा संचित मैललाई जलाएर नष्ट गर्नु ; पाँच इन्द्रियद्वारमा वा पाँच इन्द्रियको कारणबाट मनमा जुन राग जागदछ त्यसलाई जलाएर नष्ट गरिदिनु ; भित्रभित्रै जुन कर्म-बीज बन्दछ त्यसलाई भुटिदिनु जसद्वारा कुनै पनि बीज पछि अङ्कुरित हुन नसकून् । 'तप गर्नु'को अर्थ कदापि होइन कि चारैतिर वरिपरि पञ्चाग्नि जलाएर बस्नु र शरीरलाई कष्ट दिनु । जब लोकमा विद्याको शुद्ध स्वरूप नै नष्ट हुन्छ अनि यस्ता वाहिंयात अर्थले जन्म लिन्छ ।

अनुपश्यना गर्न साधकले अरू केही पनि गर्नुपर्दैन, उसले केवल क्षण-प्रति-क्षण आफूभित्र स्वतः प्रकट हुने सत्य घटनाहरूलाई साक्षीभावले हेर्न मात्र पर्दछ । यो जिज्ञासा उत्पन्न हुनु स्वाभाविक छ कि जब साधकले केही गर्नु नै छैन भने यसमा परिश्रम गर्नुपर्ने कुरा किन त ? वस्तुतः भित्रको सत्यलाई केही नगरी साक्षीभावले हेर्ने काममा कठोर परिश्रमको आवश्यक पर्दछ । मनको जन्म-जन्मान्तरको स्वभाव हुन्छ - केही न केही प्रतिक्रिया गरिरहनु । यस स्वभावअनुसार मनले प्रायः राग वा द्वेषको प्रतिक्रिया नै गरिरहन्छ । यसैले सुखद लाग्दछ भने मानिस सुख भोग्न थाल्दछ र दुःखद लाग्दछ भने ऊ दुःख भोग्न थाल्दछ । मानव मन यस स्वभावलाई बदल्न नै चाहदैन । तर अनुपश्यना गर्ने व्यक्तिले प्रत्येक पल यस्तो स्वभाव बदल्न लगनशील भएर काम गरिरहन्छ । यसबाट पनि स्पष्ट हुन्छ कि जन्म-जन्मान्तरको यस्तो स्वभाव बदल्न साधकले कठोर

तप गर्नुपर्दछ । यस अर्थमा साधक 'आतापी' हुनुपर्दछ ।

'सम्पजानो' - शरीर र चित्तसँग सम्बन्धित सत्य घटनालाई सम्यकरूपले जानिरहनु, अथवा काया, संवेदना, चित्त अथवा चैतसिक धर्महरूको उदय-व्यय, उदय-व्ययलाई प्रज्ञापूर्वक एवं यथाभूत जानिरहनुलाई नै 'सम्पजानो' भनिन्छ । उदय-व्ययको यथार्थ जानकारी शरीरमा प्रकट हुने संवेदनाहरूको आधारमा नै हुन्छ ।

'सतिमा' - यसको अर्थ हो स्मृतिमान (जागरूक) हुनु । यदि 'सति' (स्मृति)को अर्थ 'स्मरण गर्नु' भनेर अर्थाइन्छ भने साधकले 'सतिमा'लाई मैले प्रतिक्षण के गर्नुपर्छ भनेर स्मरण गर्ने वा बुझ्ने काम हो भनेर सम्झने भयो । साधकले त थाहा पाउनुपर्छ कि प्रतिपल शरीर र चित्तसँग सम्बन्धित जुन सत्य घटना प्रकट हुन्छ त्यसप्रति सजग हुनुपर्छ । उसले यस कुरालाई कति पनि भुल्नु हुँदैन । उसलाई स्पष्टरूपमा विदित हुनुपर्छ कि 'सति'को साथमा 'सम्पजञ्ज' रहेमा मात्र 'सम्मासति' (सम्यक स्मृति) हुन्छ अनि मात्र 'सतिमा' अन्तिम सत्यसम्म लैजाने सोपान सिद्ध हुन्छ ।

### 'अनुपश्यना' को प्रारम्भ

'अनुपश्यना' सही ढंगले त्यसवेला मात्र आरम्भ हुन्छ जब साधकले 'लोक'बाट 'अभिज्झा' र 'दोमनस्स' हटाउँछ । (विनेय्य लोके अभिज्झादोमनस्स) । 'लोक'को अर्थ हो - साँढे तीन हातको कायामा उत्पन्न हुने प्रपञ्च । 'अभिज्झा'को अभिप्राय हो - 'लोभ', 'राग' । 'दोमनस्स'को अर्थ हो - 'द्वेष', 'दौर्मनस्य' । प्रियप्रति राग र अप्रियप्रति द्वेष उत्पन्न गर्नु नै 'अभिज्झादोमनस्स'को अर्थ हो । 'लोक'बाट सर्वप्रथम यिनीहरूलाई नै हटाउनुपर्छ । (विनेय्य) । जब संवेदनाको स्तरमा प्रज्ञा जगाइन्छ, राग-द्वेषको समूल निराकरण त्यसवेला मात्र सम्भव हुन्छ । यदि यसो नगरी वाहिर-वाहिरको आलम्बनबाट मात्र राग र द्वेषबाट आफूलाई अलग राख्न प्रयास गरियो भने सतही स्तरमा त राग-द्वेषबाट छुटकारा मिल्न सकिन्छ

तर जरैबाट छुटकारा मिल्न सकिदैन । अतः राग-द्वेषबाट टाढिने काम आफ्नै साँढि तीन हातको कार्याभित्रैबाट गरिनुपर्छ ।

### (४) सूत्रमा 'शील' सम्बन्धी चर्चा किन गरिएन ?

कुनै पनि सम्यकसम्बुद्धद्वारा सिकाइएको धर्ममा तीन सोपान हुन्छ - शील, समाधि र प्रज्ञा । शील, समाधिको लागि हो । समाधि, प्रज्ञाको लागि हो । अनि प्रज्ञा, विमुक्तिको लागि हो ।

'महासतिपट्टान सुत्त'मा शील सम्बन्धी कुनै चर्चा छैन । यसको कारण प्रतीत हुन्छ कि यो उपदेश कुरू-प्रदेशमा दिइएको थियो जहाँका मानिसहरू शील-पालनको लागि भारतभरिमा प्रख्यात थिए । उनीहरू खुब शील-पालन गर्दथे । तिनीहरू शील-पालक थिए भन्ने कुरामा कुनै विवाद थिएन ।

भगवानले बारम्बार कुरू-प्रदेशको प्रशंसा गर्नुहुन्थ्यो । सम्भवतः यही कारणले उहाँले अनेक गम्भीर उपदेशहरू यही प्रदेशमा दिनुभयो । यसको पछाडि यो अवधारणा हुन सक्दछ कि त्यस प्रदेशका मानिसहरू शीलवान थिए । अतः उनीहरूलाई भनिएका र बताइएका कुराहरू गहिरोसित बुझ्न र पालन गर्न सक्दथे जसको कारणले तिनीहरूको कल्याण हुने गर्दथ्यो ।

यस सम्बन्धमा यो पनि ज्ञातव्य छ कि एक समय भारतमा यस्तो एक अवस्था पनि आएको थियो कि सम्पूर्ण देशको धर्म 'कुरू-धर्म' हो भनेर चिनिन्थ्यो । यसबाट पनि स्पष्ट हुन्छ कि कुरू-प्रदेशका मानिसहरू स्वभावैले शील-पालनलाई प्रमुख स्थान दिई जीवन यापन गर्दथे । बुद्ध बन्नुभन्दा पहिले अनेक पूर्वजन्महरूमा बोधिसत्वको अवस्थामा छँदा भगवानले पनि आफ्नो पारमिता बढाउने काम यही प्रदेशमा रहेर पूरा गर्नुभएको थियो ।



## (५) बुद्धवाणीको प्रामाणिकता

माथि उल्लेख भइसकेको छ कि - भगवानको महापरिनिर्वाण भएको चार महिना बितेपछि पाँचसय अर्हतहरूको एक सभाको आयोजना भयो जसमा सबै सदस्यहरू भगवानको समकालीन थिए र त्यस समयका घटनाहरूको साक्षी रहेका थिए । यिनीहरूमध्ये भिक्षु आनन्दजस्तो व्यक्ति पनि थियो जो भगवानको निकटतम सम्पर्कमा रहेको थियो जसलाई भगवान वाणी कण्ठस्थ थियो । भगवानको वाणीलाई उद्धृत गर्दा उनी भन्दथे - 'एवं मे सुत्त' (यस्तो मद्द्वारा सुनियो) । ती सबै अर्हतहरू मिलेर ८४,००० उपदेशहरूको संगायन गरे । त्यसलाई 'प्रथम संगीति' भनियो ।

त्यसको सयवर्ष जति पछि भारतमा 'दोस्रो संगीति' भयो जसमा त्यसताकाका भिक्षुहरूले बुद्धवाणीलाई दोस्रो पटक संगायन गरे । त्यसको लगभग डेढ सयवर्षपछि भारतमै तेस्रो संगीति सम्पन्न भयो जुन सम्राट अशोकको शासनकालमा भएको थियो । यस संगीति सम्पन्न भएपछि सम्राट अशोकले केही अर्हतहरूलाई श्रीलंका, बर्मा आदि देशहरूमा पठाए । ती अर्हतहरूले भगवानको उपदेश मात्र होइन साधना-विधि पनि साथै लिएर गए जसको ती देशहरूमा व्यापक प्रचार-प्रसार भयो । यसको करीब ४००-५०० वर्षपछि 'चौथो संगीति' श्री लंकामा सम्पन्न भयो । त्यसैबेला सबै बुद्धवाणीलाई प्रथम पटक सुचारुरूपले लेखनीबद्ध गरियो । आजभन्दा लगभग १००-१२५ वर्ष पहिले 'पाँचौ संगीति'को आयोजना बर्माको पुरानो राजधानी मांडले नगरमा भयो । साथै भगवानको सम्पूर्ण वाणी संगमरमरको ठूल-ठूला शिलामा काँडियो । आजभन्दा लगभग ३५-४० वर्षअघि बर्मा देशमै 'छैठौ संगीति' भयो जसको साक्षी आज कैयौं छन् ।

यस 'छैठौ संगीति'मा विभिन्न देश - लाओस, कम्बोडिया, थाइलैंड, श्री लंकाबाट सबै बुद्धवाणीलाई एकत्र गरियो । बर्मामा पनि बुद्धवाणी संग्रहित थियो । यी सबै देशका विद्वान भिक्षुहरूको परस्पर समागम भयो । उनीहरूले सबै देशका बुद्धवाणीहरूलाई परस्पर मिलान गरे । यसको फलस्वरूप यो सिद्ध भयो कि प्रत्येक देशको आ-आफ्ना लिपि र उच्चारण



थिए तर भगवानको उपदेशमा कुनै अन्तर भेटिएन । वाणी सर्वत्र एकैजस्तो भेटियो । पाठ गराइमा भिन्नो भेद देखिए तापनि भगवानको उपदेशको आशय बिग्रिएको भेटिएन । यति ठूलो वाङ्मयमा कहीं कहीं लिपिकारको असावधानीको कारण सानातिना त्रुटिहरू भेटिनु अस्वाभाविक पनि होइन ।

यो कुरा आश्चर्यजनक नै मान्नुपर्छ कि उपरोक्त देशहरूमा भगवानको उपदेश विगत २,२०० वर्षदेखि आजसम्म शुद्धरूपमा कायम रहेको छ । जुनजुन देशमा यी उपदेशहरू पुगे, त्यहाँ त्यहाँ उनीहरूकै लिपि र उच्चारणमा कोल्ड-स्टोरेजमा राखिए र जब त्यस कोल्ड-स्टोरेजबाट निकालेर मिलान गरियो, ती जस्ताकोतस्तै भेटिए ।

यस अकाट्य तथ्यबाट हाम्रो विश्वास अझ दृढ हुन्छ कि जुन बुद्धवाणी विषयमा आज काम गरिन्छ, त्यो भगवानको मुखश्रीबाट निःसृत वाणी हो भन्ने कुरा सर्वथा प्रामाणिक ठहर्छ ।



## २. कायानुपश्यना

यस प्रकरणमा बताइन्छ कि कुनै पनि भिक्षु (साधक)ले आफ्नो कायामा कायानुपश्यी भएर कसरी विहार गर्नुपर्दछ ? यस कुरालाई ६ पर्वमा विभक्त गरी बताइएको छ । ती पर्वहरू हुन् - १) आनापान पर्व, २) ईर्यापथ पर्व, ३) सम्प्रज्ञान पर्व, ४) प्रतिकूलमनसिकार पर्व, ५) धातुमनसिकार पर्व र ६) नवसिवधिक पर्व ।

यी पर्वहरूको अध्ययन गर्दा थाहा लाग्दछ कि कायानुपश्यनाको प्रक्रिया भिन्न-भिन्न प्रकारले प्रारम्भ गर्न सकिन्छ तर काम गर्दागर्दै यस्तो एक अवस्था पनि आउँछ जुन अनुपश्यना गर्नेहरूले अनुभव गर्दछन् चाहे जुनसुकै किसिमबाट आरम्भ गरियोस् । अरू शब्दमा भन्ने हो भने अनुपश्यना गर्ने क्रममा मुक्तिको बाटोमा केही निश्चित स्टेशनहरूबाट गुज्नुपर्दछ । यदि मुक्तिको मार्गमा यस्ता स्टेशनहरू आउँदैनन् भने साधकको लागि मुक्ति भनेको मृग-मरीचिकाभै कपोलकल्पित मात्र ठहर्छ ।

यस प्रकरणभित्रका विभिन्न पर्वहरूको समीक्षा गर्नुभन्दा पहिले 'कायामा कायानुपश्यी' हुनुको तात्पर्य के हो भन्ने कुरा जान्न आवश्यक हुन्छ । कायानुपश्यनाको प्रक्रिया भिन्न-भिन्न प्रकारले प्रारम्भ गर्नुको के औचित्य छ र मुक्तिको मार्गमा कुन-कुन तथा कस्ता-कस्ता स्टेशनहरू आउँछन् भन्ने कुरा पनि जान्नु आवश्यक हुन्छ ।

'महासतिपट्टान सुत्त'मा भनिएको छ कि काया (शरीर)मा कायानुपश्यना, संवेदनाहरूमा वेदनानुपश्यना, चित्तमा चित्तानुपश्यना र

धर्महरूमा धर्मानुपश्यना गरिनुपर्छ ।

कायामा कायानुपश्यना गर्नु भनेको यो हो कि साधकले ठोसजस्तो लाग्ने आफ्नो स्थूल कायामा सूक्ष्म, सूक्ष्मतर र सूक्ष्मतम कायाको पनि अनुभव गरोस् । वस्तुतः स्थूलजस्तो लाग्ने काया नै विभाजित, विघटित र विभाजित, विघटित हुँदै सूक्ष्म कायाको रूपमा साधकको अनुभवमा प्रकट हुन्छन् - रूप वा आकृतिको स्तरमा होइन ।

कायामा कायानुपश्यना गर्ने एक अर्को आशय यो हो कि साधकले आफ्नै शरीरमा नै कायाको अनुभूति गर्नुपर्छ, कुनै कल्पनामा कल्पेर होइन । यदि पढेको, सुनेको कुरालाई मानेर अनि दार्शनिक मान्यतालाई प्रश्रय दिएर केवल चिन्तन-मनन मात्र गरियो भने वा कल्पना मात्र गरियो भने अनुभव भन्ने कुरा नै त्यहाँ भएन । यदि अनुभव नै नभएमा अनुपश्यना त हुनै सक्दैन । त्यसैले अनुभव त्यसमा हुनुपर्छ, जसमा अनुपश्यना भइरहेको छ । यसरी कायामा कायानुपश्यना त्यसवेला मात्र भएको मानिन्छ जब कायामा कायाकै अनुभूति होस् ।

यहाँ यो कुरा पनि सुस्पष्ट हुनुपर्छ कि कायामा कायानुपश्यना गर्ने कार्यमा शरीरमा उत्पन्न भइरहेका संवेदनाहरूको सहारा लिनु नितान्त आवश्यक हुन्छ । उदाहरणको लागि कुनै साधकले आफ्नो कायाको कुनै अङ्गलाई त्यसवेला मात्र अस्तित्वमा रहेको जान्दछ जब त्यस अङ्गमा अनुभवद्वारा केही खटपट भएको वा कुनै घटना घटेको महसुस गर्दछ । जस्तै टाउकोमा मन पुगे त्यहाँ भइरहेको संवेदनालाई अनुभव गरेरै उसले भन्न सक्दछ 'यो मेरो टाउको हो' । टाउकै नभए टाउकोको संवेदना चाल पाउन सकिदैनथ्यो । टाउकोको अस्तित्व कल्पनामै सीमित हुन्थ्यो । अगाडि बढ्दै जाँदा हामीलाई थाहा लाग्दछ कि चित्तानुपश्यना र धर्मानुपश्यना गर्न पनि संवेदनाहरूको सहारा लिनु आवश्यक हुन्छ ।

जहाँसम्म कायानुपश्यनासँग सम्बन्धित प्रक्रिया भिन्दाभिन्दै प्रकारले प्रारम्भ गर्ने प्रश्न छ, यसको कारण भिन्दाभिन्दै व्यक्तिहरूको भिन्दाभिन्दै मनःस्थितिको कारणले हो । सामान्य मनःस्थिति भएका व्यक्तिले सो काय

आनापानसति (आउने-जाने सासप्रति जागरूक बन्नु) को अभ्यासबाट आरम्भ गर्न सबदछ तर काम-वासना आदिमा डुवेको व्यक्तिलाई प्रतिकूलमनसिकार पर्व वा नवसिर्वाधिक पर्वअनुसार काम आरम्भ गर्नु लाभप्रद हुन्छ । कामुक व्यक्तिको मानस प्रायःजसो कामवासना जगाउने आलम्बनको खोजीमा लागि रहन्छ । पुरुष भएमा नारी-शरीरको र नारी भएमा पुरुष-शरीरको कल्पना गर्ने र त्यसलाई प्राप्त गर्ने कुरामा लालायित रहन्छ । त्यस्तो व्यक्तिले सासजस्तो स्थूल आलम्बनमा समेत काम गर्न सक्दैन । अतः सबैभन्दा पहिले कामवासनाको अनुकूल चिन्तनलाई कामवासनाको प्रतिकूल बनाउनु आवश्यक हुनजान्छ । यसको लागि प्रतिकूलमनसिकार पर्वअनुसार त्यस्तो व्यक्तिको ध्यान शरीरको अशुभतिर लर्गादिने काम हुन्छ । यदि यसबाट पनि काम भएन भने र साधक कामवासनामै डुबिरहन्छ भने उसलाई नवसिर्वाधिक पर्वअनुसार काम प्रारम्भ गराउनु ठीक हुन्छ । यस पर्वअनुसार त्यस कामुक व्यक्तिले श्मशानमा गएर केही समय बिताओस् । त्यहाँ उसले सडे गलेको मृत शरीर देखोस् । यसबाट उसमा शरीरप्रति घृणा जागोस् र उसले बुझोस् कि कालान्तरमा मेरो शरीरको पनि यही गति हुनेछ । यस्तो चिन्तनको फलस्वरूप उसको मन कामवासनाको चिन्तनबाट मुक्त हुन थाल्दछ र अन्तमा कायानुपशयना गर्न योग्य बन्दछ ।

विमुक्तिको मार्गमा आउने सबै महत्वपूर्ण स्टेशनहरूको उल्लेख प्रथमतः आनापान पर्वअन्तर्गत आउँछन् । अतः अब आनापान पर्वको समीक्षा गरिन्छ, र ती स्टेशनहरूको बारेमा बिस्तृत चर्चा गरिन्छ ।

## (१) आनापान पर्व

समाधिको क्षेत्रमा प्रारम्भिक कदम हो - 'आनापान-सति'को सक्रिय अभ्यास । यसअन्तर्गत साधकले कुनै एकान्त स्थानमा पलेटी मारेर, शरीरलाई सीधा राखेर, स्मृतिलाई मुखमण्डलको वरिपरि प्रतिष्ठापित गरेर आफ्नो नैसर्गिक सासको यथाभूत जानकारी लिनुपर्छ । 'नैसर्गिक सासको यथाभूत

जानकारी'को अर्थ यो हो कि भित्र जाने र बाहिर आउने सासलाई कुनै हस्तक्षेप नगरिकन यथावत जान्नु । अर्को शब्दमा भन्नुपर्दा प्राणायामको अभ्यासमा सासलाई नियन्त्रण गरिएभैं सासलाई नियन्त्रण नगरिकन लामो सास भए लामो, छोटो सास भए छोटो भनेर सासलाई यथावत जान्दैरहनु हो । यसरी अभ्यास गर्दागर्दै ढिलो वा चाँडो त्यस साधकले बिस्तार-विस्तारै यी अवस्थाहरूबाट आफू गुज्नेको अनुभव गर्दछ ।

- शरीरभरि नै संवेदनशीलताको अनुभव गर्नु अथवा सबै अङ्गहरूमा संवेदनाको अनुभव हुन थाल्नु ('सब्बकायपटिसंवेदी') ;

- शरीरको संस्कार प्रशब्ध (उपद्रवरहित, शान्त) हुनु ('पस्सम्भयं कायसङ्गारं');

- शरीरभित्र अनुपश्यना गर्न थाल्नु ('अज्झत वा काये कायानुपस्सी विहरति');

- शरीरबाहिर अनुपश्यना गर्न थाल्नु ('बहिद्धा वा काये कायानुपस्सी विहरति');

- शरीरभित्र बाहिर (सर्वत्र) अनुपश्यना गर्न थाल्नु ('अज्झतबहिद्धा वा काये कायानुपस्सी विहरति');

- समुदयधर्मको अनुपश्यना गर्न थाल्नु ('समुदयधम्मानुपस्सी वा कायस्मिं विहरति');

- व्ययधर्मको अनुपश्यना गर्न थाल्नु ('वयधम्मानुपस्सी वा कायस्मिं विहरति');

- समुदयव्ययधर्मको अनुपश्यना गर्न थाल्नु ('समुदयवयधम्मानुपस्सी वा कायस्मिं विहरति');

- स्मृतिमा यस्तरी प्रतिष्ठापित हुनु कि कायाको वास्तविक स्वरूपको जानकारी होस् कि 'यो काया हो ।' (अत्थि कायो ति वा पनस्स सति पच्चुपट्ठिता होति' ) ।

यिनीहरूमध्येको अन्तिम अवस्था निरालम्ब अवस्था हो जसमा साधकको मन केवल ज्ञान, केवल दर्शनमा टिक्दछ र उसले लोक (इन्द्रिय-क्षेत्र)मा कुनै कुरालाई पनि ग्रहण गर्दैन ।

यी महत्वपूर्ण स्टेशनहरूको सम्बन्धमा निम्नलिखित तथ्यलाई पनि ध्यान दिनु योग्य छ ।

- सबभन्दा पहिलो महत्वपूर्ण स्टेशन हो -

'सवै कायाङ्गहरू संवेदनशील हुनु' । यस अवस्था प्राप्त गर्नु अघि सामान्यतया: 'आनापानसति'को सक्रिय अभ्यास गर्नुपर्छ । आनापान अभ्यास गर्दागर्दै साधकले सबै कायाको जानकारी प्राप्त गर्दछ । अनि उसको सम्पूर्ण काया संवेदनशील हुन्छ । उसलाई यत्र-तत्र संवेदनाहरू महसुस हुन थाल्दछ । काम गर्दैजाँदा ऊ यस अवस्थामा पुग्दछ कि एकै सासमा टाउकोको टुप्पादेखि खुट्टाको औंलासम्म र खुट्टाको औंलाको टुप्पोदेखि टाउकोको टुप्पासम्मको सम्पूर्ण शरीरको संवेदनाहरूको बारेमा जानकारी पाउँदछ । यस अवस्थामा पुग्दा नपुग्दै प्रारम्भिक अवस्थाका स्थूल संवेदनाहरू र मूर्छाहरू विभाजित र विघटित हुन थाल्दछन् जसको फलस्वरूप सम्पूर्ण शरीरमा केवल परमाणुहरूको पुञ्जमात्र महसुस हुन थाल्दछ । शरीरमा कहीं पनि सघनता रहँदैन । केवल तरङ्गै तरङ्ग मात्र रहन्छ । यस अवस्थालाई 'भङ्ग'को अवस्था भनिन्छ ।

यस अवस्थासम्म पुग्न साधकले सिक्नुपर्छ (सिक्खति) कि शरीरमा जस्तोसुकै संवेदना प्रकट होस् त्यसमा राग र द्वेषको प्रतिक्रिया नगरी केवल 'अनित्य हो' भनेर अनुभव गर्दै जानुपर्छ ।

- अर्को महत्वपूर्ण स्टेशन हो - 'प्रश्रब्धि' । शुरूशुरूमा साधकले ठूलो कठिनाइहरूको सामना गर्नुपर्छ । बारम्बार आसन बदल्नुपर्छ । यहाँ पनि साधकले सिक्नुपर्छ कि कमसेकम आसन बदल्नुपर्छ । यहाँ पनि साधकले सिक्नुपर्छ कि कमसेकम अधिष्ठान-कालमा त शरीरलाई नहल्लाई-नचलाई सहजभावमा वस्नुपर्छ । यसरी अभ्यास गर्दागर्दै शरीरमा रहेका सम्पूर्ण भारीपन हटेर जान्छन् । वस्तुतः ती भारीपन शरीरको आफ्नो भारीपन



नै होइन । यी भारीपन त अधोगतितिर लिएर जाने विकारहरूको कारणले हुन्छ । यी विकारहरू जति जति बर्धारिन्छन् उति-उति शरीरमा हलुकापन आउन थाल्छ । पछि त शरीरमा कुनै किंसमको खटपट वा हलन-चलन नै हुँदैन । साधक घण्टौसम्म अधिष्ठानमा बसिरहन सक्दछ । यसलाई 'प्रश्रब्धि'को अवस्था भनिन्छ ।

यस अवस्थामा 'कायसङ्कार' - आउने जाने सास यति ढिलो र सूक्ष्म हुनजान्छ कि यसको कल्पनासम्म पनि गर्न सकिँदैन । यसलाई केवल आफ्नो अनुभवद्वारा मात्र जान्न सकिन्छ ।

- भित्र अथवा बाहिर, अथवा भित्र-बाहिर (सर्वत्र) अनुपश्यना गर्नु अर्को स्टेसन हो । जब साधकले भर्खर भर्खर काम गर्न थाल्दछ, त्यसबेला सतही स्तरको संवेदना मात्र जान्न थाल्दछ अथवा भित्रको संवेदना मात्र जान्दछ । तर जब भङ्गको अवस्था प्राप्त गर्दछ अनि भित्र र बाहिरको भन्ने कुनै भेद रहँदैन र दुवैतिरको संवेदना एकै साथ जान्न थाल्दछ । उसले सम्पूर्ण शरीर-पुञ्जलाई माथिबाट तलसम्म र तलदेखि माथिसम्म एकैचोटि अनुभव गर्न थाल्दछ ।

- समुदयधर्म, व्ययधर्म अथवा समुदय-व्ययधर्मको अनुपश्यना गर्नु फेरि अर्को स्टेसन हो । साधनाको प्रारम्भिक अवस्थामा साधकले स्थूल संवेदनाको मात्र अनुभव गर्दछ । यी संवेदनाहरूको समुदय बेग्लै र व्यय बेग्लै हो भनेर जान्दछ । बीचमा केही घटी वा बढी अन्तराल रहेको हुन्छ । संवेदनाहरूलाई साक्षीभावले हेर्दैजाने अभ्यास पुष्ट भएपछि ती स्थूल संवेदनाहरू स्वतः हटेर जान्छन् र त्यस स्थानमा सूक्ष्म संवेदनाहरूले ठाउँ लिन थाल्दछन् । यी संवेदनाहरू समुदय हुनुको साथसाथै व्यय पनि हुन्छन् मानो यी दुई क्रियाहरू बेग्लै नभई साथसाथै सम्पन्न हुँदैछन् । यी दुई क्रियाहरूबीच कुनै अन्तराल हुँदैन । यस अवस्थाबाट गुञ्जदै साधक भङ्ग अवस्थामा पुग्दछ जहाँ सम्पूर्ण शरीरमा केवल उत्पाद-व्यय; उत्पाद-व्ययको अनुभूति हुन्छ - यसको अतिरिक्त अरु कुनै कुराको पनि अनुभव हुँदैन ।

-चरम अवस्थामा स्मृति प्रतिष्ठापित भएपछि कायाको यथार्थ स्वरूप साधकको अनुभूतिमा उत्रन थाल्दछ । त्यसवेला उसलाई यस्तो लाग्दछ कि ठोस प्रतीत हुने आफ्नो शरीर ठोस नभई तरङ्गरूपको पुञ्ज मात्र हो जुन द्रुतगतिमा उत्पन्न भई समाप्त भइरहेका छन् । यसमा उसको कुनै आधिपत्य छैन । आफ्नो अनुभूतिको बलमा उसले जान्दछ कि जुन स्वभावैले क्षण-प्रति-क्षण बदलिरहन्छ त्यो 'म' हुन सक्दैन, 'मेरो' हुन सक्दैन, 'मेरो आत्मा' हुन सक्दैन, त्यो 'नित्य, शाश्वत, ध्रुव' हुन सक्दैन । साधकको स्मृति क्षण-प्रति-क्षण यही सत्यमा प्रतिष्ठापित हुँदैजान्छ कि यो शरीर केवल परमाणुहरू, कलापहरूको पुञ्ज मात्र हो जुन उत्पन्न भइरहेका छन्, नष्ट भइरहेका छन् ।

- साधकले अनुभव गर्न थाल्दछ कि यो शरीर परमाणुहरूको पुञ्ज मात्र हो जसको निरन्तर उत्पाद-व्यय भइरहन्छ । बुद्धिको स्तरमा उसले यो पनि बुझ्दछ कि यो पुञ्ज 'म' होइन, 'मेरो' होइन तर पनि साधना गर्दागर्दै काफै समयसम्म 'म' टाँसिनै रहन्छ - 'म' जान्दछु, 'म' अनुभव गर्दछु, यो जानेको 'मैले' नै हुँ भनेर । काम गर्दै जाँदा यो भ्रम आफै हटेर जान्छ र मनबाट 'म' 'मेरो' भन्ने भाव बिलाएर जान्छ । अन्ततोगत्वा मात्र ज्ञान मात्र सजगता बाँकी रहन्छ । ज्ञानी कोही छैन, ज्ञय केही छैन, मात्र ज्ञान । द्रष्टा कोही छैन, दृश्य केही छैन, मात्र दर्शन । यो अवस्था आएमा थाहा पाउनुपर्छ कि मुक्तिको अवस्था नजिकै छ । यस अवस्थामा 'म' पूर्णरूपमा पग्लेर जान्छ, 'म'को नामोनिशान रहँदैन । अब ऊ कुनै कसैमा आश्रित हुँदैन । वस्तुतः व्यक्तिले आफूभित्र कुनै शाश्वत, ध्रुव, नित्य आत्माको अवधारण लई त्यसैमा आश्रित भई जीवन व्यतीत गरेकै कारणबाट भव-चक्र प्रवर्तित हुन्छ । तर यस प्रकारको दर्शन वा ज्ञानको अनुभूति गर्ने साधकको लागि आफ्नो साढे तीन हातको कायाभित्र पनि र बाहिर पनि आसक्त हुने वा आसक्त हुन योग्य कुनै कुरा पनि हुँदैन । न कुनै अंगाल्न योग्य व्यक्ति, न कुनै ग्रहणीय वस्तु, केवल तरङ्गै तरङ्ग मात्र अनुभूति हुन्छ ।

जब त्यस अवस्थालाई पनि पार गरी जुन अर्को अवस्थाको साक्षात्कार गर्दछ त्यसलाई निर्वाणिक अवस्था भनिन्छ । यस अवस्थामा सम्पूर्ण

इन्द्रियहरूको काम गर्न बन्द गर्दछन् । निर्वाणको साक्षात्कार गर्ने हरेक व्यक्तिले यी स्थानहरू (अवस्थाहरू) वाट अवश्य गुज्नुपर्छ ।

काम आरम्भ गर्दा कुनै व्यक्तिले कायालाई महत्त्व दिनसक्छ, कसैले चित्तलाई महत्त्व दिनसक्छ, कसैले कायामा अनुभव हुने संवेदनाहरूलाई महत्त्व दिनसक्छ अथवा कसैले चित्तमा उत्पन्न हुने धर्महरूलाई महत्त्व दिनसक्छ तर साधकले स्थूलवाट अथवा कायावाट काम थालोस् । माथि भनिएभै कायाको अनुभव गर्न संवेदनालाई साथ लिएर काम गर्नुपर्छ किनभने ध्यान गर्न आँखा बन्द गरेपछि संवेदनाहरूको माध्यमवाट नै कायाको विभिन्न अङ्गहरूको परिचय मिल्दछ ।

## (२) ईर्यापथ पर्व

पुरानो भाषामा शरीरको हलन-चलनलाई 'इरियापथ' (ईर्यापथ) भनिन्छ । शरीरको हलन-चलन खासगरी चार प्रकारका हुन्छन् - वस्तु, उठ्नु, पल्टनु, हिंडनु ।

साधना गर्दा प्रायजसो वसेरै ध्यान गरिन्छ । आनापान पर्वमा बताइएभै पलेटी मारेर अनि शरीरलाई सीधा पारेर ध्यान गर्नुपर्छ । तर व्यक्ति २४ सै घण्टा बसिरहन सक्दैन । उसलाई उठ्नु पनि पर्ला, हिंड्नु पनि पर्ला र पल्ट्नु पनि पर्ला । यसो गर्दा समेत साधना नछुटोस् । यसैको लागि नै हो - यो ईर्यापथ पर्व ।

यसरी साधकले हिंड्दा राम्ररी जान्नुपर्छ - 'म हिंडिरहेको छु'; त्यस्तैगरी अडिंदा उसले राम्ररी जान्नुपर्छ - 'म अडिरहेको छु'; बसिरहंदा राम्ररी जान्नुपर्छ - 'म बसिरहेको छु'; पल्टंदा पनि राम्ररी जान्नुपर्छ - 'म पल्टिरहेको छु' । जस्तो जस्तो आफ्नो शरीरको स्थिति हुन्छ, त्यस्तो त्यस्तो स्थितिलाई साधकले राम्ररी जानिरहनुपर्छ । तर यी सबै स्थितिहरूलाई जान्दा-जान्दै उसले 'आतापी, सम्पजानो, सतिमा' कायम राख्नुपर्छ अथवा भनौं उद्योगशील, सम्प्रज्ञानी र स्मृतिमान बनिरहनुपर्छ ।

आनापानसतिमा पनि काम थाल्ने बित्तिकै शरीरमा हुने संवेदनाहरूको जानकारी हुँदैन । यस कामको लागि प्रायः दुई-तीन दिनको समय लागि नै हाल्दछ । हुन त यदि कुनै व्यक्तिले आनापानसतिको काम आरम्भ नगरेर ईर्यापथ पर्वअनुसार काम गर्न थाल्दछ भने पनि तत्कालै संवेदनाहरू अनुभव गर्न सक्दैन तर कालान्तरमा शनैः शनैः संवेदना महसुस हुन थाल्दछ ।

शरीरमा हुने संवेदनाहरूको जानकारी हुनु भनेको सम्प्रज्ञानसँग सम्बन्ध हुनु हो । कुनै साधकलाई संवेदनाहरूको उत्पाद-व्ययको स्पष्ट जानकारी हुन थालेमा त्यसलाई साँचो अर्थमा सम्प्रज्ञान भनिन्छ । विस्तार बिस्तारै शरीरको विभिन्न अवस्थामा सम्पूर्ण शरीरमा संवेदनाहरू र तिनीहरूको उत्पाद-व्यय आफ्नो अनुभूतिमा उत्रन थाल्दछ ।

त्यसपछि साधकले सक्रिय अभ्यास गर्दै जाँदा ती सबै अवस्थाहरू (स्टेशनहरू)मा गुञ्जन्छ जसको उल्लेख माथिको पर्वमा गरिसकिएको छ । वस्तुतः सतिपट्टान सुत्तमा जति पनि अनुच्छेदहरू छन् ती आफै पूर्ण साधना हुन् । कहींबाट पनि काम शुरू गरियोस् र जसरी शुरू गरियोस्, पछि गएर सबै निर्धारित स्टेशनहरूबाट गुञ्जनु नै पर्दछ अनि मात्र निर्वाणको अन्तिम लक्ष्यसम्म पुग्न सकिन्छ ।

### (३) सम्प्रज्ञान पर्व

यो पर्व साठै महत्वपूर्ण छ । कुनै विशेष कारणवश यसलाई बेग्लै अनुच्छेदमा व्याख्या गरिएको छ, होइन भने साधकले हरेक अवस्थामा 'आतापी, सम्प्रज्ञानो, सतिमा' भएर काम गर्नुपर्छ । साधकले चाहे सासबाट काम शुरू गरौस् वा ईर्यापथबाट, चाहे अरू कुनै अनुच्छेदबाट, उसले 'आतापी, सम्प्रज्ञानो, सतिमा' भएर विहार गर्नुपर्छ । उसले चाहे कायानुपश्यनाको काम गरौस् वा वेदनानुपश्यनाको वा चित्तानुपश्यनाको वा धर्मानुपश्यनाको, उसले 'आतापी, सम्प्रज्ञानो र सतिमा' भएर विहार

गर्नुपर्छ । यदि साधक सततः उद्योगशील, स्मृतिमान र सम्प्रज्ञानी भएन भने 'सतिपट्टान'को काम हुनै सक्दैन र जब 'सतिपट्टान'को काम नै हुँदैन, उसले सक्रिय अभ्यासबाट प्राप्त हुने अद्वितीय फलको आशा राख्न सक्दैन ।

'सति' (स्मृति)ले चित्तलाई एकाग्र पार्दछ । यो समाधिको क्षेत्र हो । 'सम्प्रजञ्च' (सम्प्रज्ञान)ले चित्तलाई निर्मल बनाउँछ । यो प्रज्ञाको क्षेत्र हो । यदि कुनै साधक स्मृतिजन्य काममा उत्कृष्ट होस् तर सम्प्रज्ञानको काममा प्रयुक्त नभएमा ऊ मुक्तिको मार्गमा अगाडि बढ्न सक्दैन । हिँड्ने, अड्ने, बस्ने र पल्दने क्रियामा होस राख्न जान्दैनमा उसमा प्रज्ञा जागदैन । उक्त जानकारीको साथसाथै अनुभूतिको स्तरमा अनित्यताको बोध पनि भएमा र त्यसको आधारमा दुःख-बोध पनि हुन थालेमा, अनात्मको बोध हुन थालेमा र यो शरीर, यो चित्त र यी दुईको मेलवाट चल्ने जीवनधारा 'म' होइन, 'मेरो' होइन, 'मेरो आत्मा' होइन भन्ने बोध हुन थालेमा मात्र प्रज्ञा जागदछ । शरीर र चित्तका तीन लक्षण - अनित्य, दुःख र अनात्मा - बारम्बार आफ्नो अनुभूतिमा उत्रेमा मात्र यिनीहरूप्रति 'म' 'मेरो' भन्ने भावयुक्त आसक्ति विखण्डित हुन्छ । कल्पना मात्र गरेर र दार्शनिक मान्यतालाई मात्र काखी च्याँपर हाम्रो जन्मजन्मान्तरको आसक्ति टुट्दैन । भवचक्र अनवरत चलिनै रहन्छ । अतः स्मृतिसित सम्प्रज्ञानको मेल हुनु एक अनिवार्य र अपरिहार्य आवश्यकता हो ।

जब कुनै व्यक्तिले भगवानसित 'सति'को बारेमा सोध्दथ्यो, उहाँले सम्प्रज्ञानको कुरा जोडेर व्याख्या गर्नुहुन्थ्यो । उहाँको दृष्टिमा स्मृतिलाई सम्प्रज्ञानवाट र सम्प्रज्ञानलाई स्मृतिवाट अलग्ग राखियो भने यसले केही लौकीय सफलता दिलाए पनि मुक्तिको लागि केही पनि योगदान पुऱ्याउन सक्दैन । जसरी सर्कसमा काम गर्ने केटी डोरीमा हिँड्दा खुब सजगताका साथ हिँड्छिन् तर निर्वाण साक्षात्कार गर्न सक्दैनन् । त्यसरी नै आफ्नो हावभावप्रति खुब सजग रहने नर्तकीले पनि निर्वाण साक्षात्कार गर्न सक्दैनन् ।

भगवानले एउटा अर्को प्रसंगमा भन्नुभएको छ - 'सतो, भिक्खवे,



भिक्षु विहरेय्य सम्पजानो, अयं वो अम्हाकं अनुसासनी' । (हे भिक्षुहरू ! भिक्षु साधकाले स्मृतिमान र सम्प्रज्ञानी भई विहार गर्नुपर्छ । तिमीहरूलाई यो मेरो शिक्षा नै भयो) । यसरी हामीले जान्नुपर्छ कि मुक्ति प्राप्त गर्न भगवानको यही नै शिक्षा (उपदेश) छ कि साधक सदा स्मृतिमान र सम्प्रज्ञानी भइरहनुपर्छ । उहाँले कुनै अर्को एक प्रसंगमा यो कुरा पनि व्यक्त गर्नुभएको छ कि साधक दिनरात अनन्दिल (तन्द्रारहित वा उद्योगशील) भइरहनुपर्छ । ('रतिन्दिवमतिन्दितो') र कहिल्यै पनि सम्प्रज्ञानले रिक्त (विरहित) नहोऊन् ('सम्पजञ्जं न रिञ्चति') । उहाँले यो पनि उपदेश दिनुभयो कि सम्प्रज्ञानको काम (शरीरको स्तरमा हुने संवेदनाहरूको उदय-व्ययको ज्ञान) सहजपूर्वक गरिनुपर्छ । मुक्ति जुनबेला प्राप्त भए पनि होस् । त्यसको चिन्ता नगर । अर्को शब्दमा भन्ने हो भने मुक्तिको लागि समय परिपक्व होस् , समयको प्रतीक्षा गरियोस् ('कालं आगमेय्य') यदि साधकलाई कहिले भइ ज्ञान प्राप्त होला, कहिले मुक्त अवस्था प्राप्त होला, म कसरी र कहिले सम्पूर्ण विकारबाट मुक्त हुन सकूँला, म कसरी र कहिले निर्वाणको दर्शन पाउन सकूँला भनेर हतार गरेमा वा लालयित भएमा उसले लक्ष्य प्राप्त गर्न सक्दैन ।

आउँदा पर्वहरूमा शरीर र वाणीको कुनै काम पनि सम्प्रज्ञानको गैरहाजिरीमा गरिनुहुँदैन भन्ने कुरा सम्झाइएको छ । उदाहरणतया: अगाडि बढ्दा, पछि हट्दा, अगाडि हेर्दा, दायाँ बायाँ हेर्दा, खुट्टा खुम्च्याउँदा, खुट्टा पसार्दा, लुगा लगाउँदा, खाँदा, पिउँदा, मल-मूत्र त्याग्दा, हिँड्दा, उभिदा, बस्दा, सुत्दा, निन्द्रा खुल्दा, बोल्दा, चूप लाग्दा सम्प्रज्ञान कायमै हुनुपर्छ, छुटाउन हुँदैन । सम्प्रज्ञान साँच्चै नै कायम भइरहेको छ कि छैन भनेर जाँच्ने दुई मापदण्ड छन् : १) साधकलाई आफ्नो शरीरमा संवेदनाहरूको उत्पाद-व्यय महसूस हुन्छ वा हुँदैन र (२) यस महसूस गराइमा निरन्तरता आइरहेको छ वा छैन । भनाइको तात्पर्य यो हो कि साधकले आफू सदा आत्ममुखी भएर संवेदनाहरूको उदय-व्ययलाई जानिरहनुपर्छ ।

यहाँ यस कुरामा कसै कसैलाई भ्रान्ति हुन सक्दछ कि निदाएको अवस्थामा संवेदनाहरूको जानकारी कसरी सम्भव हुन सक्दछ ? 'सतिपट्टान'



गर्ने व्यक्तिहरूलाई यस विषयमा कुनै भ्रान्ति हुँदैन । उनीहरूलाई यस कुराको ज्ञान हुन्छ कि यो मार्गले त्यस अवस्थासम्म लर्गिदन्छ, जुन अवस्थामा राती सुत्दा पनि आधा निन्द्रा र आधा जाग्रत अवस्थामा उनीहरू रहन्छन् । शरीरलाई त आराम हुन्छ नै, तर मन यही जान्ने काममा लागि रहन्छ कि भित्र उत्पाद भइरहेको छ, व्यय भइरहेको छ । साधकले रातभरि नै यसरी काम गरिरहन्छ, र ऊ विहान ताजा भएर ओछ्यानबाट उठ्दछ ।

यति मात्र होइन, यदि राती स्वप्न देखे पनि त्यसको जानकारी राख्दछ र त्यसबेला शरीरमा उत्पन्न भइरहेको संवेदनाको पनि जानकारी राख्दछ । उदाहरणतया: सपनामा क्रोध जागेमा क्रोधको जानकारी रहन्छ, र त्यसको साथसाथै शरीरमा विद्यमान संवेदनाहरूको पनि । शनै: शनै: मन यति सजग हुन्छ कि सुत्दा वा बिउँभन्दा जहिले पनि मनमा कुनै पनि विकार जागेमा, सम्प्रज्ञान रहिरहन्छ । सम्प्रज्ञानरहित भई ऊ कदापि बन्दैन ।

वस्तुत: सम्प्रज्ञान नै त्यो बिद्या हो जसले बुद्धलाई 'बुद्ध' बनायो । कुनै व्यक्तिले बोधि कसरी प्राप्त गर्दछ ? बुद्धिको स्तरमा अध्यात्मको कुरा बुझेर मात्र कुनै व्यक्ति 'बुद्ध' हुन सक्दैन । सुनेको, पढेको कुराले मात्र अथवा चिन्तन-मननले मात्र कुनै व्यक्ति 'बुद्ध' हुन सक्दैन । यिनीहरूले मुक्तिको मार्गमा अगाडि बढ्न प्रेरणा त दिन्छन् तर मुक्ति दिन सक्दैनन् । कसैले चिन्तन-मननको आधारमा शरीर अनित्य हो, शरीर परमाणुहरूले निर्मित छ, उसमा उत्पाद हुन्छ र व्यय हुन्छ, प्रतिक्षण उत्पाद-व्यय हुन्छ भनेर जानेर मात्र काम बन्दैन । तर यही तथ्य आफ्नो अनुभवमा अनुभूत भएमा अर्थात् शरीरको अङ्ग प्रत्यङ्गहरूमा उत्पाद भइरहेको छ, व्यय भइरहेको छ, उत्पाद भइरहेको छ, व्यय भइरहेको छ भन्ने कुरा यथाभूत जान्न सकेमा सम्प्रज्ञानको उपस्थिति छ भन्ने कुराको पुष्टि मिल्दछ । सम्प्रज्ञानमा प्रतिष्ठित भएमा बोधि प्राप्त हुन्छ र व्यक्ति बुद्ध बन्न सक्दछ । सम्प्रज्ञान नभएमा, ज्ञानी मात्र बन्दछ, मानिसहरूलाई सम्झाउन बुझाउन मात्र जान्दछ तर आफ्नो मनको विकार निकालेर फाल्न सक्दैन किनभने विकार निकाल्ने काम उसले जानेकै हुँदैन । सम्प्रज्ञान छुट्यो भने बौद्धिक स्तरमा ज्ञानी बन्दछ तर सम्प्रज्ञान जागेमा मुक्तिको मार्गमा अग्रसर हुन सक्षम

हुन्छ । यसरी केवल बुद्धिको स्तरमा जानिएको र अनुभूतिको स्तरमा भाविता गरेर जानिएको कुरामा आकास पातालको अन्तर हुन्छ । यसैले संवेदनाहरूको उदय-व्यय हेर्ने कुरामा ठोस अनुभव गरिनुपर्छ । यसलाई मानसिक खेल मात्र सम्झन हुँदैन । संवेदनाहरू मनको पनि हुन्छ, शरीरको पनि हुन्छ तर भगवान चाहनुहुन्थ्यो - काम शरीरको संवेदनाहरूमा नै गरिनुपर्छ किनभने मन त शरीरको साथैमा लीन रहेको हुन्छ ।

शरीरमा संवेदनाहरू जागदछन्, नष्ट हुन्छन्, जागदछन्, नष्ट हुन्छन् । विभिन्न प्रकारका संवेदनाहरू उत्पन्न हुन्छन्, व्यय हुन्छन् । यस तथ्यको सम्बन्धमा भगवानले धेरै उदाहरण दिएर सम्झाउनुभएको छ । जस्तै कि -

⊙ कुनै धर्मशालामा पूर्व, पश्चिम, उत्तर र दक्षिण दिशाहरूबाट यात्रीहरू बास बस्न आउँछन्, रात काटेर भोलिपल्ट उठेर जान्छन् । त्यस्तै ब्राम्हण, क्षेत्री, वैश्य, शुद्र पनि आउँछन्, रात बिताएर जान्छन् । त्यस्तै काला, गोरा, खैरा, पहेला मानिसहरू, अथवा सुन्दर, कुरूप, अग्ला, होँचा इत्यादि मानिसहरू पनि आउँछन्, रात बिताएर जान्छन् । यिनीहरूमध्ये कोही पनि त्यस धर्मशालामा सँधैको लागि बस्न आउँदैनन् । त्यस्तै शरीरमा पनि भिन्न-भिन्न प्रकारका संवेदनाहरू प्रकट भइरहन्छन् - सुखद, दुःखद, असुखद-अदुःखद, अथवा सूक्ष्म, स्थूल - ती पनि आँखिरमा गइहाल्छन् । यी संवेदनाहरू शरीरमा सँधैको लागि बस्न आएका हुँदैनन् ।

⊙ आकासमा पूर्व, पश्चिम, उत्तर र दक्षिण आदि दिशाहरूबाट हावा बहन्छ र बिलाएर जान्छ पनि । त्यस्तै विभिन्न प्रकारको हावा पनि आउँछन् - तेज, मन्द, धुलोसहित, स्वच्छ, गरम र शीतल । यी हावाहरू पनि आउँछन् अनि जान्छन् । ती आकासमा सँधै बस्न आएका हुँदैनन् । त्यस्तै शरीरमा प्रकट हुने नाना थरिका संवेदनाहरू पनि आउँछन्, जान्छन्, ती शरीरमा स्थायीरूपमा टिक्न आएका होइनन् ।

भगवानले अगाडि सम्झाउनुभयो कि साधकले यी संवेदनाहरू यथाभूत अनुभव गर्नुपर्छ । साधकले तपस्या गर्दा सम्प्रज्ञानलाई कति पनि

छोड्नु हुँदैन । ('यतो च भिन्धु आतापी सम्पजञ्जं न रिञ्चति') । साधकले २४ सै घण्टा सम्प्रज्ञानको साथमा विहार गर्नुपर्छ अर्थात् शरीरमा प्रकट हुने संवेदनाहरूको उदय-व्ययलाई जानिरहनुपर्छ (यिनीहरूको अनित्य स्वभावलाई जानिरहनुपर्छ) । जब यस्तो अवस्थामा पदार्पण गर्दछ, साधक 'वेदगू' हुन्छ अर्थात् संवेदनाको सम्पूर्ण क्षेत्रको जानिफकार हुन्छ । ऊ 'पर्ण्डत' हुन्छ अर्थात् ऊ साँचो अर्थमा ज्ञानी हुन्छ तर ग्रन्थ पढ्ने ज्ञानी वा पर्ण्डत होइन । आफूभिन्नबाटै ज्ञान जागेको हुनाले उसले सबै सत्यको ज्ञान पाइसकेको हुन्छ र ऊ स्रोतापन्न, सकृदागामी र अनागामीको अवस्थाबाट क्रमशः गुञ्जदै अन्ततः अर्हत अवस्था प्राप्त गर्दछ । यस अवस्थामा उसमा आस्रवको नामोनिशान रहँदैन अनि उसलाई 'अनास्रव' भनिन्छ । उसका सबै पुराना आस्रवहरू धोइएका हुन्छन् र अब उसले कुनै पनि नयाँ आस्रव बनाउँदैन अथवा नयाँ मैल (विकार) मनमा चढाउँदैन । यस्तो व्यक्तिले जब शरीर त्याग्दछ, उसको अर्को जन्म यस लोकजस्तो उदय-व्यय हुने लोकमा हुँदैन ('नत्थिदानि पुनब्भवो') ।

प्रायः साम्प्रदायिक बुद्धि भएका मानिसहरू आक्षेप गर्दछन् कि यस साधना-विधिले अनित्यतामा ध्यान गर्न सिकाउँछ । उनीहरू भन्दछन् - ध्यान त जुन नित्य छ, ध्रुव छ, शाश्वत छ त्यसमा गर्नुपर्दछ ।

यस सन्दर्भमा यो कुरा स्पष्ट हुनु जरूरी छ कि यस साधना-विधिको लक्ष्य निर्वाणको साक्षात्कार गराउनु नै हो जुन नित्य, ध्रुव र शाश्वत छ । तर यसको ध्यान गर्न सकिँदैन किनभने निर्वाण इन्द्रियातीत अवस्था हो । जबसम्म इन्द्रियक्षेत्रप्रति आसक्ति कायम रहन्छ, चित्तको विकार साफ हुँदैन तबसम्म इन्द्रियातीत अवस्थाको साक्षात्कार हुँदैन । केवल त्यस अवस्थाको कल्पना मात्र हुनजान्छ जसको बिल्कुलै प्रयोजन हुँदैन । अतः प्रमुख कार्य के हो भने इन्द्रियक्षेत्रप्रतिको आसक्ति टुट्नुपर्छ र चित्तलाई निर्विकार बनाउनुपर्छ । 'सतिपट्टान'को सम्पूर्ण कार्य यसै दिशातिर उन्मुख छ ।

यस साधना-विधिअनुसार शरीरमा प्रकट हुने संवेदनाहरूलाई र

तिनको उदय-व्यय स्वभावलाई आफ्नो अनुभूतिको स्तरमा जान्नुपर्छ । ती संवेदनाहरू शरीर र चित्तको सन्स्पर्शावाट उत्पन्न हुन्छन् । यिनीहरूलाई यथाभूत जानिरहंदा शरीर र चित्तको अनित्य स्वभाव स्पष्ट भल्कन थाल्दछ र यिनीहरूसँगको तादात्म्यता शनैः शनैः टुट्न थाल्दछ । यस तादात्म्यता टुटेपछि चित्तमा संचित विकारहरूको उदीर्णा भएर निर्जरा हुन थाल्दछन् । अन्ततः एक समय यस्तो आउँछ जव चित्त नितान्त निर्विकार हुन्छ अनि स्वतः निर्वाणको साक्षात्कार हुन्छ । यसरी यस 'सतिपट्टान'को साधना-विधिद्वारा इन्द्रियक्षेत्रको सत्यताको साक्षात्कार गर्दै अगाडि बढ्दै जाँदा परम सत्य (निर्वाण) को साक्षात्कार हुन्छ ।

यदि कुनै व्यक्तिले शुरूका दिनहरूदेखि नै नित्यको ध्यान गर्न थाल्दछ भने, सत्यतावाट हटेर कुनै कल्पनाको मात्र ध्यान गर्न पुग्दछ किनभने उसमा अनुभूति अनित्यताको हुन्छ तर ऊ त्यसमा नित्यताको आरोपण गर्न पुग्दछ । यसो गर्दा ऊ धोखामा फस्दछ र अगाडि बढ्न सक्दैन । अतः नित्यसम्म पुग्न अनित्यताको सहारा लिएरै अगाडि बढ्नुपर्छ ! यही काम 'सतिपट्टान' ध्यान-साधनाले सिकाउँछ ।

भगवानले चाहनुहुन्थ्यो कि मानिसहरूले सत्यतालाई केवल बुद्धिको स्तरमा मात्र नमानून् बरू आफ्नो अनुभवको स्तरमा विदित गरेर मात्र स्वीकार गरून् किनकि कल्याण भनेको जानेर मात्र प्राप्त गर्न सकिन्छ, मानेर होइन । मानिसहरूलाई उहाँ भन्नुहुन्थ्यो - "मान्छौं मात्र होइन त भाइ ? मान्ने काम मात्र गर्दछौं होइन त ? अब यसलाई (विपश्यना गरेर) हेर र जान ('पस्सजान') ।" यद्यपि जान्नु पनि धेरै प्रकारले हुन्छ, अतः भगवानले यसलाई स्पष्ट पार्न अनेक शब्दहरू प्रयोग गर्नुभएको छ -

'जानाति' - जान्दछ,

'पजानाति' - प्रज्ञापूर्वक जान्दछ,

'सम्पजानाति' - सम्यकरूपले जान्दछ,

'परिजानाति' - परिधिसम्म र पर पनि जान्दछ,



‘अभिजानाति’ – सबैकुरा जान्दछ अथवा सर्वज्ञ हुन्छ ।

अस्तु, माथि वर्णित दुई पर्वहरूअनुसार काम गर्दा अथवा मुक्तिको मार्गमा अग्रसर हुँदा खास स्टेशनहरूमध्येबाट गुज्रनुपर्छ । त्यस्तै यस पर्वअनुसार काम गर्दा पनि तिनै स्टेशनहरू भेटिन्छन् – भित्र बाहिर, सबत्र कायामा कायानुपश्यी हुनु ; समुदय, व्यय र समुदयव्यय धर्महरूमा अनुपश्यी भएर कायामा विहार गर्नु ; स्मृतिलाई यति राम्रोसित प्रतिष्ठापित गर्नु कि कायानुपश्यना गर्दा कायाको वास्तविक स्वरूपको राम्रो जानकारी होस् – ‘यो काया हो !’ । यसरी केवल ज्ञान, केवल दर्शनजस्तो निरालम्ब अवस्था प्राप्त गरियोस् ।

यही अवस्थालाई ‘कैवल्य’ अवस्था भनिन्छ ।

### (४) प्रतिकूलमनसिकार पर्व

‘मनसिकार’को अर्थ चिन्तन-मनन वा संकल्प-विकल्प हो । चिन्तन-मनन सम्यक प्रकारको पनि हुनसक्छ, गलत प्रकारको पनि । सम्यक चिन्तन-मननलाई ‘योनिसो मनसिकार’ भनिन्छ र गलत प्रकारकोलाई ‘अयोनिसो मनसिकार’ । ‘योनिसो मनसिकार’ द्वारा सतही स्तरमा सफाइ हुन्छ तर अन्तर्मनको गाँठो खुल्दैन । यी गाँठाहरू प्रज्ञामा कार्य गरेपछि मात्र खुल्दछन् । ‘अयोनिसो मनसिकार’ले गलत बाटोमा लिएर जाने मात्र होइन बरू चित्तमा नयाँ नयाँ मैल (विकार) चढाउने कार्यमा सहायकको भूमिका पनि खेल्दछ ।

यस पर्वको नाम हो ‘प्रतिकूल मनसिकार’ । ‘प्रतिकूल’ कुन अर्थमा ? कुनै व्यक्तिको कामवासनाको विकारमा चुलुम्म डुबेको छ भने ध्यान गर्न बस्नेबित्तिकै उसको मनमा कामवासनासँग सम्बन्धित चिन्तन शुरू हुन थाल्दछ । पुरुष भएमा नारीको चिन्तन, नारी भएमा पुरुषको कल्पना गर्न थाल्दछ । भगवान आफू सर्वज्ञ हुनु भएको हुनाले साधकको मनःस्थिति बुझ्नुहुन्थ्यो र साधकलाई ध्यान गर्न उपयुक्त आलम्बन दिनुहुन्थ्यो जसबाट



साधकका मार्गमा खडा भएका व्यवधानहरू हट्नु । यो पर्व यसै उद्देश्यको पूर्तिको लागि हो ।

यदि कुनै व्यक्तिको मानसमा कामवासनाको अनुकूल चिन्तन चलिरहेको छ भने उसले समाधिको काम गर्न सक्दैन, प्रज्ञाको कामको त प्रश्नै उठ्दैन । अतः कामवासनाको अनुकूल चलिरहेको चिन्तनलाई कामवासनाको प्रतिकूल पार्नु आवश्यक हुन्छ । यसको लागि भगवानले मानव-शरीरको बर्तीस प्रकारको फोहरतिर इंगित गर्नुभएको छ जसमा चिन्तन-मनन गर्दा त्यस कामवासनाको चिन्तनमा रोक लाग्दछ र साधक त्यसको प्रतिकूल दिशातिर उन्मुख हुन्छ ।

मानव-शरीरका फोहर-मैलाहरू यी हुन् - केश, मसिना रौं, नङ, दाँत, मासु, नसाहरू, हाड, पीप, रगत, च्याल, पसिना, मल, मूत्र इत्यादि । टाउकोदेखि खुट्टासम्म यी पदार्थहरू नै छन्, अरू केही छैनन् । यस्तो कुनै पदार्थ भेटिँदैन जसलाई सुन्दर भन्न सकिन्छ । अतः यी फोहर पदार्थको प्रत्यवेक्षणद्वारा साधकको वासना-अनुकूल चिन्तनलाई वासना-प्रतिकूल बनाइदिन्छ । यहाँ ध्यान दिने कुरा के छ भने वासनाको अनुकूल चिन्तनलाई वासनाको प्रतिकूल बनाउन पनि असत्यताको आधार दिइएको छैन जस्तै कि शरीरको फोहर पदार्थ प्रत्यक्ष सत्य हो ।

अस्तु, जब साधकले प्रत्येक फोहरपदार्थको छुट्टाछुट्टै चिन्तन गर्दछ त्यसपछि चित्त एकाग्र हुन थाल्दछ । विपश्यनाको काम त्यसपछि मात्र शुरू हुन्छ । विपश्यनाको काम नभए पनि चित्तको एकाग्रता पुष्ट गर्ने काममा लागि रहेमा पनि समाधि लाभ हुन थाल्दछ - जसलाई 'भान' (ध्यान) भनिन्छ । यस्ता ध्यान आठ प्रकारका छन् - पहिलो ध्यान, दोस्रो ध्यान, तेस्रो ध्यान, चौथो ध्यान र यसरी नै पाँचौं, छैठौं, सातौं र आठौं ध्यान । यी ध्यानहरूमा सम्प्रज्ञान संयुक्त हुँदैन अथवा भनौं विपश्यना हुँदैन । यही कारणले नै आठौं ध्यान प्राप्त भएपछि पनि साधकले आफ्नो विकारको जरा उखेलेर फाल्न सक्दैन । यसमा मनको सफाई हुँदैहुँदैन भन्ने कुरा होइन । सफाई त हुन्छ तर अन्तर्मनको गहिराइमा दबेर रहेका अनुशय

क्लेशहरूको उदीर्णा हुँदैन । यी ध्यानहरूको त्यहाँसम्म पहुँच हुँदैन र यसै कारणले जन्मजन्मान्तरदेखि आफ्नो साथमा रहेका पन्ध्रमा कोरिए सरहका संस्कारहरू अन्तर्मनमा दबिएरै रहन्छन् । ती संस्कारहरूले हामीलाई नयाँ नयाँ जन्म दिइरहन सक्छन् ।

यी आठै ध्यानहरूमा प्राप्त भएका व्यक्तिले उच्च लोक प्राप्त गर्न सक्दछ जसलाई 'भवाग्र' भनिन्छ । त्यस लोकमा उसले कल्पौकल्पसम्म सुख-शान्तिको भोग गर्न सक्दछ, तर जब भोगको अवधि समाप्त हुन्छ, अनुशय क्लेशहरूमध्ये कुनै न कुनैले टाउको उठाउँछ र त्यसले फेरि तलतिरको कुनै लोकमा जन्म लिएर पहिलेभै भव-संसरण गर्नुपर्दछ ।

भगवान बुद्धले सम्प्रज्ञानको खोज गर्नुभयो, विपश्यनाको खोज गर्नुभयो । शरीरमा उत्पन्न हुने संवेदनाहरूलाई आधारमा उदय-व्ययलाई हेर्ने कामको खोज गर्नुभयो । जब कुनै व्यक्तिले संवेदनाहरूको आधारमा सत्यतालाई अनुभूत गरी तिनको उदय-व्ययलाई देख्ने काम गर्दछ अनि ऊ अन्तर्मनको गहिराइमा पुग्दछ । यो काम गर्ने प्रत्येक व्यक्तिलाई यो कुरा स्पष्ट हुन्छ कि हाम्रो अन्तर्मन प्रतिक्षण शरीरको संवेदनाहरूसँग सम्पर्कमा रहन्छ । सुत्दा, उठदा, हिँड्दा, खाँदा, पिउँदा - हरेक अवस्थामा शरीरसँग सम्पर्क राख्दछ र संवेदनाहरूको अनुभव गरिरहन्छ । यसरी अनुभव गरेर मनले यस्तो स्वभाव बनाउँछ कि सुखद संवेदना भएमा राग जगाउँछ र दुःखद संवेदना भएमा द्वेष जगाउँछ । अनि यो स्वभाव दृढ भएर दुष्कर बन्दछ ।

भगवानले मानसको यस दृढ स्वभाव हटाउने हेतुले नै सम्प्रज्ञानको खोज गर्नुभयो र पत्ता लगाउनुभयो । उहाँले त्यसताकाका प्रचलित धेरै प्रकारको साधना-विधिहरूको प्रयोग गर्नुभयो, तर उहाँले अन्तर्मनमा जमेका अनुशय-क्लेश अथवा (कर्म) भव-बीज जस्ताकोतस्तै पाउनुभयो । अतः उहाँले आफूभित्र खोज गर्दागर्दै यो निष्कर्षमा पुग्नुभयो कि शरीरमा हुने संवेदनाहरूको सहारा लिई अनित्य बोध जगाएर मात्र तिनीहरूको उदीर्णा गर्न सकिन्छ किनभने यी संवेदनाहरूको अन्तर्मनसँग गहिरो सम्बन्ध हुन्छ ।

उहाँले स्वयं आफैले प्रयोग गरेर हेर्नुभयो अनि पाउनुभयो कि यसरी अनित्य बोध जगाएपछि मर्नाभित्र संचित कर्म-संस्कारहरूको उदीर्णा हुँदै निर्जरा हुन थाल्दछन् । यी संस्कारहरू माथि मनको सतहमा तैरिन्छन् , नष्ट हुन्छन् , माथि तैरिन्छन् , नष्ट हुन्छन् र जब सम्पूर्ण संस्कारहरू यसरी नष्ट हुन्छन् अनि भित्र कुनै पनि कर्म-बीज बाँकी नरहेका कारणले भव-संसरणवाट मुक्ति मिल्दछ । उहाँले स्वयं यसरी काम गर्दै मुक्ति पाउनुभयो र यही विद्या मुक्त-हस्तले मानिसहरूलाई बाँड्नुभयो ।

यस पर्वअनुसार शरीरको फोहरलाई हेर्दाहेदै यिनको बाह्य प्रक्षेपण हुन थाल्दछन् । कसै कसैले बन्द आँखाले नर-कंकाल देख्दछ । यस्ता व्यक्तिहरूलाई भगवानले यस प्रकारका दृष्यलाई वास्ता नगरी शरीरमा प्रकट हुने संवेदनाहरूमा मन टिकाउने र तिनको उदय-व्यय स्वभावलाई जान्ने निर्देशन दिनुभयो यस निर्देशनअनुसार काम गरेमा ती सबै स्टेसनहरूवाट गुञ्जन थालिने छन् जसका बारेमा पहिले माथि नै वर्णन गरिसकिएका छन् ।

### (५) धातुमनसिकार पर्व

यो पर्व पनि अगाडिको पर्व भै 'मनसिकार' (चिन्तन-मनन) सँग नै सम्बन्धित छ । त्यसैले यो पनि प्रारम्भिक कदम नै हो । यस पर्वअनुसार साधकले आफूभित्र कुनै न कुनै धातु देख्दछ । धातुहरू चार प्रकारका हुन्छन् - पृथ्वीधातु , जलधातु , अग्निधातु र वायुधातु ।

शरीरमा जुन ठोसपना प्रतीत हुन्छ । त्यसलाई 'पृथ्वीधातु'को संज्ञा दिइएको छ - जस्तै हाड । जुन प्रवाहमान छ त्यसलाई 'जलधातु' भनिन्छ - जस्तै रगत । भित्र अनुभव हुने गर्मी-सर्दीलाई 'अग्निधातु' भनिन्छ । भोजनको पाचन क्रिया यही धातुअन्तर्गत हुन्छ । भित्र जुन ग्यास आदि हुन्छ त्यसलाई भनिन्छ - 'वायुधातु' ।

साधकले यी धातुहरूलाई जान्नुपर्छ अनि बारम्बार चिन्तना गर्नुपर्छ

कि मेरो शरीरभित्र यी धातुहरूको अतिरिक्त अरू के नै छ र ? पृथ्वी छ, जल छ, अग्नि छ, वायु छ - खै, अरू के छ ? हाडहरू छन्, तरल पदार्थहरू छन्, पाचनक्रिया छ, ग्यास छ - अरू केही पनि छैन । म जुनकुरोलाई सुन्दर भन्दछु, त्यो शरीरमा कहाँ छ, खोइ ?

साधकको कामवासनाको अनुकूल चलेको चिन्तन यी धातुहरूको आलम्बन पाएर त्यसको प्रतिकूल चलन थाल्दछ । यदि यस्तो चिन्तन चलि नै रहेमा अन्य प्रकारका चिन्तनहरूले शीर उठाउनै सक्दैन, ती त्यहीं समाप्त हुन पुग्दछन् । तर साधकले चित्त एकाग्र मात्र पारेर पुग्दैन । चित्तको एकाग्रताबाट प्रथम ध्यान, द्वितीय ध्यान आदिको अवस्था प्राप्त हुन्छ तर मुक्त अवस्था प्राप्त हुँदैन । मुक्त अवस्था प्राप्त गर्न संवेदनाहरूको अनुभव हुनुपर्छ, यी धातुहरूको पनि अनुभव गर्नुपर्छ ।

'पृथ्वीधातु'को स्वभाव हो - भारीपन वा हल्कापन । शरीरमा भारीपन र हल्कापनको अनुभव भएमा त्यो पृथ्वीधातुको अनुभव हो । 'जलधातु'को स्वभाव हो संयोजन - जोड्नु वा बाँध्नु । यस्तो अनुभव भएमा त्यो जलधातुको अनुभव हो । 'अग्निधातु'को स्वभाव हो तापमानको अनुभव जस्तै गर्मी वा सर्दी । यस्तो अनुभव भएमा 'अग्निधातु'को अनुभव हो । त्यस्तै वायुधातुको स्वभाव हो हलन-चलन । यस्तो अनुभव भएमा 'वायुधातु'को अनुभव हो ।

जब अनुभव हुन थाल्छ, अनि शरीरमा हुने संवेदनाहरूको महसुस हुन थाल्दछ, संवेदनाहरूको उदय-व्ययको जानकारी हुन थाल्दछ । हो, यही सम्प्रज्ञान हो र यसैको आधारमा मुक्तिको मार्गमा गाडी अगाडि बढ्छ । यस मार्गमा बढ्दै जाँदा माथि उल्लिखित स्टेशनहरू आउन थाल्छन् ।

## (६) नवसिवाधिक (नौ श्मशानको) पर्व

यो पर्व त्यस्ता व्यक्तिहरूको निमित्त हो जो कामवासनामा चुर्लुम्म डुबेर मस्त छन् । तिनीहरूलाई शरीरभित्र फोहर नै फोहर पदार्थहरू छन् ,



कुनै प्रकारको सुन्दरता यसमा छैन भनी बारम्बार सम्झाउँदा पनि हुँदैन । ती जव ध्यान गर्न बस्दछन्, आफ्नो मनपर्ने व्यक्तिको सुन्दर रूपमा विचरण गर्न थाल्दछन् र तिनीहरूको विचार पनि त्यही रूपको रंगमा रंगिएको हुन्छ । ती व्यक्तिहरू आफूलाई यस अवस्थाबाट फुत्काउन सक्दैनन्, ती कामवासनाको दलदलमा धसिदै जान्छन् ।

यस पर्वअनुसार यस्ता व्यक्तिहरूमा शरीरप्रतिको आसक्ति हटाउन श्मसानमा पठाइन्छ । उनीहरूले श्मशानमा बसेर मुर्दा लासहरू हेरून् भन्ने अपेक्षा गरिन्छ । ती लासहरू विकृतिको भिन्दाभिन्दै अवस्थामा देखिन्छन् । एकदिन पुरानो, दुई दिन पुरानो, तीन दिन पुरानो भई फुलेका, नीलो भइसकेका, पीप निस्करहेका, अथवा पशु-पंछीहरूले खाई लुछी छाडिएका, अथवा हाडहरूको थुप्रो लागिसकेका र हाड खोर चूर्ण भइसकेका लासहरू इत्यादि ।

लासहरूको यस्तो अवस्था देखेर साधकको मनमा यस्तो चिन्तन चलनु स्वाभाविक नै हुन्छ कि जस्तो अवस्था त्यस लासको हुँदछ त्यस्तै अवस्था मेरो शरीरको पनि हुनेछ । जुन व्यक्तिको शरीरप्रति मलाई यतिको मोह र आसक्ति छ, त्यस व्यक्तिको शरीर पनि यस्तै अवस्थामा परिणत हुनेछ । बिस्तार-बिस्तारै यस प्रकारको चिन्तन गर्न सजिलो पर्दै जान्छ किनभने आफ्नै आँखा अगाडि मुर्दा लडिरहेको देख्दछ र त्यसको रूप यस्तरी विकृत भएको हुन्छ कि त्यसप्रति कुनै आकर्षण नै जागदैन ।

श्मशानमा उक्त नौ प्रकारको शव-दर्शनको काम पनि एक प्रारम्भिक कदम मानिन्थ्यो त्यो बेला । यसको उद्देश्य कामवासनामा डुबेर बस्ने व्यक्तिहरूको मनमा कामवासनाप्रति घृणा जगाउनु हुन्थ्यो । उसको कामवासनाको अनुकूल चिन्तन बिस्तार बिस्तारै कामवासनाको प्रतिकूल हुन थाल्दथ्यो । यसरी ती कामुक व्यक्तिहरूलाई ठीक बाटोमा ल्याइने काम हुन्थ्यो र ती सम्प्रज्ञानले सहित भएर मुक्तिमार्गमा अग्रसर हुन थाल्दथे । अनि विभिन्न स्टेशनहरू आउँथे । (यो काम त्यसबेला मात्र होइन अहिले पनि सम्भव छ) ।



यसरी विभिन्न पर्वहरूअन्तर्गत ६ प्रकारले कायानुपश्यना गर्ने विधान निर्देश गरिएको छ । पहिलो पर्वअनुसार आनापानको आधार लिई ध्यानार्तिर नगई सम्प्रज्ञानार्तिर बढनुपर्छ र प्रायः दुई-तीन दिनमा हरेकलाई शरीरमा हुने संवेदनाहरूको अनुभूति हुन नै थाल्दछ । संवेदनाहरूको अनुभूति हुन थालेपछि सम्प्रज्ञानको काम प्रारम्भ हुन थाल्दछ अनि विपश्यनार्तिर कदम बढ्दछ । हरेक व्यक्तिले हरेक पर्वलाई अनिवार्य अनुशरण गर्नुपर्छ भन्ने छैन । तर तेस्रो पर्व हरेक मुमुक्षुको लागि अनिवार्य छ । यस पर्वअनुसार सबैले सम्प्रज्ञान पर्वबाट गुज्रनुपर्छ । अगाडि बढ्दै जाँदा उच्च अवस्थामा त्यही साधक पुग्दछ जसले सम्प्रज्ञानको निरन्तरता कायम गर्दछ । यस कार्यमा जो जति सफल हुन्छ ऊ त्यति नै अगाडि बढ्न सक्छ । बाँकी पर्वहरूबाट काम शुरू गर्दा पनि कायानुपश्यना हुन्छ र साधक मुक्त अवस्थासम्म पुग्दछ ।



### ३. वेदनानुपश्यना

यस प्रकरणमा कुनै भिक्षु (साधक)ले संवेदनाहरूमा वेदनानुपश्यी भएर कसरी विहार गर्नुपर्छ भनेर राम्ररी सम्झाइएको छ ।

यस सन्दर्भमा भनिएको छ कि साधकले सुखद संवेदना अनुभव गर्दै राम्ररी जान्नुपर्छ कि म सुखद संवेदनाको अनुभव गरिरहेको छु , दुःखद संवेदनाको अनुभव गर्दै राम्ररी जान्नुपर्छ कि म दुःखद संवेदनाको अनुभव गरिरहेको छु , अदुःखद-असुखद संवेदनाको अनुभव गर्दै राम्ररी जान्नुपर्छ कि म अदुःखद-असुखद संवेदनाको अनुभव गरिरहेको छु ।

त्यस्तै सामिष सुखद संवेदनाको अनुभव गर्दै राम्ररी जान्नुपर्छ कि म सामिष सुखद संवेदनाको अनुभव गरिरहेको छु , निरामिष सुखद संवेदनाको अनुभव गर्दै राम्ररी जान्नुपर्छ कि म निरामिष सुखद संवेदनाको राम्ररी अनुभव गरिरहेको छु , इत्यादि ।

वेदनानुपश्यना साह्रै महत्त्वपूर्ण छ किनभने संवेदनाहरूको आधारमा नै कायानुपश्यना, चित्तानुपश्यना र धर्मानुपश्यना सम्भव हुन्छ ।

यहाँ अदुःखद-असुखद र सामिष-निरामिष संवेदनाहरूको बारेमा जान्नु जरूरी छ । जहाँसम्म अदुःखद-असुखद संवेदनाहरूको सवाल छ, यसको अर्थ सुखद पनि होइन दुःखद पनि होइन भनेर बुझ्नु हुँदैन । तर साधकले प्रारम्भिक अवस्थामा यस्तै सोच्दछ । तर यस अर्थमा यो शब्द प्रयोग भएको होइन । ध्यानको गहिरो अवस्थामा एक विशेष प्रकारको अनुभूति हुन्छ, त्यस अनुभूतिको लागि यो शब्द प्रयोग गरिएको छ ।

साधनाको प्रारम्भिक अवस्थामा शरीरमा जुन दुःखद संवेदना जाग्दछ, जस्तै पीडा, कष्ट, दवाव, गर्मी आदि - तिनलाई साक्षी भावले हेर्न सकेमा ती विकारहरू बिलाएर जानेछन् । त्यसपछि शरीरमा आनन्दको लहर उठ्न थाल्दछ । पुरानो भाषानुसार 'प्रीति-प्रमोद' जागेको भनिन्छ । सम्पूर्ण शरीरमा एक प्रवाह चल्न थाल्दछ जुन सुखद लाग्दछ - पुलक रोमाञ्च र आनन्दका तरङ्गहरू । अगाडि वट्टै जाँदा यो प्रवाह यति मन्द र सूक्ष्म भइ जान्छ कि केवल प्रश्रब्धि वा प्रशान्तिको अनुभव हुन्छ । त्यसबेला न दुःखको अनुभव हुन्छ न सुखकै - बरू प्रशान्ति नै प्रशान्तिको अनुभव हुन्छ । यसैलाई अदुःखद-असुखद संवेदना भनिन्छ । यसलाई किटेर दुःखद नै वा सुखद नै भन्न सकिदैन ।

यी तीनै प्रकारका संवेदनाहरू खतरनाक हुन्छन् । जब दुःखद संवेदना चल्दछ, त्यसबेला यस कुराको खतरा रहन्छ कि पुरानो स्वभावको कारणले गर्दा मनले त्यस दुःखद संवेदनाप्रति द्वेष जगाउन थाल्दछ । जब सुखद संवेदना चल्दछ, पुरानो बानीको कारणले गर्दा मनले त्यस सुखद संवेदनाप्रति राग जगाउन थाल्दछ । अनि जब विकार हटेर प्रश्रब्धिको अवस्था आउँछ - चाहे विपश्यनाद्वारा होस् वा अन्य ध्यानद्वारा - मोहको संस्कार बन्न थाल्दछ, यस्तो अवस्थामा साधकलाई म अन्तिम अवस्थामा पुगें भन्ने भ्रम उत्पन्न हुन थाल्दछ । ऊ सोच्दछ - यही नै मुक्तिको अवस्था हो । यही नित्य हो, शाश्वत हो, ध्रुव हो । यही अवस्था खतरनाक हुन्छ भनेर थाहा पाउनुपर्छ । किनकि वीचको अवस्थालाई अन्तिम अवस्था हो भनेर काम गर्न बन्द गरिदिनुहुँदैन । यसरी त मुक्तिको बाटो नै बन्द हुनपुग्छ । वीचको धर्मशालामा अड्केर बस्नु हुँदैन । साधकले आफूलाई जाँच्दै रहनुपर्छ र थाहा पाउँदै जानुपर्छ कि अहिलेसम्म म शरीर र चित्तको क्षेत्रभित्रै छु किनकि मेरा इन्द्रियहरूले अहिलेसम्म काम गर्दछन् । इन्द्रियको क्षेत्रवाहिरको अवस्था त त्यो हुन्छ जसमा इन्द्रियले काम गर्न बन्द गर्दछ ।

जहाँसम्म सामिष - निरामिष संवेदनाहरूको कुरा छ, 'सामिष'को अर्थ अशुद्ध हो र 'निरामिष'को अर्थ शुद्ध । भगवानले सुखद, दुःखद र अदुःखद-असुखद, यी तीनै प्रकारका संवेदनाहरूलाई दुई-दुई भागमा विभक्त

गर्नुभएको छ - सामिष र निरामिष भनेर ।

वास्तवमा कुनै पनि संवेदना आफैमा न शुद्ध नै हुन्छ न अशुद्ध नै । हामी कुनै संवेदनालाई कसरी ग्रहण गर्दछौं त्यसमा निर्भर गर्दछ कि त्यो संवेदना शुद्ध हो कि अशुद्ध हो भन्ने कुरा । कुनै दुःखद संवेदना आएमा हामी द्वेष जगाउँछौं भने, हामीले भव-चक्र चलायौं भनी सम्झनुपर्छ । त्यसवेला हामीले आफ्नो मनको विकार थप्ने काम गर्नुपर्छ । यो भयो सामिष नै सामिष । यसको विपरित यदि दुःखद संवेदना आए पनि हामीले त्यसप्रति द्वेष नजगाएर अनित्यबोध जगाएको भए मनमा नयाँ मैल चढ्ने नै थिएन र द्वेष जगाउने हाम्रो मनको पुरानो बानीले पनि पल्टा खान्थ्यो । यसरी त्यही दुःखद संवेदना हाम्रो मनको मैल हटाउन सहायक पनि बन्ने थियो । यो भयो - निरामिष नै निरामिष । यस्तैगरी सुखद र अदुःखद-असुखद संवेदनाहरू पनि हुन् भनेर बुझ्नुपर्छ ।

उपरोक्त विवरणबाट थाहा लाग्दछ कि कुनै संवेदनालाई सामिष वा निरामिष बनाउने काम साधकको हातमा हुन्छ । साधकले विपश्यनाको सहायता लिई संवेदनालाई निरामिष बनाउनुपर्छ । यदि कुनै असावधानीको कारणले कुनै संवेदना सामिष भइहाले पनि आफ्नो होस जगाएर त्यस अवस्थाबाट प्रतिक्रमण गरेर (पछि हटेर) त्यसलाई निरामिष बनाइहाल्नुपर्छ ।

एवं प्रकारले मनको पुरानो स्वभाव बदल्न थाल्दछ अनि पुनः साधकले कायानुपश्यनामा भैँ यसपाली कायाको बदलामा संवेदनाहरूको अनुपश्यना गर्ने काम गर्नुपर्छ । साधकले भित्र, बाहिर, सर्वत्र वेदनानुपश्यी भएर विहार गर्नुपर्छ । संवेदनाको समुदय, व्यय र समुदय-व्यय जान्ने काम गर्नुपर्छ । यसरी ऊ समुदयव्ययधर्मानुपश्यी भएर भङ्गको अवस्थाबाट गुञ्जन्छ र उसले बुझ्दछ कि - यही नै वेदना हो । यो न 'म' हुँ, न 'मेरो' हो न 'मेरो आत्मा' हो । यो त तरङ्गैतरङ्गको पुञ्ज मात्र हो । प्रत्येक तरङ्ग आफू-आफूमा अलग्ग छ । जसरी कायानुपश्यना गर्दा कायाको छुट्टै अस्तित्व थिएन त्यस्तै वेदनानुपश्यना गर्दा संवेदनाको छुट्टै कुनै अस्तित्व हुँदैन ।

जब स्मृति यस सत्यमा प्रतिष्ठापित हुन्छ कि सर्वत्र संवेदना नै

संवेदना छन् अनि मात्र ज्ञान र मात्र दर्शन शेष रहन्छ । यो निरालम्ब  
अवस्था हो जसमा साधकले लोक (इन्द्रिय क्षेत्र)मा केही पनि ग्रहण  
गर्दैन । यसरी कुनै भिक्षु (साधक)ले संवेदनाहरूमा वेदानुपशयी भएर  
विहार गर्दछ ।





## ४. चित्तानुपश्यना

यस प्रकरणमा कुनै भिक्षु (साधक)ले आफ्नो चित्तमा चित्तानुपश्यी भएर कसरी विहार गर्दछ, भन्ने कुरा सम्झाइएको छ ।

यस सन्दर्भमा भगवानले भन्नुभएको छ कि चित्त रागयुक्त हुँदा साधकले राम्ररी जान्नुपर्छ कि यसबेला मेरो चित्त रागयुक्त छ र रागविहीन हुँदा राम्ररी जान्नुपर्छ कि यसबेला मेरो चित्त रागविहीन छ । त्यस्तै जब-जब चित्त द्वेषयुक्त वा द्वेषविहीन हुन्छ, मोहयुक्त वा मोहविहीन हुन्छ, संक्षिप्त वा विक्षिप्त हुन्छ, महग्गत वा अमहग्गत हुन्छ, स-उत्तर वा अनुत्तर हुन्छ, समाहित वा असमाहित हुन्छ, विमुक्त वा अ-विमुक्त हुन्छ, आफ्नो चित्त त्यस्तै अवस्थामा छ भनेर जान्नुपर्छ ।

यहाँ यो कुरा बुझ्नुपर्छ कि चित्तको अनुपश्यना भनेको चित्तको कल्पना गर्नु कदापि होइन । तर चित्तमा समय-समयमा जे जाग्दछ त्यसलाई ध्यानमा राखेर चित्तानुपश्यना गरिन्छ । उदाहरणार्थ, यदि कुनैबेला चित्तमा राग जागेमा, साधकले जानोस् कि अहिले चित्तमा राग छ । राग नभए, साधकले जानोस् कि अहिले चित्तमा राग छैन । यसरी जानिने काम साक्षीभावले गर्नुपर्छ । चित्तमा राग जागे चित्तले घृणा गर्न नथालोस्, रागलाई जबरजस्ती हटाउने काम नगरियोस् अन्यथा विपश्यना हुँदैन । यसबेला रागसहितको चित्त छ, यति मात्र जानियोस् । अरू काम प्रकृतिले गर्नेछ, धर्मले गर्नेछ, विश्वको विधानले गर्नेछ । जब साधकले रागसहितको चित्तलाई साक्षीभावले हेर्दछ, नयाँ राग उत्पन्न हुँदैन, रागप्रति घृणा उब्ज्दैन र रागका पत्रहरू आफ्सेआफ् उष्किन थाल्दछन् ।

त्यस्तै चित्तबाट राग हटेमा साधक खुशी भएर ननाचून् अन्यथा फेरि विपश्यना हुँदैन । साधकले यात कुरा मात्र जानोस् कि यसवेला मेरो चित्त रागसाहित छैन । बाँकी काम प्रकृति वा विश्वविधानले गर्दछ । जब साधकले वीतराग चित्तलाई साक्षीभावले हेर्दछ, त्यसमा कुनै प्रतिक्रिया गरिने काम हुँदैन । कुनै प्रतिक्रिया नभएमा, पुनः राग उत्पन्न हुँदैन । यस्तैगरी द्वेष, मोह आदिको बारेमा पनि यस्तै हुन्छ भनेर बुझ्नुपर्छ ।

अब केही शब्दार्थबारेमा बुझौं । यदि काम गर्दै जाँदा साधकको चित्त एकदम एकाग्र भएमा 'संक्षिप्त' र यताउति चारैतिर ह्र्दयालब्याल भएमा 'विक्षिप्त' चित्त भनेर बुझ्नुपर्छ । पाँचौं, छैठौं, सातौं र आठौं ध्यानमा कल्पनाको आधारमा चित्तलाई फिजाउँदा 'महग्गत' र यस्तो नभएर खुम्चेको अवस्थामा भएमा 'अ-महग्गत' भनेर बुझ्नुपर्छ । जसलाई अझ अगाडिको अवस्था प्राप्त गर्नु छ त्यस्तो चित्तलाई 'स-उत्तर' र जुन अवस्था प्राप्त गर्नु थियो त्यो प्राप्त भइसकेको छ र अब अगाडि बढ्नु छैन भने त्यो चित्तलाई 'अनुत्तर' चित्त हो भनेर बुझ्नुपर्छ । समाधिष्ठ भएमा 'समाहित' र त्यस्तो नभएमा 'असमाहित' चित्त भनेर बुझ्नुपर्छ । विकारविहीन भएमा 'विमुक्त' र त्यसो नभएमा 'अ-विमुक्त' चित्त भनेर बुझ्नुपर्छ ।

चित्तानुपश्यना गर्दा पनि त्यही स्टेशनहरू आउँछन् जुन कायानुपश्यना अथवा वेदनानुपश्यना गर्दा आउँछन् । भित्र, बाहिर, सर्वत्र चित्तानुपश्यी भएर साधक विहार गर्दछ । चित्तको समुदय, व्यय र समुदय-व्ययलाई जान्नु चित्तानुपश्यना हो । यस प्रकार समुदयव्ययधर्मानुपश्यी भएर भङ्गको अवस्था प्राप्त गर्दछ । अनि साधकले बुझ्दछ कि 'यही चित्त हो' ।

चित्तानुपश्यना गर्दा पनि संवेदनालाई सँगै लिइन्छ अनि मात्र चित्तानुपश्यना हुन सम्भव हुन्छ । 'सतिपट्टान'को सम्पूर्ण क्षेत्रलाई संवेदनालाई कहीं पनि अलग्ग राख्न सकिँदैन । संवेदनालाई अलग्गै राख्नुको अर्थ हुन्छ सम्प्रज्ञानलाई अलग्गै राख्नु । सम्प्रज्ञानलाई अलग्गै राख्नुको अर्थ हुन्छ सम्यक स्मृतिको काम नहुनु वा सम्यक स्मृतिलाई प्रतिष्ठापित नगर्नु । 'सतिपट्टान'को आसय नै स्मृतिको साथमा सम्प्रज्ञानलाई प्रतिक्षण संयुक्त

बनाइराख्नु हुन्छ ।

सम्प्रज्ञान संयुक्त हुनुको अर्थ हुन्छ - संवेदनाहरूको उदय-व्ययको जानकारी भइरहनु । चित्त र चित्तको साथमा केही विषय (कुरा) जान्नेबित्तिकै (जसलाई त्यस समयको चित्तको 'धर्म' भनिन्छ), शरीरमा कुनै न कुनै संवेदना जाग्दछ । त्यसैले भगवानले अन्यत्र पनि व्याख्या गर्नुभएको छ - 'सब्बे धम्मा वेदना समोसरणा' (सवै धर्महरू संवेदनासँगै संसरण हुन्छ) । यसरी चित्तमा जुन धर्म जाग्दछ त्यो संवेदनाहरूसँग शरीरमा प्रवाहमान हुन थाल्दछ । दुवै परस्परमा एकरूप भई मिल्दछ । यस्तो त हुनै सक्दैन कि चित्तमा केही विकार जाग्यो तर शरीरमा कुनै प्रभाव नै परेन । यो असम्भव कुरा हो । मनमा जुन कुरो जाग्दछ वा मनले जुन धर्म धारण गर्दछ, त्यो संवेदनाको रूपमा अवश्य प्रकट हुन्छ ।

जसरी कायानुपशयना गर्दा साध्यकले सूक्ष्म कायालाई देख्न सक्ने अवस्थामा पुग्दछ र त्यसमा कुनै आरोपण गर्दैन; त्यस्तै वेदानुपशयना गर्दा संवेदनाहरूको तरङ्गलाई देख्दछ र त्यसमा कुनै आरोपण गर्दैन; त्यस्तै चित्तानुपशयना गर्दा पनि विज्ञानलाई जान्दछ र त्यसमा कुनै प्रकारको आरोपण गर्दैन ।

चित्तानुपशयना गर्दा पनि त्यस निरालम्ब अवस्थामा पुगिन्छ जहाँ मात्र ज्ञान, मात्र दर्शन हुन्छ र लोक (इन्द्रियक्षेत्र)ले ग्रहण गर्ने कुरा केही हुँदैन । त्यसबेला संज्ञाले काम गर्न बिलकुल बन्द गरिदिन्छ । अनि कैवल्य अवस्था प्राप्त हुन्छ जसमा केवल ज्ञान हुन्छ, अरु केही पनि सम्मिश्रण हुँदैन ।

यसरी कुनै भिक्षु (साधक)ले चित्तमा चित्तानुपशयी भई विहार गर्दछ ।



## ५. धर्मानुपश्यना

यस प्रकरणमा कुनै भिक्षु (साधक)ले धर्महरूमा धर्मानुपश्यी भएर कसरी विहार गर्नुपर्छ भनेर सम्झाइएको छ। यस कुरालाई पाँच पर्वहरूमा विभक्त गरी सम्झाइएको छ। ती पर्वहरू हुन् - १. नीवरण, २. स्कन्ध, ३. आयतन, ४. बोध्यङ्ग र ५. सत्य।

यी पर्वहरूको समीक्षा गर्नुभन्दा पहिले यो कुरा स्पष्ट हुनुपर्दछ कि चित्तले कुनै न कुनै धर्म धारण नगरेसम्म धर्मानुपश्यना हुनै सक्दैन। भारतको पुरानो भाषाको अर्थमा चित्तले जुन कुरा धारण गर्दछ, त्यसलाई 'धर्म' भनिन्थ्यो। चित्तले राम्रो कुरा पनि धारण गर्न सक्दछ, खराब कुरा पनि। 'धर्म'को एउटा अर्थ यो पनि हुने गर्थ्यो कि चित्तले जुन कुरा धारण गर्दछ, त्यसको स्वभाव के हो? भनौं क्रोध धारण गर्दछ भने क्रोधको स्वभाव के हो? यस प्रकरणमा जुन धर्महरूलाई अनुपश्यना गर्ने भनी वर्णन गरिएका छन्, ती हुन् - पाँच नीवरण, पाँच उपादानस्कन्ध, छ भित्री वा बाहिरी आयतन, सात बोध्यङ्ग र चार आर्यसत्य।

### (१) नीवरण पर्व

'नीवरण' को अर्थ हो आवरण वा पर्दा। यो यस्तो आवरण हो जसले मनलाई सत्यको दर्शन नै गर्न नसकिने गरी ढाँकिराखेको हुन्छ। अर्को शब्दमा यो एउटा विकार हो जसले मनलाई प्रकट सत्यको स्वभाव के हो बुझ्न नै नसकिने गरी प्रभाव पारिराखेको हुन्छ।

यस्ता पाँच वाक्ला वाक्ला आवरणहरू छन् - कामच्छन्द, व्यापाद, स्नानमृद, औद्धत्य-कौकृत्य र विचिकित्सा । सामान्य भाषामा यिनीहरूलाई यसो भन्ने सार्कन्छ - राग, द्वेष, आलस्यता, उद्वेग-खेद र सन्देह । यी यस्ता धर्महरू हुन् जसलाई हाम्रो मनले समय-समयमा धारण गर्दछ । यी नीवरणहरूलाई साक्षीभावले दर्शन गर्नु नै धर्मानुपश्यना हो ।

भगवानले कुनै साधकले यी पाँच नीवरणहरूमा कसरी धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्नुपर्छ भनेर सम्झाउनुभएको छ ।

कामच्छन्द एक नीवरण हो । माथि कामच्छन्दलाई सामान्य अर्थमा 'राग' भनेर बताइएको छ । वास्तवमा यसको स्थूल अर्थ हुन्छ - कामवासना । जब मनमा कामवासना जाग्दछ, त्यसबेला साधकले यति नै जानोस् कि यसबेला मभित्र कामवासना जागेको छ । यसलाई घृणा गरेर पन्छाउने कोसिस नगरियोस् अन्यथा अनुपश्यनाको काम हुँदैन ।

जस्तोसुकै विकार किन नहोस् त्यो अनन्तकालसम्म रहँदैन । त्यो ढिलो-चाँडो समाप्त हुन्छ नै । त्यस्तै गरी जब मनमा जागेको कामवासना हटेर जान्छ, साधकले यति मात्र जानोस् कि यसबेला मभित्र कामवासना छैन ।

यसरी विकारप्रति साक्षीभाव कायम राख्दा मनमा दवेर रहेका कामवासनाका नयाँ संस्कारहरूले टाउको उठाउँछन् । यो देखेर साधकले यति नै जानोस् कि यसबेला अनुत्पन्न (दबिएर रहेका) कामवासनाहरू जागेका छन् ।

यसरी कामवासनाको संस्कारको उत्पत्ति, विनाश, उत्पत्ति, विनाश भई एक यस्तो अवस्था आउँछ जब यी संस्कारहरूको सर्वथा प्रहाण हुन्छ । चित्तधारामा कामवासनाका कुनै पनि संस्कार शेष रहँदैन । यस्तो अवस्था आएपछि साधकले यति मात्र जानोस् कि मभित्र उत्पन्न हुनु बाँकी सबै कामवासना प्रहीण भइसके ।

कामवासनाका सबै संस्कारहरू यसरी प्रहीण भइसकेपछि भविष्यमा



यिनीहरू अब उत्पन्न हुँदैनन् । भविष्यमा उत्पत्ति नहुने भएको कारणले विकारहरू जरैबाट उखेलिएर समाप्त हुन पुग्दछन् ।

जब विकार जरैबाट उन्मूलन हुन्छ अनि मनमा प्रश्रब्धि आउँछ । प्रहाणको यस अवस्थालाई 'पटिपस्सद्धि' भनिन्छ । साधकलाई व्याकुल गराउने कारण पनि विकार नै हो । यी विकारहरूको प्रहाणबाट नै प्रश्रब्धिको प्राप्त हुन्छ । यो प्रश्रब्धि निर्वाणको समीपको अवस्था हो । प्रहाणको उच्चतर अवस्था 'निःसरण' हो । यस अवस्थामा साधक नाम र रूपको प्रपञ्चबाट सर्वथा बाहिर निक्लन्छ । यो प्रहाण सदाको लागि हुन्छ । अब पुनः पहिलेको अवस्था दोहरिदैन ।

अमुक प्रकारको विकार जरैदेखि समाप्त भएपछि साधकले प्रथम पटक निर्वाणको साक्षात्कार गर्दछ । त्यसपछि पनि ऊ पुनः इन्द्रिय जगतमा फर्कन सक्दछ । तर अब ऊ अधोगति लिएर जाने विकारहरूबाट मुक्त हुन्छ । यो प्रकृतिको नियम हो । जब सबै नै पुराना संस्कारहरू हटिसक्छन् अनि त्यस्तै प्रकृतिको नयाँ संस्कार जाग्न सक्दैन ।

अरू नीवरणहरूको सम्बन्धमा पनि यस्तै किसिमले अनुपश्यना गनुपर्छ । तर यी नीवरणहरूको आशय यसरी सम्फनुपर्छ : 'व्यापाद' (द्रोह अथवा कुनै कुरालाई लिएर उठ्ने क्रोध वा द्वेष), 'स्त्यानमिद्ध' (तन र मनको आलस्यता), 'औद्धत्य-कौकृत्य' (बेचैनी, खेद, पश्चाताप) र 'वर्चिकित्सा' (शंका, सन्देह) ।

'सतिपट्टान'को शिविरमा भाग लिइसकेका साधकलाई थाहा छ कि प्रारम्भिक अवस्थामा यी नीवरणहरूले कस्तो हैरान गर्दछन् । जब कामच्छन्द जाग्दछ, वासनाले मन उथल-पुथल मच्चाउँछ र क्षण-प्रति-क्षण प्रकट हुने सत्यलाई जान्ने मौकै दिदैन । जब व्यापाद जाग्दछ अनि जोसँग मनमुटाव भएको छ उही वन्द आँखाको अगाडि आउन थाल्दछ अनि वितेका कुराहरू सम्फन थाल्दछ - उसले मलाई यस्तो भन्यो, उसले मलाई यस्तो गन्यो इत्यादि, इत्यादि । स्त्यानमूढ जागेमा साह्रै आलस्यता बढ्छ, काम गर्ने जांगर नै हुँदैन । औद्धत्य-कौकृत्य जागेमा बेचैनी शुरू हुन्छ । दिक्क लाग्छ ।

रून पनि मन लाग्छ । मबाट यस्तो काम हुँदैन । मबाट गल्ती भयो । यसरी पश्चाताप गर्न थाल्दछ । विभिन्न साधकहरू आफ्ना पूर्व मान्यता र परम्परा बोकेर आएका हुन्छन् । उनीहरूलाई ज्ञात छ कि यस साधनाबाट मनका विकारहरू हट्छन् । तर मनमा यो प्रपञ्च पनि चल्दछ कि हाम्रो मान्यता खोइ यहाँ कहाँ छ ? तिनलाई त यस साधनामा स्थान नै दिइएको छैन । आत्माको प्रसंग नै आएन, न परमात्माकै चर्चा छ । के हामी नास्तिक त बनिरहेका छैनौं ? यहाँ हाम्रो फलाना-फलाना कर्मकाण्ड गर्न पनि दिँदैनन् । यस्ता तरह-तरहका विचार मनमा आउन थाल्दछ जसले मनलाई आन्दोलित पार्दछ । तर यस 'सतिपट्टान'को अभ्यास गर्दागर्दै यी सबै नीवरणहरू हटेर जान्छन्, सूर्यको किरणको आगमन पछि कालो बादल हटेर गएभैं ।

साधकले यी नीवरणहरूलाई आलम्बन बनाएर धर्महरूमा धर्मको अनुपशयना गर्दछ । उसले आफूभित्र यी नीवरणहरूको स्वभावलाई हेर्न थाल्दछ । कामच्छन्द जागेमा त्यसको स्वभाव-उत्पन्न हुनु, नष्ट हुनुलाई दृष्टिगत गर्दछ । जब यो उदय-व्ययको जानकारी संवेदनाको माध्यमद्वारा मिल्दछ अनि साधकले सम्प्रज्ञानसँग तादात्म्यता राख्दछ ।

धर्मानुपशयना गर्दागर्दै साधकले भित्र, बाहिर, सर्वत्र धर्मानुपशयी भएर विहार गर्दछ । धर्महरूको समुदय, व्यय र समुदय-व्ययलाई जान्दछ । यसरी समुदय-व्ययधर्मानुपशयी भएर भङ्गको अवस्थाबाट गुञ्जन्छ र उसले बुभदछ - 'ए ! यही धर्म रहेछ' । धर्मानुपशयना गर्दै साधक त्यस निरालम्ब अवस्थामा पुग्दछ जहाँ मात्र ज्ञान, मात्र दर्शनको साक्षात्कार हुन्छ र लोक (इन्द्रियक्षेत्र)मा ग्रहण गर्ने कुरा केही रहदैन । यसरी धर्मानुपशयना गर्दै पहिले माथि उल्लेख गरिसकिएका स्टेशनहरूको पनि क्रमशः अनुभव गर्दछ ।

यसरी कुनै भिक्षु(साधक)ले पाँच नीवरणहरूमा धर्मानुपशयी भएर विहार गर्दछ ।

## (२) स्कन्ध पर्व

यस पर्वमा कुनै भिक्षु(साधक)ले पाँच उपादान-स्कन्ध धर्महरूमा धर्मानुपशयी भएर कसरी विहार गर्नुपर्छ भन्नेबारे बताइएको छ ।

पाँच उपादान-स्कन्धहरू यी हुन् - रूप, विज्ञान, संज्ञा, वेदना र संस्कार । यिनीहरूमा 'रूप' भनेको भौतिक शरीर वा भौतिक परमाणुहरूको पुञ्ज हो । विज्ञान, संज्ञा, वेदना, संस्कार - यी चार स्कन्धहरू मन अन्तर्गत छन् । त्यसवेलाको भाषार्थमा यिनीहरूलाई 'नाम' भनिन्छ । 'नाम' र 'रूप'का यी पाँच स्कन्धहरू एकत्र भएपछि यसलाई 'नाम-रूप पञ्चस्कन्ध' भनिन्छ । यिनीहरूप्रति उपादान जाग्दछ, आसक्ति जाग्दछ किनभने सबै सामान्यजनले यिनीहरूलाई 'म', 'मेरो', 'मेरो आत्मा' भनेर मान्दैआएका छन् ।

यो भौतिक शरीर 'म', 'मेरो', 'मेरो आत्मा' होइन भनेर बुद्धिको स्तरमा जतिसुकै फलाबदै रहून् तर आफूभित्र आँखा लगाएर हेरेमा थाहा लाग्दछ कि यस पञ्चस्कन्धप्रति हाम्रो गहिरो आसक्ति छ । यी पाँच स्कन्धहरू भएकै कारणले हामीमा आसक्ति हुन्छ । आसक्ति भएकै कारणले अरू पाँच स्कन्धहरू उत्पन्न हुन्छन् । यी पाँच स्कन्धहरू समाप्त हुनासाथ अर्को पाँच स्कन्ध उत्पन्न हुन्छन् । आसक्ति नहटेमा मृत्युको समयमा जब यी पाँच स्कन्ध यस जीवनबाट छुट्छन् अनि नयाँ पाँच स्कन्ध लिएर अर्को जन्ममा जीवनधारा लिएर प्रकट हुन्छन् । यसरी एउटा दुष्चक्र (Vicious circle) प्रवर्तन हुन्छ । यस कुरालाई साधकले प्रष्ट देख्दछ । उसले यसबारे यसरी अनुपशयना गर्दछ -

'यो रूप हो, यो रूपको समुदय हो, यो रूपको अस्त हुनु हो' ।

'यो वेदना हो, यो वेदनाको समुदय हो, यो वेदनाको अस्त हुनु हो' ।

'यो संज्ञा हो, यो संज्ञाको समुदय हो, यो संज्ञाको अस्त हुनु हो' ।

'यो संस्कार हो, यो संस्कारको समुदय हो, यो संस्कारको अस्त हुनु हो' ।

'यो विज्ञान हो, यो विज्ञानको समुदय हो, यो विज्ञानको अस्त हुनु हो' ।

अझ स्पष्ट शब्दमा भन्ने हो भने – साधकले देख्दछ कि यो 'रूप' हो । यहाँ 'रूप'को अर्थ आकृत होइन, परमाणुहरूको पुञ्ज मात्र हो । 'रूप्यतीति' अर्थात जुन प्रतिक्षण उब्जिन्छ, र नष्ट हुन्छ यो 'रूप' हो । उसले देख्दछ कि रूपको उत्पत्ति भइरहेको छ र नष्ट पनि भइरहेको छ । त्यस्तैगरी बाँकी चारको पनि उत्पत्ति र विनाश भइरहेको छ भन्ने कुरा पनि उसले बुझ्दछ । यसरी नै कालान्तरमा निरोध अवस्था प्राप्त हुन्छ ('अत्यङ्गमो' = अस्तगमन, अस्त हुनु) ।

यो निरोध (निर्वाणिक) अवस्थालाई पनि साधकले देख्दछ । अर्को शब्दमा भन्नुपर्दा यी पाँच स्कन्धहरूको अर्थात शरीर र चित्तभन्दा परको अवस्थालाई उसले देख्दछ ।

यी पाँच उपादान-स्कन्धहरूको अनुपशयना गर्दै पनि साधक तिनै स्टेसनहरूबीच गुञ्जन्छ र उसले यो उद्गार निकाल्छ – 'ए ! यही धर्म रहेछ' ।

काम शुरू गर्दा साधकले यी पाँच उपादान स्कन्धहरूको विभाजन स्पष्टरूपमा गर्न सक्दैन । माथि माथिको अवस्थामा पुगेपछि मात्र यिनीहरूलाई विश्लेषणगरी हेर्न सक्दछ, - विज्ञानलाई छुट्टै, संज्ञालाई छुट्टै, वेदनालाई छुट्टै र संस्कारलाई छुट्टैरूपमा । यसको टुक्रा टुक्रा हुने काम अनागामी र अर्हत अवस्थाको बीच शुरू हुन्छ र सही अर्थमा 'अनात्म'को आशय पनि त्यति नै वेला बुझ्न सकिन्छ । अन्यथा अनुपशयनाको काम त भइरहन्छ र धोखा पनि खाइरहन्छ । साधकले विज्ञानलाई नै आत्मा मानेर यस्तो धारणा लिन्छ – हेर, यो 'म' हुँ, 'मैले' देखिरहेको छु, 'मैले' सुनिरहेको छु, 'मैले' सुँघिरहेको छु, 'मैले' चाखिरहेको छु, 'मैले' स्पर्श गरिरहेको छु, 'मैले' चिन्तन गरिरहेको छु । यो 'म' नै हुँ । यो विज्ञान नै सदा कायम रहन्छ ।

धेरै उच्च अवस्थामा पुग्दा स्पष्टरूपमा थाहा लाग्दछ कि 'विज्ञान' पनि एउटै मात्र छैन; ६ वटा छन् जसको एक अर्कामा कुनै सम्बन्ध छैन वा हुँदैन । चक्षुर्विज्ञानले केवल चक्षुर्विज्ञानको काम गर्दछ, श्रोत्रविज्ञानले केवल श्रोत्रविज्ञानको काम गर्दछ, त्यस्तै घ्राणविज्ञानले, र गिह्वाविज्ञानले पनि

त्यस्तै काम गर्दछन् । हरेक इन्द्रियको आ-आफ्ना ज्ञान हुन्छ, आ-आफ्ना विज्ञान; यही विज्ञानले बताउँछ कि त्यस इन्द्रिय विशेषमा के कस्तो घटना घटिरहेको छ । यसको अतिरिक्त अरू केही पनि बताउँदैन । साधकले यो पनि बुझ्दछ कि यी अवस्थामा गुञ्जदै चक्षुर्विज्ञान पनि निरूद्ध हुन्छन्, श्रोत्रविज्ञान निरूद्ध हुन्छन्, त्यस्तै अन्य विज्ञानहरू पनि । एवंप्रकारले हेर्न वा देख्न बन्द हुन्छ, सुन्न बन्द हुन्छ त्यस्तै सुघ्न, चाख्न आदि पनि बन्द हुन्छन् । यदि विज्ञान सदा रहिरहने भए यस्तो स्थिति कदापि हुने थिएन ।

निर्वाणमा डुबुल्की मार्ने बित्तिकै सबै कुरा सुस्पष्ट हुन्छ । साधकले थाहा पाउँछ कि सबै 'अनात्म' हुन् ('सब्बे धम्मा अनत्ताति') ।

'विज्ञान'लाई 'म' भनी मान्दछ तर त्यसको पनि कुनै अस्तित्व छैन । नाम र रूपको क्षेत्रमा जुन संस्कार बन्दछ ती पनि अनित्य हुन् ('सब्बे संखारा अनिच्चाति') । सबै संस्कारहरू अनित्य भएकै कारणले दुःखलाई निम्त्याउने खालका हुन्छन् । ('सब्बे संखारा दुक्खाति') । निर्वाणको अवस्था नजिकिदै गरेको अवस्थामा आत्मभाव पनि टुट्न थाल्दछ, अहंकार टुट्न थाल्दछ । जति-जति आत्मभाव टुट्दछ, मुक्तिको मार्गमा त्यति-त्यति प्रगति भएर जान्छ । यस समीक्षाअनुसार यी पाँच उपादान-स्कन्धलाई बुझ्नुपर्छ ।

### ३) आयतन पर्व

यस पर्वका कुनै भिक्षु (साधक)ले ६ भित्री बाहिरी आयतन धर्महरूमा धर्मानुपशयी भएर कसरी बिहार गर्नुपर्छ भनेर बताइएको छ ।

यहाँ 'आयतन'को अर्थ हो 'भ्याल', 'ढोका' जसबाट हामी बाहिरको सत्यको दर्शन गर्न सक्दछौं । यी भ्यालहरू हाम्रा ६ इन्द्रियहरू हुन् - आँखा, कान, नाक, जिब्रो, छाला (त्वचा) र मन । यिनीहरूलाई ६ वटा क्षेत्र भनेर पनि चिनिन्छ, जस्तो कि आँखाको आयतनमा आँखाको क्षेत्र अर्थात् आँखासँग सम्बन्धित काम यहीँबाट हुन्छ । त्यस्तै कानको आयतनमा



कानको क्षेत्र अर्थात कानसँग सम्बन्धित काम यहींबाट हुन्छ । यही कुरा अन्य आयतनहरूको बारेमा पनि लागु हुन्छ ।

यी ६ आयतनहरू भित्रका आयतनहरू हुन् र शरीरसित संलग्न रहेका हुन्छन् । यिनीहरूको आलम्बन चाहीं बाहिरको हुन्छ - रूप, शब्द, गन्ध, रस, स्पर्शजन्य पदार्थ र धर्म । यी बाहिरका आलम्बनहरूलाई पनि आयतन नै भनिन्छ । तर यी बाहिरका आलम्बनहरू पनि त्यसबेलासम्म हाम्रो लागि आलम्बन बन्न सक्दैनन् जबसम्म ती हाम्रो शरीरसँग आएर स्पर्श नगरून् । उदाहरणार्थ, रूप हाम्रो लागि रूपै होइन जबसम्म यो आएर हाम्रो आँखासँग स्पर्श नहोस् । शब्द हाम्रो लागि शब्द होइन जबसम्म यो आएर हाम्रो कानसँग स्पर्श नहोस् । त्यस्तै अरू बाहिरका आलम्बनहरू पनि । यसरी हामीले थाहा पाउनुपर्छ कि बाहिरका सबै आलम्बनहरूको अस्तित्व हाम्रो शरीरसँगको स्पर्शबाट मात्र सम्भव हुन्छ । त्यसैले 'सतिपद्धान'को सम्पूर्ण काम साढे तीन हातको कायाको परिधिभित्र नै गरिनुपर्छ ।

यो पर्वअनुसार काम गर्दै जाँदा साधकको चक्षुलाई जान्दछ, रूपलाई जान्दछ, यी दुवैको हेतुद्वारा जुन बन्धन बाँधिन्छ त्यसलाई जान्दछ, जब अनुत्पन्न-संयोजनको उत्पत्ति हुन्छ, त्यसलाई जान्दछ, जब उत्पन्न भइसकेको संयोजनको प्रहाण हुन्छ, त्यसलाई जान्दछ र जब नष्ट भइसकेको संयोजनको अब उत्पत्ति हुँदैन त्यसलाई पनि जान्दछ ।

त्यस्तैगरी श्रोत्र र शब्दको बारेमा घ्राण र गन्धको बारेमा, जिह्वा र रसको बारेमा, काय र स्पर्शजन्य पदार्थको बारेमा र चित्त तथा चैतसिक धर्महरूको बारेमा पनि जान्दछ ।

स्पष्टतया: यसरी सम्भन्नुपर्छ कि साधकले चक्षुलाई जान्दछ र साधनाको क्रममा सारा शरीर केवल तरङ्ग तरङ्ग र प्रकम्पनै प्रकम्पन मात्र रहेछ भन्ने कुरा पनि जान्दछ । ध्यान आँखामा पुगे, प्रकम्पनै प्रकम्पन महसुस गर्दछ किनभने आँखालाई संवेदनासित साथसाथै जान्दछ । बाहिरको रूप पनि तरङ्ग हो तर यो कुरा साधनामा पोख्त भएपछि मात्र जान्न सक्दछ । तर काम नै गर्नुपर्दछ । अवस्थाको लेनदेनसँग मतलब राखेर हुँदैन ।

ध्यानको बेला यति मात्र जान्नुपर्दछ कि कुनै रूप आँखासँग ठक्कर खाएपछि तरङ्ग तरङ्गको अनुभव हुन्छ । त्यस्तै शब्द कानसँग ठक्कर खाँदा चाल पाउँछ, तरङ्ग तरङ्ग रहेछ । गन्ध नाकसँग ठक्कर खाँदा, स्वाद जिब्रोसँग ठक्कर खाँदा, कुनै स्पर्शजन्य पदार्थ त्वचासँग ठक्कर खाँदा, कुनै चिन्तन मनसँग ठक्कर खाँदा चाल पाउँछ, तरङ्ग तरङ्ग रहेछ । यसरी भित्री र बाहिरी ६ वटै आयतनहरूलाई तरङ्ग तरङ्गको रूपमा जान्न थाल्दछ ।

चक्षुसँग रूप ठक्कर खाँदा यी दुईको कारणबाट जुन संयोजन (बन्धन) तैयार हुन्छ, त्यसलाई जान्दछ । साधक कच्चा भएमा, इन्द्रियहरूमा विषयहरूको सम्पर्क हुँदा गाँठो नै बाँध्दछ । जुन रूपलाई देख्दछ (जुन तरङ्ग नै हो) त्यो रूप चक्षुसँग ठक्कर खान्छ (त्यो पनि तरङ्ग नै हो) र त्यसबाट संवेदना जाग्दछ अनि संज्ञाले यो रूप त साह्रै सुन्दर छ भनी मूल्यांकन गरि दिएमा त्यसबाट सुखद संवेदना जाग्दछ र साधकले यसप्रति राग जगाएर रागको संस्कार बनाउन थाल्दछ । यदि संज्ञाले यो रूप बेकार छ भन्ने मूल्यांकन गरिदिएमा दुःखद संवेदना जाग्दछ र यसप्रति द्वेष जगाएर द्वेषको संस्कार बनाउन थाल्दछ । तर साधकले यस संयोजनलाई यथाभूत देख्दछ भने, यसप्रति उसले घृणा गर्दैन, यसलाई बलात् हटाउने कोशिस पनि गर्दैन बरू यसलाई साक्षीभावले हेर्दछ, मात्र अनि प्रकृतिले स्वयं त्यस संयोजनलाई हटाउन थाल्दछ । यसरी हेर्दाहेर्दै आँखा र रूपमार्फत भित्र दबेर रहेका पुराना बन्धनहरूको संस्कार निक्लन थाल्दछन् । अनि यिनको प्रहाणलाई जान्न थाल्दछ । पूर्णरूपमा संस्कार प्रहाण भएपछि मुक्त अवस्था प्राप्त हुन्छ । अब आँखा र रूपसँग सम्बन्धित कुनै पनि बन्धन भित्र बाँकी रहदैनन् किनभने बन्धन बनाउने स्वरभाव नै जरैदेखि निर्मूल भइसकेको हुन्छ, त्यसैले यस्तो प्रकारको कुनै पनि बन्धन अब पुनः बाँध्न सक्दैन ।

यसरी नै अन्य इन्द्रियहरू र तिनका विषयहरूको बारेमा पनि यस्तै हो भन्ने कुरा बुझ्नुपर्छ ।

यस पर्वअनुसार काम गर्दैजाँदा पनि त्यस्तै प्रकारका स्टेशनहरू बीच बीचमा आउँछन् जसको बारेमा माथि नै उल्लेख भइसकेका छन् ।

## (४) बोध्यङ्ग पर्व

यस पर्वमा कुनै भिक्षु (साधक)ले सात बोध्यङ्ग धर्महरूमा धर्मानुपशयी भएर कसरी विहार गर्नुपर्छ भन्ने कुरा सम्झाइएको छ ।

'बोध्यङ्ग'को अर्थ हो - बोधिको अङ्ग । बोधिका सात अङ्गहरू हुन्छन् । ती यी हुन् - १) स्मृति, २) धर्माविचय, ३) वीर्य, ४) प्रीति, ५) प्रश्राव्य, ६) समाधि र ७) उपेक्षा । बुद्ध बन्नुको लागि यी सात अङ्गहरूको परिपूर्णता नितान्त आवश्यक हुन्छ । 'सतिपट्टान'को अभ्यास गर्दा एक-एक अङ्ग स्वतः परिपुष्ट भएर जान्छ ।

प्रकृतिको निश्चित नियम हुन्छ । चित्त त आफैमा पूर्णरूपले निर्मल हुन्छ । यसलाई त संस्कारमाथि संस्कार थपेर, विकारमाथि विकार थपेर हामीले नै विकृत बनाउँछौं । जति-जति यी विकारहरू हटेर जान्छन्, उति-उति चित्तको मूल स्वभाव प्रबल भएर आउँछन् दुर्गुण हटेर जान्छ, सदगुण बढ्दै आउँछ । यसको लागि हामीले आफूबाट गर्नुपर्ने कुनै खासै काम केही हुँदैन, केवल तटस्थ भाव कायम गरी जुन क्षण जस्तो सत्य प्रकट हुन्छ त्यसैलाई यथाभूतरूपमा हेर्नु मात्र पर्दछ । यति काम हामीबाट भएपछि बाँकी काम प्रकृतिले स्वयं गर्न थाल्छन् । हाम्रो चित्तको मूल स्वभाव विरुद्धका जति पनि विकारहरू छन् ती पत्र-पत्र भएर उफ्किन थाल्छन् र जुनकुरा चित्तको मूल स्वभावको अनुकूल छन् ती बढ्न थाल्छन् । यसरी शनैः शनैः सबै विकारहरू एक-एक गरी हट्छन् र बोधिको सातै अङ्गहरू परिपूर्ण हुन पुग्छन् ।

पहिलो बोध्यङ्ग हो - 'स्मृति' (जागरूकता) जब नयाँ साधकले काम शुरू गर्दछ, शुरू शुरूमा केहीबेर स्मृति कायम रहन्छ तर पछि त्यो गुम्न जान्छ । फेरि स्मृति फर्किन्छ, फेरि गुम्छ । साधकबाट अपेक्षा गरिन्छ कि जबसम्म स्मृति रहन्छ, साधकले जान्नुपर्छ कि मभित्र अहिले स्मृति विद्यमान छ, र जबसम्म स्मृति लुप्त रहन्छ, उसले जान्नुपर्छ कि अहिले मभित्र स्मृति विद्यमान छैन । यसरी स्मृति छ भने छ, छैन भने छैन भनेर यथाभूत जान्दै रहनुपर्छ । दुर्गुणभैँ सदगुण पनि अन्तर्मनको गहिराइमा दवेर रहेको हुन्छ ।

जब साधकले स्मृतिलाई कायम राख्ने काममा सक्रिय भई काम गरिरहेको हुन्छ, पहिलेदेखि दबेर रहेका स्मृतिको संस्कारहरू सतहमा उत्रिन थाल्छन् । यसको परिणामस्वरूप स्मृतिको भावना हुन थाल्दछ । बारम्बार यस्तो घटना घट्न थाल्दछ । स्मृतिको बहुलीकरण हुन थाल्दछ । हुँदाहुँदा यसको परिपूर्ण हुन्छ । यसमा कुनै कसर बाँकी रहदैन । यसमा कुनै सन्देह नै छैन ।

दोस्रो बोध्यङ्ग हो - 'धर्मविचय' । यसको अर्थ हो प्रकट भएका धर्महरूको विचयन, विभाजन गरेर तिनलाई हेर्नु । उदाहरणार्थ, यसबेला चित्तमा घनीभूत भएर क्रोध जाग्यो । क्रोध भनेको शरीर र चित्तको सम्पर्कमा घटित हुने एउटा घटना मात्र हो तर क्रोधको चयन र एकत्रीकरण हुँदा मन भ्रान्त हुनजान्छ । यो घनीभूत क्रोधलाई संवेदनाहरूको स्तरमा साक्षीभावले हेर्न सकेमा यसको विचयन हुन थाल्दछ, यसको विभाजन हुन थाल्दछ । यही नै धर्मविचय हो । यसको उद्देश्य प्रकट सत्यलाई टुक्रा टुक्रा गरेर भित्रको वास्तविक सत्यलाई हेर्नु हो । यहाँ पनि पहिलो बोध्यङ्गमाभै धर्मविचयको विद्यमानता र अविद्यमानतालाई जान्नुपर्छ । यसको फलस्वरूप धर्मविचयको पहिलेदेखि दबेर रहेका संस्कारहरू सतहमा उत्रिन थाल्छन् र यसको भावना गर्दा धर्मविचयको परिपूर्णता पनि प्राप्त हुन थाल्दछ ।

तेस्रो बोध्यङ्ग हो - 'वीर्य' । वीर्यको अर्थ - पराक्रम, पुरूषार्थ हो । यहाँ 'पुरूषार्थ गर्नु' को अर्थ शरीर र चित्तको सम्पर्कको कारणले जुन प्रपञ्च प्रकट हुन्छ त्यसप्रति कुनै प्रतिक्रिया नगर्ने प्रयत्न हो । यसमा पनि साधनाको क्रममा वीर्यको विद्यमानता, अविद्यमानतालाई यथाभूतरूपमा जान्नुपर्छ जसको फलस्वरूप पहिलेदेखि दबेर रहेका वीर्यका संस्कारहरू प्रकट होऊन् र यसको भावना गर्दा वीर्य बोध्यङ्गको परिपूर्णतामा मद्दत मिल्नोस् ।

अन्य बोध्यङ्गहरू हुन् - 'प्रीति', 'प्रश्रब्धि', 'समाधि' र 'उपेक्षा' । यिनीहरूको परिपूर्णता पनि माथिको तीन बोध्यङ्गहरूको चर्चामा बताइएभै समानरूपले हुन्छ । तर पनि यिनीहरूको बारेमा केही खास जानकारी हुनु आवश्यक छ ।

‘प्रीति’ । काम गर्दागर्दै जव चित्तवाट धेरैजसो विकारहरू हटेर जान्छन् अनि भित्रिभित्रै एक प्रकारको आनन्दको लहर उठ्न थाल्दछ । यसलाई त्यसवेलाको शब्दमा ‘प्रीति-प्रमोद’ भनिन्थ्यो । दुःखद संवेदनाबाट छुटकारा पाएर प्रीति-प्रमोद जाग्न ठूलो उपलब्धि हो । यो धर्मको आवश्यक अङ्ग हो । तर यसप्रति आसक्ति भएमा ‘प्रीति’ पनि बाँध्ने डोरी समान हुन्छ । अतः साधकले यति मात्र जान्नुपर्छ कि यसवेला मनमा प्रीति जागेको छ, पुलक रोमाञ्च भइरहेको छ ।

‘प्रश्रब्धि’ । विकार निक्लन थालेपछि शुरूमा त साह्रै आनन्दको अनुभूति हुन्छ । तर कोही कोही साधकहरू त्यसैमा अल्मिन पुग्छन् । बीचको धर्मशालामा अड्केभै । तर जुन साधकले यसको पनि अनित्य स्वभावलाई निरन्तर जान्ने काम गर्दछ, ती आनन्दका लहरहरू पनि हराएर जानेछन् र प्रश्रब्धिको अवस्थामा पुग्दछन् । यो प्रश्रब्धिको अवस्था यति गहिरो र शान्त हुन्छ कि साधकलाई एक शब्द सुन्दा पनि हल्ला भएभै प्रतीत हुन्छ र सासको आउने-जाने क्रिया पनि मन्द हुन थाल्दछ ।

‘समाधि’ । यस अवस्थामा पुग्दा नपुग्दै समाधि सहज हुन थाल्दछ । गहिरोसित समाधि लाग्न थाल्दछ । पहिलोदेखि चौथो ध्यानसम्मको समापति सुलभ हुन थाल्दछ ।

‘उपेक्षा’ । यसको अर्थ समता हो । हरेक अवस्थामा समता कायम गर्नु यस साधना-विधिको एउटा अपरिहार्य आवश्यकता हो । समता कायम गर्दा न केवल ‘उपेक्षा’ बोध्यङ्गको, अरू बोध्यङ्गहरूको परिपूर्ण हुने क्रियामा पनि सहायक हुन्छ । यस पूर्वअनुसार काम गर्ने साधकले पहिले बताइआएभै समान स्टेशनहरूबाट गुज्रेर विमुक्ति लाभी पनि हुन सक्दछ ।

## (५) चार सत्यहरूको पर्व

यस पर्वमा कुनै भिक्षु (साधक)ले चार आर्यसत्य धर्महरूमा धर्मानुपश्यी भएर कसरी विहार गर्नुपर्छ भन्ने कुरा बताइएको छ ।



यसमा साधकले 'यो दुःख हो', 'यो दुःखको समुदय हो', 'यो दुःखको निरोध हो' र 'यो दुःखको निरोध प्राप्त गराउने प्रतिपदा हो' भनेर यथाभूत जानकारी प्राप्त गर्दछ ।

यसको अतिरिक्त भगवानले 'दुःख आर्यसत्य', 'दुःख-समुदय आर्यसत्य', 'दुःख-निरोध आर्यसत्य' र 'दुःख निरोधगामिनि प्रतिपदा आर्यसत्य' के हुन् भन्ने बारेमा प्रकाश पार्नुभएको छ ।

दुःख, दुःखको कारण, दुःखको निरोध र दुःखको निरोध प्राप्त गराउने प्रतिपदा - यी चारैवटा जीवन जगतका सत्यहरू हुन् । तर यी सत्यहरू त्यसबेलासम्म हाम्रो कामको हुँदैन जबसम्म यी आर्य हुँदैनन् । भनाइको तात्पर्य हो - हामीलाई आर्य बनाउन सहायक हुँदैनन् ।

## दुःख सत्य -

अब दुःखको समीक्षा गरौं । दुःख सबैले भोगेकै छन् । कसैलाई कुनै कुराको दुःख छ त कसैलाई अर्कै कुराको । एउटै व्यक्तिलाई पनि कहिले कुनै कुराको, कहिले अर्कै कुराको दुःख हुन्छ । तर दुःख भोग्दा कुनै पनि व्यक्ति आर्य बन्दैन, सोतापन्न बन्दैन, अर्हत बन्दैन । तर कुनै व्यक्तिले यदि दुःखलाई यथाभूत जान्न थाल्दछ वा जस्तो छ त्यस्तै जान्न थाल्दछ वा प्रज्ञापूर्वक जान्न थाल्दछ (पजानाति), अथवा यसको स्वभावलाई आफ्नो अनुभूतिको स्तरमा जान्न थाल्दछ भने 'आर्यसत्य' बन्दछ । दुःखको अनुभव त सबैले गर्दछन् - रोएर, कराएर यसलाई भोक्ताभावले दुःखको अनुभव गर्दछन् तर यसलाई 'पजानाति' भन्दैन । जब यसलाई द्रष्टाभाव वा साक्षीभावले हेरिन्छ अनि मात्र दुःखको स्वभावलाई प्रज्ञापूर्वक जान्न थालिन्छ ('पजानाति') । दुःखको स्वभाव हो - उदय हुनु, व्यय हुनु ; उदय हुनु, व्यय हुनु । जब कुनै साधकले दुःखलाई प्रज्ञापूर्वक जान्दाजान्दै यसलाई पूर्णरूपले जान्दछ, निःशेषरूपले जान्दछ अनि यसरी जान्ने क्रियालाई 'परिजानाति' (परिधिसम्म जानिएको) भनिन्छ ।

दुःखलाई यसको परिधि (अन्तिम सीमा) सम्म जान्नको लागि आवश्यक हुन्छ कि यसको परिज्ञान गर्ने साधकले दुःखदभन्दा दुःखद अनुभूतिदेखि सुखदभन्दा सुखद अनुभूतिलाई प्रज्ञापूर्वक जान्नुपर्छ । यसरी जान्ने साधकले आफ्नो अनुभूतिको स्तरमा जान्दछ कि सुखदभन्दा सुखद अनुभव पनि विपरिणामधर्मा हुन्छ र दुःखमा बदलिनै स्वभावको हुन्छ । यसले स्पष्ट पार्दछ कि सुख पनि अनित्य हो र सुखमा पनि दुःख अन्तर्निहित हुन्छ ।

यहाँ एउटा अर्को कुरा पनि बुझ्नुपर्छ कि कुनै साधकले दुःखद संवेदनालाई प्रज्ञापूर्वक हेर्ने काम गर्दछ र त्यसप्रति द्वेष जगाउँदैन तर जब सुखद संवेदना आउँछ त्यसलाई प्रज्ञापूर्वक हेर्न कठिनताको अनुभव हुन्छ । त्यसबेला साधकको मन खुशी भएर नाचन थाल्दछ - 'हेर त, कस्तो पुलक-रोमाञ्च भइरहेको छ, कस्तो धाराप्रवाह चलिरहेको छ । हो, यही मुक्त अवस्था हो' भनेर उसले सुखद संवेदनाप्रति राग जगाउँछ । सुखद संवेदना पनि अनित्य भएको कारणले ढिलो-चाँडो समाप्त भएर जान्छ । फेरि दुःखद संवेदना आउँछ । अपरिपक्व साधकहरू निराश हुन थाल्छन् । तर अनुभव गर्दै जाँदा तिनीहरूले बिस्तारै बुझ्न थाल्छन् कि दुःखद संवेदना त प्रत्यक्षरूपमा दुःख नै हो तर सुखद संवेदना पनि दुःख नै हो । जसले यी सारा प्रपञ्चलाई देखेर बुझेर यसबाट अप्रभावित भएर रहन्छ अर्थात् इन्द्रियहरूको क्षेत्रबाट असंग रहन्छ अनि इन्द्रियातीत अवस्थालाई प्राप्त गर्दछ जहाँ न कुनै उत्पाद हुन्छ न कुनै व्यय, त्यस अवस्थामा पुगेर त्यस व्यक्तिले यथार्थरूपमा भन्न सक्दछ कि मैले दुःखको परिज्ञान (परिधिसम्मको ज्ञान) प्राप्त गरिसकेको छु । अथवा दुःखको परिपूर्ण ज्ञान पाइसकेको छु ।

शनैः शनैः पाइला चालेर नै यस अवस्थामा पुग्न सकिन्छ । काम शुरु गर्नासाथ कसैले पनि अन्तिम अवस्था प्राप्त गर्न सक्दैन । काम शुरु गर्नासाथ त दुःखलाई भोक्ताभावको सट्टा द्रष्टाभावले हेर्न आरम्भ गर्नुपर्छ । जति-जति यस कार्यमा प्रगति हुँदै जान्छ, दुःखसत्य आर्यसत्य बन्दै जान्छ ।

यस्तैगरी दुःखको समुदयलाई पनि यथाभूत जान्नुपर्छ । दुःखको

समुदय अर्थात् दुःखको कारण । भन्न त भनिन्छ कि दुःखको कारण आयो । कारणको साथसाथै दुःख आउँछ, दुःखको उदय हुन्छ । फेरि दुःखको कारण पहिले आउँछ र पछि मात्र दुःख आउँछ भन्ने कुरा पनि त होइन । तृष्णा जागेको बेला दुःख लिएरै जाग्दछ । जब यसलाई साक्षीभावले हेरिन्छ अनि मात्र काम बन्दछ ।

जब साधकले दुःखको समुदयलाई साक्षीभावले हेर्दैजान्छ अनि क्रमशः अन्तिम अवस्थामा पुग्दछ । दुःखमुक्त अवस्थासम्म पुग्दछ र त्यसको पनि साक्षात्कार गर्दछ । यसैलाई दुःख-निरोधको अवस्था भनिन्छ ।

यो दुःख निरोधको मार्गलाई 'दुःखनिरोधगामिनि प्रतिपदा' भनिन्छ । यो कुनै जातिविशेष, वर्णविशेष र सम्प्रदायविशेषको लागि होइन । यो मार्ग सार्वजनीन हो जस्तो कि दुःख सार्वजनीन कुरा हो, दुःखको कारण सार्वजनीन कुरा हो र दुःखको निवारण पनि एक सार्वजनीन कुरा नै हो । यो कुनै मान्यता वा फिलोसोफी (Philisophy) होइन । यसको हरेक काम जान्यता (जान्नुपर्ने काम) हो ।

अब 'दुःख आर्यसत्य' के हो भन्ने कुरा बुझ्नुपर्छ । जन्मनु दुःख हो, बूढ्यौली दुःख हो, रोग दुःख हो, मर्नु दुःख हो; कुनै हार्दिक सन्तापबाट सन्तापित हुनु दुःख हो, रूनु, कराउनु दुःख हो, शारीरिक दुःख दुःख हो, मानसिक पीडा दुःख हो र चिन्ता हुनु पनि दुःखै हो । कुनै अप्रियसँगको संयोग दुःख हो, प्रियसँगको वियोग दुःख हो; इच्छा अपूर्ति पनि दुःख नै हो ।

जुन दुःखको साक्षात्कार गर्दा मुक्त अवस्था प्राप्त हुन सक्दछ, त्यो दुःख नै सबभन्दा ठूलो र महत्वपूर्ण दुःख हो । त्यो दुःख हो - पाँच स्कन्धप्रतिको आसक्ति । यी पाँच स्कन्ध हुन् - रूप (परमाणुहरूको पुञ्ज) र मानसको चार खण्ड (विज्ञान, संज्ञा, वेदना र संस्कार) । यी पाँचवटै मिलेर व्यक्तित्व बन्दछ र त्यससँगको उपादान, आसक्ति र 'म' 'मेरो'को भाव जाग्दछ । यो कुरा चित्त संक्षिप्त भएको बेला मात्र गहनरूपमा बुझ्दछ ।

गहिराइमा जाँदाजाँदै, पञ्चस्कन्धलाई विभाजन गर्दागर्दै, प्रत्येक स्कन्धको अनित्य स्वभावलाई बुझ्दै, तिनीहरूप्रतिको आसक्तिले दुःखको

सम्बद्धन हुन्छ भन्ने कुरा बुझ्दै त्यस आसक्तिलाई निमित्त्यान्न गर्दै मुक्त अवस्था प्राप्त गर्नलाई नै 'सतिपट्टन' गरिनुपर्छ ।

## समुदय सत्य -

यसमा दुःखको समुदय अर्थात कारणको आर्यसत्य के हो भन्ने कुरा प्रज्ञप्त गरिएको छ । यो 'तृष्णा' हो - जुन बारम्बार उत्पन्न हुन्छ, कामनाहरूको साथै उत्पन्न हुन्छ, रागको साथै उत्पन्न हुन्छ, कहिले यस कुरालाई लिएर त कहिले त्यस कुरालाई लिएर अभिनन्दन गरिरहन्छ ।

मूलरूपमा तृष्णा तीन प्रकारका हुन्छन् - १. कामतृष्णा २. भवतृष्णा ३. विभवतृष्णा । 'कामतृष्णा' अन्तर्गत कामवासनाप्रति जाग्ने तृष्णा त समावेस हुन्छ नै तर यहाँ कामतृष्णाको अर्थ हरेक प्रकारको कामनाप्रति जाग्ने तृष्णा हो । यो तृष्णा खतरनाक साबित छ । यस्तै खतरनाक तृष्णा हो 'भवतृष्णा' । यो 'म'लाई कायम गर्ने तृष्णा हो । म यो भवबाट त्यो भवमा जन्म लिऊँ र राम्रो-राम्रो उच्च भवमा जन्म लिदै जाऊँ । 'म' कायम रहूँ । यस्तो तृष्णा नै भवतृष्णा हो । यस्तै अर्को तेस्रो प्रकारको तृष्णा हो 'विभवतृष्णा' । कुनै कुनै व्यक्ति साह्रै व्याकुल हुन्छ - हँ, बारम्बारको जन्म ! बारम्बारको मृत्यु ! म चाहन्छ मेरो पुनर्जन्म । यसो भनेर विभवको लागि व्याकुल हुन्छ । व्याकुल हुनुको अर्थ हुन्छ कि यसको मूलमा कुनै न कुनै तृष्णा छ । कुनै व्यक्ति निर्वाणको लागि व्याकुल हुन्छ भने उसलाई निर्वाण प्राप्त हुने प्रश्नै उठ्दैन । ऊ त निर्वाणको विपरित दिशातिर उन्मुख हुन्छ ।

तृष्णा कहाँबाट जाग्दछ र कहाँ स्थित रहन्छ भन्ने प्रश्नको समाधान पनि दिइएको छ । यो तृष्णा यो लोकमा अर्थात साढे तीन हातको कायामा जाग्दछ, जुन प्रिय लाग्छ, राम्रो लाग्दछ त्यहाँ जाग्दछ, त्यहीँ स्थित रहन्छ । यो सारा विश्व रूप, शब्द, गन्ध आदि विषयहरूले व्याप्त छ तर यी बाहिरी आलम्बनहरूमा तृष्णा जाग्दैन, यो त प्रथमतः हामीभित्र नै जाग्दछ ।

साढे तीन हातको कायामा के प्रिय लाग्दछ, के राम्रो लाग्दछ भन्ने कुरा पनि स्पष्ट पारिएको छ । यी हुन् शरीरको ६ इन्द्रियहरू - चक्षु, श्रोत्र, घ्राण, जिह्वा, काय र मन । उदाहरणार्थ, चक्षु-लोकमा कुनै रूपको स्पर्श भयो जुन साह्रै प्रिय लाग्यो, राम्रो लाग्यो अनि त्यहीँ तृष्णा जाग्न थाल्यो, त्यहीँ स्थित हुन लाग्यो । जसरी यी ६ इन्द्रियहरू छन् त्यस्तै यिनका ६ विषयहरू पनि छन् जस्तै रूप, शब्द, गन्ध, रस, स्पर्शजन्य पदार्थ तथा धर्म । जब बाहिरका यी विषयहरू यस लोकसँग (शरीरसँग) आएर ठक्कर खान्छन् वा स्पर्श गर्दछन्, ती स्पर्श प्रिय लाग्छ र राम्रो लाग्छ भने तृष्णा उत्पन्न हुन्छ र त्यहीँ त्यसको स्थिति पनि हुन्छ ।

यसरी प्रिय वा राम्रो लाग्नुको कारणले तृष्णा जाग्ने अथवा स्थित हुने स्थानहरू हुन् - चक्षुआदिको विज्ञान, चक्षुआदिको स्पर्श, चक्षुआदिको स्पर्शले उत्पन्न हुने संवेदनाहरू, रूपआदिको संज्ञाहरू रूपआदिको संचेतनाहरू, रूपआदिको तृष्णाहरू, रूपआदिको वितर्क र रूपआदिको विचार ।

यहाँ यो कुरा पनि बुझ्न आवश्यक छ कि -

⊙ हरेक इन्द्रियको विज्ञान अलग्गै हुन्छ, जस्तै चक्षुको विज्ञान अलग्गै, श्रोत्रको विज्ञान अलग्गै, घ्राणको विज्ञान अलग्गै । चक्षुको विज्ञानले सुन्ने काम गर्न सक्दैन न सुँघ्ने काम नै गर्न सक्दछ । श्रोत्रको विज्ञानले देख्ने काम गर्न सक्दैन, न सुँघ्ने काम नै गर्न सक्दछ । घ्राणको विज्ञानले देख्ने काम गर्न सक्दैन, न सुन्ने काम गर्न सक्दछ । शुरुशुरुमा लाग्दछ कि विज्ञान एउटै हुन्छ जसले देख्दछ पनि, सुन्दछ पनि, सुँघ्छ पनि तर ध्यानको उच्च अवस्थामा पुग्दा स्पष्ट हुन्छ कि प्रत्येक इन्द्रियको विज्ञान अलग्गै हुन्छ र एक इन्द्रियको विज्ञानले कुनै अर्को इन्द्रियको विज्ञानको काम गर्न सक्दैन ।

⊙ 'संचेतना'को अभिप्राय मनमा कस्तो प्रकारको भाव जाग्यो भन्ने हो - राम्रो कि नराम्रो ? चित्तको चेतना कस्तो छ, मतलब संस्कार कस्तो बनिरहेको छ ?



⊙ 'वितर्क'को अभिप्राय कुनै पनि इन्द्रियद्वारमा बाहिरको आलम्बनको पहिलो प्रतिघात वा पहिलो स्पर्श हो। उदाहरणार्थ, चक्षुको द्वारमा कुनै रूप ठोकिंदा तज्जनित अनुभूति 'वितर्क' हो। मनले त्यसलाई आलम्बन बनाएर त्यसमा विचरण गर्न थाल्दछ भने त्यो 'विचार' हो। वितर्क उत्पन्न हुनासाथ यदि चिन्तन चल्थो भने चिन्तन बढ्दै गएर मन त्यसमा विचरण गर्दै रहेमा त्यसलाई 'विचार'को संज्ञा दिइएको छ।

यसरी तृष्णा कहिले कहाँ, कहिले कहाँ जागे पनि लोक (साढे तीन हातको काया) भित्रै जाग्दछ। यो भित्रभित्रै जाग्दछ र सँगसँगै 'दुःखको समुदय' हुन्छ। 'दुःख' र 'दुःखको कारण' दुवै सँगसँगै उत्पन्न हुन्छन्।

## निरोध सत्य -

दुःख निरोध आर्यसत्य के हो भन्ने कुरा यसमा प्रज्ञप्त गरिएको छ। पहिले त 'निरोध'को अर्थ के हो त्यो बुझ्नुपर्छ। आजकालको अर्थमा त यसको अर्थ 'दबाउनु वा रोक्नु' हुन्छ तर भारतवर्षको पुरानो भाषार्थमा यसको आशय हुन्छ - जरैदेखि उखेल्नु। जब जरा नै हुँदैन अनि मात्र 'निरोध' भनिन्छ। यस परिपेक्ष्यमा 'दुःखको निरोध' के हो, बुझ्ने प्रयास गरौं।

जुन तृष्णाको बारेमा भर्खरै मात्र प्रकाश पारिएको छ त्यस तृष्णाको अशेष विराग, निरोध, त्याग, प्रतिनिसर्ग, मोचन हुनु नै 'दुःखको निरोध' हो। तृष्णा जरैबाट उखेलिनु र त्यस्तो कुनै आलम्बन नहुनु जसप्रति राग जाग्न सक्दछ अनि मात्र दुःखको निरोध हुन सक्दछ। गत प्रकरणमा तृष्णा कहाँ जाग्दछ र कहाँ स्थित हुन्छ भन्ने कुरा बताइएको थियो। यस प्रकरणमा तृष्णाको कहाँ प्रहाण हुन्छ, कहाँ निरोध हुन्छ भन्ने कुरा बताइन्छ।

यसमा पनि उही नै आउँछ। यही लोक (साढे तीन हातको काया)मा जुन प्रिय लाग्दछ, जुन राम्रो लाग्दछ त्यहाँ तृष्णा जाग्दछ र त्यहीं त्यसको प्रहाण हुन्छ, त्यहीं त्यसको निरोध हुन्छ। त्यहींबाट तृष्णाको जरा उखेलिनु पर्छ। त्यो स्थान भनेको त्यही हो जसको उल्लेख गत प्रकरणमा

भएको थियो अर्थात् ६ वटै इन्द्रियहरू र तिनीहरूको विषय, इन्द्रियहरूको आ-  
 आफ्नो विज्ञान र स्पर्श, स्पर्श-जनित संवेदनाहरू, वाह्य आलम्बनहरूको  
 संज्ञाहरू, संचेतनाहरू, तृष्णाहरू, वितर्क र विचारहरू ।

ध्यानको उच्च अवस्थाहरूमा नै यस कुराको पूर्ण स्पष्ट हुन आउँछ  
 कि तृष्णा कहाँ-कहाँ जागदछ । यस अवस्थामा साधकले आफ्ना सबै  
 स्कन्धहरूलाई टुक्रा-टुक्रा गरेर तिनको वारेमा जान्ने क्षमता हासिल गर्दछ ।

कसैलाई रूपप्रति नभए शब्दप्रति राग जाग्न सक्दछ । कसैलाई  
 गन्धप्रति नभए रसप्रति राग जाग्न सक्दछ । तर जुनबेला जहाँ राग जागे  
 पनि यही साढे तीन हातको कायाभिन्नै जागदछ । जहाँ कुनै कुरा प्रिय  
 लाग्यो, राम्रो लाग्यो त्यहीँ तृष्णा जागदछ । साथै यो कुरा पनि राम्ररी  
 बुझ्नुपर्छ कि के प्रिय लाग्दछ, के राम्रो लाग्दछ ? वस्तुतः शरीरमा हुने  
 सुखद संवेदना प्रिय लाग्दछ, राम्रो लाग्दछ । संवेदना प्रिय लागेमा, राम्रो  
 लागेमा राग जाग्न थाल्दछ । अतः संवेदनाको स्तरमा तृष्णालाई नष्ट  
 गर्नुपर्छ । सक्रिय अभ्यास गर्दागर्दै कुनै पनि व्यक्ति त्यस अवस्थामा पुग्दछ  
 जहाँ तृष्णाको सर्वथा निरोध हुन्छ । निरोध यस अर्थमा कि इन्द्रियको सबै  
 क्षेत्रले र पाँच स्कन्धहरूको क्षेत्रले काम गर्न बन्द गरिदिन्छ । यसभन्दा पनि  
 परको अवस्थाको साक्षात्कार हुन्छ । यसरी तृष्णा जहाँ जहाँ जाग्न सक्दथ्यो  
 त्यहाँ-त्यहाँ काम हुन बन्द हुन्छ । इन्द्रियभन्दा परको अवस्थामा तृष्णा  
 जाग्नै सक्दैन । यसैलाई 'निरोध अवस्था' भनिन्छ ।

## मार्ग सत्य -

'मार्ग' के हो ? दुःखनिरोधतिर लैजाने प्रतिपदा हो । मार्ग आर्यसत्य  
 के के हुन् - यही आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग हुन् - सम्यक दृष्टि, सम्यक  
 संकल्प, सम्यक वचन, सम्यक कर्मान्त, सम्यक आजीविका, सम्यक व्यायाम,  
 सम्यक स्मृति र सम्यक समाधि ।

भगवानले यस मार्गको प्रत्येक अङ्गको विवेचना गर्नुहुँदै यसको  
 आशय स्पष्ट गर्नुभएको छ । तिनको समीक्षा तल दिइएको छ ।

## (क) सम्यक दृष्टि -

'सम्यक दृष्टि' भनेको प्रत्यक्ष अनुभवबाट प्राप्त सम्यक ज्ञान हो । दुःखको दर्शन गर्दागर्दै, दुःखको दर्शनलाई सम्यक दर्शन बनाउँदा-बनाउँदै जुन ज्ञान जाग्दछ, त्यसैलाई सम्यक ज्ञान भनिन्छ । दुःखको कारणको दर्शन गर्दागर्दै दर्शन सम्यक हुन्छ, त्यस सम्यक दर्शनबाट जुन ज्ञान जाग्दछ, त्यसैलाई सम्यक ज्ञान भनिन्छ । त्यस्तै निरोध अवस्थालाई साक्षात्कार गर्दागर्दै जुन सम्यक दर्शन बन्दछ र जसबाट जुन ज्ञान जाग्दछ, त्यसलाई नै सम्यक ज्ञान भनिन्छ । त्यस्तै आर्य अष्टाङ्गिक मार्गको दर्शन गर्दागर्दै जुन सम्यक दर्शन बन्दछ, आफ्नो अनुभवमा सत्यसँग साक्षात्कार हुँदा जुन ज्ञान जाग्दछ, त्यसलाई सम्यक दृष्टि भनिन्छ । सत्यलाई आफ्नै अनुभूतिमा उतार्न सकेमा मात्र सम्यक दृष्टि हुन्छ नत्रभने मिथ्यादृष्टि बन्दछ ।

तृष्णाबाट दुःखको प्रादुर्भाव हुन्छ, यसमा दुई मत हुँदैन । राग र द्वेषबाट दुःखको सम्बद्धन हुन्छ, यसमा पनि दुई मत हुन सक्दैन । तर जबसम्म कुनै व्यक्तिले यसको अनुभव गर्दैन, यसलाई अनुभव गरेर प्रज्ञादृष्टिले देख्दैन र यसलाई मान्दछ मात्र, तबसम्म दृष्टि मिथ्या नै ठहर्दछ, सम्यक बन्दैन । सम्यक त्यसबेला मात्र बन्दछ, जब साधकले यसलाई यथाभूत जान्न थाल्दछ, अनुभव गर्न थाल्दछ ।

सम्यक दर्शनको लागि पूर्व-वर्णित चार सत्यहरूलाई यथाभूत जान्नुपर्छ । परम्परागत मान्यताहरू सम्यक दर्शनको श्रेणीमा आउँदैनन् किनकि यी मान्यता मात्र हुन्छन् र यिनलाई मान्ने व्यक्तिहरूले यसको यथाभूत जानकारी पाएका हुँदैनन् ।

## (ख) सम्यक संकल्प -

काम शुरू गर्दा संकल्प-विकल्प चल्दछ । आरम्भमा विविध प्रकारका कामनाहरू, तृष्णाहरू, द्वेष, विहिंसा आदिसँग साधकले सामना गर्नुपर्छ । ती कसरी सम्यक हुन सक्दछन् ? अतः नैष्कर्म्य (निष्कामता अथवा निष्कर्मण),

द्वेषविहीनता तथा विहिंसाविहीनतासँग सम्बन्धित संकल्पहरू हुनु आवश्यक हुन्छ । यसको लागि चित्तमा जस्तोसुकै संकल्प जागे पनि त्यसलाई जान्नुपर्छ, त्यसलाई हटाउने वा पन्छाउने अलिकति पनि प्रयत्न गर्नु हुँदैन । यदि कसैले यसो गर्ने उपक्रम गरेमा त्यसलाई सम्यक संकल्प भनिदैन । जब कलुषित विचारहरूबाट मन रिक्त हुन्छ अनि सम्यक संकल्पको उत्पत्ति हुन्छ ।

### (ग) सम्यक वचन -

भूठ बोल्नबाट विरत रहनु, चुगली गर्नबाट विरत रहनु, कटु वचन बोल्नबाट विरत रहनु, फजूल कुरा गर्नबाट विरत रहनु नै सम्यक वचन हो । यसलाई बुद्धिको स्तरमा मात्र बुझ्ने कामले केही उपलब्धि हुँदैन । साधकले यथार्थमा 'ए, यस्तो पो रहेछ ! मैले जे बोलिरहेको छु त्यसमा भूठको अलिकति पनि अंश छैन' भन्ने कुरा साक्षात्कार गरी जान्न थालेमा मात्र उपलब्धि हुन्छ । यस्तैगरी चुगली, कटु वचन तथा वाहि्यात फजूल कुराको बारेमा पनि यसरी नै जान्नुपर्छ ।

### (घ) सम्यक कर्मान्त -

यसको लागि यो तीन कुराको दर्शन गर्नुपर्दछ । मेरो शरीरबाट यस्तो कुनै कर्म भएको छैन जसबाट अरुको हत्या भएको होस्, चोरी भएको होस्, व्यभिचार भएको होस् । यस्ता कर्मबाट मेरो शरीर विरमण छ, विरत छ भनेर सत्यको साक्षात्कार गर्नुपर्छ ।

### (ङ) सम्यक आजीविका -

मिथ्या आजीविकाअन्तर्गत जुन कुरा सम्झाइएको छ, त्यसबाट विरमण हुनु नै सम्यक आजीविका हो । अनि जुन काम (व्यवसाय)

वच्छेत्तुं , तिनै हुन् सम्यक आजीविका ।

### (च) सम्यक व्यायाम -

यो चार प्रकारका प्रयत्नहरूको समुच्चय हो : १. जुन पाप अहिलेसम्म मनमा जागेको छैन, त्यो नजागोस् , त्यसको लागि प्रयत्न; २. जुन पाप मनमा जागिसकेको छ, त्यसलाई हटाउने प्रयत्न; ३. जुन कुशल धर्म अहिलेसम्म मनमा जागेको छैन, त्यसलाई जगाउने प्रयत्न; ४. जुन कुशल धर्म मनमा जागिसकेको छ, त्यसलाई कायम राख्ने वा बढाउने प्रयत्न ।

यी प्रयत्नहरूको अभ्यास गर्दा जुन क्षण चित्तको जस्तो स्थिति छ, त्यसको यथाभूत जानकारी भइरहनुपर्छ । यदि साधकले यसो गर्दै जान सकेमा मनमा जागृत भएको पाप स्वतः निष्क्रिय भइजानेछ, नजागेको पाप जागृत हुनै सक्दैन किनभने समतामा रहेर काम गरिएका हुन्छन् । क्षण-प्रति-क्षण चित्तको यथाभूत जानकारी कायम राख्दा चित्तको विकार स्वतः हटेर जान्छ र चित्तमा सद्धर्म स्वतः प्रस्फुरित हुन थाल्दछ र त्यसको सम्यग्द्वन्द्व हुन थाल्दछ । यो प्रकृतिको नियम नै हो । विधिको विधान नै हो ।

### (छ) सम्यक स्मृति -

स्मृति सम्यक त्यागिखेर मात्र हुन्छ जब कुनै साधकले राग र द्वेषलाई हटाई उद्योगी, स्मृतिमान र सम्प्रज्ञानी भएर कायामा कायानुपश्यना, संवेदनाहरूमा वेदनानुपश्यना, चित्तमा चित्तानुपश्यना र धर्महरूमा धर्मानुपश्यना गर्दछ ।

यदि स्मृतिलाई स्मरणको रूपमा मात्र लिने हो भने 'सतिपट्टान'मा यसको कुनै महत्त्व हुँदैन । स्मृति भनेको त जागरूकता हो । के कुरामा जागरूकता ? सकसमा काम गर्ने केटीले आफ्नो शरीरको सन्तुलन कायम



गर्न एकदम जागरूक हुन्छिन् , त्यस्तै नतंकी आफ्नो शरीरको भाव-  
 भाँगिमाप्रति बढी जागरूक हुन्छिन् । तर यसलाई सम्यक स्मृति भनिदैन ।  
 सम्यक स्मृति त त्यसबेला हुन्छ जब साधकको सजगता उसको आफ्नो  
 कायामा हुने संवेदनाहरू र चित्तमा हुने धर्महरूप्रति कायम रहन्छ । यो  
 सजगता पनि यस्तो हुनुपर्छ कि साधक आतापी, सम्पजानो र सतिमा  
 (उद्योगशील, सम्प्रज्ञानी र स्मृतिमान) होस् । यति मात्र होइन ऊ आफूलाई  
 राग र द्वेषबाट टाढा राख्ने केवल द्रष्टा होस् । यसरी सम्यक स्मृतिसँग  
 सम्प्रज्ञानको सम्पर्क र त्यस्तै रागाविहिनता र द्वेषविहीनतासँगको सम्पर्क  
 अनिवार्य हुन्छ ।

### (ज) सम्यक समाधि -

यसअन्तर्गत साधकलाई चार ध्यानहरूको अवस्था प्राप्त हुन्छ -  
 प्रथम ध्यान, द्वितीय ध्यान, तृतीय ध्यान र चतुर्थ ध्यान ।

प्रथम ध्यानको अवस्था प्राप्त गर्न यी पाँच कुराहरू हुन जरूरी छ  
 - काम-सम्बन्धी बारम्बार उठ्ने विचारहरूबाट टाढा रहनु ; वितर्क हुनु ;  
 विचार हुनु र विवेकबाट उत्पन्न हुने प्रीति-सुख हुनु । (यस ध्यानमा वितर्क  
 र विचार, कामवासनाहरू अथवा कामनाहरूसँग सम्पर्क हुने खालका,  
 क्रोधसँग सम्पर्क हुने खालका र अकुशल धर्महरूसँग सम्पर्क हुने खालका  
 हुँदैनन् ।) यस्ता अकुशल वितर्क र विचारबाट अलग हुने भएको कारणले  
 भित्र जाग्ने प्रीति-सुखलाई विवेकबाट उत्पन्न हुने भनिएको छ ।

द्वितीय ध्यानको अवस्थामा सबै वितर्क र विचार बन्द हुन पुग्छन् ।  
 यिनीहरूको उपशमन हुन्छ । अब जुन प्रीति-सुख अनुभूतिमा उत्रन्छ त्यो  
 वितर्क-विचारले शून्य भएको प्रीति-सुख हुन्छ । वितर्क-विचार नहुनुले नै  
 अत्यधिक प्रीति-सुख जगाउँछ । यो समाधिबाट उत्पन्न सुख हो ।

तृतीय ध्यानको अवस्थामा प्रीति रहदैन । प्रीतिको अर्थ शरीरमा  
 जाग्ने आनन्दको लहरबाट प्राप्त हुने सुख हो । प्रीति हटेर गएपछि उपेक्षाको

भावः जागृदछ । अब बाँकी रहन्छ स्मृति र सम्प्रज्ञान अनि शरीरमा सुखद संवेदनाको अनुभव । आर्य अवस्थामा पुगिसकेका व्याक्तहरूले यस अवस्थामा पुगेकालाई भन्दछन् - 'उपेक्षक, स्मृतिमान, सुखाविहारी' (उपेक्षाप्रति स्मृति राखेर सुखमा विहार गर्ने व्यक्ति) ।

चतुर्थ ध्यानको अवस्थामा कायाको सुख र दुःख दुवै हट्छन् । मनलाई सुमन र दुर्मन बनाउने कुराहरू पहिले नै खतम भइसकेका हुन्छन् - जस्तै - कामनाहरूप्रति चिन्तन चल्नु र अकुशल धर्महरूप्रति चिन्तन चल्नु - यी कुराहरू प्रथम ध्यानको अवस्थामै त्यागिसकेका हुन्छन् । यी सबै हटिसकेपछि बाँकी रहन्छ - उपेक्षा र स्मृतिको परिशुद्धता ।

भगवान बुद्धको समयभन्दा पहिले अनेक प्रकारका समाधि प्रचलनमा थिए । यिनीहरूलाई लौकीय समाधि भनिन्थे । लौकीय यसैले भनिएको हो कि यी समाधिबाट सम्प्रज्ञान जगाउने काम हुँदैनथ्यो । शरीरभित्र संवेदनाहरूको स्तरमा हुने उत्पाद र व्ययको जानकारी पाइँदैनथ्यो । यी समाधिहरूको अध्ययन गर्ने मानिसहरू कुनै आलम्बनलाई लिएर ध्यान गर्दथे, बारम्बार ध्यान गरेर उच्च अवस्था प्राप्त गर्दथे । ती समाधिहरूमा पनि प्रथम ध्यानमा वितर्क, विचार, प्रीति, सुख, एकाग्रता - यी पाँच अङ्ग समावेस हुन्थे । द्वितीय ध्यानमा वितर्क र विचार समाप्त हुँदा प्रीति, सुख, एकाग्रता - यी तीन अङ्ग कायम रहन्थे । तृतीय ध्यानमा प्रीति समाप्त हुन्थ्यो र चतुर्थ ध्यानमा सुख पनि समाप्त भएपछि शेष रहन्थ्यो - एकाग्रता । यी चारवटै ध्यानमा सम्प्रज्ञान कतै भेटिँदैनथ्यो । यसरी सम्प्रज्ञान नभएको कारणले दुःखबाट मुक्ति सम्भव हुँदैनथ्यो । जरैबाट विकार नउखेलिएसम्म मुक्त अवस्था प्राप्त गर्नु असम्भव नै छ । आफूभित्र सम्प्रज्ञान नजगाइकन यो काम हुन सक्दैन । अतः लौकीय समाधिहरूलाई झम्यक समाधिको संज्ञा दिन सकिँदैन । सम्यक समाधिमा सम्प्रज्ञान संयुक्त हुनैपर्छ । यो एउटा अनिवार्यता नै हो ।

यसरी दुःख निरोधतिर लिएर जाने प्रतिपदायुक्त आर्यसत्य हो - आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग जसको प्रत्येक अङ्गको समीक्षा माथि दिइसकिएको

छ । यसको पनि धर्मानुपश्यना गर्दै साधकले पहिले बताइसकिएका  
स्टेशनहरूमध्येबाट गुज्रनुपर्छ र चार आर्यसत्यहरूमा धर्मानुपश्यी भएर  
बिहार गर्नुपर्दछ ।



## ‘सतिपट्टान’ भावना गर्नाको फल

‘महासतिपट्टान सुत्त’मा भगवानले प्रज्ञप्त गर्नुभएको छ कि जो कसैले यी चार स्मृति-प्रस्थानहरूको जसरी बताइएको छ त्यसअनुसार भावना गर्दछ, उसवाट यी दुई फलमध्ये कुनै एकको आशा राख्न सकिन्छ - यही जीवनमा अर्हत अवस्थाको साक्षात्कार अथवा अलिकति मात्र उपाधि (मलिनता) शेष रहेको कारणले अनागामी अवस्थाको प्राप्ति । उहाँले यो पनि प्रज्ञप्त गर्नुभएको छ कि यो फल अधिकाधिक सातवर्ष र कमसेकम सात दिनमा प्राप्त हुन सक्दछ ।

यस प्रज्ञप्तिलाई अनेक साधकहरू शंकाको दृष्टिले हेर्दछन् किनभने सातवर्षभन्दा बढी समयसम्म विषयनाको सक्रिय अभ्यास गर्दा पनि उनीहरूलाई अर्हत वा अनागामी अवस्था त के, स्रोतापन्न अवस्था पनि प्राप्त भएको हुँदैन । यस सम्बन्धमा राम्ररी बुझ्नुपर्छ कि भगवानको प्रज्ञप्ति केवल ती साधकहरूलाई लागु हुन्छ जसले स्मृति-प्रस्थानको काम सर्वथा उहाँको उपदेशअनुरूप गरिएको होस् । साधकले क्षणभर पनि सम्प्रज्ञानवाट रिक्त हुनु हुँदैन भन्ने भगवानले उपदेश छ । (‘सम्पजञ्चं न रिञ्चति’) । सम्प्रज्ञानको अटूट अभ्यासपछि कसैलाई अर्हत अथवा अनागामी हुनमा सातवर्ष पनि लाग्न सक्दछ अथवा केवल सात दिन मात्र पनि लाग्न सक्दछ ।

कुनै एक व्यक्तिले सही रूपमा भगवानको उपदेशलाई बुझेर विषयना गर्दागर्दै घण्टाभरमा नै अर्हत भएको घटनाहरू भगवानको

जीवनकालमा घटेका थिए । जस्तै बाह्य दारूचीरियले भगवानको उपदेश 'देख्दा देखिने मात्र काम होस्, सुन्दा सुनिने मात्र काम होस्', इत्यादि ('दिदे दिदमत्तं भविस्सति, सुते सुतमत्तं भविस्सति . . .') लाई राम्ररी बुझेर त्यसअनुरूप काम गर्न थाले र अल्पकालमा नै अर्हत अवस्थामा प्राप्त भए ।

यस्तो अवस्था भिन्दाभिन्दै मानिसहरूलाई भिन्दाभिन्दै समयावधिमा प्राप्त हुन्छ । भगवान भन्नुहुन्थ्यो - साधकले रात-दिन तन्द्राविहीन भएर साधनाभ्यासमा लाग्नुपर्छ ('रत्तिन्दिवमतन्दिनो') । यसरी साधकको साधनामा निरन्तरता आउनु अनिवार्य आवश्यकता हो । यदि साधकलाई राती निन्द्रा आयो भने उनको अभ्यासको निरन्तरता टुट्छ । अतः उसलाई अपेक्षित फल निर्धारित समयाभित्र कसरी प्राप्त हुन सक्तछ ?

वस्तुस्थिति त यो हो कि रात-दिनको निरन्तरता प्राप्त हुनुमा समय लाग्छ । यस अवस्थासम्म पुग्न अनेक पूर्वजन्मको पारमिता संचय हुनु आवश्यक छ । जोसँग वढी पारमिता छ ऊ त्यति नै कम समयमा मुक्त हुन सक्दछ । अतः हरेक मुमुक्षुलाई आफ्नो पूर्वजन्मको भूमिका साँढै महत्वपूर्ण हुन्छ ।

बोधिसत्वको अवस्थामा यदि कुनै व्यक्तिले दश पारमिता पूर्ण गर्दछ र बुद्ध बन्ने पूर्ण योग्यता उसमा छ भने र लोक-कल्याणको भावनाले प्रेरित भएर उसले निर्वाणिक अवस्थालाई पनि तिलाञ्जली दिई सम्यक सम्बुद्ध बन्ने सम्यक संकल्प गर्दछ भने उसमा अर्हत हुने क्षमता भएर पनि अर्हत हुँदैन । जसरी सुमेध नाउँको एक ब्राम्हण सम्यक सम्बुद्ध भगवान दीपकरको शासनकालमा बुद्ध बन्ने योग्यता भएर पनि लोक-कल्याणको भावनाले प्रेरित भएर बुद्ध बनेनन् र धेरै कल्पपश्चात आफ्नो पारमितालाई अझ पुष्ट गर्दै गौतम बुद्धको नामले 'सम्यक सम्बुद्ध' भए ।

यसरी धेरै मानिसहरू आफ्ना अमुक-अमुक सद्गुणलाई बढाएर पर्छि आउने सम्यक सम्बुद्धको शासनकालमा उनको सानिध्य पाएर मुक्त हुने सम्यक संकल्प गर्दछन् र समय नआएसम्म आफ्नो सद्गुणलाई अझ



अधिक पुष्ट गर्ने काम गर्दछन् ।

यसको अतिरिक्त पूर्वजन्ममा आर्जन गरिएका पुन्य पारमिताहरूका धनी साधकले रात-दिन तन्द्राविहीन भएर निरन्तर सम्प्रज्ञानी बनी मुक्त अवस्था प्राप्त गर्न 'सतिपट्टान'को अभ्यास गर्दै जान सकोस् र भगवानको प्रज्ञाप्तिप्रति पूर्ण आश्वस्त हुन सकोस् ।





### [३] महासतिपट्टानसुत्तं – मूल पाठ

एवं मे सुतं – एकं समयं भगवा कुरुसु विहरति कम्मासधम्मं नाम कुरूनं निगमो । तत्र खो भगवा भिक्खू आमन्तेसि – “भिक्खवो”ति । “भदन्ते”ति ते भिक्खू भगवतो पच्चस्सोसुं । भगवा एतदवोच –

उद्देशो

“एकायनो अयं, भिक्खवे, मग्गो सत्तानं विसुद्धिया, सोकपरिदेवानं समतिककमाय, दुक्खदोमनस्सानं अत्थङ्गमाय, जायस्स अधिगमाय, निब्बानस्स सच्छिकिरियाय, यदिदं चत्तारो सतिपट्टाना ।

“कतमे चत्तारो ? इध, भिक्खवे, भिक्खु काये कायानुपस्सी विहरति आतापी सम्पजानो सतिमा, विनेय्य लोके अभिज्झादोमनस्सं ; वेदनासु वेदनानुपस्सी विहरति आतापी सम्पजानो सतिमा, विनेय्य लोके अभिज्झादोमनस्सं ; चित्ते चित्तानुपस्सी विहरति आतापी सम्पजानो सतिमा, विनेय्य लोके अभिज्झादोमनस्सं ; धम्मेषु धम्मानुपस्सी विहरति आतापी सम्पजानो सतिमा, विनेय्य लोके अभिज्झादोमनस्सं ।

[उद्देशो निद्धितो]

## [३] महासतिपट्टान सूत्र - मूल पाठ

यस्तो कुरा मद्दारा सुनियो । एक समय भगवान् कुरूप्रदेशमा 'कम्मः अथम्म' नामको कुरूहरूको निगममा विहार गर्नुभएको थियो । उहाँ भगवानले भिक्षुहरूलाई आमन्त्रित गर्नुभयो - "हे भिक्षुहरू !" ती भिक्षुहरूले भगवानलाई प्रत्युत्तर दिए - "भदन्त !" यसमा भगवानले यसो भन्नुभयो -

### उद्देश

"भिक्षुहरू ! यी चार स्मृति-प्रस्थान छन् जुन सत्त्वहरूको विशुद्धि, शोक र क्रन्दनको विनाश, दुःख र दोर्मनस्यको अवसान, सत्यको प्राप्ति र निर्वाणको साक्षात्कार - यी सबैको लागि एउटै मार्ग हुन् ।"

"के के चार ? भिक्षुहरू ! यहाँ कुनै भिक्षुले आफ्नो -

(साढे तीन हातको कायारूपी) लोकमा राग र द्वेषलाई हटाई, श्रमशील, स्मृतिमान र सम्प्रज्ञानी भएर, कायामा कायानुपश्यी भई विहार गर्दछ ;

(साढे तीन हातको कायारूपी) लोकमा राग र द्वेषलाई हटाई, श्रमशील, स्मृतिमान र सम्प्रज्ञानी भएर, संवेदनामा वेदानुपश्यी भई विहार गर्दछ;

(साढे तीन हातको कायारूपी) लोकमा राग र द्वेषलाई हटाई श्रमशील, स्मृतिमान र सम्प्रज्ञानी भएर, चित्तमा चित्तानुपश्यी भई विहार गर्दछ;

(साढे तीन हातको कायारूपी) लोकमा राग र द्वेषलाई हटाई श्रमशील, स्मृतिमान र सम्प्रज्ञानी भएर, धर्महरूमा धर्मानुपश्यी भई विहार गर्दछ ।

[उद्देश समाप्त]

## कायानुपस्सना

### आनापानपब्बं

“कथञ्च पन, भिक्खवे, भिक्खु काये कायानुपस्सी विहरति ? इध, भिक्खवे, भिक्खु अरञ्जगतो वा रुक्खमूलगतो वा सुञ्जागारगतो वा निसीदति पल्लङ्कं आभुजित्वा उजुं कायं पणिधाय परिमुखं सति उपट्टपेत्वा । सो सतोव अस्ससति, सतोव पस्ससति । दीघं वा अस्ससन्तो ‘दीघं अस्ससामी’ति पजानाति, दीघं वा पस्ससन्तो ‘दीघं पस्ससामी’ति पजानाति । रस्सं वा अस्ससन्तो ‘रस्सं अस्ससामी’ति पजानाति, रस्सं वा पस्ससन्तो ‘रस्सं पस्ससामी’ति पजानाति । ‘सब्बकायपटिसंवेदी अस्ससिस्सामी’ति सिक्खति, ‘सब्बकायपटिसंवेदी पम्मसिस्सामी’ति सिक्खति । ‘पस्सम्भयं कायसङ्घारं अस्ससिस्सामी’ति सिक्खति, ‘पस्सम्भयं कायसङ्घारं पस्ससिस्सामी’ति सिक्खति ।

“सेय्यथापि, भिक्खवे, दक्खो भमकारो वा भमकारन्तेवासी वा दीघं वा अञ्छन्तो ‘दीघं अञ्छामी’ति पजानाति, रस्सं वा अञ्छन्तो ‘रस्सं अञ्छामी’ति पजानाति । एवमेव खो, भिक्खवे, भिक्खु दीघं वा अस्ससन्तो ‘दीघं अस्ससामी’ति पजानाति, दीघं वा पस्ससन्तो ‘दीघं पस्ससामी’ति पजानाति, रस्सं वा अस्ससन्तो ‘रस्सं अस्ससामी’ति पजानाति, रस्सं वा पस्ससन्तो ‘रस्सं पस्ससामी’ति पजानाति । ‘सब्बकायपटिसंवेदी अस्ससिस्सामी’ति सिक्खति, ‘सब्बकायपटिसंवेदी पस्ससिस्सामी’ति सिक्खति, ‘पस्सम्भयं कायसङ्घारं अस्ससिस्सामी’ति सिक्खति, ‘पस्सम्भयं कायसङ्घारं पस्ससिस्सामी’ति सिक्खति । इति अज्झत्तं वा काये कायानुपस्सी विहरति, बहिद्धा वा काये कायानुपस्सी विहरति, अज्झत्तबहिद्धा वा काये कायानुपस्सी विहरति । समुदयधम्मानुपस्सी वा कायस्मिं विहरति, वयधम्मानुपस्सी वा कायस्मिं



## कायानुपश्यना

### आनापान पर्व

“भिक्षुहरू ! कुनै भिक्षु (साधक)ले कायामा कायानुपश्यी भएर कसरी विहार गर्दछ ? भिक्षुहरू ! यहाँ कुनै भिक्षु अरण्य (बना)मा, रूखमुनि अथवा शून्यागारमा गएर शरीरलाई सिधा राखेर, मुहारमा स्मृति प्रतिष्ठापित गरेर पलेटी मारेर बस्दछ । उसले स्मृतिपूर्वक सास लिन्छ र स्मृतिपूर्वक सास छोड्छ । उसले लामो सास लिंदा राम्ररी जान्दछ कि मैले लामो सास लिइरहेको छु, लामो सास छोड्दा राम्ररी जान्दछ कि मैले लामो सास छोड्दैछु । उसले छोटो सास लिंदा राम्ररी जान्दछ कि मैले छोटो सास लिइरहेको छु । उसले छोटो सास छोड्दा राम्ररी जान्दछ कि मैले छोटो सास छोड्दैछु । उसले जान्दछ कि म सम्पूर्ण कायाप्रति संवेदनशील भएर सास लिँदैछु, म सम्पूर्ण कायाप्रति संवेदनशील भएर सास छोड्दैछु । उसले जान्दछ कि म कायाको संस्कारलाई प्रश्रब्ध (शान्त) गरेर सास लिँदैछु, म कायाको संस्कारलाई प्रश्रब्ध गरेर सास छोड्दैछु ।

“जसरी भिक्षुहरू ! कुनै कुशल भमकार (बढई)ले अथवा उनको शिष्यले औजारको डोरीलाई लामो गरी घुमाउँदा राम्ररी जान्दछ कि मैले डोरी लामो गरी घुमाइरहेको छु, त्यसलाई विस्तारै ढिलो गरी घुमाउँदा राम्ररी जान्दछ कि मैले यसलाई विस्तारै घुमाउँदैछु । त्यस्तै हे भिक्षुहरू ! साधकले पनि लामो सास लिँदै राम्ररी जान्नुपर्छ कि मैले लामो सास लिँदैछु, लामो सास छोड्दै राम्ररी जान्नुपर्छ कि मैले लामो सास छोड्दैछु । छोटो सास लिँदै राम्ररी जान्नुपर्छ कि मैले छोटो सास लिँदैछु । छोटो सास छोड्दै राम्ररी जान्नुपर्छ कि मैले छोटो सास छोड्दैछु । उसले जान्दछ कि म सम्पूर्ण कायाप्रति संवेदनशील भएर सास लिँदैछु, म सम्पूर्ण कायाप्रति संवेदनशील भएर सास छोड्दैछु, उसले जान्दछ कि म कायाको संस्कारलाई प्रश्रब्ध (शान्त) गरेर सास लिँदैछु, म कायाको संस्कारलाई प्रश्रब्ध (शान्त) गरेर सास छोड्दैछु । यसरी भित्रपट्टि कायामा कायानुपश्यी भएर विहार गर्दछ अथवा बाहिरपट्टि कायामा कायानुपश्यी भएर विहार गर्दछ अथवा भित्र-बाहिर (सर्वत्र) कायामा कायानुपश्यी भएर विहार गर्दछ, अथवा समुदयधर्मानुपश्यी भएर कायामा विहार गर्दछ, अथवा व्ययधर्मानुपश्यी

६ महासतिपट्टानसुत्तं - मूल पाठ

विहरति, समुदयवयधम्मानुपस्सी वा कायस्मिं विहरति । 'अथि कायो'ति वा पनस्स सति पच्चुपट्ठिता होति । यावदेव जाणमत्ताय, पटिस्सतिमत्ताय, अनिस्सितो च विहरति, न च किञ्चि लोके उपादियति । एवम्पि खो, भिक्खवे, भिक्खु काये कायानुपस्सी विहरति ।

(आनापानपब्बं निद्धितं)

### कायानुपस्सना इरियापथपब्बं

“पुन चपरं, भिक्खवे, भिक्खु गच्छन्तो वा 'गच्छामी'ति पजानाति, ठितो वा 'ठितोम्ही'ति पजानाति, निसिन्नो वा 'निसिन्नोम्ही'ति पजानाति, सयानो वा 'सयानोम्ही'ति पजानाति, यथा यथा वा पनस्स कायो पणिहितो होति, तथा तथा नं पजानाति ।

“इति अज्झत्तं वा काये कायानुपस्सी विहरति, बहिद्धा वा काये कायानुपस्सी विहरति, अज्झत्तबहिद्धा वा काये कायानुपस्सी विहरति । समुदयधम्मानुपस्सी वा कायस्मिं विहरति, वयधम्मानुपस्सी वा कायस्मिं विहरति, समुदयवयधम्मानुपस्सी वा कायस्मिं विहरति, 'अथि कायो'ति वा पनस्स सति पच्चुपट्ठिता होति । यावदेव जाणमत्ताय पटिस्सतिमत्ताय, अनिस्सितो च विहरति, न च किञ्चि लोके उपादियति । एवम्पि खो, भिक्खवे, भिक्खु काये कायानुपस्सी विहरति ।

(इरियापथपब्बं निद्धितं)

### कायानुपस्सना सम्पजानपब्बं

“पुन चपरं, भिक्खवे, भिक्खु अभिक्कन्ते पटिक्कन्ते सम्पजानकारी होति, आलोकिते विलोकिते सम्पजानकारी होति, समिज्जिते पसारिते सम्पजानकारी होति, सङ्घाटिपत्तचीवरधारणे सम्पजानकारी होति, असिते पीते खायिते सायिते सम्पजानकारी होति,

भएर कायामा विहार गर्दछ, अथवा समुदयव्ययधर्मानुपशयी भएर कायामा विहार गर्दछ, अथवा यमको स्मृति वा सत्यमा प्रतिष्ठापित हुन्छ - 'यो काया हो ।' जबसम्म मात्र ज्ञान, मात्र दर्शन कायम रहन्छ तबसम्म अनाश्रित भएर विहार गर्दछ र लोकमा कुनै कुरा पनि ग्रहण गर्दैन । यसरी पनि कुनै साधकले कायामा कायानुपशयी भएर विहार गर्दछ ।

[आनापान पर्व समाप्त]

### कायानुपशयना - ईर्यापथ पर्व

“भिक्षुहरू ! साधकले हिंडिरहेको बेला हिंड्दैछु, अडिरहेको बेला अडिदैछु, बसिरहेको बेला वासिरहेको छु र पल्टिरहेको बेला पल्टिरहेको छु भनेर राम्ररी जान्दछ । जस्तो-जस्तो स्थितिमा उसको काया हुन्छ त्यस्तै-त्यस्तै स्थितिलाई उसले राम्ररी जान्दछ ।

“यसरी ऋ भित्रपट्टि कायामा कायानुपशयी भएर विहार गर्दछ अथवा बाहिरपट्टि कायामा कायानुपशयी भएर विहार गर्दछ अथवा भित्र-बाहिर (सर्वत्र) कायामा कायानुपशयी भएर विहार गर्दछ ; अथवा समुदयधर्मानुपशयी भएर कायामा विहार गर्दछ, अथवा व्ययधर्मानुपशयी भएर कायामा विहार गर्दछ, अथवा समुदयव्ययधर्मानुपशयी भएर कायामा विहार गर्दछ, अथवा यमको स्मृति वा सत्यमा प्रतिष्ठापित हुन्छ - 'यो काया हो ।' जबसम्म मात्र ज्ञान, मात्र दर्शन कायम रहन्छ तबसम्म अनाश्रित भएर विहार गर्दछ र लोकमा कुनै कुरा पनि ग्रहण गर्दैन । यसरी पनि साधकले कायामा कायानुपशयी भएर विहार गर्दछ ।

[ईर्यापथ पर्व समाप्त]

### कायानुपशयना - सम्प्रज्ञान पर्व

“भिक्षुहरू ! साधक अगाडि बढ्दा वा पछाडि हट्दा सम्प्रज्ञानी हुन्छ; अगाडि हेर्दा वा यता-उति हेर्दा सम्प्रज्ञानी हुन्छ; गोडा तन्काउँदा वा खुम्च्याउँदा सम्प्रज्ञानी हुन्छ; आफ्नो वस्त्र वा चीवर, पात्र धारण गर्दा सम्प्रज्ञानी हुन्छ; खाँदा, पिउँदा

[महास्मृति-प्रस्थान सूत्र - सूत्रानुवाद]

[ ७ ]

८ महासतिपट्टानसुत्तं - मूल पाठ

उच्चारपस्सावकम्मे सम्पजानकारी होति, गते ठिते निसिन्ने सुत्ते जागरिते भासिते तुण्हीभावे सम्पजानकारी होति ।

“इति अज्झत्तं वा काये कायानुपस्सी विहरति, बहिद्धा वा काये कायानुपस्सी विहरति, अज्झत्तबहिद्धा वा काये कायानुपस्सी विहरति, समुदयधम्मणुपस्सी वा कायस्मिं विहरति, वयधम्मणुपस्सी वा कायस्मिं विहरति, समुदयवयधम्मणुपस्सी वा कायस्मिं विहरति, ‘अत्थि कायो’ति वा पनस्स सति पच्चुपट्ठिता होति । यावदेव जाणमत्ताय पटिस्सतिमत्ताय, अनिस्सितो च विहरति, न च किञ्चि लोके उपादियति । एवम्पि खो, भिक्खवे, भिक्खु काये कायानुपस्सी विहरति ।

(सम्पजानपब्बं निड्डितं)

### कायानुपस्सना पटिकूलमनसिकारपब्बं

“पुन चपरं, भिक्खवे, भिक्खु इममेव कायं, उद्धं पादतला अधो कंसमत्थका, तचपरियन्तं पूरं नानप्पकारस्स असुचिनो पच्चवेक्खति - ‘अत्थि इमस्मिं काये केसा लोमा नखा दन्ता तचो, मंसं न्हारु अट्ठि अट्ठिमिज्जं वक्कं, हृदयं यकनं किलोमकं पिहकं पप्फासं, अन्तं अन्तगुणं उदरियं करीसं, पित्तं सेम्हं पुब्बो लोहितं सेदो मेदो, अस्सु वसा खेळो सिङ्घाणिका लसिका मुत्त’न्ति ।

“सेय्यथापि, भिक्खवे, उभतोमुखा पुतोळि पूरा नानाविहितस्स धज्जस्स, सेय्यथिदं सालीनं वीहीनं मुग्गानं मासानं तिलानं तण्डुलानं । तमेनं चक्खुमा पुरिसो मुञ्चित्वा पच्चवेक्खेय्य - ‘इमे साली, इमे वीही इमे मुग्गा इमे मासा इमे तिला इमे तण्डुला’ति । एवमेव खो, भिक्खवे, भिक्खु इममेव कायं उद्धं पादतला अधो कंसमत्थका तचपरियन्तं पूरं नानप्पकारस्स असुचिनो पच्चवेक्खति - ‘अत्थि इमस्मिं काये केसा लोमा...पे०... मुत्त’न्ति ।

“इति अज्झत्तं वा काये कायानुपस्सी विहरति, बहिद्धा वा काये कायानुपस्सी विहरति, अज्झत्तबहिद्धा वा काये कायानुपस्सी विहरति,

खानेकुरा चाख्दा सम्प्रज्ञानी हुन्छ, मल-मूत्र त्याग्दा सम्प्रज्ञानी हुन्छ, हिंड्दा, उठ्दा, वस्दा, सुत्दा, विडम्भ्दा, बोल्दा, चूप लाग्दा पनि सम्प्रज्ञानी हुन्छ ।

“यसरी भित्रपट्टि कायामा कायानुपश्यी भएर विहार गर्दछ, अथवा बाहिरपट्टि कायामा कायानुपश्यी भएर विहार गर्दछ, अथवा भित्र-बाहिर (सर्वत्र) कायामा कायानुपश्यी भएर विहार गर्दछ, अथवा समुदयधर्मानुपश्यी भएर कायामा विहार गर्दछ, अथवा व्ययधर्मानुपश्यी भएर कायामा विहार गर्दछ, अथवा समुदयव्ययधर्मानुपश्यी भएर कायामा विहार गर्दछ, अथवा यसमा (यस सत्यमा) स्मृति प्रतिष्ठापित हुन्छ - ‘यो काया हो’ । जबसम्म मात्र ज्ञान, मात्र दर्शन कायम रहन्छ तबसम्म अनाश्रित भएर विहार गर्दछ । लोकमा कुनै कुरालाई पनि ग्रहण गर्दैन । यसरी पनि कुनै भिक्षु (साधक)ले कायामा कायानुपश्यी भएर विहार गर्दछ ।

[सम्प्रज्ञान पर्व समाप्त]

### कायानुपश्यना - प्रतिकूलमनसिकार पर्व

“अनि, भिक्षुहरू ! कुनै भिक्षु (साधक)ले आफ्नो कायाको पाइतलाको तलुवादेखि माथितर र टाउकोको सिरानदेखि तलतिर, त्वचापर्यन्तलाई नाना प्रकारको फोहर-मैलाले भरिएको काया हो भनेर विवेचन गर्दछ - ‘यही काया नै हो जसना - कपाल (केश), शरीरका मसिना रौं, नड, दाँत, छाला, मासु, नसाहरू, हाड, मासी, मृगौला, मुटु, कलेजो, फिल्ली, फियो, फोक्सो, ठूलो आन्द्रा, सानो आन्द्रा, लादी, दिसा, गिदी, पित्त, कफाखकार, पीप, रगत, पसीना, तैलीय पदार्थ, आँसु, बोसो, च्याल (थुक), सिंगान, लसिका (शरीरको जोड्नीहरूलाई चिप्लो पारिराख्ने तरल पदार्थ) र मूत्र इत्यादि छन् ।

“भिक्षुहरू ! दुवैतिर खुल्ला भएको बोरामा - चामल, गहुँ, मुंगी, मास, तिल, धान इत्यादि अनेक प्रकारको अन्नले भरिएको होस् र त्यस बोरालाई खोलेर प्रत्यवेक्षण गरियोस् कि ‘यो चामल हो, यो गहुँ हो, यो मुंगी हो, यो मास हो, यो तिल हो, यो धान हो इत्यादि ।’ त्यसरी नै भिक्षुहरू ! आफ्नो कायाको पाइतलाको तलुवादेखि माथि र टाउकोदेखि तल त्वचापर्यन्तलाई नाना प्रकारको फोहर-मैलाले भरिएको छ भनेर विवेचना गर्नुपर्छ - ‘यो कायामा छन् - कपाल, मसिना रौं . . . . . मूत्र इत्यादि ।

‘यसरी साधकले कायाको भित्रपट्टि कायानुपश्यी भएर विहार गर्दछ, अथवा कायाको बाहिरपट्टि कायानुपश्यी भएर विहार गर्दछ



समुदयधम्मानुपस्सी वा कायस्मिं विहरति, वयधम्मानुपस्सी वा कायस्मिं विहरति, समुदयवयधम्मानुपस्सी वा कायस्मिं विहरति, 'अत्थि कायो'ति वा पनस्स सति पच्चुपड्डिता होति । यावदेव जाणमत्ताय पटिस्सतिमत्ताय, अनिस्सितो च विहरति, न च किञ्चि लोके उपादियति । एवम्पि खो, भिक्खवे, भिक्खु काये कायानुपस्सी विहरति ।

(पटिकूलमनसिकारपब्बं निड्डितं)

### कायानुपस्सना धातुमनसिकारपब्बं

“पुन चपरं, भिक्खवे, भिक्खु इममेव कायं यथाठितं यथापणिहितं धातुसो पच्चवेक्खति - 'अत्थि इमस्मिं काये पथवीधातु आपोधातु तेजोधातु वायोधातू'ति ।

“सेव्यथापि, भिक्खवे, दक्खो गोघातको वा गोघातकन्तेवासी वा गाविं वधित्वा चतुमहापथे बिलसो विभजित्वा निसिन्नो अस्स । एवमेव खो, भिक्खवे, भिक्खु इममेव कायं यथाठितं यथापणिहितं धातुसो पच्चवेक्खति - 'अत्थि इमस्मिं काये पथवीधातु आपोधातु तेजोधातु वायोधातू'ति ।

“इति अज्झत्तं वा काये कायानुपस्सी विहरति, बहिद्धा वा काये कायानुपस्सी विहरति, अज्झत्तबहिद्धा वा काये कायानुपस्सी विहरति, समुदयधम्मानुपस्सी वा कायस्मिं विहरति, वयधम्मानुपस्सी वा कायस्मिं विहरति, समुदयवयधम्मानुपस्सी वा कायस्मिं विहरति, 'अत्थि कायो'ति वा पनस्स सति पच्चुपड्डिता होति । यावदेव जाणमत्ताय पटिस्सतिमत्ताय, अनिस्सितो च विहरति, न च किञ्चि लोके उपादियति । एवम्पि खो, भिक्खवे, भिक्खु काये कायानुपस्सी विहरति ।

(धातुमनसिकारपब्बं निड्डितं)

अथवा भित्र-वाहिर (सर्वत्र) कायानुपश्यी भएर विहार गर्दछ; अथवा समुदयधर्मानुपश्यी भएर कायामा विहार गर्दछ, अथवा व्ययधर्मानुपश्यी भएर कायामा विहार गर्दछ, अथवा समुदयव्ययधर्मानुपश्यी भएर कायामा विहार गर्दछ, अथवा यस सत्यमा स्मृति प्रतिष्ठापित हुन्छ - 'यो काया हो' । जवसम्म मात्र ज्ञान, मात्र दर्शन कायम रहन्छ, तबसम्म अनाश्रित भएर विहार गर्दछ र लोकमा कुनै पनि कुरालाई ग्रहण गर्दैन । यसरी पनि कुनै भिक्षु (साधक)ले कायामा कायानुपश्यी भएर विहार गर्दछ ।

[प्रतिकूलमनसिकार पर्व समाप्त]

### कायानुपश्यना - धातुमनसिकार पर्व

"अनि भिक्षुहरू ! कुनै भिक्षु (साधक)ले यस कायालाई - चाहे जस्तोसुकै स्थितिमा होस्, प्रणिहित होस् - धातुहरूको प्रत्यवेक्षण गर्दछ - 'यस कायामा - पृथ्वीधातु, जलधातु, अग्निधातु र वायुधातु छन् ।"

"जसरी भिक्षुहरू ! कुनै निपुण कसाइले वा उसको चलाले गाई मारेर चौबाटोमा गाईको शरीरलाई टुक्रा टुक्रा पारेर विभिन्न अङ्गलाई छुट्टाछुट्टै थुप्रो लगाई बसेको होस्, त्यसरी नै भिक्षुहरू ! कुनै साधकले यस कायालाई - चाहे जुनसुकै स्थितिमा होस् प्रणिहित होस् - धातुअनुसार प्रत्यवेक्षण गर्दछ - 'यस कायामा-पृथ्वीधातु, जलधातु, अग्निधातु र वायुधातु छन् ।'

"यसरी उसले कायाको भित्रपट्टि कायानुपश्यी भएर विहार गर्दछ, अथवा बाहिरपट्टि कायामा कायानुपश्यी भएर विहार गर्दछ, अथवा भित्र-वाहिर (सर्वत्र) कायामा कायानुपश्यी भएर विहार गर्दछ; अथवा समुदयधर्मानुपश्यी भएर कायामा विहार गर्दछ, व्ययधर्मानुपश्यी भएर कायामा विहार गर्दछ, अथवा समुदयव्ययधर्मानुपश्यी भएर कायामा विहार गर्दछ; अथवा यसको स्मृतिमा (सत्यतामा) प्रतिष्ठापित हुन्छ - 'यो काया हो !' । जवसम्म मात्र ज्ञान, मात्र दर्शन कायम रहन्छ, तबसम्म अनाश्रित भएर विहार गर्दछ र लोकमा कुनै कुरालाई पनि ग्रहण गर्दैन । यसरी पनि कुनै साधकले कायामा कायानुपश्यी भएर विहार गर्दछ ।

[धातुमनसिकार पर्व समाप्त]

**कायानुपस्सना नवसिवथिकपब्बं**

“पुन चपरं, भिक्खवे, भिक्खु सेय्यथापि पस्सेय्य सरीरं सिवथिकाय छड्डितं - एकाहमतं वा द्वीहमतं वा तीहमतं वा उद्धुमातकं विनीलकं विपुब्बकजातं । सो इममेव कायं उपसंहरति - ‘अयम्पि खो कायो एवंधम्मो एवंभावी एवंअनतीतो’ति ।

“इति अज्झत्तं वा काये कायानुपस्सी विहरति, बहिद्धा वा काये कायानुपस्सी विहरति, अज्झत्तबहिद्धा वा काये कायानुपस्सी विहरति, समुदयधम्मानुपस्सी वा कायस्मिं विहरति, वयधम्मानुपस्सी वा कायस्मिं विहरति, समुदयवयधम्मानुपस्सी वा कायस्मिं विहरति, ‘अत्थि कायो’ति वा पनस्स सति पच्चुपट्ठिता होति । यावदेव जाणमत्ताय पटिस्सतिमत्ताय, अनिस्सितो च विहरति, न च किञ्चि लोके उपादियति । एवम्पि खो, भिक्खवे, भिक्खु काये कायानुपस्सी विहरति ।

“पुन चपरं, भिक्खवे, भिक्खु सेय्यथापि पस्सेय्य सरीरं सिवथिकाय छड्डितं - काकेहि वा खज्जमानं कुललेहि वा खज्जमानं गिज्झेहि वा खज्जमानं कङ्गेहि वा खज्जमानं सुनखेहि वा खज्जमानं ब्यग्घेहि वा खज्जमानं दीपीहि वा खज्जमानं सिङ्गालेहि वा खज्जमानं विविधेहि वा पाणकजातेहि खज्जमानं । सो इममेव कायं उपसंहरति - ‘अयम्पि खो कायो एवंधम्मो एवंभावी एवंअनतीतो’ति ।

“इति अज्झत्तं वा काये कायानुपस्सी विहरति, बहिद्धा वा काये कायानुपस्सी विहरति, अज्झत्तबहिद्धा वा काये कायानुपस्सी विहरति, समुदयधम्मानुपस्सी वा कायस्मिं विहरति, वयधम्मानुपस्सी वा कायस्मिं विहरति, समुदयवयधम्मानुपस्सी वा कायस्मिं विहरति, ‘अत्थि कायो’ति वा पनस्स सति पच्चुपट्ठिता होति । यावदेव जाणमत्ताय पटिस्सतिमत्ताय, अनिस्सितो च विहरति, न च किञ्चि लोके उपादियति । एवम्पि खो, भिक्खवे, भिक्खु काये कायानुपस्सी विहरति ।

“पुन चपरं, भिक्खवे, भिक्खु सेय्यथापि पस्सेय्य सरीरं सिवथिकाय छड्डितं - अट्टिकसङ्गलिकं समसलोहितं न्हारुसम्बन्धं...पे०... अट्टिकसङ्गलिकं निमंसलोहितमक्खितं न्हारुसम्बन्धं...पे०... अट्टिकसङ्गलिकं

## कायानुपश्यना - नौ प्रकारका श्मशानहरूको पर्व

“अनि भिक्षुहरू ! जस्तै श्मशानमा त्यसै फ्याँकिराखेको एक दिन, दुई दिन वा तीन दिनको फुलेको, नीलाम्य भएको, पीप निक्लिरहेको मृत शरीरलाई हेरोस् र उसले आफ्नो कायामा त्यसको तुलना गरोस् - ‘वास्तवमा यो मेरो काया पनि यही स्वभावको हो, यस्तै अवस्था मेरो कायाको पनि हुनेछ र यस्तो हुनबाट कदापि रोक्न सकिदैन ।

“यसरी उसले भित्रपट्टि कायामा कायानुपश्यी भएर विहार गर्दछ, अथवा बाहिरपट्टि कायामा कायानुपश्यी भएर विहार गर्दछ, अथवा भित्र-बाहिर (सर्वत्र) कायामा कायानुपश्यी भएर विहार गर्दछ; अथवा समुदयधर्मानुपश्यी भएर कायामा विहार गर्दछ, अथवा व्ययधर्मानुपश्यी भएर कायामा विहार गर्दछ, अथवा समुदयव्ययधर्मानुपश्यी भएर कायामा विहार गर्दछ; अथवा यसको स्मृतिमा (सत्यतामा) प्रतिष्ठापित हुन्छ - ‘यो काया हो !’ । जबसम्म मात्र ज्ञान, मात्र दर्शन कायम रहन्छ तबसम्म अनाश्रित भएर विहार गर्दछ र लोकमा कुनै कुरालाई पनि ग्रहण गर्दैन । यसरी पनि कुनै भिक्षु (साधक)ले कायामा कायानुपश्यी भएर विहार गर्दछ ।

“अनि भिक्षुहरू ! जसरी कुनै भिक्षुले श्मशानमा फ्याँकिएको मृत शरीरलाई काग, अथवा चील, अथवा गिद्ध, अथवा बकुला, अथवा कुकुर, अथवा बाघ, अथवा चितुवा, अथवा स्याल, अथवा अन्य विविध प्राणीहरूले खाएको देख्दछ, उसले यही कायासंग त्यसको तुलना गर्दछ - ‘वास्तवमा यो मेरो काया पनि यही स्वभावको हो, यस्तै अवस्था मेरो कायाको पनि हुनेछ र यस्तो हुनबाट कदापि रोक्न सकिदैन ।

“यस प्रकार उसले भित्रपट्टि कायामा कायानुपश्यी भएर विहार गर्दछ, अथवा बाहिरपट्टि कायामा कायानुपश्यी भएर विहार गर्दछ, अथवा भित्र-बाहिर (सर्वत्र) कायामा कायानुपश्यी भएर विहार गर्दछ; अथवा समुदयधर्मानुपश्यी भएर कायामा विहार गर्दछ, अथवा व्ययधर्मानुपश्यी भएर कायामा विहार गर्दछ, अथवा समुदयव्ययधर्मानुपश्यी भएर कायामा विहार गर्दछ; अथवा यसको स्मृतिमा (सत्यतामा) प्रतिष्ठापित हुन्छ - ‘यो काया हो !’ जबसम्म मात्र ज्ञान, मात्र दर्शन कायम रहन्छ तबसम्म अनाश्रित भएर विहार गर्दछ र लोकमा कुनै पनि कुरालाई ग्रहण गर्दैन । यसरी पनि कुनै भिक्षु (साधक)ले कायामा कायानुपश्यी भएर विहार गर्दछ ।

“अनि भिक्षुहरू ! जसरी कुनै भिक्षु (साधक)ले श्मशानमा फ्याँकि-राखेको मासुसहितको, रगतले मुछिएको, नसाले भैलिएको कंकाल मृत शरीरलाई हेरोस् . . . . . मासुरहित, रगतले मुछिएको, नसाले भैलिएको कंकाल मृत शरीरलाई . . . . .

अपगतमंसलोहितं न्हारुसम्बन्धं...पे०... अट्टिकानि अपगतसम्बन्धानि दिसा विदिसा विक्खित्तानि, अज्जेन हत्थट्टिकं अज्जेन पादट्टिकं अज्जेन गोप्फकट्टिकं अज्जेन जङ्घट्टिकं अज्जेन ऊरुट्टिकं अज्जेन कटिट्टिकं अज्जेन फासुकट्टिकं अज्जेन पिट्ठिट्टिकं अज्जेन खन्धट्टिकं अज्जेन गीवट्टिकं अज्जेन हनुकट्टिकं अज्जेन दन्तट्टिकं अज्जेन सीसकटाहं । सो इममेव कायं उपसंहरति - 'अयम्पि खो कायो एवंधम्मो एवंभावी एवंअनतीतो'ति ।

“इति अज्जत्तं वा काये कायानुपस्सी विहरति, बहिद्धा वा काये कायानुपस्सी विहरति, अज्जत्तंबहिद्धा वा काये कायानुपस्सी विहरति, समुदयधम्मानुपस्सी वा कायस्मिं विहरति, वयधम्मानुपस्सी वा कायस्मिं विहरति; समुदयवयधम्मानुपस्सी वा कायस्मिं विहरति, 'अथि कायो'ति वा पनस्स सति पच्चुपट्टिता होति । यावदेव जाणमत्ताय पटिस्सतिमत्ताय, अनिस्सितो च विहरति, न च किञ्चि लोके उपादियति । एवम्पि खो, भिक्खवे, भिक्खु काये कायानुपस्सी विहरति ।

“पुन चपरं, भिक्खवे, भिक्खु सेय्यथापि पस्सेय्य सरिरं सिवथिकाय छड्डितं - अट्टिकानि सेतानि सङ्खवण्णपटिभागानि...पे०... अट्टिकानि पुञ्जकितानि तेरोवस्सिकानि...पे०... अट्टिकानि पूतीनि चुण्णकजातानि । सो इममेव कायं उपसंहरति - 'अयम्पि खो कायो एवंधम्मो एवंभावी एवंअनतीतो'ति ।

“इति अज्जत्तं वा काये कायानुपस्सी विहरति, बहिद्धा वा काये कायानुपस्सी विहरति, अज्जत्तंबहिद्धा वा काये कायानुपस्सी विहरति । समुदयधम्मानुपस्सी वा कायस्मिं विहरति, वयधम्मानुपस्सी वा कायस्मिं विहरति, समुदयवयधम्मानुपस्सी वा कायस्मिं विहरति, 'अथि कायो'ति वा पनस्स सति पच्चुपट्टिता होति । यावदेव जाणमत्ताय पटिस्सतिमत्ताय, अनिस्सितो च विहरति, न च किञ्चि लोके उपादियति । एवम्पि खो, भिक्खवे, भिक्खु काये कायानुपस्सी विहरति ।

(नवसिवथिकपब्बं निड्डितं)

[चुद्दस कायानुपस्सना निड्डिता ।]



हेरोस् . . . . . मासु र रगतरहित, नसाहरूले भैलिएको कंकाल शरीरलाई हेरोस् . . . . . बन्धनरहित हाडहरूलाई दिशा विदिशा (यताउती) फ्याँकि-राखेको हेरोस् - कहीं हातको, कहीं खुट्टाको, कहीं नालिहाडको, कहीं तिघ्राको, कहीं छ्पतीको, कहीं कम्मरको, कहीं करडको, कहीं पीठको, कहीं काँधको, कहीं गर्दनको, कहीं चिउँदोको, कहीं दाँतको र कहीं खप्परको । उसले यस कायालाई आफ्नोसँग तुलना गर्दछ - 'वास्तवमा यो मेरो काया पनि यस्तै स्वभावको हो, यस्तै हुनेछ र यस्तो हुनबाट कदापि रोक्न सकिदैन ।

"यसरी उसले कायाको भित्रपट्टि कायामा कायानुपश्यी भएर विहार गर्दछ, अथवा बाहिरपट्टि कायामा कायानुपश्यी भएर विहार गर्दछ, अथवा भित्र-बाहिर (सर्वत्र) कायामा कायानुपश्यी भएर विहार गर्दछ, अथवा समुदयधर्मानुपश्यी भएर कायामा विहार गर्दछ, अथवा व्ययधर्मानुपश्यी भएर कायामा विहार गर्दछ, अथवा समुदयव्ययधर्मानुपश्यी भएर कायामा विहार गर्दछ, अथवा यसको स्मृतिमा (सत्यतामा) प्रीतिष्ठापित हुन्छ - 'यो काया हो !' जबसम्म मात्र ज्ञान, मात्र दर्शन कायम रहन्छ तबसम्म अनाश्रित भएर विहार गर्दछ र लोकमा कुनै पनि कुरालाई ग्रहण गर्दैन । यसरी पनि कुनै भिक्षु (साधक)ले कायामा कायानुपश्यी भएर विहार गर्दछ ।

"अनि भिक्षुहरू ! जब कुनै भिक्षु (साधक)ले यस्तो मृत शरीर श्मशानमा फ्याँकिराखेको देख्दछ जसको हाड शंखभैँ सेतो वर्णको भइसकेको छ - मानौं वर्षौं पुरानो हाडको थुप्रो लागेको होस् । ती सडे गलेका हाडहरू मक्किई चूर्ण भइसकेका छन् . . . . . । उसले आफ्नो कायामा त्यसको तुलना गर्दछ - 'वास्तवमा यो मेरो काया यही स्वभावको छ, यस्तै हुनेछ र यस्तो हुनबाट कसैले कदापि रोक्न सक्दैन ।

"एवं प्रकारले उसले भित्रपट्टि कायामा कायानुपश्यी भएर विहार गर्दछ, अथवा बाहिरपट्टि कायामा कायानुपश्यी भएर विहार गर्दछ, अथवा भित्र-बाहिर (सर्वत्र) कायामा कायानुपश्यी भएर विहार गर्दछ, अथवा समुदयधर्मानुपश्यी भएर कायामा विहार गर्दछ, अथवा व्ययधर्मानुपश्यी भएर कायामा विहार गर्दछ, अथवा समुदयव्ययधर्मानुपश्यी भएर कायामा विहार गर्दछ, अथवा यसको स्मृतिमा (सत्यतामा) प्रतिष्ठापित हुन्छ - 'यो काया हो !' जबसम्म मात्र ज्ञान, मात्र दर्शन कायम रहन्छ तबसम्म अनाश्रित भएर विहार गर्दछ र लोकमा कुनै पनि कुरालाई ग्रहण गर्दैन । यसरी पनि कुनै भिक्षु (साधक)ले कायामा कायानुपश्यी भएर विहार गर्दछ ।

(नवसिवाधिक पर्व समाप्त)

[चौद्ध प्रकारको कायानुपश्यना पूर्ण]

## वेदनानुपस्सना

“कथञ्च पन, भिक्खवे, भिक्खु वेदनासु वेदनानुपस्सी विहरति ? इध, भिक्खवे, भिक्खु सुखं वा वेदनं वेदयमानो ‘सुखं वेदनं वेदयामी’ति पजानाति । दुक्खं वा वेदनं वेदयमानो ‘दुक्खं वेदनं वेदयामी’ति पजानाति । अदुक्खमसुखं वा वेदनं वेदयमानो ‘अदुक्खमसुखं वेदनं वेदयामी’ति पजानाति । सामिसं वा सुखं वेदनं वेदयमानो ‘सामिसं सुखं वेदनं वेदयामी’ति पजानाति । निरामिसं वा सुखं वेदनं वेदयमानो ‘निरामिसं सुखं वेदनं वेदयामी’ति पजानाति; सामिसं वा दुक्खं वेदनं वेदयमानो ‘सामिसं दुक्खं वेदनं वेदयामी’ति पजानाति, निरामिसं वा दुक्खं वेदनं वेदयमानो ‘निरामिसं दुक्खं वेदनं वेदयामी’ति पजानाति; सामिसं वा अदुक्खमसुखं वेदनं वेदयमानो ‘सामिसं अदुक्खमसुखं वेदनं वेदयामी’ति पजानाति, निरामिसं वा अदुक्खमसुखं वेदनं वेदयमानो ‘निरामिसं अदुक्खमसुखं वेदनं वेदयामी’ति पजानाति ।

Dhamma.Digital

“इति अज्झत्तं वा वेदनासु वेदनानुपस्सी विहरति, बहिद्धा वा वेदनासु वेदनानुपस्सी विहरति, अज्झत्तबहिद्धा वा वेदनासु वेदनानुपस्सी विहरति । समुदयधम्माम्मानुपस्सी वा वेदनासु विहरति, वयधम्माम्मानुपस्सी वा वेदनासु विहरति, समुदयवयधम्माम्मानुपस्सी वा वेदनासु विहरति, ‘अत्थि वेदना’ति वा पनस्स सति पच्चुपड्डिता होति । यावदेव जाणमत्ताय पटिस्सतिमत्ताय, अनिस्सितो च विहरति, न च किञ्चि लोके उपादियति । एवाम्पि खो, भिक्खवे, भिक्खु वेदनासु वेदनानुपस्सी विहरति ।

[वेदनानुपस्सना निड्डिता]

## वेदनानुपश्यना

“अनि भिक्षुहरू ! कुनै भिक्षु (साधक)ले संवेदनाहरूमा वेदनानुपश्यी भएर कसरी विहार गर्दछ ? यहाँ भिक्षुहरू ! कुनै भिक्षुले सुखद संवेदनालाई अनुभव गर्दै राम्ररी जान्दछ कि म सुखद संवेदनाको अनुभव गरिरहेको छु ; अथवा दुःखद संवेदनालाई अनुभव गर्दै राम्ररी जान्दछ कि म दुःखद संवेदनाको अनुभव गरिरहेको छु ; अथवा अदुःखद-असुखद संवेदनालाई अनुभव गर्दै राम्ररी जान्दछ कि म अदुःखद-असुखद संवेदनालाई अनुभव गरिरहेको छु; अथवा सामिष (अशुद्ध) सुखद संवेदनालाई अनुभव गर्दै राम्ररी जान्दछ कि म सामिष सुखद संवेदना अनुभव गरिरहेको छु; अथवा निरामिष (शुद्ध) सुखद संवेदनालाई अनुभव गर्दै राम्ररी जान्दछ कि म निरामिष सुखद संवेदना अनुभव गरिरहेको छु; अथवा सामिष दुःखद संवेदनालाई अनुभव गर्दै राम्ररी जान्दछ कि म सामिष दुःख संवेदना अनुभव गरिरहेको छु ; अथवा निरामिष दुःखद संवेदनालाई अनुभव गर्दै राम्ररी जान्दछ कि म निरामिष दुःखद संवेदना अनुभव गरिरहेको छु ; अथवा सामिष अदुःखद-असुखद संवेदनालाई अनुभव गर्दै राम्ररी जान्दछ कि म सामिष अदुःखद-असुखद संवेदना अनुभव गरिरहेको छु ; अथवा निरामिष अदुःखद-असुखद संवेदनालाई अनुभव गर्दै राम्ररी जान्दछ कि म निरामिष अदुःखद-असुखद संवेदना अनुभव गरिरहेको छु ।

“यही प्रकारले भित्रपट्टि संवेदनाहरूमा वेदनानुपश्यी भएर विहार गर्दछ, अथवा बाहिरपट्टिका संवेदनाहरूमा वेदनानुपश्यी भएर विहार गर्दछ, अथवा भित्र-बाहिर (सर्वत्र)का संवेदनाहरूमा वेदनानुपश्यी भएर विहार गर्दछ; अथवा समुदयधर्मानुपश्यी भएर संवेदनाहरूमा विहार गर्दछ, अथवा व्ययधर्मानुपश्यी भएर संवेदनाहरूमा विहार गर्दछ, अथवा समुदयव्ययधर्मानुपश्यी भएर संवेदनाहरूमा विहार गर्दछ ; अथवा यसको स्मृतिमा (सत्यतामा) प्रतिष्ठापित हुन्छ - ‘यो संवेदना हो !’ जवसम्म मात्र ज्ञान, मात्र दर्शन कायम रहन्छ तबसम्म अनाश्रित भएर विहार गर्दछ र लोकमा कुनै पनि कुरालाई ग्रहण गर्दैन । भिक्षुहरू ! यसरी पनि कुनै भिक्षु (साधक)ले संवेदनाहरूमा वेदनानुपश्यी भएर विहार गर्दछ ।

[वेदनानुपश्यना पृष्ठा]

## चित्तानुपस्सना

“कथञ्च पन, भिक्खवे, भिक्खु चित्ते चित्तानुपस्सी विहरति ? इध, भिक्खवे, भिक्खु सरागं वा चित्तं ‘सरागं चित्त’न्ति पजानाति । वीतरागं वा चित्तं ‘वीतरागं चित्त’न्ति पजानाति । सदोसं वा चित्तं ‘सदोसं चित्त’न्ति पजानाति, वीतदोसं वा चित्तं ‘वीतदोसं चित्त’न्ति पजानाति । समोहं वा चित्तं ‘समोहं चित्त’न्ति पजानाति, वीतमोहं वा चित्तं ‘वीतमोहं चित्त’न्ति पजानाति । सङ्घित्तं वा चित्तं ‘सङ्घित्तं चित्त’न्ति पजानाति, विक्खित्तं वा चित्तं ‘विक्खित्तं चित्त’न्ति पजानाति । महग्गतं वा चित्तं ‘महग्गतं चित्त’न्ति पजानाति, अमहग्गतं वा चित्तं ‘अमहग्गतं चित्त’न्ति पजानाति । सउत्तरं वा चित्तं ‘सउत्तरं चित्त’न्ति पजानाति, अनुत्तरं वा चित्तं ‘अनुत्तरं चित्त’न्ति पजानाति । समाहितं वा चित्तं ‘समाहितं चित्त’न्ति पजानाति, असमाहितं वा चित्तं ‘असमाहितं चित्त’न्ति पजानाति । विमुत्तं वा चित्तं ‘विमुत्तं चित्त’न्ति पजानाति । अविमुत्तं वा चित्तं ‘अविमुत्तं चित्त’न्ति पजानाति ।

Dhamma.Digital

“इति अज्झत्तं वा चित्ते चित्तानुपस्सी विहरति, बहिद्धा वा चित्ते चित्तानुपस्सी विहरति, अज्झत्तबहिद्धा वा चित्ते चित्तानुपस्सी विहरति । समुदयधम्मानुपस्सी वा चित्तस्मिं विहरति, वयधम्मानुपस्सी वा चित्तस्मिं विहरति, समुदयवयधम्मानुपस्सी वा चित्तस्मिं विहरति । ‘अत्थि चित्त’न्ति वा पनस्स सति पच्चुपट्टिता होति । यावदेव जाणमत्ताय पटिस्सतिमत्ताय, अनिस्सितो च विहरति, न च किञ्चि लोके उपादियति । एवम्पि खो, भिक्खवे, भिक्खु चित्ते चित्तानुपस्सी विहरति ।

[चित्तानुपस्सना निड्डिता]

## चित्तानुपश्यना

“अनि भिक्षुहरू ! कुनै भिक्षु (साधक)ले चित्तमा चित्तानुपश्यी भएर कसरी विहार गर्दछ ? भिक्षुहरू ! यहाँ कुनै भिक्षुले चित्त रागयुक्त भएमा राम्ररी जान्दछ, कि चित्त रागयुक्त छ; अथवा चित्त वीतराग भएमा राम्ररी जान्दछ, कि चित्त वीतराग छ; अथवा चित्त द्वेषयुक्त भएमा राम्ररी जान्दछ, कि चित्त द्वेषयुक्त छ; अथवा चित्त वीतद्वेष भएमा राम्ररी जान्दछ, कि चित्त वीतद्वेष छ; अथवा चित्त मोहयुक्त भएमा राम्ररी जान्दछ, कि चित्त मोहयुक्त छ; अथवा चित्त वीतमोह भएमा राम्ररी जान्दछ, कि चित्त वीतमोह छ; अथवा चित्त संक्षिप्त भएमा राम्ररी जान्दछ, कि चित्त संक्षिप्त छ; अथवा चित्त विक्षिप्त भएमा राम्ररी जान्दछ, कि चित्त विक्षिप्त छ; अथवा चित्त महग्गत भएमा राम्ररी जान्दछ, कि चित्त महग्गत छ; अथवा चित्त अ-महग्गत भएमा राम्ररी जान्दछ, कि चित्त अ-महग्गत छ; अथवा चित्त स-उत्तर भएमा राम्ररी जान्दछ, कि चित्त स-उत्तर छ; अथवा चित्त अनुत्तर भएमा राम्ररी जान्दछ, कि चित्त अनुत्तर छ; अथवा चित्त समाहित भएमा राम्ररी जान्दछ, कि चित्त समाहित छ; अथवा चित्त अ-समाहित भएमा राम्ररी जान्दछ, कि चित्त अ-समाहित छ; अथवा चित्त विमुक्त भएमा राम्ररी जान्दछ, कि चित्त विमुक्त छ; अथवा चित्त अ-विमुक्त भएमा राम्ररी जान्दछ, कि चित्त अ-विमुक्त छ ।

“यसरी भित्रपट्टि चित्तमा चित्तानुपश्यी भएर विहार गर्दछ, अथवा बाहिरपट्टि चित्तमा चित्तानुपश्यी भएर विहार गर्दछ, अथवा भित्र-बाहिर (सर्वत्र) चित्तमा चित्तानुपश्यी भएर विहार गर्दछ, अथवा समुदयधर्मानुपश्यी भएर चित्तमा विहार गर्दछ, अथवा व्ययधर्मानुपश्यी भएर चित्तमा विहार गर्दछ, अथवा समुदयव्ययधर्मानुपश्यी भएर चित्तमा विहार गर्दछ, अथवा यसको स्मृतिमा (सत्यतामा) प्रतिष्ठापित हुन्छ - ‘यो चित्त हो !’ जबसम्म मात्र ज्ञान, मात्र दर्शन कायम रहन्छ, तबसम्म अनाश्रित भएर विहार गर्दछ, र लोकमा कुनै पनि कुराको ग्रहण गर्दैन । भिक्षुहरू ! यसरी पनि कुनै भिक्षु (साधक)ले चित्तमा चित्तानुपश्यी भएर विहार गर्दछ ।

[चित्तानुपश्यना पूर्ण]



## धम्मानुपस्सना नीवरणपब्बं

“कथञ्च पन, भिक्खवे, भिक्खु धम्मेषु धम्मानुपस्सी विहरति ? इध, भिक्खवे, भिक्खु धम्मेषु धम्मानुपस्सी विहरति पञ्चसु नीवरणेषु । कथञ्च पन, भिक्खवे, भिक्खु धम्मेषु धम्मानुपस्सी विहरति – पञ्चसु नीवरणेषु ?

“इध, भिक्खवे, भिक्खु सन्तं वा अज्झत्तं कामच्छन्दं ‘अत्थि मे अज्झत्तं कामच्छन्दो’ति पजानाति, असन्तं वा अज्झत्तं कामच्छन्दं ‘नत्थि मे अज्झत्तं कामच्छन्दो’ति पजानाति, यथा च अनुप्पन्नस्स कामच्छन्दस्स उप्पादो होति तञ्च पजानाति, यथा च उप्पन्नस्स कामच्छन्दस्स पहानं होति तञ्च पजानाति, यथा च पहीनस्स कामच्छन्दस्स आयतिं अनुप्पादो होति तञ्च पजानाति ।

“सन्तं वा अज्झत्तं ब्यापादं ‘अत्थि मे अज्झत्तं ब्यापादो’ति पजानाति, असन्तं वा अज्झत्तं ब्यापादं ‘नत्थि मे अज्झत्तं ब्यापादो’ति पजानाति, यथा च अनुप्पन्नस्स ब्यापादस्स उप्पादो होति तञ्च पजानाति, यथा च उप्पन्नस्स ब्यापादस्स पहानं होति तञ्च पजानाति, यथा च पहीनस्स ब्यापादस्स आयतिं अनुप्पादो होति तञ्च पजानाति ।

“सन्तं वा अज्झत्तं थिनमिद्धं ‘अत्थि मे अज्झत्तं थिनमिद्ध’न्ति पजानाति, असन्तं वा अज्झत्तं थिनमिद्धं ‘नत्थि मे अज्झत्तं थिनमिद्ध’न्ति पजानाति, यथा च अनुप्पन्नस्स थिनमिद्धस्स उप्पादो होति तञ्च पजानाति, यथा च उप्पन्नस्स थिनमिद्धस्स पहानं होति तञ्च पजानाति, यथा च पहीनस्स थिनमिद्धस्स आयतिं अनुप्पादो होति तञ्च पजानाति ।

“सन्तं वा अज्झत्तं उद्धच्चकुक्कुच्चं ‘अत्थि मे अज्झत्तं उद्धच्चकुक्कुच्च’न्ति पजानाति, असन्तं वा अज्झत्तं उद्धच्चकुक्कुच्चं ‘नत्थि मे अज्झत्तं उद्धच्चकुक्कुच्च’न्ति पजानाति, यथा च अनुप्पन्नस्स उद्धच्चकुक्कुच्चस्स उप्पादो होति तञ्च पजानाति, यथा च उप्पन्नस्स उद्धच्चकुक्कुच्चस्स पहानं होति तञ्च पजानाति, यथा च पहीनस्स उद्धच्चकुक्कुच्चस्स आयतिं अनुप्पादो होति तञ्च पजानाति ।

## धर्मानुपश्यना - नीवरण पर्व

“अनि भिक्षुहरू ! कुनै भिक्षु (साधक)ले धर्महरूमा धर्मानुपश्यी भएर कसरी विहार गर्दछ ? यहाँ, भिक्षुहरू ! कुनै भिक्षुले पाँच नीवरण धर्महरूमा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्दछ । अनि भिक्षुहरू ! कुनै भिक्षुले पाँच नीवरण धर्महरूमा धर्मानुपश्यी भएर कसरी विहार गर्दछ ?

“यहाँ, भिक्षुहरू ! कुनै भिक्षुले भित्र कामच्छन्द भएमा राम्ररी जान्दछ - ‘मभित्र कामच्छन्द छ’, अथवा, भित्र कामच्छन्द नभएमा राम्ररी जान्दछ - ‘मभित्र कामच्छन्द छैन’; अनि जब अनुत्पन्न कामच्छन्दको उत्पत्ति हुन्छ, त्यसलाई राम्ररी जान्दछ; र जब उत्पन्न भएको कामच्छन्दको विनाश हुन्छ, त्यसलाई पनि राम्ररी जान्दछ; र जसै ती-विनष्ट भएको कामच्छन्दको पुनः उत्पत्ति हुँदैन, त्यसलाई समेत राम्ररी जान्दछ ।

“अथवा, भित्र व्यापाद (द्रोह) भएमा राम्ररी जान्दछ - ‘मभित्र व्यापाद छ’; अथवा, भित्र व्यापाद नभएमा राम्ररी जान्दछ - ‘मभित्र व्यापाद छैन’; र जब अनुत्पन्न व्यापादको उत्पत्ति हुन्छ, त्यसलाई राम्ररी जान्दछ; र जब उत्पन्न भएको व्यापादको विनाश हुन्छ, त्यसलाई पनि राम्ररी जान्दछ; र जसै विनष्ट भएको व्यापादको पुनः उत्पत्ति हुँदैन, त्यसलाई समेत राम्ररी जान्दछ ।

“अथवा, भित्र स्त्यानमृद्ध (शरीर र मनको आलस्यता) भएमा राम्ररी जान्दछ - ‘मभित्र स्त्यानमृद्ध छ’; अथवा, भित्र स्त्यानमृद्ध नभएमा राम्ररी जान्दछ - ‘मभित्र स्त्यानमृद्ध छैन’; र जब अनुत्पन्न स्त्यानमृद्धको उत्पत्ति हुन्छ, त्यसलाई राम्ररी जान्दछ; र जब उत्पन्न भएको स्त्यानमृद्धको विनाश हुन्छ, त्यसलाई पनि राम्ररी जान्दछ; र जसै विनष्ट भएको स्त्यानमृद्धको पुनः उत्पत्ति हुँदैन, त्यसलाई समेत राम्ररी जान्दछ ।

“अथवा, भित्र औद्धत्य-कौकृत्य (उद्वेग र खेद) भएमा राम्ररी जान्दछ - ‘मभित्र औद्धत्य-कौकृत्य छ’; अथवा, भित्र औद्धत्य-कौकृत्य नभएमा राम्ररी जान्दछ - ‘मभित्र औद्धत्य-कौकृत्य छैन’; र जब अनुत्पन्न औद्धत्य-कौकृत्यको उत्पत्ति हुन्छ, त्यसलाई राम्ररी जान्दछ; र जब उत्पन्न भएको औद्धत्य-कौकृत्यको विनाश हुन्छ, त्यसलाई पनि राम्ररी जान्दछ; र जसै विनष्ट भएको औद्धत्य-कौकृत्यको पुनः उत्पत्ति हुँदैन, त्यसलाई समेत राम्ररी जान्दछ ।

“सन्तं वा अज्झत्तं विचिकिच्छं ‘अत्थि मे अज्झत्तं विचिकिच्छा’ति पजानाति, असन्तं वा अज्झत्तं विचिकिच्छं ‘नत्थि मे अज्झत्तं विचिकिच्छा’ति पजानाति, यथा च अनुप्पन्नाय विचिकिच्छाय उप्पादो होति तच्च पजानाति, यथा च उप्पन्नाय विचिकिच्छाय पहानं होति तच्च पजानाति, यथा च पहीनाय विचिकिच्छाय आयतिं अनुप्पादो होति तच्च पजानाति ।

“इति अज्झत्तं वा धम्मेषु धम्मानुपस्सी विहरति, बहिद्धा वा धम्मेषु धम्मानुपस्सी विहरति, अज्झत्तबहिद्धा वा धम्मेषु धम्मानुपस्सी विहरति । समुदयधम्मानुपस्सी वा धम्मेषु विहरति, वयधम्मानुपस्सी वा धम्मेषु विहरति, समुदयवयधम्मानुपस्सी वा धम्मेषु विहरति । ‘अत्थि धम्मा’ति वा पनस्स सति पच्चुपट्ठिता होति । यावदेव जाणमत्ताय पटिस्सतिमत्ताय, अनिस्सितो च विहरति, न च किञ्चि लोके उपादियति । एवम्पि खो, भिक्खवे, भिक्खु धम्मेषु धम्मानुपस्सी विहरति पच्चसु नीवरणेषु ।

(नीवरणपब्बं निद्धितं)

### धम्मानुपस्सना खन्धपब्बं

“पुन चपरं, भिक्खवे, भिक्खु धम्मेषु धम्मानुपस्सी विहरति पच्चसु उपादानकखन्धेषु । कथञ्च पन, भिक्खवे, भिक्खु धम्मेषु धम्मानुपस्सी विहरति पच्चसु उपादानकखन्धेषु ? इध, भिक्खवे, भिक्खु - ‘इति रूपं, इति रूपस्स समुदयो, इति रूपस्स अत्थङ्गमो; इति वेदना, इति वेदनाय समुदयो, इति वेदनाय अत्थङ्गमो; इति सज्जा, इति सज्जाय समुदयो, इति सज्जाय अत्थङ्गमो; इति सङ्कारा, इति सङ्कारानं समुदयो, इति सङ्कारानं अत्थङ्गमो; इति विज्जाणं, इति विज्जाणस्स समुदयो, इति विज्जाणस्स अत्थङ्गमो’ति ।

“अथवा, भिन्न विचिकित्सा (शंका, सन्देह) भएमा राम्ररी जान्दछ, - 'मभिन्न विचिकित्सा छ' अथवा भिन्न विचिकित्सा नभएमा राम्ररी जान्दछ, कि - 'मभिन्न विचिकित्सा छैन'; र जब अनुत्पन्न विचिकित्साको उत्पात हुन्छ, त्यसलाई राम्ररी जान्दछ; र जब उत्पन्न भएको विचिकित्साको विनाश हुन्छ, त्यसलाई पनि राम्ररी जान्दछ, र जसै विनष्ट भएको विचिकित्साको पुनः उत्पात हुँदैन, त्यसलाई समेत राम्ररी जान्दछ ।

“यसरी भिन्नपट्टिको धर्महरूमा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्दछ, अथवा बाहिरपट्टिको धर्महरूमा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्दछ, अथवा भिन्न-बाहिर (सर्वत्र)को धर्महरूमा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्दछ; अथवा समुदयधर्मानुपश्यी भएर धर्महरूमा विहार गर्दछ, अथवा व्ययधर्मानुपश्यी भएर धर्महरूमा विहार गर्दछ, अथवा समुदयव्ययधर्मानुपश्यी भएर धर्महरूमा विहार गर्दछ, अथवा यसको स्मृति (सत्यता)मा प्रतिष्ठापित हुन्छ - 'यो धर्म हो !' जवसम्म मात्र ज्ञान, मात्र दर्शन कायम रहन्छ, तवसम्म अनाश्रित भएर विहार गर्दछ र लोकमा कुनै पनि कुरालाई ग्रहण गर्दैन । भिक्षुहरू ! यसरी पनि कुनै भिक्षु (साधक)ले पाँच नीवरणहरूमा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्दछ ।

(नीवरण पर्व समाप्त)

## धर्मानुपश्यना - स्कन्ध पर्व

“अनि भिक्षुहरू ! कुनै भिक्षु (साधक)ले पाँच उपादान-स्कन्ध धर्महरूमा धर्मानुपश्यी भएर कसरी विहार गर्दछ ? यहाँ, भिक्षुहरू ! कुनै भिक्षुले अनुभव गर्दछ - 'यो रूप हो, यो रूपको समुदय (उत्पात) हो, यो रूपको निरोध हुनु हो; यो संवेदना हो, यो संवेदनाको समुदय हो, यो संवेदनाको निरोध हुनु हो; यो संज्ञा हो, यो संज्ञाको समुदय हो, यो संज्ञाको निरोध हुनु हो; यो संस्कार हो, यो संस्कारको समुदय हो, यो संस्कारको निरोध हुनु हो; यो विज्ञान हो, यो विज्ञानको समुदय हो, यो विज्ञानको निरोध हुनु हो ।’

“इति अज्झत्तं वा धम्मेषु धम्मानुपस्सी विहरति, बहिद्धा वा धम्मेषु धम्मानुपस्सी विहरति, अज्झत्तबहिद्धा वा धम्मेषु धम्मानुपस्सी विहरति । समुदयधम्मानुपस्सी वा धम्मेषु विहरति, वयधम्मानुपस्सी वा धम्मेषु विहरति, समुदयवयधम्मानुपस्सी वा धम्मेषु विहरति । ‘अत्थि धम्मा’ति वा पनस्स सति पच्चुपड्डिता होति । यावदेव जाणमत्ताय पटिस्सतिमत्ताय, अनिस्सितो च विहरति, न च किञ्चि लोके उपादियति । एवमि खो, भिक्खवे, भिक्खु धम्मेषु धम्मानुपस्सी विहरति पच्चसु उपादानक्खन्धेषु ।

(खन्धपब्बं निडित्तं)

### धम्मानुपस्सना आयतनपब्बं

“पुन चपरं, भिक्खवे, भिक्खु धम्मेषु धम्मानुपस्सी विहरति छसु अज्झत्तिकबाहिरेसु आयतनेसु । कथञ्च पन, भिक्खवे, भिक्खु धम्मेषु धम्मानुपस्सी विहरति छसु अज्झत्तिकबाहिरेसु आयतनेसु ?

“इध, भिक्खवे, भिक्खु चक्खुञ्च पजानाति, रूपे च पजानाति, यञ्च तदुभयं पटिच्च उप्पज्जति संयोजनं तञ्च पजानाति, यथा च अनुप्पन्नस्स संयोजनस्स उप्पादो होति तञ्च पजानाति, यथा च उप्पन्नस्स संयोजनस्स पहानं होति तञ्च पजानाति, यथा च पहीनस्स संयोजनस्स आयतिं अनुप्पादो होति तञ्च पजानाति ।

“सोतञ्च पजानाति, सद्दे च पजानाति, यञ्च तदुभयं पटिच्च उप्पज्जति संयोजनं तञ्च पजानाति, यथा च अनुप्पन्नस्स संयोजनस्स उप्पादो होति तञ्च पजानाति, यथा च उप्पन्नस्स संयोजनस्स पहानं होति तञ्च पजानाति, यथा च पहीनस्स संयोजनस्स आयतिं अनुप्पादो होति तञ्च पजानाति ।

“घानञ्च पजानाति, गन्धे च पजानाति, यञ्च तदुभयं पटिच्च उप्पज्जति संयोजनं तञ्च पजानाति, यथा च अनुप्पन्नस्स संयोजनस्स



“यसरी भित्रपट्टि धर्महरूमा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्दछ, अथवा  
 वाहिरपट्टि धर्महरूमा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्दछ, अथवा भित्र-वाहिर (सर्वत्र)  
 धर्महरूमा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्दछ, अथवा समुदयधर्मानुपश्यी  
 भएर धर्महरूमा विहार गर्दछ, अथवा व्ययधर्मानुपश्यी भएर धर्महरूमा  
 विहार गर्दछ, अथवा समुदयव्ययधर्मानुपश्यी भएर धर्महरूमा विहार गर्दछ,  
 अथवा यसको स्मृति (सत्यता)मा प्रतिष्ठापित हुन्छ - ‘यो धर्म हो’  
 जबसम्म मात्र ज्ञान, मात्र दर्शन कायम रहन्छ तबसम्म अनाश्रित भएर विहार गर्दछ  
 र लोकमा कुनै पनि कुरालाई ग्रहण गर्दैन । भिक्षुहरू ! यसरी पनि कुनै  
 भिक्षुले पाँच उपादान-स्कन्ध धर्महरूमा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्दछ ।

(स्कन्ध पर्व समाप्त)

## धर्मानुपश्यना - आयतन पर्व

“अनि भिक्षुहरू ! कुनै भिक्षु (साधक)ले ६ भित्री-बाहिरी आयतन  
 धर्महरूमा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्दछ । भिक्षुहरू ! कुनै भिक्षुले ६  
 भित्री बाहिरी आयतन धर्महरूमा धर्मानुपश्यी भएर कसरी विहार गर्दछ ?

“यहाँ, भिक्षुहरू ! कुनै भिक्षुले चक्षु (आँखा)लाई राम्ररी जान्दछ,  
 रूपहरूलाई राम्ररी जान्दछ, यी दुवै (चक्षु र रूप)को प्रत्यय (कारण)वाट  
 जुन संयोजन (बन्धन) उत्पन्न हुन्छ, त्यसलाई पनि राम्ररी जान्दछ र जब  
 अनुत्पन्न संयोजनको उत्पत्ति हुन्छ, त्यसलाई राम्ररी जान्दछ, र जब उत्पन्न  
 भएको संयोजनको विनाश हुन्छ, त्यसलाई राम्ररी जान्दछ, जसै विनष्ट  
 भएको संयोजन अब उत्पत्ति हुँदैन, त्यसलाई समेत राम्ररी जान्दछ ।

“उसले श्रोत्रलाई राम्ररी जान्दछ, शब्दहरूलाई राम्ररी जान्दछ,  
 यी दुवै (श्रोत्र र शब्द)को प्रत्ययवाट जुन संयोजन उत्पन्न हुन्छ,  
 त्यसलाई राम्ररी जान्दछ, र जब अनुत्पन्न संयोजनको उत्पत्ति हुन्छ,  
 त्यसलाई राम्ररी जान्दछ, र जब उत्पन्न भएको संयोजनको विनाश  
 हुन्छ, त्यसलाई राम्ररी जान्दछ, र जसै विनष्ट भएको संयोजनको अब  
 उत्पत्ति हुँदैन, त्यसलाई समेत राम्ररी जान्दछ ।

“उसले घ्राणलाई राम्ररी जान्दछ, गन्धहरूलाई राम्ररी जान्दछ, यी  
 दुवै (घ्राण र गन्ध)को प्रत्यय (कारण)द्वारा जुन संयोजन (बन्धन) उत्पन्न

उप्पादो होति तञ्च पजानाति, यथा च उप्पन्नस्स संयोजनस्स पहानं होति तञ्च पजानाति, यथा च पहीनस्स संयोजनस्स आयतिं अनुप्पादो होति तञ्च पजानाति ।

“जिद्वञ्च पजानाति, रसे च पजानाति, यञ्च तदुभयं पटिच्च उप्पज्जति संयोजनं तञ्च पजानाति, यथा च अनुप्पन्नस्स संयोजनस्स उप्पादो होति तञ्च पजानाति, यथा च उप्पन्नस्स संयोजनस्स पहानं होति तञ्च पजानाति, यथा च पहीनस्स संयोजनस्स आयतिं अनुप्पादो होति तञ्च पजानाति ।

“कायञ्च पजानाति, फोड्डब्बे च पजानाति, यञ्च तदुभयं पटिच्च उप्पज्जति संयोजनं तञ्च पजानाति, यथा च अनुप्पन्नस्स संयोजनस्स उप्पादो होति तञ्च पजानाति, यथा च उप्पन्नस्स संयोजनस्स पहानं होति तञ्च पजानाति, यथा च पहीनस्स संयोजनस्स आयतिं अनुप्पादो होति तञ्च पजानाति ।

“मनञ्च पजानाति, धम्मे च पजानाति, यञ्च तदुभयं पटिच्च उप्पज्जति संयोजनं तञ्च पजानाति, यथा च अनुप्पन्नस्स संयोजनस्स उप्पादो होति तञ्च पजानाति, यथा च उप्पन्नस्स संयोजनस्स पहानं होति तञ्च पजानाति, यथा च पहीनस्स संयोजनस्स आयतिं अनुप्पादो होति तञ्च पजानाति ।

“इति अज्झत्तं वा धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति, बहिद्धा वा धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति, अज्झत्तबहिद्धा वा धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति । समुदयधम्मानुपस्सी वा धम्मेसु विहरति, वयधम्मानुपस्सी वा धम्मेसु विहरति, समुदयवयधम्मानुपस्सी वा धम्मेसु विहरति । ‘अत्थि धम्मा’ति वा पनस्स सति पच्चुपट्ठिता होति । यावदेव जाणमत्ताय पटिस्सतिमत्ताय, अनिस्सितो च विहरति, न च किञ्चि लोके उपादियति । एवम्पि खो, भिक्खवे, भिक्खु धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति छसु अज्झत्तिकबाहिरेसु आयतनेसु ।

(आयतनपब्बं निद्धितं)

हुन्छ, त्यसलाई राम्ररी जान्दछ, र जब अनुत्पन्न संयोजनको उत्पत्ति हुन्छ, त्यसलाई राम्ररी जान्दछ, र जब उत्पन्न भएको संयोजनको विनाश हुन्छ, त्यसलाई राम्ररी जान्दछ, र जसै विनष्ट भएको संयोजन अब उत्पत्ति हुँदैन, त्यसलाई समेत राम्ररी जान्दछ ।

“उसले जिह्वालाई राम्ररी जान्दछ, रसहरूलाई राम्ररी जान्दछ, यी दुवै (जिह्वा र रस)को प्रत्यय (कारण)बाट जुन संयोजन (बन्धन)को उत्पत्ति हुन्छ, त्यसलाई राम्ररी जान्दछ, र जब अनुत्पन्न संयोजनको उत्पत्ति हुन्छ, त्यसलाई राम्ररी जान्दछ, र जब उत्पन्न भएको संयोजनको विनाश हुन्छ, त्यसलाई राम्ररी जान्दछ, र जसै विनष्ट भएको संयोजनको अब उत्पत्ति हुँदैन, त्यसलाई समेत राम्ररी जान्दछ ।

“उसले काय (त्वक् इन्द्रिय, त्वचा)लाई राम्ररी जान्दछ, स्पर्शजन्य पदार्थ (तातो, चिसो आदि)लाई राम्ररी जान्दछ, यी दुवै (काय र स्पर्श)को प्रत्यय (कारण)बाट जुन संयोजन (बन्धन) उत्पन्न हुन्छ, त्यसलाई राम्ररी जान्दछ, र जब अनुत्पन्न संयोजनको उत्पत्ति हुन्छ, त्यसलाई राम्ररी जान्दछ, र जब उत्पन्न भएको संयोजनको विनाश हुन्छ, त्यसलाई राम्ररी जान्दछ, र जसै विनष्ट भएको संयोजनको अब उत्पत्ति हुँदैन, त्यसलाई समेत राम्ररी जान्दछ ।

“उसले मनलाई राम्ररी जान्दछ, धर्महरूलाई राम्ररी जान्दछ, यी दुवै (मन र धर्म)को प्रत्यय (कारण)बाट जुन संयोजन (बन्धन) उत्पन्न हुन्छ, त्यसलाई राम्ररी जान्दछ, र जब अनुत्पन्न संयोजनको उत्पत्ति हुन्छ, त्यसलाई राम्ररी जान्दछ, र जब उत्पन्न भएको संयोजनको विनाश हुन्छ, त्यसलाई राम्ररी जान्दछ, र जसै विनष्ट भएको संयोजनको अब उत्पत्ति हुँदैन, त्यसलाई समेत राम्ररी जान्दछ ।

“यसरी भिन्नपट्टिको धर्महरूमा धर्मानुपशयी भएर विहार गर्दछ, अथवा बाहिरपट्टिका धर्महरूमा धर्मानुपशयी भएर विहार गर्दछ, अथवा भिन्न बाहिर (सर्वत्र)का धर्महरूमा धर्मानुपशयी भएर विहार गर्दछ; अथवा समुदयधर्मानुपशयी भएर विहार गर्दछ, अथवा व्ययधर्मानुपशयी भएर विहार गर्दछ; अथवा समुदयव्ययधर्मानुपशयी भएर विहार गर्दछ; अथवा त्यस स्मृति (सत्यता)मा प्रतिष्ठापित हुन्छ - ‘यो धर्म हो !’ जबसम्म मात्र ज्ञान, मात्र दर्शन कायम रहन्छ, तबसम्म अनाश्रित भएर विहार गर्दछ, र लोकमा कुनै पनि कुराको ग्रहण गर्दैन । भिक्षुहरू ! यसरी पनि कुनै भिक्षुले ६ भित्री-बाहिरी आयतन धर्महरूमा धर्मानुपशयी भएर विहार गर्दछ ।

(आयतन पर्व समाप्त)

### धम्मानुपस्सना बोज्झङ्गपब्बं

“पुन चपरं, भिक्खवे, भिक्खु धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति सत्तसु बोज्झङ्गेषु । कथञ्च पन, भिक्खवे, भिक्खु धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति सत्तसु बोज्झङ्गेषु ? इध, भिक्खवे, भिक्खु सन्तं वा अज्झत्तं सतिसम्बोज्झङ्गं ‘अत्थि मे अज्झत्तं सतिसम्बोज्झङ्गो’ति पजानाति, असन्तं वा अज्झत्तं सतिसम्बोज्झङ्गं ‘नत्थि मे अज्झत्तं सतिसम्बोज्झङ्गो’ति पजानाति, यथा च अनुप्पन्नस्स सतिसम्बोज्झङ्गस्स उप्पादो होति तञ्च पजानाति, यथा च उप्पन्नस्स सतिसम्बोज्झङ्गस्स भावनाय पारिपूरी होति तञ्च पजानाति ।”

“सन्तं वा अज्झत्तं धम्मविचयसम्बोज्झङ्गं ‘अत्थि मे अज्झत्तं धम्मविचयसम्बोज्झङ्गो’ति पजानाति, असन्तं वा अज्झत्तं धम्मविचयसम्बोज्झङ्गं ‘नत्थि मे अज्झत्तं धम्मविचयसम्बोज्झङ्गो’ति पजानाति, यथा च अनुप्पन्नस्स धम्मविचयसम्बोज्झङ्गस्स उप्पादो होति तञ्च पजानाति, यथा च उप्पन्नस्स धम्मविचयसम्बोज्झङ्गस्स भावनाय पारिपूरी होति तञ्च पजानाति ।”

“सन्तं वा अज्झत्तं वीरियसम्बोज्झङ्गं ‘अत्थि मे अज्झत्तं वीरियसम्बोज्झङ्गो’ति पजानाति, असन्तं वा अज्झत्तं वीरियसम्बोज्झङ्गं ‘नत्थि मे अज्झत्तं वीरियसम्बोज्झङ्गो’ति पजानाति, यथा च अनुप्पन्नस्स वीरियसम्बोज्झङ्गस्स उप्पादो होति तञ्च पजानाति, यथा च उप्पन्नस्स वीरियसम्बोज्झङ्गस्स भावनाय पारिपूरी होति तञ्च पजानाति ।”

“सन्तं वा अज्झत्तं पीतिसम्बोज्झङ्गं ‘अत्थि मे अज्झत्तं पीतिसम्बोज्झङ्गो’ति पजानाति, असन्तं वा अज्झत्तं पीतिसम्बोज्झङ्गं ‘नत्थि मे अज्झत्तं पीतिसम्बोज्झङ्गो’ति पजानाति, यथा च अनुप्पन्नस्स पीतिसम्बोज्झङ्गस्स उप्पादो होति तञ्च पजानाति, यथा च उप्पन्नस्स पीतिसम्बोज्झङ्गस्स भावनाय पारिपूरी होति तञ्च पजानाति ।”

“सन्तं वा अज्झत्तं पस्सद्धिसम्बोज्झङ्गं ‘अत्थि मे अज्झत्तं पस्सद्धिसम्बोज्झङ्गो’ति पजानाति, असन्तं वा अज्झत्तं पस्सद्धिसम्बोज्झङ्गं ‘नत्थि मे अज्झत्तं पस्सद्धिसम्बोज्झङ्गो’ति पजानाति, यथा च अनुप्पन्नस्स पस्सद्धिसम्बोज्झङ्गस्स उप्पादो होति तञ्च पजानाति, यथा च उप्पन्नस्स पस्सद्धिसम्बोज्झङ्गस्स भावनाय पारिपूरी होति तञ्च पजानाति ।”



## धर्मानुपश्यना - बोध्यङ्ग पर्व

“अनि भिक्षुहरू ! कुनै भिक्षु (साधक)ले सात बोध्यङ्ग धर्महरूमा धर्मानुपश्यी भएर विहार गर्दछ । भिक्षुहरू ! कुनै भिक्षुले सात बोध्यङ्ग धर्महरूमा धर्मानुपश्यी भएर कसरी विहार गर्दछ ? यहाँ, भिक्षुहरू ! कुनै भिक्षुले भित्र स्मृति-सम्बोध्यङ्ग भएमा राम्ररी जान्दछ - ‘मभित्र स्मृति-सम्बोध्यङ्ग छ’; अथवा भित्र स्मृति-सम्बोध्यङ्ग नभएमा राम्ररी जान्दछ - ‘मभित्र स्मृति-सम्बोध्यङ्ग छैन’; र जब अनुत्पन्न स्मृति-सम्बोध्यङ्गको उत्पत्ति हुन्छ, त्यसलाई राम्ररी जान्दछ; र जब उत्पन्न भएको स्मृति-सम्बोध्यङ्गको भावना परिपूर्ण हुन्छ, त्यसलाई समेत राम्ररी जान्दछ ।

“उसले भित्र धर्मविचय-सम्बोध्यङ्ग भएमा राम्ररी जान्दछ - ‘मभित्र धर्मविचय-सम्बोध्यङ्ग छ’; अथवा भित्र धर्मविचय-सम्बोध्यङ्ग नभएमा राम्ररी जान्दछ - ‘मभित्र धर्मविचय-सम्बोध्यङ्ग छैन’; र जब अनुत्पन्न धर्मविचय-सम्बोध्यङ्गको उत्पत्ति हुन्छ, त्यसलाई राम्ररी जान्दछ; र जब उत्पन्न भएको धर्मविचय-सम्बोध्यङ्गको भावना परिपूर्ण हुन्छ त्यसलाई समेत राम्ररी जान्दछ ।

“उसले भित्र वीर्य-सम्बोध्यङ्ग भएमा राम्ररी जान्दछ - ‘मभित्र वीर्य-सम्बोध्यङ्ग छ’; अथवा भित्र वीर्य-सम्बोध्यङ्ग नभएमा राम्ररी जान्दछ - ‘मभित्र वीर्य-सम्बोध्यङ्ग छैन’; र जब अनुत्पन्न वीर्य-सम्बोध्यङ्ग उत्पत्ति हुन्छ, त्यसलाई राम्ररी जान्दछ र जब उत्पन्न भएको वीर्य-सम्बोध्यङ्गको भावना परिपूर्ण हुन्छ, त्यसलाई समेत राम्ररी जान्दछ ।

“उसले भित्र प्रीति-सम्बोध्यङ्ग भएमा राम्ररी जान्दछ - ‘मभित्र प्रीति-सम्बोध्यङ्ग छ’; अथवा भित्र प्रीति-सम्बोध्यङ्ग नभएमा राम्ररी जान्दछ - ‘मभित्र प्रीति-सम्बोध्यङ्ग छैन’; र जब अनुत्पन्न प्रीति-सम्बोध्यङ्गको उत्पत्ति हुन्छ, त्यसलाई राम्ररी जान्दछ; र जब उत्पन्न भएको प्रीति-सम्बोध्यङ्गको भावना परिपूर्ण हुन्छ, त्यसलाई समेत राम्ररी जान्दछ ।

“उसले भित्र प्रश्रब्धि-सम्बोध्यङ्ग भएमा राम्ररी जान्दछ - ‘मभित्र प्रश्रब्धि-सम्बोध्यङ्ग छ’; अथवा, भित्र प्रश्रब्धि-सम्बोध्यङ्ग नभएमा राम्ररी जान्दछ - ‘मभित्र प्रश्रब्धि-सम्बोध्यङ्ग छैन’; र जब अनुत्पन्न प्रश्रब्धि-सम्बोध्यङ्गको उत्पत्ति हुन्छ, त्यसलाई राम्ररी जान्दछ; र जब उत्पन्न भएको प्रश्रब्धि-सम्बोध्यङ्गको भावना परिपूर्ण हुन्छ, त्यसलाई समेत राम्ररी जान्दछ ।



“सन्तं वा अज्झत्तं समाधिसम्बोज्झङ्गं ‘अत्थि मे अज्झत्तं समाधिसम्बोज्झङ्गो’ति पजानाति, असन्तं वा अज्झत्तं समाधिसम्बोज्झङ्गं ‘नत्थि मे अज्झत्तं समाधिसम्बोज्झङ्गो’ति पजानाति, यथा च अनुप्पन्नस्स समाधिसम्बोज्झङ्गस्स उप्पादो होति तच्च पजानाति, यथा च उप्पन्नस्स समाधिसम्बोज्झङ्गस्स भावनाय पारिपूरी होति तच्च पजानाति ।

“सन्तं वा अज्झत्तं उपेक्खासम्बोज्झङ्गं ‘अत्थि मे अज्झत्तं उपेक्खासम्बोज्झङ्गो’ति पजानाति, असन्तं वा अज्झत्तं उपेक्खासम्बोज्झङ्गं ‘नत्थि मे अज्झत्तं उपेक्खासम्बोज्झङ्गो’ति पजानाति, यथा च अनुप्पन्नस्स उपेक्खासम्बोज्झङ्गस्स उप्पादो होति तच्च पजानाति, यथा च उप्पन्नस्स उपेक्खासम्बोज्झङ्गस्स भावनाय पारिपूरी होति तच्च पजानाति ।

“इति अज्झत्तं वा धम्मेषु धम्मानुपस्सी विहरति, बहिद्धा वा धम्मेषु धम्मानुपस्सी विहरति, अज्झत्तबहिद्धा वा धम्मेषु धम्मानुपस्सी विहरति । समुदयधम्मानुपस्सी वा धम्मेषु विहरति, वयधम्मानुपस्सी वा धम्मेषु विहरति, समुदयवयधम्मानुपस्सी वा धम्मेषु विहरति । ‘अत्थि धम्मा’ति वा पनस्स सति पच्चुपट्ठिता होति । यावदेव जाणमत्ताय पटिस्सतिमत्ताय, अनिस्सितो च विहरति, न च किञ्चि लोके उपादियति । एवम्पि खो, भिक्खवे, भिक्खु धम्मेषु धम्मानुपस्सी विहरति सत्तसु बोज्झङ्गेषु ।

(बोज्झङ्गपब्बं निद्धितं)

Dhamma.Digital

### धम्मानुपस्सना सच्चपब्बं

“पुन चपरं, भिक्खवे, भिक्खु धम्मेषु धम्मानुपस्सी विहरति चतूसु अरियसच्चेषु । कथञ्च पन, भिक्खवे, भिक्खु धम्मेषु धम्मानुपस्सी विहरति चतूसु अरियसच्चेषु ? इध, भिक्खवे, भिक्खु ‘इदं दुक्खन्ति यथाभूतं पजानाति, ‘अयं दुक्खसमुदयो’ति यथाभूतं पजानाति, ‘अयं दुक्खनिरोधो’ति यथाभूतं पजानाति, ‘अयं दुक्खनिरोधगामिनी पटिपदा’ति यथाभूतं पजानाति ।

“उसले भित्र समाधि-सम्बोध्यङ्ग भएमा राम्ररी जान्दछ - ‘मभित्र समाधि-सम्बोध्यङ्ग छ’; अथवा, भित्र समाधि-सम्बोध्यङ्ग नभएमा राम्ररी जान्दछ - ‘मभित्र समाधि-सम्बोध्यङ्ग छैन’; र जव अनुत्पन्न समाधि-सम्बोध्यङ्गको उत्पत्ति हुन्छ, त्यसलाई राम्ररी जान्दछ; र जव उत्पन्न भएको समाधि-सम्बोध्यङ्गको भावना परिपूर्ण हुन्छ, त्यसलाई समेत राम्ररी जान्दछ ।

“उसले भित्र उपेक्षा-सम्बोध्यङ्ग भएमा राम्ररी जान्दछ - ‘मभित्र उपेक्षा-सम्बोध्यङ्ग छ’; अथवा, भित्र उपेक्षा-सम्बोध्यङ्ग नभएमा राम्ररी जान्दछ - ‘मभित्र उपेक्षा-सम्बोध्यङ्ग छैन’; र जव अनुत्पन्न उपेक्षा-सम्बोध्यङ्गको उत्पत्ति हुन्छ, त्यसलाई राम्ररी जान्दछ; र जव उत्पन्न भएको उपेक्षा-सम्बोध्यङ्गको भावना परिपूर्ण हुन्छ, त्यसलाई समेत राम्ररी जान्दछ ।

“यसरी भित्रपट्टिका धर्महरूमा धर्मानुपशयी भएर विहार गर्दछ, अथवा वाहिरपट्टिका धर्महरूमा धर्मानुपशयी भएर विहार गर्दछ, अथवा भित्र-वाहिर (सर्वत्र)का धर्महरूमा धर्मानुपशयी भएर विहार गर्दछ, अथवा समुदयधर्मानुपशयी भएर विहार गर्दछ, अथवा व्ययधर्मानुपशयी भएर विहार गर्दछ, अथवा समुदयव्ययधर्मानुपशयी भएर विहार गर्दछ, अथवा यसको स्मृति (सत्यता)मा प्रतिष्ठापित हुन्छ - ‘यो धर्म हो !’ जवसम्म मात्र ज्ञान, मात्र दर्शन कायम रहन्छ, तबसम्म अनाश्रित भएर विहार गर्दछ र लोकमा कुनै पनि कुरालाई ग्रहण गर्दैन । भिक्षुहरू ! यस प्रकारले पनि कुनै भिक्षु (साधक)ले सात बोध्यङ्ग धर्महरूमा धर्मानुपशयी भएर विहार गर्दछ ।

(बोध्यङ्ग पर्व समाप्त)

Dhamma.Digital

## धर्मानुपश्यना - सत्य पर्व

“अनि भिक्षुहरू ! कुनै भिक्षु (साधक)ले चार आर्यसत्य धर्महरूमा धर्मानुपशयी भएर विहार गर्दछे । भिक्षुहरू ! कुनै भिक्षुले चार आर्यसत्य धर्महरूमा धर्मानुपशयी भएर कसरी विहार गर्दछ ? यहाँ, भिक्षुहरू ! कुनै भिक्षुले ‘यो दुःख हो’ - यसलाई यथाभूत राम्ररी जान्दछ, ‘यो दुःखको समुदय हो’ - यसलाई यथाभूत राम्ररी जान्दछ, ‘यो दुःखको निरोध हो’ - यसलाई यथाभूत राम्ररी जान्दछ, ‘यो दुःखनिरोधको उपाय हो’ - यसलाई पनि यथाभूत राम्ररी जान्दछ ।

### दुःखसच्चनिद्देशो

“कतमञ्च, भिक्खवे, दुःखं अरियसच्चं ? जातिपि दुःखा, जरापि दुःखा, मरणमपि दुःखं, सोक-परिदेव-दुःख-दोमनस्सुपायासापि दुःखा, अप्पियेहि सम्पयोगोपि दुःखो, पियेहि विप्पयोगोपि दुःखो, यम्पिच्छं न लभति तम्पि दुःखं, सङ्घित्तेन पञ्चुपादानक्खन्धा दुःखा ।

“कतमा च, भिक्खवे, जाति ? या तेसं तेसं सत्तानं तम्हि तम्हि सत्तनिकाये जाति सज्जाति ओक्कन्ति अभिनिब्बत्ति खन्धानं पातुभावो आयतनानं पटिलाभो, अयं वुच्चति, भिक्खवे, जाति ।

“कतमा च, भिक्खवे, जरा ? या तेसं तेसं सत्तानं तम्हि तम्हि सत्तनिकाये जरा जीरणता खण्डिच्चं पालिच्चं वलित्तचता आयुनो संहानि इन्द्रियानं परिपाको, अयं वुच्चति, भिक्खवे, जरा ।

“कतमञ्च, भिक्खवे, मरणं ? यं तेसं तेसं सत्तानं तम्हा तम्हा सत्तनिकाया चुति चवनता भेदो अन्तरधानं मच्चु मरणं कालकिरिया खन्धानं भेदो कळेवरस्स निक्खेपो जीवित्तिन्द्रियस्सुपच्छेदो, इदं वुच्चति, भिक्खवे, मरणं ।

“कतमो च, भिक्खवे, सोको ? यो खो, भिक्खवे, अञ्जतरञ्जतरेन ब्यसनेन समन्नागतस्स अञ्जतरञ्जतरेन दुःखधम्ममेन फुट्टस्स सोको सोचना सोचितत्तं अन्तोसोको अन्तोपरिसोको, अयं वुच्चति, भिक्खवे, सोको ।

“कतमो च, भिक्खवे, परिदेवो ? यो खो, भिक्खवे, अञ्जतरञ्जतरेन ब्यसनेन समन्नागतस्स अञ्जतरञ्जतरेन दुःखधम्ममेन फुट्टस्स आदेवो परिदेवो आदेवना परिदेवना आदेवितत्तं परिदेवितत्तं, अयं वुच्चति, भिक्खवे, परिदेवो ।

“कतमञ्च, भिक्खवे, दुःखं ? यं खो, भिक्खवे, कायिकं दुःखं कायिकं असातं कायसम्फस्सजं दुःखं असातं वेदयितं, इदं वुच्चति, भिक्खवे, दुःखं ।

“कतमञ्च, भिक्खवे, दोमनस्सं ? यं खो, भिक्खवे, चेतसिकं दुःखं चेतसिकं असातं मनोसम्फरज्जं दुःखं असातं वेदयितं, इदं वुच्चति, भिक्खवे, दोमनस्सं ।

## दुःखसत्य-सम्बन्धी निर्देश

“अनि भिक्षुहरू ! दुःख आर्यसत्य के हो ? जन्मनु पनि दुःख हो; वृद्धत्व पनि दुःख हो; व्याधि (रोग) पनि दुःख हो; मरण पनि दुःख हो; शोक गर्नु , रूनु-कराउनु , दुःख, दौर्मनस्य, उपायास पनि दुःख हो; अप्रियसंगको संयोग पनि दुःख हो; प्रियसंगको वियोग पनि दुःख हो; इच्छित कामना पूर्ति नहुनु पनि दुःख हो; संक्षेपमा पाँचै उपादान-स्कन्धहरू दुःखै हुन् ।

“भिक्षुहरू ! जन्म केलाई भनिन्छ ? प्राणीहरूको सत्त्विकायहरूमा (योनीहरूमा) जन्म हुनु , उत्पत्ति हुनु , अवक्रमण हुनु , अभिनवर्तन हुनु , स्कन्धहरूको प्रादुर्भाव हुनु , आयतनहरूको प्रतिलाभ हुनु - यिनैलाई, भिक्षुहरू ! जन्म भनिन्छ ।

“भिक्षुहरू ! वृद्धत्व केलाई भनिन्छ ? प्राणीहरू सत्त्विकायहरूमा (योनीहरूमा) जन्मी वृद्धा हुनु , जीर्ण हुनु , दाँत झर्नु , कपाल फुल्नु , छाला चाउरिनु , आयु क्षय हुनु , इन्द्रियहरू परिपक्व हुनु - यिनलाई, भिक्षुहरू ! वृद्धत्व भनिन्छ ।

“भिक्षुहरू ! मरण केलाई भनिन्छ ? प्राणीहरू सत्त्विकायहरूबाट (योनीहरूबाट) च्युत हुनु , च्यवनता, अलग्ग हुनु , अन्तर्धान हुनु , मृत्यु , मरण, काल आउनु , स्कन्धहरू छुट्टिनु , कलेवर छिन्न हुनु , जीवनको विच्छेद हुनु - यिनैलाई, भिक्षुहरू ! मरण भनिन्छ ।

“भिक्षुहरू ! शोक केलाई भनिन्छ ? भिक्षुहरू ! व्यसनले युक्त, दुःखवाट पीडित (व्यक्ति)को शोक, शोच गर्नु , विलाप गर्नु , आन्तरिक शोक, आन्तरिक परिशोक - यिनैलाई, भिक्षुहरू ! शोक भनिन्छ ।

“भिक्षुहरू ! परिदेव (क्रन्दन) केलाई भनिन्छ ? भिक्षुहरू ! व्यसनले युक्त, दुःखवाट पीडित (व्यक्ति) आदेव, परिदेव, आदेवन, परिदेवन, आदेवितत्व, परिदेवितत्व - यिनैलाई, भिक्षुहरू ! परिदेव भनिन्छ ।

“भिक्षुहरू ! दुःख केलाई भनिन्छ ? भिक्षुहरू ! शारीरिक दुःख, शारीरिक पीडा, कायाको संस्पर्शवाट हुने दुःख, कष्ट, वेदयित (अनुभव गरिएका) दुःख - यिनैलाई, भिक्षुहरू ! दुःख भनिन्छ ।

“भिक्षुहरू ! दौर्मनस्य केलाई भनिन्छ ? चैतसिक दुःख, चैतसिक कष्ट, मनको संस्पर्शवाट हुने दुःख, कष्ट, वेदयित (अनुभव गरिएका) दुःख - यिनैलाई, भिक्षुहरू ! दौर्मनस्य भनिन्छ ।



“कतमो च, भिक्खवे, उपायासो ? यो खो, भिक्खवे, अज्जतरज्जतरेन ब्यसनेन समन्नागतस्स अज्जतरज्जतरेन दुक्खधम्मेन फुट्ठस्स आयासो उपायासो आयासितत्तं उपायासितत्तं, अयं वुच्चति, भिक्खवे, उपायासो ।

“कतमो च, भिक्खवे, अप्पियेहि सम्पयोगो दुक्खो ? इध यस्स ते होन्ति अनिट्ठा अकन्ता अमनापा रूपा सद्दा गन्धा रसा फोट्ठब्बा धम्मा, ये वा पनस्स ते होन्ति अनत्थकामा अहितकामा अफासुककामा अयोगक्खेमकामा, या तेहि सद्धिं सङ्गति समागमो समोधानं मिस्सीभावो; अयं वुच्चति, भिक्खवे, अप्पियेहि सम्पयोगो दुक्खो ।

“कतमो च, भिक्खवे, पियेहि विप्पयोगो दुक्खो ? इध यस्स ते होन्ति इट्ठा कन्ता मनापा रूपा सद्दा गन्धा रसा फोट्ठब्बा धम्मा, ये वा पनस्स ते होन्ति अत्थकामा हितकामा फासुककामा योगक्खेमकामा माता वा पिता वा भाता वा भगिनी वा मित्ता वा अमच्चा वा जातिसालोहिता वा, या तेहि सद्धिं असङ्गति असमागमो असमोधानं अमिस्सीभावो, अयं वुच्चति, भिक्खवे, पियेहि विप्पयोगो दुक्खो ।

“कतमज्ज, भिक्खवे, यम्पिच्छं न लभति तम्पि दुक्खं ? जातिधम्मानं, भिक्खवे, सत्तानं एवं इच्छा उप्पज्जति ‘अहो वत मयं न जातिधम्मा अस्साम, न च वत नो जाति आगच्छेय्या’ति । न खो पनेतं इच्छाय पत्तब्बं, इदम्पि यम्पिच्छं न लभति तम्पि दुक्खं । जराधम्मानं, भिक्खवे, सत्तानं एवं इच्छा उप्पज्जति - ‘अहो वत मयं न जराधम्मा अस्साम, न च वत नो जरा आगच्छेय्या’ति । न खो पनेतं इच्छाय पत्तब्बं, इदम्पि यम्पिच्छं न लभति तम्पि दुक्खं । ब्याधिधम्मानं, भिक्खवे, सत्तानं एवं इच्छा उप्पज्जति - ‘अहो वत मयं न ब्याधिधम्मा अस्साम, न च वत नो ब्याधि आगच्छेय्या’ति । न खो पनेतं इच्छाय पत्तब्बं, इदम्पि यम्पिच्छं न लभति तम्पि दुक्खं । मरणधम्मानं, भिक्खवे, सत्तानं एवं इच्छा उप्पज्जति - ‘अहो वत मयं न मरणधम्मा अस्साम, न च वत नो मरणं आगच्छेय्या’ति । न खो पनेतं इच्छाय पत्तब्बं, इदम्पि यम्पिच्छं न लभति तम्पि दुक्खं । सोक-परिदेव-दुक्ख-दोमनस्सुपायासधम्मानं, भिक्खवे, सत्तानं एवं इच्छा उप्पज्जति - ‘अहो वत मयं न सोक-परिदेव-दुक्ख-दोमनस्सुपायासधम्मा अस्साम, न च वत नो सोक-परिदेव-दुक्ख-



“अनि भिक्षुहरू ! उपायास केलाई भनिन्छ ? भिक्षुहरू ! व्यसनले युक्त, दुःखबाट पीडित (व्याक्त)को आयास, उपायास, आयासितत्व, उपायासितत्व - यिनैलाई, भिक्षुहरू ! उपायास भनिन्छ ।

“भिक्षुहरू ! ‘अप्रियसँगको संयोगबाट प्राप्त हुने दुःख’ केलाई भनिन्छ ? व्याक्तिलाई अनिच्छित, अकान्त, अमनाप रूप, शब्द, गन्ध, रस र स्पर्श धर्महरू हुन्छन्, उसको अनर्थ चाहने, अहित चाहने, असुविधा चाहने, अमंगल चाहने व्याक्तहरूसँग जुन संगति, समागम, समवधान, मिश्रण हुनुपर्ने हुन्छ - यिनैलाई, भिक्षुहरू ! ‘अप्रियसँगको संयोगबाट प्राप्त हुने दुःख’ भनिन्छ ।

“भिक्षुहरू ! ‘प्रियसँगको वियोगबाट प्राप्त हुने दुःख’ केलाई भनिन्छ ? (कुनै) व्याक्तिलाई इच्छित, कान्त, मनाप रूप, शब्द, गन्ध, रस र स्पर्श धर्महरू हुन्छन्, उसको अर्थ चाहने, हित चाहने, सुविधा चाहने, मंगल चाहने माता, पिता, भाई, बहिनी, मित्र, अमात्य अथवा रगतको नाता भएकाहरूसँग जुन असंगति, असमागम, असमवधान, अमिश्रण हुन्छ - यिनैलाई, भिक्षुहरू ! ‘प्रियसँगको वियोगबाट प्राप्त हुने दुःख’ भनिन्छ ।

“भिक्षुहरू ! ‘इच्छित वस्तु नपाएर हुने दुःख’ केलाई भनिन्छ ? भिक्षुहरू ! जन्मने स्वभाव धारण गरेका प्राणीहरूलाई यस्तो इच्छा उत्पन्न हुन्छ - “अहो ! हामी जन्मने स्वभावका नभएको भए हामीले जन्मनुपर्दैनथ्यो; तर यसरी इच्छा गर्दैमा इच्छा पूर्ति हुँदैन । यो पनि हो - ‘इच्छित वस्तुको अप्राप्तिबाट हुने दुःख’ । भिक्षुहरू ! वृद्धत्व स्वभाव धारण गरेका प्राणीहरूलाई यस्तो इच्छा उत्पन्न हुन्छ - ‘अहो ! हामीमा वृद्धत्वको स्वभाव नभएको भए हामी बूढा हुने नै थिएनौं; तर यसरी इच्छा गर्दैमा पुग्ने होइन । यो पनि हो ‘इच्छित वस्तुको अप्राप्तिबाट हुने दुःख’ । भिक्षुहरू ! व्याधि स्वभाव धारण गरेका प्राणीहरूमा यस्तो इच्छा उत्पन्न हुन्छ - ‘अहो ! हामी व्याधि स्वभावका नभएको भए हामीलाई व्याधि (रोग) हुँदैनथ्यो; तर यस्तो इच्छा गर्दैमा पुग्ने होइन । यो पनि हो ‘इच्छित वस्तुको अप्राप्तिबाट आउने दुःख’ । भिक्षुहरू ! मरण स्वभाव धारण गरेका प्राणीहरूलाई यस्तो इच्छा उत्पन्न हुन्छ - ‘अहो ! हामी मरण स्वभावका नभएको भए, हाम्रो मृत्यु हुँदैनथ्यो’ ; तर यस्तो इच्छा गर्दैमा पुग्ने होइन । भिक्षुहरू ! ‘शोक, परिदेव, दुःख, दौर्मनस्य, उपायास स्वभाव धारण गरेका प्राणीहरूलाई यस्तो इच्छा उत्पन्न हुन्छ - ‘अहो ! हामी शोक, परिदेव, दुःख, दौर्मनस्य, उपायास स्वभावका नभएको भए हाम्रो लागि शोक, परिदेव, दुःख, दौर्मनस्य, उपायास आउने थिएन’ ; तर यस्तो इच्छा गर्दैमा पूर्ति हुँदैन । यो पनि ‘इच्छित वस्तुको अप्राप्तिबाट आउने दुःख’ हो ।

दोमनस्सुपायास-धम्मा आगच्छेय्यु'न्ति । न खो पनेतं इच्छाय पत्तब्बं, इदम्पि यम्पिच्छं न लभति तम्पि दुक्खं ।

“कतमे च, भिक्खवे, सङ्घित्तेन पञ्चुपादानक्खन्धा दुक्खा ? सेय्यथिदं - रूपुपादानक्खन्धो, वेदनुपादानक्खन्धो, सञ्जुपादानक्खन्धो, सङ्कारुपादानक्खन्धो, विज्जाणुपादानक्खन्धो । इमे वुच्चन्ति, भिक्खवे, सङ्घित्तेन पञ्चुपादानक्खन्धा दुक्खा ।

“इदं वुच्चति, भिक्खवे, दुक्खं अरियसच्चं ।

### समुदयसच्चनिद्देशो

“कतमञ्च, भिक्खवे, दुक्खसमुदयं अरियसच्चं ? यायं तण्हा पो नोब्भविका नन्दीरागसहगता तत्रतत्राभिनन्दिनी, सेय्यथिदं - कामतण्हा भवतण्हा विभवतण्हा ।

“सा खो पनेसा, भिक्खवे, तण्हा कथ उप्पज्जमाना उप्पज्जति, कथ निविसमाना निविसति ? यं लोके पियरूपं सातरूपं, एत्थेसा तण्हा उप्पज्जमाना उप्पज्जति, एत्थ निविसमाना निविसति ।

“किञ्च लोके पियरूपं सातरूपं ? चक्खु लोके पियरूपं सातरूपं, एत्थेसा तण्हा उप्पज्जमाना उप्पज्जति, एत्थ निविसमाना निविसति । सोतं लोके...पे०... घानं लोके... जिह्वा लोके... कायो लोके... मनो लोके पियरूपं सातरूपं, एत्थेसा तण्हा उप्पज्जमाना उप्पज्जति, एत्थ निविसमाना निविसति ।

“रूपा लोके... सद्दा लोके... गन्धा लोके... रसा लोके... फोडुब्बा लोके... धम्मा लोके पियरूपं सातरूपं, एत्थेसा तण्हा उप्पज्जमाना उप्पज्जति, एत्थ निविसमाना निविसति ।

“चक्खुविज्जाणं लोके... सोतविज्जाणं लोके... घानविज्जाणं लोके... जिह्वाविज्जाणं लोके... कायविज्जाणं लोके... मनोविज्जाणं लोके पियरूपं सातरूपं, एत्थेसा तण्हा उप्पज्जमाना उप्पज्जति, एत्थ निविसमाना निविसति ।

“चक्खुसम्फस्सो लोके... सोतसम्फस्सो लोके... घानसम्फस्सो लोके... जिह्वासम्फस्सो लोके... कायसम्फस्सो लोके... मनोसम्फस्सो लोके पियरूपं सातरूपं, एत्थेसा तण्हा उप्पज्जमाना उप्पज्जति, एत्थ निविसमाना निविसति ।

“भिक्षुहरू ! ‘संक्षेपमा पाँच उपादान-स्कन्ध दुःख’ कैलाई भनिन्छ ?  
 पाँच उपादान-स्कन्ध यी हुन् - रूप उपादान-स्कन्ध, वेदना उपादान-  
 स्कन्ध, संज्ञा उपादान-स्कन्ध, संस्कार उपादान-स्कन्ध र विज्ञान उपादान-  
 स्कन्ध । भिक्षुहरू ! यिनैलाई, ‘संक्षेपमा पाँच उपादान-स्कन्ध दुःख’ भनिन्छ ।  
 “भिक्षुहरू ! यी सबैलाई दुःख आर्यसत्य भनिन्छ ।

## समुदयसत्य-सम्बन्धी निर्देश

“अनि भिक्षुहरू ! दुःख समुदय आर्य-सत्य के हो ? यो नन्दिरागसँग  
 घनिष्टता भएको, जुनसुकै विषयलाई पनि ग्रहण गर्ने, बारम्बार उत्पन्न  
 हुने स्वभाव भएको तृष्णा हो - जस्तै कामतृष्णा, भवतृष्णा र विभवतृष्णा ।

“भिक्षुहरू ! तृष्णा कहाँ जाग्दछ, अनि कहाँ स्थित हुन्छ ? यो लोक  
 (शरीर)लाई जुन प्रिय लाग्दछ, राम्रो लाग्दछ, त्यहीँ तृष्णाको उत्पत्ति हुन्छ,  
 त्यहीँ यो स्थित हुन्छ ।

“लोकमा कुन प्रिय लाग्दछ, अनि राम्रो लाग्दछ ? लोकमा चक्षु  
 प्रिय लाग्दछ, राम्रो लाग्दछ । यहीँ तृष्णा जाग्दछ, यहीँ तृष्णाले निवास  
 गर्दछ । लोकमा श्रोत्र . . . लोकमा घ्राण . . . लोकमा जिह्वा . . . लोकमा  
 काय . . . लोकमा मन प्रिय लाग्दछ, राम्रो लाग्दछ । यहीँ तृष्णा जाग्दछ,  
 यहीँ तृष्णाले निवास गर्दछ ।

“लोकमा रूप . . . लोकमा शब्द . . . लोकमा गन्ध . . . लोकमा  
 रस . . . लोकमा स्पर्श . . . लोकमा धर्म प्रिय लाग्दछ, राम्रो लाग्दछ । यहीँ  
 तृष्णा जाग्दछ, यहीँ तृष्णाले निवास गर्दछ ।

“लोकमा चक्षुविज्ञान . . . लोकमा श्रोत्रविज्ञान . . . लोकमा  
 घ्राणविज्ञान . . . लोकमा जिह्वाविज्ञान . . . लोकमा कायविज्ञान . . .  
 लोकमा मनोविज्ञान प्रिय लाग्दछ, राम्रो लाग्दछ । यहीँ तृष्णा जाग्दछ, यहीँ  
 तृष्णाले निवास गर्दछ ।

“लोकमा चक्षुसंस्पर्श . . . लोकमा श्रोत्रसंस्पर्श . . . लोकमा  
 घ्राणसंस्पर्श . . . लोकमा जिह्वासंस्पर्श . . . लोकमा कायसंस्पर्श . . .  
 लोकमा मनः संस्पर्श प्रिय लाग्दछ, राम्रो लाग्दछ । यहीँ तृष्णा जाग्दछ ।  
 यहीँ तृष्णाले निवास गर्दछ ।

“चक्रुसम्फस्सजा वेदना लोके... सोतसम्फस्सजा वेदना लोके...  
घानसम्फस्सजा वेदना लोके... जिक्कासम्फस्सजा वेदना लोके...  
कायसम्फस्सजा वेदना लोके... मनोसम्फस्सजा वेदना लोके पियरूपं सातरूपं,  
एत्थेसा तण्हा उप्पज्जमाना उप्पज्जति, एत्थ निविसमाना निविसति ।

“रूपसञ्जा लोके... सद्दसञ्जा लोके... गन्धसञ्जा लोके... रससञ्जा  
लोके... फोड्डब्बसञ्जा लोके... धम्मसञ्जा लोके पियरूपं सातरूपं, एत्थेसा  
तण्हा उप्पज्जमाना उप्पज्जति, एत्थ निविसमाना निविसति ।

“रूपसञ्चेतना लोके... सद्दसञ्चेतना लोके... गन्धसञ्चेतना  
लोके... रससञ्चेतना लोके... फोड्डब्बसञ्चेतना लोके... धम्मसञ्चेतना  
लोके पियरूपं सातरूपं, एत्थेसा तण्हा उप्पज्जमाना उप्पज्जति, एत्थ  
निविसमाना निविसति ।

“रूपतण्हा लोके... सद्दतण्हा लोके... गन्धतण्हा लोके... रसतण्हा  
लोके... फोड्डब्बतण्हा लोके... धम्मतण्हा लोके पियरूपं सातरूपं, एत्थेसा  
तण्हा उप्पज्जमाना उप्पज्जति, एत्थ निविसमाना निविसति ।

“रूपवितक्को लोके... सद्दवितक्को लोके... गन्धवितक्को लोके...  
रसवितक्को लोके... फोड्डब्बवितक्को लोके... धम्मवितक्को लोके पियरूपं  
सातरूपं, एत्थेसा तण्हा उप्पज्जमाना उप्पज्जति, एत्थ निविसमाना निविसति ।

“रूपविचारो लोके... सद्दविचारो लोके... गन्धविचारो लोके...  
रसविचारो लोके... फोड्डब्बविचारो लोके... धम्मविचारो लोके पियरूपं  
सातरूपं, एत्थेसा तण्हा उप्पज्जमाना उप्पज्जति, एत्थ निविसमाना निविसति ।

“इदं वुच्चति, भिक्खवे, दुक्खसमुदयं अरियसच्चं ।

### निरोधसच्चनिद्देशो

“कतमञ्च, भिक्खवे, दुक्खनिरोधं अरियसच्चं ? यो तस्सायेव  
तण्हाय असेसविरागनिरोधो चागो पटिनिस्सग्गो मुत्ति अनालयो ।

सा खो पनेसा, भिक्खवे, तण्हा कत्थ पहीयमाना पहीयति, कत्थ  
निरुज्झमाना निरुज्झति ? यं लोके पियरूपं सातरूपं, एत्थेसा तण्हा  
पहीयमाना पहीयति, एत्थ निरुज्झमाना निरुज्झति ।



“लोकमा चक्षुसस्पर्शावाट उत्पन्न संवेदना . लोकमा श्रोत्रसंस्पर्शावाट उत्पन्न संवेदना . लोकमा घ्राणसंस्पर्शावाट उत्पन्न संवेदना . लोकमा जिह्वासंस्पर्शावाट उत्पन्न संवेदना . लोकमा कायसंस्पर्शावाट उत्पन्न संवेदना . लोकमा मनःसंस्पर्शावाट उत्पन्न संवेदना प्रिय लाग्दछ, राम्रो लाग्दछ । यहीं तृष्णा जाग्दछ, यहीं तृष्णाले निवास गर्दछ ।

“लोकमा रूपसंज्ञा . लोकमा शब्दसंज्ञा . लोकमा गन्धसंज्ञा . लोकमा रससंज्ञा . लोकमा स्पर्शसंज्ञा . लोकमा धर्मसंज्ञा प्रिय लाग्दछ, राम्रो लाग्दछ । यहीं तृष्णा जाग्दछ, यहीं तृष्णाले निवास गर्दछ ।

“लोकमा रूपसंचेतना . लोकमा शब्दसंचेतना . लोकमा गन्धसंचेतना . लोकमा रससंचेतना . लोकमा स्पर्शसंचेतना . लोकमा धर्मसंचेतना प्रिय लाग्दछ, राम्रो लाग्दछ । यहीं तृष्णा जाग्दछ, यहीं तृष्णाले निवास गर्दछ ।

“लोकमा रूपतृष्णा . लोकमा शब्दतृष्णा . लोकमा गन्धतृष्णा . लोकमा रसतृष्णा . लोकमा स्पर्शतृष्णा . लोकमा धर्मतृष्णा . प्रिय लाग्दछ, राम्रो लाग्दछ । यहीं तृष्णा जाग्दछ, यहीं तृष्णाले निवास गर्दछ ।

“लोकमा रूपवितर्क . लोकमा शब्दवितर्क . लोकमा गन्धवितर्क . लोकमा रसवितर्क . लोकमा स्पर्शवितर्क . लोकमा धर्मवितर्क प्रिय लाग्दछ, राम्रो लाग्दछ । यहीं तृष्णा जाग्दछ, यहीं तृष्णाले निवास गर्दछ ।

“लोकमा रूपविचार . लोकमा शब्दविचार . लोकमा गन्धविचार . लोकमा रसविचार . लोकमा स्पर्शविचार . लोकमा धर्मविचार प्रिय लाग्दछ, राम्रो लाग्दछ । यहीं तृष्णा जाग्दछ, यहीं तृष्णाले निवास गर्दछ ।

“भिक्षुहरू ! यिनैलाई दुःख समुदय आर्यसत्य भनिन्छ ।

### निरोधसत्य-सम्बन्धी निर्देश

“अनि भिक्षुहरू ! दुःखनिरोध आर्यसत्य केलार्इ भनिन्छ ? तृष्णाको सर्वथा विराग-निरोध, त्याग, प्रतिनिसर्ग, मुक्ति तथा अनालय नै यसको अर्थ हो ।

“भिक्षुहरू ! तृष्णा कहाँ प्रहीण हुन्छ, कहाँ निरूद्ध हुन्छ ? लोकमा जुन प्रिय लाग्दछ, राम्रो लाग्दछ, त्यहीँ तृष्णा प्रहीण हुन्छ, त्यहीँ निरूद्ध पनि हुन्छ ।



“किञ्च लोके पियरूपं सातरूपं ? चक्खु लोके पियरूपं सातरूपं, एत्थेसा तण्हा पहीयमाना पहीयति, एत्थ निरुज्झमाना निरुज्झति । सोतं लोके...पे०... घानं लोके... जिह्वा लोके... कायो लोके... मनो लोके पियरूपं सातरूपं, एत्थेसा तण्हा पहीयमाना पहीयति, एत्थ निरुज्झमाना निरुज्झति ।

“रूपा लोके... सद्दा लोके... गन्धा लोके... रसा लोके... फोडुब्बा लोके... धम्मा लोके पियरूपं सातरूपं, एत्थेसा तण्हा पहीयमाना पहीयति, एत्थ निरुज्झमाना निरुज्झति ।

“चक्खुविज्जाणं लोके... सोतविज्जाणं लोके... घानविज्जाणं लोके... जिह्वाविज्जाणं लोके... कायविज्जाणं लोके... मनोविज्जाणं लोके पियरूपं सातरूपं, एत्थेसा तण्हा पहीयमाना पहीयति, एत्थ निरुज्झमाना निरुज्झति ।

“चक्खुसम्फस्सो लोके... सोतसम्फस्सो लोके... घानसम्फस्सो लोके... जिह्वासम्फस्सो लोके... कायसम्फस्सो लोके... मनोसम्फस्सो लोके पियरूपं सातरूपं, एत्थेसा तण्हा पहीयमाना पहीयति, एत्थ निरुज्झमाना निरुज्झति ।

“चक्खुसम्फस्सजा वेदना लोके... सोतसम्फस्सजा वेदना लोके... घानसम्फस्सजा वेदना लोके... जिह्वासम्फस्सजा वेदना लोके... कायसम्फस्सजा वेदना लोके... मनोसम्फस्सजा वेदना लोके पियरूपं सातरूपं, एत्थेसा तण्हा पहीयमाना पहीयति, एत्थ निरुज्झमाना निरुज्झति ।

“रूपसज्जा लोके... सद्दसज्जा लोके... गन्धसज्जा लोके... रससज्जा लोके... फोडुब्बसज्जा लोके... धम्मसज्जा लोके पियरूपं सातरूपं, एत्थेसा तण्हा पहीयमाना पहीयति, एत्थ निरुज्झमाना निरुज्झति ।

“रूपसज्चेतना लोके... सद्दसज्चेतना लोके... गन्धसज्चेतना लोके... रससज्चेतना लोके... फोडुब्बसज्चेतना लोके... धम्मसज्चेतना लोके पियरूपं सातरूपं, एत्थेसा तण्हा पहीयमाना पहीयति, एत्थ निरुज्झमाना निरुज्झति ।

“लोकमा के प्रिय लागदछ, के राम्रो लागदछ ? लोकमा चक्षु प्रिय लागदछ, राम्रो लागदछ । यहीं तृष्णा प्रहीण हुन्छ, निरूद्ध हुन्छ । लोकमा श्रोत्र . . . . लोकमा घ्राण . . . . लोकमा जिह्वा . . . . लोकमा काय . . . . लोकमा मन प्रिय लागदछ, राम्रो लागदछ । यहीं तृष्णा प्रहीण हुन्छ, निरूद्ध हुन्छ !

“लोकमा रूप . . . . लोकमा शब्द . . . . लोकमा गन्ध . . . . लोकमा रस . . . . लोकमा स्पर्श . . . . लोकमा धर्म प्रिय लागदछ, राम्रो लागदछ । यहीं तृष्णा प्रहीण हुन्छ, निरूद्ध हुन्छ ।

“लोकमा चक्षुविज्ञान . . . . लोकमा श्रोत्रविज्ञान . . . . लोकमा घ्राणविज्ञान . . . . लोकमा जिह्वाविज्ञान . . . . लोकमा कायविज्ञान . . . . लोकमा मनोविज्ञान प्रिय लागदछ, राम्रो लागदछ । यहीं तृष्णा प्रहीण हुन्छ, निरूद्ध हुन्छ ।

“लोकमा चक्षुसंस्पर्श . . . . लोकमा श्रोत्रसंस्पर्श . . . . लोकमा घ्राणसंस्पर्श . . . . लोकमा जिह्वासंस्पर्श . . . . लोकमा कायसंस्पर्श . . . . लोकमा मनःसंस्पर्श प्रिय लागदछ, राम्रो लागदछ । यहीं तृष्णा प्रहीण हुन्छ, निरूद्ध हुन्छ ।

“लोकमा चक्षुको संस्पर्शबाट उत्पन्न संवेदना . . . . लोकमा श्रोत्रको संस्पर्शबाट उत्पन्न संवेदना . . . . लोकमा जिह्वाको संस्पर्शबाट उत्पन्न संवेदना . . . . लोकमा कायको संस्पर्शबाट उत्पन्न संवेदना . . . . लोकमा मनको संस्पर्शबाट उत्पन्न संवेदना प्रिय लागदछ, राम्रो लागदछ । यहीं तृष्णाको प्रहीण हुन्छ, निरूद्ध हुन्छ ।

“लोकमा रूपसंज्ञा . . . . लोकमा शब्दसंज्ञा . . . . लोकमा गन्धसंज्ञा . . . . लोकमा रससंज्ञा . . . . लोकमा स्पर्शसंज्ञा . . . . लोकमा धर्मसंज्ञा प्रिय लागदछ, राम्रो लागदछ । यहीं तृष्णाको प्रहीण हुन्छ, निरूद्ध हुन्छ ।

“लोकमा रूपसंचेतना . . . . लोकमा शब्दसंचेतना . . . . लोकमा गन्धसंचेतना . . . . लोकमा रससंचेतना . . . . लोकमा स्पर्शसंचेतना . . . . लोकमा धर्मसंचेतना प्रिय लागदछ, राम्रो लागदछ । यहीं तृष्णाको प्रहीण हुन्छ, निरूद्ध हुन्छ ।

“रूपतण्हा लोके... सद्दतण्हा लोके... गन्धतण्हा लोके... रसतण्हा लोके... फोड्डब्बतण्हा लोके... धम्मतण्हा लोके पियरूपं सातरूपं, एत्थेसा तण्हा पहीयमाना पहीयति, एत्थ निरुज्झमाना निरुज्झति ।

“रूपवितक्को लोके... सद्दवितक्को लोके... गन्धवितक्को लोके... रसवितक्को लोके... फोड्डब्बवितक्को लोके... धम्मवितक्को लोके पियरूपं सातरूपं, एत्थेसा तण्हा पहीयमाना पहीयति, एत्थ निरुज्झमाना निरुज्झति ।

“रूपविचारो लोके... सद्दविचारो लोके... गन्धविचारो लोके... रसविचारो लोके... फोड्डब्बविचारो लोके... धम्मविचारो लोके पियरूपं सातरूपं, एत्थेसा तण्हा पहीयमाना पहीयति, एत्थ निरुज्झमाना निरुज्झति ।

“इदं वुच्चति, भिक्खवे, दुक्खनिरोधं अरियसच्चं ।

### मग्गसच्चनिद्देशो

“कतमञ्च, भिक्खवे, दुक्खनिरोधगामिनी पटिपदा अरियसच्चं ? अयमेव अरियो अट्टङ्गिको मग्गो सेय्यथिदं - सम्मादिट्ठि, सम्मासङ्कप्पो, सम्मावाचा, सम्माकम्मन्तो, सम्माआजीवो, सम्मावायामो, सम्मासति, सम्मासमाधि ।

“कतमा च, भिक्खवे, सम्मादिट्ठि ? यं खो, भिक्खवे, दुक्खे जाणं, दुक्खसमुदये जाणं, दुक्खनिरोधे जाणं, दुक्खनिरोधगामिनिया पटिपदाय जाणं । अयं वुच्चति, भिक्खवे, सम्मादिट्ठि ।

“कतमो च, भिक्खवे, सम्मासङ्कप्पो ? नेक्खम्मसङ्कप्पो, अब्बापादसङ्कप्पो, अविहिंसासङ्कप्पो । अयं वुच्चति, भिक्खवे, सम्मासङ्कप्पो ।

“कतमा च, भिक्खवे, सम्मावाचा ? मुसावादा वेरमणी, पिसुणाय वाचाय वेरमणी, फरुसाय वाचाय वेरमणी, सम्फप्पलापा वेरमणी । अयं वुच्चति, भिक्खवे, सम्मावाचा ।

“लोकमा रूपतृष्णा . . . . लोकमा शब्दतृष्णा . . . . लोकमा  
गन्धतृष्णा . . . . लोकमा रसतृष्णा . . . . लोकमा स्पर्शतृष्णा . . . .  
लोकमा धर्मतृष्णा प्रिय लागदछ, राम्रो लागदछ । यहीं तृष्णा प्रहीण हुन्छ,  
निरूद्ध हुन्छ ।

“लोकमा रूपावतर्क . . . . लोकमा शब्दावतर्क . . . . लोकमा  
गन्धावतर्क . . . . लोकमा रसावतर्क . . . . लोकमा स्पर्शावतर्क . . . .  
लोकमा धर्मावतर्क प्रिय लागदछ, राम्रो लागदछ । यहीं तृष्णा प्रहीण हुन्छ,  
निरूद्ध हुन्छ ।

“लोकमा रूपाविचार . . . . लोकमा शब्दाविचार . . . . लोकमा  
गन्धाविचार . . . . लोकमा रसाविचार . . . . लोकमा स्पर्शाविचार . . . .  
लोकमा धर्माविचार प्रिय लागदछ, राम्रो लागदछ । यहीं तृष्णा प्रहीण हुन्छ,  
निरूद्ध हुन्छ ।

“भिक्षुहरू ! यसैलाई दुःख निरोध आर्यसत्य भनिन्छ ।

### मार्गसत्य-सम्बन्धी निर्देश

“अनि भिक्षुहरू ! ‘दुःखनिरोधगामिनी प्रतिपदा आर्यसत्य’ केलाई  
भनिन्छ ? यसलाई आर्य अष्टाङ्गक मार्ग पनि भनिन्छ । ती आठ अङ्गहरू  
यिनै हुन् - सम्यक दर्शन, सम्यक संकल्प, सम्यक वचन, सम्यक कर्मान्त,  
सम्यक आजीविका, सम्यक व्यायाम, सम्यक स्मृति र सम्यक समाधि ।

“भिक्षुहरू ! सम्यक दर्शन केलाई भनिन्छ ? दुःख विषयक ज्ञान,  
दुःखसमुदय विषयक ज्ञान, दुःखनिरोध विषयक ज्ञान, दुःखनिरोधगामिनी  
प्रतिपदा विषयक ज्ञान - यिनैलाई भिक्षुहरू ! सम्यक दर्शन भनिन्छ ।

“भिक्षुहरू ! सम्यक संकल्प केलाई भनिन्छ ? नैष्कर्म्य (निष्कामता  
अथवा निष्कमण, संसार-त्याग) संकल्प, द्रोह नगर्ने संकल्प, विहिंसा नगर्ने  
संकल्प - यिनैलाई भिक्षुहरू ! सम्यक संकल्प भनिन्छ ।

“भिक्षुहरू ! सम्यक वचन केलाई भनिन्छ ? झूठ बोल्नबाट विरत  
रहनु , चुगली गर्नबाट विरत रहनु ; कठोर वचन बोल्नबाट विरत रहनु ,  
बकवास गर्नबाट विरत रहनु - यिनैलाई भिक्षुहरू ! सम्यक वचन भनिन्छ ।

“कतमो च, भिक्खवे, सम्माकम्मन्तो ? पाणातिपाता वेरमणी, अदिन्नादाना वेरमणी, कामेसुमिच्छाचारा वेरमणी । अयं वुच्चति, भिक्खवे, सम्माकम्मन्तो ।

“कतमो च, भिक्खवे, सम्माआजीवो ? इध, भिक्खवे, अरियसावको मिच्छाआजीवं पहाय सम्माआजीवेन जीवितं कप्पेति । अयं वुच्चति, भिक्खवे, सम्माआजीवो ।

“कतमो च, भिक्खवे, सम्मावायामो ? इध, भिक्खवे, भिक्खु अनुप्पन्नानं पापकानं अकुसलानं धम्मानं अनुप्पादाय छन्दं जनेति वायमति वीरियं आरभति चित्तं पग्गण्हाति पदहति; उप्पन्नानं पापकानं अकुसलानं धम्मानं पहाणाय छन्दं जनेति वायमति वीरियं आरभति चित्तं पग्गण्हाति पदहति; अनुप्पन्नानं कुसलानं धम्मानं उप्पादाय छन्दं जनेति वायमति वीरियं आरभति चित्तं पग्गण्हाति पदहति; उप्पन्नानं कुसलानं धम्मानं ठितिया असम्मोसाय भिय्योभावाय वेपुल्लाय भावनाय पारिपूरिया छन्दं जनेति वायमति वीरियं आरभति चित्तं पग्गण्हाति पदहति । अयं वुच्चति, भिक्खवे, सम्मावायामो ।

“कतमा च, भिक्खवे, सम्मासति ? इध, भिक्खवे, भिक्खु काये कायानुपस्सी विहरति आतापी सम्पजानो सतिमा, विनेय्य लोके अभिज्झादोमनस्सं; वेदनासु वेदानुपस्सी विहरति आतापी सम्पजानो सतिमा, विनेय्य लोके अभिज्झादोमनस्सं; चित्ते चित्तानुपस्सी विहरति आतापी सम्पजानो सतिमा, विनेय्य लोके अभिज्झादोमनस्सं; धम्मेसु धम्मानुपस्सी विहरति आतापी सम्पजानो सतिमा, विनेय्य लोके अभिज्झादोमनस्सं । अयं वुच्चति, भिक्खवे, सम्मासति ।

“कतमो च, भिक्खवे, सम्मासमाधि ? इध, भिक्खवे, भिक्खु विविच्चेव कामेहि विविच्च अकुसलेहि धम्मेहि सवितक्कं सविचारं विवेकजं पीतिसुखं पठमं ज्ञानं उपसम्पज्ज विहरति । वितक्कविचारानं



“अनि भिक्षुहरू ! सम्यक कर्मान्त केलाई भनिन्छ ? प्राणीहरूको हिंसावाट विरत रहनु , चोरीवाट विरत रहनु , व्यभिचारवाट विरत रहनु - यिनैलाई , भिक्षुहरू ! सम्यक कर्मान्त भनिन्छ ।

“भिक्षुहरू ! सम्यक आजीविका केलाई भनिन्छ ? यहाँ, भिक्षुहरू ! आर्य श्रावकले मिथ्या आजीविका छोडेर सम्यक आजीविका अपनाई जीवन-यापन गर्नुपर्छ - यसैलाई भिक्षुहरू ! सम्यक आजीविका भनिन्छ ।

“भिक्षुहरू ! सम्यक व्यायाम केलाई भनिन्छ ? यहाँ, भिक्षुहरू ! कुनै भिक्षु (साधक)ले - अनुत्पन्न पापपूर्ण अकुशल धर्महरूलाई उत्पन्न हुन नदिने छन्द (इच्छा) उत्पन्न गर्दछ, उद्योग गर्दछ, वीर्यारम्भ (प्रयत्न) गर्दछ, चित्तलाई रोक्दछ, धाम्दछ, उत्पन्न भएका पापपूर्ण अकुशल धर्महरूको प्रहाण गर्ने इच्छा जगाउँछ, उद्योग गर्दछ, वीर्यारम्भ (प्रयत्न) गर्दछ, चित्तलाई रोक्दछ, धाम्दछ, अनुत्पन्न कुशल धर्महरूको उत्पत्तिको लागि इच्छा जगाउँछ, उद्योग गर्दछ, वीर्यारम्भ (प्रयत्न) गर्दछ, चित्तलाई रोक्दछ, धाम्दछ र उत्पन्न भइसकेका कुशलधर्महरूको स्थिति, अ-नाश, वृद्धि, विपुलता, भावनाको परिपूर्णताको लागि इच्छा जगाउँछ, उद्योग गर्दछ, वीर्यारम्भ (प्रयत्न) गर्दछ, चित्तलाई रोक्दछ, धाम्दछ - यिनैलाई, भिक्षुहरू ! सम्यक व्यायाम भनिन्छ ।

“भिक्षुहरू ! सम्यक स्मृति केलाई भनिन्छ ? यहाँ, भिक्षुहरू ! कुनै भिक्षु (साधक)ले आफ्नो (साढे तीन हातको कायारूपी) लोकमा राग र द्वेषलाई हटाई, श्रमशील, स्मृतिमान र सम्प्रज्ञानी भई , कायामा कायानुपशयी भएर विहार गर्दछ, (साढे तीन हातको कायारूपी) लोकमा राग र द्वेषलाई हटाई, श्रमशील, स्मृतिमान र सम्प्रज्ञानी भई संवेदनाहरूमा वेदनानुपशयी भएर विहार गर्दछ, (साढे तीन हातको कायारूपी) लोकमा राग र द्वेषलाई हटाई, श्रमशील, स्मृतिमान र सम्प्रज्ञानी भई, चित्तमा चित्तानुपशयी भएर विहार गर्दछ, (साढे तीन हातको कायारूपी) लोकमा राग र द्वेषलाई हटाई, श्रमशील, स्मृतिमान र सम्प्रज्ञानी भई, धर्महरूमा धर्मानुपशयी भएर विहार गर्दछ । यिनैलाई, भिक्षुहरू ! सम्यक स्मृति भनिन्छ ।

“भिक्षुहरू ! सम्यक समाधि केलाई भनिन्छ ? यहाँ, भिक्षुहरू ! कुनै भिक्षु (साधक)ले कामनाहरूबाट अलग रही, अकुशल धर्महरूबाट अलग रही, विवेकबाट उत्पन्न स-वितर्क र स-विचार प्रीति र सुखसहितको प्रथम ध्यान प्राप्त गरी विहार गर्दछ । अनि वितर्क र विचार शान्त भएपछि भिन्न शान्त र

वूपसमा अज्झत्तं सम्पसादनं चेतसो एकोदिभावं अवितक्कं अविचारं समाधिजं पीतिसुखं दुतियं ज्ञानं उपसम्पज्ज विहरति । पीतिया च विरागा उपेक्खको च विहरति, सतो च सम्पजानो, सुखञ्च कायेन-पटिसंवेदेति, यं तं अरिया आचिक्खन्ति 'उपेक्खको सतिमा सुखविहारी'ति ततियं ज्ञानं उपसम्पज्ज विहरति । सुखस्स च पहानां दुक्खस्स च पहाना पुब्बेव सोमनस्सदोमनस्सानं अत्यङ्गमा अदुक्खमसुखं उपेक्खासतिपारिसुद्धिं चतुत्थं ज्ञानं उपसम्पज्ज विहरति । अयं वुच्चाति, भिक्खवे, सम्मासमाधि ।

“इदं वुच्चाति, भिक्खवे, दुक्खनिरोधगामिनी पटिपदा अरियसच्चं ।

“इति अज्झत्तं वा धम्मेषु धम्मानुपस्सी विहरति, बहिद्धा वा धम्मेषु धम्मानुपस्सी विहरति, अज्झत्तबहिद्धा वा धम्मेषु धम्मानुपस्सी विहरति । समुदयधम्मानुपस्सी वा धम्मेषु विहरति, वयधम्मानुपस्सी वा धम्मेषु विहरति, समुदयवयधम्मानुपस्सी वा धम्मेषु विहरति । 'अत्थि धम्मा'ति वा पनस्स सति पच्चुपट्ठिता होति । यावदेव जाणमत्ताय पटिस्सतिमत्ताय, अनिस्सितो च विहरति, न च किञ्चि लोके उपादियति । एवमि खो, भिक्खवे, भिक्खु धम्मेषु धम्मानुपस्सी विहरति चतूसु अरियसच्चेषु ।

(सच्चपब्बं निड्डितं)

[धम्मानुपस्सना निड्डिता ।]

Dhamma.Digital

### सतिपट्टानभावानिसंसो

“यो हि कोचि, भिक्खवे, इमे चत्तारो सतिपट्टाने एवं भावेय्य सत्तवस्सानि, तस्स द्वित्रं फलानं अज्जतरं फलं पाटिकङ्गं - दिट्ठेव धम्मे अज्जा; सति वा उपादिसेसे अनागामिता ।

“तिट्ठन्तु, भिक्खवे, सत्तवस्सानि । यो हि कोचि, भिक्खवे, इमे चत्तारो सतिपट्टाने एवं भावेय्य छ वस्सानि...पे०... पञ्च वस्सानि... चत्तारि वस्सानि... तीणि वस्सानि... द्वे वस्सानि... एकं वस्सं... तिट्ठतु, भिक्खवे, एकं वस्सं । यो हि कोचि, भिक्खवे, इमे चत्तारो सतिपट्टाने एवं भावेय्य सत्तमासानि, तस्स द्वित्रं फलानं अज्जतरं फलं पाटिकङ्गं - दिट्ठेव धम्मे अज्जा; सति वा उपादिसेसे अनागामिता ।

एकाग्रतासहित वितर्करहित विचाररहित प्रीतिसुखसहितको द्वितीय ध्यानमा विहार गर्दछ । अनि प्रीतिवाट विरत भई, उपेक्षक वनी स्मृति-सम्प्रज्ञानले युक्त भई शरीरले सुख अनुभव गर्दछ, जसलाई आर्यले उपेक्षक स्मृतिमान, सुखविहारी भनिन्छ, त्यस तृतीय ध्यानलाई प्राप्त गरी विहार गर्दछ । अनि सुख र दुःख परित्याग गरी सौमनस्य (चित्तोल्लास) र दौर्मनस्य (चित्तसंताप) पहिले नै अन्त भइसकेका हुनाले सुख-दुःख-रहित भई उपेक्षाले स्मृति-शुद्ध भएको अवस्था हुन्छ, त्यस चतुर्थ ध्यान प्राप्त गरी विहार गर्दछ । यिनैलाई, भिक्षुहरू ! सम्यक समाधि भनिन्छ ।

“भिक्षुहरू ! यसैलाई ‘दुःखनिरोधगामिनी प्रतिपदा आर्यसत्य’ भनिन्छ ।

“यसरी भित्रपट्टि धर्महरूमा धर्मानुपशयी भएर विहार गर्दछ, अथवा बाहिरपट्टि धर्महरूमा धर्मानुपशयी भएर विहार गर्दछ, अथवा भित्र-बाहिर (सर्वत्र) धर्महरूमा धर्मानुपशयी भएर विहार गर्दछ; अथवा समुदयधर्मानुपशयी भई धर्महरूमा विहार गर्दछ, अथवा व्ययधर्मानुपशयी भई धर्महरूमा विहार गर्दछ, अथवा समुदयव्ययधर्मानुपशयी भई धर्महरूमा विहार गर्दछ; अथवा यसको स्मृति (सत्यता)मा प्रतिष्ठापित हुन्छ - ‘यो धर्म हो !’ जबसम्म मात्र ज्ञान, मात्र दर्शन कायम रहन्छ तबसम्म अनाश्रित भएर विहार गर्दछ, र लोकमा कुनै पनि कुरालाई ग्रहण गर्दैन । भिक्षुहरू! यसरी पनि कुनै भिक्षु (साधक)ले चार आर्यसत्य धर्महरूमा धर्मानुपशयी भएर विहार गर्दछ ।

(सत्य पर्व समाप्त)

Dhamma.Digital [धर्मानुपशयना सम्पूर्ण]

## स्मृति-प्रस्थान भावना गर्दाको शुभ परिणाम

“भिक्षुहरू ! जसले यी चार स्मृति-प्रस्थानहरूमा यसरी सात वर्षसम्म भावना गर्दछ, उसले यी दुई फलमध्ये एकको आशा राख्न सक्दछ - यही जीवनमा निर्वाणको साक्षात्कार अथवा, उपाधि (मलिनता) निःशेष भएपछि, अनागामी भाव ।

४८ महासतिपट्टानसुत्तं - मूल पाठ

“तिट्ठन्तु, भिक्खवे, सत्त मासानि । यो हि कोचि, भिक्खवे, इमे चत्तारो सतिपट्टाने एवं भावेय्य छ मासानि...पे०... पञ्च मासानि... चत्तारि मासानि... तीणि मासानि... द्वे मासानि... एकं मासं... अट्ठमासं... तिट्ठतु, भिक्खवे, अट्ठमासो । यो हि कोचि, भिक्खवे, इमे चत्तारो सतिपट्टाने एवं भावेय्य सत्ताहं, तस्स द्विन्नं फलानं अञ्जतरं फलं पाटिकङ्कं - दिट्ठेव धम्मं अञ्जा; सति वा उपादिसेसे अनागामिता’ति ।

“एकायनो अयं, भिक्खवे, मग्गो सत्तानं विसुद्धिया, सोकपरिदेवानं, समतिक्कमाय, दुक्खदोमनस्सानं अत्यङ्गमाय, जायस्स अधिगमाय, निब्बानस्स सच्छिकिरियाय, यदिदं चत्तारो सतिपट्टानाति । इति यं तं वुत्तं, इदमेतं पटिच्च वुत्त’न्ति ।

इदमवोच भगवा । अत्तमना ते भिक्खू भगवतो भासितं अभिनन्दुन्ति ।

महासतिपट्टानसुत्तं निद्धितं ।

\*\*\*\*

Dhamma.Digital

“भैगो, भिक्षुहरू ! सात वर्षको कुरा छोडिदिऔं । भिक्षुहरू !  
जसले यी चार स्मृति-प्रस्थानहरूलाई यसरी ६ वर्षसम्म भावना गर्दछ  
पाँच वर्षसम्म . . . चार वर्षसम्म . . . तीन वर्षसम्म . . . दुई वर्षसम्म . . .  
एक वर्षसम्म . . . भैगो, एक वर्षको कुरा पनि छोडिदिऔं - जसले  
यी चार स्मृति-प्रस्थानहरूमा सात महिनासम्म भावना गर्दछ, उसले यी  
दुई फलमध्ये एकको आशा गर्न सक्दछ - यही जन्ममा निर्वाणको  
साक्षात्कार अथवा, उपाधि शेष भएपछि, अनागामीभाव ।

“भैगो, भिक्षुहरू ! सात महिनाको कुरा पनि छोडिदिऔं ।  
जसले यी चार स्मृति-प्रस्थानहरूमा यसरी ६ महिनासम्म भावना गर्दछ . .  
. . . पाँच महिनासम्म . . . . . चार महिनासम्म . . . . . तीन महिनासम्म . . . . . दुई  
महिनासम्म . . . . . एक महिनासम्म . . . . . अर्द्धमहिनासम्म . . . . . भैगो,  
भिक्षुहरू ! अर्द्धमहिनाको कुरा पनि छोडिदिऔं । भिक्षुहरू ! जसले यी  
चार स्मृति-प्रस्थानहरूमा यसरी सात दिनसम्म मात्र भावना गर्दछ, उसले  
यी दुई फलमध्ये एकको आशा गर्न सक्दछ - यही जन्ममा निर्वाणको  
साक्षात्कार अथवा उपाधि शेष भएपछि, अनागामीभाव ।

“भिक्षुहरू ! यी स्मृति-प्रस्थानहरू, सत्त्वप्राणीहरूको विशुद्धि,  
शोक र क्रन्दनको विनाश, दुःख र दौर्मनस्यको अवसान, सत्यको प्राप्ति  
र निर्वाणको साक्षात्कार - यी सबैका लागि एउटै मार्ग हुन् । यहाँ जति  
पाँच कुराहरू बताइएका छन्, ती सबै यसैका लागि बताइएका हुन् !”

भगवानले यी उपदेशहरू दिनुभयो । सबै भिक्षुहरूले  
प्रशन्नचित्तले भगवानको उपदेशलाई अभिनन्दन गरे ।

[महास्मृति-प्रस्थान सूत्र सम्पूर्ण]

भवतु सब्ब मंगलं





## सूत्रको प्रायोगिक पक्ष

(स्थूलताबाट सूक्ष्मतातिर)

- श्री सत्यनारायण गोयन्का

सफल विपश्यी साधकले चार प्रकारका सूक्ष्मताहरूको चरम अवस्थाको सत्यलाई साक्षात्कार गर्दछ । ती चार परम सत्यलाई स्वयं आफैले साक्षात्कार गरी कृतकृत्य हुन्छ ।

पहिलो सूक्ष्मता कायाको हो । कायानुपश्यना गरेर साधकले प्रारम्भमा कायाको ठोसपनालाई अनुभव गर्दछ । बारम्बार अभ्यास गर्दै स्थूलताबाट सूक्ष्मतातिर बढ्दछ । तीक्ष्ण चित्तले माथिबाट तलसम्म र तलबाट माथिसम्म यात्रा गर्दागर्दै शरीरको घनत्वलाई क्रमशः चिदै नष्ट गर्दछ । यही तीक्ष्णताले नै समग्र शरीर-पिण्डलाई चिदै बाहिर-बाहिर मात्र होइन, भित्रसम्म पुगेर घनसंज्ञालाई नष्ट गर्दछ । रूपकलाप अथवा शरीरगत परमाणुहरूको सूक्ष्म सत्यसम्म पुग्दछ, जुन भौतिक जगतको अन्तिम सत्य हो । शरीरको प्रत्येक कण खुल्दछ । कहीं पनि संकलन, संघटन, संयोजन, संश्लेषण बाँकी रहँदैन । जसरी डल्लो पारिएको बालुवा सुक्दा बालुवाको कण-कणलाई बाँधिराख्ने संयोजनरूपी नमी (चिसोपना) सुकेर गएपछि, जसरी घनीभूत बालुवाको पिण्ड विघटित भएर जान्छ, त्यसैगरी सम्पूर्ण शरीर पिण्ड सूक्ष्म तरङ्गहरूमा परिवर्तन हुन्छ । शरीरको भित्र-बाहिर कहीं पनि स्थिर, शाश्वत, ध्रुव, अचल ठोस पदार्थ छ, भन्ने कुराको भ्रम समाप्त हुन्छ । यही रूप-

स्कन्धको अथवा भौतिक रूपको अन्तिम सत्यसम्म साधकले पुग्नुपर्छ । यही नै रूपको सूक्ष्मतम साक्षात्कार हो जसमा भासमान (प्रकट) सत्य परमसत्यको रूपमा अनुभूत हुन थाल्दछ ।

दोस्रो सूक्ष्मता हो - संवेदना-स्कन्धको । विपश्यी साधकले वेदनानुपश्यना गर्दै जाँदा प्रारम्भमा समस्त शरीरमा अधिकतर स्थूल-स्थूल संवेदनाहरू महसुस गर्दछ । जस्तै घनीभूत दवाब, दुखाव, तनाव, खिंचाव, भारीपना वा मूर्च्छा, अर्द्धमूर्च्छा इत्यादि । तर शान्त एवं समताले युक्त चित्तले यी स्थूल संवेदनाहरूको साक्षीकरण गर्दागर्दै यिनीहरूको स्वतः भेदन हुन थाल्दछ । शनैःशनैः शरीरको भित्र-बाहिर सर्वत्र स्थूल संवेदनाहरू स्वतः क्षीण हुन थाल्दछन् । यिनीहरूको विघटन अनि विश्लेषण हुन थाल्दछ र एक अवस्था यस्तो आउँछ कि शरीरमा कहीं पनि मूर्च्छा वा अर्द्धमूर्च्छा हुँदैन । कहीं पनि कुनै किसिमको सघन संवेदना शेष रहँदैन । सर्वत्र तरङ्गहरू, उदय-व्यय नै उदय-व्ययको अनुभूति हुन थाल्दछ । अनासक्तभावले यिनीहरूको दर्शन गर्दागर्दै संवेदनाका यी उदय-व्ययका अनुभूतिहरू अधिक सूक्ष्मतातिर उन्मुख हुन थाल्दछन् र सूक्ष्मतम अवस्थासम्म पुग्दछन् । त्यसबेला उदय र व्ययको छुट्टा-छुट्टै अनुभव हुन पनि बन्द हुन्छ । उदय हुनासाथ व्यय हुन्छ । बीचको स्थिति नै समाप्त हुन पुग्दछ । यस परमाणुसँग चित्तको स्पर्श हुनासाथ संवेदनाको उत्पतिको सूक्ष्मतम सत्य तत्क्षण व्ययमा बदलिन्छ । यस अवस्थामा सारा प्रपञ्च तीव्रगतिले प्रवाहमान भएको प्रतीत हुन्छ । त्यसपछि सर्वत्र भङ्ग नै भङ्गको बोध हुन थाल्दछ । जसरी बगिरहेको नदीले बालुवाको किनारालाई काटिदिन्छ र बालुवाको ढिस्को भासिन्छ । बालुवाको कण-कण छुट्टैएर छरिन्छ । यसरी नै सम्पूर्ण शरीर-स्कन्धमा जुन संवेदना महसुस हुन्छ त्यो अत्यन्त तीव्रगतिले भङ्ग भई तरङ्गित हुन पुग्दछ । कहीं पनि ठोसपना हुँदैन अनि स्थूलता हुँदैन । कहीं पनि अड्किएको, व्यवधान रहेको, रूकावट भएको, बाधा दिइएको अनुभव हुँदैन । सर्वत्र धाराप्रवाहकै मात्र अनुभूति हुन्छ । यो भङ्गबोध नै संवेदनाको सूक्ष्मतम अवस्थाको साक्षी हो जसले

संवेदनालाई सामिष बन्न दिदैन अथवा त्यस संवेदनाप्रति राग-द्वेष जाग्न दिदैन । यसले संवेदनालाई निरामिष बनाइराख्छ, अथवा त्यसप्रति अनासक्तभाव पुष्ट पारिराख्छ ।

यसरी नै विपश्यी साधकले चित्तानुपश्यना गर्दै चित्तको एक प्रमुख खण्ड - संज्ञा-स्कन्धको क्रियाकलापलाई हेर्दछ । संज्ञाको काम मूल्यांकन गर्नु हो । पूर्व अनुभूति र स्मरणको आधारमा पूर्व संस्कारको रंगीन चशमा लगाएर चित्तको त्यस संज्ञा-स्कन्धले प्रत्येक अनुभूतिलाई राम्रो वा नराम्रो, प्रिय वा अप्रिय, सुखद वा दुःखद भनी मूल्यांकन गरिरहन्छ । साधकले संज्ञा-स्कन्ध साह्रै प्रबल हुँदो रहेछ भन्ने कुरा अनुभव गर्दछ । प्रत्येक अनुभूतिले राम्रो वा नराम्रो मूल्यांकनसँग गहिरो तादात्म्यता राख्दछ । जुन अनुभूतिलाई राम्रो मान्दछ, त्यसलाई लगातार कतिञ्जेलसम्म राम्रो मानेर बस्दछ, अथवा जुनलाई नराम्रो मान्दछ, त्यसलाई पनि लगातार कतिञ्जेलसम्म नराम्रो मानेर बस्दछ, त्यो कुरा साधकले हेर्नुपर्दछ । यदि तिनीहरूसँगको तादात्म्यता टुट्दैन वा संज्ञाको निरन्तरता रहिरहन्छ भने संज्ञा-स्कन्ध घनीभूत भएर नै जान्छ । विपश्यनाको आधारमा साक्षीकरणको अभ्यास गर्दागर्दै साधकले बुझ्दै जान्छ कि घनीभूत संज्ञाको कारणले प्रतिक्रिया गर्ने बानी परेको चित्तले राग-द्वेषको नयाँ संस्कार बनाउँदै जान्छ र यसरी चित्त दूषित हुन्छ । जब संज्ञाको निरन्तरता टुट्छ अनि सघनता पनि दुर्बल हुँदै जान्छ । स्थूलभन्दा स्थूल संज्ञाको पकड कमजोर हुँदैजान्छ र प्रतिक्रियाको प्रभाव पनि क्रमशः कम हुन थाल्दछ ।

यसरी चित्तानुपश्यनाको साथसाथै धर्मानुपश्यना पनि गर्न थाल्दछ । रूपकलापहरूको अथवा परमाणुहरूको धर्म-स्वभावलाई दृष्टिगत गर्न थाल्दछ । संवेदनाहरूको धर्म-स्वभावलाई पनि देख्दछ, र संज्ञा र त्यसको परिणामस्वरूप उत्पन्न भइरहेको संस्कारहरूको धर्म-स्वभावलाई पनि देख्दछ । शरीरमा उत्पन्न हुने संवेदनाको अनुभवलाई संज्ञाले जब राम्रो, प्रिय, सुखद आदि भनी जुन मूल्यांकन गर्दछ, तुरून्तै रागात्मक

संस्कार जाग्न थाल्दछ र घनीभूत हुन थाल्दछ । जब संवेदनालाई खराब, दुःखद, अप्रिय भनी मुल्यांकन गरिदिन्छ, तुरून्तै द्वेषात्मक संस्कार सतहमा उत्रन थाल्दछ र घनीभूत हुन थाल्दछ । यी घनीभूत संस्कारहरूको तूफान नै भावावेश बनी समस्त चित्त-स्कन्धमा आच्छादित हुन्छ र चित्तधारालाई व्याकुल बनाइदिन्छ । साधकले विषयनाको आधारमा यी संस्कारहरू दुःखद हुन् भन्ने कुरा बुभदछ । विषयनाद्वारा नै यी दुःखद हुनुको कारण पनि बुभदछ । यी संस्कारहरूप्रति कर्तिको तादात्म्यता स्थापित गरिएको रहेछ - आत्मभाव, आत्मीय भाव; 'म'को भाव, 'मेरो'को भाव विकसित गरेर । यसैले आसक्ति उत्पन्न गर्दछ । परिणामतः दुःखको प्रादुर्भाव हुन्छ । विषयी साधकलाई ज्ञात हुन थाल्दछ कि यो 'आत्म-आत्मीय भाव', 'म', 'मेरो'को भाव रूप-स्कन्ध अथवा शरीर-स्कन्ध अथवा घनीभूत परमाणुहरूको पुञ्जप्रति कति गहन हुँदो रहेछ । फलतः दुःख पनि त्यतिकै गहन हुन्छ । विषयनाद्वारा सत्यको साक्षात्कार गर्दागर्दै स्पष्ट हुन थाल्दछ कि जसरी रूप-स्कन्ध अथवा परमाणु-पुञ्ज उदय-व्यय स्वभावको हुन्छ, अनित्यधर्मा हुन्छ, त्यस्तै वेदना-स्कन्ध पनि, त्यस्तै संज्ञा-स्कन्ध पनि र त्यस्तै संस्कार-स्कन्ध पनि अनित्यधर्मा स्वभावको हुन्छ । यस्तो अनित्य-बोध जति-जति सबल हुन्छ, संस्कारहरूप्रति 'म', 'मेरो' को भाव त्यति-त्यति दुर्बल हुन्छ । जति-जति आत्मभाव दुर्बल हुन्छ, अनात्मभाव त्यति-त्यति नै पुष्ट हुन्छ । हेर्दाहेर्दै आसक्ति क्षीण हुन्छ, अनासक्ति पुष्ट हुन्छ । दुःखको कारण हट्दै जान्छ, दुःख हट्दै जान्छ ।

अनात्मभाव पुष्ट हुँदैजाँदा संज्ञाको घनत्व क्षीण हुँदैजान्छ । संस्कारको घनत्व क्षीण हुँदैजान्छ । दर्शन 'केवल दर्शन' बन्दछ । ज्ञान 'केवल ज्ञान' बन्दछ । भोक्ता वा कर्ताको भ्रान्ति हट्दै जान्छ, समय परिपक्व भएपछि द्रष्टा र ज्ञाताको भ्रान्ति पनि हट्दै जान्छ । 'देखिरहेको छु' को स्थानमा 'देखिदैछु' भन्ने भाव उब्जिन्छ । 'जानिरहेको छु' को स्थानमा 'जानिदैछु' भन्ने भाव उब्जिन्छ । दर्शक, दर्शन र दृश्य तीनवटै एकाकार भएर 'केवल-ज्ञान' बाँकी रहन्छ । यही सम्यक दर्शन वा सम्यक ज्ञानको चरम अवस्था हो । यस्तो अवस्थामा नै संज्ञाको निरोध हुन्छ । साधकले



आध्यात्मको गहनतम अवस्था प्राप्त गर्दछ । केवल ज्ञान, केवल दर्शनबाट 'कैवल्य'को उपलब्धि हुन्छ । अनि ऊ 'केवली' हुन पुग्दछ । इन्द्रियातीत परम पद 'निर्वाण'मा यथेच्छ रत हुने कुरामा अभ्यस्त हुन्छ । ऊ उन्मुक्त हुन्छ । अनि उसले स्वयं थाहा पाउँदछ कि अब उसको पुनर्जन्म हुँदैन किनभने त्यस अवस्थामा उसको पुनर्जन्म हुने सबै भव-संस्कारहरू क्षीण भएर क्षय हुन्छ । मनुष्य-जीवन सफल-सार्थक हुन जान्छ । संस्कार र संज्ञाको उदय-व्ययको अनुभूतिदेखि तिनको निरोधसम्मको यात्रा नै यी दुवैको चरम सूक्ष्मतम अवस्था हो । विपश्यी साधकले यसरी रूप, संवेदना, संज्ञा र संस्कार-स्कन्धहरूको सूक्ष्मतम परम सत्यको साक्षात्कार गर्दछ । अब त्यसपछि यी स्कन्धहरूको क्षेत्रमा अरू सूक्ष्मतर केही बाँकी रहँदैन । तदनन्तर यसभन्दा उताको परम सत्य 'निर्वाण'को साक्षात्कार गर्दछ जुन इन्द्रियातीत अथवा नाम-रूपातीत छ । साधकले प्रत्यक्ष अनुभव गरेर राम्ररी जान्दछ कि स्थूल भासमान सत्यहरूको भेदन गरेर सूक्ष्मतम सत्यसम्म पुग्ने यही एक विधि हो, विद्या हो, साधना हो, शक्ति हो । यसको अतिरिक्त अन्य कुनै विद्या, साधना वा शक्ति छैन । अतः यस निर्वाणिक अवस्थामा पुगेर साधकले अरू केही कुराको पनि अपेक्षा राख्दैन ।

अन्तर्मुखी भएर विपश्यना साधनाद्वारा सूक्ष्मभन्दा सूक्ष्मतिर यात्रा गर्ने साधकको लागि मार्गमा अनेक बाधाहरू तेर्सिन आउँछन् । कैयनपल्ट भौतिक रूप र चित्तको घनत्व नष्ट भएर सूक्ष्म प्रवाहको स्थिति प्राप्त भइसक्दा पनि कुनै सुषुप्त कर्म-संस्कारको उदीर्णा हुन्छ अनि शरीर-स्कन्धमा पुनः त्यस संस्कारानुरूप कुनै स्थूल घनीभूत संवेदना प्रकट हुन्छ, कहिलेकाहीं मूर्छा, अर्ध-मूर्छा संवेदना प्रकट हुन्छ । साधकले धैर्यताकासाथ पुनः तिनलाई भासमान स्थूल प्रकट सत्य सम्भरेर साक्षी भावले हेर्दछ र ढिलो-चाँडो तिनको पनि भेदन हुन थाल्दछ । एवं प्रकारले पूर्व संस्कारहरूको निर्जरा हुन्छ, क्षय हुन्छ । पुनः सूक्ष्म धाराप्रवाहको अनुभूति हुन थाल्दछ । यसरी जबसम्म अधोगतितिर लिएर जाने सुषुप्त कर्म-संस्कारहरूको संग्रह पूर्णतया समाप्त



हुँदैन, तबसम्म बीच-बीचमा स्थूलताले टाउको उठाउँदै गर्दछ । समझदार साधकले यी पूर्व संस्कारजन्य संवेदनाहरूप्रति उपेक्षाको अभ्यास गर्दछ । यो संस्कार-उपेक्षाको यात्रा कसैको लागि लामो कसैको लागि छोटो हुनसक्छ । यो कुरा पूर्व-संग्रह कति छ, भन्नेमा निर्भर गर्दछ । अनि संस्कार-उपेक्षाको काम कति समझदारी पूर्वक भइरहेको छ, त्यसमा पनि निर्भर गर्दछ ।

संस्कार-उपेक्षाको काम राम्ररी गर्न नसक्ने कच्चा साधकले राजमार्ग छोडेर कुनै गलत बाटोमा पाइला टेक्नसक्छ । पूर्व संस्कारजन्य स्थूल भासमान सत्य प्रकट भएमा उसको केही लाग्दैन । तर त्यसको साक्षीभावले सामना गर्नु नै पर्दछ । जब साधकले कुरा नबुझेर कल्पनाजनित रूप, रंग, प्रकाश, शब्द आदिको कृत्रिम आलम्बन उत्पन्न गरेर त्यस्ता काल्पनिक कुरामा ध्यान दिन थाल्दछ, अनि एक भासमान सत्यबाट अर्को वनावटी भासमान सत्यको फन्दामा पर्दछ । अनि सूक्ष्मतातिर जाने बाटो बन्द हुन्छ । राजमार्ग छुट्दछ । कुनै अध्यायी गल्लीमा अल्मलिन पुग्दछ । उसको लागि मुक्ति टाढा हुन्छ । समझदार साधकले आफूलाई यस धोखाबाट बचाउँछ ।

आफ्नो साढे तीन हातको कायामा समझदारीपूर्वक स्थूलसत्यबाट सूक्ष्मसत्यतिर प्रस्थान गरी सूक्ष्मतम सत्यसम्म पुग्नु सबैको लागि अत्यन्त कल्याणकारी हुन्छ । साधकले विषयनाको सततः अभ्यास गरेर सूक्ष्मबाट सूक्ष्मतर, सूक्ष्मतरबाट सूक्ष्मतमतिर गतिशील भइरहनुपर्छ । कुनै कल्पनामा भुल्नु हुँदैन । यस प्रकार सही अर्थमा आफ्नो मंगल-कल्याण साध्नुपर्छ । आफ्नो स्वस्ति-मुक्ति साध्नुपर्छ ।





Dhamma.Digital