

सतिपट्टान विपरसना

भावना निर्देशन

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



नेपाली अनुवादक

भिक्षु ज्ञानपूर्णिक महास्थविर

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

सतिपड्डान विपस्सना भावना निर्देशन

Dhamma.Digital

नेपाली अनुवादक

भिक्षु ज्ञानपूर्णिक महास्थविर

प्रकाशक : दिवंगत भिक्षु धर्मकीर्ति महास्थविरको निर्वाण
कामना गर्दै उहाँको परिवारका तर्फबाट
कीर्तिपुर, नगां ।



दिवंगत भिक्षु धर्मकीर्ति महास्थविर

जन्म मिति : मद्दुगु दि
१९७६ आषाढ पुन्ही २०७३ पुष २६

प्रकाशन मिति : बुद्ध जन्म संवत् २६४१
बुद्धत्व लाभ संवत् २६०६
बुद्ध महापरिनिर्वाण संवत् २५६१
ने.सं. १९३७, वि.सं. २०७४, २०१७

छपाई प्रति : १०००

ले-आउट डिजाइन : बिनोद महर्जन

सहयोग रकम : २०/-
(अर्को पुस्तक प्रकाशनार्थ सहयोगस्वरूप)

मुद्रक : आइडियल प्रिन्टिङ्ग प्रेस



दिवंगत भिक्षु धर्मकीर्ति महास्थविर

जहान : रत्नमाया महर्जन

छोरा :

छोरी

बुद्ध शरण - सुकुवोल महर्जन

बुद्धलक्ष्मी - अष्टकाजी शाक्य

नाति/नातिना

नाति/नातिना

सम्यक् - गंगा

धर्मरत्न - सुभद्रा

धर्मलक्ष्मि

अनिल - रेणु

अ. खेमा (प्रज्ञा)

असोजित

प्रतिज्ञा

Dhamma.Digital

पनाति

छोरी

श्राविका

संघलक्ष्मि - जगत बहादुर महर्जन

नाति/नातिना

सुनिता - अमृत

नमिता - राजा

सुजिता

अनुवादकको भनाई

तथागतद्वारा प्रतिपादित पद्धतिलाई नै आधार मानि बर्माका विश्व प्रशिद्ध विपश्यना ध्यान गुरु परमपूज्य महोपकारक महाशी सयादोबाट धेरै वर्षअघि नै संक्षिप्त तर पूर्ण रूपमा समाविष्ट निर्देशन स्मृतिप्रस्थान विपस्सना अभ्यास गर्नेहरूका लागि सजिलो माध्यम बन्न पुगेको छ । विभिन्न भाषामा अनुवाद भई पुस्तकका रूपमा आइसकेको निर्देशन पुस्तक पहिला प्रकाशित भई अपुग भएको गुनासो आएकाले सानो स्वरूपमा प्रकाशित गरिएको छ ।

यो पुस्तक केवल पढ्नका लागि मात्र होइन, आचरण र अभ्यासका लागि समेत उपयोगी सावित भएको छ । आचरण र अभ्यास केवल एकान्त र शान्त वातावरणमा मात्र सफल हुन सकिन्छ । हुलदंगा भएको स्थानमा ध्यान बस्न कठिन हुन्छ । बुद्धले जुन मार्ग पहिल्याउनु भई बोधिज्ञान प्राप्त गर्नुभयो त्यो केवल एकान्त स्थानमा बसी आत्म अनुसन्धान र अन्वेषणबाट भएको हो । यही ध्यान अभ्यासको सुपरिणामबाट नै हाल विपश्यना ध्यान अभ्यासका कृतिहरू प्रकाशित भएका हुन् ।

आजको परिस्थितिमा विपश्यना प्रचार प्रसार धेरै स्थानमा भएका छन् । अन्तर्राष्ट्रिय ध्यान भावना केन्द्र, शंखमूल र नेपाल विपस्सना केन्द्र स्थाना पश्चात धेरै श्रद्धालु योगिहरूले ध्यान भावमा आफ्नो मन लगाएका छन् । बुद्ध जन्म जन्मस्थल लुम्बिनीस्थित पण्डिताराम ध्यानकेन्द्र र रत्न विपश्यना विहार,

सानो भन्याड, स्वयम्भूमा पनि नियमित ध्यान शिविर संचालित भइरहेका छन् । यसले गर्दा ध्यानमा श्रद्धा भएका योगीहरू लाभान्वित भइरहेका छन् । साथै योगीहरू पनि दिनानुदिन वृद्धि हुँदै आइरहेको खुशीको कुरा हो ।

विपस्सना भावना अभ्यास गरिरहेका, गर्ने योजना बनाइरहेका योगीहरूलाई समेत उपकार हुनेगरी दिवंगत भिक्षु धर्मकीर्ति महास्थविरको पुण्य स्मृतिमा उहाँको परिवारको तर्फबाट यो पुस्तक प्रकाशित भएको हो ।

आफु पनि ध्यान बसि अरूलाई पनि ध्यानमा बस्नका लागि प्रेरणा गरिरहनुभएका चेला भिक्षु बोधिज्ञानको प्रयासबाट यो सानो पुस्तक प्रकाशित भएको हो । यो ध्यान निर्देशन पुस्तकको अध्ययन, मनन र अभ्यासबाट पाठक वर्गहरूलाई उपयोगी सावित हुनेछ भन्ने आशा लिएको छु ।

Dhamma Digital

भिक्षु ज्ञानपूर्णिक महास्थविर 'धम्माचरिय'

विश्व शान्ति विहार, न्हू बानेश्वर

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

विपश्यना भावना सम्बन्धी व्यवहारिक निर्देशन

अनुवादक : भिक्षु ज्ञानपूर्णिाक 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 हुन्नौं । 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 सुन्दैछु भनी त्यसरी नै सुँघ्दा, स्वाद लिँदा, स्पर्श गर्दा, मनले सोच्दा, मन मनले भनी स्मृति राखी हेरिरहनु, थाहा पाइराख्नुपर्छ । तर एकैचोटी यी सबै कुराहरुलाई 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, थाहाम्माउनुपर्छ । 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 गएमा

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, कहिँ पुग्यो भने, कहिँ 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 सम्झ्दै हुनुहुन्छ भने सम्झ्दैछु, यदि तपाईं खुशीहुँदै हुनुहुन्छ भने खुशी छु, यदि तपाईंलाई पत्यार लागिरहेछ भने पत्यार 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 अव-
क्रियाकलापलाई राम्ररी हेर्दैनौं, बुझ्दैनौं, त्यसैकारण
चित्त वा मनका यी विभिन्न अवस्थालाई आफैँ 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 श्रृंखला छ, जसलाई हामी
म भनी भन्छौं, म भनी सोच्छौं । त्यसकारण कारणले
नै हामीले चित्तको यस क्रमिक श्रृंखला 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 देख्नेछौं 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 हेर्न नसकेमा, बुझ्न 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 श्रृंखला 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, गह्रौंपनको, 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, गह्रौंपन, तातोपन इत्यादि जस्ता आफूलाई मन नपर्ने र सहन गाह्रो संवेदनाहरू उत्पन्न हुने बित्तिकै भावना अभ्यासलाई छोडिदिने वा आ-आफ्नो शरीर चलाइहाल्ने गर्नुहुन्न । 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 हेर्नतिर लाग्नुपर्छ ।

कहिलेकाहिँ शरीर अगाडी पछाडी गरेर चलन पनि सक्छ, त्यसबेला चलिरहेछ भनी हेर्नुपर्छ, यदि खुट्टा काम्छ भने पनि त्यसै भनी जान्नुपर्छ । यदि त्यसरी हेर्ने कुनै पनि छैन भने पेट फुलेको र सुकेको प्रक्रिया मै हेर्न थाल्नुपर्छ । हात, खुट्टा चलाउनुपर्ने 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 झट्टै 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 हेर्नतिर 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 चलनुपर्छ, 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 चलनुपर्छ । हात-खुट्टा चलाउने, उठ्ने, बस्ने, हिंड्ने इत्यादि सबै विस्तारै विस्तारै गर्नुपर्छ । तब मात्रै स्मृति, समाधि र प्रज्ञा बलियो हुँदै आउँछ । त्यसकारण शुरु शुरुमा विस्तार विस्तारै चलने गर्नुपर्छ ।

उदाहरणको लागि- एक अशक्त विरामीभैँ विस्तारै विस्तारै उठ्नुपर्छ । साथसाथै उठ्दैछु उठ्दैछु भनी मन मनले जानिरहनुपर्छ । आँखाले देखे पनि नदेखेभैँ, कानले सुने पनि नसुनेभैँ 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 नदेखेभैं, नसुनेभैं 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 ?

हिंडाखेरी 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 हिंडाखेरी दायाँ र बायाँ खुट्टा चलिरहेको हुन्छ, सो जानिराख्नुपर्छ । छिटो हिंडनुपर्दाखेरी र टाढासम्म जानुपर्दाखेरी यसरी मात्र जाने पुग्छ । तर विस्तारै हिंडाखेरी वा चक्रमण हिंडडुल गरी भावनागर्ने गर्दाखेरी प्रत्येक पाइलालाई ३ भागमा जान्नुपर्छ - खुट्टा उचाल्दा, खुट्टा अगाडी सार्दा र भुँइमा राख्दा । तर शुरु

शुरूमा खुट्टा उचालेको र फेरी भुइँमा राखेको गरी दुई सम्भना सम्भेमात्र पनि पुग्छ । खुट्टा उचाल्दा खुट्टाको प्रत्येक चाल एवं खुट्टा भुइँमा 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 शुरू 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 भुइँमा 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 । चंक्रमण 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 चंक्रमण गरेर अति नै भाविता गरेको चालपाउनुभई समाधि, एकाग्रता र वीर्य सन्तुलनमा ल्याउने प्रयासलाई बराबरी गर्न अब ओछ्यानमा पल्टेर एकछिन ध्यान गर्नुपन्थ्यो भनी सोची आफ्

नो कोठामा पस्नुभयो र ओछ्यानमा 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 अवधिमा 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 सुत्तै 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

लागनुपर्छ । यसरी प्रयास गर्दागर्दै पनि निद्रा बलियो हुने बेलामा योगी निदाउन पनि सक्छ । वास्तवमा निदाउन गाह्रो छैन, सजिलै छ । ओच्छ्यानमा पल्टेर ध्यान गर्दाखेरी विस्तारै निन्द्रा लाग्नथाल्छ र निदाउनथाल्छ । त्यसैकारण भर्खर ध्यानगर्ने बेलामा पल्टेर धेरै ध्यानगर्नु राम्रोहुन्न । 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 पुग्दैन पुग्दैन भन्ने सोच्छ भने ५ या ६ घण्टासम्म पनि सुत्नसक्छ । ६ घण्टाको निन्द्रा अवश्य पनि प्रशस्त छ । विहान बिउँझिने बित्तिकैदेखि योगीले स्मृतिपूर्वक हेर्ने, जान्ने प्रयास शुरु गर्नुपर्छ । साँच्चै नै मार्ग फल प्राप्तगर्न प्रयासरत

योगीले सुत्ने बेलामा मात्र भावना अभ्यासकार्यबाट फुर्सद
 लिन्छ । अस्त्रबेला सम्पूर्ण समय उनले कतिपनि आराम
 नलिई हरेक अवस्थामा स्मृतिपूर्वक प्रयास गरिरहेको
 हुन्छ । त्यसैले विहान बिउँफिने बित्तिकै ब्यूँउँफिरहेको
 अवस्थालाई समेत ब्यूँउँभन्दैछु ब्यूँउँभन्दैछु भनी जान्न
 शुरूगर्छ । यतिसम्म पनि गर्नसकिरहेको छैन भने
 ब्यूँफिसकेपछि पेट फुलेको सुकेकोबाट शुरू गर्नुपर्छ ।
 अब ओछ्यानबाट उठ्न लागेको छ भने उठ्न लाग्दैछु
 उठ्न लाग्दैछु भनी जान्नुपर्छ । त्यसपछि उठ्नलाई
 हात, खुट्टा मिलाएको समेत स्मृतिपूर्वक जान्नुपर्छ । उठ्
 नलाई 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 हेर्दैछु हेर्दैछु 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 लिँदैछु स्वाद लिँदैछु 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 कुराहरू भइरहने हुँदा ती सबैलाई सम्झी सम्झी गरिरहनु शुरु शुरुमा गाह्रो पनि हुनसक्छ । शुरु शुरुमा यसरी भाविता गर्नुपर्ने कतिपय कुराहरू बिर्सको पनि

हुनसक्छ । तर पनि योगीले सबै नै होसपूर्वक गर्छु भनी दृढतापूर्वक प्रयास जाेरिराख्नुपर्छ । तर कतिपय कुराहरू 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 कुराहरू मैले भनिसकेँ । ती सबैलाई संक्षिप्तमा भन्ने हो भने छिटो छिटो हिँड् दाखेरी 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 हेर्न 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, हिड्नसक्ने, 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 छिपिँदै जान्छ, मन बाहिर जाने बित्तिकै थाहा पाउने, होस हुने र पछि पछि त मन पटककै 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 गर्दैछौं, 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 चलिरेहेको 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 छुट्टिँदाखेरी

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 परिग्रह 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 भिम्क्याउँदाको 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 "दुक्खानुपस्सनाजाण 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 "दुक्खानुपस्सनाजाण 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 "अनत्तानुपस्सनात्राण अर्थात् अनात्मानुपश्यना ज्ञान" हो । त्यो अनित्य, दुःख र अनात्म ज्ञान राम्ररी पूर्णहुने अवस्थामा यसरी भाविता गरेर स्मृतिराखिरहँदारहँदै 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 सम्झनुपर्ने । 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 जम्मै 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 जम्मै अबेर लाग्दैन । 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 जानुपऱ्यो । अन्तमा पूर्णरूपले भावना अभ्यास गर्नसकी बुद्ध, आर्य, अरहन्तहरूले प्रत्यक्ष दर्शन गर्नुभएको निर्वाण, मार्ग र फलज्ञानद्वारा तुरुन्तातुरुन्तै पुगी साक्षात्कार गर्नसकौं । अस्तु !



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

१. अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र,
बुद्धनगर, काठमाडौं, फोन: ४७८२७०७, ४७८४६३१
२. लुम्बिनी पण्डिताराम अन्तर्राष्ट्रिय विपश्यना ध्यान केन्द्र,
लुम्बिनी, फोन: ०७१-५८०११८
३. रत्न विपश्यना विहार,
सानो भन्याङ्ग, स्वयम्भू, फोन: ४८९०९४७

Dhamma.Digital