

# विपस्सना भावना सम्बन्धी व्यावहारिक-निर्देशन



प्रकाशक  
अनगारीका मा. गुणवती

# विपस्सना भावना सम्बन्धी व्यावहारिक निर्देशन

(सुप्रसिद्ध विपस्सना ध्यान-गुरु बर्माका महासी सयादोले योगी (साधक)  
हरूलाई ध्यान शुरू गर्ने बेलामा दिनु भएको निर्देशन-देशनामा आधारित)

विपस्सना भावना भनेको आफ्नै शरीर र मनलाई स्मृतिपूर्वक हेरी, अवलोकन गरी भौतिक र मानसिक पक्षको यथार्थ स्वभाव बुझ्ने प्रयास हो। भौतिक पक्ष (जसलाई पाली भाषामा 'रूप' भनिन्छ) ती हुन् जसलाई हामीले देखेर, सुनेर, छोएर, गन्ध लिएर, स्वाद लिएर एवं मनले अनुभव गर्न सक्ने हुन्छन्। मानसिक पक्ष (पालीमा 'नाम') भनेको हाम्रो चेतना हो जसले जान्छ, अनुभव गर्छ। हामीले प्रत्येक पल्ट देख्ने, सुन्ने, स्वाद लिने, गन्ध लिने, स्पर्श गर्ने वा मनले सोच्ने बेलामा यी नाम र रूप दुर्बल रहेको हुन्छ। तर साधारणतया नाम र रूपलाई हामीले स्पष्ट पूर्वक देखेको बुझेको हुन्छ। यसलाई राम्ररी देख्न-बुझ्नका लागि प्रत्येक पल्ट हामीले केही देख्दा, सुन्दा, स्पर्श गर्दा, सुँच्दा, स्वाद लिँदा एवं सोच्दा स्मृतिपूर्वक (होशपूर्वक) गर्नुपर्ने हुन्छ। केही देख्दा, 'देख्दैछु, देख्दैछु' भनी, केही सुन्दा

‘सुन्दैछुं, सुन्दैछुं’ भनी होशपूर्वक मनले थाहा पाइ रहेको हुनुपर्छ । यसरी होशपूर्वक हेरी, जानी गरीने अभ्यास नै ‘वि-पस्सना’ हो ।

प्रत्येक पल्ट हामीले केही देख्दा ‘देख्दैछुं देख्दैछुं’ भनी, केही सुन्दा ‘सुन्दैछुं सुन्दैछुं’ भनी (त्यसरी नै सुन्दा, स्वादलिंदा, स्पर्शगर्दा, मनले सोच्दा) मन मनले भनी-हेरी रहनु, थाहा पाई रहनु पर्छ । तर, एकै चोटी यी सब कुराहरूलाई हेर्न सक्दैन, थाहापाउन सक्दैन । त्यसकारण अभ्यासको शुरू शुरूमा सजिलै सित हेर्न सक्ने, थाहा पाउन सक्नेलाई आरम्भण (जस्लाई हामी ध्यान गर्छौं) बनाउनु पर्छ ।

### प्रारम्भीक आरम्भण

स्वाश लिंदा वा छोड्दा खेरी पेट फुल्छ र सुक्छ । यो प्रक्रिया जहिले पनि भइ रहेको हुन्छ र सजिलैसित थाहापाउन वा अनुभव गर्न पनि सकिन्छ । त्यसकारण, पेट ‘फुलेको र सुकेको’ प्रक्रियालाई मनले ध्यानपूर्वक हेर्ने, थाहापाउनेलाई आफ्नो अभ्यासको प्रारम्भीक आरम्भण बनाउनु पर्छ । पेट फुल्दा खेरी ‘फुल्दैछ’ र पेट सुक्दाखेरी ‘सुकदैछ’ भनी (मन मनले भन्दै) हेर्नु पर्छ, थाहापाउनु पर्छ । यदि पेट फुलेको र सुकेको त्यति स्पष्ट छैन भने पेटमा हात राखेर अभ्यास गरे पनि हुन्छ । तर, श्वाश-प्रश्वाश क्रियालाई स्वाभाविक बनाउनु पर्छ । स्वाश रोकने वा लामो बनाउने वा छोटो बनाउने इ. नगर्नुस । त्यसरी बलपूर्वक प्रयास गरेमा छिट्टै थाक्नेछ । श्वाश-प्रश्वाश स्वाभाविक रूपले हुन दिनुस, र जब जब पेट फुल्छ वा सुक्छ, तब तब त्यसै त्यसै भनी हेर्नुस, जान्नुस । यहाँ शब्द भन्ने र हेर्ने भनेको मन मनले हो ।

विपस्सना भावनामा शब्द वा नाम त्यति महत्त्वपूर्ण छैन, बरू महत्त्वपूर्ण कुरो त स्मृतिपूर्वक थाहा पाई राख्नु वा जानी राख्नु हो । पेट फुलेको र सुकेको हेरी रहनुहुंदा फुलेको शुरू देखि अन्त सम्म आफ्नै आँखाले देखिरहे जस्तै गरी हेरीरहनु पर्छ । सुक्ने प्रक्रियालाई पनि त्यसै गरी हेर्नु पर्छ । 'फुल्ने' प्रक्रिया हेर्दाखेरी त्यस्ताई हेरी रहेको मन (चेतना) ले प्रति क्षण त्यस प्रक्रियालाई संग संगै पछ्याई रहेको हुनु पर्छ । चली रहेको प्रक्रिया र त्यसलाई जानी राखेको 'मन' कुनै लक्षमा ढुंगाले हाँदा लागेको जस्तै गरी संग संगै गई रहेको हुनुपर्छ । 'सुकिरहेको' प्रक्रियालाई पनि त्यसै गरी पछ्याई रहनुपर्छ ।

## मन बाहिर गएमा

पेट फुलेको र सुकेको प्रक्रियालाई हेरी रहंदाखेरी तपाईंको मन बाहिर जान सक्छ, मनमा कल्पना हुन सक्छ । त्यसो भएमा मनमर्नले 'मन बाहिर गयो' 'मन बाहिर गयो' भनी सम्झनु पर्छ । एक, दुई पटक यसो भनी संक्षिप्त पछि मनको कल्पना रोक्छ । र फेरी पेट फुलेको र सुकेको प्रक्रियालाई हेर्नुपर्छ । यदि कल्पना रोकेन र कल्पनामै कसैसित भेट भयो भने, कहि पुग्यो भने, कसैसित कुरा गरी रह्यो भने, त्यसै त्यसै भनी स्मृतिपूर्वक हेरी रहनु पर्छ ।

संक्षिप्तमा मनमा आएको कुनै पनि कल्पना, सोचाई वा संझनालाई स्मृतिपूर्वक हेर्नुपर्छ । यदि तपाईं कल्पना गर्दै हुनुहुन्छ भने 'कल्पना हुन्दैछ', यदि तपाईं सोच्दै हुनुहुन्छ भने 'सोच्दैछु' यदि केही संझ्दै हुनुहुन्छ भने 'संझ्दैछु', यदि तपाईं खुशी हुनुहुन्छ भने 'खुशी छु' यदि तपाईंलाई पट्यार



लागि रहेछ भने 'पट्यार लागिरहेछ', यदि तपाईंलाई नराम्रो लागी रहेछ भने 'नराम्रो लाग्दैछ' भनी मनमा जे-जस्तो हुन्दैछ, त्यस्ताई त्यसरीनै राम्ररी थाहापाई-हेरी रहनेलाई 'चित्तानुपस्सना' भनिन्छ ।

साधारणतया, हामी चित्तको यी विभिन्न अवस्था, कृत्याकलापलाई राम्ररी हेर्दैनौं, बुझ्दैनौं । त्यसै कारण चित्त, मनको यी विभिन्न अवस्थालाई आफैँ वा व्यक्ति भनी भन्छौं । हामी सोचीरहने, कल्पनागरीरहने मनको अवस्थालाई त्यो 'म' नै हुँ भनी सोचन थाल्छौं । हामी वाल्यकाल देखि अहिले सम्म बाँचिरहेको, सोचिरहेको 'म' भन्ने एक व्यक्ति छ भन्ने सोच्छौं । वास्तवमा वाल्यकाल देखि हाल सम्म अटुट रूपमा रहिरहेको त्यस्तो कुनै 'म' वा 'व्यक्ति' भन्ने छैन । बरू एक पछि अर्को भई आइ रहने चित्तको क्रमिक शृङ्खला छ, जसलाई हामी 'म' भनी सोच्छौं । त्यसैकारणले नै हामीले चित्तको यस क्रमिक शृङ्खला र अवस्थालाई हेर्नु परेको, बुझ्नु परेको हो, ताकि चित्तको यस वास्तविक स्वभावलाई हामीले बुझ्न सकौं । त्यसकारण, चित्तको प्रत्येक अवस्थालाई हामीले ती उत्पन्न हुने वित्तकै र उत्पन्न भइ रहेको अवस्थामै स्मृतिपूर्वक हेर्नुपर्छ । र त्यसरी हेरे पछि एक पछि अर्को हुन्दै परीवर्तन भई रहेको चित्तको स्वभावलाई पनि हामीले देख्नेछौं । र जब, मनमा उत्पन्न भएको कल्पना, सोचाई हराएर जान्छ, हामी फेरी पेट फुलेको-सुकेको प्रक्रिया हेर्नमै लाग्नु पर्छ ।

## शरीरमा वेदना भएमा

धेरै बेर सम्म (ध्यान गर्दै) वसे पछि शरीरमा दुखेको संवेदनाहरू

महशूश हुन थाल्दछन् । तीलाई पनि स्मृतिपूर्वक हेर्नुपर्छ । त्यस्तै, शरीरमा उत्पन्न भएका पोलेको, कडा भएको, थाकेको इ सबै प्रकारका संवेदनाहरूलाई पनि त्यसै त्यसै भनी हेर्नु पर्छ । यी सबै मन नलाग्दा संवेदनाहरू हुन्- त्यसैले यीसत्रै दुख-वेदना हुन् र यस्ताई हेर्ने, भाविता गर्नेलाई 'दुखानुपस्सना' भन्दछ । यी संवेदनाहरूलाई राम्ररी हेर्न नसकेमा, बुझ्न नसकेमा हामी 'मलाई दुखेको छ, मलाई थकाइ लागेको छ, मेरो खुट्टा पोलेको छ, एकछिन अघि सम्म म ठिककै थिएँ, अब यी संवेदनाहरूले मलाई सताएको छ' इ. भन्ने सोचन थाल्छौं । यी संवेदनाहरूलाई 'म' 'मेरो' 'मलाई' भनी हामी लिन थाल्छौं । वास्तवमा यहाँ 'म' भन्ने नै छैन, यो त एक पछि अर्को हुन्दै उत्पन्न भइ रहेको संवेदनाहरूको अटुट शृङ्खला मात्रै हो । विद्युतको क्रमिक र निरन्तर धार-प्रवाहले चीम बाले जस्तै नै हो ।

अप्रिय लाग्दो अवस्थसंग प्रत्येक पटक संपर्कमा आउंदाखेरी हामीमा अप्रिय-संवेदनाहरू उत्पन्न हुन्छ । यी प्रत्येक संवेदनाहरूलाई हामीले हेर्नुपर्छ, जान्नुपर्छ । चाहे त्यो दुखेको, गल्छौपनको, तातोपनको संवेदना होस् । शुरू शुरूमा यी संवेदनाहरूलाई जति जति ध्यान पूर्वक हेरीयो, त्यति त्यति वेदना बढेको अनुभव हुन थाल्छ र शरीरलाई चलाउने इच्छा हुन जान्छ । यस इच्छालाई पनि स्मृतिपूर्वक हेर्नुपर्छ, जान्नु पर्छ र त्यसपछि फेरी त्यसै संवेदनालाई हेर्नुपर्छ ।

## सहनुपर्छ

'सहनशीलता नै निर्वाणको बाटो हो' भन्ने भनाई छ । र यस भनाई भावना अभ्यास कार्यमा झन महत्त्वपूर्ण छ । भावना

अभ्यास गर्दा खेरी हामीले वेदनाहरू सहन सक्नुपर्छ । वेदनाहरू सहन नसकी छिन छिनमा शरीर चलाइ रह्यो भने एकाग्रता (समाधि) हुन सक्दैन र समाधि विना यथार्थ स्वभावलाई बुझ्न सक्ने प्रज्ञा (ज्ञान) उत्पन्न हुन सक्दैन । र प्रज्ञा नभइकन मार्ग-ज्ञान (निर्वाण मम्म पुग्ने मार्ग) र फल-ज्ञान (त्यस मार्गको फल) पनि प्राप्त गर्न सक्दैन । त्यसकारण, भावना अभ्यासमा सहने क्षमताको धेरै जरूरत पर्दछ । खासगरी दुखेको, कडापन, गह्रौपन, तातोपन इ. जस्ता आफुलाई मन नपर्ने र सहन गाह्रो संवेदनाहरू उत्पन्न हुने वित्तिकै भावना अभ्यासलाई छोडी दिने वा आफ्नो शरीर चलाईहाल्ने गर्नुहुन्छ । वरू, सहनशील भई ती संवेदनाहरूलाई जस्तो छ त्यस्तै भनी (गह्रौं भई रहेछ, वा पोली रहेछ, दुखी रहेछ) स्मृतिपूर्वक हेरीरहनु, जानी रहनुपर्छ । जब हाम्रो समाधि (एकाग्रता) बलवान हुन्छ, धेरै भन्दा धेरै कठोर संवेदनाहरू पनि हराउन थाल्दछन् । र त्यसपछि, फेरी पेट फुलेको र सुकेको हेर्न तिर लाग्नुपर्दछ ।

कहिलेकाहीं शरीर अगाडी पछाडी गरी चलन पनि सक्छ । त्यसवेला 'चली रहेछ' भनी हेर्नुपर्छ । यदि खुट्टा काम्छ भने पनि, त्यसै भनी जान्नु पर्छ । यदि त्यसरी हेर्ने कुनै पनि छैन भने पेट फुलेको र सुकेको प्रत्रियान हेर्न थाल्नु पर्छ ।

## हात-खुट्टा चलाउनु पन्यो भने

धेरै बेर सम्म हेरी सकेपछि पनि त्यस्ता वेदनाहरू हराएन भने वा सहनै नसकिने हुन थाल्यो भने शरीर वा हात-खुट्टा चलाउनु पर्ने पनि हुनसक्छ । तर त्यस्तो अवस्थामा पनि झट्टै नचलाइकन, सबै भन्दा पहिले

त्यसरी चलाउन इच्छा भएको मनलाई 'चलाउन मन लागि रहेछ' भनी हेर्नुपर्छ । र जब हात उठाइन्छ, चलाइन्छ र फेरी राखिन्छ, त्यस वखत त्यसै त्यसै भनी हेर्नुपर्छ; जान्नु पर्छ । यसरी चलाउने प्रक्रिया विस्तार विस्तारै गर्ने गर्नुपर्छ ।

उदाहरणको रूपमा भावना गरीरहंदा खेरी शरीरको कुनै भागमा चिलाएछ र त्यो संवेदना सहनै नसक्ने भयो भने, एकै चोटी हात त्यहाँ लगेर नकन्याइकन बरू चिलाएको संवेदना र कन्याउन इच्छा गरेको मन दुवैलाई स्मृतिपूर्वक हेर्नुपर्छ, जान्नुपर्छ । यसो गरीसकेपछि यदि चिलाउने संवेदना हराएर गयो भने ठीकै छ, फेरी पेट फुलेको-सुकेको हेर्न मै लाग्ने । तर यदि चिलाएको संवेदना रहीं रह्यो भने, कन्याउनुनै पर्ने पनि हुन्छ । त्यसो गर्न पनि एकै चोटी नगरीकन सबै भन्दा पहिले कन्याउन इच्छा गरेको मनलाई जान्नुपर्छ । त्यसपछि विस्तारै हात उठाउनु पर्छ, र हात चली-रहेको प्रत्येक क्षणलाई स्मृतिपूर्वक जानीरहेको मनले पछ्याई रहनुपर्छ । त्यसैगरी हातले कन्याउने ठाउँ छोएको, हात चलाई कन्याएको ई. प्रत्येक सानो से सानो गतिविधिलाई पनि हेर्नुपर्छ । र त्यसपछि फेरी पेट फुलेको-सुकेको प्रक्रिया हेर्न मै लाग्नुपर्छ ।

ध्यान गरेर वसी रहंदाखेरी प्रत्येक पल्ट शरीरको आश्रय बदल्दा वा शरीर चलाउँदा एकैचोटी चलाउनु हुन्दैन । सबै भन्दा पहिले चलाउन इच्छा लागेको मन लाई जान्नु पर्छ र त्यसपछि पनि प्रत्येक कृयाकलापलाई राम्ररी हेरी जान्नु पर्छ । जस्तै- वसी रहेर उठ्दाखेरी, हात उठाउँदा खेरी, हात चलाउँदा एवं तन्काउँदाखेरी ई. शरीर, हात वा खुट्टा जसरी चलाएको छ, त्यहि क्षण त्यसै भनी मनले जानी रहेको हुनुपर्छ ।

## विस्तार विस्तारै चल्नुपछं

भावना गरीरहेको योगी (साधक) ले एक अशक्त व्यक्तिले जस्तै व्यवहार गर्नु पछं । एक स्वस्थ व्यक्ति छिट्टै एवं सजिलैसित चलन एवं उठ-बस गर्न सक्ने हुन्छ । तर अशक्त व्यक्तिहरू त्यसो गर्न सक्दैनन् । उनीहरू विस्तारै र कोमलसित मात्र चलन सक्ने हुन्छन् । पछाडीको ढाङ्ग दुखेको कुनै व्यक्ति एकदम विस्तार विस्तारै उठेको हुन्छ- ताकि उसको ढाङ्गमा कुनै असर नपरोस, नदुखोस भनी ।

त्यसरीनै भावना गरीरहेको एक योगी पनि विस्तार विस्तारै चल्नुपछं । हातखुट्टा चलाउने, उठ्ने-बस्ने, हिड्ने ई. सबै विस्तार विस्तारै गर्नुपछं । तब मात्र स्मृति, समाधि र प्रज्ञा बलियो हुन्दै आउँछ । त्यसकारण शुरू शुरूमा विस्तार विस्तारै चल्ने गर्नु पछं । उदाहरण- उठ्दाखेरी, एउटा अशक्त विरामी भै विस्तार विस्तारै उठ्नु पछं । र साथ साथै 'उठ्दै छुं, उठ्दै छुं' भनी मन मनै जानी रहनु पछं । आँखाले देखे पनि नदेखे भै, कानले सुने पनि नसुने भै गर्नुपछं । भावना गरीरहन्दा खेरी एक योगीको प्रमुख कार्य शरीर र मनमा भईरहेको सबैलाई स्मृतिपूर्वक हेरीरहनु, जानीरहनुनै मात्र हो । आँखाले के देख्छ, कानले के सुन्छ भन्नेसित मतलब छैन । त्यस्कारण, जस्तोसुकै गजब वा अचम्मको कुरा देखेपनि, सुनेपनि, नदेखे-नसुने जस्तो गरी व्यवहार गर्नुपछं ।

त्यस्तैनै, हात खुट्टा चलाउँदा, तन्काउँदा, खुम्चाउँदा, टाउको उठाउँदा, निहुरींदा सबै विस्तारै गर्नुपछं ।

बसिरहेर उठ्दाखेरी, विस्तारै उठ्नुपछं र 'उठ्दै छुं, उठ्दै छुं'

भनी मनले जानीरहनु पछं । उठीसकेर उठीरहंदा खेरी 'उठीरहेछुं, उठीरहेछुं' भनी जानी रहनु पछं । यताउता हेरी रहंदाखेरी 'हेदैँछुं, हेदैँछुं' भनी जानी रहनु पछं ।

## चक्रमण कसरी गर्ने ?

हिड्दाखेरी, खुट्टाको चाललाई मनले जानीरहनु पछं । दायाँ खुट्टा वा बायाँ खुट्टा चलिरहेछ, सो पनि त्यसै भनी जानी रहनु पछं । खुट्टा उठाउने प्रक्रियाको शुरूदेखि-उठाउँदा, अगाडी सार्दा र फेरी भुईँमा राख्दाखेरीको प्रत्येक सानो से सानो चाललाई जानी राख्नु पछं । छिटो छिटो हिड्दाखेरी दायाँ वा बायाँ खुट्टा चलीरहेछ, सो जानी रहनु पछं । छिटो हिड्नुपदाखेरी र टाढा सभम जानुपदाखेरी यसरी मात्र जाने पुग्छ ।

तर विस्तारै हिड्दाखेरी वा चक्रमण (हिड्डुल गरी भावना गर्ने) गर्दाखेरी प्रत्येक पाइलालाई तीन भागमा जान्नु पछं:- खुट्टा उचाल्दा, अगाडी सार्दा र भुईँमा राख्दा । तर शुरू शुरूमा खुट्टा उचालेको र फेरी भुईँमा राखेको गरी दुई भाग मात्र गरी जाने पनि पुग्छ । खुट्टा उचाल्दा खुट्टाको प्रत्येक चान एवं खुट्टा भुईँमा राख्दा पनि खुट्टामा आएको भारीपन ई. समेतलाई रात्ररी जान्नुपछं ।

प्रत्येक पाइलामा 'उचाल्दैँछुं, राख्दैँछुं' भनी जान्नुपछं । एक-दुई दिन यसरी भावना गरेपछि सजिलै सित जान्न सक्ने हुन्छ र त्यसपछि 'उचाल्दैँ छुं, अगाडी सार्दैँछुं र राख्दैँछुं' भनी ३ भाग गरी जान्नुपछं ।

यसरी हिडी रहंदाखेरी, चक्रमण छोडेर वस्न मन लाग्यो भने वस्न



इच्छालागेको मनलाई 'बस्न मन लाग्यो' भनी हेर्नुपर्छ, जान्नुपर्छ । र साँच्चैँ बस्ने बेलामा, बस्न लाग्दाको सम्पूर्ण प्रक्रिया जान्नुपर्छ ।

बसी सकेपछि खुट्टा र हात मिलाउँदाको प्रक्रियालाई हेर्नुपर्छ, जान्नुपर्छ । यी सबै कार्य सिद्धिएपछि पेट फुलेको र सुकेको प्रक्रिया हेर्ने शुरु गर्नुपर्छ ।

कहिलेकाहीं जब पलिटने (सुत्ने) मन हुन्छ, त्यस मनलाई पनि हेर्नुपर्छ, जान्नुपर्छ । र पलिटने क्रममा हात, खुट्टाको प्रत्येक चाललाई राम्ररी जान्नुपर्छ । जस्तै:- हात उठाएको, चलाएको, शरीर भुईँमा (विछ्यौना) परेको, खुट्टा तन्काएको, ई. सबैलाई स्मृतिपूर्वक हेर्नुपर्छ, जान्नुपर्छ ।

## किन सबै कृयाकलापलाई हेरीरहनु पर्छ ?

शरीरको प्रत्येक कृयाकलापलाई स्मृतिपूर्वक हेरीरहनुपर्छ, जानी रहनुपर्छ । समाधि र ज्ञान बलवान भएपछि कुनैपनि बेला विशेष प्रकारको प्रज्ञा (मार्ग ज्ञान र फल ज्ञान) उत्पन्न हुन सक्छ । एकपल्ट हात तान्दा खेरी वा तन्काउँदाखेरी पनि प्रज्ञा उत्पन्न हुन सक्छ । भिक्षु आनन्दले ज्ञान प्राप्त गर्नु भएको (अर्हत हुनु भएको) पनि यस्तै क्रममा हो ।

प्रथम संगायना हुनु भन्दा एक दिन अघि राति अवेर सम्म भिक्षु आनन्द ज्ञान प्राप्त गर्नका लागि अथक प्रयास गर्दै हुनुहुन्थ्यो । रात भरने वहाँले आफ्नो शरीरको गतिविधिमा भाविता गर्दै (कायगतासति) विपस्सना भावना गर्नुभयो । चक्रमण गर्दा दायाँ र बायाँ खुट्टाको चाल, खुट्टा उचालेको, अगाडी सारेको, भुईँमा राखेको, फेरी अर्को पाइला सार्ने



इच्छा भएको मन र साच्चै पाइला चालेको शारीरिक गति ई. लाई भाविता गर्दा गर्दै झण्डै भोलिपल्टको विहान हुन लागेको थियो । तैपनि वहाँ अर्हत हुनु भएन । यसरी चक्रमण गरेर अतिरि भाविता गरेको चाल पाउनु भई समाधि (एकाग्रता) र वीर्य (प्रयास) लाई बराबरी गर्न अब ओछ्यानमा पल्टेर एक छिन ध्यान गर्नु पर्‍यो भन्ने सोची आफ्नो कोठामा पस्नु भयो । ओछ्यानमा वस्नु भयो, र 'पल्टंदै छुं, पल्टंदै छुं' भनी भाविता गर्दै विस्तारै पलटन लाग्नु भयो । त्यहीनै वेला (पूरा पलटन नपाउंदै) वहाले ज्ञान प्राप्त गर्नु भयो, अर्हत हुनुभयो ।

यो भन्दा पहिले, भिक्षु आनन्द श्रोतापन्न (निर्वाणको प्रथम चरण) मात्र हुनुहुन्थ्यो । यसरी पलटने क्रमको छोटो समयावधिमा वहाँ सकृदागामी, अनागामी र अर्हत हुनुभयो । अर्हत मार्गको यी माथिल्लो ३ चरण प्राप्त गर्न वहाँलाई धेरै छोटो समय मात्र लाग्यो । त्यसकारण समाधि र प्रज्ञा पूर्ण भएपछि ज्ञान कुनै पनि वेला आउन सक्छ, धेरै समय लाग्दैन ।

त्यसैकारण, प्रत्येक योगीले हर समय स्मृति पूर्वक, अटुट रूपमा अभ्यास र प्रयास गरीरहनुपर्छ । 'एक छिन स्मृतिपूर्वक नबसेपनि केही हुन्न' भन्ने सोच्नु र अभ्यासलाई शिथिल पार्नुहुन्न ।

## अभ्यास निरन्तर हुनुपर्छ

स्मृतिपूर्वक हेरी, जानी रहने प्रयासमा कुनै रुकावट हुनु हुन्न । एक पछि अर्कोगरी निरन्तर र क्रमिक रूपमा जानी रहेको, हेरी रहेको हुनुपर्छ, समाधि भइ रहेको हुनुपर्छ र प्रज्ञा भई रहेको हुनुपर्छ । तब मात्रै योगीको प्रज्ञा (ज्ञान) क्रमिक रूपमा अभिवृद्धि भइरहेको हुन्छ ।

जानको यस्तै अटुट र क्रमिक अभिवृद्धिले नै मार्ग र फल ज्ञान प्राप्त हुन सक्नेछ । ज्ञान अभिवृद्धिको यस प्रयास दुई टुक्रा दाउरा आगो सल्कन सक्ने तापक्रम नभएसम्म घोट्टै आखिरमा आगो निकाले जस्तै नै हो । त्रिपस्सना भावनामा स्मृतिपूर्वक हेरीरहने-जानीरहने प्रक्रियामा बीचमा कुनैपनि रुकावट वा खाली समय नभईकन क्रमिक र अटुट हुनुपर्छ । हर समय, शरीरको प्रत्येक कृयाकलापलाई, र अन्य कुनै कृयाकलाप नभएमा पेट फुलेको-सुकेको प्रक्रियालाई स्मृतिपूर्वक हेरीरहनु, जानीरहनु पर्छ ।

## सुत्ने बेलामा

राति अघेर भएपनि वा सुत्ने बेला भएपनि वेस्मृतिपूर्वक सुत्नु हुन्न । साच्चै नै मिहेनती योगी सुत्दै नसुतिकनै स्मृतिपूर्वक अभ्यास गर्ने सरी प्रयास गर्छ । ननिदाएसम्मै भावना गरी रहनुपर्छ (पेट फुलेको-सुकेकोमा) । भावना राम्रो छ भने नीदनै लाग्दैन । तर यदि भावना भन्दा नीद बलियो छ भने नीदाउन थाल्छ । नीद लाग्न थालेपछि 'नीद लागी रहेछ, नीद लागीरहेछ' भनी जान्नुपर्छ । आँखा बन्दहुन लाग्दा, आँखा भारी भएर आउँदा, आँखा सानो हुँदा त्यसै त्यसै भनी जान्नुपर्छ । यसरी भाविता गर्दा गर्दै नीद हराएर पनि जान सक्छ । र फेरी, शरीर एवं आँखा हलुका भएर आउँछ । यसो भएमा, त्यसै भनी मनले जान्नु पर्छ । र फेरी पेट फुलेको-सुकेको हेर्न तिरै लाग्नुपर्छ । यसरी प्रयास गर्दा गर्दैपनि नीद बलियो हुने बेलामा योगी निदाउन पनि सक्छ ।

वास्तवमा निदाउनु गान्हो छैन, सजिलै छ । ओछ्यानमा पल्टेर ध्यान गर्दा खेरी विस्तारै नीद लाग्न थाल्छ र निदाउनु हुन्छ । त्यसैकारण

भर्खर भर्खर ध्यान गर्ने वेमामा पल्टेर धेरै ध्यान गर्नु राम्रो हुन्न । शुरु शुरुमा योगीहरूले बसेर वा चक्रमण गरेर धेरै ध्यान गर्नु पर्छ । तर जब राति धेरै अवेर हुन्छ र सुत्ने बेला हुन्छ, पल्टेर नै पेट फुलेको र सुकेको-लाई ध्यान गर्नु पर्छ र नींद पनि आउँछ ।

## सुत्ने समय कति ?

निदाएको बेलामात्र नै एक योगीको लागि (ध्यानबाट) आरामको समय हो । साच्चैँ परीश्रमी योगीले सुत्ने समय चार घण्टामा मात्र सीमित राख्नु पर्छ । भगवान बुद्धले अनुमति दिनु भएको (सुत्नको लागि) समय पनि यतिनै हो । चार घण्टाको नींदले हामीलाई पुग्छ । तर शुरु शुरुमा यदि योगीले चार घण्टाले पुग्दैन भन्ने सोच्छ भने, पाँच या छ घण्टा सम्म पनि सुत्न सक्छ । छ घण्टाको नींद त अवश्य पनि प्रशस्त छ ।

## बिहान विउझने बित्तिकै

बिहान विउझने बित्तिकै देखि योगीले स्मृतिपूर्वक हेर्ने, जन्ने प्रयाश शुरु गर्नु पर्छ । साच्चैँ मार्ग-फल प्राप्त गर्न प्रयाशरत योगीले सुत्ने बेलामै मात्र भावना अभ्यास कार्यबाट फुसँद लिन्छ । अरु बेला, सम्पूर्ण समय उ कतिपनि आराम नलिई, हरेक अवस्थामा स्मृतिपूर्वक प्रयाश गरी रहेको हुन्छ । त्यसैले, बिहान विउझने बित्तिकै विउझिरहेको अवस्थालाई समेत 'विउझ्दै छु, विउझ्दै छु' भनी जान्न शुरु गर्छ । यदि यति सम्म त गर्न सकेको छैन भने, विउझिसकेपछि पेट फुलेको-सुकेकोबाट शुरु गर्नु पर्छ ।

अव, ओछ्यानबाट उठ्न लागेको छ भने, 'उठ्न लाग्दैछु, उठ्न लाग्दैछु' भनी जान्नुपर्छ । त्यसपछि उठ्नलाई हात-खुट्टा मिलाएकोलाई समेत स्मृतिपूर्वक जान्नु पर्छ । उठ्नलाई टाउको उठाएको देखि वस्दाखेरी सम्मको शरीरको चाललाई पनि जान्नु पर्छ र त्यसपछि 'वस्दैछु, वस्दैछु' भनी भाविता गर्नुपर्छ । वस्दाखेरी हात-खुट्टा मित्राएको छ भने त्यसलाई पनि जान्नुपर्छ । त्यस्तो केही पनि छैन र बसी मात्र रहेको छ भने पेट फुलेको-सुकेको प्रक्रियामै भावना गर्नुपर्छ ।

त्यसपछि, हात-मुख धुंदा, नुहाउंदा, चर्पीमा जाँदा इ. सबै कार्य स्मृतिपूर्वक गर्नुपर्छ । यी गतिविधिमा, यदि कामहरू छिटो छिटो गर्नुपर्छ भने जति सक्छ त्यति गतिविधिलाई हेर्ने, जान्ने गर्नुपर्छ ।

त्यसपछि, लुगा लगाउंदा, ओछ्यान सफा गर्दा, ढोका खोल्दा एवं बन्द गर्दा ई. सबै कार्य गर्दा पनि जति सक्छ उति गहिरिएर हेर्ने, जान्ने गर्नुपर्छ ।

## खाना खांदाखेरी *anna.Digital*

खाना खांदाखेरी, खानामा हेरीरहंदा खेरी 'हेर्दैछु, हेर्दैछु' भनी, हात खानातर्फ बढाउंदा, खानामा छुंदा, खाना मुछ्दा, गांस पादा, मुखतिर गांस लग्दा, टाउको खानातिर निहुरींदा, गांस मुखमा राख्दा, हात तल लग्दा, फेरी टाउको उठाउंदा ई. प्रत्येक क्रियाकलापलाई पनि स्मृतिपूर्वक हेरी, जानी रहनुपर्छ ।

खाना चपाउंदाखेरी, 'चपाइरहेछु, चपाइरहेछु' भनी जानी रहनुपर्छ । स्वादलिदाखेरी, 'स्वाद लिदैछु, स्वाद लिदैछु' भनी जान्नु पर्छ । खाना नित्दाखेरी, खाना घांटीबाट तल जांदाखेरी इ. प्रत्येक प्रक्रिया पनि स्मृतिपूर्वक जान्नुपर्छ । यो त भयो ठोस पदार्थ खांदाखेरी । कुनै भोल पदार्थ पिउंदाखेरीपनि एवं प्रकारले स्मृतिपूर्वक गर्नुपर्छ ।

यसप्रकार खाना खाने वेलामा एकै पटक धेरै कुराहरू भइरहने हुँदा ती सबैलाई सम्झी सम्झी गरी रहनु शुरू शुरूमा गान्हो पनि हुन सक्छ । शुरू शुरूमा यसरी भाविता गर्नु पर्ने कतिपय कुराहरू विसर्को पनि हुन सक्छ । तरपनि योगीले सर्वै होश पूर्वक गर्छु भनी दृढपूर्वक प्रयाश जारी राख्नु पर्छ । तर पनि कतिपय कुरा विसर्को पनि हुन सक्छ, तर जब जब समाधि बलवान हुँदै आउंछ धेरै भन्दा धेरै, र अन्ततः सबै कृयाकलाप होशपूर्वक गर्न सक्ने हुन्छ ।

## संक्षिप्तमा

लो त, मैले एक योगीले होश पूर्वक गर्नुपर्ने, हेर्नुपर्ने, जान्नुपर्ने कतिपय कुराहरू भनीसके । यी सबैलाई संक्षिप्तमा भन्ने हो भने :

छिटो छिटो हिड्दाखेरी 'दायाँ खुट्टा र बायाँ खुट्टा' चलेको भनी र बिस्तारै हिड्दाखेरी 'खुट्टा उचालेको, अगाडी सारेको र भुईमा राखेको' प्रक्रियालाई त्यसै त्यसै भनी हेर्ने, जान्ने ।

बसेर ध्यान गर्दा खेरी पेट फुलेको-सुकेको प्रक्रियालाई हेर्ने (ध्यान गर्ने), ओछ्यानमा पल्टी राख्दा पनि त्यसै गर्ने । यसरी ध्यान गरीरहंदा मनमा विभिन्न विचार, कल्पना आउन थाल्यो भने त्यसैलाई हेर्ने, जान्ने ।

त्यसपछि फेरी पेट फुलेको र सुकेको प्रक्रिया हेर्नमै लाग्ने । त्यसरीनै शरीरमा दुखेको, पोलेको, असजीलो भएको, चिलाएको ई. वेदना भयो भने पनि त्यसैलाइ हेर्ने, जान्ने । त्यसपछि फेरी पेट फुलेको-सुकेको प्रक्रियामै फर्कने । त्यस्तै, हात-खुट्टा वा शरीरको अन्य अंग चलाउँदा, तान्दा, तन्काउँदा ई. गर्दापनि त्यसै प्रक्रियालाई हेर्ने । त्यसपछि फेरी पेट फुलेको-सुकेको प्रक्रियामै फर्कने ।

## स्मृति बलवान भएपछि

यसरी अभ्यास गर्दै गए पछि क्रमशः बढी भन्दा बढी कुराहरू होश पूर्वक गर्न सक्ने, हेर्न सक्ने, जान्न सक्ने भएर आउँछ । शुरू शुरूमा मन यत्ना उता गएर धेरै कुराहरू छुट्न सक्ने हुन्छ । तर पनि निराश हुनु पर्ने छैन । शुरू शुरूमा सबैलाई यस्तै हुन्छ । तर जब जब अभ्यास छिपिपिदै जान्छ, मन बाहिर जाने वित्तिकै थाहा पाउने (होश हुने) र पछि पछि त मन पटकै बाहिर नजाने भएर पनि आउँछ । त्यस बेला मन जुन आरम्भणमा भाविता गर्न लागेको हो त्यसैमा मात्र लागि रहनेहुन्छ । प्रत्येक कार्य वा प्रक्रियालाई स्मृति वा होशले सँग सँगै पछ्याई रहेको हुन्छ । उदाहरणका लागि- पेट फुलीरहेको अवस्थामै 'पेट फुलीरहेको छ' भनी जानेको मन सँग सँगै हुन्छ । र त्यसरी नै पेट सुक्दाखेरी पनि ।

## विपस्सना-ज्ञान क्रम

भौतिक पक्ष (रूप), जुनलाई आरम्भण बनाई हामी ध्यान गर्दछौं (जस्तै, पेट फुलेको-सुकेको, कानले सुनेको शब्द, आँखाले देखेको दृष्य ई.)

र मानसिक पक्ष (नाम) जस्ले त्यस आरम्भण (भौतिक पक्ष) लाई जानी रहेको छ- दुवै जोडीको रूपमा संगै संगै आइरहेको हुन्छ । यस प्रक्रियामा (भौतिक आरम्भण र मनले जानीरहेको) कुनै 'व्यक्ति' भन्ने रहेको हुन्छ, खाली भौतिक र मानसिक पक्ष मात्र रहेको हुन्छ । यस अवस्थामा योगीले आफनै अनुभवले यो कुरा देखेको बुझेको हुन्छ । उदाहरण- पेट फुलेको-सुकेको प्रक्रिया अवलोकन गरीरहंदाखेरी- पेट फुलेको वा चलीरहेको अवस्था र त्यस्लाई जानी रहेको मन यी दुईको जोडी, मात्र हुन्छ । र त्यस्तै सुकेको अवस्थामा पनि ।

यसरी, योगीले भावना गर्ने प्रत्येक अवस्थामा भौतिक 'रूप' र त्यस्लाई जानी राखेको 'नाम' दुईवटा जोडीको रूपमा उत्पन्न भईरहेको स्पष्ट रूपमा बुझ्नेछ । यसरी नाम र रूपलाई स्पष्टसँग छुट्याएर देख्न सक्ने ज्ञानलाई 'नाम-रूप परीच्छेद ज्ञान' भनिन्छ । यो विपस्सना ज्ञानको पहिलो क्रम हो । विपस्सना-ज्ञानको क्रममा नाम र रूपको स्पष्ट रूपमा ज्ञान हुनु धेरै नै महत्त्वपूर्ण छ । त्यसपछि नाम र रूपको परस्पर कारण र प्रतिफलको रूपमा सम्बन्ध भएको ज्ञानपनि योगीले पाउनेछ, यस्लाई 'पच्चय परीग्गह ज्ञान' भनिन्छ ।

यसरी भाविता गर्दै गए पछि, योगी आफैले यो पनि स्पष्टतः बुझ्नेछ कि उत्पन्न भएको प्रत्येक कुरा प्रति क्षण नाश हुन्दै (वदल्दै) गईरहेको छ । उसले आफनै अनुभवले बुझ्नेछ-प्रत्येक कुरा अनित्य छ, परीवर्तनशील छ । यस ज्ञानलाई 'अनित्यानुपस्सना ज्ञान' भनिन्छ । (साधारणतया मानिसहरूले नाम र रूप दुवै नित्य हो भनी संझने गर्छ । र त्यसैले बाल्य-काल देखि बुढेसपनसम्मको व्यक्ति एउटै हो भनी संझने गर्छन् ।)



यस ज्ञान भएपछि, सबै कुरा अनित्य, परीवर्तनशील भएकोले 'दुख' हो भनी थाहा पाउनेछ । र त्यसवेला योगीले शरीरमा विभिन्न दुख कष्ट-हरूको महशुस गर्न थाल्दछ । यस ज्ञानलाई 'दुखानुपस्सना ज्ञान' भनिन्छ ।

त्यसपछि योगीले यो कुरा स्पष्ट संग बुझ्नेछ कि यी सबै नाम-रूप आफ्नै प्रकारले चली रहेको छ । कसैले पनि त्यसलाई बदल्न सक्दैन र वास्तवमा 'म' वा 'व्यक्ति' भन्ने नरहेको कुरा पनि उस्ले बुझ्नेछ । यसलाई 'अनत्तानुपस्सना ज्ञान' भनिन्छ ।

त्यसपछि, योगीले अभ्यास गर्दै गएपछि, वास्तवमा सबैने अनित्य, दुख र अनात्म हुन् भन्ने कुरा अनुभव गर्छ । पहिलेका सबै बुद्ध, अर्हत एवं आर्यहरूले पनि यसै ज्ञान द्वारा (मार्ग द्वारा) निर्वाण प्राप्त गर्नु भएको हो । ध्यान गर्ने सबै योगीहरूले यो कुरा बुझ्नुपर्छ कि उनीहरू सबै अहिले स्मृतिप्रस्थान मार्ग अभ्यास गर्दछन् र आ-आफ्नो पारमी पूरा भए-पछि यसै मार्ग द्वारा नै मार्ग-ज्ञान, फल-ज्ञान र निर्वाण-धर्म प्राप्त गर्न सक्नेछन् । र बुद्ध, अर्हत र आर्यहरू द्वारा अनुभव गर्नुभएको समाधि र ज्ञान उनीहरूले पनि अनुभव गर्न सक्नेछन् । यस्का लागि योगीहरू खुशी हुनुपर्छ, र अभ्यास कार्यमा प्रशन्नतापूर्वक लागी रहनुपर्छ ।

तपाईंहरूलाई मार्ग ज्ञान, फल ज्ञान र निर्वाण-धर्म अनुभव गर्न अब धेरै समय लाग्ने छैन । वास्तवमा, यी ज्ञान र धर्म एक महिना भित्रमा वा बीस दिन भित्रमा वा पन्द्रह दिन भित्रमा प्राप्त गर्न सकिन्छ । धेरैने पारमी हुनेहरूले त सात दिन भित्रमा पनि यो ज्ञान प्राप्त गर्न सक्नेछन् ।

त्यसकारण, योगीहरूले अब विश्वासपूर्वक अभ्यास गर्नुपर्छ कि माथि  
भनीएको समयावधिमा यी उत्तम धर्महरू प्राप्त गर्न सक्नेछन् र उनीहरू  
स-कायदृष्टि ('म' भन्ने धारणा), विचिकिच्छा (शंका) बाट र नकं  
लोकका जन्म हुनु पर्ने भयबाट मुक्त हुनेछन् । योगीहरू पूर्ण विश्वास पूर्वक  
भावना अभ्यास कार्यमा लाग्नुपर्छ ।

तपाईंहरू सबैले राम्रो सित भावना अभ्यास गर्न सकोस र बुद्ध,  
ग्रहंत एवं आर्यहरूले अनुभव गर्नु भएको 'निर्वाण' तपाइहरूले पनि छिटै  
प्राप्त गर्न सकोस ।





**Dhamma.Digital**

## आफैलाई चिनाँ र शान्तपूर्वक जिउन सिकाँ !

आफनै शरीर र मनलाई हेरी आफैलाई चिन्ने प्रयास नै स्पृति-  
पस्थान विपस्सना भावना हो ।

आफैले आफुलाई चिन्न सकेमानै मात्र हामीले आफै भित्र रहेको  
शान्ति र सुख अनुभव गर्न सक्नेछौं ।

आउनुस, तपाईं-हामीपनि यस 'विपस्सना' ध्यानको अभ्यास गरौं  
र शान्त-पूर्वक जिउन सिकाँ ।

## अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र शंखमूल, नयाँ बानेश्वर काठमाण्डौ, नेपाल

### साधुवाद !

विपस्सना शिविर संचालन गर्ने वर्माका ध्यानगुरु  
सयादो ऊ. पण्डिताभिवंश नेपाल आउनु भएको अवसर  
पारी, अनगारीका मा. गुणवतीले आफ्नो जन्मदिनको  
उपलक्ष्यमा यस पुस्तिका धर्मदान गर्नु भएको हो ।

फाल्गुण २०४६ अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र

मुद्रक: मंत्री प्रिटिङ्ग प्रेस ढोकाटोल, काठमाण्डौ ।