

नयाँ साधकहकको प्रेरणार्थ

“धम्मो हवे रक्खति”ति धम्मचारि
(धर्मले नै धर्मचारीको रक्षा गर्दछ)

विपश्यना - ध्यान - साधना

(एक परिचयात्मक प्रस्तुतिकरण)



दोलेन्द्ररत्न शाक्य



धर्मसाकच्छाको सोमवारीय समूह - बि.सं. २०७५

निब्बानं परमं सुखं

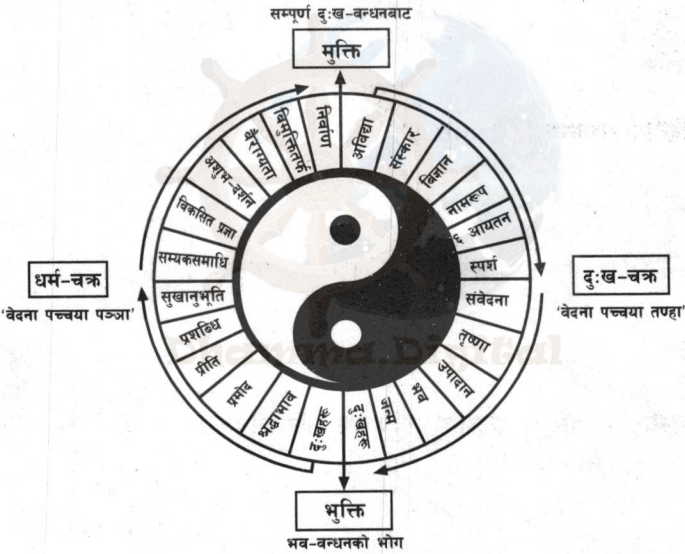
(सम्पूर्ण दुःख-बन्धनबाट मुक्तावस्था निर्वाण नै परम सुख हो ।)

(Freedom from all the Bondages is the Highest Bliss)

विपश्यना-ध्यान-साधना

(के, किन र कसरी ?)

(एक परिचयात्मक प्रस्तुतिकरण)



प्रस्तुतकर्ता

दोलेन्द्ररत्न शाक्य

दथुलं, शंखमूल, ल.पु.

०१-५२६९५४०

प्रकाशिका

सोमवासरिय धर्म चर्चा साकच्छा समूह
दथुलं, शंखमूल, ललितपुर

बु.सं. - २५६२

वि.सं. - २०७५

ने.सं. - ११३८

ई.सं. - २०१८

द्वितीय संस्करण : १००० प्रति

(सर्वाधिकार लेखकमा निहित)

Dhamma Digital

मूल्य - यस पुस्तकलाई सदुपयोग गरिदिनुहुन ।

मुद्रक

बागमती छापाखाना

वनबहाल, ल.पु.

५-५३३८४७

प्रेमोपहार

सद्धर्मप्रेमी, दुःख-मुक्तिको साधनामा लागेका

र

लाग्न अभिमुख भएका

सम्पूर्ण निर्वाणगामी र उपकारक बन्धुहरूप्रति

विपश्यना-साधनाको दिशामा चालिएका प्रत्येक कदमलाई

सफलताले चुमोस्

र

अभ्यास-क्रमलाई गतिशील बनाउँदै मानव जीवन उत्सर्ग गर्न सकून्

भन्ने मंगलमय कामनाका साथ लेखकको हैसियतले यस पुस्तक

प्रेमोपहारको रूपमा सम्पूर्ण पाठकवृन्दमा

सस्नेह समर्पण गर्दछु ।

अस्तु !

भवतु सब्ब मंगलं

Dhamma.Digital

विनीत

दिनाङ्क : - २०६२/७/१५

महंपूजा (ने.स. ११२६)

दोलेन्द्ररत्न शाक्य

दथुलँ, शंखमूल, ल.पु.



निर्वाण-कामना !

दिवंगत हाम्रा आदरणीय गुरु

श्री दोलेन्द्र रत्न शाक्यको

प्रथम वार्षिक पुण्यतिथिको शुभ अवसरमा

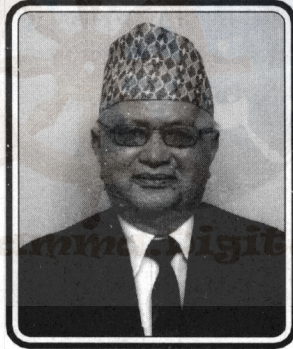
उहाँ जहाँ जुनसुकै परिवेशमा जन्म लिइरहनुभए तापनि सुखद्, शान्त र धर्ममय वातावरणमा रहनु, धर्मको सम्पर्कमा रहनु, सद्वर्तमानको अभ्यास कार्यमा लागि रहनु अनि शिघ्रातिशिघ्र जन्म, जरा व्याधि र मरणरूपी बन्धनबाट मुक्त रहेको निर्वाण-सम्पत्ति प्राप्त गरिलिन सकून् भनी मंगलमय निर्वाण-कामना व्यक्त गर्दछौं ।



जन्म

वि. सं. २००० भाद्र

३ गते



मृत्यु

वि. सं. २०७४ आषाढ

१० गते

दिवंगत दोलेन्द्र रत्न शाक्य

निर्वाण-कामनारूपी श्रद्धा-सुमन अर्पण गर्नेहरू

सोमवासरिय धर्म चर्चा साकच्छा समूह

दथुलें, श.खमूल, ललितपुर

यस 'विपश्यना...' कृतिको विपश्वी-पाठक भएर डुबुल्किंदा

'विपश्यना-ध्यान-साधना' विषयक यस कृतिलाई समस्त असाधक, साधक, साधनारत तथा जीवन-जगतसम्बन्धमा सतत् जागरूक हुन चाहनेहरूका लागि नै प्रेरणादायी साधना-गाइडको रूपमा प्रयोग हुनसक्ने तथ्य यस कृतिको साक्षीभावक पाठक हुँदा स्पष्टिदै, छर्लङ्गिदै जाने हुन्छ। बडो सरलीकृत चलन चल्तीको भाषाशैलीलाई शुरुदेखिअन्तसम्म निरन्तरता दिनसक्नुले यस कृतिको आफ्नै विशेषता भलिकन्छ। भाषा, साहित्य र शैलीअन्तर्गत प्रयोगको दृष्टिले विविध साहित्यिक सङ्कथनअन्तर्गत यस कृतिले कुनैपनि विपश्यी साधकलाई यथार्थपरक भई समता र प्रज्ञा-पुष्टितर्फ व्यवस्थित गर्न यानि कि भावितामयी साधनारत अवस्थामा निरन्तररूपमा धकेल्न, सजग एवं सतर्क बनाई यथार्थ जीवन्त जीवनको अनुभूत गर्दै अगाडि बढ्न प्रेरणादायी भूमिका निभाउने हुन्छ। जीवन जिउने सही कलाको खोजीमा भौतारिनेलाई मात्र नभई निरन्तर साधनारत ध्यानाभ्यासी साधकका लागि यस कृतिले ऊर्जाको भूमिका निभाउने हुन्छ, दिग्भ्रमित अवस्थाबाट जोगाउन पथ प्रदर्शकीय-निर्देशकीय रिमोट कन्ट्रोलरको रूपमा साधनामय चिन्तन तथा अनुभूतिजन्य प्रयोगको उपयोगी विमर्श प्रभावकारी तथा सम्प्रेषणीय ढङ्गमा प्रस्तुत गर्न लेखकीय स्वभाव बोकेका कृति-प्रस्तोता विपश्वी साधक श्री दोलेन्द्ररत्न शाक्यको साधनामयी प्रयास सफलभूत देखिदै जाने नै छ।

यस कृति अर्थात् 'विपश्यना-ध्यान-साधना' शीर्षकीय पुस्तक वस्तुतः नयाँ साधकहरूका लागि प्रेरणार्थ भनी जनसमक्ष ल्याउने अभिप्राय बोकेको तथ्य आवरण पृष्ठबाटै स्पष्टै छ तापनि यथार्थतः यस कृतिले हर साधककै लागि

निरन्तर सचेतता, सजगता एवं समतापूर्ण प्रज्ञामा प्रतिष्ठित भई अगाडि बढ्न घच्घच्याइरहेकै हुनेछ ।

त्यसो त वास्तविक सुख-शान्तिकामी, जीवन-जगतसम्बन्धी जान्न चाहने, जीवन जिउने कलाको खोज गर्ने, ध्यान-साधनालाई दैनिक व्यवहारमा उतारी सुख प्राप्त गर्ने जिज्ञासुहरूमाभ 'विपश्यना' को छुट्टै महत्त्व एवं विशेषता गाभिनेक्रम जारी छ । बुद्ध-जन्मभूमि नेपाल अधिराज्यकै कुरा गर्ने हो भने ढाइ दशक अगाडि विश्व विपश्यनाचार्य सत्यनारायण गोयन्काज्यूको निर्देशनमा आनन्दकुटी विहारबाट शुभारम्भ गरिएको विपश्यना ध्यान शिविर आनन्दकुटी विद्यापीठ हुँदै बुढानीलकण्ठ स्कूल र त्यसपछि 'धर्मश्रृङ्ग' विपश्यना केन्द्र, मुहान पोखरीसम्मको यात्राले नेपाल विपश्यना केन्द्रको व्यवस्थित अवस्थासम्म पुऱ्याएको देखिन्छ । विपश्यना शिविर एउटा विहारबाटै शुरूभई आज नेपाल अधिराज्यमा एकपछि अर्को केन्द्रको स्थापना हुँदै जानु स्वयं सत्धर्मप्रेमीहरूका लागि सुखद विषय भएको छ ।

विपश्यनाभित्र बौद्धहरूमात्रै केन्द्रित नभई विभिन्न मूल्यमान्यताका, सम्प्रदायका जिज्ञासुहरूले पनि साधनामयी दृष्टिबाट फस्टाउन पाउँदा नेपालमा पनि विपश्यनाको आफ्नै छुट्टै प्रभाव र विशेषता प्रतिस्थापन हुँदै जानेक्रम अगाडि बढिरहेको छ । बुद्धको मौलिक उपदेशसम्बन्धी पालि साहित्यमा संग्रहित त्रिपिटक ग्रन्थअनुरूप विपश्यना ध्यान शिविरलाई विपश्यनाचार्य गोयन्काजीले बडो शिष्ट, सौम्य, भातृत्व, सम्प्रदायविहीन, बन्धुत्वभावमा दुःखबाट मुक्ति चाहने सबै सबैलाई समेट्ने जुन वीर्याधिक प्रयासको थालनी गरी आधुनिक विद्युतीय संचार जगतमा बुद्ध शिक्षालाई जुनरूपमा अभिवृद्धि गर्ने जमर्को गरिरहनुभएको छ, त्यो बुद्धशासनिक दृष्टिकोणबाट अतुलनीय पक्ष मान्न सकिन्छ भने मानवीय दृष्टिबाट पनि उनका चर्यालाई मानवमुक्तिका लागि स्वस्थ्य-प्रयासपूर्ण कार्य नै मान्न सकिन्छ ।

'विपस्सना=विपश्यना, भान=ध्यान, साधना=साधना' शीर्षकीय यस कृतिले साधारणतः बोलिचाली भाषामै भन्नुपर्दा ध्यान कै विषयमा ध्यान केहो ?

ध्यान किन आवश्यक छ ? ध्यान कसरी गर्ने ? भन्ने कुरालाई परिचयात्मक निर्देशिकाको रूपमा प्रस्तुत गरिएको ज्ञात हुन्छ । 'विपश्यना' (पालि - 'विपस्सना') को आरम्भमा जोडिएको 'वि' उपसर्गको आशय विशेष प्रकारले भन्ने हुन्छ । पालि साहित्यको नेत्तिप्रकरण अष्टकथाअनुसार "पञ्जत्तिं ठपेत्वा विसेसेन पस्सतीति विपस्सना" (बर्मी संस्करण, पुष्ठ १३३) ले प्रकट सत्यलाई टुक्ता टुक्ता (भेद विभेद) पारी विशेष प्रकारले हेर्नु, सत्यतालाई अनुभूतिमा उतार्नुले परिणामतः परमार्थ सत्यलाई साक्षात्कार गर्न सकिने हुन्छ, त्यही प्रक्रिया विपश्यना विधि हो । पतंजलिको योग (४.२५) अनुसार विशेषदर्शिनः आत्मभाव भावनाविनवृत्तिः अर्थात् विशेष प्रकार-द्रष्टाभावकले हेर्ने अभ्यासले 'आत्मभाव' समाप्त हुन्छ भन्ने अभिप्रायले पनि विपस्सना-विपश्यना तथा विदर्शनालाई समानार्थकको रूपमा पनि परिभाषित गरिन्छ ।

जतिबेला हामी विपश्यना-साधना गर्ने भनी अगाडि बढ्छौं त्यतिबेला विविधरूपले मानसिक व्याकुलता, स्वयंभिन्न प्रवाहित भइरहने संवेदनाहरू छरप्रस्ट हुने गर्दछ । अप्रिय संवेदनामा पीडाको अनुभूति हुन्छ, मानसिक अशान्ति व्याप्त हुन्छ, शारीरिक उत्तेजना वृद्धि हुन्छ भने स्वाभाविक श्वासप्रश्वास प्रक्रियामा समेत परिवर्तनको महसुस हुन्छ । यसरी हामीभिन्न आउने विचलनलाई वशमा राख्न एउटा विधि चाहिन्छ जसको सदुपयोग गरिनुपर्ने अपरिहार्यता हुन्छ । जसरी संयुक्त निकायमा (३.२.९८३) बुद्धद्वारा "आनापानास्सतिसमाधिस्स, भिक्खवे, भावितत्ता बहुलीकता नेव कायस्स इञ्जितत्तं वा होति फन्दितत्तं वा, न चित्तस्स इञ्जितत्तं वा होति फन्दितत्तं वा ।" निर्दिष्ट कथनबाट आनापानासति (श्वासप्रश्वासको भित्रीआगमन र बाह्यगमनको स्मृति) को लगातार अभ्यास गर्नाले शरीर र मनको परिचालन कम हुने गर्दछ । यसै प्रक्रियाअन्तर्गत विपश्यना शिविरमा प्रथमवार आनापाना र लगत्तै विपश्यना साधनाको अभ्यास गराइन्छ ।

प्रस्तोताले विपश्यना-प्रवेश गर्न अगावै विपश्यना साधनाको पूर्वाधारअन्तर्गत आनापाना स्मृतिबारे राम्रो परिचयात्मक एवं जानकारीमूलक

कुराहरू प्रस्तुत गर्नुभएको छ । अझ आनापाना स्मृतिको विधि, त्यसको प्रयोगसँगै ज्ञातहुने संवेदनाबारे विस्तृतरूपले चर्चा गर्नुभएको छ । आनापानाको कार्यक्षेत्र र संवेदनाको जानकारीअन्तर्गत दुःखचक्र र धर्मचक्रलाई बोधगम्य तुल्याउन जुन चित्राङ्कन गर्नुभएको छ यसलाई प्रस्तोताको मिहिनत नै मान्नुपर्छ ।

महास्मृतिप्रस्थानसूत्रअन्तर्गत चार स्मृतिभावनाहरू कायानुपस्सना, वेदनानुपस्सना, चित्तानुपस्सना र धम्मानुपस्सनालाई सरलरूपमा चित्रण गरिएको छ । त्यसो त कायानुपस्सनाभन्दा वेदनानुपस्सनालाई आत्मसात गर्न कठिन हुन्छ त वेदनाअन्तर्गत अदुःखमसुख वेदना शब्दानुभूतिभन्दा बाह्य विषय हुनसक्छ । चित्तानुपस्सनालाई बिना साधनाको अभ्यास आत्मसात गर्न जति कठिन छ त्यो भन्दा पनि बढी अत्तभावले जकडिएर 'म' र 'मेरो' भन्ने आसक्तिमा लिप्त हुने उपादानस्कन्धमा टाँसिनेहरूका लागि सिद्धान्ततः अनात्मभावसम्बन्धी स्वीकारोक्ति भएपनि व्यवहारतः धम्मानुपस्सनातर्फ उन्मुख हुन असहज नै हुन्छ । तर प्रस्तोताले बडो सुभ्रवुभ्र ढङ्गबाट विपश्यनाभित्र प्रवेश गर्न क्रमिकरूपमा निर्देशिकालाई प्रस्तुत गर्ने जुन प्रयास गर्नुभएको छ, यो प्रभावशाली लेखकीय गुण नै मान्नुपर्छ ।

मूल विषय-वस्तुलाई प्रस्तोताले करीब १८ पृष्ठमा यद्यपि ऐतिहासिकबारे कुनै खास चर्चा नभएपनि, ऐतिहासिक-सूत्रबाट थालनी गरी धाराप्रवाहलाई कोसेढुङ्गा समान प्रस्तुत गर्नुभएको छ । विपश्यनाको अर्थ र परिभाषा, विधि एवं क्रमिक अभ्यासअन्तर्गत आनापानासितको सम्बन्ध, अनुलोम-प्रतिलोम क्रिया, धाराप्रवाह, समताको विकास, पुरानो संस्कारको सदुपयोग, भङ्ग ज्ञानलाई परिचयात्मक रूपमा प्रस्तुत गर्नुभएको प्रस्तुति रचनात्मक देखिन्छ । वस्तुतः विपश्यनालाई जीवन जिउने कला वा विमुक्तिका लागि एउटै मात्र उपाय भनी हामीले अगाडि बढ्ने जमर्को त गछौं तर त्यसलाई निरन्तरता दिंदै जानु ठूलो प्रश्न हो । शुरुवाट सहज र प्रभावकारी हुनसक्छ तर त्यसै प्रक्रियालाई जीवन्तरूपमा निरन्तरता दिंदै जानसकेमा हाम्रो प्रयास सफल हुन्छ अनि विमुक्तिको रसपानतर्फ धकेलिंदै अगाडि बढ्न सकिन्छ अन्यथा विपश्यनालाई

कतै कहिल्यै हामीले मात्र परम्परागत संस्कृतिको मुकुण्डो लगाउने र संस्कार बनाउने तर्फ ढलिकदै जान पनि के बेर ? यस उसले विपश्यनाको अभ्यासमा धाराप्रवाह संवेदनालाई साक्षीभावले समतामा प्रतिष्ठित भई अगाडि बढ्नाले समताको पुष्टी र यसको पुष्टताले प्रज्ञाको पुष्टता छाउँदै जाने हुन्छ भने परिणामतः विपश्यनाभित्र अन्तर्निहित भई सच्चा विपश्यी साधक बन्न भावनामयी, समतामयी एवं स्थित प्रज्ञरूपी विमुक्ति रससुखानुभवका द्वारहरू क्रमशः खुल्दै जानेहुन्छ ।

पृथक धर्म, निरपेक्षित सम्प्रदाय, छुट्टै परम्परागत सोच, जातीय तथा धार्मिक कट्टरपनाको लेपन आदि कुराहरूभन्दा पर समस्त मानव जगतको साभा प्रयास, साभा उद्देश्य र लक्ष्य प्राप्तिका लागि सामुहिक तवरमै अगाडि बढी व्यक्ति स्वयंले विमुक्तिको अनुभूत गर्ने अभ्यासका रूपमा 'विपश्यना' ध्यानलाई क्रमिक ढङ्गबाट अगाडि बढाउँदै लाने चेष्टाले 'विपश्यना' मात्र होइन, बुद्धशिक्षा नै सार्वजनीन, सार्वकालिक, सार्वभौमिक जीवनोपयोगी शिक्षा हो भन्ने मान्यता स्थापित हुँदै जाने हुन्छ ।

'विपश्यना' शिविरमा विपश्यनाचार्य गोयन्काजीको निर्देशन, मैत्रीयुक्त अनुशासन, प्रवचन-शैली तथा भाव, विषयवस्तुको चयन आदि कुराहरू जो कोही साधकका लागि प्रभावकारी नै हुन्छ । दशदिने शिविरमा विपश्यनाचार्यबाट बडो सुन्दर-सौम्य ढङ्गले योगी वा साधकलाई साधनातर्फ उन्मुख हुँदै अगाडि बढ्न जुन निर्देशन हुन्छ, भलै त्यो रिकर्डेड नै किन नहोस् त्यसमा जीवन्तता छाएको अनुभूत हुने, ती मुखरित बुलन्द आवाज प्रत्यक्षतः प्रकाश गरेभैं लाग्ने हुन्छ भने कतिपय ती सन्देश, निर्देशनलाई यस कृतिभित्र समेट्ने जुन इमान्दारीतापूर्ण अनुवाद, भावानुवाद, सम्पादन प्रक्रियालाई प्रस्तोताले ठम्याउने जुन प्रयास गर्नुभएको छ, त्यसका लागि उहाँलाई हार्दिक साधुवाद व्यक्त गर्न लायक छ ।

१५० भन्दा बढी पृष्ठमा प्रस्तुत गरिएको यस कृतिभित्र ११ परिच्छेद समाविष्ट गरिएको छ । परिच्छेद १-१० सम्मलाई विषयगत रूपमा हेर्दा यो साधनासम्बन्धी लामो कार्यपत्रजस्तै देखिने हुन्छ, भन्नेकुरालाई पृष्ठभूमि र

उपसंहारले पुष्ट्याई गरेको छ भन्दा अत्युक्ति नहोला ! प्रस्तोताले कुनैपनि साधना गर्ने साधकका लागि जान्नेपर्ने, जीवन र जगतसम्बन्धी आवश्यक पक्षलाई उजागर गर्न र त्यसपछि व्यक्ति स्वयं सत्कर्मतर्फ उन्मुख हुँदै जान कर्म-सिद्धान्तबारे प्रस्तुत गर्नुभएको राम्रो पक्ष मान्न सकिन्छ । 'विपश्यना-ध्यान-साधना' शीर्षकीय यस कृतिको मूलविषयभित्र प्रवेश गर्न छैठौँ परिच्छेदमा पुगीसक्दा मात्र प्रस्तोता प्रस्तुत भएको देखिन्छ । हुन त मूलविषयमा सीधै प्रवेश गर्नुभन्दा भूमिकाबद्धरूपले अगाडि बढ्दा जो कोहीका लागि त्यो विषयभित्र डुबुल्किमार्न सहज हुन्छ र मूलविषयमा प्रवेश गर्ने खुला द्वार भेटिन सक्नेहुन्छ भने प्रस्तोताले पनि ओरियन्टेशनभैँ पृष्ठभूमि र कर्मसिद्धान्त प्रस्तुत गर्नु हुँदै ३-५ गरी ३ वटा परिच्छेद पूर्णतः मूल विषय प्रवेश एवं चर्चाका लागि प्रयोग गर्नुभएको देखिन्छ । यस कृतिको शीर्षकीय विषयान्तर्गत परिच्छेद-६ नै सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण देखिन्छ । विषयगत मूलपरिच्छेद पछि प्रस्तोताले विपश्यनासम्बन्धी आवश्यक जानकारी एवं संकलन प्रस्तुत गर्ने तरखरमा विपश्यनाको उपयोगिता विषयक ६० वटा विविध कुराहरू प्रस्तुत गर्नुभएको छ भने विश्व विपश्यनाचार्य सत्यनारायण गोयन्काज्यूको विशुद्धधर्म प्रचारप्रसारमा रहेको अतुलनीय शासनिक योगदानलाई मैत्रीपूर्ण स्मरण गर्दै नेपाल विपश्यना केन्द्रलाई समेत साधुवाद व्यक्त गर्न सक्नु मैत्रीको अभ्यासमा प्रस्तोताले अनुबल थप्ने कार्य गरेको स्पष्ट हुन्छ ।

ध्यानको उपादेयतालाई प्रकाश पार्न ध्यानका फाइदासम्बन्धी Why Meditation मा भिक्षु प्रियानन्दले संकलन गर्नुभएको २० प्रकारका फाइदालाई समेत प्रस्तोताले समेट्ने सत्प्रयास गर्नुभएको छ निश्चय पनि निराशावादभन्दा आशावादी चिन्तन वा पद्धति नै फलिफाप हुन्छ भनेभैँ प्रस्तोताले पनि आशाका किरण छर्नेक्रममा ध्यानका फाइदाको प्रस्तुतिपछि परिच्छेद ९ मा ध्यानका बाधक तत्त्व यानि कि छेकवार, तगारो वा मारलाई पालि साहित्य अनुरूप पञ्चनीवरण, आस्रव-तृष्णाको निर्माण, प्रमाद-बेहोलीपन, कुलत-कुसंगत, अन्धश्रद्धा-अन्धविश्वासका बारे प्रस्तुत गरी त्यसको लगत्तै ध्यान अभिवृद्धिका लागि

सहयोगी एवं उपकारी तत्त्व प्रस्तुत गर्नुभएको सान्दर्भिक देखिन्छ प्रस्तोताले वितर्क, विचार, प्रीति, सुख र एकाग्रतारूपी ध्यान अङ्गलाई प्रस्तुत गरी पाँच बल, आस्रव क्षय मार्ग, चतुरङ्गमविहार भावना, मार्ग-सत्यको भाविता, कल्याण मित्र, धर्मश्रवण र धर्मसाकक्षा आदिलाई समेट्नुभएको छ । प्रस्तोता उपसंहारमा पुगेर जाति, जरा, व्याधि, मरणधर्मबाट विमुक्ति पाउने मार्ग 'विपश्यना-ध्यान-साधना' मार्गलाई जो कसैले अवलम्बन गर्नुपर्ने, मानिसमा समर्पण एवं सावधानी हुनुपर्ने, परियत्ति, प्रतिपत्ति र पटिवेधको क्रमगत अध्ययन र अभ्यासमा लाग्नुपर्ने कुरामा व्यक्त स्वीकारोक्ति एवं यस दिशामा आह्वान गर्न पुगेको सकारात्मक देखिन्छ ।

मानिसलाई समस्याको थुप्रोसँग तुलना गरी त्यस थुप्रोभित्र खोतल्ने प्रयासरूपी प्रज्ञामा प्रतिष्ठित समतापूर्ण विपश्यना विधिको सही प्रयोग हुँदै जानुपर्ने र परिणामतः समस्याबाट उम्कने समाधानका उपायहरू खुलस्त हुँदै जाने पक्षलाई पाठकसमक्ष खुलस्त गर्ने क्रममा प्रस्तोताले उपमाउपमेयी शैलीपरक जुन कुरा प्रस्तुत गर्नुभएको छ, त्यो मार्मिक छ, बोधगम्य छ, अनुकरणीय छ जुन यसरी प्रस्तुत गरिएको छ - "... जसरी काँढाको झ्याङ्मा फूल फुलेको हुन्छ, मृत्युमा नै अमरत्व लुकेको हुन्छ, अमावस्याको कालो रातको कारण नै प्रभातको सूर्योदय देखा पर्दछ र आवश्यकताको थुप्रोको कारणले अविष्कारका सम्भाव्यता र उपलब्धि भेट्टिन्छन् त्यसरी नै समस्याकै थुप्रोबाट समाधानका बीज अंकुरित हुन्छ र त्यसलाई श्रद्धा, वीर्य, त्याग, स्मृति र प्रज्ञाको मलजल दिएर हुर्काई बढाई फूल र फल उपलब्ध गर्न सकिन्छ । यो काम विपश्यना-ध्यान-साधनाको माध्यमबाट मात्र सम्भव हुन्छ । ..."

उपसंहार पछि पनि एउटा छुट्टै परिच्छेदमा धार्मिक दोहा, धम्मपद र सूत्रका मार्मिक गाथा-अंश एवं विश्व विपश्यनाचार्य सत्यनारायण गोयन्काजीलाई कसैले कुनै पनि बेला सोधनी गरेका दस प्रेरक प्रश्नोत्तरलाई प्रस्तोताले पाठकवर्गका लागि लाभप्रद दृष्टिले समेट्नु पनि अति लाग्नेजस्तो अनुभव हुँदैन । दस प्रेरक प्रश्नोत्तर मध्येमा तेस्रो प्रश्न र उत्तरलाई मनन गर्न उपयुक्त र अनिवार्य छ । जुन यसप्रकार छ -

छ

प्रश्न : "तपाईंको शिक्षा महायान हो कि हीनयान ?"

उत्तर : - "कुनै पनि होइन । 'यान' भनेको गन्तव्यतिर पुन्याउने साधन मात्र हो तर आजकल यो साम्प्रदायिकता जनाउने साधन मात्र भइदिएको छ । बुद्धले कदापि सम्प्रदाय सिकाउनुभएको छैन । वहाँले शुद्ध-धर्म सिकाउनुभएको छ जुन सार्वजनीन छ । यसै सार्वजनीन स्वरूप र स्वभावले नै मलाई बुद्ध-धर्मप्रति आकर्षित गर्‍यो । त्यसले मलाई लाभ पुन्यायो र यसै कारणले मैले प्रेम र करुणावश यस सार्वजनीन धर्मलाई सबैमा बाँड्न चाहें । मेरो निमित्त धर्म भनेको न महायान नै हो न त हीनयान नै हो वा अरु कुनै सम्प्रदाय नै हो ।"

समग्रमा यस कृतिबारे भन्नुपर्दा प्रस्तोताको प्रस्तुतिकरणलाई पाठक दीर्घाबाट मैत्रीयुक्त आशिष नै वर्षिने छ । साधना-क्षेत्रमा उपयोगी सावित हुने यस पुस्तकलाई दिवंगत हेरामान शाक्य (पौसा) का धर्मपत्नी बेतिमाया शाक्य एवं सपरिवारले धर्मदान स्वरूप प्रकाशकीय सम्पूर्ण अभिभार बहन गर्नाले नै यो कृति जनसमक्ष ल्याउन सफल भएको हो भने उहाँहरूको सद्धर्म प्रतिको आस्था प्रशंसनीय छ । कृति प्रस्तोता साधक श्री दोलेन्द्ररत्न शाक्य एवं प्रकाशकीय परिवारप्रति मैत्रीयुक्त सुभाशीष तथा बुद्धशासनिक क्षेत्रमा यसरी नै निरन्तर रूपमा रचनात्मक साधना-खेती गर्दै जानसकोस् भन्ने शुभकामना छ । अन्त्यमा प्रस्तोताको सुस्वास्थ्यको कामना गर्दै उहाँलाई जुनसुकै अवस्थामा पनि सघाउने उहाँका परिवारप्रति पनि साधुवाद व्यक्त गर्दछु ।

- कोण्डन्य

ध्यःचाकु संलुह, बु. सं. २५४९

बुद्ध विहार, भृकुटीमण्डप
काठमाडौं ।

दोश्रो संस्करणको प्रकाशकीय

मिति २०७४ साल आषाढ १० गते दिवंगत हुनु भएका श्रद्धेय गुरु दोलेन्द्र रत्न शाक्यज्यूको वार्षिक पुण्यतिथिको सुअवसरमा (वहाँद्वारा संचालित) प्रत्येक सोमवासरिय सद्वर्म-चर्चा कार्यक्रमका धर्मप्रेमी समूहले वहाँको गुणानुस्मरणमा उहाँको आफ्नै अनुभव समेत उल्लेख गरि लेख्नु भएको "विपश्यना ध्यान साधना" नामक पुस्तक प्रकाशन गरी धर्मदानको पुण्यले श्रद्धेय गुरु दोलेन्द्र रत्न शाक्यको निर्वाण हेतु प्राप्ति होस् भनि कामना गर्दछौं । सोमवासरिय सद्वर्म-चर्चा कार्यक्रममा सहभागी सद्वर्मप्रेमी समूहले समूहबाटै श्रद्धा स्वरूप आर्थिक संकलन गरि यो दोश्रो संस्करण १००० प्रति यस पुस्तक पाठकहरूको हातमा धर्मदान गर्न सफल हुनु सोमवासरिय समूहमा सद्वर्मप्रति श्रद्धाको वीजारोपण गरिदिनु हुने श्रद्धेय गुरु दोलेन्द्र रत्न शाक्यज्यूकै अतुलनीय करुणामयी योगदान हो । यो "विपश्यना ध्यान साधना" नामक पुस्तक अध्ययन गरी जो कसैले पनि प्रत्यक्ष अप्रत्यक्ष लाभ लिन सकिने कुरामा सोमवासरिय समूह विश्वस्त छौं ।

यसबाट सद्वर्म चिरस्थायी रहन, सबै प्राणीहरूमा मंगल होस् ।

हार्दिक श्रद्धाञ्जली

परोपकारया इवःलय् छम्ह प्रधानाध्यापक जक मखु,
द्वलं द्व चेला, चेलिपिन्त शिक्षित यायेगु जक मखु,
त्रि-रत्नया जः उलेज्या नं यानां बिज्याये फुम्ह,
सद्धर्म धारण याकेगुली कुतः चिना बिज्याये फुम्ह,
वसपोल दिवंगत दोलेन्द्र रत्न शाक्य गुरुप्रति श्रद्धाञ्जली ।

संकल्प यानार्थे तन, मन, धन, वीर्यबलं,
सद्धर्म पुचः पुचः नीःस्वना बिज्याये फुम्ह,
न्ययूगुनं मयाक पुस्तक नापं ध्यान भावनाया माध्यमं,
सद्धर्मया लँय् वनेत ग्वाहाली याना बिज्याये फुम्ह,
वसपोल दिवंगत दोलेन्द्र रत्न शाक्य गुरुप्रति श्रद्धाञ्जली ।

जीवनया अन्तिम ई तक्कनं धर्म स्यने, कने यायाँ
थःगु स्वास्थ्य स्वयानं धर्मया मत बुलुइ धका ग्याम्ह,
तथागत देशित अमृत वचन दुग्यंक थुइका बितः,
न्त्याबले तत्पर जुया न्ह्यज्याय् फुम्ह गुरुयात,
सोमवासरिय पुचः पाखें निर्वाण कामना यासैं श्रद्धाञ्जली ।

लुमतिया कलमः- चन्द्र शोभा शाक्य
सरस्वती ननी, यल ।

मेरो आफ्नो भन्ने कुरा

प्रस्तावना

मानिसको जीवन सबै प्राणीहरूको जीवनभन्दा उच्च र भिन्न प्रकृतिको छ । उच्च यसैले कि ऊ विवेकशील छ, कुन ठीक हो, ग्रहणीय हो र कुन गलत छ, कुन त्याज्य छ त्यसको पहिचान गरी ठीक र ग्रहणीयलाई अँगाली आफ्नो यस अमूल्य जीवनलाई इहलोक र परलोक सुधार्नमा प्रयुक्त गर्न सक्दछ । भिन्न यसैले कि ऊ अन्य पशुहरूभन्दा खान, लगाउन, सुत्न र सन्तानोत्पादनमा मात्र आफूलाई सीमित नराखी आफ्नो आध्यात्मिक उन्नतिमा समेत चासो राख्दछ । उसका चाहना भौतिक आवश्यकताको पूर्ति मात्र नभई ज्ञानको तिरसना मेटाउन पनि रहेको हुन्छ । वास्तवमा यथार्थ ज्ञानले नै मानिसलाई मानिस बनाइदिन्छ । भौतिक सम्पतिको संग्रह र आफ्ना वरिपरि भौतिक सुखका साधनको जमघटले मानवमा मानवत्व स्थापित गर्न नसकिरहेको तथ्यको दृष्टान्त हामीसँग धेरै छन् । तर यो पनि हामीले देखिरहेका छौँ कि भौतिक सुख साधनको संग्रहलाई नै प्रायः मानिसहरू सफल जीवनको द्योतक मान्दैछन् र यसैको लागि मरिमेट्दैछन् । यसभन्दा पर गएर सोच्नेसम्मको फुर्सत निकाल्दैनन् ।

मलाई लाग्दछ, यी तलका पाँच प्रश्न प्रायः सबैको मनमा उठेको हुनुपर्दछ र उपयुक्त उत्तरमाथि चिन्तन-मनन गरी सम्यक् मार्ग अपनाई आफ्नो गन्तव्य प्राप्त गरिलिनुपर्दछ ।

आखिर मानिस के हो ?

यस प्रश्न प्रायः अनुत्तरित नै रहेको पाइन्छ । परमार्थतः भन्ने हो भने मानिस अन्य प्राणीहरूभैँ प्रज्वलन र प्रकम्पन मात्र हो । अर्को किसिमले भन्ने हो भने मानिस अन्य प्राणीहरूभैँ पाँच स्कन्धको समूह मात्र हो । यसलाई पनि छोट्याएर भन्ने हो भने मानिस दुई कुराले निर्मित छ – एक शरीर त अर्को चित्त वा मन । मनलाई कार्य सम्पादनको आधारमा चार खण्डमा विभक्त गरी हेर्न सकिन्छ । ती चार खण्ड हुन् – विज्ञान, संज्ञा, संवेदना र संस्कार । फेरि मानिस के हो भन्ने प्रश्नकै उत्तरमा अन्य जीवहरूभैँ चार धातुहरूको समुच्चय हो । ती चार धातुहरू हुन् – पृथ्वी, जल, अग्नि र वायु । केही आकास धातुलाई पनि जोडेर पाँच धातु पनि भन्दछन् । तर आकास धातु जहाँ जुनसुकैमा पनि समानरूपमा विद्यमान रहने र जुनसुकै स्थितिमा पनि घटबढ नहुने भएर चार धातु भनिएको हो । फेरि यसो पनि भन्न सकिन्छ कि मानिस कर्मको पुतला हो । अझ यसो पनि भन्न सकिन्छ कि मानिस तरङ्ग तरङ्गको पुञ्ज हो । अनिमेष प्रज्वलित भइरहेको तत्व हो । यहाँनिर भगवान बुद्धले भन्नुभएको कुरा स्मरणयोग्य छ – ‘सब्ब पज्जलितो लोको, सब्ब लोको पकम्पितो, पकम्पितो ।’ सबै लोक प्रकम्पन मात्र हो, प्रज्वलन मात्र हो । आखिर मानिस जीव, प्राणी, सत्व, पुद्गल वा आत्मा केही होइन । कुनै कुशल कर्मको कारणले धकेलिई अहिले मानिस हुन आएको मात्र हो । जीव भनेको कर्मको पुतला न हो ।

मानिस जीवनमा के चाहन्छ ?

यसको उत्तर सरलतासित दिन सकिन्छ । मानिस जीवनमा सुख शान्ति चाहन्छ, अरु केही चाहँदैन । सुख शान्तिकै खातिर ऊ दिनरात एक गरी, हाड घोटी, पसिना काढी मेहनत गरी सुख साधनहरूको

जगेर्ना गरिरहेको छ । अहिले जहाँ जे आविष्कार भएका वस्तुहरू देखिरहेका छौं ती सबै मानिसकै सुखका लागि निर्मित भएका हुन् ।

मानिस जीवनभरि के गर्दछ ?

यसको उत्तर दिन पनि कठिनताको अनुभव नगरे हुन्छ । मानिस सुखको चाहना गर्दछ र त्यसको लागि भोक-प्यास, थकाइ-पसिना, रात-दिन नभनी अनेक दुःख सही मरिमेट्छ । आँखिर मानिस चाहनाको पोको न हो । ऊ आफ्नो चाहना पूर्तिखातिर जे पनि गर्न तयार रहन्छ । यही जे पनि गर्न तयार हुनुबाटै मानिस दुःखको भुमरीमा फस्दछ । ऊ चाहना गर्दछ सुखको तर नतिजा भोग्दछ दुःखको । चाहना र त्यसको पूर्तिको उपाय दुवै अगतिलो भएर, चाहना गतिलो तर पूर्तिको उपाय अगतिलो भएर, चाहना अगतिलो हुँदा पूर्तिको उपाय गतिलो भएर पनि चाहना विपरितको नतिजा भोग्नुपर्ने हुन्छ ।

मानिसको गन्तव्य के हो ?

यस प्रश्नको उत्तर दिनमा गम्भीरताको खाँचो पर्दछ । कोही सजिलोसित भनिदिन्छन् - धेरै पढ्नु, उच्च पदमा जागिर खानु, मान सन्मान पाउनु, राम्रो महलमा बस्नु, गाडी चढ्नु, सुख साधनहरूको जोहो गर्नु, आफ्नी श्रीमती छोराछोरीको राम्ररी पालन पोषण गर्नु र भविष्य सपारिदिनु इत्यादि इत्यादि । तर बुझ्नुपर्ने कुरा के हो भने यस्ता गन्तव्यको धारणाले मानिसलाई परन्तुसम्म कल्याण गर्न सक्दैन । अहिलेको जीवनमा बाहिर बाहिर सुखाभास पाएर पनि अन्तस्करणमा सुख र शान्तिको शितलता पाइँदैन । बाहिर सुखी भएको देखिटोपलिएर पनि भित्र अशान्तिको लप्कोले पोलिरहेको हुन्छ । अनि यस्तो सुख पाएर पनि के गर्ने ? अतः गन्तव्यको धारणा सही हुनुपर्दछ । सही गन्तव्य त

जीवनको असारतालाई बुझेर, दुःखमय जीवनलाई आत्मसात गरी जन्मजन्मान्तरको दुःखको भारी बिसाउनु र जन्म-मरणको चक्करबाट छुटकारा पाउनु हो । सम्पूर्ण दुःख-बन्धनबाट मुक्त रहेको निर्वाणरूपी अमृतपान गर्नु हो ।

त्यो गन्तव्य कसरी पाउन सकिन्छ ?

गन्तव्य निर्दिष्ट भएपछि उक्त गन्तव्यको प्राप्तिर उन्मुख होइन्छ । कसरी, के गर्ने र कहाँ जाने भनेर सोधिन्छ । लालायित भएको कारणले मार्गान्वेषणमा तत्परता देखाइन्छ र लक्ष्य प्राप्तिखातिर आतुर होइन्छ । यही आतुरता नै मानिसको लागि कल्याणको कारण सावित हुनजान्छ । कल्याणमित्रमार्फत मार्ग निर्दिष्ट भएपछि दायाँ बायाँ यता उति नहेरी शंका सन्देह नगरी निष्ठापूर्वक मार्ग अवलम्बन गरिन्छ । अन्ततोगत्वा गन्तव्य भेटाइहालिन्छ ।

अघि भनिसकिएको छ - मानिसको गन्तव्य दुःख-मुक्ति हो र उक्त गन्तव्य दुःख-मुक्तिको साधनाको कर्मठ अभ्यासबाट मात्र सम्भव छ । भगवान बुद्धले पनि सम्पूर्ण शारीरिक र मानसिक दुःखबाट वा जन्म-मरणको दुःखबाट छुटकारा पाउने र अमरत्व प्राप्त गर्ने यही एउटा मात्र उपाय छ भन्नुभएको छ । त्यो उपाय भनेको विपश्यना-ध्यान-साधना नै हो । यसको निरन्तर अभ्यास गरी निश्चिन्तरूपमा भन्न सकिने अवस्था आउने छ कि मैले जीवनमा जे गर्नुथियो गरिसकें अब जीवनमा मैले गर्नुपर्ने कुनै काम बाँकी छैन । अब, मेरो पुनर्जन्म सम्भव छैन । म भव-बन्धनबाट मुक्त भइसकें ।

यिनै प्रश्नहरूको उत्तर सैद्धान्तिकरूपमा मात्र नभई अभ्यागतरूपमा पनि प्राप्य गराउन, विपश्यना : के, किन र कसरी ? भन्ने जिज्ञासा मेट्न र सो सम्बन्धी एउटा पुस्तक नेपालीमा पनि भए हुन्थ्यो

भन्ने कुरा यदाकदा सुन्ने/सुनाइने गरेको कुरालाई समेत ध्यानमा राखी यो पुस्तक नेपालीमा लेखी प्रस्तुत गर्ने जमर्को गरेको हुँ । आफूलाई तथा अन्य प्रत्यासी बन्धुहरूलाई पनि ध्यानाभ्यासमा प्रेरणा दिइरहने तथ्य पनि यसले बहन गरेको छ भन्ने मलाई लागेको छ । यसमा आचार्य गोयन्काज्यूको निर्देशनको संस्मरण, दुःख-मुक्तिका साधना, बुद्धले के सिकाए भन्ने पुस्तक र अन्य सम्बन्धित स्रोतहरूले एवं स्वानुभवका कुराहरूले मलाई साथ दिएको छ । यस बाहेक विपश्यनाका पृष्ठभूमि, पूर्वाधार, अभ्यास-क्रम, विपश्यना ध्यानलाई प्रभावित पार्ने बाधक तत्वहरू, तिनलाई निराकरण गर्ने उपायहरू, बल दिने केही सूत्रार्थहरू, अनुवादित/सम्पादित धर्म दोहाहरू र गुरु गोयन्काज्यूसँग सोधिएका प्रश्नका उत्तरहरू पनि प्रेरणार्थ समावेस गरिएका छन् । आसा छ, यसबाट पाठकवृन्द उत्प्रेरित र लाभान्वित हुनेछन् साथै अभ्यास गर्नुपूर्व ध्यान शिविरमा गई कमसेकम एक शिविर भएपनि लिनु अनिवार्य ठान्दछु ।

लेखन नसिद्धिदैं प्रकाशिकाकी सुपुत्र, मेरा छात्र-भाइ श्री तीर्थरत्न शाक्य म बिरामी भएको अवस्थामा भेट्न आउँदा एउटा विपश्यनासम्बन्धी पुस्तक पाए प्रकाशन गर्न हुन्थ्यो, आमाको पनि यस्तै इच्छा छ भनी अनुरोध गरे । मैले तिम्रो यस्तै मनसाय छ भने हुन्छ, त्यस सम्बन्धी एउटा पुस्तक लेख्छु, त्यसैलाई प्रकाशन गर्दा हुन्छ भने । उनले यसलाई सौहार्द्रतापूर्वक स्वीकार गरे । यसै स्वीकारोक्तिको फलस्वरूप निजकी आमा बेतिमाया शाक्यको प्रकाशकत्वमा यो पुस्तक तपाईंको हातको शोभा बन्न आइपुगेको छ । आसा छ, यसलाई उचित स्थान दिनुहुनेछ ।

निज प्रकाशिका बेतिमाया शाक्य, भाइ तीर्थरत्न शाक्यलगायत निजका सबै परिवारजनमा पुस्तक प्रकाशनद्वारा धर्मदान गर्नुभएकोमा साधुवादसहित धर्मप्रीति बढ्दै जाओस् भनी शुभकामना पनि व्यक्त गर्दछु । साथै निजका पिता स्व. श्री हेरामान शाक्य (पौसा) प्रति यस

धर्मदानको हेतुद्वारा शिघ्र निर्वाणको साक्षात्कार गर्न सकून् भनी मंगलमय कामना पनि व्यक्त गर्दछु ।

बुद्ध-धर्मलाई आफ्नो अथक बोलि, कलम र क्रियाशीलताद्वारा मुक्तकण्ठले सदासर्वदा प्रस्तुत भइरहने श्रद्धेय भन्ते कोण्डन्यज्यूमा आफ्नो कार्यव्यस्तताको बाबजूद पनि यस पुस्तकलाई अद्योपान्त हेरिदिनुभई सारगर्भित मन्तव्य लेखिदिनु भएकोमा कृतज्ञता ज्ञापन गर्दै धन्यवाद दिन चाहन्छु ।

त्यस्तैगरी प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्षरूपमा प्रेरणा एवं हौसला दिने मित्रजन र लेखन कार्यमा वातावरण मिलाई सेवासुश्रुषा गर्ने मेरी श्रीमती हीराशोभा शाक्यलगायत परिवारका अन्य सदस्यवर्गमा धन्यवादका दुई शब्द नपोखे म आफू दोषी साबित हुने कुरा विवेकले संकेत दिएको र धन्यवाद दिँदा आफूलाई आत्मसन्तोष मिल्ने भएकोले ती सबै धन्यवादका भागी छन् ।

यसैक्रममा यस पुस्तकलाई समयमै सुन्दर छपाइ गरिदिने बागमती छापाखाना, वनबहालका प्रो. बेखाराज वज्राचार्य लगायत अन्य सबैलाई पनि धन्यवाद दिन चाहन्छु ।

अन्त्यमा विपश्यना साधनामा रुचि राख्ने सबैले र नयाँ साधकहरू सबैले यसलाई पढी वा पढ्न दिई आफू पनि लाभान्वित भई अरुलाई पनि लाभान्वित हुने मौका दिनुहुन र पुस्तककै रूपमा नभए पनि विषयवस्तुको गरिमालाई मध्यनजरमा राखी अध्ययन र चिन्तन-मनन गरिदिनु भई त्रुटि भए सुझाव दिनुहुन विद्वत पाठकवर्गमा हार्दिक अनुरोध गर्दछु । अस्तु !

भवतु सब्ब मंगलं ।

दिनाङ्कः-२०६२///

विनीत

दोलेन्द्ररत्न शाक्य



त

विषय-सूची

१) प्रेमोपहार	
२) निर्वाण-कामना	
३) मन्तव्य -	क-ज
४) दोश्रो संस्करणको प्रकाशकीय -	झ
५) हार्दिक श्रद्धाञ्जली -	ञ
६) लेखकको आफ्नो भन्नुपर्ने कुरा -	ट-त

परिच्छेद - १

पृष्ठभूमि

१) जीव-जगत	१-९
२) आहार	१
३) बासस्थान	२
४) प्रकृति वा स्वभाव	३
५) साभा आवश्यकताहरू.....	४
६) अनिवार्य र अपरिहार्य साभा दुःख	५
७) मानव-जीवन र पशु-जीवनमा खास भिन्नता	६
क) विवेकशीलता ख) सद्धर्म ग) विपश्यना	

परिच्छेद - २

कर्म : कारक-तत्व

१) दुःख समुदय-सत्य - कर्मबारे चर्चा	१०-२१
२) जीव कर्मका पुतला हुन्	१०
३) कर्मका तीन द्वारहरू : कर्मका स्रोत	१४
४) कर्म-विपाक	१६
	१७

परिच्छेद - ३

विपश्यना-ध्यान-साधनाका पूर्वाधारहरू

१) श्रद्धा-धर्म	२२-३९
२) शील-पालना	२२
	२४

३) शमथ-ध्यान	२६
४) शमथ-ध्यानअन्तर्गत आनापान-स्मृति-भावना	३०
५) सासकै आलम्बन किन ?	३२
६) आनापान-स्मृति-भावना कसरी गरिन्छ ?	३५
क) आसन, समय र स्थान	३५
ख) सासको आवागमनको यथार्थ जानकारी	३६
ग) सासको गतिविधिमा एकाग्रता र निरीक्षण	३६
घ) मनको विरोध	३७
ड) सासको स्पर्शको जानकारी	३७
च) आनापानको क्षेत्र	३८

परिच्छेद - ४

<u>संवेदनाको जानकारी</u>	४०-५३
१) आनापान-स्मृति-भावनासँगै संवेदनाको क्षेत्रमा प्रवेश	४०
२) संवेदनाको चिनारी र त्यसको उद्गम स्थल	४०
३) संवेदनाको प्रकृति, महत्व र निरीक्षण	४२
४) स्मृति-सम्प्रजन्यता	४७
५) संवेदना नै दुःख-चक्र र धर्म-चक्रको द्योतक	५०

परिच्छेद - ५

<u>चार स्मृतिप्रस्थान</u>	५४-६५
१) कायानुपश्यना	५६
(शरीरको संरचना, आधारभूत तत्व एवं गतिविधिको निरीक्षण)	
२) वेदनानुपश्यना	५८
(शरीरमा उत्पन्न हुने सुखद् वा दुःखद् अनुभूतिको निरीक्षण)	
३) चित्तानुपश्यना	५९
(चित्तको अवस्था, स्वभाव र कार्यको निरीक्षण)	
४) धर्मानुपश्यना	६०
(मनले धारण गर्ने स्वभाव-धर्मको निरीक्षण)	

परिच्छेद - ६

विपश्यना-ध्यान-साधना

	६६-८१
१) ऐतिहासिक सूत्र	६६
२) अर्थ र परिभाषा	६७
३) विधि एवं अभ्यास-क्रम	
क) आनापानसितको सम्बन्धन ।	६९
ख) अनुलोम क्रिया ।	७१
ग) प्रतिलोम क्रिया ।	७५
घ) धाराप्रवाह समाविष्ट कुराहरू ।	७६
ङ) समताको विकास अनिवार्य ।	७७
च) पुराना संस्कारको सदुपयोग ।	७९
छ) भङ्गज्ञान ।	७९
ज) धाराप्रवाह कोसेढुङ्गा मात्र ।	८०

परिच्छेद - ७

विपश्यना सम्बन्धमा थप

	८२-९९
क) विपश्यना के हो त ?	८२
ख) कल्याणकारी विधि	८३
ग) विविध थप जानकारी एवं उपयोगिता	८४
घ) आचार्य श्री गोयन्काज्यूको देन	९८

परिच्छेद - ८

ध्यानका फाइदाहरू

	१००-१०३
१) वैयक्तिक	२) व्यावहारिक
३) आध्यात्मिक	४) विविध

परिच्छेद - ९

बाधक एवं उपकारक तत्व

	१०४-१२८
१) बाधक-तत्व	
क) पाँच नीवरण (पाँच शत्रुहरू)	१०४

ख) आस्रवको निर्माण	१०६
ग) प्रमाद	१०८
घ) कुसंगत	११०
ङ) अश्रद्धा	१११

२) उपकारक-तत्त्व ११२-१२८

क) नीवरण हटाउने ध्यानाङ्गको भूमिका	११२
ख) पाँच बल (पाँच मित्रहरू)	११२
ग) आस्रवको क्षय	११५
घ) चार ब्रम्हविहारको भावना	२२०
ङ) मार्ग-सत्यको भाविता	१२५
च) कल्याणमित्र, धर्मश्रवण र धर्मसाकक्षा	१२७

परिच्छेद - १०

उपसंहार १२९-१३४

१) थप विवेचना	१२९
२) परियत्ति, प्रतिपत्ति र प्रतिवेध	१३०
३) आफैँ समस्याको जड, आफैँ समस्या समाधानको मूल	१३०
४) समर्पण भाव र सावधानी	१३१
५) कृतज्ञता ज्ञापन एवं धन्यवाद ज्ञापन	१३२

परिच्छेद - ११ Digital

केही धर्म दोहाहरू एवं सूत्रार्थहरू १३५-१४३

१) प्रेरक धर्म दोहाहरू - (१०)	१३५
२) प्रेरक सूत्रार्थहरू - (१०)	१३६
३) प्रेरक प्रश्नोत्तर- (१०)	१३८



पृष्ठभूमि

१) जीव-जगत

हामी देख्दछौं यस संसारमा अनेकौं जीवजन्तु बास गरिरहेकाछन् । अनेक प्रकारका प्राणधारी जीवहरू जस्तै पशु-पंछी, कीट-पतंग, सरिसृप, मानव आदि उत्कृष्टदेखि निकृष्ट सम्मकाको बास यहाँ छ । कुनै स्थलचर छन्, कुनै उभयचर छन् त कुनै जलचर छन् । दृष्ट मात्र होइन अदृष्ट प्राणी पनि छन् । थलचरमा ठूलूला भीमकाय जीव जस्तै हात्ती, गैंडा, बाघ, भालु, जिराफ, चितुवा छन् भने जलचरमा ह्वेल, शार्क, जलगैंडा, डल्फिन जस्ता प्राणीहरू छन् त्यस्तै ससाना प्राणीहरू जस्तै लामखुट्टे, कमिला, भुसुना, गड्यौला, फट्यांग्रा आदि पनि छन् । कुनै जीव हाम्रा छालाको आँखाले देख्न नसकिने पनि हुन्छन् कोही उड्ने, कोही घस्रने र कोही पानीमा पौडने जीवहरू पनि छन् । मानिस पनि जीव नै हुन् । मानिस पनि अनेक थरीका छन् । प्राकृतिक हिसाबले उस्तै देखिए पनि बाह्य दृष्टिकोणले जाति, भाषा, संस्कृति र भेषभुषाले समान छैनन् भने आन्तरिक दृष्टिकोणले ज्ञान, विवेक, बुद्धि, क्षमता, नैतिकता, आध्यात्म-शक्ति आदि इत्यादि कारणले पनि पृथक छन् ।

२) आहार

सबै प्राणीहरू आहारमा जीवन बाँच्दछन् । विना आहार कोही बाँच्न सक्दैनन् । धेरै-थोर, खस्रो-मीठो, पाकेको-काँचो खाना सबैलाई आवश्यक हुन्छ । कुनैलाई थोरै खानाले पनि सन्तुष्टि दिन्छ त

कुनैलाई धेरै मात्रामा खानेकुरा चाहिन्छ । कुनै एक मुट्टी घाँस खाएर निर्वाह गर्दछन् भने कुनैलाई बाँचन मासु नै चाहिन्छ । शाकाहारी प्राणीहरूमा हात्ती, गैडा, मृग, खरायो छन् भने मांसाहारीमा बाघ, भालु चितुवा छन् । ती बरु त्यसै मरिदिन्छन् तर घाँस खाँदैनन् । पूर्ण शाकाहारी जीव पनि बरु त्यसै मर्न तयार रहन्छन् तर मासु खाँदैनन् । कुनै कुनै जीव शाकाहारी र मांसाहारी दुवै हुन्छन् । खानाभैँ पानी पनि सबै प्राणीहरूलाई नभइ हुँदैन । खाना नभए केही दिन बाँचन सकिन्छ तर पानी विना धेरै दिन बाँचन सकिँदैन । अन्य प्राणीहरू प्रकृति-प्रदत्त खानामा नै निर्भर रहन्छन् । मानिस बाहेक अन्य प्राणीहरू खानेकुरालाई काटकुट गरी, ताछिवरी, घ्यू तेल मसला हाली पकाएर खान जान्दैनन् । तर मानिस प्रकृति-प्रदत्त खानामा जस्ताको तस्तै खाएर बस्न रुचाउँदैनन् र सक्दैनन् पनि । पकाएर खाँदा पनि विभिन्न थरीका खाना विभिन्न स्वाद र ढंगमा बनाई खान्छन् । अन्य प्राणीहरूलाई मानिसलाई भैँ खाना पकाउन र खानाको निमित्त अनेक भाँडाकुँडाको जरुरत पर्दैन ।

३) बासस्थान

सबै प्राणीहरूलाई घाम पानीवाट आफूलाई बचाउन जरुरत पर्दछ । कुनै निश्चित स्थानमा, निश्चित परिवेशमा आफूलाई राख्न अभ्यस्त हुन्छन् । जन्म लिएको जाति र वर्ग अनुसार जन्म लिएकै परिवेशमा आफू रहेको पाउँछन् र त्यसैमा जीवन बाँचन रुचाउँछन् र त्यसैमा रमाउँछन् पनि । मानिस महल, घर, छाप्रो बनाई बस्दछन् भने अन्य प्राणीहरू जंगलमा, पानीमा, रूखमा, जमिनको प्वालमा, कन्दरामा, गुफामा बस्दछन् । बाघ, भालु, हात्ती, गैडा जंगलमा बस्दछन् त माछा पानीमा र चराचुरुङ्गी रूखमा गुँड बनाई बस्दछन् । गड्यौला, बिच्छी,

कमिला, सर्प मुसा आदि जमिनमा प्वाल बनाई बस्दछन् । मानिस सहर, गाउँ, बस्ती निर्माण गरी समाज बनाई बस्दछन् । अन्य प्राणीहरू आफ्नो अनुकूल प्राकृतिक वातावरणमा बस्दछन् । कोही भुण्डमा त कुनै एकल जीवन व्यतीत गर्दछन् । त्यसैले भन्न सकिन्छ सामाजिक स्वभावकाहरू सँगसँगै भुण्डमा बस्दछन् जस्तै मृग, जेब्रा, खरायो, हात्ती, गैंडा इत्यादि । असामाजिक स्वभावकाहरू भुण्डमा होइन एकलकाँटे वा ज्यादै सीमित संख्यामा रही जीवन बाँचन रुचाउँछन् जस्तै बाघ, भालु, चितुवा, सिंह इत्यादि । यी भए प्राणीहरूका प्रकार, खाना, बासस्थानका विषयका कुराहरू ।

४) प्रकृति वा स्वभाव

सबै प्राणीहरूको स्वभाव उस्तै हुँदैन । कुनै क्रोधी र आक्रमक प्रकृतिका हुन्छन् भने कुनै शान्त र अनाक्रमक प्रकृतिका । कुनै मायालु स्वभावका त कुनै घृणित स्वभावका हुन्छन् । कुनै हिंस्रक त कुनै अहिंस्रक स्वभावका हुन्छन् । कुनै आवाजले बने थर्काउने त कुनै आवाजै ननिकाल्ने स्वभावका हुन्छन् । कुनै देखेपछि आक्रमण गरिहाल्ने, मारिहाल्ने, टोकिहाल्ने र नोक्सान गरिहाल्ने स्वभावका त कुनै देखेपछि मायालाग्दो र मित्रवत व्यवहार गर्ने पनि छन् । मानिसको कुरा गर्दा पनि अनेक प्रकृतिका मानिसहरू भेटिन्छन् । मानिसजस्तो जटिल प्रकारको र बुझ्नै गाह्रो प्रकृतिको जीव शायद भेटाउन पनि मुस्किल पर्छ । छिनछिनमा स्वभाव बदल्न सक्ने जीवमा मानिस अग्र पंक्तिमा पर्दछ । मानिसको चित्तको ठेगान छैन । अहिले एक प्रकारको मान्छे एकछिनपछि अर्को प्रकारको भइदिनसक्छ । मानिस बढी विवेकशील र चेतनशील भएर पनि यति जटिल भएको हुनसक्छ । अन्य जीवहरू क्रोधी, हिंस्रक

र आक्रमक भए पनि प्राकृतिक स्वभावबाटै निर्दिष्ट हुन्छन् । तर मानिस अनुकूल र प्रतिकूल परिस्थिति र त्यसप्रतिको क्रिया-प्रतिक्रियास्वरूप आफ्ना स्वभावमा सामयिक परिवर्तन ल्याइदिन्छन् । अतः मानिस बुझ्नै नसकिने जीवको रूपमा उभिन पुग्दछ ।

५) साभा आवश्यकताहरू

प्राणीहरू आकार-प्रकार, आचार-व्यवहार, आहार-विचार, स्वभाव-प्रकृति र विवेकशीलतामा विभेद भए पनि जन्म, बुद्धयौली, रोग-व्याधि र मरण-धर्मबाट सबै समान नै छन् । बरु चाहना र आवश्यकताको परिपूर्ति गर्ने तौर-तरिका र मात्रामा फरक हुन सक्दछ । तर जिउनको लागि मानिससहित सबै प्राणीहरूको साभा आवश्यकताहरू एउटै हुन्छन् । ती पाँच छन् । कुनै कुनैकोबारेमा माथि पनि भनिसकिएको छ । ती पाँच यिनै हुन् -

(क) आहार, (ख) बासस्थान, (ग) निन्द्रा, (घ) भय र (ङ) मैथुन ।

यी पाँच तत्वहरू सबै प्राणीहरूलाई समानरूपले आवश्यक छन् । कुनै पनि प्राणी विना आहार बाँच्न सक्दैनन् । धेर-थोर, यस्तो-उस्तो जस्तो भए पनि खाना चाहिन्छ । सबैलाई घाम पानीबाट टाउको जोगाउन सानो-ठूलो, राम्रो-नराम्रो, यहाँ-उहाँ जहाँ भए पनि बासस्थान चाहिन्छ । कामपछि सबैलाई आराम चाहिन्छ । निन्द्राको अवस्था आरामको अवस्था हो । स्वास्थ्यको लागि पनि निन्द्रा आवश्यक हुन्छ । शारीरिकको साथै मानसिक विश्रामको अवस्थिति निन्द्रालाई मानिन्छ । त्यसैले दीर्घ वा अल्प जस्तो भए पनि जसलाई पनि निन्द्राको आवश्यकता हुन्छ । सबै प्राणी भयमुक्त हुन चाहन्छन् । आफू र आफ्ना आश्रितको जीवन-सुरक्षाको भयले सबैलाई सताइरहेको हुन्छ । साथै सन्तानोत्पादन

एवं मनोविनोदको खातिर पनि सबैले मैथुनको सेवन गर्दछन् । कुनै पनि प्राणी यस क्रियाबाट वञ्चित छैनन् । यसको सेवन जुनसुकै उद्देश्यले प्रेरित भएर गरिएको किन नहोस्, त्यो साभा आवश्यकताको घेराभित्र समेटिएको हुन्छ जुन विना जीवन गतिशील बन्न सक्दैन भन्ने धारणा पाइन्छ तर यस धारणाको अपवाद पनि छ ।

६) अनिवार्य र अपरिहार्य साभा दुःख

यी माथिका कुराहरू प्राणीहरूमा पाइने भेद-विभेदका कुरा भए । अब सबै प्राणधारी जीवहरूमा लागू हुने समानरूपका अनिवार्य र अपरिहार्यरूपमा विद्यमान शाश्वत तत्वहरूको बारेमा चर्चा गरिन्छ । सबै जीवहरू प्राणीको रूपमा जन्म लिएकाछन् । जन्मद्वारबाटै उनीहरूको आगमन भएको छ । कुनै जीव आमाको गर्भबाट सिधै जन्मेका, कुनै अण्डाको माध्यमद्वारा जन्मेका, कुनै फोहर मैलाको माध्यमद्वारा जन्मेका त कुनै ओपपातिकको माध्यमद्वारा अर्थात् अकस्मात जन्मेका हुन्छन् । संसारमा देखापर्न जन्मको माध्यम सबैलाई अनिवार्य हुन्छ । त्यस्तै जीवन निर्वाह गर्दागर्दै बुद्ध्यौली पनि आउँछ । समय बित्दैजाँदा अन्नपानीको शरीरमा परिवर्तनका संकेतहरू देखा पर्दछन् । दाँत कमजोर हुनु, आँखा कमजोर हुनु, नदेख्नु, शरीर कुप्रिनु, हिंडन नसक्नु, केश फुल्नु, भर्नु, छाला चाउरिनु, जर्जरित हुनु – यी सबै बुद्ध्यौलीका निशाना हुन् । सबै प्राणीहरू यी परिवर्तनका शिकार अवश्य हुनुपर्दछ । शरीरमा बलशक्ति हुँदा मै हुँ भन्ने पनि बुद्ध्यौलीमा पुग्दा असहाय, परावलम्बी र निष्क्रिय बन्न पुग्दछन् । यी सबै परिवर्तनहरू प्रकृतिको नियमअन्तर्गत नै पर्दछन् । त्यस्तै अन्न पानीको शरीर हो । बेलाबखत शरीर रोगी हुन पुग्दछ । साथै घाउ-खटिरा, चोट-पटक, भाँच्चिनु-सुन्ननु, ठोकिनु-मर्किनु आदिको

साथै नदेखिने कारणले प्रभावित भई अनेक साना-ठूला रोगहरूको सामना गर्नुपर्ने हुन्छ । आइया आत्था, मरेंनि, लौ न इत्यादि दुःखका ध्वनिहरू मुखबाट निकाल्न बाध्य हुन्छन् । भर्को मान्नु, सुस्केरा हाल्नु, खुइया गर्नु चिन्ता सुर्ता भय लिनु पर्नेहुन्छ । रोगहरू जम्मै प्राकृतिक नियमअन्तर्गत आएका हुँदैनन् । धेरै त आफ्नै असावधानीका कारणबाट रोग बल्भेका हुन्छन् मूलतः शरीर धारणकै कारणबाट, पूर्व कर्मको विपाकको कारणबाट, तनावको कारणबाट, खराब आचरण, खराब संगत, गलत खान-पान र ऋतु परिवर्तनको कारणबाट उत्पन्न हुन आउँछन् । त्यस्तै जन्मेका सम्पूर्ण प्राणीहरू मरणशील छन् । आजसम्म यस्ता प्राणी कुनै भेटिएका छैनन् जो अजर र अमर छन् । ठूलठूला ज्ञानी-गुणी, सन्त-महन्त, राजा-महाराजा, साहु-महाजनहरू पनि समय आएर मृत्यु प्राप्त गर्छन् । कोही पनि सदा यस धर्तीमा रहिरहँदैनन् । एकदिन मर्नु पर्दछ नै । मृत्यु एक अनिवार्य प्राकृतिक घटना हो । जन्मको पाँगा गुडेदेखिन् मृत्युको पाँगा पनि साथै गुड्न थालेको हुन्छ । हामीले बुझ्नुपर्दछ कि यी सबै दुःखका मूल कारण जन्म नै हो । जन्म नै नभए शरीर हुँदैनथ्यो र रोग-व्याधि, बूढ्याई, मरण सम्भव हुँदैनथे ।

Dhamma.Digital

७) मानव र पशुको जीवनमा खास अन्तर

क) विवेकशीलता

सबै प्राणीहरू चेतनशील हुन्छन् । कुनै अलि बढी चेतनशील देखिन्छन् त कुनै अलि थोरै । घाम, पानी, सम्भावित खतरा र आफूलाई शत्रुबाट बचाउन सबै प्राणीहरू चेतनशीलताकै कारणले सदा सतर्क र आआफ्ना प्राण रक्षार्थ तत्पर रहेका हुन्छन् । तर सबै विवेकशील भने हुँदैनन् । प्रकृति-प्रदत्त चेतना सबैले पाएको हुन्छ तर विवेक र सुभ्रुभ्रले

चेतनशीलतालाई विकसित गर्ने र भविष्यको सोचमा विवेकलाई प्रयोग गर्ने क्षमता भने मानिसमा मात्र देखिन्छ । अन्यमा यो क्षमता कि त नगण्य मात्रामा कि त नदारद नै हुन्छ । मानिस विवेकशील भएको कारणले चाहेमा उसले आफूलाई इहलोकको आकर्षणमा मात्र नअल्मलाई परलोकको उत्सर्गमा पनि प्रयुक्त गर्नसक्छ । यसको विपरित विवेकशीलताको दुष्प्रयोग गरी आफूलाई पातकी काममा प्रवृत्त गराई निकृष्ट प्राणीको पंक्तिमा उभ्याउन पनि सक्छ । अतः मानिसले आफ्नो विवेक तथा ज्ञानलाई ठीकसित प्रयोग गर्नुपर्छ । यही नै मानव जीवनको लागि उत्कृष्ट वरदान सावित हुन्छ ।

(ख) सद्धर्मको अभ्यास

अन्य प्राणीहरूभन्दा खानु, बाँच्नु र मरेर जानु मानिसको जीवनलाई सुहाउने कुरा होइन । यो उत्कृष्टताको परिचायक होइन । अन्य प्राणीहरू खान्छन्, बाँच्छन् र मरेर जान्छन् । तर जीवनको खास कुनै उपलब्धि हासिल गर्दैनन् । यहाँ उपलब्धि भनेको कुशलाचरण, आध्यात्मिकतातर्फ चालिएका कदम र गन्तव्यको प्राप्ति हो । मानिस खानेकुरा, धन-सम्पति जम्मा गर्ने, खाने-खुवाउने, जीवन बाँचेजस्तो गरी टोपल्ने र आँखिरमा कुकुर बिरालोभन्दा मरेर जाने कुरामा मात्र सीमित हुनुहुन्छ । अन्य प्राणीहरूलाई पनि आवश्यक भएका भनिएका माथि उल्लिखित पाँचवटै कुरा मानिसलाई पनि त्यतिकै आवश्यक छन् तर त्यतिमै सीमित भएर सन्तुष्ट भएर बाँच्नु मानिसलाई सुहाउने कुरा होइन । मानिसको जन्म सर्वोच्च जन्म एवं दुर्लभ जन्म मानिएको छ । कारण प्रयत्न गरेमा मानिस आफ्नो जीवनलाई ठीकसित सदुपयोग गरी उच्च जीवन बाँची जीवन-मरणको चक्रबाट सदाको लागि मुक्त हुन सक्दछ । अतः मानव जीवन र अन्य पशुको जीवनमा महान अन्तर छ ।

त्यो अन्तर एउटा मापदण्डले मात्र मान्न सकिन्छ त्यो हो - सद्धर्मको अभ्यास ।

मानिसमा सद्धर्मको उपस्थिति एवं त्यसको पालनाले नै मानिस वास्तवमा मानिस बन्दछ । त्यसो भनेको शीलको पालना हुनुपर्छ । ध्यान समाधिको अभ्यास गर्नुपर्छ । अनि भावनामयी प्रज्ञाको सम्बर्धन गरी क्लेशको छेदन गर्नुपर्छ जसबाट पुनः पुनः जीवन-मरणको चक्रमा पि्लिसन नपरोस् । यी सद्धर्मका तीन खुड्किला - शील, समाधि र प्रज्ञाले नै मानिसलाई अन्य प्राणीहरूबाट पृथक पार्दछ र जीवनलाई सुन्दर, सार्थक र सफल बनाई आफ्नो कल्याण साधन सक्दछ । यसका लागि पनि हो - विपश्यना-ध्यान-साधना ।

ग) विपश्यना

सम्पूर्ण जीव जगत दुःखकै खाडलमा जाकिरहेका छन् । सबै दुःखी छन् । सबै अभावका शिकार छन् । कसैलाई धनको अभाव, कसैलाई ज्ञानको अभाव त कसैलाई मानको अभाव । विभिन्न प्रकारका शारीरिक र मानसिक दुःखले सबै पिरोलिएका छन् । कसैलाई यो कुराको दुःख त कसैलाई त्यो कुराको दुःख । कोही धन नभएको कारणले दुःखी त कोही धन भएकै कारणले दुःखी । दुःख-मुक्तिको लागि मानिस काल्पनिक ईश्वर खडा गरी तिनकै शरणमा गई गिडगिडाउँछन् । दुःख भुलाउन मानिस जुवा तास खेल्ने, थिएटर तमासा हेर्ने, उत्सव समारोहको आयोजना गर्ने र अन्य कृत्रिम सुखको खोजीमा लागेका हुन्छन् । दुःखबाट मुक्ति पाउन मानिस लालयित त हुन्छन् तर सही ज्ञान र मार्ग निर्देशनको सम्पर्कमा नआउँदा र सही मार्गमा नचल्दा दुःख-मुक्तिको बदला दुःख सम्बर्धन मात्र भइरहेको छ । यस कुराको हेक्का मानिसमा पाउन कठिनप्रायः छ । अतः यस्तो मार्ग चाहिएको छ जुनमा

आरुढ हुँदा कसैको भरमा नपरी आफूले आफैलाई दुःख-मुक्तिरि डोऱ्याउन सकिन्छ । अब त्यो विधि हाम्रो हात लागि सकेको छ । त्यो हो - विपश्यना-ध्यान-साधना । यो विधिलाई केवल मानिसले मात्र अभ्यास गर्न सक्दछ । अन्य प्राणीले सक्दैन । त्यसैले पनि मानव जीवन अमूल्य भनिएको हो । मानिस र अन्य प्राणीहरूको जीवनमा सबैभन्दा ठूलो फरक यसैलाई मानिन्छ । सद्धर्म र विपश्यनाको अभ्यासबाट टाढिएर मानवोचित जीवन बाँचन नसक्नेहरू वास्तवमा दयनीय जीवन बाँचिरहेका हुन्छन् चाहे उनीहरू भौतिक सम्पतिले सम्पन्न किन नहून् । उनीहरूमा आध्यात्मिक विपन्नता छाडिरहेको हुन्छ र वास्तविक सुख शान्तिबाट वञ्चित रहेका हुन्छन् । वास्तविक अनि चिरस्थायी सुख र अनन्त शान्ति विपश्यना-ध्यान-साधनाद्वारा मात्र सम्भव हुन सक्दछ ।

जन्म-मरण, सुख-दुःख अनि सम्पन्नता-विपन्नता भनेको आआफ्ना कर्मानुसार सबैले भोग्नुपर्छ । कर्म र कर्मफलको सिद्धान्तलाई हृदयंगम गरी अनि मानिस र अन्य पशुको जीवनको अन्तरलाई बुझी मानिसले अन्य प्राणीहरूको जीवनभन्दा उत्कृष्ट प्रकारले बाँचन जान्नुपर्दछ ।

अन्य भिन्नताको सम्बन्धमा मानिसमा जीवनलाई सुचारू र गतिशील पार्न शिक्षा, स्वास्थ्य, लुगा, सामाजिक प्रतिष्ठा, सन्तानको भविष्य बनाउने चिन्ता आदि आवश्यकताहरू पनि पर्दछ जुन अन्य प्राणीहरूलाई दरकार पर्दैन ।



कर्म : कारक-तत्व

१) दुःख समुदय-सत्य (कर्मको माध्यमद्वारा दुःखको उत्पत्ति)

पालि भाषामा कर्मलाई 'कम्म' भनिन्छ। संस्कृतमा 'कर्म' वा 'क्रिया' वा 'कार्य' भन्ने अर्थ लाग्दछ। अहिले हामी सुविधाको लागि 'कर्म' शब्द नै प्रयोग गर्दछौं। कर्मले शरीरको स्तरमा गरिने कायिक कर्म, वचनको स्तरमा गरिने वाचिक कर्म र मनको स्तरमा गरिने मानसिक कर्म भनी तीन द्वारबाट गरिने कर्मलाई इंगित गर्दछ। तर बुद्धले प्रतिपादित गर्नुभएको धर्मानुसार कर्मको खास अर्थ कायिक वा वाचिक कर्म नभई मानसिक कर्मलाई लिइएको छ। उहाँ भन्नुहुन्छ - 'चेतनाहं, भिक्खवे, कम्मं वदामि।' अर्थात् हे भिक्षुहरू, चेतनापूर्वक गरिएको कार्यलाई नै म कर्म भन्दछु।

कसै कसैले कर्मफल वा भाग्यलाई नै कर्म मान्दछन् जुन सर्वथा गलत छ। कर्म भनेको कर्म (भाग्य) को प्रभाव होइन। आफूले चेतनापूर्वक गरिएका काम हुन्। वास्तवमा भाग्य भन्ने नै हुँदैन। भाग्य लेख्ने कोही बाह्य अदृश्य शक्ति हुँदैन। केवल कर्म र त्यसको विपाक मात्र हुन्छ। कर्म विपाकलाई नै भाग्य दुर्भाग्य सम्झन्छन् भने त्यसमा केही आपत्ति हुँदैन। जस्तो कर्म त्यस्तै फल लाग्ने भएपछि, कर्मको कर्ता नै भाग्य विधाता हुने भए।

सबै प्राणीहरूले आआफ्ना जीवनकालमा अनेकानेक सुख-दुःख खेपिरहेका हुन्छन्। सबै सुखानन्द नै चाहन्छन्। दुःख कसैलाई मन

पर्देन । तैपनि जीवनमा दुःखकै बाहुल्यता रहेको हुन्छ । सुखप्रतिको चाहना र दुःखप्रतिको घृणाबाट नै दुःखको सम्बर्धन हुनजान्छ । चाहेर मात्र सबैथोक पूरा हुँदैन । त्यसो हुने भए संसारमा कोही पनि दुःखी हुँदैनथे । जन्म भयो, बाँचनैप्यो । बाँचनको लागि खानैप्यो । खानको लागि काम गर्नुप्यो । काम गर्दा कामना र प्रयासको संयोग हुनैप्यो । कामना ठीक नभए त्यसको पूर्तिको लागि गरिने प्रयासका चरणहरू पनि ठीक हुँदैनन् । अनि परिणामतः तत्क्षणको लागि कामना पूर्ति भएको आभास भए पनि अन्ततोगत्वा ती चरणहरूले अगतिलो नतिजा ल्याइदिन्छ जसको परिणामस्वरूप दुःखको भागीदार बन्नुपर्ने हुन्छ । त्यसको विपरित कामना ठीक छ र त्यसको पूर्तिका लागि गरिएका प्रयासका चरणहरू पनि अनुकूल छन् भने परिणामतः क्षणिक दुःखाभास दिइए पनि अन्ततोगत्वा सुखको रसास्वादन गर्न सकिन्छ । अतः कामना र प्रयास दुवै कुशल हुनुपर्छ । त्यही नै सुखका कारक तत्व बन्दछ । त्यही नै भाग्य निर्माणको कार्य हुनजान्छ ।

अतः हामीले यस कुरालाई बुझ्नुपर्छ कि तृष्णा वा कामना नै कुशल वा अकुशल कर्मको जननी हो । सुख-दुःखका उद्भव स्थल मन नै हो । मनमा जे जस्तो विचार वा कामना जाग्दछ त्यहीनै कर्म गर्ने गराइने कारक तत्व बन्दछ । कर्म गतिलो भएमा सुखका कारण तयार हुन्छ र भविष्यमा सुखभोग गर्न पाइने हुन्छ । कर्म अगतिलो भएमा दुःखका आधार निर्माण भई समयान्तरमा दुःखानुभूति पाइने कारण खडा हुन्छ । कसैको बरदान वा श्रापले प्राणी सुखी वा दुःखी हुने होइन । बरदान वा श्राप सिद्ध हुने त आफैले गर्दा हो, आफ्नै कर्म (कार्य)को परिणति हो । सुख-दुःखका कारण, वर्तमान जीवनको प्रारम्भदेखि जानी वा नजानी गरिएका कायिक, वाचिक वा मानसिक कर्म हुन्छन्

भने कुनै कर्म पूर्व जीवनमा प्रमादवश गरिएका कायिक, वाचिक वा मानसिक कर्म हुन्छन् । ती कर्महरू बीउ समान हुन् । हामीले रोपिसक्यौं, समय पाएर अनि मलजल पाएर फस्टाउँछ र फल दिन्छ । फल मीठो वा तीतो हुनुमा बीउ कस्तो रोपिएको हो त्यसमा निर्भर गर्दछ । साथै समय समयमा मल कस्तो हालिएको छ, कतिको गोडमेल वा स्याहार सुसार गरिएको छ त्यसमा पनि निर्भर गर्दछ । चाहेर मात्र मीठो फल पाइने होइन । तीतो खोजेर तीतो फल भेट्टाइने पनि होइन । बीउ रोप्दा तीतो फलको रोप्ने पछि ईश्वर भनाउँदो काल्पनिक शक्ति खडा गरी मीठो फल देऊ भनी गुहार्ने, गिंडगिडाउने प्रवृत्ति मूर्खतापूर्ण प्रवृत्ति हो । कसैले मीठो वा तीतो फल दिने होइन । सबै आफ्नै कर्म वा कार्यको परिणति हो । अन्यले त्यस कारणमा निमित्त भई सहयोग मात्र पुऱ्याउन सक्दछ । भनिएको पनि छ -

‘यादिसं वपते वीजं, तादिसं हरते फलं ।

कल्याणकारी कल्याणं पापकारी च पापकं ॥’

अर्थ - जस्तो रोपियो त्यस्तै फल फल्दछ, कल्याणकारी कर्म भए मीठो फल र पापकारी कर्म भए तीतो फल लाग्दछ ।

सबै कारण-कार्य, कार्य-कारणको खेल मात्र हो । असल कर्मले असलै फल र खराब कर्मले खराबै फल दिन्छ । यस कार्य-कारणको खेललाई स्वीकार्ने र बुझ्नेले संसारको नियमलाई बुझेको हुन्छ र त्यस नियमलाई सहर्ष अङ्गिकार गरी कर्म गर्दा गतिलो कर्म गर्ने र अगतिलोलाई पन्छाउने गर्दछ । यसले आफ्नो जीवनलाई सही दिशा दिन सक्दछ र जसको कारणले अरुलाई पनि सुखाभास दिनसक्ने हुन्छ र आफ्नो साथै अर्काको सुखी जीवनको कारक बन्नसक्छ ।

कर्मसम्बन्धमा हामीले यी तल दिइएका सात बुँदाहरूलाई दिनदिनै प्रत्यवेक्षण गर्नुपर्छ । यसले कुशल कर्म गर्नतिर भुकाव बढाइदिन्छ । यसलाई भगवान बुद्धले 'दुःख समुदय-सत्य' अन्तर्गत यसरी बताउनुभएको छ -

'सब्बे सत्ता कमस्सका, कम्म दायादा,
कम्म योनी, कम्म बन्धु, कम्म पटिसरणा ।
यं यं कम्मं करिस्सति कल्याणं वा पापकं वा
तं तस्स दायादा भविसन्ति ।'

- अर्थ - १) आफूले गरेका कर्म नै आफ्नो सच्चा सम्पति हुन् ।
२) आफ्नो कर्मको मालिक वा उत्तराधिकारी आफू नै हो ।
३) विभिन्न योनीमा जन्म लिनुपर्ने कारण आफ्नै कर्मले गर्दा हो ।
४) आफ्नो सच्चा बन्धु वान्धव भन्नु नै आफ्नो कर्म हो ।
५) भरपर्दो शरणागमन भनेको आफ्नै कर्मको शरण हो ।
६) हामी आफ्नै कर्मको अंशियार हौं ।
७) जस्तो जस्तो कर्म गरिन्छ त्यस्तै त्यस्तै फल मिल्दछ ।
कर्मकै कारणले हामी अनेक जन्म लिई सुख दुःख भोग गर्दै संसारमा अनवरत विचरण गरिरहेका हुन्छौं ।

दुःख-समुदय सत्य (दुःख उत्पत्तिका कारण) के हो भन्नेबारेमा यी कारणहरूलाई पनि बुझ्नुपर्ने हुन्छ । भगवान बुद्धले यस सम्बन्धमा निम्नलिखित कुराहरू पत्ता लगाउनुभयो -

- १) प्राणीहरू अनन्त कालदेखि नाना योनीमा जन्म लिई नाना प्रकारका दुःख भोगिरहेका छन् ।

- २) ती दुःख भोगिरहनुपर्ने खास कारण जन्म हो । जन्म नभएको भए ती दुःख भोग गर्नुपर्दैनथ्यो ।
- ३) जन्मनुपर्ने कारण (कर्म भव) नभइदिएको भए जन्म हुँदैनथ्यो ।
- ४) कामनाप्रति कसिलो आसक्ति नभइदिएको भए भव हुँदैनथ्यो ।
- ५) तृष्णा वा कामना नजगाएको भए कसिलो आसक्ति हुँदैनथ्यो ।
- ६) संवेदना जागृत नभइदिएको भए तृष्णा जागदैनथ्यो ।
- ७) ६ इन्द्रियहरूमा तत्तत् विषयले स्पर्श नगरिदिएको भए संवेदना जागृत हुँदैनथ्यो ।
- ८) ६ इन्द्रियहरू नै नभइदिएको भए विषयहरूको स्पर्श हुँदैनथ्यो ।
- ९) नामरूप (चित्त र शरीर) नभइदिएको भए ६ इन्द्रियहरू हुँदैनथे ।
- १०) विज्ञान (प्रतिसन्धि चित्त) नभइदिएको भए नामरूप हुँदैनथे ।
- ११) संस्कार नबनिदिएको भए विज्ञान (प्रतिसन्धि चित्त) हुँदैनथ्यो ।
- १२) अविद्या (अज्ञानता) नभइदिएको भए संस्कार बन्ने थिएन ।

यही मिथ्या धारणा वा सम्यक ज्ञानको अभावको कारणले नै सम्पूर्ण दुःखको पहाड खडा हुन पुगेको हो । अतः सम्पूर्ण दुःख निवारणको उपाय नै अविद्या वा तृष्णा वा भवको निरोध हो । तृष्णा क्षय गर्ने गराउने विधि सम्बन्धमा विपश्यना-ध्यान-साधना नै एक अचुक उपाय हो ।

२) सम्पूर्ण जीव-जगत कर्मकै पुतला हुन् ।

सम्पूर्ण जीवजगत कर्मकै पुतला हुन् । माथि भनिएभैं कर्म नै उनीहरूको जन्मदाता हो, कर्म नै उनीहरूको सम्पति हो, कर्म नै उनीहरूको वन्धु-वान्धव हो र कर्म नै उनीहरूको शरण-स्थल हो । जस्तो जस्तो कर्म उनीहरूले जानी वा नजानी गरेका हुन्छन् परिणामतः

त्यस्तै त्यस्तै फल तिनीहरूले भोग्दछन् । त्यसैले जीव आफैँनै आफ्ना भाग्य विधाता हुन् भन्न सकिन्छ । स्वर्ग आफैँले निर्माण गर्दछन् र आफ्नो नरकको द्वार आफैँ खोल्दछन् । धर्मको दोहामा कर्मबारे एक दोहा गाइएको छ -

कर्म नै शत्रु, कर्म नै मित्रु,
 कर्म नै हेतु प्रधान ।
 सुकर्मले सुगति मिल्छ,
 दुष्कर्मले दुर्गति प्रस्थान ॥

कर्मफलको कर्ता वा कारक वा जिम्मेदार अरु कोही हुँदैनन् । बुद्ध भन्नुहुन्छ - 'अत्ताहि अत्तनो नाथो, नहि नाथो परोसिया' । अर्थात् आफ्नो नाथ (मालिक) स्वयं आफैँ हुन्, अन्य कोही होइनन् । प्राणी स्वयं आफ्ना सुख दुःखका उत्तरदायी आफैँ हुन् । ऊ आफैँ आफ्ना भाग्य विधाता हुन् र आफ्ना स्वर्ग र नरक आफैँ बनाउँदछन् । माथि पनि भनिसकिएको छ जीवका धन-सम्पति, अंश, गर्भ, बान्धव, शरणस्थल भन्नु नै उसको आफ्नो कर्म हो । कर्म गतिलो भए उसले स्वर्गको उपभोग गर्दछ, अगतिलो भए नरकगामी पनि हुन पुग्दछ । ऊ आफ्नै बल, बुद्धि, बर्कत र पराक्रमले मात्रै अनपेक्षित स्थितिबाट त्राण पाउन सक्दछ, कसैको दया, माया वा आशिर्वादले होइन । उसले प्रयास गरे वा जीवनको सही उपयोग गरे मानवत्वबाट दैवत्वमा पदार्पण गर्न सक्दछ, प्रयास नगरे वा जीवनको गलत उपयोग गरे मानवत्वबाट दानवत्वमा प्राप्त भई घोर नरकाग्निमा होमिन पुग्दछ । अतः प्राणी वा जीव कर्मका पुतला नै हुन् । उसले चाहेर केही हुँदैन यहाँ, खटन-पटन सबै कर्मको नै हो ।

३) कर्मको स्रोत (कर्मका तीन द्वारहरू)

कर्म भन्दा प्रायः मानिसहरू भाग्यलाई बुझ्न पुग्दछन् । यहाँ भाग्यसँग कुनै सरोकार छैन । भाग्य कसैले लेखिदिने कुरो होइन । भाग्य, ऐश्वर्य, कीर्ति र वैभव भनेको आफूले पहिले गरिआएका र अहिलेको जीवनको पूर्वाद्धमा गरिएका सत्कर्मका परिणाम हुन् । त्यस्तै दुर्भाग्य, दशा, निन्दा, अपयश र दरिद्रता भनेको आफूले पहिले गरिआएका र यसै जीवनको पूर्वाद्धमा गर्न भ्याइएका दुष्कर्मको परिणाम हुन् । तर यसमा पूर्णतः पूर्वकर्ममा मात्र निर्भर नभई वर्तमान कर्म पनि सामेल भएको मान्नु पर्दछ । ती कर्महरूका तीन स्रोत (द्वार) हुन्छन् – मनोद्वार, कायद्वार र वचीद्वार । मनमा उठेका विचार, कल्पना, इच्छा, आकांक्षा कुशल (असल) भएमा त्यसलाई वचन र कायकर्मद्वारा फलीभूत बनाई सुखानन्दको कारक बनाउन सकिन्छ । यसलाई मनोद्वारबाट सम्पन्न गरिएका कर्म भनिन्छ । मनमा उठेका लोभ, लालच, क्रोध, घृणा र मिथ्यादृष्टिबाट वचन र कायकर्ममार्फत अकुशल कर्म गर्न वाध्य बनाउँछन् । यी दुःखका आधार बन्दछन् । त्यस्तै मनमा उठेका दया, करुणा, मैत्री र सम्यकदृष्टिबाट वचन र कायकर्ममार्फत कुशल कर्म सम्पादन गरिन्छ जुन सुखका आधार बन्दछन् । भगवान बुद्धले यी तीन द्वारहरूमध्ये मनोद्वारलाई प्रधानता दिनुभई चित्तद्वारा गरिने कर्मलाई नै कर्म हो भन्नुभएको छ । उहाँले प्रतिपादित गर्नुभएको धर्मानुसार कर्मको खास अर्थ कायिक वा वाचिक कर्म नभई मानसिक कर्मलाई लिइएको छ ।

मनमा कुनै विचार नउठी मुख वा हातबाट कुनै कर्म गरिदैन । शरीर गाडी हो र मन चालक । चालकले नचलाई गाडी आफै गुड्दैन । चालककै हँकाइमा गाडीले गति पाउँछ र चलाइएको दिशामा गाडी

हुईकिन्छ । त्यस्तै मनको आदेशमा शरीरका हात, गोडा र मुख चल्छन् र कुशलाकुशल कर्म गर्न भ्याउँछन् । अतः मन नै प्रधान छ । ठीक कर्म गर्न गराउन मनलाई नै सर्वप्रथम नियन्त्रणमा लिनुपर्छ र निर्देशित गर्नुपर्छ । मनलाई जथाभावी छाडा छोडेर कुनै पनि हालतमा असल परिणामको भागिदार बन्न सकिँदैन । मनलाई सुधार्न, नियन्त्रण गर्न र ठीक दिशामा लैजान नै ध्यान साधनाको दरकार पर्दछ ।

सवैभन्दा महत्वपूर्ण काम भनेको आफ्नै मनलाई बुझ्नु र मनले के कसरी र कस्तो काम गर्दछ भन्ने कुरा बुझ्नु हो । सच्चा र दिगो सुख आफ्नो मनभित्र विद्यमान रहन्छ । यताउति भौँतारी खोजिहिँड्नु पर्दैन ।

४) कर्म-विपाक

हाम्रा इच्छा आकांक्षा कुशल वा अकुशल भएभैं कर्म पनि कुशल वा अकुशल दुई थरीका हुन्छन् । कुशल चित्तको चेतनाले गरिएका कर्मले कुशल फल दिन्छ, अकुशल चित्तको चेतनाले गरिएका कर्मले अकुशल फल । चित्तको चेतनाले नै हामीलाई कर्मानुसार सुगति वा दुर्गतितिर धकेलिदै लगिरहेको हुन्छ । अर्हतहरूले कर्म गरे तापनि पुनर्जन्म दिने खालका कर्म बीजको संचय गर्दैनन् किनकि उनीहरूले आफ्ना सम्पूर्ण विकारहरूलाई क्षय गरिसकेका हुन्छन् र उनीहरूको पुनर्जन्म सम्भव हुँदैन । वर्तमान जीवन नै उनीहरूको अन्तिम जीवन हुन्छ । अब जन्म लिनुपर्ने कुनै भव-संस्कार उनीहरूमा शेष रहेको हुँदैन ।

कर्मको सिद्धान्त भन्नु नै कारण र प्रभाव वा क्रिया र प्रतिक्रियाको सिद्धान्त हो । यो प्रकृतिको नियम हो । प्रत्येक संस्कारले प्रभाव वा फल

दिन्छ । फलको चुनाव कसैले गर्न सक्दैन । कसैको करकापमा, आज्ञा आदेशमा वा अनुनय विनयमा इच्छित फल पाइने होइन ।

अब शरीर, वचन र मनको माध्यमद्वारा गरिने कुशलाकुशल कर्म र दस पुण्य क्रिया वत्थु के के हुन्, तिनको बारेमा पनि जानकारी राखौं ।

शरीरबाट गरिने तीन, वचनबाट गरिने चार र मनबाट गरिने तीन गरी दस कुशल वा अकुशल कर्म छन् । ती हुन् -
तीन शारीरिक कुशल कर्म -

- १) प्राणी हिंसा नगर्नु, नगराउनु र प्रोत्साहित पनि नगर्नु ।
- २) चोरी नगर्नु, नगराउनु र प्रोत्साहित पनि नगर्नु ।
- ३) व्यभिचार नगर्नु, नउक्साउनु र अनुमोदन पनि नगर्नु ।

चार वाचिक कुशल कर्म -

- १) झूट नबोल्नु, सत्य बोल्नु र झूट बोल्नुपर्ने नगराउनु ।
- २) चुगली नगर्नु, मिलेकालाई नछुट्याउनु बरु छुट्टिएकालाई मेल मिलाप गरिदिनु ।
- ३) कर्कश वचन नबोल्नु, बोलीद्वारा अरुको मनमा प्रशन्नता र मिठास भरिदिनु ।

४) बाहियात, बकम्फुसे र समय खेर जाने कुरा नगर्नु ।
तीन मानसिक कुशल कर्म -

- १) मनमा लोभ लालच नराख्नु ।
 - २) मनलाई द्वेष, दुर्भाव, क्रोध, घृणा आदिद्वारा दुषित नपार्नु ।
 - ३) सम्यक-दृष्टि लिनु, मिथ्या धारणालाई मनबाट पन्छाउनु ।
- त्यस्तै दस अकुशल कर्म पनि छन् । माथिकैलाई विपरित तरिकाले हेर्नुपर्छ । प्राणी हत्या नगर्नुको ठाउँमा प्राणी हत्या गर्नु इत्यादि ।

यी पञ्चशीलका कुराहरू मात्र पालन गरेर पुग्दैन यस बाहेक दस पुण्य क्रिया वत्थु पनि छन् जसलाई हामीले सम्पादन गर्नु अनिवार्य छ । पञ्चशील त यी दसमध्ये एक मात्र हो । ती दस पुण्य क्रिया वत्थु यिनै हुन् -

१) दान = दान दिनु, २) शील = शील सदाचार पालन गर्नु, ३) अपचायन = मान्यजनमा आदर गौरव राख्नु, ४) वेय्यावच्च = कल्याण कार्यमा सहयोगी बन्नु, ५) धम्मदेसना = धर्मका कुराहरू सुनाउनु, ६) धम्मसवण = धर्मका कुराहरू सुन्नु, ७) भावना = शमथ विपश्यना ध्यान भावना गर्नु, ८) पत्तामोदना = पुण्यकार्यको अनुमोदना गर्नु, ९) पत्तिदान = प्राप्त पुण्य बाँडिदिनु, १०) द्विजुकम्म = सम्यक दृष्टि लिनु अर्थात् ठीक धारणा धारण गर्नु । सबै सत्वप्राणीहरू आआफ्ना कर्मको अधीनमा छन् । सबै उस्तै छैनन् । यदि ती ईश्वर निर्मित भए कोही कस्ता कोही कस्ता हुँदैनथे होलान् । हामी देख्दछौं - मानिसहरू विभिन्न अवस्थाका, विभिन्न परिवेशमा रहने, विभिन्न स्थितिमा रहने, आफ्नो इच्छा विपरितको परिस्थितिमा रहेर पनि कोही सुखसाथ त कोही दुःखसाथ जीवन यापन गर्दछन् ।

हामी देख्दछौं - कोही सम्पन्न छन् त कोही गरिब र कंगाल छन् । कोही दीर्घजीवी छन् त कोही अकाल मृत्युको शिकार हुन्छन् । फेरि कोही कोही विद्वान पण्डित भएर पनि कंगाल भएका छन् । कोही धनसम्पत्तिका मालिक छन् तर विद्या बुद्धिले शून्य छन् । यी भिन्नताहरू वंशाणुगत वा परिवेशबाट भिन्न भएका नभई आफ्नै कर्मको कारणले नै भएका हुन् । वंशाणुगत र परिवेश त सहायक कारण मात्र हुन् । हामी आफै ती विभिन्नताका लागि जिम्मेदार छौं ।

त्यस्तै पूर्वजन्म, वर्तमान जन्म र पुनर्जन्म पनि कर्म, कर्मफल र कर्म विपाकका कारणले नै सम्भव भएका हुन्छन् । तिनको बारेमा पनि यहाँ संक्षेपमा चर्चा गरिन्छ ।

- १) दिदृधम्म वेदनीय कम्म - ७ दिनभित्रै फल दिने कर्म ।
- २) उपपज्ज वेदनीय कम्म - दोस्रो जन्ममा फल दिने कर्म ।
- ३) अपरापरीय वेदनीय कम्म - तेस्रो जन्मदेखि निर्वाण प्राप्त नहुन्जेल फल दिने कर्म ।
- ४) अहोसी कम्म - थियो तर फल नदिइकनै समाप्त हुने कर्म ।
- ५) जनक कम्म - प्रतिसन्धि गराउने अर्थात् जन्म दिने कर्म ।
- ६) उपथम्भक कम्म - जनक कर्मलाई स्थिर पार्न सहयोगी कर्म ।
- ७) उपपीलक कम्म - जनक कर्मको अकुशललाई कुशलले र कुशललाई अकुशलले पीडा कष्ट बाधा पुऱ्याउने कर्म ।
- ८) उपघातक कम्म - जनक कर्मको कुशल वा कुशल फललाई काट्ने वा विघ्न गरिदिने कर्म ।
- ९) गरु कम्म - कुशलाकुशलको आधारमा फल दिने गहूँगो कर्म । यसलाई कसैले रोक्न सक्दैन ।
- १०) आसन्न कम्म - मृत्युको बेला नजिक आउने कर्म ।
- ११) आचिण्ण कम्म - जहिले पनि फल दिन तयार रहने कर्म ।
- १२) कटता कम्म - एकबाजी कर्म गरिसकेको तर विस्मृत कर्म वा विसिसकेको कर्म । (माथिको नं ९, १० र ११ ले फल नदिए मात्र यसले फल दिन्छ ।)

बुद्धधर्मानुसार आफूले गरेका पूर्वकर्म वा वर्तमान कर्मले मात्र नभई अरु पाँच तत्वहरूले पनि प्रभावित पारेका हुन्छन् । ती पाँच तत्व हुन् - कर्म, ऋतु, वीज, चित्त र धर्म नियाम । यसअनुसार कर्म त ती

पाँचमध्ये एक सबल तत्व मात्र हो । कर्म कसरी बन्दछ र कर्म विपाक कसरी कस्तो भोगनुपर्छ भन्ने सन्दर्भमा जहाँसम्म अविद्या वा तृष्णा रहिरहन्छ वा वस्तुस्थितिको यथार्थ ज्ञान हुँदैन त्यहाँसम्म कर्म बन्ने र कर्मफल भोग गर्नुपर्ने काम पनि भइरहन्छ । पूर्व जीवनको अविद्या वर्तमान जीवनको कारण बनेको हुन्छ भने वर्तमान जीवनको तृष्णा भविष्य जीवनको जनक बन्दछ । साँच्चै भनौं भने वर्तमान कर्मको जनक मान्ने परेमा चित्तको चेतनालाई जान्नुपर्दछ । यही कर्मको ऊर्जा शक्तिले जीवलाई एकजन्मबाट अर्को जन्ममा धकेल्दछ । यो क्रिया वा घटना कारण रहेसम्म अनवरत चलिरहन्छ । यसैलाई पुनर्जन्म भनिन्छ । यसरी वर्तमान क्रमशः भूतमा बदलिन्छ अनि क्रमशः चिप्लेटी खेल्दै भविष्यमा पुग्दछ । चित्तको चेतनाबाट अभिप्रेरित भई गरिएका कुशल वा अकुशल कर्मको फललाई संवेदनामार्फत अनुभव गर्न सकिन्छ ।



Dhamma.Digital

विपश्यना-ध्यान-साधनाको पूर्वाधारहरू

१) श्रद्धा-धर्म

मृत्यु हुनुबाट सर्वथा अलग्ग रहेको अमृत-पद निर्वाण प्राप्तिको लागि पूर्ण गर्नुपर्ने अनिवार्य अङ्गहरूमध्ये चित्त प्रशन्न पारी धर्मप्रति दर्शाइने अटल विश्वास नै श्रद्धाधर्म हो । श्रद्धा एक चैतसिक स्वभाव धर्म हो । श्रद्धा विकसित भएकाहरूमा बुद्ध, धर्म र संघप्रति, वर्तमान लोकप्रति, भविष्यको लोकप्रति, कर्म र कर्मफलप्रति विश्वास नडगमगाउने गरी स्थापित भएको हुन्छ । श्रद्धा चैतसिक उत्पतिको सँगै असल कर्मका बाधक तत्वस्वरूप रहेका पाँच नीवरणहरू - कामच्छन्द, व्यापाद, धीनमिद्ध, उद्धचकुकुच र विचिकिच्छालाई हटाइदिने एवं चित्तलाई निर्मल गरिदिने स्वभाव धर्मले विकसित हुने मौका पाउँछ ।

श्रद्धा भनेको यस जन्ममा हामीले कमाएको अक्षय धन-सम्पति हो । त्यो असल बीज हो जुन हामीले यहाँ रोपेर भविष्यमा सुखको बाली भित्र्याउँछौं । यो त्यो बाटो खर्च हो जुन हामी जहाँ जान्छौं त्यहीं त्यसले हाम्रो कल्याण गर्दछ ।

पाँच प्रकारका सम्पतिमध्ये श्रद्धा अग्र स्थानमा रहेको सम्पति हो । यहाँ सम्पतिको अर्थ भौतिक धन-सम्पति होइन । यी लोकोत्तर सम्पति हुन् । पाँच प्रकारका लोकोत्तर सम्पति यिनै हुन् ।

- १) श्रद्धा-सम्पति, २) शील-सम्पति, ३) श्रुत-सम्पति,
- ४) त्याग-सम्पति, र ५) प्रज्ञा-सम्पति ।

त्यस्तै सन्तहरूको जीवनमा अनिवार्य सात प्रकारका धन (धर्म)हरूमा पनि श्रद्धा प्रथम स्थानमा आउँछ । तिनलाई सप्तपुरुष रत्न धन (धर्म) भनिन्छ । ती यिनै हुन् -

- १) त्रिरत्नप्रति प्रगाढ श्रद्धा हुनु ।
- २) अकुशल कर्म गर्न लज्जा मान्नु ।
- ३) अकुशल कर्म गर्न डर मान्नु ।
- ४) धर्म विषयमा बहुश्रुत हुनु ।
- ५) उद्योग (वीर्य) हुनु ।
- ६) स्मृति वृद्धि हुनु ।
- ७) विपश्यना ज्ञान हुनु ।

यो कुरा सुन्दा वा पढ्दा हामीलाई अवश्य प्रेरणा प्राप्त हुन्छ कि श्रद्धा-सम्पन्न भएमा निर्वाणसम्म पनि साक्षात्कार गर्ने मार्ग सोभिन्छ । यसलाई यसरी बुझ्न सकिन्छ -

- १) श्रद्धा भए ----- कल्याणमित्रको संगत प्राप्त हुन्छ ।
- २) कल्याणमित्रको संगत पाए ---- उत्तम सानिध्य प्राप्त हुन्छ ।
- ३) सानिध्य पाए ----- धर्मका कुरा सुन्न पाइन्छ ।
- ४) धर्मका कुरा सुन्न पाए ----- धर्मोपदेशमा एकचित्त हुन्छ ।
- ५) एकचित्त भए ----- कण्ठस्थ पारन सकिन्छ ।
- ६) कण्ठस्थ पारे --कार्य-कारणलाई बुझी खोज कार्य गर्न सकिन्छ ।
- ७) खोज कार्य गरे ----- धर्म विषयमा थप कार्य गर्न सकिन्छ ।
- ८) थप जानकारी भए ----- विशिष्ट धर्मको कामना गरिन्छ ।
- ९) धर्मको कामना गरे ---- त्यसमा उद्योग र वीर्यको वृद्धि हुन्छ ।
- १०) उद्योग र वीर्यको वृद्धि भए ----- अनित्य, दुःख र अनात्माको भाविता गरिन्छ ।

- ११) भाविता गरे ----- उद्योग अझ तीव्र र फलदायी हुन्छ ।
 १२) तीव्र उद्योग गरे ----- निर्वाणको साक्षात्कार गर्न सकिन्छ ।

माथिका कुराबाट बुझिन्छ कि श्रद्धाबाटै त्याग चित्त उत्पन्न भई दान-धर्ममा प्रवृत्त हुन सकिन्छ र शील-धर्म को पालन कसिलो हुन्छ र भावना-कार्यमा उत्तरोत्तर वृद्धि हुन्छ अनि दुःख-मुक्ति निर्वाणको रसास्वादन गर्न सकिन्छ ।

२) शील-पालना

श्रद्धा धर्मको विकास भएपछि गर्नुपर्ने पहिलो तयारी हो - शीलको पालना । शील धर्मको जग हो । अतः आर्य अष्टाङ्गिक मार्गमा शीललाई प्रथम स्थानमा राखी व्याख्या गरिएको छ । त्यस आर्य अष्टाङ्गिक मार्गमा शीलस्कन्धअन्तर्गत तीन शीलको व्याख्या गरिएको छ । १) सम्यक वचन, २) सम्यक कर्मान्त र ३) सम्यक आजीविका । भूट नबोल्नु, चुगली नगर्नु, कर्कश वचन नबोल्नु र वाहियात गफ नगर्नु यी चार वचनमार्फत गरिने कर्म सम्यक वचनअन्तर्गत आउने शील हुन् । प्राणी हिंसा नगर्नु/नगराउनु, चोरी चकारी नगर्नु/नगराउनु र व्यभिचार नगर्नु/ नगराउनु यी तीन शरीरमार्फत गरिने कर्म सम्यक कर्मान्तअन्तर्गत आउने शील हुन् भने आफ्नो पनि अर्काको पनि भलो हुने रोजगार व्यवसाय अपनाउनु सम्यक आजीविकाअन्तर्गतका शील पर्दछन् ।

भनिसकिएको छ कि शील विनाको धर्माभ्यास जग विनाको घरजस्तै हुन्छ । गृहस्थहरूले कमसेकम पञ्चशीलको पालना गर्नुपर्छ । ती पाँच शील हुन् - नमानु/मान नलगाउनु, नचोर्नु/चोर्न प्रोत्साहित नगर्नु, व्यभिचार नगर्नु/व्यभिचार गर्न प्रेरित नगर्नु, भूट नबोल्नु/भूट

बोल्न बाध्य नगराउनु र मादक पदार्थ सेवन नगर्नु/ नगराउनु । यसको अतिरिक्त अष्टशील र दस शीलअन्तर्गत आउने अन्य शीलहरूको पालन पनि महत्वपूर्ण हुन्छ ।

यी शील पालन गर्दा मनका उत्तेजनाहरूमा ब्रेक लाग्दछ । मन उत्तेजित नभएमा ध्यान अभ्यास राम्ररी गर्न सकिन्छ । शील भङ्ग भएमा मन हरदम उद्विग्न अवस्थामा रहन्छ र गम्भीरताकासाथ साधना गर्न सकिदैन । अनि अन्तर्मनको गहिराइमा पुग्न सकिदैन । शील पालनको कारणले व्यक्तिको कायिक र वाचिक कर्ममा सुधार आउँछ । यसले मानसिक कर्म सुधार गर्नमा समेत बल पुऱ्याउँछ । यसको अतिरिक्त समाधि अर्थात् मन एकाग्र गर्ने अभ्यासमा शीलले प्रमुख भूमिका खेल्दछ । मन शरीरमा बस्दछ । शरीर र वाणीको कर्म परिशुद्ध नभई मन शान्त र साधनानुकूल बन्न सक्दैन । त्यसैले आचार्यहरूले शील पालनामा जोड दिएका छन् । चित्तलाई विकारविहीन बनाउन नयाँ विकारहरू थपिदै जाने क्रियालाई धेरै हदसम्म शीलले रोक्दछ । फेरि पुराना संचित विकारहरू साधनाको माध्यमद्वारा उदीर्णा हुन थाल्दछ । यसरी चित्त क्रमशः निर्मल हुन थाल्दछ । शील त्यो घोंडा हो जसले समाधिको रथलाई तान्दछ । कोही शीललाई गौण मान्दछन् र समाधिलाई मात्र महत्व दिन्छन् । यस्तो सोचाइले वास्तवमा 'Cart before the horse.' भनिएभैं साधनाको गाडालाई अधि बढ्न दिदैन । त्यसैले 'Horse before the cart.' नै हुनुपर्दछ । अर्थात् घोंडाको पछि पछि रथ आएभैं शीलको पछि पछि समाधि आउनुपर्दछ । यसबाट यो कुरा स्पष्ट हुन्छ कि शीलको भूमि टेकेर नै समाधिमा प्रवेश पाइन्छ र समाधिको भूमि टेकेर प्रज्ञाको दरवारमा प्रवेश पाउन सकिन्छ जहाँबाट निर्वाणको दर्शन हुन्छ ।

३) शमथ-ध्यान

विपश्यनाको अर्को पूर्वाधारको रूपमा शमथ-ध्यानको आलम्बनलाई लिन सकिन्छ । शमथ भनेको मनको एकाग्रता कायम गर्न गरिने ध्यानको आलम्बन हो । यसलाई 'चित्तेकाग्रता' पनि भनिन्छ । शमथको अर्को अर्थ समाहित चित्त हो जुन एकाग्रताबाट प्राप्त हुन्छ । चित्त-शुद्धिकरणको कार्यका लागि उपयुक्त आलम्बनमा चित्तको एकाग्रता अनिवार्य हुन्छ । निर्वाण साक्षात्कार गर्न वा बुद्धत्व लाभ गर्न शुद्ध आलम्बनमा चित्तको एकाग्रता विकसित गराउनु अति आवश्यक हुन्छ । शमथ-ध्यानको उद्देश्य पाँच नीवरणलाई निष्क्रिय पारी हटाउनु हो । शमथ-ध्यानको आलम्बन यस्तो हुनुपर्दछ जुन विकारविहीन हुन्छ । उदाहरणको लागि सासलाई लिन सकिन्छ । शुद्ध प्राकृतिक सासमा न त राग नै हुन्छ, न त द्वेष नै हुन्छ । यो शुद्ध, प्राकृतिक र नैसर्गिक आलम्बन हो । चित्तलाई सासमा एकाग्र गर्दा राग र द्वेषले शीर उठाउन सक्दैन र नयाँ विकार बन्नुबाट बच्न सकिन्छ र पुराना विकारलाई समन गर्न उपयोग गर्न सकिन्छ ।

शमथ भनेको मनलाई वशमा राख्ने एक यस्तो कर्मस्थानको आलम्बन हो जसद्वारा एकाग्रतालाई समुचित विकास गर्न सकिन्छ । चित्तको एकाग्रता सम्पूर्ण मन र मानसिक ऊर्जाहरूको एकीकरण हो र यसले एकै आलम्बनमा सम्पूर्ण ऊर्जा-शक्तिलाई केन्द्रित गर्दछ । अर्को शब्दमा भन्ने हो भने चित्तको एकाग्रता भनेको एकै केन्द्रबिन्दुमा अडेको एकीकृत मन वा चित्त हो ।

चित्तको एकाग्रता विकसित गर्नुको पछ्याडि यी उद्देश्य लुकेको भेट्टाउँछौं । मनलाई प्रशिक्षण दिनु, शान्ति र चैतन्यताको विकास गर्नु, चंचल मनलाई लगाम दिनु र विपश्यना ध्यानको लागि उपयुक्त पृष्ठभूमि तयार गर्नु ।

मूलतः ध्यान-साधनाका दुई पक्ष हुन्छन् - शमथ र विपश्यना ।

थेरवाद परम्परामा बताइएको ध्यान पद्धति स्वयं बुद्धद्वारा प्रतिपादित पद्धतिमा आधारित छ । त्यो ध्यान पद्धति मनलाई काबुमा राख्न कर्मस्थानको रूपमा सिकाइएको शमथ र मनलाई निर्मल पार्न सिकाइएको विपश्यना गरी दुई प्रकारका ध्यान पद्धतिको प्रतिपादन गरिएको छ । दुवैको लक्ष्य मनलाई सम्बोधि-लाभको निमित्त उपयुक्त पार्ने र निर्वाण साक्षात्कार गर्न निर्विघ्न भूमि तयार गर्नु हो । पञ्च नीवरणलाई निर्मूल गर्ने उद्देश्य राखी गरिने ध्यानलाई शमथ ध्यान भनिन्छ । शमथ ध्यानले शान्त, एकाग्र र एकत्रित मनको विकास गर्ने र त्यसबाट प्रज्ञाको भूमि तयार गरी आन्तरिक शान्ति कायम गर्ने काम गर्दछ । विपश्यनाले वस्तु, व्यक्ति र स्थितिको अनित्य, दुःख अनात्माको दृष्टिले यथाभूत दर्शन गरी विकारको समतापूर्वक शमन गर्ने काम गर्दछ । निर्मल चित्तको कर्मठ सहायताले शरीर र चित्तको धरातलमा उब्जिने अनेक संवेदनाहरूको यथाभूत दर्शनद्वारा सम्पूर्ण विकारलाई निमित्त्यान्न पारी दुःख-मुक्ति निर्वाणको साक्षात्कार गराउने ध्यानलाई विपश्यना ध्यान भनिन्छ । जसरी समुन्द्रको पानीमा एउटै स्वाद हुन्छ, त्यस्तै बुद्ध-शिक्षामा पनि एउटै रस छ - त्यो हो दुःख-मुक्तिको रस । यो रस चाख्न विपश्यना ध्यान आवश्यक छ ।

शमथ ध्यान भावना गर्ने विषयलाई कर्मस्थान भनिन्छ । भगवान बुद्धले चित्त एकाग्र पार्न शमथ-भावनाका लागि विभिन्न ६ चरित्रका व्यक्तिहरूलाई (राग-चरित्र, द्वेष-चरित्र, मोह-चरित्र, वितर्क-चरित्र, श्रद्धा-चरित्र र बुद्धि-चरित्र) लक्षित गरी ४० (चालीस) प्रकारका कर्मस्थानका आलम्बनहरू दिनुभएको छ । ती यिनै हुन् -

दस कसिण - १०

- | | |
|------------------|------------------|
| १) पृथ्वी-कसिण, | (२) जल-कसिण, |
| (३) अग्नि-कसिण, | (४) वायु-कसिण, |
| (५) नील-कसिण, | (६) पीत-कसिण, |
| (७) लोहित-कसिण, | (८) ओदान-कसिण, |
| (९) आकास-कसिण, र | (१०) आलोक-कसिण । |

दस अशुभ - १०

- (१) उद्धुमातक - (हात्तीको जस्तो फुलेको मृत शरीर हेर्ने)
(२) विनीलक - (नीलो रङ्गको भइसकेको मृत शरीर हेर्ने)
(३) विपुब्बक - (पीप निक्लिरहेको मृत शरीर हेर्ने)
(४) विच्छिदक - (छिन्न भिन्न भएको मृत शरीर हेर्ने)
(५) विक्खायित्तक - (कुकुर/श्यालले ठाउँ ठाउँको मासु खाइसकेको मृत शरीर हेर्ने)
(६) विक्खत्तक - (अङ्ग यताउति छरिएको मृत शरीर हेर्ने)
(७) हतविक्खत्तक - (अङ्गरू काटिएर यत्रतत्र फ्यालिराखेको मृत शरीर हेर्ने)
(८) लोहित्तक - (रगतले लथपथ भएको मृत शरीर हेर्ने)
(९) पुलुवक - (कीरा स्याउँ स्याउँ परेको मृत शरीर हेर्ने)
(१०) अट्टिक - (अस्थिपंजर मात्र बाँकी मृत शरीर हेर्ने)

दस अनुस्मृति - १०

- | | |
|---------------------|--------------------|
| (१) बुद्धानुस्मृति, | (२) धर्मानुस्मृति, |
| (३) संघानुस्मृति, | (४) शीलानुस्मृति, |

- (५) त्यागानुस्मृति, (६) देवतानुस्मृति,
 (७) कायगतानुस्मृति, (८) मरणानुस्मृति,
 (९) आनापानानुस्मृति र (१०) उपसमानुस्मृति ।

चार ब्रम्हविहार - ४

- (१) मैत्री ब्रम्हविहार, (२) करुणा ब्रम्हविहार,
 (३) मुदिता ब्रम्हविहार र (४) उपेक्षा ब्रम्हविहार

चार आरूप्य - ४

- (१) आकासानन्त्यायतन, (२) विज्ञानानन्त्यायतन,
 (३) आकिञ्चानन्त्यायतन र (४) नैवसंज्ञानासंज्ञायतन ।

एक संज्ञा - १ (१) आहारको प्रतिकूल संज्ञा ।

एक व्यवस्थान - १ (१) चार धातुको व्यवस्थान ।

यी माथि उल्लेखित चालीस कर्मस्थानहरूमा आनापान- स्मृति-भावनाको स्थान उल्लेखनीय एवं असाधारण छ । यस कर्मस्थानको आफ्नै अलग्गै महत्व छ । त्यसैले भगवान बुद्धले यस कर्मस्थानलाई आफैले महत्वकासाथ प्रयोग गर्नुभई भिक्षुहरूलाई पनि यही कर्मस्थानको अभ्यास गर्न उपदेश दिनुभएको थियो ।

विभिन्न चरित्रका मानिसहरूका लागि उपयुक्त हुने कर्मस्थानको उपयोगिताबारे भगवानले भन्नुभएको छ -

१) रागचरित पुद्गलको लागि - दस अशुभ र कायगतानुस्मृति कर्मस्थान ।

- २) द्वेषचरित पुद्गलको लागि - चार ब्रम्हविहार र चार वर्णकसिणको कर्मस्थान ।
- ३) मोह/वितर्क चरितको लागि - आनापानानुस्मृति कर्मस्थान ।
- ४) श्रद्धाचरित पुद्गलको लागि - सुरुका ६ वटा अनुस्मृतिहरूको कर्मस्थान ।
- ५) बुद्धिचरित पुद्गलको लागि - मरणानुस्मृति र उपशमानुस्मृतिको कर्मस्थान ।
- ६) चारधातु व्यवस्थान र आहारको विषयमा - प्रतिकूल संज्ञा कर्मस्थान ।
- ७) बाँकी रहेका कसिण र चार आरूप्य - सबैका लागि उपयुक्त कर्मस्थान हुन् ।

यी उपयोगिताहरूलाई राम्ररी बुझी आफ्ना चित्तस्थितिअनुकूलको कर्मस्थानमा चित्त एकाग्र गर्ने कार्य ध्यान-साधनामा लाग्ने साधकहरूका लागि उपयुक्त हुने देखिन्छ ।

४) शमथ-ध्यानअन्तर्गत आनापान-स्मृति-भावना

माथि पनि उल्लेख भएभैं आनापान-अनुस्मृतिलाई स्वयं भगवान बुद्धले पनि अति महत्त्व दिनुभएको कुरालाई ध्यानमा राखी अब शमथ-भावनाअन्तर्गत आनापान-स्मृति-भावना सम्बन्धमा विशेष चर्चा गरिन्छ । यो यसैले पनि हो कि यो कर्मस्थान विपश्यना-ध्यान-साधनाको पोषक पृष्ठभूमिको रूपमा प्रज्ञाको क्षेत्रमा प्रवेश गर्न अति उत्तम अभ्यास पनि हो । यो भावना सर्वोकृष्ट र विकारविहीन आलम्बन हो । यो शुद्ध र स्वाभाविक भएर पनि कृत्रिमता नभएको आलम्बन हो । आन + अपान दुई शब्द मिली 'आनापान' भन्ने नामाकरण गरिएको छ । 'आन' को अर्थ आइरहेको सास र 'अपान' को अर्थ गइरहेको सास हो । अतः आनापान-स्मृति-भावनाको संयुक्त

अर्थ हुन्छ आइरहेको र गइरहेको सासप्रति सजगता र सचेतताको अभ्यास गर्नु । आनापान-स्मृति-भावना, विपश्यना-ध्यान-साधनाको लागि उपयुक्त एवं सम्यक आलम्बन हो । यसका चार प्रमुख चरणहरू हुन्छन् । ती यिनै हुन् -

१) प्राकृतिकरूपमा आइरहेको र गइरहेको सासप्रति सजग रहनु ।

२) लामो-छोटो, चलाख-बिस्तार, दायाँ वा बायाँ नाकको प्वालबाट वा नाकको दुवै प्वालबाट सास आइरहेको वा गइरहेको होस्, सासको गतिविधिमा सचेत रहनु ।

३) आउँदा शितलता लिई आएको, बाहिरिंदा उष्णता लिएर बाहिरिएको सासमा सजग रही चाल पाउनु ।

४) भित्रिंदा कहाँ कहाँ छोएर भित्रियो, बाहिरिंदा कहाँ कहाँ छोएर बाहिरियो सासको स्पर्शप्रति सजग रही चाल पाउनु ।

विपश्यनाका पूर्वाधारस्वरूप रहेका यी चार चरणहरूमा क्रमशः मनलाई सजग, सचेत र जागरुक भएर केही समयसम्म लगातार एकाग्र पारेपछि सासको स्पर्श भएको स्थानमा के कस्तो संवेदना प्रकट भइरहेको छ त्यसको यथाभूत जानकारी राख्नु पनि यसै क्रियाअन्तर्गत आउँछ । तर यो क्रिया विपश्यनाअन्तर्गत पर्दछ, यहाँ पृष्ठभूमिको रूपमा मात्र उल्लेख गरिएको हो ।

आनापान-भावनाको उद्देश्य मनलाई सासको आलम्बनमा प्रतिस्थापित गर्नु र मनलाई वशमा लिनु हो भने विपश्यनाको मूल लक्ष्य शरीरमा उत्पन्न संवेदनालाई साक्षीभावले यथाभूत अनुभूति गरी समतापूर्वक निरीक्षण गर्नुका साथै तिनलाई निर्जरा गरी चित्तलाई निर्मल बनाउनु हो ।

हाम्रो मन बाँदरभैँ चंचल छ । बाँदर एकछिन पनि चूप लागेर बस्दैन । एक हाँगाबाट अर्को हाँगामा उफ्री उफ्री क्रिडा गर्दछ । फेरि केही गरिहाले पनि बिगार सिवाय अरु केही गर्दैन । रचनात्मक कार्य बाँदरबाट हुन सम्भव छैन । फेरि हाम्रो मन जंगली हात्तीभैँ विध्वंशकारी छ । हात्तीले जंगल, गाउँ र बस्ती उजाड बनाउन सक्छ । यसलाई नियन्त्रण गर्न कठिन छ । तर नियन्त्रण गर्न सकियो भने यसबाट रचनात्मक कार्यमा सहायक बनाउन सक्छौँ । अनि हामी आफ्नो कल्याण साध्न सक्छौँ ।

त्यस्तो चंचल एवं चपल चित्तलाई तह लगाउन आवश्यक मात्र होइन अनिवार्य पनि छ । यसको लागि एउटा यस्तो आलम्बन चाहिन्छ जसमा मन टिकाउनाले मन एकाग्र मात्र हुने नभई मन हाम्रो वशमा रहन्छ र मनले गर्न भ्याउने राग द्वेषको प्रतिक्रियामा समेत ब्रेक लाग्दछ ।

‘आनापान-स्मृति-भावना’ एक ध्यान पद्धति हो । यसमा सासको निरीक्षण गर्ने आलम्बन दिइएको छ । आइरहेको र गइरहेको सासमा मन टिकाउने, मनलाई छाडा हुनबाट रोक्ने, मनलाई पूर्णरूपले आफ्नो वशमा लिने अभ्यासलाई ‘आनापान-स्मृति-भावना’को संज्ञा दिइएको छ । मनलाई वशमा नलिएसम्म उद्वण्ड मनलाई सम्यक मार्गमा अग्रसर गराउन सकिदैन । मन अनियन्त्रित रहेमा राग द्वेषको प्रतिक्रिया गरी यसले दुःखका अनेक कारण सृजना गर्न सक्दछ । अकुशल मूलबाट कुशल मूलमा मनलाई प्रयुक्त गर्ने काम ‘आनापान-स्मृति-भावना’ले गर्दछ ।

५) सासको आलम्बन नै किन ?

प्रायः मानिसहरू प्रश्न गर्दछन् – सासकै आलम्बन किन चाहियो ? यसको उत्तरमा यसरी भन्न सकिन्छ –

- १) शरीरलाई हलन-चलन गराउने र जीवन्त राख्ने भएर ।
- २) अनित्यताको बोध गर्न सरल हुने भएर ।

- ३) विकारको उत्पत्ति प्रष्ट अनुभव गर्न सकिने भएर ।
- ४) अनायास आवत-जावत भइरहने भएर ।
- ५) आवश्यक परेमा सायास गर्न सकिने भएर ।
- ६) चाहिएमा एकछिन रोकेर पनि हेर्न सकिने भएर ।
- ७) स्वाभाविक स्पर्श र संवेदना अनुभव गर्न सकिने भएर ।
- ८) आसक्ति र घृणा उत्पन्न हुन नसकिने भएर ।
- ९) तेरो मेरो भन्ने साम्प्रदायिक भावना नहुने भएर ।
- १०) रुचि अरुचिको गुञ्जायस नभएको भएर ।
- ११) प्राकृतिक भएर पनि गति बदलिन सकिने भएर ।
- १२) स्वतः वा प्रभावित भई उत्पन्न संवेदना अनुभव गर्न सकिने भएर ।
- १३) भित्रींदा शितलता र बाहिरिंदा उष्णता अनुभव गर्न सकिने भएर ।
- १४) जीवनको प्रथम क्षणदेखि अन्तिम क्षणसम्म आफैसित रहने भएर ।
- १५) सम्पूर्ण जीव आफैसँग रहेको समानरूपको आलम्बन भएर ।
- १६) गतिमान हुँदा पेट पनि समभावले गतिमान हुने भएर ।
- १७) आवश्यक परे गणना समेत गर्न सकिने भएर ।

संक्षेपमा पुनः आनापानबारे बुँदागतरूपमा यसरी निष्कर्ष निकाली चिन्तना गर्न सकिन्छ ।

- शमथको अर्थ चित्त एकाग्रता हो । उसको अर्को अर्थ समाहित चित्त हो जुन एकाग्रताबाट प्राप्त गर्न सकिन्छ ।
- 'आन'को अर्थ सास लिन र 'अपान'को अर्थ सास छोड्नु हो ।
- क्रमपूर्वक स्मृतियुक्त भई आनापानको वृद्धि गर्दा आर्य-मार्गको प्राप्ति हुन्छ र क्लेशको उपसमन हुन्छ ।
- चित्त-विशुद्धिको लागि चित्तको एकाग्रताको लागि आनापान विकारविहीन आलम्बन हो ।

- स्वाभाविक सासमा कुनै आसक्ति, द्वेष वा मोह हुँदैन ।
- सास एक निर्विकार आलम्बन हो । त्यसैले यसैद्वारा चित्त- विशुद्धि प्राप्त गर्न सकिन्छ ।
- रूप वा मन्त्रबाट पनि चित्त त एकाग्र हुन्छ तर चित्त तिनै रूप वा मन्त्रको वशीभूत हुन्छ । हामीले त चित्तलाई वशमा पार्नुपर्छ, चित्तको वशमा हामी जाने होइन ।
- साधनाको मार्ग सार्वजनीन हुनुपर्छ । सास सार्वजनीन हो । जसरी राग, द्वेष मोह पनि सार्वजनीन हुन् ।
- जब मन विकारले आक्रान्त हुन्छ, सास तीव्र र स्थूल हुन्छ । विकार हटेर गएमा फेरि सास स्वाभाविक हुन थाल्दछ ।
- सासको आलम्बन स्थूलताबाट सूक्ष्मतातिर लैजाने हो ।
- सासमा होस राख्नु वर्तमानमा होस राख्नु हो । वर्तमानलाई हाम्रो साधनाको उचित पृष्ठभूमि बनाउनुपर्दछ ।
- वर्तमानमा होस राख्दा विकारबाट छुट्कारा मिल्दछ । यो सम्यक-समाधि पनि हो ।
- शुद्ध सासलाई हेर्नु निर्मलीकरणको काम हो । मनलाई निको लाग्ने विकारलाई यसले उखेलिदिने भएकोले मनलाई यो मन पर्दैन । उसले अनेक प्रकारले बाधा विरोधको तगारो तेर्स्याउँछ ।
- मन चंचल छ भन्ने कुरा यसबाट प्रष्टै थाहा लाग्छ । मन एकछिन पनि वर्तमानको थान्कोमा बस्न रुचाउँदैन ।
- सासको यथार्थ निरीक्षणले निर्मलतातिर डोऱ्याई प्रज्ञाको क्षेत्रमा लिएर जान्छ । प्रज्ञाले नै पुराना विकारबाट मुक्त गराउँछ ।
- जसरी तेल र बत्ती सिद्धिएमा दियो बल्न सक्दैन त्यसरी नै राग द्वेष नभए सबै प्रकारका संवेदनाहरू ठण्डा पर्दछन् ।

६) आनापान-स्मृति-भावना कसरी गरिन्छ ?

क) आसन, समय र स्थान -

सर्वप्रथम आफूलाई सजिलो लाग्ने आसन ग्रहण गर्नुपर्छ । दायाँ हत्केला बायाँ हत्केलामाथि खण्टचाएर राख्नुपर्छ । आँखा चिम्लनुपर्छ । कम्मरपेटी वा पटुका कसेर बाँध्नुहुँदैन । सुरुवाल, पाइन्ट, ट्राउजर, पाइजामा आदि कस्सिएको लगाउनुहुँदैन । चश्मा वा टोपी लगाइराख्नेले फुकाल्नुपर्छ । ध्यान गर्दा तिनको आवश्यकता हुँदैन । ढाड र गर्दन सोभो पारी बस्नुपर्छ । बस्दा सुविधा हुने गरी पलेटी मारी बस्नुपर्छ । गाढो वा अठेरो हुने गरी बस्नु हुँदैन । पलेटी मारी बस्नै नसक्नेले जसरी सजिलो पर्छ त्यसरी बस्नुपर्छ । त्यसरी पनि बस्ने बानी नपरेकाले मेच पनि प्रयोग गर्न सक्दछ । तर खुट्टा पसारेर बस्नु हुँदैन । कसैलाई धक्का पर्नेगरी चल्मलाई बस्नु पनि हुँदैन ।

समयको हकमा बिहान उपयुक्त हुन्छ । साँझको समय पनि उपयुक्त हुन्छ नै । कुनै निश्चित समयमा ध्यान बस्नु उचित हुन्छ । अन्य कुनै बेला पनि ध्यान बस्न सकिन्छ तर खाना खानेवित्तिकै वा स्याँ स्याँ फ्वाँ फ्वाँ भएको अवस्थामा ध्यान बस्नु उपयुक्त हुँदैन । ध्यानको अवधि एकघण्टा हुनुपर्छ । फुर्सत नभएको बेला सोभन्दा कम समयको लागि भए पनि आनापान गर्न सकिन्छ । मुख्यतः एकाग्रता वा जागरुकता बढाउनुपर्छ । यही नै लक्ष्य हुनुपर्छ ।

स्थानको सन्दर्भमा एकै स्थान र एकै आसनमा ध्यान बस्नु राम्रो हो । शयनागार वा कोलाहलपूर्ण स्थान वा धेरै मानिसहरू आवत-जावत हुने स्थानमा र धेरै हावादार र अत्यधिक खुल्ला ठाउँमा ध्यान बस्नु सर्वथा उचित हुँदैन ।

ख) सासको आवागमनको यथार्थ जानकारी

भिन्न आइरहेको सासलाई भित्र आउँदैछ र बाहिर गइरहेको सासलाई बाहिर जाँदैछ भन्ने कुरामा जागरुक भई होस राखी मनलाई सासको आलम्बनमा स्थिर राख्ने, नाकको प्वालनिर द्वारपालभैँ सजग राख्ने गर्नुपर्छ । जुनसुकै कारणले प्रेरित भई प्रभावित रहेको भएपनि स्वाभाविक सासलाई यथाभूत निरीक्षण गरिरहनुपर्छ । कारण र किसिमसित कुनै सरोकार राख्न हुँदैन । सिर्फ सासको यथार्थ जानकारी बनाइराख्न बारम्बार प्रयास भइराख्नुपर्छ ।

सासको आवागमनको यथार्थ जानकारी राख्दै अगाडि बढ्दा हामीलाई राम्ररी थाहा लाग्दछ कि हाम्रो मन साँढै चंचल छ । एकछिन एकैठाउँमा टिक्दैन । मनको स्वभावबारे थाहा लाग्दछ – मन चुलबुले छ, मन कि त भूतकालमा कि त भविष्यमा घुमफिर गर्दछ, मनमा सिंग न पुच्छरको विचार र कल्पनाको श्रृंखला चलिरहन्छ । मन पागलभैँ उफ्री उफ्री हिंड्छ र मन कि त रागमा कि त द्वेषमा कि त मोहमा डुबिरहेको हुन्छ ।

तर यसको विपरित यदि सास को यथार्थ जानकारी राख्न सकिएमा शनैः शनैः मनले आफ्नो पुरानो बानी त्याग्दछ र हाम्रो वशमा आउन थाल्दछ ।

ग) सासको गतिविधिमा एकाग्रता र निरीक्षण

सासमा केहीबेर लगातार एकाग्रता कायम भएपछि सासको गतिविधिको यथार्थ जानकारी लिनुपर्छ । सास बाहिरिंदा र भित्रिंदा कस्तो गतिविधि हुन्छ, स्वाभाविकतालाई नछोडिकन तटस्थ भई त्यसको यथार्थ निरीक्षण गर्नुपर्छ । चलाख वा विस्तार, दायँ नाकका प्वालबाट वा बायाँ नाकको प्वालबाट वा दुवै नाकको प्वालबाट, सायास वा अनायास

जुनसुकै गतिविधिमा सासको आवागमन भइरहेको होस् त्यसमा मनलाई प्रयुक्त गरी यथाभूत जानकारी राखी एकाग्रताकासाथ निरीक्षण गर्नुपर्छ । स्वाभाविक सासको गतिविधिमा रोक लगाई फेरबदल गर्नुहुँदैन । सजगता बढाउन आवश्यक नै परे ४/५ चोटी लामो लामो सास लिई मनलाई पुनः स्वाभाविक सासकै आलम्बनमा काम गर्न लगाउनुपर्छ ।

घ) मनको विरोध

सुरुको अवस्थामा मनले विरोध गर्नु अस्वाभाविक होइन । कठिनाइको अनुभव गर्नु पनि अस्वाभाविक होइन । स्वतन्त्र र स्वच्छन्द भएर चाहार्ने बानी परिसकेको मनलाई एकै ठाउँमा एकै आलम्बनमा संकुचित घेराभित्र सीमित भएर काम गर्नुपर्दा मनले नरमाइलो मान्ने र स्वाभाविक विरोध जनाउने गर्दछ । आफू मालिक बनी हामीलाई जे मन लाग्यो त्यही गराउने आदत परेको मनले हामीले भनेको काममा प्रयुक्त हुनुपर्दा मनले सुखको अनुभूति कसरी गर्न सक्ला ? वशमा नआएसम्म अनेक बाधा व्यवधान, शंका उपशंका तगारोको रूपमा तेर्स्याउँछ नै । तर धैर्यताका साथ सजग, सचेत भई बाधालाई समतापूर्वक शमन गर्न सकिएमा सफलता अवश्य प्राप्त हुन्छ । पछि अभ्यस्त भएपछि त्यही कार्य सरल र सहज हुन थाल्दछ ।

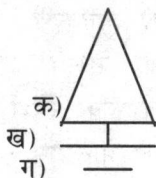
ङ) सासको स्पर्शको जानकारी

‘सलायतन पच्चया फस्सो’ अर्थात् शरीरका अङ्गको कारणले बाहिरका आलम्बनहरूको स्पर्श हुन्छ । यसैगरी सासको आवागमनसँगै सासले नाकको आसपास र भित्री भागमा कहाँ कहाँ स्पर्श गरेको छ, त्यसको पनि यथार्थ जानकारी लिनुपर्छ । सास भित्रिंदा नाकको प्वालको घेरामा वा नाक भित्रको भागमा सासले छाइरहेको हुनसक्छ, बाहिरिंदा पनि भित्रको कुनै कुनै भागमा वा

माथिल्लो ओंठमाथि सासले छोएर गइरहेको हुनसक्छ । जसरी हुन्छ सासको स्पर्शको यथार्थ जानकारी लिनु अति आवश्यक हुन्छ । सूक्ष्म सासको स्पर्श पाउन सरल हुँदैन । स्पर्श चाल पाइएन भने चार पाँच चोटी सास भित्र्याउने वा बाहिर फाल्ने गर्नुपर्छ ताकि स्थूल सासको स्पर्श भए पनि जानकारी लिन सकियोस् । स्पर्श अनुभव भएपछि पुन स्वाभाविक सासमै फर्कनुपर्दछ र स्वाभाविक सासको स्पर्श अनुभव गर्नुपर्दछ । यसरी स्पर्श चाल पाउनुको साथै सास भित्र पस्दा शित्तलताको अनुभव गर्नु र बाहिर जाँदा केही उष्णताको अनुभव हुन्छ त्यसलाई पनि अनुभव गर्नुपर्छ । यसबाट मनले स्थूलताबाट सूक्ष्मतातिर अग्रसर हुने गर्दछ । यही नै सफलताको सिंढी हो ।

च) आनापानको कार्यक्षेत्र

नाकमा दुईवटा प्वाल हुन्छन् जसबाट सासको आवागमन हुन्छ । आनापानको कार्यक्षेत्र नाक भए पनि स्पर्शको दृष्टिकोणले नाकको दुवै प्वालको वरिपरि र नाकको भित्री भागदेखि माथिल्लो ओंठको माथिसम्म यसको कार्यक्षेत्र मान्नुपर्छ । यस चित्रले आनापानको कार्यक्षेत्र इंगित गर्दछ ।



क) ले वास्तविक नाक बुझाउँछ जहाँबाट सासको आवागमन हुन्छ ।

ख) ले नाक र माथिल्लो ओंठको बीच भागलाई बुझाउँछ ।
यसलाई 'आनापान-स्मृति-भावना' अभ्यास गर्ने क्रममा स्पर्श जान्न र
प्रारम्भिकरूपमा संवेदना बुझ्न उपयुक्त स्थानको रूपमा लिइन्छ ।

ग) ले माथिल्लो ओंठलाई बुझाउँछ यसलाई पनि ख) माभै
सासको स्पर्श र संवेदना अनुभव गर्ने उपयुक्त स्थलको रूपमा लिइन्छ ।



कर्म प्रतिको मिथ्याधारणा यिनै हुन् -

- १) सबै सुख दुःख पूर्वजन्मको प्रभाव हो ।
- २) सबै सुख दुःख सर्वशक्तिमान ईश्वरद्वारा निर्देशित हुन्छन् ।
- ३) सबै सुख दुःख आफ्सेआफ बिना कारण फलित हुन्छन् ।



Dhamma.Digital

संवेदनाको जानकारी

१) आनापान-स्मृति-भावनासगै संवेदनाको क्षेत्रमा प्रवेश

नाकको क्षेत्रमा सासले स्पर्श गरेको स्थानमा अहिले अनेक थरीका संवेदना उत्पन्न भइरहेको हुनसक्छ । सबैलाई त्यस्तै प्रकारको संवेदना भइरहेको हुनुपर्छ भन्ने छैन । अहिले नाकमा कतै भ्रमभ्रमाउँदो, काउकुती लागेजस्तो, सुलसुले पसेजस्तो, केही सग्बगाइरहेजस्तो, कत्रक्क परेजस्तो, ठकठक गरेजस्तो, धकधक भएजस्तो, हाछ्यूँ आउलाजस्तो, तातो अनुभव भएजस्तो, चिसो अनुभव भएजस्तो, सुकेजस्तो, भिजेजस्तो, दुखेजस्तो, कटकटाइरहेजस्तो, फिंजिएजस्तो, खुम्चिएजस्तो, पुछुँ पुछुँ लागेजस्तो, सुम्सुम्याउँजस्तो, नाकै हराएजस्तो, कन्याउनुपर्लाजस्तो, हाइ आएको, आँसु आएको, पसिना आएको, सुस्केरा हाल्नुपरेजस्तो इत्यादि अनेक प्रकारले अनुभव भइरहेको हुनसक्छ । यी संवेदनाहरू उदाहरणतः एकै हुन् । सबैलाई एकै प्रकारका संवेदनाको अनुभव भइरहेको हुँदैन । कहिले त संवेदनाको नामाकरण नै गर्न हामी सक्षम हुँदैनौं । अनुभूतिलाई व्यक्त गर्ने उपयुक्त शब्द पाइँदैन ।

२) संवेदनाको चिनारी र त्यसको उद्गम-स्थल

संवेदनाको उद्गम-स्थल मन नै हो मनको धरातलमा संचित विकारहरू र त्यसमा अज्ञानतावश थपिँदै गरेका क्लेशका पत्रहरू नै यसका स्रोत हुन् । यी बाहेक संवेदना उद्भव हुन प्रेरित गर्ने अन्य बाह्य कारक तत्व पनि हुन सक्छन् तर ती तिनै संचित संस्कारहरूसँग प्रत्यक्ष

वा परोक्षरूपले सम्बन्धित हुन्छन् । चित्तधारा अनवरत प्रवाहमान भइरहन्छ । एकछिन पनि रोकिदैन । वर्तमानमा यसलाई कुनै ताजा आहार नमिले पुरानो संस्कारको पत्र उप्केर सतहमा आउँछ र संवेदनाको रूपमा शरीरमा प्रकट हुन्छ । ती संग्रहित संस्कारहरू र अन्य नयाँ नयाँ संस्कारहरू पनि थपिदै जाने कामले नै चित्तधारालाई अधि बढ्न ऊर्जा मिल्दछ ।

उद्गम स्थल मन भए तापनि संवेदनाहरू इन्द्रिय मार्फत भित्रिन्छन् । रूप देखेर आँखाको माध्यमद्वारा, शब्द सुनेर कानको माध्यमद्वारा, गन्ध सुँघेर नाकको माध्यमद्वारा, रसको स्वाद पाएर जिब्रोको माध्यमद्वारा, कायिक स्पर्श भएर त्वचाको माध्यमद्वारा र कल्पना वा विचार गरेर चित्तको माध्यमद्वारा संवेदना उत्पन्न हुन्छन् ।

मन र शरीरको आपसी घनिष्ठ सम्बन्ध छ । यी एकआपसमा परिवर्तित भइरहन्छन् । अर्थात् रूप-कलाप चित्त-कलापमा र चित्त-कलाप रूप-कलापमा बदलिने काम सतत भइरहन्छ । जब हामी नयाँ संस्कार बनाउँदैनौं, चित्त-प्रवाहलाई गति दिइराख्न पुरानो संस्कार अगाडि बढ्छ । त्यो पनि उदीर्णा हुन पुगेमा अर्को कुनै पूर्वसंस्कारले शीर उठाउँछ त्यसलाई पनि प्रज्ञा वा समताद्वारा यथाभूत निरीक्षण गरिएमा त्यो पनि उदीर्णा भएर जानेछ । यसरी संस्कार निखिने क्रम जारी भएर क्रमशः हामी निर्वाणमुखी हुन पुग्दछौं ।

उत्पन्न र अनुभूत संवेदनाहरू जस्तोसुकै होऊन्, जुनसुकै कारणले उत्पन्न भइरहेका होऊन्, आफ्ना गुण धर्म स्वभाव देखाइरहेका मात्र हुन् । ती स्वतः उत्पन्न भएका हुन् । कसैले चाहेर उत्पन्न गरेका वा कसैले चाहेर नष्ट गर्न सकिने होइनन् । प्रतीत्यसमुत्पादको नियमअन्तर्गत ती उत्पन्न भएका हुन् । जति समयसम्म रहने हुन्,

रहन्छन् । समय पाएर ती स्वतः विलीन भएर जान्छन् । ती अनित्य, दुःख अनात्म स्वभावका हुन् । अनित्यताबाटै दुःख हुन्छ । प्रिय संवेदना विलाएर जान्छ, दुःखानुभूति हुन्छ । अप्रिय संवेदना उत्पन्न हुन्छ, दुःखानुभूति हुन्छ । 'पिये हि विष्पयोगो दुक्खो, अपिये हि सम्पयोगो दुक्खो' । ती हेतु प्रत्ययान्तर्गत उत्पन्न भएका हुन् । हामीले जा भन्दैमा खुरुक्क जाने र बस भन्दैमा थपक्क बस्ने ती होइनन् । जतिञ्जेल वस्तुपर्ने हो बस्दछन् र आफ्नो प्रभाव देखाउँछन् अनि पर्ख भने पनि गइहाल्छन् । प्रकृतिको नियमानुसार ती चल्छन् । ती हाम्रा अधीनमा छैनन् । तिनको स्थायित्व पनि छैन । ती आफै पनि आफ्ना अधीनमा छैनन् । त्यसैले ती अनात्मा हुन् । यसरी सबै संस्कारहरू अनित्य, दुःख र अनात्मा हुन् भन्ने कुरा मनन गर्दै वर्तमान क्षणमा नाकको क्षेत्रमा मनलाई सजग राखी उत्पन्न संवेदनाको यथाभूत जानकारी राख्नुपर्छ ।

मनले प्रिय, अप्रिय वा प्रियाप्रिय अनुभव गर्ने विषयलाई संवेदनाको रूपमा चिनिन्छ । संवेदना स्थूल पनि हुनसक्छ, सूक्ष्म पनि । प्रिय पनि हुनसक्छ, अप्रिय पनि । सुखदायी पनि हुनसक्छ, दुःखदायी पनि । कहिले त असुख-अदुःखदायी पनि हुनसक्छ । जस्तो पनि हुनसक्छ । जे जस्तो भइरहेको छ, अहिलेको लागि त्यही सत्य हो । त्यही सत्यलाई यथाभूत नियाल्नुपर्छ ।

३) संवेदनाको प्रकृति, महत्व र निरीक्षण

शरीरको विभिन्न अङ्ग प्रत्यङ्गमा जुनसुकै बेला पनि संवेदनाहरू स्पष्ट वा अस्पष्ट रूपमा उत्पन्न भई नष्ट भइरहेका हुन्छन् । कुनै न कुनै प्रकारका संवेदनाहरू कुनै न कुनै कारणले उत्पन्न भइरहेका हुन्छन् । अनुभव गर्न सकिने नसकिने मात्र हो । स्थूल संवेदनालाई

प्रष्टसित अनुभव गर्न सकिन्छ भने सूक्ष्म संवेदनालाई अनुभव गर्न मनलाई अधिक सचेत, जागरुक र तीक्ष्ण बनाउनुपर्छ । संवेदना हरदम उत्पन्न भइरहन्छ र नष्ट पनि भइरहन्छ । तर तिनलाई प्रज्ञापूर्वक यथाभूत अनुभव गर्न सकिएमा ती निर्जरा भएर जान्छन् र पछि पुनः अंकुरित हुन सक्दैनन् । ती सदाका लागि विलीन हुन्छन् । यसरी हामी संवेदनामार्फत प्रकट पुराना संस्कारजन्य विकारबाट उम्कदै जान्छौं ।

कारणको कुरा गर्नुपर्दा शारीरिक स्थितिबाट पनि संवेदना उत्पन्न हुन सक्छन् अथवा मानसिक स्थितिबाट पनि उत्पन्न हुन सक्छन् अथवा पूर्वकर्मको संस्कारको संचितिबाट पनि तिनको उद्भव हुन सक्छ । जुनसुकै कारणले प्रभावित भई उत्पन्न भएका किन नहुन् तिनलाई अनित्य हुन्, दुःखका स्रोत हुन् र आफ्ना अधीनमा ती हुँदैनन् त्यसैले ती अनात्मा पनि हुन् भनी प्रज्ञापूर्वक साक्षीभावले तिनलाई हेर्न (अनुभव गर्न) सकिएमा तिनको पुनः उद्भव हुन नसकिने गरी निर्जरा हुनजान्छ र तिनबाट सदाका लागि छुटकारा मिल्दछ । यसरी क्रमशः निर्जरा हुँदैजाँदा क्रमशः हामी दुःख-मुक्तिको मार्गमा अग्रसर हुँदै जाने हुन्छौं । एवं प्रकारले एकदिन सबै नै संस्कारको संचिति (भण्डार) रित्तिन्छ र दुःख-मुक्तिको अवस्था निर्वाणको साक्षात्कार गर्न सकिन्छ ।

संवेदना शरीरको धरातलमा उब्जिई मनले अनुभूत गर्ने स्पन्दन, स्फुरण, धड्कन, फड्कन, संकुचन र प्रसारण, सर्दी र गर्मी, उष्णता र शितलता हो । मनले नै अनुभूत गर्ने दुखाइ, फुकाइ, सुकाइ, थकाइ अनि सुस्ताइ पनि हो । ओस, ठोस र सुखाभास हो । पीडा, कष्ट, प्रीति र आनन्दको अनुभूति पनि हो । ती उत्पन्न संवेदनाहरूलाई मनमा समता जगाई जे जस्तो अनुभव भइरहेको छ तिनलाई यथाभूत जान्नु र सजगता नगुमाई प्रज्ञस्थ हुनु नै विपश्यना-ध्यान-साधना हो ।

प्रियाप्रिय संवेदनाप्रति हामी पुरानो बानी अनुसार प्रिय भए रागको अप्रिय भए द्वेषको प्रतिक्रिया गर्ने गर्छौं । यसरी मनको भण्डारमा राग वा द्वेषको संस्कार थपिदै जान्छ । भण्डार रित्याउने उपाय हात नपरेसम्म थपिने क्रम जारी नै रहने हुन्छ । राग द्वेषका संस्कारहरू रहेसम्म यस संसार-चक्रबाट उम्कन सकिदैन ।

अनन्त आकासमा समय समयमा पूर्वी, पश्चिमी, उत्तरी र दक्षिणी दिशाबाट तातो, शितल, धूलोयुक्त, धूलो नभएको सफा हावा, दुर्गन्धित वा सुगन्धित हावा चलिरहन्छ तर पनि आकास हावाका यी प्रकारहरूबाट कति पनि प्रभावित हुँदैन र जसरी धर्मशालामा, पाटी पौवामा, होटेलमा, लजमा वा डेरामा काला, गोरा, खैरा, अग्ला, हाँचा, मोटा, दुब्ला, बलिया, निर्बलिया, राम्रा, नराम्रा सबै प्रकारका मानिसहरू आउँछन्, केही समयसम्म बस्छन् र जान्छन् । मानिसहरूको आवत-जावतबाट ती स्थानहरू प्रभावित हुँदैनन् ।

ठीक त्यस्तै प्रकारले हाम्रो शरीरमा पनि विभिन्न प्रकारका संवेदनाहरू आउँछन्, केही समयसम्म आफ्नो प्रभाव जमाउँछन् र बिलाएर जान्छन् । कुनै पनि संवेदना सदाका लागि रहँदैनन् । तर हामी संवेदनाबाट प्रभावित हुन पुग्दछौं र तिनमा प्रतिक्रिया गरी दुःख सम्बर्द्धन गरिरहेका हुन्छौं । दुःखबाट टाढिन संवेदनाप्रतिको प्रतिक्रिया बन्द गरिनुपर्दछ । जस्तो छ त्यस्तै हेर्नु मात्र हाम्रो काम हो ।

प्रतिक्रिया किन र कसरी हुन्छ भन्दा संज्ञाले ती संवेदनाहरूको मूल्यांकन गर्दछ तर गलत मूल्यांकन गर्दछ जसको प्रभावमा परी हामी संवेदनाको प्रकार बनाउँछौं – कुनैलाई दुःखद्, कुनैलाई सुखद् त कुनैलाई अदुःखद्-असुखद् भनी । सुखद्मा राग जगाउँछौं र रागको संस्कार बनाउँछौं । दुःखद्मा द्वेष जगाउँछौं र द्वेषको संस्कार बनाउँछौं । सुखद्लाई

काखी च्याप्ने र दुःखदलाई पाखा लगाउने प्रयासमा हामी सदैव जुटिरहेका हुन्छौं । यही नै दुःख सम्बर्द्धनका कारण हुन पुग्छन् ।

संज्ञाको स्थानमा प्रज्ञा जागेमा गलत मूल्यांकन गर्ने बानी हट्न जान्छ । आफ्नै अनुभवद्वारा संवेदनाको गुण-धर्म स्वभावको प्रज्ञापूर्वक जानकारी राखिन्छ, अनि संवेदनाको सही मूल्यांकन हुन्छ । त्यसप्रति राग द्वेषप्रतिको प्रतिक्रिया गर्ने स्वभाव बन्द हुन्छ । अनि संवेदना जस्तोसुकै होऊन् – ती अनित्य हुन्, विपरिणाम-धर्मा हुन् र परिवर्तन-धर्मा हुन् भनेर बुझ्दछ । यसमा कसैको अधिकार हुँदैन, प्रभूत्व हुँदैन र नियन्त्रण हुँदैन भनेर पनि बुझ्दछ । कसैले चाहेर प्रिय संवेदना आउने होइन, नचाहेर अप्रिय संवेदना जाने पनि होइन, रोकेर रोक्न सकिने पनि होइन, जे हुन्छ आफ्नो स्वभावले हुन्छ र प्रकृतिको नियमानुसार नै हुन्छ । राग द्वेषको प्रतिक्रियाको फल दुःख नै हुन्छ । यसरी सम विसम दुवै स्थितिमा समता राखी प्रज्ञस्थ रहनुपर्छ ।

प्रज्ञाको मूल्यांकन नै सही मूल्यांकन हो । यसले नै समतामा रहन सिकाउँछ र सम्पूर्ण दुःखबाट मुक्त हुने मार्ग प्रशस्त गर्दछ ।

संवेदनाको मूल कारण तृष्णा नै हो तर यसबाहेक शरीरमा विभिन्न कारणले विभिन्न प्रकारमा संवेदनाहरू उत्पन्न भइरहन्छन् । ती कारणहरूमध्ये केहीको वर्णन यहाँ दिइन्छ ।

१) अनेक प्रकारका रोगहरूको कारणले पनि शरीरमा विभिन्न प्रकारका संवेदना उत्पन्न भइरहन्छ ।

२) मौसम, ऋतु अनुकूल नहुनाले पनि शरीरमा विभिन्न प्रकारका संवेदनाहरू उत्पन्न भइरहन्छ । गर्मी, सर्दी वर्षा आदिले शरीर प्रभावित हुन्छ र फलस्वरूप भिन्न भिन्न प्रकारका संवेदनाहरू उत्पन्न हुन्छन् ।

३) असावधानीले पनि शरीरमा भिन्न भिन्न संवेदनाहरू उत्पन्न हुन्छन् । कोही आफ्नो अज्ञानतावश प्रकृतिको नियम विपरित चल्दछ । धेरै मात्रामा खाना खानाले र अमिल्दो खानाको परिकारलाई एकैसाथ खानाले जीउ अस्वस्थ हुन्छ । र तिनबाट अनेक प्रकारका संवेदनाहरू प्रकट हुन्छन् ।

४) होस नराखी हिंडनाले बेहोसीको कारणले आफ्नो शरीरको संतुलन विग्री उँचाइबाट खस्न सक्छ, हाड भाँचिन सक्छ जसको कारणले दुःखद् संवेदनाहरू उत्पन्न हुन्छन् । त्यस्तै होस नराखी चल्दा चक्कु, खुकुरी, ब्लेड आदिले घाउ लाग्दछ र संवेदनाको उत्पतिको कारण बन्दछ । बेहोसीकै कारणले सर्प, विच्छी वा अन्य कीराहरूलाई कुल्चिन पुग्दछ र ती प्राणीहरूले डस्छन् जसको परिणाम शरीरमा संवेदना उत्पन्न हुन्छन् ।

५) साधनाको उपक्रमले पनि संवेदना उत्पन्न हुन्छ । साथै जीब्रोको गुलाम पनि बन्न पुग्दछ । तर जीब्रोको स्वादको गुलामी पनि छाड्न सक्दैनन् । खान-पानमा आफूलाई नियन्त्रण गर्न सक्दैनन् । स्वादिष्ट, घ्यू तेल बढी भएको र मसलादार भोजन गर्दा त्यस्तै प्रकारको संवेदना जाग्दछ । यसको ठीक विपरित निराहार बस्दा भोकको कारणले शरीर सुक्दछ । परिणामस्वरूप शरीरमा प्रतिकूल संवेदनाको अनुभूति हुन्छ ।

६) विलासितामा रहने साधक ध्यान बस्दा पनि आफ्नो शरीरलाई आरामसाथ राख्न चाहन्छ र गर्मी हटाउन एयर-कन्डिसन्ड कोठामा बस्दछ, पंखाको छेउमा बस्दछ । गद्दी बनाई आधा जीउ ढल्काएर ध्यानमा बस्दछ । अलि मात्र पीडा भएमा पनि तुरुन्तै आसन बदल्दछ । कहीं अलि चिलाएमा पनि कन्याउने गर्दछ । जे गरेर हुन्छ,

शरीरलाई सुखमा राख्ने प्रयत्न गर्दछ । कोही शरीरलाई जति दुःख दियो त्यति कर्म निर्जरा हुन्छ भन्ने मिथ्या धारणा राखी शरीरलाई विभिन्न प्रकारले कष्ट दिन्छन् । यी कारणहरूले गर्दा पनि विभिन्न संवेदनाहरू उब्जिन्छन् ।

७) प्रकृतिको नियमलाई बुझ्ने साधकहरू धर्मको स्वभावलाई राम्ररी बुझेर मध्यम मार्ग अपनाउँछन् । ऋतु, मौसम र रोगका कारणले वा असावधानीवश शरीरमा हुने संवेदनाहरूलाई समतापूर्वक हेर्दछन् र नयाँ राग द्वेषका संस्कारहरू बन्न दिदैनन् । केवल अनित्य बोध जगाइराख्छन् । यसरी राग-विहीन, द्वेष-विहीन र मोह-विहीन अवस्था सृजना भई पूर्वकर्म बल क्षीण हुँदै दुःख-मुक्त अवस्थामा पुग्दछन् ।

माथिल्ला ६ कारणहरूले बाह्य कारणलाई इंगित गर्दछन् भने सबैभन्दा पछिल्लो कारणले आन्तरिकरूपमा संचित पूर्वकर्मको फलस्वरूप उत्पन्न हुने संवेदनाहरूलाई बुझाउँछ । ती संवेदनाहरूलाई यथाभूत अनुभव गरी यिनमा कुनै प्रकारको पनि प्रतिक्रिया नगरी समतापूर्वक तिनको निरीक्षण गरी पूर्वसंस्कारहरूको निर्जरा गर्ने कार्य गर्दछ जुन निर्वाणको कारण बन्दछ । यसैलाई नै विपश्यना भनिन्छ र यही नै दुःख-मुक्तिको उपाय पनि हो ।

४) स्मृति-सम्प्रजन्यता

माथिको चर्चामा पनि स्मृति र सम्प्रजन्यता सम्बन्धमा उल्लेख भइसकेको छ । 'स्मृति'को अर्थ मनको एकाग्रता र सजगता हो र 'सम्प्रजन्य'को अर्थ शरीर र मनको गतिविधिमा र उत्पन्न घटनाप्रति लगातार यथार्थ जानकारी बनाइराख्नु हो ।

बुद्धले प्रयोग गर्नुभएको पालि शब्दलाई अहिले प्रचलित अन्य भाषामा अनुवाद गर्न खोज्दा केही कतै केही नमिलेको तथा स्पष्ट अर्थ नआएको प्रतीत हुन्छ । जस्तै नेपालीमा अधि भनिएजस्तै 'स्मृति'लाई सजगता र 'सम्प्रजन्य'लाई जानकारी भन्नुपर्ने हुन्छ तर अंग्रेजीमा 'स्मृति'लाई 'Alertness' वा 'Awareness' र 'सम्प्रजन्य'लाई 'Understanding' मात्र भनेर नपुगी 'Clear Comprehension' वा 'Bare Comprehension' भनेर अनुवाद गरिए नजिकको अर्थ भल्किन आउँछ । तर पनि पालि शब्दको यथार्थ अर्थ पूर्णरूपले प्रष्टिन आउँदैन ।

'सति' र 'सम्प्रजन्य' पंछीका दुई पखेटा समान हुन् । एउटा पखेटाले पंछी उड्न सक्दैन । दुवै पखेटा सबल र स्वस्थ भएमा मात्र पंछी व्योममा आनन्दपूर्वक उड्न सक्दछ । त्यस्तै विपश्यनाका दुई पखेटा भनेका 'सति' र 'सम्प्रजन्य' हुन् जसविना विपश्यनाको कार्य अधुरो मात्र होइन असम्भवप्राय नै हुन्छ ।

'सति' अर्थात् 'स्मृति'ले चित्तलाई एकाग्र पार्दछ । यो समाधिको क्षेत्र हो । 'सम्प्रजन्य' सम्प्रज्ञानले चित्तलाई निर्मल बनाउँछ । यो प्रज्ञाको क्षेत्र हो । 'सति'मात्र भएर 'सम्प्रजन्य' नभएमा मुक्तिको पथमा अधि बढ्न सकिँदैन । 'स्मृति'लाई 'सम्प्रज्ञान'बाट अलग राखियो भने केही लौकीय लाभ प्राप्त गर्न सफल भए पनि दुःख-मुक्तिमा योगदान पुऱ्याउन सकिँदैन । त्यसैले भगवान यही शिक्षामा जोड दिनुहुन्छ कि साधक सधैं स्मृतिमान र सम्प्रज्ञानी दुवै हुनुपर्छ । रातदिन सम्प्रज्ञानले सहित हुनुपर्दछ । त्यसैले भनिएको छ - 'रतिन्दिवमतन्दितो' । मुक्ति प्राप्तार्थ समय चाहिन्छ । कल्पना गर्ने वित्तिकै प्राप्त हुने वस्तु त्यो होइन । त्यसैले

भनिएको छ - 'कालं आगमेय्य' । समय आउन देऊ । परिश्रम गर्नुपर्छ, प्रयत्न गर्नुपर्छ त्यो समय आउँछ नै ।

दुई मापदण्डले साधकले आफूमा साँच्चै नै सम्प्रजन्यता विकसित भएको छ छैन भनी जाँचन सक्दछ -

१) आफ्नो शरीरमा संवेदनाहरूको उदय-व्ययको यथार्थ अनुभव गर्न सकिएको छ कि सकिएको छैन र

२) त्यो यथार्थ अनुभव निरन्तर कायम राख्न सकिएको छ कि सकिएको छैन । यिनै मापदण्डमा खरो उत्रियो भने हामीमा आसक्ति टुट्दछ । चित्त निर्विकार हुन्छ । मुक्ति नजिकिन्छ ।

जब बुद्धलाई 'सति'को बारेमा उपदेश गर्न भनिन्छ, बुद्धले 'सति'को साँगसँगै 'सम्प्रजन्य'लाई गाँसेर उपदेश गर्नुहुन्छ । उहाँ यसरी भन्नुहुन्छ -

'कतमा च, भिक्खवे, सम्मा सति ? इदं, भिक्खवे, भिक्खु काये कायानुपस्सी विहरति आतापि सम्पजानो सतिमा, विनय्य लोके अभिज्झा दोमनस्स ।'

अर्थ -

'भिक्षुहरू, के हो त सम्यक स्मृति ? साधकले नामरूपको क्षेत्रमा राग द्वेषलाई हटाई सम्यकरूपले जागरुक भई सम्प्रजन्यता कायम राखी संवेदनाको यथाभूत जानकारी राख्दछ ।'

सम्प्रजन्यताका साथ विचरण गर्नु भनेको प्रज्ञाको क्षेत्रमा स्थित हुनु हो । यथार्थ जानकारी लिनु नै सम्प्रजन्यताको अर्थ हो । के को यथार्थ जानकारी भन्ने प्रश्नको उत्तरमा संवेदनाको अनित्य, दुःख र अनात्मा स्वभावलाई उदय र व्ययको स्थितिमा उदय भए उदय भइरहेको, व्यय भए व्यय भइरहेको कुराको यथार्थ जानकारी हो । सिर्फ

संवेदनाको यथार्थ अनुभूतिले मात्र सम्प्रजन्यता विद्यमान रहेको बुझिन्छ । संवेदनाको अनित्यतालाई नै सर्वप्रथम बुझ्नुपर्दछ । किनभने बुद्ध भन्नुहुन्छ- 'वेदना समोसरणा सब्बे धम्मा' अर्थात् मनमा जे उठ्दछ, त्यो संवेदनमार्फत नै प्रकट हुन्छ । अतः संवेदनालाई पनि अनित्यताको आधारमा हेरिनुपर्छ । शरीरले जे जस्तो गरिरहेको छ वा शरीरमा जे जस्तो घटना घटिरहेको छ त्यसलाई अनित्यताको आधारमा जाँचिनुपर्छ । नित्यतासम्म पुग्न अनित्यताको सहारा लिई अगाडि बढ्नुपर्छ ।

हिंङ्दा, बस्दा, सुत्दा, उठ्दा, खाँदा, पिउँदा, लुगा लगाउँदा, कुरा गर्दा, चूप लागेर बस्दा जे गर्दा पनि सम्प्रजन्यता कायम राख्नुपर्छ । बुद्ध बराबर भन्नुहुन्छ कि साधकले एकछिन पनि सम्प्रजन्यताबाट रिक्त रहनुहुँदैन । उहाँ यसरी भन्नुहुन्छ - 'सम्पजञ्जं न रिञ्चति' । यस कुरामा बुद्धले यतिसम्म विश्वस्त गराउनु भएको छ कि एक निमेष पनि सम्प्रजन्यता नत्यागिकन अभ्यास गरिदै लगियो भने बढीमा सात वर्ष घटीमा सात दिनभित्र कि त अर्हतत्व कि त अनागामित्वको पद अवश्य प्राप्त हुन्छ । यसमा ग्यारन्टी नै दिइएको छ ।

५) संवेदना नै दुःख-चक्र र धर्म-चक्र प्रवर्तनको द्योतक

प्रतीत्यसमुत्पाद अर्थात् कार्य-कारणको सिद्धान्तको अनुलोम खुड्किलाअनुसार हामीलाई थाहा लाग्दछ कि 'वेदना पच्चया तण्हा' अर्थात् संवेदनाको कारणले तृष्णा बन्दछ । ६ इन्द्रियहरूमा सम्बन्धित विषयका ६ वटै आलम्बनहरू ठक्कर खाँदा शरीरमा नाना प्रकारका संवेदनाहरू अनुभूत हुन्छन् । ती संवेदनाहरूमा प्रिय भए रागको, अप्रिय भए द्वेषको प्रतिक्रिया भई तृष्णा जाग्दछ । तृष्णाबाट उपादान र उपादानबाट भव अनि त्यसपछि जन्म सम्भव हुन्छ । जन्म भएपछि जरा, व्याधि आदि

अनेक दुःखहरू जीवले जीवनमा भोग्नुपर्ने हुन्छ । यसरी दुःख-चक्रको प्रवर्तन हुन्छ । यो चक्र प्रवर्तन हुनुमा कोही बाहिरका शक्ति वा व्यक्ति जिम्मेदार हुँदैनन्, स्वयं आफू जिम्मेदार हुन्छ । किनभने संवेदना अनुभूत हुँदा राग द्वेषको प्रतिक्रिया गरी तृष्णालाई बाटो दिने व्यक्ति कोही अरु नभई स्वयं आफू हुन्छ । दुःख-चक्र प्रवर्तक आफै हो । यसरी अनन्तकालसम्म दुःखको भुमरीमा फनफनिनुपर्ने बाध्यताको सृजना हुनजान्छ ।

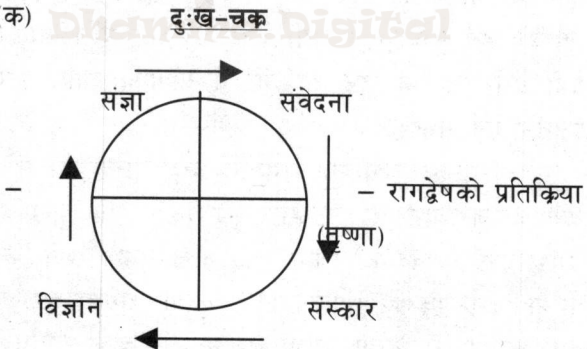
प्रतीत्यसमुत्पाद सिद्धान्तकै प्रतिलोम खुड्किला अनुसार हेरेमा हामीलाई थाहा लाग्दछ कि 'वेदना निरोधा तण्हा निरोधो' अर्थात् संवेदना निरोध भएमा तृष्णा निरोध हुन्छ । भनाइको तात्पर्य हो - संवेदना अनुभूत हुँदा त्यसप्रति राग वा द्वेषको प्रतिक्रिया नभएमा तृष्णा बन्दैन । तृष्णा नभए उपादान बन्दैन र भव निर्माण हुँदैन । भव नभए जन्म कसरी हुन्छ अनि जन्म नै नभए जरा, व्याधि, मरण र अन्य दुःखहरू कसरी सम्भव हुन्छ ? त्यसैले शरीरमा प्रिय अप्रिय संवेदना अनुभव गर्दा त्यसमा डुबुल्की मारी लडीबुडी खेली तृष्णाको गाँठो बन्न दिनुभएन । त्यसपछिका खुड्किलाहरू स्वतः निष्क्रिय हुन पुग्दछन् । हामी दुःख-चक्रबाट मुक्ति पाउँदै जान्छौं । यही धर्म-चक्र हो जुन आफ्नो कल्याणको लागि हामी आफैले प्रवर्तन गर्न सक्दछौं ।

माथिको चर्चाबाट हामीलाई थाहा लाग्दछ कि संवेदना नै त्यो कडी हो जहाँबाट दुई बाटाहरू छुट्टिन्छन् - एक दुःख-चक्रको अर्को धर्म-चक्रको । 'वेदना पच्चया तण्हा' दुःख-चक्र हो भने 'वेदना पच्चया पञ्जा' धर्म-चक्र हो । संवेदनाबाट तृष्णा जागेमा दुःख-चक्र प्रवर्तन हुनजान्छ र संवेदनाबाट प्रज्ञा जागेमा धर्म-चक्र प्रवर्तन हुनजान्छ ।

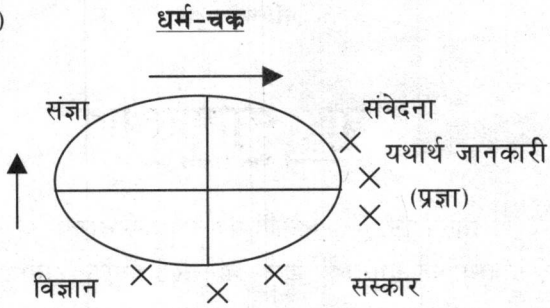
दुःखको बाटो रोज्ने कि दुःख-मुक्तिको ? यी दुईमध्ये कुनचाहिँ रोज्ने हो त्यसको निर्णयकर्ता व्यक्ति आफै हुनजान्छ ।

एउटा अर्को उदाहरणबाट पनि दुःख-चक्र र धर्म-चक्र प्रवर्तनबारे प्रष्ट्याउन सकिन्छ । नामरूप भनेको सबैले बुझ्ने भाषामा भन्ने हो भने चित्त र शरीर हो । यसलाई पञ्चस्कन्ध पनि भनिन्छ । पञ्चस्कन्ध यिनै हुन् - १) रूपस्कन्ध, २) विज्ञानस्कन्ध, ३) संज्ञास्कन्ध, ४) वेदनास्कन्ध र ५) संस्कारस्कन्ध । यी पाँचमा रूपस्कन्ध (शरीर)लाई छोडेर बाँकी चारस्कन्धहरू चित्तअन्तर्गत पर्दछन् । तल दिइएका दुई चित्रहरूमा चित्र - (क) अनुसार ती चार स्कन्धहरू एकपछि अर्को सक्रिय भई कसरी संस्काररूपी चक्र बनाई कसरी दुःख-चक्र प्रवर्तन हुन्छ भन्ने कुरा प्रष्ट्याइएको छ । अर्को चित्र - (ख) अनुसार विज्ञानबाट सुरु भई संवेदनासम्म पुगी प्रज्ञापूर्वक संवेदनालाई यथाभूत अनुभूत गरी कुनै प्रतिक्रिया नगरे संस्काररूपी दुःखको क्षेत्रमा प्रवेश नगरी कसरी धर्म-चक्र प्रवर्तन हुँदो रहेछ भन्ने कुरा प्रष्ट्याइएको छ । ती दुई चित्र तल दिइएका छन् -

चित्र - (क)



चित्र - (ख)



जस्तै अघि पनि भनिसकिएको छ कि संवेदना नै त्यस्तो कडी हो जसले दुःखको क्षेत्र र मुक्तिको क्षेत्रको द्वार खोलिदिन्छ । त्यो द्वार खोल्ने साँचो त वेदकको हातमा हुन्छ - कुन बाटो रोज्ने ? दुःख प्रवर्द्धनको वा दुःख मोचनको । संवेदनालाई नित्य, सुख र आत्मभाव मानी प्रतिक्रिया गरेमा भव-चक्रमा फनफनिन्छ र संवेदनाप्रति अनित्य, दुःख र अनात्मभाव जगाई राग द्वेषको प्रतिक्रिया नगरेमा धर्म-चक्र चल्दछ र भव-चक्र तोडिन्छ । निर्वाणको साक्षात्कार हुन्छ । अनि जन्म जन्मान्तरको दुःख बेसाउने चौतारी भेटिन्छ ।

Dhamma.Digital



चार स्मृतिप्रस्थान

सतिपट्टान - 'पट्टतीति पट्टान' । आलम्बनमा स्मृति (एकाग्रता) लाई प्रतिस्थापित गर्नुलाई 'पट्टान' भनिन्छ । यसलाई 'स्मृतिप्रस्थान' पनि भनिन्छ । 'सतिपट्टान' शब्द दुई शब्द मिली बनेको छ । 'सति'को अर्थ स्मृति (जागरुकता) हो र 'पट्टान'को अर्थ प्रतिस्थापन हो । आलम्बनमा सजगतालाई सतत कायम गरी सम्यक बोध जगाउने ध्यानलाई 'सतिपट्टान' अर्थात् स्मृतिप्रस्थान भनिन्छ । विषयना-ध्यान-साधना र स्मृतिप्रस्थान पर्यायवाची भएकोले स्मृतिप्रस्थानको विषयमा चर्चा नगर्नु युक्तिसंगत नहुने देखिएकोले यहाँ त्यस सम्बन्धमा संक्षेपमा भए पनि चर्चा गर्न लागिएको छ । स्मृतिप्रस्थानमा स्मृति अर्थात् सजगतालाई प्राथमिकता दिइएको हुन्छ । उक्त सजगता शरीर, संवेदना, चित्त र मनप्रति क्षण प्रतिक्षण सजग र सचेत भई तिनीहरूको गतिविधि र क्रियाकलाप अनि तिनीहरूले धारण गरेका धर्मप्रति निगरानी राख्नु हो । भगवान बुद्धले यस सतिपट्टान ध्यानबारे यसरी देशना गर्नुभएको छ -

‘एकायनो अयं, भिक्खवे, मग्गो सत्तानं विसुद्धिया
सोक परिदेवानं समतिक्कमाय दुक्खदोमनस्सनं
अत्थंगमाय जाजस्स अधिगमाय निब्बानस्स
सच्छिक्किरियाय यदिदं चतारो सतिपट्टाना ।’

अर्थात् - 'हे भिक्षुहरू, सम्पूर्ण सत्वप्राणीहरूको चित्त-
शुद्धिको लागि, शोक परिदेव निमित्त्यान्न पार्नको लागि, दुःख दोमनस्यता

अन्त्य गर्नको लागि, सत्य ज्ञानको प्राप्तिको लागि र निर्वाणको साक्षात्कार गर्नको लागि यो स्मृतिप्रस्थान ध्यान (विपश्यना) एउटै मात्र मार्ग हो ।

सतिपट्टानभिन्न चार अनुपश्यनाहरू हुन्छन् जसमा सतत स्मृति राखिन्छ र उत्पन्न विकारलाई यथाभूत हेर्ने र जान्ने काम गरिन्छ । 'अनुपश्यना' मा 'अनु' को अर्थ अनुकरण वा अनुशरण र 'पश्यना' को अर्थ 'हेर्नु' वा 'जान्नु' हो । यसको पूर्ण अर्थ हुन आउँछ - हाम्रो साढे तीन हातको शरीरमा यस क्षण जे जस्तो संवेदना प्रकट भइरहेको छ त्यसलाई यथार्थतः जान्नु र यसलाई अनुशरण गर्दै क्षण-प्रतिक्षण शरीर र चित्तमा प्रकट हुने घटनाको बारेमा जानकारी राख्दै अगाडि बढ्नु ।

'अनुपश्यना' सही ढंगले सम्पन्न गर्न आफूभिन्नबाट 'लोभ' र 'दोष'लाई पूर्णतः हटाइनुपर्छ । संवेदनाको स्तरमा प्रज्ञा जागेमा मात्र राग द्वेषको समूल निराकरण सम्भव हुन्छ । राग द्वेष जसरी कायाभिन्नबाट उत्पन्न हुन्छ, तिनबाट टाढिने काम पनि यही साढे तीन हातको कायाभिन्नबाट मात्र गरिन सकिन्छ ।

'सतिपट्टान' का चार अनुपश्यनाहरू यिनै हुन् -

- १) कायानुपश्यना - शरीरको बनावट, स्थिति र गतिविधिबारे ठीक ठीक जानकारी राख्नु ।
- २) वेदनानुपश्यना - शरीरमा उत्पन्न विभिन्न प्रकारका संवेदनाहरूको यथार्थ जानकारी राख्नु ।
- ३) चित्तानुपश्यना - चित्त कस्तो अवस्थामा छ, चित्तले कस्तो काम गरिरहेको छ र चित्तमा के कस्ता परिवर्तनहरू आइरहेका छन् तिनको यथार्थ जानकारी राख्नु ।

४) धम्मानुपश्यना – चित्तमा उत्पन्न धर्महरू (स्वभावहरू) को बारेमा यथार्थ जानकारी राख्नु ।

अब यी चार अनुपश्यनाहरूबारे एक एकको संक्षेपमा चर्चा गरिन्छ ।

१) कायानुपश्यना

आफ्नो कायमा (शरीरमा) कायानुपश्यी भई विचरण गर्नुलाई 'कायानुपश्यना' भनिन्छ । कायमा के के भइरहेको छ, कुन स्थितिमा छ, के केबाट काय बनेको छ, कायको प्रतिकूल र अनुकूल स्थिति के हुन्, सासको बारेमा यथार्थ जानकारी लिने र मृत शरीरलाई दृष्टिगत गरी शरीरको अशुभ एवं निःसारता आदिको निरीक्षण गर्नु र चिन्तना गर्नु वा अनुपश्यना गर्नु 'कायानुपश्यना' हो । यसमा ६ पर्वहरू समावेश छन् –

१) आनापान-पर्व (सास-प्रश्वासमा सजगता जगाउनु) । माथि 'आनापान-स्मृति-भावना' अन्तर्गत बताइएजस्तै सासको आवागमन, गतिविधि, स्पर्शको यथाभूत जानकारी लिनु र चित्तलाई विचलित नगराई सासकै आलम्बनमा काम गर्न लगाउनु र चित्तलाई वशमा लिनु 'आनापान-पर्व' अन्तर्गत आउँछन् ।

२) इर्यापथ-पर्व (शरीरको अवस्था र हलन-चलनमा सजग भई निरीक्षण गर्नु) शरीरको चार स्थितिमा हलन-चलन हुनेलाई 'इर्यापथ' भनिन्छ । ती शरीरका चार स्थिति हुन् – बस्नु, उभिनु, हिंड्नु र पल्टनु । बसिरहँदा बसिरहेको छु, उभिइरहँदा उभिइरहेको छु, हिंडिरहँदा हिंडिरहेको छु र पल्टिरहँदा पल्टिरहेको छु भनी स्मृतिमान बनी शारीरिक स्थितिको जानकारी राख्दै प्रत्येक गतिविधिमा होस राखिरहनुपर्छ ।

३) सम्प्रज्ञान-पर्व (जागरुकताको साथै के भइरहेको छ त्यसको यथार्थ जानकारी राख्नु) प्रत्येक अवस्थामा - 'आतापी', 'सम्पजानो' 'सतिमा' भएर काम गर्नुपर्छ । जुनसुकै अनुपश्यनाको काममा पनि यी तीनमा रही काम गर्नुपर्छ । स्मृतिमा दृढ भएर मात्र पुग्दैन, के कस्तो घटना भइरहेको छ त्यसको यथार्थ जानकारी पनि चाहिन्छ । यसैलाई 'सम्प्रज्ञान' भनिन्छ । सम्प्रज्ञानलाई कदापि आफूबाट अलग हुन दिनुहुँदैन ।

४) प्रतिकूलमनसिकार पर्व (कामवासनारूपी विकारको अनुकूल चलिरहेको चित्तलाई त्यसको प्रतिकूल पार्नु) कामवासनाको चिन्तन चलिरहँदा ध्यानको कार्यमा बिघ्न उत्पन्न हुन्छ र काम गर्न सकिँदैन । कामवासनाको अनुकूल चलिरहेको चित्तलाई त्यसको प्रतिकूल पार्नु जरुरी हुन्छ । शरीरको नौ द्वारहरूबाट निरन्तर फोहर पदार्थको निष्कासन भइरहेको हुन्छ । फेरि शरीर यी ३२ प्रकारका फोहर वस्तुहरूको संग्रह हो भनी शरीरका अशुद्धिमा भाविता गर्नुपर्छ । ती ३२ पदार्थको संग्रह भनेका यिनै हुन् जस्तै - केश, मसिना रौं, नङ, दाँत, छाला, मासु, नसाहरू, हाड, मासी, मृगौला, मुटु, कलेजो, भिल्ली, फियो, फोक्सो, ठूलो आन्द्रा, सानो आन्द्रा, लादी, गिदी, पित्त, कफ (खकार), दिसा, पीप, रगत, पसिना, तैलीय पदार्थ, आँसु, बोसो, च्याल (थुक), सिंगान, लसिका र मुत्र ।

५) धातुमनसिकार पर्व (चार धातुले निर्मित शरीर हो भनी अनुपश्यना गर्नु) शरीर चार प्रकारका धातुहरूले निर्मित छ । ती हुन् - पृथ्वी (शरीरको ठोसपना), जसले शरीरको वजन, आकार र आयतनलाई बुझाउँछ, जल (शरीरमा भएको तरल पदार्थ जसले जोड्नु बाँध्नुलाई बुझाउँछ, अग्नि (शरीरमा भएको गर्मी र सर्दीपनालाई

बुझाउँछ र वायु (शरीरलाई जीवित राख्ने र हलन-चलन गराउने तत्वलाई बुझाउँछ ।

६) नौ श्मशानको पर्व (लासको नौ प्रकारको अवस्थामा अनुपश्यना गर्नु) श्मशानमा गएर लासलाई हेर्दा लासको प्रकृति, अवस्था र स्वरूपलाई नियालेर त्यसको प्रत्यवेक्षणा गर्नुपर्छ र त्यो लास अरु कसैको नभई मेरै हो, म आज यस्तो छु भोलि म पनि त्यही अवस्थामा प्राप्त हुन्छु भनी शरीरप्रतिको आसक्ति हटाउने कार्यमा यस-पर्वको अनुपश्यनाले अहं भूमिका खेल्दछ ।

२) वेदनानुपश्यना

‘वेदना’ एक अनुभूति हो । यसलाई ‘संवेदना’ पनि भनिन्छ । शरीरमा विभिन्न हेतुद्वारा प्रभावित भई अनुभव हुने सुखद्, दुःखद् वा असुखद्-अदुःखद् अनुभूतिलाई संवेदना भनिन्छ । सुखद् अनुभूतिमा आसक्ति नजगाई, दुःखद्मा द्वेष नजगाई यस्तो अनुभव भइरहेको छ भनेर प्रतिक्रियारहित भएर समतापूर्वक संवेदनाको निरीक्षण गर्नुलाई ‘वेदनानुपश्यना’ भनिन्छ ।

वेदनानुपश्यनाको आफ्नै विशेष महत्वपूर्ण स्थान छ किनकि संवेदनाकै आधारमा अन्य तीन कायानुपश्यना, चित्तानुपश्यना र धम्मानुपश्यनाको काम पूर्ण हुने गर्दछ ।

प्रिय संवेदना सुखद् हुन्छ र तिनमा राग जगाए रागको संस्कार बन्न पुग्दछ । अप्रिय संवेदना दुःखद् हुन्छ र तिनमा द्वेष जगाए द्वेषको संस्कार बन्न पुग्दछ । असुखद्-अदुःखद् संवेदना प्रश्रब्धिको अवस्थामा हुने हुनाले तिनमा मोहको संस्कार बन्न पुग्दछ । प्रज्ञापूर्वक हेर्न नसकिएमा यी तीनै प्रकारका संवेदनाहरू दुःखका कारण बन्न पुग्दछन् ।

असुखद्-अदुःखद् संवेदनाको बारेमा भ्रम विद्यमान रहेको पाइन्छ । यसलाई सुखद् पनि होइन, दुःखद् पनि होइन भनेर प्रायः मानिसहरू सोच्दछन् । वास्तवमा त्यसो होइन । ध्यानको गहिरो अवस्थामा एक विशेष प्रकारको अनुभूति जसलाई 'प्रीति-प्रमोद'को अवस्था भनिन्छ, त्यसैलाई असुखद्-अदुःखद् संवेदना भनिएको छ । त्यस अवस्थामा न सुखकै अनुभूति हुन्छ न दुःखकै । बरु प्रशान्तिको अनुभव हुन्छ । यसलाई किटेर सुखद् नै वा दुःखद् नै भन्न सकिदैन ।

३) चित्तानुपश्यना

आफ्नो चित्तको अवस्थालाई यथार्थरूपमा जान्नु, हेर्नु र बुझ्नु नै 'चित्तानुपश्यना' हो । वर्तमान क्षणमा चित्त कुन अवस्थामा छ - रागसहितको चित्त (सराग) वा रागरहितको चित्त (वित्तराग), द्वेषसहितको चित्त (सद्वेष) वा द्वेषरहितको चित्त (वित्तद्वेष), मोहसहितको चित्त (समोह) वा मोहरहितको चित्त (वित्तमोह), निरुत्साहित चित्त, चंचल चित्त, महर्गत चित्त वा अमहर्गत चित्त, निम्नस्तरको चित्त वा उच्चस्तरको चित्त, स्थिर चित्त वा अस्थिर चित्त, विमुक्त चित्त वा क्लेशयुक्त चित्त जस्तो छ त्यस्तो आफ्नो चित्तको अवस्था यस्तो छ भन्ने जानी तिनलाई राम्ररी नियालेर हेर्नुपर्छ र चित्तको यथार्थ जानकारी लिइरहनुपर्छ । चित्तमा राग छ भने राग छ, छैन भने छैन, द्वेष छ भने छ, छैन भने छैन, मोह छ भने छ, छैन भने छैन भनेर बुझ्नुपर्छ । रागसहित चित्तलाई साक्षीभावले हेर्न सकिएमा नयाँ राग उब्जिदैन र पुराना पत्रहरू आफैँ उप्केर आउँछन् । त्यस्तै द्वेष र मोहमा पनि ।

अघि पनि भनिसकिएको छ कि चित्तानुपश्यना वा अन्य अनुपश्यनाहरू गर्दा संवेदनालाई अलग राख्न सकिदैन । सबै धर्महरूमा

संवेदना नै क्रियाशील रहन्छ । त्यसैले भनिएको छ - 'सब्बे धम्मा वेदना समोसरणा' । चित्तमा कुनै विकार जाग्नेवित्तिकै वा मनले कुनै कुरा धारण गर्नेवित्तिकै शरीरमा संवेदना प्रकट हुन थाल्दछ । अतः चित्तको सम्यकरूपले अनुपश्यना गर्नुपर्दछ ।

४) धम्मानुपश्यना

चित्तले धारण गरेको धर्म (स्वभाव वा विषय) लाई यथार्थ निरीक्षण गर्नुलाई 'धम्मानुपश्यना' भनिन्छ । चित्तले जुन कुरो धारण गर्दछ त्यसैलाई 'धर्म' भनिएको छ । चित्तले धारण गरेको कुरा राम्रो पनि हुन सक्दछ, नराम्रो पनि । फेरि त्यस धारण गरेको धर्मको स्वभाव के हो त्यसलाई पनि धर्म भनिन्छ ।

'धर्मानुपश्यना'मा यी पाँच पर्वहरूलाई लिइएको छ ।

१) पाँच नीवरण - नीवरणको अर्थ आवरण वा पर्दा हो । यो त्यो पर्दा हो जसले सत्यलाई नदेखिने गरी छोपिराखेको हुन्छ र सत्यान्वेषणमा बाधा व्यवधान पुऱ्याउँछ । अतः नीवरणलाई विकार पनि भन्न सकिन्छ । यसले मनलाई प्रकट सत्यको स्वभावलाई ठम्याउनै नसकिने गरी वा मार्गबाट विचलित पार्ने गरी प्रभावित पारिराखेको हुन्छ । पाँच नीवरणहरू यिनै हुन् - क) कामाच्छन्द (राग), ख) व्यापाद (द्वेष), ग) स्त्यानमृद्ध (आलस्यता), घ) औद्धत्य-कौकृत्य (चंचलता वा खेद) र ङ) विचिकिच्छा (शंका) ।

२) स्कन्ध पर्व - रूप, विज्ञान, संज्ञा, वेदना र संस्कार । यी पाँच उपादान-स्कन्ध धर्महरूमा 'म', 'मेरो' र 'मेरो आत्मा' हो भन्ने मिथ्यादृष्टि हटाउँदै यथार्थतः अनित्यबोध गर्दै ती सबै उत्पाद-व्यय हुँदै गरेका धर्महरू हुन् भनी धर्मानुपश्यी भई विहार गरिनुलाई धर्मानुपश्यना भनिन्छ ।

यी पाँच स्कन्धहरू भएकै कारणले हामीमा आसक्ति पैदा हुन्छ । आसक्ति भएकै कारणले पुनः अर्को पाँच स्कन्धहरू उत्पन्न हुन्छन् । फेरि ती पाँच स्कन्धहरू समाप्त हुनासाथ अर्को जन्ममा फेरि अर्को पाँच स्कन्धहरू उत्पन्न हुन्छन् । यसरी स्कन्धहरूमा आसक्तिकै कारण संसार-चक्र प्रवर्तन गर्ने दुष्चक्रको सृजना हुन्छ । यसलाई धर्मानुपशयनाद्वारा प्रष्ट बुझ्न सकिन्छ ।

३) आयतन पर्व - यहाँ आयतनको अर्थ घरको भूचाल ढोकाजस्तै हुन् । जसरी हामी ढोकाबाट बाहिरका दृश्यहरू देख्दछौं, त्यसरी नै आयतनरूपी ६ वटा इयालहरू आँखा, कान, नाक, जिब्रो, त्वचा र मनबाट बाहिरका रूप, शब्द, गन्ध, स्वाद, स्पर्श र धर्महरूले प्रवेश पाउँछन् । शरीरमा संलग्न भित्रका ६ आयतनहरू आँखा, कान, नाक, जिब्रो, त्वचा र मन हुन् भने बाहिरका ६ आलम्बनहरू रूप, शब्द, गन्ध, स्वाद, स्पर्श र धर्म हुन् ।

आँखा र रूप, कान र शब्द, नाक र गन्ध, जिब्रो र स्वाद, त्वचा र स्पर्श अनि मन र धर्मको संयोग हुँदा राग र द्वेषको प्रतिक्रिया भएमा बन्धन बन्दछ । तिनीहरूलाई यथाभूत जान्नुपर्दछ । दुवै जोडी केवल तरङ्ग मात्र हुन् । तिनमा आसक्ति जगाउनुहुँदैन । जब तिनलाई अनित्य हुन्, दुःखका स्रोत हुन् र आफूले भनेजस्ता छैनन् भन्ने जानी साक्षीभावले हेरिन्छ, अनि मात्र बन्धन बन्न पाउँदैन । यसरी व्यक्ति दुःख-मुक्तिको दिशातिर अगाडि बढ्न थाल्दछ ।

४) बोध्यङ्ग पर्व - बोध्यङ्ग भनेको बोधिको अङ्ग हो । यसमा सात अङ्गहरू समाविष्ट छन् । ती हुन् - स्मृति (जागरुकता), धर्मविचय (विश्लेषण, विभाजन), वीर्य (उद्योग, पराक्रम), प्रीति (आनन्द, प्रमोद), प्रश्रब्धि (शान्ति), समाधि (सम्यक एवं गहिराइमा पुगेको ध्यान) र उपेक्षा (समता) ।

चित्त आफैमा मूलतः पूर्णरूपले निर्मल हुन्छ । यसलाई हामी आफ्नो अज्ञानावस्थाले गर्दा संस्कारमाथि संस्कार, विकारमाथि विकार थपी विकृत बनाउँछौं । विकृत मनलाई निर्मल पार्न हामीले गर्नुपर्ने काम भनेको जुन क्षण जस्तो सत्य प्रकट हुन्छ त्यसलाई यथाभूतरूपले हेर्ने र तटस्थ भाव कायम गर्ने मात्र हो । यसका लागि यी सात बोध्यङ्गले पूर्ण हुनु अत्यन्त जरुरी हुन्छ ।

५) चार-सत्यको पर्व - यसमा साधकले यो दुःख हो, यो दुःखको कारण हो, यो दुःखको निवारण हो र यो दुःख निवारणको उपाय हो भनेर दुःखको यथाभूत जानकारी प्राप्त गर्दछ ।

क) दुःख-सत्य - दुःख सबैले भोगेकै विषय हो । दुःखको स्वभाव उदय-व्यय हुनु हो । दुःख अनित्य हो, विपरिणाम धर्म हो र सुखमा पनि दुःख अन्तर्निहित भएको हुन्छ । अन्य सबै दुःखहरूभन्दा पञ्चस्कन्धप्रतिको आसक्ति नै सम्पूर्ण दुःखको स्रोत हो । यसै आसक्तिद्वारा नै 'म', 'मेरो' को भाव जागदछ । यो आसक्तिबाट मुक्त भई दुःखस्कन्धलाई समाप्त पार्नुलाई नै दुःख-मुक्ति भनिन्छ । यो काम विपश्यना वा सतिपट्टानको भावनाबाट मात्रै सम्भव हुन्छ । दुःख संक्षिप्तमा तीन प्रकारका हुन्छन् - १) दुःख - दुःख, २) विपरिणाम दुःख र ३) संस्कार दुःख । विपश्यना-ध्यान-साधनाबाटै यी तीन प्रकारका दुःखको साक्षात्कार हुनसक्दछ र तिनबाट त्राण पाउन सकिन्छ । दुःखलाई द्रष्टा बनी त्यसलाई साक्षीभावले हेर्नु नै प्रथम आर्य-सत्यको दर्शन हो ।

ख) समुदय-सत्य - यसमा दुःखको कारण के हो भन्ने बुझ्न सकिन्छ कि दुःखको कारण तृष्णा हो जुन हाम्रा कामनासँगै उत्पन्न भइरहन्छ । दुःखलाई द्रष्टा बनी त्यसलाई साक्षीभावले हेर्नु नै प्रथम आर्य-सत्यको दर्शन गर्नु हो भने दुःखबाट उद्विग्न नभई दुःखको

मूल कारण तृष्णाको दर्शन गर्नु नै द्वितीय आर्य-सत्यको साक्षात्कार गर्नु हो । तृष्णा पनि तीन प्रकारका हुन्छन् - कामतृष्णा, भवतृष्णा र विभवतृष्णा । कामवासना र भौतिक सुखप्रति जाग्ने तृष्णा 'कामतृष्णा' हो । 'म' लाई केही नहोस्, 'म' रहिरहोस् भनी बारम्बार जन्म लिइरहने तृष्णा 'भवतृष्णा' हो र बारम्बार जन्म हुनु, दुःख हुनु र मृत्यु हुनु । व्याकुल भएर अर्को जन्म छैन, यही जन्म नै अन्तिम जन्म हो, फेरि जन्म लिन पर्दैन भनी मनपर्दी काम गरी सुख बटुल्ने तृष्णा 'विभवतृष्णा' हो ।

तृष्णाको उत्पत्ति हाम्रा साढे तिन हातको कायाभित्रै हुन्छ । कायाभित्रका ६ आयतनहरू र बाहिरका सम्बन्धित ६ आलम्बनहरूको संसर्गबाट तृष्णा जाग्दछ र संस्कार बन्दछ । संस्कारले दुःख दिन्छ । यसरी दुःख र दुःखका कारण दुवै सँगसँगै उत्पन्न हुन्छन् । दुःखबाट दुःखका कारण र दुःखका कारणबाट दुःखको समुदय (उत्पत्ति) हुन्छ । यसैलाई 'दुःख-समुदय सत्य' भनिन्छ ।

ग) निरोध-सत्य - आजकलको शब्दार्थमा 'निरोध'को अर्थ रोक्नु वा दबाउनु भए तापनि यहाँ जरैदेखि उखेलनु भन्ने अर्थ लाग्दछ । तृष्णाको अशेष निरोध हुनुलाई नै यहाँ दुःख-निरोध भनिएको हो ।

तृष्णा हाम्रो आफ्नै मनमा उत्पन्न हुन्छ र प्रहाण पनि त्यहीं हुन्छ वा निरोध पनि त्यहीं हुन्छ । संवेदनाको कारणबाट तृष्णा उत्पन्न हुन्छ भने संवेदनाकै माध्यमबाट तृष्णाको क्षय पनि गर्न सकिन्छ । तृष्णाको समूल छेदन नै दुःख-निरोध हो । जन्म, जरा, व्याधि र मरणबाट सदाको लागि मुक्ति हो ।

घ) मार्ग-सत्य - दुःख-निरोधको दिशातिर लैजाने मार्गलाई नै यहाँ 'मार्ग' भनिएको हो । यो मार्ग आठ अङ्गसहितको हुन्छ जस्तै - सम्यक-दृष्टि, सम्यक-संकल्प, सम्यक-वचन, सम्यक-कर्मान्त, सम्यक-

आजीविका, सम्यक-व्यायाम, सम्यक-स्मृति र सम्यक-समाधि । चार आर्य-सत्यको यथार्थ ज्ञान हुनु वा सत्ययुक्त ज्ञान धारण गर्नुलाई सम्यक-दृष्टि भनिन्छ । कलुषित विचारबाट मन रिक्त हुने संकल्पलाई सम्यक-संकल्प भनिन्छ । भ्रूट, चुगली, कटु र फजूल वचनबाट विरत हुनुलाई सम्यक-वचन भनिन्छ । हत्या, चोरी र व्यभिचारजस्ता शारीरिक कर्मबाट विरत हुनुलाई सम्यक-कर्मान्त भनिन्छ । आफ्नो पनि भलो हुने, अर्काको पनि भलो हुने व्यवसाय अपनाउनुलाई सम्यक-आजीविका भनिन्छ । मनमा पाप नजगाउने, जागेको पाप हटाउने, कुशल धर्म जगाउने, कुशल धर्मलाई वृद्धि गर्ने प्रयत्नलाई सम्यक-व्यायाम भनिन्छ । राग द्वेषलाई हटाई उद्योगी, स्मृतिमान र सम्प्रज्ञानी भई काय, वेदना, चित्त र धर्ममा अनुपश्वी भई विहार गर्नुलाई सम्यक-स्मृति भनिन्छ । मनलाई वशमा लिन प्रशिक्षण पाउने उपाय नै समाधि हो र सम्प्रज्ञानयुक्त भई जरैबाट विकार उखेल्न गरिने उक्त समाधिको अभ्यासलाई सम्यक-समाधि भनिन्छ ।

यी चार अनुपश्यना भनेको नै विपश्यना साधना हो र विपश्यना साधना भनेको नै चार अनुपश्यना अर्थात् सतिपट्टान भावना हो । दुवैको उद्देश्य मनलाई सजग पार्नु र मनलाई विकारविहीन पारी निर्मल बनाउनु हो । यसरी यी दुवैले पूर्व संचित विकारहरूको निर्जरा गरी जन्म-मरणरूपी भव-बन्धनबाट मुक्त पार्न सघाउँछन् । यी दुवै साधनाको अभ्यास मानिसले मात्र गर्न सक्दछ, अन्य प्राणीहरूले सक्दैनन् । त्यसैले मानव जीवनलाई सर्वोच्च र दुर्लभ जीवन भनिएको हो ।

[यी दुवै समानान्तर भए तापनि विपश्यनाका केही विशेषताहरू र विधिक्रमको आधारमा अबको परिच्छेदमा विपश्यना-ध्यान-साधनाको बारेमा केन्द्रित भई चर्चा गरिन्छ । विपश्यना शिविरमा सहभागी

भएपछि मात्र यस विधिलाई प्रयोगमा ल्याउन अपेक्षा गरिएको छ । प्रत्यक्ष निर्देशन विनाको अभ्यास अपेक्षित फलदायी नहुन सक्दछ । यो प्रेरणार्थ मात्र हो । अभ्यासको लागि एकचोटी विपश्यना शिविरमा शिविरार्थीको रूपमा सहभागी हुन परामर्श दिइन्छ ।]

- लेखक



यी प्रश्नको उत्तरमा 'चार-आर्यसत्य छ' -

- १) हामी यहाँ किन छौं र हामी जीवनमा सुखी किन छैनौं ?
- २) सुखी नहुनाको कारण के हो ?
- ३) के अक्षय सुख प्राप्य छ ?
- ४) दुःख कसरी हटाउन सकिन्छ र त्यस अक्ष सुख प्राप्त गर्न सकिन्छ ?

Dhamma.Digital



विपश्यना-ध्यान-साधना

१) ऐतिहासिक सूत्र

विपश्यना-ध्यान-साधना एक अत्यन्त पुरानो ध्यान-पद्धति हो । करीब २५०० वर्षपूर्व भगवान गौतम बुद्धले यस विधिलाई पत्ता लगाउनु भई आफैले अभ्याससमेत गरी सम्यकसम्बोधि-लाभ गर्नुभएको थियो । यसै विद्याद्वारा जन्म-मरणरूपी भव-दुःखबाट मुक्त रहेको निर्वाण-पद प्राप्त गर्नुभएको थियो । आफूले मात्र मुक्ति-रस नचाखी संसारका अन्य अपार दुःखी जनसमुदायलाई पनि लोककल्याणखातिर सर्वसुलभ पार्नुभएको थियो । आफूले जे गर्नुभयो, त्यही सिकाउनुभयो । जे जस्तो सिकाउनुभयो यस्तै आफूले पनि अभ्यास गर्नुभयो । त्यसैले उहाँलाई 'यथावादी तथाकारी' तथा 'तथाकारी यथावादी' भनेर भनिन्छ । यस्तो कल्याणकारी विद्या बुद्धको महापरिनिर्वाण पश्चात् लोप हुन पुग्यो । मानिसहरू विपश्यना-पद्धतिलाई बिर्सेर ध्यानको नाममा अनेकानेक गलत पद्धतिहरूको शिकार हुन पुगे । तर सौभाग्यवश बर्मदेशमा (अहिले म्यानमार) यस विपश्यना विधिको यथावतरूपमा संरक्षण भएको रहेछ र गुरु-शिष्य परम्पराको माध्यमद्वारा यसको शुद्धतालाई कायम गरिएको रहेछ । अहिले त्यहीँबाट आचार्य श्री सत्यनारायण गोयन्काज्यू मार्फत भारत भई हाम्रो देश नेपालमा पनि विपश्यना-ध्यान-साधनाले प्रवेश पाई दिनानुदिन विकसित भइरहेको पाउँछौं । हाल नेपालमा काठमाडौंको उत्तरी भेग बूढानीलकण्ठ डाँडामा मुहानपोखरी भन्ने ठाउँमा 'नेपाल विपश्यना केन्द्र'को नामले एउटा स्थायी ध्यान केन्द्रको

स्थापना भइसकेको छ । सो केन्द्र स्थापना हुनुअघि स्वयं विपश्यनाचार्य श्री सत्यनारायण गोयन्काज्यूद्वारा प्रत्येक वर्ष १० दिने शिविरको आयोजना हुने गर्दथ्यो । अहिले त्यस केन्द्रमा महिनाको दुईचोटी सहायक आचार्यहरूमार्फत विपश्यना-ध्यान-साधनाका शिविरहरू संचालित छन् जसको माध्यमद्वारा नेपालीवन्धुवर्गले विपश्यनाको अभ्यास गर्न पाइरहेका छन् र त्यसबाट अत्यधिक लाभ लिन समर्थ भएका छन् । यसलाई सौभाग्यको विषय मान्नुपर्छ ।

२) अर्थ, परिभाषा र लक्ष्य

विपश्यनाको परिभाषा हो – 'विसेसेन पस्सति'ति विपस्सना' अर्थात् विशेषरूपले वस्तु, व्यक्ति र स्थितिलाई हेर्ने प्रज्ञा नै विपश्यना हो । साधारणतया: हामी वस्तु, व्यक्ति र स्थितिलाई म, मेरो र प्रिय, अप्रिय भनी जसरी हेर्दछौं र त्यसप्रति प्रतिक्रिया गर्दछौं त्यसबाट भव-वन्धन कस्सिदैजान्छ र राग द्वेषरूपी विकारहरू थपिदैजान्छ जसले गर्दा संसारमा चक्कर काटिरहनुपर्ने अवधि लम्बिदैजान्छ । त्यसरी नहेरिकन कुनै पनि वस्तु, व्यक्ति र स्थितिलाई अनित्य, दुःख र अनात्मको दृष्टिले हेर्ने र आफ्नो शरीर र मनजस्तै शरीर, मन, वस्तु र परिस्थिति अनित्य हुन्, दुःखका पुतलासमान हुन्, भनेजस्तो कसैको पनि कोही छैन केही छैन, सबै देखिएजस्ता मात्र हुन् भनी प्रज्ञा-दृष्टिले र समताको दृष्टिले दृष्टिगत गरी नयाँ संस्कार बन्न नदिई पुरानालाई निर्जरा पाउँ तृष्णा क्षय गरी दुःख-वन्धनबाट मुक्ति पाउन गरिने ध्यानाभ्यासलाई नै विपश्यना भनिन्छ । यसले भासमान संवृति-सत्यलाई भेदन गरी अन्तिम परमार्थसम्म लिएर जान्छ । त्यसैले पनि यसलाई विशेष प्रकारले हेर्ने प्रज्ञा भनिएको हो ।

जसरी आनापान-स्मृति-भावना समाधिको कर्मस्थान हो त्यसरी नै विपश्यना प्रज्ञाको कर्मस्थान हो । हाम्रो अन्तिम लक्ष्य दुःखको पूर्ण निरोध नै हो । अनित्य, दुःख, अनात्मा र अशुभलाई आफ्नो अनुभवको धरातलमा यथार्थ बोध गर्नु नै प्रज्ञा हो । त्यस अनुभवजन्य बोधलाई समतापूर्वक यथाभूत दर्शन गर्नु विपश्यना हो ।

पालि भाषामा 'विपश्यना'को अर्थ वस्तुस्थितिलाई जस्ताकोतस्तै हेर्नु भन्ने अर्थ हुन्छ । यो स्वमुखी भएर शरीर र मनको गतिविधिलाई तटस्थ भई निरीक्षण गर्ने विधि हो । यो कुनै साम्प्रदायिक धर्म, कुनै सम्प्रदाय विशेष र कर्मकाण्डमा आधारित छैन । अन्धश्रद्धालाई यसमा पटकै स्थान हुँदैन । यो आफ्नै अनुभूतिको आधारमा व्यक्ति, वस्तु र संसारलाई हेर्ने र तत् विषयमा यथार्थ जानकारी लिने निधि हो । यस निधिलाई पाएर व्यक्तिले इहलोक र परलोक जीवनलाई सुखी वा मुक्तिदायक बनाउन सक्दछ ।

थप भन्नुपर्दा विपश्यनाको भनेको शरीर र चित्तको अनित्य स्वभावलाई साक्षीभावले हेर्नु हो । यो कुनै पनि वस्तु, व्यक्ति र घटनालाई जस्तोको तस्तै हेर्ने विद्या हो । यो अन्धश्रद्धा वा मिथ्या दर्शन होइन । यसको सम्प्रदाय र कर्मकाण्डसँग कति पनि सम्बन्ध छैन । यसले ती अन्धश्रद्धा र कर्मकाण्डलाई कति पनि प्रश्रय नदिई इन्द्रियबाट परको परमसत्य निर्वाणको साक्षात्कार गराउँछ । त्यही नै नित्य हो, ध्रुव हो र मुक्तावस्था हो । यही नै दुःख-मुक्तिको साधना हो । विपश्यनाको लक्ष्य यही नै हो । यही लक्ष्य प्राप्तिकातिर मानिस भएर मानिसले प्रयत्न र पुरुषार्थ गर्नुपर्छ ।

विपश्यनाको अर्को अर्थ हो – विचयन गर्नु अर्थात् टुक्रा टुक्रा गरी विश्लेषण गरिहेर्नु । स्पष्टलाई विश्लेषण गरी यथार्थतः हेर्दैजाँदा

वास्तविक सत्य प्रकट हुन्छ । जति पनि देखिएका, सुनिएका र अनुभूत गरिएका कुराहरू छन् सबै सबै नै तरङ्ग मात्र हुन्, प्रज्वलन मात्र हुन् अनि कुनै पनि वस्तु, व्यक्ति र स्थिति स्थिर छैन, प्रतिक्षण परिवर्तन भएर गइरहेका छन् भन्ने कुरा पनि प्रष्टिन्छ । भासमान सत्यका कारण उत्पन्न हुने उत्तेजनाहरू र अन्योलहरू र आशंकाहरूबाट साधक तर्सिँदैन बरु होसपूर्वक समताकासाथ जीवन यापन गर्न थाल्दछ । उसले मन, वचन र कायबाट गरिने कर्मलाई सुधारिँदै लैजान्छ । जति बढी सुधार हुँदैजान्छ त्यतिनै मानसिक तनावहरू हट्दैजान्छन् साथै अन्तस्करणमा शान्तिको महसुस हुन थाल्दछ । पूर्णरूपले निर्विकार भएमा अक्षय सुख, परम शान्ति र जन्म-मरणको घृणित पञ्जाबाट पूर्णतः मुक्तिको प्राप्ति हुन्छ ।

३) विधि एवं अभ्यास-क्रम

क) आनापान-स्मृति-भावनासितको सम्बन्धन

माथि वर्णन गरिआएको आनापानको क्षेत्रसँग सम्बन्धन गरी यहाँ विपश्यनाको विधि र अभ्यास-क्रमलाई चर्चाको विषय बनाइन्छ ।

नाकको क्षेत्रमा फिजिएको मनलाई नाकको टुप्पामा केन्द्रित गर्नुपर्छ । नाकको टुप्पामा चोर औँलाले छुँदा जति स्थान ओगट्छ त्यति स्थानमा मनलाई स्थित गराउनुपर्छ । त्यहाँ कुनै न कुनै प्रकारको संवेदना उत्पन्न भइरहेको हुन्छ । मनलाई टिकाई त्यहाँको संवेदना अनुभव गर्नुपर्छ । त्यहाँ संवेदनाको साथै अष्टकलापको उत्पाद-व्यय उत्पाद-व्यय भइरहेको हुन्छ । उत्पाद-स्थिति-भङ्ग उत्पाद-स्थिति-भङ्ग हुनु संवेदनाको स्वभाव हो । नाकको टुप्पाको संवेदना अनुभव गरिसकेपछि मनलाई केही तल भारी माथिल्लो ओंठको बीच भागमा जुन खाल्डो

परेको स्थान छ त्यहाँ मनलाई केन्द्रित गरी त्यहाँको संवेदनाको यथार्थ जानकारी लिनुपर्छ । त्यहाँको संवेदना साह्रै सूक्ष्म हुनसक्छ, अनुभव गर्न कठिन पर्नसक्छ किनकि हाम्रो मन त्यति सूक्ष्म भइसकेको छैन । मनलाई आनापानको निरन्तर अभ्यासद्वारा सूक्ष्म पादौ लानुपर्छ जसद्वारा सूक्ष्मातिसूक्ष्म संवेदनाको पनि यथाभूत जानकारी लिन सकियोस् । संवेदनाको अनुभव गरेपछि केहीबेर त्यस खाल्डोको वरिपरि माथिल्लो ओंठमा पुरुषको भए जहाँसम्म जुङ्गा फिँजिएको हुन्छ त्यहाँसम्म मनलाई क्रमशः सावधानीपूर्वक दायाँबाट बायाँ र बायाँबाट दायाँतिर यात्रा गराई बाटोमा पर्ने स्थानमा तत्क्षण के कस्ता संवेदना उत्पन्न भई प्रभावित पारिराखेको छ तिनलाई निरीक्षण गर्दै अघि बढ्नुपर्छ । महिलाले पनि तत् स्थानमा मन टिकाई निरीक्षण गर्नुपर्छ । कुनै पनि स्थान छुट्न दिनुहुँदैन । शरीरको प्रत्येक अङ्ग प्रत्यङ्गमा विज्ञान व्याप्त हुन्छ । त्यसैले जहाँ पनि संवेदनाको उत्पाद र व्यय भइरहेको हुन्छ । तिनलाई अनुभव गर्न सकिने वा नसकिने मात्र हो । मन जति सूक्ष्म हुँदै गयो त्यति संवेदनाको प्रष्ट अनुभव गर्न सकिन्छ । स्थूल मनले स्थूल संवेदनाको मात्र अनुभव गर्न सकिन्छ । अतः आनापानको अभ्यासद्वारा मनलाई सूक्ष्म र तीक्ष्ण पार्नु आवश्यक हुन्छ ताकि मनलाई निर्मल पार्ने कार्यमा उपयुक्त औजारको रूपमा प्रयुक्त गर्न सकियोस् ।

सर्वप्रथम नाकको मुन्तिर र माथिल्लो ओंठको माथिको संवेदना अनुभव गरेपछि टाउकोदेखि तल खुट्टाको बूढीऔँलाको टुप्पासम्म र बूढीऔँलाको टुप्पादेखि माथि टाउकोसम्म मनलाई क्रमशः बिस्तारै अघि सार्दै केही क्षण अड्दै त्यहाँ उत्पन्न भइरहेको संवेदनाको यथार्थ जानकारी लिँदै अगाडि बढ्दै जानुपर्छ । खासकुरा संवेदनाको यथार्थ

जानकारी लिनु हो, समताको विकास गर्नु हो र त्यसमा राग द्वेषको प्रतिक्रिया नगर्नु हो ।

अब विपश्यनाको अभ्यास-क्रमलाई क्रमशः यसरी गति दिन सकिन्छ -

ख) अनुलोम क्रिया

टाउको -

- क) टाउकोको सिरानमा बीचभागमा मनलाई टिकाउने,
- ख) टाउकोमा जहाँसम्म रौं हुन्छ, त्यस ईलाकामा बिस्तारै मनलाई दायाँबाट वा बायाँबाट घुमाउने,
- ग) अब बिस्तारै अगाडिपट्टिबाट तल निधारमा भार्ने,
- घ) दुवै कन्चट र दुवै कानमा मनलाई गहिराइसम्म लैजाने,
- ङ) दुवै आँखिभौंमा मन लैजाने,
- च) दुवै आँखाभित्र मन प्रवेश गराई निरीक्षण गर्ने,
- छ) अब नाकमा मन भार्ने र नाकको टुप्पामा पनि हेर्ने,
- ज) दुवै गालामा मन डुलाई हेर्ने,
- झ) माथिल्लो र तल्लो दुवै ओंठमा टिकाई निरीक्षण गर्ने,
- ञ) मुखभित्र तालु, जिब्रोमुनि र घाँटीभित्रसम्म पनि लैजाने,
- ट) अब चिउँडोमा मन लैजाने र
- ठ) चिउँडोबाट मन तल भारी घाँटी र गलामा लैजाने ।

यसरी जहाँ जहाँ मन लगिन्छ वा पुगिन्छ त्यहाँ त्यहाँ के कस्ता संवेदनाहरू उत्पन्न भई प्रभावित पारिरहेका छन्, तिनलाई साक्षीभावले निरीक्षण गर्दै राग द्वेषको प्रतिक्रिया नगरी अनुभव गर्दै जानुपर्छ ।

दायाँ हात -

- क) अब दायाँ काँधमा मन राख्न लैजाने,
- ख) काँधबाट तल पाखुरा र कुहिनोसम्म,
- ग) कुहिनोबाट तल नाडीसम्म,
- घ) नाडीबाट तल हत्केलासम्म,
- ङ) हत्केलाबाट तल प्रत्येक औंलाको टुप्पासम्म,
- च) औंलाको टुप्पाहरूबाट बाहिर पठाउने ।

यहाँ पनि जुन जुन ठाउँमा मन पुगिन्छ त्यस त्यस ठाउँको संवेदनालाई यथाभूत निरीक्षण गर्दै बढ्नुपर्छ ।

बायाँ हात -

- क) अब बायाँ काँधमा मन टिकाउने,
- ख) त्यहाँबाट तल पाखुरा र कुहिनोसम्म,
- ग) त्यहाँबाट तल नाडीसम्म,
- घ) नाडीबाट हत्केलासम्म,
- ङ) हत्केलाबाट प्रत्येक औंलाको टुप्पासम्म,
- च) औंलाको टुप्पाहरूबाट बाहिर पठाउने ।

यहाँ पनि अधि भनिएभैं मन टिकेको स्थानमा उत्पन्न संवेदनाहरूको यथार्थ अनुभव गर्दै अधि बढ्दै जानुपर्छ ।

शरीरको अगाडिको भाग -

- क) अब धडको अधिल्लो भाग गलादेखि शुरू गर्ने,
 - ख) गलाबाट तल सम्पूर्ण छातीभरि,
 - ग) छातीबाट पेटमा मन लगी सम्पूर्ण पेटको निरीक्षण गर्ने
- र
- घ) पेटबाट तल लगी निरीक्षण पनि गरी बाहिर पठाउने ।

यसमा पनि मन टिकेको स्थानको संवेदनालाई तटस्थ भई प्रिय अप्रिय जुनसुकै संवेदनालाई पनि समतापूर्वक निरीक्षण गर्दै अधि बढ्नुपर्छ ।

शरीरको पछाडिको भाग -

- क) पछ्याडि गर्दनमा मन राख्न लैजाने,
 - ख) गर्दनबाट तल पिठ्युँमा लैजाने,
 - ग) पिठ्युँबाट कम्मरमा मन लैजाने र
 - घ) कम्मरबाट तल पनि मन लगी बाहिर पठाउने
- यहाँ पनि माथि भनिएभैं मन पुगेको स्थानमा संवेदनाको यथाभूत निरीक्षण गर्दै जानुपर्छ ।

दाहिने खुट्टा -

- क) अब दाहिने तिघामा मन लैजाने,
- ख) त्यहाँबाट घुँडासम्म,
- ग) घुँडाबाट गोलीगाँठोसम्म,
- घ) गोलीगाँठोबाट तल पाइतलासम्म,
- ङ) पाइतलाबाट औलाहरूसम्म र
- च) औलाहरूका टुप्पाबाट बाहिर पठाउने ।

यहाँ पनि मनले तत्तत् स्थानको संवेदनालाई अनुभव गर्दै जानुपर्छ । जस्तोसुकै संवेदना होस्, भोक्ताभाव छाडी दृष्टाभावमा स्थीर हुनुपर्छ ।

बायाँ खुट्टा -

- क) अब बायाँ तिघामा मन राख्न लैजाने,

- ख) तिघ्नाबाट घुँडासम्म,
- ग) घुँडाबाट गोलीगाँठोसम्म,
- घ) गोलीगाँठोबाट पाइतलासम्म,
- ङ) पाइतलाबाट औंलाका टुप्पाहरूसम्म र
- च) औंलाका टुप्पाहरूबाट बाहिर पठाउने ।

यहाँ पनि माथि भनिएअनुसार त्यस त्यस स्थानको संवेदनाको यथार्थ अनुभूति हुनुपर्छ । यो कमलाई अनुलोम क्रिया भनिन्छ ।

एवं रीतले टाउकोदेखि पाइतलासम्म मनलाई क्रमशः बिस्तारै अघि बढाई शरीरका विभिन्न अङ्ग प्रत्यङ्गमा तत्क्षण उत्पन्न भइरहेको सुखद् वा दुःखद् संवेदनाको साक्षीभावले यथाभूत अनुभव गर्दै बढ्नुपर्छ । संवेदनाको छनोट गर्न हुँदैन । छनोट गर्न पनि सकिँदैन । त्यस्तै संवेदनाप्रति राग द्वेषको प्रतिक्रिया पनि बन्द गरिनुपर्छ । ती अनित्य हुन्, दुःखका स्रोत हुन् र अनात्मा पनि हुन् भनी संवेदनाहरूको असारतालाई हृदयंगम गरी प्रज्ञामा स्थित रहनुपर्छ ।

संवेदना यो कारणबाट वा त्यो कारणबाट वा जुनसुकै कारणबाट उत्पन्न भइरहेका होऊन्, कारणसित हाम्रो कुनै सरोकार छैन वा हुनुहुँदैन । सबै प्रकारका संवेदनाहरू अनित्य हुन् भन्ने बुझी टाउकोदेखि पाइतलासम्म मन पुगे पुगेको स्थानमा प्रकट भइरहेको संवेदनालाई नै महत्त्व दिई अनुभूत गर्नुपर्छ । कुनै पनि संवेदना अनुभव भइरहेको छैन भने त्यहाँ केहीबेर कुर्नुपर्छ । त्यसरी पनि संवेदनाको अनुभव नभए अहिलेको लागि यही सत्य हो भनी स्वीकार गरी अगाडि बढ्नुपर्छ । दिक्क नमानिकन बारम्बार कोशिस गर्दै रहनुपर्छ ।

संवेदनालाई समताले हेर्नुपर्छ । सुखद् वा दुःखद् जुन भए पनि स्वीकार गर्नुपर्छ । कल्पना वा चाहना वा रोजाइ र भोगाइको परित्याग गर्नुपर्छ ।

केहीगरी एक स्थानमा केहीबेर कुर्दा पनि संवेदना अनुभव नभएमा लुगाले छोएको अङ्गमा भए पनि स्पर्शको अनुभव गर्नुपर्छ । किनकि हामीलाई थाहा लागिसकेको छ कि स्पर्शबाट मात्र संवेदना जाग्दछ । भनिएको पनि छ - 'फस्सो पच्चया वेदना' अर्थात् स्पर्शको कारणले संवेदना उत्पन्न हुन्छ ।

अनित्यबोध गरी समतामा स्थित रही जुनसुकै कारणले प्रभावित भएर उत्पन्न भएको संवेदना होस्, त्यसको अनुभव गरी टाउकोदेखि पाइतलासम्म सचेत र सजग मनले चक्कर चलाइरहनुपर्छ । यसमा समयको पावन्दी हुँदैन । धेरै चक्कर चलाउने चक्करमा पर्नुहुँदैन । धेरै चक्करले केही नाप्दैन । जस्तोसुकै बाधा अड्चन आओस्, कति पनि विचलित नभई काममा लागि रहनुपर्छ ।

ग) प्रतिलोम क्रिया

अब पाइतलादेखि शुरू गरी उर्द्धमुखी दिशामा अभिमुख भई टाउकोसम्मको संवेदना अधि बताइएभैं क्रमैले अनुभव गरी अधि बढ्नुपर्छ । यसलाई प्रतिलोम क्रिया भनिन्छ । माथिबाट तल भर्ने क्रियालाई अनुलोम क्रिया भनिन्छ । यहाँ ती माथिका सबैको पुनरावृत्ति गरिएको छैन ।

माथि अनुलोम क्रियामा बताइएअनुसार दायाँ वा बायाँ खुट्टाका औलाबाट शुरू गरी तिघ्रासम्म, पछ्याडिको तल्लो अङ्गदेखि गर्दनसम्म, अगाडिको तल्लो अङ्गदेखि गलासम्म अनि सम्पूर्ण टाउकोको क्षेत्रमा मनलाई बिस्तारै माथि लगी संवेदनाको यथार्थ अनुभव गरी अगाडि बढ्नुपर्छ । एवं प्रकारले माथिदेखि तलसम्म र तलदेखि माथिसम्म ओहोर दोहर गरिरहनुपर्छ । धैर्यता धारण गरी क्रमैसित बिस्तारै नहड्बडाइकन,

सजग मनले, सचेत भई समतायुक्त चित्तले संवेदनाको यथाभूत अनुभव गर्दै रहनुपर्छ ।

घ) धाराप्रवाह सम्बन्धमा

यसरी अभ्यासलाई बढाउँदै लगेर जहाँ जहाँ सम्भव छ त्यहाँ त्यहाँ धाराप्रवाहको अनुभूति गर्नुपर्छ । अनि पछि फेरि एक एक अङ्गलाई टुक्छाई टुक्छाईकन हेर्दै जानुपर्छ र पुनः धाराप्रवाहको अनुभव गर्नुपर्छ । यसरी हेर्ने क्रममा स्थूल संवेदनाप्रति द्वेषको प्रतिक्रिया नगर्ने र सूक्ष्म संवेदनाप्रति रागको प्रतिक्रिया नगर्ने गर्नुपर्छ । राग र द्वेषको सट्टा प्रज्ञाको सम्बर्द्धन गरी राग र द्वेषको संस्कारलाई बन्न नदिने कार्यमा उद्यत र सतर्क रहनुपर्छ । प्रतिलोम अनुलोम क्रिया (तल माथि) गर्नुको साथसाथै जहाँसम्म सम्भव हुन्छ त्यहाँसम्म दुवै काँधमा, दुवै हातमा र दुवै खुट्टामा एकसाथ एकै समयमा सँगसँगै मनलाई लगी संवेदना हेर्दै जानुपर्छ । यसो गर्दा जुन जुन अङ्ग बच्दछ, तिनलाई पनि विश्लेषण गर्दै हेर्दै जानुपर्छ । कुनै पनि अङ्ग ओभेलमा नपरोस्, यसमा सतर्क रहनुपर्छ ।

एकैचोटी सँगसँगै हेरे पनि, टुकाटुका गरी हेरे पनि अनित्यबोध कायम राख्नुपर्छ । मनको समता कायम राख्नुपर्छ । नयाँ संस्कार बन्न नपाओस्, पुराना क्षीण भइजाओस् भन्ने उद्देश्यका साथ अटूट प्रयास जारिराख्नुपर्छ ।

विपश्यना-ध्यान-साधनामा समता नै सफलता नाप्ने प्रमुख मापदण्ड हो । विपश्यना कति राम्रोसित भइरहेको छ भन्ने कुरा समताको विकासले नै पुष्ट गर्दछ, धाराप्रवाहले कदापि होइन ।

अब तलबाट माथि सार्दा र माथिबाट तल भाँदा स्वाट्ट स्वाट्ट एकैसासमा तल र माथि लैजानुपर्छ । संवेदनाको खेल खेल्न हुँदैन । मनपर्ने संवेदनासँग टाँसियो भने रागको संस्कार बन्दछ, मन नपर्ने संवेदनाप्रति घृणा जगाइयो भने द्वेषको संस्कार बन्दछ । त्यसैले दुवैप्रति समता बनाइराख्नुपर्छ । जस्तोसुकै संवेदना उत्पन्न भइरहे तापनि यस्तो संवेदनाको अनुभव भइरहेको छ भनी यथाभूत जानकारी राखिरहनुपर्छ । यस्तो संवेदना भए हुन्थ्यो, यस्तो नभए हुन्थ्यो भनी प्रिय संवेदनाको कामना र अप्रिय संवेदनाप्रति घृणा गर्नुहुँदैन । यतिखेर कि त धाराप्रवाह कि त आशिक धाराप्रवाह कि त स्थूल संवेदना मात्रको अनुभव भइरहेको हुनसक्छ । धाराप्रवाह भयो भनेर खुसी हुनु पनि छैन, स्थूल संवेदना भयो भनेर मन खिन्न पार्नु पनि छैन । जुन प्रकारको संवेदना भए पनि उपेक्षाभाव जगाउनुपर्छ । धाराप्रवाह मात्र नित्य होइन । धाराप्रवाहमा आसक्ति जगाइयो भने धाराप्रवाह बिलाउने वित्तिकै दुःखानुभूति हुनथाल्छ । समता विकसित भएमा दुःख कष्टले विचलित पार्न सक्दैन । कि त सासमा कि त संवेदनामा रही सतर्कताका साथ काममा लगनशील रहनुपर्छ । यी दुई सास र संवेदना आलम्बनबाहेक मनलाई वशमा राखी चित्त-शुद्धिको काम गराउने अन्य उपयुक्त आलम्बन कुनै छैन ।

ड) समताको विकास हुनुपर्छ

सासमा हेर्नुको उद्देश्य मनलाई वशमा लिन हो र संवेदना हेर्नुको उद्देश्य मनलाई निर्मल गर्न हो भनेर माथि आनापान शिर्षकमा र संवेदना शिर्षकमा पनि भनिसकिएको छ । हाम्रा पुराना संस्कारहरू संवेदनामार्फत प्रकट हुन्छन् र तिनलाई समतायुक्त प्रज्ञा-चक्षुले हेर्न सकिएमा ती एक एक गरी निर्जरा भएर जान्छन् । मुख्य कुरा त

समतामा स्थित हुनु नै हो । अतः समता विकसित गरी नयाँ संस्कार बन्ने क्रिया बन्द गरी पुराना संस्कारलाई एक एक गरी सिध्याउनु छ । यही नै चित्त-विशोधनी गंगा हो । यही नै सद्वर्म हो । यही नै विपश्यना हो । यही नै साँचो अर्थमा दुःख-मुक्ति हो । यही नै निर्वाण हो । यही नै परम सुख हो, परम शान्ति हो ।

धाराप्रवाहको अनुभव भइरहेको छ भने त्यसैमा मात्र आसक्त नरही दुई तीन पटकसम्म धाराप्रवाह चलाई पुनः एक एक अङ्गमा हेर्नुपर्छ । आंशिक धाराप्रवाहको अवस्थामा जहाँ जहाँ धाराप्रवाह छ त्यहाँ त्यहाँ धाराप्रवाह हेरी जहाँ जहाँ धाराप्रवाह छैन त्यहाँ त्यहाँ एक एक अङ्गमा हेर्नुपर्छ ।

समता र अनित्यभाव वृद्धि गर्दै लैजानुपर्छ । यसले मात्र जन्म जन्मको बन्धनबाट मुक्त हुने काममा मद्दत पुऱ्याउँछ । अनि सिन्कीभैँ खाँडिएर रहेका संस्कारका खाताहरू एक एक गरी उप्कदै जान सक्छ । सुखद् वा दुःखद् संवेदनाप्रति प्रतिक्रिया गर्न हुँदैन । ती सुखद् वा दुःखद् संवेदनालाई हाम्रा इन्द्रियहरूमार्फत अनुभव गरिने हुँदा परिणामतः दुःखको कारण बन्न पुग्दछ । जसरी हामी अनित्य छौँ त्यसरी नै हाम्रा इन्द्रियहरू र तिनले भोग्ने सुख दुःख पनि अनित्य नै छन् । हामीले साँच्चैको सुख चाहेका हौं भने ती संवेदनाहरूको अनुभूति गर्नुवाहेक तिनलाई अन्य किसिमबाट रत्तिभर पनि वास्ता राख्न हुँदैन । संवेदनाप्रति समताकै विकास हुनुपर्छ । समता नै चित्त शुद्धिको आधार हो । समताको विकास नभए विपश्यनाको कार्य आकासको फल हुनजान्छ । सफलता टाढिन्छ । प्रतिक्रियारहित भई प्रिय अप्रिय संवेदनाको यथाभूत दर्शनको अभ्यास नै समताको विकास पथ हो । यसै पथलाई विस्तार गरी अनुशरण गरिनुपर्दछ ।

च) पुराना संस्कारको सदुपयोग

घनीभूत संवेदना रहरहे पनि त्यसप्रति क्रोध वा घृणा जगाई द्वेषको संस्कार बनाउनुहुँदैन बरु त्यसलाई पुराना द्वेषका संस्कार निकालेर फाल्ने काममा उपयोग गर्न जान्नुपर्छ । समतामा स्थित भएको बेला नयाँ संस्कार थपिने सम्भावना नहुने हुँदा पुराना संस्कारहरू पत्र पत्र गरी उप्की सतहमा उत्रिन्छन् । यदि त्यसबेला समतामा स्थित भई तिनलाई यथाभूत हेर्न सकिएमा ती कमजोर भई प्रभावहीन हुन पुग्दछन् अनि अन्ततोगत्वा ती कपूरभैं बिलाएर जान्छन् । यसरी हामी पुराना द्वेषका संस्कारबाट मुक्ति पाउँछौं ।

त्यस्तैगरी यदि सूक्ष्म संवेदना वा धाराप्रवाहको मात्र अनुभव हुँदा तिनलाई रागका संस्कार निकालेर फाल्ने काममा उपयोग गर्न जान्नुपर्छ । समतामा स्थित भई अनित्यबोध गर्न सकिएमा रागका पुराना संस्कारहरू पत्र पत्र गरी मानसको धरातलमा उत्रिन्छन् । तिनमा रागकै प्रतिक्रिया हुन गएमा तिनको भ्रन भ्रन वृद्धि हुनजान्छ । त्यसैले तिनमा पनि समता विकसित गर्न सकिएमा ती कमजोर भई प्रभावहीन हुन पुग्दछन् अनि अन्ततोगत्वा ती पनि बिलाएर जान्छन् । यसरी हामी पुराना रागका संस्कारबाट मुक्ति पाउन सक्छौं ।

छ) भङ्गज्ञान

यदि अहिले सूक्ष्मतर संवेदना शरीरको सर्वत्र अनुभव भइरहेको छ भने एकै सासमा तल पठाउने वा एकै सासमा माथि लैजाने गर्नुपर्छ । एक दुईपल्ट यसरी चलाएपछि पुनः एक एक अङ्गमा हेर्नुपर्छ । शरीरमा कुन भागमा मूर्छा वा घनीभूत संवेदना छ भने त्यसलाई पनि हेर्नुपर्छ । अनि भीरले उनेभैं टाउकोबाट पाइतलासम्म, पाइतलादेखि टाउकोसम्म

घोचेर बाहिर निकाल्नुपर्छ । बायाँबाट दायाँ, दायाँबाट बायाँ भागमा पनि घोचेर निकाल्नुपर्छ । प्रत्येक ससाना अङ्गहरूमा पनि सियोले घोचेरै घोचेर एकापट्टिबाट अर्कोपट्टि निकाल्नुपर्छ । यसो गर्दैजाँदा शरीरको कुनै पनि भागमा बाधा अड्चन नभएको अनुभव भई बाल्टिनले टाउकोमा पानी खन्याउँदा जसरी शरीरको सर्वत्र पानी बग्दछ त्यसरी नै धाराप्रवाहको अनुभव हुन थाल्दछ । यो भङ्गज्ञान हो । अब ध्यानलाई मेरुदण्ड भित्रबाट पानी खन्याइपठाइएभैँको संवेदना अनुभव गर्नुपर्छ । शरीरभरि धाराप्रवाहको अनुभव हुनु मात्र सबैथोक होइन । धाराप्रवाहको अनुभव भएपछि पनि स्थूल संवेदना उत्पन्न हुनसक्छ । मन सूक्ष्म भई काम गर्न थालेपछि भित्र अन्तस्करणमा लुकेर बसेको अनुशय क्लेशले टाउको उठाउन सक्छ त्यसैले धाराप्रवाहपछि पनि स्थूल र घनीभूत संवेदना जाग्नसक्छ । अतः सतत जागृत र सचेत भइरहनुपर्छ । ती अनुशय क्लेशहरू पनि समय पाएर सतहमा उत्री बिस्तारै पग्लेर वा गलेर वा बिलाएर जानेछन् । मुख्यकुरा मनलाई दृढ पारी, धैर्य धारण गरी पुरुषार्थ गरी निरन्तर काम गर्दैजानु हो । सफलता पाइन्छ नै । सफल हुनु वा नहुनु आफ्नै हातको खेल हो । कसैको कृपा वा सरापले केही हुने होइन । 'अत्ता हि अत्तनो नाथो' अर्थात् आफ्नो मालिक स्वयं आफै हो ।

ज) धाराप्रवाह कोसेढुङ्गा मात्र हो

धाराप्रवाह र अन्य सबै प्रकारमा संवेदनाहरू अनित्य हुन् ती जानलाई नै आएका हुन् । स्थूल संवेदना उत्पन्न भएमा पनि खेद मान्नुहुँदैन किनकि यही दुःखका कारणहरूबाट उम्कने सुवर्ण अवसर हो । ती उत्पन्न भएकै बेस भयो । हामीले बुझ्नुपर्ने एउटा कुरा के भने

हामी समतामा स्थित रहनुपर्छ र नयाँ संस्कार बनिने क्रियाबाट जोगिनुपर्छ । होस राखी समतामा रहन सकेमा राग र द्वेषमा संस्कारहरूको शक्ति क्षीण भएर जान्छ र अन्तमा तिनले हामीलाई कुनै प्रकारको दुःख दिन सक्दैनन् । धाराप्रवाह एक प्रकारको सूक्ष्म संवेदना मात्र हो । अतः धाराप्रवाह भएमा खुसीले नाचन हुँदैन । स्थूल संवेदना भएमा पनि मन खिन्न पार्न हुँदैन । दुवै अनित्य हुन् । फेरि धाराप्रवाह नै सफलताको चिन्ह होइन । यो पनि एक स्थिति मात्र हो । बाटोको कोसेढुङ्गा मात्र हो । सफलताको चिन्ह त समतामा स्थित हुनु हो । अतः समतामा स्थित भई प्रतिक्रियाविना संवेदनाको यथाभूत जानकारी राख्नुमा नै हाम्रो कल्याण छ । यसैले हाम्रा जन्म जन्मान्तरका भवबन्धनको सिक्रीलाई चुँडालि दिन्छ । यही नै विपश्यनाको अभ्यास हो । यही नै निर्वाणगामिनी मार्ग हो र दुःख-मुक्तिको रस पान गर्ने अचुक विधि हो ।

Dhamma.Digital



विपश्यना सम्बन्धमा थप

क) विपश्यना के हो त ?

विपश्यना-ध्यान-साधना एक पुरानो विद्या हो । स्थूल सत्यको सहारा लिएर सूक्ष्म, सूक्ष्मतर र सूक्ष्मतम सत्यको द्रष्टाभावले निरीक्षण गरी परमार्थ सत्यसम्मको यथार्थ अनुभूत गर्ने कला हो ।

उत्पन्न संवेदनालाई साक्षीभावले र यथाभूत अनुभव गरी सारा भ्रम, विचिकिच्छा, अविद्या र सम्पूर्ण क्लेशावरण र ज्ञयावरणको पर्दालाई च्याती सत्यलाई यथास्थितिमा दर्शन गर्ने र अनित्य, दुःख र अनात्माको भाविता गरी जन्म जन्मको संचित विकारलाई निखार्ने अभ्यासगत विज्ञान हो । कला हो । प्रज्ञा हो ।

संसाररूपी दुःख-वन्धनबाट उम्कन, जन्म-मरणको दुःखदायी घृणित पञ्जाबाट फुत्कन र साँचो अर्थमा दुःख-मुक्तिको रसास्वादन गर्न आवश्यक र अपरिहार्य काम हो ।

केवल प्रबुद्ध र सचेत मानिसले मात्र सम्यकरूपले बुझेर, अंगालेर र अभ्यासरत भएर आफ्नो कल्याण आफैले साधन सकिने दुःख-मुक्तिको साधना हो । मोहान्धकारमा रुमल्लिरहेका, छटपटाइरहेका र प्रज्ञालोकमा विचरण गर्न आतुर रहेका धर्मप्रेमीहरूको सवोच्च सुख प्राप्त गर्ने अनमोल निधि हो । जन्म जन्मको दुःखको भारी बिसाउने चौतारी हो । जन्म जन्मदेखि हराइरहेको दुःख-वन्धनबाट मुक्ति दिलाउने कल्याणमित्र हो ।

जाडोको घाम, गर्मीको शितल पवन, थकाइपछिको मीठो निन्द्रा, कामपछिको विश्राम, आपद् विपद्को उपकारक, विषम परिस्थितिको

हितैषी, भोकोलाई खाना, तिर्खाएकालाई शितल पेय, लङ्गडोलाई बलियो लट्टी, समस्याको सही समाधान, व्याधिग्रस्तको लागि प्रणित औषधि, मरणासन्नको लागि अमृत, भयभीतको लागि अभयदान, मृत्युदण्ड पाएको व्यक्तिको लागि जीवनदान र दुःख-सागर तर्ने डुङ्गा एवं तार्ने माझी हो । बाटो बिराएकोको लागि ठेगानासम्म पुऱ्याइदिने मार्ग निर्देशक, जुनसुकै परिस्थितिमा पनि साथ नछोड्ने, सँधै हित सुख चिताउने अभिन्न मित्र, रोगीको लागि उपयुक्त र पोख्त डाक्टर र अन्धकारमा छामछाम छुमछुम गरिरहेकोको लागि प्रकाश हो । अन्त्यमा मानव जीवन सार्थक पार्ने अनुपम उपाय हो ।

ख) कल्याणकारी विधि

विपश्यना एक पुरातन ध्यान-पद्धति हो । करीब २५०० वर्षअघि भगवान बुद्धले यस पद्धतिलाई प्रतिपादन गर्नुभएको थियो । संसार-चक्रमा पिल्सई दुःखीत मानवको उद्धारको लागि उहाँले सम्पूर्ण मानवप्रति करुणा राखी गाउँ-गाउँ, नगर-नगर, प्रदेश-प्रदेश चाहार्नु भई ४५ वर्षसम्म मुक्तहस्तले बाँड्नुभयो । यस कल्याणकारी विधिको अभ्यासबाट धेरैले मुक्तिको रस चाखे ।

विपश्यनाको मूल उद्देश्य भनेकै मनलाई क्लेशावरणबाट मुक्त पार्नु हो, निर्मल पार्नु हो । विपश्यना साधनाका साधकहरू संकुचित जातिवाद र सम्प्रदायवादको घेराभित्र बाँधिएर बस्दैनन् । तिनीहरू त्यस घेरालाई तोडेर जन्म जन्मान्तरको विकारको बन्धनबाट मुक्त हुन्छन् । उसले जीवनमा आइपर्ने दैनिक समस्या र तनावको समतापूर्वक सामना गर्दछन् र सही समाधान निकाल्दछन् । तिनीहरू समस्याबाट कदापि पलायन हुँदैनन् । आफूलाई सकारात्मक तरिकाले रूपान्तरण गरी सुन्दर समाजको संरचना गर्न सक्षम हुन्छन् ।

विपश्यना स्वयं आफूलाई सम्यक निरीक्षण गर्ने विशिष्ट कला हो । सुन्दर चरित्र निर्माण गरी आफूलाई महामानव बनाउने पद्धति पनि यही हो । यो पद्धति कुनै दर्शन, सम्प्रदाय वा कर्मकाण्डसँग सम्बन्धित छैन । यो पूर्णरूपेण सार्वजनीन, सार्वदेशिक र सार्वकालिक छ । यो सबैलाई विनाभेद उपलब्ध छ । जो कोहीले पनि यस विधिलाई अपनाई आफ्नो कल्याण साधन सक्छन् ।

ग) विविध थप जानकारी एवं उपयोगिता

- १) सबैले शील सदाचारको जीवन जिउनुपर्छ । शील सदाचारबाट हामी आफू पनि सुखी हुन सक्दछौं र अरुलाई पनि सुखी बनाउन मद्दत पुऱ्याउन सक्दछौं । शील सदाचार भएन भने आफ्नो साथै अरुको सुखशान्ति भङ्ग गर्ने काम गर्दछ ।

- २) शील सदाचारको जीवन जिउन कठिन हुन्छ, कारण व्यक्तिको मन आफ्नो वशमा हुँदैन । मनलाई वशमा राख्ने काम कुनै एक उपयुक्त आलम्बनको आधारमा सम्भव हुन्छ । आफ्नै स्वाभाविक सासको आलम्बनभन्दा उपयुक्त आलम्बन अन्य कुनै हुँदैन किनभने सासको निरीक्षण र त्यसको यथाभूत जानकारीमा मन टिकाउनाले मन एकाग्र र सजग भई राग द्वेषका संस्कारहरू बन्न पाउँदैनन् । यही विपश्यनाको लागि आवश्यक र उपयुक्त पूर्वाधार पनि हो ।

- ३) मन वशमा आएर पनि मन निर्मल भएन भने मन वशमा आएको के अर्थ रह्यो र ? कुनै नराम्रो कामको लागि पनि मन काबुमा राखिन्छ, जसले राग र द्वेषका संस्कार बनाउछ ।

- ४) मन वशमा आउनुका साथसाथै मन निर्मल होस् - यही उद्देश्य हुनुपर्छ । जबसम्म विकार मनमा रहिरहन्छ, तबसम्म वचन वा शरीरबाट कुनै न कुनै दुष्कर्म भइ नै रहन्छ । मनको विकार कसरी

हटाउने भन्ने प्रश्नको उत्तर अति महत्वपूर्ण छ । जसरी मन वशमा राख्ने आलम्बन सार्वजनीन हुनुपर्छ त्यसरी नै विकार निकाल्ने तरिका पनि सार्वजनीन नै हुनुपर्छ । त्यस कार्यका लागि विपश्यना-ध्यान-साधना सर्वोपरी र कल्याणकारी पद्धति सिद्ध भएको छ ।

- ५) मनको विकार निकाली फाल्न आफ्नो मनलाई नै हेर्नुपर्छ । यतिखेर मनमा कस्तो विकार उठिरहेको छ, त्यसबाट शरीरमा के कस्तो प्रभाव परिरहेको छ त्यसलाई जस्ताकोतस्तै जान्नुपर्छ । त्यसमा आफ्नो तर्फबाट कुनै प्रतिक्रिया हुन दिनुहुँदैन । जब मनमा विकार प्रकट हुन्छ, शरीरमा कुनै न कुनै प्रकारको संवेदना प्रकट हुन्छ, जीव रसायनको प्रक्रिया शुरू हुन्छ । उक्त प्रकट संवेदनालाई यथाभूत हेर्नुपर्छ, त्यसप्रति कुनै प्रतिक्रिया जनाउनुहुँदैन । हेर्दाहेर्दै ती संवेदनाहरू शान्त भएर जान्छन् । क्षण प्रतिक्षण प्रतिक्रिया गरिरहने मनको स्वभाव बदल्न थाल्दछ । यसरी हामी मन निर्मल पार्ने कार्यमा प्रयुक्त हुन्छौं ।

- ६) जति जति अभ्यासमा अघि बढ्छौं, एउटा कुरा निश्चितरूपमा जानिन्छ कि शील सदाचारको जीवन प्रथमतः आफ्नै भलाइको हो । जब हामी विकार जगाउँछौं, प्रथमतः हामी आफै व्याकुल हुन्छौं । अतः शील सदाचारको जीवन अपनाई, विकार नजगाई आफू पनि व्याकुल नभई सुख शान्तिको जीवन बाँची अन्य प्राणीहरूलाई पनि सुख शान्तिले बाँच्न दिने कार्यमा हामी आफ्नो जीवनलाई उत्सर्ग गर्नसक्छौं ।

- ७) विकारको कारणले नै मनमा दुर्भावना उत्पन्न हुन्छ र दुर्भावनाको कारणले दुष्कर्म गर्न पुग्दछौं । यसरी आफू पनि दुःखी हुन्छौं अनि अरुलाई पनि दुःखी बनाउँछौं । विकार जगाएर प्रथमतः आफ्नै हानी हुन्छ अनि मात्र अरुको अहित हुन्छ । विकार हटाउन हामीमा

सद्धर्मको अभ्यास अनिवार्य छ । धर्मको अभ्यास गर्न मन काबुमा हुनुपर्छ । त्यसको लागि विपश्यना-ध्यान-साधनाको अभ्यास एक अपरिहार्य साधन हो । मुख्य कुरा विपश्यना गर्दा शरीरको विभिन्न अङ्गलाई क्रमवद्धरूपमा निरीक्षण गर्नुपर्छ । यसले हामीलाई वर्तमानमा जितन प्रशिक्षण दिन्छ । जस्तो संवेदना उठिरहेको छ, त्यसलाई छेडछाड नगरिकन यथाभूत अनुभव गर्नुपर्छ । किनभने हामीले वर्तमानमा जितनुपर्छ तर हाम्रो मनको स्वभाव यस्तो छ कि वर्तमानमा टिक्दै टिक्दैन । मन प्रतिक्षण भूत र भविष्यको बादलमा उडिरहन्छ । यसले हामीलाई असन्तुलित र वेचैन बनाइदिन्छ । मन काबुमा भए मन निर्मलीकरण हुन्छ र दुष्कर्मबाट आफूलाई बचाउँदै इहलोक एवं परलोक सुधार्ने जोहो गर्नसक्छौं ।

— ८) मनमा शत्रुता पाली द्वेष र ईर्ष्यासहित भई बाँच्नु नरक हो र मनमा मैत्री भरेर करुणा र प्रमोदले सहित भई बाँच्नु स्वर्ग हो । अतः स्वर्ग र नरक को सृजना हामी आफैले गर्दछौं भनिएको हो । मन हाम्रो काबुमा छ भने मनको शक्तिलाई हाम्रो कल्याणको लागि अनुकूल हुने गरी प्रयोग गर्नसक्छौं र दुःख-मुक्तिको कार्यमा प्रयुक्त गर्नसक्छौं ।

— ९) विकाररहित आलम्बनमा मन एकाग्र पारी निर्विकार बनाई मन परिशुद्ध गरी परमार्थ सत्यको अनुभव गर्न सक्नुपर्छ । यस कार्यका लागि विपश्यना-ध्यान-साधना नै यस्तो विधि हो जसले त्यस अवस्थाको साक्षात्कार गराउन सक्दछ र दुःखबाट सदाको लागि छुटकारा दिलाउन सक्दछ । विकार नाश गर्ने नाममा राग द्वेष र मोहलाई पाली विकार बढाउने कार्यले विकारको उपशमन हुँदैन । विकारको सम्बर्द्धन मात्र हुनजान्छ र समस्या थपिँदैजान्छ । संसार लामो र अनन्त बन्दछ ।

- १०) विकार शरीर र चित्तको क्षेत्रमा जागृत हुन्छ । वेदनाको रूपमा विकार प्रकट हुन्छ र वेदनाकै रूपमा यो बाहिरन पनि सक्छ । त्यसैले वेदनाको सहारा अत्यन्त आवश्यक छ । वेदना शरीरमा र तृष्णा चित्तमा प्रकट हुन्छ । शरीरमा उत्पन्न हुने वेदनालाई र चित्तमा उत्पन्न हुने तृष्णालाई यथाभूत हेर्नुपर्दछ । जहाँबाट तृष्णा र वेदना आरम्भ हुन्छ, त्यहीँबाट यसको निराकरण हुनुपर्छ । जहाँ उठान हुन्छ, यहीँ बैठान पनि हुन्छ ।

- ११) विपश्यना साधना जन जनको कल्याण गर्ने लौकीय एवं लोकोत्तर दुवैलाई सुधारने विद्या हो । यसको लागि पञ्चशीलको पालना अनिवार्य हुन्छ ।

- १२) यसको अतिरिक्त विकारबाट मुक्तिको अर्को बाटो छैन । यसैले भगवान बुद्धले यसलाई 'एकायनो अयं मग्गो' भन्नुभएको हो ।

- १३) हरेक क्षण स्मृतिलाई तीव्रताका साथ, अटूट श्रद्धा र वीर्यको साथ अभ्यास गरे मार्गफल सुनिश्चित हुने कुरा बताइएको छ । हामी आफ्नै कल्याणको लागि यस्तो अभ्यास बारम्बार बनाउँदै लैजानु अत्यन्त आवश्यक छ । त्यसैको लागि 'सतिपट्टानसुत्त'को देशना भएको हो ।

- १४) संसार अनित्य छ, परिवर्तनशील छ, भनेर बुद्धिको स्तरमा मात्र जानेर पुग्दैन, आफ्नो अनुभूतिको स्तरमा अनित्यतालाई बुझ्नुपर्छ ।

- १५) शरीरका अङ्गप्रत्यङ्गहरू र चित्तचेतसिक विना कुनै अन्तराल बदलिरहन्छन् । एक निमेष पनि स्थिर भएर बस्दैनन् । यस्ता अस्थिर र भ्रमपूर्ण कुरामा आसक्त हुनाले दुःखलाई निम्त्याइने काम मात्र हुनजान्छ ।

- १६) मानसिक व्याधिबाट एक निमेषको लागि भए पनि मुक्ति पाएको व्यक्ति दुर्लभप्रायः नै हुन्छ, मानसिक विकारबाट सर्वथा मुक्त व्यक्तिहरू(अर्हतहरू) बाहेक । मानसिक व्याधिबाट मुक्त हुन नै ध्यान-साधना चाहिएको हो । ध्यान-साधनाले व्यक्तिलाई मानसिक स्वस्थता, समता र शान्ति प्रदान गर्दछ । त्यस्तो शान्ति मात्र दिगो हुन्छ ।

- १७) बुद्ध-शिक्षानुसार 'भावना' भनेको मानसिक उत्थान हो । यसले मनका विकारहरू र उपद्रवहरूलाई निर्मूल गर्ने काम गर्दछ । ती मानसिक विकारहरू हुन् - काम, क्रोध, लोभ, घृणा, ईर्ष्या, चिन्ता, भय, चंचलता, शंका, सन्देह इत्यादि । यी दुर्गुणहरूको स्थानमा 'भावनाले' यी गुणहरूको विकास गर्दछ जस्तै - एकाग्रता, जागरुकता, सचेतना, वीर्य, श्रद्धा, हर्ष, प्रीति, शान्ति, मैत्री, करुणा, मुदिता इत्यादि । यी गुणहरूको कारणले नै वस्तु, व्यक्ति र स्थितिलाई जस्ताको तस्तै हेर्ने क्षमता जगाउँछ र सम्पूर्ण दुःखको इतिश्री भएको परम अवस्था 'निर्वाण' सम्मको साक्षात्कार गराउन सक्दछ ।

- १८) ध्यान जुनसुकै नामको होस् वा प्रकारको होस्, मूलतः यी दुई कुराको उपस्थिति अनिवार्य रहन्छ ती दुई हुन् - एक सति (स्मृति) र अर्को सम्प्रज्ञान वा अनुपश्यना (यथार्थ निरीक्षण) ।

- १९) आनापान भावनाले तुरुन्तै फाइदा दिन्छ । स्वास्थ्यको लागि, विश्रान्तिको लागि, सन्तुलित निन्द्राको लागि र दैनिक जीवनमा कार्य क्षमता बढाउनको लागि यो भावना अति उपयोगी छ भनिएको छ । यसले व्यक्तिलाई शान्त र अनुशासित पनि बनाउँछ ।

- २०) वास्तविक जीवन बाँचेको भन्नु त वर्तमानमा बाँचेको जीवन हो किनकि भूत व्यतीत भइसक्यो र भविष्यको आगमन भएकै छैन ।

दुवैप्रतिको आसक्ति निरर्थक छ । भूतप्रतिको पश्चाताप र भविष्यप्रतिको चिन्ता दुवैले वर्तमान जीवन निरस, दुःखद् र विवेकशून्य बनाइदिन्छ ।

- २१) सामान्य जीवन बाँच्दै एकछाक मात्र खाए पनि तपाईंका शिष्यहरू किन र कसरी तेजिला देखिन्छन् भनेर सोध्दा बुद्ध भन्नुहुन्छ - 'ती भूतको घटनाप्रति पश्चाताप गर्दै न त भविष्यकै चिन्ता गर्दछन् । ती वर्तमानमा बाँच्छन् त्यसैले ती तेजिला देखिन्छन् । भूतकालको घटनाप्रतिको पश्चाताप अनि भविष्यप्रतिको चिन्ताले मूर्खहरू नरकटभैं सुकेर जान्छन् र काटिन्छन् ।'

- २२) हामी अक्सर आफ्नो मनलाई नियाल्न डर मान्छौं किनभने हाम्रो मनलाई हामीले डरलाग्दो र विकृत बनाइसकेका छौं । त्यसैले मनलाई हेर्ने कामदेखि टाढा रहन्छौं । ऐनामा आफ्नो मुख हेरेभैं मनलाई नियाल्न हामीमा साहस चाहिन्छ, आत्मविश्वास चाहिन्छ ।

- २३) विपश्यनाको कार्यमा लाग्दा हामी वैज्ञानिकले भैं काम गर्नुपर्छ । खोज गर्नुपर्छ । निरीक्षण परीक्षण गर्नुपर्छ । जे जस्तो नतिजा आउँछ, त्यसमा सन्तुष्ट हुनुपर्छ र त्यसैलाई स्वीकार गर्नुपर्छ ।

- २४) क्रोधी मनको अवस्थादेखि सतर्क र सचेत हुनुपर्छ । मनको त्यही क्रोधावस्थालाई वस्तुगतरूपमा निरीक्षण र परीक्षण गर्नुपर्छ । त्यस्तै मनको अन्य अवस्थालाई पनि प्रेम र करुणाले सहित भई नियाल्नुपर्छ ।

- २५) हामीले हेर्दा फलाम ढुङ्गा आदि ठोसभैं लाग्दछ तर वास्तवमा ती (परमार्थतः) त्यस्ता छैनन् । ती असंख्य लघुकणहरूको संयोगले बनेका हुन्छन् । ती पनि प्रतिक्षण बदलिँदा छन् । सबै भौतिक वस्तुहरू केवल प्रकम्पन मात्र हुन्, तरङ्ग मात्र हुन्, अष्टकलापको समूह

मात्र हुन् । यसबारेको अन्तिम सत्यको साक्षात्कार विपश्यना-ध्यान-साधनाद्वारा मात्र सम्भव हुन्छ ।

- २६) संवेदना जस्तोसुकै होऊन् अनित्यधर्मा नै हुन् । ती समाप्त हुन नै आएका हुन् । यिनमा के को राग, के को द्वेष । बरु तिनलाई साक्षीभावले समता राखी यथाभूत हेर्नुपर्छ । ढिलो चाँडो ती समाप्त हुन्छन् नै ।

- २७) धातु चार हुन्छन् - पथ्वी (ठोस), आपो (तरल), तेजो (ताप) र वायो (वायु) । ती पनि परिवर्तनशील छन् । ती चारै धातुहरू एकसाथ एकै मात्रामा उत्पन्न र प्रबल हुँदैनन् । ती एकबाट अर्कोमा रूपान्तरण भइरहन्छन् । तिनको गुण, धर्म स्वभाव अनुसार रस, गन्ध, तेज र ओज यी चार ती धातुहरूसँग मिलेर अष्टकलाप बन्दछ । यही नै भौतिक पदार्थको अन्तिम सत्य हो । अब यो अष्टकलापलाई टुक्काउन सकिदैन ।

- २८) सारा भौतिक र अभौतिक तत्वहरू असंख्य कलापहरू मिलेर बनेका हुन्छन् । रूप-कलाप भौतिक कलाप हो र चित्त-कलाप अभौतिक कलाप हो । चित्त-कलाप रूप-कलापमा र रूप-कलाप चित्त-कलापमा बदलिरहन्छन् । ती कलापहरू प्रकट हुन्छन्, आफ्नो असर देखाउँछन्, संस्कार बनाउँछन् र विकारको गाँठो कस्छन् । तिनले हामीलाई भव-बन्धनमा बाँध्ने काम गर्दछन् ।

- २९) पुराना कर्म-संस्कारहरू संवेदना बनी शरीरमा प्रकट हुन्छन् । तिनमा प्रतिक्रिया गरिएन र नयाँ संस्कार बनाइएन भने ती पुराना कर्म-संस्कार प्रभावहीन भई सदाको लागि समाप्त हुन पुग्दछन् ।

- ३०) जीवन-चक्र चलिरहन चार प्रकारका आहाराको आवश्यक हुन्छ - १) खाना, २) ऋतु, ३) चित्त र ४) कर्म-संस्कार । भौतिक शरीरको लागि खाना र ऋतु आहार हुन् भने चित्तको चेतनाको प्रवाहको लागि अहिलेको र पहिलेको संस्कार आहार हुन् ।

- ३१) कस्तो खालको संवेदना उत्पन्न भएको छ - मापदण्डको रूपमा त्यसलाई हेर्ने होइन । कर्म-संस्कार कति कम गर्न सकियो त्यो नै सही मापदण्ड हो । 'उपज्झित्वा निरुज्झन्ति' यही नै विपश्यना-ध्यान-साधनाको पराकाष्ठा हो ।

- ३२) 'अनिच्चावत संखारा उप्पादवय धम्मिनो ।

उपज्झित्वा निरुज्झन्ति तेसंवुपसमो सुखो ॥'

अर्थात् - सबै, वस्तु, व्यक्ति र घटना अनित्य हुन् । तिनीहरूको स्वभाव उत्पन्न हुनु र विनाश हुनु हो । यसमा हामीबाट अलिकति पनि बेहोसी भई राग द्वेषको प्रतिक्रिया हुन पुगेमा एउटा अर्को संस्कारको उत्पतिको कारण बन्न पुग्दछ । यसरी संस्कार बन्ने क्रिया हुँदै गएमा यस क्रियाको कुनै अन्त भेट्टिँदैन । तर संस्कारहरूको उत्पतिको घडीमा यदि होस राखी प्रज्ञा जगाउन सकिएमा जति पनि संस्कारको थुप्रो लागेको भए पनि ती एक एक गरी निरुद्ध हुन पुग्दछन् । क्रमशः समाप्त हुँदै गएमा एक प्रकारको सुखानुभूति हुन्छ जसको अगाडि अन्य भौतिक सुख फिका पर्दछन् । सबै समाप्त भएमा 'निब्बानं परमं सुख' अर्थात् निर्वाणको परम सुख प्राप्त हुन्छ । यदि नयाँ संस्कार थपिएन भने चित्तधाराको प्रवाहलाई घचेट्न पुरानो संस्कार अगाडि सर्छ र त्यसलाई पनि समताद्वारा सोही क्रममा समाप्त पार्न सकिन्छ ।

- ३३) यो गाथांश ले पनि त्यही अर्थलाई पुष्टि गर्दछ -
'खीणं पुराणं, नवं नत्थि संभवं'

अर्थात् - पुरानो क्षीण भइजाओस्, नयाँ बन्न नपाऊन् ।

- ३४) फेरि अर्को गाथाको एक पंक्ति यस्तो पनि पाइन्छ -
'विसंखारगतं चित्तं, तण्हानं खयमज्झगा'

अर्थात् - दुःखको कारण तृष्णाको पूर्णतः क्षय भयो भने चित्त सम्पूर्ण संस्कारबाट रिक्त हुन्छ । तृष्णा जगाइएन भने चित्त संस्कारविहीन हुन्छ । चित्तमा संस्कारको बीज नरहेमा पुनः तृष्णा जागने र संस्कार बन्ने कुचक्रबाट पूर्णतया मुक्त हुन पुगिन्छ । यही नै दुःख-मुक्ति हो । यही नै निर्वाण हो ।

- ३५) फेरि अर्को महत्त्वपूर्ण गाथाको पंक्तिलाई पनि मनन गरौं -

सब्बे संखारा अनिच्चा'ति, यदा पञ्जाय पस्सति ।

अथ निब्बिन्दति दुक्खे, एस मग्गो विसुद्धिया ॥'

अर्थात् - सबै संस्कार अनित्य छन्, उत्पन्न भएका जति सबै नष्ट हुन्छन् । यस सत्यलाई साधकले विपश्यना-चक्षुले देख्न सकेमा ऊ दुःखको पञ्जाबाट उम्किन्छ, यही नै विशुद्धिको मार्ग हो ।

- ३६) मुख्य कुरा मोहको पर्दा हट्नुपर्छ, सतत जागरुक भइवस्नुपर्छ, सम्यक स्मृति जगाउनुपर्छ र जे जस्तो भइरहेको छ त्यसमा सचेत भई यथार्थ जानकारी राखिछोड्नुपर्छ । यस सम्बन्धमा पनि यो एक गाथालाई मनन गर्न सकिन्छ -

यतो यतो सम्मासति, खन्धानं उदयव्वयं ।

लभति पीतिपामोज्यं, अमतं तं विजानतं ॥'

अर्थात् - जहाँ जहाँ सम्यक स्मृति हुन्छ, त्यहाँ त्यहाँ उदय-व्ययको ज्ञान हुन्छ । केवल प्रकम्पन नै प्रकम्पनको अनुभूति हुन्छ । यसैलाई स्मृति र सम्प्रजन्य भनिन्छ । यस्तो अवस्थामा प्रीति र प्रमोदको अनुभूति सर्वत्र हुन थाल्दछ । यस्तो अवस्थालाई 'अमृत', 'अजर', 'अमर' र 'अवर्णनीय' अवस्था भनिन्छ । यस्तो अवस्थामा साधकले इन्द्रिय-क्षेत्रलाई पार गर्दै स्मृति र सम्प्रजन्यतालाई साथ नछोडी इन्द्रियातीत अन्तिम सत्य (निर्वाण)लाई समेत साक्षात्कार गर्दछ ।

- ३७) प्रतिक्षणको जागरुकता 'स्मृति' हो भने हरेक स्थितिको समतायुक्त निरीक्षण 'सम्प्रजन्यता' हो ।

- ३८) मोह वा अविद्या घोर अन्धकार हो । प्रज्ञा उत्पन्न भएपछि अविद्यारूपी अन्धकार स्वतः हट्छ । विद्याको उज्यालोले अन्तस्करण आलोकित हुन्छ । मार्ग-सत्य प्रकट हुन्छ । अनि अन्तिम सत्य (परमाथ-सत्य)को साक्षात्कार हुन्छ ।

- ३९) जीवनको उद्देश्य भौतिक आवश्यकता मात्र पूर्ण गर्ने होइन, आध्यात्मिक उन्नतिमार्फत दृढ पाइला चाली जीवन-मरणको चक्रबाट मुक्त हुन खोज्नु नै मनुष्य जीवनको प्रमुख ध्येय हुनुपर्छ ।

- ४०) सबैलाई सुखै मनपर्छ, दुःख कसैलाई मन पढैन । तर मानिसहरू उपयुक्त तरिका र विधि भेट्टाउन नसक्दा सुख-प्राप्तिको सट्टा दुःखकै फन्दामा परिरहेका छन् । यसप्रति प्रायः सबै अनभिज्ञ छन् र जति प्रयत्न गर्छ्यो त्यति भ्रम दुःखको गहिरो खाडलमा उम्किनै नसक्ने गरी धसिदै गइरहेका छन् ।

- ४१) ध्यान-भावनामा सक्रिय हुनको लागि - धेरै खाना खानुहुँदैन, आलस्यतालाई फन्छाउनुपर्छ, बाहिर खुल्ला स्थानमा ध्यान गर्न

हुँदैन, धेरै कुरा गर्न हुँदैन, वचनले मात्र होइन मनले पनि मौन बस्नुपर्छ, शील पालन गर्नुपर्छ र ध्यान-पद्धतिको बखुबी अनुशरण गर्नुपर्छ ।

— ४२) अन्तर्मुखी भई शरीर एवं चित्तको स्वभाव धर्मलाई साक्षीभावले यथार्थ दर्शन गर्नु नै विपश्यना हो । यो अनित्य, दुःख र अनात्माको भावना हो । यो आसक्ति छुटाउने विधि हो । दुःख-मुक्तिको साधना हो ।

— ४३) आसक्ति नरहेमा मात्र मनको धरातलमा दबेर रहेका विकारहरूलाई दृष्टिगत गर्न सकिन्छ । अनि तिनको प्रज्ञापूर्वक निरीक्षणद्वारा निराकरण हुनु नै विपश्यनाको कार्य सम्पादन हुनु हो ।

— ४४) सम्पूर्ण तृष्णाको पूर्ति असम्भव छ । अब त पुग्यो भन्ने नै हुँदैन किनभने तृष्णारूपी भाँडोको पिंघ नै हुँदैन । जति राखे पनि त्यो भाँडो भरिदैन । एउटा पूरा भइनसक्यौ अर्को देखिन आउँदछ ।

— ४५) 'पापस्मि रमते मनो' । मन सदैव पापकर्ममा मात्र रमाउँछ । त्यसको मनपर्ने खाना नै राग द्वेष हो । राग द्वेषबाट वञ्चित भई एकछिन पनि बस्न सक्दैन । बाहिरबाट राग द्वेष भित्रिएन भने मनको गहिराइमा दबेर रहेका पुराना विकार संवेदनाको रूपमा शरीरमा प्रकट हुन थाल्दछ । त्यसैलाई खानाको रूपमा मनले खान थाल्दछ ।

— ४६) विपश्यनाको अभ्यास गहिरिदै गएपछि मानस पटलमा जमेर रहेका मानसिक विकारहरूलाई यथाभूत दृष्टिगत गर्न समर्थ होइन्छ । मानसिक विकार नै मनलाई उद्वेग पार्ने तत्व हुन् र शरीरको धरातलमा संवेदनाको रूपमा प्रकट हुन्छन् । ती संवेदनाहरूलाई अनित्य ठानी निरीक्षण गर्नुपर्छ । पछि जस्तै दुःखद् संवेदना भए पनि समता राखी हेर्ने अभ्यास हुँदैजान्छ । मनलाई सन्तुलित पार्न सक्षम हुँदैजान्छ र

मानसिक उद्वेगहरूको प्रभाव क्रमशः शान्त हुँदै जान्छ । विपश्यना अभ्यासद्वारा ती पछि नफर्किने गरी समाप्त हुन्छन् ।

- ४७) जुनसुकै सम्प्रदायका, स्तरका र उमेरकाले पनि विपश्यना-ध्यान-साधनाको अभ्यास गर्न सक्दछन् । शिक्षित-अशिक्षित, धनी-गरिब, सम्भ्रान्त-सुकुम्बासी, आस्तिक-नास्तिक, अधिकारसम्पन्न-अधिकारविपन्न, युवा-प्रौढ, महिला-पुरुष सबैले विपश्यना ध्यानको अभ्यासी भई लाभान्वित हुन सक्दछन् । यसमा जाति, सम्प्रदाय, मान्यताहरूको भूमिका हुँदैन ।

- ४८) विपश्यनाचार्य श्री सत्यनारायण गोयन्काज्यू भन्नुहुन्छ-
“अनावृष्टिको कारणले जंगल सुक्यो भने प्रत्येक वृक्षमा पानी दिएर बचाउन सकिन्छ । त्यस्तै विश्वमा शान्ति चाहने हो भने प्रत्येक व्यक्तिको मनमा शान्तिको आभास दिइनुपर्छ । शान्तिको विरुवालाई अंकुरित गराउन विपश्यना नै एक मात्र अचुक उपाय हो जुन सबैको लागि विना भेदभाव उपलब्ध हुन्छ ।”

- ४९) हामी अज्ञानताबाट ज्ञानको क्षेत्रमा, शंका उपशंकाको कुहिरो पन्छाई स्वच्छ र स्पष्टताको घाममा र मान्यताको अन्योलताबाट यथार्थ जानकारीको उपलब्धिको मार्गमा आरुढ भई बढ्नुपर्छ ।

- ५०) सूक्ष्मतम स्तरमा पुग्दा हाम्रो मन र शरीर यस्तो दोबाटोमा जम्काभेट हुन्छ जहाँ भौतिक पदार्थको उदय-व्यय भइरहेको हुन्छ ।

- ५१) विपश्यनाले हाम्रा आन्तरिक दुई आँखा खोलिदिन्छ - एक शरीरमा उत्पन्न संवेदनाहरूप्रति जागरुक हुने आँखा अर्को समतापूर्वक हेर्ने आँखा । सूक्ष्म संवेदनाको यथाभूत निरीक्षण गर्ने आँखाले अनित्यताको बोध गर्दछ र 'आत्मा' भनी ग्रहण गर्दैन ।

- ५२) विपश्यना-ध्यान-साधना मुष्टिक-गुरुविहीन छ, कर्मकाण्डविहीन छ र दार्शनिक-मान्यताविहीन छ । यस विद्या प्राप्त गर्न कुनै दस्तुर लाग्दैन । विपश्यनाचार्य ऊ वा खीन, गोयन्का वा अन्य सहायक आचार्यहरूले यस विद्या सिकाएबापत आफ्ना फीस लिदैनन् । केवल गुरु-शिष्य परम्परानुसार स्वयंसेवक भई धर्मको भावनाले प्रेरित भई सेवारत रहेका हुन्छन् ।

- ५३) आर्यमौनमा बसी लामो समयसम्म ध्यान गर्ने भएकोले पनि मनमा खाँदिएर रहेका विकारहरू मनको सतहमा उत्रिन्छन् । तिनलाई समतापूर्वक हेरी निराकरण गर्न सकिन्छ ।

- ५४) हामीलाई प्रज्ञाको भूमिमा र मुक्तिको द्वारसम्म डोच्याउने दुःख आर्य-सत्य नै हो । दुःखलाई प्रज्ञाको दृष्टिले हेरेर नै हामी निर्वाणतिर बढ्न सक्दछौं । दुःखै नभए मुक्ति के का लागि वा केबाट मुक्ति ?

- ५५) बुद्ध भन्नुहुन्छ - 'सब्बे संखारा अनिच्चा' । यो सम्पूर्ण विश्व नै परिवर्तनशील भई बन्दै विग्रदै गइरहेको छ । 'अनिच्चा' भनेको आफ्नै मन र शरीरको अनित्य स्वभावलाई प्रत्यक्ष अनुभूति गर्नु हो । आफैलाई नियाल अनि 'अनिच्चा'लाई भेट्टाउने छौं भनी ऊ वा खीन भन्नुहुन्छ ।

- ५६) 'सब्बे संखारा दुक्खा' । सबै वस्तु, व्यक्ति र स्थिति दुःखकै स्रोत हुन् । यथार्थमा डुबुल्की मारेर मात्र यथार्थतालाई बुझ्न सकिन्छ । तर यसले सुखको लालसाबाट टाढा लैजाँन्छ जसलाई भयावह र कष्टकर भएको अनुभव प्रारम्भमा साधकहरू गर्दछन् ।

- ५७) 'सब्बे धम्मा अनत्ता' । सबै वस्तु, व्यक्ति र स्थिति र तिनको धर्म (स्वभाव) न हाम्रै अधीनमा छन् न ती आफ्नै अधीनमा छन् ।

ती असारभूत छन् । तिनीहरू कसैको वशमा हुँदैनन् । ती प्रकृतिको नियमानुसार चल्दछन् ।

- ५८) 'अनिच्चा'को अभ्यासले व्यक्तिको व्यक्तित्व मेटाउने नभई व्यक्तित्वलाई परिपक्व बनाइदिन्छ ।

- ५९) अकुशल कर्म वा पापकर्मबाट हामी भागेर बच्न सक्ने ठाउँ नै छैन । चाहे आकासमा उडून्, चाहे समुन्द्रमा डुबून्, चाहे गुफामा लुक्न पुगून् जहाँ जाऊन् पापकर्मबाट बच्ने ठाउँ कहीं छैन । जहाँ गए पनि कर्मको फल भोग्नेपर्छ । यस सूत्रले पनि त्यस कुरालाई पुष्टि गर्दछ-

'न अन्तलिक्खे न समुद्दमज्जे,
न पब्बतानं विवर पविस्स ।
न विज्जति सो जगतिप्पदेसो,
यत्थट्ठितो मुञ्चेय्य पापकम्मा ॥

- ६०) संसारमा रहेर जे जति प्राप्त हुन सक्दछ ती प्राप्तिहरूमध्ये प्रथम मार्गफलको प्राप्ति मात्रै पनि महान हुन्छ । अन्य कुनै पनि प्राप्ति स्रोतापति मार्गफलका सामु फिका पर्दछ । स्रोतापति फलभन्दा माथिका फलहरूको प्राप्ति त अझ कति महान होला । जस्तै भनिएको छ -

'पथव्या एकरज्जेन, सग्गस्स गमनेन वा ।
सब्बलोकाधिपच्चेन, स्रोतापतिफलं वरं ॥'

अर्थात् :- सारा पृथ्वीको चक्रवर्ती राजा हुनुभन्दा, देवलोकमा बास गर्नुभन्दा, सबैलोकको अधिपति हुनुभन्दा स्रोतापतिफल प्राप्त गर्नु नै उत्तम छ ।

घ) आचार्य श्री गोयन्काज्यूको देन

भगवान बुद्धको महापरिनिर्वाणको केही शताब्दिपछि नै भारतमा यस विपश्यना-विद्या लोप हुनपुग्यो । तर यसलाई गुरु-शिष्य परम्परामा छिमेकी देश बर्मा (हाल म्यानमार) मा विशुद्धरूपमा संरक्षण दिइराखिएको भेटियो । यस विद्यालाई बर्माका विपश्यनाचार्य स्व. श्री सयाजी ऊ बा खीनबाट आचार्य श्री सत्यनारायण गोयन्काज्यूले सिक्नुभयो । गोयन्काज्यू सन १९२४मा जन्मनुभएको थियो ।

गोयन्काज्यूले सयाजीबाट विपश्यना सिकेपछि उहाँको जीवनमा ठूलो परिवर्तन आयो । उहाँ धन-सम्पति, मान-सन्मान, पद-प्रतिष्ठाको कारणले जुन तनावग्रस्त अवस्थामा हुनुहुन्थ्यो त्यसबाट मुक्त हुनुभयो । उहाँमा करुणाले ओतप्रोत भई समाजसेवा र मानवसेवा गर्ने पुनीत अभिलाषा जाग्यो ।

चिन्ता र तनावबाट छुटकारा भएपछि उहाँको जीवन भन बढी सक्रिय र सेवामुखी हुनपुग्यो । उहाँले १४ वर्षसम्म सयाजीको सानिध्यमा रही विपश्यनाको अभ्यास गर्नुभयो । सयाजीले उहाँलाई विपश्यनाचार्यको पद दिनुभयो । उहाँ सन १८६९ मा भारत आउनुभयो र विपश्यना-ध्यान-साधनाको निर्वाधरूपमा प्रचार-प्रसारमा लाग्नुभयो ।

त्यही क्रममा उहाँ सन १९८१ मा सर्वप्रथम नेपालमा आउनुभई विपश्यना ध्यान पद्धतिको सूत्रपात गर्नुभयो । त्यसबेलादेखि प्रारम्भमा वर्षको एकचोटी दसदिने विपश्यना शिविरको आयोजना हुँदैरह्यो । त्यसको केही समयपश्चाद् बूढानीलकण्ठको मुहानपोखरीमा 'धर्मश्रृङ्ग'को नामले अन्तर्राष्ट्रिय नेपाल विपश्यना केन्द्र स्थापना भई केही समयसम्म महिनाको एकचोटी शिविरको आयोजना भइरह्यो । त्यसको केही समयपश्चाद् हालसम्म पनि महिनामा दुईचोटी नियमितरूपमा विपश्यना

ध्यान शिविरहरू सहायक आचार्यहरूमाफत संचालन भइरहेको छ । विपश्यनाजस्तो कल्याणकारी विधि पुनः प्राप्त गर्नु भगवान बुद्धको जन्मस्थल नेपालको लागि गौरवान्वितको विषय भएको छ । साथै नेपालीहरूको अहोभाग्य पनि भएको छ । बहुसंख्यक साधक साधिकाहरूले ती शिविरहरूबाट प्रत्यक्ष फाइदा उठाइरहेका छन् ।



कारण-कार्यको फन्को -

कुनै इश्वर वा ब्रम्हा दृष्टिगोचर हुँदैनन्
जीवन-चक्रमा कुनै भौतिक सार भेटिँदैन
सिर्फ कर्मका पाङ्ग्रा गुड्छन् यहाँ
कारण-कार्य र कार्य-कारण फन्को मारिँन् यहाँ ।

Dhamma.Digital

ध्यानका अन्य फाइदाहरू

खास ध्यानको फाइदा भनेको भौतिक जीवनमा सुख शान्तिको अनुभूति दिलाउने र आध्यात्मिक दृष्टिले मनको विकारलाई फाली मनलाई नितान्त निर्मल बनाउने र सम्पूर्ण शारीरिक र मानसिक दुःख दर्दबाट पूर्ण छुटकारा दिलाई दुःख-मुक्तिको अवस्था निर्वाणको साक्षात्कार गराउनु हो । यो कुरा माथि ठाउँ ठाउँमा उल्लेख भइसकेको छ । तर पनि सामान्य जनको दृष्टिमा प्रायःजसो यस जीवनमा ध्यानबाट पाउन सक्ने सुख, राहत र आनन्दको खोजी हुने हुनाले यहाँ ध्यानका केही अन्य फाइदाहरूको उल्लेख भएको छ । भिक्षु पियानन्दले 'Why Meditation ?' भन्ने आफ्नो लेखमा यी व्यावहारिक फाइदाहरू बताउनुभएको छ ।

१) अति व्यस्त मानिसमा तनाव हुन्छ । तनावग्रस्त मानिसलाई तनावमुक्त बनाई राहत प्रदान गर्छ ।

२) चिन्ताग्रस्त मानिसलाई आंशिक वा पूरै शान्तिको अनुभूति गराउँछ । शान्त बनाइदिन्छ ।

३) अनेकन समस्याहरूमा अल्झेको मानिसलाई ती समस्याहरूसँग नडराउने, सामना गर्ने र सही समाधान खोज्ने हिम्मत र शक्ति प्रदान गर्दछ ।

४) आत्मविश्वास नभएकाका लागि आत्मविश्वास दिलाइदिन्छ । आत्मविश्वास नै सफलताको कुँजी हो ।

५) डर र त्रास भएकाहरूका लागि ती डर र त्रासको कारण बनेका विषयको यथार्थ स्वभाव अवगत गराई ती डर र त्रासका लक्षणहरूमाथि विजय प्राप्त गरी निडर हुन सिकाउँछ ।

६) असन्तुष्टहरूलाई भित्री सन्तुष्टि कायम गर्न वा बढाउन उपयुक्त अवसर प्रदान गर्दछ ।

७) धर्मप्रति शंका र उपेक्षा गर्नेको शंकाको घेरा तोड्न र धर्मको यथार्थ महत्व बुझ्न यथेष्ट मद्दत गर्दछ ।

८) जीवनको स्वभावसँग अपरिचित भई दिक्क र उदास हुनेलाई अन्य वाहियात कुरामा नलागी जीवनलाई यथार्थरूपले बुझ्न मद्दत गर्छ । यसले निराशावादी होइन आशावादी हुन सिकाउँछ ।

९) धनीमानीलाई धनको महत्व बुझ्न, धनलाई सदुपयोग गर्न र धनलाई आफ्नो तथा अर्काको हित सुखको लागि खर्च गर्न सिकाउँछ ।

१०) गरिबलाई आफूसँग जति छ त्यसमा सन्तुष्ट हुन र आफूभन्दा पैसावालसँग ईर्ष्या नगर्न सिकाउँछ ।

११) युवकहरूलाई भड्कन नदिन, ठीक बाटो अपनाउन र आफ्नो गन्तव्य कसरी प्राप्त गर्न सकिन्छ भन्ने सिकाउँछ ।

१२) प्रौढहरूलाई जीवनदेखि वाक्क हुन दिदैन, जीवनका कष्टकर पक्षबाट त्राण दिन्छ र उज्याला पक्षलाई निर्दिष्ट गर्दछ ।

१३) छिटो रिसाउनेहरूलाई क्रोध, घृणा र बारम्बारको पश्चातापमाथि विजय प्राप्त गर्न सिकाउँछ ।

१४) ईर्ष्यालु स्वभाव हुनेहरूलाई ईर्ष्याको खराब परिणामप्रति सजग गराइदिन्छ ।

१५) इन्द्रियहरूको दास हुनेहरूलाई इन्द्रियलाई कसरी दमन गर्ने र मनको मालिक कसरी बन्ने भन्ने कुरा सिकाउँछ ।

१६) नशालु पदार्थ सेवन गर्नेहरूलाई ती पदार्थहरूको दासत्वबाट कसरी मुक्त हुन सकिन्छ भन्ने कुरा सिकाइदिन्छ ।

१७) अज्ञानीहरूलाई साथीहरू र परिवारका मानिसहरूसँग कसरी मेल बढाउने र उपयोगी हुने भन्ने सिकाउँछ ।

१८) ध्यानाभ्यासमा लागेकाहरूलाई भावावेशले मूर्ख बनाउन र धोखा दिन सक्दैन ।

१९) ज्ञानी र बुद्धिमानलाई सर्वोच्च ज्ञानको चरम सीमासम्म लगिदिन्छ । वस्तु, व्यक्ति र स्थितिलाई जस्ताको तस्तै हेर्न सिकाउँछ, बाहिरी रूपमा मात्र होइन ।

२०) कमजोर मन भएकाहरूलाई मन सबल बनाउन र इच्छाशक्ति जगाउन अनि आफ्ना कमजोरीउपर विजय हासिल गर्न मद्दत गर्दछ ।

यिनै हुन् ध्यानका व्यावहारिक तथा लौकिक फाइदाहरू जुन पसलमा गएर पैसाले किन्न पाइँदैन । यी त अभ्यासद्वारा मात्र सम्भव हुनसक्दछ । अतः ध्यान अभ्यासमा दत्तचित्त हुनुपर्दछ ।

यी बाहेक अन्य आध्यात्मिक वा लोकोत्तर फाइदाहरू पनि छन् जुन मानव जीवनमा सम्पादन गर्नुपर्ने विपश्यना-ध्यान-साधनाबाट मात्र पाउन सकिन्छ । लोकोत्तर फाइदाहरूलाई केही अन्य फाइदाहरूसहित गाँसेर बुँदागतरूपमा यसरी प्रस्तुत गर्न सकिन्छ ।

१) जीवनको अमूल्य समयको सदुपयोग हुन्छ ।

२) खराब संगतबाट बचिन्छ ।

३) अनावश्यक विवादबाट टाढिन्छ ।

४) बेकाबु मनलाई नियन्त्रणमा राख्न सकिन्छ ।

- ५) आफ्नो मालिक आफै बन्न सकिन्छ ।
- ६) मानव जीवन सार्थक पार्न सकिन्छ ।
- ७) सम्पूर्ण पापकर्मबाट बचिन्छ । पुण्य संचय हुन्छ ।
- ८) कल्याणको बाटो खुल्दछ र मार्ग प्रष्ट हुन्छ ।
- ९) मार्गफलको भागिदार बन्न सकिन्छ ।
- १०) पूर्व जन्मको संचित संस्कारबाट मुक्ति मिल्दछ ।
- ११) दुःख-चक्रलाई धर्म-चक्रमा बदल्न सकिन्छ ।
- १२) जन्म-मरणको चक्र तोडी अमर हुन सकिन्छ ।

यिनै व्यावहारिक तथा लौकिक फाइदाहरूलाई दृष्टिगत गरी विपश्यना ध्यान अभ्यास गरौं र दुर्लभ मानव चोलालाई सार्थक पारौं ।



Dhamma.Digital

वाधक एवं उपकारक तत्व

यस विपश्यना-ध्यान-साधनाका पनि आफ्नै प्रकारका शत्रु र मित्रु छन् । ध्यान साधनामा वाधा अड्चन तेर्स्याउने, ध्यान गर्न नदिने, भूतले तर्साउन आउने र भविष्यको प्रलोभनमा कल्पेर बस्ने इत्यादि अनेकन शत्रुहरूको आक्रमण हुन्छ भने अर्कोतिर ध्यान अभ्यासमा प्रोत्साहन दिने, मनमा साहस, धैर्य र अनुकूल विचार प्रवाहित गर्ने अनि मनमा मैत्री, करुणा, मुदिता र उपेक्षा भावनाजस्ता गुणिला गुणहरूको विकास गरिदिने मित्रुहरू पनि छन् । हाम्रो हित र कल्याणको निमित्त सहयोग गर्न अधि सर्ने ती गुणिला तत्वहरू वास्तवमा हाम्रा परम मित्र हुन् जसले हाम्रो लौकिक मात्र होइन पारलौकिक अवस्थासम्म पनि साथ दिन्छन् । त्यस्तै हाम्रो अकल्याण गर्ने, कल्याण कार्यमा व्यवधान तेर्स्याउने वाधक तत्वहरू वास्तवमा हाम्रा परम शत्रु हुन् । शत्रु वा मित्रु भनेका बाहिर होइन, भित्र विद्यमान रहन्छन् । तिनीहरू एक एकलाई पनि चिनाँ ।

१) वाधक तत्व

क) पाँच नीवरण

माथि पनि चर्चा गरिसकिएको छ कि ध्यान-साधनामा वाधा अड्चन हाल्ने, विघ्न गर्ने, ध्यान गर्न नदिने, ध्यानबाट मन विचलित गरिदिने शत्रुहरू पनि हुन्छन् । ती मुक्ति-मार्गका शत्रुहरू कुनै बाहिरका होइनन्, आफूभित्रैका हुन् । ती मानसिक शत्रु हुन् । तिनीहरूउपर विजय

नपाउन्जेल विपश्यना-साधनाबाट प्रत्यक्ष लाभ पाउन सकिदैन । अतः यिनीहरूलाई परास्त गर्न अति आवश्यक छ । नभए यिनीहरू हामीउपर हावी भई हामीलाई मुक्तिको काममा पाइला सार्ने दिदैन । हाम्रा सारा प्रयत्न व्यर्थ पारिदिन्छ । मन स्वभावैले पापतिर उन्मुख रहने हुनाले हामीलाई त्यतैतिर डोच्याएर लैजान सजिलो पर्दछ । नीवरणले यस्तै काम गर्दछ । यिनले हामीलाई कुशल कर्ममा प्रयुक्त हुन नै दिदैन । यिनीहरूकै लहै लहैमा लागेर हामीले यस अनादि संसारमा असंख्य जन्म लिइसकेका छौं । यसले हामीलाई अनेक शारीरिक र मानसिक दुःख भोगाइसकेको छ । अब पनि यिनीहरूलाई नचिनी रनभुल्लमा पर्थौं भने यस संसाररूपी दलदलबाट कदापि उम्कन सक्नेछैनौं । ती पाँच बाधक तत्वहरू के के हुन् चिनी र तिनबाट मुक्ति पाउन प्रयत्न गरौं ।

१) कामच्छन्द (कामराग, अनुराग, लोभ, मोह, आसक्ति इत्यादि) ध्यानको बाधक तत्व हुनुको कारण हो - आफूलाई मनपर्ने वस्तु वा व्यक्ति देख्दा, प्रिय शब्द सुन्दा, सुगन्ध लिंदा, मीठो स्वादिष्ट खानेकुरा चाख्दा, सुखद् स्पर्श अनुभव गर्दा र मीठो कल्पना मनमा उठ्दा आफ्नो इन्द्रिय वशमा लिन नसक्नु र तत् तत् आलम्बनप्रति आसक्त हुनु हो र यसले गर्दा व्यक्तिले आफ्नो मनलाई दृढ पारी ध्यानको आलम्बनमा मनलाई केन्द्रित गर्न सक्दैन । फलस्वरूप विकारको शिकार मात्र हुन पुग्दछ ।

२) व्यापाद (हिंसा, क्रोध, वैमनष्यता, द्वेष, घृणा, भेद इत्यादि) ध्यानको बाधक तत्व हुनुको कारण हो - आफूलाई मनपर्नेमा राग उत्पन्न हुन्छ अनि आफूलाई मननपर्नेमा र मनपर्ने वस्तु वा व्यक्तिलाई कसैले केही नराम्रो गरिदियो भने त्यहीँबाट द्वेष ज्वालासरि दन्किन्छ ।

यही ज्वालाको राप र तापले व्यक्तिलाई ध्यान कार्यमा प्रयुक्त हुनै दिदैन ।

३) धीनमिद्ध (आलस्यता, अकर्मण्यता, लोसेपना, तन्द्रा, निन्द्रा इत्यादि) ध्यानको बाधक तत्व हुनुको कारण हो - गरिनुपर्ने असल काममा मन संलग्न नहुनु, मन भारी हुनु अनि नगरिनुपर्ने काममा मन प्रवृत्त हुनु । यही मानसिक आलस्यपना, सुस्तिपना र लोसेपनाले नै ध्यानको कार्यमा अन्यमनस्कता ल्याइदिन्छ । यसले ध्यानको आलम्बनमा मनलाई टिक्नै दिदैन ।

४) उद्धच्च-कुक्कुच्च (चंचलता, वेचैनी, व्याकुलता, पश्चाताप इत्यादि) ध्यानको बाधक तत्व हुनुको कारण हो - मन अत्यधिक मात्रामा अव्यवस्थित हुनु, चंचल हुनु र पश्चाताप गर्नु र ध्यानको कार्यमा मनलाई उपयोग हुनै नदिनु हो । मन छ्यालब्याल भएको स्थितिमा मनलाई एकाग्र गर्नु र संवेदनामा काम गर्न लगाउनु भनेको यतिबेला असम्भवप्रायः प्रतीत हुन्छ ।

५) विचिकिच्छा (शंका, उपशंका, सन्देह, अश्रद्धा, अविश्वास, इत्यादि) ध्यानको बाधक तत्व हुनुको कारण हो - असल हितकारी काम गर्न भट्ट अघि नसर्नु, मनमा द्विविधा उत्पन्न भई यसै हो भनी सही निर्णय लिन नसक्नु, ध्यानको विषयमा शंका उपशंकाको कारणले प्रज्ञाशून्य हुनु, अन्यमनस्कताले गर्दा आफ्नो उन्नतिको मार्ग पहिचान गर्न नसक्नु । यसले गर्दा व्यक्तिले कदापि मुक्तिको लक्ष्य प्राप्त गर्न सक्दैन । ऊ जहाँको तहाँ हुन्छ ।

ख) आस्रवको निर्माण

चित्तको विकारको रूपमा चित्तमा रही बारम्बार हामीलाई दुःख दिइरहने आस्रवको निर्माण हुने यी सात तरिकाहरू छन् -

१) मिथ्या चिन्तना गरेर अर्थात् चिन्तना गर्नुपर्नेमा चिन्तना नगरेर, धारण गर्नुपर्नेलाई धारण नगरेर आस्रव निर्माण हुन्छ ।

२) मनलाई संवर नगरेर अर्थात् मनलाई नियन्त्रण नगरेर अनि इन्द्रियको पछि पछि दौड लगाएर पनि आस्रवको उत्पति हुन्छ ।

३) प्रतिसेवन गरेर अर्थात् चाहिनेभन्दा बढी सामानादि प्रयोग गरेर जस्तै खाना, लुगा, खानेकुराको स्वाद, बासस्थान, गलत औषधिको प्रयोग र विलासी शयनागारको प्रयोग जथाभावी गरेर वा तिनप्रति लालसा जगाएर पनि व्यक्तिले आस्रवको निर्माण गरिरहेको हुन्छ ।

४) अधिवासन अर्थात् दुःख सुखमा, लाभ हानीमा, निन्दा प्रशंसामा र यश अपयशमा धैर्य र सहनशीनता कायम गर्न नसकेर पनि व्यक्ति आस्रवको शिकार हुन पुग्दछन् ।

५) परिवर्जन अर्थात् विभिन्न परिस्थितिमा अल्भिन्न पुगेर वा आफ्नो हित विपरितको परिस्थितिलाई त्याग गर्न नसकेर प्रलोभनमा परेर पनि आस्रवको निर्माण हुन्छ र दुःखको शिकार होइन्छ । जस्तै खतरायुक्त काममा लाग्न तम्सेर, दुर्जनहरूको संगतमा परेर, कुबेलामा कुठाउँमा घुम्न गएर, असुरक्षित स्थानमा बास गरेर वा त्यस्ता काममा आफूलाई रोक्न नसकेर पनि आस्रवको उत्पति भई दुःख भोग्नुपर्ने कारण बन्दछ ।

६) विनोदन अर्थात् आफ्नो प्रयत्नद्वारा हटाउन सकिने कामाच्छन्द, प्रतीघ (व्यापाद), विहिंसालाई छोड्न प्रयत्न नगर्दा वा तिनीहरूको दास बनेर पनि आस्रवको निर्माण हुने हुन्छ ।

७) भावना अर्थात् मनलाई काबुमा लिन गरिने शमथ ध्यान र मनलाई निर्मलीकरण गर्न गरिने विपश्यना ध्यान नगर्दा, प्रमादी हुँदा, चार अनुपश्यना नगर्दा आस्रवको उत्पति हुनजान्छ र आस्रव हटाउन

सकिने प्रयत्नबाट विमुख हुँदा आस्रव थपिन गई दुःख-भोगको कारण बन्दछ ।

आस्रव निर्मूल गर्न गरिनुपर्ने अभ्यास कार्यमा लगनशील नहुँदा र आस्रवको भण्डार भरिने कार्यमा प्रतिबन्ध नलगाउँदा आस्रवको निर्माण द्रुतगतिमा हुनजान्छ र अनेकानेक दुःखको शिकार हुनुपर्ने हुन्छ । पुराना आस्रवको भण्डार यथावत छुँदै नयाँ आस्रवको निर्माणमा वृद्धि गर्ने कार्य कुनै पनि अर्थमा बुद्धिमानी होइन । आस्रवको क्षय गर्ने कार्यमा यथाशिघ्र प्रयत्न गरी आस्रवको पकडबाट यथाशिघ्र छुट्नुपर्दछ । यसैमा हाम्रो बुद्धिमत्ता देखिन्छ । अन्यथा हामी दुःख-चक्रमा पिल्सिरहनेछौं ।

ग) प्रमाद

प्रमाद वाधक तत्व हो जसले सत्यान्वेषणमा भ्रम, सन्देह र विचलन ल्याउँछ र ध्यानाभ्यासको कार्यमा सुस्ती ल्याई धर्मको ज्योतिलाई समेत धमिल्याइदिन्छ । यसलाई जति सकिन्छ त्यति चाँडै हटाउनुमा नै कल्याण छ । यो कल्याणमा वाधक र अकल्याणमा सहायक बन्दछ । अतः यसलाई टाउकोमा लागेको आगोलाईभैँ हतार गरी टक्टक्याई फाल्नुपर्दछ । कुनै कुरामा पनि प्रमादी बन्न हुँदैन । अप्रमादी भई धर्माभ्यासमा लाग्नुपर्दछ । मंगलसूत्रमै भनिएको छ - 'अप्पमादो च धम्मेषु एतं मंगलं मुक्तमं ।' अन्य कुरामा जस्तै धर्ममा समेत अप्रमादि बन्नुपर्दछ । यो पनि उत्तम मंगल हो ।

प्रमाद भनेको असल हितकारी कुरामा आलस्यता र अकर्मण्यता हो, अहंकार, ममकार र स्वार्थन्धता हो । सबै कल्याण साधने कामकुरामा बाधा तेर्स्याउन प्रमादकै ठूलो हात रहन्छ । अरु सबैकुरा आआफ्ना

स्थानमा ठीक छन् र ठीकसित काम गर्दै पनि छन् तर बीचमा प्रमाद तेर्सिन आउँछ भने सबैकुरालाई मलीन र महत्वहीन बनाइदिन्छ । कुशल कार्य सम्पादन हुनमा बाधा तेर्स्याउने तत्वको रूपमा प्रमाद अधि सर्दछ । यसले धर्म कार्य गर्ने मनस्थितिलाई बिगारिदिन्छ । मानिसहरू के के कुरामा प्रमाद वा अहंकार वा घमण्ड गर्छन त - रूपमा, सौन्दर्यमा, धन-सम्पत्तिमा, यौवनमा, बल-शक्तिमा, विद्या-बुद्धिमा, जन-बलमा, अधिकार-सम्पन्नतामा, धार्मिक हुनुमा इत्यादि । यदि मानिसले यी गुणहरूलाई सम्यकरूपले प्रयोग गर्न सकिएमा कुशलकर्म बनि पुण्यको भागिदार बन्दछ । प्रमादवश प्रयोग गरिएका अकुशलकर्म बनि पापको भागिदार बन्दछ । जानेमा यिनकै माध्यमद्वारा स्वर्गको द्वार खुल्दछ, नजानेमा यिनकै माध्यमद्वारा नरकको बाटो सोभिन्छ । अतः भगवान बुद्धले धम्मपदमा अप्रमादी बन्नुपर्छ भनि यो सूत्र दिनुभएको छ -

‘अप्पमादो अमतपदं, पमादो मच्चुनो पदं ।

अप्पमत्ता न मीयन्ति, ये पमत्ता यथा मत्ता ॥’

अर्थ - बेहोसी नभई होसपूर्वक बस्नेहरू अमृतसमानको निर्वाणगामिनि हुन्छन् । बेहासी भई बस्नेहरू मृत्युको बाटो तताउने हुन्छन् । प्रमादीहरूको मृत्यु भएभैं अप्रमादीहरूको मृत्यु हुँदैन । अप्रमाद अमृत हो भने प्रमाद मरण सरह हो ।

भगवान बुद्धले अन्तिम वचनमा समेत ‘अप्पमादेन सम्पादेथ ।’ भनी अप्रमादी भई धर्माभ्यासलाई सम्पादन गर भनी भिक्षुहरूलाई सतर्क गराई जानुभएको छ । भिक्षुहरूलाई भन्नुभएको अर्थ हामीलाई पनि भन्नुभएको हो । हामीले पनि यसको पालन गर्नुपर्छ ।

ड) कुसंगत

मानिसले वर्तमान जीवनका कतिपय कुराहरूको कारक तत्व आफ्ना पूर्वकर्मको फल भनेर मात्र नीच मारेर बस्न हुँदैन । उसको वर्तमान र भविष्यका कतिपय कुराहरू उसको आफ्नो वर्तमान क्रियाकलापका परिणति हुन्छन् । त्यस्ता क्रियाकलापहरूमध्ये संगत पनि एक प्रमुख तत्व हुन आउँछ । ऊ खराब संगत शिकार भएको खण्डमा उसको जीवन अवनति तिर धकेलिन्छ । उसको व्यक्तिगत, पारिवारिक, सामाजिक जीवनमा धमिरा लगाइदिन्छ ।

भगवान बुद्धले पनि बाल मूर्खजनको संगत नगर्नु पनि उत्तम मंगल हो भन्नुभएको छ । 'असेवना च बालानं, पण्डितानञ्च सेवना' अर्थात् बाल मूर्खजनको संगत नगर्नु, पण्डित ज्ञानीजनको मात्र संगत गर्नु । अर्को ठाउँमा उहाँ भन्नुहुन्छ - आफ्नो इहलोक र परलोकको हितसुख र कल्याण चाहनेले आफूभन्दा जान्नेसुन्ने, कल्याणमित्र र ज्ञानी गुणीहरूको संगत गर्नुपर्छ । त्यो नपाए आफूसरहकाको संगत गर्नुपर्छ । त्यो पनि नपाए कसैको पनि संगत नगर्नु, बरु एकलै बस्नु जाती हुन्छ ।

कुसंगतले मानिसको उन्नतिमा ब्रेक लगाइदिन्छ । उसमा जति पनि साधन छन् तिनको दुरुपयोग भइरहेको हुन्छ । नयाँ साधन र ऊर्जा थपिने भिनो आसाको सम्भाव्यता पनि देखिदैन । ऊ पतनको बाटोमा लम्किन्छ ।

ध्यान साधनामा अग्रसर हुन कुसंगतलाई तिलाञ्जली दिनुपर्छ । सत्संगले मात्र काम बन्न सक्दछ । कल्याणमित्रको सानिध्यले ध्यान साधनामा नयाँ नयाँ ऊर्जा थपिदिन्छ । कुसंगत र ध्यान एकअर्कामा विपरितार्थक हुन् । अतः कुसंगतबाट टाढा रहनुपर्दछ । यो बाधक तत्वअन्तर्गत आउँछ ।

च) अश्रद्धा (अन्धश्रद्धा)

कुनै पनि आध्यात्मिक उन्नतिका कार्यहरूमा त्यस कार्यप्रति सम्यक रुचि लगाउनु अनिवार्य हुन्छ । विना रुचि कसैले थोपरिदिएको कुराले नकारात्मक प्रभाव पारेको हुन्छ । यहाँ सम्यक रुचि भन्नुको तात्पर्य श्रद्धा हो, भक्ति हो, भुकाव हो । व्यक्तिमा कार्यप्रतिको भुकाव सकारात्मक छ भने उसले त्यस कार्यलाई भित्री मनदेखि उत्सुकता र लगनताका साथ कार्य सम्पादन गर्न तत्पर हुनुको साथै आफ्नो मनलाई लायक बनाउँछ जसको सहायताले उसले कार्य सिद्धी पाउँछ । तर श्रद्धा त रहेछ तर त्यो अन्धश्रद्धा हो भने पनि यसले नकारात्मक प्रभाव पार्दछ । त्यसैले अन्धश्रद्धा पनि हामीलाई कल्याण मार्गबाट विचलित पार्ने तत्व हो ।

अतः विपश्यनाजस्तो कल्याणकारी विधिप्रति सश्रद्धा अर्पित हुनु अत्यन्त जरुरी छ । आफ्नो कल्याणको लागि आफैँ लागी पर्नुपर्छ । कसैले करुणा राखेर हामीलाई असल कुरा बताइदिन सक्छ । त्यसलाई अभ्यासमा ल्याएर आफ्नो इहलोक र परलोक सुधानु हाम्रो काम हुन आउँछ । उत्सुकता, उत्कण्ठा, अभिरुचि, जिज्ञासा, लगन हुनुपर्छ र त्यसप्रति पूर्ण समर्पित भई निष्ठापूर्वक तन मनले प्रयुक्त हुन सक्नुपर्छ । अनि सफलता छेवैमा भेट्टिन्छ ।

तल दिइएका उपकारक तत्वहरूमा पनि उल्लेख भएको छ कि श्रद्धा नै हाम्रो प्रमुख मित्र हो । यही नै हाम्रो महान सम्पति हो । महान बल हो । श्रद्धा विना आफ्नो कल्याण सम्भव छैन । अश्रद्धा वा अन्धश्रद्धा हाम्रो दुश्मन हो र यसले हाम्रो खोइरो मात्र खन्दछ । आत्मोन्नति र लोकोत्तर कल्याण अश्रद्धाबाट असम्भव हुन्छ । यसैले यो वाधक तत्वान्तर्गत पर्दछ ।

२) उपकारक तत्व

क) नीवरण हटाउन ध्यानाङ्गको भूमिका

माथि बाधक तत्वअन्तर्गत वर्णित पाँच नीवरणलाई निमित्त्यान्न पार्ने कल्याणकारी तत्व ध्यानाङ्ग पनि हाम्रो मित्रवर्गमा आउँछ । ती पाँच नीवरणलाई हटाउन पाँचै ध्यानाङ्गको अभ्यास गरिनुपर्छ । ती पाँच ध्यानाङ्ग हुन् - १) वितर्क २) विचार ३) प्रीति ४) सुख ५) एकाग्रता ।

वितर्कले चित्तलाई आलम्बनतिर अग्रसर गराउँछ । यसले थीनमिद्धलाई हटाउँछ । विचारले आलम्बनमा चित्तलाई संलग्न गराउने कुरामा निरन्तरता दिन्छ । यसले विचिकिच्छालाई हटाउँछ । प्रीतिले आलम्बनको माध्यमद्वारा प्रमोद उत्पन्न गरिदिने गर्दछ । यसले षापादलाई हटाउँछ । सुखले आलम्बनमा रस उत्पन्न गरी चित्तलाई प्रशन्न पार्ने काम गर्दछ । यसले उद्धच्च-कुक्कुचलाई हटाउँछ र एकाग्रताले चित्तलाई आलम्बनबाट विचलित नगराई सजग र सचेत पारिराख्ने काम गर्दछ । यसले कामच्छन्दलाई हटाउँछ ।

ख) पाँच बल

जसरी माथि भनिएका पाँच शत्रुले हामीलाई पथभ्रष्ट पार्दछन् र सम्यक-मार्गमा अग्रसर हुन दिदैनन्, त्यस्तै हाम्रा पाँच मित्रहरू पनि छन् जसले हामीलाई मिथ्यादृष्टिबाट टाढा लैजान्छन् र पाइला पाइलामा उपकारक भई मुक्ति-मार्गमा अग्रसर गराउँछन् । यस अर्थमा ती पाँच मित्रहरूलाई हामीले कल्याणकारी तत्वको रूपमा लिन सक्दछौं । यिनले हामीमा ऊर्जा थपिदिन्छ । शक्ति संचार गरिदिन्छ । भरोसा दिन्छ । सक्रियता दिन्छ । साधनाको क्षेत्रमा प्रगति पथमा लैजाने कार्य यसले गर्दछ । अब तलका ती पाँच उपकारक तत्वलाई चिनाँ र तिनीहरूलाई अवलम्बन गरौं ।

- १) श्रद्धा (सम्यक-दृष्टियुक्त भुकाव, चित्तको मृदुता, मुक्तिको आधार)
- २) वीर्य (उद्योग, परिश्रम, प्रयत्न, पराक्रम, लगनशीलता)
- ३) स्मृति (जागरुकता, एकाग्रता, सजगता, सचेतता, होस)
- ४) समाधि (विकारविहीन आलम्बनमा चित्तको तन्मयता)
- ५) प्रज्ञा (सम्यक-ज्ञान, यथाभूत-ज्ञान, चित्त-शुद्धिको आधार)

श्रद्धा पहिलो परम मित्र हो । यसले चित्तलाई मृदु, कोमल र ध्यानको कार्यमा भरपर्दो भुकाव ल्याइदिन्छ, जसले गर्दा ध्यानको आलम्बनमा काम गर्न प्रयाप्त बल र आधार मिल्दछ । श्रद्धा विना वा भित्री हृदयदेखिको विश्वास विना ध्यानजस्तो पवित्र कार्यमा चित्तलाई प्रयुक्त हुन दिदैन । अतः श्रद्धालाई मनमा विकसित गर्नुपर्छ । तर अन्धश्रद्धा होइन । अन्धश्रद्धाले त ध्यानलाई अभ्र हानी पुऱ्याउँछ । पथभ्रष्ट पार्दछ । सच्चा मुक्तिबाट विमुख गर्दछ ।

दोस्रो मित्र वीर्य वा उत्साह हो । श्रद्धा मात्र भएर पुग्दैन । कार्यमा सफलता पाउन भित्रैदेखिको उत्साह, उद्योग, पराक्रम र लगनशीलताको दरकार पर्दछ । जस्तै विघ्न, वाधा, अड्चन, तगारो र प्रतिकूल स्थितिमा पनि धैर्य धारण गरी चित्तलाई दृढ पारी आफ्नो कल्याण कार्यमा सदा तत्पर रहनुपर्छ । अनि मात्र लक्ष्य हासिल गर्न सक्षम हुन्छौं ।

तेस्रो मित्र हो – स्मृति । साधनाप्रति अगाढ श्रद्धा छ, वीर्य पनि छ तर स्मृति (एकाग्रता) छैन भने काम बन्दैन । केमा कस्तो श्रद्धा ? केमा र के प्राप्तार्थ वीर्य उद्योग गर्ने ? यही कुराको नै निक्कौल नभएमा हामी हाम्रो कल्याण कसरी साध्न सकौंला ? त्यसैले विपश्यना साधनामा स्मृति भिकिदिएको खण्डमा विपश्यना विपश्यना नै रहँदैन । त्यो कोरा

कल्पनामा मात्र सीमित रहन्छ । शरीर र शरीरको क्रियाकलापप्रति सजगता, शरीरमा उत्पन्न संवेदनाप्रति सजगता, चित्त कुन अवस्थामा छ, चित्तले के के गर्दछ त्यसमा सजगता र वस्तु, व्यक्ति र स्थितिप्रति सजगता निरन्तर बनाइराख्नुपर्छ । यसले मात्र हाम्रो आस्रव नाश गर्न सक्दछ र हामीलाई निर्वाणमुखी बनाउन सक्दछ ।

चौथो मित्रमा समाधि अधि सछ्छ । समाधि भए मात्र माथिका अन्य तीन मित्रहरूले आआफ्ना भूमिका निर्वाह गर्ने भूमि पाउँछन् । समाधि पनि दुई प्रकारका छन् - एक शमथ-समाधि र अर्को विपश्यना-समाधि । चित्तलाई सम्यक आलम्बनमा एकाग्र पारी चंचल मनलाई वशमा राख्न प्रमुख भूमिका यही शमथ-समाधिले गर्दछ । चित्तमा जन्म जन्मान्तरदेखि संचित क्लेशावरणलाई च्याती हामीलाई दुःख-मुक्तिको रसास्वादन गराउने समाधि विपश्यना-समाधि हो । यसबारे माथि पनि चर्चा भइसकेको छ ।

पाँचौँ र अन्तिम मित्र प्रज्ञा हो । यही नै सबैभन्दा उत्तम र कल्याणकारी मित्र हो । माथि उल्लिखित मित्रहरूले खेल्ने भूमिका प्रज्ञाको गैरहाजिरीमा गौण र निरर्थक सावित हुनजान्छ । प्रज्ञा नै त्यो खड्ग हो जसले सम्यक-समाधिमाफत व्युंभाइएका विकारहरूको मूलच्छेदन गर्दछ र निर्वाण साक्षात्कार गराउँछ । प्रज्ञा पनि तीन प्रकारका हुन्छन् । १) श्रुतमयी-प्रज्ञा २) चिन्तनमयी-प्रज्ञा र ३) भावनामयी-प्रज्ञा । सुनी, पठी, देखी जानेको ज्ञानलाई श्रुतमयी-प्रज्ञा भनिन्छ । सुनेर जानेका, पढेर जानेका, देखेर जानेका कुराहरूलाई हो होइन चिन्तन-मनन गरी यो हो, यो होइन भनी प्राप्त ज्ञानलाई चिन्तनमयी-प्रज्ञा भनिन्छ अनि सुनी, पठी, देखी जानेका र चिन्तन-मनन गरी बुझेका कुराहरूलाई एककासी अङ्गिकार नगरी आफैले

अनुभव गरेर मात्र ठीक हो भनी स्वीकार गरेको ज्ञानलाई भावनामयी-प्रज्ञा भनिन्छ । यही भावनामयी-प्रज्ञा नै वास्तविक प्रज्ञा हो । यसले मात्र हामीलाई परम सत्यको नजिक लगिदिन्छ । यसले नै सत्यलाई जस्ताको त्यस्तै हेर्ने चक्षु खोलिदिन्छ । यसैले हामीलाई विमुक्ति-सुख दिन्छ । श्रुतमयी र चिन्तनमयी प्रज्ञा हाम्रो आफ्नो अनुभवमा उत्रेको ज्ञान होइन । आफूले नै अनुभव गरेर सही ठानेको र जानेको विद्या नै भावनामयी-प्रज्ञा हो । यही प्रज्ञाद्वारा नै हामी हाम्रो कल्याण साधन सक्छौं ।

यिनै पाँच बलले सम्पन्न हुनु वास्तवमा हामी आफूलाई विपश्यना-ध्यान-साधनामा सम्यकरूपले समर्पित गर्नु हो र आफ्नो विजय निश्चित गर्नु हो ।

ग) आश्रवको क्षय

चित्तमलको रूपमा विद्यमान मनका आस्रवलाई क्षय गर्न सकिन्छ । यसका लागि अधिका आस्रव उत्पत्तिका सात कारणहरू विपरित आचरण गरेर वा यी सात उपायहरूको अनुशरण गरेर आस्रव क्षय गर्न सकिन्छ ।

१) सम्यक चिन्तनद्वारा - चाहिने वा हितकारी कुराको मात्र चिन्तना गर्नुपर्छ । अज्ञानीजनहरूले सज्जनको संगत पाएका हुँदैनन् । उनीहरू बुद्ध-शिक्षाप्रति अनभिज्ञ हुन्छन् । अतः उनीहरू चिन्तना गर्नु नपर्ने कुरामा चिन्तना गर्दछन् । फेरि जुनकुरो धारण गर्नुपर्ने हो त्यो धारण गर्दैनन् । तिनीहरू मिथ्या चिन्तनमा लागेका हुन्छन् । यसरी मिथ्या चिन्तना गर्दा उत्पन्न नभएको क्लेश उत्पन्न हुन्छ । उत्पन्न भइसकेको क्लेश भन भन बढ्छ । यसको विपरित चिन्तना गर्नुपर्ने कुरामा चिन्तना गर्दा र धारण गर्नुपर्ने कुरा धारण गर्दा उत्पन्न

भइसकेको क्लेश क्षय हुन्छ र उत्पन्न नभएका क्लेश उत्पन्न हुन पाउँदैन । यसलाई सम्यक चिन्तनद्वारा आस्रव भित्रिने ढोका बन्द गरिने भनिन्छ ।

२) इन्द्रिय संयम (संवर) द्वारा - लोभ-क्रोध, आकर्षण-विकर्षणको केन्द्रविन्दुको रूपमा हाम्रा इन्द्रियहरू रहेका हुन्छन् । आँखामार्फत राम्रो दृश्य देख्दा लोभ जाग्दछ । नराम्रो दृश्यले द्वेष जगाउँछ । कानमार्फत प्रिय शब्द सुन्दा राग जाग्दछ, अप्रिय शब्द सुन्दा द्वेष उठ्छ । नाकमार्फत सुगन्ध पाउँदा राग र दुर्गन्ध पाउँदा द्वेष उत्पन्न हुन्छ । जिब्रोमार्फत मीठो स्वाद चाख्दा राग र नमीठो स्वादमा द्वेष प्रकट हुन्छ । त्वचामार्फत सुखद् स्पर्श पाउँदा राग र दुःखद् स्पर्श पाउँदा द्वेष उत्पन्न हुन्छ । त्यस्तै मनमा सुखद् कल्पना चल्दा राग र दुःखद् कल्पना चल्दा द्वेष उत्पन्न हुन्छ । यसरी हामी देख्दछौं कि हाम्रा इन्द्रियहरूमार्फत हरदम राग द्वेषको क्रिया-प्रतिक्रिया चलिरहेको हुन्छ र आस्रवकै वृद्धि भइरहेको हुन्छ । दुःखकै सम्बर्द्धन भइरहेको हुन्छ । तर यदि हामी आँखा, कान, नाक, जिब्रो, त्वचा र मनलाई नियन्त्रण गर्न सक्यौं भने आस्रवको निर्माणमा रोक लाग्न गई आस्रवको क्षय हुनजान्छ र इन्द्रिय दमन नगर्दा बन्ने आस्रवको दुष्परिणामबाट हामी बच्दछौं । यसैलाई संवर (दमन) द्वारा आस्रव निर्माण हुन नियन्त्रण गरिने भनिन्छ ।

३) आवश्यक वस्तुको उचित प्रयोग (प्रतिसेवन) द्वारा - जीवन यापनको लागि उपभोग गर्नुपर्ने वस्तुहरू ठीकसित उपभोग गर्नुपर्छ । जस्तै लुगा लगाउनु आवश्यक छ तर फेशनको लागि होइन । गरम र ठण्डी, घाम र पानीबाट शरीर बचाउन, लाज बचाउन, उडुस, उपियाँ, लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्नको लागि र समाजमा सुसभ्य भई बाँच्नको लागि लुगा लगाउन आवश्यक हुन्छ । स्वस्थ बन्न, भोक

प्यास मेट्न र ब्रम्हचर्य पालन गर्न पथ्य खानाको जरुरत पर्छ, शुद्ध जल पिउनुपर्छ । तर खाना पिना चाहिन्छ भनेर अनेक प्रकारका खाद्य पेय पदार्थ, विभिन्न स्वादिष्ट खाद्य सामग्री, घ्यू तेल मरमसला बढी भएको खाना सेवन गर्नु जिब्रोको स्वादको लागि मात्र हुन्छ । बसोबासको लागि पनि उपयुक्त स्थानको आवश्यक पर्दछ । तर लोभ लालचवश विभिन्न किसिमको ठाउँ रोजाइ र ओगटाइ ठीक हुँदैन । त्यस्तै स्वास्थ्य रक्षाको लागि औषधिको प्रयोग गर्नुपर्छ तर लागुपदार्थको प्रयोग उपयुक्त हुँदैन । एकान्त चिन्तनको लागि,आरामको लागि र ऋतुबाट आउने कष्ट निवारणको लागि शयनासनको प्रयोग गर्नुपर्छ । तर तडकभडक ठीक छैन । जसले होस राखेर माथि भनिएका चीज वस्तुहरूको उचित उपयोग गर्दछ वा आवश्यक परेको वस्तुलाई ठीक समयमा ठीकसित प्रयोग गर्दछ उसले ठीकसित प्रयोग नगर्दा आउने दुःख कष्ट, पीडा दाह खप्नुपदैन र नयाँ आस्रव उत्पन्न हुँदैन । पुरानो पनि क्षीण भएर जान्छ । यसैलाई प्रतिसेवन (ठीक प्रयोग)द्वारा आस्रव क्षय गरिने भनिन्छ ।

४) सहनशीलता (अधिवासन) द्वारा – जीवनमा सुखको स्थिति वा दुःखको स्थिति सदा रहिरहँदैन । सदा जीत र हार पनि हुँदैन । सँधैँ लाभ-सत्कार पनि पाइँदैन । सदा प्रशंसा पनि प्राप्त भइरहँदैन । सदा जाडो र सदा गर्मी भइराख्दैन । समय समयमा दुःख, हार, निन्दा र अलाभको पनि सामना गर्नुपर्ने हुन्छ । जस्तै परिस्थितिमा पनि सहनशीलता अपनाएर आइपर्ने बाधा व्यवधान, सुख दुःख आदिमा सहनशील भएर अथवा आत्मसमर्पण नगरेर तिनको डटेर सामना गर्नुपर्छ ।

जुन व्यक्तिले जाडो-गर्मी, भोक-तिर्खा, घाम-बतास कीट-पतङ्ग आदिबाट आउने दुःख-कष्ट सहनु परे तापनि वा रोग-व्याधिको

कारणले जतिसुकै कष्ट पीडा सहनु परे पनि वा कसैको गालीगलौज वा अपमानबाट मानसिक आघात खप्नु परे पनि मनमा कति पनि दुःख मान्दैन बरु हर्षित मनले सहन गर्दछ, त्यस व्यक्तिले सहन नगरे बापत आउने दुःख, कष्ट, पीडा र दाह अनि खिन्नभाव खप्नुपर्दैन । सहनशीलता नभएको कारणले आउने सबै दुःखहरूबाट ऊ मुक्त रहन्छ । यसरी वर्तमानमा पनि आस्रव उत्पन्न हुँदैन अनि भविष्यमा पनि आस्रवको कारणले हुने दुःख, कष्ट, पीडा र दाह खप्नुपर्दैन । यसैलाई सहनशीलताद्वारा आस्रव क्षय गर्ने भनिन्छ ।

५) परित्याग (परिवर्जन) द्वारा – आफ्नो हित विपरितको कार्य वा चाहना परित्याग गर्नुपर्छ । प्रलोभनमा फस्नुहुँदैन । कुसंगतमा लाग्न हुँदैन । कुबेला र कुठाउँमा घुम्न र बास गर्ने आदत छोड्नुपर्छ । खतरायुक्त काममा प्रतिस्पर्धा गरी दुःसाहस गर्न हुँदैन । त्यस्ता काममा एक पाइला पछि हट्नुपर्छ । जो जंगली हात्ती, जंगली घोडा, बेकाबू साँढे, बहुला कुरुर, सर्प, बिच्छी, काँढाको भ्याङ्ग, भीर, खाल्डो, पोखरी, नदी, दल दल आदि भएको ठाउँमा जान एक पाइला पछि हट्छ वा अनावश्यक खतरा मोली काम गर्दैन, उसले सम्भावित खतराबाट आउने दुःख, कष्ट, पीडा र दाह भोग्नुपर्दैन । व्यक्ति, वस्तुप्रति आकर्षण जगाएर र तिनलाई पाउन गरिने अनेक हठकण्डाबाट जुन दुःख उठाउनुपर्ने हो र पापभागी भई सजायको भागीदार हुनुपर्ने हो त्यस्ता सम्भावित खतराबाट ऊ मुक्त रहन्छ ।

फेरि दुर्जनहरूको संगतमा परी उसले जुन अकुशल कर्म गर्न भ्याउने हो र ती अकुशल कर्मको फल भोग्नुपर्ने हो त्यसबाट पनि ऊ सर्वथा मुक्त रहन्छ । त्यस्तै कुबेलामा र कुठाउँमा घुम्न जाँदा वा बास बस्दा आउने सम्भावित खतराबाट

पनि ऊ बच्दछ । यसबाट नयाँ नयाँ आस्रव बन्न पाउँदैन र भविष्यमा दुःख कष्ट भोग्नुपर्ने हेतुबाट समेत ऊ मुक्त रहन्छ । यसैलाई परिवर्जनद्वारा आस्रव क्षय हुने भनिन्छ ।

६) अलग हुनु वा पन्छिनु (विनोदन) द्वारा – आफ्ना प्रयत्नद्वारा हटाउन सकिने आस्रव पनि छन् । जसले आफूमा उत्पन्न भएको कामाच्छन्दलाई नकार्दछ, उसको आश्रव बढ्दैन बरु क्षीण भएर जान्छ । किनभने वर्तमान कारणबाटै भविष्यमा प्रभाव पर्ने हो । त्यस्तैगरी व्यापाद र प्रतिघलाई पनि मनबाट हत्याइदिन्छ । विहिंसा पनि चित्तमा उत्पन्न हुन दिदैन । यसरी जसले विनोदनद्वारा अकुशललाई प्रहाण गरी आस्रवलाई प्रश्रय दिदैन उसलाई पीडा दिने आस्रव हुँदैन । यसैलाई विनोदनद्वारा आस्रव क्षय गर्ने भनिन्छ ।

७) ध्यान अभ्यास (भावना) द्वारा – माथि उल्लिखित ६ वटै उपायले वर्तमानमा आश्रव बन्न नदिन होस राखी काम गर्नुपर्ने कुरामा सचेत गराउँछन् । ती उपायहरूले भविष्यमा भोग्नुपर्ने दुःख कष्टलाई छेक्न मद्दत पुऱ्याउँछन् । तर पहिले पहिले हामीले अज्ञानतावश संचित गरेका आश्रव कहिले र कसरी क्षीण हुन्छ भन्ने सम्बन्धमा भावना वा ध्यानाभ्यासद्वारा मात्र ती क्षीण हुन सक्दछ भन्ने कुरा भनिएको छ । जसले शमथ र विपश्यना ध्यान भावना गर्दछ, उसले यथाभूत सत्यलाई निरीक्षण गर्दछ । सत्यको साक्षात्कारबाट न रागले न द्वेषले न मोहले नै उत्पन्न हुने अवसर पाउँछ । हाम्रा दुःखका खास कारण भनिएका यिनै राग, द्वेष र मोहका संस्कारहरू हुन् । तिनीहरूको उदीर्णा नै तिनीहरूबाट बच्ने उपाय हुन् । तिनीहरूको उदीर्णा भावनाबाट मात्र सम्भव हुन्छ । नयाँ संस्कार बन्न दिदैन, पुराना क्षीण भएर जान्छन् । यही नै यिनीहरूबाट बच्ने प्रमुख उपाय हुन् । हरदम स्मृति सम्प्रजन्यता राखी

भावना गर्दा आस्रव उत्पन्न हुने अवसर नै हुँदैन । यसैलाई भावनाद्वारा आस्रव क्षय गरिने भनिन्छ ।

यी माथि वर्णन गरिएका आस्रव बन्ने कारणलाई प्रहाण गरी आस्रवलाई क्षय गर्ने उपायहरूको अवलम्बन गरी मानिसले शिघ्र आफूलाई भूतकालमा निर्माण भइसकेका, वर्तमानमा बन्न सकिने र तिनका कारणले भविष्यमा भोग्नुपर्ने दुःख, कष्ट, पीडा र दाहबाट मुक्त पार्न सक्दछ । 'सव्वासव्व सूत्र' मा दिइएका यस्ता कल्याणकारी उपायको अवलम्बन शिघ्रातिशिघ्र गरिनुपर्दछ । यसैमा हाम्रो कल्याण निहित हुन्छ ।

अतः आफ्नो कल्याण साधन चाहने ज्ञानी र सज्जन व्यक्तिले माथि भनिएका आस्रव निर्माणका सात तरिकाहरूको यथाशिघ्र प्रहाण गर्नुपर्छ र आस्रव क्षीण गर्ने उपाय अपनाउनु पर्छ । यी दुःख-मुक्तिको साधनाभिन्न पर्ने अत्यावश्यक कडीहरू हुन् ।

घ) चार ब्रम्हविहारको भावना

चार ब्रम्हविहारहरू हुन् -- मैत्री ब्रम्हविहार, करुणा ब्रम्हविहार, मुदिता ब्रम्हविहार र उपेक्षा ब्रम्हविहार । यी ब्रम्हविहारको भावना गर्दा व्यक्ति ब्रम्हा सदृश शान्त, सौम्य, करुणावान र प्रीति प्रमोदले युक्त ब्रम्हविहारी हुने हुनाले ब्रम्हविहार भनिएको हो ।

अ) मैत्री ब्रम्हविहार

सबैसित मित्रवत् र समानताको व्यवहार गर्ने भावनालाई मैत्री ब्रम्हविहार भनिन्छ । उँच-नीच, जाती-पाती, सम्पन्न-विपन्न, ज्ञानी-अज्ञानी इत्यादिको भेदभाव नगरी पर कल्याणको संकल्प लिई सबैमा समानरूपले हित-सुखको उद्देश्य लिई व्यवहार गर्नु नै यस ब्रम्हविहारको भावना हो ।

क्रोधजस्तो विनाशकारी तत्वको नाश गरी पशुत्वबाट दैवत्वमा पदार्पण गर्न यो ब्रम्हविहारको भावना अत्यावश्यक हुन्छ । यसको लक्षण सबैको उपकार गर्ने, सबैको हित-सुखको कामना गर्ने र द्वेष-दुर्भाव त्याग्ने संकल्प हो । यसको अर्थ शारीरिक प्रेम, आफ्ना प्रियप्रति दर्शाइने स्नेह मैत्री होइन । किनभने यो स्नेह रागजन्य हुन्छ । यसले लोभ-लालचलाई बढावा दिन्छ र दुःख मात्र निम्त्याउँछ । मैत्रीमा स्वार्थन्धता हुँदैन । मैत्री अलोभ-मूल कुशल हो ।

मैत्रीको कार्यक्षेत्र व्यापक हुन्छ । यसको परिधि संकुचित र सीमित हुँदैन । मैत्री मित्रभावयुक्त, द्वेषविहीन र वैररहित कुशल धर्म हो । यसको नजिकको शत्रु राग र टाढाको शत्रु द्वेष हो । यो राग र द्वेषबाट अलग रहने हुन्छ । यसको दायराभिन्न जुन ठाउँ पनि र जो पनि अटेको हुन्छ ।

मैत्रीका अनेक लाभ वर्णित छन् । ती यिनै हुन् - १) सुखपूर्वक निदाउँछ । २) मैत्रीचित्तसहित भई व्यूँझन्छ । ३) नराम्रो र डरलाग्दो सपना देख्दैन । ४) सबैका प्रियपात्र हुन्छ । ५) अमनुष्यहरूको पनि प्रिय हुन्छ । ६) कर्मविपाक सन्मुख नभए विष र शस्त्रले पनि छुँदैन । ७) अदृश्य देवताहरूले पनि रक्षा गर्दछन् । ८) छिटो ध्यानस्थ हुन्छ । ९) रूपलावण्य प्राप्त हुन्छ । १०) सुखद् मृत्युलाई वरण गर्दछ । ११) राम्रो ठाउँमा (ब्रम्हलोकमा पनि) पुनर्जन्म हुन्छ ।

मैत्री भावना गर्दा सर्वप्रथम आफूलाई त्यसपछि आफ्ना मनपर्ने व्यक्तिलाई त्यसपछि मध्यमरूपले मनपर्नेलाई र अन्त्यमा मन नपर्ने शत्रुलाई पनि (कोही भए) मैत्री कामना गर्नुपर्छ ।

मैत्री भावनामा लागेकाको कुनै शत्रु हुँदैन, कोही उसका शत्रु हुँदैनन् । ऊ कसैसित पनि डराउँदैन, कसैले उसलाई तर्साउन सक्दैन ।

ऊ सबैको हुन्छ, सबै उसका हुन्छन् । ऊ सबैमा र सबै उसमा समाहित भएको हुन्छ ।

आ) करुणा ब्रम्हविहार

हिंसाजस्तो विनाशकारी तत्वको नाश गरी महामानवत्वमा पदार्पण गर्न आवश्यक तत्व करुणा हो । दुःखीलाई देखेर मन द्रवित हुनु, उसलाई त्यस दुःखबाट त्राण दिन कर्म गर्नु र उद्धार गर्नु नै करुणा ब्रम्हविहारको लक्षण हो । यसले परहितार्थ जुन कर्म गर्दछ त्यसको बदलामा ऊ केही माग्दैन, केही कुराको अपेक्षा गर्दैन । यतिसम्म कि धन्यवाद शब्दको समेत कामना गर्दैन ।

यसको नजिकको शत्रु शोक र दौर्मनस्यता हो । शोक गर्नु करुणा राख्नु होइन । शोकले त करुणाको मर्मलाई हत्या गर्दछ । करुणाले विहिंसालाई समाप्त पार्दछ । करुणा र हिंसा दुई विपरितार्थक शब्द हुन् ।

मनपर्ने व्यक्ति वा नातेदार वा मित्रको दुःखमा मात्र दुःखी हुनु साँचो अर्थमा करुणा होइन । शोक गर्नु त शोकयुक्त वेदना मात्र हो । करुणा त क्लेशमुक्त र प्रमादमुक्त कुशल धर्म हो ।

गरिब, अभावग्रस्त, दुःखी, असहाय, एक्लो, अनाथ, अबोध, दुष्ट, दुष्शील, कठोर आदि सबै प्रकारका व्यक्ति करुणाका अधिकारी हुन्छन् । ती जुनसुकै सम्प्रदाय, धर्म, लिङ्ग, जाति, वर्णका हुन्, सबै करुणाकै भोका हुन्छन् । दुःखीका हित-सुखका लागि प्रेम र सहृदयताका साथ गरिने सद्व्यवहार नै करुणाका परिचायक हो । अझ भन्ने हो भने भौतिकरूपले मात्र नभई आध्यात्मिकरूपले पनि कंगाल हुनेलाई समेत उद्धार गर्ने हेतुले धर्माचरणमा लाग्न प्रेरित गर्नु, धर्म सिकाउनु र

आध्यात्मिक सुख बाँड्नु पनि करुणाकै परिचायक हुन आउँछ । करुणा धर्म मानिसमा हुनुपर्ने एक अति आवश्यक गुण हो । उदाहरणतः हामीलाई दुःख-बन्धनबाट छुटाउन विपश्यना भावना सिकाउनु हुने भगवानबुद्ध महाकारुणिक हुनुहुन्छ ।

इ) मुदिता ब्रम्हविहार

ईर्ष्याजस्तो विषाक्त तत्वको विनाश गर्ने र प्रदुषित वातावरण सृजना गर्न नदिने तत्वको नाम हो - मुदिता । सहानुभूति पोख्नु र समवेदना व्यक्त गर्नु मात्र मुदिता होइन र करुणा पनि होइन । यसको मूल अर्थ हो - सुखी र सम्पन्नहरूलाई देखेर ईर्ष्याले डाह नभई हर्षले हृदय गद्गद् पार्नु । मनमा प्रीति प्रमोद उत्पन्न हुनु हो । अर्काको उन्नति र सम्पन्नतामा मन प्रमुदित पार्नु हो । यस्तो प्रमोदमा उद्वेग हुँदैन । ईर्ष्या गर्नु नै मुदिताको शत्रु हो ।

आफ्ना प्रियहरूको सम्पन्नता र भलाइ भएको देखेर हर्षातिरेक भाव व्यक्त गर्नु मुदिता होइन । यस्तो हर्षको आलम्बन उनीहरूको सम्पति र वैभव हुन्छन् । यो लोभमूल चित्त मात्र हो । मुदिता लोभमूल होइन, यो एक कुशल चित्त चेतसिक धर्म हो ।

मनपर्नेको उन्नतिमा खुसी हुनु स्वाभाविक प्रतिक्रिया हो । यसो गर्नु सरल हुन्छ । मन नपर्नेको वैभव, सम्पति र भलो भएको देख्नु कठिन र अप्रीतिकर हुन्छ । तर हामी देख्छौँ संसारमा मानिसहरू अप्रीतिकरलाई प्रीतिकर र प्रीतिकरलाई अप्रीतिकर ठानेर एक आपसमा दुर्व्यवहार गरिरहेका हुन्छन् र अनेक समस्या सिर्जिरहेका हुन्छन् । यसरी आफू पनि दुःखी हुन्छन् अरुलाई पनि दुःखी बनाउँछन् । यसको विपरित आफू पनि सुखी र प्रमुदित अरुलाई पनि सुखी र प्रमुदित पार्नुपर्ने हुन्छ जसका लागि मुदिता ब्रम्हविहारको भावना अनिवार्य र अपरिहार्य हुन्छ ।

मैत्री र करुणा ब्रम्हविहारको तुलनामा मुदिता ब्रम्हविहारको

अभ्यास कठिनतर हुन्छ किनभने यसमा अझ बढी मानसिक सन्तुलन, लगनशीलता र धैर्यताको दरकार पर्दछ ।

अरुको सुख देखेर गद्गद् हुनुको अर्थ अट्टाहास गर्नु वा उपहास गर्नु कदापि होइन । हर्षित हुने उपक्रम गर्नु र मनमा एकथोक र मुखमा एकथोक गरी खुसी भइटोपल्नु पनि मुदिताको सही अर्थ होइन । हामी देख्दछौँ मुदिताको अभावमा संसारमा ईर्ष्या, घृणा र द्वेषले गर्दा अशान्ति फैलिरहेको छ । आफूसँग भएकोमा सन्तोष र अरूसँग भएकोमा मुदिता भएमा सुख शान्तिको वातावरण छाउँथ्यो ।

ई) उपेक्षा ब्रम्हविहार

जीवनको उतार-चढाव, सुख-दःख, निन्दा-प्रशंसा, हार-जीत, यश-अपयशको स्थितिमा समभाव राखी राग-द्वेषको प्रतिक्रिया त्यागी गरिने समताको व्यवहार नै उपेक्षा हो । उपेक्षा ब्रम्हविहारले निष्पक्षतापूर्वक, समानरूपले र न्यायपूर्वक हेर्ने, देख्ने र धारण गर्ने भन्ने अर्थ बुझाउँछ । मनपर्ने वा मन नपर्ने व्यक्ति, वस्तु र स्थितिलाई सम्यकरूपले, समभावले र भेदभावरहित दृष्टिले हेर्नु वा हृदयंगम गर्नुलाई नै उपेक्षा ब्रम्हविहारको भावना भनिन्छ । प्रियाप्रिय स्थितिमा राग द्वेषको प्रतिक्रिया नगरी सुख दुःख दुवै स्थितिमा तटस्थ भई बस्नु नै यस भावनाको मर्म हो । यसको मतलव कसैलाई वा कुनै कुरालाई पनि वास्तै नराखी बस्नु उपेक्षा भावना होइन । अर्काको कुभलो भएको टुलुटुलु हेरेर बस्नु पनि उपेक्षा होइन । राग र द्वेषको ज्ञान आफूमा हुनुपर्छ । यस्ता ज्ञान नहुनुलाई मोह-उपेक्षा हो । मोह-उपेक्षा अकुशल धर्म हो र उपेक्षा भावना कुशल धर्म हो । उपेक्षा भावनामा लागेकाले पक्षपात गर्दैनन् । तिनमा समभाव यतिसम्म विकसित भइसकेको हुन्छ कि तिनको सन्तलाई हेर्ने दृष्टि र पापीलाई हेर्ने दृष्टि एउटै हुन्छ ।

उपेक्षा-भावना एक पारमिता पनि हो । संसारमा रहँदा बस्दा कहिले अपमानित पनि होइन्छ त कहिले प्रसिद्धि पनि पाइन्छ । कहिले सुखानुभूति त कहिले दुःखानुभूति हुन्छ । यस्तै विषम परिस्थितिमा आफूलाई चट्टानभैँ अटल राखेर अष्ट लोकधर्मले स्पर्श गर्दा सन्तुलित मनले सामना गर्नुपर्छ । यस कार्यमा पछि हट्नुहुँदैन । यसका लागि उपेक्षा भावनाको अभ्यास चाहिन्छ । यस भावनाले जुनसुकै अनुकूल वा प्रतिकूल स्थितिमा पनि मनलाई सन्तुलित बनाइराख्न र सन्तुलित व्यवहार गर्न सिकाउँछ ।

ड) मार्ग-सत्यको भाविता

अर्को उपकारक तत्व मार्ग-सत्यको भाविता हो । भगवान बुद्धले प्राणी मात्रको कल्याणको लागि दुःखबाट मुक्ति दिलाउन र जन्म-मृत्युको बन्धनबाट छुटकारा दिलाउन जुन मार्गको अनुशरण गर्ने उपदेश दिनुभयो त्यो मार्ग हो – आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग । यसैको अनुशरण र अनुगमन नै मार्ग-सत्यको भाविता हो ।

भगवानले देशना गर्नुभएको सम्पूर्ण धर्मस्कन्धहरूको निचोडको रूपमा चार आर्य-सत्य देखा पर्दछन् । ती चार हुन् – दुःख-सत्य, दुःख समुदय-सत्य, दुःख निरोध-सत्य र दुःख निरोध मार्ग-सत्य ।

संसार दुःखमय छ, त्यसलाई बुझ्नुपर्छ । ती दुःखका कारण तृष्णा हो, त्यसलाई त्याग्नुपर्छ । दुःखका कारण समाप्त भएपछि निर्वाणको अवस्था प्राप्त हुन्छ, त्यसलाई साक्षात्कार गर्नुपर्छ र निर्वाण साक्षात्कार गर्नको निमित्त आठ अङ्गसहितको मार्गको अवलम्बन र अनुशरण गर्नुपर्छ । त्यही नै मार्ग-सत्य हो ।

ती आठ अङ्गलाई शील, समाधि र प्रज्ञाअन्तर्गत विभक्त गरिएको छ ।

शीलअन्तर्गत तीन अङ्ग आउँछन् –

- १) सम्यकवचन,
- २) सम्यककर्म र

३) सम्यकआजीविका । भूट नबोल्नु, चुग्ली नगर्नु, चित्त दुख्ने किसिमको बोली नबोल्नु र गफाडी नबन्नु सम्यक वचन हो । हिंसा हत्या नगर्नु, चोरी नगर्नु र व्यभिचार नगर्नु सम्यक कर्म हो । आफू वा अरुको हित हुने खालका वृत्ति व्यवसाय अपनाउनु सम्यक आजीविका हो ।

समाधिअन्तर्गत अर्को तीन अङ्ग आउँछन् -

- १) सम्यकस्मृति,
- २) सम्यकव्यायाम र

३) सम्यकसमाधि । मनलाई सतत जागरुक राख्नु र एकाग्रता कायम राख्नु सम्यक स्मृति हो । मनलाई विकसित पार्न र मनलाई दुषित पार्ने तत्वलाई प्रहाण गर्न जुन प्रयत्न गरिन्छ त्यो सम्यक व्यायाम हो । मनलाई सतत सचेत र सजग राखी सत्य घटनाको यथाभूत जानकारी राख्नु र तिनमा राग र द्वेषको प्रतिक्रिया हुन नदिनु सम्यक समाधि हो । यसैले नयाँ विकार उब्जन नदिई पुरानो विकारलाई उच्छेदन गर्दछ । यसैले हाम्रो कल्याणको मार्ग तय गर्दछ ।

प्रज्ञाअन्तर्गत अन्तिम दुई अङ्ग आउँछन् -

- १) सम्यकदृष्टि र

२) सम्यकसंकल्प । सम्यकदृष्टि भनेको यथार्थ ज्ञान हुनु, ठीक दृष्टिकोण राख्नु र सम्यकरूपले चिन्तन-मनन गर्नु हो । यसको अर्थ गलत धारणालाई प्रश्रय नदिनु पनि हो । सही दृष्टिकोणले नै सही निर्णयमा पुगिन्छ । ठीक मार्गको अनुशरण हुन्छ र ठीक गन्तव्यतिर हामीलाई डोर्न्याउँछ । ठीक विचार, कल्पना चलनु र ठीक निश्चय लिनु सम्यक संकल्प हो । यसमा तीन संकल्प आउँछन् -

- १) अविहिंसा संकल्प - कसैको हत्या हिंसा नगर्ने संकल्प,

२) अव्यापाद संकल्प – कसैसँग क्रोध, ईर्ष्या, द्वेष र वैमनस्यता नराखने संकल्प र

३) नैष्कर्म्य संकल्प – लोभ लालचको त्याग, स्वार्थको त्याग र परिग्रहको त्याग गर्ने संकल्प ।

भखरै माथि वर्णित आठ अङ्गसहितको मार्ग अवलम्बन गर्नु नै सबै दुःखहरूबाट त्राण पाउने अचुक मार्ग हो भनी बताइएको छ । विपश्यना साधना दुःख-मुक्तिको साधना हो । त्यसका लागि शील विपश्यनाको पूर्वाधार हो, समाधि विपश्यनाकै माध्यम र भूमि हो र प्रज्ञा विपश्यनाको प्रमुख औजार हो । यसरी हामी देख्दछौं कि यी तीन अङ्गभित्रै आठ अङ्गसहितको मार्ग पर्दछन् । यी मार्ग-सत्यको सही अनुशरण नै विपश्यना-ध्यान-साधनाका अभिन्न अङ्ग हुन् । अतः मार्ग-सत्यको पूर्ण ज्ञान र अभ्यास हुनु नै दुःख-मुक्तिका साधना हुन् जुन निर्वाणगामी मानव मात्रको लागि अनिवार्य र अपहियर्य छ ।

च) कल्याणमित्र, धर्मश्रवण र धर्मसाकक्षा

उपकारक तत्वहरूको पक्तिमा कल्याणमित्रको सानिध्य, बेलाबेलामा धर्मका कुरा सुन्नु र बेलाबेलामा धर्मसम्बन्धी छलफल गर्नु भन्ने बुँदाहरू आउँछन् । सबै कुरा यथावत हुँदाहुँदै पनि कल्याणमित्र (सद्गुरु) को संगत र सानिध्य अनिवार्य हुन्छ । बाटो विराएको बेला सही बाटो देखाइदिने, सही ज्ञान दिने, खराब संगतबाट, अनैतिक बन्नबाट, अधर्मको बाटो अपनाउनबाट रोक्ने, असल सल्लाह दिने, कल्याण साधने व्यक्तिलाई कल्याणमित्र भनिन्छ । त्यस्ता मित्रको सत्संग र सानिध्यबाट सही मार्ग निर्देशन हुन्छ । जीवनले सही दिशा पाउँछ र सही गन्तव्य भेट्टाउँछ । यही नै कल्याणमित्रको देन हो । अतः विपश्यना कार्यमा प्रगति र सफलता दिलाउनमा कल्याणमित्र नै प्रमुख उपकारक तत्वको रूपमा उभिन आउँछ । सबैभन्दा महान कल्याणमित्र भगवान

बुद्ध नै हुन् । त्यसपछि मात्र अन्य आचार्य, गुरु र आफूभन्दा जान्ने व्यक्तिहरू कल्याणमित्रको रूपमा उभिन आउँछन् ।

बेलाबेलामा धर्मश्रवण गर्नु उत्तम मंगल हो भनी मंगलसूत्रमा उल्लेख भएको छ । धर्मश्रवण गर्दा समयको सदुपयोग हुने, नसुनेका कुरा सुन्न पाइने, नबुझेका कुरा बुझ्ने अवसर पाइने, शंका समाधान हुने, धर्मप्रति श्रद्धा जाग्ने, असल सत्संग हुने, कुशल चित्तको विकास हुने, कल्याणमित्रको सानिध्य पाइने ईत्यादि अनेक गुण लाभ गर्न सकिने हुन्छ । यो अवसरको पूर्ण सदुपयोग हुनुपर्छ । यसबाट व्यक्तिले आध्यात्मिक उन्नतिमा पाइला सार्ने मौका पाउँछ र शनैः शनैः दुःख-मुक्तिर पाइला चाल्दै निर्वाणको साक्षात्कार पनि गर्न सकिने हुन्छ ।

बेलाबेलामा धर्मसाकक्षा (धर्मका विषयमा छलफल गर्नु) गर्नु पनि अर्को मंगल हो भन्ने कुरा पनि मंगलसूत्रमा उल्लेख छ । धर्मसम्बन्धी छलफलमा सहभागी बन्ने, नबुझेका कुरा प्रश्नोत्तरद्वारा बुझ्ने, धर्मसम्बन्धमा दुविधा र शंका निवारण गर्ने, आफूमा भएका कमी कमजोरी हटाउने र बहुश्रुत बन्ने सुवर्ण अवसर धर्मसाकक्षाबाट प्राप्त हुन्छ । सद्धर्मप्रति श्रद्धा जगाउने प्रभावकारी तत्वको रूपमा धर्मश्रवण र धर्मसाकक्षालाई एक अपरिहार्य अवसरको रूपमा लिन सकिन्छ । यो पनि विपश्यना-ध्यान-साधनामा ऊर्जा थप्ने उपकारक तत्व हो । यो तत्वको सही उपयोग गरी साधनामा पाक्नुपर्छ । धर्मश्रवण र धर्मसाकच्छा दुवैले परियति ज्ञान दिन्छ र प्रतिपतितिर अग्रसर हुने प्रेरणा दिन्छ ।



उपसंहार



१) थप विवेचना

विपश्यना-ध्यान-साधना मनलाई अनेक विकारबाट मुक्त गरी निर्मल गर्ने एक विशुद्ध ध्यान पद्धति हो । यसले व्यक्तिलाई जन्मजन्मान्तरको संचित क्लेश-बन्धनबाट मुक्त पारिदिन्छ । पुन पुनः जन्म लिई जीवनकालमा अनेकानेक दुःख, कष्ट, पीर, व्यथा, आपत, विपत, शोक, सन्ताप सही अनेक प्रकारका साना ठूला रोग-व्याधिको शिकार भई, जर्जरित भई अन्त्यमा मृत्युमा प्राप्त हुनुपर्ने वाध्यताबाट सदासर्वदाको लागि मुक्ति मिल्नु एक महान कल्याणकारी प्राप्ति हो । यो प्राप्ति विपश्यना-ध्यान-साधनाबाट मात्र सम्भव छ । मुक्तिको यही एउटै मात्र बाटो छ भनी भगवान बुद्ध भन्नुहुन्छ । यसै लक्ष्य प्राप्तिको लागि मानव जीवन समर्पित गरिनुपर्छ । मानव जीवनको सही उपयोगिता यसैबाट मात्र सिद्ध हुन्छ ।

यस्तो कल्याणकारी विधिको पूर्णता र लक्ष्य हासिल गर्नको लागि आवश्यक तत्वहरू र ती तत्वहरूलाई वाधा दिन तमिसने बाधक तत्वहरूको बारेमा माथि चर्चा भइसकेको छ । ती बाधक तत्वहरूलाई पन्छाई बोधि प्राप्तिपरि उन्मुख भई उपकारक तत्वहरूलाई अंगाली विपश्यना साधनाको अभ्यासद्वारा जीवनमा आइपर्ने अनेक वाधा अड्चनहरूको समतायुक्त चित्तले सामना गरी अगाडि लम्कन सकिएमा त्यो अन्तिम लक्ष्य हासिल गर्न सक्षम होइन्छ । यसमा कुनै सन्देह गर्नुपर्ने

आधार भेट्टिदैन । मूलतः प्रमादवश इत्तर विषयमा अल्मलिनहुदैन । प्राप्त समयको सदुपयोग हुनुपर्छ ।

२) परियति, प्रतिपति र प्रतिवेध

प्रथमतः परियति ज्ञानको आवश्यकता पर्दछ । परियतिबाटै प्रतिपतिमा प्रवेश हुनु श्रेयष्कर छ । धर्मको सैद्धान्तिक ज्ञान परियति हो र प्रतिपति अभ्यासगत ज्ञान हो । सिद्धान्तमा मात्र सीमित हुनु कुनै पनि अर्थमा हितकर हुँदैन । तर विना परियति ज्ञान प्रतिपति ज्ञानले परिपक्वता पाउन कठिन पर्दछ । दुवैको आआफ्नै महत्व र भूमिका रहन्छ । त्यसैले ती दुवै ज्ञानको प्राप्ति उतिकै आवश्यक हुन्छ । दुवैमा पोख्त हुन सके प्रतिवेध ज्ञानको प्राप्ति स्वतः हुन्छ । अति दुःख-मुक्तिको द्वार खुल्दछ । हामी निर्वाणको हकदार बन्नेछौं । अनि हामी पुनः जन्म-मरणको कुचक्रमा पिल्सनुपर्दैन । हाम्रो जीवन सफल हुन्छ । हामीले जे जति गर्नुथियो गरिसकेका हुन्छौं । हाम्रो पुनर्भव अब सम्भव हुँदैन ।

३) आफैँ समस्याको जड, आफैँ समाधानको मूल

मानिस समस्यै समस्याको थुप्रो भनिन्छ । तर यसो भनेर नीच मार्नु पनि बुद्धिमानी होइन । समस्याको थुप्रोभित्रै समाधानको उपाय लुकेको हुन्छ । त्यसलाई उत्खनन गरी निकाल्न सत्प्रयास गर्नुपर्छ, धैर्य धारण गर्नुपर्छ र विपश्यना विधिको ठीक उपयोगद्वारा प्रज्ञाको सम्बर्द्धन गरी जन्मजन्मान्तरका संचित विकारहरूको क्षय गर्नुपर्छ । सही समाधान भेट्टिन्छ नै । जसरी काँडाको भ्याडमा फूल फुलेको हुन्छ, जसरी हिलोको दलदलबाटै कमल उत्पन्न भई फुकेको हुन्छ, मृत्युमा नै अमरत्व लुकेको हुन्छ, अमावस्याको कालो रातको कारण नै प्रभातको सूर्योदय देखा पर्दछ र आवश्यकताको थुप्रोकै कारणले आविष्कारका

सम्भाव्यता र उपलब्धि भेट्टिन्छन् त्यसरी नै समस्याकै थुप्रोबाट समाधानका बीज अंकुरित हुन्छ र त्यसलाई श्रद्धा, वीर्य, त्याग, स्मृति र प्रज्ञाको मलजल दिएर हुर्काई बढाई फूल र फल उपलब्ध गर्न सकिन्छ । यो काम विपश्यना-ध्यान-साधनाको माध्यमबाट मात्र सम्भव हुन्छ ।

अतः समस्या नै नभए समाधानको सम्भाव्यता र आवश्यकता कसरी महसुस गर्न सकिन्छ ? समाधानको उपाय कसले खोजी गर्दछ ? जीवन दुःखै दुःखले भरिएको छ । त्यसैले सुखको अन्वेषण हुन्छ, दुःख-मुक्तिका उपाय खोजिन्छ र अन्ततोगत्वा दुःख-मुक्तिको गन्तव्य भेट्टाउँछ । दुःखकै धरातलबाट कमशः सिंढीहरू उक्लेंर नै निर्वाणको साक्षात्कार सम्भव हुन्छ । यस कुराको थप पुष्टि यसै पुस्तकको कभर पेजमा दिइएको चित्रबाट पनि प्रष्टिन सक्दछ ।

४) समर्पण-भाव र सावधानी

कुनै पनि लक्ष्य प्राप्तार्थ गरिनुपर्ने काम कर्तव्य विधिप्रति समर्पित भएर मात्र गर्न सकिन्छ । जेजस्तो काम जसरी गर्नुपर्छ भनिएको छ, त्यस कामलाई त्यसरी नै विधि पुऱ्याएर गरिएमा सफलता हासिल गर्न कठिनाइ हुँदैन । समर्पण भावको अभाव भएमा विधि कारगर नहुन सक्छ । विधिको विधानसँग सम्मत भएमा कार्यको परिणाम गतिलो र कल्याणकारी सिद्ध हुन्छ । आध्यात्मिक क्षेत्रमा वा धर्मजस्तो संवेदनशील क्षेत्रमा त भ्रन समर्पणको भाव अति आवश्यक हुन्छ । धर्म वास्तवमा दुःख-मुक्तिको लागि हुन्छ । त्यसका लागि विपश्यना-ध्यान-साधना एक अचुक विधि हो । यस विधिप्रति पूर्ण समर्पणको भाव चाहिन्छ । यसलाई भारो टार्ने र कालक्षेपण गर्ने माध्यम बनाउनु उपयुक्त हुँदैन । पूर्ण होसियारीका साथ विधिको मर्मलाई आत्मसात गरी तन मनले समर्पित भई लगनशीलताका साथ कार्यमा जुट्नुपर्छ । भित्री अन्तस्करणदेखि नै

श्रद्धा उत्पन्न गरी आफ्नै कल्याणको लागि विधिप्रति समर्पित हुनु वाञ्छनीय मात्र नभई अनिवार्य एवं अपरिहार्य पनि छ ।

जसरी समर्पणको भाव आवश्यक हुन्छ त्यसरी नै सावधानी पनि चाहिन्छ । शरीर र चित्तको अवस्था र कर्मप्रति सचेत र सावधान हुनु नितान्त जरुरी हुन्छ । नभए कार्य सम्पादनमा सुस्ती, प्रमाद, अन्यमनस्कता, सन्देह र पृथकवादिताले प्रश्रय पाउँछ जसको कारण हाम्रो लक्ष्य प्राप्तिको बाटोमा तगारो तेर्सिन्छ । गन्तव्य टाढिन्छ । हामी दिग्भ्रमित हुन पुग्दछौं । माथि बताइएका बाधक तत्वहरूप्रति सतर्कता र सावधानी राखी तिनको निराकरण गर्न उत्साह, सामर्थ्य, सत्प्रयास र दत्तचित्तताको विकास आफूमा गरिनुपर्छ अनि उपकारक तत्वहरूप्रति निष्ठापूर्वक अवलम्बन गरी विपश्यना साधनामा लगनशील भइरहनुपर्छ । सफलता अवश्य मिल्दछ नै । पहिले पहिलेका अर्हतत्व प्राप्त आर्यहरूबाट पनि यस कुराको प्रेरणा लिई तिनकै आधारमा पनि यो कुरा भन्न सकिरहेको अवस्था मौजुद छ ।

५) कृतज्ञता ज्ञापन एवं धन्यवाद ज्ञापन

विपश्यना-ध्यान-साधना भगवान बुद्ध आफैले आफ्नै अनुसन्धान, अन्वेषण, स्वाध्ययन र अनुभवका आधारमा प्रतिपादन गर्नुभएको हो । यसैको अभ्यासद्वारा नै उहाँले बुद्धत्व प्राप्त गर्नुभयो र दुःख-बन्धनबाट पूर्णतः मुक्त हुनुभयो । आफूलाई जसरी जुन विद्या प्राप्त भयो त्यही विद्या अरुलाई पनि त्यसरी नै सिकाउनुभयो । उहाँ यथावादी तथाकारी र यथाकारी तथावादी हुनुहुन्थ्यो । उहाँले कहिल्यै पनि भनाइमा एउटा गराइमा एउटा गर्नुभएन । फेरि कुनै कुरा पनि लुकाउनुभएन । मुक्तहस्तले बाँड्नुभयो, मुक्त कण्ठले सिकाउनुभयो । गुरुमुष्ठी राख्नुभएन । यस्तो कल्याणकारी विधिको प्रयोगबाट आफूलाई

जसरी मुक्ति मिल्यो, त्यसरी नै अरुलाई पनि मुक्तिको रसास्वादन गराउन प्रयत्नशील रहनुभयो । सबै प्राणीहरूको हित सुख र कल्याणका लागि करुणा राखी ४५ वर्षसम्म गाउँ गाउँ, प्रदेश-प्रदेश, नगर-निगम सबैतिर घुमी घुमी सद्धर्मका कुरा उपदेश गर्ने उहाँ अर्हत, सम्यकसम्बुद्ध, महाकारुणिक, भैषज्य तथागत, भगवान शास्ताप्रति सश्रद्धा कृतकृत्य भई कृतज्ञता प्रकट गर्दै कोटी कोटी वन्दना गर्दछु ।

त्यही कल्याणकारी विद्यालाई गुरुशिष्य परम्परामा टिकाई संरक्षण दिइराख्ने ब्रम्हदेशका विपश्यनाचार्य श्री ऊ बा खीनसहित अन्य आचार्यहरूप्रति पनि हार्दिक कृतज्ञता ज्ञापन गर्दछु ।

त्यस्तै उक्त ब्रम्हदेशमा जन्मी विपश्यना-ध्यान-साधना सिकी अथक प्रयत्नद्वारा भारत ल्याउनुहुने विपश्यनाचार्य श्री सत्यनारायण गोयन्काज्यूमा पनि हार्दिक कृतज्ञता व्यक्त गर्दछु । उहाँकै सानिध्य र निर्देशनमा मलाई पनि केही वर्ष लगातार विपश्यना-ध्यान-साधना सिक्ने स्वर्ण अवसर प्राप्त भएको थियो । यसका लागि पनि पुनः उहाँमा कृतज्ञता एवं साधुवाद व्यक्त गर्न चाहन्छु ।

त्यस्तै आचार्य श्री गोयन्काज्यूलाई अनेक अनुनय विनय गरी अथक प्रयत्नद्वारा नेपाल भित्र्याउने र विपश्यना शिविर नेपालमा पनि संचालन गराउन अग्र भूमिका निभाउने सहायक आचार्य श्री यदुकुमार सिद्धीलगायत अन्य सम्बन्धित महानुभावहरूलाई पनि सधन्यवाद कृतज्ञता ज्ञापन गर्दछु ।

अन्त्यमा मलाई विपश्यना-ध्यान-साधनाको अभ्यासमा प्रत्यक्ष परोक्षरूपमा भरोसा र प्रेरणा दिने अन्य मित्रजन र परिवारजनमा पनि धन्यवाद ज्ञापन गर्दछु ।

विपश्यना-ध्यान-साधनाको अभ्यासमा कोही पनि नछुटून् ।
सबै कल्याणका भागिदार बनून् । सबै सुखी रहून् र शान्ति स्थापनार्थ
समर्पित रहून् ।

अस्तु !

भवतु सब्ब मंगलं ।



बुद्ध-वाणी -

कसैले हानी गरे म ऊप्रति असीम करुणा दर्शाउने छु । जति बढी हानी
उसबाट हुन्छ त्यति नै बढी करुणा उसप्रति पोख्दछु । सदैव कल्याण नै
मबाट निसृत हुन्छ ।



Dhamma.Digital

'प्रतीत्यसमुत्पाद' सन्दर्भमा -

यो छ भने, त्यो पनि हुन्छ,
यो उत्पन्न भए, त्यो पनि उत्पन्न हुन्छ ।
यो छैन भने, त्यो पनि हुँदैन,
यो निरोध भए, त्यो पनि निरोध हुन्छ ॥



केही धर्म दोहाहरू, सूत्रार्थहरू र प्रश्नोत्तरहरू

१) दस प्रेरक धर्म दोहाहरू

- क) सासलाई हेर्दाहेर्दै, गरौं अनित्य-बोध ।
संवेदना हेर्दाहेर्दै, गरौं भव-रोग निरोध ॥ १ ॥
- ख) तीन कुराले बन्धन कस्छ, राग, द्वेष, अभिमान ।
तीन कुराले बन्धन खुल्छ, शील, समाधि, ज्ञान ॥ २ ॥
- ग) धर्मभैँ रक्षक छैन अरु, धर्मभैँ छैन ढाल ।
धर्मपालकलाई सदा, गर्छ धर्मले प्रतिपाल ॥ ३ ॥
- घ) धर्म विहारी पुरुष होस्, धर्मचारिणी नारी ।
धर्मवन्त सन्तान होस्, सुखी रहोस् परिवार ॥ ४ ॥
- ङ) जलका थलका गगनका, प्राणी सुखी रहून् ।
निर्भयी भई निर्वैर बनी, निरापद सबै रहून् ॥ ५ ॥
- च) मनको कर्म सुधार गर, मन नै प्रमुख प्रधान ।
कायिक वाचिक कर्म त, मनकै हुन् सन्तान ॥ ६ ॥
- छ) पर-सेवा नै पुण्य हो, पर-पीडन नै पाप ।
पुण्य गरे मिल्छ सुख, पाप गरे सन्ताप ॥ ७ ॥
- ज) कायिक कर्म सुधार लौ, वाचिक कर्म सुधार ।
मनको कर्म सुधार लौ, यही नै धर्मको सार ॥ ८ ॥
- झ) धर्म हुँदैन मन्दिरमा, धर्म बिकिँदैन पसलमा ।
धर्म पाईँदैन ग्रन्थमा, धर्म त हुन्छ पालनमा ॥ ९ ॥
- ञ) तपौ तपौ हे मानव, हो तप नै धर्म महान ।
नर-जन्म रतन समान, खेर नफालौं नादान ॥ १० ॥

२) दस प्रेरक सूत्रार्थहरू

क) ये धम्मा हेतुप्पभावा, हेतु तेसं तथागत आहु ।

तेसं च यो निरोधो, एवं वादी महासमणो ॥ १ ॥

अर्थ - पञ्चस्कन्धसहित जन्म, जरा, व्याधि, मरण, शोक, परिदेव, दुःख, दौर्मनस्य, उपायास संस्कारादि दुःख-सत्य हुन् । संसार-चक्रमा पिल्सिदै भोगिरहनुपर्ने दुःख-सत्यलाई तथागतले बताउनुभयो । त्यस दुःखको हेतु तृष्णा (समुदय-सत्य) को पनि व्याख्या गर्नुभयो । दुःख-सत्य र समुदय-सत्यको निर्जरा भएको निरोध-सत्य र निरोध हुने उपाय मार्ग-सत्यको पनि व्याख्या गर्नुभयो । यसरी दुःख-मुक्तिको कुरा उपदेश गर्नुहुने उहाँ महाश्रमण हुनुहुन्छ ।

ख) आपो पिवति नो नज्जा, रुक्खा खादति नो फलं ।

वस्सन्ति क्वचि नो मेघो, परमत्थाय सतं धनं ॥ २ ॥

अर्थ - नदीले पानी पिउँदैन, अरुको प्यास बुझाउनलाई नै पानी हो । रुखले फल खाँदैन, त्यो पनि अरुको भोक मेटाउन नै हो । मेघले पनि अन्य स्थानमा पानी पाउँदैन, त्यस्तै ज्ञानी सज्जनहरूको धन पनि आफ्नो लागि नभई परोपकारार्थ नै हो ।

ग) सप्पो दुट्ठो खलो दुट्ठो, सप्पो दुट्ठतरो खलो ।

मन्तो सधेहि सोसप्पो, खलो केनुपसम्मति ॥ ३ ॥

अर्थ - सर्प दुष्ट हो । दुर्जन पनि दुष्ट हो तर सर्पभन्दा पनि दुर्जन अति दुष्ट हो । किनभने, सर्पलाई त मन्त्र तथा जडीबुटीद्वारा शान्त पार्न सकिन्छ तर दुष्टचित्त भएकालाई के ले शान्त पार्न सकिन्छ र !

घ) चाग दुज्जनं संसग्गं, भज साधु समागमं ।

कर पुञ्जमहोरतिं, सर निच्चमनिच्चतं ॥ ४ ॥

अर्थ - मूर्ख तथा दुर्जनहरूको संगत छोड । ज्ञानी सज्जनहरूको संगत गर । दिनरात पुण्यकर्मको जगेर्ना गर अनि सबै संस्कार अनित्य हुन् भनेर सदा स्मरण गर ।

ड) न तं कम्मं कतं साधु, यं कत्वा अनुत्पपति ।

यस्स अस्सुमुखो रोदं, विपाकं पटिसेवति ॥ ५ ॥

अर्थ - यस्तो कर्म नगर्नु नै बेस हो जुन कर्म गरे पछि फल भोगनुपर्दा दुःख ताप लिई आँखामा आँसु लिई रोइरहनुपर्ला ।

च) मत्ता सुख परिच्चागा, पस्से चे विपुलं सुखं ।

चगे मत्ता सुखं धीरो, सम्पसं विपुलं सुखं ॥ ६ ॥

अर्थ - महान सुख प्राप्त हुने देखेर फिना मसिना सुखलाई त्याग्नुपर्छ । विद्वानहरूले ससाना सुखलाई त्यागी महान सुख निर्वाणलाई प्राप्त गर्दछन् ।

छ) सब्बे सत्ता मरिस्सन्ति, मरन्ति च मरिंसुपि ।

तथेवाहं मरिस्सामि, एत्थ मे नत्थि संसयो ॥ ७ ॥

अर्थ - सबै प्राणीहरू मरणशील छन्, मरिरहेका पनि छन्, मर्दछन् पनि । त्यस्तै म पनि एकदिन मर्नुपर्छ, यसमा कुनै संशय छैन ।

ज) अनुपुब्बेन मेधावी, थोकं थोकं खणे खणे ।

कम्भारो रजतस्सेन, निद्धमे मल मत्तनो ॥ ८ ॥

अर्थ - चाँदीको काम गर्ने व्यक्तिले चाँदीमा भएको अशुद्धिलाई अलि अलि गरी हटाइपठाएभैं समझदार साधकले आफ्नो चित्तमा भएको मैललाई समय समयमा अलि अलि गरी धोइपठाउनुपर्छ र आफूलाई निर्मल बनाउनुपर्छ ।

झ) यथा बुब्बुलकं पस्से, यथा पस्से मरीचिकं ।

एवं लोकं अवेक्खतं, मच्चुराजा न पस्सति ॥ ९ ॥

अर्थ - पानीको फोकालाई हेरेभैं, मृगजललाई हेरेभैं जसले यो लोकलाई अनित्य हो भनी जान्दछ वा हेर्दछ उसलाई मृत्युराजले पनि देख्दैन अर्थात् उसलाई मृत्युले पनि छुदैन ।

त्र) अनिच्चावत संखारा, उप्पादवय धम्मिनो ।

उपज्झत्वा निरुज्झन्ति, तेसंवुप समोसुखो ॥ १० ॥

अर्थ - सबै संस्कृत वस्तु अर्थात् व्यक्ति, वस्तु, शब्द, गन्ध, रस अनित्य हुन् । ती सबै उत्पत्ति हुँदै विनाश भइजाने स्वभावका हुन् । त्यस्ता संस्कारहरू एक एक गरी नाश हुँदै जाँदा क्रमशः सुखको अभिवृद्धि हुन्छ अर्थात् संस्कारको क्रमशः क्षय हुँदै जानु नै निर्वाणतिर अग्रसर हुनु हो ।

३) दस प्रेरक प्रश्नोत्तरहरू

प्रश्न : - १) के विपश्यना-विधि सिक्न शिविर-स्थलमै रहन र दस दिनसम्मै बस्न आवश्यक छ ?

उत्तर : - अँ, दस दिनभन्दा बढी समयसम्म आउन सक्नुभएमा अझ राम्रो हुन्छ ! दस दिन भनेको कमसेकम समय हो । विधिको रूपरेखा पढ्न यति समयमा सम्भव हुन्छ । फेरि तपाईंको मानसको चिरफार गर्नु छ त्यसैले शिविर अवधिभर शिविर-स्थलमै रहनु आवश्यक हुन्छ । अपरेशन भनेको अस्पतालको संक्रमण मुक्त चिरफार-कक्षमा रहेरै गरिन्छ । यहाँ शिविरको बन्द सीमाभित्र रहेर बाहिरको प्रभावबाट अप्रभावित भई मात्र अपरेशन सम्पादन हुन्छ । शिविरको समाप्तिपछि अपरेशनको पनि समाप्ति

हुन्छ अनि फर्केर दुनियाँको समस्यासँग भेल्ले पुनः सक्षम भएर जानुहुन्छ ।

प्रश्न :- २) सधैं ध्यान मात्र बसी संसार भुल्नु के स्वार्थ भएन र ?

उत्तर : - हुन्थ्यो, यदि यही नै साध्य भएको भए । तर यो साध्य साधने साधन मात्र हो त्यसैले यसमा कुनै स्वार्थ छैन । तर त्यो साध्य हो - स्वस्थ मन । जब शरीर बिरामी परिन्छ, तपाईं अस्पतालमा स्वास्थ्यलाभ गर्न पुग्नुहुन्छ । तपाईं जिन्दगीभरिको लागि त्यहीँ बस्ने भनेर जानुहुन्छ । स्वास्थ्यलाभ गरी आफूलाई पुनः सामाजिक जीवन व्यतित गर्न सक्षम पार्नुहुन्छ । त्यस्तैगरी ध्यान शिविरमा पनि मानसिक स्वास्थ्यलाभ गर्न जानुहुन्छ र आफ्नो साथै अर्काको भलाइको लागि प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ ।

प्रश्न :- ३) तपाईं 'मन' भनेर केलाई भन्नुहुन्छ ? के Brain भनेको मन होइन र ?

उत्तर : - मन शरीरभरि प्रत्येक अणु अणुमा व्याप्त छ । जहाँ जहाँ तपाईं अनुभव गर्नुहुन्छ, मन त्यहीँ छ । मनले नै अनुभव गर्ने हो । Brain भनेको मन होइन । यहाँ पश्चिममा तपाईंहरू मन भनेको टाउकोमा मात्र छ भन्नुहुन्छ । यो गलत धारणा हो ।

प्रश्न : - ४) भित्र शान्ति खोज्नु के सम्भव हुन्छ होला जबकि संसारभरि नै शान्ति नदारद छ ।

उत्तर : - संसारमा शान्ति त्यतिबेला मात्र हुन्छ जब संसारबासीहरू सुखी र शान्त हुन्छन् । प्रत्येक व्यक्तिमा यस्तो बदलाव

ल्याइनुपर्दछ । यदि सिंगै जंगल वउलाएको छ र तपाईं त्यसलाई हराभरा बनाउन चाहनुहुन्छ भने जंगलका प्रत्येक रुखलाई मलजल दिनुपर्छ । त्यस्तै तपाईं विश्व-शान्ति चाहनुहुन्छ भने तपाईंले आफूलाई कसरी शान्त पार्ने भन्ने कला सिक्नुपर्छ । अनि मात्र शान्ति हुन्छ ।

प्रश्न : ५) तपाईंको शिक्षा महायान हो कि हीनयान ?

उत्तर : - कुनै पनि होइन । 'यान' भनेको गन्तव्यतिर पुग्याउने साधन मात्र हो तर आजकल यो साम्प्रदायिकता जनाउने साधन मात्र भइदिएको छ । बुद्धले कदापि सम्प्रदाय सिकाउनुभएको छैन । यहाँले शुद्ध-धर्म सिकाउनुभएको छ जुन सार्वजनीन छ । यसै सार्वजनीन स्वरूप र स्वभावले नै मलाई बुद्ध-धर्मप्रति आकर्षित गर्‍यो । यसले मलाई लाभ पुग्यायो र यसै कारणले मैले प्रेम र करुणावश यस सार्वजनीन धर्मलाई सबैमा बाँड्न चाहें । मेरो निमित्त धर्म भनेको न महायान नै हो न त हीनयान नै हो वा अरु कुनै सम्प्रदाय नै हो ।

प्रश्न : - ६) केही कुरामा कहिल्यै पनि प्रतिक्रिया नगर्नु भनेको साँच्चै नै अस्वाभाविक भएन र ? प्रतिक्रिया नै नगरी कसरी जीवनमा अधि बढ्न सकिन्छ ?

उत्तर : - यदि तपाईंले दुषित मनको गलत बानी- व्यहोराको मात्र अनुशरण गर्नुभयो भने अस्वाभाविक देखिने मात्र हो । तर स्वच्छ मनको लागि अनासक्त भई बस्नु स्वाभाविक क्रिया हो किनभने त्यो मन प्रेम, करुणा, सद्भाव, प्रीति

र समताले युक्त हुन्छ । यस कुराको अनुभव गर्न सक्नुपर्छ ।

प्रतिक्रिया गर्नुको बदला तपाईंले कर्म गर्न सिक्नुपर्छ । कर्म गर्दा सन्तुलित र व्यवस्थित मनले गर्नुपर्छ । विपश्यनाका साधकहरू वनस्पतिभैँ निष्क्रिय भई बस्दैनन् । प्रतिक्रिया नगरी कर्म गर्ने जीवनशैली अपनाउन सक्तियो भने मात्र तपाईंले केही महत्वपूर्ण कुरा भेट्नुहुनेछ । यो शैली विपश्यना साधनाबाट मात्र तपाईंले प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ ।

प्रश्न : - ७) तपाईंले एकातिर संस्कारको श्रृङ्खला पूर्णरूपले रोकिएपछि पुनर्जन्मको चक्र रोकिन्छ भन्नुहुन्छ फेरि जीवनबाट आफ्साँआफ मुक्ति खोज्नु नितान्त हानीकारक छ पनि भन्नुहुन्छ । यी दुई कुरा कसरी मेल खान्छ होला ?

उत्तर : - संस्कार रहेसम्म पुनर्जन्मको कारण रहिरहने हुन्छ । संस्काररूपी कारण निखिएपछि पुनर्जन्मरूपी प्रभाव रहँदैन । तर यो धेरै परको कुरा हो । अहिल्यैको लागि तपाईं वर्तमान जीवनको चिन्ता गर्नुहोस् । भविष्यको बारेमा त्यति व्यग्र नहुनुहोस् । वर्तमान सप्रिए भविष्य स्वतः सप्रिन्छ । जब पुनर्जन्म दिने सारा संस्कारको क्षय हुन्छ अनि जीवन र मृत्युको प्रक्रिया सदाको लागि रोकिन्छ ।

दोस्रो कुरा आफ्साँआफ जीवनबाट मुक्ति खोज्नु नितान्त हानीकारक छ भन्नुको अर्थ आत्महत्या गरी जीवन लीला समाप्त गर्न हुँदैन भन्ने हो । इच्छा आकांक्षा

पाल्नु ठीक होइन । तृष्णाको आपूर्तिबाटै जीवनमा नैराश्यता आउँछ । तृष्णा तृष्णा नै हो चाहे त्यो भौतिक वस्तुको होस् वा मुक्ति मोक्षको होस् ।

प्रश्न : - ८) असल कर्म गर्नु पनि के एक प्रकारको आसक्ति होइन र ?

उत्तर : - होइन, यो त आफूले सके जति राम्रो कर्म गर्न उद्यत हुनु हो । परिणाम तपाईंको नियन्त्रणमा छैन । आफ्नो तर्फबाट राम्रो कर्म गर्नुहोस्, परिणाम प्रकृति (धर्म)मा छोडिदिनुहोस् ।

प्रश्न : - ९) विपश्यना साधकको लागि पैसा कमाउनु कतिको स्वीकार्य मान्नुहुन्छ ?

उत्तर : - यदि तपाईं धर्मको अभ्यास गर्नुहुन्छ भने पैसा नकमाए पनि सुखी हुन सक्नुहुन्छ । तर धर्मको अभ्यास गर्नुहुन्न भने तपाईं दुःखी हुनुहुन्छ । महत्वपूर्ण त धर्म नै हो । संसारमा बाँचुन्जेल आफूलाई र आश्रितलाई त पाल्नै पर्‍यो । तपाईंले मिहिनेत गरेर इमान्दारीका साथ कमाउनुपर्छ - यसमा केही दोष छैन । तर यही काम पनि धर्मपूर्वक गर्नुपर्छ ।

प्रश्न :- १०) संवेदनाहरू स्थूल आएकै जाती जस्तो लाग्छ किनभने मेरा पुराना संस्कारहरू जागा भएर आउँछन् ।

उत्तर : - संवेदना स्थूल नै हुनुपर्छ भन्ने आवश्यक छैन । कुनै कुनै विकारहरू स्थूल संवेदना भएर पनि प्रकट हुन्छन्, कुनै कुनै सूक्ष्म भएर पनि । तपाईं स्थूल संवेदनाको

किन तृष्णा गर्नुहुन्छ ? जुनसुकै होस् - स्थूल वा सूक्ष्म - तपाईंको काम त तिनलाई समतापूर्वक हेर्नु मात्र हो ।

(आचार्य श्री गोयन्काज्यूसँगको प्रश्नोत्तरबाट उद्धृत)

जीव, पुद्गल, सत्त्व वा प्राणी छैनन् -

दुःखमेव हि नकोचि दुःखितो, = दुःख मात्र छ, दुःखित व्यक्ति छैन,
कारको ना किरिया व विञ्जति । = कर्ता छैन, कर्म मात्र गुड्छन् ।
अत्थि निब्बुति न निब्बुतो पुमा, = मुक्ति छ, मुक्ति प्राप्त व्यक्ति छैन,
मग्गमत्थि गमको ना विञ्जति ॥ = मार्ग त छ तर बटुवा देखिदैन ॥

अस्तु !

भवतु सब्ब मंगलं ।

सबैको कल्याण होस् ।

May All Beings Be Happy !

Dhamma Digital

"विपश्यना ध्यान साधना" पुस्तक प्रकाशन

सोमवारिय समूह पाखें आर्थिक ग्वाहाली यापिनिगु नाँ धलः

क्र.सं.	नाम	ठेगाना	टेलिफोन नं.	रकम रु.
१	श्रीमान दान रत्न शाक्य श्रीमती ज्ञानी शोभा शाक्य (क)	चाकुपाट	०१-५२६०८२२	१०,०००-
२	न्युटन राज श्रेष्ठ	माहापाल	९८४१४४४२३८	५,०००-
३	विजया लक्ष्मी शाक्य	चाकुपाट	९८५१००५०३३	५,०००-
४	मंगल महर्जन र लक्ष्मी महर्जन	सानेपा	९८४९७११११	५,०००-
५	श्रीमती ज्ञानी शोभा शाक्य (ख)	सुबहाल	९८४१४७२३४	५,०००-
६	गोपाल व्यञ्जनकार	च्यासः	९८५१०४०१६९	५,०००-
७	निर्मला शाक्य	शंखमूल	९८४९८४५५८	५,०००-
८	प्रेम बहादुर शाक्य	शंखमूल	९८४१५०३९८८	५,०००-
९	गुण लक्ष्मी बज्राचार्य	चल्खु	९८४१२३५८६	५,०००-
१०	मंगलि धाखा	शंखमूल	०१-५२६०९४५	४,०००-
११	पद्म देवी शाक्य	ईबहि	०१-५२६१६५४	३,५००-
१२	नानी शोभा शाक्य	पुल्चोक	९८४१६८७३१४	३,०००-
१३	शारदा शाक्य (कोबहाल)	कोबहाल	९८४९१११२९४	३,०००-
१४	अष्ट माया महर्जन	भोलढोका	९८१८२३४४७८	३,०००-
१५	सोनी शाक्य	दथुल	०१-५२६१५४०	३,०००-
१६	चन्द्र धाखा	चाकुपाट	०१-५२६०८५२	२,०००-
१७	रत्न शोभा बज्राचार्य	गाबहाल	०१-५५३३३६९	२,०००-
१८	शान्ति बज्राचार्य	कुमारीपाटी	०१-५५३८३४८	२,०००-
१९	बुद्ध लक्ष्मी शाक्य	गाबहाल	९८१३३६८१७३	१,५००-
२०	शारदा शाक्य (क)	नकबहिल	९८४१०४३९७४	१,०००-
२१	ई. सानु काजी महर्जन	लुँखुसी	९८५११८६६०३	१,०००-
२२	ज्ञानी महर्जन	गा.हिटी	९८४१६३८१३०	१,०००-



धर्मसाकच्छाको सोमबारीय समूह - बि.सं. २०७२



धर्मसाकच्छाको सोमबारीय समूह - बि.सं. २०७४



धर्मसाकच्छाको सोमबारीय समूह - बि.सं २०७२



धर्मसाकच्छाको सोमबारीय समूह - बि.सं. २०७५