

बौद्ध ध्यान



- डा. अनोजा गुर्जरा



ਬੈਠਕ ਬਾਹਰ ਅਭਿਆਸ

बौद्ध ध्यान



- डा. अनोजा गुरुमाँ

- कृति :
बौद्ध ध्यान
- लेखक :
डा. अनोजा गुरूमों
- प्रकाशक :
सुलक्षण कीर्ति विहार, BILA Nepal Chapter
- संस्करण :
प्रथम
- प्रकाशन प्रति :
१००० प्रति
- प्रकाशन मिति :
२०६२ असार २५
- कम्प्युटर :
केदार के.सी. 'सुष्मेक'
- आवरण डिजाइनिङ :
ज्ञानेश्वर उदय 'पाल्पाली'
- मुद्रण :
नेबुला प्रिन्टर्स, बागबजार
- सहयोग स्वरूप :
रु. ५०१-

मठव्य

डा. अनोजा गुरूमाले लेख्नुभएको **बौद्ध ध्यान** पुस्तक सरसर्ती हेरें । पाली साहित्यमा जति पनि ध्यानसम्बन्धी उल्लेख गरिएका छन्, ती सबैजसो कुरा यस पुस्तकमा समावेश भएको जस्तो पाएँ । यति मात्र होइन, यसमा ध्यान-अभ्यास गर्ने तरिका पनि राम्रोसँग लेख्नुभएको छ । यी सबै जानिराख्नुपर्ने कुरा हुन् । आजभोलि त ध्यानयोग खूब चर्चा भइरहेको विषय हो । तसर्थ प्रस्तुत पुस्तक समयसापेक्ष सान्दर्भिक नै देखिन्छ । ध्यानसम्बन्धी पुस्तक विरलै देखिन्छन् ।

स्मरणीय कुरा के हो भने ध्यानका सम्बन्धमा पुस्तक पढेर र सुनेरमात्र यथार्थ ज्ञान हुने कुरा होइन । अभ्यासै गरेर मात्र यथार्थ कुरा बुझ्न सकिन्छ । अभ्यास गरेर मात्र पनि पुग्दैन । आफूलाई आफैले राम्रोसँग चिनेर आफ्नो मनभित्र लुकिरहेको कुसंस्कार र विकृति तथा विकारलाई त्यागनुपर्दो रहेछ । ध्यान-अभ्यास नगरीकन आफूलाई आफै चिन्न नसकिने रहेछ । अब यहाँ ध्यानसम्बन्धमा अर्थात् अर्को भाषामा भन्ने हो भने किन विपस्सना ध्यान गर्नुपर्छ भन्नेबारे मेरो अनुभवका केही प्रसङ्गहरू उल्लेख गर्न चाहन्छु ।

आनापान सति (स्मृति) भनेको श्वास बाहिर र भित्र गर्दै यसैमा एकाग्रतासाथ ध्यान गरिरहने एक प्रकारको अभ्यास गर्ने विधि हो । यसरी अभ्यास गर्दा आफूलाई आफैले चिन्न सक्ने हुन्छ । अभ्यास गर्दास्वेरि अन्तर्मुखी हुन सिकाउँछ । आफूभित्र रहेको कुसंस्कार र विकार छर्लङ्ग थाहा पाउन सकिन्छ । अर्काको दोष केलाउनेतिर ध्यान जाँदैन । अर्काको दोष देख्नासाथै त्यस्तो कमजोरी आफूमा छ-छैन भन्नेतिर मात्र विचार गर्न लगाउँछ ।

म यहाँ मेरा केही अनुभवको कुरा प्रस्तुत गर्न लागि रहेको छु । म अरूलाई उपदेश दिने, कथा भन्ने भिक्षु भए पनि मलाई छिटोछिटो रिस उठ्ने गर्छ । जोसमा होस गुन्छ । भिक्षु भएर चालीस वर्षसम्म पनि रिस उठ्ने स्वभावले

मलाई पछ्याइरहयो । जब कल्याणमित्र सत्यनारायण गोयन्काज्यूको विपस्सना ध्यान केन्द्रमा तीनवटा शिविरमा लगातार भाग लिएर अभ्यास गरें, अनि थाहा भयो यो क्रोध र रिस मनभित्र लुकिरहेको विकार हो । रिस उठ्नासाथै तुरून्तै होस आउँछ, रिस उठ्यो । अनि रिस सेलाएर जान्छ । विपस्सना अभ्यासपछि कति वर्षसम्म रिस त्यसै त्यसै हराएर गयो । ध्यान-अभ्यास टाढिँदै गएपछि फेरि रिस उठ्न थाल्यो । तर पहिले रिस उठ्दा होस गुम्थ्यो । अहिले होस आउँछ र महसुस हुन्छ रिस उठेको छ । तर मनलाई नियन्त्रण जति चाहिएको हो त्यति हुन सकेको छैन । पञ्च इन्द्रिय जहाँ जान्छ त्यहाँ मन जानुपर्ने, तर त्यसो हुन सकेन । अनि पश्चात्ताप र आत्मग्लानि हुन थाल्छ ।

विपस्सना अभ्यास गरेपछि मैले बुझेका केही कुराहरू यस प्रकारका छन् :
(१) स्वास्थ्यलाभ हुने, (२) आफूले आफ्नो दोष देख्न सक्ने, (३) चित्तशुद्धी हुने, (४) रिसलाई दमन गर्न सकिने, (५) निःस्वार्थी भएर समाजको सेवा गर्न सक्ने, (६) कुरा धेरै नगरीकन काम धेरै गर्न सक्ने, (७) कुनै कुरामा आसक्त नहुने ।

उपर्युक्त कुराहरू सिक्न सकिने ध्यानसम्बन्धी विधि र तरिकाहरू पाठकहरूलाई अवश्य काम लाग्ला भन्ने आशा र विश्वासले मैले यहाँ उक्त सम्बन्धमा उल्लेख गरेको हुँ । डा. अनोजा गुरूमाँको उत्साह र साहसको सराहनाका साथै राम्रो कामका लागि शुभकामना व्यक्त गर्दछु ।

- भिक्षु अश्वघोष

ध्यानकुटी विहार, बनेपा

लेखकको भनाइ

सबभन्दा पहिला, म पाठकवर्गहरूमा केही कुरा विनम्र निवेदन गर्न चाहन्छु । यो सानो किताब लेख्न प्रयास गरेको बुद्धधर्म र ध्यानबारे ज्ञाता भएर होइन । बुद्धधर्म र ध्यानप्रति मेरा जिज्ञासाहरू छन् त्यसैबाट केही चिन्तनहरू बन्यो एक दिन शङ्कर पौडेलजीले भन्नुभएको सम्झना आउँछ - गुरुमाँ ! दिनको दुई-तीन पाना मात्र भए पनि लेख्ने गर्नु, मर्ने बेलामा केही चिनो छाड्नुपर्छ । मलाई ज्यादै घत् लाग्यो, त्यसैले गर्दा लेख्ने आँट गरेकी हुँ ।

आजभन्दा २३ वर्ष पहिले बर्माका दो पञ्जाचारी गुरुमाँ नेपालमा पाल्नुभयो । उहाँले बनेपा ध्यानकुटीमा ध्यानशिविर राख्नुभएको थियो । नेपालमा उहाँले पहिलो ध्यानशिविर चलाउनुभएको उक्त समयमा म स्वयम्सेवक बस्नुपरेको हुनाले पूरा ध्यान गर्न पाइँनँ । बर्माकै छयादो उसुन्दरजीले ध्यानशिविर चलाएको बेलामा बस्न पाएँ र अलिअलि ध्यान सिक्ने अवसर पाएँ । त्यो समय म धर्मकीर्ति विहारमा बसेकी थिएँ । त्यसपछि बर्माको महासी सासनाऐता भन्ने एउटा ध्यान केन्द्र थियो । त्यहाँ महासी छयादो भन्ने ध्यानगुरु एकदम विद्वान् र मागफल प्राप्त गर्नुभएको भन्ने बस्नुभएको थियो । उहाँ हाम्रो नेपालमा पनि पाल्नु भएको थियो । २०३८ साल वैशाख ९ गते मङ्गलवार (अप्रिल २ मा) उहाँको आश्रममा ३ महिनासम्म लगातार सति पठान ध्यान गर्ने अवसर पाएँ । ध्यान गर्न धेरै नै गाह्रो छ । शरीर बर्माका हुन्छ तर चित्त दिनको १० चोटी नेपालमा पुग्ने गर्छ । चित्त धेरै चञ्चल छ । मनलाई वशमा राख्न धेरै गाह्रो छ । भन्नलाई त एकदम सजिलो छ । एक महिनासम्म चित्त पनि चञ्चल हुने र शरीर पनि दुस्विरास्ने । कहिले घुँडा दुस्ख, कहिले टाउको, कहिले हात दुस्ख, कहिले खुट्टा । त्यसरी दुस्वेता पनि हराएर गयो र चित्त पनि आफूले भने जस्तो आफ्नो वशमा राख्न सकेँ र यो संसार सबै अनित्य भनेर पनि थाहा पाएँ । तर व्यवहारमा उतार्न धेरै गाह्रो रहेछ । यस्तै गरी गोयन्का गुरुसँग पनि ध्यान सिक्ने अवसर पाएकी छु ।

३ महिना ध्यान गरिसकेपछि मोल्मीनमा पढ्नको लागि गएँ। त्यहाँ ९ महिना अभिधर्म पढेँ। त्यो समय विदेशीहरू बर्मामा बस्नु हुँदैन भनेर फर्केर गए। त्यसपछि फेरि २०४४ साल भाद्र २६ गते सोमबार (अक्टोबर, १२, १९८७) तिर भारतमा पढ्नको लागि गएँ। त्यसमा भगवान् बुद्धको ४० प्रकारको ध्यान, २८ प्रकारको फाइदा र ४ किसिमले गर्ने तरिका बताउनुभएको र लेखी राख्नुभएको किताबहरू पढ्ने मौका पाएँ। मैले आनापाना सती र विपस्सना ध्यानमात्र यहाँ समेटेको छु तर अरू ३८ वटाको विषय यहाँ समावेश गरिएको छैन। पछि गएर २० वटा ध्यानकै किताब निकाल्न पाएँ भने राम्रो हुन्छ र पाठकवर्गलाई पनि सजिलो हुन्छ भन्ने विचार आयो र विस्तारमा लेख्न सुरु गरेँ। अनि प्रेमबहादुर महर्जन सुलक्षण कीर्तिविहारमा पाल्नु भएको बेला, कुरै कुगामा मैले भनें - “प्रेम दाई ! मैले ध्यानसम्बन्धी एउटा सानो किताब लेखेकी छु।” उहाँले भन्नुभयो - “गुरूमाँ ! त्यसको प्रकाशन गर्न म आर्थिक सहयोग गर्छु।” मलाई धेरै-धेरै खुसी लाग्यो। त्यसकारण मेरो यो पुस्तक प्रकाशनलाई आर्थिक सहयोग गर्नुहुने प्रेमदाइ र उहाँका परिवारप्रति हृदयदेखि धन्यवाद र पुस्तक प्रकाशन गर्ने सहमति सुलक्षण कीर्तिविहारस्थित **BILA Nepal Chapter** ले लिइदिएकोमा धन्यवाद दिन चाहन्छु।

दाता त भए, अब कसले संशोधन गरिदिन्छ भनेर चिन्ता गरेर बस्दा यही कुरा मोहन दुवालजी विहारमा पाल्नुभएको बेला मेरो कुरा राखेँ। उहाँले म गरिदिन्छु भनेपछि म त हर्षले गद्गद् भएँ। अर्को एउटा पुस्तकमा पनि उहाँले नै मद्दत गर्नुभएको थियो। उहाँको मद्दतले नै मैले पुस्तकहरू निकाल्न पाएँ। अन्तमा आफ्नो अमूल्य समय दिएर यो पुस्तक हेरी आवश्यक सुभाव दिनुभएका दाइ मोहन दुवालजीलाई हृदयदेखि धन्यवाद र कृतज्ञता व्यक्त गर्दछु। भूमिका, मन्तव्य लेखिदिनुभएकोमा श्रद्धेय भिक्षु अश्वघोषप्रति पनि म कृतज्ञता व्यक्त गर्दछु।

- डा. अनोजा गुरूमाँ

सुलक्षण कीर्तिविहार, चोभार

मोतव्य

ध्यान हामी मानवमात्रका लागि अति आवश्यक छ । किनकि वास्तवमा ध्यानले नै हाम्रो अन्धकारमय जिन्दगीलाई आँखा खोल्ने काम गर्छ । हामीमा भएका अज्ञानता, माया, मोह, द्वेष, ईर्ष्या, ग्लानि, रोग आदि दुःखबाट मुक्त हुन जस्तोसुकै समस्यालाई पनि समाधान गरेर सुखमय जिन्दगी बिताउनका लागि ध्यान अति नै आवश्यक छ । तर मानिस भएर जन्मनेबित्तिकै समस्याहरू त तेर्सिएकै हुन्छन् । कसैलाई स्वानाको त कसैलाई आफ्नो धनसम्पत्ति जोगाउने रोग लाग्छ त कसैलाई आफ्नो सन्तानको । यी सबै दुःख-सुख मान्छेमा हुनु स्वाभाविक नै हो ।

एकदिन अनोजा गुरूमाँको अध्यक्षतामा बनेको (BLIA) बुद्ध लाइट इन्टरनेसनल एसोसिएसन (नेपाल च्याप्टर) बाट पशुपति वृद्धाश्रममा वृद्धवृद्धाहरूलाई सेवा गर्ने कार्यक्रम तय भयो र हामी सबैसँग सहयोगको लागि अपेक्षा गर्नुभयो । त्यस कार्यक्रममा म र मेरी श्रीमती गणेशकुमारीले पनि सहभागी हुन इच्छा व्यक्त गर्‍यौं र सहभागी भयौं । उक्त ठाउँमा पुग्दा त्यहाँका वृद्धवृद्धाहरूको वेदना सुन्यौं । छोराछोरी, नाति नातिना, घर, जग्गा, सम्पत्ति भएर पनि आफ्ना छोराहरूबाट अपहेलित अनगिन्ती वृद्धवृद्धाहरूलाई त्यस वृद्धाश्रममा भेट्यौं ।

उक्त भेटघाटका क्रममा एउटी वृद्धा आमाले हृदयस्पर्शी आफ्नो पीडा यसरी सुनाउनुभएको थियो - बाबु, नानीहरू हो ! हेर्नुहोस्, मैले छोरालाई नौ-नौ महिनासम्म गर्भमा राखी आफ्नो खुन चुसाएर जन्म दिएँ । हामी श्रीमान्-श्रीमती अति खुसी भयौं । भविष्यको सहारा भयो भनी हुरी, बतास, दुःख-सुख केही नभनी हुर्कायौं, बढायौं, उच्चशिक्षा दिएर आफ्नो खुट्टामा उभ्यायौं तर के गर्ने, दैवले नै हामीलाई नहरेपछि । तर कहिलेकाहीं नातिनातिनाहरू आउँछन् । यस्तै तपाईंहरूजस्ता दयालुहरूले दिएका दुईचार रुपियाँ पनि नातिनातिनाहरूलाई चकलेट किनी ख्वाएर पठाउँछु । सबै दुःख-सुख बिर्सेर

भगवान्को जप गरेर बस्या छु बाबुनानीहरू हो । जय जय होस् । भगवान्ले हेरोस् । सुख होस् । हाम्रो जस्तो दुःख नपायेस् । यसो भनेर हामीलाई आशीर्वाद दिनुभयो । हामी त आकाशबाट स्वसेभै भयौं । वास्तवमा यस्ता महाअपराधका कार्यहरू पनि हुँदो रहेछन् यो संसारमा । आफ्नो स्वार्थको लागि छोराछोरीले पनि हेर्दा रहेनछन् । आफ्नो कर्मलाई दोष दिनुबाहेक हामीसँग के छ र ? तर हामी जन्मेपछि मर्नु पनि त पर्छ नि । यो त प्रकृतिको नियम नै हो । त्यसैले हामीले यी सबै दुःस्व-सुस्व, पीडाबाट मुक्त हुन भगवान् बुद्धले छाडेर गएका बहुमूल्य हीराजस्तो यो विशाल संसार रहेसम्म चम्किरहने ज्ञानको भण्डार ध्यानलाई हामी सबैले समयमै समय छँदै हासिल गरी सुखमय जीवन जिऊँ र दुःस्वबाट मुक्ति पाऊँ भन्ने चाहना बोकेर बौद्ध ध्यान पुस्तक प्रकाशन गर्न सहयोग गर्न पाउँदा ज्यादै खुशी लाग्यो ।

- प्रेमबहादुर महर्जन / गणेशकुमारी महर्जन

कुलेश्वर, काठमाडौं

बौद्ध ध्यान

बौद्धदर्शनमा ध्यानलाई अत्यन्त महत्त्वपूर्ण स्थानमा राखेको छ । कुनै एउटा विषयमा चित्त स्थिर अथवा एकाग्र गर्न सक्नुलाई ध्यान भनिन्छ । ध्यान शब्द ध्य चिन्तायाम् ध्यै+ल्युट् आत्व अनादेशमा निष्पन्न हो । यसको अर्थ चिन्तन र धारण गर्नु भन्ने हो । तर बौद्धदर्शनमा ध्यान शब्दले समाधिलाई नै जनाउँछ । भनाइको मतलब कुशल चित्त र राम्रो विचार भएको व्यक्ति मात्र एकाग्रता अथवा समाधिमा लीन हुन सक्छ । विना कुशल चित्तले ध्यान अथवा समाधिमा रहन सकिँदैन । त्यसैकारण ध्यान गर्नका लागि कुशल चित्त, राम्रो विचार अति आवश्यक हुन्छ ।

मानव-जीवनले जानी-नजानी धेरै बाधा-अड्चनसँग सङ्घर्ष गरिरहेको हुन्छ । त्यो कसरी भयो भन्ने यथार्थ कुराहरू हामी बुझ्न सकिरहेका छैनौं । मानव-जीवन एक सङ्घर्षमय जीवन हो । जन्म लिँदादेखि दुःखमा अल्झिनुपर्ने जीवन नै मानव-जीवन हो । विश्वमा अनेक प्राणीहरूमध्ये मानव अति उत्तम प्राणी हो । उत्तम प्राणीमा यो कुशल यो अकुशल भनेर छुट्याउने शक्ति हुनुपर्छ । त्यो छुट्याउने शक्ति ध्यानबाट मात्र प्राप्त हुन्छ । त्यसैकारण हामीहरूले ध्यान गर्नुपर्छ ।

ध्यानभावना धेरै प्रकारका छन् । ध्यानभावना सबै प्राणीलाई आवश्यक छ । ध्यानबाट नै निर्वाणको हेतु प्राप्त हुन्छ । विना ध्यानले कुनै कार्य गर्न सकिँदैन । जताततै ध्यानको स्थान महत्त्वपूर्ण भइरहेको छ । पढ्दा, बस्दा, जाँदा, खाँदा, कुराकानी गर्दा, हिँड्दा, बस चढ्दा र गाडी चलाउँदा पनि ध्यान अत्यन्त आवश्यक हुन्छ, विना ध्यानले काम पूरा गर्न गाह्रो हुन्छ । त्यसैकारण ध्यान मानव-जीवनमा अत्यन्त आवश्यक छ । ध्यान भनेको मानव-जीवनका लागि आवश्यक कार्य हो । तर ध्यान नराम्रो कार्यमा उपयोग हुँदा त्यसको नकारात्मक प्रभाव पर्छ । भनौं चोरले अर्काको सामान चोर्नका लागि ध्यान दिएर हेर्नुपर्छ । बकुल्लाहरूले माछा टिप्नका लागि माछालाई ध्यान दिएर हेरेर बसेका हुन्छन्, अनि माछा बाहिर आएपछि टिपेर खान्छन् । त्यस्तै बिरालाहरूले मूसाहरूलाई हेरिरहेका

हुन्छन् । अरूलाई मार्ने, अरूलाई दुःख दिने भनेको चित्त अकुशल हुने हो । यो अकुशल ध्यान चित्तले कुमार्गमा लिएर जान्छ । यो अकुशल चित्तबाट निर्वाणको हेतु प्राप्त हुने छैन । तर कुशल चित्त राखेर ध्यान र एकाग्रता गरेको खण्डमा जीवनलाई निर्वाणमार्गसम्म पुऱ्याइदिन सक्छ ।

हरेक आचार्य सन्त विद्वान्जनले नाना प्रकारका कुराकानी गर्दछन् तर ध्यानको कुरामा भने भगवान् बुद्धले मात्र आफूले अनुभव गरेर अरूलाई पनि निर्वाणको बाटो देखाउनुहुन्छ । ध्यानको विषय - लौकिक ध्यानले मनमा शान्ति प्राप्त र मन, चित्त एकाग्र हुन्छ सुख प्राप्त हुने छ, र भित्र-बाहिर दुई ठाउँमा पनि फाइदा हुन्छ । तर जुन एकचित्त भएको कारणले समाधि प्राप्त हुन्छ, समाधि र वीर्यका साथसाथै प्रज्ञा उत्पन्न गरेर ध्यान गर्दा लोकोत्तर समाधि प्राप्त हुन्छ ।

समाधि भनेको कुशल चित्त रही एकाग्रतामा बस्नु हो । जुन दोषरहित भएर सुख प्राप्त हुन्छ त्यसलाई नै लोकोत्तर भन्दछन् । लोकोत्तर समाधि भनेको प्रज्ञायुक्त हुन्छ, र त्यसलाई नै विपसना ध्यान भन्दछन् ।

विपसना - विशेष रूपले एकचित्त गरेर हेर्नुलाई विपसना भन्दछन् । विपसना ४ प्रकारका हुन्छ । यी यसप्रकारका छन् -

१) कायानुपस्सना, २) वेदनानुपस्सना, ३) चित्तानुपस्सना, ४) धम्मानुपस्सना

१) कायानुपस्सना :

शरीरलाई राम्ररी अर्थात् विशेष गरी ध्यान गरेर हेर्नुलाई कायानुपस्सना भनिन्छ । जे-जस्तो खालको शरीरमा अनुभव भएर आउँछ त्यसलाई एउटा-एउटा टुक्रा बनाएर हेर्नुपर्दछ । ध्यान गर्ने बेलामा शरीरलाई ६ वटा परिस्थितिलाई विशेष गरेर हेर्नुपर्दछ । यी ६ वटा परिस्थिति यस प्रकारका छन् - क) आनापानासती, ख) ईर्यापथ, ग) संप्रज्ञान, घ) प्रतिकुलमनसिकार, ङ) धातुमनसिकार, च) नवसिवथिक । यी ६ प्रकारका परिस्थितिलाई राम्ररी अध्ययन गर्नुपर्छ ।

आफ्नो शरीरमा भएर आएको अनुभव, वेदनालाई एउटा-एउटा गरेर नियालेर हेर्नुलाई कायानुपस्सना भन्दछन् । कायानुपस्सनाको काम विभिन्न प्रकारको हुन्छ । आफ्नो शरीरमा राम्ररी हेर्दा सबै खालका वेदना यथार्थ ढङ्गले देखिन्छ । आफूले फेरेको सास नै हो कि होइन र आफ्नो शरीर नै हो कि होइन भन्ने खालको अनुभव हुन्छ । हामी आमाको पेटबाट

निस्कंदा अथवा जन्म हुँदा नै आनापाना गरेर आएका हुन्छौं । आनापानासती भनेको आफ्नो श्वासप्रश्वास चलिराखेको अथवा सास भित्र र बाहिर भइरहेकोलाई भन्दछन् ।

क) आनापानासती ध्यान :

सबभन्दा पहिले आनापानासती ध्यान गर्नुपर्छ । ध्यानमा बस्नको लागि पलेटी कसेर, शरीर सिधा राखेर, दायाँ हात माथि राखेर आफ्नो सासलाई नाकबाट बाहिर गएको र भित्र आएको ध्यानपूर्वक नियालेर हेर्नुपर्छ । आनापानासती ध्यान ४ किसिमले गर्न सकिन्छ, जुन यस प्रकारका छन् :

अ) गणन नय :

हामीलाई पहिले ध्यान गर्दा धेरै गाह्रो हुन्छ । कारण हाम्रो चित्त एकत्रित भएको हुँदैन । चित्त एकाग्र गर्न धेरै गाह्रो हुन्छ । चित्तलाई नियन्त्रण गर्न सकिँदैन । यस अवस्थामा आफ्नो सास बाहिर गएको र भित्र आएको १०-१० चोटि गन्ती गर्ने । यसरी गन्ती गर्दा आफ्नो चित्त धेरैजसो बाहिर जाँदैन र मनलाई एकचित्त गर्न सकिन्छ । यसले गर्ने विधिलाई गणन नय ध्यान भन्दछन् ।

आ) अनुबन्धना नय :

सास बाहिर गएको र भित्र आएको अन्तिमसम्म होस गरेर (राखेर) ध्यान गर्नुलाई अनुबन्धना नय ध्यान भन्दछन् ।

इ) फुस्सन नय :

सास फेर्ने बेलामा अथवा सास बाहिर लाने बेलामा कहाँ छोएर आयो र कहाँ छोएर गयो भनेर स्मृतिलाई याद गर्दै ध्यान गर्नुलाई फुस्सन नय ध्यान भन्दछन् ।

ई) थप्पन नय :

शरीरमा चिसो भएको, गर्मी (न्यानो) भएको, दुखेको जे-जति भएको अनुभव भइराखेको छ, त्यसलाई अनुभव गर्दै हेर्नुलाई थप्पन नय ध्यान भन्दछन् । सम्पूर्ण शरीरलाई माथिदेखि तलसम्म, तलदेखि माथिसम्म एउटा-एउटा गरेर अनुभव गर्नुलाई नै थप्पन नय ध्यान भन्दछन् ।

यस्तै आफ्नो शरीरमा रहेको सबै खाले वेदनालाई अनुभूत गर्नुलाई नै सब्बकायपटिसंवेदी भनिन्छ ।

आफ्नो शरीरलाई भयरहित राखेर ध्यान गर्नुलाई पस्सम्भयंकायङ्खार भनिन्छ । भित्रसम्म हेर्नु अथवा ध्यान गर्नुलाई अज्झत वा काय कायानुपस्सी विहरति भन्दछन् । बाहिरमा जे-जति भएकोलाई हेर्नु वहिद्धा वा कायकायानुपस्सी विहरति भनिन्छ । बाहिर र भित्र जे-जति छन्, सबै ठाउँमा स्मृतिपूर्वक हेर्नुलाई अज्झत्त वहिद्धा वा कायेकायानुपस्सी विहरति भन्दछन् । उत्पत्ति भएको स्वभाव, धर्मलाई हेर्नु समुदय धम्मानुपस्सी हो । विनाश भएर गएको स्वभाव, धर्मलाई हेर्नु वय धम्मानुपस्सी विहरति हो । उत्पत्ति र विनाश भइरहेको स्वभाव धर्मलाई हेर्न समुदयवयधम्मानुपस्सी वा कायस्मि विहरति भनिन्छ ।

ख) ईर्यापथ :

ईर्यापथ चार प्रकारका छन्, जुन यस प्रकारका छन् -

अ) बसेर -

बस्दाखेरि राम्ररी पलेटी कसेर मेरूदण्ड अथवा शरीर सिधा गरेर आफूले फेरि रहेको स्वासप्रस्वासलाई ध्यान दिएर सुनिरहनु ।

आ) उठेर -

उठेर बस्दा म उठेर बसेको छु, मेरो पैताला भुइँमा टेकेको छु भन्दै आफ्नो शरीरलाई यथावत् ढङ्गले हेरेर बस्नु ।

इ) सुतेर -

सुतेर बस्दा शरीर सिधा पारेर आफ्नो सासलाई भित्र र बाहिर आएको र गएकोमा जसरी सजिलो हुन्छ त्यसै गरी निद्रा नआएसम्म आफ्नो सासलाई त्यही स्थितिमा राखेर स्पर्श गरिरहनु ।

ई) हिँडेर जानु -

हिँडेर जाँदा आफ्नो पैताला दायाँ पैताला भुइँमा राखेको भए दायाँ भुइँमा राखेको र बायाँ पैताला भुइँमा राखेको छ भने बायाँ पैताला भुइँमा राखेको छ त्यो अवस्थालाई मनमा राखेर ध्यान गर्नुपर्छ । आतापी सम्पजानो सतिमा (उद्योगशील संप्रजानी र

स्मृतिपूर्वक होस गर्नु) हरेक समयमा ध्यान गर्नुपर्छ । एक सेकेन्ड पनि चित्त यताउता गर्नु हुँदैन । हामीले एक-एक गरेर अभ्यास गर्न सिक्नुपर्छ ।

ग) संप्रज्ञान :

हामीले ध्यान गर्दा जुन अवस्थामा भए तापनि अथवा कायानुपस्सना आफ्नो शरीरमा हेरिराखेको अवस्था, वेदनानुपस्सना सुख-दुःख र उपेक्षालाई हेरिरहेको अथवा अनुभव गरिरहेको अवस्था, चित्तानुपस्सना आफ्नो चित्तमा कुशल-अकुशल आइरहेको त्यसलाई नियालेर हेरिरहेको अवस्था, धम्मामुपस्सना यो सबै स्वभाव धर्म हो भनेर हेरिरहेको अवस्थामा भए पनि आतापी सम्पजानो सतिमा (उद्योगशील, संप्रज्ञानी र स्मृतिवान) अति आवश्यक छ । विनाप्रज्ञाले केही गर्न सकिने छैन । चाहे ईर्यापथ, बसिराखेको बेला, सुतिराखेको अवस्था, उठिराखेको समय र हिँडि राखेको बेला जुन समयमा पनि प्रज्ञा हुनुपर्छ, उद्योगशील हुनुपर्छ, प्रज्ञा र स्मृति हुनुपर्छ । विना प्रज्ञाले ध्यान गर्न सकिँदैन । त्यसैकारण ध्यान गर्दा या ईर्यापथ गर्दा प्रज्ञा हुनुपर्छ । ध्यान गर्दा चित्तलाई एकाग्रतामा राख्नलाई उद्योग, प्रज्ञा र स्मृति अत्यन्त आवश्यक छ । विनाप्रज्ञाले अनित्यलाई बुझ्न सकिँदैन । प्रज्ञा, वीर्यका साथ स्मृति हुनुपर्छ । अनि यो संसार सबै अनित्य छ भनेर बुझिन्छ । म मेरो भनेको केही छैन सबै अनित्य छ, क्षणभङ्गुर छ, नष्ट हुन्छ भनेर यथार्थबोध हुन्छ । आफ्नो शरीर त आफूले भनेजस्तो गर्न सकिने छैन भने यो धनसम्पत्ति, घर, खेत, परिवार कहाँको मेरो हो यो त क्षणिक मात्र हो भनी यथार्थबोध हुन्छ ।

सबै वस्तु अनित्य हुन् भन्ने भावना विकास भएपछि लोभ, क्रोध, मोह हटेर जान्छ, निर्वाण नजिक हुन आउँछ । त्यसैकारण ध्यान गर्दा उद्योग, प्रज्ञा र स्मृति अति आवश्यक छ ।

घ) प्रतिकूल मनसिकार :

मनसिकारको अर्थ चिन्तन-मनन, सङ्कल्प-विकल्प गर्ने हो । चिन्तन-मनन भनेको राम्रो पनि हुन सक्छ र नराम्रो पनि । राम्रो विचारले चिन्तन-मनन गर्नु भने योनिसो मनसिकार र गलत प्रकारले नराम्रो भावना गरेर चिन्तन-मनन गर्नु भने अयोनिसो मनसिकार भन्दछन् ।

योनिःसो मनसिकारबाट मानिस र प्राणीहरू मात्र माथि-माथि पुग्छन् । यसले भित्रको मन-चित्त सफा हुन्छ । मन सफा भएको व्यक्तिलाई सबैले माया गर्छन् । राम्रो विचार भएको व्यक्तिले आफूसँग भएको अकुशलताको राग, द्वेष र मोह, लोभ, लालच, द्वेषभावना, अहङ्कारको गाँठोलाई प्रज्ञाद्वारा चित्तबाट निकालिदिन्छ । त्यस्तो व्यक्तिसँग म र मेरो भन्ने अहंकारको भावना नै हुँदैन । अनि त्यसलाई यथार्थबोध हुन्छ । शरीरमा भएको केशा, लोमा, नखा, दाँत, हड्डी, पिसाब, पसिना, मलमूत्र इत्यादि ३२ किसिमका असुचि मात्र देखिन्छ । राम्रो भनेको केही पाइदैन । यो शरीरमा अरू के छ, र, खालि मलमूत्रले सजाएर राखेको मात्र हो ! शुभ, राम्रो, नित्य भनेको केही छैन । सबै अनित्य र अशुभ मात्र छ भनेर यथार्थ बुझ्न सकिने र यस्तो कल्पना गरेर ध्यान गर्नु चित्तलाई योनिःसो मनसिकार भन्दछन् । यस्तो व्यक्ति छिटोभन्दा छिटो निर्वाणको हेतु पुग्छ ।

योनिःसो मनसिकार कल्पनाले नराम्रो काम गर्नका लागि मद्दत दिन्छ, नराम्रो बाटोमा जान मद्दत दिन्छ । भनाइको मतलब आफूलाई पनि अशान्ति, अरूलाई पनि अशान्ति हुन्छ । अकुशल कर्म गर्नका लागि सहायता गर्छ । त्यही अकुशल कर्ममा मनोरञ्जन हुन्छ र दसांअकुशल पापमा मन आनन्द हुन्छ । त्यस्तो व्यक्तिले अनित्यलाई देख्न सक्दैन । सबै शुभ-शुभ मात्र देख्ने व्यक्तिले अशुभ कहाँ देख्छ ? त्यहीअनुसार चित्तकै कारणले अशुभ, अकुशल, नराम्रो काम गर्छन् । त्यस्तो चित्तलाई योनिःसो मनसिकार भन्दछन् । पछि मात्र आफूले पापको फल भोग्दा दुःख महसुस गर्छ । त्यसैकारण योनिःसो मनसिकार चित्त हुनुपर्छ । राम्रो नराम्रोलाई छुट्याउन क्षमता अथवा प्रज्ञा हुनुपर्छ । राम्रो विचारलाई भन-भन् वृद्धि गर्न र नराम्रो विचारलाई हटाउनु पर्छ । राम्रो विचारले सुख र शान्ति पाइन्छ । नराम्रो विचारले दुःख र अशान्ति हुन्छ ।

ड) धातुमनसिकार :

चारवटा धातुलाई चिन्तन-मनन गर्नुलाई धातुमनसिकार भन्दछन् । हामी जन्म हुँदा चारवटा तत्त्व अथवा धातुबाट जन्म भएको हो । चारवटा धातुविना जन्म लिन सकिँदैन । यी चार धातु यस प्रकारका छन् -

अ) पृथ्वीधातु - कडा वस्तु, आ) आप्पोधातु - जल पदार्थ, इ) अग्निधातु - तेजधातु, ई) वायोधातु - वायु धातु ।

अ) पृथ्वीधातु -

कुनै पनि शरीरमा ठोसपना अथवा कडा वस्तु २० प्रकारका हुन्छन् । त्यसलाई पृथ्वीधातु भन्दछन् । जस्तै हड्डी, केश, छाला, मासु इत्यादि ।

आ) आप्पोधातु -

हाम्रो शरीरमा १२ प्रकारका तरल पदार्थ अथवा भोल पदार्थ हुन्छन् । जस्तै पानी, रगत, पिसाब, पसिना इत्यादि ।

इ) अग्निधातु -

हाम्रो शरीरमा गर्मी, सर्दी भएको हुन्छ । यो ४ प्रकारका हुन्छन् । त्यसलाई अग्निधातु भन्दछन् । जस्तै ज्वरो आउने, खाना पचाइदिने इत्यादि ।

ई) वायो धातु -

हाम्रो शरीरभित्र ग्याँस, हावा, वायु व्याप्त हुन्छ । वायु ६ प्रकारको हुन्छ । त्यसलाई वायुधातु भन्दछन् । जस्तै सास फेर्ने, पादने, तलबाट र माथिबाट आउने डकार आदि हावालाई वायुधातु भन्दछन् ।

ध्यान गर्ने व्यक्तिले मेरो यो शरीरमा केही पनि छैन भन्ने कल्पना गर्नुपर्छ । अग्नि, वायु, हावा र ग्याँस मात्र पृथ्वी हुन्, अरू केही पनि छैन भनेर राम्ररी चिन्तन-मनन गरेर ध्यान गर्नुपर्छ ।

ध्यान गर्दा यिनै चारवटा धातुबाट अनेक निर्माण हुन्छ । त्यसैले केही हुन आउँदा डराउनु पर्दैन । ध्यान गर्दा शरीर भारीपन भए जस्तो हुनु स्वाभाविक छ । तलबाट तानेको जस्तो पनि अनुभव हुन्छ । यसो हुनुको कारण पृथ्वीधातु बलियो हुनु हो । यसो हुनु शरीरबाट आउने स्वभाव-धर्म हो भने सम्झिएर ध्यान गर्नुपर्छ ।

ध्यान गर्दागर्दै शरीर हलुको भए जस्तो अनुभव हुन्छ । हातखुट्टा नै छ कि छैन र सबै उडेर गएको हो कि जस्तो अनुभव हुन्छ । एकदम हलुङ्गो हुने यो सबै वायुधातुको कारणले हुन्छ । यसमा चिन्ता गर्नु आवश्यक छैन । यस्तै स्थिति हुनुको कारणले ध्यान गर्ने व्यक्तिले बुझ्नुपर्ने हुन्छ - यो सबै स्वभाव धर्म हो,

कसैले मेट्न सक्दैन ।

शरीरमा चिसो, तातो भएर आउँछ । कहिले एकदम चिसो भएर आउँछ, कहिलेकाहीं एकदम तातो, आगो राखेको जस्तो अनुभव हुन्छ । यो आप्पाधातु (जलधातु) बढ्ने बेलामा हुने हो । कहिलेकाहीं पानीजस्तो पनि देखाइदिन्छ । ध्यान गर्दागर्दै आँखामा पानी भएको भोलैभोल देखाइदिन्छ ।

तेज धातुमा चिसो-तातो हुने अनुभव हुन्छ । अग्निधातु नभएको भए हामी बिरामी हुन्थ्यौं । कारण यसले हामीले खाएको खाना पचाइ दिने गर्छ । ध्यान गर्दा कहिलेकाहीं हपहप भएर गर्मी हुन्छ, बस्न नै नसकिने जस्तो हुन्छ । तातोले डाहा हुन्छ । पसिना खलखल आउने हुन्छ । कहिलेकाहीं चिसोले कामेको हुन सक्छ । यो सबै आफ्नो शरीरबाट आएको भनेर अनुभव भएर आउँछ । आफ्नो शरीरबाट भएर आउने वेदनाहरू महसुस गर्नुपर्छ । यो सबै उत्पत्ति र विनाश भएर जान्छ । यो सबै अनित्य हो भनेर यथार्थ थाहा हुन्छ । ध्यान गर्ने व्यक्तिले यस उत्पत्तिलाई, विनाशलाई राम्ररी अनुभव गर्दा, चिन्तन-मनन गरेर ध्यान गर्दा, प्रज्ञा राखेर काम गर्दा छिटोभन्दा छिटो निर्वाणको बाटोमा पुग्ने छ ।

च) नवसिवधिक :

यो ध्यान धेरैजसो यौनक्रिया गर्ने अर्थात् सधैँभरि यौनसम्पर्क गर्ने व्यक्तिलाई सिकाइन्छ । आफ्नो शरीरभित्र सबै असुची छ, भनेर थाहा नपाउने धेरै कामवासना हुने, आफू सुन्दर नै सुन्दर छु भनेर सम्भ्रारख्ने व्यक्तिलाई यो ध्यान आवश्यक छ । चाहे महिला होउन् या चाहे पुरुष, उनीहरू खालि राम्रो मात्र देख्ने गर्छन् । अशुभ भनेको कहिल्यै पनि नदेख्ने । सधैँभरि सुन्दर, नित्य भनेर हेर्नेले यो नवसिवधिक ध्यान गर्नुपर्छ । कुनै-कुनै व्यक्तिहरू काम वासनाले सधैँ लठ्ठ हुन्छन् । उनीहरूलाई होसै हुँदैन - यो गर्नु हुन्छ, यो गर्नु हुँदैन । यसलाई हुन्छ, यसलाई हुँदैन केही थाहा हुँदैन । त्यसैकारण ३-४ वर्षकी बच्चीलाई समेत यिनीहरू बाँकी राख्दैन । आफ्नो सन्तानसम्म बाँकी नराख्ने यिनीहरूले जससँग पनि र जुनसुकै समयमा पनि यौनक्रिया गर्न मन पराउँछन् । यो सबै अविद्याको कारणले भएको हो । कामवासना नियन्त्रण गर्न नसक्ने यस्ता व्यक्तिहरूलाई

मसानमा गएर मृतक शरीर हेर्न लगाई ध्यान गराउन लगाइन्छ ।

मृतक शरीर केही दिनपछि नीलो भएर फुलेर आएको, पीप जमेर गन्हाएको, किराले खाइराखेको, पशु-पंक्षीहरूले खाएर हड्डी मात्र भएको र सबै शरीर चूर्ण भइरहेको इत्यादि हेरेर यो मेरो शरीर पनि यस्तो हुने छ भनेर चिन्तन-मनन गरेर ध्यान गराइन्छ । सबै राम्रो भनेर सम्झिराखेको कहाँ गयो ? के भयो ? एक दिन म पनि यस्तो भएर आउने रहेछु भनेर अशुभ भावना उदय हुन्छ । त्यसो हुँदा कामवासना कम भएर जान्छ । अनि ध्यान गर्न सजिलो हुन्छ । यस्तै प्रज्ञाले आफ्नो शरीर के हो ? कस्तो हुन्छ ? मसानमा रहेको मृतक शरीरलाई हेरी आफ्नो मनलाई अनित्यमा लाँदा ज्ञान र ध्यानबाट विस्तार-विस्तार मुक्तिमार्गतर्फ लिएर जान्छ ।

यसप्रकार विभिन्न तरिकाले आफूमा भएको ६ तरिका कायानुपस्सना गर्नका लागि नियम बनाएर दिएका छन् । ध्यान नगर्ने व्यक्तिको चित्त हेरेर जसलाई जे गराएर भए तापनि निर्वाणको हेतुसम्म पुऱ्याउनु भगवान् बुद्धको लक्ष्य थियो । विनाध्यानले निर्वाणको हेतुमा पुग्न तकिने छैन । त्यसैकारण आफ्नै शरीर र अर्काको मृतक शरीरलाई तुलना गरेर यो सबै अनित्य छ, नत्य र स्थिर भनेको केही पनि छैन भनेर यथार्थ बुझाउनका लागि सिकाउन गरेको र गर्नुपर्ने उपाय हो यो । हामीलाई जति भए पनि नपुग्ने । धेरै माया, लोभ लाग्ने, द्वेष आउने । यो सबै अविद्याको कारणले भएको हो । हामीसँग प्रज्ञा भएर हामीले ध्यान गरेका भए सबै चीज-वस्तु अनित्य छ, नाशवान् छ भनेर यथार्थ थाहा पाएर निर्वाणमा छिर्दै पुग्ने थियौं ।

Dhamma.Digital

२) वेदनानुपस्सना :

सुखवेदना, दुःखवेदना । अदुःख, असुख र सामिष, निरामिष वेदनाहरू सुख वेदनाभन्दा ध्यान गर्दागर्दै मनमा आनन्द आउने यही हो कि स्वर्ग भनेजस्तो । शरीर पनि हलुका भएर मनमा आनन्द आउनेलाई सुखवेदना भन्दछन् । वेदना, मतलब अनुभव भइराख्ने । मनमा शान्ति प्राप्त हुने । मनमा केही पनि चिन्ता नहुने सुखैसुख मात्रको अनुभवलाई सुखवेदना भन्दछन् ।

दुःखवेदना भन्नाले ध्यान बस्दा कहिले कमर दुख्ने, कहिले टाउको दुख्ने, कहिले हात दुख्ने, कहिले गर्धन दुख्ने, कहिले पैताला दुख्ने, कहिले

शरीर दुख्ने, एउटा न एउटा दुखिरहने, मासु एक-एक टुक्रा गरी दुख्नेलाई दुःखवेदना भन्दछन् । सुख भनेको हुँदै हुँदैन । खाली दुःख मात्र भएपछि कहाँको सुख प्राप्त हुन्छ ? दुःखको कारणले गर्दा ध्यान बस्नु धेरै नै गाह्रो हुन्छ । त्यसैकारण दुख्नेलाई दुःखवेदना भन्दछन् ।

अदुःख-असुखवेदना भनेको दुखेको पनि होइन सुख भएको पनि होइन, मध्यम स्थिति भइराखेको । दुःख भए पनि क्रोध ननिकाल्नु र सुख भएता पनि घमण्ड नगर्नु । मध्यम बाटोलाई नै अदुःख-असुखवेदना भन्दछन् । कुनै पनि अवस्थालाई तटस्थ भावले हेरिराख्ने ।

वास्तवमा कुनैकुनै वेदना आफै शुद्ध हुँदैन र त्यस्तै अशुद्ध पनि हुँदैन, जुन वेदनालाई अनुभव मात्र गरिराख्ने हो । ध्यान गर्ने व्यक्तिले ध्यान गर्दागर्दै खुट्टा दुखेर आयो भनेर खुट्टा चलाउँछन् । ध्यान गर्दा त्यसरी खुट्टा चलाउनु हुँदैन । जसरी दुखेको छ त्यसलाई महसुस गरिराख्ने मात्र हो । दुःखेको कहाँबाट आयो त ? यो त स्वभावधर्म मात्र हो । शरीर भएपछि वेदना हुन्छ । त्यसैकारण द्वेषभाव नगरीकन, रिस नगरीकन वेदनालाई स्पर्श गरिराख्नुपर्छ । ध्यान गर्ने योगीहरूले भित्र, बाहिर सबै ठाउँमा वेदना भएको छ भन्ने महसुस मात्र गरिराख्ने । वेदनाहरूको उदय र व्यय (उत्पन्न र विनास) सँगसँगै भएको हुन्छ । त्यसकारण वेदना अथवा अनुभव समुदय व्यय धर्मानुपस्सी भएर भङ्गको अवस्थामा पुग्छ । यसलाई राम्ररी अनुभव गर्नुपर्छ । यो त खालि तरङ्गै-तरङ्गामा व्याप्त हुन्छ । त्यस्तै वेदना पनि आफैआफ अलग भएको हुन्छ । जस्तै कायानुपस्सना शरीरमा हेर्ने बेलामा स्पष्ट हुन्छ । त्यस्तै वेदना पनि स्पष्ट हुन्छ । वेदना हुनुको कारण त्यस्तो छैन । यो खालि वेदना मात्र हो । यसको केही आकार हुँदैन, कसैले देख्न सक्दैन । यो त खालि स्पर्श गर्नु मात्र हो । त्यसैकारण ध्यान गर्ने व्यक्तिले यो केही होइन भनेर बोध गर्नुपर्छ ।

3) चित्तानुपस्सना :

ध्यान गर्ने योगीको चित्तमा के-के चित्त उत्पन्न भएको छ ? चित्त कतिको बाहिर जान्छ ? यताउता कता-कता जाने गर्छन् । ध्यान त बसिराखेको हुन्छ तर चित्त शरीरभित्र हुँदैन । चित्त एकदम चञ्चल हुन्छ ।

हावालाई वशमा राखेर जोख्न सकिन्छ, तर चित्तलाई समात्न नै सकिँदैन । त्यस्तो चञ्चल भएको चित्तभित्र कहिलेकाहीं अकुशल चित्त

उदय हुन आउँछ । अकुशल चित्तलाई हटाउनुपर्छ । कहिलेकाहीं कुशल चित्त आउँछ । कुशल चित्त आयो भनेर खुसी हुने होइन । त्यसलाई पनि तटस्थ भावले हेर्ने गर्नुपर्छ । चित्तमा राग उत्पन्न हुन्छ । राग उत्पन्न भयो भने हेराइमा द्वेष उत्पन्न हुन्छ । द्वेष उत्पन्न भयो भनेर हेर्दा मोह उत्पन्न भएर आउँछ । मोह उत्पन्न भएर आयो भनेर यसलाई केवल हेर्ने मात्र हो भने, राग, द्वेष, मोहलाई टाढा पठाउन खोजियो भने त्यसलाई विपस्सना भनिँदैन । खालि कति भयो, त्यसरी हेरिराख्नुलाई मात्र विपस्सना भनिन्छ ।

ध्यान गर्ने व्यक्तिले ध्यान गर्दागर्दै राग, द्वेष र मोह हटेर गयो भनेर खुसी नहुनु । खुसी भयो भने विपस्सना हुँदैन । ध्यान गर्ने योगीले शरीरमा भएको वेदना चित्तमा भित्र र बाहिर सबै ठाउँमा एकचित्तले हेरिराख्नुपर्छ । चित्तमा पनि के भइराखेको थियो भनी स्मृतिपूर्वक हेर्नुलाई चित्तानुपस्सना भन्दछन् । चित्तानुपस्सनामा हेर्दाहेर्दै वेदना आउँछ । वेदनालाई कहिल्यै पनि अलग राख्न सकिँदैन । वेदनालाई अलग राख्यो भने प्रज्ञालाई अलग राखेको जस्तो हुन्छ । तर चित्त, वेदना, प्रज्ञा, स्मृतिको काम गर्नुपर्छ ।

प्रज्ञा उत्पन्न भएपछि वेदनाहरूको उत्पत्ति र विनाश भएको जानकारी हुन्छ । चित्तमा केही चिन्ता उत्पन्न हुने स्वभाव नै धर्म हो । शरीरमा केही न केही वेदना उत्पन्न भइरहन्छ । वेदना उत्पन्न भएको चित्तद्वारा मात्र थाहा पाइन्छ । चित्तमा पनि केही न केही भइरहन्छ ।

जस्तै कायानुपस्सना गर्दागर्दै शरीरलाई सूक्ष्म बनाउँदै लगेको अनुभूत हुन्छ । त्यसभित्र कुनै प्रकारको असर परेको हुँदैन । वेदानुपस्सना गर्दागर्दै बगिराखेको महसुस हुन्छ । त्यसमा पनि केही आराम गर्नु हुँदैन । चित्तानुपस्सना गर्दागर्दै विज्ञानलाई बुझ्न सकिन्छ । त्यसमा पनि केही आरोप गर्नु हुँदैन । चित्तलाई हेर्दाहेर्दै केही नभएको अवस्थामा पुग्छ । जहाँ ज्ञान हुन्छ त्यहाँ दर्शन हुन्छ । तर यथार्थ नै दर्शन हो । ध्यान गर्ने योगीले चित्तलाई अलिकति पनि विचलित नगरीकन हेर्नुपर्छ । त्यसैलाई चित्तानुपस्सना भन्दछन् ।

४) धम्मजानुपस्सना :

स्वभावधर्मलाई यथार्थ हेर्नुलाई धम्मजानुपस्सना भन्दछन् । धम्मजानुपस्सनालाई यसरी पाँच प्रकारले विभाजन गरिएको छ -

क) नीवरण, ख) स्कंध, ग) आयतन, घ) बोध्यंग, ङ) सत्य ।

धम्मानुपस्सना जबसम्म हुन सक्दैन तबसम्म चित्तले धर्म धारण गर्दैन । आगोको धर्म पोल्नु हो । यही धारण नै सत्य हो । त्यस्तै, जुन चित्तले धारण गर्छ त्यसलाई धर्म भन्दछन् । चित्तले नराम्रो पनि धारण गर्छ र राम्रो पनि धारण गर्छ । चित्तमा भएको स्वभाव धर्मलाई नै धम्मानुपस्सना भन्दछन् ।

क) नीवरण :

नीवरणको अर्थ आवरण हो । जुन मानिसले सच्चाइलाई देख्न नै सकेको छैन, त्यस्ताले सत्यलाई प्रकट गर्न नै सक्दैन । सबै खालका राम्रा वस्तुहरू छोपेर राखेका हुन्छन् । यो छोपेर राख्न सक्ने शक्ति यसप्रकारका छन् : १) कामच्छंद, २) व्यापाद, ३) स्त्यानमृद्ध, ४) औद्धत्य-कौकृत्य, ५) विचिकित्सा ।

१) कामच्छंद : राग, द्वेष, आलस्य, उद्वेग-खेद र सड्खा नै कामच्छंद हुन् । यो पनि धर्म हो । चित्तमा बराबर धारण हुने गर्छन् । यी नीवरणहरूलाई स्मृतिपूर्वक हेर्नु नै धर्म हो अथवा धम्मानुपस्सना हो ।

२) स्कंधनीवरण : पाँच उपादान स्कंध रूप, वेदना, संज्ञा, संस्कार र विज्ञान । यसमा रूप छ । भौतिक शरीर, भौतिक परमाणुको गुच्च (समूह) हुन्छ । वेदना, सड्ज्ञा, संस्कार र विज्ञान यो चार स्कंधलाई नाम भनिन्छ । नाम र रूप यी पाँचवटा सबै मिलेर रहेको हुनाले नाम भन्दछन् । नाम रूप पंचस्कंध मिलेर उपादान हुन्छ र आसक्ति उत्पन्न हुन्छ । यसलाई, यिनै पाँचवटा समूहलाई नै म, मेरो, मेरो आत्मा भनेर वा मानेर आएको छ ।

म, मेरो भनेर आएको नै पंचस्कंध हो । तर ध्यान गर्ने व्यक्तिले यसलाई राम्ररी हेर्नुपर्छ । यो रूप हो । यो रूप उत्पत्ति भए पनि एकदिन नाश हुन्छ । त्यस्तै वेदना पनि नष्ट भएर जान्छ । विज्ञान पनि नष्ट भएर जान्छ । उत्पन्न भएको सबै चीज नाश भएर जानु स्वभावधर्म हो भनेर यथार्थ बुझ्नुपर्छ । सबै उत्पन्न भएका वस्तुहरू नाश भएर एक दिन जाने गर्छन् भनेर होस गर्नुपर्छ । सब्बे सड्खारा अनिच्छाति यो सबै संस्कार अनित्य हो । अनित्यको कारण पनि हो ।

३) आयतन : ६ वटा आयतनहरू छन् । यी ६ वटा आयतनहरू यस प्रकारका छन् - आँखा, कान, नाक-मुख, जिब्रो, शरीर र मन । यी ६

वटाभिन्नका आयतनहरू हुन् । यो आयतन भित्र मात्र भएर देख्ने होइन । रूप नभएको भए देख्न सकिँदैन । जस्तै : आँखा त छ तर रूप देखेन भने देख्नका लागि पहिला आँखाको नानीचा अनि रूप बाहिरको केही सामान या वस्तु साथै चक्षुविज्ञान हुनुपर्छ अनि मात्र रूपलाई यथार्थ रूपमा देखिन्छ, नत्र देख्न सकिँदैन । त्यस्तै कान भएता पनि आवाज नभए सुन्ने शक्ति हुँदैन, साथै श्रोतविज्ञान पनि हुनुपर्छ । कान, शब्द र मन हुनुपर्छ अनि मात्र शब्दलाई यथार्थ बुझ्न सकिन्छ । हामीसँग नाक छ तर गन्ध पनि छ तर मन अथवा ज्ञान भएन भने वासना आउने छैन । तीनवटामा एउटा मात्र नभए पनि रस अथवा स्वादको आयतनलाई हामी बुझ्न सक्दौं । त्यसैकारण तीनैवटा तत्त्वहरू अति आवश्यक हुन्छन् । जस्तै : जिब्रो-रस, शरीर-स्पर्श र चित्त चैतेसिक भएपछि धर्मबारे थाहा पाउने हुन्छ ।

ध्यान गर्ने व्यक्तिले यी कुराहरू राम्रोसँग बुझ्नुपर्छ । यी सबै आधारहरू संयोजन (अथवा बंधन) भनेर जानुपर्छ । आँखाबाट रूपलाई देख्ने हो । दुईवटा मिलेर कारण बनिन्छ । देख्नेको त्यसमा मन नभए भन्न सकिँदैन । देख्छ तर थाहा हुँदैन । त्यसैकारण तीनवटा अति आवश्यक छ । ध्यान गर्ने योगीले एउटा कुरा विचार गर्नु अति आवश्यक छ । त्यो के भने आँखाले राम्रो देख्यो भने खुसी हुने तर नराम्रो चीज देख्यो भने रिस उठ्ने हुन्छ । त्यस्तै नाक, कान सबै त्यस्तै हुन्छन् । यो सबै त्यस्तै हुनेछ । ध्यान गर्ने व्यक्तिले ध्यान गरेर हेर्दा सम्यक् दृष्टिबाट केवल मनुष्यहरू पञ्चस्कन्ध भएको अस्थिपञ्जर मात्र देखिन्छ । खालि पंचस्कन्ध सबै मिलेर एक गुट भइराखेको मात्र देखिन्छ । अनि मनले अनुभव गर्ने गर्छ । आँखाले अनेक प्रकारका आलम्बनहरू देख्छ - यो राम्रो नराम्रो । राम्रो देख्यो भने सुख पाइन्छ । नराम्रो देख्यो भने दुःख पाइन्छ । त्यस्तै सबैले पंचस्कंधबाट अनुभव गर्छन् ।

तर ध्यान गर्ने व्यक्तिले देखा, सुन्दा राम्रो-नराम्रो कल्पना नगर्ने । खाना खाँदा केवल जिउनका लागि मात्र खाएको सम्झिने । मीठो-नमीठोको कुरा नसोच्ने । यसो गर्दा आफूले चिताएको निर्वाणमार्ग प्राप्त गर्न सजिलो हुन्छ ।

४) बोध्यंग

बोध्यंग धर्म सात प्रकारका हुन्छन् । यी यस प्रकारका छन् - क) स्मृति बोध्यंग, ख) धर्मविचय, ग) वीर्य, घ) प्रीति, ङ) प्रश्रब्धि, च) समाधि र

छ) उपेक्षा । बुद्ध हुनुका लागि यी सातवटा अङ्गहरू हुनु अत्यन्त आवश्यक छ । सतीपञ्चान ध्यान गर्नका लागि एउटा-एउटा गरेर सबै अङ्ग पूर्ण गर्नुपर्छ ।

क) स्मृति (होस गर्नु - ब्युँभनु) -

ध्यान गर्ने योगीको पहिला-पहिला स्मृति नै हुँदैन । छिनछिनमा स्मृति अति आवश्यक हुन्छ । विनास्मृतिले काम नै हुँदैन । ध्यान गर्दागर्दै स्मृति आउँछ, फेरि बिसिँहालिन्छ । स्मृति नभएपछि धेरै गाह्रो हुन्छ । नत्र धेरै मेहनत गर्नुपर्छ । तर योगीहरूले एकदम मेहनत गर्नुपर्छ । मेहनत गर्दागर्दै स्मृति दबेर बसेको संस्कार माथि-माथि आउनलाई गाह्रो हुन्छ । तर धेरै मेहनत गर्दा अवश्य पनि स्मृति आउँछ । जताततै गएता पनि होस आउँछ । होस भयो भने ध्यान गर्ने व्यक्तिले अकुशल कर्म गर्न खोज्दैन, अकुशल कर्मबाट बचिन्छ । त्यसैकारण ध्यान गर्न सबभन्दा पहिले स्मृति अति आवश्यक हुन्छ ।

ख) धर्मविचय -

यसको चलन के छ भन्दा प्रकट भएको धर्मलाई विभाजन गरेर उसलाई देखाइदिन्छ । उदाहरणका लागि मनमा एकदम भयानक क्रोध आयो । क्रोध आउनु राम्रो होइन । क्रोधको स्वभाव हो यसले राम्रो गर्दैन । क्रोधको उद्देश्य के छ भने आफूसँग भएको सत्यलाई टुक्रा-टुक्रा गरिदिन्छ । यसले धर्मलाई विचलित गराइदिन्छ । यसैले बोध्यंगको बराबर धर्मविचयको विद्यमान अवधिको यथार्थ जानुपर्छ । यसको फलस्वरूप धर्मविचयको पहिले लुकेर बसेको संस्कारलाई मेहनत गरेर माथि उठाउनुपर्छ । त्यसैलाई भावना गरेर बोध्यंगको परिपूर्ण गर्नुपर्छ ।

३) वीर्य -

वीर्यको अर्थ पराक्रम, पुरुषार्थ र मेहनत हो । यसमा पुरुषार्थ गर्ने शरीर र चित्तमा सम्पर्कको कारणले जुन प्रपञ्च उत्पन्न भएको छ त्यसमा केही पनि प्रतिक्रिया दिनु हुँदैन । त्यसैकारण ध्यान गर्ने व्यक्तिले ध्यान गर्ने समयमा वीर्यलाई संयमित गरेर चित्तसँग लड्नुपर्छ । चित्तलाई एकाग्र गर्नका लागि, चित्तलाई सकल चित्तमा राख्नका लागि, बाहिरबाट आउने मारलाई हटाउनका लागि वीर्य अति आवश्यक छ । कुशल-अकुशल जान्नका लागि वीर्य हुनुपर्छ ।

४) प्रीति

प्रीतिको मतलब खुसी हुनु । जब ध्यान गर्दागर्दै विकार-अकुशल बाहिर निस्कन्छ तब भित्र-भित्र सबैतिर आनन्द छाउँछ । ध्यान गर्दा दुःख-वेदनाबाट छुटकारा भए पछि प्रीति अर्थात् खुसी हुन्छ । यो धर्मको अत्यन्त आवश्यक एउटा अङ्ग हो । तर ध्यान गर्ने व्यक्ति खालि खुसी भएर मात्र बस्नु हुँदैन । केवल यति मात्र जान्नु पर्छ कि खुसी भएको छु । प्रीति उत्पन्न भयो भनेर होस गर्नुपर्छ ।

५) प्रश्रब्धि

जब योगीले ध्यान गर्दा विकार निकालिन्छ, त्यो समय आनन्द आउँछ । त्यही आनन्द आउने बेलामा आनन्द प्रफुल्लित भएजस्तो हुन्छ । तर योगीले यसलाई अनित्य स्वभावलाई निरन्तर हेरेर बस्नुपर्छ । त्यसबेला आनन्द आएको टाढा भएर जान्छ र त्यो प्रश्रब्धिको अवस्थामा पुग्छ । यो एकदम गहिरो छ कि यसको एक शब्द प्रत्यक्ष हुन्छ, सास आएको गएको मात्र थाहा हुन्छ ।

६) समाधि

यो समय पुग्दापुग्दै समाधिमा पुगिन्छ । भित्रसम्म समाधि भयो भने चतुर्थ ध्यानमा समाप्ति भएर सुलभमा पुग्छ । समाधि भनेको एकदम आनन्द आउने क्षण हो, निर्वाण भयो कि जस्तो अनुभव हुने क्षण हो ।

७) उपेक्षा

उपेक्षा भनेको समता हो । सधैंभर जहाँ भए पनि समतामा बस्नुपर्छ । समता अत्यन्त आवश्यक छ । क्रोध र खुसी दुवै ननिकाल्ने । दुःख भएता पनि दुःख भए जस्तो नदेखाउनु र सुख भए तापनि सुख भए जस्तो नहुनु नै समताभावमा बस्नु हो । जे भएको छ त्यसैलाई हेरेर बस्ने अर्थात् अनुभूत गर्ने भए पनि त्यस अवस्थालाई आत्मसात गर्न सक्दा निर्वाण मार्गमा छिट्टै पुग्ने हेतु हुन्छ ।

५. चार आर्यसत्य -

यसमा चारवटा सत्यहरू छन् जुन यस प्रकारका छन् - यो दुःख

समुदय हो, यो दुःखको निरोध हो र यो दुःखको निरोध प्राप्त गर्न सक्ने प्रतिपदा आर्य सत्य हो ।

दुःखसत्य :

जन्म हुनु दुःख, रोगी हुनु दुःख, वृद्ध हुनु दुःख, मर्नु दुःख, मन परेकोसँग वियोग हुनु दुःख, मन नपरेका सँग मिल्नु अथवा संयोग हुनु दुःख, इच्छा गरेको पूरा नहुनु दुःख । सङ्क्षिप्तमा भन्नुपर्दा भन्न सकिन्छ पंचस्कन्ध धारण गर्नु नै दुःख । यसैलाई दुःख आर्यसत्य भन्दछन् ।

दुःखसमुदय आर्यसत्य :

जुन फेरि-फेरि जन्म गराउने तृष्णाको समूह नै दुःख समुदय हो ।

दुःखनिरोध आर्यसत्य :

जुन जन्म हुने तृष्णाको निरोध (रोकेर दिने) त्याग गर्ने, मुक्ति गराउने, छुटकारा दिनेलाई दुःखनिरोध आर्यसत्य भन्दछन् ।

दुःखनिरोध गामिनी प्रतिपदा आर्यसत्य :

यो हो आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग । सम्यक्दृष्टि, सम्यक्सङ्कल्प, सम्यक्वाचा, सम्यक्कर्मन्त, सम्यक्आजीविका, सम्यक्व्यायाम, सम्यक्स्मृति, सम्यक्समाधि । भगवान् बुद्धले प्रतिपादन गर्नुभएको चर्तुआर्यसत्यमा दुःख निरोध गामिनी प्रतिपदा आर्य भनेको आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग नै हो । यो मार्गलाई शील, समाधि र प्रज्ञा तीन भागमा विभाजित गरेर राखेको छ । यी मार्गहरू अभिधर्मार्थसङ्ग्रह यस प्रकारले उल्लेख गरेको छ -

प्रज्ञा : १) सम्यक् दृष्टि - सत्यलाई बुझ्नु, २) सम्यक् सङ्कल्प - तर्कना गर्नु ।

शील : ३) सम्यक् वचन, ४) सम्यक् कर्मन्त, ५) सम्यक् आजीवन

समाधि : ६) सम्यक् व्यायाम, ७) सम्यक् स्मृति, ८) सम्यक् समाधि

१) सम्यक् दृष्टि :

सम्यक् दृष्टि भनेको यथार्थ रूपले राम्रो उत्तम धारण गर्नु हो । सम्यक् दृष्टिले विचिकिच्छ (संखा) लाई हटाएर चतुआर्य सत्य, प्रतीत्यसमुत्पाद र अनित्य दुःख अनात्मालाई यथार्थ रूपले बुझ्नेलाई सम्यक् दृष्टि भन्दछन् ।

२) सम्यक् सङ्कल्प :

राग, द्वेष र मोहबाट अलग गरेर राम्रो कुरालाई विचार गरेर निश्चय गरेर अधिष्ठान गर्ने हो । सम्यक् सङ्कल्प तीन प्रकारले गरिन्छ ।

यी यसप्रकारका छन् -

क) नैष्कर्म सङ्कल्प - भोग सम्पत्ति, परिवार, इत्यादिलाई त्याग गर्ने ध्यान मार्गले युक्त भएको सङ्कल्प ।

ख) अव्यापाद सङ्कल्प - क्रोधबाट अलग भएको मैत्री, करुणाले युक्त भएको सङ्कल्प ।

ग) अविहिंसा सङ्कल्प - अरुलाई हिंसा गर्ने चेतनाले विभुक्त भएको मैत्रीभावनाले युक्त भएको सङ्कल्प ।

३) सम्यक् वचन

यथार्थ रूपले सत्य उत्तम भएको कुरा गर्नुलाई सम्यक् वचन भन्दछन् । सुभासित च या वाचा एवं मंगलमुत्तमं = सुभाषण-मीठो वचन बोल्नु यो उत्तम मङ्गल हो भनेर मङ्गलसूत्रमा सम्यक् सम्बद्धले उल्लेख गर्नु भएको छ । सम्यक् वचन चार अङ्गले युक्त भएको छ, जो यस प्रकार छन् -

क) मुसावादा विरता = भूटो नबोल्नु ।

ख) पुसुनुवाचा विरती = चुक्ली नगर्नु ।

ग) फरूसवाचा विरती = कडा (कटु) वचन नबोल्नु ।

घ) सम्फलाप्पवाचा विरती = बकवास, काम नलाग्ने कुरा नगर्नु ।

४) सम्यक् कर्मान्त

बहुजन हितायो, बहुजन सुखायोको उद्देश्य राखेर मैत्री र करुणाले युक्त भएको पापरहित सत्कर्म गर्नु नै सम्यक् कर्मान्त हो । शरीरबाट गर्ने तीनवटा नै अलग भएकोलाई सम्यक् कर्मान्त भन्दछन्, जो यसप्रकार तीनवटा छन् ।

१) पाणातिपाता विरती - चेतनशील प्राणीहरूलाई अमैत्रीपूर्ण मनले दुःख दिने हिंसा (माने) गर्नेबाट अलग भएर बस्ने ।

२) अदिन्नादाना विरती - सजीव निर्जीव जे भए तापनि विनाअनुमतिले नलिन मत्तलब चोरी नगर्ने ।

३) कामेसुमच्छाचारा विरती - परस्त्री परपुरुष गमन नगर्ने काम मिथ्याचारबाट अलग हुने ।

५) सम्यक् आजीविका

हृदय पवित्र गरेर सत्यतापूर्ण भएर इलम गर्ने स्वार्थरहित भएको काम गर्नेलाई सम्यक् आजीविका भन्दछन् । यी पनि पाँचवटा छन् -

१) सत्थ वाणिज्जा - चेतनशील प्राणीहरूलाई मार्नका लागि हतियार शस्त्र-अस्त्र नसोच्ने ।

२) दास वाणिज्जा - नोकरका लागि छोरा, छोरी र परिवारहरूलाई नबेच्ने ।

३) सत्त वाणिज्जा - हिंसा गर्नका लागि प्राणी नबेच्ने ।

४) मज्ज वाणिज्जा - शरीरमा हानि-नोक्सानी हुने अमल पदार्थ नबेच्ने ।

५) विष वाणिज्जा - अरूलाई हत्या गर्नका लागि अथवा प्राणी मार्नका लागि विष नबेच्ने ।

६) सम्यक् व्यायाम

राम्रो काम गर्नका लागि मेहनत गर्न प्रयत्न गर्नुलाई सम्यक् व्यायाम भन्दछन् । श्रद्धा र प्रज्ञा मात्र भएर मेहनत नभए कार्य सफल हुँदैन । चारवटा सम्यक् प्रधानलाई अभ्यास गर्नु नै सम्यक् व्यायाम भन्दछन् ।

क) संयम प्रयत्न - उत्पन्न नभएको अकुशल धर्मलाई उत्पन्न नै नगर्ने ।

ख) प्रहाण प्रयत्न - उत्पन्न भएको अकुशल धर्मलाई प्रहाण फेरि-फेरि उत्पन्न नगर्ने प्रहाण गर्ने ।

ग) भावना प्रयत्न - उत्पन्न नभएको कुशल धर्मलाई उत्पन्न गर्ने ।

घ) अनुरक्षण प्रयत्न - उत्पन्न भएको कुशल धर्मलाई संरक्षण गर्ने, बृद्धि गर्ने ।

७) सम्यक् स्मृति

राम्ररी होस राखेर प्रत्येक कार्यमा जागृत भएर बस्नुलाई सम्यक् स्मृति भन्दछन् । स्मृतिवान् व्यक्तिको स्मृतिज्ञान बृद्धि हुँदाहुँदै पूर्वानुस्मृति ज्ञान उत्पन्न हुन्छ । त्यस्तै आश्रवक्षय ज्ञानसहित लाभ हुन्छ । त्यसैकारण सम्यक् स्मृतिले ४ वटा स्मृतिप्रस्थानलाई पनि भावित गर्दछ ।

८) सम्यक् समाधि

राग-द्वेषसहित भएको कल्पना नगरीकन प्रथम ध्यान, द्वितीय ध्यान, तृतीय ध्यान, चतुर्थ ध्यान भावना गरेर, स्वभावधर्मलाई बोध गरेर शून्यतालाई पनि बोध गरेर चित्तलाई एकग्र गरेर बस्नुलाई सम्यक् समाधि

भन्दछन् । दीर्घ निकाय जनवसमसूत्रमा सम्यक् दृष्टि, सम्यक् सङ्कल्प आदि सातवटा अङ्गले युक्त भएको चित्त एकाग्र भयो भने सम्यक् समाधि परिपूर्ण हुन्छ भन्ने उल्लेख भएको छ । त्यसैकारण पाँचवटा नीवरणबाट अलग गराएर, सम्पूर्ण मार्ग अङ्गले पूर्ण गरेर, चित्तलाई एकाग्र गराई बस्नुलाई सम्यक् समाधि भन्दछन् ।

जुन व्यक्ति ध्यान गर्छ त्यो व्यक्ति पञ्चशील पालन गर्ने व्यक्ति हुनुपर्छ अनि मात्र समाधि लाग्छ । पञ्चशील पालन नगरेको या चरित्रहीन भएको व्यक्तिलाई समाधि प्राप्त हुने छैन । किनभने आफूले गरिराखेको अकुशल कर्म, नराम्रो काम मात्र उसलाई भल्फल याद आउँछ । याद आएपछि ध्यान गर्न सकिने अवस्था हुँदैन । ध्यान गर्न नसक्दा समाधि हुँदैन । त्यसैकारण पञ्चशील पालन गर्नु अति आवश्यक छ ।

हामीले ध्यान गर्दा विभिन्न प्रकारका मारहरू र विघ्नबाधाहरू आउने छन् । हामीले कसैलाई केही नगरे तापनि जीवनमा यस्ता समस्याहरू आएका हुन्छन् । सहनु नै गाह्रो हुन्छ । मनले नचिन्ताएका विघ्नबाधा आउँछन् । ध्यान गर्ने बेलामा विघ्नबाधा आउने हुन्छन् । तिनका नामहरू यस प्रकार छन् : समय - समयको अर्थ हो पाँच नीवरणहरू अर्थात् समाधिको विघ्नबाधा । केही पनि विघ्नबाधा नभएपछि मात्र ध्यान गर्न सकिन्छ । ध्यान गर्दा समाधि भइहाल्छ । तर यो प्रकृतिको चलन हो । आफ्नो शरीरबाट आउने ध्यानलाई हानि हुने पाँचवटा नीवरणहरू छन् । यिनीहरू यस प्रकारका छन् -

अ) कामछन्द नीवरण, आ) व्यापाद, इ) स्त्यानभिद्धं ई) औद्धत्य कौकृत्य, उ) विचिकित्सा ।

अ) कामछन्द नीवरण -

विषयवस्तुमा अनुराग हुने । केही वस्तु वा व्यवहारसम्बन्धी स्त्री, पुरुष घरबार, धनसम्पत्तिमा आकुलव्याकुल हुने । त्यसमा सम्मिलित भएर बस्ने, जस्तै सखर अथवा चाकुमा भिँगा टाँसिए जस्तो टाँसिरहने । भिँगालाई चाकुमाथि बसिरहँदा चाकुमा टाँसिएको यादै हुँदैन । पछि उडेर जाने कोसिस गर्दा जान सक्दैन । अनि त्यहीँ मर्छ । चाकु र पखेटा टाँसेकोलाई कामछन्द नीवरण भन्दछन् । त्यस्तै हामीहरू पनि धनसम्पत्ति र परिवारसम्पत्तिको कारणले आफूसँग भएको राग, द्वेष, मोहसँग टाँसिइरहेका हुन्छन् । त्यसैकारण हामीलाई ध्यान गर्न अप्ठ्यारो हुन्छ, कामछन्दमा भुलिरहन्छ ।

आ) व्यापाद -

ध्यान गर्दा आफ्नो मनलाई व्यापाद गरेर बसेको हुन्छ । यताउता जान्छ, हिंसा गर्छ, सुखको उल्टो दुःख हुन्छ, फाल्नु काममा । बेकारको बाटोमा फसिने काममा सोचिराख्ने हुन्छ । चित्त नानाथरीकाले कहाँको कहाँ कल्पना गरिराख्ने कल्पना गरिरहनेलाई व्यापाद भन्दछन् । ध्यान गर्दा नानारङ्गका, नचिताएका कल्पना भइरहन्छन् । यसलाई व्यापाद भन्दछन् ।

इ) स्त्यान -

चित्तको आकर्मनलाई स्त्यान भन्दछन् । धेरैजसो अकुशल कर्ममा मज्जा लिएर आफूलाई, अरूलाई हानि हुने नराम्रो काममा मज्जा लिएर बस्नुलाई स्त्यान निवरण भन्दछन् ।

मिद्धं - आलस्य हुनेलाई मिद्धं भन्दछन् । ध्यानमा बस्दा धेरै आलस्य हुन्छ । बस्न मन नपर्ने, सासलाई फेर्न मन नपर्ने, केही गर्न मन नपर्ने आदि खालका आलस्य हुन्छन् । निद्रा आउने, वाक्वाक् आउने । आफूले फेरिराखेको सासलाई सुन्न मन नपर्ने र शरीरबाट नै आलस्य भएर आउने । आलस्यको कारणले गर्दा ध्यान गर्नका लागि साह्रै गाह्रो हुने गरी घर छाडेर आएको यादै हुँदैन । आलस्य हुनु पनि ध्यानका लागि बाधा हुन्छ । ध्यानको बोध मार हो । मनको मैलो क्लेश हटाउनका लागि बाधक नै मार हो ।

ई) औद्धत्य -

औद्धत्यको अर्थ अव्यवस्थित भएको चित्त हो । ध्यानका लागि हानिकारक चित्तलाई औद्धत्य भन्दछन् ।

कौकृत्य - पश्चात्तापलाई कौकृत्य भन्दछन् । ध्यानमा बस्दा-बस्दै आफूले गरेर आएका अकुशल कर्महरूलाई (याद) सम्भेर पश्चात्ताप भएर ध्यानै गर्न सक्दैन । पश्चात्ताप हुनु पनि ध्यानका लागि बाधा हो ।

उ) विचिकित्सा -

विचिकित्साको अर्थ शङ्का गर्नु हो । शङ्का भनेको आफूले आफूलाई विश्वास नगर्नु । यो राम्रो छ कि, यो नराम्रो हो कि, यो धर्मले मार्ग र फल प्राप्त गर्न सक्छ कि सक्दैन, यो धर्मबाट मुक्ति प्राप्त हुने हो कि होइन भनेर नाना ढङ्गका शङ्का हुने मनलाई यताउता डुलाउने गर्नुपर्छ । आँखा चिम्लेर पल्लेटी मारेर ध्यान गरेको हुनुपर्छ । तर चित्त स्थीर गर्न नसक्दा र नाना रङ्गका कुरा खेलाई बस्दा ध्यान गर्न

सकिने अवस्था हुँदैन । चित्त एकाग्र गर्न नसक्दा ध्यान गर्नमा बाधा हुन्छ । नीवरण भनेको बाहिरबाट आउने बाधा हो । ध्यान गर्दागर्दै यस्तो थाहा पाएर यसलाई वीर्य लगाएर प्रज्ञाद्वारा काट्नुपर्छ । विनाप्रज्ञा र वीर्य, मेहनत नभए काट्न सकिने छैन । यी बाधकहरू काट्न धेरै गाह्रो छ । तर प्रज्ञा र वीर्य भएपछि काट्न नसकिने केही छैन । यी शरीरबाट आउने बाधकहरू भए । त्यसपछि ध्यान गर्ने समय र गर्न नहुने समय पनि छन् ।

हामीले ध्यान गरिरहेको अवस्थामा गर्न नहुने कामहरू छन् । ध्यानमा बसिराखेको अवस्था, जस्तै दस दिनका लागि, ५ दिनका लागि अथवा एक महिना, सात महिना भनेर शिविरले तोकेको हुन्छ, त्यही समय अथवा ध्यान गरिराखेको अवधिभित्र गर्न नहुने १० वटा नियमहरू छन् । यी १० वटामा कुनै न कुनै एउटा मात्र गन्थो भने ध्यानलाई बाधा र हानी हुने हुन्छ । १० वटा यस प्रकारका छन् -

१) राम्रो ठाउँ (बस्ने आवास), २) कुल, ३) लाभ, ४) गण, ५) कर्म (कार्य), ६) मार्ग, ७) ज्ञाति, ८) आवाध, ९) ग्रन्थ, १०) ऋद्धि ।

यी १० वटा नियमहरू धेरैजसो भिक्षु भिक्षुणीहरूलाई लाग्छ । खासगरी भिक्षुको अर्थ हो संसार भय इच्छतीति भिक्षु अर्थात् संसारको भय, त्रास देखेर डराउनेलाई भिक्षु भन्दछन् ।

त्यसैकारण ध्यान गर्ने व्यक्तिहरू संसारको भय देखेर नै ध्यान गर्न जान्छन्, ध्यान गर्छन् । ध्यान गर्ने इच्छा हुन्छ । त्यही ध्यान गर्ने योगीहरूले ध्यान गर्ने अवधिभित्र गर्न नहुने दसवटा हानिकारक नियमहरू छन् ।

१. आवास (राम्रो बस्ने ठाउँ) :

जुन व्यक्ति वा भिक्षु-भिक्षुणीहरूले केही नयाँ-नयाँ काममा उत्सुकता गरेर, धेरै काम गरेर धेरै सामानहरू जुटाउँछन्, सामान र पैसा कमाउँछन् र जम्मा पारेको सामान, पैसा, धनसम्पत्ति हुन्छ अनि त्यो व्यक्तिलाई घरको, ठाउँको या आफ्नो निवासमा बस्नुको अत्यन्त आवश्यकता हुन्छ, बाध्यता हुन्छ । ठाउँ छोड्नु, धनसम्पत्ति छोड्नु गाह्रो हुन्छ । त्यसैकारण ध्यान गर्ने योगीलाई घर वा बस्ने ठाउँ (निवास) त्यो योगीका लागि बिघ्नबाधा हुन्छ । आफ्नो घर, निवास, सम्पत्ति भयो भने योगीको चित्त त्यही सम्पत्तिमा लिप्त हुने, टाँसिने हुन्छ । त्यसैकारण आवास बाधक हो ।

२. कुल :

आफ्नो जातिबन्धु र कुलसेवकहरू आफ्नो कुलबाट नै आउने हुन्छन् । सङ्क्षिप्तमा भन्यो भने आफ्नो कुलबाट आउने लाभ-सत्कार । कसैको कुलधर्म नमिलेको हुन सक्छ, कसै-कसैको मन मिलेका साथीभाइहरूबाट पनि लाभसत्कार हुन्छ । लाभसत्कार पनि ध्यान गर्ने व्यक्तिलाई हानिकारक हुन्छ । त्यसैकारण आफ्नो कुलबाट र भाइबन्धुहरूबाट ल्याएको लाभसत्कार स्वीकार गर्नु हुँदैन । साथै, सधैं भेटिरहनु पनि हुँदैन । ध्यानलाई यसले बाधा पुऱ्याउँछ । आफ्ना छोरा, छोरी, नाति, पनाति, बुहारी, आफ्नो कुलबाट आउने आफ्ना नाताकुटुम्ब र परिवारहरू भेट्न आए भने भेट्न हुँदैन । कारण तिनीहरू जाँदा तिनीहरूको याद आएर ध्यान गर्न सकिने छैन । ध्यानलाई यसले धेरै धेरै बाधा गर्छ ।

३. लाभ :

धेरै लाभ भए पनि ध्यानलाई हानि हुन्छ । लाभ चार प्रकारका हुन्छन् । चार प्रकारका लाभ यस प्रकारका छन् : भिक्षु भिक्षुणीहरूको लागि चीवर लाउनका लागि हो । भोजन बाँच्नका लागि खानुपन्यो । (पिण्डपात्र) शयनाशन बस्ने ठाउँ र ग्लान प्रत्यय भैषज्य (औषधि) । कोही-कोही भिक्षु भिक्षुणीहरूलाई लाभ धेरै प्राप्त भएको हुन्छ, कसैलाई हुँदैन । दाताहरूले धेरै दान दिएका हुन्छन् । यो चतुर्प्रत्यय दाता हो भनेर धर्म उपदेश दिनुपर्ने हुन्छ । दाताहरूको कारणले र दाताहरूलाई समय दिनुपर्ने हुनाले आफूले गर्नुपर्ने ध्यान अथवा कुशल कर्म गर्न सकिने छैन, लाभको कारणले गर्दा । त्यसैकारण धेरै लाभ हुनु पनि ध्यानलाई बाधक छ । मलाई यति सामान प्राप्त भयो भनेर दङ्ग परी लोभमा फसेर ध्यान गर्न नै सकिने छैन । यसले निकै बाधा पुऱ्याउँछ ।

४. गण :

गण भनेको धेरै अक्षर पढ्न जान्ने, हिसाब जान्ने, नाना रङ्गका अध्ययन गर्न जान्नेहरू । धेरै विद्वान्जनहरू आएर नाना रङ्गका प्रश्न सोध्ने गर्छन् । दाताहरू केही कारण लिएर अथवा धर्मपाठ गर्नका लागि आउने गर्छन् । ध्यान गर्ने व्यक्तिले ज्यामीलाई जस्तै जति हेरेर र हिसाब गरेर पैसा दिनुपर्ला । यस्तो-उस्तो सबै खालको भ्रन्धट हुने छ । ध्यान गर्ने व्यक्तिले यस्तो भ्रन्धट सबै नाश गर्नुपर्छ अथवा त्याग्नुपर्छ । यस्तो गणनासम्बन्धी अलिकति पनि काम बाँकी रह्यो भने ध्यान गर्न सकिने

छैन, ध्यानका लागि हानिकारक छ । त्यसैकारण ध्यान गर्ने समयमा पढाइ, लेखाइ बन्द गर्नुपर्छ । ध्यानका लागि पढाइ-लेखाइ बाधकमात्र होइन हानिकारक पनि हुन्छ ।

५. कर्म :

कर्मको अर्थ हो नवकर्म अर्थात् विहारको अभिसंस्कार । जसले नवकर्म गर्छन्, तिनीहरूले गरेको कामलाई हेर्नुपर्छ । घरमा या विहारमा नाना तरिकाको काम हुन्छ । त्यो सबै कामलाई त्याग्नु अथवा छोड्नुपर्छ । कामबाट अलग भएर बस्नुपर्छ । घरको काम या विहारको काम छोडेर ध्यान मात्र गर्ने ठाउँमा गएर ध्यान गर्नुपर्छ । काम छोड्न सकिएन भने ध्यान गर्न सकिने छैन । त्यसैकारण काम अथवा कर्म पनि ध्यानलाई बाधक हो ।

६. मार्ग-गमन जानु :

जुन व्यक्तिको इच्छा हुन्छ व्यापार गर्ने, केही काम गर्ने, नोकरी गर्ने अथवा प्रब्रजित हुने । नाम कमाउनु, पैसा कमाउनु, जे गरेता पनि लाभ-सत्कारका लागि जानु अथवा गर्नु आफ्नो इच्छापूर्तिका लागि गर्नु हो । तर आफ्नो इच्छापूर्ति तुरुन्तै नहुने हुनाले आफ्नो चित्त स्थिर गर्न सकिने छैन । त्यस बेलासम्म ध्यान गर्न सकिने छैन । इच्छा कहिले पूरा हुने हो, भन्न गाह्रो छ । त्यसो भएता पनि आफ्नो चित्तलाई आफैले सम्हालेर राम्रो बाटो खोज्नुपर्छ, जथाभावी जानु हुँदैन । लाभ-सत्कारका लागि मात्र कार्यहरू गर्नेहरूका लागि ध्यान पनि हानिकारक छ । ध्यानमा बस्दा चित्त एकाग्र गर्न नसके बाधा पुग्न जान्छ ।

७. जाति :

जाति भनेको आफ्नो नाताकुटुम्ब, पिता, भाइ, बहिनी, दाजु आदि परिवारका सदस्यहरू नजिक भए भने ध्यान गर्नेहरू विरामी पर्न सक्छन् भनिएको हो । परिवारका सदस्यहरू नजिक रहेपछि सेवा गर्नुपर्ला, विरामी पर्दा औषधिमूलो गर्नुपर्ने हुन्छ । आफूसँग नभए भिक्षा मागेर भए पनि विरामीहरूलाई हेरचाह गर्नुपर्ने हुन्छ । आफ्ना आमाबुबाहरू केही कमजोर भए भने आफूले सक्दो सेवा गर्नुपर्छ, जिम्मेवारी पूरा गरिदिनुपर्ने । यो नै मानवताको कर्तव्य हो । त्यस्तै दाजुभाइ, दिदीबहिनी, आफ्नो परिवार जातिबन्धुलाई पनि आवश्यकताअनुसार सेवा गर्नुपर्छ । जातिहरूको इच्छा पूरा गरिदिनु पर्ने छ । त्यसैकारण जातिहरूबाट अलग भएको ठाउँमा गएर

ध्यान गर्नुपर्छ । त्यसैकारण जातिबन्धुहरू पनि ध्यानका लागि बाधक छन् । जातिहरू आइराखेमा, नजिक भइरहेमा, भेटेमा त्यही मात्र कल्पना भइरहन्छ र ध्यान गर्न सकिदैन । त्यसैकारण ध्यान गर्नका लागि जातिहरू बाधक छन् ।

८. आवाध-रोग :

कोही भिक्षु, भिक्षुणी, उपासक, उपासिकाहरू रोगी भए भने ध्यान गर्न सक्तैनन् । रोगीहरूलाई डाक्टरकहाँ लगेर जचाउनुपर्‍यो । खानापिनाको इच्छा हुँदैन बिरामीको । सुत्न सक्तैनन् । यताउता जचाउन, उपचार गर्न लैजानुपर्ने हुन्छ । त्यसका लागि तत्पर भएर बस्नुपर्ने हुन्छ । ध्यान गर्न समय पाइँदैन । यसैकारण रोग भएको व्यक्तिसँग बस्नु हुँदैन अथवा रोग नै ध्यानका लागि बाधक हो । रोग भएको व्यक्तिसँग बस्दा अथवा आफूसँग रोग भएता पनि ध्यान गर्ने अवस्था हुँदैन । कारण, रोगको कारणले गर्दा ध्यान गर्न सकिदैन । निरोगी भएको बेलामा मात्र आफ्नो चित्तलाई एकाग्र गर्ने क्षमता हुन्छ । त्यसैकारण ध्यानको बाधक रोग पनि हो ।

९. ग्रन्थ-किताब :

जुन योगीले ध्यान गरिराखेको अवस्थामा किताब पढ्ने गर्छ, उसले राम्ररी चित्त एकाग्र गर्न सक्दैन । किनभने लेखकले नानाढङ्गको लेख-रचना लेखिरहेको हुन्छ । राम्रो-नराम्रो, फाइदा-वेफाइदाका ग्रन्थहरू हुन्छन् । त्यस्तै पढ्ने व्यक्तिले पनि नानाढङ्गको दिमागमा घुसाउने र चलाउने गर्छन् । त्यही अनुसार मन-चित्त एकाग्रता गर्न सकिदैन । त्यसैकारण ग्रन्थ पनि ध्यानका लागि बाधक हो । ग्रन्थ पढ्ने व्यक्तिले चित्तलाई एकाग्र गर्न सक्दैन ।

१० ऋद्धि :

ऋद्धि भनेको आजकलको समय अनुसार भनौं भने चमत्कार हो । ऋद्धिले हामीलाई प्रियजनतर्फबाट चित्त बिगारिदिन्छन्, लोभ-लालचमा फसाइदिन्छन् । ऋद्धिले समाधिलाई हानि पुऱ्याइदिन्छ । तर ऋद्धि भनेको समाधि राम्रो भयो भने मात्र प्राप्त हुन्छ । तर विपस्सना ध्यानका लागि ऋद्धि हानिकारक छ । ऋद्धिबाट निर्वाण प्राप्त गर्न सकिने होइन । ऋद्धि प्राप्त भयो भनेर खुसी हुनु हुँदैन । ऋद्धिबाट निर्वाण पाउने होइन, निर्वाणका लागि हानिकारक मात्र छ । त्यसैकारण ऋद्धिलाई छेदन गर्नुपर्छ, त्यागनुपर्छ । त्यसैकारण ऋद्धि पनि ध्यानका लागि हानिकारक वा बाधक छ ।

भगवान बुद्धले देखाउनुभएको बौद्धदर्शनमा ध्यानभावनालाई धेरै नै महत्त्वपूर्ण ठाउँ दिइएको छ । सत्यधर्म धारण गर्नका लागि ध्यानभावनामा लाग्नुपर्छ । धर्मको जुन सिद्धान्त रूप हो, त्यसलाई शील, आचरण र व्यवहार नभई हुँदैन ।

बौद्धधर्मको शास्त्र अध्ययन गर्दा काय, चित्त, प्रज्ञाभावना बुझ्नुपर्छ । त्यसमा पनि चार कारणले भावना उठ्छ जुन यस प्रकारका छन् :

- १) यसै जन्ममा सुख प्राप्तिका लागि गर्ने ध्यान ।
- २) ज्ञानको दर्शन गर्नका लागि गर्ने ध्यान ।
- ३) विवेकपूर्ण ढङ्गले होस पुऱ्याइराख्नका लागि गर्ने ध्यान ।
- ४) आफूसँग भएको क्लेश क्षय गर्नका लागि गर्ने ध्यान ।

ध्यान - समर्थ भावना र विपस्सना ध्यान पञ्चनिवरणलाई निर्मूल गर्ने उद्देश्यले गरेको ध्यानलाई समर्थ भावना अथवा ध्यान भनिन्छ । समर्थ भावनाका लागि ध्यान एकत्रित गर्नका लागि ४० प्रकारका विषयहरू छन् : जसलाई कर्मस्था भावना भन्दछन् । ४० प्रकारका ध्यानसम्बन्धी कुराहरू छन् । तीमध्ये आनापानासती ध्यान र विपस्सना ध्यान एकदम महत्त्वपूर्ण मानिएका छन्, जुन ध्यान अभ्यासद्वारा मानवले निर्वाणसम्म प्राप्त गर्न सक्छन् ।

ध्यानभावनाले मान्छेको बुद्धिलाई विकसित गराइदिन्छ । ध्यानले नै चित्तलाई सफा गरिदिन्छ । ध्यानबाट नै सम्पूर्ण क्लेशहरूलाई निर्मूल पारिदिन्छ । बराबर ध्यान गरेमा हामीसँग भएका रोग, द्वेष, मोह, अहङ्कार, लोभ, लालच, ईर्ष्या सबै हटेर जान्छन् । किनभने हामीले अथवा मानवले चित्त एकाग्र गर्न सक्थौं भने यो शरीर नै नभएको जस्तो हलुका भएर गएको अनुभव हुन्छ । त्यस क्षणमा यो सारा परिवार, धन-सम्पत्ति, म मेरो भनेको भावना मेटिँदै जान्छ । त्यसकारण ध्यान गर्न धेरै गाह्रो छ । तर ध्यानमा मन लगाउन सकियो भने राम्रो हुन्छ । ध्यान गर्नका लागि जातपात, धनी, गरिब, कालो, सेतो, राम्रो, नराम्रो, कुनै पनि विषयको हिसाब गर्नुपर्ने आवश्यकता हुँदैन । ध्यान जसले जुन ठाउँमा गरे पनि हुन्छ । शिविरमा मात्र गएर बस्नुपर्छ भन्ने आवश्यक छैन । शिविरमा भाग लिन जानु भनेको गुरुसँग ध्यान सिक्न तालिमका लागि जानु मात्र हो । शिविरमा बसेर राम्ररी सिकेर आइयो भने तालिम प्राप्त भएको हुन्छ । तालिम प्राप्त भएको व्यक्तिले जहाँ गएर ध्यान गरे पनि हुन्छ ।

कोही भन्छन् - ठूलो र विद्वान् भएपछि ध्यान गर्नु आवश्यक छैन । तर होइन । ध्यान सबैका लागि आवश्यक छ । हाम्रा आमाबाबुहरूले भन्ने गर्छन् कि ध्यान गरेर काम गर अथवा ध्यान राखेर अक्षर पढ, ध्यान गरेर खाना खाऊ, ध्यान गरेर हतियार समाऊ नत्र भने आफूलाई नै घाउ हुन्छ भनेर । त्यसैकारण ध्यान जसलाई पनि आवश्यक छ । ठूलो, सानो, गरिब, धनी यसमा मतलब हुँदैन । भगवान् बुद्ध पनि जहिले, जुन समयमा पनि ध्यान गर्नुहुन्थ्यो । मिलिन्द प्रश्नमा एउटा प्रसङ्ग छ कि -

एकदिन नागसेन भिक्षु र मिलिन्द राजा यसै विषयमा छलफल गरिरहेका थिए । मिलिन्द राजालाई शङ्का भएकोले नागसेन भन्तेसँग सोधे -“भन्ते नागसेन ! सबै भक्तजनहरू भन्दै छन् भगवान् बुद्धले सबै ध्यान गर्ने काम बोधिवृक्षको मुनि रहेर सिध्याइसक्नुभएको छ र सबै क्लेशहरू समाप्त बनाइसक्नुभयो । क्लेश सबै नाश गर्न भयो, उहाँसँग अब क्लेश, राग, द्वेष, मोह, लोभ, लालच, क्रोधहरू केही छैनन् । सबै सखाप भए त्यसैले उहाँ बुद्ध हुनुभयो । गर्नुपर्ने काम सबै बोधिवृक्षमुनि ध्यान गरेर नाश गर्न सक्नुभयो भन्दछन् । फेरि भगवान् बुद्धले त्यही वृक्षमुनि सात दिनसम्म नउठीकन, केही अन्न ग्रहण नगरीकन ध्यान गर्नुभयो भन्दछन् । मैले त केही बुझ्न सकेको छैन ।

भन्ते नागसेन ! भगवान् बुद्धले सम्पूर्ण काम बोधिवृक्षमुनि समाप्त पारिसकेर पनि त्यस्तै ज्ञानलाई बुझेर बुद्ध भइसकेपछि पनि सात दिनसम्म ध्यान गर्न छोड्नु भएन । भगवान् बुद्धले सात दिनसम्म बोधिवृक्षमुनि ध्यान गर्नुभएको भए बुद्धले क्लेश नाश गर्नुभएको कुरा झूटो हुन्छ । आफ्नो सम्पूर्ण काम अथवा क्लेश नाश गरेर बुद्ध हुनुभएको भए फेरि-फेरि पनि बोधिवृक्षमुनि ध्यान गर्नुको के आवश्यकता ?

जुन व्यक्तिलाई क्लेश नाश गर्न कामै गर्नुपरेन भने किन ध्यानको आवश्यकता पर्छ ? ध्यान गर्नु क्लेशलाई नाश गर्नलाई हो । जस्तै - जुन व्यक्तिसँग रोग हुन्छ उसलाई मात्र औषधिको आवश्यकता हुन्छ । जुन व्यक्तिसँग रोगै छैन भने उसलाई औषधिको आवश्यकता पर्दैन, आवश्यक छैन । भोक लाने व्यक्तिलाई खाना भए पुग्छ, मीठो-मीठो चाहिँदैन । पेट नभएको व्यक्तिलाई खानाको किन आवश्यकता हुन्छ ? जुन व्यक्तिलाई क, ख नै आउँदैन भने त्यो व्यक्तिले पहिले क, ख पढ्नु आवश्यक छ । जुन व्यक्तिसँग क, ख, ग आउँछ सबै पढ्न आउँछ भने फेरि क, ख, ग पढ्नु

किन आवश्यकता हुन्छ ? त्यस्तै जुन व्यक्तिले सम्पूर्ण काम गर्न जानिसक्यो र सम्पूर्ण क्लेशलाई नाश गर्न सिकिसक्यो भने किन त्यसलाई ध्यानको आवश्यकता हुन्छ ?

मलाई बुझ्न अप्ठ्यारो भइराखेका मेरो मनका कुराहरू तपाईंसमक्ष प्रस्तुत गरेको छु । त्यसमा तपाईंलाई कसरी उपयुक्त हुन्छ त्यसरी उत्तर दिनुहोला । तपाईं मलाई बुझाउने गरिकन उत्तर दिनुहोस् ।'

नागसेन भन्तेले जवाफ दिनुभयो - 'महाराज ! यी कुराहरू ठिकै छन् । वोधिवृक्षमुनि ध्यान गरेर सम्पूर्ण काम-क्लेशलाई नास गरेको पनि पक्का नै हो । फेरि भगवान् बुद्धले सधैं हरेक समयमा ध्यान गर्नु भएको पनि सत्य नै हो ।

महाराज ! ध्यानमा धेरै-धेरै गुणहरू हुन्छन् । सबै बुद्धहरू, पहिलेका बुद्धहरू अहिलेका बुद्ध र आउने बुद्धहरूले ध्यान गरेर मात्र वोधिज्ञान प्राप्त गर्नुभएको थियो र ज्ञान प्राप्त गर्नुभएको रहेछ । वोधिज्ञान प्राप्त गरेर ध्यानलाई उपयोग गरिएको हुन्छ ।

महाराज ! उदाहरणका लागि केही व्यक्ति आएर तपाईंको सेवा गर्छन् । सेवा गरेकोमा खुसी भएर खुसीस्वरूप तपाईंले अथवा राजाहरूले एकदम राम्रा र महंगा चीजहरू उपहार दिनुहुन्छ भने ती व्यक्तिहरू भन् धेरै खुसी भएर तपाईंको सेवा राजीखुसीसाथ गर्छन् । फेरि पनि उपहार लिनका लागि राजीखुसी पार्ने परिश्रम पुऱ्याएर कार्य गर्छन् । जुन व्यक्ति क्यान्सर रोगले ग्रस्त छन् शरीर सबै कुहेको जस्तो भएर शरीरबाट पिप भरेर हेदैमा घृणा लाग्ने भइसकेका छन् । धेरै दुःख कष्ट सहेर बसेको रोगी वैद्यकहाँ, डाक्टरकहाँ गएर औषधि गरेर रोग निको भयो भने त्यो रोगी खुसी भएर रोगीले वैद्यलाई अथवा डाक्टरलाई अनेक प्रकारमा उपहार दिन्छन् । त्यसबेला डाक्टरले रोगीलाई भन् सेवा गर्छ । त्यस्तै, हे महाराज ! सबै बुद्धहरूले ध्यान गरेर नै बुद्धत्व प्राप्त गर्नुभएको थियो । त्यसैकारण भगवान् बुद्धहरूले ध्यान गर्न कहिल्यै पनि छोड्ने छैनन् । पहिले-पहिले छिन्न-छिन्नमा ध्यान गर्नहुन्थ्यो र सिकाउनु पनि हुन्थ्यो ।

महाराज ! ध्यानका गुणहरू २८ प्रकारका छन् -

- १) जुन योगी ध्यान गरेर बसेको हुन्छ त्यो योगीलाई रक्षा हुन्छ अर्थात् आफू-आफूलाई ध्यानबाट नै रक्षा हुन्छ ।
- २) आयु लामो हुन्छ । हामीहरू काम न कुरामा यताउता जाँदा अनेक

प्रकारका रोगव्याधी लाग्छन् । भय, विघ्नबाधा हुन्छ । तर ध्यान गर्दा आयु लामो हुन्छ । जस्तै : केही सामान एक वर्षको ग्यारेन्टी गरेर दिएको छ भन्ने त्यसलाई हामीले लापरवाहीपूर्वक जथाभावी गरेर चलायौं भने धेरै टिक्दैन । एक वर्ष त के छ महिनासम्म पनि टिक्नेवाला छैन । तर हामीले त्यही सामानलाई ठीक गरी चलायौं भने एक वर्षको हुँदाहुँदै ग्यारेन्टी दुई वर्ष पनि टिक्छ । त्यस्तै, हामीहरूले पनि आफ्नो स्वास्थ्यमा ध्यान दियौं भने हाम्रो आयु पनि लामो हुन्छ ।

- ३) शक्ति बढ्छ - ध्यान गर्ने योगीसँग शक्ति, हिक्मत बढेर आउँछ ।
- ४) अरूले जे-जति अवगुण गरे तापनि त्यसलाई हटाउन सकिन्छ, त्यसलाई नाश गराउन सकिन्छ । किनभने होस गरेर बसे पछिको यो परिणति हो ।
- ५) सबै अपयश अथवा अरूले यस्तो भनेको उस्तो भनेको कुराकानीलाई याद नगरीकन बस्यो भने त्यस्ता कुराकानी टाढा भएर जान्छन् ।
- ६) ध्यान गर्ने योगीको यश, कीर्ति प्रचार हुन्छ । कारण उसले अरूलाई केही नराम्रो गर्ने छैन । त्यसैकारण ध्यानको कारणले यश र कीर्ति प्राप्त हुन्छ ।
- ७) असन्तोष हुँदैन किनभने योगीलाई थाहा हुन्छ कि एकदिन सबै छाडेर जानुपर्छ । त्यसैकारण सन्तोष हुनु नै राम्रो छ भनेर सुखी हुन्छ । त्यसैकारण असन्तोष बिल्कुल हुँदैन ।
- ८) सन्तोषी हुन्छ । सन्तोषी सदा सुखी, असन्तोषी सदा दुःखी हुन्छ । तर ध्यान गर्ने व्यक्तिलाई सधैं पूरा सन्तोष हुन्छ जेमा पनि । खान, सुत्न, धनसम्पत्ति आदिमा पनि सन्तोष हुन्छ ।
- ९) जुन व्यक्तिले ध्यान गर्छ त्यो व्यक्ति मसानमा बसे तापनि, जङ्गलमा बसे तापनि र बाटोमा, परिवारमा जुन ठाउँमा बसे तापनि त्यसलाई भय, विघ्नबाधा हुँदैन । भय, विघ्नबाधा हटेर जान्छन् ।
- १०) ध्यान गर्ने योगीहरू भूत, प्रेत, मृतक, राक्षस कसैसँग डराउँदैनन्, निर्भीक हुन्छन् । कारण, उनीहरूलाई थाहा हुन्छ एकदिन मरेर जानु पर्छ भनेर । त्यसैकारण निर्भीक हुन्छन् ।
- ११) ध्यान गर्नेहरूमा अल्छीपन हुँदैन । धेरै वा थोरै, चाँडै वा ढिला खाना खाए पनि स्मृतिका कारण अल्छीपन हटेर जान्छ ।
- १२) ध्यान गर्ने व्यक्तिमा उत्साहको वृद्धि हुन्छ, जहाँ जानुपरे तापनि ।

जुन काम गर्नुपरे तापनि रात या दिनमा काम गर्न या ध्यान गर्नका लागि अरूलाई मद्दत गर्न पनि उत्साह बढेर आउँछ ।

- १३) राग हुँदैन ।
- १४) ईर्ष्या, द्वेषको भावना हुँदैन । अरू जति विद्वान् होस्, जति धनी होस्, अरूले गाडी चलाएर गयो अथवा अरूले सुख पायो भनेर ईर्ष्या हुँदैन ।
- १५) अविद्या हटेर जान्छ, मोह हुँदैन पश्चात्ताप हुँदैन ।
- १६) मसँग धनसम्पत्ति छ, मेरो परिवार धनी छ, म धेरै विद्वान् छु र म धेरै राम्रो छु भन्ने अभिमान हुँदैन । यो सबै नाशवान् छ । उत्पत्ति र विनाशलाई राम्ररी देखेको हुनाले अभिमान हुँदैन ।
- १७) सधैं शङ्का, उपशङ्का भड्काखेको भए पनि निवारण भएर जान्छ । यो धर्मले स्वर्ग पाइन्छ कि अधर्मले निर्वाण-सुख पाइन्छ कि भनेर शङ्का उपशङ्का हुँदैन ।
- १८) आफ्नो चित्त चञ्चल हुँदैन । कारण योगी स्मृतिवान् भएपछि चित्त एकाग्र पनि हुन्छ ।
- १९) चित्त सफा हुन्छ । जस्तै फोहोर पानीमा फिट्किरी राखेपछि पानी सफा हुन्छ । ध्यान गरेको योगीको पनि चित्त सफा हुन्छ, दूषित हुँदैन ।
- २०) चित्त सधैं खुसी नै भइरहन्छ । क्रोध कहिल्यै हुँदैन । शत्रु हुँदैन ।
- २१) ध्यान गर्ने योगीको स्वभाव गम्भीर हुन्छ । चित्त चञ्चल हुँदैन ।
- २२) योगीलाई धेरै लाभसत्कार हुन्छ । यो प्रकृतिको नियम हो ।
- २३) ध्यान गर्ने व्यक्ति नचाहिँदो कुरामा र कार्यमा लाग्दैन । बरू चुपचाप हुन्छ । ख्यालठट्टा गर्ने बानी पनि हुँदैन ।
- २४) आसक्त हुँदैन । हीरामोती, ज्वाहार, पन्ना, धनसम्पत्ति भए तापनि आसक्त हुँदैन ।
- २५) सधैं खुसी मात्र हुने स्वभाव हुन्छ ।
- २६) सबै चीज एकछिनका लागि मात्र हो । नित्य केही छैन । सबै उत्पत्ति र विनाश मात्र हो भनेर राम्ररी यथार्थ देखाइदिन्छ ।
- २७) ध्यान गर्दागर्दै फेरि-फेरि जन्म लिनुनपर्ने मार्ग ।
- २८) भावना गर्दा जुन आफूले चाहेको निर्वाणसुख श्रवण भाव यथार्थ फल प्राप्त हुन्छ ।

त्यसैकारण यी सबै गुणहरूलाई भगवान् बुद्धहरूले प्रयोग गर्नुभएको

थियो । आफ्नो इच्छा-तृष्णालाई नष्ट गरेर भगवान् बुद्धले सबै आश्रव क्षय भएका अरहत भिक्षुहरू एकाग्र चित्त गरेर ध्यानमा मग्न भएर बस्नुहुन्छ । त्यसैकारण सबै तृष्णालाई नष्ट गरेता पनि ध्यानको महत्त्व बुझेर भगवान् बुद्ध सधैं ध्यानमा बस्नुहुन्छ । ध्यान भनेको नगरेसम्म धेरै गाढो छ । जब ध्यानको मतलब बुझिन्छ, ध्यानको स्वाद थाहा पाइन्छ अनि स्वादलाई छोड्न मन पर्दैन, स्वाद एकदम मीठो हुन्छ । यी नै ध्यानका गुणहरू हुन् ।’

४० प्रकारका यी ध्यानलाई कर्मस्थान भावना भन्दछन् । कर्मस्थान योग वा ध्यानलाई भन्दछन् । यो संसारमा जति पनि ध्यानभावनाले साधना गर्छन् यही ४० प्रकारका भित्रै पर्दछन् । यी ४० प्रकारका ध्यान मध्ये एउटा-एउटा चुनेर गरिन्छ । हामीहरू एकैचोटी सबै ध्यान गर्न सक्दैनौं । तर हामीले थाहा पाइराख्नु अत्यन्त आवश्यक छ ।

ध्यानभावना हाम्रो जीवनका लागि सबभन्दा महत्त्वपूर्ण र कल्याणमित्र हुन् भन्छन् । भगवान् बुद्धजस्तो कल्याणमित्र अरू कोही हुन सक्दैन तर संयुक्त निकायमा स्वयं भगवान् बुद्धले नै भन्नुभएको छ कि म कल्याणमित्रको शरणमा गएर नै जन्म, जरा, व्याधिको बन्धनबाट मुक्त भएको हुँ । भनाइको मतलब, कल्याणमित्र भनेर यही ध्यानभावनालाई नै भनिएको हो ।

यी ४० प्रकारका ध्यान या कर्मस्थानहरूलाई पालीबाट पारिहारिय कम्मठान भन्दछन् । किनभने जुन चर्याको अनुकूल हुन्छ, त्यसलाई अनुसरण गरेर उपयोग गर्नुपर्छ । ध्यान भनेको पञ्चनिवारणलाई निर्मूल पार्ने उद्देश्यले गरेको ध्यानलाई समर्थ भावना भनिन्छ । समर्थ भावनाका लागि ध्यान एकत्रित गर्ने ४० विषयहरू छन् जसलाई कर्मस्थानहरू भनिन्छन् । ती यसप्रकारका छन् :

१. कसिन ध्यान	१०
२. अशुभ ध्यान	१०
३. अनुस्मृति ध्यान	१०
४. अप्रमाण ध्यान	४
५. आहार प्रतिकूल संज्ञा ध्यान	१
६. धातु व्यवस्था ध्यान	१
७. आरूप्य अरूप ध्यान	४
जम्मा	४०

ध्यान गर्दा कुनै एउटा विषयवस्तुको सम्पूर्ण मनलाई अँगालेको भए त्यस वस्तुलाई कसिन भनिन्छ । जस्तै कुनै किसिमको आगो चाहे जङ्गलमा होस्, चाहे भान्सामा होस्, चाहे मसानघाटको आगोमा होस्, त्यो आगो हेरेर ध्यान केन्द्रित गर्नुलाई तेजो कसिन र कुनै एक प्वालमा ध्यानकेन्द्रित गर्नुलाई आकाश कसिन भनिन्छ । यसरी ध्यान केन्द्रित गर्नु हुने दसवटा विषयहरू छन् । अर्थात् कसिन ध्यान दसवटा छन् । ती यसप्रकारका छन् :

१. पृथ्वी कसिन (ठोस वस्तु) कडा वस्तु
२. आगो कसिन (पानी) भ्रोल पदार्थहरू
३. तेजो कसिन (आगो) पोल्ने पदार्थ
४. वायु कसिन (हावा) हुरी
५. नील कसिन (नीलो वस्तु)
६. पीत कसिन (पहेँलो वस्तु)
७. लोहित कसिन (रातो वस्तु)
८. ओदात कसिन (सेतो वस्तु)
९. आकाश कसिन (कुनै प्वाल)
१०. आलोक कसिन (कुनै प्रकाश)

१. पृथ्वी कसिन (ठोस वस्तु) :

कडा वस्तु पृथ्वी कसिन ध्यान गर्ने बेलामा कमसेकम हाम्रा चारवटा औंलाले समातेको माटोको डल्लोजस्तो हुन्छ । यो पृथ्वी भनेर गर्नुपर्दछ । यो पृथ्वी धेरै ठूलो छैन । खालि एउटा कचौराजस्तो छ र घुमिरहेको छ । ध्यान गर्ने व्यक्तिले यो पृथ्वी त माटोको गोला जस्तो सम्भरेर त्यसैलाई हेरेर ध्यान गर्नुपर्छ । पृथ्वी, आप, तेज, वायु आदि कसिनको ध्यान गर्ने समयमा सबैको अनुभव गर्नुपर्छ । जे भए पनि पृथ्वी कसिन ध्यान गर्ने व्यक्तिले चाहिँ यो संसार खालि माटोको डल्लो मात्र हो भनेर ध्यान गर्नुपर्छ ।

२. आप कसिन :

आप कसिन ध्यान गर्ने व्यक्तिले शुद्ध पानी र भ्रोल पदार्थमा दृष्टि राखेर ध्यान गर्नुपर्छ । कहिलेकाहीं एउटा बाटामा अथवा त्यसमा पानी राखेर र पानी हेरेर ध्यान गर्नुपर्छ । कहिले नदीनालामा हेरेर बगिरहेको पानी र आफ्नो जीवन पनि यस्तै नरोकिइकन गइरहेको छ भनेर ध्यान

गर्नुपर्छ । पोखरी अथवा समुद्रमा पानी हेरेर पनि आप कसिन ध्यान गर्न सकिन्छ ।

३. तेजो कसिन (आगो) पोल्ने पदार्थ :

आगो हेरेर ध्यान गर्ने व्यक्तिले सुकेका काठ टुक्रा-टुक्रा गरेर बालेको आगो हेर्नुपर्छ । मेरो शरीर पनि बलिराखेको छ । मसानमा मूर्दा पोलिराखेको आगोलाई हेरेर ध्यान गर्नुपर्छ । मलाई पनि यही आगोले पोल्छ । यो एउटा निमित्त मात्र हो जलाउने आगो । आगोको स्वभाव जलाउने, पोल्ने भनेर ध्यान गर्ने योगीले आगोलाई हेरेर तेज कसिन ध्यान गर्नुपर्छ ।

४. वायु कसिन (हावाहुरी) :

वायु कसिनलाई आधार मानेर ध्यान गर्ने योगीले हावालाई महसुस गरेर ध्यान गर्नु आवश्यक छ । हावा देखिने चीज होइन र स्पर्श गर्ने बेलामा चलाउँछ, त्यहीअनुसार अनुभव गर्नुपर्छ । बाँसुरी बजाउने बेलामा र त्यस्तै सास फेर्ने बेलामा मात्र थाहा हुन्छ । हामीले बेलुनमा हावा भर्ने बेलामा फुलेको मात्र देख्छौं र चल्छ । त्यही समयमा मात्र थाहा हुन्छ हावा छ भनेर । त्यसैकारण वायु कसिन ध्यान गर्ने योगीले स्पर्श गरेको र चलेको हेरेर ध्यान गर्नुपर्छ ।

५. नील कसिन (नीलो वस्तु) :

नील कसिनको भावना गर्न योगीहरूले नीलो रङ्गको निमित्तलाई ग्रहण गर्नुपर्छ । नीलो (वस्तु) पुल, नीलो वस्त्र, नीलो धातु र नीलो पन्ना, नीलो मणि, यीमध्ये कुनै एउटालाई हेर्दा र केही न केहीमा निमित्त उत्पन्न हुन्छ । त्यसमा अथवा त्यसको लक्ष्य लिएर ध्यान गर्नुपर्छ । त्यसलाई नील कसिन ध्यान भन्दछन् ।

६. पीत कसिन :

पहेँलो रङ्ग हेरेर ध्यान गर्ने व्यक्तिले पहेँलो वस्त्र अथवा वस्तु, विषयलाई निमित्त ग्रहण गर्नुपर्छ । पहेँलो पुल, वस्त्र, धातु, मणि वा अरु कुनै पहेँलो वस्तुलाई निमित्त ग्रहण गरेर ध्यान गर्नुपर्छ । त्यसलाई पीत कसिन ध्यान भन्दछन् ।

७. लोहित कसिन :

रातो रङ्ग या वस्तु (पुष्प) फूल, रगत, वस्त्र र रातो धातु केही न केही एउटा लिएर ध्यान गर्नुपर्छ । रातो रङ्ग हेरेर ध्यान गर्ने व्यक्तिलाई

लोहित कसिन भावना भन्दछन् । रातो रङ्ग हेर्दाहेर्दै एउटा निमित्त उत्पन्न हुन्छ । त्यसैलाई लोहित कसिन भन्दछन् ।

८. ओदात कसिन (सेतो) :

ओदात कसिन ध्यान गर्ने व्यक्तिले सेतो वर्णको फूल, वस्त्र, धातु, अस्थिपञ्जर मतलब सेतो हड्डी एउटामा मन लगाएर अथवा निमित्त ग्रहण गर्नुपर्छ । यसप्रकार ध्यान गर्ने अवस्थामा निमित्त उत्पन्न हुन्छ । यसलाई ओदात कसिन भन्दछन् । यो ध्यान गर्ने भिक्षुले जति राम्रो चिजबीज अरु भए तापनि खालि सेतो मात्र देख्छ । अरु रङ्ग अथवा सुन्दर-सुन्दरी देख्ने छैन ।

९ आलोक कसिन (कुनै प्रकाश) :

आलोक कसिन हेरेर ध्यान गर्ने व्यक्तिले आलोक (प्रकाश) बाट आएको अथवा त्यसलाई देखाइदिने सूर्यप्रकाश र चन्द्रप्रकाशमा मन एकचित्त गरेर ध्यान गर्नुपर्छ । यसप्रकार ध्यान गर्नु भन्ने निमित्त उत्पन्न हुन्छ । त्यही बेला ध्यान गर्ने योगीको शरीरबाट पानी प्रकाश आउने छ । प्रकाश हेरेर ध्यान गर्नुलाई आलोक कसिन भन्दछन् ।

१०. आकाश कसिन (कुनै प्वाल) :

कुनै प्वाल आकाशबाट छिरेर आएको जूनबाट आउने कुनै न कुनै प्वाललाई अथवा हाम्रो औंला जति पनि होइन त्यस्तो प्वाल हेरेर अथवा आकाशबाट आएको प्वाललाई हेरेर ध्यान गर्नुपर्छ । यसो गरेर ध्यान गर्दा निमित्त उत्पन्न हुन्छ । त्यसैलाई आकाश कसिन भन्दछन् ।

हाम्रो शरीरमा पनि प्वालैप्वाल देखाइदिन्छन् । जस्तै आकाशबाट आएको प्रकाशको प्वाल सानो हुन्छ । त्यस्तै यो शरीरमा पनि प्वाल देखाइदिने छ । यसलाई नै आकाश कसिन भन्दछन् । यसप्रकार १० वटा कसिन भावना हुन्छन् ।

दसवटा अशुभ

- १) उद्धुमातक - फुलेको मृत शरीर हेर्नु ।
- २) विनीलक - नीलो भइसकेको मृत शरीर हेर्नु ।
- ३) विपुब्बक - पीप बगेको मृत शरीर हेर्नु ।
- ४) विच्छिदक - टुक्रा भएको मृत शरीर हेर्नु ।
- ५) विख्ययितक - पशुपंक्षीले खाइराखेको मृत शरीर हेर्नु ।

- ६) विक्षिप्तक - विभिन्न प्रकारले फ्याँकिराखेको मृत शरीर हेर्नु ।
- ७) हतविक्षिप्तक - शस्त्रबाट क्षतविक्षत गरेर राखेको मृत शरीर हेर्नु ।
- ८) लोहितक - रगत बगेको मृत शरीरलाई हेर्नु ।
- ९) पुलबक - किराले खाएको मृत शरीर हेर्नु ।
- १०) अट्टिक - कडकालमात्रै भएको मृत शरीर हेर्नु ।

अशुभ शब्द अशोभन हो । अशुभ भनेको मुख्य रूपबाट मरेको अथवा शव हो । मरेको शरीरका आकार अनेक प्रकारले विकृति भएर जान्छन् । मरेका शरीर विभिन्न प्रकारले बिग्रेर जान्छन् । बिग्रेको शरीरलाई नै अशुभ भन्दछन् । दसवटा घृणित घृणा लाग्ने शरीरले संसारको सत्यरूपलाई हेर्ने इच्छा गर्छन् । तर राम्रो चीज केही पनि पाउने छैन । सत्यरूप हेर्ने प्रयासस्वरूप गरिने ध्यानलाई अशुभ सङ्ज्ञा वा अशुभ ध्यान भनिन्छ ।

अशुभ ध्यान

१) उद्धुमातक :

मृत शरीरलाई हेरेर ध्यान गर्नु भनेको हामी आफैँ पनि मृतक जस्तै हुन्छौँ भनिएको हो । कोही-कोहीले मृत शरीर त्यसै राखेका हुन्छन् । बर्मा मा त ३/४ दिन त्यसै राख्ने गरिन्छ । हाम्रो नेपालमा जस्तो मर्नासाथ छिटो-छिटो मसानघाटमा लाने चलन त्यहाँ छैन । चार-पाँच दिन भए पछि त्यो मृत शरीर फुलेर आउँछ । कारण, चित्त नभएको हुनाले हाम्रो शरीर त काठको डल्लोजस्तो त हो नि ! प्रकृतिको नियम हो त्यसै राख्यो भने फुलेर आउँछ । अनि ध्यान गर्ने व्यक्तिले त्यो फुलेको शरीरलाई म मर्दा मेरो शरीर पनि यस्तै भएर आउँछ, यो सबै अशुभ हो, राम्रो र शुभ भनेको केही पनि छैन भनेर आफ्नो शरीरलाई तुलना गरेर ध्यान गर्नुपर्छ । त्यसैलाई अशुभ भावना भन्दछन् ।

२) विनीलक :

नीलो भइसकेको मृत शरीर भन्भन् समय बित्दै गएपछि नीलो हुँदै जान्छ । शरीर सबै फुलेर नीलो रङ्ग भएर आउँछन् । जिउँदो शरीरजस्तो हुन सक्दैन । रङ्ग एक प्रकारले फरक भएर जान्छन् अनि डरलाग्दो हुन्छन् । अनि ध्यान गर्ने व्यक्तिले म मर्दा पनि यस्तै त हुने हो भनेर सम्भिनपुर्छ । संसार सबै अनित्य नै छ र अशुभ छ भनेर आफ्नो शरीरलाई तुलना गरी ध्यान गर्ने गर्नुपर्छ ।

३) विपुल्वक :

पीप बगेको मृतक शरीरलाई हेरेर ध्यान गर्दा जति राग-चित्त उत्पन्न भए तापनि, काम-तृष्णाले सताएको भए तापनि र लोभ-लालच बढे पनि अवस्था त्यस्तो शरीरलाई हेरेर ध्यान गर्नुपर्छ । मेरो शरीरबाट पनि यस्तो पीप आउने छ । मर्ने बेलाको कुरा छोड्नु । अहिले हामीसँग घाउ-खटिरा आउने बेला हेर्नु । पीपले सताएको हुन्छ । पीप बगेको हुन्छ । यस्तो हेर्दा हाँस्ने लोभ गर्ने खोइ कहाँ छ त ! भन् मृत शरीरमा पीप टुलुटुलु बगिरहेको शरीर, मेरो पनि यस्तै हुने हो भनेर अशुभ ध्यान गर्नुपर्छ ।

४) विच्छिदक :

टुक्रा भएको मृत शरीर हेर्ने । मृत शरीर त्यसै फालेर राखेको छ भन्ने त्यो शरीर कुहेर हड्डी-मासु सबै टुक्रा-टुक्रा भएर जान्छन् । किनभने सबै प्रकृतिको नियम हो । त्यसैकारण मृत शरीरलाई त्यसै राख्न हुँदैन तर अशुभ भावना गर्ने व्यक्तिले त्यस्तो शरीर खोजेर भए पनि त्यस्तो शरीर हेरेर आफ्नो शरीरलाई तुलना गरेर ध्यान गर्नुपर्छ ।

५) विनिखतक :

पशुपंक्षीले खाइराखेको शरीर हेर्नु । मृत शरीरलाई कसैले आगोले पोल्छन् कसैले जमीनमा खनेर खाल्डोमा पुर्छन् र कसैले फालेका हुन्छन् । कसै-कसैले पशुपंक्षीलाई दिन्छन् त कसैले डाक्टरलाई मृतक शरीर दान दिन्छन् । त्यही पशुपंक्षीलाई दिएको मृत शरीर पशुले खाएको हुन्छ मासु टुक्रा-टुक्रा गरेर । आन्द्रामुँडी निकालेको हुन्छ र सबै देखाएको हुन्छ । अस्तव्यस्त पारेर मासु खान्छन् पशुपन्छीहरू । मृत शरीरलाई हेरेर अशुभ भावना गर्ने व्यक्तिले आफ्नो शरीर दाँजेर अथवा तुलना गरेर हेर्नुपर्छ । यो मेरो भनेर राखेको शरीरको यही हालत हुने हो भनेर अशुभ-शुभ भनेको केही छैन, सबै अशुभ मात्र छ भनेर ध्यान गर्नुपर्छ ।

६) विक्षिप्तक :

पशुपंक्षीले खाइसकेको लास हेर्नुजस्तै मूर्दालाई कसैकसैले आगोले पोलेका हुन्छन्, कसैकसैले जमिनमा गाडेका हुन्छन् । कसैकसैले चरापंक्षीलाई दान दिएका हुन्छन् । चरापंक्षीले खाएको मृत शरीर एउटा-एउटा गरेर टुक्रा टुक्रा गरेर आएको मासु हुन्छ । रगतैरगतले बगेको मासु सबै खाएपछि हड्डी मात्र भएको र मासु कहींकहीं देखेको शरीर हेर्दा कस्तो-

कस्तो हुन्छ । यत्तिको राम्रो सिँगार गरिराखेको शरीर अहिले आएर पशुपंक्षीले खाइसकेको जस्तो शरीर म मर्दा मेरो शरीर पनि यस्तै हुने छ भनेर विरक्त भाव राखेर ध्यान गर्नुपर्छ ।

७) हतविक्षितक :

शस्त्रबाट विक्षिप्त भएको लास हेर्नु । जस्तै भैसी मर्दा त्यसको शरीरलाई टुक्रा टुक्रा गरिन्छ । त्यस्तै कसै-कसैले मृत शरीरलाई पनि टुक्रा टुक्रा गरेको हुन्छ । त्यो अवस्था हेर्दा राम्रो भन्ने र मेरो भन्ने के छ र ? मेरो भन्ने चिज र मेरो शरीर भन्ने पनि केही छैन । सबै मासु, रगत र हड्डी मात्र देखिन्छ । मेरो शरीर पनि यस्तै हुँदो रहेछ । जिन्दगीमा लाने केही छैन । मेरो भन्ने पनि केही छैन । यस्तै भएर जान्छ एकदिन भनेर ध्यान गर्नुपर्छ ।

८) लोहितक :

रगत बगेको लासलाई हेर्नु । हाम्रो शरीरलाई कसैले टुक्रा पारेर काट्यो भने अथवा घाउ पारिदियो भने खालि रगत मात्र देखिने हुन्छ । जति कपडा लिए पनि रगतले भिजेको शरीर कस्तो घृणास्पद देखिन्छ । हेर्दा नै डरलाग्दो देखिन्छ भने घृणा लाग्नु स्वाभाविक हुन्छ । रगतले लिप्त भएको शरीर हेर्दा असक्त देखिन्छ र मेरो-मेरो भनेर कराउने पनि कोही छैन । रगतले बगेको शरीर मेरो पनि यस्तै हुने छ एक एक दिन भनेर आफ्नो शरीरसँग तुलना गर्नुपर्छ । अनि मात्र आसक्त हुने छैन । ध्यान गर्ने व्यक्तिले यो हेरेर आफ्नो मनलाई ज्ञानतर्फ लैजानुपर्छ ।

९) पुलवक :

किराले खाएको लास हेर्नु । कोही-कोहीले मृत शरीर फालेको हुन्छ । त्यो शरीरलाई किरा परेर पीपले भरेको र किराहरूले खाइराखेको हुन्छ अनि अलि-अलि गर्दागर्दै सबै खाएको हुन्छ । शरीरभरि किरैकिरा मात्र भएर मासु खाइराखेका हुन्छन् । त्यो अवस्था हेर्दा आसक्ति कहींबाट आउने हुँदछ । मेरो शरीर पनि यस्तै हुने हो भनेर ध्यान गर्दा राग, तृष्णा पटककै आउने छैन ।

१०) अठ्ठिक :

कङ्काल मात्रै भएको लासलाई हेरेर ध्यान गर्दा धेरै फाइदा हुन्छ । कारण एक टुक्रा पनि मासु नभएको शरीर खालि अस्थिपञ्जर मात्र । खालि हड्डीमात्र भएको हेर्दा डरलाग्दो हुन्छ । हेर्दा घृणालाग्दो,

खालि मेरूदण्डमात्र भएको हेर्दाखेरी कङ्कालजस्तो देखिने । त्यो शरीर र हाम्रो शरीरको तुलना गरियो भने यो सबै हाम्रो जस्तै हो । यो मेरो शरीर मेरो नै हो भन्ने र बुझ्ने महामूर्ख हो । यस्तो हेर्दा के छ र मेरो भन्ने खालि हड्डीमात्र, मासु भनेको नै नभएको, यस्तो शरीर । आफ्नो शरीर आफ्नो नै होइन भने अरू शरीरबाट अलग भएको चीजवस्तु मेरो भन्ने कहाँ छ त ? खालि यही मासु नभएको कङ्काल शरीरलाई हेरेर आफ्नो शरीरलाई तुलना गर्दा द्वेष, भाव, राग, मोहबाट छिट्टै छुटकारा पाइन्छ । ज्ञानको मुक्ति छिट्टै पाउने छ । अशुभ भावना गर्ने व्यक्तिले यस्तो हेर्नुपर्छ । संसारको सत्य रूप हेर्ने व्यक्तिले अवश्य पनि अशुभ शुभ भनेको केही पनि छैन, नित्य भनेको केही पनि छैन । आत्मा अमर भनेको होइन, किन भन्दा त्यस्तो अशुभ भावना गर्दा आफू-आफूले नै थाहा पाउने छ । त्यसैकारण ध्यान गर्ने व्यक्तिले आफ्नो शरीरलाई तुलना गरेर अशुभ ध्यान गर्नुपर्छ ।

दस वटा अनुस्मृति

कुनै विषय सम्भरेर त्यसमा एकचित्त गरेर होस राखी ध्यान गर्नुलाई अनुस्मृति ध्यान भन्दछन् । अनुस्मृति ध्यान जम्मा १० प्रकारका छन्, जो यस प्रकारका छन् :-

- १) बुद्धानुस्मृति - बुद्धलाई सम्झी ध्यान गर्नु ।
- २) धम्मानुस्मृति - धर्मलाई सम्झी ध्यान गर्नु ।
- ३) संघानुस्मृति - सङ्घलाई सम्झी ध्यान गर्नु ।
- ४) शीलानुस्मृति - शीललाई सम्झी ध्यान गर्नु ।
- ५) त्यागानुस्मृति - त्यागलाई सम्झी ध्यान गर्नु ।
- ६) देवतानुस्मृति - देवता विषयलाई सम्झी ध्यान गर्नु ।
- ७) उपसमानुस्मृति - निर्वाणलाई सम्झी ध्यान गर्नु ।
- ८) मरणानुस्मृति - मृत्युलाई सम्झी ध्यान गर्नु ।
- ९) कायगतानुस्मृति - शरीरको फोहरमैलालाई सम्झी ध्यान गर्नु ।
- १०) आनापनस्मृति - श्वासप्रश्वासलाई सम्झी ध्यान गर्नु ।

बुद्धानुस्मृति

भगवान् बुद्धलाई सम्झी ध्यान गर्नुलाई बुद्धानुस्मृति भन्दछन् । ध्यान गर्ने व्यक्तिले अनुस्मृति प्राप्त गर्नुपरेको छ भने त्यसलाई भङ्गटबाट मुक्त गरेर एकान्त ठाउँमा बसेर भगवान् अरहत् सम्यक्सम्बुद्धको गुणलाई

सम्झी ध्यान गर्नुपर्छ । बुद्धका गुणहरू नौ (९) वटा छन् । त्यसैलाई सम्झेर ध्यान गर्ने नौवटा यस्ता प्रकारका छन् -

१) अरहं

ब्रह्मा, देव मनुष्यहरूले पूजा गर्न योग्य हुनुभएको, संसारचक्रको आडलाई भाँच्नु भएको, राग, द्वेषादि सबै शत्रुलाई दमन गर्नुभएको, कहिल्यै पनि गुप्त पाप नगर्नु भएको हुनाले अरहं गुण भएको हो ।

२) सम्मासम्बुद्ध

सम्यक् प्रकारले राम्रोसँग सम्पूर्ण धर्मलाई निःशेषरूपले स्वयम् बुझिलिनुभएको हुँदा सम्मासम्बुद्ध गुणले युक्त भयो ।

३) विज्जाचरणसम्पन्नो

तीन विद्या, आठ विद्या र चरण पन्ध्रवटा र आचरणयुक्त भएको हुनाले विज्जाचरण भन्नुभएको हो ।

४) सुगत

मृत्यु हुनुबाट रहित भएको निर्वाणमा राम्ररी पुग्नुभएको हुँदा सुगत गुण हेरेर ध्यान गर्ने ।

५) लोकविदू

सत्तलोक, संखारलोक, ओकासलोक भन्ने तीन लोकलाई बुझिलिनुभएका हुँदा लोकविदू गुणयुक्त भएको हो ।

६) अनुत्तरो पुरिसदम्मसारथी

देव, मनुष्य, तिर्यक र वेनेचय प्राणीहरूलाई जोडा नभएको रूपले सम्य हुने गरी दमन गर्नुभएका हुँदा अनुत्तरो पुरिसदम्मसारथी गुणलाई हेरेर ध्यान गर्ने ।

७) सत्था देवमनुस्सानं

ब्रह्मा, देव र मनुष्यहरूका गुरु हुनुभएको हुँदा सत्था देवमनुस्सानं गुणलाई हेरी विचार गरेर ध्यान गर्ने ।

८) बुद्धो

चतुरार्यसत्यलाई भिन्नभिन्न रूपमा छुट्याई बुझिलिनुभएका हुँदा बुद्धो गुणलाई सम्झी ध्यान गर्नु ।

९) भगवा

भाग्य छ वटा र गुण अनन्तले सम्पूर्ण हुनुभएका हुँदा भगवा गुणलाई सम्झेर ध्यान गर्नु ।

धर्म गुण-६

यस्तै धर्मको गुणलाई सम्भरेर गर्ने ध्यानलाई धर्मानुस्मृति ध्यान भन्दछन् । धम्मानुस्मृति छ वटा गुणहरू छन्, जो यस प्रकारका छन् :

१) भगवता

भगवान बुद्धले देशना गर्नुभएका धर्म - दसवटा उत्तम धर्म नै स्वाक्खातो आदि, मध्य र अन्त्यसम्म कल्याण हुने उपदेश भएकोले स्वाक्खातो भनेको हो । धर्मको गुणलाई हेरेर ध्यान गर्नेलाई धम्मानुस्मृति भन्दछन् ।

२) सन्दित्थिको

यहाँको यहाँ नै फल दिने अथवा आर्य पुद्गलहरूले स्वयं देख्न योग्य उपदेश भएकोले सन्दित्थिको गुणले युक्त भएको गुणलाई हेरेर ध्यान गर्ने ।

३) अकालिको

समय बित्नुअगाडि नै फल दिने उपदेश भएकोले अकालिको भन्दछन् ।

४) एहिपस्सिका

आएर हेर भनी बोलाई देखाउने । योग्य उपदेश धर्म भएकोले एहिपस्सिको भनेको हो । त्यसलाई हेरेर ध्यान गर्ने ।

५) ओपनेय्यिका

आर्यगणहरूलाई निर्वाणमा पुऱ्याइदिने उपदेश भएकोले ओपनेय्यिको भनेको हो ।

६) पच्चत्तं वेदितब्बो विञ्जुहि

विद्वत्जनहरूले पच्चत्तं छुट्याई आ-आफै अनुभव गरी वेदितब्बो हेरी बुझी लिन योग्य उपदेश हो । त्यसैकारण यसलाई राम्ररी स्मृति राखेर ध्यान गर्ने ।

नौवटा सङ्घगुण

भगवान् बुद्धले संस्थापन गर्नुभएको सङ्घका ९ वटा गुण छन् । ती यस प्रकार छन् :

१) सुप्पटिपन्नो :

जसरी उपदेश गर्नुभएको हो त्यसरी नै राम्ररी आचरण गर्नुभएको गुणलाई सम्भरेर ध्यान गर्नु ।

२) उजुप्पटिपन्नो :

सिधा आचरण गर्नुभएका त्यसैलाई आफूले याद गरेर ध्यान गर्नु ।

३) त्रायप्पटिपन्नो :

निर्वाणको हेतुले आचरण गर्नुभएको सङ्घलाई सम्झी ध्यान गर्नु ।

४) सामीचिप्पटिपन्नो :

आदर, सत्कार राख्न योग्यरूपले आचरण गरिएको सङ्घलाई सम्झी ध्यान गर्नु आवश्यक छ । मार्ग चार र फल चार गरी चार जोडा उत्तम पुरुषहरू र गुणहरूलाई सम्झी ध्यान गर्नु ।

५) आहुनेप्पो :

आह्वान गर्न योग्य हुनुभएका श्रावक सङ्घहरूलाई सम्झी ध्यान गर्नु ।

६) सन्दित्थिक :

यहाँ यहीं देख्न सक्ने र यहीं फल पाउने अथवा आर्य पुद्गलहरूले आफूले नै हेरेर लिन सक्ने भएको हुनाले सन्दित्थिक भन्दछन् ।

७) अकालिक :

समय नबित्दै नै फल पाउने हुनाले अकालिक भन्दछन् ।

८) एहिपस्सिक :

यहाँ आउ, हेर, देख भनेर बोलाएर देखाउन सक्ने हुनाले एहिपस्सिक भनेको हो ।

९) ओपनियिक :

आर्यगणहरूलाई निर्वाणसम्म पुऱ्याउने भएको हुनाले ओपनियिक भन्दछन् ।

१०) पञ्चत्तं विदितब्बो विञ्जुहि

विद्वान्हरूले बुझेर सिकेर योग्य भएको हुनाले पञ्चत्तं विदितब्बो विञ्जुहि भन्दछन् ।

त्यस्तै भगवान् बुद्धले संस्थापन गर्नुभएको सङ्घका ९ वटा गुण पनि छन् । ती यस प्रकारका छन् :

४ अप्रामाप्य :

४ अप्रामाप्य जसले गर्दा हाम्रो मन ब्रह्मा विहार भन्दछन्, यी हुन् -

१) मैत्री, २) करुणा, ३) मुदिता, ४) उपेक्षा ।

१) मैत्री - मैत्रीभावना मेरो एकलो छोरोजस्तो राम्रो होस्, सुखी होस्, राम्रो काम होस्, दुःख नहोस् भनी मैत्रीभावना राख्ने ।

२) करुणा - हाय के भयो भनेर करुणा राख्ने, दया गर्ने करुणा गर्ने जुन प्राप्ति भएता पनि आफ्नो एकलो छोरा-छोरीजस्तोलाई करुणा राख्ने ।

३) मुदिता - आफ्ना छोराछोरी जाँचमा पास भए र केही काम राम्रो गरे भने कस्तो खुसी हुन्छन् त्यसलाई मुदिता भन्दछन् । त्यस्तै ध्यानमा पनि खुसी हुने ।

४) उपेक्षा - तटस्थभाव, जतिसुकै सुखी भए तापनि जति दुःख भए तापनि रिस पनि नगर्ने खुसी पनि नहुने जस्तो हुन्छ, त्यस्तै याद गरेर होस गरेर बस्ने त्यसलाई तटस्थभाव गरेर बस्ने र हेर्ने ।

आहार प्रतिकूल-१

१) आहार प्रतिकूल सङ्ज्ञा - आफूले खाएको खाना आज खान्छ भोलि सबै मल भएर जान्छ । खाना केवल जिउनका लागिमात्र खाने हो भनेर खानाप्रति घृणा उत्पन्न गर्ने ध्यान (जस्तै दूषित पेट) अपच खाना आदि बुझिन्छ ।

धातुव्यवस्था-१

१) धातुव्यवस्था भनेको चार महाभूतलाई छुट्याएर गरिने भावना हो । १) पृथ्वी, २) आपो, ३) तेज, ४) वायु ।

१) पृथ्वी :

पृथ्वी भनेको कडा चीज, जस्तै मासु, हड्डी, छाला यस्तो २० प्रकारका छन् ।

२) आपो :

आपो धातु भनेको जल, पानी अथवा बगेर जाने चीजलाई भन्दछन् ।

हाम्रो शरीरमा पानी अथवा भोल पदार्थ १२ प्रकारका छन् । त्यही १२ प्रकारका मध्ये एउटा मात्र गडबड भयो भने केही न केही समस्या अथवा बाध्यत आउने छ । खोलाको पनि पानी बगेर जान्छ ।

त्यस्तै गएको आफ्नो शरीरको आयु पनि पानीजस्तै बगेर गएको जस्तो ठानेर ध्यान गर्नुपर्छ ।

३) तेज :

तेज भनेको आगो तेज अथवा गरम गरिदिने तातोपन हो । यो आगो बाल्दा, मान्छे पोल्दा आगोको ज्वाला आउँदा त्यही आगोलाई हेरेर ध्यान गर्नु तातोपन हो । हाम्रो शरीरभित्र ४ प्रकारका तेज हुन्छन् ।

आगो हेरेर - जता भए पनि आगो दन्केर आएको र कम भएर गएको हेर्नुलाई कसिन ध्यान अर्थात् आगो कसिन भनिन्छ । आगोलाई निरन्तरतापूर्वक हेरेर ध्यान गर्नेलाई भनिन्छ । यो ध्यान बाबाजीहरू र ऋषिमुनिहरूले पनि गर्ने गर्छन् । यज्ञ गर्ने भनेको नै आगोलाई हेरी ध्यान गर्नुलाई हेरेर ध्यान गर्नु हो । आफ्नो शरीरमा हेर्नो भने कहिलेकाहीं तातो भएर आउँछ, कहिले चिसो भएर जान्छ । त्यसैले तातोपनलाई हेर्ने र तातोलाई भित्रबाट नै तातोपनलाई हेरेर ध्यान गर्ने गर्छन् ।

५) वायु :

वायु धातुहरू ६ प्रकारका छन् । हामीले सास फेर्ने, तलबाट जाने नानारङ्गको वायु हाम्रो शरीरभित्र छ । हावा चले त्यही हावालाई हेरेर ध्यान गर्ने । हावा त देख्न सकिने होइन, तर हावाले शरीरको हलुकोपन र भारीपन देखाइदिन्छ । हेर्नुस् न - बेलुनमा हावा भरेको देखिदैन तर भरिन्छ । रूख हल्लिएको तर हावा नदेखिए तापनि रूख चलेको र हुरी आएको थाहा पाई आफ्नो शरीर हल्कापन भएको हेरेर ध्यान गर्नुपर्छ ।

8 आरूप्य :

जुन ध्यानबाट अरूपलोकमा पुऱ्याउँछ त्यसलाई आरूप्य वा अरूपावचर ध्यान भन्दछन् । आरूप्य ध्यान चार प्रकारका छन् -

१) आकाशानन्त्यायतन - अनन्त आकाशमा ध्यान केन्द्रित गर्नु ।

२) विज्ञाननन्त्यायतन - अनन्त चेतनामा ध्यान केन्द्रित गर्नु ।

३) आकिचन्त्यायतन - शून्यतामा ध्यान केन्द्रित गर्नु ।

४) नैवसंज्ञानासंज्ञायतन - न सङ्ज्ञा न असङ्ज्ञामा ध्यान केन्द्रित गर्नु ।

यी सबै खालका ध्यान गरेर ४० प्रकारका ध्यान छन् । यो संसारमा योगी, ऋषिमुनिहरू जोसुकै सबैले ध्यान गर्ने तरिकाहरू यसैभित्र पर्छन् । भगवान् बुद्धले आनापानासती र विपसना ध्यान गर्नुहुन्थ्यो । तर

भिक्षु-भिक्षुणीहरूले पनि यस्तै विशेष गरी आनापानासती र विपसना नै गर्नुपर्छ तर ध्यान गर्ने अवस्थामा पहिला शुद्ध हुँदै जाने ७ कुराहरू शुद्ध हुनुपर्छ र विपसना भावना गर्दा यी विशुद्धि गर्नुपर्छ -

- १) शील विशुद्धि - आचरण राम्रो हुनु पर्छ ।
- २) चित्त विशुद्धि - चित्तको क्लेश निर्मूल हुनुपर्छ ।
- ३) दृष्टि विशुद्धि - सम्यक् दृष्टि उत्पन्न हुनुपर्छ ।
- ४) कंखावितरण विशुद्धि - अनावश्यक शङ्का हट्नुपर्छ ।
- ५) मार्गामार्ग ज्ञान विशुद्धि - सुमार्ग-कुमार्ग बुझ्नुपर्छ ।
- ६) ज्ञान दर्शन विशुद्धि - प्रज्ञाले पूर्ण हुनुपर्छ ।

१) शील विशुद्धि :

ध्यान गर्नका लागि आचरण राम्रो हुनुपर्छ । कारण आचरण नराम्रो भएको व्यक्तिले कहिल्यै पनि ध्यान गर्न सक्ने छैन । आफू ध्यान बस्ने या ध्यान गर्ने भनेर बस्छ, त्यस समयमा आफूले गरेको नराम्रो बानी र आचरण अकुशल कर्म अगाडि मात्र आड्ढरहन्छ । जस्तै : आफूले अरूलाई मारेर या कसैको चोरेर आएको भए या कसैसँग भैँभगडा गरेर मन दुखाएर आएको छ भने त्यही मात्र याद आड्ढरहन्छ । आफूले गरेको पापबाट पोल्न थाल्छ । अरू बेलामा त्यक्तिको याद हुँदैन । अरू कामले व्यस्त भएको हुँदा त्यति पोलेको याद हुँदैन । तर ध्यानमा बस्दा आफूले गरेको अकुशलले डाहा हुन्छ, बस्न नै सक्ने छैन । जति मनमा आएको अकुशल हटाउन कोशिस गरेता पनि फलफल भड्ढरहन्छ । त्यसैबाट डाहा हुन्छ । खान पनि सक्दैन बस्नु पनि सक्दैन र सुत्न पनि सक्दैन । ध्यान गर्ने त कुरा नै छोडिदिऊँ । मलाई यहाँनै बर्माको एउटा घटना याद आयो । त्यो के भने -

एकजना न्यायाधीश थियो । न्यायाधीशले राम्रोलाई नराम्रो र नराम्रोलाई राम्रो गरिदिने गर्थे । आफ्नो छिमेकी एकजना उनलाई मन परेको थिएन । कुनै पनि कारण नभईकन त्यो व्यक्तिसँग धेरैजसो उनी भगडा गरिरहँथे । अनि एकदिन न्यायालयमा बस्दा त्यो आफ्नो शत्रु छिमेकी त्यहाँ आएछ । अनि त केही दोष नभएको व्यक्तिलाई दोषारोपण गरेर पानी तताई त्यो निर्दोष छिमेकीको टाउकोमा गरम पानी खनाइदिए । तर निर्दोष उपासकले ती न्यायाधीशलाई केही दोष नदिईकन पोलेजति सबै सहेर घर फर्केछ । त्यस्तो घटना दुई तीनचोटी भयो । तर जीवन भनेको सधैँ एकनास भएर बस्ने होइन । बिस्तारै जीवन ढल्केर गयो ।

न्यायाधीश जागिरबाट रिटायर पनि भयो । घरमा के काम गर्ने ? सधैं घरमा बस्दा अलच्छी पनि लागेछ । वर्मामा त बुढाबुढी, तरूणातरूणी, केटाकेटी भन्दैनन् ध्यान गर्नका लागि सबै तयार हुने । त्यसैकारण भूतपूर्व न्यायाधीशले विचार गरे - अब ध्यान गर्न जानुपन्थो । मर्नेबेलामा लानू केही छैन । त्यसैकारण ध्यान गर्न जानु पन्थो भनेर सरासर ध्यानकेन्द्रमा गएर ध्यान गर्नका लागि गुरुसँग अनुमति मागेर ध्यान हलमा गएर पलेटी मारेर बसेछन् । आफूलाई कस्तो सजिलो छ, त्यस्तै गरेर बसे तर बस्दाखेरि नै उनको टाउको पोल्ने अनि डाहा हुने गन्थो । फेरि पनि मन एकाग्र गरेर ध्यानमा बस्दा त्यस्तै डाहा हुने र पोल्ने भई बस्न नै नसक्ने भयो । आँखा बन्द गर्दा उनलाई टाउको पोल्ने अनि डाहा हुने भयो । आँखाले नदेखे जस्तो भयो । सधैंभरि यस्तो हुँदा ध्यान गर्न नै सकेनन् । बस्न नै नसकेकाले गुरुलाई रिपोर्ट दिए सधैं टाउको दुख्यो भनेर । एकदिन गुरुले विचार गरे यसलाई के भएको हो ? यस्तो त हुनुनपर्ने ! ध्यानले त यस्तो हुँदैन । भएको रोग त निको हुने यसलाई के भएको भनेर छक्क परे । यसले कसैलाई दुःख दिएर आयो कि या केही कष्ट दिएर आएको हुनुपर्छ भनेर त्यो न्यायाधीशलाई सोधे - 'तिमी न्यायाधीश भएको बेलामा कसैलाई दुःख दिएका थियौ कि ? केही पनि दोष नभएको व्यक्तिलाई दुःख दिएका छौ भने त्यो व्यक्तिसँग माफी मागेर मात्र ध्यान गर्नुपर्छ नत्र यही रोगबाट सताइएर दुःख हुन्छ । यही रोगबाट दुःखकष्ट भइरहन्छ । तिमी याद गरा'

अनि न्यायाधीशले गएको कुरालाई याद गर्दा हो रहेछ, मैले निर्दोष एकजना छिमेकीलाई केही कारण नभए पनि गरम पानीले टाउकोमा हालेर उसलाई कष्ट दिएको छु । उसको केही पनि दोष थिएन, ईर्ष्या पनि थिएन । खालि उसलाई देखेर डाहामात्र भएको हो । त्यही डाहाको कारणले मैले उसमाथि तातो पानी खन्याएर सास्ती गरेको थिएँ । त्यही पापले आज मलाई यति सास्ती भयो भनेर आफू सरासर त्यो व्यक्तिकहाँ माफी माग्न गयो । त्यो साहु पनि दयालु, अरूप्रति दया-करुणा भएको र निर्दोष भएको हुनाले न्यायाधीशले गरेको अकुशल कर्म थाहा हुँदाहुँदै अलिकति पनि दुःख व्यक्त नगरीकन माफी दियो । अभिमान भएको बेला यस्तै हुने हो धनमत्ता, जोवनमत्ता, रूपमत्ता भएपछि यस्तै क्रोध आउने हो । अलिकति पनि दुःख लागेन भनेर खुसीसाथ माफ दियो ।

अनि त्यो न्यायाधीशको मन एकदम हलुको भयो । यस्ता व्यक्तिकहरू

पनि हुँदारहेछन् भनेर अनि यस्तो निर्दोष व्यक्तिलाई दुःख दिएको कारणले मलाई यति दुःख भएको भनेर मनमा दुःख गरी सरासर ध्यानकेन्द्रमा फर्केर आए र गुरुलाई बन्दना गरी ध्यान गरे । अनिमात्र ध्यान गर्न सके । आफ्नो चित्तलाई राम्ररी राख्न सके । संसारमा जन्म र मृत्यु त भइ नै रहन्छ । चित्त सफा गर्दागर्दै फेरि जन्म लिनुनपर्ने ठाउँमा पुगिने छ, भनेको मतलब निर्वाण हुनेछ । ध्यानविना निर्वाणमा पुग्ने कुरा नै आउने छैन ।

२. चित्त विशुद्धि - चित्तको क्लेश निर्मल गर्नु ।

कामच्छन्द - निवरण आदिबाट चित्त विशुद्धि हुनुलाई चित्त विशुद्धि भन्दछन् । कर्मस्थानको आरब्ध गरेर जब योगी उपचार भावनासम्म प्राप्त गर्छ भने चित्त निर्मूल हुन्छ । ध्यान गरेर चित्तमा भएको क्लेशलाई निर्मल पार्नुपर्छ । त्यसकारण विपस्सना ध्यानको आरम्भ गर्ने अभिलाषा हुन्छ । समर्थ कर्मस्थान पहिले र उपचार भावना गरेर अर्पणा ध्यान गरेर आफ्नो चित्तको निर्मल गरेर चित्तलाई क्लेशलाई शुद्ध गर्नुपर्छ । निवरण धर्मबाट नै चित्त विशुद्धि हुन्छ ।

३. दृष्टि विशुद्धि - सम्यक् दृष्टि उत्पन्न हुनु ।

विपस्सना भावना गर्नका लागि राम्रो चित्त हुनुपर्छ । अनुभवको लक्षण वेदन हो । सज्जनको लक्षण सङ्ज्ञा हो । विकार प्राप्त गर्ने लक्षण रूपस्कन्ध हो । रूप, वेदना, सङ्ज्ञा संस्कार, विज्ञानबाहेक आत्मा केही अलग हुन सक्दैन । हरेक प्रकारबाट ज्ञान लिनुपर्छ । यही दृष्टि विशुद्धि भन्दछन् ।

अर्थात् दर्शन (हेर्नु) स्वभाव धर्मलाई नै दृष्टि (ज्ञान) भन्दछन् । हाम्रो चित्तमा भएको क्लेश निकाल्ने ज्ञान नै विशुद्धि ज्ञान विशुद्धि हो । नामरूप धर्मलाई अनित्य भनेर जानु नै ज्ञान हो । चित्तमा आत्ममलबाट निर्मल गर्नु नै दृष्टि विशुद्धि गर्नु हो ।

४) कंखावितरण - आवश्यक शंका हट्नु ।

भगवान् बुद्ध हो कि होइन ? उहाँको धर्मबाट कल्याण हुन्छ कि हुँदैन ? भन्ने यस्तो शङ्काबाट मुक्त हुनुपर्छ । धर्मसम्बन्धी राम्रो ज्ञान भरेर जानुपर्छ र त्यसबाट शुद्ध हुनुपर्छ । बेकारको शङ्कालाई नष्ट गर्नु शुद्ध हुनुलाई र कांखा वितरण विशुद्धि भन्दछन् ।

५) मार्गामार्गज्ञान - सुमार्ग, कुमार्ग बुझ्नु ।

यो बाटो हो यो बाटो होइन भन्ने थाहा पाउने ज्ञानलाई मार्गा मार्गज्ञान भन्दछन् । ध्यान गर्ने व्यक्ति शुद्ध भएपछि पहिले उहाँले शारीरिक

कष्ट गरेर प्राप्त भएको सुख १० वटा प्राप्त हुन जान्छ । शरीरमा दुःख गरेपछि जुन सुख प्राप्त हुन्छ त्यो बेला योगीले विचार गरी मलाई मार्ग र फल प्राप्त भयो भनेर दङ्ग पन्यो भने उसको विपस्सना बिग्रेर जान्छ । यस्तो तृष्णालाई त्याग गर्नुपर्छ, छोड्नुपर्छ । छोडेर फेरि ध्यान गर्दा मात्र फेरि मार्ग प्राप्त हुनेछ । ध्यान गर्दा शरीरलाई कष्ट नदिई सुख प्राप्त हुन सक्दैन । शरीरलाई कष्ट दिएर नै ध्यान गन्यो भने मार्गफलको कारण भूत नै सम्यक् मार्ग हो । यस्तो मार्गफल प्राप्त गर्नका लागि मेहनत गर्नुलाई मार्गांमागज्ञान दर्शन विशुद्धि भन्दछन् ।

६) प्रतिपदा ज्ञान - निश्चित मार्ग ।

मार्ग र फल प्राप्त गर्नका लागि मूल कारण आचरणलाई प्रतिपदा भन्दछन् । तीनवटा संस्कार अनित्य, दुःख र अनात्मा रूपलाई बुझ्नेलाई ज्ञान पनि भन्दछन् । यो केवल साधारण ज्ञानमात्र नभईकन आँखाबाट देख्न सक्ने, स्पष्ट रूपले बुझेर हेर्न सक्ने र देख्न सक्ने भएको हुनाले दर्शन पनि भन्दछन् । प्रशस्त रूपले भएको चित्त मल, क्लेश धर्मबाट अति उत्तम भएको शुद्ध हुनेलाई विशुद्धि भन्दछन् । त्यसकारण प्रतिपदा ज्ञान दर्शन विशुद्धि भन्दछन् ।

७) ज्ञान दर्शन - प्रज्ञाले पूर्ण हुनु ।

पहिला छवटा शील विशुद्धिदेखि क्रमशः प्राप्त भएको मार्ग ज्ञान दर्शन विशुद्धि भन्दछन् ।

जुन चार आर्यसत्य भनेर जानिन्छ, त्यसलाई ज्ञान पद प्राप्त भएको हुन्छ । जुन प्रत्यक्ष देखाइदिन्छ उसलाई दर्शन भन्दछन् । क्लेश मलबाट शुद्ध हुनु नै विशुद्धि हो । यस तरहले क्लेश मलबाट शुद्ध विशुद्ध भएको चार आर्यसत्यलाई प्रत्यक्ष रूपले देख्ने व्यक्तिलाई ज्ञान दर्शन विशुद्धि भन्दछन् ।

विपस्सना ज्ञान

आफू ध्यान गर्दागर्दै थाहा पाउने ज्ञानहरू आफूले गरिराखेको र आफू ध्यानबाट कहाँ पुगेछु र कति गर्न बाँकी छ भनेर थाहा पाउने ज्ञान १२ प्रकारका छन् । यतिसम्म ध्यानमा पुगियो भनेर आफूले नै थाहा पाउने हो, अरूले भनेर वा किताब पढेर थाहा पाउने होइन । ध्यान नगरेको व्यक्तिले म कहाँ पुग्यो भनेर थाहा पाउने होइन । ध्यान नगरेको

व्यक्तिले मकहाँ पुगें भनेर थाहा पाउने होइन । आफूले नै गरेर हेर्नुपर्ने विपस्सना ध्यान हो । विशेष गरेर हेर्ने र आफ्नो शरीरमा भएको एक एक अङ्ग हेर्नेलाई विपस्सना भन्दछन् । यो ध्यान गर्दा आफूले आफूलाई चिन्नुपर्छ ।

१) नाम - रूपपरिच्छेदज्ञान एवं दृष्टि विशुद्धि

हरेक प्रकारबाट स्मृतिभावना गर्ने व्यक्तिहरूको सबभन्दा पहिले नाम रूप परिच्छेद ज्ञान उत्पन्न हुन्छ । नाम भनेको चित्त र रूप भनेको शरीर (वस्तु) । यो ज्ञान उत्पन्न भएपछि आफ्नो स्कन्धो शरीरमा भएको नामरूप धर्म आफसेआफ स्पष्ट रूपले अलग-अलग छुटेका मासु र चित्त यथार्थ रूपले बुझ्न हुन्छ । यो ज्ञानको बलले दृष्टि शुद्ध हुन्छ । त्यसकारण नामरूप परिच्छेद ज्ञानको अवस्था विचार शुद्ध भएको हुन्छ । यो शरीर, यो चित्त भनेर यथार्थ देखाइदिन्छ ।

२. प्रत्यय-परिग्रहज्ञान र कांक्षावितरणविशुद्धि-स्मृतिभाना

राम्रोसित होस भयो भने शरीरमा आउने छुनु कहिले तातो, कहिले ठन्डा चिसो थाहा पाउँछ । स्मृति होस नभएको भए यस्तो याद हुँदैन । गर्मी भयो चिसो भयो अलिकति मात्र हावा अथवा घाम आयो भने गर्मी उत्पन्न भयो, चिसो उत्पन्न भयो भनेर थाहा पाइन्छ । खानाको कारणले गर्दा पनि पेटमा के भएको, पेट ठूलो भई फुलेको अथवा सानो भएको, सुकेको, यो सबै होस भएको भए थाहा पाउने हुन्छ । रूप, शब्द आदि होस् भएपछि दर्शन एवं श्रवण हुन्छ । चक्षु, स्रोत आदि आश्रय वस्तुहरू भएपछि चक्षुविज्ञान स्रोतविज्ञानको चित्त उत्पन्न हुन्छ र पहिला-पहिलाको योनी शोमनस्कार भएपछि पछि-पछिको सम्यक् राम्रो विचार, ज्ञान र कार्य उत्पन्न हुन्छ । यस्तै ज्ञानको उत्पन्न हुने योगी ध्यान गर्ने व्यक्तिको कारण भएपछि मात्र कार्य हुन्छ । कारण नभए कार्य हुन सक्दैन । यस्तै कार्यकारण भावको यथाभूत ज्ञान उत्पन्न हुन्छ । कार्यकारण-सम्बन्धको ज्ञानलाई प्रत्यय-परिग्रहज्ञान भन्दछन् । यस्तो ज्ञान भएकोलाई कांक्षावितरण विशुद्धि हुन्छ ।

३. सम्मर्शन ज्ञान :

यो ज्ञानबाट अवलम्बन छुनु भनेको यथार्थ जानेको जस्तो हुन्छ । होस भएपछि आदि, मध्य, अन्त्यसम्मको परिज्ञान, मतल ज्ञान सम्पूर्ण ज्ञानलाई स्पष्ट रूपले थाहा हुन्छ । यो ज्ञानबाट पहिले आएको ज्ञान नष्ट

भएपछि फेरि दोस्रो ज्ञान आउने छ र आउँछ । पहिले आएको ज्ञानलाई अवलम्बनबाट स्मृतिभावना योगीले गराउँछ । यस्तै पहिलेको ज्ञान र दोस्रो आउने ज्ञानलाई परिवर्तन गर्नुपर्छ । यो ज्ञानबाट ध्यान गर्ने व्यक्तिलाई अनुभव हुन्छ कि यो संसार अनित्य, दुःखमात्र हो । यो दुःखलाई हटाउन सक्ने कोही पनि छैन भनेर अनुभव हुन्छ । यो सबै अनित्य, दुःख र अनात्मा हो भनेर यथार्थ थाहा पाउने ज्ञानलाई सम्मर्शन ज्ञान भन्दछन् ।

४. उदयव्यय ज्ञान :

सम्मर्शन ज्ञानबाट परिपक्व भएपछि उदय-व्ययलाई यथार्थ रूपले जान्ने-बुझ्ने योगीलाई उदयव्यय ज्ञान उत्पन्न हुन जान्छ र उत्पन्न भएको चीजवस्तु मानव एकछिन स्थिर रूपले देखाइदिन्छ तर उत्पन्न भएपछि भङ्ग हुने लक्षण त आफ्साेआफ आइसक्यो । त्यो उत्पन्न भएको वस्तु भङ्ग त भइहाल्छ । यो स्वभावधर्म हो । यो संसारमा कुनै पनि वस्तु छैन, उत्पन्न भएर नाश नहुने, भङ्ग नहुने, स्थिरपूर्वक रहने केही छैन । केही नामरूप पनि उत्पन्न हुन्छ, भङ्ग भएर जान्छ । त्यसैकारण ध्यान गर्ने व्यक्तिले आफ्नो स्मृति होसबाट यो उदयव्यय (उत्पन्न, विनाश, भङ्ग) लाई यथार्थ रूपले देखाइदिन्छ, विपस्सना ज्ञानबाट । एकदम एकचित्त गर्दामात्र यस्तो ज्ञान प्राप्त हुने हो ।

यो ज्ञानको अवस्थामा पुगेपछि शरीरबाट आँखामा आउने हुन्छ । शरीरमा सुखको अनुभव हुन्छ । स्वर्गमा भनेजस्तो एकदम आनन्द आउने हुन्छ । शरीर हलुका, हावाजस्तो अनुभव हुन्छ । अनि यस्तो सुख अनुभव भयो भनेर आनन्दपूर्वक बस्ने होइन । आफूमा भएर आएको ज्ञान आफ्ना गुरुलाई बताउनुपर्छ । अनि राम्रा गुरुहरूको उपदेशअनुसार राम्ररी होस गर्नुपर्छ । गुरुले भन्नुभएअनुसार ध्यान गर्नुपर्छ । यसलाई मार्गामार्गज्ञान दर्शन भन्दछन् ।

यो मार्गामार्गज्ञान दर्शन विशुद्धिबाट पूरा भएपछि शरीरबाट आउने प्रकाश सुखको अनुभवलाई वास्ता नगरीकन, प्रीतिसुख आदिलाई विशेष गरेर ध्यान नदिईकन आफ्नो जुन होस गर्नुपर्ने स्मृतिभावनाको नै ध्यान अङ्गअङ्ग प्रत्येक हेरेर गर्नुपर्छ । यसप्रकार स्पष्ट रूपले उदयव्यय ज्ञानबाट लिएर अगाडि अनमोल ज्ञानसम्मका ज्ञानहरूलाई प्रतिपदज्ञान दर्शन विशुद्धि भन्दछन् अथवा मार्ग प्राप्त गर्न सक्ने कारणभूत कारण भएको प्रतिपदाको शुद्ध हुने ज्ञान भन्दछन् ।

५) भङ्गज्ञान :

उदय-व्यय ज्ञानबाट नाम-रूप धर्मको उत्पन्न तथा निरोध दुईवटालाई स्पष्ट रूपले देखाइदिन्छ । मार्ग एवं अमार्गको सम्यक् दृष्टिमा राम्रोलाई छिट्टै बोध हुन पछि स्मृतिभावनाको अगाडि बढाएर राम्ररी अभ्यास गरेर परिपक्व भएपछि खालि उनलाई भङ्ग मात्र भएको देखाइदिन्छ । जता गए पनि हेर्दाखेरी खालि नष्ट भएर गएको भङ्ग भएको बेला उनको ध्यान गर्ने व्यक्तिको विचारमा नष्ट भएर गएको मात्र देखाइदिन्छ । यस्तो देख्ने चित्तलाई भंगज्ञान भन्दछन् ।

६) भयज्ञान -

आलम्बन र आलम्बनजस्तै नाकको कारण गन्ध आएको, निरन्तर या लगातार आइराखेको र नाश भएको ज्ञानलाई यथार्थ बुझ्ने र नाक र गन्धलाई एक सेकेन्ड पनि रोक्न सकिदैन । चित्त एकक्षण पनि राखेर बस्ने होइन । यो स्थिर भएर बस्ने स्वभाव होइन । लगातार उत्पन्न हुन्छ अनि भङ्ग हुन्छ । यसको स्वभाव यस्तै हो । पहिला पनि यस्तै भएर आएको हो । हामी स्थिर भएका भए सधैं बच्चा नै हुनुपर्ने थियो । तर स्थिर भएको छैन, परिवर्तनशील हुन्छ । एक सेकेन्ड पनि स्थिर भएर बस्दैन भनेर ध्यान गर्नुपर्छ । यो सबै उत्पन्न र विनाश हुने नाम-रूप धर्म अत्यन्त भयानक छ । यसो गरेर भय ज्ञान उत्पन्न भएर आउँछ । तर भय ज्ञान उत्पन्न हुने बेला डराउने होइन, त्यसलाई निरन्तरतापूर्वक स्मृतिभावना गर्नुपर्छ । नाम-रूप धर्म भङ्ग भएको देखेर भय उत्पन्न नहुनु र त्यसमाथि द्वेषभावना राख्नु हुँदैन । यो त स्वभावधर्म हो भनेर स्मृतिमा राख्नुपर्छ । द्वेषभाव टाँसेर चित्त उत्पन्न भयो भने त्यो ध्यान हुन सक्दैन । भयको कल्पना गर्दागर्दै त्यसलाई लोप गर्नुपर्छ । नाम-रूप धर्मको नाश भएर गएको देखेर भय उत्पन्न हुन्छ । त्यसलाई भयज्ञान भन्दछन् ।

७) आदीनवज्ञान -

भावनाज्ञान परिपक्व भएपछि नाम-रूप धर्म अत्यन्त स्थूल एव निर्मूल भएर जान्छ । नाम-रूप धर्म उत्पन्न भएर, नष्ट भएर जाने अत्यन्त घृणित या घृणा लाग्ने धर्म हो । आफ्नो शरीर पनि अलिकति पनि राम्रो देखिँदैन । सबै घृणा लाग्ने खालका छन् । यस्तै नाम-रूप र आफ्नो शरीरको दोष देख्ने ज्ञानलाई आदीनवज्ञान भन्दछन् ।

८) निर्वेदज्ञान -

विपस्सनाज्ञानको विकास हुने बेला नाम-रूपलाई क्षणक्षणबाट उत्पन्न र भङ्ग भएको यथार्थ सबैले थाहा पाउँछन् । तर विपस्सना भावना गर्दागर्दै कहिलेकाहीं रुचि कम भएर जान्छ । तर त्यसलाई पनि होसपूर्वक उत्साह गरेर नाम-रूप धर्मलाई राम्ररी हेरेर जानुपर्छ । यहाँ त जति योगी भने पनि, जति मनुष्य, देवता भए पनि ब्रह्मभूमिलाई पनि उत्पन्न र भङ्गको देखादेखै उनलाई उत्साहहीन भएर जान्छ र रुचि कम हुन्छ । त्यसकारण नाम-रूपको धर्मप्रति अरुचि र उत्साहपूर्वक स्मृति राख्ने ज्ञानलाई निर्वेदज्ञान भन्दछन् ।

९) मुञ्चितुकम्यताज्ञान -

विपस्सना भावना गरेर परिपक्व भएर आउँदा आफू अथवा चित्त बाहिर जाने भनेर चित्त नै पहिले उत्पन्न हुन्छ । ध्यान गर्ने व्यक्तिलाई उत्पन्न भएको हेर्नु, श्रवण गर्नु, स्पर्श गर्नु, आकुलव्याकुल हुनु, यस्तो कार्य केही पनि हुँदैन । मन गएपछि मात्र यो सबै अनुभव हुन्छ । जब मनै जाँदैन उसले केही थाहा पाउने छैन । यो सबै संस्कार धर्मबाट मुक्त भएको भनेर बस्छ । यसलाई पनि विचार गरेर बस्छ । विचार गर्दागर्दै भावना गर्नुपर्छ । यस्तो विचार गर्ने ज्ञानलाई मुञ्चितुकम्यताज्ञान भन्दछन् ।

१०) प्रतिसङ्ख्याज्ञान -

संस्कारबाट मुक्त हुनका लागि मेहनत गर्नुपर्छ । यस्तै प्रकार भावना धेरै परिपक्वता भएतापनि धेरै वेदना उत्पन्न हुन्छ । दुःख छ जताततै दुख्ने हुन्छ । जति दुखेता पनि ध्यान गर्न छोड्नु हुँदैन । लगातार गर्नुपर्छ दिक्क मान्नु हुँदैन । उत्पन्न भएको वेदनालाई स्मृतिपूर्वक सहन गर्नुपर्छ । खालि दुखेको मात्र हेर्ने । जबसम्म दुखेको वेदना नाश हुँदैन तबसम्म वेदनालाई हेरेर बस्नुपर्छ । कोही-कोही ध्यान गर्ने व्यक्तिलाई वेदना हुँदैन । वेदना नभए तापनि अनित्य, दुःख र अनात्मा लक्षणलाई स्पष्टरूपले याद गर्नुपर्छ । तर योगीलाई अनित्य, दुःख र अनात्मालाई हेर्दाहेर्दै असन्तोष भएर आउँछ । यस्तो अवस्थामा ध्यान गर्न पनि सक्दैन । बस्न, उठ्न पनि सक्दैन । मनमा सन्तोष नै हुँदैन । कहिले बस्छ, कहिले उठेर बस्छ, कहिले आफ्नो शरीरको काम गर्ने गर्छ । यस्तो अवस्थामा ध्यान गर्ने व्यक्तिले आफ्नो चित्तलाई बलपूर्वक दमन गर्दै ध्यान गर्नुपर्छ । यस्तो कष्ट गरेर ध्यान गर्दागर्दै अनित्य, दुःख, अनात्माबारे जान्यो अथवा

बुभ्यो भने त्यो ज्ञानलाई प्रतिसङ्ख्याज्ञान भनिन्छ ।

११) संस्कारोपेक्षाज्ञान -

यो ज्ञान प्राप्त हुने बेलामा विपस्सना ज्ञान अत्यन्त शुद्ध भएर जान्छ । धेरै मेहनत गर्नुपर्छ । मेहनत गर्ने बेला नै आफसेआफ आलम्बनमा प्रवृत्त हुन्छ । अत्यन्त सूक्ष्म नाम-रूप धर्महरू उत्पन्न हुन्छन् र भङ्ग भएर गएको यो त आफ्नो चलन नै हो उत्पन्न हुन्छ र विनाश भएर जान्छ । यो सबै अनित्य, दुःख, अनात्मा हो भनेर केही न केही एउटाको यथार्थ जान्यो भने ध्यान गर्ने व्यक्तिले यो मेरो होइन, यो मेरो शरीर होइन, यो त सबै संस्कारमात्र हो भनेर, यो खालि उत्पन्नमात्र भएको हो भनेर थाहा पाउँछ । सधैं ध्यान गर्ने व्यक्तिलाई चार पाँच घण्टा केही पनि होइन, एकदम सजिलोसित बस्न सक्छ । जति बस्दा पनि उसले यही उत्पन्न र विनासलाई देख्नेछ । अनित्य, दुःख, अनात्मालाई अर्थात् उत्पन्न र भङ्गलाई यथार्थ हेरी यो सबै संस्कारमात्र हो भनेर देख्नलाई संस्कारोपेक्षा ज्ञान भन्दछन् । अरहत मार्गफल ज्ञान प्राप्त गर्न सक्ने व्यक्तिलाई यस्तो संस्कारोपेक्षा ज्ञान यथार्थ बुझिन्छ र त्यसलाई न क्रोध आउँछ, न दुःख नै, उसलाई उपेक्षा मात्र हुन्छ । उत्पन्न र विनाश राम्ररी देख्दा उसलाई हर्ष र विस्मात केही पनि हुँदैन, तर उपेक्षा हुन्छ । मार्गफल ज्ञानप्राप्तिको लागि श्रद्धा, वीर्य, स्मृति, समाधि र प्रज्ञा यो पाँचवटा बराबर एकदम मेहनत गर्नुपर्छ । अनिमात्र निर्वाण प्राप्त गर्न सकिन्छ, साक्षात्कार गर्न सकिन्छ ।

१२) अनुलोम, गोत्रभू

विपस्सना ज्ञान राम्ररी बुभ्यो भने ध्यान गर्ने व्यक्ति मार्गज्ञान प्राप्त गर्नका लागि समर्थ हुन्छ । ध्यान गर्ने व्यक्तिको स्मृतिभावना एकदम बलियो भएर जान्छ । मार्गज्ञान प्राप्त गर्नका लागि पहिलाको चित्त सन्तती अत्यन्त छिटोछिटो उत्पन्न भएर आलम्बनहरूबाट कोही एकको आलम्बन भई उन्नति गर्नुपर्छ । स्मृति राखेर त्यसैमा जहाँ गएता पनि स्मृति भएपछि सबै संस्कार धर्मनिरोध गरेर निर्वाणको साक्षात्कार गरेपछि मार्गज्ञान र फलज्ञान लाभ हुन्छ ।

यो मार्ग र फलज्ञान प्राप्त भएपछि ध्यान ज्ञानदर्शनविशुद्धिबाट सम्मानित हुन्छ । धेरैजसो चित्त, रूप, शब्द, गन्ध, रस स्पष्ट एवं धर्म यी छ आलम्बनहरूमा कोही एउटाको आश्रय गरेर उत्पन्न हुन्छ । विनाआलम्बनको एकलै चित्त उत्पन्न हुन सक्दैन । चित्त उत्पन्न हुने बेला

वर्तमान समयमा यी ६ आलम्बनहरूबाट कुनै एउटा आलम्बन हुन्छ । भङ्ग चित्त हुने बेला अतीत भवमा छ, आलम्बनहरूबाट कुनै एक आलम्बन हुन्छ । होस राख्ने बेला चित्तको वीथिचित्त तथा सुस्त भएको चित्तलाई भवंग भन्दछन् । ५ वटा आलम्बनहरूमध्ये कुनै एकको मात्र उत्पन्न हुन्छ भने त्यो मार्गीचित्त उत्पन्न हुन्छ । त्यसलाई मार्गफल प्राप्त गर्ने व्यक्तिले नै बुझ्नुपर्छ कि मेरो चित्त सन्तती विरुद्ध भयो भनेर ।

कुनै व्यक्तिलाई मार्ग र फल प्राप्त भयो भने त्यो व्यक्तिलाई पृथग्जन हुन सक्दैन । पृथग्जन, मतलब हामीजस्तै राग, द्वेष र मोह भएको व्यक्ति साधारण हुन्छ तर मार्ग र फल प्राप्त भएपछि त्यो व्यक्तिलाई आर्यपुद्गल भन्दछन् । उसले फेरि-फेरि पनि फलज्ञान प्राप्त गर्छ । संस्कारोपेक्षाज्ञानबाट फेरि विपस्सना ध्यान गर्दागर्दै अन्तिम नाम-रूप धर्मको निरोध भएर जान्छ र उसलाई फलको ज्ञान प्राप्त हुन्छ ।

जस्तै राजा-महाराजा, साधु-महाजन ब्रह्मा नै भएको धनसम्पत्ति, ऐश्वर्यसम्पत्ति, स्त्रीसम्पत्ति कतिपयलाई मोजमस्ती गरेर भोग गर्छ, सुख सम्भरेर त्यस्तै ध्यान गर्ने व्यक्ति आर्यपुद्गलहरूले आफूले प्राप्त गरेको फलसुख, निर्वाणसुख लोकोत्तरसुखको भोग गर्छ । यसलाई फलसम्पत्ति भन्दछन् ।

ध्यान गर्ने व्यक्ति योगीहरूले एक घण्टा दुई घण्टा, एक दिन, एक हप्ता गरेर लगातार ध्यान गर्नुपर्छ । उसले अधिष्ठान गरेर ध्यान सुरु गर्छ । अनि ॐ उदय-व्यय उत्पन्न र विनाश भइरहेको लिएर फलज्ञान तक क्रमशः ध्यानमा पुग्ने गर्छ । त्यसपछि स्वर्गनर्क, यो सत्य यो असत्य भनेर राम्ररी आफू-आफूलाई विश्वास हुन्छ । ध्यानीले वितर्क विचारलाई पनि काट्छ । रूप, शब्द, गन्ध, रस र स्पर्शाबाट उत्पन्न भएको अनुभूति केही मतलब हुँदैन । उसको एकान्त सुखको तुलना गर्न सकिदैन । त्यो असमय लोकोत्तर सुखको अनुभव गरेर बसेको हुन्छ । ध्यान गर्ने व्यक्ति जुन इर्यापथमा पनि अधिष्ठान गरेर फलसमापन्ति प्राप्त गर्छ । त्यो अवस्थामा पनि समय त्यस्तै टेका नहुने गरी इर्यापथमा नै ध्यान गर्ने गर्छ ।

ध्यान नगर्ने पुद्गलको समाधि धेरै नै बलियो हुन्छ । तर उसमा पहिला ४० कल्प तथ्यका घटनाहरू देख्न सक्ने क्षमता भए तापनि पूर्व निवासानुस्मिति ज्ञान र कामभूमि, रूपभूमि धातुहरू हेर्न सक्ने क्षमता हुन्छ । त्यसमा जति मनपर्छ त्यति नै ध्यानमा बस्न सक्ने शक्ति हुन्छ । तर

उसलाई मार्गफल प्राप्त हुँदैन । जबसम्म विपस्सना ध्यान गर्दैन तबसम्म मार्गफलको ज्ञान प्राप्त गर्न सक्ने छैन । त्यसैकारण निर्वाण प्राप्त गर्नका लागि विपस्सना अत्यन्त आवश्यक छ । जुन व्यक्तिले विपस्सना ध्यान गर्छ ऊ नै निर्वाण मार्गको हेतु हुन्छ ।

(माथिको मार्ग स्रोत - आपत्ति = स्रोतापत्ति मार्ग र फललाई प्राप्त गर्ने पुद्गललाई स्रोतापन्न भन्दछन् । यस्तै सकृदागामी मार्ग र फललाई प्राप्त गर्ने पुद्गललाई सकृदागामी अनागामी मार्ग, फल प्राप्त गर्नेलाई अनागामी र अहर्त मार्ग भनिन्छ । फल प्राप्त गर्न सक्ने पुद्गललाई अरू केही आवश्यक छैन । त्यो सबै सर्वत्र हुन्छ । उसको अन्तिम मार्ग नै हुन्छ ।

उसको लक्ष्य यहाँसम्म मात्र हुन्छ । फेरि फेरि जन्म लिन आवश्यक हुँदैन । जब हामी तृष्णालाई काट्छौं, तब अन्तिम जन्म यही हुन्छ । फेरि जन्म लिनु आवश्यक हुँदैन । उपमा दिने हो भने मकैको गोडालाई जाँच । माटोमा छरिदियो भने मकैको चुच्चो उम्रेर आउने छ । तर त्यो मकैलाई भुटिदियो, पानीमा गरम गरिदियो अथवा आगोमा पोलिदियो भने जतिसुकै विद्वान्हरूले कृषकको डाक्टरले एकदम खेतसम्बन्धी र माटोसम्बन्धी अथवा विउसम्बन्धी जान्ने मान्छेले उम्रिन्छ भनेर रोप्दा पनि कुनै हालतमा उम्रेर आउने छैन । किनभने उम्रने तागतै हुँदैन । त्यसको उम्रेर आउने चुच्चोलाई भुटिदियो, आगोले पोलिदियो । उसको शक्ति नाश भयो । त्यस्तै हाम्रो पनि, हामीसँग भएको तृष्णालाई ज्ञानद्वारा, ध्यानद्वारा नाश गरिदियो भने फेरि फेरि जन्म लिनुपर्ने छैन । किनकि जन्म लिने क्षमता नै हुँदैन । त्यसैकारण तृष्णालाई छेदन गर्न सक्ने पुद्गललाई स्रोता पनि भन्दछन् ।

स्रोतापन्न भएको व्यक्तिको यो संसारमा धेरैजसो सातपटकमात्र जन्म हुन्छ । त्यस्तो व्यक्तिले नरक, तिर्यक, प्रेत र असुर योनिमा जन्म लिनुपर्ने छैन ।

सकृदागामी प्राप्त भएपछि जुन पुद्गल यो संसारमा धेरै भयो भने दुईपटक जन्म लिन्छ, त्यो पनि देवभूमि र कामभूमिमा । अनागामी भएपछि कामभूमिमा जन्म लिनु हुँदैन । उसले त ब्रह्मभूमिमा उत्पन्न भएर त्यहाँबाट नै निर्वाण प्राप्त गर्नु छ । जब अरहत हुन्छ उसको त सबै नाम रूप धर्म नै नाश हुन्छ निरूद्ध भएर जान्छ र उहाँले निर्वाणधातु प्राप्त गर्छ । त्यसैकारण यसलाई परिनिर्वाण भन्दछन् ।

४. शीलानुस्मृति

आफूले पालन गर्नु र पालिराखेको पञ्चशील अष्टशील, नवङ्गशील दसशील इत्यादि शील । शील भनेको सदाचार (आचरण) पञ्चशील भनेको पाँचवटा शील-जस्तै क) हिंसा नगर्नु, ख) चोरी नगर्नु, ग) व्यभिचार नगर्नु, घ) भूटो नबोल्नु, ङ) अमल पदार्थ सेवन नगर्नु । यस्तो शीलको आधार लिएर आफ्नो तृष्णाबाट मुक्त र फलपर्यन्त समाधि प्राप्त गर्नु पर्छ । यस्तो शीललाई फेरि स्मरण गर्नुलाई शीलानुस्मृति भन्दछन् ।

५. त्यागानुस्मृति

आफूले दानवस्तु दान दिँदा (त्याग गर्दा) प्रशन्न चित्तले दिनुपर्छ र लिने व्यक्तिले पनि प्रशन्न चित्तले लिनुपर्छ । आफूले दिएको दानवस्तु उपयोग भएको छ, मैले दिएको दान राम्रो भयो, मैले त्याग गर्न के भनेर खुसी हुनु । विनात्यागले केही राम्रो काम गर्न सकिने छैन । सबभन्दा पहिला त्याग गर्नु अत्यन्त आवश्यक छ । राम्रो काम गर्नका लागि, सुखी हुनका लागि, शान्ति हुनका लागि, त्याग गर्नु एकदम जरुरी छ । त्यसैकारण आफूले त्याग गरेको दान दिएको गुणलाई स्मरण गर्न नै त्यागानुस्मृति हो ।

६. देवतीनुस्मृति

देवतीनुस्मृति भनेर देवताहरूलाई स्मरण अथवा याद गर्नु भनेको होइन । त्यसलाई देवतीनुस्मृति भनेको छ, जो श्रद्धा, शील, श्रुत, त्याग र प्रज्ञा आदि गुणहरूले पूर्ण भएका मानिसहरू मनुष्यभूमिबाट च्युत भएर श्रेष्ठभूमिमा उत्पन्न हुन्छन् । त्यसैकारण उनीहरू जहाँ भए तापनि श्रद्धा, शील, आदि गुणबाट सम्पन्न हुन्छ । आफूले भित्रदेखि गरेर आएको श्रद्धा, शील, आफूले राम्ररी पालन गरेको शील, आफूले शुद्ध र राम्रो गरी सुनेर आएको श्रुत, आफूले हृदयदेखि जानी बुझी गरी त्याग गरेको सामान, वस्तु या समय इत्यादि गुणहरूलाई देवतीनुस्मृति भन्दछन् ।

७. उपसमानुस्मृति

सम्पूर्ण दुःखलाई नाश गरेर निर्वाणको सुखशान्तिको अनुभव र स्वभावलाई स्मरण गर्नुलाई नै उपसमानुस्मृति भन्दछन् ।

८. मरणानुस्मृति

बतास आइरहेको ठाउँमा बलिरहेको बत्ती निभेर गए जस्तै हाम्रो आयु क्षय भई यो शरीर पनि क्षय भएर जाने छ । अरू मृत्यु भएको देखेर आफ्नो पनि मृत्यु हुने थाहा हुन्छ । त्यसैकारण मरणानुस्मृति ध्यान गर्नुपर्दछ । महान् सम्पत्तिशाली प्राणीहरूको पनि मृत्यु भयो । त्यस्तै म पनि नमरी छाड्ने होइन, एक दिन अवश्य पनि मर्नु नै पछ्छ । उत्पत्तिका साथसाथै मृत्यु पनि आइरहेको छ । जसरी अरूलाई मार्ने व्यक्ति मार्नका लागि ताकिरहन्छ, त्यस्तै नै मृत्युले मलाई लखेट्दै आइरहेको छ ।

विजुली चम्केजस्तै, पानीमा उठ्ने फोकाजस्तै, दुबोको टुप्पामा रहेको पानीको थोपाजस्तै, पानीमा कोरिएको धर्सो जस्तै तुरुन्तै विलाएर जाने यो शरीर हो भनेर मरणानुस्मृति ध्यान गर्नुपर्छ ।

त्यस्तो महामानव, यशश्वी, बलवान्, पुण्यवान्, भाग्यवान् सम्पूर्ण ज्ञानलाई यथार्थ बुझ्ने बुद्ध । प्रत्येक बुद्धलाई समेत मृत्युले रोक्न सकेन । मलाई के मतलब । एकदिन अवश्य पनि मर्नु पर्छ । हाम्रो पञ्चइन्द्रियहरू क्षणक्षणमा मरण हुँदै गइरहेका छन् भनेर मरणानुस्मृति ध्यान गर्नुपर्छ ।

९. कायागतानुस्मृति

काय शब्द पञ्चइन्द्रिय र ३२ वटा कोठा सम्पूर्ण मिलाएर बनाएको शरीरलाई भन्दछन् । हाम्रो शरीर जम्मा ३२ वटा कोठाले पूरा भएको छ । यो ३२ वटा कोठा मिलेर एउटा समूह वा शरीर बनेको छ, र यो ३२ वटा कोठा यस प्रकारका छन् -

जस्तै १) केशा (बाल), २) लोमा (छालाको रौं), ३) नखा (नङ), ४) दन्ता (दाँत), ५) तचो (छाला), ६) मंसं (मासु), ७) न्हारु (सेप्पाय), ८) अट्टि (हडि), ९) अट्टि मिज्जं (मासी स्यो), १०) वक्कं (जलास्यें मृगौला), ११) हृदयं (मुटु), १२) यकनं (अप अँपि), १३) किलोमकं (कलेजो), १४) पिहकं (पिली जाल), १५) पप्फासं (स्वँ, फोक्सो), १६) अन्तं (ठूला आन्द्रा), १७) अन्त गुण (सानो आन्द्रा), १८) उदरियं (पेट), १९) करीसं (मल्ल भाडा), २०) मत्थलुङ्ग (गिदी, न्हेपु), २१) पित्तं (पित्त), २२) सम्हं (ख्वाक्क खाई), २३) पुब्बं (पिप), २४) लोहितं (रगत), २५) सेदो (पसिना), २६) मेदो (चिल्लो), २७) अस्सु (आँसु), २८) वसा (बोसो), २९) खेलो (थुक), ३०) सिङ्गानिक (सिङ्गान, न्हासवैगु न्हि) ३२ वटा कोठाले बनेको यो शरीर केही

पनि गतिलो छैन । खाली असुची मात्र छन् । मेरो शरीर भनेको खाली असुचीले लेपन गरिएको शरीर हो । बाहिर हेर्दा राम्रो देखिने तर सबै घृणा लाग्ने मात्र छ । यो ३२ वटा बाहेक अरु केही चिज छैन । यो पनि एकदिन छोडेर जानुपर्छ । जति राम्रो भएतापनि भित्र हेर्दा राम्रो हुने छैन । जता हेर्दा पनि असुची मात्र छ भनेर ध्यान गर्नुपर्छ । आफ्नो शरीरमा भएको ३२ वटाको समूहलाई राम्ररी केलाएर एउटा एउटा गरेर हेरेर ध्यान गर्नुलाई नै कायागतानुस्मृति भन्दछन् ।

१०. आनापानास्मृति

आफूले फेरेर आश्वास-प्रश्वासको कामबाट जो समाधि प्राप्त हुन्छ त्यसैलाई आनापानास्मृति ध्यान भन्दछन् । त्यसप्रति आफूले फेरिरहेको सास भित्र आयो बाहिर गयो भनेर त्यही सासलाई निरन्तर रूपले हेरिरहने, एकचित्त गरेर आफ्नो चित्त यताउता नपठाईकन जति सुख दुःख भए तापनि हेरिराख्ने । लामो सास आयो भने लामो भयो भनेर याद गर्ने । सानो आयो भने सानो आयो भनेर याद गर्ने । लामो सास बाहिर गयो भने लामो बाहिर गयो भनेर याद गर्ने । तातोपन नाकमा छोडेर गयो भने त्यसैलाई याद गर्ने । चिसो आयो भने चिसो भित्र आयो भनेर याद गर्ने । त्यही सासलाई स्मृतिपूर्वक आश्वास-प्रश्वासको कामलाई हेरेर त्यसैबाट समाधि प्राप्त गर्ने योगीले राम्ररी र स्मृतिपूर्वक हेर्नुलाई आनापानस्मृति भन्दछन् ।

Dhamma Digital



प्रेमबहादुर महर्जन / गणेशकुमारी महर्जन
कुलेश्वर, काठमाडौं



डा. अनोजा गुरुमों

नाम	: धर्मवा मानन्धर
जन्मस्थान	: बुनेपा-५, बाँख्योटोल
जन्ममिति	: ई.सं. १९६० जुलाई ७
राष्ट्रियता	: नेपाली
गृहत्याग	: ११ वर्षकी छँदा
शिक्षा	: एम.एल.सी (२०३४) बि.ए. (२०४५) बी.ए. (२०४८) एम.ए. (२०५०) विद्यावारिधि (२०५४, बौद्ध दर्शनमा)
अन्य शिक्षा	: प्राथमिक सेवा तालिम, एक्युप्रेसर तालिम, सिलाई, बुनाई, रफकु भर्ने तालिम, ध्यान-योग तालिम ।
विशेष संलग्नता	: सुलक्षण कीर्ति विहार, चोभारका संस्थापक, बौद्ध ज्योति अन्तर्राष्ट्रिय संघ नेपाल शाखाका अध्यक्ष, सुगत सन्देश बौद्ध पत्रिकाका प्रकाशिका तथा सल्लाहकार
संलग्न संघ-संस्था	: धर्मोदय सभा, बौद्ध परियत्ति शिक्षा केन्द्र, शाक्यसिंह विहार, ध्यानकूटी विहार, अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध योग केन्द्र, भिक्षुणी संघ, नेपाल रसियन सांस्कृतिक केन्द्र, लुम्बिनी गौतमी विहार, धर्मकीर्ति विहार, जनमत प्रकाशन ।
भ्रमण	: इटाली, फ्रान्स, जर्मनी, बेलायत, स्वीजरल्याण्ड, अमेरिका, क्यानाडा, अस्ट्रेलिया, इजरायल, टर्की, कोरिया, हङकङ, ताइवान, थाइल्याण्ड, बर्मा, सिंगापुर, भारत, जापान, श्रीलङ्का, पाकिस्तान, चीन आदि ।
धर्म दृष्टि	: राम्रो गर्नु नै धर्म हो । राम्रो कर्म र राम्रो विचार गर्ने सोच बनाएर अरूको उपचार गर्नु नै धर्म हो । प्राणी हिंसा गरेर अरुलाई ढाँटेर, अर्कालाई छलेर, अर्काको चोरेर, चाकडी-चुकती गरेर धर्म पाइँदैन । बौद्ध भनेको बुद्धि वा ज्ञान हो । धर्म भनेको धरायतीति धर्म हो अर्थात् जे धारणा गरिन्छ, त्यसलाई धर्म भनिन्छ । यस आधारमा हेर्दा ज्ञानलाई अङ्गाल्नु नै बौद्ध धर्म हो ।

ISBN: 99946-35-53-



9 789994 63553 1