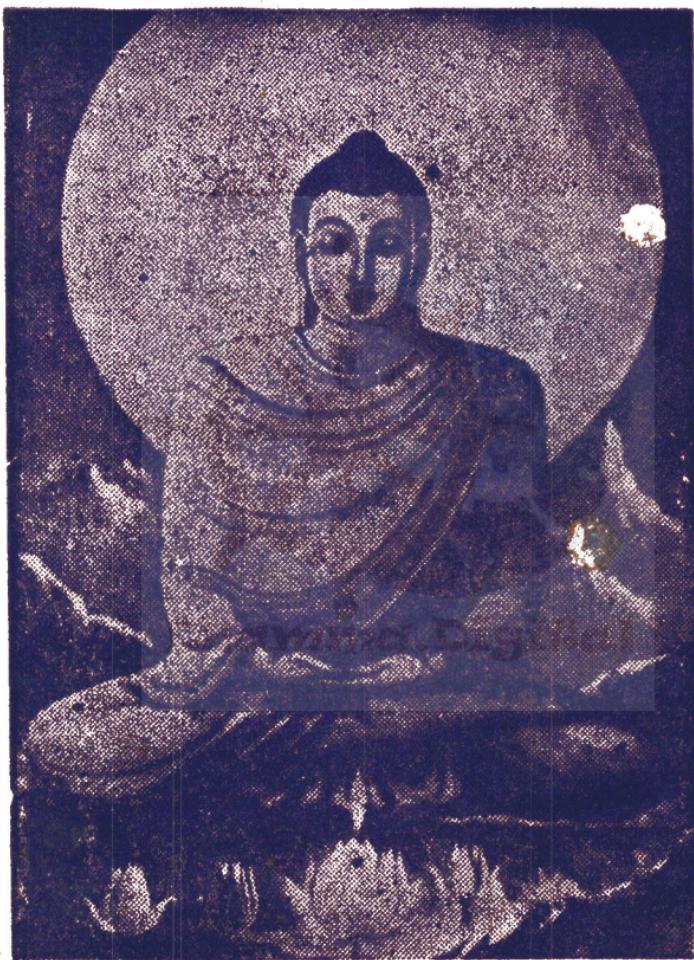


नरेन्द्र विद्यालय

# सतिपट्टान विपस्सना

(सतिपट्टान शिविर निर्देशन)



अनुबाद  
श्रामणेर विशुद्धानन्द



# सतिपट्टान विपस्सना

(सतिपट्टान शिविर निर्देशन)

मूल निर्देशक

महासी सयादो उशोभन महास्थविर

Dhamma.Digital

अनुबाद  
आमणेर विशुद्धानन्द

मूल प्रकाशक—

धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठी

धर्मकीर्ति विहार, श्रीघः

काठमाडौं, नेपाल

फोन — २-२४५६५

### सामूहिक दाताहरू

जगत नारायण, पूर्णमाया महर्जन

१२०० प्रति

खड्ग सिंह योञ्जन

१००० प्रति

नन्द सिद्धि गुभाजु, कयो मय्जु

६५० प्रति

दिव्येश्वरी शाक्य

१५० प्रति

### प्रथम संस्करण

३००० प्रति

बुद्ध सं. २५३१

वि. सं. २०४४

ने. सं. ११०८

ई. सं. १६८७

### मुद्रक—

नेपाल प्रेस

शुक्रपथ, काठमाडौं।

फोन— २२१०३२

# भूमिका

भगवान बुद्धले महासतिपट्टान सूत्र कम्मासधम्म भन्ने  
कुरुहरूको निगममा तीस हजार भिक्षुहरूलाई देशना गर्नु  
भएको थियो । धर्म देशनाको अन्त्यमा सबै भिक्षुहरू अरहन्त  
भएका थिए ।

सूत्रको प्रारम्भमा भगवान बुद्धले आज्ञा गर्नु भयो  
“एकायनो अयं भिक्खवे मण्गो, सत्तानं विसुद्धिया, सोक परि-  
देवानं समतिक्रमाय, दुक्खदोमनस्सानं अत्थङ्गमाय, त्रायस्स  
अधिगमाय, निब्बानस्स सच्छिकिरियाय, यदिदं चत्तारो सति-  
पट्टाना ।” भिक्षुहरू सत्वहरू विशुद्धि गर्नका लागि, शोक  
सत्ताप हटाउनका लागि, दुःख दौर्मनस्य नाश गर्नका लागि,  
मार्ग ज्ञान प्राप्त गर्नका लागि र निर्वाण साक्षात्कार गर्नका  
लागि यो मात्र एउटा मार्ग छ, त्यो हो चार सतिपट्टान ।

सतिपट्टानको अर्थ हो स्मृतिलाई वलियो बनाउनु,  
कस्सिएको बनाउनु । ‘मिलिन्द प्रश्न’ मा स्मृतिलाई धर्म  
नगरको द्वारपालको उपमा दिई राखेको छ । चतुर द्वारपालले  
को भित्र आयो को बाहिर गयो भनी होशियारी पूर्वक  
छोकामा पालो दिई बस्दछ । ठीक त्यसरी नै स्मृतिले पनि

कुन इन्द्रिय द्वारमा कस्तो आलम्बन ग्रहण हुँदैछ त्यसको स्पष्ट  
जानकारी राख्दछ ।

सतिपट्टान भावना गर्दा चार सतिपट्टान अनुसार  
भावना गर्न सकिन्छ । यसलाई भगवान बुद्धले यसरी आज्ञा  
गर्नु भएको छ ।

“भिक्षुहरू ! सुभ्यक स्मृति केलाई भन्दछ ?

१. यो शासनमा भिक्षुले क्लेशलाई नाश गर्न सक्ने बीर्यवान भई. राम्ररी छुट्याई थाहा पाउन सक्ने प्रज्ञाले पूर्ण भई उपादान स्कन्ध (रूप, वेदना, संज्ञा, संस्कार, विज्ञान) लोकमा लोभ, द्वेषलाई समाप्त गरी रूपकायमा स्कन्धरूपलाई बारम्बार होश राखी (कायानुपस्सना) बस्दछ ।
२. क्लेशलाई . . . (माथि कै दोहराउने) . . . . द्वेषलाई समाप्त गरी अनुभव गरिने वेदनालाई बारम्बार होश राखी (वेदनानुपस्सना) बस्दछ ।
३. क्लेशलाई . . . . . द्वेषलाई समाप्त गरी चित्तलाई बारम्बार होश राखी (चित्तानुपस्सना) बस्दछ ।
४. क्लेशलाई . . . . . द्वेषलाई समाप्त गरी धर्मलाई बारम्बार होश गरी (धर्मानुपस्सना) बस्दछ ।

पहिले पहिलेका सत्पुरुषहरूले महासतिपट्टान सूत्रलाई धेरै नै आदर गौरव राखेको कुरा ग्रन्थमा उल्लेख भई राखेको छ । उदाहरणको लागि धम्मिक उपासकले मृत्यु कालमा भिक्षुहरूलाई निमन्त्रणा गर्न पठाई ‘भन्ने ! सकल तथागत-

हरूले ग्रहण गर्नु भएको महासतिपटान सूत्र आज्ञा गर्नु होस्' भनी प्रार्थना गर्न्यो । भिक्षुहरूले पनि 'एकायनो अयं भिक्खवे मग्मो सत्तानं बिसुद्धिया . . .' भनी महासतिपटान सूत्र पाठ गर्नु भएको थियो । यसबाट महासतिपटान सूत्र तथागतहरू लगायत अन्य सत्पुरुषहरूले ग्रहण गर्नु भएको अति नै महत्वपूर्ण सूत्र हो भन्ने स्पष्ट हुँच्छ । यो सूत्र बौद्ध जगतमा अति प्रचिद्ध छ र बर्मामा यस सूत्रको आधारमा विपश्यना भावनाको विशेष प्रचार पनि भएको छ ।

बर्मा स्वतन्त्र भए पछि बुद्ध शासन चिरस्थायी गर्न 'बुद्ध सासनानुग्रह' नामक समिति सन् १९४७ मा स्थापना गरी 'सासनयैता' नामक ध्यानाश्रमको स्थापना गरियो । उक्त ध्यानाश्रम संचालन गर्न परियति तथा पटिपत्ति दुवैमा दखल भएको कर्मस्थानाचार्यको खोजी गर्दा स्वेच्छा नगरको सइ खंड नामक गाउँमा बस्नु हुने सासनधज सिरिपवर धम्माचरिय उपाधिले विभूषित हुनु भएको कर्मस्थानाचार्य महासी सयादो ऊ शोभन महास्थविरलाई योग्य देखी तत्कालिन प्रधानमन्त्री द्वारा निमन्त्रण गरियो । वहां वाट नै सासनयैतामा विपश्यना शिविरहरू संचालन हुन थाल्यो । विपश्यनाको महत्व मानिसहरूले बुझन थाले देखि शिविर र शिविर केन्द्रको बृद्धि हुँदै सन् १९८० सम्ममा बर्मा भित्र ३२? केन्द्रहरू र आठ लाख भन्दा बढी योगीहरूले भाग लिई सकेका छन् ।

सुरुआतमा विपश्यना योगीहरूका लागि निर्देशन

महासी सयादो आफैले दिने गर्नु हुन्थयो । पछि योगीहरूको संख्यामा वृद्धि हुन थाले पछि स्वयंले मात्र दिन सम्भव नहुँदा टेपबाट दिने गरियो । पछि त्यही टेप निर्देशन पुस्तकको रूपमा पनि प्रकाशित गरियो । बर्मामा छैठौं संगायनमा भाग लिने सौभाग्य प्राप्त गर्दा, उक्त पुस्तक मैले पनि प्राप्त गरेको थिएं । समय धेरै विती सकेता पनि विभिन्न कारणले सो पुस्तकलाई अनुवाद पूर्णरूपले गर्न सकेको थिइन ।

नेपालका श्रद्धालु उपासक उपासिकाहरूको निमन्त्रणा मा यही २०४४ साल आषाढ २० गते विश्व भ्रमण पछि सासनयैताको ओवादाचरिय महोपकारक कर्मस्थानाचार्य सयादो उ. पण्डिताभिवंस महास्थविर नेपाल आउनु भई एक महिने सतिपट्टान शिविर सञ्चालन गर्नु भयो । शिविर अवधिमा दिनुभएको वहाँको बर्मी भाषाको देशनालाई भिक्षु ज्ञाणपूर्णिक महास्थविरले व्याख्यान सहित नेपाल भाषामा अनुवाद गर्नु भएकोले योगीहरूले सतिपट्टान शिक्षालाई राम्ररी बुझने अवसर पाएका थिए । त्यस शिविरमा ११५ योगीहरू मध्ये श्रामणेर विशुद्धानन्द र मैले पनि भाग लिएको थिएं ।

शिविर समाप्ति पछि धेरै उपासक उपासिकाहरूको अनुरोधमा द्वितीय वष्विवास यसै ध्यान केन्द्रमा अधिष्ठान गरें । वष्विवास अविधिको आवश्यकताहरू धर्मकीर्ति विहारले पुन्याई दिने व्यवस्था भएको छ । वष्विवास वसेको फाइदा उठाउँदै सो निर्देशन पुस्तकको केही अंश नेपाल भाषामा अनुवाद पुनः सुरू गरें ।

यसै विच अध्ययन गर्ने भनी नारायणगढ़ देखि आई म संगै बस्ने आयुष्मान विशुद्धानन्द संग सतिपट्टान सूत्रको अध्ययन र छललफ सुरु भयो । यसै सिलसिलामा सो अनुवाद देखाउँदा अति हर्षित भै सो पुस्तक नेपालीमा प्रकाशित गर्ने पाए अङ्ग राम्रो हुने थियो भनेकोले नेपालीमा अनुवाद गर्ने अनुमति दिएँ । अनुवाद गर्दा हिन्दी अनुवाद र बर्मी पुस्तक बाट मैले नेपाल भाषामा गरी दिएको अनुवादलाई नेपालीमा आयुष्मान् विशुद्धानन्दले अनुवाद गरी यो पुस्तक तयार भएको हो ।

यो पुस्तक धर्मकीर्ति अध्ययन गोष्ठीले प्रकाशित गर्ने जिम्मा लिएकोले छिट्टै पाठक समक्ष प्रस्तुत गर्ने सकिएको छ । अतः धर्मकीर्ति लगायत प्रकाशनका लागि धम्म दान गर्ने दाताहरूलाई धन्यवाद दिन चाहन्छु । साथै पुस्तक समयमा नै छापी दिने नेपाल प्रेस परिवारलाई पनि सहर्ष धन्यवाद दिन्छु । यस प्रकारको पूण्य कर्म र धर्म प्रचार कार्यमा सबै पक्षवाट सहयोग पाई नै रहने छ भनी आशा पनि गर्दछु ।

यो पुस्तक अनुवाद कार्यमा सहयोग गरेको पूण्य प्रभावले नेपालमा परियति र पटिपत्ति शासन चिरस्थायी होस भनी कामना गर्दछु ।

१५ कार्तिक, २०४४  
अन्तरराष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र  
शंखमूल, नयाँ बानेश्वर,  
काठमाडौं नेपाल

**भिक्षु बुद्धघोष महास्थबीर**

## प्रकाशकीय

यो सतिपट्टान विपस्सना पुस्तक धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठीको १२४ औं ग्रन्थमाला हो । स्मरणीय श्री सतिपट्टान सम्बन्धी पहिले पनि पुस्तक प्रकाशित भई सकेको छ । तर यो पुस्तक ध्यान गुरु हुनु भएको सासनयैता (बर्मा) को संस्थापक महासि सयादो भन्तेले नै सतिपट्टान शिविरमा निर्देशन गर्नु भएको हो । वहाँको वर्मी भाषाको निर्देशन-लाई नेवारीमा बुद्धघोष भन्ते द्वारा गरिएको अनुवादलाई नेपालीमा श्रामणेर विशुद्धानन्द भन्तेले अनुवाद गर्नु भएको हो ।

यो पुस्तक पूज्य बुद्धघोष भन्ते संखमोल स्थित अन्तर-राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्रमा द्वितीय वर्षावास समाप्त गर्नु भएको उपलक्ष्यमा धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठीको तर्फ वाट प्रकाशित गर्न पाउँदा हामीले बुद्ध शासन रक्षार्थ थप एक कदम उठाएको महशुस गर्दछौं ।

यो पुस्तक प्रकाशित गर्न यही २० कार्तिक, २०४४ मा उक्त भावना केन्द्रमा महापरित्राण उत्सवको आयोजना गर्नु हुने जगत नारायण महर्जन र पूर्णमाया महर्जनहरू नै

**धम्म दानको लागि दाता हुनु भएकोछ । अतः यो पुस्तक त्यसै  
महापरिवाण उत्सवको सिलसिलामा वितरण गर्ने कार्यक्रम छ ।**

अन्त्यमा यो पुस्तक अनुवाद गर्ने पूज्य भन्तेहरू प्रति  
कृतज्ञता ज्ञापन र समयमा नै पुस्तक छापी दिने नेपाल प्रेस  
परिवारलाई पनि धम्मवाद दिन्छौ । साथै धम्म दान गर्ने  
दाताहरूलाई यस गोष्ठीको तर्फबाट साधुवाद दिन चाहन्दौं ।

१५, कातिक २०४४

फोन. २२४५६५

अनगारिका धम्मवर्ती  
धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन  
गोष्ठी

Dhamma.Digital

## धर्म दान गर्ने दाताहरू



जगतनारां र पूर्णमाथा महर्जन



Dhamma.Digital

नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मा सम्बुद्धस्स

## सतिपट्टान विपस्सना

भगवान बुद्धको शासन कालमा प्रथेक व्यक्तिको लागि शील समोधि र प्रज्ञा गुणहरूलाई आफूमा विकसित गर्ने अत्यन्त महत्वपूर्ण अवसर प्राप्त भई रहेछ । यी तीन गुणहरू प्रत्येक सध्य मानिसमा हुनु नितान्त आवश्यक छ ।

गृहस्थहरूले कमसेकम प्राणी हिंसा नगर्ने, चोरी नगर्ने, व्यभिचार नगर्ने, ज्वूठो नबोल्ने र मादक पदार्थ सेवन नगर्ने पञ्चशीललाई पालन गर्नु पर्दछ । सम्भव भएमा अङ्ग-षट्मक शीलले पूर्ण हुनुपर्दछ । भिक्षुहरू प्रातिमोक्ष शीलले पूर्ण हुनु पर्दछ । यी शीलहरूले पूर्ण भएको जो सुके व्यक्तिको जन्म मनुष्य वा देवता जस्तो उच्च योनिमा हुन्छ । तर यस्ता लौकिक शीलले मात्र मानिसलाई अपाय भयले बिलकुले मुक्त भयो भनी निश्चिन्त हुनु हुँदैन । त्यसकारण उच्च प्रकारको लोकोत्तर शील पनि प्राप्त गर्नु अनिवार्य छ । यसलाई मार्ग शील फल शील भनिन्छ । यो मार्ग शील फल शीलले पूर्ण भएको व्यक्ति हीन योनिहरूमा जन्म नलिइकन नै मनुष्य वा देवलोकमा

मात्र जन्म भई सदा सुखी जीवन दिताउन सक्दछ । त्यसैले लोकोत्तर शीलमा प्रतिष्ठित हुन हरेक बुद्धिजीवहरूको कर्तव्य हुन आउँछ । पूर्ण श्रद्धा एवं उत्साहपूर्वक प्रयत्न गर्ने हरेक व्यक्तिले लोकोत्तर शीललाई सफलतापूर्वक प्राप्त गर्ने सक्दछ ।

बुद्ध शासन जस्तो सुवर्ण अवसर कालमा पनि यी गुण-हरूलाई विकसित गर्न उद्योग नगरी उक्त मार्गशील फल शील बाट बन्निच्छत हुनु परेमा निसन्देह पश्चाताप गर्नु पर्नेछ । अकृशल कर्मले मौका पाएमा त्यसबाट उत्पन्न हुने फलले अपाय गतिमा पतन गराउदछ । नृक, तिर्यक, प्रेत, असुर योनिमा उत्पन्न भई लाखौं वर्ष दुःख कष्ट भोग गर्नु पर्दछ । त्यसैले बुद्ध शासन कालमा ने लोकोत्तर मार्गशील फल शील प्राप्त गर्ने कोशिस गर्नु अत्यन्त आवश्यक भएको हो ।

तर यो मार्गशील फल शीलले मात्र पनि पुरदैन । समाधि पनि प्राप्त गर्ने कोशिस गर्नु पर्दछ । चित्तको शान्ति वा स्थिर अवस्थालाई समाधि भनिन्छ । साधारण अवस्थामा अनुशासनहीन रहने चित्त स्वभावतः जहीं तहीं भागि रहन्छ, जसलाई नियन्त्रण गर्न सकिदैन । चित्त कहिले अतीत त कहिले भविष्यको पछाडि दौड लगाई रहन्छ । यसरी कृत्यनाको पछाडि दौड नलगाउन समाधिको लागि कुनै एक निश्चित आरम्भणमा चित्तलाई केन्द्रित गर्ने कोशिस गर्नु पर्दछ । यसरी चित्तलाई कुनै एक आरम्भणमा राख्ने अभ्यासमा बृद्धि भए पछि चित्तले आफ्नो

पुरानो स्वभावलाई शनैः शनैः छाड़ी निर्दिष्ट लक्ष्यमा स्थिर हुन पुछ । यसे अवस्थालाई समाधि भनिन्छ ।

समाधि पनि दुई प्रकारका छन् - लौकिक समाधि र लोकोत्तर समाधि । यी मध्ये शमथ भावनाको अभ्यास गरेमा रूप ध्यान बार र अरुप ध्यान द्वार भएको लौकिक ध्यान समाधि प्राप्त हुन सक्छ । यस्तो समाधिले पूर्ण भएमा अत्यन्त लामो आयु भएको ब्रह्मलोकमा समेत जन्म लिन सकिन्छ । त्यहाँ पुगेर १ कल्प, २ कल्प, ४ कल्प, ८ कल्प इत्यादिरूपले चौरासी हजार कल्प सम्म लामो आयु भएको जन्म लिन सकिन्छ । तर जीवनको अन्त्य पछि ब्रह्मलोकबाट च्यूत भई सुनुष्य वा देव योनिमा फेरि जन्म लिन्छ । यदि तिनीहरूले सम्पूर्ण जीवन निर्दोषपूर्वक व्यतीत गरेमा तिनीहरू फेरि उच्च योनिमा सुख-मय जीवन व्यतित गर्न सक्दछन् । तर वलेशले मुदत नभएसम्म उनीहरूले पाप कर्म पनि गर्न सक्दछन् । तब उनीहरू अकुशल कर्म गरेर हीन योनि अर्थात् अपाय दुर्गतिमा पतन हुन जान्छन् । त्यसैले लौकिक समाधि मावले पनि सन्तोष नभई लोकोत्तर समाधिले पनि पूर्ण हुने कोशिस गर्नु पर्दछ । लौकिक समाधि भनेको मार्ग समाधि र फल समाधिलाई भनिएको हो । यस समाधिलाई प्रज्ञाले पूर्ण हुन सकेमा मात्र प्राप्त गर्न सकिन्ने छ । त्यसैले प्रज्ञाले पूर्ण हुने कोशिस गर्नु पर्दछ ।

प्रज्ञा पनि दुई प्रकारका छन् - लौकिक प्रज्ञा र लोको-

तर प्रज्ञा । आजकाल साहित्य, कला, विज्ञान वा सांसारिक विषय ज्ञानलाई सामान्यतया प्रज्ञा मानिन्छ । तर यस प्रकारको प्रज्ञाको कुनै पनि भावनामय प्रज्ञासँग सम्बन्ध छैन । न त यसलाई वास्तविक सत्य कुशल नै भन्न सकिन्छ । किनकि आजकाल यी ज्ञानहरूद्वारा अनेक प्रकारका संहारक अस्त्र शस्त्रहरूको आविष्कार गरी महान् अकुशल कर्म सञ्चय गरी राखेका छन् । अर्को तिर साँच्चैको प्रज्ञामा कुनै पनि त्यस्ता अवगुण नभएर त्यस्ता अकुशल कर्म बनाउँदैन । कुशल कर्म मात्र बनाउँदछ । त्यसैले वास्तविक प्रज्ञाले प्राणीहरूलाई सुख शान्ति दिलाउँदछ । ग्रन्थ अनुसार भन्ने हो भने प्रज्ञाले वास्तविकतालाई बुझने कोशिस गर्दैछ ।

श्रुतमय, चिन्तनमय, भावनामय प्रज्ञाहरू पनि लौकिक प्रज्ञा नै हुन् । यी लौकिक प्रज्ञाले पूर्ण हुना साथ कुशल वृद्धि भई उच्च स्तरको सुखमय जीवन व्यतीत गराउने तर्फ डोराउँदै लैजान्छ । तर यस लौकिक प्रज्ञाले मात्र पनि अपाय दुर्गतिले विलकुलै मुक्त भयो भनि भन्न सकिदैन । यदि अपाय दुर्गतिबाट मुक्त हुने हो भने लोकोत्तर प्रज्ञाले पूर्ण हुने कोशिस गर्नुपर्दैछ ।

लोकोत्तर प्रज्ञा भनेको मार्ग प्रज्ञा फल प्रज्ञा हो । यस प्रज्ञालाई प्राप्त गर्न के लाई अभ्यास गर्नु पर्दछ भने शील समाधि प्रज्ञा नामक तीन प्रतिपदा मध्ये प्रज्ञा प्रतिपदा नामक विपश्यना भावना गर्नुमा कोशिस गर्नु पर्दछ । यो प्रज्ञा भावनाले पूर्ण

हुनासाथ शील, समाधि, प्रज्ञा तीनै प्रतिपदामा पूर्ण हुनेछ । यो प्रज्ञा भावना कसरी गर्ने हो भने आफ्नो शरीरमा भएको रूप धर्म नाम धर्मलाई जस्ताको तस्तै स्वरूपमा थाहा पाउने कोशिस गर्नु पर्दछ । वर्तमान समयमा द्रव्यको विश्लेषणात्मक निरीक्षण साधारणतया प्रयोगशालामा अनेक उपकरणहरूद्वारा गर्न सकिन्छ । तै पनि नाम धर्मलाई यी उपकरणहरूद्वारा छुट्याएर हेर्न सक्दैनन् ।

भगवान बुद्धद्वारा बताइएको विधि अनुसार यी नाम धर्महरूलाई कुनै पनि उपकरण वा वाहिरी सहायताले देखन सक्दैन । केवल स्मरिति मात्र नाम तथा रूपलाई अलग अलग गरी विश्लेषण गरी हेर्न सक्दछ । कसरी हेर्ने हो भने शरीर भित्र उत्पत्ति तथा विनाश भई रहेका नाम धर्म रूप धर्महरूलाई यथावत रूपमा हेर्नु हो । यसरी अविरल रूपले हेर्ने अभ्यासलाई वृद्धि गरेमा समाधि ज्ञान बलियो भएर आउँछ । त्यस समयमा उत्पत्ति विनाश भई रहेका नाम रूप धर्महरूलाई स्वयं प्रत्यक्ष रूपले देखन थालिने छ ।

शरीरमा प्रकट भएको नाम रूप धर्महरू वास्तविक धर्म समह हुन् । ती नाम रूप धर्म मध्ये रूप धर्म भनेको द्रव्य समूह मात्र हो । तिनीहरूलाई अलग अलग नाम दिएमा पथबी धातु, आपो धातु, तेजो धातु, वायो धातु, चक्षु धातु, रूप धातु इत्यादिको प्रचलित गणना अनुसार यस समूहमा कूल २८ प्रकार छन् । संक्षेपमा भन्ने हो भने शरीर रूप अर्थात् जड़

पदार्थहरूको एक पिण्ड हो । उदाहरणार्थ आँटाको कणलाई पानी मिसाई मुछ्दा एक डल्लो भए जस्तै यो रूपकाय पनि रूपको सूक्ष्म अणुहरूको समूह बनी रूपको पिण्ड वा समह वा ढिक्का भईरहेको हो । यो रूप धर्म शैतको शक्तिले ददलिने गर्दछ । तातो शक्तिले पनि ददलिने गर्दछ । त्यसैले पुलिमा रूप भनिएको हो । यो रूपमा कुनै पनि पदार्थलाई थाहा पाउने शक्ति छैन । अभिधर्मपालिमा नाम र रूपलाई क्रमशः ‘सारमणा धर्मा’ र ‘अनारमणा धर्मा’ भनी विभाजन गरिएका छन् । सारमणा भन्नाले आरमण सहित अर्थात् आरमणलाई थाहा पाउने नाम धर्म हो । अनारमणा भन्नाले आरमण रहित वा आरमणलाई थाहा नपाउने रूप धर्म हो । अतः अभिधर्म अनुसार रूपमा कुनै पनि पदार्थलाई जान्ने क्षमता हुँदैन । योगीले पनि यस प्रकारको अनुभव गर्न सक्दछ अर्थात् भौतिक तत्त्वमा ज्ञान प्राप्तिको क्षमता छैन । खम्बा, इंटा, दुङ्गा वा पर्वत आदि सबै रूप हुन् । ती रूप धर्महरूलाई आरमण वारे केही थाहा हुँदैन । त्यसरी नै जीवित शरीरको रूप धर्मलाई पनि केही थाहा हुँदैन । मृत शरीरको रूप धर्मले पनि थाहा पाउन सक्दैन । तै पनि मानिसहरूमा जीवित शरीरको रूप धर्मले थाहा पाउन सक्दैन भन्ने धारणा रहन्छ । तर त्यसरी धारणा लिए जस्तो हुँदैन । साँच्च भन्ने हो भने मृत शरीर होस् वा जीवित शरीर होस् दुवै वरावर हुन् । केही पनि करक

छेन । रूप मात्र भएमा डेग पनि चलन सकदैन । रूप भनेको निर्जीव स्वभावको हो ।

त्यसो भए अहिले थाहा पाउने के हो ? यो रूपमा आश्रित भएर अस्तित्वमा आएको हुन्छ जसलाई नाम धर्म भनिन्छ । नाम धर्म भनेको थाहा पाउने स्वभाव हो । यसलाई पालिमा नाम भनिन्छ । प्रायः गरी यसलाई चित्त भनिन्छ । यो थाहा पाउने नाम वा चित्त रूपको आधार लिएर बस्दछ । जस्तै चक्रवृप्सादको आधार लिएर चक्रविज्ञान वा देखें भन्ने नाम उत्पन्न हुन्छ । सोतप्सादको आधार लिएर सोतविज्ञान वा सुनें भन्ने नाम उत्पन्न हुन्छ । घाणप्सादको आधार लिएर घाणविज्ञान वा सुँघें भन्ने नाम उत्पन्न हुन्छ । जिव्हाप्सादको आधार लिएर जित्वा विज्ञान वा स्वाद लिए भन्ने नाम उत्पन्न हुन्छ । कायप्सादको आधार लिएर काय विज्ञान वा छुएं भन्ने नाम उत्पन्न हुन्छ । त्यस समयमा मन पर्ने मन नपर्ने स्पर्श शरीर भरी नै हुन्छ । देखें, सुनें, भन्ने वा आँखा, कान प्रादि शरीरको सीमित क्षेत्रमा मात्र हुन्छ । जबकि स्पर्शको क्षेत्र व्यापक भएकोले शरीर भरी भित्र बाहिर फैलिएको हुन्छ । काय भनेको मिजिएको रगत मासु भएको क्षेत्र सम्म फैलिएको हुन्छ । उक्त भिजेको रगत मासु भएको क्षेत्र सबैमा स्पर्श हुना साथ थाहा पाउन सकिन्छ । त्यो थाहा पाउने नाम धर्म हो । फेरि हृदय रूपको आधार लिएर चित्तन गर्ने विचार गर्ने आदि विभिन्न छन् । ती सबै नाम धर्म हुन् । थाहा पाउने सबै नाम मात्र हुन् रूप होइनन् । रूपले केही पनि

थाहा पाउँदैन । तर पनि सामान्य मानिसले देखना साथ आँखाले देखेको हो भनी सम्झन्छ । देख्नु र आँखा एउटै हो । अर्थात् दुवं एक हो भनी सम्झन्छ । फेरि यस्तो पनि विचार गर्दछ कि देखेको मैले हो, मैले नै देखि राखेको हो । आँखा देखेको मैले नै हो । यसरी थाहा पाउनु मिथ्या हो । आँखा अकै वस्तु हो भने देख्नु अकै हो र म भन्नै पूथक सत्ता नै छैन । वास्तवमा त चक्खुपसादको आधार लिएर देखें भनेर थाहा पाउने नाम धर्म मात्र हो ।

उदाहरणको लागि विहारमा एक जना मानिस छ । विहार भनेको अलग हो र मानिस अलग्गे हो । विहार मानिस होइन, मानिस विहार होइन । अलग्गे छुट्टिएको छ । त्यसरी नै देखने समयमा पनि आँखा अलग्गे र देख्नु अलग्गे हो । देख्नु आँखा होइन र आँखा देख्नु होइन । भिन्न भिन्नै हुन् । अर्को उदाहरण कोठामा वसेको मानिसले इयाल खोली बाहिर हेर्दा अनेक वस्तु देखदछ । त्यसरी देखेको कस्ले हो ? इयालले हो कि मानिसले हो ? यस्को जबाब हो इयालको देखने क्षमता छैन । देखने त मानिस मात्र हो । फेरि प्रश्न गरौं इयाल नभइ-कन बाहिरी वस्तुहरू देखन सक्दछ कि ? यस्को जबाब हो देखन सक्दैन । इयाल भएमा मात्र इयालबाट देखन सक्दछ । इयाल नभई भित्ता मात्र भएमा बाहिर देखन सक्दैन । त्यसरी नै देख्नु र आँखा अलग अलग हुन् । आँखाको अर्थ देखिनु होइन र देखिनुको अर्थ आँखा होइन । ता पनि आँखा भए मात्र देख्ने

कार्य हुन्छ । अर्थात् चक्खुपसादको आधार लिएर चक्खु  
विज्ञान (चित्त) उत्पन्न हुन्छ ।

यसरी देखे पिच्छै देख्ने क्षणमा प्रकट रूपमा भएको  
चक्खुपसाद, बाहिरी रूप र देखी थाहा पाएको विज्ञान यी तीन  
मात्र छन् । यी तीन मध्यें वर्ण रूप कहिले काँहि आफूमा प्रकट  
भई रहन्छ । कहिले काँहि बाहिर प्रकट हुन्छ । यसरी देखिने  
वर्णरूप, चक्खुपसादरूप यी दुवैलाई केही पनि थाहा हुदैन ।  
अरूपाट मात्र आफूलाई थाहा पाउन लगाई बस्दछ । देखे भन्ने  
नामले देखिएको रूपलाई थाहा पाई बस्दछ । देखिएकोलाई के  
कस्तो भनी थाहा पाई बस्दछ । त्यसैले देखेको क्षणमा प्रकट  
रूपमा भई रहेको थाहा नपाउने रूप र थाहा पाउने नाम यी  
दुई मात्र छन् । यी नाम रूप मिलेर प्रकट भएकोलाई देख्नु  
भनिएको हो ।

विपश्यमा ज्ञान नहुने साधारण व्यक्तिले म, वा आत्मा  
वा सत्त्वले देखेको हो भनी विचार गर्दछ । देख्ने म नै हो मैले  
नै देखेको हो, मैले नै थाहा पाएको हो भनी विचार गर्दछ ।  
त्यसरी विचार गरेकोलाई सत्काय दृष्टि भनिन्छ । पालिमा  
सक्काय दिट्ठि भनिन्छ । सक्कायको अर्थ हो— प्रकट रूपमा भइ  
रहेको नाम र रूप दिट्ठिको अर्थ हो गलत धारणा । सक्काय  
दिट्ठिको अर्थ हो वास्तविकमा भएको नाम रूप समूहलाई गलत  
तरिकाले देख्नु । कसरी गलत तरिकाले देखदछ त्यसको स्पष्ट  
हुने गरी व्याख्यान गर्दछु ।

देखेको क्षणमा साँच्चै भई रहेको चक्खुपसादरूप

देखिएको वर्णरूप, देखें भनेर थाहा पाउने चक्रविज्ञान वा चित्त मात्र दुई समूह छन् । यी नाम रूप वास्तवमा छन् । यसरी साँच्चै कै भएको नाम रूप समूहलाई मानिसहरूले के विचार गर्दछ भने पुद्धाल, सत्त्व म भनी विचार गर्दछ । देखेको मैले नै हो म नै देख्ने हो, मेरो शरीरलाई मैले देखें यस्तो विचार गर्दछन् । त्यसरी विचार गरेको म नभएको नाम रूपमा म भन्ने गलत धारणा हुन जान्छ । यसरी बलियो गरी धारण गरेको गलत धारणालाई नै सबकाय दिटि भनिन्छ ।

जब सम्म सबकाय दिटि भई रहन्छ, तब सम्म चार अपाय दुर्गतिबाट मुक्त हुन सक्दैन । अर्थात् नक्ष, प्रेत, असुर र तिर्यक गतिबाट मुक्त हुन सक्दैन । यद्यपि उसले आप्नो कुशल कर्मको कारणले मनुष्य वा देवलोकमा सुखमय जीवन विताए पनि अकुशल कर्मको फल प्राप्त हुने मौका मिल्ना साथ चार अपाय गतिमा पत्तन हुन सक्दछ । त्यसेले सबकाय दिटिबाट पूर्ण रूपले मुक्त हुने कोशिस गर्नु पर्दछ भनी भगवान बुद्धले 'सबकाय दिटि पहानाय सतो भिक्खु परिवर्जे' भनी राम्ररी चेतावनी दिनु भएको छ ।

वास्तवमा भन्न खोजिएको के भने बढा हुनु, रोगी हुनु मृत्यु हुनु मन नपरे पनि यी बाट कोही पनि बच्न सक्दैन । एक दिन अवश्य पनि यिनीहरूको शरण लिनु पर्दछ । पछि जन्म लिनु मन नपरे पनि कसैको पनि इच्छामा निर्भर हुँदैन । जन्म भएता पनि नक्ष, तिर्यक, प्रेत, असुर नामक अपाय गति

मा जन्म हुन नपरोस् भनी कामना गरेता पनि जहाँ जन्म लिनु  
पर्ने हो त्यहाँ जन्म हुँछ नै । यसप्रकार संसारलाई राम्ररी  
विचार गरी हेरेमा साँच्चै के भयंकर देखिन्छ । यस्तो भयंकर  
संसार भनी थाहा पाई भयंकर संसारबाट मुक्त हुन निवाणि  
प्राप्ति गर्ने कोशिस गर्नु पर्दछ । संसार दुःख बाट दिल्कुलै मुक्त  
हुन नसकेता पनि प्रपाय संसारबाट मुक्त हुनका लागि कोशिस  
गर्नु पर्दछ । चार प्रपायमा पतन गर्ने सबकाय दिट्ठिलाई निर्मूल  
गरी पठाउने कोशिस गर्नु गर्दछ । किनकि नक्क, तिर्यक, प्रेत  
अमुर योनिमा जन्म हुने भूल कारण सबकाय दिट्ठि नै हो ।  
सबकाय दिट्ठिको पूर्ण दिनाश मार्ग फलले मात्र हुन सबदछ । केरि  
आर्य मार्ग फल लोकोत्तर शील, समाधि प्रज्ञाले मात्र प्राप्त हुन  
सबदछ । कसरी प्राप्त गर्ने कोशिस गर्नु पर्छ भन्दा सतो-स्मृति  
राखी, परिब्बजे - बलेशको क्षेत्रबाट मुक्त हुनु पर्दछ । सबकाय  
दिट्ठिको धारणाले मुक्त भएको अवस्था पुगे पनि देखेको,  
सुनेको आदि नाम रूपलाई देखें, सुने भनी स्मृतिले थाहा पाई  
राख्नु पर्दछ । त्यसैले आचार्यहरूले विपश्यना ध्यान गर्नुमा  
कोशिस गर्नु पर्दछ भनी सदा भनी रहेका हुन् । यहाँ योगीहरू  
पनि विपश्यना ध्यान गर्छु भनी आएका हुन् । केही दिन पछि  
ध्यान भावना पूर्ण गरेमा आर्य मार्ग फल प्राप्त गर्न सकिने छ ।  
तब सबकाय दिट्ठिबाट मुक्त भई चार प्रपाय बाट मुक्त हुनेछ ।

## ध्यानभावना विधि

देखे पिच्छे देखेको क्षणमा प्रकट रूपमा भएको स्वभाव धर्मलाई भाविता गर्ने हो । देखे पिच्छे देखि रहेछु देखि रहेछु भनी भाविता गरी लानु पर्दछ । भाविता गर्ने भनेको रास्ररी स्पष्ट हुने गरी स्मृति ज्ञानले थाहा पाउनुलाई भनिएको हो । त्यसैले देखि रहेछु देखि रहेछु भनी भाविता गर्दा कहिले काँहि देखिएको रूपलाई भाविता गर्दछ, कहिले काँहि देखने चित्तलाई भाविता गर्दछ र कहिले काँहि देखिने चक्खुपसादलाई भाविता गरी यस स्थानबाट देखिएको हो भनी थाहा पाउँदछ । जुन सुकै विषयमा स्मृति राखी बसेमा एउटालाई मात्र भए पनि थाहा पाउन सकिएमा रास्रो मानिनेछ । एउटा पनि थाहा पाउन नसकिएमा त्यो देखेको आधार लिएर पुद्गल, सत्त्व भनी धारणा बन्दछ । यसरी सूक्काय दिट्ठि हुना साथ नित्य, सुख, आत्म भन्ने बलेश उत्पन्न हुने गर्दछ । बलेशको कारणले कर्म बन्दछ । कर्मको कारणले नयाँ भव बन्दछ । यसरी प्रतीत्य समुत्पादको चक्र घुमेर संसार चक्रमा निरन्तर घुमी रहने

गर्दछ। त्यसेले संसार चक्रमा घुम्न नपर्नका लागि देखे पिच्छे  
देखि रहेछुँ देखि रहेछुँ भनी भाविता गर्नु पर्दछ।

सुन्ने बखतमा पनि माथि झौं हो। सोतपसादको आधार  
लिएर सुन्ने क्रिया सम्पन्न हुन्छ। सोतपसाद पनि रूप र  
मुनिने शब्द पनि रूप, सुन्ने भनी थाहा पाउने नाम यही ताम  
रूपमात्र छन्। यसेलाई थाहा पाउनका लागि सुन्ने पिच्छे सुन्ने  
रहेछुँ, सुनिरहेछुँ भनी स्मृतिराखनु पर्दछ।

नाकले गन्ध सुधे पिच्छे सुंघि रहेछुँ, सुंघि रहेछुँ भनी  
स्मृति राखनु पर्दछ। जित्रोले स्वाद लिए पिच्छे स्वाद लिई  
रहेछुँ, स्वाद लिई रहेछुँ भनी स्मृति राखनु पर्दछ।

शरीरले स्पर्श गरे पिच्छे प्रत्येक स्पर्श संगसंगै स्पर्श  
भई रहेछ, स्पर्श भइ रहेछ भनी स्मृति राखनु पर्दछ। शरीर  
भरी रगत मासुले भिजेको स्थान पिच्छे स्पर्श हुनेलाई ग्रहण  
गर्न एउटा अर्को रूप छ। त्यसलाई कायपसाद भनिन्छ। चाहे  
सुख आनन्द होस्, चाहे दुःख होस् सबै फोटुबब धातु काय  
पसादमा ठक्कर खाने गर्दछ। यसरी ठक्कर खाने दुःख वा सुख  
स्पर्शलाई काय विज्ञान नामक चित्तले स्पर्श गरी थाहा पाउ-  
दछ। त्यसेले स्पर्श भएको क्षणमा कायपसादरूप, स्पर्शरूप  
र स्पर्श भई थाहा पाउने नाम मात्र दुई छन्। त्यसलाई  
पनि थाहा प्राउन स्पर्श भए पिच्छे स्पर्श भइ रहेछ, स्पर्श भइ  
रहेछ भनी स्मृति राखनु पर्दछ। यो त साधारण स्पर्शलाई स्पर्श  
भएको भनी देखाइएको मात्र हो। अन्य विशेष प्रकारका

स्पर्शहरू पनि छन् । दुःख वेदना संग भएको आकिनु, पोल्नु, कष्ट पीडा हुनु आदि छन् । यी स्पर्शहरू प्रकट भइ रहेको वेदनालाई प्रधान गरी आकि रहेछ, धाकि रहेछ आदि स्मृति राख्नु पर्दछ । पोल्यो भने पोलि रहेछ, पोलि रहेछ भनी, दुख्यो भने दुःखि रहेछ, दुःखि रहेछ भनी स्मृति राखो बस्तु पद्छ ।

हात खुटा खुम्च्याउँदा, फैलाउँदा पनि खुम्च्याएको फैलाएको स्पर्श प्रकट भएर आउँछ । हात फैलाउने, खुम्च्याउने चित्तको कारणले फैलिएको, खुम्च्याएको आदि रूपहरू पनि एक पछि अर्को उत्पत्ति विनाश भएर आउँछ । यस्ता घटनाहरू तुरुन्त महशुस गर्न सकिन्दैन । तर अभ्यास वृद्धि भए पछि महशुस हुन थाल्नेछ । अहिले श्रुतमय ज्ञानको लागि मात्र वर्णन गरिएको हो । यी सब हलन चलन चित्तको कारणले मात्र सम्पन्न भई रहेको हो । फैलाउने चित्तको कारणले फैलाउने रूप, खुम्च्याउने चित्तको कारणले खुम्च्याउने रूप उत्पन्न विनाश हुदै नयाँ क्रम विस्तार हुने गरेको हो । उत्पन्न हुना साथ त्यसै स्थानमा विनाश पनि भएर जान्छ । यो पनि पछि आफैले महशुस गर्न सकिनेछ ।

प्रत्येक हलन चलनमा सम्बन्धित रूपहरू सम्बन्धित अंगको कायपसाद संग स्पर्श भई उत्पन्न हुन्छन् । काय विज्ञापत नामक चित्तले स्पर्श भएको स्थानमा स्पर्श भएको महशुस गर्दछ । यस तरिकाबाट हात खुटा कसिएको हलिलएको आदि

रूपहरू स्पष्ट रूपले थाहा पाउने भएको हो । यसरी प्रकट भएकोलाई होश राखी हेन नसकिएमा के हुन्छ भने प्रत्येक हलन चलन वा रूपमा मेले गरेको, मलाई भएको आदि भावना उत्पन्न हुन्छन् । अर्थात् प्रज्ञप्ति, पुदगल वा बाह्य रूपले मात्र धारणा लिने गर्दछ । यसरी बाह्य धारणा नलिनलाई हलन चलन भए पिच्छे नै हल्लिएको, खुम्चिएको, फैलिएको आदि क्रमैले होश राख्नु पर्दछ ।

चिन्तन गर्दा पनि हृदयरूपको आधार लिई चिन्तना गर्ने क्रिया उत्पन्न हुन्छ । मोटामोटी तबरले भन्ने हो भने यो रूपकायको आधार लिई चिन्तन मनल गर्ने कार्य भई रहेको हो । त्यसैले हृदयरूप रूपकाय धर्म नै हो । चिन्तत पर्नु नाम धर्म हो । यही नाम रूप धर्म मात्र छन् । यिनै दुई नाम रूप धर्मलाई थाहा पाउनका लागि चिन्तना गरे पिच्छे, विचार गरे पिच्छे चिन्तना हुँदैछ, चिन्तना हुँदैछ, विचार हुँदैछ, विचार हुँदैछ भनी स्मृति राख्नु पर्दछ ।

अहिले भनिएको अनुसार वर्तमानमा उत्पन्न भई रहेको नाम रूप धर्मलाई उत्पत्ति र विनाश भए पिच्छे लगतै क्रमबद्ध रूपले स्मृति राखेमा केही समयमा नै समाधि विशेष रूपले वृद्धि भएर आएको देखिन्छ । तब वित्त कतै नगई स्मृति राखिएको आलम्बनमा मात्र ठ्याक्क मिल्ने गरी बसेको देखिन्छ । त्यस बखतमा प्रज्ञा पनि विशेष रूपले वृद्धि हुँदै आएको देखिन्छ । होश राखे पिच्छे नाम रूप मात्र भएको

आफूले महशुस गर्न सकिन्छ । थाहा पाउने नाम र थाहा पाउनु पनेआलम्बन (रूप) दुई मात्र जोडाको रूपमा उत्पन्न विनाश भएको स्वयंले अनुभूति गर्न सक्ने छ ।

त्यसरी क्रमबद्ध रूपले निरन्तर भावना वृद्धि गरी लाँदा केही समयमा नै स्थिर भई बसेको केही पनि छैन भनी अनुभूति हुन थाल्ने छ । नयाँ उत्पन्न हुन्छ र उत्पन्न भएको विनाश हुन्छ । यसरी उत्पन्न भई विनाश भएको धर्मलाई होस् राखी अनुभूति गर्दछ । यसरी समृति राखे पिच्छे उत्पत्ति हुदै विनाश हुन्दै जाने भएकोले स्थिर भनेको केही पनि छैन भन्ने ज्ञानलाई नै 'अनिच्छानुपस्सना' ज्ञान भनिन्छ ।

उत्पत्ति विनाश भएर नै दुःख मात्र भई रहेको हो भनेर पनि महशुस गरिन्छ । यसलाई 'दुखानुपस्सना' ज्ञान भनिन्छ । शरीरमा थाकिएको, पोलेको, दुःखेको, सहन नसकिने कष्ट पीडा भएको धेरे देखिन थाल्दछ । यी सबलाई होश राखी लाँदा शरीर भरी नै दुःख मात्र छ भनी महशुस गर्दछ । यसलाई पनि दुखानुपस्सना भनिन्छ ।

होश राखे पिच्छे नाम रूप धर्म आपनो इच्छानुसार नभएर नाम रूपको आपनै स्वभावले मात्र भई रहेको देखिन्छ । त्यसले आफूले भने जस्तै नहुने धर्म, म भन्ने सत्त्व छैन, स्वभाव धर्म मात्र हो भनी थाहा पाउँछ । यसलाई 'अनत्तानुपस्सना' ज्ञान भनिए ।

यसरी अनिच्छ, दुख, अनत्तलाई राम्ररी देखेको बेला

मार्ग ज्ञान फल ज्ञान प्राप्त भई निर्वाणलाई साक्षात्कार गर्नेछ । यसरी निर्वाणको पहिलो अर्थात् सोतापोत्त मार्ग फल प्राप्त हुना साथ चार घण्टाय दुर्गतिबाट बिलकुल मुक्त हुनेछ । त्यसैले प्रत्येक व्यक्तिले कमसेकम यो पहिलो मार्ग फल पूर्ण हुनका लागि अब कोशिस गर्नु पर्दछ ।

कोशिस गर्दा देखेको, सुनेको आदि छट्टार बाट उत्पन्न भए जति सबैको पछि पछि लागो होश राख्नु पर्दछ भनी माथि नै बताई सकिएको छ । तै पनि प्रारम्भमा ध्यान अभ्यास गर्दा सबै घटनालाई विस्तृत रूपले होश राख्न सकिदैन । प्रारम्भमा स्मृति, समाधि र प्रज्ञा बलहरू केही पनि हुँदैनन् । देखेको, सुनेको क्रियाहरू भने अति नै तीव्र गतिले सम्पन्न हुन्छन् । देखदा देखदै पनि सुने जस्तै र सुन्दा सुन्दै पनि देखे जस्तै एक समान रूपले महशुस हुन्छ । देख्नु, सुन्नु, चिन्तना गर्नु यी तीन एउटै हुन् जस्तो भान हुन्छ । कुन चाँहि पहिले उत्पन्न भएको हो, कुन चाँहि पछि उत्पन्न भएको हो, छुट्याउन सकिदैन । यी क्रियाहरू अति तीव्र गतिले उत्पन्न हुन्छन् । वास्तवमा देख्ने क्षणमा सुन्न सकिदैन, सुन्न बखतमा देख्न सकिदैन । एक पलटमा एउटं मात्र घटना घट्दछ । ता पनि प्रारम्भमा योगीले स्मृति, समाधि, प्रज्ञा बलशक्तिको अभावले उत्पन्न भए पिच्छे एउटा एउटा छुट्याई होश राखी बस्नु परेमा सम्भव हुँदैन । अहिले भरखरै अभ्यासको सुख्यात मात्र भई रहेछ । त्यसैले अभ्यासको प्रारम्भमा धेरै होश राख्नु आवश्यक हुँदैन । शनैः

शनैः अलि अलि गरी होश राख्दै जानु पर्दछ । त्यस पछि देखि  
रहेछु, सुनि रहेछु भनी देखेको, सुनेकोलाई भनले विचार गरे  
मात्र देख्ने, सुन्ने गर्न सकिन्छ । भनले विचार गरेन भने देखे  
पनि सुने पनि नदेखे जस्तै, नसुने जस्तै भएर जान्छ । सुँध्ने  
क्रिया भने बेला बेलामा मात्र हुन्छ । रस्वादन क्रिया पनि  
खाने समयमा मात्र हुन्छ । यी सब वर्तमान घटना घटेको  
समयमा मात्र होश राख्न पर्दछ । सदा भई रहने त स्पर्श मात्र  
हो । स्पर्श सदा प्रकट भइ रहन्छ । वस्दा शरीरमा टन्न कसेको,  
स्पर्श आदि प्रकट रूपमा देखिन्छ । त्यसलाई पनि होश राखी  
वस्नु पर्दछ । कसरी होश राखी वस्नु पर्दछ भने शरीरमा  
नियालेर हेरेर बसि रहेछु बसि रहेछु भनी निरन्तर होश  
राख्नु पर्दछ ।

बस्नु भनेको वास्तवमा बस्ने चित्त एक मात्र नभई  
लगातार रूपले उत्पन्न भएको कारणले र कसेको पनि कसिएको  
रूप एक मात्र नभई लगातार रूपहरू उत्पन्न भई रहेको कारणले  
भएको हो । भक्षण्डोमा हावा राख्दा भक्षण्डो शनैः शनैः कर्सिदै  
ठूली भएर आए जस्तै शरीरमा पनि कसिएका रूपहरू अविरल  
गतिले उत्पन्न भएकोले शरीर पनि कसिएको हो । यो शरीर-  
लाई थामि राख्ने रूपहरू कम शक्तिशाली होइनन् । बल शक्ति  
नभएको मानिसलाई उठाउँदा थाहा हुन्छ । वास्तवमा शरीर  
गहुँगो छ । यस्तो गहुँगो शरीरलाई नढलकाइकन थामेर राख्नु  
कम बलले पुर्वदैन । साधारण मानिसले शरीरलाई थामि राख्नु

स्नायुको काम हो सन्दछ । यो पनि सत्य नै हो । किनकि स्नायुहरू पनि रूप नै हुन् । स्नायु, रगत, माँसपिण्ड तर्बै रूप-हरू नै हुन् । अहिले भरखरै भनिएको कसिएको रूप, वसेको रूप स्नायु, रगत, माँसपिण्डको रूपमा रहेका छन् । हावाले भक्षण्डो भरिए ज्ञें यो कसिएका रूपहरू शरीर भरी नै फिजिएर लगातार रूपले उत्पन्न हुने गर्दछन् । यो सबै वायो धातु हुन् । कसिएको वायोधातु शरीर भरी लगातार उत्पन्न भइ रहे-कोले नै शरीरलाई सिधा राख्न सकिएको हो । निद्रा आएको बेलामा बसेता पनि ढल्ने हुन्छ होइन र ?यी कसिएका रूपहरू माथि भने जस्त संचालन नभएर हो । निद्रा आउने चित्त भवंग चित्त हो । यो भवंग चित्तले कसेको, वसेको रूपहरू उत्पन्न गर्न सक्दैन । त्यसेले निद्रा आउँदा ढक्कन गएको हो । निद्राबाट व्युङ्गिदा बल शवित भएको चित्त निरन्तर उत्पन्न हुन्छन् । ती चित्तहरूको कारणले कसिएका वायोधातुरूपहरू पनि निरन्तर उत्पन्न हुन्छन् । तिनीहरूलाई धाहा पाउन बसेको क्षणमा चित्तले नियालेर हेरेर बसि रहेछु बसि रहेछु भनी होश राख्नु पर्दछ । कसेको मात्र खोजी खोजी हर्नु भनेको होइन । सम्पूर्ण शरीरलाई रान्नरी होश राखी हर्नु पर्दछ । कम्मर भन्दा तल्लो भाग पलेटो कसेको र कम्मर माथि शरीर सिधा रहेको शरीरको आकार सबैलाई हेरी बसि रहेछु, बसि रहेछु भनी होश राख्नु राख्नु पर्दछ ।

तर बसेको एउटा मात्र होश राख्नु अति नै सरल छ । अति नै सरल भएकोले ध्यान दिने कम हुन जान्छ जस्ते गर्दा वीर्य शक्ति कम हुन्छ र समाधि शक्ति अत्यधिक हुन्छ । अतः बसि रहेछुँ, बसि रहेछुँ भनी लामो काल सम्म एउटै भावना गर्दा अलिङ्गन बृद्धि हुन्छ । यसरो अलिङ्ग लाग्नु थिनमिठ्ठको कारणले हो । थिनमिठ्ठ भनेको तत्त्वा सहितको अलिङ्गपत्राई भनिएको हो । त्यसैले वीर्य शक्ति बढाउने कोशिस गर्नु पर्दछ । बस्दा होश राख्दा बसेको स्थानमा छोएकोलाई नियात्तर हेरी हुइ रहेछ, छुइ रहेछ भनी होश राख्नु पर्दछ । खुटा, हात, तित्रा ज होस् जहाँ भए पनि प्रकट भएको स्पर्श जतिलाई होश राख्नी बस्नु पर्दछ । यस प्रकारले एक पहट बसेको एक पहट छोएको पालं पालो गरी होश राख्नु पर्दछ । अर्थात् बसि रहेछुँ छोइ रहेछुँ, बसि रहेछुँ छोइ रहेछुँ भनी पालं पालो भावना गर्नु पर्दछ ।

*Nirup* होश राख्नु, ध्यान गर्नु, भाविता गर्नु भनेको शब्द मात्र फरक हो, अर्थ एउटै हो । यदि कसैले आनापान भावना प्रशस्त गरेकी छ भने उसले पेट फुलेको सुकेको भावना गर्नु भन्दा बसेको, छुएको बाट सुरु गर्नु राख्नो हुनेछ । पहिले कुनै पनि भावना नगरेको हो भने उसलाई बसि रहेछुँ, छुइ रहेछुँ भनी भावना गर्नु गाह्वा हुनेछ । त्यसैले प्रारम्भमा सजिलो उपाय बाट सुरु गर्नु पर्दछ । त्यो कसो भने इवास लिए पिच्छे छोडे पिच्छे पेट फुलेको सुकेको रूपबाट भावना सुरु गर्नु पर्दछ । यो भावना सजिलो पनि छ र स्पष्ट पनि छ । पहिले

आउने जाने श्वासलाई नाकमा पर्खी होश राख्नु पेट फुलेको  
सुकेको जति स्पष्ट हुँदैन । पेट फुलेको सुकेको स्थूल भए पनि  
अति नै स्पष्ट हुन्छ । प्रारम्भमा स्थूलबाट सुरु गर्नु अति नै  
राम्रो हो । विद्यालयमा अक्षर सिकाउँदा पहिले सजिलो  
तरिकाबाट नै सिकाइन्छ । गाहो विषय लिएर सिकाउँदा  
सिक्नु गाहो हुन्छ । सुनेर पनि सिक्न सकिदैन । त्यसरी नै  
भावना पनि सजिलोबाट सुरु गरी लगेमा समाधि ज्ञान वृद्धि  
गर्न सजिलो हुनेछ । विषयना जाज भनेको प्रकट रूपमा देखि-  
एको बाट सुरु गर्नु पर्दछ । नाम रूप दुई मध्ये नाम भनेको  
सूक्ष्म भएकोले रूप जस्तै प्रकट हुँदैन । रूप स्थूल र स्पष्ट  
भएकोले विषयनायानिक पुदगलले रूप देखि भावना सुरु गर्नु  
पर्दछ । रूपमा पनि उपादा रूपहरू कम मात्रामा प्रकट हुन्छन् ।  
महाभूत रूप स्थूल र स्पष्ट हुन्छन् । यिनै महाभूत रूपबाट  
भावना सुरु गर्नु पर्दछ । पथबो, आपो, तेजो, वायो चार धातु  
बाट भावना सुरु गर्नु पर्दछ । अहिले पेट फुलि रहेछ, सुकि  
रहेछ भनी होश राख्दा थाहा पाइने वायोधातु हो । पेटमा टन्न  
कसिएको हलन चलन भएको वायो धातुको कारणले हो । सति  
पट्टान पालि अनुसार हिड्दा हिड्देछु, उठ्दा उठ्देछु, बस्ता  
बसि रहेछु, पलिट्दा पलिटरहेछु, भनी होश राख्नु पर्दछ । यस  
अतिरिक्त शरीरले गर्ने जे जति कर्महरू छन् ती सबलाई होश  
राख्नु पर्दछ । अर्थकथा अनुसार वायो धातुलाई मात्र  
प्रधानता दिई थाहा पाउनु भनिएको छ । वास्तवमा शरीरको

प्रत्येक क्रियामा चार महाभूत प्रकट रूपले देखिन आउँछ । यसरी नै धातुहरूलाई थाहा पाउनु पर्दछ । अहिले बसेर श्वास लिदा पेट फुलेको सुकेको दुई प्रकट रूपमा देखिदैछ । यी दुई बाट तै मुळ गर्नु पर्दछ ।

विषयना ध्यान पद्धतिका केही वृन्दाहरू श्रुतमय ज्ञानका लागि तामान्यरूपले बताई सक्छ । अब देखि अभ्यास गरी लाने विधिहरू मात्र बताउनेछु । राम्ररी ध्यान राखी सुन्ने गर ।

पेट फुलेको सुकेकोलाई थाहा पाउनु भनेको पहिले चित्तलाई पेटमा एकाग्र गरी राख्ने । त्यसो गर्दा श्वास लिदा पेट फुलेर आएको देखिन्छ । श्वास फेर्दा पेट सुकेको देखिन्छ । पेट फुलेकोलाई पेट फुलि रहेछ, पेट फुलि रहेछ भनी थाहा पाउने, सुकेकोलाई सुकि रहेछ सुकि रहेछ भनी थाहा पाउने । चित्तले मात्र ध्यान राखी थाहा पाउन नसकिएमा पेटमा हात राख्नेर पनि हेरे हुन्छ । तर श्राफूले फेर्ने श्वास भने स्वाभाविक गतिमा नै हुनु पर्दछ । श्वासलाई रोकी विस्तार विस्तार लिन्ने पनि होइन । बेगले श्वास लिने पनि होइन । बेगले श्वाम लिदा छिटौ थाकिन्छ । त्यसैले स्वाभाविक गतिले मात्र श्वास प्रश्वास गर्नु पर्दछ । श्वास प्रश्वासमा गलित भएमा होश राखी सच्याउनु पर्दछ । यसरी ठोक तरीकाले श्वास लिएर पेट फुलेको बेला फुलि रहेछ, फुलि रहेछ, सुकेको बेला सुकि रहेछ सुकि रहेछ भनी होश राखी बस्नु पर्दछ । फुलि रहेछ, सुकि रहेछ भनी मनमनै मात्र भन्नु पर्दछ । मुखले भन्नु आवश्यक छैन । मनमनै पेट फुलि रहेछ,

सुकि रहेछ भनी पेट फुलेको सुकेको पिच्छे थाहा पाउनु पर्दछ ।  
 विषयना ध्यानमा शब्द वा नामको प्रधानता हुँदैन । थाहा  
 पाउनु नै प्रधान हुन्छ । तर थाहा पाउँदा थाहा पाउनु मात्रले  
 पूर्ण हुँदैन । पेट फुलि रहेछ भनी होश राखदा पेट फुलेको  
 अन्तिम गति सम्म राघ्री थाहा पाउनु पर्दछ र सुकि रहेछ  
 अन्दा पेट सुकेको अन्तिम गति सम्म राघ्री थाहा पाउनु  
 पर्दछ । अर्थात् सुरुको गति देखि लिएर अन्तिम गति सम्म  
 स्पष्ट हुने गरी थाहा पाउनु पर्दछ । थाहा पाउँदा पनि पेट फुलि  
 रहेछ अन्दा पेट फुलेको गति र पेट फुलेको थाहा पाउने चित्त  
 टाँसिए ज्ञै एक समान हुनु पर्दछ । मट्र्याङ्गाले हिकाउँदा,  
 ट्याक्क लागे जस्तै उत्पत्ति भाग्र आएको थाहा पाउनु पर्दछ ।  
 जति पनि आरम्मणहरू छन् ती सबलाई थाहा पाइ रहेको  
 चित्त ट्याक्क मिल्ने गरी थाहा पाउनु पर्दछ । सुकेको अवस्था  
 मा पनि त्यसरी नै हेर्नु पर्दछ । सुकेको र थाहा पाएको चित्त  
 ट्याक्क मिले ज्ञै ध्यान राखी थाहा पाउनु पर्दछ ।

विशेष थाहा पाउने केही पनि भएन भने पेट फुलेको  
 सुकेकोमा पुनः ध्यान दिनु पर्दछ । फुलि रहेछ, सुकि रहेछ, फुलि  
 रहेछ सुकि रहेछ भनी निरन्तर थाहा पाउनु पर्दछ । यसरी होश  
 राखदा राख्दै चित्त अत्य स्थानमा पनि जान सबनेछ । समाधि  
बल नभए सम्म चित्त भनेको राखेको आरम्मणमा बस्दैन ।  
 फुलेको सुकेको मात्र थाहा पाउँदा पनि चित्त स्थिर भएर बस्न  
 सक्दैन । आपनो इच्छानुसार परिवर्तन भइ रहने हुन्छ ।

त्यसरी चित्त बाहिर जाँदा चित्त बाहिर गयो भनी चित्तको पछि पछि लागी होश राखेर बस्नु पर्दछ । त्यसरी एक दुई पलट होश राख्ना साथ चित्त बाहिर जाने छैन । तब फेरि पहिले झैं पेट फुलि रहेछ, सुकि रहेछ भनी ध्यान दिनु पर्दछ । चित्त कतै गएमा गइ रहेछ, गइ रहेछ, कुनै मानिसलाई भेट गरेमा भेट गरि रहेछ, भेट गरि रहेछ भनी होश राख्नु पर्दछ । कुनै मानिस सँग कुरा गर्दा पनि कुरा गरि रहेछुँ, कुरा गरी रहेछुँ भनी होश राख्नु पर्दछ । वास्तवमा जे गरेता पनि अर्थात् चिन्तना गर्दा, विचार गर्दा, स्वभाव उत्पन्न भए पिच्छै पछि पछि लागी होश राख्नु पर्दछ । कसरी भने चिन्तना गर्दा चिन्तन भइ रहेछ, चिन्तन भइ रहेछ, विचार गर्दा विचार भइ रहेछ, विचार भइ रहेछ, कल्पना आएमा कल्पना आइ रहेछ, कल्पना आइ रहेछ, खुशो भएमा खुशी भइ रहेछुँ, खुशी भइ रहेछुँ, दिक्क लागेमा दिक्क लागि रहेछ, दिक्क लागि रहेछ भनी विचार उत्पन्न भए पिच्छै एक एक गरी क्रमैले थाहा पाउनु पर्दछ । यसलाई 'चित्तानुपस्सना' भनिन्छ ।

यसरी चित्त उत्पत्ति भए पिच्छै थाहा पाउन नसकि-एकोले यसे चित्तलाई पुदगल, सत्त्व सम्झने गरिन्छ । विचार गर्ने म हुँ, मैले विचार गरि रहेछुँ, मैले कल्पना गरि रहेछुँ मैले थाहा पाइ रहेछुँ भनी सम्झन्छ । केटाकेटी देखि अहिले सम्म बाँचि रहने म नै हुँ भनी सम्झन्छ । म भन्ने एक जना साँच्चै के छ भनी सम्झन्छ । वास्तवमा त म भन्ने व्यक्ति

छैन । मनको तत्त्व मात्र छ, जुन एक एक चित्त क्षण निरन्तर रूपले प्रवाहित भइ रहन्छ । यिनीहरूलाई स्वयं प्रत्यक्षरूपले देखनका लागि नै होश राख्न परेको हो । चित्तको स्वभाव बारे भगवान् बुद्धले धम्मपदमा यसरी आज्ञा गर्नु भएको छ ।

{ दुरंगम् एकचरं असरीरं गुहासयं ।  
ये चित्तं संयमेसन्ति मोक्षन्ति मारवन्धना ॥

दुरंगमः— टाढा सम्म जाने । चित्त भनेको टाढाको आरम्भणमा जान सक्ने हुन्छ । योगी ध्यानागारमा बसेता पनि चित्त टाढा टाढा नगरमा वा कतै गई सक्छ । फेरि तुरुन्त नै मन्य स्थानमा पुगी सक्छ । यदि पहिले पुगि सकेको स्थान भएमा जति सुकै टाढा भएता पनि मनमा त्यस स्थानको स्मरण हुना साथ त्यहाँ तुरुन्त पुगी सक्छ । त्यसरी टाढाको आरम्भणमा जाने मनलाई होश राख्नु पर्दछ ।

एकचरः— एकलो उत्पन्न हुने । यो चित्त एउटा एउटा मात्र उत्पन्न हुने गर्दछ । यसलाई थाहाँनपाउने साधारण मानिसले जन्मभर सम्म त्यही एउटा चित्त मात्र हो भनी सम्झन्छ । नयाँ नयाँ उत्पन्न भइ रहेको थाहा हुँदैन । दुःखेको सुनेको, विचार गरेको पुरानो चित्तलाई अहिले उत्पत्ति भएको चित्त जै मान्दछ । सबै थाहा पाउने एउटै चित्त हो भनी सम्झन्छ । देखदा सुँधि रहेछुँ, छुइ रहेछुँ थाहा पाइ रहेछुँ र सुन्दा पनि सुँधि रहेछुँ, छुइ रहेछुँ आदि रूपले चार पाँच चित्त एकै पलट

उत्पति भइ रहेछ भनी सम्झन्छ । बास्तवमा यसो हुँदैन । चित्त एउटा पछि अर्को गरी लगातार रूपले नयाँ नयाँ उत्पन्न भइ रहन्छ । केही दिनको अभ्यास पछि आफैले अनुभूति गर्न सक्ने छ । यो कुरा चिन्तन विचार गर्दा स्पष्ट हुन्छ । चिन्तन गरि रहेछु, चिन्तन गरि रहेछु भनी होश राख्ना साथ चिन्तन लोप भएर जान्छ । विचार गर्दा पनि विचार गरि रहेछु, विचार गरि रहेछु भनी होश राख्ना साथ विचार लोप भएर जान्छ । त्यसले यी चित्तहरू उत्पति हुनासाथ होश राख्नु पर्दछ । होश राख्ना साथ लोप भएर जान्छ । यो जप-माला ज्ञान हो । अगाडिको चित्त र पछाडिको चित्त संग कुनै पनि सम्बन्ध हुँदैन । यसलाई पनि स्वयं आफैले देख्न सकिन्छ । चित एक एक गरी उत्पति हुने पनि देखिन थाल्ने छ ।

असरीर- ठोस नभएको । चित भनेको शरीर झौंठोस हुँदैन । त्यसले रूप जस्तै प्रकट हुँदैन । रूप भनेको पदार्थ भएकोले प्रकट रूपमा देखिन्छ । हात, खुट्टा, शरीर, टाउको आदि पदार्थ रूपहरू देखिन्छन् । शरीर भित्र भएको अत्य रूपहरू पनि प्रकट रूपमा देख्न सकिन्छ । बाहिर भएको रूपहरू पनि प्रकटरूपमा देखिन्छ । रूप भनेको के हो भनी सोधेमा यही हो भनी औल्याएर देखाउन सकिन्छ । तर नाम द्रव्य पदार्थ नभएकोले नाम भनेको के हो भनी सोधेमा देखाउन गान्हो हुन्छ । यसैकारण वैज्ञानिकहरू नामलाई छुट्याएर देखाउन सक्दैनन् । तै पनि आरम्भणलाई थाहा पाउने नाम

पूर्म नै हो । शायद यसरी वर्णन गरेमा दुइन सजिलो हुन्छ । अज्ञ राम्ररी थाहा पाउने हो भने चित्त उत्पत्ति भए पिच्छे पछि पछि लागेर होश राखी बस्नु पर्दछ । यसरी होश राख्ना चित्तलाई हातले पक्रेर हेरे जस्तै स्पष्ट सँग थाहा पाउन सकिन्छ । होश बलियो हुँदै गएमा यी चित्तहरू आरम्भण तिर उफ्रदै गए जस्तै स्पष्ट देखिन्छ । यसरी द्रव्य पदार्थ नभए पनि आरम्भण तिर जाने चित्तलाई थाहा पाउने गरी होश राख्नु पर्दछ ।

युहासयः— हृदय रूप, शरीर रूप नामक गुफामा लुकी राख्ने । आरम्भणको चिन्तन गर्न चित्तलाई, ये— जुन योगीले, संयमेसन्ति संयम गर्न सबदछ, ते त्येस्ते मारवन्धना— पर प्राणी-धात गर्ने मार धर्मको बन्धन बाट, मोक्षन्ति — मुक्त हुन्छ ।

अनेक प्रकारका आरम्भणहरूलाई थाहा पाउने चित्त यस शरीर भित्र उत्पन्न हुने हुनाले लुकी राखेको भनिएको हो । लुकी राखेको चित्तलाई उत्पत्ति हुना साथ होश राखी चित्तलाई संयम गर्न सकेमा क्लेश बन्धनले मुक्त हुन्छ । त्यसले उत्पत्ति हुना साथ होश राख्नु परेको हो । किनकि होश राखना साथ उत्पत्ति भइ रहेको क्लेश चित्तहरू लोप भएर जान्छ । चिन्तन भइ रहेको क्षणमा चिन्तन भइ रहेछ, चिन्तन भइ रहेछ भनी एक दुई पलट होश राखना साथ त्यो चिन्तन लोप भएर जान्छ । त्यस पछि फेरि फुलेको सुकेकोमा ध्यान दिनु पर्दछ ।

यसरी होश राखी लाँदा थक निल्नु परेमा इच्छा भए देखि लिएर क्रमैले निल्ने इच्छा भइ रहेछ, निल्ने इच्छा भइ

रहेछ, थुक मुखमा जस्मा हुँदा जस्मा भइ रहेछ, जस्मा भइ  
 रहेछ, निल्वा निलि रहेछुँ, निलि रहेछुँ भनी होश राख्नु पर्दछ ।  
 यतरी क्रमैले किन होश राख्नु पर्दछ भन्दा यदि त्यसरी होश  
 नराखेमा थुक निल्ने म, सत्त्व भनी सम्झन्छ । थुक निल्ने,  
 निल्न इच्छा गर्ने पनि म नै हुँ भनी धारणा बन्न जान्छ । बास्त-  
 बमा त थुक निल्ने इच्छा भएको नाम धर्म हो म होइन ।  
 निलिएको पनि रूप धर्म हो म होइन । यी नाम रूप दुई मात्र  
 छन् भन्ने तथ्यलाई आफैले देखी थाहा पाउनु पर्दछ । थुक  
 थुकने बेलामा पनि इच्छा हुँदा थुकने इच्छा भइ रहेछ, थुकने  
 इच्छ भइ रहेछ, टाउको निहुराउँदा टाउको निहुरिदैछ, टाउको  
 निहुरिदैछ, भनी विस्तार विस्तार टाउको निहुराउँदै थुकदा  
 थुकदैछु, थुकदैछु भनी ध्यान गर्नु पर्दछ । त्यस क्षणमा हेर्दा हेरि  
 रहेछुँ, हेरि रहेछुँ, देखदा देखि रहेछुँ, देखि रहेछुँ भनी होश  
 राख्नु पर्दछ । थुकी सके पछि केरि पेट फुलेको सुकेको नै होश  
 राख्नु पर्दछ ।

बसेको समयमा शरीरमा थाकिएको, पोलेको उत्पन्न  
 हुन्छ । त्यसलाई पनि पछि पछि लागी थाहा पाउनु पर्दछ ।  
 थकाई लागमा थाकि रहेछुँ, थाकि रहेछुँ, पोलेमा पोलि रहेछ,  
 पोलि रहेछ, दुःखेमा दुःखि रहेछ, दुःखि रहेछ, ज्ञनज्ञनाएमा  
 ज्ञनज्ञनाई रहेछ, ज्ञनज्ञनाई रहेछ, कटकट दुःखेमा कटकट दुःखि  
 रहेछ, कटकट दुःखि रहेछ, बस्न गान्हो भएमा बस्न गान्हो  
 भइ रहेछ, बस्न गान्हो भइ रहेछ भनी होश राख्नु पर्दछ । यी

सब वेदनाहरू नै हुन् । यसरी थाहा पाइनुलाई 'वेदनानुपस्सना'  
भनिन्छ ।

वेदनानुपस्सना अनुसार वेदनालाई उत्तरति भए पिच्छे  
पाउन नसकेको कारणले थाकेको, पोलेको दुःखेकोलाई म नै  
भनी सम्झन्छ । थाकेको म, पोलेको पनि म, दुःखेको पनि म,  
सत्त्व आदि रूपमा सम्झन्न गर्दछ । पहिले त आनन्द थियो  
अहिले मात्र बस्दा कष्ट भएको हो भनी म भन्ने धारणा बना-  
उँदछ । बास्तवमा त्यसो होइन । शरीरमा अनिष्ट स्पर्श भएता  
पनि अनिष्ट अनुभवहरू भने एक पछि अर्को गरी नयाँ नयाँ  
उत्पन्न हुन्छन् । विजुली नयाँ नयाँ उत्पन्न भई नरोकिकन बलि  
रहेको जस्तै हो । अभ्यास प्रबल भएमा यो अनिष्ट अनुभवहरू  
पनि क्रमबद्ध रूपले उत्पत्ति भएर गएको देखिन्छ ।

त्यसैले वेदनालाई पनि स्पष्टसंग थाहा पाउन थाकेमा थाकि  
रहेछ, थाकि रहेछ पोलेमा पोलि रहेछ, पोलि रहेछ, दुःखेमा दुःखि  
रहेछ दुःखि रहेछ भनी राम्ररी नियालेर होश राख्नु पर्दछ । प्रार-  
म्भमा भने थाकेको पोलेको बढेर जाने हुन्छ । पछि आसन बदल्ने  
चित्त उत्पन्न हुन्छ । त्यस बेला आसन बदल्ने इच्छा भइ रहेछ,  
बदल्ने इच्छा भइ रहेछ भनी होश राख्नु पर्दछ । त्यस पछि कंरि  
थाकेको पोलेकोमा नै ध्यान दिनु पर्दछ । त्यसरी लगातार होश  
राख्ने लगेमा पछि थाकेको, पोलेको आफे आफ हराईज नैछ । हराई  
जाना साथ पुनः पेट फुलेको सुकेकोमा नै ध्यान दिनु पर्दछ ।

'सहन सकेमा निर्वाणमा पुगिन्छ' भन्ने उखान अन्य

श्रवस्थाभा भन्दा ध्यान गर्ने समयमा बढी प्रयोग हुन्छ । ध्यान भावना गर्दा सहन सहनु पर्दछ । थाकेको, पोलेको सहन नगरी तुरुन्तै आसन बदलेमा समाधि हुन सक्दैन । समाधि नभएमा प्रज्ञा उत्पन्न हुन सक्दैन । प्रज्ञा उत्पन्न भएन भने मार्गफल निर्वाण प्राप्त हुन सक्दैन । त्यसैले सहेर होश राखी बस्नु पर्दछ । ध्यान भावना गर्ने समयमा सहनु पर्दछ भनेको मतलब शरीरमा भएको दुःख बेदनालाई हद सम्प सहनु हो । कुनै मानिसले आएर कराउन आएमा दुःख दिएमा सहनु पर्छ भनिएको होइन । वास्तमा शरीर मित्र उत्पन्न हुने बेदनालाई जाव सहनु भनिएको हो । यसरी सहन सकिएमा ‘खन्ति संवर’ उत्पन्न हुन्छ । त्यसैले थाकेको, पोलेको, दुःखेको, सहन गाहो बेदनाहरू उत्पन्न हुनासाथ तुरुन्त होश राखी बस्नु पर्दछ । यसरी सहेर होश राखेमा साधारण बेदनाहरू हराएर जानेछ । समाधि ज्ञान बलबान हुनासाथ धेरै धेरै दुःखेको बेदनाहरू पनि हराएर गएको देखिन्छ । यसरी हराएर गएको बखतमा फेरि पेट फुलेको मुकेकोमा नै ध्यान दिनु गर्दछ ।

तर धेरै बेर सम्म पनि बेदना हराएर नगई बस्न नसक्ने भएमा आसन बदल्ने गर्नु पर्दछ । ‘आप्नो बलशक्ति नभए पछि नभ हुनु पर्दछ’ भन्ने उखान झै शरीरमा समाधि प्रज्ञा कमजोर भएको कारणले होश राखी बसेता पनि बेदना हराएर जाँदैन, बेदनाको नै जित हुन्छ र बेदना देखि डराए झै आसन बदल्नु पर्छ । बेदना तीव्र हुना साथ आसन बदल्ने चित्त तुरुन्त

हुन्छ उत्पन्न त्यस चित्त देखि लिएर बदल्न मन लागि रहेछ, बदल्न  
मन लागि रहेछ, हात उठाउने बख्तमा पनि हात उठाउदैछुं,  
हात उठाउदैछुं, सार्दा सार्दैछुं, सार्दैछुं भनी होश राख्नु पर्दछ ।  
सार्दा पनि विस्तार विस्तार सार्नु पर्दछ । यसरी विस्तार  
विस्तार सारेको पछि पछि लागेर उठाउँदैछुं, उठाउँदैछुं,  
सार्दैछुं, सार्दैछुं, छुँदैछुं, छुँदैछुं भनी क्रमबद्ध रूपले होश राखी  
लानु पर्दछ । शरीर ढलिकएमा ढलिकदैछ ढलिकदैछ, खुट्टा  
उठाउँदा उठिरहेछ, उठि रहेछ, खुट्टा अगाडि सार्दा ग्रगाडि  
सरि रहेछ, अगाडि सरि रहेछ, खुट्टा राख्दा राख्दैछुं राख्दैछुं  
भनी होश राख्नु पर्दछ । यदि त्यस्ता घटना कुनै नभएमा  
पुनः पेट फुलेको सुकेकोमा ध्यान दिनु पर्दछ । विचमा रोकेर  
आराम लिनु हुँदैन । पहिलेको स्मृति र पठाडिको स्मृति,  
पहिलेको समाधि र पठाडिको समाधि, र पहिलेको प्रज्ञा र  
पठाडिको प्रज्ञा अटुट रूपले जोडेर लानु पर्दछ । यसरी जोडेर  
अटुट रूपमा लगेमा स्मृति, समाधि, प्रज्ञा छिपिएर आउँछ ।  
छिपिएको स्मृति, समाधि र प्रज्ञाले नै मार्ग फलमा पुचाउँदछ ।

~~व्यान भावना गर्नु भनेको दुईटा काठको घषनद्वारा आगो~~  
~~निकाल्नु ज्ञान हो~~ । पूर्वकालमा सलाईको अभावमा दुईटा काठहरू  
एक आपसमा रगडेर आगो निकाल्ने गरिन्थ्यो । त्यसरी घर्षन  
गर्दा आगो ननिस्कञ्जेल सम्म काठहरूलाई एक आपसमा  
निरन्तर रूपले रगडने गरिन्छ । जति जति काठ तात्वे आउँछ  
त्यति नै बढी रगडने मेहनत गर्नु पर्दछ । त्यसरी निरन्तर

घर्षनको कारणले काठ तातिएर आगो निस्कन्छ । त्यस पछि मात्र आराम थाउने हुन्छ । त्यसरी नै पहिलो स्मृति र पठाडिको स्मृति, पहिलो समाधि र पठाडिको समाधि न पठाडिको समाधि न कुटिकल लगातार होश राख्नु पर्दछ । थाकेको, पोखेको आदि जहना साथ नरोकिकन पेट फुलि रहेछ, सुकि रहेछ भनी तुङ्गत्वं होश राख्नु पर्दछ ।

यसरी होश राखी लाँदा कतै चिलाएमा त्यसलाई पनि होश राख्नु पर्दछ । चिलाएको ठाउँमा नियालेर हेरेर चिलाइ रहेछु, चिलाइ रहेछ भनी होश राख्नु पर्दछ । त्यसरी चिलाएको पनि सहन गान्हो हुने दुःख बेदना हो । चिलाएको हडाउने चित्त उत्पत्ति भएमा त्यस चित्तलाई हेरी चिलाउन मन लागि रहेछ, मन लागि रहेछ भनी होश राख्नु पर्दछ । त्यसो गर्दा पनि चिलाउन नछाडेमा चिलाइ रहेछ, चिलाइ रहेछ भनी पुनः होश राख्नु पर्दछ । यसरी ध्यान गर्दा चिलाएको हराएर जाने धेरै सम्भावना छ । चिलाएको हराएमा फेरि पेट फुलेको, सुकेकोमा नै ध्यान दिनु पर्दछ । यदि चिलाएको नहटेमा चिलाउने इच्छा भए देखि लिएर होश राख्नु पर्दछ । इच्छा हुँदा चिलाउने इच्छा भइ रहेछ, इच्छा भइ रहेछ, हात उठाउदा हात उठाउदै, हात उठाउदै, सादी सादैछुँ, सादैछुँ, चिलाउने दाङमा हुँदा, हुँदैछुँ, चिलाउँदा चिलाउँदैछुँ, चिलाउँदैछुँ भनी चिलाएको हात वा औलाको गतिलाई पनि हेर्दै होश राख्नु पर्दछ । साथै कोट्याउनु परेमा कोत्याउदैछुँ कोट्याउँदैछु भनेर पनि क्रमैले होश राख्नु

पर्दछ । शरीरको अंगहरू बदलने क्रिया हुना साथ प्रत्येक क्रिया पिच्छे होश राख्नु पर्दछ । कुनै पनि हलन चलनलाई विस्तर हुँदैन । बदलने चित्त उत्पन्न देखि लिएर बदलेको क्रियाको अन्तिम गति सम्म नियालेर होश राख्नु पर्दछ ।

यसरी ध्यान राखी निरन्तर होश राखेमा सहन गाहो हुने बेदनाहरू आफे आफ हराएर जानेछ । साधारणतया पुद्गलहरू अलिकता पनि थाकेर पोलेर आएमा इदाट बदलने गर्दछन् । त्यस्ता बेदनाहरू उत्पन्न हुना साथ ध्यान नदिङ्कन हलन चलन गर्ने गर्दछन् । त्यसो गर्दा दुःख बेदना स्पष्ट रूपले प्रकट हुन पाउँदैन । त्यस दुःख बेदनालाई इरियापथले छोपेर राख्दछ । यसरी इरियापथले नयाँ नयाँ दुःख लक्षणलाई छोपेर राख्ने हुनाले मात्रिसहरूले शरीरमा दुःख छ भन्ने पनि थाहा नपाएका हुन् । दिन रात हिड्डल गर्दा पनि आनन्द मात्र भइ रहेछ भनी सम्झन्छ । रोग व्याधि उत्पन्न हुनाले मात्र दुःख भएको हो भनी सम्झन्छ ।

बास्तवमा त्यसो होइन । आरम्भसाथ एक पलट बसी हेर । कति बेर सम्म बस्त सक्छौ ? १० मिनेट नबित्वे बस्त गाहो हुन थाल्दछ । शरीरले अर्क रूप धारण गर्दछ । २० मिनट वित्तेमा त बस्नं नसक्ने हुन्छ । तब आसन नबदली नहुने हुन्छ । दाउको उठाउने, तल हेर्ने, हात, खुट्टा चलाउने, अगाडि शुक्ने,

ठाउको पछाडि लाने आदि क्रियाहरू गर्न थाल्दछ । दिनभरीमा  
 त अनगिन्ति क्रियाहरू हुन्छन् । तर होश नराखेमा यस्ता  
 क्रियाहरू बारे प्रकट रूपमा केही पनि चाल पाउन सक्दैन ।  
 घटना मात्र त्यसे घटि रहन्छ । योगीले आफ्नो शरीरमा निर-  
 न्तर होश राखो बस्दछ । त्यसेले शरीरमा हुने स्वभाव धर्म  
 आफ्नो स्वभाव अनुसार प्रकट भइ रहन्छ । उत्पन्न नभए सम्म  
 पर्खेर हेरेमा सबै प्रकट भएर आएको देखिन्छ । सहन गाहो  
 भएको वेदना उत्पन्न भएता पनि योगीले होश राखी थाहा पाई  
 बस्छ । साधारण वेदनाको लागि हलन चलन गर्दैन । हलन चलन  
 गर्ने इच्छा उत्पन्न भए पनि उत्पत्ति भएको इच्छालाई ने हेरेर  
 इच्छा भइ रहेछ, इच्छा भइ रहेछ भनी होश राख्दछ । केरि  
 वेदनालाई ने थाहा पाई बस्छ । वस्न नसवने गरी दुःखेर  
 आएमा आसन फेर्ने गर्नु पर्दछ । आसन बदलेता पनि  
 आसन बदलने इच्छा भएको चित्त देखि लिएर क्रमबद्ध रूपले  
 बदले सम्म थाहा पाई बस्नु पर्दछ । त्यसेले उत्पत्ति भएको  
 वेदनालाई इरियापथले छोपेर राख्न सक्दैन । वेदनाहरू एक  
 ठाउँमा मात्र नभएर शरीरको विभिन्न अंगमा विभिन्न सम-  
 यमा उत्पन्न भएर आउँछ । त्यस्ता वेदनालाई इरियापथले  
 छोप्न नसकेकोले दुःख लक्षण प्रकट रूपमा देख्न सकिन्छ ।

बसेको ठाउँ बाट उठ्ने इच्छा भएमा उठ्ने इच्छा भइ  
 रहेछ उठ्ने इच्छा भइ रहेछ, खुट्टा सार्दा खुट्टा सार्दैँ

सादैछुं, फैलाउंदा फैलाउंदैछुं, फैलाउंदैछुं, शरीर अगाडि घोप्टो परेमा घोप्टो परि रहेछ घोप्टो परि रहेछ, शरीर सिधा राख्दा सिधा राख्दैछुं सिधा राख्दैछुं। भनी एक सुरले होश ! राख्नु पर्दछ । शरीर सिधा राख्दा शरीर हल्का भएर आउँछ । यसलाई पनि चाल पाउंदै शरीरलाई विस्तार विस्तार सिधा गर्नु पर्दछ ।

योगीको बलशक्ति भएता पनि बलशक्ति नभएको विरामी ज्ञान काम गर्नु पर्दछ । साधारण तनुरूस्त मानिस उठ्दा हिड्दा छिट् छिटो हिड्ने, उठ्ने गर्दछ । तर योगीले यसो नगरी शान्त भएर विस्तार विस्तार गर्नु पर्दछ । कम्मर दुःखे को मानिसले उठ्ने समयमा विस्तार उठ्छ । कम्मर दुःखे भनी डराई आपनो शरीरको भार लिई विस्तार उठ्छ । योगी-हरूले रोगी ज्ञाने जे गरेता पनि विस्तार विस्तार हलन चलन गर्नु पर्दछ । यसरी विस्तार विस्तार गरेमा मात्र स्मृति, समाधि, प्रज्ञा वृद्धि भएर आउँछ । जन्मभर कुनै होश नराखी आयो । शरीरमा होश राख्ने काम बल्ल सुरु गर्न्यो । अभ्यास रात्री गर्न सकिएको छैन । स्मृति, ज्ञान पनि भरखरै प्रारम्भ भएकोले कुनै बलशक्ति छैन । नाम रूप भने तीव्र गतिले उत्पन्न हुने हुनाले अभ्यासको प्रारम्भमा स्मृति ज्ञानले कहाँ मदत गर्न सक्छ र ? त्यसले विस्तृत ज्ञानको लागि विस्तार विस्तार गर्नु परेको हो । उठ्दा उठि रहेछुं, उठि रहेछुं भनी होश राख्दै विरामी ज्ञान विस्तार विस्तार उठ्ने क्रिया गरेमा

स्मृति, समाधि, प्रज्ञा छिट्ठ उत्पत्ति भएर आउने छ ।

त्यति मात्र होइन आँखाले देखेता पनि नदेखे जैं आचरण गर्नु पर्दछ । आँखा देख्ने मानिसले असंयमित भएर यताउति हेनै गर्दछ । यस्तो आदत हुँदा जो देख्यो उसेलाई वा उसै तिर हेरी रहने हुन्छ जस्ते मनलाई अस्थिर र चञ्चल बनाउँदछ । अन्धो मानिस इन्द्रिय संयमित हुन्छ । उ टाउको निहुराई बस्तु । उसले हेरेमा पनि नदेख्ने हुनाले अगाडि पछाडि कतै नहेरी बस्तु । नजिक आई कुरा गर्ने मानिस संग पनि टाउको उठाई हेर्दैन । ध्यान भावना गर्ने योगीले पनि अन्धो जैं इन्द्रिय संयम हुने आचरण गर्नु पर्दछ । कतै नहेरी शान्त भएर आफ्नो शरीरमा होश राख्नु पर्ने स्थानमा मात्र होश राखी बस्नु पर्दछ । केही भएर अद्भूत दृश्य देखेता पनि रुचि लिएर हेर्नु हुँदैन । देख्दा देखिरहेहुँ, देखि रहेछु भनी होश राखी बस्नु पर्दछ । त्यस पछि अन्य नभाग्मा पुनः पेट फुलेको सुकेकोमा नै ध्यान दिनु पर्दछ । योगीले पसरी शान्त भएर होश राखी बस्नु पर्दछ कि अरुले देख्दा अन्धो जैं ठानोस् ।

यस विषयमा केही युवती योगीहरू गंभीर स्वभावमा पाइएका थिए । उनीहरूले आदेशानुसार पूर्ण श्रद्धाका साथ ध्यानपूर्वक अभ्यास सम्पन्न गरेका थिए । उनीहरूको ढंग बहुते अनुद्विग्न थियो र आफ्नो लक्ष्यमा सदा व्यस्त रहन्थे । उनीहरूले यताउति कहिले पनि हेरेतन् । जब उनीहरू हिँड्यै तब

उनीहरुको ध्यान सदा पाइलामा नै हुन्थ्यो । प्रत्येक योगीले  
उनीहरुको आदर्शको अनुकरण गर्नु पर्दछ ।

योगीले बहिरो मानिस जै व्यवहार गर्नु पर्दछ । सोधा-  
रणतया मानिस जसै आवाज सुन्छ तुरन्ते फक्तेर त्यस आवाज  
तिर हेर्न थाल्दछ वा आवाज अनुरूप जवाब दिन थाल्दछ । उ  
धीर व्यक्ति समान व्यवहार गर्न सक्दैन । अर्को तिर बहिरो  
व्यक्ति शान्त ढंगले व्यवहार गर्दछ । उ कुनै पनि आवाज प्रति  
आकर्षित हुँदैन । किनकि उ सुन्दै सुन्दैन । त्यस्तै व्यवहार  
योगीको पनि हुनु पर्दछ । उसले कुनै पनि काल्तु कुराकानीमा  
ध्यान दिनु हुँदैन वा कुनै पनि कुराकानी प्रति मन लगाएर  
मुन्ने गर्नु हुँदैन । यदि कुनै आवाज सुनेमा सुनिदैछ, सुनिदैछ  
भनी होश राख्नु पर्दछ । त्यसरी अन्य कुनै आवाज तिर  
हेर्न नगर्दा र जवाब पनि नदिई होश राख्ने काममा मात्र होश  
राख्नी बसेकोलाई अन्य देख्ने मानिसले बहिरो रहेछ भनेर पनि  
भ्रम पर्न सक्दछ ।

ध्यान गर्दा होश राख्नु योगीको एक मात्र काय्य हो ।  
देखिने सुनिने विषयहरू प्रति कहिले पनि रुचि लिनु हुँदैन,  
बाहे ती जति सुके अद्भूत देखियोस् । यदि कुनै विचित्र शब्द  
सुनेता पनि उ बहिरो जै भएर आफ्नो होश राख्ने कार्यमा  
मात्र व्यस्त हुनु पर्दछ । देखेमा पनि अन्धो जै नहेरी आफ्नो  
होश राख्ने कार्यमा गोरब राखी अभ्यास जारी गर्नु पर्दछ ।  
हातखुटा आदि हलन चलन गरेता पनि विरामी जै वा कमजोर

भानिस ज्ञं विस्तार विस्तार हलन चलन गर्ने गर्नु पर्दछ ।

त्यसेले उठ्दा विस्तार विस्तार उठ्दै उठि रहेछुँ, उठि रहेछुँ भनी होश राख्नु पर्दछ । उठि सके पछि यता उता हेर्नु परे हेदैछुँ हेदैछुँ, भनी होश राख्नु पर्दछ । हिंडदा पाइलामा होश राख्नु पर्दछ । दाहिने खुट्टा उठाउंदा दाहिने खुट्टा देव्रे खुट्टा उठाउंदा देव्रे खुट्टा भनी होश राख्नु पर्दछ । होश राख्दा खुट्टा उठाएको देखि लिएर खुट्टा टेकेको गति सम्म लिनु पर्दछ । पाइला पिच्छे दाहिने खुट्टा, देव्रे खुट्टा, दाहिने खुट्टा, देव्रे खुट्टा भनो होश राख्नु पर्दछ । यो बताइएको विधि छिटो वा टाढा हिडतका लागि मात्र हो ।

विस्तार हिंडदा वा चंक्रमण गर्दा एक पाइलामा तीन भाग गर्नु पर्दछ । उठाएको एक भाग, सारेको एक भाग र टेकेको एक भाग गरी तीन भाग हुन्छन् । यी मध्ये प्रारम्भमा उठाएको र टेकेको मात्र दुई बाट सुहू गर्नु पर्दछ । खुट्टा उठाउंदा पनि नियालेर, स्पष्ट हुने गरी र टबदा पनि स्पष्ट हुने गरी होश राख्दै उठाउने, टेक्ने गर्नु पर्दछ । उठाउदैछुँ, टेक्दैछुँ भनी होश राख्दा एक पाइला चाल्ने समाप्त हुन्छ । त्यस पछि दोश्रो पाइला उठाउदैछुँ, टबदैछुँ भनी होश राख्दै पाइला चाल्नु पर्दछ । यसरी पाइला चाल्दा एउटा पाइला राम्ररी टेकी नसबदै अर्को पाइला चाल्न पुगिन्छ । वास्तवमा त्यसो गर्नु हुँदैन । अर्थात् एउटा पाइला राम्ररी टेकी सके पछि मात्र दोश्रो पाइला उठाउने गर्नु पर्दछ । केही भएर उठाई हालेता

पनि त्यस अवस्थालाई पनि राम्ररी हेरी होश राख्नु पर्दछ ।

यसरी दुई भागलाई थाहा पाउने पनि दुई तीन दिन मिवमा सजिलो भएर आउनेछ । सजिलो भएर आए पछि तीन भाग गरी पाइला चाल्नु पर्दछ । उठाउँदैछुं, सार्दैछुं टेक्दैछुं केरी अर्को पाइला उठाउँदैछुं सार्दैछुं, टेक्दैछुं भनी होश राख्नु पर्दछ ।

यसरी हिड्दा हिड्दं बस्न मन लागेमा बस्न मन लागि रहेछ, बस्न मन लागि रहेछ भनी होश राख्नु पर्दछ । फते देख्न पुगिएमा देखि रहेछुं, देखि रहेछुं । हेरेमा हेरिरहेछुं, हेरिरहेछुं, शोछ्यान तिर गएमा खुट्टा उठाउँदैछुं, सार्दैछुं, टेक्दैछुं भनी होश राख्दै जानु पर्दछ । शोछ्यानमा पुगी उठ्दा उठि रहेछुं, उठि रहेछुं, बसेमा बसि रहेछुं, बसि रहेछुं, पलिट्दा पलिट रहेछुं, पलिट रहेछुं फेरि उठी बस्ने इच्छा भएमा बस्ने इच्छा भइ रहेछ, बस्ने इच्छा भइ रहेछ भनी होश राख्नु पर्दछ । बस्दा शरीर भारी भएर आउँछ, यसलाई पनि होश राख्नु पर्दछ । बसेको समयमा हातखुट्टा हलनचलन गर्नु परेमा, गरे अनुसार हात बदलि रहेछुं, बदलि रहेछुं हात फेरेमा हात फेरेछुं, हात फेरेछुं, फेलाउँदा फेलाउँदैछुं फेलाउँदैछुं भनी सबै हलन चलन क्रमैले होश राख्न सक्नु पर्दछ । अन्य केही नभएमा पुनः कुलेको सुकेको नै थाहा पाइ बस्नु पर्दछ ।

यसरी होश राखी लाँदा थाकेको, पोलेको आवि उत्पन्न कून सक्छ, त्यसलाई पनि होश राख्नु पर्दछ । यसै बिच सुल-

इच्छा भएमा सुन्ने इच्छा भइ रहेछ, सुन्ने इच्छा भइ रहेछ भनी होश राख्नु पर्दछ । पलिटने बेलामा हातखुट्टा बदलिनु पनि पनि हुन्छ यी सबलाई पनि होश राख्नु पर्दछ । हात उठाउंदा उठाउंदैछुं, उठाउंदैछुं सार्वा सार्वेछुं सार्वेछुं, टेकदा टेकिरहेछुं टेकिरहेछुं, जिउ ढल्काएमा जिउ ढल्किदैछ, ढल्किदैछ, खुट्टा तेसाईमा खुट्टा तेसाउंदैछुं, तेसाउंदैछुं ओल्टे वा कोल्टे फेरेमा ओल्टे फेरेछुं कोल्टे फेरेछुं भनी होश राख्नु पर्दछ ।

पलिटने क्षण पनि महत्वपूर्ण हुन्छ । यस क्रिया कालमा पनि विशेष धर्म उत्पन्न गर्न सकिन्छ । समाधि ज्ञान प्रबल भएको बेलामा जुन सुकै क्षणमा पनि विशेष धर्म प्राप्त गर्न सकिन्छ । फैलाउने, खुम्च्याउने क्षणमा पनि विशेष धर्म प्राप्त गर्न सकिन्छ । प्रेरणाको लागि पहिले आनन्द स्थविर अरहन्त भएर जानु भयो भनेको यस्तै पलिटने क्षणमा हो ।

भगवान बुद्ध परिनिर्वाण हुनु भएको तीन महिना पुरा भई चार महिना लाग्दा प्रथम संगायनाको सुरुआत भयो । संगायना गर्नु भनेको भगवान बुद्धले बताउनु भएको धर्म विनष्ट सबै निर्णय गरी सके पछि पूठ गर्नु लाई भनिएको हो । त्यस बख्तमा संगायना गर्न संघरू ५०० छानेका थिए । ती ५०० मध्ये ४६६ अरहन्त थिए र एक जना आनन्द स्थविर मात्र श्रोतापन्न हुनुहुन्थयो । त्यसैले आनन्द स्थविर अरहन्त भई संगायनामा भाग लिन संगायना सुरु हुने अगिल्लो आधादृ कृष्णपक्ष चौथीको रातमा ध्यान अभ्यास अत्यन्त परिक्षमका

साथ सुरु गर्नु भयो । रातभरी चंक्रमण गरी कायगता सति नामक कायानुपस्सना सतिपटान भावना गर्नु भयो । खृद्वा उठाउँदैछु, सादैछु, टेकदैछु भनी पाइला सारे पिच्छे हिड्ने इच्छा भएको नाम धर्म र हिड्ने रूप धर्मलाई एक एक गरी उत्पत्ति विनाशलाई होश राख्दा राख्दै मिरमिरे उज्यालो भयो । ते पनि अरहन्त हुन सक्नु भएन ।

तब आनन्द स्थविरले विचार गर्नु भयो—“मैले ध्यान गर्नमा सबै शक्ति प्रयोग गरी सके । भगवान बुद्धले आज्ञा गर्नु भएको छ ‘आनन्द ! तिमीमा पारमि कुशल धर्म भरीपूर्ण छ । तिमीले ध्यान भावनामा मात्र मेहनत गर थोरै कालमा नै अरहन्त हुनेछौ ।’ मैले पनि सबै अथक परिश्रम गरी सके । बुद्ध शासनमा अथक परिश्रम गरी ध्यान भावना गर्नेहरूमा म पनि एक हु, किन ध्यान प्राप्ति नभएको होला ?”

यसरी विचार गर्दा गर्दै बहाँलाई होश आयो । मैले रातभरी चंक्रमण गरी धेरै नै मेहनत गरे । त्यसैले बीर्य अधिक भई समाधि कम भयो फलस्वरूप उद्घच्च उत्पन्न भयो । अब समाधि संग समता ल्याउन बीर्यलाई कम गर्नु पर्दछ भनी कोठामा पसी केही क्षण पलटी ध्यान गर्नेला भनी विचार गर्दै कोठामा पसी खाटमा बस्नु भयो । बसेकै स्थानमा पलिटनका लागि पलिटदैछु पलिटदैछु भनी होश राख्दा राख्दै अरहन्त हुनु भयो । आनन्द स्थविर यसरी अरहन्त हुनु भएको-लाई इतियापथ बाट अलगिगएको अद्भूत घटना भनी

अर्थकथाहरूमा बताइएको छ । किनभने आनन्द स्थविर त्यस बेला खुट्टाले नटेकेको हुनाले उठेको भन्न नमिल्ने, पलिटनका लागि शरीर शिरानी तिर ढलिक सकेकोले बसेको भन्न नमिल्ने, शिरानीमा टाउको बिसाई नसकेकोले सुतेको पनि भन्न नमिल्ने र हिँडेको पनि होइन । यसप्रकार चार इरियापथ बाट अलगै अवस्थामा अरहन्त हुनु भयो । श्रोतापन्न हुनु भएको आनन्द स्थविरलाई सङ्कृदागामी, अनागामी र अरहन्त हुनका लागि त्यति क्षण प्रशस्त भयो । ध्यान प्राप्ति भनेको कुनै पनि क्षण प्राप्ति हुन सक्ने हुनाले योगीहरूले कुनै पनि क्षणलाई वेवास्ता गर्नु हुँदैन । प्रत्येक क्षणलाई ज्ञान प्राप्तिको महत्वपूर्ण स्रोत मानी सदा सजग हुनु पर्दछ ।

अतः पलिटने समयमा पनि ध्यान भावना प्रति अद्वाका साथ होश राख्नु पर्दछ । पलिटदा पलिटने प्रकृयाको साथ-साथ शिरानी, श्रोढ्यान आदि स्पर्श भएको वस्तुलाई स्पर्श गरे अनुसार होश राख्नु पर्दछ । पलिटने समयमा हात खुट्टा मिलाउनु पर्ने भएमा ती सबलाई पनि एक एक गरी होश राख्नु पर्दछ । अन्य कुनै नभएमा पेटमा फुलेको सुकेको थाहा पाई बस्नु पर्दछ ।

यसरी पलिट रहेदा पनि चित्त बाहिर जान सक्छ । त्यसबेला चित्तको पछि पछि लागि चित्त बाहिर जाउंदैछ भनी होश राख्नु पर्दछ । चिन्तना भएमा चिन्तन हुँदैछ, चिन्तन हुँदैछ, विचार आएमा विचार आउंदैछ, विचार आउंदैछ भनी

होश राख्नु पर्दछ । युक निल्ने, थुक्ने, थाकेको, पोलेको, डुँखेको आदि बोदनाहरू भएमा पनि सबैलाई होश राख्नु पर्दछ । ध्यान प्रवल भइ आएमा आँखा खोलेको, फरफराएको, बन्द गरेको आदि पनि थाहा पाउन सकिनेछ ।

राती सुत्ने बेलामा पनि होश राख्दै सुत्नु पर्दछ । सच्चा योगीले नसुत्ने रूपले अति नै उत्साहित भएर भावना गर्नु पर्दछ । ‘कामं तच्चो च ह्लाङ् च अट्ठि च अवसिस्तु । उपसुस्तु मे शरीरे मंसलोहितं यं तं पुरिसथामेन पुरिसवीरियेन, पुरिसपरक्कमेन पत्तब्बं । न तं अपापुणित्वा वीरियस्स सण्ठानं भविस्सति’ भन्ने पालि अनुसार चार अंगले पूर्ण भएको बीयं सहित मेहनत गर्नु पर्दछ । साँच्चै कं मेहनत गरी ध्यान गर्ने हो भने मासु घट्टेर गएता पनि, रणत सुकेर गएता पनि, दुब्ली भएर गएता पनि म आफ्नो ध्यानलाई छाड्ने छैन भनी ध्यान गर्नु पर्दछ । यसरी ध्यान गर्दा नसा, हड्डी, छाला बाँकी रहने अङ्ग तीन र रणत मासु सुकेको अङ्ग एक गरी चार अङ्गले पूर्ण चतुरङ्ग बीयं पूर्ण हुनेछ । चतुरङ्ग बीयं सहित मेहनत गरेमा मार्गफल प्राप्त गर्न सकिनेछ भन्ने विश्वास गरी आफ्नो बीयलाई दढ़तथा उत्साहित गरी मेहनत गर्नु पर्दछ ।

यसरी मेहनत गर्न सकेमा मार्गफल छिट्टै प्राप्त गर्न सकिनेछ । मेहनतको मात्र कमि हो । त्यसैले राती सुत्ने त हो के होश राख्ने र ? भनी होश नराखी बस्नु हुँदैन । होश

प्रबल छ भने निद्रा नआउन सक्छ । सुत्ने इच्छा प्रबल छ  
 भने निद्रा प्रवरश्ये आउँछ । सुत्ने इच्छा भएमा पनि सुत्ने इच्छा  
 भइरहेछ, सुत्ने इच्छा भइरहेछ, आँखा लट्टिएमा आँखा  
 लट्टिवैछ, आँखा लट्टिवैछ, अपिक लागेमा अपिक लागदैछ, अपिक  
 लागदैष भनी होश राख्दै बस्नु पर्दछ । यसरी होश राख्दा आँखा  
 उघूरे आउन सक्छ । त्यस बेला आँखा उघूरेछ, आँखा  
 उघूरेष भनी ध्यान गर्नु पर्दछ । त्यस पछि पेटमा ध्यान  
 दिनु पर्दछ । जति सुकै होश राखेता पनि सुत्ने इच्छा हुनासाथ  
 निद्रा आई हाल्छ । निद्रा आउनु कुनै ठूलो घटना होइन,  
 अति सजिलो छ । त्यसैले योगीहरूले पलिटएर ध्यान गर्नु  
 हुँदैन । सक्दो बसेर वा चंक्रमण गरी होश राखी बस्नु  
 पर्दछ ।

तर नयाँ योगीले सुत्ने समयमा विस्तृत रूपले होश  
 नराखी पेट कुलेको सुकेकोमा नै ध्यान दिए पनि पुग्छ ।  
 यसो गर्दा गर्दै निद्रा आएमा सक्दो थाहा पाउँदै सुल्तु  
 पर्दछ । निद्रा आइ सके पछि होश राख्ने कुरा हुँदैन ।  
 त्यसैले योगीहरूलाई सुत्ने समय आराम लिने समय हो ।  
 जति समय निद्रा लाग्छ त्यति समय आराम पाउँदछ ।  
 तर ध्यान भावना गर्नेहरूले धेरे आराम लिनु वा सुल्तु  
 हुँदैन । सच्चा योगीले चार घण्टा भन्दा बढी सुल्तु हुँदैन ।  
 चार घण्टा पर्याप्त हुन्छ ।

व्युँझिदा व्युँझिए देखि लिएर होश राख्नु पर्दछ ।

मार्गफलमा सांच्च पुग्ने इच्छा गर्ने योगीले सुन्ने समयमा  
ने आराम लिई सक्छ । व्युँजिए देखि नसुतेसम्म अथक  
परिश्रम गरी होश राख्दै बस्दछ । त्यस्तै व्युँजिना साथ  
व्युँजिए भनी होश राख्दै होश राख्ने काम सुह गर्नु पर्दछ ।  
यदि त्यसरी होश राख्न नसकेमा पेट फुलेरो सुकेकोबाट  
ने सुह गर्नु पर्दछ । व्युँजिदा चित्तले सर्व प्रथम कुन आलम्बन  
ग्रहण गर्दछ त्यसे आलम्बनबाट ध्यान सुह गर्नु पर्दछ । अर्थात्  
विचार परेको थाहा भएमा विचार गरि रहेछुं, विचार गरि  
रहेछुं । शब्द सुनेमा शब्द सुनि रहेछुं, शब्द सुनि रहेछुं, शरीर  
हल्तन चलन भएमा, चलाउंदैछुं, सादैछुं, घोषितदैछु, खुम्च्याउंदैछुं,  
फलाउंदैछु भनी होश राख्नु पर्दछ । यदि केही गर्ने इच्छा  
उत्पत्ति भएको थाहा पाइएमा त्यसे इच्छाबाट होश राख्नु  
सुरु गर्नु पर्दछ । अर्थात् घोषिने इच्छा भएमा घोषिने  
इच्छा भइरहेछ, घोषिने इच्छा भइरहेछ, खुम्च्याउने इच्छा  
भएमा खुम्च्याउने इच्छा भइरहेछ, खुम्च्याउने इच्छा भइ  
रहेछ भनी होश राख्नु पर्दछ । यदि थाकेको, डुःखेको,  
पोलेको, चिलाएको सर्व प्रथम थाहा पाएमा त्यसंबाट होश  
राख्ने सुरु गर्नु पर्दछ । यदि त्यस्ता घटनाहरू कुनै नमएमा  
पेटमा नै फुलिरहेको सुकि रहेको प्रति ध्यान दिनु पर्दछ ।  
यदि कुनै जिज्ञासा आदि भएमा अर्थात् अहिले कति समय  
मयो होला आदि चिन्तन भएमा सोही अनुरूप ध्यान गर्नु  
पर्दछ ।

ओछ्यान छोड्ने इच्छा भएमा, उठने इच्छा भएमा, हात खुट्टा मिलाउने इच्छा भए देखि काम समाप्त गरे सम्म क्रमैले होश राखी होश राख्दै उठ्नु पर्दछ । अन्य नभएमा पुनः पेट फुलेको सुकेकोमा ध्यान निनु पर्दछ ।

माथि बताइएको चार इरियापथ (उठ्नु, बस्नु, हिड्नु र पहिट्नु) बदल्ने बेला होश राख्ने विधि बताइएको हो । ता पनि प्रारम्भमा योगोले त्यति विस्तृत रूपले होश राख्न सक्दैन । समाधि प्रज्ञा बृद्धि भएर आए पछि राम्ररी स्पष्ट हुने गरी होश राख्न सकिने छ । त्यसबेला अन्य, माथि नबताइएका विषयहरू पनि सूक्ष्म रूपमा जान्न सकिनेछ । माथि बताइएको शरीरमा घट्ने विषयहरू वा स्वभाव धर्महरूको शिर्षक अर्थात् मोटामोटी स्वरूप मात्र हो । स्मृति, समाधि, प्रज्ञा बृद्धि हुँदै गए पछि आफैले बढी से बढी जान्दै जाने कुरा हो । थाहा पाउने भन्ने अभ्यास भए अनुसार आफै भएर जाने हुनाले स्वभाव धर्म बारे विस्तृत रूपमा भन्नु वा सुन्नु पनि आवश्यकता हुँदैन । यसरी पहिले नै विस्तृत रूपमा बताउँदा हतोत्साहित वा उश्मझ्न्नल हुने स्वभाव उत्पन्न हुन सक्छ । त्यसले मोटामोटी विधि मात्र बताइएको हो ।

मुख धुँदा, नुहाउँदा, लुगाधुँदा पनि होश राख्नु पर्दछ । यी क्रियाहरू छिटो छिटो गरिने हुनाले सबौदो बढी ध्यान राख्ने अभ्यास गर्नु पर्दछ । विस्तार विस्तार गर्नु

पर्दछ भन्ने अनिवार्य छैन । पातीको भाँडा लिएको, पाती उघाएको, पाती खन्योएको, जिउ पुर्हेको, लुगा लगोएको, लुगा धुएको आदि क्रियाहरू सम्पन्न गर्दा सम्भव भए सम्म थाहा पाउनु पर्दछ । ओळ्यान मिलाउंदा, ढोका लगाउंदा, खोल्दा, दिशा पिसाव गर्दा वा अन्य जे कार्य गर्दा पनि कार्य गरेको थाहा पाई राख्नु पर्दछ ।

खानो खाँदा पनि विस्तृत रूपले होश राख्नु पर्दछ । खानालाई हेरेको देखि लिएर खाए सम्मको प्रत्येक गाँसको क्रियालाई होश राख्नु पर्दछ । अर्थात् हेर्दा हेरि रहेछुँ हेरि रहेछुँ । हात बढाउदा हात बढाउंदैछुँ, हात बढाउंदैछुँ । छुँदा छुँदैछुँ, छुँदैछुँ, पोलेमा पोल्दैछ, पोल्दैछ, मुछुदा मछुदैछुँ, मुछुदैछुँ, मुछुदा औलाहरू चलेको गतिलाई थाहा पाउँदै यसरी औलाहरू चल्दै-छुन्, औलाहरू चल्दैछुन्, गाँस उठाउंदा उठाउदैछुँ, उठाउदैछुँ खानका लागि टाउको निहराउंदा निहरिदैछुँ निहरिदैछुँ, गाँस मुखमा राख्दा मुखमा राख्दैछुँ, मुखमा राख्दैछुँ, हात झार्दी हात झार्दैछुँ, हात झार्दैछुँ, थालमा छोएमा थालमा छुँदैछुँ, थालमा छुँदैछुँ, टाउको सिधा पार्दा टाउको सिधा हुँदैछ, टाउको सिधा हुँदैछ, चपाउंदा चपाउंदैछुँ, चपाउदैछुँ, चपाउंदा पनि जिबोले कसरी चलाउछ, कसरी चपाइन्छ, त्यसलाई पनि यसरी चपाइन्दैछ भनी ध्यान राख्नु पर्दछ, स्वाद लिदा स्वाद लिदैछुँ, स्वाद लिदैछुँ, मीठो लागेमा मीठो लागि रहेछ, मीठो लागि रहेछ नमीठो भएमा नमीठो लागिरहेछ नमीठो लागि

रहेछ, निलदा निलि रहेछु, निलि रहेछु भनी क्रमले होश राख्नु पर्दछ । झोल आदि पिउँदा पनि झोल पिउँदछु भनी होश राख्दै पिउने बेलामा देखेको, छुएको, चम्चा प्रयोग गरेको, उठाएको, पिएको, निलेको सबै होश राख्नु पर्दछ । खाना खाँदा होश राख्नु पर्ने विषयहरू धेरै भएकोले होश राख्नु गाहो हुन्छ । सम्भव भएसम्म होश राख्ने र उत्साहित भई होश राख्दा पनि छुट हुन जान्छ भने कस्को के लाग्छ र ? भरखरै प्रारम्भ भएकोले विस्तर स्वभाविक नै हो । अभ्यास प्रबल भएर आए पछि विस्तृत तथा सूक्ष्म रूपले थाहा पाउन सकिनेछ ।

माथि बताइए अनुसार प्रारम्भमा सबै अभ्यास गर्न सम्भव नभएमा संक्षिप्तमा बताइएकोबाट मुरु गर्नु पर्दछ । संक्षिप्त यस प्रकार छ । हिड्दा पाइलामा मात्र ध्यान दिनु पर्दछ । छिटोछिटो वा लामो हिड्दा दाहिने, देखे खुट्टा भनी थाहा पाउने । विस्तार हिड्दा एउटै पाइलामा सर्व प्रथम उठाउँदैछु, टेक्कैछु भनी थाहा पाउने । पछि अभ्यस्त भए पछि एउटै पाइलामा उठाउँदैछु, साँच्छु, टेक्कैछु भनी थाहा पाउने, शान्तपूर्वक बसेको बेला वा अन्य कुनै विषय नभएमा पेट कुलेको सुकेको थाहा पाउने । हात खुट्टा चलाएको, सुत्ता ओछ्यानमा पलिटएको, खाँदा मुष्केको, चपाएको निलेको, पिएको आदि मुख्य मुख्य क्रियाहरू थाहा पाउनु पर्दछ ।

शरीर बारे थाहा पाउँदा पाउँदै चित्त बाहिर गएमा चित बाहिर गएको थाहा पाउनु पर्दछ । थुक निलेको, थुकेको,

फुलेको, दुःखेको, चिलाएको, खुम्च्याएको, फैलाएको, ढलिक-  
एको आदि सबै थाहा पाउनु पर्छ ।

यस प्रकारले होश राखदा राख्दै थाहा पाउने विषयहरू  
बढ्दै जान्छन् । प्रारम्भमा चित्त चञ्चल मएको कारणले धेरै  
थाहा पाउन सकिदैन । त्यसैले हतोत्साहित वा निराश हुनु  
हुँदैन । प्रारम्भमा जो सुकंलाई पनि यस्तो अवस्था उत्पन्न  
हुन्छ । पछि स्मृति, समाधि प्रज्ञा विस्तार वृद्धि हुँदै आए पछि  
चित्त चञ्चल हुन पाउँदैन । चित्त कतै भागेता पनि त्यस पछि  
पछि लागेर थाहा पाउने स्मृति बलियो भई सबै । पछि जे  
सुकं घटना घटे पनि स्मृतिले द्याए पक्कने हुन्छ । पछि गएर  
स्मृति, समाधि, प्रज्ञा बलबान हुँदै गए पछि थाहा पाइएको  
(रूप) र थाहा पाउने (नाम) एक एक जोडिको रूपमा देखा  
पर्छ ।

नाम र रूप एक एक जोडिको रूपमा देखदा देख्दै पछि  
गएर देखिने विषय रूप र देख्ने नाम पनि अलग हो भनी थाहा  
हुन्छ । फुलेको पेट अलगरूप र थाहा पाउने चित्त अलगरूप, सुकेको  
पेट एउटा र सुकेको भनी थाहा पाउने चित्त अर्को, उठाएको  
खुट्टा एउटा र उठाइँदै भनी थाहा पाउने चित्त अर्को भनी  
स्पष्ट संग अनुभूति भएर आउँदछ । यसरी नाम र रूपलाई  
अलग गरी अनुभूति गर्ने ज्ञानलाई 'नाम रूप परिच्छेद ज्ञान'  
भनिन्छ । यो विषयना ज्ञानको प्रारम्भिक ज्ञान हो । त्यसैले  
यसलाई जानु अत्यन्त आवश्यक छ ।

जति जति स्मृति, सुमाधि, प्रज्ञा प्रबल हुँदै आउनेछ त्यति त्यति सुक्षम अनुभूति हुँदै आउनेछ । अनुभूति भए अनुसार जे जति उत्पत्ति हुँच्छन् तो सब विनाश भएर जान्छन् र ती स्वभाव धर्म वा नाम रूप धर्महरू कुनै पनि स्थिर छन्नन् भनी थाहा पाउने ज्ञानलाई 'अनिच्चानुपस्सना' ज्ञान भनिन्छ ।

यी उत्तेज्ज्ञति विनाश भएको स्वभाव नै दुःख रहेछ भन्ने पनि अनुभूति भएर आउनेछ । शरीरको प्रत्येक अङ्गमा पोल्ने, दुःखने थाक्ने, चिलाउने आदि दुःख समूह मात्र रहेछन् भनी थाहा पाउनेलाई 'दुखानुपस्सना' ज्ञान भनिन्छ । दुःखकी खानि भएको शरीर सार्थे आपनी ब्रह्मिनी केही पनि नभएको सब आपनै स्वभाव अनुसार भई रहेको रहेछ, म, सत्त्व पूदगल भन्ने विषय वस्तु रहेनछ भनी अनुभूति भएसा त्यसलाई 'अनन्तानुपस्सना' ज्ञान भनिन्छ ।

यी अनिच्च, दुख, अनन्त ज्ञान पूर्ण भएमा नाम रूप संखार निरोध भई रहेको निर्वाणमा पुग्न सकिन्छ । पहिलेका बुद्ध, अरहन्त आर्यहरू निर्वाणमा पुगे भन्ने मार्ग पनि यही विषयना मार्ग हो । धर्म देशका मात्र सुन्दा पनि मार्गकल प्राप्त भयो भन्नुको तात्पर्य धर्म देशना क्षणभरमा पनि प्रबल भावना गरेकोले हो । सतिप्तुनानका चार अनुपस्सना (कायानुपस्सना, वेदनानुपस्सना, चित्तानुपस्सना र धर्मानुपस्सना) हरू मध्ये कुनै एक अनुपस्सना मार्गत पनि विषयना ज्ञान प्राप्त गर्न सकिने हुनाले सतिप्तुनालाई नै आर्यहरूको निर्वाण

## साक्षात्कार गर्ने राजमार्ग भनिन्थ ।

पूर्वकालमा मार्गफल प्राप्तिका लागि पुरा गरेको कुशल पारमिको पूण्य स्वरूप अहिले आर्य पुदगलहरू हिडेको निर्वाण मार्गमा हिड्न तयार भइरहेका छौं । उत्साहित भई काम गरेमा आर्यहरूले प्राप्त गरेको समाधि ज्ञान विशेषलाई पनि आफैले अनभिति गर्न सक्ने छौं । नाम रूप धर्महरू अनित्य, दुःख, अनोत्म छन् भन्ने ज्ञान सहित मार्गफल प्राप्त गर्न धेरै समय लाग्ने छैन । उत्साहित हुँदै परिश्रम गरेमा ३०, २४ वा १५ दिनमा, कहिले काँहि षिशेष पारमिता पुरा गरेका योगीले ७ दिन भित्रमा पनि, मार्गफल साक्षात्कार गर्न सक्नेछ । अतः त्यस मार्गफल प्राप्त गर्न सकेमा अपाय गतिमा पतन गराउने सक्काय दिट्ठि, विचिकिच्छा बाट रहित भई श्रूपाय संसार बाट पूर्णतया मुक्त हुनेछ ।

यसे शिविर अबधिमा अपाय गतिबाट मुक्त हुने मार्गफल प्राप्त गर्नेछु भनी पूर्ण विश्वाससाथ उद्योग गर्ने सबैले छिटे मार्गफल प्राप्त गर्न सकोसु भनी कामना गर्दछु ।





Dhamma Digital



Dhamma.Digital

# धर्मकीर्ति प्रकाशन

( नेपाली भाषा )

(१) बौद्ध प्रमोतर	(१३) बौद्ध जगतमा स्वास्थ्य क्षेत्र
(२) बौद्ध दर्शन	(१४) मिलिन्द प्रश्न
(३) नारी इहर	(१५) अपण नारद
(४) बुद्ध शासनको इतिहास	(१६) वेम्सन्तर जातक
(५) पटाचारा	(१७) सतिपट्टान भावना
(६) ज्ञानमाला	(१८) बौद्ध विश्वास भाग-१, २
(७) बुद्ध र बहीको विचार	(१९) बौद्ध दर्पण
(८) ज्ञानिति	(२०) मध्यरत्न छन
(९) बौद्ध ध्यान	(२१) सफलताको रहस्य
(१०) पञ्चशील	(२२) मानव महामानव
(११) लक्ष्मी	(२३) निरोगी
(१२) उच्चानको कथा संघर्ष	(२४) जातक कथा
	(२५) सतिपट्टान विपस्सना

Dharmakirti Publication—

( English )

1. Buddhist Economics & The Modern World
2. Dharmakirti Vihar Today
3. Dharmakirti Vihars
4. Dharmakirti in a Nutshell