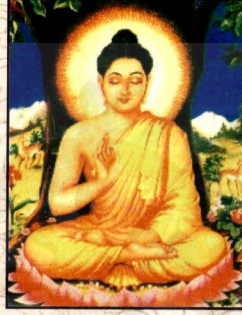


नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मासम्बुद्धस्स

‘पञ्जा नरानं रतनं’

आनापान-स्मृति-भावना

(विपस्सना सम्मिलित)



निर्वाण कामना

जन्म-मरणरूपी कारण-कार्यको चक्करमा घुम्न नपर्ने अवस्था
मुक्ति ‘निर्वाण’को शिघ्र साक्षात्कार गर्न सकून्



जन्म

२००० भाद्र ३ गते



दिवंगत

२०७४ असार १० गते



२०७४ श्रावण २५ गते बुधबार (यल मतया)

दिवंगत दोलेन्द्ररत्न शाक्यको सक्षिप्त जिवनी

नाम	: दोलेन्द्ररत्न शाक्य
जन्म	: वि.स. २००० भाद्र ३ गते
पिता	: तेजरत्न शाक्य
माता	: ज्ञानकुमारी शाक्य
पेशा	: प्रधानाध्यापक (भिमोदय मा.वि., आरुघाट, गोरखा, २०२४ साल देखि २०२७ सालसम्म) प्रधानाध्यापक (परोपकार हाइस्कूल, काठमाण्डौं, २०५५ साल देखि २०६२ सालसम्म) शिक्षक (परोपकार हाइस्कूल, काठमाण्डौं, २०२८ साल देखि २०५८ सालसम्म)
पुरस्कार	: राष्ट्रिय शिक्षा पुरस्कार २०३५
मृगौला प्रत्यारोपण	: २०६० सालमा उहाँको मद्रास स्थित MMM अस्पतालमा सफलतापूर्वक मृगौला प्रत्यारोपण भएको थियो ।
ध्यान शिविर	: २०३५ सालमा प्रथम पटक कल्याणमित्र सत्यनारायण गोयन्का गुरुबाट सञ्चालित १० दिने ध्यान शिविर । सट्टिपट्टान शिविर समेत ७ पटक सहभागी ।
सेवा	: २०५१ सालमा आफ्नै अध्यक्षतामा नागबहालमा रहेको “स्वास्थ्य सेवा केन्द्र”को स्थापना र टोलको विभिन्न गतिविधिमा संलग्न । विभिन्न ठाउँमा धर्मप्रवचन र धर्मसाकच्छा संचालन गरेको । नागबहाल, स्कोप सहकारी संस्था, अक्षेस्वर महाविहार, विश्वशान्ती पुस्तकालय, युवक बौद्ध मण्डल नेपाल, गुइतबही, बौद्ध, नागार्जुन इन्स्टिच्युट, धारुवा परिवार संघ, युवक बौद्ध मण्डल धादिङ्ग, सदरमुकाम आदि स्थानमा ।
धम्मसाकच्छा	: हप्ताको ३ पटक आफ्नै निवासमा रहेको धम्महलमा र अन्य बाह्य स्थानमा पनि धर्मचर्चा कार्यक्रम निरन्तर रूपमा संचालन गरिएको ।
पुस्तक	: पहिलो पटक २०४५ सालमा “आपानान-स्मृति-भावना प्रकाशित । त्यसपछि विभिन्न दाताहरूको सहयोगमा हालसम्म ४२ वटा बुद्धधर्म सम्बन्धि पुस्तकहरू प्रकाशन ।
भ्रमण	: भारत, थाइल्याण्ड ।

यस पुस्तिका बारे आफ्नो कुरा

विगत २०४२ साल बैशाख पूर्णिमाका दिन नेपालभाषामा यसै 'आनापान-स्मृति-भावना' शीर्षकमा आनापान ध्यानसम्बन्धी सानो पुस्तिका लेखी प्रकाशित गरेको थिएँ जुन सबैमा विदितै छ । यो पुस्तिका त्यसैको नेपाली अनुवाद वा रूपान्तरण हो । करीव १० वर्ष अघि बूढानिलकण्ठमा कल्याणमित्र गुरु श्री सत्यनारायणजी गोयन्काको सानिध्यमा र अध्यापकत्वमा संचालित विपसना ध्यान शिविरमा एक साधकको रूपमा सम्मिलित भै प्राप्त प्रेरणाबाट अभिप्रेरित भै धर्मको ६ गुण मध्ये एक गुण 'ऐहिपसिको' अनुसार "धर्मदानले सबै दानलाई जित्छ" भन्ने बुद्ध वचनलाई मनन गरी अरुलाई पनि प्रेरणा मिलोस् भन्ने उद्देश्य राखी मैत्री कामनाका साथ यो पुस्तिका तयार गरेको हुँ । यसमा व्यक्तिगत लाभको कति पनि गुञ्जायस छैन ।

Dhamma.Digital

वैशाख पूर्णिमा २०४५

विनीत

दोलेन्द्ररत्न शाक्य

कुतिबहाल, नागबहाल, ललितपुर

दथुलँ, शंखमूल ललितपुर

०१-५२६ १५४०

पहिलो संस्करण : बैशाख पूर्णिमा २०४५

दोस्रो संस्करण : २०७४ श्रावण २५ गते बुधबार (यल मतया)

आनापान-स्मृति-भावना

‘भावना’ के हो ?

आधुनिक प्रयोग अनुसार भावनाको अर्थ Feeling हुन्छ । तर ध्यान साधनालाई पनि भावना शब्द प्रयोग गरिन्छ । यस अनुसार भावनाको अर्थ हुन्छ - उन्नति गर्नु, विकास गर्नु र क्रमशः उन्नतिपथमा अग्रसर रहनु । भावनाको शारीरिक धरातलको अपेक्षा मानसिक धरातलसँग घनिष्ट सम्बन्ध छ । भावना गर्नुको अर्थ हुन्छ - आध्यात्मिक सुधार वा प्रगति गर्नु । बौद्ध साहित्य अनुसार ‘भावना’ मानसिक सुधारको पर्याय हो । मनको स्थितिसँग संगत गरी यथाभूत अनुभव गरी त्यसको साक्षात्कार गर्नु नै भावना गर्नु हो । भावनाले मनको विकार र विसंगतिलाई विस्थापित गर्ने काम गर्छ । कामच्छन्द, द्वेष, इर्ष्या, चिन्ता, चंचलता, अनावश्यक शंका उपशंका आदि सबै मनोविकारलाई यसले दमन होइन, समन गर्दछ । दमन गर्दा कुनै पनि बेला मौका पाएर प्रस्फुटन हुन सक्छ जवकि समन गर्दा सदाको लागि शान्त हुन्छ । अनि ती मनोविकारको स्थानमा एकाग्रता, जागरुकता, विवेक, मैत्री, करुणा, समता आदि गुणको विकास हुन्छ जसबाट यथाभूत ज्ञानको दर्शन हुन्छ अनि अन्तोगत्वा निर्वाणसम्म पनि साक्षात्कार गर्न सकिन्छ ।

आनापान नै किन ?

भावनाको महानतालाई दृष्टिगत गरी भगवान् गौतम बुद्धबाट आनापान स्मृति भावनाको प्रतिपाद भएको हो । आनापानको शब्दार्थ हो - आन + अपान । आन भनेको सास भित्रिरहेको र अपान भनेको सास बाहिरिरहेको अवस्था हो । आजभोलिको अर्थमा स्मृतिको अर्थ स्मरण गर्नु भए तापनि यसको खास अर्थ प्रत्येक क्षण जागरुक भैरहनु हो । भित्र गइरहेको र बाहिर

आइरहेको सासलाई जस्ताको तस्तै जानी त्यसमा चित्त एकाग्र गर्नु र स्वाभाविक रूपले चलिरहेको सासमा अनित्य बोध जगाउनु नै आनापान स्मृति भावना गर्नु हो । जन्मको प्रथम घडीदेखि नै सास हामीसितै छ र जीवनको अन्तिम क्षणसम्म पनि सास हामीसितै हुनेछ । यसरी जीवनभर आफूसित रहेको आफ्नै सासप्रति हामी अनभिज्ञ छौं । आफ्नै सास प्रति जागरूक रहनु र चित्तलाई चंचल हुनुबाट नियन्त्रण गरी राग, द्वेष र मोहको बन्धनमा आवद्ध भै संस्कार बनाउनबाट विरत राख्नु नै आनापान स्मृति भावनाको उद्देश्य हो । जंगली पशुभैँ स्वच्छन्द विचरण गर्ने हाम्रो चित्तलाई वशमा लिन एउटा विशुद्ध आलम्बनको आवश्यकता हुन्छ । शुद्ध, प्राकृतिक सास त्यो पनि आफ्नै सासको आलम्बन जस्तो उपयुक्त आलम्बन अरु के हुन सक्छ ?

अव प्रश्न आउँछ - चित्त एकाग्र गर्ने हाम्रो शरीरमा अनेकन आलम्बनहरू छन् । सासको आलम्बनमा नै किन भावना गर्नुपर्छ ? आँखा, कान, हात, गोडा इत्यादिमा किन एकाग्र नगर्ने ? किन नाकमै वा सासमै ध्यान गर्नुपर्छ ? यो प्रश्न शायद सवैको मनमा उठ्न सक्छ । मेरो अनुभवमा यो प्रश्नको उत्तरको रूपमा यी कारणहरू प्रष्टिन आएका छन् ।

- १) शरीरमा हलन-चलन गराउने र हामीलाई जीवित राख्ने यही सास हो ।
- २) क्षण-क्षणमा अनित्यताको बोध गर्न सजिलो आलम्बन पनि यही सास हो ।
- ३) विकार (क्लेश) उत्पत्ति भएको प्रष्ट अनुभव गर्न सकिने आलम्बन पनि यही सास हो ।
- ४) अनायास र अनवरत रूपले घटित हुने आलम्बन यही सास हो ।
- ५) आवश्यक परेमा सायास गर्न सकिने आलम्बन पनि यही सास हो ।
- ६) चाहिएमा एकछिन रोकेर हेर्न सकिने पनि यही सासको आलम्बन हो ।
- ७) स्वाभाविक, प्राकृतिक र नैसर्गिक स्पर्श र वेदना अनुभव गर्न सकिने आलम्बन यही हो ।
- ८) आसक्ति नहुने र घृणा पनि गर्न नसकिने अथवा राग, द्वेष पैदा नहुने आलम्बन यही हो ।

- ५) साम्प्रदायिकताको गन्ध नभएको र व्यक्तिगत रुचि अरुचिको गुञ्जायस नभएको आलम्बन यही हो ।
- १०) स्वाभाविक भएर पनि विभिन्न प्रकारले घटित हुने आलम्बन यही सास हो ।
- ११) स्वतः उत्पन्न हुने र प्रभावित भै उत्पन्न भएर बाहिर आई गुण स्वभाव बदलिन सक्ने आलम्बन यही हो ।
- १२) शितल भएर प्रवेश गरी उष्ण भएर बाहिर आई गुण स्वभाव बदलिन सक्ने आलम्बन यही हो ।
- १३) जीवनको प्रथम क्षणदेखि अन्तिम क्षणसम्म पनि आफूसितै रहने र संवेदना अनुभव गर्न सकिने आलम्बन यही सास हो ।
- १४) सबै प्राणधारी जीवहरूमा समानरूपले भएको सार्वजनीन आलम्बन पनि यही सास हो ।
- १५) आवश्यक परेमा गणना समेत गर्न सकिने आलम्बन यही हो ।
- १६) गतिमान हुँदा पेट पनि समभावले गतिमान हुन सक्ने आलम्बन पनि यही सास हो ।

यी बाहेक अरु पनि कारण हुन सक्छन् । सासको माध्यम जस्तो सशक्त आलम्बन अरु कुनै नभएकोले नै विपस्सना ध्यान भावनाको पूर्वाद्धमा पृष्ठभूमितुल्य आनापान स्मृति भावना गराउने गरेको हुनुपर्छ ।

आनापान-स्मृति-भावना कसरी गर्ने ? अनि किन गर्ने ?

सर्वप्रथम आफूलाई सजिलो लाग्ने गरी आसन ग्रहण गर्नुपर्छ । जीउ सोभो राख्नुपर्छ, दायाँ हत्केला बायाँ हत्केलामाथि खट्याउनुपर्छ अनि आँखा चिम्लनुपर्छ । पेटो वा पटुका कसेर बाँध्नु हुँदैन, सुरुवाल, पायजामा, ट्राउजर, पाइन्ट इत्यादि कस्सिएको लगाउनु हुँदैन र चश्मा वा टोपी लगाउनेले सो फुकाल्नुपर्छ ।

पूर्वाग्रह छाडी बुद्ध, धर्म र संघको शरणागमन गर्नुपर्छ । अनि शान्त चित्तले सासको आवागमनमा ध्यान केन्द्रित गर्नुपर्छ । बुद्धलाई

मार्गदर्शकको रूपमा, धर्मलाई मार्गको रूपमा र संघलाई आफूलाई हेरचाह गर्ने परिचारिकाको रूपमा स्वीकार गर्नुपर्छ । यसमा साम्प्रदायिकताको गन्ध हुनुहुन्न ।

भिन्न आइरहेको सासलाई भिन्न आउँदैछ र बाहिर गइरहेको सासलाई बाहिर जाँदैछ भनी जागरुक भै होस राखी मनलाई सासको आलम्बनमा स्थित राख्नुपर्छ । मनलाई नाकको प्वालमा द्वारपाल भैं सजग राख्नुपर्छ । सास कुनै पनि प्रकारले आइरहेको होस् वा गइरहेको होस् जुनसुकै कारणले प्रेरित भै प्रभावित रहेको होस् स्वाभाविक रूपले आवतजावत भैरहेको सासप्रति सचेत भै सचेत भै सासलाई निरीक्षण गरिराख्नुपर्छ । कारण र किसिमसँग हाम्रो केही सम्बन्ध हुनुहुँदैन । छनौट गर्नु स्वभाविकता हेर्नु होइन । कृत्रिमतालाई यस भावनामा कुनै महत्त्व दिनुहुँदैन । सास लामो होस् वा छोटो, तेज होस् वा मन्द त्यसमा हाम्रो हस्तक्षेप हुनुहुँदैन । प्राकृतिक सासको निरीक्षण कार्य भैराख्नुपर्छ । स्वभावैले यसो भैरहेको हो भनेर प्रकृतिलाई महत्त्व दिई सासको यथाभूत अध्ययन भैराख्नुपर्छ । दायाँ नाकको प्वालबाट होस् वा बायाँ नाकको प्वालबाट अथवा दुइटै प्वालाबाट जुनसुकै किसिमबाट सास आइरहेको होस् वा गइरहेको होस् स्वाभाविकतालाई नछोडिकन तटस्थ भएर साक्षीभावले सासको गतिविधिलाई अनुभव गरिराख्नु पर्छ ।

मन स्वभावैले चंचल हुने हुनाले सासको आलम्बन छोडी बाहिर जान खोज्छ । बाहिरको रूप, आकृति, शब्द र कल्पनामा अल्मिन खोज्छ । मन बाँदर भैं एक आलम्बन छोडी अरु आलम्बनमा उफ्री हिँड्न मन पराउँछ । आफ्नो मनको अहिलेको अवस्था यस्तै छ भनी जानी त्यस चंचल मनप्रति द्वेषभाव नराखी सासकै आलम्बनमा फिर्ता ल्याउने प्रयास गर्नुपर्छ । हामी होसमा छौं भने मन भट्ट बाहिर जान पाउँदैन । त्यसैले होस नहराइकन सासको आवतजावतमा प्रत्येक पल सजग भैराख्नुपर्छ । केही गरी मन घरी घरी बाहिर जान्छ र बाह्यवस्तु, व्यक्ति, शब्द र विचारमा अल्मिन खोज्छ र सासको आलम्बनमा राख्न कठीन पर्छ भने सासलाई सायद ४/५ पल लामो लामो सास तान्ने वा छोड्ने गर्नुपर्छ, त्यो पनि होसपूर्वक । यसरी

मनलाई सासको आलम्बनमा प्रतिस्थापित गर्ने प्रयास गरिराख्नुपर्छ ।


शुरुशुरुमा कठिनाइको अनुभव हुनु स्वाभाविक हो । स्वच्छन्द चाहार्ने आदत परेको मन संकुचित घेराभित्र सीमित भएर काम गर्न पर्दा बिरोध जनाउनु अस्वाभाविक होइन । आफू मालिक बनी हामीलाई जे मन लाग्यो त्यो गराउन आदत लागेको मन अब नोकर बनी हामीले निर्दिष्ट गरेको कार्यमा उद्यत रहनु पर्दा त्यसलाई सुख कहाँ होला ? हाम्रो वशमा नआएसम्म यसले अनेकन वाधा, व्यवधान, शंका, उपशंका, तगारोको रूपमा तेर्स्याउन ल्याउँछ । हामीलाई ध्यान साधनाबाट विचलित गराउन नाना प्रकारेण मारसेना पठाई आक्रमण गर्ने कोशिश गर्ला तर धैर्य र बीर्यसहित दृढस्मृति राखी बाधालाई समतापूर्वक समन गर्न सकेमा हामीलाई सफलता प्राप्त हुने नै छ । यो कार्य कठीन छ, तर असम्भव भने छैन । कठीन भएर नै तपस्या गर्नु भनेको हो । सरल कामलाई तपस्या संज्ञा सुहाउँदैन ।

अव प्रतीत्यसमुत्पादको नियम अनुसार हेरौं । ‘सलायतन पचवया फस्स’ । सासको आवगमनमा ध्यान एकाग्र भएपछि सासले नाको प्वाल भित्र वा बाहिरी भागमा स्पर्श गरेकोलाई अनुभव गर्नुपर्छ । सास भित्र पस्दा नाकको कुन कुन भागमा कसरी स्पर्श भएको हुन्छ ? नाकको प्वालको घेरामा मात्र कि भित्रसम्म पनि ? प्रत्येक गतिविधिलाई एकाग्र गरी निरीक्षण गरिराख्नुपर्छ । अनुभव गरिराख्नुपर्छ । अनि सास बाहिरिँदा पनि नाकको कुन कुन हिस्सामा छोएर बाहिर गएको हो – नाकको भित्री भागमा मात्र कि, नाकको बाहिरी घेरामा पनि कि माथिल्लो ओंठको सतहमा पनि ? मनलाई सजग राखी हेर्नु वा अनुभव गर्नुपर्छ । यतिबेला स्पर्श अनुभव गर्न नितान्त आवश्यक छ किनभने स्पर्श यति सूक्ष्मरूपले अनुभव गर्नुपर्छ कि सास भित्र जाँदा शीतलताको अनुभव होस् र बाहिर निस्कँदा उष्णताको अनुभव होस् । शुरुशुरुमा सासको स्पर्श अनुभव गाह्रो भएमा यदाकदा लुगा वा शरीरको स्पर्शको अनुभव गर्ने र पुनः सासको स्पर्शमा मन लगाउनुपर्छ । जसरी भए पनि सासकै स्पर्शमा मन एकाग्र गर्नु अनिवार्य छ ।

‘फस्स पचवया वेदना’ । स्पर्श अनुभव गर्न सकेमा वेदना अर्थात्

सवेदना अनुभव गर्न सकिन्छ । अव स्पर्शलाई मात्र होइन सम्पूर्ण नाकको क्षेत्रमा कहाँ कहाँ कुन किसिमले अनुभव भैराखेको छ त्यसलाई जान्नुपर्छ । सवेदना स्थूल पनि हुन सक्छ, सूक्ष्म पनि । प्रिय पनि हुन सक्छ, अप्रिय पनि । सुखदायी पनि हुनसक्छ, दुःखदायी पनि । जस्तो पनि हुन सक्छ । जस्तो भैराखेको छ त्यही सत्य हो त्यही सत्यलाई नियाल्नुपर्छ । हुनसक्छ अहिले नाकमा भन्भनाहट अनुभव भैरहेको छ, हुनसक्छ बलक्क बलक्क भैराखेको हुनसक्छ, काउकुती लागे जस्तो, सुलसुले पसे जस्तो, केही चलबलाए जस्तो, सगबगाए जस्तो, कत्रक्क परे जस्तो, घक घक गरे जस्तो, थकथक गरे जस्तो, हाच्छ्यु आउला जस्तो, तातो अनुभव भए जस्तो, चीसो अनुभव भए जस्तो, सुक्खा भए जस्तो, भिजे जस्तो, दुखे जस्तो, फैलिए जस्तो, खुम्चिए जस्तो, रुमालले वा हातले पुछ्नु पुछ्नु जस्तो, हातले सुम्सुम्याउँ जस्तो इत्यादि जसरी पनि अनुभव भैराखेको हुनसक्छ । यी सब सवेदना हुन् । ती सवेदनाले आफ्नो गुण धर्म स्वभाव देखाइराखेका मात्र हुन् । उत्पत्ति भए जति सबै नाशवान् छन् । अहिले छन् भने केहीबेरपछि ती हुन्नन् । अनित्य जानी अनित्यबोध गर्नुपर्छ । हाम्रो छनौट काम लाग्दैन । हामी सवेदनाको छनौट पनि गर्न सक्दैनौं । जे जस्तो छ त्यही प्रकट भैरहेछ । त्यही सत्यलाई साक्षात्कार गर्नुपर्छ । अहिले एक प्रकारको सवेदना छ भने अर्को क्षण अर्कै प्रकारको सवेदना हुनसक्छ । कुनै थोरै बेर वस्तान्, कुनै धेरै बेर बस्तान् । ढीलो चाँडो ती एक एक गरी बिलाएर जान्छन् । परिवर्तनशीलताबाटै दुःखको उत्पत्ति हुन्छ । प्रिय सवेदना बिलाएर जान्छ, दुःख हुन्छ । अप्रिय सवेदना प्रकट हुन्छ, दुःखको प्रादुर्भाव हुन्छ । भनिएको पनि छ - 'अपिप्ये हि सम्पयोगो दुक्खो, प्रिये हि विप्पयोग दुक्खो ।' यी विभिन्न सवेदनाहरू हाम्रो आफ्नो इच्छानुसार उब्जिएका होइनन् त त उनीहरू आफैं पनि आफ्नो इच्छानुसार आएका हुन् । नाम र रूपको क्षेत्रमा संलग्न हेतु प्रत्ययबाट ती उत्पन्न भएका हुन् । हामीले जा भन्दैमा खुरक्क जाने र बस भन्दैमा बसिराख्ने पनि यी होइनन् । जतिउजेल बस्नुपर्छ बस्छन् अनि पख भने पनि गइहाल्छन् । प्रकृतिको नियमानुसार यी चल्छन् । यी

हाम्रो अधिनमा छैनन् । यसको स्थायीत्व पनि छैन । त्यसैले यी अनात्मा हुन् । एवं प्रकारले सबै संस्कारहरु अनित्य, दुःखमय र अनात्म हुन् भनी त्रिलक्षणको भाविता गरी अहिलेलाई नाकको क्षेत्रमा मनलाई सजग राखी सवेदनाको अनुभव गरिराख्नुपर्छ ।

अब नाकको क्षेत्रमा फिजिएको मनलाई नाकको टुप्पामा केन्द्रित गर्नुपर्छ र त्यहाँ तत्क्षणमा के कस्तो अनुभव भैरहेको छ त्यसलाई जान्नुपर्छ । त्यहाँ पनि कुनै न कुनै सवेदना जागिरहेछ त्यसलाई यथाभूत अनुभव गर्नुपर्छ । त्यहाँ पनि अष्ट कलापको उत्पाद व्यय उत्पाद व्यय भैरहेको छ । उत्पाद-स्थिति-भंग, उत्पाद-स्थिति-भंग सवेदनाको स्वभाव हो । त्यहाँ केहीबेर हेरेपछि त्यहाँबाट मनलाई तल भ्तारी माथिल्लो ओंठको दायाँ र बायाँको बीचमा जुन खाल्डो परेको अंश छ त्यहाँ मनलाई स्थित गरी सवेदना अनुभव गर्नुपर्छ । त्यताको सवेदना साह्रै सूक्ष्म हुनसक्छ, अनुभव गर्न कठीन पर्न सक्छ किनभने हाम्रो मन त्यतिको सुक्ष्म भैसकेको छैन । निरन्तर अभ्यासद्वारा सुक्ष्म पाउँ लानुपर्छ । त्यहाँको सवेदना अनुभव गरीसकेपछि माथिल्लो ओंठको सतहमा पुरुषको भए जाहाँसम्म जुँगाको इलाका हुन्छ त्यहाँसम्म मनलाई फिजाई सवेदना अनुभव गर्ने कोशिश गर्नुपर्छ । जुँगाको इलाकामा एकैचोटी वा क्रमशः बायाँ कुनाबाट दायाँकुनामा पुऱ्याउने र दायाँ कुनाबाट बायाँ कुनामा पुऱ्याउने र यसरी लैजाँदा बाटोमा पर्ने अंशमा पनि सवेदना अनुभव गर्दै बढ्नुपर्छ । अनि नाकको माथिल्लो भागबाट तल माथिल्लो ओंठ माथिको सतहसम्मको त्रिभुजाकार  क्षेत्रमा तत्क्षण कस्तो सवेदना उत्पन्न भैरहेछ त्यसलाई शान्त चित्तले सजग भई, दृढ स्मृति राखी, समतामा अटूट रूपले स्थित भै सवेदनाको निरीक्षण गरिराख्नुपर्छ । यस कार्यमा कति पनि हरेस खान हुँदैन गाह्रो मान्न हुँदैन, धैर्य हटाउन हुँदैन बरु जुटिराख्नुपर्छ ।

‘वेदना पच्यथा तण्हा’ । सवेदनालाई यथाभूत हेर्न सकिएन भने तृष्णा उत्पन्न हुनसक्छ । यो लोकचक्र अथवा दुःखचक्र हो । चतुआर्य सत्यको दृष्टिकोणले हेरेमा पनि ‘वेदना पच्यथा तण्हा’ दुःख समुदय सत्य हो । हाम्रो प्रयास त ‘वेदना पच्यथा तण्हा’को स्थानमा ‘वेदना पच्यथा

पञ्चा' गराउने हुनुपर्छ । यही नै धर्मचक्र हो । यही नै दुःख निरोधको मार्ग हो । सवेदनाबाटै दुइटा मार्ग छुटिन्छन् - एउटा मार्ग दुःख समुदयको, अर्को मार्ग दुःख निरोधको । समतामा स्थित हुन सकेमा प्रज्ञाको उत्पत्ति निश्चित छ र दुःखको निरोध पनि । मनपर्ने सवेदनामा तासियौं भने राग र मन नपर्ने सवेदनाबाट पन्छिनु खोज्यौं भने द्वेष उत्पन्न हुन्छ, यही तृष्णा हो । यही नै लोकचक्र हो । मन परेको होस् वा मन नपरेको - सवेदनासँग राग र द्वेषको प्रतिक्रिया बन्द गरेर तटस्थ हुनसकेमा तृष्णाको स्थानमा प्रज्ञा उत्पन्न हुन्छ र त्यस लोकचक्र धर्मचक्रमा परिणत हुन्छ । अतः यस आनापान स्मृति भावना अभ्यास मात्रले पनि प्रज्ञा सम्बर्धन गरी दुःखचक्र टक्क रोक्न सकिन्छ जुन हाम्रो इहलोक र परलोक दुबै सपाने साधन बन्नसक्छ । 'भाविता बहुली कता' मुख्यतः वारम्बार अभ्यास गरेर लैजानुपर्छ । रोपनासाथ धान काट्न चाहनु मूर्खता हुनेछ ।

आर्यअष्टाङ्गीक मार्गको ती अंग शील, समाधि र प्रज्ञा मध्ये आनापान स्मृति भावना समाधि अन्तर्गत परेकोले यस अभ्यासमा सम्यकस्मृति, सम्यकव्यायाम र सम्यकसमाधि समावेश हुनु स्वाभाविक नै छ । हुन त शील अन्तर्गतको सम्यकवचन, सम्यकआजीव र सम्यककर्म पनि अभ्यासलाई बल दिने तत्व हुन् र प्रज्ञा अन्तर्गत सम्यकसंकल्प र सम्यकदृष्टि पनि समाधिबाटै उत्पन्न हुने ज्ञान हुन् जुन समाधिको पराकाष्ठा हुन् । अब आर्यअष्टाङ्गीक मार्ग अन्तर्गतको समाधिमा समावेश ती तीन अङ्ग कसरी यस भावनासँग सम्बद्ध छन् हेरौं ।

सम्यकस्मृति :

यसको अर्थ हो राग र द्वेषरहित आलम्बनमा चित्त एकाग्र गर्नु र सजग राख्नु । ठीकसित वर्तमान क्षणलाई वर्तमान स्थितिप्रति सजक, सचेत र जागरुक राख्नु सम्यकस्मृति हो । सास आएको र गएको अथवा उत्पन्न सवेदनामा चित्त एकाग्र गर्नुमा सम्यकस्मृति समाविष्ट छ ।

सम्यकव्यायाम :

यसको अर्थ हो चित्तलाई राग र द्वेष रहित आलम्बनमा राखिछोड्ने कोशिश गर्नु । कुशल चित्त उत्पन्न गर्न निरन्तर प्रयत्न गर्नु र अकुशल चित्त उत्पन्न हुनबाट रोक लगाउनु नै सम्यकव्यायाम हो । सासको आलम्बनलाई छोडी अरु आलम्बनमा अल्झिन जाने मनलाई बारंबार सासकै आलम्बनमा वा सवेदनामा प्रतिस्थापित गर्न आलस नगर्नुमा नै सम्यकव्यायाम समाविष्ट छ ।

सम्यकसमाधि :

यसको अर्थ हो राग र द्वेषरहित आलम्बनमा ध्यान गर्नु । बिरालोले मुसोको दुलो ताकेर बसेको जस्तो ध्यान समाधि मात्र हुनु सक्ता सम्यकसमाधि हुन सक्तैन । समाधि रागमा वशीभूत भएर पनि हुनसक्छ, द्वेषमा वशीभूत भएर पनि हुनसक्छ । राग वा द्वेष लेस मात्र छ भने पनि सम्यकसमाधि हुनसक्तैन । स्वभाविक सासको आलम्बनमा न त राग नै हुन सक्छ न त द्वेष नै । प्राकृतिक सासमा अर्थात् उत्पन्न सवेदनामा समता राखी यथाभूत रूपले अनुभव गरिराख्नुमा नै सम्यकसमाधि समाविष्ट छ ।

फाइदा

आनापान ध्यान अभ्यासबाट धेरै फाइदा छ भने कुरा विभिन्न स्रोतबाट र अनुभवबाट पनि ज्ञात हुन आएको छ । यसमा इह जीवन परलोक जीवनको कल्याण समावेश छ । यसैमा लोकोत्तर र लौकिक दुवै लाभ समाविष्ट छ । तर लोकोत्तर लाभ प्राप्त गर्न सक्षम नभए तापनि वा त्यसमा विश्वास गर्न नसके पनि लौकिक लाभलाई कसैले पनि नकार्न सक्तैन । यस आनापान अभ्यासबाट यी लौकिक लाभ प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

१) यसले स्मरण शक्ति बढाउँछ ।

२) रोग भए कि पूरै निको हुन्छ वा रोग बढ्न सक्तैन कि रोग नियन्त्रणमा

आउँछ । यसको उपादेयतालाई ध्यानमा राखेर नै चीनमा अस्पतालका रोगीहरूलाई आनापान अभ्यास गराउँछन् ।

- ३) यसले मन र शरीरलाई सन्तुलनमा राख्छ ।
- ४) वलान्त शरीरलाई विश्राम दिन्छ ।
- ५) मानसिक तनावबाट मुक्त हुन्छ ।
- ६) अनिन्द्रालाई हटाउँछ ।
- ७) कार्यक्षमता बढाउँछ ।
- ८) शारीरिक र मानसिक आलस्यता दूर गर्छ इत्यादि इत्यादि ।

लोकोत्तर लाभ पनि छ । यसलाई प्राप्त गर्न सकेमा वरत्र परत्र दुवै सप्रन्छ । यो जस्तो कल्याणकारी लाभ अरु के हुन सक्छ र ? पञ्जारी शस्त्रले क्लेशको मूल छेदन गर्नु जस्तो कल्याण अरु केही हुँदैन । यो क्षमता मानवमा मात्र सम्भव छ त्यसैले 'पञ्जा नरानं रतनं' भनेको हो ।

उपसंहार

अभ्यास सफल हुनु र असफल हुनु भनेको आफैमा निर्भर छ । 'तुम्हे हि किच्चं आतप्पं, अक्खातारो तथागता ।' तथागतले हामीलाई बाटो देखाइदिन सक्छ, आख्यान गर्न सक्छ तर हिंङ्नुपर्ने त हामी आफू नै हो, मेहनत गर्नुपर्ने त हामी आफैले हो । मनलाई वशमा राख्नु नै सफलताको मापदण्ड हो । त्यसो त ध्यान साधनामा प्रभावित गर्ने अनेकन तत्वहरू छन् जस्तै धेरै खानु, गरिष्ठ भोजन गर्नु, स्थान उपयुक्त नहुनु, समय अनुकूल नहुनु, ऋतु अनुकूल नहुनु, आफ्नो शारीरिक अवस्था ठीक नहुनु, मानसिक तनाव बढ्नु, समुहमा भए शूद्र मन भएकाहरूसँग ध्यान गर्न नपाउनु, विचार मिल्ने साथीसंगीसँग ध्यान गर्न नपाउनु इत्यादि । वस्तुतः ध्यान बस्दा दुःख दिने पाँच शत्रुहरू यी हुन - १) राग २) द्वेष ३) आलस्य ४) मनको चञ्चलता र ५) शङ्का (अविश्वास) । त्यस्तै ध्यानमा सहयोग पुऱ्याउने पाँच मित्रहरू पनि चिनौं । ती हुन् - १) श्रद्धा (विश्वास) २) वीर्य (उत्साह) ३) स्मृति (

जागरुकता) ४) विवेक र ५) प्रज्ञा ।

आनापान ध्यान अभ्यास गर्न विशेष स्थानको आवश्यकता छैन । एकै ठाउँमा बसेर नियमित अभ्यास गर्नु त श्रेयस्कर हो तर जुनसुकै ठाउँमा पनि आफ्नो सास र सवेदनाप्रति जागरुक भै वस्नु पनि ठीक छ । सार्वजनिक स्थानमा बसेर अभ्यास गर्दा आँखा चिम्लेर बस्नु ठिक छैन । यसले आङ्म्वरीको प्रदर्शन मात्र गर्दछ । समयको हकमा जुनसुकै समयमा पनि अभ्यास गर्न सकिन्छ । त्यसै चुपचाप बसिरहँदा, कसैलाई कुरिरहँदा, बसमा बस्दा, सुत्दा वा एकान्तवास गर्दा यो अभ्यास गर्न सकिन्छ । यो मनलाई तह लगाउने अति उत्तम साधन हो । वास्तवमा एकै ठाउँमा बिहान एक घण्टा, साँझ वा बेलुकी एक घण्टा नियमित रूपमा आनापानको अभ्यास गर्नु अति उत्तम हो अझ अति उत्तम मात्र होइन गर्नुपर्ने पनि यही हो । चित्तलाई आफ्नो अधिनमा राखी अकुशल कर्म गर्नबाट विरत राख्नु नै हाम्रो मूल लक्ष्य हुनुपर्दछ । 'चित्तस्स दमथो साधु चित्तं दन्तं सुखावहो ।' अथवा चित्तलाई वशमा राख्नु सर्वथा कल्याणकारी छ, सुखको आधार पनि त्यही हो । अस्तु ।

कायेन संबुता धीरा अथो वाचाय् संबुता ।
मनसा संबुता धीरा ते वे सुपरिमबुता ॥

लेखक श्री दोलेन्द्ररत्न शाक्यका
हालसम्म प्रकाशित भइसकेका कृतिहरु



तपाइको
हातमा

नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मासम्बुद्धस्स

'अनिच्चावत संखारा उप्पादवय धम्मिनो'

(सबै संस्कार अनित्य हुन् । यसको स्वभाव उत्पन्न हुनु र विनाश हुनु हो ।)

निर्वाण-कामना



दिवंगत दोलेन्द्ररत्न शाक्य

जन्म : २००० भाद्र ३ गते

दिवंगत : २०७४ असार १० गते



दिवंगत हीराशोभा शाक्य

जन्म : २००४ आश्विन १० गते

दिवंगत : २०६३ पौष २५ गते

निर्वाण-कामना गर्ने परिवारका सदस्यहरू

छोरा : महेन्द्र रत्न शाक्य

छोरा : वीरेन्द्र रत्न शाक्य

बुहारी : शर्मिला बज्राचार्य शाक्य

बुहारी : सोनी धाख्वा शाक्य

छोरी : संगीता शाक्य

ज्वाई : रजीव कुमार शाक्य

नातीहरू : रितेश कुमार शाक्य, श्वेता शाक्य, मृगेन्द्र रत्न शाक्य,

सत्येन्द्र रत्न शाक्य, रोहिश कुमार शाक्य र हिमानी शाक्य

राजमति प्रेश : ५५३४५२७