

महोपकारक महाशी सयादोको

कार्यान्वयन उपदेश

सतिपट्टान विपस्सना भावना निर्देशन

(नेपालभाषा, नेपाली र अंग्रेजी भाषा)



नेपालभाषा तथा नेपाली अनुवादक

भिक्षु ज्ञानपूर्णिक महास्थविर

अंग्रेजी अनुवादक

U Nyi Nyi

सम्पादक तथा संकलक

भिक्षु बोधिजान "सदकर्मकोविद"

महोपकारक महाशी सयादोको
कार्यान्वयन उपदेश

सतिपट्टान विपस्सना भावना निर्देशन
(नेपालभाषा, नेपाली र अंग्रेजी भाषा)

नेपालभाषा तथा नेपाली अनुवादक
मिक्षु ज्ञानपूर्णिक महास्थविर

अंग्रेजी अनुवादक
U Nyi Nyi

सम्पादक तथा संकलक
मिक्षु बोधिज्ञान 'सद्गुणकोविद'

प्रकाशक

रामप्यारी श्रेष्ठ परिवार

नयाँ बानेश्वर, काठमाडौं

फोन: ४११५६०५, ९७४११९८२५४

आवरण फोटो : ध्यान गरिरहेका विश्व शान्ति विहारका श्रामणेरहरू

द्वितीय संस्करण - १००० प्रति

बु. सं. २५५७ गृष्म ऋतु, ने. सं. ११३३ दिल्लाथ्व

वि. सं. २०७० श्रावण ई. सं. २०१३ जुलाई

सहयोग रू. : ५०।-

(सहयोग रकम नेपाल बौद्ध परियत्ति शिक्षाको विकासमा प्रयोग गरिनेछ)

Dhamma.Digital

थाकू : आइडियल प्रिन्टिंग प्रेस

ग्वाको - फोन: ५००७५६३, पुल्चोक - फोन : २१२०२३५

Bibliography:

Mahashi Sayadaw, Bhikshu Jnanapurnik (trans- Newari & Nepali),
U Nyi Nyi (trans-Eng), Bhikshu Bodhijnana (Compiled & Edited),
2013 (2nd Edition), Satipatthana Vipassana Bhavana Nirdeshan
(Practical Vipassana Meditational Exercises)

Rampyari Shrestha Family, VS 2070

समर्पण

स्मृतिप्रस्थान विपश्यना ध्यान भावना
प्रचारप्रसार गरिरहनु भएका
आचार्यहरू, चित्तमल हटाउनको लागि
अभ्यास गरिरहेका योगीहरू,
श्रद्धापूर्वक चतुप्रत्यय व्यवस्था
गरिरहेका दाताहरू तथा
योगीहरूलाई सहयोग पुऱ्याइरहनु
भएका धर्मसेवकहरू सबैलाई
सश्रद्धा सादर समर्पण ।

सम्पादक

शुभाशिष

मानव जीवन छगू विचित्रगु संसार खः । थुकी सम्पूर्ण ब्रह्माण्डया फुकं तत्वत दुथ्याः । थुगु जीवन छगूयात जक गतिलाक्क व ग्यसुलाक्क अध्ययन, मनन व अनुसन्धान यानार्यकल धाःसा संसारय् अजुगति चाये बहःगु धाक्क तत्वत थुकी दुने खंका काये ज्यू, काये फु ।

मनूत पिनेयागु रंगी विरंगी दृश्यत खना म्हुतु वां खायेका च्वनीपि । तर थःपिनि प्यकुत्याः हाकःगु जीवनयागु रंगीविरंगी दृश्यय् धाःसा थःत थःमं म्हमसीका च्वने माःगु जक मखु, संसारया दकसिबे विचित्रगु चित्र स्वयेगुलिं न विमुख जुइका च्वने माला च्वपि । उकिं हे इमिसं मेपिनि ख्वाःपाः जक तातुना च्वने माःगु । थ्व इमिगु तःधंगु दयनीय अवस्था खः । थुकिं मुक्त जुइगु कुतः प्रत्येक मानवं याये माःगु दु । लँपु तथागत सम्यक्सम्बुद्धं माथं वंक हे दयेका बिज्यानातःगु दु । उकीयात मानवपिसं माथं वंगु लँपु धका चायेका काये मफू । उकी पलाः छिना वनेगु कुतः इपि मध्यय् अल्पसंख्यकं जक यानाच्वंगु दु । सु थ्व लँपुइ बालाक हे पलाः छित, इपि आर्य धायेके दुपि जुल । श्रेष्ठ विशुद्धि देवया रूपय् संसारं गौरवया दृष्टिं स्वत । थ्व असाधारण गौरव खः । छाय् धाःसा थ्व साधारणजनं दयेके फइगु गौरव मखु । थुजागु गौरव दयेकेत मामुलिगु श्रद्धा, छन्द, वीर्य, समाधि, स्मृति व प्रज्ञा दयां मगाः । उपरोक्त गुणधर्म शीर्षस्थय् थ्यंके फुपिसं हे जक थ्व गौरव प्राप्त यायेगु सम्भावना दइगु जुल ।

थ्व हे गौरव प्राप्त यायेगु लँपु क्यनेया निति तथागत प्रतिपादित पद्धतियात हे बः कया बर्माया विश्व प्रशिद्ध विपश्यना ध्यान गुरु परमपूज्य महोपकारक महाशी सयादो नं गुलिखे दँ न्हयवः संक्षिप्तं तर पूर्वक लेखया रूपय् च्वया तयाबिज्याःगु खः ।

थौयागु युगय् मानवं भौतिक जगतय् छु जक आविष्कार व निर्माण मयागु दु ? भू-मण्डलयात जक इमिसं थःगु ल्हाती प्याखँ ल्हुइके फये धुकूगु मखु, नभ पथय् न इमिसं विजय हासिल यायेगु प्रयास यानावं वनाच्वन तिनि । गुलिं गुलिं क्षेत्रय् ला इपि सफल नं जुया वनाच्वंगु दु । तर—तर— मानव जीवनयागु दुःख दर्द शोक पीडा उकिं मदयेके मफूगु जक मखु, भं

(३)

भं अप्वः जुइका हया च्वंगु सुनां जक अनुभव मयासे च्वंगु दइ । छखे विकास व उन्नतियागु भलक दुसा मेखे विध्वंसया साधनत न पर्याप्त मात्राय दयाच्वंगु दु । उकिया मतलब दयेकेगु धयागु स्यंकेया निति खः धका प्रमाणित याना च्वंथे मच्चै ला ? थौयागु भौतिक विज्ञान न्हयाक्व हे प्रगति याना वना च्वंसा संसारयागु प्रकृतियात व बसे तये फइगु कदापि मखु । प्राकृतिक प्रलय व प्रकोप संसार गुलि पीडित व ला विश्व व्यापक खँ सीकेगुली न्हयाय्प ति स्वाका च्वनीपि सकसिन न्हिथं न्यना च्वंगु दु, स्वया च्वंगु दु । सु न उकिं मुक्त जुइ फुपि खने दुगु मखु । अथे जुया हे भगवान बुद्ध संसार निर्माण पक्षय् बिमज्यासे निर्वाण पक्षय् बिज्याःगु जुइ । निर्माणया अन्त बिनाशं जुइगु खःसा निर्वाणया अन्त विनाशयागु अन्तं तिनि जुइगु जुयाच्वन । विनाशया अन्त उकिं शान्तिकर शान्तपद जुल । शान्त, स्वच्छ, शीतलत्व प्राप्ति हे उकिं निर्वाण खः । निर्वाणगामी मार्ग प्रदर्शन थ्व सफूया मूल उद्देश्य जुल ।

थ्व सफू मात्र ब्वनेया निति जक मखु, आचरण व अभ्यासया निति न जुयाच्वन । थ्व आचरण व अभ्यास एकान्त व शान्त वातावरणय् च्वना जक याये फु । हुलडंगा मचे जुइ थाय् च्वना मखु । बुद्ध गुगु मार्ग लुइका बोधिज्ञान प्राप्त याना कया बिज्यात, व याकचा एकान्तय् च्वना याना बिज्याःगु आत्म अनुसन्धान व अन्वेषण खः । उकी भौतिक पक्षया लिसे लिसे आध्यात्मिक पक्ष नं दु । अथे जुया व ज्ञान एकपक्षिय मखु, उभयपक्षिय खः । व उगु ज्ञान उकिं सार्वभौमिक खः । संसारयात यथार्थ रूप खंकेत नामधर्म धयागु आध्यात्मिक तत्व व रूपधर्म धयागु भौतिक तत्व नितां अध्ययन मनन नितान्त आवश्यक जुयाच्वन । अले तिनि सकसिन पूर्णता प्राप्त याये फइगु जुयाच्वन ।

थुगु ध्यान अभ्यासया हे सुपरिणामकथं थौ कन्हे थुगु बिपश्यना ध्यान अभ्यासया कृति फैले जू वनाच्वंगु दु । थौ कन्हे केवल एशिया महादेश जक मखुसे विश्वया हे ध्यानाकृष्ट यानाच्वंगु भीसं थुइके फु । अफ ला जंगलय् तर्क वास याना ध्यान अभ्यास याइपि पश्चिमीत नं दयावयाच्वंगु दु ।

आःयागु परिस्थितिइ विपस्सनाया प्रचार प्रसार यक्व थासय् जुया वनाच्वंगु दु । शंखमूल ध्यान केन्द्र व नेपाल विपस्सना केन्द्र स्थापना जुसेलि

नेपाःया श्रद्धालु योगीपिसं न ध्यान यायेगुलिइ मन बियाहःगु दु । थुकथं ध्यान केन्द्र दयावसेलि विदेशंन विपस्सना आचार्य सयादोपि नेपालय् बिज्याना ध्यान स्यनेकने यानाबिज्यात । महासी सयादो ऊ सुन्दर, ऊ कुण्डलाभिवंश सयादो ऊ पण्डिताभिवंश नेपालय् बिज्याना ध्यान शिविर संचालन याना आपालंसित उपकार यानाबिज्यात । लिसें शंखमूल ध्यानकेन्द्रय् खालि मजुइक कम्महानाचार्य सयादोपि बिज्याना नियमित रूपं ध्यान स्यनेकने यायेगु निसे ध्यान सम्बन्धी प्रवचन बिया बिज्यानाच्चंगु दु । बुद्ध जन्मस्थ लुम्बिनीस्थित पण्डिताराम ध्यानकेन्द्रय् व रत्न विपश्यना विहार, सानो भन्याङ्ग, स्वयम्भूर्इ नियमित ध्यान शिविरया ज्या न्हयानाच्चंगु दु । आरञ्जय् ध्यान अभ्यास याके बीगु तातुना ललितपुरया लाकुरे भञ्ज्यांगय् ध्यानकेन्द्र स्थापनाया ज्या न्हयाना च्वंगु दु । थुकिं याना ध्यानय् श्रद्धा दुपि योगीपि लाभान्वित जुयाच्चंगु दु । अथेहे सत्यनारायण गोयन्का न इलय्ब्यलय् नेपाः वया शिविर चले यायेगु, प्रवचन बिइगु पाखे ध्यानया यक्व प्रचारप्रसार जुयाच्चंगु दु । थुकिं याना योगीपि नं न्हियान्हिथं वृद्धि जुजुं वयाच्चंगु खुशीया खँ खः ।

ध्यानय् यक्व भुकाव दुम्ह जिमि चेला भिक्षु बोधिज्ञानया हे कुतलय् थुगु सफु प्रकाशित जुयाच्चंगु दु । थः न ध्यान याना मेपिन्त ध्यान यायेया लागि प्रेरणा बीम्ह भिक्षु बोधिज्ञानं अफ् थुगु सफू सम्पादन याना प्रकाशित यायेत कुतः यानाच्चंगु निश्चय नं छगू प्रशंसनीय खः । थुगु ध्यान निर्देशन सफूया अध्ययन, मनन व अभ्यास पाठक वर्गपि सफलीभूत जुइ फयेमा ।

नेवाः, नेपाली व अँग्रेजी भाषं ध्यान निर्देशनत संकलन याना विभिन्न भाषाभाषीपिन्त न उपकार जुइगु कथं थुगु निगूगु संस्करण पिकया पुण्य ज्याभ्वः यायेत गुहालि यानादीपि रामप्यारी श्रेष्ठ परिवारपि नं साधुवादया पात्र खः ।

भिक्षु ज्ञानपूर्णिक महास्थविर, धम्मचरिय
विश्व शान्ति विहार, न्हू बानेश्वर
काठमाडौं, २०७०-०३-२४

शुभकामना

भगवान् बुद्धले सत्त्व प्राणीहरूको विशुद्धिको लागि, शोक सन्तापबाट नाघेर जानकोलागि, शारीरिक दुःख र मानसिक दुःख शान्त गरी निरोध गर्नकालागि, आर्यमार्ग प्राप्त गर्नकालागि र निर्वाण साक्षात्कार गर्नकोलागि एउटा मात्र मार्ग छ भनी घोषणा गर्नु भएको 'सतिपट्टान' एउटा महत्त्वपूर्ण विपस्सना भावना हो । यसरी सातवटा विशिष्ट प्रतिफल प्राप्त गर्न सकिने सतिपट्टानबाट सुलाभ प्राप्त गर्नका लागि सही ध्यान विधि उपलब्ध हुनुका साथै सही रूपमा निरन्तर अभ्यास गर्नु अति आवश्यक छ ।

भगवान् बुद्धले देशना गर्नु भएको सतिपट्टान विपस्सना भावना नेपालका श्रद्धालुहरूलाई अभ्यास गराउने मुख्य उद्देश्यले बर्माका महोपकारक महाशी सयादोका प्रमुख ओवादाचरिय भदन्त ऊ पण्डिताभिवंश सयादोबाट २०४२ सालमा शिलान्यास भई स्थापना भएको अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्रमा महोपकारक महाशी सयादोद्वारा निर्देशित ध्यान विधि अनुसार ध्यान शिविरहरू संचालन हुँदै आएको छ । यस ध्यानकेन्द्रबाट योगीहरूले ध्यान अभ्यास गर्ने ठूलो अवसर प्राप्त भएको धर्मप्रीतिको कुरा हो । ध्यान शिविर हुँदा सुनाउँदै आएको ध्यान निर्देशनलाई पुस्तकको रूपमा नेपालीभाषामा २०४६ र ४७ सालमा र अंग्रेजीभाषामा पनि २०४७ सालमा ध्यानकेन्द्रबाट प्रकाशन गरिएको थियो । त्यस्तै २०६७ सालमा यस ध्यानकेन्द्रको रजत महोत्सव हुँदा ध्यान जाँच सम्बन्धी व्यवहारिक निर्देशन नेपाली र नेपालभाषामा छुट्टाछुट्टै प्रकाशन भएको थियो । श्रद्धेय भिक्षु बोधिज्ञान भन्तेले २०६६ सालमा नेपालभाषा, नेपालीभाषा र अंग्रेजीभाषाका तिनैवटा ध्यान निर्देशनलाई सम्पादन गरी प्रकाशन गर्नुभएको थियो । फेरी दोस्रो संस्करणको रूपमा वहाँ भन्तेको सदप्रयास स्वरूप 'सतिपट्टान विपस्सना भावना निर्देशन' पुस्तक प्रकाशन हुनु अहोभाग्यको कुरा हो । त्यसैले वहाँ श्रद्धेय भन्तेप्रति कृतज्ञता एवं साधुवाद व्यक्त गर्नु चाहन्छु ।

नेपालभाषा, नेपालीभाषा र अंग्रेजीभाषाबाट ध्यान निर्देशन संकलनले विभिन्न भाषाभाषीहरूलाई ध्यान अभ्यास गर्नमा सहयोग हुने पुस्तक प्रकाशन गर्नमा सहयोग गर्ने सबैलाई साधुवाद छ । यस 'सतिपट्टान विपस्सना भावना निर्देशन' पुस्तकको अध्ययन, मनन एवं ध्यान अभ्यासबाट पाठकवर्गले सुलाभ प्राप्त गर्न सकोस् भनी शुभकामना व्यक्त गर्न चाहन्छु ।

चिरं तिष्ठतु सद्धम्मो, लोको होतु सुखी सदा ।

अनागारिका अगगजाणी

२०७० श्रावण ३

निर्देशक, अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र
(ज)

निर्वाण कामना



ससुरा तुलबहादुर श्रेष्ठ



बुबा न्हुछेबहादुर श्रेष्ठ



आमा नानीमैया श्रेष्ठ



दिदी चन्द्रा श्रेष्ठ



दाई धनबहादुर श्रेष्ठ

मेरो अनन्त गुणवान् दिवंगत हुनु भएका ससुरा बुबा तथा मेरो आमा, बुबा, दिदी र दाई समेतलाई सम्झी यो किताब छपाई धर्मदान गरेको पुण्यले उहाँहरूको पुनः यसै लोकमा उच्च मनुष्यको कोखमा जन्म भई सद्धर्म प्राप्त भै ब्याधि मरण र दुःखकष्टबाट मुक्त भएर निर्वाण प्राप्त होस् भनी कामना गर्दछु ।

- रामप्यारी श्रेष्ठ

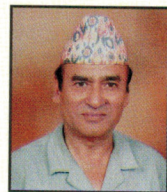
प्रकाशक परिवारका सदस्यहरु



लोकमाया श्रेष्ठ
सासु



रामप्यारी श्रेष्ठ



दामोदर श्रेष्ठ
श्रीमान्



दिनेश श्रेष्ठ
ठूलो छोरा



रेश्मा श्रेष्ठ
ठूलो बुहारी



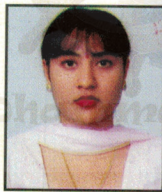
दिपेन श्रेष्ठ
सानो छोरा



निकि श्रेष्ठ
सानो बुहारी



बिबेन्द्र श्रेष्ठ
ज्वाई



रोहिनी श्रेष्ठ
छोरी



दृष्टि श्रेष्ठ
नातिनी



कृति श्रेष्ठ
नातिनी



टिना श्रेष्ठ
नातिनी



दृश्य श्रेष्ठ
नाति



अधिराज श्रेष्ठ
नाति



सुजाता श्रेष्ठ
नातिनी

प्रकाशकीय

काठमाण्डौ ज्याठास्थित मेरो स्व.बुवा न्हुच्छेबहादुर तथा स्व.माता नानीमैया श्रेष्ठ र ठूली दिदीहरू दाइको संरक्षणमा म कान्छी छोरीको रूपमा म (रामप्यारी श्रेष्ठ) वि.सं. २००२ माघ २ गते जन्म भयो । वहाँहरूको रेखदेखका तथा संरक्षणमा र मात्र ७-८ वर्षको उमेर त्रिशरण र लेखपढमा लैजानु भयो र म पनि त्यसमा ध्यान दिएकी थिएँ । १३-१४ वर्षको उमेरदेखि घरको काम, पूजापाठ, कुशल मंगल काम गर्ने, देवीदेवताको पूजा गर्ने, दानप्रदान गर्ने बानी थियो । २४-२५ बर्षको उमेरमा मेरो विवाह भयो । मेरो सासुमाता दानकार्म गर्ने र गण महाविहारमा आजीवन सदस्यमा रहि बौद्ध उपासिका थिइन् । यस्तो परिवारमा म बुहारी भएको भाग्यवानी ठाने । गणमहाविहारमा समय समयमा म विहारमा जाने बुद्धपूजा, परित्राण सुन्ने, प्रवचन सुन्ने र दानप्रदान आदि कुशल कार्य गर्थे । म बुद्धधर्ममा सत्यता र दुःख मुक्तिको मार्ग देख्छु ।

विश्वशान्ति विहारमा म र मेरो साथीबाट कल्याण पुचः समूह बनाइ विहारलाई सहयोग गदै आएका छौ । त्यस्तै गरी विश्वशान्ति विहारमा हुने सप्ताहिक शील प्रार्थना, ध्यान भावना, धर्म उपदेश आदि धार्मिक कार्यमा सहभागिता हुन्छु र समय-समयमा भोजन, जलपान प्रत्ययद्वारा विहारलाई सहयोग गदै आइरहेकी छु ।

घरपरिवार, बुहारीहरू, छोराछोरीहरू र नातिनातिनीहरूलाई नैतिक शिक्षा, ज्ञान दिनको लागि समय-समयमा भन्तेहरूलाई घरमा भोजनदान, परित्राण र प्रवचन गराउने गर्दछु जसबाट मेरो अन्तरमन रमाउने तथा शान्तिको अनुभव हुने गर्दछ । मेरो मनमा किताब छापी धर्मदान दिन्छु

भन्ने इच्छा भिक्षु बोधिज्ञान भन्तेलाई प्रार्थना गरेकी थिएँ र वहाँ भन्तेको आज्ञा अनुरूप श्रद्धेय ज्ञानपूर्णिक भन्तेले नेपाली र नेपालभाषामा अनुवाद गरिराख्नु भएको तथा ती अनुवादहरूलाई संकलनको साथै ध्यानमा सहयोग हुने केही परित्राण सूत्रहरू राखी बोधिज्ञान भन्तेले सम्पादन गरिराख्नु भएको यो किताब दिवंगत हुनु भएका स्व.माता नानीमैया, स्व.पिता न्हुछेबहादुर, स्व.दिदीहरू छेत्रमाया र चन्द्रदेवी श्रेष्ठ, स्व.दाइ धनबहादुर श्रेष्ठ समेतको गुणानुस्मरण गरी दोश्रो संस्करणको रूपमा १००० प्रति छपाई धर्मदान गर्न लागेको छु । यो दान पुण्यको आनुभावद्वारा स्वर्गीय आफन्तीजनलाई शान्ति मिलोस् भन्ने कामना छ । यो किताब प्रकाशन गर्न अवसर दिनु भएकोमा श्रद्धेय बोधिज्ञान भन्तेज्यूप्रति कृतज्ञ भई वन्दना गर्न चाहन्छु ।



रामप्यारी श्रेष्ठ

नयाँ बानेश्वर

२०६९ चैत्र १

(ज)

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

आफ्नो कुरा

ध्यान गर्ने विधि थाहा पाउनु आवश्यक छ

‘महाजानियो आलारो कालामो’ ‘महाजानियो उदकरामपुत्रो’

बुद्धत्व प्राप्तिको ७ सप्ताहपछि भगवान् बुद्धले सर्वप्रथम धर्मउपदेश दिनको लागि उपदेश चाँडै बुझिलिने व्यक्ति खोज्नुहुँदा लौकिक ध्यानमा धेरै माथि पुगिसकेका र आफूलाई धेरै उपकार भएका आलारकालाम र उदकरामपुत्रलाई सम्झनु भयो । त्यसरी सम्झनुहुँदा आलारकालाम एक हप्ता अघि मृत्यु भएर ६०-हजार कल्प आयु भएको ‘आकिञ्चञ्जायतन’ भन्ने अरूप ब्रम्हभूमिमा र उदकरामपुत्र १ दिन अघि मात्र मृत्यु भएर ८४ हजार कल्प आयु भएको ‘नैवसंज्ञानासंज्ञायतन’ अरूप ब्रम्हभूमिमा उत्पन्न भएको कुरा थाहा पाउनु भयो । बुद्धले गर्नुहुने चार आर्यसत्यको सानो उपदेशले पनि ती दुबैलाई त्यसै जीवनमा अरहन्त मार्गफल लाभ हुने भएतापनि सुन्नको लागि कान आदि शरीरको अंग प्रत्यङ्ग नभएकोले उपदेश दिन जान सक्ने स्थिति नै भएन । ती ती भूमिमा तिनीहरूको आयुसम्म जीवित रहेर फेरी मनुष्य आदिको रूपमा जन्म भई संसारको दुःख चक्रमा फस्न सक्ने कुरालाई बुझ्नु भई भगवान् बुद्धले आलारकालामलाई धेरै ठूलो हानि भयो, उदकरामपुत्रलाई धेरै ठूलो हानि भयो भन्ने कुरा व्यक्त गर्नु भएको थियो ।

छ द्वारमा उत्पन्न हुने नामरूप धर्ममा भाविता भएका भएर पनि मात्र विपस्सना ज्ञान उत्पन्न भएको थाहा पाउन नसकेका आलारकालामलाई एक हप्ताले र उदकरामपुत्रलाई ७/८ घण्टाले फरक भएर धेरै ठूलो हानी भयो ।

आफूहरू लौकिक आदि जुनसुकै क्षेत्रमा उच्चस्तरको दक्षता र क्षमता भएतापनि यदि क्लेशलाई शमन दमन गरी मनलाई शुद्ध र शान्त पार्ने सतिपट्टान विपस्सना ध्यान अभ्यास गर्ने विधि सुनिराखेको छैन, अध्ययन गरिराखेको छैन भने विभिन्न अवस्थामा कुन रूपमा स्मृति राख्नुपर्छ भन्ने कुरा

(ट)

थाहा पाउन सक्दैन । विधि थाहा नपाएको कारणले विपस्सना ध्यानको अभ्यास पनि गर्न सक्दैन जसले गर्दा सतिपट्टान भावना अभ्यासबाट प्रत्यक्ष लाभ लिन सक्ने चित्तविशुद्धि आदि प्रतिफलहरू पाउन नसकी संसारको चक्रमा बारम्बार जन्म भई दुःखको भुमरीमा परिराख्नु पर्ने हुन्छ ।

बुद्ध, आर्य अर्हत् पुद्गलहरू जानुभएको स्मृतिप्रस्थान विपश्यना आचरण मार्ग १) सम्पूर्ण सत्त्व समूहको चित्त मलबाट रहित भई शुद्ध गर्नको निम्ति, २) शोक गर्ने, ३) डाह हुने, विलाप गर्नेलाई अतिक्रमण गरी पार हुनको लागि, ४) शारीरिक दुःख, ५) मानसिक दुःख निरोध र शान्त पार्नको लागि ६) आर्यमार्ग प्राप्त गर्नको लागि र ७) निर्वाण साक्षात्कार गर्नको लागि एक मात्र मार्ग हो भन्ने स्मृतिप्रस्थान विपश्यनाको ७ प्रतिफललाई जान्न सकेको अवस्थामा मात्र व्यक्तिहरू, योगीहरूले यसलाई श्रद्धा राखी राम्ररी अभ्यास गर्न सकिने हुन्छ । अभ्यासबाट पाइने फाइदा थाहा नभएसम्म, नदेखेसम्म अभ्यास गर्न मन लाग्दैन र अभ्यासमा श्रद्धा पनि उत्पादन गर्न सक्दैन । त्यसैले विपस्सनाको प्रतिफलमा श्रद्धा विश्वास पनि हुनुपर्छ, ध्यान अभ्यास गर्ने इच्छा राखी विधि पनि राम्ररी जानिराख्नुपर्छ । त्यसको लागि -¹

१) उग्गह - दुःख सत्य आदि के हो भन्ने कुरा थाहा पाउनुपर्छ । नाम रूपको बारेमा संक्षिप्तमा भएपनि बुझ्ने गरी ग्रन्थ अध्ययन गरिराख्नुपर्छ । सही तरीकाले अभ्यास गर्नुपर्छ । त्यसको लागि कसरी ध्यान गर्नुपर्छ भन्ने ग्रन्थ अध्ययन गरी सही निर्देशन विधि थाहापाउनुपर्छ ।

२) परिपुच्छा - नाम रूपको बारे, अभ्यासको क्रममा आएका शंका सन्देह, कठिनाइ आदि विषयमा स्पष्ट थाहा नभएको अवस्थामा गुरुहरूसंग सोध्नुपर्छ ।

३) सवण - साधुकं सुनोम - देख्ने, सुन्ने आदि वर्तमान अवस्थामा उत्पन्न भएको सबै विषयवस्तुको स्वभाव थाहा पाउने गरी राम्ररी भाविता

¹महोपकारक सयादो ऊ पण्डिताभिवशले पण्डिताराम जंगल ध्यानकेन्द्रमा विशेष शिविरमा २००९ डिसेम्बर ६ का दिन दिनु भएको उपदेशबाट

गर्नुपर्छ । विषयवस्तुको स्वभाव थाहा पाउने गरी कसरी भाविता गर्नुपर्छ भन्ने निर्देशन कुरा आदर गौरवपूर्वक (मन बाहिर नपठाई) सुन्नुपर्छ ।

४) धारण - ध्यान अभ्यास गर्ने निर्देशन विधि सुनी थाहापाइसकेपछि कसरी कुनरूपमा अभ्यास गर्नुपर्छ भन्ने कुरा नबिर्सने गरी मनमा राम्ररी धारण गरिराख्नुपर्छ ।

५) सम्मसन - साधुक मनसिकार - अभ्यास विधि थाहापाइसकेपछि निर्देशन अनुसार सही तरीकाले अभ्यासमा उतार्नुपर्छ । उत्पन्न विषयवस्तुमा वीर्य लगाएर भाविता गर्ने चित्त पुन्याइ यथार्थरूपले भाविता गरिराख्नुपर्छ ।

६) पटिवेध - भाविता गर्ने चित्तले वर्तमान समयमा उत्पन्न विषयवस्तुलाई राम्ररी भाविता गर्न सके स्वभाव धर्म थाहापाई चार आर्य सत्यलाई जान्न सकेको हुन्छ । र वीतिक्रम, परियुष्ठान र अनुशय क्लेश हटी मन स्वच्छ भई शासन सम्पत्ति प्राप्त भएको हुन्छ । शारीरिक, वाचिक व्यवहार सम्य सुसंस्कृत, मन शान्तदान्त भएको तथा प्रज्ञा ज्ञानले युक्त भएको हुन्छ ।

कुनै एक बिरामी आफूलाई भएको रोगबाट मुक्त हुन डाक्टर, वैद्य कहौं जाँदा बिरामीको रोग निरीक्षण परीक्षण गरिसकेपछि डाक्टर, वैद्यले दिएको निर्देशन अनुस्यू औषधी सेवन गर्नुपर्ने हुन्छ । रोगी व्यक्तिले आफूलाई भइरहेको रोग पनि यथार्थरूपले बताउनुपर्ने हुन्छ । साथै डाक्टरले दिने औषधी सेवन गर्ने आदि परामर्श पनि राम्ररी सुन्नुपर्दछ । औषधी लिएरनुस्यू सही मात्रामा समय मिलाएर सेवन पनि गर्नुपर्दछ ।

बिरामी व्यक्तिले औषधी सेवन गर्दा सेवन गर्ने विधि थाहा पाउनु पर्ने जस्तै शोक परिदेव आदिबाट मुक्त हुनको लागि विपस्सना अभ्यास गर्ने निर्देशन विधि थाहा पाउनुपर्छ । रोग निको पार्न चाहने रोगीले परामर्श अनुस्यू औषधी सेवन गर्नुपरेजस्तै संसार दुःख चक्रबाट मुक्त हुन चाहनेले निर्देशित विधि अनुस्यू अभ्यास गरेर व्यवहारमा पनि उतार्नुपर्दछ ।

पर्याप्त बल शक्ति लगाउन सक्ने युवावस्थामा नै शान्त र अनुकूल वातावरण भएको ध्यानकेन्द्रहरूमा १० दिने, ३० दिने आदि ध्यान शिविरमा जाँदा विपस्सना ध्यान भावना निर्देशन विधि शुरूमा स्पष्ट र बुझिने गरी राम्ररी सुन्नुको साथै अभ्यासको क्रममा आइरहेका विभिन्न शंका उपशंका, अफ्तयारा, कठिनाईहरूलाई ध्यान जाँचको क्रममा गुरुहरूसंग छलफल गर्ने, शिविरको दौरानमा योगीहरूलाई सुनाउने धर्मउपदेशबाट पनि योगीहरूको अभ्यासलाई अगाडी बढाउन थप मार्गनिर्देशन प्राप्त हुनुको साथै अभ्यास विधि स्पष्ट भई सन्तोष हुने गरी दृढरूपले सजिलैसंग अभ्यास गर्न पाउने हुन्छ । ध्यान विधिलाई राम्ररी जानी बुझी बस्ने, जाने, उभिने, लेट्ने यी चार ईर्यापथमा भइरहने हरेक गतिविधिमा राम्ररी स्मृति राख्नसकेको अवस्थामा समाधि भई उत्पन्न विषयवस्तुको स्वभावधर्म पनि थाहापाउन सकिने हुन्छ ।

शिविरहरूमा गएर अभ्यास गरेर आएपछि आ-आरूनो ठाउँमा रही विभिन्न काममा ब्यस्त रहेपनि समय समयमा ध्यान सम्बन्धी निर्देशन र उपदेशहरू सुनेर, पुस्तकहरू अध्ययन गरेर घरमा नियमितरूपमा ध्यान अभ्यास गर्ने र ध्यान अभ्यास सम्बन्धी जिज्ञासाका कुराहरू अनुकूल समय मिलाएर गुरुहरूसंग छलफल गरिरहँदा र ध्यान सम्बन्धी अनुभवका कुराहरू एक आपसमा छलफल गरिरहँदा, अभ्यास गरिरहेका व्यक्तिहरूसित पनि संगत गरेर उनीहरूको अनुभवहरूबाट पनि प्रेरणा लिनसके अभ्यासमा फाइदा पुग्ने नै हुन्छ ।

आफूहरूले विपस्सना ध्यान सम्बन्धी विधि थाहापाइराखेको छ र अभ्यास पनि बराबर गरिरहेको छ भने कुन अवस्थामा कसरी स्मृति राख्नुपर्छ भन्ने तुरन्तै थाहापाएर होशमा रहनसक्ने हुन्छ र कुनै खालि समयमा पनि आरूनो शरीरमा मन पठाई वा मानसिक अवस्थालाई भाविता गर्न सकी समयलाई सदुपयोग गर्नसक्ने हुन्छ र क्षणभरको समयमा पनि मन चञ्चल भएर बस्न नपरी शान्तदान्त भएर बस्नसक्नेहुन्छ ।

कुनै ठाउँमा जाँदा यसरी जानुपर्छ, फलाना ठाउँमा पुगेपछि दायाँ, बायाँ मोडनुपर्छ वा सीधा जानुपर्छ, जाँदाजाँदै बीच बाटोमा कुनै किसिमले

रोकावट भएर सीधा अगाडी जान नसकेको अवस्थामा मोडेर फलाना बाटो समातेर सरासर बढ्दै जानु, त्यहाँबाट गइरहँदा फलाना बाटो भेटनासाथ कहीं पनि नहेरी सीधा बाटो लिएर अगाडी बढेपछि पुग्नुपर्ने ठाउँमा पुगिन्छ भन्ने राम्रो मार्ग प्रदर्शक भएको अवस्थामा कुनै ठाउँमा जाँदा जानुपर्ने गन्तव्यस्थानमा शंका सन्देह नलिई अगाडी बढ्न सजिलो हुन्छ ।

ध्यान अभ्यास गरिसकेका व्यक्तिहरूले ध्यान गर्न नपाएका, गर्न नजानेका र ध्यान नगरिकन बसिरहेका आफन्ती, साथीभाइलाई ध्यान विधि सम्बन्धी पुस्तकहरू अध्ययन गर्न प्रेरणा दिएर, ध्यान गर्ने स्थानहरूमा संगसंगै लगेर ध्यान गर्न लगाएर प्रेरणा दिइ उपकार गर्न सकिने हुन्छ ।

भगवान् बुद्धद्वारा देशित महासतिपट्टान सूत्रको आधारमा महोपकारक महाशी सयादोले निर्देशन दिईराख्नु भए अनुरूप पेट फुलेको, सुकेकोलाई मुख्य विषयवस्तु बनाई ध्यान अभ्यास गर्ने विपस्सना योगीहरूलाई अभ्यास गर्न सजिलो होस् र ध्यान अभ्यास गर्न आउने योगीहरूलाई भाषाको समस्या नहोस् भन्ने उद्देश्यले पण्डिताराम ध्यानकेन्द्रले १५ वटा विभिन्न भाषामा ध्यान निर्देशन MP3 मा रिकर्डिङ्ग गरी आवश्यकता अनुसार सुनाउने व्यवस्था गरिरहेको छ ।

1. Burmese (31:38 Minute) / Burmese (slow) (34:47 Minute)
2. American English (32:57 Minute)
3. British English (44:36 Minute)
4. Mandarin Chinese (35:19 Minute)
5. Hookien Chinese (40:12 Minute)
6. Cantonese Chinese (35:42 Minute)
7. Vietnam (40:23 Minute)
8. German 1 (47:58 Minute) / German 2 (40:33 Minute)
9. Japanese (30:58 Minute)
10. Korean (50:32 Minute)
11. French (32:15 Minute)
12. Italian (1:08:03 Minute)
13. Nepali (40:22 Minute)

14. Newari (44:51 Minute)

15. Thai (51:41 Minute)

संकलित र व्यवस्थित रिकर्डिङ्ग अनुरूप जुन भाषाभाषी योगी अभ्यासको लागि आउँछ, त्यही अनुरूप निर्देशन सुन्न दिएर मात्र ध्यान शिविरमा सामेल गराउने भइरहेको छ । ध्यान निर्देशन सुनेको पनि छैन र अध्ययन पनि गरेको छैन भने कसरी ध्यान बस्ने ? के के भाविता गर्ने हो ? भन्ने नै थाहा हुँदैन । एक, दुई, पाँच, दशचोटी ध्यान विधि निर्देशन सुनिराखेको भएतापनि विभिन्न कामले बेफुर्सदी भएर ध्यान अभ्यास गर्ने धेरै छुटिराखेको अवस्थामा उत्पन्न विषयवस्तुलाई भाविता गर्नुपर्छ भन्ने सम्झन नसक्ने स्थितिमा समेत पुगिरहेको हुन्छ । ध्यान शिविरको अगाडी संक्षिप्त भावना निर्देशन सुन्ने अवस्थामा स्पष्ट मार्ग निर्देशन पाई ध्यान अभ्यास गर्न धेरै सहयोग पुग्न जान्छ भने लामो शिविर लिने बेलामा निर्देशनहरू बिचबिचमा २/३ पटक सुन्न सकेको खण्डमा अभ्यासमा थप होश राख्न फाइदा पुगिरहेको हुन्छ योगीहरूलाई । जतिजति सुन्न पायो त्यतित्यति नै ध्यान विधि स्पष्ट भइरहेको अनुभव हुन्छ ।

अ.ने.बौ.भा. केन्द्र, बुद्धनगर, शंखमूल, लुम्बिनी पण्डिताराम ध्यानकेन्द्र र रत्न विपश्यना विहार, सानो भन्याङ्ग, स्वयम्भूको साथै महोपकारक महाशी सयादोको कार्यान्वयन उपदेश अनुरूप संचालन हुने ध्यान शिविरहरूमा श्रद्धेय गुरुवर भिक्षु ज्ञानपूर्णिक महास्थविरले नेपालभाषा र नेपालीमा अनुवाद सहित उहाँकै स्वरमा रिकर्डिङ्ग भइरहेको निर्देशन विधि सुन्न पाएर त्यसै अनुरूप नेपाली योगीहरूले ध्यान अभ्यास गर्ने ठूलो सौभाग्य पाइरहेकाछन् । ध्यान निर्देशन नेपालभाषा र नेपाली भाषामा क्यासेट र सीडी चक्कामा समेत उपलब्ध भइरहेको छ ।

आफूले नेपालभाषामा ध्यान निर्देशन टेप एस.एल.सी जाँच पछि २०४६ फागुन ५ गते देखि चैत्र ७ गतेसम्म शंखमूल अ. बौ. भा. केन्द्रमा महोपकारक सयादो ऊ पण्डिताभिवंश महास्थविरको निर्देशनमा संचालित १ महिनाको शिविरमा सामेल हुँदा पहिलोपटक सुन्ने अवसर पाएको थिएँ । पछि पछि शिविरहरूमा सामेल हुनेबेलामा, विहारमा श्रामणेर विद्यार्थीहरूलाई शिविर

राख्नेबेलामा र योगीहरूलाई सुनाउने अवस्थामा पनि ध्यान निर्देशन बराबर सुन्ने अवसर पाइरहेको छुँ ।

ध्यान निर्देशन अडियोमा रिकर्डिङ्गको साथै विभिन्न भाषामा पुस्तकहरू पनि प्रकाशन भएर योगीहरूले ध्यान विधि अध्ययन गरी अभ्यास गर्न पाइरहेका छन् । महाशी सयादो भन्ते २०३७ फागुन महीनामा नेपालमा पाल्नु भएको बेला बुद्ध जन्मभूमि लुम्बिनीमा संचालित ७ दिने विपस्सना ध्यानशिविरको दौरानमा उहाँले दिनु भएको उपदेशलाई श्रद्धेय गुरुवर भन्तेले नेपालभाषामा अनुवाद गर्नु भएकोलाई संकलन गरी संक्षिप्तरूपमा विपस्सना ध्यान निर्देशन पनि समावेश गरी लुम्बिनी विपस्सना नामले नेपालभाषामा धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठीले (दाता सानुनानी कंसाकार) वि.सं. २०३८ सालमा पुस्तक प्रकाशन गरेको थियो । (श्रद्धेय गुरुवर भन्तेको पुस्तकमा भूमिका संकलन (वि.सं. २०६६) गर्ने क्रममा लुम्बिनी विपस्सना पुस्तकमा महाशी सयादोको संक्षिप्त कार्यान्वयन विधि छ भन्ने कुरा थाहाभएको हो ।)

त्यस्तै गरी विपस्सना ध्यान गर्न विधि थाहादिइ अभ्यास गर्न प्रेरित गर्ने रूपमा अन्तराष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्रले नेपाली भाषामा २०४६ सालमा पहिलो तथा २०४७ सालमा दोश्रो संस्करण छापी प्रकाशन गरेको थियो । प्रकाशित ती पुस्तकहरू अप्राप्य भइसकेको छ । महोपकारक महाशी सयादोको संक्षिप्त जीवनी सहित ऊ न्यी न्यीले अंग्रेजीमा अनुवाद गर्नु भएको निर्देशन विधि पुस्तक सन् १९७८ मा रंगूनको बुद्धशासनानुगह समितिले पहिलोपल्ट प्रकाशनमा ल्याएको थियो । उक्त पुस्तक समय समयमा पुनःप्रकाशन हुनुको साथै ध्यान सम्बन्धी अरु पुस्तकहरूमा पनि निर्देशन विधि समावेश गरेर सतिपट्टान विपस्सना अभ्यास गर्ने विधि प्रचारप्रसार भइरहेको देखिन्छ ।

Buddha Dharma Education Association Inc. ले सन् १९९७ मा भिक्षु पेसलले सम्पादन गर्नु भएको पुस्तकलाई http://www.buddhanet.net/pdf_file/mahasit1.pdf http://buddhanet.net/m_part3.htm, <http://www.budsas.org/ebud/ebmed022.htm> मा राखेर विधि अध्ययन गर्न सर्वसुलभ गरिदिएको छ ।

(थ)

लुम्बिनी पण्डिताराम ध्यानकेन्द्रमा २०६१ सालमा वर्षावास ध्यानशिविरमा जाँदा सी.डी. र क्यासेटमा सुनाउँदै आइरहेको ध्यान निर्देशनलाई पुस्तकको रूपमा प्रकाशन गर्न पायो भने धेरैलाई उपकार हुन्छ कि भन्ने कल्पना विचार आएको थियो । त्यसबेला आएको विचार अनुसार अलिअलि काम गर्दै, श्रद्धेय गुरुवर भन्तेको अनुमति लिई नेपालभाषा र नेपाली निर्देशन र प्रकाशित अंग्रेजी निर्देशन पुस्तकबाट अंग्रेजी अंशको साथै ध्यानकेन्द्रमा शिविरको अवस्थामा पाठ हुने त्रिरत्न गुण, मैत्री भावना आदिलाई पनि समावेश गरी वि.सं. २०६६ साल जेठ महीनामा बहिनी सुभद्रा पन्थी (महर्जन) को सहयोगमा पुस्तक सम्पादन गरी प्रकाशन गर्ने सौभाग्य प्राप्त भएको थियो । त्यस पुस्तकमा क्यासेट/सीडी चक्कामा वर्णन भइरहेजस्तै सकेसम्म त्यसरी नै राख्ने प्रयास गरिएको छ ।

आफ्नो अनुभवको आधारमा अनि ध्यान शिविरहरूमा योगीहरूलाई सहयोग गरिरहेको समयमा योगीहरूको अभ्यास स्थितिलाई देख्दा पनि ध्यान शिविरमा आउनु अघि नै ध्यान विधिलाई बराबर सुन्दै, अध्ययन गर्दै राम्ररी बुझेर आउन सकेको खण्डमा योगीहरू ध्यान शिविरमा सहभागी हुन आउँदा, जाँदा लक्षित दिनसम्म राम्ररी नै ध्यान अभ्यास गर्न सकी सन्तोष प्राप्त हुन्छ जस्तो लाग्छ, सो अभ्यास र शिविरको क्षण अरुअरु शिविरमा थप प्रगति तथा सन्तोष हुने गरी अभ्यास गर्न प्रेरणा मिलिरहेको हुन्छ । आरूको स्वानुभूतिबाट प्राप्त भएको प्रेरणा जीवनमा धेरै महत्वपूर्ण भइरहेको हुन्छ । जुन प्रेरणा कसैबाट सुनेर, ग्रन्थ अध्ययनबाट प्राप्त ज्ञानभन्दा धेरै फरक भएको हुन्छ ।

ध्यान अभ्यास गर्ने विधि अध्ययन गरी वा सुनी थाहापाइराख्नसकेमात्र ध्यान गर्न श्रद्धा उत्पन्न भई प्रेरणा प्राप्त भई पछि सम्म पनि अभ्यास गर्न सकिरहने भएकोले बढी से बढी व्यक्तिहरूले ध्यान विधि अध्ययन गर्न पाई ध्यान अभ्यास गर्न सहयोग होस् भन्ने उद्देश्य राखी नयाँ बानेश्वर निवासी दामोदर श्रेष्ठ र रामप्यारी श्रेष्ठ परिवारको सहयोगमा यो दोस्रो संस्करण प्रकाशित भइरहेको हो । पुस्तक प्रकाशन गर्न श्रद्धा राखेका प्रकाशक परिवारलाई निरोगी, सुस्वास्थ्य दीर्घायु तथा निरन्तर प्रगतिको कामना गर्दछु ।

(द)

यस दोश्रो संस्करणमा प्रकाशक दाताहरूको इच्छा अनुसार ध्यानसित सम्बन्धित केही सूत्रहरू महापरित्राण नेपाली अर्थ सहित (सम्पादक भिक्षु सुदर्शन, अनुवादक भिक्षु सरणंकर), तथा परित्राण पुस्तकबाट यसमा समावेश गरेको छु । आरूनो अनुभव र अध्ययन, गुरुहरूको उपदेश र निर्देशनको आधारमा विभिन्न अवस्थामा स्मृति राख्न सक्ने विभिन्न पक्षहरूलाई अनुभव आदानप्रदान गर्ने रूपमा ध्यान जाँचको महत्व, चतुरारक्ष आदि अनुस्मृति भावनाको अभ्यास (संक्षिप्तमा) समावेश गरेको छु । चतुरारक्ष भावना गर्न सहयोग होस् भन्ने विचारले सल्लेख सूत्रमा श्रद्धेय गुरुवर भन्तेले कविताको रूपमा लेखिराख्नु भएको मरणानुस्मृति भावना या पनि समावेश गरेको छु ।

संसारका विभिन्न भाषामा ध्यान निर्देशन पुस्तक तथा रिकर्डिङ्गको रूपमा भइरहेजस्तै बहुभाषिक रहेको बुद्धजन्मभूमि नेपालका नागरिकहरूले आ-आरूनो भाषामा बुझ्नसक्ने गरी थारु, तामाङ्ग, गुरुङ्ग, मगर, शेर्पा आदि विभिन्न भाषामा पनि अनुवाद हुन सके ती भाषाभाषीहरूले पनि सजिलै बुझी थाहापाई ध्यान अभ्यास गर्नसकिने हुन्छ । संचारको द्रुतगतिले विकास भइरहेको अहिलेको अवस्थामा सम्पादन तथा अनुवाद भएको अंश पुस्तकको रूपमा प्रकाशन हुन नसकेपनि श्रव्यदृश्य संचार माध्यमबाट संसारभरी संप्रेषित गर्न सक्ने वातावरण भइरहेकोले प्रबुद्ध व्यक्तिहरूले अनुवाद गरेर आ-आफना भाषाभाषीका दाजुभाइ दिदीबहीनीहरूलाई प्रेरणा दिन सकेको खण्डमा भगवान् बुद्धले देशना गर्नुभएको सतिपट्टानको उपदेश अनुसार अभ्यास, उद्योग र आचरण गरी आ-आरूनो क्षमता अनुसार चित्तविशुद्धि हुने आदि आनिशंसलाई प्राप्त गर्न सकिने हुन्छ ।

संचारको विकाससंगै थेरवाद नेपाल समूहले सतिपट्टान विपस्सना ध्यान सम्बन्धी उपदेश पुस्तकहरूको साथै नेपालभाषा र नेपाली भाषामा हालसालै प्रकाशित बुद्धशिक्षाका विभिन्न पुस्तकहरू थेरवाद नेपाल वेबसाइट www.theravadanepal.net मा राखिदिएको कारणले बिदेशमा रहेका नेपालीहरूले समेत ती पुस्तकहरू सजिलै अध्ययन गर्नसक्ने भइरहेका छन् ।

पुफ करेक्सनको साथै आवश्यकतानुसार सच्याई शुभाशिश दिनु भई यस पुस्तक सम्पादन गर्ने कार्यमा हौसला र प्रेरणा दिनु हुने श्रद्धेय गुरुवर भन्तेप्रति कृतज्ञता प्रकट गर्न चाहन्छु ।

शुभकामना दिनु हुने अबैभा. केन्द्रका निर्देशक अनागारिका अग्गजाणीलाई पनि साधुवाद दिन चाहन्छु ।

पहिलो संस्करण र दोश्रो संस्करण प्रकाशन गर्न कम्प्यूटर टाइपमा सहयोग गर्ने, पुफ पढी सहयोग गर्नुहुने, नेपाल भाषाबाट नेपाली भाषामा अनुवाद गरी भिक्षुहरू नायको, भिक्षु जनक, भिक्षु मिलिन्दो, भिक्षु बुद्धपियो, श्रामणेरहरू पुञ्जवन्तो, अभयो, भावितो, विमलो, कच्चायन, वेपुल्लो, वासेट्टो, परियत्तिका कार्यालय सहायक मीरा महर्जन, बहिनीहरू सुभद्रा र सुवर्ण महर्जनहरूलाई साधुवाद सहित आयु आरोग्यको कामना गर्दछु । कम्प्यूटर सेटिंगको साथै समयमा नै छपाई कार्यमा सहयोग गर्नु हुने आइडियल प्रिन्टिङ्ग प्रेसका दीपक महर्जन र बिनोद महर्जनहरूलाई पनि धेरै साधुवाद दिन चाहन्छु । प्रत्यक्ष र अप्रत्यक्ष रूपले सहयोग गर्नुहुने सबैलाई आरोग्य तथा मंगल मैत्रीको कामना सहित सबैलाई साधुवाद ।

Dhamma.Digital संकलक तथा सम्पादक

- भिक्षु बोधिज्ञान 'सद्धम्मकोविद'

विश्व शान्ति विहार, मीनभवन

फोन: ४६२२९८४, ९८४९३७७५२९

२०७० श्रावण ३, बिहीबार

(2013 July 18)

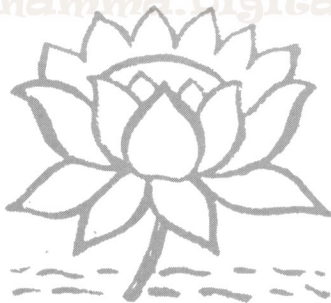
E-mail : bodhijnana@gmail.com

विषय सूची

बिबरण	पेज
क. शुभाशिष (भिक्षु ज्ञानपूर्णिक महास्थविर)	
ख. शुभकामना (अनागारिका अग्गजाणी)	
ग. प्रकाशकीय (रामप्यारी श्रेष्ठ)	
घ. आफ्नो कुरा (भिक्षु बोधिज्ञान)	
१. भावना विधि (नेपालभाषा)	१
२. भावना विधि (नेपाली)	२०
३. Practical Vipassana Meditation Exercise	३५
४. ध्यान जाँचको महत्त्व	४७
५. ध्यान अभ्यास र अनुभव प्रस्तुत गर्ने तरिका	५३
६. Reminder to Yogis About Reporting	५६
७. चतुरारक्ष आदी अनुस्मृति भावनाको अभ्यास	५८
८. दसधम्म-सुत्त	६४
९. बुद्धानुस्सति	६७
१०. मेत्तानुस्सति	७०
११. करणीय मेत्त-सुत्त	७१
१२. मेत्त सुत्त	७६
१३. मेत्तानिसंस	७८
१४. असुभानुस्सति	८०
१५. मरणानुस्सति	८२
१६. अट्ट संवेगवत्थु	८४

बिवरण	पेज
१७. पञ्चशील प्रार्थना विधि	८७
१८. अष्टशील प्रार्थना विधि	९०
१९. त्रिरत्न-वन्दना	९४
२०. महोपकारक महाशी सयादोयागु अववाद	१००
२१. मैत्री भावना	१०३
२२. मैत्री भावना (पाली)	१०५
२३. महासतिपट्टानसुत्त-धर्म घोषणा	११४
२४. महासतिपट्टान आनिशंस	११७
२५. पुण्यानुमोदन	१२०
२६. अ.बौ.भा.केन्द्रको ध्यान शिविर समय तालिका	१२१
२७. सन्दर्भ ग्रन्थ	१२२

Dhamma.Digital



सुप्रसिद्ध विपश्यना ध्यानगुरु बर्माया महाशी सयादोजुं
योगी साधकपिन्त ध्यान शुरु यायेबलय बियाबिज्याःगु
निर्देशन देशनाय् आधारित

सतिपद्धान विपस्सना भावना निर्देशन^१

अनुवादक : भिक्षु ज्ञानपूर्णिक महास्थविर

विपश्यना भावना कार्य धयागु शरीरय् दयाच्चंगु नाम व रूपधर्मयात गथे खः अथे हे सीके फईगु कथं अभ्यास व प्रयास यायेगु खः । रूपधर्म धयागु थनया थनसं प्रकट जुया खने दयाच्चंगु विषयवस्तुत खः । प्रकट रूपं खने दयाच्चंगु थ्व सम्पूर्ण शरीर रूप समूह रूपधर्म खः; सिया थुयाच्चनीगु चित्त हे नामधर्म खः । उगु नाम रूपधर्म खँ खँ पत्तिकं नं प्रकट जुयाच्चंगु दु । तसर्थ उगु नामरूप धर्मयात स्वाभाविक रूप सिइके फइगुकथं खँ खँ पत्तिकं "खनाच्चना, खनाच्चना" धका भाविता यायेमाः । लुमकाच्चनेमाः । भाविता यायेगु लुमकाच्चनेगु धयागु नं पूर्वक पूर्वक सिइके फयेक प्रज्ञाज्ञान दुग्ययेक नुगलं चायेकाच्चनेगु खः ।

अथे हे न्हायपनं ता ता पत्तिकं "तायाच्चन, तायाच्चन" धका लुमकाच्चनेमाः । न्हासं गन्ध नतुक पत्तिकं न "नंतुनाच्चना, नंतुनाच्चना" धका लुमकाच्चनेमाः । म्येचं रसास्वाद काक्व पत्तिकं न "सवाःसियाच्चन,

^१—प्वाः फुले जुइगु सुके जुइगु वायुधातु अत्यधिक जुयाच्चंगु रूप समूह जुगुलिं स्कन्ध हिसाबं रूपस्कन्धय् अन्तर्गत खः । आयतन हिसाबं प्रष्टव्यायतनय् अन्तर्गत खः । भिंच्यागु धातुइ प्रष्टव्य धातुइ अन्तर्गत खः । प्यंगु धातु मध्यय् वायुधातु खः । सत्य हिसाबं दुःखसत्यय् अन्तर्गत खः । थुपि रूपस्कन्ध, प्रष्टव्यायतन, प्रष्टव्यधातु, वायोधातु दुःख सत्य निश्चित रूप विपश्यना भाविता याये त्वःगु धर्मत हे खः। भाविता याये मत्वःगु धर्म मखु । उकिं फुले जुइगु सुके जुइगुयात अनित्य, दुःख, अनात्म सी खने दइगु कथं भाविता यायेगु स्कन्ध देशना, आयतन देशना आदि उगु उगु बुद्ध वचन पालिलिसे समान जुया बुद्धमति अनुसार जुयाच्चंगु हे दु । —

सवाःसियाच्चन" धका लुमकाच्चनेमाः । शरीरं थिउ थिउ पत्तिकं, स्पर्श याक्व पत्तिकं थियाच्चन, थियाच्चन धका लुमकाच्चनेमाः । कल्पना, विचाः व चिन्तना याक्व पत्तिकं नं कल्पना, विचाः व चिन्तना यानाच्चना आदि धका लुमकाच्चनेमाः । तर अथे नं न्हापां न्हापां अभ्यास व प्रयास यायेबले खँ, ताः, थिउ, स्यू धाक्वयात सम्पूर्णरूप ल्यं पुल्यं मदयेक सिइके फयेक छस्वाकं लुमकेला फइ मखुनि । अथेजुया स्पष्ट सिइ दुगु सीके अःपुगु स्वभावं निसै शुरुयाना लुमका यकेमाः । सासः दुकाक्व पिकाक्व पत्तिकं प्वाथय् फुले जुइगु व सुके जुइगु धयागु, कसेजुइगु, टम्मच्चनीगु सनाच्चनीगु स्वभाव निरन्तर रूप स्पष्ट जुयाच्चं । व वायो धातु धयागु रूपधर्म खः । उकिंनिसै शुरु याना भाविता याना लुमका यकेमाः ।

उकियात भाविता याये निति व लुमका यकेया निति दकसिबे न्हापां प्वाःयात मनं क्वथीक स्वयाच्चनेमाः । सासः दुकायेबले प्वाः फुलेजुया थाहाँ वःगु खने दइ । सासः पिकायेबले प्वाः सुकेजुया दुसुनावंगु खने दइ । फुलेजुया थाहाँ वयाच्चंगुयात "फुलेजुया वयाच्चन" धका लुमका सुकेजुया दुसुना वना च्वंगुयात "सुके जुयावनाच्चन" धका लुमकेमाः ।

मनं क्वथीक स्वया च्वना जक स्पष्टजुया मवःथे च्वसा प्वाथय् ल्हातं थियातयेगु यायेमाः । सासः तस्सकं ल्हायेगु आवश्यक मदु । सासः लिक्कुका विस्तार याये नं माःगु मदु । चलाखं सासः ल्हाना यके माःगु नं मदु । बलं बलं सासः ल्हाये नं म्वाः । मखुसा याकनं त्यानु चायावइ । उकिं प्रकृति अनुसार न्हापा लिपा गुकथं सासः ल्हाना च्वनेगु खः उकथं ल्हायेगु यायेमा, उकथं न्हापा लिपा थे सासः ल्हाना च्वच्चं फुलेजुया वयाच्चंगुयात फुलेजुया वयाच्चन सुकेजुया वनाच्चंगुयात सुकेजुया वनाच्चन धका लुमका च्वनेगु यायेमाः । फुलेजुयाच्चन, सुकेजुयाच्चन धयागु धापूयात मनं मनं जक धयाच्चनेगु खः, म्हुतुं सः पिकया धयाच्चने माःगु मदु ।

विपश्यना भावनाय् नां व धापू धयागु मुख्य मखु । धात्थे माःगुला सिइकाच्चनेगु खः । उकिं धापू मात्रं जक पूर्णमजू, पूमवं । फुलेजुया

वयाच्चन धका लुमकेगु अवस्थाय् न्हापां फुलेजुया वःगु निसै कया अन्त तक फुलेजुया वया च्वंगुयात मिखां खंगुथे हे च्वक बाँलाक सिइका वनाच्चनेमाः । सुकेजुया वनाच्चन धका लुमकेबले न सुकेजुया वनाच्चंगुयात आदि निसै अन्त थ्यकं मिखां हे खंगुथे च्वक बाँबाँलाक क्वक्वजीक सिइका वनाच्चनेमाः । " फुलेजुया वयाच्चन" धका लुमकाच्चनेबले फुलेजुया वयाच्चंगु व सियाच्चंगु नाप नापं पालाक वनाच्चनेमाः । त्वहँत कयेकेबले ट्वाक्क कः वनीगुथे उखे खने दयावःगु लुमके बहःगु आरम्मण व थुखे भाविता याना लुमकाच्चंगु मन वा चित्त छगू पाखं पाय्छि जुइक ध्यानपूर्वक लुमका वनाच्चनेमाः । "सुकेजुया वनाच्चन" धका लुमका वनाच्चनेबले न अथे हे तु खः । सुकेजुया वनाच्चंगु व लुमका वनाच्चंगु पाय्छि जुयाच्चनेमाः । विशेष रूप छुं हे लुमकेगु मन्त धाःसा थुगु फुलेजुया वया च्वंगु व सुकेजुया वनाच्चंगु नितायात जक लुमका यकाच्चनेगु खः । फुलेजुया वयाच्चन , सुकेजुया वनाच्चन ; फुलेजुया वयाच्चन, सुकेजुया वनाच्चन धका थुकथं अटूट रूप लुमका वनाच्चनेगु खः । थथे लुमका वना च्वच्चं मन मेमेथाय् प्याहाँ वना च्वंगु न दयेफु । अथे प्याहाँ वनाच्चनीबले उगु मनयात न ल्यूल्यू वना लुमकाच्चनेमाः । उगु मनयात प्याहाँ वनाच्चन; प्याहाँ वनाच्चन धका लुमकेगु खः । थथे छको निको लुमकेधुनिबले उगु चित्त प्याहाँ वनी मखुत । अले हानं फुलेजुया वयाच्चन, सुकेजुया वनाच्चन; फुलेजुया वयाच्चन, सुकेजुया वनाच्चन धका लुमकावं वनाच्चनेगु खः ।

मन छथाय् छथाय् थ्यनाच्चन धाःसा थ्यनाच्चन ; थ्यनाच्चन धका लुमकेगु खः । अले हानं फुलेजुया वयाच्चन, सुकेजुया वनाच्चन धका लुमकावनाच्चनेगु खः । थ्व धाःगुया मतलव फुलेजुया वयाच्चंगु व सुकेजुया वयाच्चंगु, दिपु धाःसां ज्यू । गनं मेथाय् वनेगु मन्त धाःसा व हे दिपुतिइ तु च्वं वयेगु खः । उकिं फुलेजुया वयाच्चन, सुकेजुया वयाच्चन धैगु थन दोहरे तेहरे जुयाच्चनी का । छाय् ? दिपु हे व ज्यूया निति ।

कल्पनाय् सुँ छम्ह मनु नाप लात धाःसा नाप लानाच्चना ; नाप

लानाच्चना धका लुमंकेगु खः । अले हानं फुलेजुया वयाच्चन, सुकेजुया वनाच्चन धका लुमंकावं वनाच्चनेगु खः । सुँ छम्ह नाप लाना खँ लहानाच्चनेबले होस तयाच्चनेगु अवस्था नं दु । उजागु अवस्थाय् उगु कल्पनायात नं खँ लहानाच्चना खँ लहानाच्चना धका लुमंकाच्चनेमाः ।

मुख्यतः न्ह्याथि जाःगु कल्पना, विचाः व चिन्तनात लुया वल धाःसां लुया वक्वयात लुमंकावं वनाच्चनेगु खः । गुकथं धाःसा - कल्पना याना, कल्पना यानाच्चन धाःसा कल्पना यानाच्चना धका लुमंकेगु खः । विचाः याःसा विचाः यानाच्चना धका, चिन्तना याना च्वंसां नं चिन्तना यानाच्चना धका, स्यूसा सियाच्चना - सियाच्चना ; नुगलय् वायेका च्वंसा नुगलय् वायेकाच्चना नुगलय् वायेकाच्चना ; मनय् न्ह्याइपु ताया च्वंसा न्ह्याइपु तायाच्चन - न्ह्याइपु तायाच्चन ; म्हाइपुसा म्हाइपु तायाच्चन - म्हाइपु तायाच्चन ; लय्ताःसा लय्तायाच्चना - लय्तायाच्चना, अल्छी चाःसा अल्छी चायाच्चना - अल्छी चायाच्चना; मन स्यंसा मन स्यनाच्चन - मन स्यनाच्चन धका लुमंका वनाच्चनेगु खः । थुकथं चिची चिचीधंगु कल्पना व चिन्तनात लुयावक्व पत्तिकं भाविता याना लुमंका सियाच्चनीगुयात चित्तानुपस्सना अर्थात् चित्तानुपश्यना धाई ।

थथे चिची चिचीधंगु मनत लुया वक्व पत्तिकं भाविता याये मफूगु व सिइके मफूगुलिं थुपि मनतयत् सत्त्व, पुद्गल व व्यक्तिया रूपय् खनीगु दृष्टि उत्पन्नजुयाच्चंगु खः । दृष्टिया मतलव थन मिथ्यादृष्टि धाःगु खः । कल्पना याना च्वंम्ह जि हे खः । जिं कल्पना यानाच्चना, जिं चिन्तना यानाच्चना । जिं सियाच्चन धका मती तयाच्चंगु खः । ह्याउँ मचायागु अवस्था निसै कया थौं तक जीवनकाछिं म्वाना सिया च्वंम्ह जि धयाम्ह आत्मभाव धात्थे दयाच्चन धका दृष्टि जुयाच्चन । वास्तवय् जि धयाम्ह आत्मभाव दुगु हे मखु ।

छगू छगू याना अटूट रूप दिपाः मदयेक लुया वयाच्चनीगु थ्व मन जक दुगु खः । उगु छगू छगू याना छगू क्षण हे दिपाः मदयेक छस्वाकं लुया वयाच्चनीगु चित्तयात स्वयम् साक्षात्कार जुइगु कथं लुमंकाच्चनेमाःगु

जुयाच्चन । अथेजुया उगु चिचीधंगु मनयात लुया वक्व पत्तिकं लुमकाच्चने माःगु खः । थुगु चिचीधंगु मनत लुमका यंकूलिसे तना वने न अःपूगु जुयाच्चन । चिन्तना यानाच्चना, चिन्तना यानाच्चना धका छको निको जक लुमके मात्र व चिन्तना मदये धुकीगु खः । तना वने धुकीगु खः । अले हानं फुलेजुया वयाच्चन, सुकेजुया वनाच्चन - फुलेजुया वयाच्चन, सुकेजुया वनाच्चन धका लुमकावं यकाच्चनेगु खः ।

ताउतक फयेतुनाच्चनेबले म्हय् त्यानुगु व पुना वःगु खने दया वये यो । उकियात नं लुमकाच्चनेमाः । त्यानुया वःसा त्यानुगुयात बाँलाक सिइके फयेक दुग्ययेक ध्यान तथा "त्यानुयाच्चन, त्यानुयाच्चन" धका लुमकेगु खः । पुनाच्चन धाःसा पुनाच्चन, पुनाच्चनधका, स्याःसा स्यानाच्चन, स्यानाच्चन; थाके जूसा थाकेजुयाच्चन, थाकेजुयाच्चन धका, लुमकेगु खः । थुपि त्यानुइगु, पुइगु, स्याइगु, क्वाता क्वाता म्हुइगु, थाके जुइगु, अथेच्चने, थथेच्चने मदइगु फुक्कं दुःख वेदनात जक खः । उकिं थुमित लुमकाच्चनेगु भाविता यायेगु वेदनानुपस्सना अर्थात वेदनानुपश्यना खः । थुपि वेदनातयत् लुया वक्व पत्तिकं भाविता याये मफू, सीके मफुगुलिं त्यानूगु, पूगु, स्याःगु, क्वाताक्वाता म्हुगु यात न जि धका भाःपाच्चन । जित त्यानुयाच्चन । जित पुनाच्चन । जित स्यानाच्चन धका आत्मरूपय् पुद्गल व सत्त्व रूपय् खनाच्चन । न्हापा ला जित छुं हे मजू आः तिनि जुइच्चने थाकुया वल धका जि छम्हया रूपय् जक खनाच्चन । धात्थेला थथे मखु ।

शरीरय् अप्रिय स्पर्शत बारबार स्पर्शजुया हिसि मदुगु वेदनात छगू ल्यू मेगु न्हू न्हूगु लुया वयाच्चनीगु मात्र खः । गथे बिजुलि अथवा विद्युत न्हू न्हूगु करेन्ट प्याहाँ वया च्चक पत्तिकं छस्वाकं जहाँ थियाच्चनीगु खः । अथे हे शरीरय् अप्रियगु न्हून्हूगु स्पर्शत स्पर्श जूजू पत्तिकं हिसि मदुगु वेदनात थितुथीक छस्वाकं लिना वयाच्चनीगु खः । उकियात क्वक्वजीक सिइके फयेक त्यानुसा त्यानुयाच्चन, त्यानुयाच्चन, पूसा पुनाच्चन, पुनाच्चन; स्याःसा स्यानाच्चन, स्यानाच्चन धका थुकथं क्वथीक क्वथीक

लुमंकाच्चनेमाः । न्हापां लुमंकेबले त्यानूगु, पूगु, स्याःगु भंभं बढे जुजुं न वये यो । अबले मनय् इर्यापथ हिले मास्ति वये यो । उगु मनयात न 'हिले मास्तिवल 'हिले मास्तिवल ' धका लुमंके धुका त्यानूगु पूगुयात हे हानं लुमंका यकेमाः ।

'सह याःसा निर्वाण थ्यनी ' सह याःसा निर्वाण थ्यनी ' धयागु खँ मेमेथासय् स्वया थुगु भावना अभ्यासया अवस्थाय् अप्वः उपयोगी जू । भावना अभ्यास यायेबले सह याये फयेकेमा । त्यानूगु पूगुयात सह मयासे बारबार आसन हिला मिलेयाना जुयाच्चन धाःसा समाधि प्राप्त जुइमखु, समाधि प्राप्त मजुलकि ज्ञान उत्पन्न जुइमखु, ज्ञान उत्पन्न मजुइबले मार्ग फल व निर्वाणय् नं थ्यनी मखु । उकिं सह याना लुमंका यका च्वनेमा । भावना अभ्यास याये बले सहयायेगु धयागु शरीरय् च्वंगु दुःख वेदनायात सह यायेगु हे अप्वः धायेमाल । अथेजुया त्यानूगु, पूगु, स्याःगु, सह याये थाकूगु लुया वइबले काचाक्क लुमंकेगु त्वःफिका वा स्यंका आसन सरे यायेगु, हिलेगु, मिले यायेगु याये मज्यू । त्यानुयाच्चन, त्यानुयाच्चन; पुनाच्चन, पुनाच्चन आदि धका सह याना लुमंका हे च्वनेमाः । थथे सह याना लुमंकाच्चन धाःसा मामुलिगु साधारणगु वेदनात तना वनी । समाधि ज्ञान क्वातुया बल्लाना वइबले ला ततसकं जुइगु वेदनात नापं तना तना वंगु खने दया वई । अथे तना वनीबले फुलेजुया वयाच्चन, सुकेजुया वनाच्चन धका हानं लुमंका यकाच्चनेगु खः । ताउतक डिप्पिजुया लुमंकाच्चना नं तना वने थाकु, च्वने थाकुसा आसन हिले ज्यू । तर हिले मास्ति वःगु चित्तं निसे शुरु याना हिले मास्ति वयाच्चन, हिले मास्ति वयाच्चन धका न्हापां लुमंकेमाः । ल्हाः थकायेबले थकयाच्चना , थकयाच्चना धका, सरे यायेबले सरेयानाच्चना, सरेयानाच्चना धका लुमंकेमाः । बुलुहुँ बुलुहुँ सरे यायेमाः । उगु बुलुहुँ बुलुहुँ सरेजुया वंगुयात हे ल्यू ल्यू वना थकयाच्चना, थकयाच्चना, सरे यानाच्चना ,सरे यानाच्चना; थियाच्चन, थियाच्चन धका थुकथं छसिकथं लुमंका वनाच्चनेमा । म्ह ध्येचुले बले ध्येचुला वन ध्येचुला वन धका, तुति ल्हवनेबले ल्हवनाच्चना, ल्हवनाच्चना धका; सरे यायबले सरे यानाच्चना, सरे यानाच्चना धका; बैय् दिकुसा दिकाच्चना, दिकाच्चना

धका लुमकेमाः । हिले हाले म्वालेगु शान्तगु स्थितीच्चनाच्चनेबले फुलेजुया वयाच्चन, सुकेजुया वनाच्चन ; फुलेजुया वयाच्चन, सुकेजुया वनाच्चन धका हाकनं हाकनं लुमका यंकाच्चनेमाः ।

बिचय् दिनाच्चने मज्यू । न्हापायागु लुमन्ति व लिपायागु लुमन्ति स्वानाच्चनेमाः । न्ह्योनेयागु समाधि व ल्यूनेयागु समाधि, न्ह्योनेयागु ज्ञान व ल्यूनेयागु ज्ञान छस्वाकं स्वाना वंसा तिनि स्मृति समाधि ज्ञानत तनंत थाहाँ थाहाँ वना छिपे जुजुं वइगु खः । अथे छिपे जुजुं क्वातुया धिसि धाया वइबले तिनि मार्ग व फल ज्ञानय् थ्यं वने फइगुजुयाच्चन । ध्यान यायेगु धयागु मि प्याहाँ वइगु अर्णसिं ब्व ब्व स्यानाच्चनीम्ह मिजं नं थे कोशिश यायेगु खः । देसलाइ आविष्कार मज्जुनिगु न्हापा न्हापायागु जमानाय् सिं सिं ल्वाका मि पिकायेमाः । उगु सिं ब्व ब्व स्याना मि पिकाइम्ह मिजं नं मि प्याहाँ मवतल्ले दि हे मद्युसे ब्व ब्व स्याना यंकेमाः । यंकाच्चनेमाः । गुलि गुलि पुना वल, उलि उलि बल प्रयोग याना भं भं ब्व ब्व स्याना यंकेमाः । उकथं छस्वाकं ब्व ब्व स्याये धुंका भं भं पुना वया तिनि मि प्याहाँ वइगुजुयाच्चन । अथे मि प्याहाँ वये धुंका तिनि दिइगुजुयाच्चन । अथे हे थै न्ह्योनेयागु लुमन्ति व ल्यूनेयागु लुमन्ति न्ह्योनेयागु समाधि व ल्यूनेयागु समाधि निरन्तर व अटूट रूपं स्वानाच्चनी कथं दिपाः मदयेक लुमका यंकाच्चनेमाः । त्यानूगु पूगु लुमके धुनेवं दिनाच्चनेगु मखु, फुलेजुया वयाच्चन, सुकेजुया वनाच्चन , फुलेजुया वयाच्चन, सुकेजुया वनाच्चन धका स्वाक्कं तु लुमका यंकाच्चनेमाः ।

थथे लुमकाच्चनेवं छथाय् मखु छथाय् चासुया वल धाःसा उकियात नं लुमके हे माः । चासुगु थासय् क्वथीक मन छवया 'चासुयाच्चन' 'चासुयाच्चन' धका लुमकेगु खः । व नं सह याये थाकूगु दुःख वेदना खः । चासु लंकेगु इच्छाजुया वल धाःसा उगु मनयात चासु लंके मास्तिव चासु लंके, मास्तिव धका लुमकेगु खः । मास्ति वः धका लुमके मात्र चासु ला लनिगु मखुनि । अनं ल्यू चासुयाच्चन चासुयाच्चन धका लुमका यंकेमानि ।

थुकथ अटेरी व धिप्पि जुया लुमका यंकाच्चन धाःसा चासुगु अप्वःयाना तना वनीगुजुयाच्चन । चासुगु तना वनकि हानं फुलेजुया वयाच्चन सुकेजुया वनाच्चन धका लुमका यंकाच्चनेगु खः । तना मवन धाःसा चासुइ नं मालेफु । अथे नं तंके मास्ति वःगु मनं निसं लुमका यंकेमाः । ल्हाः ल्हवसा ल्हवनाच्चना, ल्हवनाच्चना धका, सरे याःसा सरे यानाच्चना सरे यानाच्चना धका, चासुगु थासय् थिइबले थियाच्चन, थियाच्चन धका, चासुइबले च्वय् क्वय् ब्वब्व स्यायेबले चासुवयाच्चना, चासुवयाच्चना; लंकाच्चना लंकाच्चना धका, ल्हाः क्वय् तयेहयेबले, तये हयाच्चना तये हयाच्चना धका गनं छथाय् ल्हाति थिइबले थियाच्चन, थियाच्चन धका लुमंकेगु यायेमा ।

अले हानं फुलेजुया वयाच्चन, सुकेजुया वनाच्चन; फुलेजुया वयाच्चन, सुकेजुया वनाच्चन धका लुमका यंकेगु खः । शारीरिक आकार प्रकारत हिइकु पत्तिकयागु थ्व हे रूल व नियम खः । छुं छगू हे त्वःफिके मज्यू । थ्व शब्द बाँलाक लुमका तया बिज्याहुँ । छुं छगू हे त्वःफिके मज्य । हिइकु पत्तिक हिइके मास्ति वःगु मनं निसं थितुथीक लुमका वनेमा । फ्येतुना दने धका बिचाःयायेबले उगु चित्तयात दने मास्ति वयाच्चन दने मास्ति वयाच्चन धका लुमंकेमाः । ल्हाःतुति मिले यायेबले ल्हाः ल्हवनाच्चना, सरे यानाच्चना, चक्कंकाच्चना, थियाच्चना, थिकः कयाच्चना आदि धका छसीकथं लुमका मिले यायेमाः । म्हः न्हयोने ध्येचुला वइबले ध्येचुला वयाच्चन धका, दनेगु अवस्थाय् म्हःयाउँसे याउँसेच्चना ल्यं ल्यं दना वये यो । उकियात क्वथीक ध्यान तया दनाच्चना, दनाच्चना धका लुमंकेमाः । बुलुहुँ बुलुहुँ दनेगु यायेमाः ।

योगाभ्यासी ब्यक्ति बल सम्पन्नम्ह जूसा दुर्वलम्ह विरामी वा रोगीम्हथे जुया आचरण यायेमाः । प्रकृतिरूप स्वस्थपि बल सम्पन्नपि ब्यक्तिपि दनेगु वनेगु धयागु तस्सकं हे याउँसे व अःपुसे च्वं । वाथाइथिं दनेबले गुलि चलाख गुलि चलाख । दुर्बलपि रोगीत अथे मखु । इपि विस्तारं बुलुहुँ सनाच्चनी । तस्सकं हे कोमल । जँ स्याना च्वपि रोगीत दनीबले तिस्सकं तिस्सकं बुलुहुँ बुलुहुँजुया सनाच्चनी । जँ स्याई धका थःगु

म्हःयात तीजक बःकया बुलुहुँ बुलुहुँ दना वई । अथे हे यायेमाः धाःगु ।

आः भावना अभ्यास यायेबले न बलशक्तिहीनपि रोगीपिसथे हे आचरण व व्यवहार यायेमाः । न्ह्यागुँ बुलुहुँ बुलुहुँ मिले यायेमाः । थथे बुलुहुँ बुलुहुँ मिले याःसा तिनि स्मृति, समाधि, ज्ञान बाँबाँलाक ध्वदुइके फइगु खः । उकिं विस्तार विस्तारं शुरु याना अभ्यास याया वनेमाः । दनाच्चना, दनाच्चना धका लुमका रोगीत थें हे बुलुहुँ बुलुहुँ दनेमाः । धात्थे रोगीथे जुइ फयेकेमाः । लुमका बिज्याहुं थन— धात्थे रोगीथे जुइ फयेकेमाः । उलि जक मखु, मिखा खंसां मखंन्हं थें व्यवहार यायेमाः । न्हायपनं ताःसां मतान्हं थें व्यवहार यायेमा । भावना अभ्यास यानाच्चनेबले भाविता यायेगु व लुमकेगु छगू हे जक थःगु ज्या खः । मेमेगु खनीगु, ताइगु धयागु थःगु ज्या मखु । अतएव न्ह्याक्को हे आश्चर्य व अदभूतगु खंसां मखंन्हं थें थःगु ध्यानया विषयवस्तुयात हे जक ध्यान तया लुमका यंकाच्चनेमाः । न्ह्याक्को हे आश्चर्य व अदभूतगु सः ताःसां मतासु पह याना विषयवस्तुयात हे जक ध्यान बिया लुमका यंकाच्चनेमाः ।

शारीरिक आकार प्रकारत मिले यायेबले न रोगी व दुर्वलपि ब्यक्तिपिसं थें बुलुहुँ बुलुहुँ तीजक तीजक मिले यायेमाः । ल्हाः सरे यायेगु तुति सरे यायेगु कय कंकेगु चकंकेगु छयौं क्वछुइगु थल्ह्वनेगु थुपि फुक्कं शान्तदान्तपूर्वक कोमलछाँट मिले यायेमा । अथेजुया आः थें फ्येतुना दनेबले दनाच्चना दनाच्चना धका लुमका बिस्तारं दनेगु यायेमाः । जँ चक्कंका दनेधुनेबले दनाच्चना, दनाच्चना धका, उखे थुखे स्वये लात धाःसा स्वयाच्चना, खनाच्चना धका लुमकेमाः । वनेबले तुति पलाखय् होश तयेगु खः । जःगु तुति ल्ह्वनेबले जःगु तुति ल्ह्वनाच्चना धका, खःगु तुति ल्ह्वनेबले खःगु तुति ल्ह्वनाच्चना धका तुति ल्ह्वसानिसे तुति दिकेबले तक घुसुघुसुं न्ह्याना च्वंगुयात छसीकथं सिइका वनाच्चनेमा । जःगु तुति न्ह्याकाच्चना, खःगु तुति न्ह्याकाच्चना, जःगु तुति न्ह्याकाच्चना, खःगु तुति न्ह्याकाच्चना धका थुकथं छपलाः छपलाः छको छको लुमकावनाच्चनेमाः । तातापाक वनेबले छपलाः छपलाः छको छको जक लुमका वन धाःसां

गाः । गथेकि जःगु तुति न्ह्याकाच्चना, खःगु तुति न्ह्याकाच्चना ।

विस्तार विस्तार वनाच्चनेबले, इरुथिरु जुइबले छपला छपलाय् लुमकेगु भाग स्वथी दु । तुति च्वय् थाहॉ वइगु छगू भाग, पलाः न्ह्याइगु छगू भाग, बैय् दिकेगु छगू भाग थुकथं स्वंगू भाग । उगु स्वंगू भाग मध्ये ल्हवना यंकेगु व दिकेगु थुपि निगू भाग शुरु याना लुमका यंकेमाः । ल्हवना थहॉ वःगुयात बाँबाँलाक सीकेमा । अले हानं बैय् पलाः तयेगुयात नं तथा धका लुमकेमाः । भ्यातुसे भ्यातुसेच्चना क्वहॉ क्वहॉ वंगुयात नं बाँबाँलाक सीकेमा । उगु निगू भागनिसें शुरु याना लुमकेमाः । ल्हवनाच्चना दिकाच्चना, ल्हवनाच्चना दिकाच्चना धका छपलाः छपलाय् नितं नितं लुमका यंकेमा । उगु नितं लुमकेगु निन्हति दइबले अःपुया वर्ई । अथे अःपुया वलकि स्वतं लुमकेमाः । ल्हवनाच्चना, न्ह्याकाच्चना, दिकाच्चना, ल्हवनाच्चना, न्ह्याकाच्चना, दिकाच्चना । थथे स्वतं स्वतं लुमका वनाच्चनेमा । न्हापा लुमकेबले ला छतं नितं लुमकेवं गाः । याकनं याकनं वनेबले जःगु तुति न्ह्याकाच्चना, खःगु तुति न्ह्याकाच्चना धका थुकथं छतं छतं लुमकेगु खः । बुलुहँ बुलुहँ वनेबले ल्हवनाच्चना, दिकाच्चना धका नितं नितं लुमकेगु खः । थथे वना च्वं च्वं फेतुइ मास्तिवल धाःसा फेतुइ मास्ति वयाच्चन ,फेतुइ मास्ति वयाच्चन धका लुमकेमाः ।

फयेतुइबले म्ह भ्यातुसे भ्यातुसेच्चना क्वसाला वनीगु दु । उकियात ध्यान तथा फेतुनाच्चना, फेतुनाच्चना धका लुमकेमाः । फेतुइधुनिबले ल्हाः तुति मिले यायेगु दनि । उपि फुककं नं लुमका यंकाच्चनेमाः, छु हे मिले यायेगु मदइबले शान्तगु अवस्थाय् फुलेजुयावयाच्चन, सुकेजुयाच्चन धका लुमकाच्चनेगु खः । अथे लुमका च्वं च्वं त्यानुगु पूगु खने दया वल धाःसा उकियात क्रमशः लुमका यंकेमाः । अले तिनि हानं फुलेजुया वयाच्चंगु सुकेजुया वनाच्चंगु लुमका वनेगु खः । अथे लुमका वना च्वं च्वं दाने मास्तिवल धाःसा दाने मास्तिवल, दाने मास्तिवल धका लुमकेगु खः ।

गोतुला दाने त्ययेका ल्हाः तुति मिले यायेगु दनि । इपि फुककं लुमकेमाः । ल्हाः ल्हवनेबले ल्हवनाच्चना ल्हवनाच्चना धका, सरे यायेबले

सरे यानाच्चना, सरे यानाच्चना धका, चुइबले चुयाच्चना, चुयाच्चना धका, म्ह ध्येचुइबले ध्येचुलाच्चन, ध्येचुलाच्चन धका, तुति चक्कंकेबले चक्कंकाच्चना, चक्कंकाच्चना धका ध्येचुला गोतुलेबले दनाच्चना, दनाच्चना धका बुलुहुँ बुलुहुँ गोतुला वनेमाः । थुकथं गोतुला दना छ्वयेगुयात भाविता यायेगु लुमंका यंकेगु न आवश्यक जू । थुकिया दुने न विशिष्ट धर्म उत्पन्न जुइफु । समाधि ज्ञान क्वातुयाच्चनीबले न्ह्यागु इलय् न विशिष्ट धर्म उत्पन्न जुइफूगु हे जुयाच्चन । छको ल्हाःतुति चक्कंकेगु कयेकुंकेगु क्षणया भित्रय् न उत्पन्न जुइफु । न्हापा आयुष्मान आनन्द अरहन्त जुया बिज्यात धयागु थथे हे गोतुला च्वं च्वं खः।

आयुष्मान आनन्दं प्रथम संगायन याये त्ययेका चच्छिया भित्रय् अरहन्त जुइया निति जोडतोड प्रयास याना बिज्यात । कायगतासति अर्थात कायगतास्मृति धयागु कायानुपस्सना अर्थात कायानुपश्यना स्मृतिप्रस्थानयात चच्छि यंके इरूथिरुजुया अभ्यास व अभिवृद्धि याना बिज्यात । जःगु तुति ल्हवनाच्चना, खःगु तुति ल्हवनाच्चना, ल्हवनाच्चना, न्ह्याकाच्चना, दिकाच्चना धका आः कनाच्चनाथे जाःगु हे भावना धायेमाल । वने मास्ति वइगु मन नाम धर्म व वनीगु रूपधर्म छगू छगू भाग दतले उत्पत्ति विनाश जुयाच्चंगुयात भाविता यायां लुमंका च्वं च्वं सुथसिया नसंचा ई समेतं थ्यकः वयाच्चने धुंकल । तर अरहन्त धाःसा जूगु मखुनि । अबले आयुष्मान आनन्द अप्वः इरूथिरु जुयाच्चनागुलिं वीर्य तस्सकं अप्वःजुयाच्चन धयागु सीका समाधि व वीर्य समताय् हयेया निति पलख गोतुला भाविता याये माल धका विचाः याना कोठाय् द्वाहाँ बिज्यात । थन न लुमंके बहःगु छता खँ दु । वीर्य अप्व जुल धायेव न समाधि छासुयाच्चने यो । समाधि अप्वः जुल धायेव वीर्य छासुयाच्चने यो । उकिं वीर्य व समाधि समानताय् दयेमाः । खाताय् फेतुत । फेतुना गोतुला बिज्यात । उकथं गोतुला वनाच्चं च्वं गोतुलाच्चना, गोतुलाच्चना धका आः कनाच्चनागुथे जाःगु भावनाद्वारा हे आयुष्मान आनन्द अरहन्तजुया बिज्याःगु खः ।

आयुष्मान आनन्द अथे गोमत्तुनिबले तक स्रोतापन्न तिनि । स्रोतापन्नभाव

विपश्यना भाविता यायां सकृदागामीमार्ग व फलय् थ्यंकः बिज्यात । हानं छस्वाकं तुं विपश्यना भावना याना लुमका यंकाबिज्यासेलि अनागामीमार्ग व फलय् थ्यंकः बिज्यात । अनं हानं निरन्तर विपश्यना अभिवृद्धि याना भाविता यंका बिज्यासेलि अरहन्तमार्ग व फलय् प्रतिष्ठित जुयाबिज्यात । थथे विपश्यना लिसेलिसे च्वय्यागु मार्ग व फल स्वतँय् थाहाँ वना अरहन्त जुयाबिज्याःगु छुं क्षण मात्रया दुने खः । छुं हे समय लगे मजू । थथे न्ह्यागु इलय् नं जुइफु । आः नकतिनि कनाथे आयुष्मान आनन्द अरहन्त जुया बिज्याःगु नमूना जक स्वःसां गाःगु जुल । अरहन्त जुइगु धयागु धाथे कोशिस याना भावना यात, संस्कार नं उलि हे गानाच्चन धाःसा छुं क्षणया भित्रय् पलखया भित्रय् नं अरहन्त जुइफु धैगु खँ क्यना तःगु गुगु दसु समेतं थन उल्लेख जुयाच्चन । तसर्थ न्ह्यागु अवस्थाय् नं न्ह्यागु इलय् नं प्रयत्नशील जुया लुमका वनाच्चनेमा । थ्व ला उलि आवश्यक मजू धका लुमन्तियात शिथिलयाना तयेमज्यू । अथेजुया आः कनाच्चनाथे गोतुलावना च्वनेगु क्षणय् नं गौरवपूर्वक लुमका वनाच्चनेमा । गोतुलेधुनेबले ल्हाः तुति मिले यायेगु दनि । व फुक्कं नं छगू हे स्वापु जुइक लुमका वनाच्चनेमाः । छुं छुं मिलेमाले यायेगु मदया शान्तजुयाच्चन धाःसा फुलेजुया वयाच्चन, सुकेजुया वनाच्चन धका थुलि हे जक लुमकाच्चनेगु खः ।

चा यक्व बितेजुया दनेगु ई जुयाच्चंसां लुमकाच्चनेगुयात तोता दनेमज्यू । थ्व नं बाँलाक लुमका तया बिज्याहुँ । धाथे भावना याइन्ह योगावचरं दने हे मखु धयाथे च्वंक जोश, उमंग, उत्साह भरिपूर्णजुया अभ्यास व प्रयास याना यंकेमा । अथेजुया चाः यक्व बितेजुया दने मास्ति वया वःसां स्मृति व लुमन्तियात तोता छ्वयेमज्यू । छगू हे तालं एकनास जुइक निरन्तर लुमका च्वनेमाः । लुमकुं लुमकुं न्हयोवया वंगु जुइमाः । लुमकेगु तोता दनेत्यल धका ख्वाराक्क गोतुला ह्वाराक्क न्हयो वयेकेगु मखु धाःगु । लुमन्ति बःलाना वन धाःसा न्हयो नापं वइमखु । न्हयलं ल्हात न्हयो बलात धाःसा ला न्हयो हे वया हे वनी । न्हयो वयेके मास्ति वःसा, न्हयो वयेके मास्तिवयाच्चन न्हयो वयेके मास्तिवयाच्चन धका लुमकेमा । मिखा चीचीगः जुयावःसा जुयावयाच्चन । भ्यातुसा भ्यातुया

वयाच्चन, मिखा पालुसा पालुया वयाच्चन, मिखा सिकु सिकु च्वनावःसा च्वना वयाच्चन धका लुमकेमाः । थथे लुमका च्वनेव मिखा हानं चक्कना वये यः । अबले चकना वल चकना वल धका लुमका हानं फुलेजुया वयाच्चन सुकेजुया वनाच्चन धका लुमका वनेगु खः । न्ह्याक्व हे अतेरी जुया लुमका यंका नं धात्थे न्ह्यो वया वइबले दाना हे वनीगु जुयाच्चन । (सुना पनेफु उकियात ?)

दनेगु धयागु छुं थाकुगु चीज मखु । अपुसे च्वं । गोतुला लुमका वन धाःसा विस्तारं विस्तारं मिखा ची ची ग्वःचा जुया सिकुसिकु च्वना वना न्ह्यो वया वनीगु जुयाच्चन । उकिं न्हापां न्हापां अभ्यास याइपि प्रारम्भिक योगावचरपि अप्वः गोतुला च्वनेमज्यू । (ताःला सकसिनं ?) अर्थात् इमिसं गोतुलाच्चनेगु समय अप्वः जुइके बी मज्यू । फ्येतुइगु व इरुथिरु ज्वीगु समय अप्वः जुइकेमाः । अथे नं चाः यक्व बितेजुया दनेगु ई जुयाच्चन धाःसा गोतुतुं फुलेजुया वयाच्चन, सुकेजुया वनाच्चन धका लुमका च्वनेगु खः । थथे लुमका च्वं च्वं स्वतः हे न्ह्यो वया वनी । न्ह्यो वयाच्चनीगु समय योगीया विश्राम समय खः । तर धात्थेम्ह योगाभ्यासी वा योगावचरं दनेगु समय चार घण्टाति जक तयेमाः । व भगवान बुद्ध अनुमति बिया बिज्याना तःगु बाचा ईया समय खः । चार घण्टाति अथवा प्यघौति दनेबले पर्याप्त जू, गाः । छुं जुया प्यघौति स्वास्थ्य ठीक जुइ मखुथे धका मती वंसा प्रारम्भिक योगी न्याघौ खुघौति तकं नं दने ज्यू । खुघौ दने बलेला स्वास्थ्ययात बाँलाक हे परिपूर्ण जुयात्वंगु स्पष्ट जू ।

बरु दाना दनेव न्ह्यलं चायेसातं तु लुमका यंकेमाः । मार्ग व फलय् थ्यंकेत धात्थे प्रयास याइम्ह व्यक्ति वा योगी न्हयोवया च्वंतले जक विश्राम कयाच्चने ज्यू । न्ह्यलं चायाच्चनीगु मेगु इलय् दिपा मदयेक अटूट रूप थितुथीक जोरतोरं लुमका वनेमाः । उकिं लुमके फयावन धाःसा न्ह्यलं चाया वःगु चित्तयात समेतं न्ह्यलं चायावल, न्ह्यलं चायावल धका लुमकेगु यायेमा । उकियात सीके मफुनि लुमकि मफुनिसा फुलेजुया वःगु सुकेजुया वंगु निसे शुरुयाना फुलेजुया वयाच्चन सुकेजुया वनाच्चन धका

लुमंकाव वनाच्चनेगु खः । खातां दनेगु बिचाः वल धाःसा दने मास्तिवल, दने मास्तिवल धका लुमंकेमाः । ल्हाः तुति मिले यायेगु नं दइ, व फुक्कं लुमंका वनेमाः । छ्यौं थः ल्हवना दना वयेबले दनाच्चना, दनाच्चना धका; फ्येतुइ धुनिबले फेतुनाच्चना, फेतुनाच्चना धका लुमंकेमाः । ल्हाः तुति मिले यायेगु दयाच्चन धाःसा व फुक्कं लुमंकेमाः । छुं हे मिले माले यायेगु मदया शान्तं फ्येतुइ धुनिबले न्हापा लिपा गथे खः अथे फुलेजुया वयाच्चन, सुकेजुया वनाच्चन धका लुमंका वना च्चनेगु खः ।

अले हानं ख्वाः सिलेगु, म्वो ल्हयेगु अवस्थाय् नं लुमंकेमाः । थुपि काचाकाचां यायेमाःगु जुया गुलि फत उलि लुमंकावनेगु खः । वसः पुनेगु वसः फेरे यायेगु नं दनि । लासा फांगा मिले यायेगु, खापा लुखा तिइगु चायेकेगु नं दनि, इपि फुक्कं बाँबाँलाक पूर्वक लुमंका वनेमाः । भोजन यायेगु वा जा नयेगु अवस्थाय् देमाय् च्वंगु भोजन स्वयेगु निसं शुरु याना स्वयाच्चना, खनाच्चना धका लुमंकेमाः । अनं ल्यू भोजनय् ल्हाः यंकेगु, थीगु, जा मुंकेगु, जा वालेगु, जाप्ये दयेकेगु, ज्वनेगु, हयेगु, छ्यौं क्वछुइगु , म्हुतुइ जाप्ये तयेगु, ल्हाः हानं क्वकायेगु छ्यौं हानं थछ्वयेगु थुपि फुक्कं प्रयोगतय्त सम्पूर्ण रूपं लुमंका वनेमाः । जा न्हययेबले न्हयन्हय पत्तिकं न्हययाच्चना, न्हययाच्चना धका, न्हयया च्वं च्वं सवाः स्यूगुयात सियाच्चन, सियाच्चन धका, खुशी जूसा खुशीजुयाच्चना, खुशीजुयाच्चना धका; यो ताःथे च्वंसा यो तायाच्चना धका, जा घुर्क छ्वयेबले घुर्क छ्वयाच्चना धका, कथु धुच्छिं थिया थिया वंगुयात लुमंका वने फुसा नं थियाच्चन, थियाच्चन धका लुमंकेमाः । थ्व भोजन छप्ये नयेगु क्षणय् लुमंकेगु नमूना खः । लिपा लिपायागु जाप्ये नं थ्व हे रूल नियम व दसु अनुसार लुमंका वनाच्चनेमाः । क्येति तरकारी ति त्वनेबले नं स्वयेगु खनीगु, ल्हाः फ्ययेगु, चम्वा ज्वनेगु, तुइगु, तुया हयेगु, यंकेगु ,त्वनेगु ,घुर्क छ्वयेगु थुपि फुक्कं लुमंका यंकाच्चनेमाः । भोजन यायेबले नं लुमंकेगु अःपु मजू, थाकु । लुमंकेगु यक्व हे दु । प्रारम्भिक योगीया ला लोमना वनीगु लुमंके मफइगु हे यक्को जुयाच्चनीगु खः । अथे नं फुक्कं लुमंके धका मन क्वातुका दृढ

याना तयेमाः । स्वतः हे लुमके मफया हाचौ हाचौ गायाः वनीगुयात सुनां छु याये ज्यू । लिपा समाधि ज्ञान बःलाना वःलिसे फुक्केसनं बाँबाँलाक लुमका वने फया वइ ।

आः कना वयागु अनुसार लुमकेगु नमूनात गुलिखे सम्पूर्ण जुइ धुकल धायेमाल । अथे नं विस्तृत रूपं कनाच्चनेबले मुख्य भाविता यायेमाःगु व लुमके माःगु बाँलाक लुमनाच्चनी मखुनि । उकिं संक्षिप्तं हानं कना यके । संक्षिप्तं भाविता यायेगु व लुमकेगु छुं भति जक दु । लँयजुयाच्चनेबले तुति पलायात जक लुमकाच्चनेगु खः । जःगु तुति न्ह्याकाच्चना, खःगु तुति न्ह्याकाच्चना, जःगु तुति न्ह्याकाच्चना, खःगु तुति न्ह्याकाच्चना धका थुपि निता जक लुमका च्वनेगु खः । काचाकाचां वनेबले हथासं हथासं वनेबले जःगु तुति न्ह्याका च्वना खःगु तुति न्ह्याका च्वना धका पला पलाः छपला छपला जक लुमका वंसां गाः । विस्तार विस्तारं जुइबले ल्हवनाच्चना दिकाच्चना, ल्हवनाच्चना दिकाच्चना धका थुकथं छपला छपलाय् नितं नितं लुमका वनेगु खः । शान्तं फेतुनाच्चनेगु अवस्थाय् जूसा फुलेजुया वयाच्चन, सुकेजुयावनाच्चन, धका थुपि निता जक लुमका वनेगु खः । गोतुलाच्चनेबले विशेषं छुं लुमकेगु मदुसा फुलेजुया वयाच्चन, सुकेजुया वनाच्चन धका थुपि निता जक लुमकाच्चनेगु खः । थ्व अनुसारं ला लुमकेगु छुं भति जक दु । आपाः मदु । थथे फुलेजुया वयाच्चन, सुकेजुया वनाच्चन धका लुमका च्वच्चं कल्पनात छखे छखे प्याहाँ वनाबिल धाःसा उगु चित्तयात लिनालिना लुमकेमाः । अन्तय् हानं फुले जुगु सुके जूगुयात लुमकेगु खः । त्यानूगु, पूगु, स्याःगु, क्वाता क्वातां म्हुगु, चासूगु दत धाःसा उकियात नं लुमका यकेमाः । अले हानं फुले जूगु, सुके जूगु लुमकेगु खः ।

उकिसं कयेकुंकेगु चक्कंकेगु संकेगु, सनेगु, छ्यौं व्वछुइगु, थस्वयेगु, ध्ययेचुइकेगु, तप्यंकेगु थुजागु प्रयोगत दत धाःसा उकियात नं छस्वाकं लुमकेगु यायेमाः । अले हानं फुले जूगु सुके जूगु लुमका वनेगु खः ।

थ्व नियम अनुसार लुमका वन धाःसा बुलुहँ बुलुहँ लुमके फूगु

आपाःजुया वई । न्हापां न्हापां लुमकेबले ला मन उखेथुखे बौबौ वनाच्चनेगुलिं लुमके मफुगु हे आपाःजुयाच्चनीगु खः । अथे नं मन दिकदार तायेके मज्यू । लुमका बिज्याहुँ न्हि— भावना यायेबले मन दिकदार तायेके मज्यू ।

न्हयाथे हे जूसां प्रारम्भिक योगाभ्यासया अवस्थाय् थथे लुमके थाकुया च्वनीगु स्वभाविक खः । लिपा अभ्यास अप्वः दया वःलिसे मन प्याहाँ वक्व पत्तिकं लुमना सिया सियाच्चनीगु खः । अलेला समय बितेजुया वलिसे मन बिलकुल प्याहाँ वनी मखुत । लुमके माःगु आरम्भणय् हे जक प्येप्ये पुनाच्चनीगुजुयाच्चन । उखे फुलेजुया वयेसाथं थुखे फुलेजुया वयाच्चन धका लुमकेगु चित्त थ्याक्क थ्याक्क पाय्छि पाय्छि जुइगुजुयाच्चन । उखे सुकेजुया वनाच्चनीगु व थुखे सुकेजुया वनाच्चन धका लुमकेगु थ्याक्क थ्याक्क जुयाच्चनीगु जुयाच्चन । लुमकुं लुमकुं पत्तिकं लुमके माःगु आरम्भण व स्यूगु चित्त छस्वाकं छस्वाकंतुं जुयाच्चनीगु खः ।

लुमके माःगु रूप व लुमका स्यूगु नाम थुपि नाम व रूप निगू छभ्वाय् छभ्वाय्, छज्वः छज्वः जुयाच्चनीगु खः । पुद्गल सत्त्व धका गनं दये फई ? थुगु रूप व थुगु नाम थुपि निगू हे जक छभ्वः छभ्वःजुया उत्पन्नजुयाच्चनीगु खः । थुकियात लिपा जूलिसे थःथपिसं हे खना वनी । फुलेजुया वयाच्चन, सुकेजुया वनाच्चन धका लुमकुं लुमकुं पत्तिकं नाम व रूप निगू अलग्ग अलग्ग छुटेजुया वई । फुलेजुया वयाच्चंगु रूप व फुले जुया वयाच्चन धका स्यूगु नाम, सुकेजुया वनाच्चंगु रूप व सुकेजुया वनाच्चन धका स्यूगु नाम, रूप व नाम निगू निगू छज्वः छज्वः छभ्वाय् छभ्वाय् पाःपाःलाक्क उत्पन्नजुयाच्चंगु स्वयम् हे विभाजन याना सिया वइगु खः ।

अतएव लुमकुं लुमकुं पत्तिकं लुमका सिइके बहःगु रूपधर्म छथी, लुमका स्यूगु नाम धर्म छथी, थुगु रूप व थुगु नाम थुपि निगू दयाच्चंगु खः धका स्वज्ञानं प्रष्टं सिया वइगु खः । व नाम रूपयात परिच्छेद याना विभाजन याना छुटेयाना स्यूगु नाम रूप परिच्छेद ज्ञान खः । व विपश्यना ज्ञानया आदि खः । अथे नाम रूप छुटे जुइबले तिनि दकले न्हापां विपश्यना ज्ञान उन्पन्न जुइगु हैं । वयां न्हयवः तक विपस्सना ज्ञान

उत्पन्न जुइफई मखुनि ।

उगु ज्ञान थासय् लाक्क बाँलाका हयेगु आवश्यक जू । अनं ल्यू स्वाकं लुमकाच्चन धाःसा कारण व कार्ययात नं स्वज्ञानं हे विभाजन याना सिया वर्ई । उकियात "पच्चय परिग्रह" अर्थात "प्रत्यय परिग्रह ज्ञान" धार्ई ।

अनं ल्यू स्वाकं लुमका यंकल धाःसा उत्पन्न जुया तत्क्षणय् तना तना वंगुयात स्वज्ञानं खंके सीके फया वर्ई । साधारण मनूतय्सं नाम नं रूप नं जन्मभरतक जीवनकाछिं स्थिर व नित्य जुयाच्चंगु दु धका मती तयाच्चनीगु खः । चीधिकम्ह मचायागु अवस्थाया रूप हे थौं तर्कं तःधिकपिनिगु रूप जुया वःगु खः धका मती तयाच्चनीगु खः । चीधिकम्ह मचायागु चित्त हे थौं तर्कं तःधिकःपिनिगु चित्त जुया वःगु खः धका मती तयाच्चनीगु खः । रूप नं नाम नं जि छम्ह हे खः धका मती तयाच्चनीगु खः । वास्तवय् थथे मखु । स्थिर, नित्य व शास्वत जुयाच्चंगु धर्म वा स्वभाव धयागु दुगु मखु । तत् तत् क्षणय् लुया वया तत्क्षणय् तना वनाच्चनीगु हे जक खः । मिखा छको पतिक्क यायेगु समयति हे विस्तार मजू । उत्पत्ति व विनाश, उत्पत्ति व विनाश थुकथं द्रुतगति उत्पत्ति व विनाशजुयाच्चनीगु स्वभाव धर्म मुक्कंजुयाच्चन । इपि फुककं छुं समय लिपा भाविता यायां यायां हे स्वयं लुइका काये दइगुजुयाच्चन । थथे भाविता यायां सुरुक्क सुरुक्क तना तनावनिबले अनित्य अस्थिर स्वभावगु धर्म जक खनीका धका थुया सिया वइगुजुयाच्चन । थथे अनित्य अस्थिर जक खः धका थुया सिया वइगु (अनिच्चानुपस्सना) अनित्यानुपश्यना ज्ञान खः ।

अले हानं खने दया वइगु तना वनीगुजुया सकतां सकतां हे दुःख खः धयागु नं प्रकटजुया वइगुजुयाच्चन व दुक्खानुपस्सना अर्थात दुःखानुपश्यना ज्ञान खः । वथे हानं शरीरय् सह याये थाकुइगु नं आपालं आपालं लुया वये यः । लुमका तया बिज्याहुँ न्हि— शरीरय् सह याये थाकूगु नं आपालं आपालं लुया वये यो । अथे लुया वइबले सम्पूर्ण दुःख स्कन्ध व दुःख पुचः खः धका स्पष्टजुया वइगुजुयाच्चन । व नं दुःखानुपश्यना ज्ञान खः । हानं लुमकेगु, नाम व रूपत थःगु इच्छा व आकाक्षा अनुसार

छुं हे मखु । थःगु स्वभाव अनुसार उत्पत्ति व विनाशजुया वनाच्चनेगु स्वभाव धर्मजुयाच्चन । अधिकारय् मदुगु स्वभाव धर्म मात्रजुयाच्चन । पुद्गल, सत्त्व, आत्मा मखुगु, स्वभाव धर्म मात्र खनीका धका थुया सिया वइगुजुयाच्चन । व अनत्तानुपस्सना अर्थात् अनात्मानुपश्यना ज्ञान खः । उगु अनित्य, दुःख व अनात्म ज्ञान बाँलाक पूर्ण जुइगु अवस्थाय् थुकथं भाविता याना लुमंका च्वं च्वं हे निर्वाणय् थ्यं क वनीगुजुयाच्चन ।

न्हापा न्हापा बुद्ध, अरहन्त, आर्यपुद्गलपि निर्वाणय् थ्यं कः बिज्यात धयागु नं थुगु विपश्यना मार्गद्वारा हे बिज्याःगु खः । उकिं आः योगाभ्यास याइपि योगावचरपिसं उगु बुद्ध, अरहन्त, आर्य पुद्गलपि बिज्याना वंगु स्मृतिप्रस्थान विपश्यना महामार्गय् थ्यं कः वयाच्चनागु खः धका मती तये माल । बुद्ध, अरहन्त, आर्य पुद्गलपि बिज्याना वंगु स्मृतिप्रस्थान विपश्यना महामार्गय् आः जिपि थ्यनाच्चन धका नुगलय् थनेगु यायेमाल । लय्लय् ताया नं च्वनेमाल । थुगु महामार्ग अनुसार छसिकथं पला न्हयाका यंकल धाःसा न्हापा याःपि बुद्ध, अरहन्त, आर्य पुद्गलपिसं सिइका थुइका तःगु विशिष्ट समाधि ज्ञानयात स्वयं हे खना वइगु खः ।

गबलें लुइके मननिगु चित्तया एकाग्रता समाधि नं खना वइगुजुयाच्चन । उगु समाधिया कारण उत्पन्नजुया वइगु विशिष्ट धर्म विशिष्ट धर्म रस सुख, सौमनस्य भिगु जीउगु धाक्व फुक्कं खना वइगुजुयाच्चन । अले हानं रूपधर्म, नामधर्म अनित्य, दुःख अनात्म स्वभाव धयागुयात नं स्वज्ञानं हे खना सिया वइगुजुयाच्चन । उगु ज्ञानयात सम्पूर्ण याये धुनिबले बुद्ध, अरहन्त, आर्य पुद्गलपिसं सिइका बिज्याःगु मार्ग, फल व निर्वाण धर्म धयागु साक्षात्कार याना सिइका वने दइगु जुयाच्चन । व फुक्कं ताउमाली मखुत, आः भावना याना च्वंगु छुं दिया दुने हे खना वइ । लच्छि नीन्हुया भित्रय नं खना वने फु । किनिन्हु, किन्यान्हुया भित्रय नं खना वने फु । धात्थे पारमी विशेषता दुपि छन्ह निम्हसिनं ला न्हेन्हुया भित्रय नं खका वने फइगुजुयाच्चन । (थ्व छलपोलपिन्त तःधंगु प्रेरणा)

अतः बुद्ध, अरहन्त, आर्यपुद्गलपिसं खका सीका बिज्याना तःगु

मार्ग, फल व निर्वाण धर्मयात आः भिन्त्यान्हु, नीन्हु वा लच्छिया भित्रय् धात्थे थ्यनिगु जुल धका मन धुक्क तथा विश्वास यानाच्चनेमाल ।

उगु मार्ग फल व निर्वाण धर्मयात स्वयम् प्रत्यक्ष साक्षात्कार याना अपाय पतन जुइके फूगु सत्कायदृष्टि, विचिकिच्छात निर्मूलजुया अपाय संसारं मुक्तजुया वनीन । अपाय दुःखं आः भावना अभ्यास यानाच्चनागु छुं दिया भित्रय् गुलिचा मदुवं हे निःसन्देह मुक्तजुया वनीन धका मन धुक्क तथा विश्वासपूर्वक अभ्यास व प्रयास याना यंकेमाल ।

अन्तस पूर्णरूप भावना अभ्यास व प्रयास याये फया बुद्ध, अरहन्त, आर्यपुद्गलपिसं प्रत्यक्ष दर्शन याना बिज्याःगु निर्वाणय् मार्ग व फल ज्ञानद्वारा याकनं याकनं थ्यंका साक्षात्कार याना काये फये माल ।

साधु । साधु ॥ साधु ॥

विश्वशान्ति विहार
मिनभवन, न्हू बानेश्वर, यै

Dhamma.Digital

सुप्रसिद्ध विपश्यना ध्यानगुरु बर्माका महाशी सयादोले
योगी साधकहरूलाई ध्यान शुरू गर्ने बेलामा दिनुभएको
निर्देशन देशनामा आधारित

विपश्यना भावना सम्बन्धी व्यवहारिक निर्देशन^१

अनुवादक : भिक्षु ज्ञानपूर्णिक महास्थविर

विपश्यना भावना भनेको आफ्नै शरीर र मनलाई स्मृतिपूर्वक हेरी अवलोकन गरी भौतिक र मानसिक पक्षको यथार्थ स्वभाव बुझ्ने प्रयास हो । भौतिक पक्ष, जसलाई पालिभाषामा रूप भनिन्छ । ती हुन् -जसलाई हामीले देखेर, सुनेर, छोएर, गन्ध लिएर, स्वाद लिएर एवं मनले अनुभव गर्नसक्ने हुन्छन् । मानसिक पक्ष पालिभाषामा नाम भनेको हाम्रो चेतना हो, जसले जान्दछ, अनुभव गर्छ । हामीले प्रत्येकपल्ट देख्ने, सुन्ने, स्वाद लिने, गन्ध लिने, स्पर्श गर्ने वा मनले सोच्ने बेलामा यी नाम र रूप दुबै रहेको हुन्छ । तर साधारणतया नाम र रूपलाई हामीले स्पष्टपूर्वक देखेका, बुझेका हुन्थौं । यसलाई राम्ररी देख्न, बुझ्नका लागि प्रत्येकपल्ट हामीले केही देख्दा, सुन्दा, स्पर्श गर्दा, सुँघ्दा, स्वाद लिँदा एवं सोच्दा स्मृतिपूर्वक होसपूर्वक गर्नुपर्ने हुन्छ । केही देख्दा देख्दैछु, देख्दैछु भनी, केही सुन्दा सुन्दैछु सुन्दैछु भनी होसपूर्वक मनले थाहापाइराखेको हुनुपर्छ । यसरी होसपूर्वक हेरी, जानी गरिने अभ्यास प्रक्रिया नै विपश्यना हो । प्रत्येकपल्ट हामीले केही देख्दा देख्दैछु देख्दैछु भनी, फेरी सुन्दा सुन्दैछु

^१ - पेट फुल्ने सुक्ने वायुघातु अत्यधिक भइराखेको रूप समूह भएकोले स्कन्धको हिसाबले रूपस्कन्ध अन्तर्गतमा पर्छ । आयतन हिसाबले प्रष्टव्यायतन अन्तर्गतमा पर्छ । १८ वटा धातुमा प्रष्टव्य धातु अन्तर्गत हो । ४ धातु मध्येमा वायुघातु हो । सत्य हिसाबले दुःखसत्य अन्तर्गतमा पर्छ । यी रूपस्कन्ध, प्रष्टव्यायतन, प्रष्टव्यधातु, वायोघातु, दुःख सत्य निश्चित रूपले विपश्यना भाविता गर्न लायक धर्महरू नै हुन् । भावितागर्न लायक नभएको धर्म होइन । त्यसैले पेट फुल्ने सुक्ने भएकोलाई अनित्य, दुःख, अनात्म थाहापाउने, देख्ने गरी भाविता गर्ने स्कन्ध देशना, आयतन देशना आदि त्यस त्यस बुद्ध वचन पालिसंग समान भएर बुद्धमति अनुसार भइराखेको नै छ ।

सुन्दैछु भनी त्यसरी नै सुँद्धा, स्वाद लिँदा, स्पर्श गर्दा, मनले सोच्दा, मन मनले भनी स्मृति राखी हेरिरहनु, थाहा पाइराख्नुपर्छ । तर एकैचोटी यी सबै कुराहरूलाई हेर्न सक्दैन, थाहापाउन सक्दैन । त्यसकारण अभ्यासको शुरु शुरुमा सजिलैसित हेर्नसक्ने, थाहा पाउनसक्नेलाई आरम्भण, जसलाई विषय बनाई हामी ध्यानगर्छौं, बनाउनुपर्छ ।

प्रारम्भिक आरम्भण वा आलम्बन

श्वास लिँदा वा छोड्दाखेरी पेट फुल्छ र सुक्छ । यो प्रक्रिया जहिले पनि भइरहेको हुन्छ र सजिलैसित थाहापाउन र अनुभव गर्नसकिन्छ । यसकारण पेट फुलेको र सुकेको प्रक्रियालाई मनले ध्यानपूर्वक हेर्नु, थाहापाउनुलाई आफ्नो अभ्यासको प्रारम्भिक आरम्भण अथवा आलम्बन बनाउनुपर्छ । पेट फुल्दाखेरी फुल्दैछ र पेट सुक्दाखेरी सुक्दैछ भनी मनमनले भन्दै स्मृतिपूर्वक हेर्नुपर्छ, थाहापाउनुपर्छ । यदि फुलेको र सुकेको त्यति स्पष्ट छैन भने पेटमा हात राखेर अभ्यास गरेपनि हुन्छ । तर श्वासप्रश्वास प्रक्रियालाई स्वाभाविक बनाउनुपर्छ । श्वास रोक्ने वा लामो बनाउने वा छोटो बनाउने इत्यादि गर्नुहुँदैन । त्यसरी बलपूर्वक प्रयास गरेमा छिट्टै थाक्नेछ । श्वासप्रश्वास स्वाभाविक रूपले हुनदिनुपर्छ । जब जब पेट फुल्छ वा सुक्छ, तब तब त्यसै त्यसै भनी हेर्नु, जान्नु । त्यहाँ शब्द भन्ने र हेर्ने भनेको मन मनले हो ।

विपश्यना भावनामा शब्द वा नाम त्यति महत्वपूर्ण छैन । बरु महत्वपूर्ण कुरो त स्मृतिपूर्वक थाहा पाइराख्नु वा जानिराख्नु हो । पेट फुलेको र सुकेको हेरिरहँदा फुलेको शुद्धेखि अन्तसम्म आफ्नै आँखाले देखिरहेजस्तै गरी स्मृतिपूर्वक हेरिरहनुपर्छ । सुक्ने प्रक्रियालाई पनि त्यसैगरी हेरिरहनुपर्छ । फुल्ने प्रक्रिया हेर्दाखेरी त्यसलाई हेरिरहेको मन अथवा चेतनाले प्रत्येक क्षण, त्यस प्रक्रियालाई सँगसँगै पछ्याइरहेको हुनुपर्छ । चलिराखेको प्रक्रिया र त्यसलाई जानिराखेको मन कुनै लक्ष्यमा ढुंगाले हान्दा लागेको जस्तैगरी सँगसँगै गइराखेको हुनुपर्छ । पेट सुकिराखेको प्रक्रियालाई पनि त्यसैगरी पछ्याइराख्नुपर्छ ।

मन बाहिर मएमा

पेट फुलेको र सुकेको प्रक्रियालाई हेरिरहँदाखेरी तपाईंको मन बाहिर जानसक्छ । मनमा कल्पना आउनसक्छ, त्यसो भएमा मनमनैले मन बाहिर गयो, मन बाहिर गयो भनी सम्झनुपर्दछ । एक दुई पटक यसो भनी सम्झिएपछि मनको कल्पना रोक्छ र फेरी पेट फुलेको र सुकेको प्रक्रियालाई हेर्नुपर्छ । यदि कल्पना रोकिएन र कल्पनामै कसैसित भेट भयो भने, कहि पुग्यो भने, कहीं कसैसित कुरा गरिरह्यो भने त्यसै त्यसै भनी स्मृतिपूर्वक हेरिरहनुपर्छ । संक्षिप्तमा मनमा आएको कुनै पनि कल्पना, सोचाई वा सम्झनालाई स्मृतिपूर्वक हेर्नुपर्छ । यदि तपाईं कल्पनागर्दै हुनुहुन्छ भने, कल्पना हुँदैछ, यदि तपाईं सोच्दै हुनुहुन्छ भने सोच्दैछु, यदि तपाईं केही सम्झँदै हुनुहुन्छ भने सम्झँदैछु, यदि तपाईं खुशीहुँदै हुनुहुन्छ भने खुशी छु, यदि तपाईंलाई पत्थार लागिरहेछ भने पत्थार लागिरहेछ, यदि तपाईंलाई नराम्रो लागिरहेछ भने, नराम्रो लाग्दैछ भनी मनमा जे जस्तो हुँदैछ, त्यसलाई त्यसरी नै राम्ररी थाहापाई हेरिरहनुलाई चित्तानुपश्यना भनिन्छ ।

साधारणतया: हामी चित्तका यी विभिन्न अवस्था क्रियाकलापलाई राम्ररी हेर्दैनौं, बुझ्दैनौं, त्यसैकारण चित्त वा मनका यी विभिन्न अवस्थालाई आफैं वा व्यक्ति भनी भन्छौं । हामी सोचिरहने, कल्पना गरिरहने मनको अवस्थालाई त्यो म नै हुँ भनी सोच्न थाल्छौं । हामी बाल्यकालदेखि अहिलेसम्म बाँचिरहेको, सोचिरहेको म भन्ने एक व्यक्ति छ भन्ने सोच्छौं । वास्तवमा बाल्यकालदेखि हालसम्म अटूट रूपमा रहिरहेको त्यस्तो कुनै म वा व्यक्ति भन्ने कोही छैन । बरु एकपछि अर्को भई आइरहने चित्तको क्रमिक शृंखला छ, जसलाई हामी म भनी भन्छौं, म भनी सोच्छौं । त्यसकारण कारणले नै हामीले चित्तको यस क्रमिक शृंखला र अवस्थालाई हेर्नुपरेको, बुझ्नुपरेको हो । ता कि चित्तको यस वास्तविक स्वभावलाई हामीले बुझ्नसकोस् । यसकारण चित्तको प्रत्येक अवस्थालाई हामीले ती उत्पन्नहुने बित्तिकै र उत्पन्न भइरहेको अवस्थामै स्मृतिपूर्वक हेर्नुपर्छ । र त्यसरी हेरेपछि एकपछि अर्कोहुँदै परिवर्तन भइरहेको चित्तको स्वभावलाई

पनि हामीले देखेछौं र जब मनमा उत्पन्न भएको कल्पना, सोचाई हराएर जान्छ, हामी फेरी पेट फुलेको, सुकेको प्रक्रियालाई हेर्नतिर नै लाग्नुपर्छ ।

शरीरमा वेदना भएमा

शरिरमा वेदना भएमा धेरै बेरसम्म ध्यानगर्दै बसेपछि शरीरमा दुखेको संवेदनाहरू महशूस हुनथाल्दछन् । तिनलाई पनि स्मृतिपूर्वक हेर्नुपर्छ, त्यस्तै शरीरमा उत्पन्न भएका पोलेको, कडा भएको, थाकेको इत्यादि सबै प्रकारका संवेदनाहरूलाई पनि त्यसै त्यसै भनी हेर्नुपर्छ । यी सबै मन नलाग्दा सम्भनाहरू हुन् । त्यसैले यी सबै दुःखवेदना हुन् र यसलाई हेर्ने भाविता गर्नेलाई दुःखानुपश्यना भन्दछ ।

यी संवेदनाहरूलाई राम्ररी हेर्ने नसकेमा, बुझ्ने नसकेमा हामी, मलाई दुखेको छ, मलाई थकाइलागेको छ, मेरो खुट्टा पोलेको छ, एकछिन अधिसम्म म ठिकै थिएँ, अब यी संवेदनाहरूले मलाई सताइएको छ, इत्यादि भनेर सोच्नथाल्छौं । यी संवेदनाहरूलाई म, मेरो, मलाई भनी हामी लिनथाल्छौं । वास्तवमा यहाँ म भन्ने नै छैन । यो त एकपछि अर्को हुँदै उत्पन्न भइरहेको संवेदनाहरूको अटूट शृंखला मात्रै हो । विद्युतको क्रमिक र निरन्तर धाराप्रवाहले चिम बलेजस्तै नै हो । अप्रियलाग्दो अवस्थासँग प्रत्येक पटक सम्पर्कमा आउँदाखेरी हामीमा अप्रिय संवेदनाहरू उत्पन्न हुन्छन् । यी प्रत्येक संवेदनाहरूलाई हामीले हेर्नुपर्छ, जान्नुपर्छ, चाहे त्यो दुखेको, गड्ढापनको, तातोपनको संवेदना नै किन नहोस् । शुरु शुरुमा यी संवेदनाहरूलाई जति जति ध्यानपूर्वक हेरियो, त्यति त्यति वेदना बढेको अनुभव हुनथाल्छ र शरीरलाई चलाउने इच्छा हुनजान्छ । त्यस इच्छालाई पनि स्मृतिपूर्वक हेर्नुपर्छ, जान्नुपर्छ र त्यसपछि फेरी संवेदनालाई हेर्नुपर्छ, सहनुपर्छ ।

सहनशीलता नै निर्वाणको बाटो हो भन्ने भनाई छ र यस भनाई भावना अभ्यास कार्यमा अति महत्वपूर्ण छ । भावना अभ्यास गर्दाखेरी हामीले वेदनाहरू सहनसक्नुपर्छ, वेदनाहरू सहन नसकी छिन छिनमा

शरीर चलाइरह्यो भने एकाग्रता समाधि हुनसक्दैन र समाधि विना यथार्थ स्वभावलाई बुझ्नसक्ने प्रज्ञा ज्ञान उत्पन्न हुनसक्दैन । विपश्यना अभ्यासमा सहने अभ्यासको धेरै जरूरत पर्दछ । खासगरी दुखेको, कडापन, गह्रौपन, तातोपन इत्यादि जस्ता आफूलाई मन नपर्ने र सहन गाह्रो संवेदनाहरू उत्पन्न हुने बित्तिकै भावना अभ्यासलाई छोडिदिने वा आ-आफ्नो शरीर चलाइहाल्ने गर्नुहुन्छ । सहनशील भई यी संवेदनाहरूलाई जस्तो छ, त्यस्तै गह्रौं भइरहेछ, पोलिरहेछ वा दुखिरहेछ भनी स्मृतिपूर्वक हेरिरहनु, जानिरहनुपर्छ । जब हाम्रो एकाग्रता समाधि बलवान् हुन्छ, धेरै भन्दा धेरै कठोर संवेदनाहरू पनि हराउँदै जानथाल्नेछन् र त्यसपछि फेरी पेट फुलेको र सुकेको हेर्नेतिर लाग्नुपर्छ ।

कहिलेकाहिँ शरीर अगाडी पछाडी गरेर चलन पनि सक्छ, त्यसबेला चलिइरहेछ भनी हेर्नुपर्छ, यदि खुट्टा काम्छ भने पनि त्यसै भनी जान्नुपर्छ । यदि त्यसरी हेर्ने कुनै पनि छैन भने पेट फुलेको र सुकेको प्रक्रिया मै हेर्ने थाल्नुपर्छ । हात, खुट्टा चलाउनुपन्यो भने धेरै बेरसम्म हेरिसकेपछि पनि त्यस्ता वेदनाहरू हराएन भने वा सहनै नसकिने हुन थाल्यो भने, शरीर वा हात खुट्टा चलाउनुपर्ने पनि हुनसक्छ । तर त्यस्तो अवस्थामा पनि भट्टै नचलाइकन सबभन्दा पहिला यसरी चलाउन इच्छा भएको मनलाई चलाउन मनलागिरहेछ भनी हेर्नुपर्छ । जब हात उठाइन्छ, चलाइन्छ, फेरी राखिन्छ, त्यसबखत त्यसै त्यसै भनी हेर्नुपर्छ, जान्नुपर्छ । यसरी चलाउने प्रक्रिया विस्तार विस्तारै गर्ने गर्नुपर्छ ।

उदाहरणको रूपमा भावना गरिरहँदाखेरी शरीरको कुनै भागमा चिलाएछन् र त्यो संवेदना सहनै नसक्ने भयो भने एकैचोटी हात त्यहाँ नलगेर, नकन्याईकन, बरु चिलाएको संवेदना र कन्याउन इच्छा गरेको मन दुबैलाई स्मृतिपूर्वक हेर्नुपर्छ, जान्नुपर्छ । यसो गरिसकेपछि यदि चिलाउने संवेदना हराएर गयो भने ठीकै छ । अनि फेरी पेट फुलेको, सुकेकोमा हेर्नेतिर नै लाग्ने । तर यदि चिलाएको संवेदना रही नै रह्यो भने कन्याउनु नै पर्ने पनि हुन्छ । त्यसो गर्दा पनि एकैचोटि नगरिकन सबैभन्दा पहिले कन्याउन इच्छा गरेको मनलाई जान्नुपर्छ, त्यसपछि

विस्तारै विस्तारै हात उठाउनुपर्छ र हात चलिरहेको प्रत्येकक्षणलाई स्मृतिपूर्वक जानिरहेको मनले पछ्याइरहनुपर्छ । त्यसैगरी हातले कन्याउने ठाउँ छोएको, हात चलाई कन्याएको इत्यादि प्रत्येक सानोभन्दा सानो गतिविधिलाई पनि हेर्नुपर्छ र त्यसपछि फेरी पेट फुलेको, सुकेको प्रक्रियामै लाग्नुपर्छ । ध्यान गरेर बसिरहँदाखेरी प्रत्येकपल्ट शरीरको आसन बदल्दा, शरीर चलाउँदा एकैचोटी चलाउनुहुँदैन । सबैभन्दा पहिले चलाउन इच्छालागेको मनलाई जान्नुपर्छ र त्यसपछि पनि प्रत्येक क्रियाकलापलाई राम्ररी हेरी जान्नुपर्छ । जस्तै बसिरहेर उठ्दाखेरी, हात उठाउँदाखेरी, हात चलाउँदा एवं तन्क्याउँदाखेरी इत्यादि शरीर, हात वा खुट्टा जसरी चलाएको छ, त्यसरी त्यसै क्षण त्यसै हो भनी मनले जानिरहेको हुनुपर्छ ।

विस्तार विस्तारै चल्नुपर्छ, भावना गरिरहेको योगी, साधक, साधिकाले एक अशक्त व्यक्तिले जस्तै व्यवहार गर्नुपर्छ । एक स्वस्थ व्यक्ति छिट्टै सजिलैसित चलन र उठबस गर्नसक्ने हुन्छ । तर अशक्त व्यक्तिहरू त्यसो गर्न सक्दैनन् । उनीहरू विस्तारै र नरमसित मात्र चलनसक्ने हुन्छन् । पछाडीको ढाड दुखेको कुनै व्यक्ति एकदम विस्तार विस्तारै उठेको हुन्छ ताकि उसको ढाडमा कुनै असर नपरोस्, नदुखोस् भनी । त्यसरी नै भावना गरिरहेको एक योगी पनि विस्तार विस्तारै चल्नुपर्छ । हात-खुट्टा चलाउने, उठ्ने, बस्ने, हिड्ने इत्यादि सबै विस्तारै विस्तारै गर्नुपर्छ । तब मात्रै स्मृति, समाधि र प्रज्ञा बलियो हुँदै आउँछ । त्यसकारण शुरु शुरुमा विस्तार विस्तारै चल्ने गर्नुपर्छ ।

उदाहरणको लागि- एक अशक्त विरामीभै विस्तारै विस्तारै उठ्नुपर्छ । साथसाथै उठ्दैछु उठ्दैछु भनी मन मनले जानिरहनुपर्छ । आँखाले देखे पनि नदेखेभै, कानले सुने पनि नसुनेभै गर्नुपर्छ । भावना गरिरहँदाखेरी योगीको प्रमुख कार्य शरीर र मनमा भइरहेको सबैलाई स्मृतिपूर्वक हेरिरहनु, जानिरहनु नै मात्र हो । आँखाले के देख्छ, कानले के सुन्छ भन्नेसित मतलब छैन । त्यसकारण जस्तोसुकै गजब र अचम्मको कुरा देखे पनि, सुने पनि नदेखेभै, नसुनेभै गरी व्यवहार गर्नुपर्छ । त्यस्तै हात

खुट्टा चलाउँदा, तन्क्याउँदा, खुम्च्याउँदा, टाउको उठाउँदा, निहुँर्याउँदा सबै विस्तारै गर्नुपर्छ । बसेर उठ्दाखेरी विस्तारै उठ्नुपर्छ र उठ्दैछु उठ्दैछु भनी मनले जानिरहनुपर्छ । उठिसकेर उभिरहँदाखेरी उभिदैछु उभिदैछु भनी जानिरहनुपर्छ । यताउति हेरिरहँदाखेरी हेर्दैछु हेर्दैछु भनी जानिरहनुपर्छ ।

चक्रमण कसरी गर्ने ?

हिड्दाखेरी खुट्टाको चाललाई मनले जानिरहनुपर्छ । दायाँ खुट्टा वा बायाँ खुट्टा चलिरहेछ । सो पनि त्यसै भनी जानिरहनुपर्छ । खुट्टा उठाउने प्रक्रियाको शुरुदेखि उठाउँदा, अगाडी सार्दा वा फेरी भुँइमा राख्दाखेरीको प्रत्येक सानो भन्दा सानो चाललाई जानिराख्नुपर्छ । छिटो छिटो हिड्दाखेरी दायाँ र बायाँ खुट्टा चलिरहेको हुन्छ, सो जानिराख्नुपर्छ । छिटो हिड्नुपर्दाखेरी र टाढासम्म जानुपर्दाखेरी यसरी मात्र जाने पुग्छ । तर विस्तारै हिड्दाखेरी वा चक्रमण हिड्दुल गरी भावनागर्ने गर्दाखेरी प्रत्येक पाइलालाई ३ भागमा जान्नुपर्छ - खुट्टा उचाल्दा, खुट्टा अगाडी सार्दा र भुँइमा राख्दा । तर शुरु शुरुमा खुट्टा उचालेको र फेरी भुँइमा राखेको गरी दुई सम्भना सम्भेमात्र पनि पुग्छ । खुट्टा उचाल्दा खुट्टाको प्रत्येक चाल एवं खुट्टा भुँइमा राख्दा पनि खुट्टामा आएको भारीपन इत्यादि समेतलाई राम्ररी जान्नुपर्छ । प्रत्येक पाइलामा उचाल्दैछु, राख्दैछु भनी जान्नुपर्छ । एक दुई दिन यसरी भावना गरेपछि सजिलैसित जानसक्ने र जान्नसक्ने हुन्छ । तर त्यसपछि उचाल्दैछु, अगाडी सार्दैछु र राख्दैछु भनी ३ भाग गरी जान्नुपर्छ । यसरी हिडिरहँदाखेरी चक्रमण छोडेर बस्न मनलाग्यो भने बस्न इच्छालागेको मनलाई बस्न मनलाग्यो भनी हेर्नुपर्छ, जान्नुपर्छ र साँच्चै बस्ने बेलामा बस्न लाग्दाको सम्पूर्ण प्रक्रिया जान्नुपर्छ । बसिसकेपछि खुट्टा र हात मिलाउँदाको प्रक्रियालाई हेर्नुपर्छ, जान्नुपर्छ । यी सबै कार्य सिद्धिएपछि पेट फुलेको र सुकेको प्रक्रिया हेर्ने शुरु गर्नुपर्छ । कहिलेकाहिँ जब पल्टीने, सुत्ने मन हुन्छ, त्यस मनलाई पनि हेर्नुपर्छ, जान्नुपर्छ र पल्टीने क्रममा हात, खुट्टाको प्रत्येक चाललाई राम्ररी जान्नुपर्छ । जस्तै हात उठाएको, चलाएको, शरीर भुँइमा बिछ्यौनामा परेको, खुट्टा तन्क्याएको यी सबैलाई स्मृतिपूर्वक हेर्नुपर्छ, जान्नुपर्छ ।

किन सबै क्रियाकलापहरूलाई हेरिरहनुपर्छ त ? शरीरको प्रत्येक क्रियाकलापलाई स्मृतिपूर्वक हेरिरहनुपर्छ, जानिरहनुपर्छ । समाधि र ज्ञान बलवान् भएपछि कुनै पनि बेला विशेष प्रकारको मार्गज्ञान र फलज्ञान प्रज्ञा उत्पन्न हुनसक्छ । एकपल्ट हात तान्दाखेरी वा तन्क्याउँदाखेरी पनि प्रज्ञा उत्पन्न हुनसक्छ ।

भिक्षु आनन्दले ज्ञान प्राप्तगर्नु भएको र अर्हत् हुनुभएको पनि यस्तै क्रममा हो । प्रथम संगायना हुनुभन्दा एकदिन अघि राती अबेरसम्म आयुष्मान आनन्द स्थविरले ज्ञान प्राप्तगर्नको लागि अथक प्रयास गर्दै हुनुहुन्थ्यो । रातभरी नै उहाँले आफ्नो शरीरको गतिविधिमा भावितागर्दै कायगतासति विपश्यना भावना गरिरहनुभयो । चक्रमण गर्दा दायाँ र बायाँ खुट्टाको चाल, खुट्टा उचालेको अगाडी सारेको भुइँमा राखेको फेरी अर्को पाइला सार्न इच्छा भएको मन र साँच्चै पाइला चालेको शारीरिक गति इत्यादिलाई भाविता गर्दागर्दै झण्डै भोलिपल्टको विहान हुनलागेको थियो । तैपनि उहाँ अर्हत् हुनुभएन । यसरी चक्रमण गरेर अति नै भाविता गरेको चालपाउनुभई समाधि, एकाग्रता र वीर्य सन्तुलनमा ल्याउने प्रयासलाई बराबरी गर्न अब ओच्छ्यानमा पल्टेर एकछिन ध्यान गर्नुपन्थ्यो भनी सोची आफ्नो कोठामा पस्नुभयो र ओच्छ्यानमा बस्नुभयो । त्यसपछि पल्टँदैछु पल्टँदैछु भनी भाविता गर्दै विस्तारै पल्टन लाग्नुभयो । त्यही नै बेला पूरा पल्टिन नपाउँदै उहाँले ज्ञान प्राप्तगर्नुभयो, अर्हत् हुनुभयो । यो भन्दा पहिले आयुष्मान आनन्द स्थविर श्रोतापन्न, निर्वाणको प्रथम चरणमा मात्र हुनुहुन्थ्यो । यसरी पल्टने क्रमको छोटो समय अवधिमै उहाँ सकृदागामी, अनागामी र अर्हत् हुनुभयो । अर्हत्मार्गको यो माथिल्लो तीन चरण प्राप्तगर्न उहाँलाई धेरै छोटो समय मात्र लाग्यो । त्यसैकारण समाधि र प्रज्ञापूर्ण भएपछि ज्ञान कुनै पनि बेला पाउनसक्छ । एकछिन स्मृतिपूर्वक नबसे पनि केही हुन्न भनी सोच्नु र अभ्यासलाई शिथिल पार्नुहुन्न । अभ्यास निरन्तर हुनुपर्छ । स्मृतिपूर्वक हेरी जानिरहने प्रयासमा कुनै रोकावट हुनुहुन्न । एकपछि अर्को गर्दै निरन्तर र क्रमिक रूपमा जानिरहेको, हेरिरहेको हुनुपर्छ । समाधि भइरहेको हुनुपर्छ र प्रज्ञा भइरहेको

हुनुपर्छ । तब मात्रै योगीको प्रज्ञाज्ञान क्रमिक रूपमा अभिवृद्धि भइरहेको हुन्छ । ज्ञानको यस्तै अटूट र क्रमिक अभिवृद्धिले नै मार्ग र फल प्राप्त हुनसक्नेछ । ज्ञान अभिवृद्धिको यस प्रयासमा आगो सल्कन सक्ने तापक्रम उत्पन्न नभएसम्म काठको दुई टुक्रा घोट्टै आखिरमा त्यसबाट आगो निकाल्ने जस्तै नै हो । विपश्यना भावनामा स्मृतिपूर्वक हेरिरहने, जानिरहने प्रक्रियाको वीचमा कुनै पनि रोकावट वा खालि समय नभइकन क्रमिक र अटूट हुनुपर्छ । हरसमय शरीरको प्रत्येक क्रियाकलापलाई र अन्य कुनै क्रियाकलाप नभएमा पेट फुलेको, सुकेको प्रक्रियालाई स्मृतिपूर्वक हेरिरहनु, जानिरहनु पर्छ । सुत्ने बेलामा राती अबेर भएपनि वा सुत्ने बेला भएपनि बेस्मृतिपूर्वक सुत्नुहुन्न । साँच्चै नै मेहनती योगी सुत्दै नसुतिकन स्मृतिपूर्वक अभ्यास गर्नेसरी प्रयासरत रहन्छ । ननिदाएसम्मै भावना गरिरहनुपर्छ - पेट फुलेको सुकेकोमा । भावना राम्रो छ भने निद्रा नै लाग्दैन । यदि भावनाभन्दा निद्रा बलियो छ भने निदाउन थाल्छ । निद्रा लाग्नथालेपछि निन्द्रालागेपछि निन्द्रा लागिरहेको छ निन्द्रा लागिरहेको छ भनी जान्नुपर्छ । आँखा बन्द हुनलाग्दा आँखा भारी भएर आउँदा, आँखा स्यानो हुँदा त्यसै त्यसै भनी जान्नुपर्छ । त्यसरी भाविता गर्दागर्दै निद्रा हराएर पनि जानसक्छ र फेरी शरीर एवं आँखा हलुका भएर आउनथाल्छ । त्यसो भएमा त्यसै भनी मनले जान्नुपर्छ र फेरी पेट फुलेको, सुकेको हेर्नेतिरै लाग्नुपर्छ । यसरी प्रयास गर्दागर्दै पनि निद्रा बलियो हुने बेलामा योगी निदाउन पनि सक्छ । वास्तवमा निदाउन गाह्रो छैन, सजिलै छ । ओछ्यानमा पल्टेर ध्यान गर्दाखेरी विस्तारै निन्द्रा लाग्नथाल्छ र निदाउनथाल्छ । त्यसैकारण भर्खर ध्यानगर्ने बेलामा पल्टेर धेरै ध्यानगर्नु राम्रोहुन्छ । शुरु शुरुमा योगीहरूले बसेर वा चक्रमण गरेर धेरै ध्यान गर्नुपर्छ । तर जब राती धेरै अबेर हुन्छ र सुत्ने बेला हुन्छ, पल्टेर नै पेट फुलेको र सुकेकोलाई ध्यान गर्नुपर्छ र निन्द्रा पनि आउँछ ।

सुत्ने समय कति ?

निदाएको बेला मात्रै नै एक योगीको लागी ध्यानबाट आरामको समय हो । साँच्चै नै परिश्रमी योगीले सुत्ने समय चार घण्टामा मात्र सीमित राख्नुपर्छ । भगवान् बुद्धले अनुमति दिनु भएको सुत्नको लागि समय पनि यति नै हो । चार घण्टाको निद्राले हामीलाई पुग्छ । तर शुरु शुरुमा यदि योगीले चार घण्टाले पुग्दै पुग्दैन भन्ने सोच्छ भने ५ या ६ घण्टासम्म पनि सुत्नसक्छ । ६ घण्टाको निन्द्रा अवश्य पनि प्रशस्त छ । विहान बिउँफिने बित्तिकैदेखि योगीले स्मृतिपूर्वक हेर्ने, जान्ने प्रयास शुरु गर्नुपर्छ । साँच्चै नै मार्ग फल प्राप्त गर्न प्रयासरत योगीले सुत्ने बेलामा मात्र भावना अभ्यासकार्यबाट फुर्सद लिन्छ । अरूबेला सम्पूर्ण समय उनले कतिपि आराम नलिई हरेक अवस्थामा स्मृतिपूर्वक प्रयास गरिरहेको हुन्छ । त्यसैले विहान बिउँफिने बित्तिकै ब्यूँउभँदछु भनी जान्न शुरु गर्छ । यतिसम्म पनि गर्नसकिरहेको छैन भने ब्यूँफिसकेपछि पेट फुलेको सुकेकोबाट शुरु गर्नुपर्छ । अब ओछ्यानबाट उठ्न लागेको छ भने उठ्न लाग्दैछु उठ्न लाग्दैछु भनी जान्नुपर्छ । त्यसपछि उठ्नलाई हात, खुट्टा मिलाएको समेत स्मृतिपूर्वक जान्नुपर्छ । उठ्नलाई टाउको उठाएकोदेखि बस्दाखेरीसम्मको शरीरको चाललाई पनि जान्नुपर्छ र त्यसपछि बस्दैछु बस्दैछु भनी भाविता गर्नुपर्छ । बस्दाखेरी हात, खुट्टा मिलाएको छ भने त्यसलाई पनि जान्नुपर्छ । त्यस्तो केही पनि छैन र बसिमात्र रहेको छ भने पेट फुलेको, सुकेको प्रक्रियामै भावना गर्नुपर्छ । त्यसपछि हातमुख धुँदा, नुहाउँदा चर्पीमा जाँदा इत्यादि सबै कार्य स्मृतिपूर्वक गर्नुपर्छ । यदि गतिविधिमा यी कामहरू छिटो छिटो गर्नुपर्छ भने जति सक्छ त्यति गतिविधिलाई हेर्ने, जान्ने गर्नुपर्छ । त्यसपछि लुगा लगाउँदा, ओछ्यान सफा गर्दा, ढोका खोल्दा एवं बन्द गर्दा इत्यादि सबै कार्य गर्दा पनि जति सक्छ, उति गहिरिएर हेर्दै जाँदै गर्नुपर्छ ।

खाना खाँदाखेरी :

खाना खाँदाखेरी खानामा हेरिरहँदाखेरी हेदैँछु हेदैँछु भनी हात खानातर्फ बढाउँदा खानामा छुँदा, खाना मुछ्दा, गाँस पार्दा, मुखतिर गाँस लग्दा टाउको खानातिर निहुन्याउँदा, गाँस मुखमा राख्दा, हात तल लग्दा, फेरी टाउको उठाउँदा इत्यादि प्रत्येक क्रियाकलापलाई पनि स्मृतिपूर्वक हेरी जानिरहनुपर्छ । खाना चपाउँदाखेरी चपाइरहेछु चपाइरहेछु भनी जानिरहनुपर्छ । स्वाद लिँदा स्वाद लिँदैँछु स्वाद लिँदैँछु भनी जान्नुपर्छ । खाना निल्दाखेरी खाना घाँटीबाट तल जाँदाखेरी इत्यादि प्रत्येक प्रक्रियामा पनि स्मृतिपूर्वक जान्नुपर्छ । यो त भयो ठोस पदार्थ खाँदाखेरी । कुनै भोल पदार्थ पिउँदाखेरी पनि एवंप्रकारले स्मृतिपूर्वक गर्नुपर्छ ।

त्यसकारण खाना खाने बेलामा एकै पटकमा धेरै कुराहरु भइरहने हुँदा ती सबैलाई सम्झी सम्झी गरिरहनु शुरु शुरुमा गाह्रो पनि हुनसक्छ । शुरु शुरुमा यसरी भाविता गर्नुपर्ने कतिपय कुराहरु बिर्सको पनि हुनसक्छ । तर पनि योगीले सबै नै होसपूर्वक गर्छु भनी दृढतापूर्वक प्रयास जारिराख्नुपर्छ । तर कतिपय कुराहरु बिर्सको पनि हुनसक्छ । तर जब समाधि बलवान् हुँदै आउँछ, धेरैभन्दा धेरै र अन्ततः सबै क्रियाकलाप होसपूर्वक गर्नसक्ने हुन्छ ।

संक्षेपमा - एक योगीले होसपूर्वक गर्नुपर्ने, हेर्नुपर्ने, जान्नुपर्ने कतिपय कुराहरु मैले भनिसके । ती सबैलाई संक्षिप्तमा भन्ने हो भने छिटो छिटो हिँड्दाखेरी दायाँ खुट्टा र बायाँ खुट्टा चलेको भनेर बिस्तारै हिँड्दाखेरी खुट्टा उचालेको, अगाडि सारेको र भुइँमा राखेको प्रक्रियालाई त्यसै त्यसै भनी हेर्ने, जान्ने, बसेर ध्यान गर्दाखेरी पेट फुलेको, सुकेको प्रक्रियालाई हेरी ध्यानगर्ने; ओछ्यानमा पल्टी राख्दा पनि त्यसै गर्ने, त्यसरी ध्यानगरिरहँदा मनमा विभिन्न विचार, कल्पना आउन थाल्यो भने त्यसैलाई हेर्ने, जान्ने । त्यसपछि फेरी पेट फुलेको र सुकेको प्रक्रिया हेर्ने मै लाग्ने, यसरी नै शरीरमा दुखेको, पोलेको, असजिलो भएको, चिलाएको इत्यादि वेदना

भयो भने पनि त्यसैलाई हेर्ने, जान्ने । त्यसपछि फेरी पेट फुलेको, सुकेको प्रक्रियामै फर्कने । त्यस्तै हात खुट्टा वा शरीरको अन्य अंग चलाउँदा, तान्दा, तन्क्याउँदा इत्यादि गर्दा पनि त्यस्तै प्रक्रियालाई हेर्ने, त्यसपछि फेरी पेट फुलेको, सुकेको प्रक्रियामै फर्कने, स्मृति बलवान् भएपछि यसरी अभ्यासगर्दै लाँदा क्रमशः बढीभन्दा बढी कुराहरू होसपूर्वक गर्नसक्ने, हिंड्नसक्ने, जान्नसक्ने भएर आउँछ । शुरु शुरुमा मन यताउता गएर धेरै कुराहरू छुट्नसक्ने हुन्छ, तर पनि निराश हुनुपर्ने आवश्यकता छैन । शुरु शुरुमा सबैलाई यस्तै हुन्छ । तर जब जब अभ्यास छिर्पिँदै जान्छ, मन बाहिर जाने बित्तिकै थाहा पाउने, होस हुने र पछि पछि त मन पटक्कै बाहिर नजाने भएर पनि आउँछ । त्यसबेला मन जुन आरम्भण वा आलम्बनमा भावितागर्न लागेको हो त्यसैमा मात्र लागि रहने हुन्छ । प्रत्येक कार्य वा प्रक्रियालाई स्मृति वा होसले सँगसँगै पछ्याइरहेको हुन्छ ।

उदाहरणको लागि - पेट फुलिरहेको अवस्थामै पेट फुलिरहेको छ भनी जानेको मन सँगसँगै हुन्छ र त्यसरी नै पेट सुक्दाखेरी पनि ।

विपश्यना ज्ञानक्रम -

भौतिकपक्ष रूप जसलाई आरम्भण वा आलम्बन बनाई हामी ध्यान गर्दछौं, जस्तै पेट फुलेको, सुकेको, कानले सुनेको शब्द, आँखाले देखेको दृश्य इत्यादि । र मानसिकपक्ष नाम जसले त्यस आरम्भण अथवा आलम्बन भौतिकपक्षलाई जानिरहेको छ, दुबै जोडीको रूपमा सँगसँगै आइरहेको हुन्छ । यस प्रक्रियामा भौतिक आलम्बन र मनले जानिरहेको कुनै व्यक्ति भन्ने रहेको हुन्छ । खाली भौतिक र मानसिक पक्ष मात्र रहेको हुन्छ । यस अवस्थामा योगीले आफ्नै अनुभवले यो कुरा देखेको, बुझेको हुन्छ ।

उदाहरणको लागि - पेट फुलेको, सुकेको प्रक्रिया अवलोकन गरिरहँदाखेरी पेट फुलेको वा चलिरहेको अवस्था र त्यसलाई जानिरहेको मन यी दुईको जोडी मात्र हुन्छ भनी विभाजन गरी जानिरहेको हुन्छ ।

तसर्थ प्रत्येक सम्भनामा स्मृतिराखेर जान्नुपर्ने रूपधर्म एकथरी,

स्मृतिराखेर जानिएको नामधर्म एकथरी, यसरी नाम र रूप यी दुई मात्र छन् भनी जानेर आफ्नै ज्ञानले प्रष्टरूपमा बुझिएको हुन्छ । त्यो नामरूपलाई परिच्छेदन गरी विभाजन गरी छुट्याई जानिएको "नामरूप परिच्छेद ज्ञान" हो । त्यो विपश्यना ज्ञानको सुरुवात हो । त्यसरी नामरूप छुट्टिदाखेरी मात्रै सर्वप्रथम विपश्यना ज्ञान उत्पन्न हुने हुन्छ । त्यो भन्दा अगाडीसम्म विपश्यना ज्ञान उत्पन्न हुन सकिएको हुँदैन । त्यो ज्ञानलाई थातमा पुन्याई राम्रो पारेर ल्याउनु आवश्यक छ । त्यसपछि लगातार स्मृति राखिरहेको भएमा कारण र कार्यलाई पनि आफ्नै ज्ञानले विभाजन गरी जान्नपाइन्छ । त्यसलाई " पच्चय परिग्गह जाण अर्थात् प्रत्यय परिग्रह ज्ञान " भनिन्छ । त्यसपछि लगातार स्मृतिराख्दै गएको खण्डमा उत्पन्न भई तत् तत् क्षणमै लोप लोप भई गएको ज्ञानलाई पनि सो ज्ञानले देख्नसक्ने, जान्नसक्ने भएर आउँछ । साधारण मानिसहरूले नाम र रूप पनि जन्मभरसम्म स्थिर र नित्य भइरहेको छ भनी सम्झिरहने गर्छन् । सानो बालक अवस्थाको रूप नै आजसम्म पनि ठूलाहरूको रूपमा आइपरेकाहुन् भनी सम्झिरहेका हुन्छन् । सानो बच्चा अवस्थाको चित्त नै आजसम्म ठूलाहरूको चित्तको रूपमा आइपरेका हुन् भनी सम्झिरहेका हुन्छन् । नाम र रूप पनि म नै हुँ भनी सम्झिरहेका हुन्छन् । वास्तवमा त्यसो होइन । स्थिर, नित्य र शाश्वत भइरहेको त्यो स्वभाव भनेको नै छैन । तत् तत् क्षणमै उत्पन्न भएर आइ तत् तत् क्षणमै लोप भइजाने हुन्छन् । एकचोटी आँखा फिम्व्याउँदाको समय जति मात्र पनि बिस्तार हुँदैन । उत्पत्ति र विनाश, उत्पत्ति र विनाश यसरी द्रुतगतिले उत्पत्ति र विनाश भइरहने स्वभावधर्म मात्र हुन्छ । ती जम्मै नै केही समय पछि भाविता गर्दागर्दै आफू स्वयंले नै फेलापार्न सकिने हुन्छ । यसरी भाविता गर्दागर्दै सुरुक्क सुरुक्क लोप भएर जाने बेलामा अनित्य अस्थिर स्वभावधर्ममात्र रहेका हुन्छन् भनि जानी बुझी आउने हुन्छ । त्यसरी अनित्य अस्थिर मात्र हो भनी जानेर बुझेर आउनुलाई नै "अनिच्चानुपस्सना जाण वा अनित्यानुपश्यना ज्ञान" भनिन्छ । त्यसपछि देखापर्न आउने लोप भएर जाने सम्पूर्ण विषयहरू दुःख हुन् भनेर पनि

प्रकट भएर आउँछ । त्यो 'दुःखानुपस्सनाआण अर्थात् दुःखानुपश्यना ज्ञान' हो । त्यसरी नै फेरी शरीरमा असह्य हुने खालका थुप्रै थुप्रै विषयवस्तुहरू उब्जेर आउन सक्छन् । त्यसलाई स्मृतिराखिरहनुपर्ने हुन्छ । त्यसरी उब्जेर आउँदाखेरी सम्पूर्ण दुःखस्कन्ध, दुःख समूह मात्र हो भनी स्पष्ट भएर आउँछ । त्यो पनि 'दुःखानुपस्सनाआण अर्थात् दुःखानुपश्यना ज्ञान' हो । फेरी फेरी स्मृतिराखिरहनुपर्ने नाम र रूपहरू पनि आफ्नो इच्छा र आकांक्षा अनुसार आफ्ना हुँदैनन् । आफ्नै स्वभाव अनुसार उत्पत्ति र विनाश भएर गइरहने स्वभावधर्म हुन् । आफ्नो अधिकारमा नभएको स्वभावधर्म मात्र हुन् । पुद्गल सत्त्व आत्मा होइन । स्वभावमात्र रहेछ भनी जानी बुझी आउने हुन्छ । त्यो 'अनत्तानुपस्सनाआण अर्थात् अनात्मानुपश्यना ज्ञान' हो । त्यो अनित्य, दुःख र अनात्म ज्ञान राम्ररी पूर्णहुने अवस्थामा यसरी भाविता गरेर स्मृतिराखिरहँदाहँदै नै निर्वाणमा पुग्नजाने हुन्छ । अतीतकालमा बुद्ध, प्रत्येकबुद्ध, आर्य पुद्गलहरू निर्वाणमा पुग्नु भए भनेका कुराहरू पनि त्यही विपश्यना मार्गद्वारा नै पुग्नुभएका हुन् ।

अहिले योगाभ्यासी योगावचारहरूले ती बुद्ध, आर्य अर्हत् व्यक्तिहरू जानुभएका स्मृतिप्रस्थान विपश्यना महामार्गमा हामी पनि पुगिरहेका नै हौं भनेर सम्झनुपर्नो । यस महामार्ग अनुसार कमशः पाइला चाल्दै लगेको खण्डमा अतीतका आर्य अर्हत्हरूले जानेका बुझेका विशिष्ट समाधि ज्ञानलाई आफू स्वयंले देखिने बुझिने हुन्छ । त्यो बेलामा आफूले फेलापार्न नसकिएका चित्तका एकाग्रता समाधिलाई पनि बुझेको देखेको हुनजान्छ । त्यो समाधिको कारणले उत्पन्न भएर आउने विशिष्टधर्म रस, सुख सौमनस्य पनि राम्रो हो भनेर राम्रा जति जन्मै देखापर्न आउने हुन्छ । अनि फेरी नामधर्म, रूपधर्म अनित्य दुःख अनात्म यो स्वभावलाई पनि आफ्नै ज्ञानले देखेर, बुझेर आउने हुन्छ । त्यो ज्ञान सम्पूर्णलाई जान्न सकिने बेलामा बुद्ध, आर्य, अर्हत् पुद्गलहरूले जानेर गएका मार्ग, फल र निर्वाण धर्म भनेकालाई साक्षात्कार गरी जानसकिने हुन्छ । त्यो जन्मै अबेर लादैन । अहिले भावना गरिरहेको केही दिन भित्रमै देखापर्न

आउँछ । महिना दुई महिनाको भित्रमा पनि देखापर्न आउनसक्छ । दश बाह्र दिन भित्रमा पनि देखा पर्न आउन सक्छ । साँच्चै पारमी पूर्ण भएका व्यक्तिहरूले त विशिष्ट रूपले सात दिनभित्रमा पनि देख्नसक्ने हुन्छन् । यो तपाईंहरूको निमित्त ठूलो प्रेरणाको कुरो हो । त्यसो हुनाले बुद्ध, आर्य, अर्हत् पुद्गलहरूले देख्नुभएका जान्नु बुझ्नु भएका मार्ग र फल अनि निर्वाण धर्मलाई अहिले दुइ हप्ता, बीस दिन वा एक महिना भित्रमै साँच्चै नै फेला पार्नसक्ने हुने भो भनी मनलाई ढुक्क पारी विश्वास गरिरहनुपर्दछ । त्यो मार्ग, फल र निर्वाण धर्मलाई स्वयं प्रत्यक्ष साक्षात्कार गरी अपाय पतन गर्नसक्ने सत्कायदृष्टि विचिकित्साहरूलाई निर्मूल पारेर अपाय संसारबाट मुक्त भएर जाने भयो, अपाय दुःखबाट अहिले भावना अभ्यास गरिरहेको केही दिनभित्रमा नै केही समय भित्रमा नै निःसन्देह मुक्त भएर जाने भयो भनी मनलाई ढुक्कपारी विश्वासराखी अभ्यास एवं प्रयासगर्दै जानुपन्यो । अन्तमा पूर्णरूपले भावना अभ्यास गर्नसकी बुद्ध, आर्य, अरहन्तहरूले प्रत्यक्ष दर्शन गर्नुभएको निर्वाण, मार्ग र फलज्ञानद्वारा तुरुन्तातुरुन्तै पुगी साक्षात्कार गर्नसकौ । अस्तु ।

Dhamma.Digital

विश्वशान्ति विहार

मीनभवन, काठमाडौं

Practical Vipassanā Meditation Exercises

[The following is a talk by the Ven. Mahasi Sayadaw Agga Maha Pandita U Sobhana given to his disciples on their induction into Vipassanā Meditation at Sasana Yeiktha Meditation Centre, Rangoon, Burma. It was translated from the Burmese by U Nyi Nyi]

The practice of Vipassanā or Insight Meditation is the effort made by the meditator to understand correctly the nature of the psycho-physical phenomena-taking place in his own body. Physical phenomena are the things or objects, which one clearly perceives around one. The whole of one's body that one clearly perceives constitutes a group of material qualities (rūpa). Psychical or mental phenomena are acts of consciousness or awareness (nāma). These (nāma-rūpas) are clearly perceived to be happening whenever they are seen, heard, smelt, tasted, touched, or thought of. We must make ourselves aware of them by observing them and noting thus: 'Seeing, seeing', 'hearing, hearing', 'smelling, smelling', 'tasting, tasting', 'touching, touching', or 'thinking, thinking'.

Every time one sees, hears, smells, tastes, touches, or thinks, one should make a note of the fact. But in the beginning of one's practice, one cannot make a note of every one of these happenings. One should, therefore, begin with noting those happenings which are conspicuous and easily perceivable.

With every act of breathing, the abdomen rises and falls, which movement is always evident. This is the material quality known as Vāyodhātu (the element of motion). One should begin by noting this movement, which may be done by the mind intently observing the abdomen. You will find the abdomen rising when you breathe in, and falling when you breathe out. The rising should be noted mentally as 'rising', and the falling as 'falling'. If the movement is not evident by just noting it mentally, keep touching the abdomen with the palm of your hand. Do not alter the manner of your breathing. Neither

slow it down, nor make it faster. Do not breathe too vigorously, either. You will tire if you change the manner of your breathing. Breathe steadily as usual and note the rising and falling of the abdomen as they occur. Note it mentally, not verbally.

In *Vipassanā* meditation, what you name or say doesn't matter. What really matters is to know or perceive. While noting the rising of the abdomen, do so from the beginning to the end of the movement just as if you are seeing it with your eyes. Do the same with the falling movement. Note the rising movement in such a way that your awareness of it is concurrent with the movement itself. The movement and mental awareness of it should coincide in the same way as stone thrown hits the target. Similarly with the falling movement.

Your mind may wander elsewhere while you are noting the abdominal movement. This must also be noted by mentally saying 'wandering, wandering.' When this has been noted once or twice, the mind stops wandering, in which case you go back to noting the rising and falling of the abdomen. If the mind reaches somewhere, note as 'reaching, reaching.' Then go back to the rising and falling of the abdomen. If you imagine meeting somebody, note as 'meeting, meeting'. Then back to the rising and falling. If you imagine meeting and talking to somebody, note as 'talking, talking'.

In short, whatever thought or reflection occurs should be noted. If you imagine, note as 'imagining'. If you think, 'thinking'. If you plan, 'planning'. If you perceive, 'perceiving'. If you reflect, 'reflecting'. If you feel happy, 'happy'. If you feel bored, 'bored'. If you feel glad, 'glad'. If you feel disheartened, 'disheartened'. Noting all these act of consciousness is called *Cittānupassanā*.

Because we fail to note these acts of consciousness, we tend to identify them with a person or individual. We tend to think that it is 'I' who is imagining, thinking, planning, knowing (or perceiving). We think that there is a person who from childhood onwards has been living and thinking. Actually, no such person exists. There are instead only these continuing and successive acts of consciousness. That is why we have to note these acts of consciousness and know

them for what they are. That is why we have to note each and every act of consciousness as it arises. When so noted, it tends to disappear. We then go back to nothing the rising and falling of the abdomen.

When you have sat meditating for long, sensation of stiffness and heat will arise in your body. These are to be noted carefully too. Similarly with sensations of pain and tiredness. All of these sensations are *Dukkavedanā* (feeling of unsatisfactoriness) and noting them is *Vedanānupassanā*. Failure or omission to note these sensations makes you think, "I am stiff, I am feeling hot, I am in pain. I was all right a moment ago. Now I am uneasy with these unpleasant sensations." The identification of these sensations with the ego is mistaken. There is really no 'I' involved, only a succession of one new unpleasant sensation after another.

It is just like a continuous succession of new electrical impulses that lights up electric lamps. Every time unpleasant contacts are encountered in the body, unpleasant sensations arise one after another. These sensations should be carefully and intently noted, whether they are sensations of stiffness, of heat or of pain. In the beginning of the yogī's meditational practice, these sensations may tend to increase and lead to a desire to change his posture. This desire should be noted, after which the yogī should go back to noting the sensations of stiffness, heat, etc.

'Patience leads to Nibbāna,' as the saying goes. This saying is most relevant in meditational effort. One must be patient in meditation. If one shifts or changes one's posture too often because one cannot be patient with the sensation of stiffness or heat that arises, *samādhi* (good concentration) cannot be developed. If *samādhi* cannot be developed, insight cannot be result and there can be no attainment of *magga* (the path that leads to Nibbāna), *phala* (the fruit of that path) and Nibbāna. That is why patience is needed in meditation. It is patience mostly with unpleasant sensations in the body like stiffness, sensations of heat and pain, and other sensations that are hard to bear. One should not immediately give up one's meditation on the appearance of such sensation and change one's meditational posture,

One should go on patiently, just noting as 'stiffness, stiffness' or 'hot, hot'. Moderate sensations of these kinds will disappear if one goes on noting them patiently. When concentration is good and strong, even intense sensations tend to disappear. One then reverts to noting the rising and falling of the abdomen.

One will of course have to change one's posture if the sensations do not disappear even after one has noted them for a long time, and if on the other hand they become unbearable. One should then begin noting as 'wishing to change, wishing to change.' If the arm rises, note as 'rising, rising.' If it moves, note as 'moving, moving.' This change should be made gently and noted as 'rising, rising', 'moving, moving' and 'touching, touching'.

If the body sways, 'swaying, swaying'. If the foot rises, 'rising, rising'. If it moves, 'moving, moving'. If it drops, 'dropping, dropping'. If there is no change, but only static rest, go back to noting the rising and falling of the abdomen. There must be no intermission in between, only contiguity between a preceding act of noting and a succeeding one, between a preceding *samādhi* (state of concentration) and a succeeding one, between a preceding act of intelligence and a succeeding one. Only then will there be successive and ascending stages of maturity in the yogī's state of intelligence. Magga and phala ñāṇa (knowledge of the path and its fruition) are attained only when there is this kind of gathering momentum. The meditative process is like that of producing fire by energetically and unremittingly rubbing two sticks of wood together so as to attain the necessary intensity of heat (when the flame arises.)

In the same way, the noting in Vipassanā meditation should be continual and unremitting, without any resting interval between acts of noting whatever phenomena may arise, For instance, if a sensation of itchiness intervenes and the yogī desires to scratch because it is hard to bear, both the sensation and the desire to get rid of it should be noted, without immediately getting rid of the sensation by scratching.

If one goes in perseveringly noting thus, the itchiness generally disappears, in which case one reverts to noting the rising and falling of the abdomen. If the itchiness does not in fact disappear, one has of course to eliminate it by scratching. But first, the desire to do so should be noted. All the movements involved in the process of eliminating this sensation should be noted, especially the touching, pulling and pushing and scratching movements with an eventual reversion to noting the rising and falling of the abdomen.

Every time you make a change of posture, you begin with noting your intention or desire to make the change, and go on to noting every movement closely, such as rising from the sitting posture, raising the arm, moving and stretching it. You should make the change at the same time as noting the movements involved. As your body sways forward, note it. As you rise, the body becomes light and rises. Concentrating your mind on this, you should gently note as 'rising, rising'.

The yogī should behave as if he or she is a weak invalid. People in normal health rise easily and quickly or abruptly. Not so with feeble invalids, who do so slowly and gently. The same is the case with people suffering from 'back-ache' who rise gently lest the back hurt and cause pain.

So also with meditating yogīs, they have to make their changes of posture gradually and gently; only then will mindfulness, concentration and insight be good. Begin therefore with gentle and gradual movements. When rising, the yogī must do so gently like an invalid, at the same time noting as 'rising, rising'. Not only this: though the eyes sees, the yogī must act as if he does not see similarly when the ear hears. While meditating, the yogī's concern is only to note. What he sees and hears are not his concern so what ever strange or striking things he may see or hear, he must behave as if he does not see or hear them, merely noting carefully.

When making bodily movements, the yogī should do so gradually as if he were a weak invalid, gently moving the arms and legs, bending or stretching them, bending down the head and bringing

it up. All these movements should be made gently. When rising from the sitting posture, he should do so gradually, noting as 'rising, rising'. When straightening up and standing, note as 'standing, standing.' When looking here and there, note as 'looking, seeing'. When walking note the steps, whether they are taken with the right or the left foot. You must be aware of all the successive movements involved, from the raising of the foot to the drooping of it. Note each step taken, whether with the right foot or the left foot. This is the manner of noting when one walks fast.

It will be enough if you note thus when walking fast and walking some distance. When walking slowly or doing the *cankamana* walk (walking up and down), three movements should be noted in each step: when the foot is raised, when it is pushed forward, and when it is dropped. Begin with noting the raising and dropping movements. One must be properly aware of the raising of the foot. Similarly, when the foot is dropped, one should be properly aware of the 'heavy' falling of the foot.

One must walk, noting as 'raising, dropping' 'raising, dropping' with each step. This noting will become easier after about two days. Then go on to noting the three movements as described above, as 'raising, pushing forward, dropping.' In the beginning, it will suffice to note one or two movements only, thus 'right step, left step' when walking fast and 'raising, dropping' when walking slowly. If when walking thus, you want to sit down, note as wanting to sit down, wanting to sit down.' When actually sitting down, note concentratedly the heavy falling of your body.

When you are seated, Note the movements involved in arranging your legs and arms. When there are no such movements, but just a stillness (static rest) of the body, note the rising and falling of the abdomen. While noting thus and if stiffness of your limbs and sensation of heat in any part of your body arise, go on to note them. Then back to 'rising, falling.' While noting thus and if a desire to lie down arises, note it and the movements of your legs and arms as you lie down. The rising of the arm on the moving it of the rising of the

elbow on the floor, the swaying of the body, the stretching of legs, the listing of the body as one slowly prepares to lie down, all these movements should be noted.

To note as you lie down thus is important. In the course of this movement (that is, lying down), you can gain a distinctive knowledge (that is, *magga-ñāṇa* and *phala-ñāṇa*=the knowledge of the path and its fruition). When *samādhi* (concentration) and *ñāṇa* (insight) are strong, the distinctive knowledge can come at any movement. It can come in a single 'bend' of the arm or in a single 'stretch' of the arm. Thus it was that the Venerable Ānanda became an arahat.

The Ven. Ananda was trying strenuously to attain Arahatsip overnight on the eve of the first Buddhist Council. He was practicing the whole night the form of *vipassanā* meditation known as *kāyagatāsati*, noting his steps, right and left, raising, pushing forward and dropping of the feet; noting, happening by happening, the mental desire to walk and the physical movement involved in walking. Although this went on till it was nearly dawn, he had not yet succeeded in attaining Arahatsip. Realizing that he had practiced the walking meditation to excess and that, in order to balance *samādhi* (concentration) and *vīriya* (effort), he should practise meditation in the lying posture for a while, he entered his chamber. He sat on the couch and then lay himself down. While doing so and noting 'lying, lying,' he attained Arahatsip in an instant.

The Ven. Ānanda was only a *sotāpanna* (that is a stream winner or one who has attained the first stage on the path to Nibbāna.) before he thus lay himself down. From *sotāpanna*hood, he continued to meditate and reached *Sakadāgāmihood* (that is, the condition of the once-returner or one who has attained the second stage on the path), *Anāgāmihood* (that is, the stage of the non-returner or one who has attained the third stage on the path) and Arahatsip (that is, the condition of the noble one who has attained the last stage on the path.) Reaching these three successive stages of the higher path took only a little while. Just think of this example of the Ven. Ānanda attainment of arathship. Such attainment can come at any moment

and need not take long.

That is why the yogī should note with diligence all the time. He should not relax in his noting, thinking "this little lapse should not matter much". All movements involved in lying down and arranging the arms and legs should be carefully and unremittingly noted. If there is no movement, but only stillness (of the body), go back to noting of the rising and falling of the abdomen. Even when it is getting late and time for sleep, the yogī should not go to sleep yet, dropping his noting. A really serious and energetic yogī should practise mindfulness as if he were forgoing his sleep altogether. He should go on meditating till he falls asleep. If the meditation is good and has the upper hand, he will not fall asleep. If, on the other hand, drowsiness has the upper hand, he will fall asleep. When he feels sleepy, he should note as 'sleepy, sleepy,' if his eyelids droop, 'drooping'; if they become heavy or leaden, 'heavy'; If his eyes become smarting', smarting. Noting thus, the drowsiness may pass and the eyes become 'clear' again.

The yogī should then note as 'clear, clear' and go on to note the rising and falling of the abdomen. However, perseveringly the yogī may go on meditating, if real drowsiness intervenes, he does fall asleep. It is not difficult to fall asleep; in fact, it is easy. If you meditate in the lying posture, you gradually become drowsy and eventually fall asleep. This is why the beginner in meditation should not meditate too much in the lying posture. He should meditate much more in the sitting and walking postures of the body. But as it grows late and becomes time to sleep, he should meditate in the lying position, noting the rising and falling movements of the abdomen. He will then naturally (automatically) fall asleep.

The time he is asleep is the resting time for the yogī. But for the really serious yogī, he should limit his sleeping time to about four hours. This is the "midnight time" permitted by the Buddha. Four hours' sleep is quite enough. If the beginner in meditation thinks that four hour' sleep is not enough for health, he may extend it to five or six hours. Six hours' sleep is clearly enough for health.

When the yogī awakens, he should at once resume noting. The yogī who is really bent on attaining *magga* and *phala nāṇa*, should rest from meditational effort only when he is asleep. At other times, in his waking moments, he should be noting continually and without rest. That is why, as soon as he awakens, he should note the awakening state of his mind as 'awakening, awakening'. If he cannot yet make himself aware of this, he should begin noting the rising and falling of the abdomen.

If he intends to get up from bed, he should note as 'intending to get up, intending to get up'. He should then go on to note the changing movements he makes as he arranges his arms and legs. When he raises his head and rises, note as 'rising, rising'. When he is seated, note as 'sitting, sitting'. If he makes any changing movements as he arranges his arms and legs, all of these are no such changes, but only a sitting quietly, he should revert to noting the rising and falling movements of the abdomen.

One should also note when one washes one's face and when one takes a bath. As the movements involved in these acts are rather quick, as many of them should be noted as possible. There are then acts of dressing, of tidying up the bed, of opening and closing the door; all these should also be noted as closely as possible.

When the yogī has his meal and looks at the meal-table, he should note as 'looking, seeing, looking, seeing.' When he extends his arm towards the food, touches it, collects and arranges it, handles it and brings it to the mouth, bends his head and puts the morsel of food into his mouth, drops his arm and raises his head again, all these movements should be duly noted.

(This way of noting is in accordance with the Burmese way of taking a meal. Those who use fork and spoon or chopsticks should note the movements in an appropriate manner.)

When he chews the food, he should note as 'chewing, chewing.' When he comes to know the taste of the food, he should note as 'knowing, knowing.' As he relishes the food and swallows it as the

food goes down his throat, he should note all these happenings. This is how the yogī should note as he takes one morsel after another of his food as he takes his soup, all the movements involved such as extending of the arm, handling of the spoon and scooping with it and so on, all these should be noted. To note thus at mealtime is rather difficult as there are so many things to observe and note. The beginning yogī is likely to miss several things, which he should note, but he should resolve to note all. He cannot of course help it if he overlooks and misses some, but as his samādhi (concentration) becomes strong, he will be able to note closely all these happenings.

Well, I have mentioned so many things for the yogī to note. But to summarize, there are only a few things to note. When walking fast, note as 'right step', left step', and as 'raising, dropping' when walking slowly. When sitting quietly, just note the rising and falling of the abdomen. Note the same when you are lying, if there is nothing particular to note. While noting thus and if the mind wanders, note the acts of consciousness that arise. Then back to the rising and falling of the abdomen. Note also the sensations of stiffness, pain and ache, and itchiness as they arise. Then back to the rising and falling of the abdomen. Note also, as they arise, the bending and stretching and moving of the limbs, bending and raising of the head, swaying and straightening of the body. Then back to the rising and falling of the abdomen.

As the yogī goes on noting thus, he will be able to note more and more of these happenings. In the beginning, as his mind wanders here and there, the yogī may miss noting many things. But he should not be disheartened. Every beginner in meditation encounters the same difficulty, but as he becomes more practiced, he becomes aware of every act of mind-wandering till eventually the mind does not wander any more. The mind is then riveted on the object of its attention, the act of mindfulness becoming almost simultaneous with the object of its attention such as the rising and falling of the abdomen. (In other words the rising of the abdomen becomes concurrent with the act of noting it, and similarly with the falling of the abdomen.)

The physical object of attention and the mental act of noting are occurring as a pair. There is in this occurrence no person or individual involved, only this physical object of attention and the mental act of noting occurring as a pair. The yogī will in time actually and personally experience these occurrences. While noting the rising and falling of the abdomen he will come to distinguish the rising of the abdomen as physical phenomenon and the mental act of noting of it as psychical phenomenon; similarly with the falling of the abdomen, thus the yogī will distinctly come to realize the simultaneous occurrence in pair of these psycho-physical phenomena.

Thus, with every act of noting, the yogī will come to know for himself clearly that there are only this material quality which is the object of awareness or attention and the mental quality that makes a note of it. This discriminating knowledge is called *nāmarūpa-pariccheda-ñāṇa*, the beginning of the *Vipassanā-ñāṇa*. It is important to gain this knowledge correctly. This will be succeeded, as the yogī goes on, by the knowledge that distinguishes between the cause and its effect, which knowledge is called *paccayapariggaha-ñāṇa*.

As the yogī goes on noting, he will see for himself that what arises passes away after a short while. Ordinary people assume that both the material and mental phenomena go on lasting throughout life, that is, from youth to adulthood. In fact, that is not so. There is no phenomenon that lasts forever. All phenomena arise and pass away so rapidly that they do not last even for the twinkling of an eye. The yogī will come to know this for himself as he goes on noting. He will then become convinced of the impermanency of all such phenomena. Such conviction is called *aniccānupassanā-ñāṇa*.

This knowledge will be succeeded by *dukkhānupassana-ñāṇa*, which realizes that all this impermanency is suffering. The yogī is also likely to encounter all kinds of hardship in his body, which is just an aggregate of sufferings. This is also *dukkhānupassanā-ñāṇa*. Next, the yogī will become convinced that all these psycho-physical phenomena are occurring of their own accord, following nobody's will and subject to nobody's control. They constitute no individual

or ego-entity. This realization is anattanupassana-ñāṇa.

When, as he goes on meditating, the yogī comes to realize firmly that all these phenomena are *anicca*, *dukkha* and *anatta*, he will attain Nibbāna. All the former Buddha, Arahats and Aryas realized Nibbāna following this very path. All meditating yogī's should recognize that they themselves are now on this sati-patthāna path, in fulfillment of their wish for attainment of magga-ñāṇa (knowledge of the path), phala-ñāṇa (knowledge of the fruition of the path) and Nibbāna-dhamma, and following the ripening of their parami (perfection of virtue). They should feel glad at this and at the prospect of experiencing the noble kind of samādhi (tranquillity of mind brought about by concentration) and ñāṇa (supramundane knowledge or wisdom) experienced by the Buddhas, Arahats and Aryas and which they themselves have never experienced before.

It will not be long before they will experience for themselves the magga-ñāṇa, phala-ñāṇa and Nibbana-dhamma experienced by the Buddha's, Arahats, and Aryas. As a matter of fact, these may be experienced in the space of a month or of twenty or fifteen days of their meditational practice. Those whose parami is exceptional may experience these dhammas even with in seven days.

The yogī should therefore rest content in the faith that he will attain these dhammas in the time specified above, that he will be freed of sakkaya-ditthi (ego-belief) and vicikiccha (doubt or uncertainty) and saved from the danger of rebirth in the nether words. He should go on with his meditational practice in this faith.

May you all be able to practise meditation well and quickly attain that Nibbāna which the Buddhas, Arahats and Āryas have experienced!

Sadhu (well done)!

Sadhu! Sadhu!!

ध्यान जाँचको महत्व

- भिक्षु बोधिज्ज्ञान 'सद्धम्मकोविद'

विश्व शान्ति विहार

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

नयाँ योगीहरू शुरु शुरुमा शिविरमा बस्दा निर्देशन सुनेको भएतापनि कुन विषयवस्तु हेर्ने ? के मा मन लगाउने भन्ने नै अन्योलमा परिराखेका हुनसक्छन् । ध्यान जाँचको बेला योगीले व्यक्त गरेका अनुभवबाट अनुभवी गुरुले फलाना योगीहरू निर्देशन अनुरूप अभ्यास गर्न सकिरहेकाछन्, फलाना योगीहरूले भाविता गर्न सकिराखेका छैनन् भनेर थाहा पाउनु भई योगीको ध्यान प्रगति हुने किसिमले थप मार्गनिर्देशन गर्नुहुन्छ । जुन निर्देशन अनुसार काम गर्दा योगीले आरुनो अभ्यासमा प्रगति तथा सन्तोषको अनुभव गर्छ ।

ध्यान अभ्यास गरिरहेका योगीहरू ध्यान गुरुकहाँ ध्यान जाँच (अन्तर्वाता) दिन जाँदा —के के कुरा भन्ने हो ? कहाँबाट कुरा शुरु गर्ने ? केही अनुभव नै गर्नसकेको छैन, खोइ के भन्ने हो ? यसरी भन्यो भने गुरुले गाली दिएर ल्याउने हो कि ? आज त ध्यान जाँच दिएर आइसके अब भोलि के के भन्ने ? जस्तो खुल्लुली, कल्पनाहरू योगीहरूलाई भईरहेका हुनसक्छन् ।

आफूले रात्ररी भाविता गर्न जानी धेरै अनुभवहरू भईरहेको अवस्थामा ध्यान जाँचको लागि दिईराखेको १० मिनेटको समय नपुग्ने जस्तो हुनसक्छ । तरपनि अरु योगीहरूको समयलाई पनि ख्याल गरेर मुख्य मुख्य कुरालाई भनेर आउनुपर्ने हुन्छ । कुनै दिन कुनै बेला रात्ररी भाविता गर्न सकेर नयाँ अनुभवहरू बटुल्न पाएको हुन्छ । एकपटक रात्रो ध्यानको अनुभव भएपछि त्यस्तै रात्रै हेर्न सकेर आफूमा प्रगति तथा सन्तोषको चाहना हुनु स्वाभाविकै हो । त्यस्तै रात्ररी ध्यान अरु समयमा बस्दा पनि अनुभव भए हुन्थ्यो भनी चाहना हुन्छन् तुरन्तै योगीहरूमा । पछि पछि पनि यस्तै होस् । त्यो पनि एउटा थाहा नपाउने गरी उत्पन्न भएको लोभ, तृष्णा नै हो । आफूले भने जस्तो कहाँ हुन्छ र ? त्यसरी इच्छा कामना गर्ने बित्तिकै मन चञ्चल हुन्छ र पहिले जस्तो हेर्न सक्दैन र त्यस्तो अवस्थामा ध्यान बिग्रियो भनेर फेरी असन्तोष, निरास हुन्छ तथा दोष उत्पन्न हुन शुरु हुन्छ । त्यसैले जे उत्पन्न हुन्छ त्यसैलाई हेर्नेछु भनी उत्पन्न विषयवस्तुलाई वीर्य, स्मृति लगाएर हेरेको अवस्थामा त्यसमा भईरहेको गतिविधि, परिवर्तनलाई हेर्न सकिने हुन्छ र जे अनुभव भयो, देख्यो ध्यान जाँचको बेलामा पनि त्यही व्यक्त गर्ने हो । लुम्बिनी पण्डिताराममा २०६१ सालमा वर्षावास ध्यान शिविरमा जाँदा जर्मन सयादो ऊ. विवेकानन्द भन्तेले ध्यान जाँच लिने क्रममा "खुल्ला ठाउँमा बसेर आकासमा हेर्दा के देखिन्छ ? आकास सफा देखिन्छ भने, सफा देखियो । बादल लागिरहेछ भने बादल लागिरहेछ भने जस्तै योगीले ध्यान अनुभव बताउनु पर्छ" भनी सिकाउनु भयो ।

ध्यान बस्दाबस्दै वा अरु समयमा पनि योगीहरूमा ध्यान जाँचमा यो भन्छु, यसरी भन्छु भनी ध्यान जाँच दिइरहेको कल्पना आइरहेको हुनसक्छ । भन नयाँ विशेष अनुभवहरू हुने अवस्थामा नौलो अनुभव ध्यान जाँच दिने बेलासम्म सम्भिरहने हो कि होइन भनेर पनि चिन्ता उब्जेर आएको हुनसक्छ । त्यस्तो चिन्तना कल्पना बढी आएर वर्तमान अवस्थामा भाविता गर्नुपर्ने जे विषयवस्तु हो, त्यो हेर्ने सक्दैन ।

ध्यान जाँच दिने समय नजिकै आइसकेको हुन्छ, तर आफूमा अनुभव भन्ने केही छैन, हिजो अस्ति जस्तै मात्र भाविता गर्न सकेको, विशेष नौलो कुरा भन्ने केही छैन, जहिले पनि त्यही कुरा मात्र भन्छ यो योगी त भनेर गुरूले भन्नुहुन्छ कि ? भन्ने विचारले पनि ठाउँ लिइरहेको हुनसक्छ । यस्तो कल्पनाहरूले योगीहरूलाई कहिलेकाहि निरास र हतास पनि पारिदिने हुन्छन् । बसेर वा चक्रमण ध्यान गरिरहँदा र अरु समयमा पनि ध्यान जाँच दिइरहेको चिन्तना, कल्पना, दृष्य देखिन आयो भने "चिन्तना आइरहेछ, देखिरहेछ" भनी भाविता गरी वर्तमान अवस्थाको विषयवस्तुलाई नै प्राथमिकता दिएर जानुपर्ने हुन्छ । कोशिस गरेपनि नौलो अनुभव नभएर हिजो अस्ति जस्तै मात्र थाहा पाएकोछु, विशेष नौलो कुरा अनुभव गर्न सकेको छैन भनेर कल्पना, चिन्तना गरी सोचिरहँदा ध्यानमा प्रगतिको महशुस नहुने भएकोले विज्जोत सयादोले "ध्यान जाँचको क्रममा हिजो अस्ति अनुभव भएको र पहिला देखेको हिजो अस्तिनै हराएर गइसक्यो, आज देखेको र अनुभव भएको अर्कै हो, त्यही हैन भन्ने कुरा मनमा लिनुपर्छ र जे अनुभव भएको हो त्यसलाई भन्नुपर्छ" भनेर निर्देशन दिनुभयो ।

ध्यान जाँचको महत्त्व तथा फाईदा :

ध्यान जाँच दिनु पर्दैन भने जाँच दिनु पर्ने होइन, गुरूहरूले सोध्ने होइन भनेर उद्योग कोशिस गर्न मन नलाग्नेभाव उत्पन्न हुनसक्छ । केही न केही स्वभाव लक्षणलाई देख्नेछु भन्ने मनमा लिन नसक्दा उद्योग कोशिस गर्न मन नलाग्ने, जागरूक हुन नसक्ने आलस्यभाव उब्जिएर आउने हुन्छ । जब आलस्यभाव उत्पन्न हुन्छ त विषयवस्तुमा लक्ष्य राख्ने, वितर्क मानसिक शक्ति विकास गर्न सकिँदैन । त्यसरी वितर्क मानसिक शक्ति नहुने बित्तिकै विषयवस्तुमा ठयाक्क चित्त राख्न सक्दैन । स्मृति नभएपछि समाधिको विकास हुन पाउँदैन र मन चञ्चल हुन्छ । मन चञ्चल भएपछि ध्यानशिविरमा गाह्रो महशुस हुन्छ । जतिबेला ध्यान जाँच दिनुपर्छ भन्ने मनमा आउँछ रात्ररी नै दिने कोशिस गर्नेछ । २०/३०

मिनेटजति बसेतापनि निर्देशन अनुसार उद्योग गरेर वर्तमान समयमा उत्पन्न विषयवस्तुलाई जतिसक्यो नजिकै बसेर हेर्छु भनी मनमा दृढ संकल्प राखेर मन लगाएर हेरेको खण्डमा चित्त विषयवस्तुमा पर्छ । स्मृति भएपछि मन एकाग्र हुन्छ । एकाग्रता भएपछि चित्त शान्त हुन्छ । विषयवस्तुको स्वभाव धर्मलाई केही न केही रूपमा जानेकै हुन्छ । र अभ्यासमा मन लगाउने हुन्छ । जे पनि स्मृतिपूर्वक नै गर्नेछु भनी मनमा संकल्प राखेर अगाडी बढ्ने हुन्छ । शुद्धा रात्ररी हेर्न नसकेको अवस्थामा विषयवस्तुको स्वभावलाई जानेको हुँदैन । त्यसलाई जान्ने छु, केही रूपमा भएपनि बुझ्ने छु भनी कोशिस गरेमा योगीहरूमा जान्ने, बुझ्ने क्षमता विकास भएर आउने हुन्छ ।

अनाथपिण्डिकको छोरो कालको नमूना :

विहारमा गएर उपोसथशील पालन गरेर आएको आरूको छोरो काललाई भोलिपल्ट "तिमी विहारमा गई उपदेश सुनेर सानो उपदेश मलाई पनि सुनाउन आयो भने फेरी एक हजार कार्षापण दिन्छु " भन्ने बुबाको कुरा सुनेर पैसा पाउने लोभले विहारमा गएर उपदेश सुन्न गयो कालकुमार । घरमा तुरन्तै फर्की बुबालाई उपदेश सुनाई पैसा लिनेछु भनी उद्देश्य राखेर उपदेश सुनिराख्यो एक छेउमा बसेर । भगवान् बुद्धले उसको मनसाय बुझ्नुभई कालले चाँडै सम्पन्न नसक्ने गरी धर्मदेशना गर्नुभयो । मैले बुबालाई के उपदेश सुनाउनु पर्ला भनेर उपदेशलाई सम्पन्न कोशिस गर्‍यो । धेरै बेरसम्म उपदेश सुनिरहेतापनि यो उपदेशको टुक्रा भएपनि सुनाउनु पर्ला कि जस्तो लाग्ने केही पनि सम्पन्न सकेन । केही सम्पन्न भने बुबालाई के उपदेश सुनाउने ? केही सुनाउन सकेन भने पैसा पनि पाउँदिन र म यहाँ आएको समय व्यर्थमा नै जाने हुन्छ । पैसामा बढी लोभ लागेर मन चञ्चल भएकोले उपदेश सम्पन्न नसकेको होला । भएन उपदेश सम्पन्न गरी बढी मन लगाउनु पर्‍यो भनेर एकचित्त लगाएर उपदेश सुन्दासुन्दै कालले १००० कार्षापण त के विश्व

सम्राट, चक्रवर्ती राजा, स्वर्ग तथा सम्पूर्ण लोकको अधिपति हुने सम्पत्तिसित
दाँज्जै नसकिने धर्म सम्पत्ति (श्रोतापत्ति मार्गफल) लाभ गन्यो ।

(धम्मपद -१७८ को कथावस्तु)

हामीहरूको दैनिक जीवनमा विभिन्न किसिमका गतिविधिहरू
भइरहेका हुन्छन् । आफू वा कसैले गरेको केही सानो कुरा वा कहीं
घटेको सानो घटना पनि मनमा सम्झनाको रूपमा घुमिरहेको हुन्छ ।
क्लेशलाई कम गर्न भनी ध्यान अभ्यास गरिरहेता पनि आफूहरूले पहिले
गरेर आएका गल्तीहरूलाई सम्झन पुगेर दुःखित तथा निरासभाव
आउनसक्छन् । यस्तो यस्तो कुरा सम्झेर विषयवस्तुमा मन लगाउन नै
सकेको छैन भन्ने स्पष्ट कुरा इमान्दारिकासाथ ध्यानगुरु वा ध्यान अभ्यास
भएका साथीहरूलाई भन्ने अवस्थामा अनुभवी र अध्ययन भएका गुरुहरू
र साथीहरूबाट बितेको समयमा जुन काम भईसक्यो घटना घटिसक्यो,
त्यसलाई सम्झेर पश्चाताप मानेर मात्र केही फाईदा हुनेछैन, जुन काम
गर्दा अशान्त भएको हो त्यसलाई जानेर पछि त्यस्तो गल्ती नहोस् भनेर
सचेत हुनुपर्छ । भविष्यमा यस्तोउस्तो गर्नेछु भनी जुन चिन्तन मनन हो,
अभ्यास गरिराखेको समयमा गर्न सक्दैन । त्यसैले पुरानो कामलाई
पनि नसम्झी, भविष्यको योजनालाई पनि विचार नगरी वर्तमानमा
प्रत्येकक्षणमा जुन भईरहेको विषयवस्तु छ, त्यसमा पूरा ध्यान लगाउने
छु भनी लाग, बिस्तारै राम्रो भएर आउँछ, प्रगति हुन्छ भन्ने गुरुहरूबाट
प्रेरणाको कुरा सुन्न पाएर मन हलुगो भई स्फूर्ति तथा प्रोत्साहन मिलेको
हुन्छ । ध्यान निर्देशन तथा ध्यानजाँच निर्देशन अनुरूप योगीहरूले
लगनशीलताका साथ सही तरीकाले अभ्यास गरिराखेका छन् भने
ध्यानगुरुहरूले योगीहरूलाई विपस्सना ज्ञान वृद्धि गर्नको लागि जहिले
पनि सहयोग गरिराखेका हुन्छन् ।

तम्बदाठिक चोरघाटकको घटना :

आफ्नो जीवनको ५५ वर्षसम्म चोरहरूलाई मारेर पर्याप्त बलशक्ति नभएपछि सो जिम्मेवारीबाट मुक्त भएको दिनमा नै तम्बदाठिकले सारिपुत्र भन्तेलाई क्षीर भोजन दान गर्ने सौभाग्य पाएको थियो । भुक्तानुमोदनको क्रममा सारिपुत्र भन्तेको उपदेश सुन्दासुन्दै तम्बदाठिकले चोरहरूलाई मारेर आएको दृष्य देखेर तथा चोरहरूको चित्कार सुनेर मैले त ठूलै पाप गर्न पुगे भनेर पश्चाताप मानेर उपदेशमा मन लगाउन सकेन । धर्मसेनापति सारिपुत्र महास्थविरले उसको चञ्चलता बुझी “के तिमीले त्यसरी मारेर आएको तिम्रो आरुनो खुशीले हो त?” भनी प्रश्न गर्नुहुँदा मूढ स्वभावको उसले “सो काम मलाई सरकारले गर्न लगायो मेरो इच्छाले होइन । मेरो इच्छाले नभएकोले त्यस काममा मलाई दोष छैन कि” भनी आफूलाई केही रूपमा सान्त्वना दियो । मन चञ्चल नभई केही शान्त भइराखेको समयमा सारिपुत्र भन्तेले उपदेशलाई अगाडी बढाउँदै लग्नु हुँदा उसले श्रोतापति मार्गफलको नजिक रहेको अनुलोम विपश्यना ज्ञान लाभ गरे । मनमा सुख शान्ति मिल्ने धर्मको सार्थक पद केही क्षणमात्र सुनी उक्त विपश्यना ज्ञान लाभ गरेको केही समयपछि मृत्यु हुन पुगेका तम्बदाठिक चोरघाटक अपाय दुर्गतिमा पतन हुन नपरी तुसिता देवलोकमा उत्पन्न हुन पुगे ।

(धम्मपद -१०० को कथावस्तु)

अस्तु

ध्यान अभ्यास र अनुभव प्रस्तुत गर्ने तरिका^३

पण्डिताराम आरण्यक ध्यानकेन्द्रको शिविरको बस्न आएका बिदेशी योगीहरूलाई ध्यान अन्तर्वार्ता कसरी दिनुपर्छ भन्ने बारेमा निर्देशन दिइराखेको पुस्तिका अनुरूप ध्यान जाँच दिन सक्यो भने योगीहरूलाई आरुना ध्यान अनुभव प्रस्तुत गर्न सजिलो हुन्छ ।

- (क) विषयवस्तु आरम्भण उत्पन्न हुने बित्तिकै (मनलाई तुरन्त त्यतातिर पठाउनु पर्छ) विषयवस्तु-आरम्भण र भाविता गरिरहेको चित्त प्रत्यक्ष आमुन्ने सामुन्ने भयो कि भएन ?
- (ख) कसरी भाविता गर्नु ?
- (ग) भाविता गर्नसक्यो भने के देख्यो के अनुभव भयो ? (त्यसको स्वभाव धर्म)

नमूना -

- (क) पेट फुलिरहेकोछ भनेर थाहा पाएँ ।
- (ख) फुलिरहेकोछ भनेर भाविता गरे र कसिएकोछ, कडा भइरहेछ भनेर थाहा पाएँ ।
- (ग) सुकिरहेकोछ भनेर भाविता गरे र हलुका नरम भइरहेकोछ भनेर थाहा पाएँ ।

पेट फुलिरहेकोछ सुकिरहेकोछ भन्ने मूल विषयवस्तु र चक्रमण ध्यानको मुख्य विषयवस्तु-आरम्भणलाई भाविता गर्दा जानेको अनुभव भएकोलाई स्पष्ट, सजिलो साधारण भाषामा मुख्य कुरालाई प्रस्तुत गर्नुपर्छ । त्यसपछि मात्र अरु विषयवस्तु-आरम्भण (Secondary object) लाई भन्नुपर्छ ।

^३Korean Bhikkhu Sangharakkhita (edit): (4) guidelines for reporting ; Panditarama Hse Main Gone, Forest Center-Daily Schedule for Meditation, Rules and Chanting for Foreign Yogis-; Myanmar; 2008:page 6-8

अरु विषयवस्तु-आरम्भण (Secondary object)

- (क) शारीरिक संवेदना - दुखेको, चिलाएको आदि
- (ख) कल्पना - विचार, योजना, सम्झना आदि
- (ग) मानसिक अवस्था - रिस, घमण्ड, सुख आदि

शारीरिक संवेदना.. दुखेको, चिलाएको भाविलाई भाविता गर्ने र अनुभव प्रस्तुत गर्ने तरिका

- (क) उत्पन्न विषयवस्तु (नमूनाको लागि - घुँडा दुखेर आएको)
- (ख) के गन्यो, कसरी भाविता गन्यो ? (मेलै दुख्यो दुख्यो भनेर भाविता गरे)
- (ग) के थाहापायो ? (चक्कुले घोचेको जस्तो अनुभव भयो)
- (घ) विषयवस्तु के भएर गयो ? (चक्कुले घोचेको जस्तो पछि कडा भएर गयो)
- (ङ.) त्यसपछि के गन्यो ? (कडा भइरहेछ, कडा भइरहेछ भनेर भाविता गरे)

फेरी फर्केर,

- (ग) के थाहापायो ? (कडापन विस्तारै कम भएर गएको अनुभव भयो)
- (घ) विषयवस्तु के भएर गयो ? (कडापन विस्तारै कम भएर बिल्कुल हराएर गयो)
- (ङ.) त्यसपछि के गन्यो ? (त्यसपछि मुख्य विषयवस्तु-आरम्भणलाई भाविता गरे)

कल्पनालाई ध्यान जाँच दिदा - विचार, योजना, सम्झना आदि विषयवस्तुलाई नभनीकन कसरी भाविता गरे भन्नुपर्छ ।

नमूनाको लागि ..

विचार आयो विचार आयो वा सम्झिरहेछु भनी भाविता गरे त्यसपछि विषयवस्तु के भएर गयो ?

मानसिक अवस्थालाई रिपोर्ट दिँदा के अनुभव भयो भनी नभनीकन सुख, दुःख आदिलाई भाविता गरे भनी भनेर ।

नमूनाको लागि ..

रिस उठेको, नरमाइलो लागेको, निरास भएको आदिलाई भाविता गरे । भाविता गर्दागर्दै के भएर गयो ? त्यसलाई भन्नुपर्छ ।

योगीले ६ द्वारहरू (हेर्ने, सुन्ने, सुँघ्ने, स्वाद लिने, छुने र विचार कल्पना गर्ने) मा उत्पन्न भइरहेको संवेदना, विषयवस्तु आरम्भणलाई भाविता गर्दा बलियो उत्साह प्रयोग गर्नुपर्छ ।

सही ध्यानजाँचको नमूना

फुलिरहेको अवस्थामा फुलिरहेछ भनेर भाविता गरे र कसिएको तथा गह्रौपनको अनुभव गरे । त्यसपछि सुकिरहेको बेला सुकिरहेछ भनेर भाविता गरे तर स्पष्ट अनुभव भएन । त्यसपछि मन बाहिर गयो । मन बाहिर गयो . मन बाहिर गयो भनेर भाविता गरे र विचार कल्पनाहरू शान्त भयो । त्यसपछि तत्काल फुलिरहेको सुकिरहेकोलाई भाविता गरे । त्यसरी भाविता गरिरहेको समयमा दुखाई उत्पन्न भयो । त्यसलाई दुख्यो दुख्यो भनेर भाविता गरे त्यो भन तीब्ररूपले बढेर आयो र काँप्ने शुरु भयो । त्यसलाई पनि काँपिरहेछ, काँपिरहेछ भनेर भाविता गरे त्यो विस्तारै घट्दै गयो र अन्तमा पूरै हटेर गयो । त्यसपछि फेरी पेट फुलिरहेछ सुकिरहेछ भनेर भाविता गर्न लागे । त्यसरी भाविता गरिरहँदा केही आवाज आयो त्यसलाई सुनिरहेछु सुनिरहेछु भनेर भाविता गरे तर तुरन्तै अनुहारमा चिलाएर आयो । त्यसलाई चिलाइरहेछ चिलाइरहेछ भनेर भाविता गरे । त्यसरी भाविता गरेको केही क्षण पश्चात नै चिलाएको हराएर गयो र फेरी मुख्य विषयवस्तु आरम्भणमा नै फर्केर भाविता गरे ।

REMINDER TO YOGIS ABOUT REPORTING

What to report:

Choose one sitting (1 hour or longer) and one walking (at least 45 min.) From the last 24 hours.

(Why ? Because fresh experiences are the most useful to the teacher.)

Choose your best sitting and walking.

Describe just what you have seen most clearly. Why? Because clear experiences give the teacher the information needed to guide your practice. Say how long the sitting/walking was.

A report about sitting should always include:

- 1) A clear, simple description of the **primary object**. Say how long you can observe the primary object before the mind wanders.
- 2) **Thinking**:
 1. How soon can you note thoughts ?
 2. What happens to the thought when you note it ?
 3. What do you do next ?
- 3) **Wandering mind**: This is when the mind leaves the primary object but is not thinking yet.

Report processes 1,2,3 as for thinking. Also describe any prominent mind states (greed, joy, and so on). How do you note them and what happens ? What do you observe ?

- 4) **Pain**, or if you do not experience pain, then describe any other feeling you may have such as stiffness.

For **walking meditation**, please say how long you walked for and describe one lifting, one moving and one placing which you saw clearly.

General activities: You may also speak about your awareness of general activities if time permit.

REMEMBER: For any object please **ALWAYS** say:

- 1) What the object was ?
- 2) How you noted ? know it and,
- 3) What happened to the object ?

Please consolidate your report by combining similar experiences into one or two observations.

(This means, if you are reporting about similar experiences, please combine them into a single remark. This will make your report shorter and easy to understand.)

To save time please go/come in and sit down if there is only one yogi in the room. One interview is 10 minutes long, as followed: about 2 ½ minutes for yogi to report, about 2 ½ minutes for Sayadaw to give instructions, and about 5 minutes for translation. **Therefore please keep your report concise and simple.**

(From: Notice to Yogis in Panditarama Forest Meditation Center, Bago, Myanmar)

चतुरारक्ष आदि अनुस्मृति भावनाको

अभ्यास (सक्षिप्तमा)

- भिक्षु बोधिज्ञान 'सद्धम्मकोविद'

विश्व शान्ति विहार

हामीहरू विभिन्न कार्यक्रममा सहभागी हुँदा कहिलेकाही कुर्नुपर्ने हुनसक्छ । एकैछिन कुर्नु पर्दा पनि उकुसमुकुस तथा गाह्रो अनुभूति हुनसक्छ । आरुनो भूमिका भए त यो यो बोल्ने छु भनेर विचार चिन्तना गरिरहन्छौ होला तर आफूहरू उपस्थित भएर सुन्ने श्रोतावर्गको रूपमा मात्र जाने अवस्थामा कुरा सुन्ने नै बढी हुन्छ । कुनै बेला एक वक्ताले बोलिसकेपछि अर्को वक्ताले बोल्नु अघि केही समय ग्याप हुनसक्छ ।

त्यस्तै बैंक, टेलिफोन, बिजुली अड्डा, खानेपानी शाखा, कुनै कार्यालयमा रजिष्ट्री दर्ता, निवेदन दर्ता गराउन जाँदा कुनै बेला कम समय कुनै बेला लामो समय लाइनमा उभिनु पर्ने हुनसक्छ । त्यस्तो फुर्सत पाइरहेको समयमा आफूहरू जुन स्थितिमा छ, त्यसलाई होश राख्नसकेको अवस्थामा कुशल पुण्य सहित समय सदुपयोग गर्न सकिरहेका हुन्छौ ।

बुद्धपूजामा पहिला पुगिरहँदा, उपोसथको दिनमा शील दिनको लागि श्रद्धेय गुरुवर भन्तेहरू नपुगुञ्जेल, भोजन जलपानको समयमा साथीहरू नबसुन्जेलसम्म, परित्राण पाठको लागि दाताहरू नआउन्जेल, वा कुनै काम गरिसकेपछि कुनै काम गर्नु अघि कक्षा वा धम्महल वा कुनै ठाउँमा बसेर कुरिरहेको अलिकति फुर्सतको समयमा पनि पेट फुलेको सुकेको वा बसिरहेको छोइरहेको वा श्वास भित्र आएको बाहिर गएकोमा स्मृति राख्ने आनापान वा आफूले अभ्यास गरिरहेको कुनै पनि ध्यान विधिलाई प्रयोग गरी उत्पन्न विषयवस्तुलाई हेर्ने कोशिसमा लागिरहुनु

पर्दछ । अनुकूल अवस्थामा चंक्रमण वा अध्ययन गरेर सदुपयोग गर्न सकिन्छ । कहिलेकाहिं चतुरारक्षा भावना गरेर पनि मनलाई एकाग्र गर्न सकिन्छ ।

उद्योग कोशिस गरेतापनि काय, वेदना, चित्त र धर्म भनिने स्मृतिप्रस्थान विपश्यनाको विषयवस्तु आरम्भणमा मन एकाग्र गर्न धेरै नै गाह्रो भइरहेमा चतुरारक्षा भावनाले मनलाई शान्तदान्त रूपमा राख्न धेरै सहयोग पुऱ्याउँछ । बरु चतुरारक्षा भावना गर्दागर्दै मन शान्त भएको अवस्थामा मुख्य विषयवस्तु हेर्नको लागि मनलाई अग्रसर गरिरहनुपर्छ । समथ वा विपश्यना कुनै माध्यमले विषयवस्तुमा मन एकाग्र गर्न सके अकुशल विचार नआई मन पवित्र निर्मल भइरहेको हुन्छ । महोपकारक पण्डिताराम सयादोले ध्यान शिविर संचालनको क्रममा योगीहरूलाई दिनमा ५ मिनेट चतुरारक्षा भावना गर्न प्रेरणात्मक उपदेश दिइराख्नु भएको पाउँछौं ।

(विस्तृतमा परित्राणमा बुद्धानुस्सति, मेत्तानुस्सति, असुभानुस्सति, मरणानुस्सति लाई आधार लिन सकिन्छ ।)

१) त्रिरत्न गुण अनुस्मरण-

(चतुरारक्ष भावनामा बुद्धानुस्सति मात्र रहेपनि धर्म र संघ गुण अनुस्मरणको महत्व)

भगवान् बुद्धले देशना गर्नुभएको धर्म आचरण गरेमात्र आफूले अभ्यास गरिरहेको सतिपट्टान धर्ममा श्रद्धा उत्पन्न हुने हुन्छ र धर्मलाई बताउनु भएका भगवान् बुद्धप्रति श्रद्धाभाव उत्पन्न भएर आउँछ । र भगवान् बुद्धप्रति श्रद्धाभाव उत्पन्न भएपछि उहाँले देशना गर्नुभएको उपदेश सुनेर पढेर तद्अनुरूप आचरण गर्न अफ बढी मन लाग्ने हुन्छ ।

भगवान् बुद्धले देशना गर्नुभएको उपदेश अनुरूप आचरण गरेर राम्रो स्थितिमा (आर्यमार्गफलज्ञानमा) पुगेका व्यक्तिहरूलाई सम्भेर यदि आफूले पनि धर्माचरण गरे आफू पनि राम्रो स्थितिमा पुग्न सक्ने क्षमता बारे आफूलाई विश्वास गर्न सकिने हुन्छ ।)

क) बुद्धानुस्सति

भगवान् बुद्ध राग, द्वेष मोह आदि क्लेशहरू वासना सहित निर्मूल गरिसक्नु भएको अरहत् सम्यक्सम्बुद्ध हुनुहुन्छ । उहाँ मनुष्य देव ब्रह्मादिहरूले गरिने पूजा सत्कार सन्मान आदर गौरवलाई ग्रहण गर्न योग्य अरहत् सम्यक्सम्बुद्ध हुनुहुन्छ । उहाँ विद्याचरण आदि अनन्त गुणले सम्पन्न अरहत् सम्यक्सम्बुद्ध हुनुहुन्छ । (इतिपि सो भगवा अरहं —आदि बुद्ध गुण पनि सम्फन सकिन्छ)

ख) धम्मानुस्सति

भगवान् बुद्धद्वारा राम्ररी देशित धर्म हो, अहिलेको अहिलेनै प्रतिफल दिने धर्म हो । ३७ प्रकारका बोधिपाक्षिय धर्म निर्वाणतिर पुन्याइदिने धर्म हो । स्वाक्खातो भगवता धम्मो, सन्दिद्धिको —आदि गुणले सम्पन्न धर्म हो ।

ग) संघानुस्सति

भगवान् बुद्धका श्रावक संघ राम्रो आचरणले युक्त हुनुहुन्छ, अनुत्तर पुण्यक्षेत्र समान हुनुहुन्छ आदि सुप्पटिपन्नो भगवतो सावक संघो — आदि गुणले सम्पन्न हुनुहुन्छ ।

धम्मपदका गाथाहरू ५८,५९, बुद्ध वर्ग, २९६, २९७, २९८, रतन सुत्त, धजग्ग सुत्त (तं किस्स हेतु, तथागतो हि भिक्खवे अरहं सम्मासम्बुद्धो वीतरागो वीतदोसो, वीतमोहो अभीरु अछम्भी अनुत्रासी अपलायी), जयमंगल गाथा, श्रद्धालु, उद्योगी, स्मृतिवान, समाहित, प्रज्ञावान् व्यक्तिले बस्दा, सुत्ता, हिंदा, उभिदा, काम गर्दा, छोराछोरीसंग बस्दा पनि बुद्ध, धर्म, संघ, त्याग, शील, देवता यी ६ अनुस्मृतिको भाविता गर्नु भनी महानाम शाक्यलाई दिनु भएको उपदेश (महानाम सुत्त, सम्यक् सम्बुद्ध—पेज ११२), विशुद्धिमार्ग, ६ अनुस्मृति निर्देश, पेज— १६३ देखि १८५ हरूबाट पनि त्रिरत्नको गुण र महत्व थाहा पाउन सकिन्छ ।

२) मेत्तानुस्सति

आफूले कसैप्रति शरीर, वचन, मनले गल्ती गरेको छ भने क्षमा चाहन्छु र भविष्यमा सतर्क भएर अकुशलबाट टाढा रही कुशल कर्ममा मन लगाउने छु भनेर दृढता बढाउने ।

कसैले शरीर, वचन, मनले आफूप्रति कुनै अपराध तथा गल्ती गरेको छ भने मेलै क्षमा दिइरहेको छु भनेर करुणा चित्तलाई वृद्धि गर्ने ।
(मैत्रीभावना गर्नु अघि)^४

(आफूमा पहिला सहनशक्ति कमजोर भएर आफूलाई र अरूलाई पनि हानी पुग्ने किसिमले व्यवहार भएकोलाई मूल्यांकन गर्नुकोसाथै सहनशीलताको महत्त्व बुझी) (अकुशल कर्मबाट अलग हुनुकोसाथै कुशल धर्म सम्पादन गरेको अवस्थामा मात्र मैत्रीकामना गरेजस्तो सुख शान्तिको वातावरण तयार भएर आउँछ ।)

क) (आफूलाई सम्भेर) म क्लेश शत्रुभय, अकुशल शत्रुभय तथा पुद्गल शत्रुभय नभएको होऊँ । बिघ्नबाधा नभएको होऊँ । निरोगी होऊँ । सुखी होऊँ । निर्दोषपूर्वक निर्बिघ्नरूपले जीवनयापन गर्न सकुं ।^५

ख) अनन्त गुणवान् आमाबुबा सहित परिवारका सबै सदस्यहरू

ग) अनन्त गुणवान् श्रद्धेय गुरुवर भन्ते सहित विहार परिवार (सबै भन्ते, श्रामणेर, अनागारिका, चतुप्रत्यय दाताहरू), सहयोगी मित्रहरू

घ) ३१ भूवनका सत्त्व प्राणीहरू सबै क्लेश शत्रु, अकुशल शत्रुभय तथा पुद्गल शत्रुभय नभएका होऊन् । बिघ्नबाधा नभएका होऊन् । निरोगी होऊन् । सुखी होऊन् । निर्दोषपूर्वक, निर्बिघ्नरूपले सबैले आ-आरुनो जीवनयापन गर्न सकून् ।

^४ Ven. U Silananda, Meditation Instructions - For Loving-kindness Meditation and Vipassana Meditation BuddhaSasana Home Page

^५ सयादो ऊ पण्डिताभिवंश, अनागारिका अगगजाणी (अनुवाद), धर्मरत्न शाक्य(सम्पादक), पपतित सूत्रया व्याख्या, (काठमाडौं: अन्तराष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र, २०६७) पेज ५८

(हामीहरू यात्राको क्रममा बस, हवाईजहाज आदिमा हुँदा चालक, सहचालक, ड्राइभर, कण्डक्टरसहित सबै यात्रुहरू, आफू जुन ठाउँमा गइरहेको छु र जुन ठाउँमा जानलागिरहेको छु, त्यस क्षेत्रका दृष्य अदृष्य सबै सत्त्व प्राणीहरूप्रति पनि उद्देश्य राखेर)

(धम्मपदका गाथाहरू ३, ४, ५, १३४, २२३, २४५, ३००, ३५७, ३६८, ३७९, ४०६, मेत्त सुत्त, महापरित्राणको मेत्तानिशंस सुत्त, विशुद्धिमार्ग, ब्रह्मविहार निर्देश, पेज— २४१ देखि २६० बाट पनि मैत्रीभावना अभ्यास गर्ने विधि र फाइदा थाहापाउन सकिन्छ ।)

३) असुभानुस्सति

(आरुनो शरीरमा दृष्टि दिएर) यो शरीर केशको रौं, शरीरको रौं, नङ (हात र खुट्टाको), दाँत, छाला आदि ३२ कोट्टासले भरिएको, असूची मलमूत्र दुर्गन्धले भरिएको शरीर हो । मेरो शरीर जस्तै केटा केटी तथा प्राणीहरूको शरीर पनि यस्तै केशको रौं, शरीरको रौं, नङ, दाँत, छाला आदि ३२ कोट्टासले भरिएको, असूची मलमूत्र दुर्गन्धले भरिएको शरीर हो ।

(आफू र अरुहरूप्रति बढी आशक्तिभाव नराख्नको लागि । कसैप्रति बढी आशक्तिभावको कारणले सामाजिक मूल्य मान्यता विपरीत व्यवहारहरू भइरहेका हुन्छन् ।)

(धम्मपदका गाथाहरू १३५, १४७ देखि १५०, विशुद्धिमार्ग, अशुभ कर्मस्थान निर्देश, पेज— १४८ देखि १६२, विशुद्धिमार्ग, कायगतास्मृति, पेज २०० देखि २१९ बाट पनि —)

४) मरणानुस्सति

संसारमा जन्मेका प्राणीहरू मरिराखेजस्तै म पनि एक न एकदिन अवश्य मर्नुपर्छ । आकाशमा विजुली चम्कने (Lightning=a sudden bright light in the sky when there is a storm) क्षणजस्तै,

पानीमा कोरेको धर्सो जस्तै, सियोको टुप्पोमा राखेको तोरीको गेडाजस्तै, कमलको पातमा रहेको पानी जस्तै, पानीको बुलबुल (Bubbles= a small ball of air or gas inside a liquid) जस्तै मेरो जीवन पनि क्षणिक छ । जीवन अनिश्चित छ तर मरण निश्चित छ ।

भूकम्प, सुनामी, आँधीबेहरी, बाढी पहिरो जस्ता प्राकृतिक प्रकोप तथा विभिन्न दुर्घटनाहरू र बिष्फोटनबाट के बच्चा, के जवान, के धनी, के पढेलेखेका अनेक थरीका मानिसहरूको साथै कैयौँ प्राणीहरूको जीवन तत्कालै अन्त भइरहेजस्तै तथा जतिसुकै बलियो गरी बनाएका संरचनाहरू, नयाँ नयाँ बस्तुहरू पनि तत्क्षणमा भताभुंग भएजस्तै आरुनो जीवन पनि जुनसुकै बेला पनि अन्त हुनसक्छ ।

(मरण स्मरण निरास तथा निष्क्रिय हुनको लागि होइन, बल्की शरीर वचन मनबाट राम्रो कुशल कर्म गर्न हरबखत प्रेरणा, उत्साह लिन पाइरहेको हुन्छ ।)

(धम्मपद ६, ४१, १३५, १४८, २८६, २८८, भगवान् बुद्धले सिकाउनु भएको मरणानुस्सतिलाई ३ वर्ष अभ्यास गरेकी पेसकारधीतालाई मरण सम्बन्धी कुराको प्रश्न उत्तरमा ज्ञान लाभ गरी श्रोतापन्न भएको (धम्मपद १७४) को कथावस्तु, विशुद्धिमार्ग, अनुस्मृति कर्मस्थान निर्देश, मरणस्मृति पेज— १९१ देखि २०० हरूबाट पनि प्रेरणा लिन सकिन्छ ।)

अस्तु

१. दसधम्म-सुत्तं

भिक्षून गुणसंयुत्तं, यं देसेसि महामुनि ।
यं सुत्त्वा पटिपज्जन्तो, सब्बदुक्खा पमुच्चति ॥
सब्बलोकहितत्थाय, परित्तं तं भणाम हे ।

एवं मे सुत्तं—

एकं समयं भगवा सावत्थियं विहरति जेतवने अनाथपिण्डिकस्स आरामे । तत्र खो भगवा भिक्षू आमन्तेसि, 'भिक्षवो'ति; 'भइन्ते' ति ते भिक्षू भगवतो पच्चस्सोसु । भगवा एतदवोच—दस इमे भिक्षवे धम्मा पब्बजितेन अभिण्हं पच्चवेक्खितब्ब ।

कतमे दस ?

वेवण्णियम्हि अज्झूपगतोति पब्बजितेन अभिण्हं पच्चवेक्खितब्ब ॥१॥

परपटिबद्धा मे जीविका'ति पब्बजितेन अभिण्हं पच्चवेक्खितब्ब ॥२॥

अज्जो मे आकप्पो करणीयोति पब्बजितेन अभिण्हं पच्चवेक्खितब्ब ॥३॥

कच्चि नु खो मे अत्ता सीलतो न उपवदन्तीति पब्बजितेन अभिण्हं पच्चवेक्खितब्ब ॥४॥

कच्चि नु खो मे अनुविच्च विज्जू सन्नम्हचारी सीलतो न उपवदन्तीति पब्बजितेन अभिण्हं पच्चवेक्खितब्ब ॥५॥

सब्बेहि मे पियेहि मनापेहि नानाभावो विनाभावोति पब्बजितेन अभिण्हं पच्चवेक्खितब्ब ॥६॥

कम्मस्सकोम्हि, कम्मदायादो, कम्मयोनि, कम्मबन्धु, कम्मपटिसरणो यं
कम्मं करिस्सामि कल्याणं वा पापकं वा तस्स दायादो भविस्सामीति
पब्बजितेन अभिण्हं पच्चवेक्खितब्बं ॥७॥

कथं भूतस्स मे रत्तिं दिवा वीतिवत्तन्तीति पब्बजितेन अभिण्हं
पच्चवेक्खितब्बं ॥८॥

कच्चि नु खो'हं सुञ्जागारे अभिरमामीति पब्बजितेन अभिण्हं
पच्चवेक्खितब्बं ॥९॥

अत्थि नु खो मे उत्तरिमनुस्सधम्मा, अलमरियञ्जाणदस्सनविसेसो अधिगतोति;
सो'हं पच्छिमे काले सब्रम्हचारीहि पुट्टो न मड्कु भविस्सामीति पब्बजितेन
अभिण्हं पच्चवेक्खितब्बं ॥१०॥

इमे खो भिक्खवे दस धम्मा पब्बजितेन अभिण्हं पच्चवेक्खितब्बाति ।
इदमवोच भगवा अत्तमना ते भिक्खू भगवतो भासितं अभिनन्दुन्ति ॥
(दसधम्म-सुत्तं निद्धितं)

Dhamma.Digital

दसधम्म सुतको अर्थ

भिक्षुहरूको गुण संयुक्त भइरहेको परित्राणलाई महामुनि भगवानले
देशना गर्नुभयो । जुन सूत्र श्रवण गरेर तदनुसार आचरण गर्दा सम्पूर्ण
दुःखबाट मुक्त हुन्छ, त्यो सूत्रलाई सम्पूर्ण लोकहरूको हितको निम्ति पाठ
गर्दछौ ।

यस्तो मैले सुनेको छु—एक समय भगवान् बुद्ध श्रावस्तीको
अनाथपिण्डक महाजनले बनाइराखेको जेतवन महाविहारमा विहार गर्नुभएको
थियो । त्यहाँ भगवान् बुद्धले, भिक्षु हो !

भनि सम्बोधन गर्नुभयो - भगवान् ! भनी ती भिक्षुहरूले प्रतिउत्तर दिए । भगवान् बुद्धले यस्तो भन्नुभयो -'भिक्षु हो ! प्रव्रजितहरूले यी दश धर्मलाई अखण्डरूपले नित्य प्रत्यवेक्षण गर्नुपर्दछ ।(मनमा विचार गर्नुपर्छ) ती दश के के हुन् ?

म अहिले विरूपतिर गइरहेको छु भनी प्रव्रजितहरूले नित्य प्रत्यवेक्षण गर्नुपर्दछ ॥ १ ॥

- मेरो जीविका अहिले अरूको हातमा छ भनी प्रव्रजितहरूले नित्य प्रत्यवेक्षण गर्नुपर्दछ ॥ २ ॥
- अहिले मेरो निमित्त अर्को प्रकारको भेषधारण गर्नुपर्ने भएको छ भनी प्रव्रजितहरूले नित्य प्रत्यवेक्षण गर्नुपर्दछ ॥ ३ ॥
- के मेरो शील आरूनो मनले निन्दा गर्ने किसिमको त छैन ? भनिकन प्रव्रजितहरूले नित्य प्रत्यवेक्षण गर्नुपर्दछ ।
- मेरो विज्ञ सब्रह्मचारी साथीहरूले मेरो शीलमा दोष देखेर तिनीहरूले निन्दा गर्ने किसिमको मेरो शील भएको छ छैन ? भनी प्रव्रजितहरूले नित्य प्रत्यवेक्षण गर्नुपर्दछ ।
- सम्पूर्ण मेरो प्रियजन मन मिलेका साथीहरूसँग नानाभाव विनाभाव भई छुट्टिएर अलग भई जानुपर्दछ भनी प्रव्रजितहरूले नित्य प्रत्यवेक्षण गर्नुपर्दछ ।
- म आरूनो कर्मको फल भोग गर्ने हुँ, कर्म नै मेरो दायाद हो, कर्म अनुसार नै मेरो जन्म हुने कर्म योनी हो, कर्म नै बन्धु हो, कर्म प्रतिशरण हो, जुन कर्म आफुले गर्छु असल होस् वा खराब त्यो नै मेरो दायाद हुनेछ भनी प्रव्रजितहरूले नित्य प्रत्यवेक्षण गर्नुपर्दछ ।
- मेरो रात दिन कसरी बितेर गइराखेको छ भनी प्रव्रजितहरूले

नित्य प्रत्यवेक्षण गर्नु पर्दछ

- मेरो मन शुन्यगारमा रमाउने भएको छ कि भनी प्रव्रजितहरूले नित्य प्रत्यवेक्षण गर्नुपर्दछ ।
- मैले मानवीय धर्मबाट अघि बढ्दै आर्यहरूले प्राप्त गर्नसकिने, प्राप्त गर्न योग्य विशेष ज्ञान-दर्शन प्राप्त गरेको छ कि ? जुन ज्ञानमा अन्तिम अवस्थामा आफ्ना प्रव्रजित साथीहरूले प्रश्न गर्दा म चुप लागेर बस्न नपरोस् भनी प्रव्रजितहरूले नित्य प्रत्यवेक्षण गर्नुपर्दछ ।

भिक्षु हो ! यी दश धर्मलाई प्रव्रजितहरूले नित्य प्रत्यवेक्षण (मनले विचार) गर्नुपर्दछ । यसरी भगवान् बुद्धले आज्ञा भएपछि भिक्षुहरूले 'साधु' भनी साधुवाद दिँदै अनुमोदन गरे ।

२. बुद्धानुस्सति

बुद्धानुस्सति मेत्ता च, असुभं मरणस्सति ।
इतिमा चतुरारक्खा, भिक्खु भावेय्य सीलवा ॥१॥

अनन्तवित्थारगुणं, गुणतोनुस्सरं मुनिं ।
भावेय्य बुद्धिमा भिक्खु, बुद्धानुस्सतिमादितो ॥२॥

सवासने किलेसे सो, एको सब्बे निघातिय ।
अहू सुसुद्ध सन्तानो, पूजानञ्च सदारहो ॥३॥

सब्बकालगते धम्मे, सब्बे सम्मा सयं मुनि ।
सब्बाकारेन बुज्झित्वा, एको सब्बञ्जुतं गतो ॥४॥

विपस्सनादि-विज्जाहि, सीलादि-चरणेहि च ।
सुसमिद्धेहि सम्पन्नो, गगनाभेहि नायको ॥५॥

सम्मा गतो सुभं ठानं, अमोघ-वचनो च सो ।
तिविधस्सापि लोकस्स, आता निरवसेसतो ॥६॥

अनेकेहि गुणोघेहि, सब्बसत्तुत्तमो अहु ।
अनेकेहि उपायेहि, नरदम्मे दमेसि च ॥७॥

एको सब्बस्स लोकस्स, सब्बसत्थानुसासको ।
भाग्यइस्सरियादीनं, गुणानं परमो निधि ॥८॥

पञ्जास्स सब्बधम्मेषु, करुणा सब्बजन्तुसु ।
अत्तत्थानं परत्थानं, साधिका गुणजेट्टिका ॥९॥

दयाय पारमी चित्वा, पञ्चायत्तानं मुद्धरि ।
उद्धरि सब्बधम्मेषु च, दयायञ्जे च उद्धरि ॥१०॥

दिस्समानोपि तावस्स, रूपकायो अचिन्तियो ।
असाधारण-आणड्ढे, धम्मकाये कथाव काति ॥११॥
(बुद्धानुस्सति निट्ठिता)

बुद्धानुस्मृतिको अर्थ

भिक्षु जीवनलाई रक्षा गर्ने, बुद्धानुस्मृति भावना, मैत्री भावना, असुभ भावना, मरणानुस्मृति भावना, यी चार किसिमका भावनालाई शीलवान भिक्षुहरूले अभ्यास गर्नुपर्दछ ॥१॥

बुद्धिमान भिक्षुहरूले अनन्त गुणसंयुक्त हुनु भएका शाक्यमुनि बुद्धको गुण इतिपि सो आदि शुद्धेखि सम्भेर स्मरणगरी भावना गर्नुपर्दछ ॥२॥

उनी बुद्धले सबै प्रकारको आशक्ति र क्लेशलाई आफू एकलैले नाश गर्नुभयो, चित्त-सन्ततिलाई परिशुद्ध गर्नुभयो । त्यसकारण उनी सधैं सम्पूर्ण प्राणीहरूबाट पूज्य हुनुभयो ।

अतीत अनागत र वर्तमान तीनै कालका सम्पूर्ण धर्मलाई सबै प्रकारले आफैले अवबोध गर्नुभई वहाँले अद्वितीय सर्वज्ञता प्राप्त गर्नुभयो ।

विपश्यना आदि विद्या र शील आदि आचरणले राम्रोसँग सम्पन्न हुनुभई आकाशमा सूर्य भै वहाँ प्रकाशमान हुनुभयो ।

उनी तथागत शुभस्थानमा अर्थात् निर्वाणपुरमा राम्रोसँग पुग्नुभयो । वहाँको वचन पनि अमोघ छ । अर्थात् कहिल्यै व्यर्थ भएन । वहाँले तीन लोकको स्वभावलाई पनि निशेष रूपले सबै जान्नुभयो ।

अनेक गुणले संयुक्त हुनुभई वहाँ सम्पूर्ण सत्त्वहरूको बीचमा उत्तमोत्तम हुनुभयो । दमन गर्न योग्य नरनारीहरूलाई वहाँले अनेक प्रकारको उपायद्वारा दमन गर्नुभयो ।

एकजना वहाँ मात्र सम्पूर्ण लोकका सम्पूर्ण प्राणीहरूका अनुशासक हुनुहुन्छ । फेरी वहाँ मात्र ऐश्वर्य आदि गुणको सर्वोत्तम निधि हुनुहुन्छ ।

सम्पूर्ण धर्मको विषयमा वहाँ प्रज्ञावान हुनुहुन्छ । सबै सत्त्वहरूप्रति करुणा छ । अनि आरुनो निम्ति र अरुको कल्याण हुने गुण अरु प्राणीहरूको भन्दा वहाँसँग बढी छ ।

दयाद्वारा दशपारमिता धर्म पूर्ण गरेर प्रज्ञाद्वारा संसार सागरबाट आफूलाई उत्तीर्ण गर्नुभयो । फेरी नाना प्रकारका धर्म सागरबाट उत्तम निर्वाण धर्म पनि प्राप्त गर्नुभयो यस्तै वहाँले सम्पूर्ण अन्य प्राणीहरूलाई दया अनुकम्पापूर्वक उतारी उद्धार गर्नुभयो ॥१०॥

वहाँले रूपकाय हेर्दा मात्र पनि अचिन्त्य अर्थात् यस्तो भनी भन्नसकिंदैन । ज्ञानमा वहाँ असाधारण हुनुहुन्छ भने वहाँको धर्मकायको विषयमा कसरी भन्नसक्नु ॥११॥

३. मेतानुस्सति

अतूपमाय सब्बेसं, सत्तानं सुखकामतं ।
पस्सित्त्वा कमतो मेत्तं, सब्बसत्तेसु भावये ॥१॥

सुखी भवेय्यं निदुदुक्खो, अहं निच्चं अहं विय ।
हिता च मे सुखी होन्तु, मज्झता चथ वेरिनो ॥२॥

इमंमिह गामक्खेत्तमिह, सत्ता होन्तु सुखी सदा ।
ततो परञ्च रज्जेसु, चक्कवालेसु जन्तुनो ॥३॥

समन्ता चक्कवालेसु, सत्तानन्तेसु पाणिनो ।
सुखिनो पुग्गला भूता, अत्तभावगता सीयुं ॥४॥

तथा इत्थी पुमा चेव, अरिया अनरियापि च ।
देवा नरा अपायट्ठा, तथा दस दिसासु चाति ॥५॥

(मेतानुस्सति निद्धिता)

मेतानुस्सतिको अर्थ

जस्तो आफूलाई सुखको इच्छा हुने हो । त्यस्तै सम्पूर्ण प्राणीहरूलाई पनि सुखको इच्छा हुन्छ, यसरी विचार गरेर सम्पूर्ण सत्त्व प्राणीहरूप्रति क्रमशः मैत्री भावना वृद्धि गर ।

मलाई र मलाई जस्तै सदैव सम्पूर्ण सत्त्वहरूलाई सुखी होवोस्, निदुःखी होवोस्, मलाई हित गर्नेलाई पनि, मेरो प्रति उपेक्षितहरू र मध्यस्थहरूलाई पनि त्यस्तै वैरीहरूलाई पनि सुखी होवोस् ।

आरूनो गाउँमा रहेका, क्षेत्रमा रहेका, सम्पूर्ण सत्त्वहरूलाई सुखी होवोस्, फेरी त्यसभन्दा पनि बढी राज्यमा रहेका र चक्रवालमा रहेकालाई समेत सुखी होवोस् ।

यस्तै सिंगै चक्रवालमा रहेका असंख्य सत्त्व प्राणीहरूलाई सुखी होवोस् । जति पनि जन्म भइरहेका भूत प्राणीहरू छन् ती सबैलाई पनि शान्त होवोस्, सुखी होवोस् ।

त्यस्तै दश दिशामा रहेका स्त्री-पुरुष, आर्य-अनार्य, देव-मनुष्य, अपाय-दुर्गतीमा वास गरिरहेका सम्पूर्ण सत्त्व प्राणीहरूलाई सुखी होवोस् ॥५॥

४. करणीय मेत-सुतं

यस्सानुभावतो यक्खा, नेव दस्सेन्ति भीसनं ।
यम्हि चेवानुयुञ्जन्तो, रत्तिन्दिवमतन्दितो ।
सुखं सुपति सुत्तो च, पापं किञ्चि न पस्सति ।
एवमादिगुणूपेतं, परित्तं तं भणाम हे ॥

करणीयं मत्थकुसलेन;
यन्त सन्तं पदं अभिसमेच्च ।

सक्को उजू च सुहुजू च;
सुवचो चस्स मुदु अनतिमानी ॥१॥

सन्तुस्सको च सुभरो च
अप्पकिच्चो च सल्लहुकवुत्ति ।
सन्तिन्द्रियो च निपको च,
अप्पगम्भो कुलेस्वननुगिद्धो ॥२॥

न च खुद्दमाचरे किञ्चि,
येन विञ्जू परे उपवदेय्यु ।
सुखिनो व खेमिनो होन्तु,
सब्बे सत्ता भवन्तु सुखितत्ता ॥३॥

ये केचि पाण भूतत्थि,
तसा वा थावरा व अनवसेसा ।
दीघा वा ये व महन्ता,
मज्झिमा रस्सका अणुकथूला ॥४॥

दिट्ठा वा ये व अदिट्ठा,
ये व दूरे वसन्ति अविदूरे ।
भूता वा सम्भवेसी वा,
सब्बे सत्ता भवन्तु सुखितत्ता ॥५॥

न परो परं निकुब्बेथ,
नातिमज्जेथ कत्थचि नं कञ्चि ।
ब्यारोसना पटिघसज्जा,
नाज्जमज्जस्स दुक्खमिच्छेय्य ॥६॥

माता यथा नियं पुत्त-
मायुसा एकपुत्तमनुरक्खे ।
एवम्पि सब्भूतेसु,
मानसं भावये अपरिमाणं ॥७॥

मेत्तञ्च सब्बलोकस्मिं,
मानसं भावये अपरिमाणं ।
उद्धं अघो च तिरियञ्च
असम्बाधं अवेरमसपत्तं ॥८॥

तिट्ठं चरं निसिन्नो व,
सयानो वा यावतास्स विगतमिद्धो ।
एतं सतिं अधिट्ठेय्य,
ब्रह्मेतं विहारमिधमाहु ॥९॥

दिट्ठिञ्च अनुपगम्म,
सीलवा दस्सनेन सम्पन्नो ।
कामेसु विनेय्य गेधं,
न हि जातुग्गम्भसेय्यं पुनरेतीति ॥१०॥

(करणीय मेत्त-सुत्तं निट्ठितं)

करणीय मत्त-सुत को अर्थ

हे सत्पुरुषहरू, मैत्रीसूत्र परित्राणको आनुभावद्वारा धेरै देवयक्षहरूले भयंकर आलम्बन देखाउनसकेका छैनन् । त्यस मैत्रीसूत्र परित्राणमा रातदिन निरन्तर अटुटरूपमा लागी उद्योग र गरिरहने व्यक्तिले सुखपूर्वक सयनगर्न पाउनेछ । निदाउनसक्नेछ । निदाइरहँदा दुःस्वप्न देख्नुपर्ने छैन । इत्यादि गुणानिशंसले परिपूर्ण मैत्रीसूत्र परित्राण पाठ गरौं ।

शान्त शीतल निर्वाणलाई प्रतिवेद गरी जान्नु बुझ्न चाहने अर्थ र हितमा दक्षता भएको व्यक्तिले आचरणीय त्रिविध शिक्षा आचरणहरूको आचरण गनुपर्दछ । त्यो व्यक्ति समर्थ भएको हुनुपर्छ, सीधा सादा ऋजु भएको हुनुपर्छ, अति नै ऋजु भएको हुनुपर्छ, अनुशासन गर्न सजिलो, मृदु, कोमल स्वभाव भएको, निराभिमानी, सन्तोषी, भरण पोषण गर्न सजिलो, अल्पकृत्य, सरलवृत्ति भएको, शान्त दान्त इन्द्रिय सम्पन्न, परिपक्व बुद्धिमान, जंगली असभ्य स्वभाव नभएको र कुलगृहस्थीप्रति ममता र आशक्ति नभएको हुनुपर्छ ।

धेरै अन्य प्रज्ञावान्हरूले निन्दा र उपहास गरिने दुश्चरित्र हीनकर्म जतिसुकै सानो भएपनि गर्नुहुदैन । सत्त्वहरू शारीरिक सुख भएका होऊन्, भय उपद्रव दूर भई शान्त शीतल रमणीय होऊन्, मानसिक सुख भएकाहरू पनि होऊन् ।

सबै त्रसितहुने पृथग्जन शैक्ष्यहरू, त्रसित नहुने अरहन्त पुद्गलहरू, लामा शरीर भएका सत्त्वहरू, स्थूल, मध्यस्थ सानो शरीर भएका सत्त्वहरू, अणुमात्राका सत्त्वहरू, मोटाएका सत्त्वहरू, दृष्ट वा अदृष्ट सत्त्वहरू, दूरस्थ वा समीपस्थ सत्त्वहरू, पछि उत्पन्न नहुने, उत्पन्न भइसकेका, उत्पन्न भइरहेका अरहन्तहरू, भविष्यमा नयाँजन्म लिनुपर्ने शैक्ष्य पृथग्जनहरू, संसारमा भएका यी सबै सत्त्वहरूको शरीर र मन दुबै सुखी होऊन् ।

एउटाले अर्कालाई छलकपट नगर्नु, जुनसुकै क्षेत्रमा भएपनि कसैलाई

अपमान र अवहेलना नगर्नु, शरीर र वचनद्वारा कष्ट पुन्याई सास्ति नगर्नु र द्वेष चित्तले परस्पर एउटाले अर्कोलाई दुःखदिने इच्छा नगर्नु ।

जन्मदातृ आमाले आरुनो औरसपुत्र एकलौटो छोरोको प्राणको बाजिराखेर समेत सदैव रक्षागरिरहने जस्तै नै सम्पूर्ण सत्त्वहरूप्रति प्रमाणरहित भएको मैत्रीचित्तको भाविता र वृद्धि गर्नुपर्छ ।

माथि अरूपभूमि तलको कामभूमि र माझको रूपभूमि सम्पूर्ण लोकमा प्रमाणरहित भएको मैत्रीचित्तलाई संकीर्णता नहुनेगरी दोष नामक आन्तरिकशत्रु नहुने गरी, वाह्य शत्रु पनि नहुने गरी भाविता र वृद्धि गर्नुपर्छ ।

उभिरहँदा, गइरहँदा, बसिरहँदा वा पल्टिरहँदा जबसम्म जागा रहिरहन्छन्, तबसम्म मैत्री ध्यान स्मृतिलाई दृढताका साथ धारण एवं अधिष्ठान गर्नुपर्छ । यो बुद्धशासनमा यस मैत्रीध्यान स्मृतिद्वारा बासगरिरहनुलाई ब्रह्मविहार (प्रणीत श्रेष्ठ विहार) भनी तथागतहरूले आज्ञा गरिराखिसक्नु भएका छन् ।

त्यस मैत्रीध्यान प्राप्तगरिसक्नुभएको योगले आत्मदृष्टि उपादान नरहने गरी लोकोत्तर शीलसम्पन्न श्रोतापतिमार्गज्ञानयुक्त भई वस्तु आलम्बन कामगुणमा क्लेशद्वारा आशक्त हुनुलाई बित्कुल हटाइसकेर निस्सन्देह फेरि एकबार प्रतिसन्धि रहन नपर्ने भएको छ ।

५. मेत सुत्तं

अग्गिक्खन्धोपमं सुत्त्वा, जातसंवेगभिक्षुनं ।
अस्सादत्थाय देसेसि, यं परित्तं महामुनि ।
सब्बलोकहितत्थाय,परित्तं तं भणामहे ॥

एवं मे सुत्तं एकं समयं भगवा सावत्थियं विहरति जेतवने अनाथपिण्डिकस्स आरामे । तत्र खो भगवा भिक्षू आमन्तेसि भिक्षवोति, भदन्तेति ते भिक्षु भगवते पच्चस्सोसु भगवा एतदवोच । मेत्ताय भिक्षवे चेतो विमुत्तिया, आसेविताय भाविताय बहुलीकताय,यानीकताय वत्थुकताय अनड्डिताय परिचिताय सुसमारद्दाय, एकादसनिसंसा पाटिकत्त । कत मे एकादस ?

सुखं सुपति । सुखं पटिबुज्जति । न पापकं सुपिनं पस्सति । मनुस्सानं पियो होति । अमनुस्सानं पियो होति । देवता रक्खन्ति । नास्स अग्गि वा विसं वा सत्थं वा खमति । तुवटं चित्तं समाधियति । मुखवण्णो विप्पसीदति । असम्मूलहो कालं करोति । उत्तरि अप्पटिविज्जन्तो ब्रम्हलोकूपगो होति । मेत्ताय भिक्षवे चेतो विमुत्तिया आसेविताय भाविताय बहुलीकताय यानीकताय वत्थुकताय अनुड्डिताय परिचिताय सुसमारद्दाय,इमे एकादसानिसंसा पाटिकत्तति ।

इदमवोच भगवा अत्तमना ते भिक्षू भगवतो भासितं अभिनन्दुन्ति ।
मेत्तं सुत्तं निड्डितं ।

मैत्री सूत्रको अर्थ

अग्निस्कन्धोपम सूत्र सुनेर भिक्षुहरूलाई संवेग त्रास उत्पन्न भयो । अनी त्यस संवेगलाई हटाउनको लागि महामुनि बुद्धले यस सूत्र देशना गर्नुभएको थियो । सबै लोकका सत्त्वहरूको हितको निम्ति यस परित्राण पाठ गर्दछौं ।

यस्तो मैले सुनेको छु- एक समय भगवान् श्रावस्तीमा अनाथपिण्डिक महाजनले बनाएको जेतवनाराममा विहार गर्नुभएको थियो । त्यहाँ भगवान् बुद्धले भिक्षुहरूलाई "भिक्षुहरू !" भनी सम्बोधन गर्नुभयो । "भगवान्" भनी ती भिक्षुहरूले भगवान् बुद्धलाई जवाफ दिए । भगवान् बुद्धले यस्तो आज्ञा गर्नुभयो । "भिक्षुहरू ! जुन मैत्रीस्वरूप चित्तमा विमुक्ति छ, त्यसको अभ्यास गरी, भावना गरी, त्यसलाई वृद्धि गरी, त्यसको विपुलता प्राप्त गरी, त्यसलाई वस्तु स्वरूपमा लिंदा, त्यसको अनुष्ठान गरी, त्यसलाई सम्यक् तरिकाले जानी, त्यसलाई राम्ररी दृढताले अभ्यास गर्दा एघार प्रकारको आनिशंस प्राप्त हुन्छ । ती एघारवटा के के हुन् ?"

सुखपूर्वक निन्द्रा लाग्दछ । सुखपूर्वक निन्द्रा खुल्दछ । नराम्रो सपना देखिदैन । मानिसहरूको प्रिय हुन्छ । अमनुष्यहरूको प्रिय हुन्छ । देवताहरूले रक्षा गर्दछन् । आगो, विष, शस्त्रले उसको शरीरलाई आघात पाउँदैन । उसको चित्त एकाग्र हुन्छ । मुखको वर्ण प्रशन्न स्वभावको हुन्छ । स्मृतिपूर्वक मृत्यु हुन्छ, यदि अर्हत् भएन भने उ ब्रम्हलोकगामी हुन्छ । भिक्षुहरू ! मैत्री स्वरूप चित्तमा जुन विमुक्ति छ, त्यसको अभ्यास गरी, भावना गरी, त्यसलाई वृद्धि गरी, त्यसको विपुलता प्राप्त गरी, त्यसलाई वस्तु स्वरूपमा लिंदा, त्यसको अनुष्ठान गरी, त्यसलाई सम्यक् तरिकाले जानी, त्यसलाई राम्ररी दृढताले अभ्यास गर्दा एघार प्रकारको आनिशंस प्राप्त हुन्छ ।" भगवान् बुद्धले यसरी आज्ञा गर्नुभइसकेपछि भिक्षुहरू सन्तुष्ट भइ भगवान् बुद्धको उपदेशलाई अभिनन्दन गरे ।

६. मेटानिसंस

पूरेन्तो बोधिसम्भारे, नाथो तेमिय जातिय ।
मेटानिसंसं यं आह, सुनन्दं नाम सारथिं ।
सब्बलोकहितत्थाय, परित्तं तं भणाम हे ॥

पहूतभक्खो भवति, विप्पवुत्थो सका घरा ।
बहू न उपजीवन्ति, यो मित्तानं न दूभति ॥१॥
यं यं जनपदं याति, निगमे राजघानियो ।
सब्बत्थं पूजितो होति, यो मित्तानं न दूभति ॥२॥

नास्स चोरा पसहन्ति, नातिमज्जेति खत्तियो ।
सब्बे अमित्ते तरति, यो मित्तानं न दूभति ॥३॥

अक्कुद्धो सघरं एति, सभाय पटिनन्दितो ।
आतीनं उत्तमो होति, यो मित्तानं न दूभति ॥४॥

सक्कत्वा सक्कतो होति, गरु होति सगारवो ।
वण्णकित्तिं भतो होति, यो मित्तानं न दूभति ॥५॥

पूजको लभते पूजं, वन्दको पटिवन्दनं ।
यसो कित्तिञ्च पप्पोति, यो मित्तानं न दूभति ॥६॥

अग्गि यथा पज्जलति, देवता व विरोचति ।
सिरिया अजहितो होति, यो मित्तानं न दूभति ॥७॥

गावो तस्स पजायन्ति, खेत्ते वुत्ते विरूहति ।
पुत्तानं फलमस्नाति, यो मित्तानं न दूमति ॥८॥

दरितो पब्बतातो वा, रूक्खातो पतितो नरो ।
चुतो पतिट्ठं लभति, यो मित्तानं न दूमति ॥९॥

विरूह मूलसन्तानं, निग्रोधमिव मालुतो ।
अमित्ता नप्पसहन्ति, यो मित्तानं न दूमति ॥१०॥
मेत्तानिसंसं निट्ठितं ।

मैत्री आनिशंस सूत्रको अर्थ

बोधिसत्त्व चर्या पूरा गरिरहनु भएको वेला तथागतले तेमिय भई जन्म लिनुभएको समयमा सुनन्द भन्ने सारथीलाई 'मित्रको आनिशंस' देशना गर्नुभएको थियो । उक्त परित्राण सबैको लोक हितको लागि पाठ गर्दछु ।

जसले मित्रद्रोह गर्दै न उसलाई आफ्नो घरमा वा परदेशमा जानेबेलामा खानपिनको अभाव हुँदैन । ऊ(त्यो व्यक्ति) धेरैजनाको जिविकाको लागि आश्रय पनि हुन्छ । ॥१॥

जसले मित्रद्रोह गर्दै न उ जुन जनपदमा गए पनि, निगममा गए पनि, राजधानीमा गएपनि उक्त सबै ठाउँमा पूजित नै हुन्छ । ॥२॥

जसले मित्रद्रोह गर्दै न, उसलाई चोरले जबरजस्ति गर्ने छैन । क्षत्रीय (राजा) हरूले उसलाई निर्धन बनाइ दुःख दिने छैन । उसले सबै अमित्रहरूलाई जित्न सक्दछ । ॥३॥

जसले मित्रद्रोह गर्दै न, शान्तपूर्वक आफ्नो घरमा फर्कन्छ । सभामा प्रशन्न हुन्छ । आफन्तहरूको माभमा श्रेष्ठ हुने हुन्छ । ॥४॥

जसले मित्रद्रोह गर्दै न, उसले अरूलाई सत्कार गरी आफूपनि सत्कारी

हुन्छ । अरूलाई गौरव गर्न जान्ने भएर आफूपनि गौरवान्वित हुन्छ । ॥५॥

जसले मित्रद्रोह गर्दैन, उसले अरूको पूजागरी आफूपनि पूजित हुन्छ । अरूलाई वन्दना गरी आफूपनि वन्दित हुन्छ । यश र कीर्ति पनि प्राप्त गर्दछ ॥६॥

जसले मित्रद्रोह गर्दैन, उ जसरी आगो प्रज्वलित हुन्छ, त्यसरी नै उ पनि प्रज्वलित हुन्छ । देवता जस्तै प्रकाशमान हुन्छ । श्री सम्पत्ति विमुख हुदैन । ॥७॥

जसले मित्रद्रोह गर्दैन, उ खाल्टोमा खसेपनि, पर्वतबाट खसेपनि, रूखबाट खसेपनि घाउ हुनबाट बच्दछ । ॥८॥

जसले मित्रद्रोह गर्दैन, मालुतो भन्ने लहराले निग्रोध भन्ने रूखलाई बिगार्न नसकिने भै शत्रुले उसलाई भेट्टाउन सकिदैन, बिगार्न सकिदैन ॥९॥

७. असुभानुस्सति

अविज्जाण-सुभमिमं, सविज्जाण-सुभं इमं ।
कार्यं असुभतो पस्सं, असुभं भावये यति ॥१॥

वण्णसण्ठान-गन्धेहि, आसयो कासतो तथा ।
पटिक्कूलानि काये मे, कुणपानि द्वि सोलस ॥२॥

पतितम्हापि कुणपा, जेगुच्छं कायनिस्सितं ।
आधारो हि सुची तस्स, कायो तु कुणपे ठितं ॥३॥

मिल्हे किमि व कायो यं, असुचिन्दि समुद्धितो ।
अन्तो असुचि सम्पुण्णो, पुण्णवच्चकुटी विय ॥५॥

असुची सन्दते निच्चं, यथा मेदकथालिका ।
नाना किमि कुलावा सो, पक्कचन्दनिका विय ॥५॥

गण्डभूतो रोगभूतो, वण्णभूतो समुस्सयो ।
अतेकिच्छोति जेगुच्छो, पभिन्नकुणपूपमोति ॥६॥
(असुभानुस्सति निड्डिता)

असुमानुस्सतिको अर्थ

यो शुभजस्तै देखिराखेका सविज्ञानिक शरीर अविज्ञानिक भएर अशुभ मृतक शरीर हुनेछ । यो शरीर अशुभ असार हुनेछ यसरी सम्भेर यति(भिक्षु) ले अशुभ भावना गर्नुपर्दछ ॥१॥

कपाल (केश) रौ आदि बत्तीस प्रकारका अशुभ वस्तुको वर्ण,आकार,गन्ध आशय (प्रतिस्थित भइरहेको स्थान) माथि, तल सबैतिर अर्थात अवकासमा समेत ज्ञानद्वारा अवलोकन गरी यो शरीर घीनलाग्दो, फोहर भएको, बत्तीस प्रकारको अशुभ वस्तुहरूले युक्त भएको भनी ज्ञानद्वारा अवलोकन गरी अशुभ भावना गर्नुपर्दछ ।

यो शरीरबाट निस्कने फोहर वस्तु भन्दा पनि यो शरीरमा रहेका वस्तुहरू अत्यन्त अपवित्र छ । ती अपवित्र वस्तु निस्केर सुची शुद्ध भूमिमा पर्दा कत्तिको घीन लाग्छ । तर यो यति विघ्न शुभ मानी राखेको शरीरमा सदैव अपवित्र हुने गरी घृणायुक्त हुने गरी मलले भरिएको चर्पि जस्तै भइरहेको छ ।

यो शरीर पाइखानामा उत्पन्न हुने कीरा जस्तै अशुचीमा फोहरमा उत्पन्न भएको छ । भित्र पनि पाइखाना घर जस्तै मलमूत्रले भरिएको छ ।

जस्तो लवालव भरिएको तेलको भाँडाबाट तेल बग्ने छ त्यस्तै नै यो शरीरबाट नाना प्रकारका अशुचि बग्दै छ । फेरी यो नाना प्रकारका कीटै कीटले भरिएको घडा जस्तो हो ।

पीप बग्ने खटिरा जस्तो, असाध्य रोग जस्तो, कुहिएर जाने घाउ जस्तो, फेरी उपचार गर्दागर्दै असफल हुने अशुचीले भरिएको फुटेर दुर्गन्ध फैलिएर जाने मुर्दा जस्तो शरीर भनिकन अशुभ भावना गर्नुपर्दछ ॥६॥

८. मरणानुस्सति

पवात-दीपतुल्याय, सायुसन्ततियाक्खयं ।
परूपमाय सम्पस्सं, भावये मरणस्सति ॥१॥

महासम्पत्ति सम्पत्ता, यथा सत्ता मता इध ।
तथा अहं मरिस्सामि, मरणं मम हेस्सति ॥२॥

उप्पत्तिया सहेवेदं, मरणं आगतं सदा ।
मरणत्थाय ओकासं, वधको विय एसति ॥३॥

ईसकं अनिवत्तन्तं, सततं गमनुस्सुकं ।
जीवितं उदया अत्थं, सुरियो विय धावति ॥४॥

विज्जु-बुब्बुल-उस्साव, जलराजि-परिक्खयं ।
घातकोव रिपू तस्स, सब्बत्थापि अवारियो ॥५॥

सुयसत्थाम पुञ्जिद्धि, बुद्धि वुद्धिं जिनद्वयं ।
घातेसि मरणं खिप्पं, कातुमादिसके कथा ॥६॥

पच्चयानञ्च वेकल्या, बाहिरज्झत्तुपहवा ।
मरामोरं निमेसापि, मरमानो अनुक्खणन्ति ॥७॥

(मरणानुस्सति निद्धिता)

मरणानुस्सतिको अर्थ

बतास आइरहेको ठाउँमा बलिरहेको बत्ति निभेर जाने जस्तै आयुक्षय भई यो शरीर पनि क्षय भएर जानेछ । तसर्थ अरु मृत्यु भएको देखेर आफू पनि मृत्यु हुनेछ भनिकन मरणानुस्मृति भावना गर्नुपर्दछ ॥१॥

जसरी महान सम्पत्तिशाली मृत्यु भई गए, त्यस्तै म पनि नमरी छोड्ने होइन । एक दिन न दिन मृत्यु हुने नै छु ।

उत्पत्तिको साथै सदैव मृत्यु आइरहेको छ । जसरी प्राणीघात गर्नेले प्राणीलाई मार्ने मौका ताकिरहन्छ, त्यस्तै नै मृत्युले पनि मलाई लखेट्दै आइरहेको छ ।

एकछिन पनि नअडि सधै भरी अगाडि बढ्न उत्साही बनेर सूर्य उदय पश्चात फेरि अस्त भएर गए जस्तै यो जीवन पनि मरणतिर दगुर्दै गइरहेको छ ।

बिजुली चम्के जस्तै, पानीमा उठ्ने फोका जस्तै दुबोको टुप्पामा रहेको पानीको थोपा जस्तै, पानीमा कोरिएको धर्सो जस्तै तुरुन्तै बिलाएर जाने यो शरीर । फेरी यो मृत्युलाई घात गर्ने शत्रुलाई जस्तै कसैले छेक्न सकिने होइन ।

जुन त्यस्ता यशस्वी, बलवान पुण्यवान, ऋद्धिमान हुनु भएका बुद्ध प्रत्येक बुद्धलाई समेत मृत्युले क्षय गरयो भने म जस्तो विषयमा के भन्नु !

जीवन आरक्षाको निम्ति चाहिने आहारादि प्रत्यय समेत विकल(विरूप) भएर जाने, बाहिरका शस्त्र आदि अनि आध्यामिक रोग आदि उपद्रवद्वारा नाश भएर जाने । आँखा चिम्म गर्न नपाउदै क्षण क्षणमा रूपादि इन्द्रियहरू मरण हुँदै गइरहेको यो शरीर भनिकन मरणानुस्मृति भावना वृद्धि गर्नुपर्दछ ॥१॥

८. अट्ठ संवेगवत्थु

भावेत्वा चतुरारक्खा, आवज्जेय्य अनन्तरं ।
महासंवेग वत्थूनि, अट्ठ अट्ठितवीरियो ॥१॥

जाति-जरा-ब्याधि-च्युति-अपाया, अतीत-अप्पत्तक-वट्ठदुक्खं,
इदानि आहारगवेट्ठि दुक्खं, संवेग-वत्थूनि इमानि अट्ठ ॥२॥

पातो च सायमपि चेव इमं विधिञ्जु
आसेवते सततमत्तहिताभिलासि ॥३॥

पप्पोति सोतिविपुलं हतपारिपत्थो
सेट्ठं सुखं मुनिविसिद्धमतं सुखेन चाति ॥४॥
(अट्ठ संवेगवत्थु निट्ठिता)

अट्ठ संवेगवत्थुको अर्थ

उद्योगी भिक्षुले चार आरक्षा भावना गरेर त्यस पछि आठ संवेगको कुरा मनन गर्नुपर्दछ ॥१॥

जन्म,जरा, व्याधि, मृत्यु, अपाय, भूतकाल र भविष्यका वट्ठ(संसार चक्र) दुःख, वर्तमानमा आहार खोज्नुपर्ने यी ८ संवेगका कुरा हुन् ॥२॥

जुन बुद्धिमान् व्यक्तिले सदैव आरूनो हितको इच्छा गरी साँभ विहान यी भावना गर्छन् त्यसले सम्पूर्ण विघ्नलाई नष्ट गरि भगवान बुद्धले देशना गर्नुभएको श्रेष्ठ र महान सुख शान्ति प्राप्त गरिलिन्छ ॥३॥

एतेन सच्चवज्जेन, सोत्थि मे होतु सब्बदा ।
सोत्थि ते होतु सब्बदा ।

एतेन सच्चवज्जेन, सब्बरोगविनस्सतु ।

एतेन सच्चवज्जेन, होतु मे जयमंगलं ।
होतु ते जयमंगलं ।

मरणानुस्मृति भावना या

— श्रमण ज्ञां जाः

दइगु मखु थ्व शरीर — थःन्हं धाइथे सदां थन ।
याःसां प्रयत्न न्हयाक्व हे — धात्थे वनी फुना हनं ॥
गथे स्वाँ थ्व जिगु ल्हाती — गना सुखूचिना वनी ।
अथे विनाशी खः काय — मज्यु जिगु धया जुयां ॥
उकिं भीसं याये माल — मरणानुस्मृति स्व, न्हां ।
मखुसा ज्वी मने ताप — जुया सन्तप्त पीडित ॥
मय्जुं गथे पेसकारां — न्यना बुद्धोपदेशत ।
थ्वीका सीका स्वदँ भित्ते — ल्वीका मार्ग अमृत व ॥
गनं वया छ अय् मय्जु — गन वने त्यनागु छ ?
स्यू ला छ थ्व थथे धका — मस्यू ला व अथे धका ?
न्यना न्हयसः बुद्धयागु — बिल लिसःथथे कना ।
मस्यू भन्ते गनं वया — हनं मस्यू गन वने ।
मस्यू भन्ते अथे थथे, बरु स्यू छगू जा थन ॥
ब्यूगु लिसः पेसकारां — सन्मुखे बुद्धया अन ।
न्यना जूपि जुल क्रोधी — मखना सत्य खं कथं ॥
बुद्धं अले भाव थ्वीका — याना शान्त परिषद ।

मय्जु ब्यूगु लिसः यात - न्यना हानं न्ह्यसः थथे ॥
'मस्यू' या अर्थ छु मय्जु -गथे 'स्यू' धइगु छं हनं ?
'मस्यू' या अर्थ कं थ्वीक, - 'स्यू' या अर्थ नं अथे ॥
बिल लिसः पेसकारा -जुया निर्धक्क खंगुथे ।
स्वदँ न्हापा न्यना तःगु - सीका बुद्धोपदेश खे ॥
'मस्यू भन्ते थ्व खँ जिं जा, गनं सिना थन वया ।
वथे मस्यू गन वने, तोता थ्व देहया लिला ॥
स्यू जिं थ्व जा अवश्य नं - छन्हु सी मानि जि धका ।
अथेसां मस्यू व ला हनं - गुखुनु गुबले ज्वी धका ॥
बुद्ध जुल सप्रसन्न - जुल हर्षित नं अले ।
साधु धाधा लिसः पत्ति - बिया प्रोत्साहन अथे ॥
धात्थे भ्नीपि वने मानी-तोता थ्व देहनश्वर ।
तोते माःगु देहयात - बुद्धदेशित सत्य खः ॥
भ्नीगु जीवनअवश्य नं -अस्थिर नाशवान खः ।
बुद्ध खंगु बोधिमूले - थ्व हे सार व तथ्य खः ॥
बुद्ध प्रशंसित ज्या यायेगु -अप्रमादी जुया मनं ।
न्यना बाखं पेसकारा - कया नतिजा नं हनं ॥
मय्ल आःला जन्म ज्वीगु - बुद्ध व रोगी ज्वीगु नं ।
धका मती इवास्स वंका - याना व स्मृति जागृत ॥
थ्वीका धर्म अप्रमाद - सीका मरणया गथः ।
खंका त्वाथः मोक्षयागु - जुया थन स्वः निश्चल ॥
वने माल तप्यक हे -चीका जंजाल वाछ्वया ।
ज्वी मजिल प्रमादी आः - होश हाश छखे तया ॥
(महान् सल्लेख सूत्रोपदेश - १, पेज ६१)

पञ्चशील प्रार्थना विधि

उपासकोपासिका - ओकास द्वारत्तयेन कतं सब्ब अपराधं खमथ मे भन्ते ।

भन्ते - आयु-आरोग्य-सम्पत्ति, सग्ग-सम्पत्तिमेव च ।
अथ निब्बान-सम्पत्ति, इमिना ते समिज्झतु ॥

उपासकोपासिका - साधु ! साधु !! साधु !!!
अहं भन्ते तिसरणेन सह पञ्चशीलं धम्मं याचामि;
अनुग्गहं कत्वा सीलं देथ मे भन्ते ।
दुतियम्पि _____। ततियम्पि _____ ।

भन्ते - यमहं वदामि तं वदेथ ।

उपासकोपासिका - आम भन्ते ।

नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मासम्बुद्धस्स । (तीन पटक भन्ते)

बुद्धं सरणं गच्छामि ।

धम्मं सरणं गच्छामि ।

संघं सरणं गच्छामि ।

दुतियम्पि बुद्धं सरणं गच्छामि ।

दुतियम्पि धम्मं सरणं गच्छामि ।

दुतियम्पि संघं सरणं गच्छामि ।

ततियम्पि बुद्धं सरणं गच्छामि ।

ततियम्पि धम्मं सरणं गच्छामि ।

ततियम्पि संघं सरणं गच्छामि ।

भन्ते - सरणगमनं परिपुष्णं ।

उपासकोपासिका - आम भन्ते ।

१. पाणातिपाता वेरमणी सिक्खापदं समादियामि ।
२. अदिन्नादाना वेरमणी सिक्खापदं समादियामि ।
३. अब्रह्मचरिया वेरमणी सिक्खापदं समादियामि ।
४. मुसावादा वेरमणी सिक्खापदं समादियामि ।
५. सुरा-मेरय-मज्जपमादट्टाना वेरमणी सिक्खापदं समादियामि ।

इदम्मे सीलं मग्गफलं आणस्स पच्चयो होतु ।

भन्ते - तिसरणेन सह पञ्चसीलं धम्मं साधुकं सुरक्खितं
कत्वा अप्पमादेन सम्पादेथ ।

उपासकोपासिका - साधु ! साधु !! साधु !!!

पञ्चशीलको अर्थ

क्षमा-प्रार्थना

भन्ते, मैले काय, वाक् र चित्त तीनद्वारबाट केही अपराध गरेको भए, ती सबै कृपापूर्वक क्षमा गरिदिनु होला । (तीन पटक भन्ने)

पञ्चशील प्रार्थना विधि

भन्ते, म त्रिशरण सहित पञ्चशीलको शिक्षा (धर्म) माग्दछु, कृपागरी मलाई शील दिनुहोस् ।

भन्ते, दोस्रोबार पनि-। भन्ते, तेस्रोबार पनि -।

नमस्कार

उहाँ भगवान अर्हत् सम्यक्सम्बुद्धलाई नमस्कार ।(तीन पटक)

शरणागमन अर्थ

- (म) बुद्धको शरणमा जान्छु ।
- (म) धर्मको शरणमा जान्छु ।
- (म) संघको शरणमा जान्छु ।

दोस्रोबार पनि (म) बुद्धको शरणमा जान्छु ।
दोस्रोबार पनि (म) धर्मको शरणमा जान्छु ।
दोस्रोबार पनि (म) संघको शरणमा जान्छु ।

तेस्रोबार पनि (म) बुद्धको शरणमा जान्छु ।
तेस्रोबार पनि (म) धर्मको शरणमा जान्छु ।
तेस्रोबार पनि (म) संघको शरणमा जान्छु ।

पञ्चशीलको अर्थ

- १) (मैले) प्राणीघात नगर्ने (शील) (शिक्षा) राम्रोसँग पालन (ग्रहण) गर्दछु ।
- २) (मैले) चोरी नगर्ने (नदिइकन नलिने) (शील) (शिक्षा) राम्रोसँग पालन (ग्रहण) गर्दछु ।
- ३) (मैले) परस्त्री र परपुरुष गमन नगर्ने (शील) (शिक्षा) राम्रोसँग पालन (ग्रहण) गर्दछु ।
- ४) (मैले) भूठ नबोल्ने (शील) (शिक्षा) राम्रोसँग पालन (ग्रहण) गर्दछु ।
- ५) (मैले) प्रमादका कारण भएका रक्सी, जाँड आदि नशालु पदार्थ सेवन नगर्ने (शील) (शिक्षा) राम्रोसँग पालन (ग्रहण) गर्दछु ।

अष्टशील प्रार्थना विधि

उपासकोपासिका - ओकास द्वारत्तयेन कतं सब्बं अपराधं खमथ मे भन्ते ।

भन्ते - आयु-आरोग्य-सम्पत्ति, सग्ग-सम्पत्तिमेव च ।
अथ निब्बान-सम्पत्ति, इमिना ते समिज्झतु ॥

उपासकोपासिका - साधु ! साधु !! साधु !!!

अहं भन्ते तिसरणेन सह अट्टङ्ग-समन्नागतं उपोसथसीलं धम्मं याचामि; अनुगहं कत्वा सीलं देथ मे भन्ते ।

दुतियम्पि। ततियम्पि।

भन्ते - यमहं वदामि तं वदेथ ।

उपासकोपासिका - आम भन्ते ।

नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मासम्बुद्धस्स ।

Dhamma.Digital (तीन पटक भन्त)

बुद्धं सरणं गच्छामि ।

धम्मं सरणं गच्छामि ।

संघं सरणं गच्छामि ।

दुतियम्पि बुद्धं सरणं गच्छामि ।

दुतियम्पि धम्मं सरणं गच्छामि ।

दुतियम्पि संघं सरणं गच्छामि ।

ततियम्पि बुद्धं सरणं गच्छामि ।

ततियम्पि धम्मं सरणं गच्छामि ।

ततियम्पि संघं सरणं गच्छामि ।

भन्ते - सरणगमनं परिपुण्णं ।

उपासकोपासिका - आम भन्ते ।

१. पाणातिपाता वेरमणी सिक्खापदं समादियामि ।
२. अदिन्नादाना वेरमणी सिक्खापदं समादियामि ।
३. अब्रह्मचरिया वेरमणी सिक्खापदं समादियामि ।
४. मुसावादा वेरमणी सिक्खापदं समादियामि ।
५. सुरा-मेरय-मज्जपमादट्टाना वेरमणी सिक्खापदं समादियामि ।
६. विकाल-भोजना वेरमणी सिक्खापदं समादियामि ।
७. नच्च, गीत, वादित, विसूकदस्सन-माला-गन्ध-विलेपन-धारण मण्डन-विभूसनट्टाना वेरमणी सिक्खापदं समादियामि ।
८. उच्चासयन-महासयना वेरमणी सिक्खापदं समादियामि ।

इदम्मे सीलं मग्गफलं त्राणस्स पच्चयो होतु ।

भन्ते - तिसरणेन सह अट्टङ्ग-समन्नागतं उपोसथं सीलं धम्मं
साधुकं सुरक्खितं कत्वा अप्पमादेन सम्पादेथ ।

उपासकोपासिका - साधु ! साधु !! साधु !!!

अष्टशीलको अर्थ

क्षमा प्रार्थना

भन्ते, मैले काय, वाक् र चित्त-तीन द्वारबाट केही अपराध गरेको भए ती सबै कृपापूर्वक क्षमा गरिदिनु होला ।(तीन पटक भन्ने)

अष्टशील प्रार्थना विधि

भन्ते,म त्रिशरणसहित आठ अंगले सम्पन्न भएको उपोसथ शीलको शिक्षा (धर्म) माग्दछु, कृपा गरी मलाई शील दिनुहोस् ।

भन्ते, दोस्रोबार पनि -। भन्ते, तेस्रोबार पनि -।

नमस्कार पालि अर्थ

उहाँ भगवान् अर्हत् सम्यक्सम्बुद्धलाई नमस्कार । (तीन पटक भन्ने)

शरणागमन अर्थ

(म) बुद्धको शरणमा जान्छु ।

(म) धर्मको शरणमा जान्छु ।

(म) संघको शरणमा जान्छु ।

दोस्रोबार पनि (म) बुद्धको शरणमा जान्छु ।

दोस्रोबार पनि (म) धर्मको शरणमा जान्छु ।

दोस्रोबार पनि (म) संघको शरणमा जान्छु ।

तेस्रोबार पनि (म) बुद्धको शरणमा जान्छु ।

तेस्रोबार पनि (म) धर्मको शरणमा जान्छु ।

तेस्रोबार पनि (म) संघको शरणमा जान्छु ।

अष्टशीलको अर्थ

- १) (मैले) प्राणीघात नगर्ने (शील) (शिक्षा) राम्रोसँग पालन (ग्रहण) गर्दछु ।
- २) (मैले) चोरी नगर्ने (नदिइकन नलिने) (शील) (शिक्षा) राम्रोसँग पालन (ग्रहण) गर्दछु ।
- ३) (मैले) ब्रह्मचर्यामा रहने शील (शिक्षा) राम्रोसँग पालन (ग्रहण) गर्दछु ।
- ४) (मैले) भूठ नबोल्ने (शील) (शिक्षा) राम्रोसँग पालन (ग्रहण) गर्दछु ।
- ५) (मैले) प्रमादका कारण भएका रक्सी, जाँड आदि नशालु पदार्थ सेवन नगर्ने (शील) (शिक्षा) राम्रोसँग पालन (ग्रहण) गर्दछु ।
- ६) (मैले) विकाल (कुबेला) भोजन नगर्ने (शील) (शिक्षा) राम्रोसँग पालन (ग्रहण) गर्दछु ।
- ७) (मैले) नाच, गान, बाद्यवादन र मेला-तमाशा नहेर्ने, माला, गन्ध, लेपन नलगाउने एवं शरीर-श्रृंगारको आभूषणवस्तु धारण नगर्ने (शील) (शिक्षा) राम्रोसँग पालन (ग्रहण) गर्दछु ।
- ८) (मैले) सान्हाँ उच्च र महान शैय्यामा नसुत्ने नबस्ने (शील) (शिक्षा) राम्रोसँग पालन (ग्रहण) गर्दछु ।

त्रिरत्न - वन्दना

बुद्ध - वन्दना

बुद्धं पूजेमि । धम्मं पूजेमि । संघं पूजेमि ।
नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मासम्बुद्धस्स

इतिपि सो भगवा अरहं, सम्मासम्बुद्धो, विज्जाचरण-सम्पन्नो, सुगतो, लोकविद्,
अनुत्तरो पुरिसदम्मसारथि, सत्था देवमनुस्सानं, बुद्धो, भगवा'ति ।

नमो तस्स सम्मासम्बुद्धस्स ।

ये च बुद्धा अतीता च, ये च बुद्धा अनागता ।
पच्चुप्पन्ना च ये बुद्धा, अहं वन्दामि सब्बदा ॥
नत्थि मे सरणं अञ्जं, बुद्धो मे सरणं वरं ।
एतेन सच्चवज्जेन, होतु मे जयमंगलं ॥
उत्तमङ्गेन वन्देहं, पादपंसु वरुत्तमं ।
बुद्धे यो खलितो दोसो, बुद्धो खमतु तं ममं ॥
बुद्धं जीवितपरियन्तं, सरणं गच्छामि ।

धर्म - वन्दना

स्वाक्खातो भगवता धम्मो, सन्दिट्टिको, अकालिको, एहिपस्सिको,
ओपनेय्यिको, पच्चत्तं वेदितब्बो विञ्जूही'ति ।

नमो तस्स निय्यानिकस्स धम्मस्स ।

ये च धम्मा अतीता च, ये च धम्मा अनागता ।
पच्चुप्पन्ना च ये धम्मा, अहं वन्दामि सब्बदा ॥
नत्थि मे सरणं अञ्जं, धम्मो मे सरणं वरं ।
एतेन सच्चवज्जेन, होतु मे जयमंगलं ॥

उत्तमङ्गेन वन्देहं, धम्मञ्च दुविधं वरं ।
 धम्मे यो खलितो दोसो, धम्मो खमतु तं मम ॥
 धम्मं जीवितपरियन्तं, सरणं गच्छामि ।

संघ-वन्दना

सुप्पटिपन्नो भगवतो सावकसंघो, उजुप्पटिपन्नो भगवतो सावकसंघो,
 त्रायप्पटिपन्नो भगवतो सावकसंघो, सामीचिप्पटिपन्नो भगवतो सावकसंघो,
 यदिदं चत्तारि पुरिसयुगानि अट्ठ पुरिसपुग्गला, एस भगवतो सावकसंघो;
 आहुनेय्यो, पाहुनेय्यो, दक्खिण्यो, अञ्जलिकरणीयो, अनुत्तरं पुञ्जक्खेत्तं
 लोकस्सा'ति।

नमो तस्स अट्ठारियपुग्गलमहासंघस्स।

ये च संघा अतीता च, ये च संघा अनागता ।
 पच्चुप्पन्ना च ये संघा, अहं वन्दामि सब्बदा ॥
 नत्थि मे सरणं अञ्जं, संघो मे सरणं वरं ।
 एतेन सच्चवज्जेन, होतु मे जयमंगलं ॥
 उत्तङ्गेन वन्देहं, संघञ्च तिविधुत्तमं ।
 संघे यो खलितो दोसो, संघो खमतु तं मम ॥
 संघं जीवितपरियन्तं, सरणं गच्छामि ।

चैत्य-पूजा

वन्दामि चेतियं सब्बं, सब्बठानेसु पतिट्ठितं ।
 सारीरिक धातु महाबोधिं, बुद्धरूपं सकलं सदा ॥

क्षमा याचना

कायेन वाचा चित्तेन, पमादेन मया कतं ।
 अच्चयं खम मे भन्ते, भूरिपञ्जो तथागत ॥

आशिका

इमाय बुद्ध-पूजाय, कताय सुद्ध-चेतसा ।
चिरं तिट्ठतु सद्धमो, लोको होतु सुखी सदा ॥
इमाय बुद्ध-पूजाय, यं पुञ्जं पसुतं मया ।
सब्बं तं अनुमोदित्वा, सब्बेपि तुट्ठमानसा ॥
पूरेत्वा दान-सीलादि, सब्बापि दसपारमी ।
पत्वा यथिच्छित्तं बोधिं, फुस्सन्तु अमतं पदं ॥

प्रतिपत्ति-पूजा

इमाय धम्मानुधम्म-पटिपत्तिया बुद्धं पूजेमि ।
इमाय धम्मानुधम्म-पटिपत्तिया धम्मं पूजेमि ।
इमाय धम्मानुधम्म-पटिपत्तिया संघं पूजेमि ।
अद्धा इमाय पटिपत्तिया जातिजराव्याधिमरणम्हा परिमुच्चिस्सामि ॥

कामना

इमिना पुञ्जकम्मेन, मा मे बालसमागमो ।
सतं समागमो होतु, याव निब्बानपत्तिया ॥
इदं मे पुञ्जं आसवक्खयावहं होतु ।
इदं मे पुञ्जं निब्बानस्स पच्चयो होतु ।
इदं मे पुञ्जं सब्बे सत्ता सुखिता भवन्तु ॥

त्रिरत्न वन्दनाको अर्थ

वहाँ भगवान् अर्हत् सम्यक् सम्यक्सम्बुद्धलाई नमस्कार ।

बुद्ध वन्दनाको अर्थ

वहाँ भगवान् अर्हत्, सम्यक्सम्बुद्ध, विद्याचरणले सम्पन्न, सुगत, लोकविज्ञ, पुरुषहरूलाई दमन गर्नमा अनुपम सारथी, देव मनुष्यहरूका शास्ता, बुद्ध, भगवान् हुनुभएको छ । हुनुहुन्छ ।

वहाँ सम्यक्सम्बुद्धलाई नमस्कार ।

अधि हुनुभएका बुद्धहरूलाई पनि, पछि हुने बुद्धहरूलाई पनि, अहिले हुनुभएका बुद्धहरूलाई पनि म सधैं वन्दना गर्दछु ।

बुद्ध एकजनाबाहेक अरु मेरो लागि शरण छैन । बुद्ध नै मेरो उत्तम शरण हो । यो सत्य वचनको प्रभावद्वारा मलाई जयमङ्गलहोस् ।

वहाँको पादमा रहेको धूलोलाई समेत म श्रेष्ठोत्तम सम्झी शिरद्वारा वन्दना गर्दछु । यदि बुद्धप्रति मबाट कुनै अपराध हुनगएको भए त्यसलाई बुद्धले क्षमा गरिदिऊन् ।

जीवन रहन्जेलसम्म म बुद्धको शरणमा जान्छु ।

धर्म वन्दनाको अर्थ

भगवान् बुद्धको धर्म सुआख्यात, सादृष्टिक, अकालिक, एहिपशियक, औपनयिक र विद्वत्जनहरूले प्रत्यक्ष गरी थाहा पाउनुपर्ने हो ।

त्यसप्रकारका निर्वाणमा पुन्याउने धर्मलाई नमस्कार ।

अधि भएका धर्मलाई पनि, पछि हुने धर्मलाई पनि, अहिले भएका धर्मलाई पनि सधैं वन्दना गर्दछु ।

धर्मबाहेक मेरो लागि अरु शरण छैन, धर्म नै मेरो उत्तम शरण हो । यो सत्यवचनको प्रभावद्वारा मेरो जयमङ्गल होस् ।

दुई प्रकारबाट पनि उत्तम भएका धर्मलाई म शिरद्वारा वन्दना गर्दछु ।

यदि धर्मप्रति मबाट कुनै अपराध हुन गए त्यसलाई धर्मद्वारा क्षमा गरिदिनुहोला जीवन रहन्जेलसम्म म धर्मको शरणमा जान्छु ।

संघ वन्दनाको अर्थ

भगवान् बुद्धका श्रावकसंघहरू सुप्रतिपन्न छन् । भगवान् बुद्धका श्रावकसंघहरू ऋजुप्रतिपन्न छन् । भगवान् बुद्धका श्रावकसंघहरू न्यायप्रतिपन्न छन् । भगवान् बुद्धका श्रावकसंघहरू सामीचिप्रतिपन्न छन् । वहाँहरू जोडाअनुसार चारजोडा, एकएकजना अनुसार आठजना पुद्गलहरू हुन् । यी तथागतका श्रावकसंघहरू आह्वान गरी बोलाउन योग्य, अतिथिको रूपमा सत्कार गर्न योग्य, दान दक्षिणा दिन योग्य, दुवै हात जोडी नमस्कार गर्न योग्य र लोकमा अतुलनीय पुण्यरूपी बिउ रोप्ने खेत समान छन् ।

त्यसप्रकारका अष्ट आर्य पुद्गल महासंघहरूलाई नमस्कार ।

अधि हुनुभएका संघहरूलाई पनि, पछि हुने संघहरूलाई पनि, अहिले हुनुभएका संघहरूलाई पनि म सधैं वन्दना गर्दछु ।

संघबाहेक अरु मेरो लागि शरण छैन । संघ नै मेरो उत्तम शरण हो । यो सत्यवचनको प्रभावद्वारा मेरो जयमङ्गल होस् ।

तीनप्रकारद्वारा उत्तम हुनुभएका संघहरूलाई म शिरद्वारा वन्दना गर्दछु । यदि संघप्रति मबाट कुनै अपराध हुनगएको भए त्यसलाई संघले क्षमा गरिदिनुहोस् । जीवन रहन्जेलसम्म म संघको शरणमा जान्छु ।

चैत्य पूजाको अर्थ

सबै ठाउँमा सुप्रतिष्ठित गरिराखेका चैत्यलाई, भगवान्को पवित्र धातुलाई महाबोधिवृक्षलाई र बुद्धरूपलाई पनि म सधैं वन्दना गर्दछु ।

क्षमायाचनाको अर्थ

भो भगवान्, यदि मबाट मेरो काय, वाक्, चित्तद्वारा बेहाश भई, नबुझी केही दोष हुन गए गम्भीरातिगम्भीर प्रज्ञा भएका तपाईं तथागतले मलाई क्षमा गरिदिनुहोस् ।

आशिकाको अर्थ

शुद्ध चित्तले गरेको यो बुद्ध पूजाद्वारा प्राप्त भएजति पुण्यको प्रभावद्वारा तथागतको सद्धर्म चिरस्थायी होऊन् । सबै लोकजन सुखी होऊन् ।

यो बुद्धपूजाद्वारा मैले जति पुण्य प्राप्त गरेको छु, ती सबै पुण्य अनुमोदनगरी सबैको मन हर्षित होऊन् ।

दानशीलादि दशपारमिता सबै पूरा गरी इच्छानुसार उत्तम बोधि प्राप्त गरी अमृत रूपी निर्वाणसुख अनुभव गर्न पाउने होऊन् ।

प्रतिपत्ति पूजाको अर्थ

यस धर्मानुकूल धर्माचरणद्वारा बुद्धलाई पूजा गर्दछु ।

यस धर्मानुकूल धर्माचरणद्वारा धर्मलाई पूजा गर्दछु ।

यस धर्मानुकूल धर्माचरणद्वारा संघलाई पूजा गर्दछु ।

यस धर्मानुकूल धर्माचरणद्वारा अवश्य पनि म जन्म जरा मरणबाट मुक्त हुनसक्ने होऊँ ।

कामनाको अर्थ

यस पुण्यको प्रभावद्वारा बालजनहरूको संगत गर्न नपरोस् ।
निर्वाणमा नपुगुञ्जेल सत्पुरुषहरूको संगत गर्न पाऊँ ।

मेरो यस पुण्यद्वारा मैले आश्रवक्षय हुने निर्वाणलाई धारण गर्न पाउने होऊँ ।

मेरो यस पुण्य निर्वाणको हेतु होओस् ।

मेरो यस पुण्यद्वारा सबै सत्त्वहरू सुखी होऊन् ॥१७॥

महोपकारक महाशी सयादोयागु अवताद^६

- १) शान्तादर्श शासनाश्रम, बृद्धि ज्वीगु श्रद्धा वःपिनि।
मेपिसंथे जिमिसं न, याये दान शील श्रेष्ठ भावना॥
(शान्तादर्श शासनाश्रम, बृद्धि हुन्छ श्रद्धा आउनेहरूको।
अरूलेभै हामीले पनि, गरौं दान शील श्रेष्ठ भावना॥)
(अप्वःसिगु स्वानुभूति)
- २) धात्थेयागु सुखया कारण, ऐश्वर्य भोग स्थिरता।
हीनत्व जुईकी सो रक्षा, लिधसा श्रेष्ठ त्यागता॥
(साच्चैको सुखको कारण, ऐश्वर्य भोग स्थिरता।
हीनत्वले हुन्छ सो रक्षा, भरोसा श्रेष्ठ त्यागता॥)
(सूत्र महावर्ग अर्थकथा - ६२)
- ३) शील गन्ध सदा नस्वा, शीलालंकार भः भः : धा।
प्याःती दुर्गती शील रक्षा, लिधसा श्रेष्ठ शीलता॥
(शील गन्ध सदैव सुगन्ध, शीलालंकार सुन्दर छ।
दुर्गति बन्द हुन्छ शील रक्षाले, भरोसा श्रेष्ठ शीलता॥)
(सूत्र महावर्ग अर्थकथा -६३)
- ४) लुया वक्व भाविता यायेव, दिपा मदयेक क्वातुक।
छुटे जुई नामरूप व, कारण कार्य धर्मत।
ज्ञानय् स्पष्ट जुई धात्थे, अनित्य दुःख च्वतुक।

अनात्म सिया वई याउँक, प्रवेश निर्वाण अःपुक॥

(उत्पन्न भएका सबै भाविता गरे, नटुटाइकन बलियोसंग।

छुट्दछ नामरूप र कारण कार्य धर्म।

ज्ञानमा स्पष्ट हुन्छ साँच्चै, अनित्य दुःख राम्रोसँग।

अनात्म थाहा पाउँछ सजिलै, प्रवेश निर्वाण सजिलोसँग॥)

(स्मृतिप्रस्थान सूत्रादि)

५) स्मृति हे जिगु आश्रय खः, स्मृति हे स्थान चक्रमण।

याये जि च्वनेगु स्मृतिइ हे, स्मृति हे जिगु रक्षण॥

(स्मृतिनै मेरो आश्रय हो, स्मृति नै स्थान चक्रमण।

बस्कु म स्मृतिका साथ, स्मृति नै मेरो रक्षण॥)

स्मृतिप्रस्थान प्रतिज्ञा बच

स्मृतिप्रस्थान धर्मचक्र, प्रतिज्ञाद्वारा तथागत।

आज्ञा जुल दृढरूप, दइगु फल सुनिश्चित॥

श्रमण गृहस्थ गुपिसं, वृद्धि जुईकी व धर्मत।

यक्को ब्यूसां न्हेद दुने, जुईफु अरहन्त निश्चित॥

(स्मृतिप्रस्थान धर्मचक्र, प्रतिज्ञाद्वारा तथागतले।

आज्ञा भयो दृढरूपले, पाइन्छ फल सुनिश्चित॥

श्रमण गृहस्थ जसले, वृद्धि गर्दछ त्यो धर्मलाई।

धेरै बितेतापनि ७ वर्ष भित्र, अरहन्त निश्चितले॥)

ल्यं हे ल्यंसा अनागामी ला, ध्यनी अवश्य मेव न।

तीक्ष्णप्रज्ञ ला न्हेनु दुने , दयेकी मार्ग फल उगु॥

(बाँकी रहेतापनि अनागामीमा, पुग्दछ अवश्यपनि।

तीक्ष्णप्रज्ञाले त ७ दिनभित्र, बनाँउदछ मार्ग फल त्यो।)

दृढनिर्भिक स्वीकृति, धर्मचक्र कना बिज्याः।

तया आस्था बुद्धप्रति, वरकामी जू निशकित॥

(दृढनिर्भिक स्वीकृति, धर्मचक्र बताउनुभयो।

राखी आस्था बुद्धप्रति, वरकामी होऊ निशकित॥)

याकन या बृद्धि थःके, स्मृतिप्रस्थान भावना।

अले तिनि दई निर्वाण, घात्थे शीतल शान्तिया॥

(छिटो गर बृद्धि आफूमा, स्मृतिप्रस्थान भावना।

अनि पाईन्छ निर्वाण, साँच्चैको शीतल शान्ति॥)

(महाशी देशना स्मरणिका)

कर्म प्रतिफल थी थी

अल्पायु जुइ परहिंसां, अहिंसां दीर्घ आयु जुइ।

परसास्तिं रोग आपाः, दयां जुइ खः निरोगी नं॥

(अल्पायु हुन्छ परहिसाले, अहिसाले दीर्घ आयु।

परसास्तिंले रोग धेरै, दयाले हुन्छ निरोगी पनि॥)

दोष अग्निं कुरूप जुइ, सह यायेवं सुरूप नं।

ईर्ष्यां मदु परिवार, लयतां यशस्वी जुइ जुल॥

(दोष अग्निंले कुरूप हुन्छ, सहनशीलताले सुरूप।

ईर्ष्यांले हुँदैन परिवार, खुशीले यशस्वी हुनेछ॥)

जुइ दरिद्र कपटं ला, त्यागं धनी जुइ जुल।

अगौरवं नीच जुइ न्हां, उच्चकुलीन गौरवं॥

(हुन्छ दरिद्र कपटले, त्यागले धनी हुने भयो।

अगौरवले नीच हुन्छ, उच्चकुलीन गौरवले॥)

अपरीक्षां ज्ञान पाः जुइ, परीक्षां ज्ञान वृद्धि नं।
 मभिं यायेवं मभिं जुइ सो, भिं यायेवं नं भिं हानं।
 यायेमाः सुख दुःख भोग, दयेका भिं मभिं थन।।
 (अपरीक्षाले ज्ञान कम हुन्छ, परीक्षाले ज्ञान वृद्धि ।
 नराम्रो गर्दा नराम्रो नै, राम्रो गर्दा राम्रो नै।
 गर्नुछ सुख दुःख भोग, बनाई राम्रो नराम्रो यहाँ॥)
 (महास्थविर महाशी सयादो)

मैत्री भावना

नेपालभाषामा

१. आः थन दुपिं झीपिं सकलें, नित्य सुखी जुइमाः शरीर व मनं।
२. श्रमण गृहस्थ झीपिं सकलें, " " " " " "
३. अनन्त गुणवान गुरु आचार्य, " " " " " "
४. अनन्त गुणवान, मां बौ निम्हं, " " " " " "
५. झी विहार दुनेया आपालं सत्त्वपिं, " " " " " "
६. झी शहर दुनेया आपालं सत्त्वपिं, " " " " " "
७. झी क्षेत्र दुनेया आपालं सत्त्वपिं, " " " " " "
८. सकल श्रमण संघ गणपिं, " " " " " "
९. प्यंगू प्रत्ययया दाता गणपिं, " " " " " "
१०. राज उपराज क्षेत्र दक्कया, " " " " " "
११. खुं डाखुं लुच्चा छुच्चा हेकासिं दक्क, " " " " " "
१२. झी चक्रवालया सकल सत्त्वपिं, " " " " " "
१३. अनन्त चक्रवालया सकल सत्त्वपिं, " " " " " "
१४. अपाय प्यंगूया सकल सत्त्वपिं, " " " " " "
१५. मनुष्य देव व ब्रह्मा सकलें, " " " " " "
१६. स्वीछगू भूवनया सकल सत्त्वपिं, " " " " " "

नेपालीमा अर्थ

१. यहाँ भएका हामी सबै, नित्य सुखी होऊन्, शरीर र मनले।
२. श्रमण गृहस्थ हामी सबै, " " " " "
३. अनन्त गुणवान गुरु आचार्य, " " " "
४. अनन्त गुणवान आमा बुबा, " " " " "
५. यस विहार भित्रका सबै सत्त्वहरू, " " "
६. यस शहर भित्रका सबै सत्त्वहरू, " " " "
७. यस क्षेत्र भित्रका सबै सत्त्वहरू, " " " "
८. सबै श्रमण संघ गणहरू, " " " " "
९. चतुप्रत्यय दाता गणहरू, " " " " "
१०. राज उपराज क्षेत्र सबैका, " " " " "
११. चोर, डाँका, लुच्चा, छुच्चा, फटाहा सबै, " " "
१२. यस चक्रवालका सबै सत्त्वहरू, " " " "
१३. अनन्त चक्रवालका सबै सत्त्वहरू, " " " "
१४. चार अपायका सबै सत्त्वहरू, " " " "
१५. मनुष्य देव र ब्रह्मा सबै, " " " " "
१६. ३१ भूवनका सबै सत्त्वहरू, " " " "

मैत्री भावना

METTA BHĀVANĀ

(Loving Kindness)

अहं अवेरो होमि अब्यापज्जो होमि

Ahaṃ avero homi abyāpajjo homi

May I be free from enmity. May I be free from mental suffering

म शत्रु भय नभएको हुनसकुं, मानसिक दुःख नभएको हुन सकुं ।

अनीघो होमि सुखी अत्तानं परिहरामि

Anīgho homi sukhī attānaṃ pariharāmi

May I be free from physical sufferings. May I go about my daily chores happily with ease and comfort

म शारीरिक दुःख नभएको हुनसकुं, म आफ्नो जीवन सुखपूर्वक बिताउँदै जानसकुं ।

मम माता पितु आचरिया च जातिमिता च सब्रह्मचारिनो च

Mama mātā pitu ācariyā ca ñātimittā ca Sabrahmacārino ca

May my parents, teachers, relatives, friends

मेरो आमा बुबा, गुरु आचार्य, ज्ञातिबन्धु, साथी भाईहरू,

अवेरा होन्तु अब्यापज्जा होन्तु अनीघा होन्तु

Averā hontu abyāpajjā hontu anighā hontu

Those who practice Dhamma. May they be free from enmity/danger, mental and physical sufferings.

उनीहरू सबै शत्रुभय नभएका होऊन्। मानसिक दुःख नभएको होऊन्, शारीरिक दुःख नभएका होऊन् ।

सुखी अत्तानं परिहरन्तु

Sukhī attānaṃ pariharantu

May they go about their daily chores happily with ease and comfort

आ-आफ्ना जीवन सुखपूर्वक बिताउँदै जान सकून् ।

इमस्मिं आरामे सब्बे योगिनो

Imasmim ārāme sabbe yogino

May all the Yogis in this compound

यस क्षेत्रभिन्नका सबै योगीहरू (ध्यान अभ्यासरत व्यक्तिहरू)

अवेरा हान्तु, अब्यापज्जा हान्तु, अनीघा हान्तु

Averā hontu abyāpajjā hontu anīgha hontu

Be free from enmity / danger, be free from mental sufferings, be free from physical sufferings

शत्रु भय नभएका होऊन्, मानसिक दुःख नभएका होऊन्, शारीरिक दुःख नभएका होऊन् ।

सुखी अत्तानं परिहरन्तु

Sukhī attānaṃ pariharantu

May they go about their daily chores happily with ease and comfort.

आ-आफ्नो जीवन सुखपूर्वक बिताउँदै जानसकून् ।

इमस्मिं आरामे सब्बे भिक्खू सामणेरा च उपासका उपासिकायो च

Imasmim ārāme sabbe bhikkhū sāmaṇerā ca Upāsakā upāsikāyo ca

May all the Bhikkhus and Samaneras (Novices) in this compound, Laymen and laywomen devotees,

यस क्षेत्रभिन्नका सबै भिक्षु, श्रामणेर, उपासकउपासिकाहरू,

अवेरा हान्तु अब्यापज्जा हान्तु अनीघा हान्तु

Averā hontu abyāpajjā hontu anīghā hontu

Be free from enmity, mental and physical sufferings.

शत्रु भय नभएका होऊन्, मानसिक दुःख नभएका होऊन्, शारीरिक दुःख नभएका होऊन् ।

सुखी अत्तानं परिहरन्तु

Sukhī attānaṃ pariharantu

May they go about their daily chores happily with ease and comfort.

आ-आफ्नो जीवन सुखपूर्वक बिताउँदै जानसकून् ।

अम्हाकं चतुपच्चयदायका

Amhākaṃ catupaccayadāyakā

May our donor of the 4 supports- robe, food, medicine, lodging.

चतुप्रत्यय (चीवर, भोजन, औषधी र बास) दाताहरू ।

अवेरा हन्तु, अब्यापज्जा हन्तु, अनीघा हन्तु

Averā hontu, abyāpajjā hontu anīghā hontu

May they be free from enmity/ danger. Be free from mental sufferings, be free from physical sufferings

शत्रु भय नभएका होऊन्, मानसिक दुःख नभएका होऊन्, शारीरिक दुःख नभएका होऊन् ।

सुखी अत्तानं परिहरन्तु

!Sukhī attānaṃ pariharantu

!May they go about their daily chores happily with ease and comfort.

आ-आफ्नो जीवन सुखपूर्वक बिताउँदै जानसकून् ।

अम्हाकं आरक्खादेवता इमस्मिं विहारे इमस्मिं आवासे

A mhākaṃ ārakkhā devatā imasmim vihāre imasmi āvāse

!May our guardian deities within this temple, within this place

हा-म्रा आरक्षक देवताहरू, यस विहारका, यस ठाउँका

इमस्मिं आरामे आरक्खादेवता

In imasmim ārāme ārakkhā devatā averā hontu

Within this compound, the guardian deities

यस क्षेत्रका आरक्षक देवताहरू,

अवेरा हन्तु, अब्यापज्जा हन्तु, अनीघा हन्तु

Albyāpajjā hontu anīghā hontu

!May be free from enmity, be free from danger. Be free from mental sufferings, be free from physical sufferings.

शत्रुभय नभएका होऊन्, खतरा नभएका होऊन्। मानसिक दुःख नभएका होऊन्, शारीरिक दुःख नभएका होऊन् ।

सुखी अत्तानं परिहरन्तु

Sukhī attānaṃ pariharantu

May they go about their daily chores happily with ease and comfort.

आ-आफ्ना जीवन सुखपूर्वक बिताउँदै जानसकून् ।

सब्बे सत्ता सब्बे पाणा सब्बे भूता

Sabbe sattā sabbe paṇā sabbe bhūtā

All beings all that can breathe, all that re visible.

सबै सत्त्वहरू, सबै प्राणीहरू जो स्वास फेर्छन्, सबै अदृश्य प्राणीहरू

सब्बे पुग्गला सब्बे अत्तभावपरियापन्ना

Sabbe puḅglā sabbe attabhāva pariyāpannā

All individual with identity, all beings with body.

सबै पुद्गलहरू (व्यक्तिहरू), सबै आत्म भावसहित (शरीरसहित) का

सब्बा इत्थियो सब्बे पुरिसा सब्बे अरिया

Sabbā itthiyo sabbe purisā sabbe ariyā

All females, all males, all worthy/noble ones.

सबै नारीहरू, सबै पुरुषहरू, सबै आर्यहरू

सब्बे अनरिया सब्बे देवा सब्बे मनुस्सा सब्बे विनिपातिका

Sabbe anariyā sabbe devā sabbe manussā, Sabbe vinipātikā

All not noble/worldings. All deities, all humans, all beings from the planes of suffering,

सबै अनार्यहरू, सबै देवताहरू, सबै मनुष्यहरू, चारअपायमा परेका सबै प्राणीहरू,

अवेरा होन्तु, अब्यापज्जा होन्तु, अनीघा होन्तु

Averā hontu, abyāpajjā hontu, anīghā hontu

May be free from enmity, be free from mental and physical sufferings.

शत्रु भय नभएका होऊन् , मानसिक र शारीरिक दुःख नभएका होऊन् ।

सुखी अत्तानं परिहरन्तु

Sukhī attānaṃ pariharantu

May they go about their daily chores happily with ease and comfort.

आ-आफ्नो जीवन सुखपूर्वक बिताउँदै जान सकून् ।

दुक्खा मुच्चन्तु यथा लद्धसम्पत्तितो माविगच्छन्तु

Dukkhā muccantu yathā-laddha sampattito mavigacchantu

May they be free from present sufferings. May their properties already acquired by rightful means not diminish, not lost or stolen.

दुःखबाट मुक्त भएका होऊन्, आ-आफूलाई प्राप्त भएका सम्पत्तिहरू नाश नहोस्, नहराओस्, नचोरियोस् ।

कम्मस्सका

Kammassakā

May they have their own good or bad actions.

आफूले गरिआएका राम्रा र नराम्रा कामनै कर्मका रूपमा आफ्नो निजी सम्पत्तिका रूपमा भएका होऊन्।

पुरत्थिमाय दिसाय पच्छिमाय दिसाय

Puratthimāya disāya pacchimāya disāya.

May all those in the eastern direction, in the western direction

पूर्व दिशाका, पच्छिम दिशाका

उत्तराय दिसाय दक्खिणाय दिसाय

Uttarāya disāya dakkhiṇāya disāya

In the northern direction, in the southern direction.

उत्तर दिशाका, दक्षिण दिशाका

पुरत्थिमाय अनुदिसाय पच्छिमाय अनुदिसाय

Puratthimāya anudisāya pacchimāya anudisāya

In the south-eastern direction, in the north-western direction.

दक्षिण-पूर्व कुना (आग्नेय) का, उत्तर-पच्छिम कुना (वामत्य)का

उत्तराय अनुदिसाय दक्खिणाय अनुदिसाय

Uttarāya anudisāya dakkhiṇāya anudisāya

In the north-eastern direction, south-western direction

उत्तर-पूर्व कुना (ईसान) का, दक्षिण-पश्चिम कुना(नैऋत्य)का

हेहिमाय दिसाय उपरिमाय दिसाय

Hehimāya disāya uparimāya disāya

Those below, those above

तल दिशाका, माथि दिशाका

सब्बे सत्ता सब्बे पाणा सब्बे भूता

Sabbe sattā sabbe paṇā sabbe bhūtā

All beings, all that can breathe, all that re visible.

सबै सत्त्वहरू, सबै प्राणीहरू जो स्वास फेर्छन्, सबै अदृश्य प्राणीहरू

सब्बे पुग्गला सब्बे अत्तभाव परियापन्ना

Sabbe pugglā sabbe attabhāva pariyāpannā

All individuals with identity, all beings with body.

सबै पुद्गलहरू (व्यक्तिहरू), सबै आत्म भावसहित (शरीरसहित) का

सब्बा इत्थियो सब्बे पुरिसा सब्बे अरिया

Sabbā itthiyo sabbe purisā sabbe ariyā

All females, all males, all worthy/noble ones.

सबै नारीहरू, सबै पुरुषहरू, सबै आर्यहरू

सब्बे अनरिया सब्बे देवा सब्बे मनुस्सा सब्बे विनिपातिका

Sabbe anariyā sabbe devā sabbe manussā Sabbe vinipātikā

All not noble/ worldings, all deities, all humans ,all beings from the planes of sufferings,

सबै अनार्यहरू, सबै देवताहरू, सबै मनुष्यहरू, चारअपायमा परेका सबै प्राणीहरू

अवेरा ह०न्तु अब्यापज्जा ह०न्तु अनीघा ह०न्तु

Averā hontu, abyāpajjā hontu anīghā hontu

Be free from enmity/ danger, be free from mental sufferings, be free from physical sufferings

शत्रु भय नभएका होऊन् , मानसिक दुःख नभएका होऊन्, शारीरिक दुःख नभएका होऊन् ।

सुखी अत्तानं परिहरन्तु

Sukhī attānaṃ pariharantu

May they go about their daily chores happily with ease and comfort.

आ-आफ्नो जीवन सुखपूर्वक बिताउँदै जानसकून् ।

दुक्खा मुच्चन्तु यथा लद्धसम्पत्तितो माविगच्छन्तु

Dukkhā muccantu yathā-laddha- sampattito māvigacchantu

May they be free from present sufferings. May their properties already acquired by rightful means not diminish, not lost or stolen

दुःखबाट मुक्त भएका होऊन्, आ-आफूलाई प्राप्त भएका सम्पत्तिहरू नाश नहोस्, नहराओस्, नचोरियोस् ।

कम्मस्सका

Kammassakā

May they have their own good or bad actions.

आफूले गरिआएका राम्रा र नराम्रा कामनै कर्मका रूपमा आफ्नो निजी सम्पत्तिका रूपमा भएका होऊन् ।

उद्धं याव भवग्गा च अधो याव अवीचितो

Uddhaṃ yāva bhavaggā ca adho yāva avīcīto

May all those on top of the planes of existence, all those at the bottom of the woeful states.

माथि भवाग्रबाट तल अविचिसम्मका

समन्ता चक्कवालेसु ये सत्ता पथविचरा

Samantā cakkavālesu ye sattā pathavicarā

All on the whole universe, all earthbound beings.

चक्रवाल चारैतर्फबाट पृथ्वीमा विचरण गर्दै हिड्ने जो सत्त्वहरू छन् ।

अब्यापज्जा निवेरा च निदुक्खा चानुपद्वा

Abyāpajjā niverā ca niddukkhā cānupaddavā

May they be free from sufferings, may they come to no harm.

ती सबै शारीरिक, मानसिक दुःख नभएका होऊन्, शत्रु नभएका, दुःख र उपद्रव नभएका होऊन् ।

उद्ध याव भवग्गा च अधो याव अवीचितो

Uddham yāva bhavaggā ca adho yāva avīcīto

May all those on top of the planes of existence, all those at the bottom of the woeful states.

माथि भवाग्रबाट तल अविचिसम्मका

समन्ता चक्कवालेसु ये सत्ता उदकेचरा

Samantā cakkavālesu ye sattā udukecarā

All on the whole universe, all waterbound beings.

चक्रवाल चारैतर्फबाट पानीमा विचरण गर्दै हिड्ने जो सत्त्वहरू छन् ।

अब्यापज्जा निवेरा च निदुक्खा चानुपद्वा

Abyāpajjā niverā ca niddukkhā cānupaddavā

May they be free from sufferings, may they come to no harm.

ती सबै शारीरिक, मानसिक दुःख नभएका होऊन्, शत्रु नभएका, दुःख र उपद्रव नभएका होऊन् ।

उद्ध याव भवग्गा च अधो याव अवीचितो

Uddham yāva bhavaggā ca adho yāva avīcīto

May all those on top of the planes of existence, all those at the bottom of the woeful states.

माथि भवाग्रबाट तल अविचिसम्मका

समन्ता चक्कवालेसु ये सत्ता आकासेचरा

Samantā cakkavālesu ye sattā ākasecarā

All on the whole universe, all skybound beings.

चक्रवाल चारैतर्फबाट आकाशमा विचरण गर्दै हिड्ने जो सत्त्वहरू छन् ।

अभ्यापज्जा निवेरा च निदुक्खा चानुपदवा

Abyāpajjā niverā ca niddukkhā cānupaddavā

May they be free from sufferings, may they come to no harm.

ती सबै शारीरिक, मानसिक दुःख नभएका होऊन्, शत्रु नभएका, दुःख र उपद्रव नभएका होऊन् ।

साधु ! साधु ! साधु !



महासतिपट्टानसुत्त - धर्म घोषणा

“एकायनो अयं भिक्खवे मग्गो सत्तानं विसुद्धिया, सोकपरिदेवानं समतिक्कमाय, दुक्ख-दोमनस्सानं अत्थङ्गमाय जायस्स अधिगमाय, निब्बानस्स सच्छिकिरियाय, यदिदं चत्तारो सतिपट्टाना ।”

भिक्षुपि ! क्वातुसे च्वंक चायेका च्वनेगु-स्मृति क्वातुकेगु धयागु गुगु प्यंगू स्मृतिप्रस्थान दयाच्चन । क्वातुसे च्वंक चायेका च्वनेगु-स्मृति क्वातुकेगु स्मृतिप्रस्थान धयागु थुगु आचरण मार्ग बुद्ध, प्रत्येक बुद्ध, भावी आर्यश्रावक सकल सत्त्व समूहपिनि चित्त मलं रहित जुया तापाना शुद्ध याये निति, शोक यायेगु, डाह जुइकेगु, विलाप यायेगुयात अतिक्रमण याये निति वा पुला वने निति, शारीरिक दुःख मानसिक दुःख निरोध, शान्त व मदयेका छ्वयेया निति, आर्यमार्ग प्राप्त यायेया निति व निर्वाणयात साक्षात्कार यायेया निति छपु मात्र लं, छगू मात्र मार्ग खः।

(भिक्षुहरू ! दरिलो गरी भाविता गरिरहने - स्मृति दरिलो पार्नु भनेको जुन चार स्मृतिप्रस्थान छन् । दरिलो गरी भाविता गरिरहने - स्मृति दरिलो पार्ने स्मृतिप्रस्थान भन्ने यो आचरण मार्ग बुद्ध, प्रत्येकबुद्ध, भावी आर्यश्रावक सम्पूर्ण सत्त्व समूहहरूको चित्त दोषरहित भई शुद्ध गर्नकोनिम्ति, शोक गर्नु, डाह गर्नु, बिलाप गर्नुलाई अतिक्रमण गर्नको निम्ति वा पार गर्नकोनिम्ति, शारीरिक दुःख निरोध, शान्त र निर्मूल गर्नको निम्ति एक मात्र बाटो, एक मात्र मार्ग हो ।)

कतमे चत्तारो ?

इध भिक्खवे, भिक्खु

काये कायानुपस्सी विरहति आतापी, सम्पजानो, सतिमा,
विनेय्य लोके अभिज्झा-दोमनस्सां

वेदनासु वेदनानुपस्सी विरहति, आतापी, सम्पजानो, सतिमा,
विनेय्य लोके अभिज्झा-दोमनस्सां

चित्ते चित्तानुपस्सी विहरति आतापी, सम्पजानो, सतिमा,
विनेय्य लोके अभिज्झा-दोमनस्सां

धम्मेषु धम्मानुपस्सी विरहति आतापी, सम्पजानो, सतिमा,
विनेय्य लोके अभिज्झा-दोमनस्सां

प्यंगू स्मृतिप्रस्थान धयागु छु छु खः भिक्षुपिं ?

थुगु बुद्धशासनय् उद्योग याना च्व्ह व्यक्त्ति क्लेशयागु दाग, मनयागु
खितियात क्वाका पुका गंका मदयेका छ्वये फूगु सम्यक् प्रधान वीर्य दुम्ह
जुया क्वातुसे क्वातुसे च्वक उद्योग याइह्व जुया स्मृति दुम्ह लुमंकेगु दुम्ह
जुया बालाक प्रकार प्रकारं स्यूम्ह जुया अनित्य, दुःख, अनात्म व

१. अशुभ स्वभावगु रूप समूह कायय् अनित्य, दुःख, अनात्म व अशुभ
जुया च्वंगु रूप समूह मात्र खः
२. स्वभाव दया अनुभवमात्र जुयाच्वंगु वेदनाय् अनित्य, दुःख, अनात्म
अनुभूति मात्र खः
३. स्वभाव दया सीकिगु मात्र जुयाच्वंगु चित्तय् अनित्य, दुःख, अनात्म
सीकेगु मात्र खः
४. स्वभाव दया आत्म मखुगु स्वभाव धर्मय्, अनित्य, दुःख, अनात्म स्वभाव
दया आत्म मखुगु स्वभाव धर्म मात्र खः धका भाविता याना खंका
भाविता यायेगु व खंके माःगु रूप समूह लोकय् उपादानस्कन्ध न्यागु
धयागु लोकय् भाविता याये मलाइबले उत्पन्न जुया वये फूगु

अभिद्या व दौर्मनस्ययात भाविता याये मलाइबले उत्पन्न जुइ फूग लोभ व दोषयात उत्पन्न जुइगु अवसर मदयेक तदङ्क, विक्खम्भन (विष्कम्भन) प्रहाणद्वारा हटे याना मदयेका च्वनीगु जुया च्वन ।

चार स्मृतिप्रस्थान भनेका के के हुन्, भिक्षुहरु ?

यो बुद्धशासनमा उद्योग गरिरहने व्यक्ति क्लेशको दाग, मनको मयललाई हटाई पोल्न लगाई सुकाइ निर्मूल पार्नसक्ने सम्यक् प्रधान वीर्य भएको व्यक्ति भई दृढ र दरिलो दरिलो हुनेगरी उद्योग गर्ने व्यक्ति स्मृति भएको सम्झिने व्यक्ति भई राम्रो प्रकारप्रकारले ज्ञानले युक्त भई अनित्य, दुःख, अनात्म र

- १) अशुभ स्वभावको रूप समूह शरीरमा अनित्य, दुःख अनात्म र अशुभ भइरहेको रूप समूह मात्र हो ।
- २) स्वभाव भई अनुभव मात्र भइरहेको वेदनामा अनित्य, दुःख अनात्म अनुभूति मात्र हो ।
- ३) स्वभाव भई थाहा पाउन सक्ने मात्र भइरहेको चित्तमा अनित्य दुःख, अनात्म थाहा पाउने मात्र हो ।
- ४) स्वभाव भइ आत्म नभएको स्वभाव धर्ममा अनित्य दुःख, अनात्म स्वभाव भई आत्म नभएको स्वभाव धर्म मात्र हो भनि भाविता गरी देखी, भाविता गर्ने र देख्नुपर्ने रूप समूह लोकमा उपादान स्कन्ध पाँचवटा भन्ने लोकमा भाविता गर्न नभ्याएको बेला उत्पन्न हुनसक्ने अविद्या र दौर्मनस्यलाई भाविता गर्न नभ्याएको बेला उत्पन्न हुनसक्ने लोभ र दोषलाई उत्पन्न हुने अवसर नहुने गरी तदङ्क, विक्खम्भन (विष्कम्भन) प्रहाणद्वारा हटाई बस्छ ।

महासतिपट्टान आनिशंस

यो हि कोचि भिक्खवे ! इमे चत्तारो सतिपट्टाने एवं भावेय्य सत्त वस्सानि तस्स द्विन्नं फलानं अञ्जतरं फलं पाटिकङ्कं दिट्ठेव धम्मे अञ्जा, सति वा उपादिसेसे अनागामिता ।

तिट्ठन्तु भिक्खवे ! सत्त वस्सानि ! यो हि कोचि भिक्खवे ! इमे चत्तारो सतिपट्टाने एवं भावेय्य छ वस्सानि, पञ्च वस्सानि, चत्तारि वस्सानि, तीणि वस्सानि, द्वे वस्सानि, एकं वस्सं ।

तिट्ठतु भिक्खवे ! एकं वस्सं यो हि कोचि भिक्खवे ! इमे चत्तारो सतिपट्टाने एवं भावेय्य सत्त मासानि, तस्स द्विन्नं फलानं अञ्जतरं फलं पाटिकङ्कं दिट्ठेव धम्मे अञ्जा, सति वा उपादिसेसे अनागामिता ।

तिट्ठन्तु भिक्खवे ! सत्त मासानि । यो हि कोचि भिक्खवे ! इमे चत्तारो सतिपट्टाने एवं भावेय्य छ मासानि, पञ्च मासानि, चत्तारि मासानि, तीणि मासानि, द्वे मासानि, एकं मासं, अड्ढमासं ।

तिट्ठतु भिक्खवे ! अड्ढमासो, यो हि कोचि भिक्खवे इमे चत्तारो सतिपट्टाने एवं भावेय्य सत्ताहं, तस्स द्विन्नं फलानं अञ्जतरं फलं पाटिकङ्कं दिट्ठेव धम्मे अञ्जा, सति वा उपादिसेसे अनागामिताति ।

(भिक्षुपि सु गुम्ह भिक्षु, भिक्षुणी, अथवा उपासक वा उपासिका थ्व प्यंगू स्मृतिप्रस्थानयात आनापान आदि २१ काण्डय् कना तःगु बमोजिम् न्हेदँ तक भावना याई वयात थ्व हे जन्मय् अरहत फल वा उपादान बाकि ल्यना च्वंगु दुसा अनागामी फल निगू मध्यय् छगू फल अवश्यं प्राप्त जुइ।

भिक्षुपि ७ दँ या खँ अथे ति। भिक्षुपि सु गुम्ह भिक्षु, भिक्षुणी, उपासक उपासिका थ्व प्यंगू स्मृतिप्रस्थानयात थुकथं ६ दँ, ५ दँ, ४ दँ, ३ दँ, २ दँ, दच्छि। अफ् भिक्षुपि, दच्छिया खँ अथेति, भिक्षुपि, गुम्हेसिन थ्व प्यंगू स्मृति प्रस्थानयात यथाकथित नियमानुरूप ७ ला तक भावना याइ, वयात

थ्व हे जन्मय् अरहत्त फल वा उपादान बाकि ल्यना च्वंगु दुसा अनागामी फल निगू मध्यय् छगू फल अवश्यं प्राप्त जुइ ।

भिक्षुपि न्हेला अथेनि ति न्हेला धयागुयात थाति नि ति भिक्षुपि सु छम्ह भिक्षु, भिक्षुणी, उपासक व उपासिका थुपि प्यंगू स्मृतिप्रस्थानयात थ्व कना वये धुंगु विधि अनुसारं खुला तक, न्याला तक, प्यला तक, स्वला तक, निला तक, लच्छि तक, बाछि तक उत्पत्ति जुइकल-वृद्धि जुइकल धाःसा

(थुकथं वृद्धि जुइकीबले) (न्हापाथे तु)।

भिक्षुपि बाछि अथे नि ति बाछि वृद्धि जुइकेमाः धयागुयात थुति नि ति भिक्षुपि सु छम्ह भिक्षु, भिक्षुणी, उपासक व उपासिका जुया च्वम्ह व्यक्ति थुपि प्यंगू स्मृतिप्रस्थानयात कना वयागु विधि अनुसारं न्हेन्हु यकं उत्पन्न जुइकल-वृद्धि जुइकल धाःसा उम्ह वृद्धि जुइकूम्ह (भिक्षु, भिक्षुणी, उपासक व उपासिका जुया च्वम्ह व्यक्ति) यात प्रत्यक्ष आत्मभाव आःथुगु जन्मय् हे अरहन्त फल जूसां, आशक्त जुइगु उपादान ल्यं पुल्यं दयाच्वन तिनि धाःसा अनागामि फल जूसां थुपि निगू फलत मध्यय् छगू मखु छगू फलयात निःसन्देह सुनिश्चित रूपं; उत्पन्न जुइतिनि धका विश्वास व भरोसा कायेगु कथं अभिवाचित जुया च्वन।)

(भिक्षुहरु ! कोही भिक्षु, भिक्षुणी अथवा उपासक उपासिका यी चार स्मृतिप्रस्थानलाई आनापान आदि २१ काण्डमा भने बमोजिम ७ वर्षसम्म भावना गर्छ, त्यसले यही जन्ममा अरहत् फल वा उपादान बाकि रहेको भए अनागामी फल दुई मध्येमा एक फल अवश्य प्राप्त गर्दछ ।

भिक्षुहरु ! ७ वर्षको कुरा एकतिर राखौं । भिक्षुहरु ! कोहि भिक्षु, भिक्षुणी, उपासक, उपासिकाद्वारा यी चार स्मृतिप्रस्थानलाई यसप्रकार ६ वर्ष, ५ वर्ष, ४ वर्ष, ३ वर्ष, २ वर्ष, १ वर्ष । फेरि भिक्षुहरु, १ वर्षको कुरा एकातिर राखौं, भिक्षुहरु ! जुन व्यक्तिले यी चार स्मृतिप्रस्थानलाई

यथाकथित नियमानुरूप ७ महिनासम्म भावना गर्दछ, त्यसलाई यही जन्ममा अरहत् फल वा उपादान बाँकी भएको भए अनागामी फल दुई मध्येमा एक फल अवश्य प्राप्त हुन्छ ।

भिक्षुहरू ! ७ महिनाको कुरा थाति राखौं । भिक्षुहरू कोही एक भिक्षु, भिक्षुणी, उपासक र उपासिकाद्वारा यी चार स्मृतिप्रस्थानलाई यो सुनाएर आएको विधि अनुसारले ६ महिनासम्म, ५ महिनासम्म, ४ महिनासम्म, ३ महिनासम्म, २ महिना सम्म, १ महिना सम्म, १५ दिन सम्म उत्पत्ति गराइयो- वृद्धि गराइयो भने (यसप्रकारले वृद्धि गराइयो) (अगाडि जस्तै) ।

भिक्षुहरू १५ दिन छोडौं, १५ दिन वृद्धि गराउनुपर्ने भनेकोलाई थाति नै राखौं । भिक्षुहरू ! कोही एक भिक्षु, भिक्षुणी, उपासक र उपासिका भइराखेको व्यक्ति यी चार स्मृतिप्रस्थानलाई सुनाएर आएको विधि अनुसारले ७ दिन उत्पन्न गराइयो-वृद्धि गराइयो भने त्यो वृद्धि गराउने (भिक्षु, भिक्षुणी, उपासक र उपासिका हुने व्यक्ति) लाई प्रत्यक्ष आत्मभाव यस जन्ममा नै अरहन्त फल भएपनि, आशक्त हुने उपादान बाँकि भएको रहेछ भने अनागामि फल भएपनि यी दुई फलहरू मध्येमा १ नभए अर्को फललाई निःसन्देह सुनिश्चित रूपले, उत्पन्न हुँदैछ भनि विश्वास र भरोसा गर्ने अनुरूप अभिवाञ्छित भईरहेछ ।)

पुण्यानुमोदन (Sharing of merits)

इदं नो जातीनं होतु, सुखिता होन्तु जातयो । (स्वको)

Idam no ñātīnaṃ hotu, sukhitā hontu ñātayo.

Let this merit be for our relatives. May they be happy.

मेरो यो पुण्य हाम्रा आफन्तहरूलाई प्राप्तहोस्। यस पुण्यका प्रभावले तिनीहरू सुखी रहून्।

एत्तावता च अम्हेहि, सम्भतं पुञ्जसम्पदं ।

सब्बे देवा अनुमोदन्तु, सब्ब-सम्पत्ति सिद्धिया ॥

Ettāvatā ca amhehi , sambhata puññasampada.

Sabbe devā anumodantu , sabba-sampatti siddhiyā

May all deities share this fortune merit which we have thus acquired for the acquisition of all kinds of happiness.

यहाँ सम्म हामीले प्राप्त गरेका पुण्य सम्पादनलाई सबै देवताहरूले सम्पूर्ण सिद्धि प्राप्तिका लागि अनुमोदन (स्वीकार) गरून्।

एत्तावता च अम्हेहि, सम्भतं पुञ्जसम्पदं ।

सब्बे सत्ता अनुमोदन्तु, सब्ब-सम्पत्ति सिद्धिया ॥

Ettāvatā ca amhehi , sambhata puññasampada.

Sabbe sattā anumodantu , sabba-sampatti siddhiyā

May all beings share this fortune merit which we have thus acquired for the acquisition of all kinds of happiness.

यहाँ सम्म हामीले प्राप्त गरेका पुण्य सम्पादनलाई सबै सत्त्वहरूले सम्पूर्ण सिद्धि प्राप्तिका लागि अनुमोदन (स्वीकार) गरून्।

एत्तावता च अम्हेहि, सम्भतं पुञ्जसम्पदं ।

सब्बे भूता अनुमोदन्तु, सब्ब-सम्पत्ति सिद्धिया ॥

Ettāvatā ca amhehi , sambhata puññasampada.

Sabbe bhutā anumodantu , sabba-sampatti siddhiyā

May all creatures share this fortune merit which we have thus acquired for the acquisition of all kinds of happiness.

यहाँ सम्म हामीले प्राप्त गरेका पुण्य सम्पादनलाई सबै प्राणीहरूले सम्पूर्ण सिद्धि प्राप्तिका लागि अनुमोदन (स्वीकार) गर्नु।

साधु ! साधु ! साधु !

Sādhu Sādhu Sādhu

अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्रमा

ध्यान गर्ने योगीहरूका लागि समय तालिका

बिहान	४.००	-	उठने / नित्यकर्म / चंक्रमण
	५.०० - ६.००	-	ध्यान
	६.०० - ६.१५	-	त्रिरत्नगुण - बुद्धपूजा -
	६.१५ - ७.००	-	जलपान/चंक्रमण
	७.०० - ८.००	-	ध्यान
	८.०० - ९.००	-	ध्यान जांच/चंक्रमण
	९.०० - १०.००	-	ध्यान
	१०.०० - ११.००	-	चंक्रमण
	११.०० - १२.००	-	भोजन
मध्याह्न	१२.०० - १२.५५	-	आराम/चंक्रमण
अपरान्ह	१.०० - २.००	-	ध्यान
	२.०० - ३.००	-	चंक्रमण
	३.०० - ४.००	-	धर्मदेशना
	४.०० - ५.००	-	सर्वत/चंक्रमण
साँझ-राति	५.०० - ६.००	-	ध्यान
	६.०० - ७.००	-	चंक्रमण
	७.०० - ८.००	-	ध्यान
	८.०० - ९.००	-	तातोपानी /चंक्रमण
	९.०० - ९.३०	-	ध्यान
	९.३० - ९.४५	-	मैत्री भावना (शान्तादर्शदेखि)
	१०.०० -	-	पूर्णआराम

सन्दर्भ ग्रन्थ

१. सुदर्शन, भिक्षु (सं.), भिक्षु सरणंकर (नेपाली अनुवाद), महापरित्राण, Kualalumpur: Dhamma Aid Asia, A.D.2011
२. ज्ञानपूर्णिक, भिक्षु (अनु तथा सं.), परित्राण सूत्र (तृ सं.), काठमाडौं: ज्ञानदेवी कंसाकार, वि.सं. २०६७
३. महाशी सयादो, भिक्षु ज्ञानपूर्णिक (अनु.), महास्मृतिप्रस्थान सूत्र (पालि शब्दार्थ व अभिप्राय), काठमाडौं : रत्न कुमारी शाक्य, वि.सं. २०४६, पेज २५५
४. बोधिज्ञान, भिक्षु (सम्पादक), बुद्धपूजा व संघकार्य विधि (तृ सं), ललितपुर : हरि महर्जन परिवार, वि.सं. २०६४
५. महाशी सयादो, भिक्षु ज्ञानपूर्णिक (अनुवाद), महान् सल्लेख सूत्रोपदेश - १, स्वदेशी बिदेशी धर्मप्रेमी शाशनानुयायी श्रद्धावान्हरू, वि.सं. २०४७

अंग्रेजी निर्देशन विधिको लागि आधार लिइएको पुस्तक

Mahashi Sayadaw, U Nyi Nyi (trans-Eng), Practical Vipassana Meditational Exercises, Buddhasasananuggaha Association, Rangoon, AD 1978

महोपकारक महासी सयादोको कार्यान्वयन उपदेश सतिपट्ठान विपस्सना भावना निर्देशन अनुसार ध्यान गरिने ध्यान केन्द्रहरू



अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र, बुद्धनगर, फोन: ४७८२७०७, ४७८४६३९, मो. ९८४१४६१२२६ (अ. अगग्राणी)



Panditarama, Lumbini International Vipassana Meditation Centre
Tel.: 977-071-580118, 977-9817576417 (Sayalay Bhaddamanika)



निर्माणाधीन लाकुरेभन्ज्याङ्ग ध्यान केन्द्र, सम्पर्क फोन: ४७८२७०७, ४७८४६३९, मो. ९८४१४६१२२६



रत्न विपश्यन Downloaded from <http://dhamma.digital/> १३४२४५८ (अ. वीणा)