

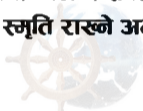
जलपान, भोजन, सर्वत सेवन गर्दा स्मृति राख्णे अभ्यास



लेखक

भिक्षु बोधिजान महास्थविर

**जलपान, भोजन, सर्वत सेवन
गदा स्मृति राख्णे अभ्यास**



Dhamma लेखक Digital

भिक्षु बोधिजान महास्यविर



वि. निलरत्न कंसाकार

वि. हर्षदेवी कंसाकार

को निर्वाण कामना गर्दै

सुवास कंसाकार, सम्पूर्ण कंसाकार, सुवास कंसाकार,
सुब्रिना कंसाकार, सीतापाइला, काठमाडौंबाट प्रकाशित

ले-आउट

बिनोद महर्जन

सहयोग रकम : २०।- (अर्को पुस्तक प्रकाशनार्थ सहयोग)

प्रकाशन

बु.सं. २५६१

वि.सं. २०७४

ने.सं. ११३७

ई.सं. २०१७

दोश्रो संस्करण

१००० प्रति

मुद्रण

आइडियल प्रिन्टिङ्ग प्रेस

ग्यार्को, ललितपुर, ५५३०५२२

आफ्नो कुरा

मानव जीवन रक्षाको लागि खाना खानु अति आवश्यक छ । हामी खानाको लागि बाँधिरहेका होइनौं बाँध्नको लागि मात्र खाइरहेका छौं भनी सोच्नु पर्दछ ।

भिक्षु श्रामणेर अनागारिकाहरूले यसरी प्रत्यवेक्षण गरी आहार सेवन गर्दछन् - 'मैले योग्य रूपले प्रज्ञाले विचार गरी पिण्डपात्र सेवन गर्दछु । खेल्नको लागि, अभिमानको लागि, बलवान हुनको लागि, शोभा बढाउनको लागि, सुन्दर बन्नकोलागि यो भोजन गरिरहेको होइन । केवल मेरो यो शरीरको चिरस्थायीको निम्ति, सुखपूर्वक जीवनयापनको निम्ति, भोक लागेको कष्ट शान्त पार्नको निम्ति, ब्रह्मचर्य जीवन बिताउन सघाउनको निम्ति र पुरानो रोग शान्त गरेर नयाँ रोग उत्पन्न हुन नदिनको निम्ति, अनि यो जीवनयात्रा निर्दोषपूर्वक सजिलोसग व्यतीत गर्न र विहार गर्नको निम्ति मात्र यो भोजन सेवन गर्दछु ।' यसरी प्रत्यवेक्षण गर्नुको साथसाथै भगवान् बुद्धले स्मृति प्रस्थान देशनामा बताइराख्नु भए अनुसार - प्रत्येक गाँस गाँसमा स्मृति राख्ने अभ्यास पनि गर्नुपर्दछ । सबै अवस्थामा बिस्तारै होश राख्न

नसकेतापनि जति सक्थो त्यति स्मृति राखी आहार सेवन गर्ने तथा सर्वतपान गर्ने अभ्यास गर्नुपर्दछ ।

विभिन्न शिविरहरूमा बस्दा भोजन, जलपान, सर्वत सेवनका समयमा आफुले अनुभव गरेका कुराहरू अरु योगीहरूलाई समेत उपयोगी होस् भन्ने उद्देश्यले यो पुस्तक तयार गरिएको हो । यसबाट योगीहरूलाई लाभ हुनेछ भन्ने पनि विश्वास लिएको छु ।

अन्तमा, पुस्तकनार्थ आर्थिक सहयोग गर्नुहुने सीतापाइला, काठमाडौं निवासी सुवास कंसाकार, सम्पूर्ण कंसाकार, सुवास कंसाकार, सुत्रिना कंसाकार परिवारलाई धेरै धेरै साधुवाद दिन चाहन्छु । पुस्तक प्रकाशनको पुण्य कर्मले दिवंगत निलरत्न कंसाकार तथा दिवंगत हर्षदेवी कंसाकारको निर्वाण हेतु प्राप्त होस् भन्ने पनि कामना गर्दछु ।

भिष्णु बोधिज्ञान

विश्व शान्ति विहार, मीनभवन, काठमाडौं

२०७४ बैशाख ३१

जलपान, भोजन, सर्वत सेवन गर्दा स्मृति राख्ने अभ्यास

- असिते पीते खायिते सायिते सम्पजानकारी होति -
(अर्थ: आहार सेवन गरिरहँदा, पानी, सूप आदि भोल
पदार्थ पिइरहँदा, खाना चपाइरहँदा, चाटिरहँदा राप्ररी
थाहापाइकन होशपूर्वक गरिन्छ ।)

- महास्मृतिप्रस्थान सूत्र ९०

विभिन्न काममा अलमल हुँदा होश राख्न गाह्रो
हुने र भोजन, जलपान खाने समय भनेको आनो समय
भएकोले त्यसलाई सकेसम्म स्मृति राखेर सदुपयोग गर्न
सकिन्छ । आखिर भाविता गरेपनि नगरेपनि समय त
बितिनै रहन्छ । आफूलाई पनि अरूलाई पनि उपकार
हुने किसिमले समय सदुपयोग गर्ने काम हाम्रो हातमा
नै छ । भोजन, जलपान, सर्वत वा अरु कुनै खानेकुरा
सेवन गर्दा हरेक अवस्थामा विस्तारै गरेर भाविता गर्ने
अनुकूल नहुने भएतापनि ध्यान विधि निर्देशन अनुरूप
एउटा दुईटा अवस्थामा भएपनि (भोजनको शुरुमा एक
दुई गौंस वा अन्तिममा फलफूल एक दुई टुक्रा खाँदा

वा कुनै पनि बेला) अलि विस्तारै सेवन गरेर भाविता गरेर जति सक्छ उति होश पुन्याउने प्रयास गरिरहनु पर्छ । ४०/४५ मिनेटको भोजन जलपानको समयमा पूरा समय सबै जान्न नसकेपनि ४ /५ सेकेण्ड मात्र भाविता गर्न सके ४/५ पटक मात्र भएपनि चित्त निर्मल हुन्छ । स्वभाव धर्मलाई मनन गरेर बस्ने क्षण भनेको जीवनको महत्वपूर्ण क्षण हो । भोजन सेवन गरिरहँदा पनि विभिन्न थरिका विचार कल्पनाहरू आएर आफूले खाइराखेको छु भन्ने नै होश हुँदैन, स्मृति राख्ने कोशिस नगर्दा ।

हामीहरूको जीवनमा खानपिन एकै ठाउँमा हुने हुँदैन । कहिले कहाँ, कहिले कहाँ खानुपर्ने अवस्था आउँछ । कुनै बेला तरकारीमा नून बढी भएको पनि हुनसक्छ, कुनै बेला नून नपुगेको पनि । केँ तरीकाले खाना बनाएको ? भनेर रिस उठन नदिने । आनो स्वास्थ्यलाई अनुकूल हुने खाना खाइरहेतापनि कुनैबेला कुनै चीज खान पुग्दा यसले यो हुने हो कि भन्ने तुरुन्तै विभिन्न विचार आउनसक्छ, चिन्ता हुनसक्छ । खानाले असर नगरेपनि चिन्ताले हामीलाई धेरै मात्रामा रोगी बनाउँछ । चिन्ता आदि नकारात्मक भावना बराबर

आउने बित्तिकै त्यसलाई जानेर तुरुन्तै भाविता गरेर जुन काम गरिरहेको हो त्यसैमा होश राख्ने अभ्यास गरिरहनु पर्नेहुन्छ । हाम्रो जीवनमा अनुकूल प्रतिकूल अनेक थरीका घटनाहरु घटिरहन्छन्, त्यसले हामीलाई पनि प्रभाव पारिराखेको हुन्छ । खानेकुराको साथै विभिन्न अवस्थामा स्वभावधर्मलाई भाविता गर्ने बानी बसाल्नसके ती अवस्थामा आफूमा धैर्य गर्ने क्षमता वृद्धि गर्न सघाउँछ ।

आहार सेवन गर्दा भाविता गर्न सकिने विधिहरू

१. केही कुरा छ भन्ने कुरा थाहापाएकोलाई थाहापाइरहेको छु वा देखेकोलाई देखिरहेकोछु भन्ने कुरालाई भाविता गरी थाहा पाउने ।
२. खान मन लागेकोलाई खान मन लागिरेहेको छ भनेर भाविता गरी थाहा पाउने ।
३. दायाँ वा बायाँ हात उठाउन लागेकोलाई भाविता गरी थाहा पाउने ।
४. विस्तारै हात उठाइरहेकोलाई भाविता गरी गह्रौं वा हलुका भावलाई वा हात गएको, चलेको आकार प्रकारलाई थाहा पाउने ।

५. लिन मन लागेको वा समाउन मनलागेको मनलाई भाविता गरी होश पुऱ्याउने ।
६. हातले फलफूल छुँदा, समाउँदा छोडरहेछु, लिडरहेछु भनी भाविता गरी चिसो, कडा आदि के महशूस भडरहेको छ भन्ने कुरा थाहा पाउने कोशिस गर्ने ।
७. खानेकुरा हातले उठाउन मनलागेकोलाई पनि भाविता गरी थाहापाउने ।
८. मुखमा नपुगुन्जेल कसरी भाविता गरी के के थाहापाडरहेको छु त ?
 - (क) हात उचाल्दै ल्याएको
 - (ख) शरीर र टाउको निहुडरिएर अगाडि गएको
 - (ग) मुख खोल्न लागेकोलाई थाहा पाउने ।
९. खाना मुखमा राखिसकेपछि
 - क) खाना चपाउनु अघि हात तल लग्न लागेको र विस्तारै हात तल लगेर रोकिसकेपछि चपाउनु वा निल्न लागेको (पानी, जूस, सूप आदि अलि अलि गर्दै पिउँदा मुखमा राखिसकेपछि निल्नु अगाडि हात तल लग्न लागेको र विस्तारै हात तल लगेर रोकिसकेपछि निलेको ।

ख) चपाउनलाई फेरी शरीर र टाउको पछाडी
लगेर सीधा भएको

ग) मुखमा राख्नासाथ चिसो, तातो, अनुभव वा
केही स्वाद थाहा पाएको

१०. शुरुमा चपाउँदा वा टोकदा भाविता गरेको समयमा
कडा नरम के थाहा पायो ? चपाउँदा चपाउँदै के
थाहापाइरहेको छ त ?

(क) गुलियो मीठो आदि स्वाद

(ख) कडा, नरम

(ग) मुख, दाँत आदि चलिरहेको

(घ) मुखभित्र तलमाथि छोईरहेको

(ङ) दाँतले टोकदा वा चपाउँदा चौ चौ आदि
आवाज सुनिरहेको

(च) वाक वाक लागेको छ भने वाक वाक लागिरहेको

(छ) मन बाहिर गएर कल्पना विचार आइरहेको, चिन्तन
मनन गरिरहेको आदि के थाहापाइरहेको छ त?

११. मुखमा जम्मा भएकोलाई थाहापाउने र निल्ल मन
लागेकोलाई पनि भाविता गर्ने ।

१२. निल्दा खेरि घाँटीमा चिसो, तातो आदि कस्तो किसिमले छोड्राखेको छ त ?

मुखमा पहिला राखेको खाना चपाउँदा चपाउँदै गिलो, नरम भई कम कम भएर गडरहेको । पेटमा गईसकेपछि कस्तो अनुभव भयो त ? तातो, चिसो तथा पेट फुलेर आएको, रमाईलो अनुभव भएको खुशी भाव उत्पन्न भएको छ भने त्यसलाई पनि तत्कालै होश पुऱ्याई भाविता गर्ने कोशिस गरिरहनु पर्दछ ।

१३) खोकि लाग्नलाई घाँटी खसखस हुँदा

केही खाइरहँदा, पानी, जूस, चिया आदि पिइरहँदा चपाएको, पिएको, निलेको नमिलेर, उपदेश सुनिरहेको बेला वा कुनै पनि बेला खोकि लाग्नलाई घाँटी खसखस हुँदा एकैचोटि नखोकीकन खोकि लाग्न लाग्यो (कुनै बेला वाक्वाक् लागेकोलाई पनि) भनेर थाहापाएकोलाई शुरुदेखि होश पुऱ्याउदै जाँदा खोकिअथवा वाक्वाक् नआई शान्त हुनसक्छ । खानेकुरा वा भोल पदार्थ मुखमा हुँदा गुलियो, पिरो आदि स्वाद थाहा पाएकोलाई भाविता गर्न सके खोकि लाग्न लागेको पनि तुरुन्त थाहा पाउनसक्छ र चाँडै होस पुऱ्याउन पनि सजिलो

हुन्छ । एकैचोटी सडकिन लागे जस्तो हुँदा सहन गाह्रो भएतापनि

१. धैर्य गरेर सबै बलशक्ति प्रयोग गरेर त्यस ठाउँमा मन खप्तयाउने
२. घाँटी खसखस भएको ठाउँमा मन लगाई थुक चाँडै चाँडै निलेर
३. परिवर्तन भएर आएको स्वभाव थाहा पाउने गरी
४. उभिरहेको वा केही काम गरिरहेको हो भने एकछिन रोकेर वा बसेर आँखा चिम्लेर थाहा पाएर जाँदा विस्तारै कम भएर जाने हुन्छ ।

गाह्रो हुने गरी सहेर भाविता गर्दा आँखाबाट आँशु आउन सक्छ । अरुले देखेर आफू रोइराखेको हो भन्ना भन्ने विचार आउन सक्छ । अरुले भने पनि नभनेपनि आफ्नो मनमा आएको विचारलाई विचार आयो भनेर थाहा पाउने कोशिस गर्नुपर्छ ।

यो अभ्यासले पछि पछि सामान्य अवस्थामा पनि घाँटी खसखस हुनासाथ एकदुई चोटी भाविता गर्ने बित्तिकै खोक्न नपर्ने गरी खोकी कम गर्न सहायता हुने हुन्छ । हाच्छिउँ आउन नाक पिराे हुँदा पनि

थाहापाउनासाथ मनलाई त्यस ठाउँमा पठाउँदा पनि विस्तारै कम भएर हराएर जाने हुन्छ । तर कहिलेकाहि होश राख्दा राख्दै हाच्छिउँ आउँछ । केहि पनि शारीरिक परिवर्तनलाई सकेसम्म होश पुऱ्याउँछु भनेर सहेर, धैर्य गरेर, आदर गरेर होश पुऱ्याएर भाविता गर्दै गएको खण्डमा ध्यान बस्दा धेरै नै सजिलो हुन्छ । यस्तरी सहेर होश गर्दै जाँदा आफ्नो शरीरमा कुनै नराम्रो असर पर्ने हो कि भनेर तुरुन्त चिन्ता हुनसक्छ । त्यसलाई पनि चिन्ता भइरहेको छ भनि होश पुऱ्याउने । एकदम गाह्रो हुने गरी खोकी आउन लागेकोलाई भाविता गर्दागर्दै एकदुई चोटि हराएर जाँदा आफूलाई कुनै वेदना हुँदा धैर्य गरेर सहेर अगाडि बढ्ने क्षमता बढेर आउँछ । २,३ मिनेट धैर्य गरेर होश राखेमा पछिसम्म सजिलो भएर जान्छ ।

भोजन, जलपान सकाएर उठ्ने बेला नभएसम्म

१४) भोजन, जलपान सकाएर उठ्ने बेला नभएसम्म बसिरहेको छोटो समयमा पनि बसिरहेको, छोड्ने वा पेट फुलेको सुकेकोलाई भाविता गरिरहन सकिन्छ । उठनको लागि पहिला बसिरहेको भनी खुट्टा

कसिरहेको, भ्रमभ्रमाइरहेको, बोभ परिरहेकोलाई सम्झी उठन मन लागेकोलाई पनि जतिसक्यो त्यति छिटो भावितागर्ने र विस्तारै उठ्दा बोभ परेको, हलुको भएको वा शरीर माथि माथि आइरहेको आकारप्रकार आदिलाई जान्ने प्रयत्न गरिरहनुपर्ने हुन्छ । पात्र, थाल आदि लिइसकेपछि एकैछिन उभिरहेकोलाई सम्झी जान मन लागेकोलाई पनि भाविता गरी दायोँ चाले बायोँ चाले भनेर खुट्टा चालेर जाँदा खुट्टामा भइरहेको स्वभाव धर्मलाई थाहापाउने गरी भाविता गरिरहने हो । पात्र, थाल, कप आदि पखालिरहेँदा चिसो, पात्र समातिरहेँदा गहुँगो हलुका वा हात चलिरहेको आकारप्रकारलाई वा मनमा कल्पना विचार आदि आइराखेको केलोई थाहापाइरहेको छु त ?

१५) बसिरहेको अवस्थाबाट उठन मन लागिरहेछ भनी भाविता गर्दै विस्तारै उठने बेलामा उठन मनलागेको चित्त, कारण र शरीर विस्तारै हलचल भएर उठेर आएको रूप कार्यको रूपमा थाहा पाएको हुन्छ । त्यस्तै गरी उभिरहेको क्षणबाट बस्ने बेलामा पनि बस्न मन लागेको छ भनी भाविता गरेको चित्त कारण र सुस्तरी सुस्तरी

गह्रुगु हुँदै शरीर तल तल गइरहेको रूप कार्यको रूपमा जानिरहेको हुन्छ । यसरी कारण कार्य थाहा भएको अवस्थामा ईश्वर, परमात्मा ले संसार श्रृष्टि गरेको भन्ने दृष्टि हटेर गइरहेको हुन्छ । कुनै काम हुन कारण जुटेर हुन्छ भन्ने कुरा अनुभवले थाहा पाउँदै गइराखेको हुन्छ ।

भोजन गरिसकेपछि वा अरु कुनैबेला निद्रा लागे जस्तो हुने अवस्थामा :

१६) भोजन गरिसकेपछि वा अरु कुनैबेला निद्रा लागे जस्तो हुने अवस्थामा, कम्मर दुखे जस्तो हुने अवस्थामा, भुम्म भएको जस्तो हुँदा त्यसलाई हटाउन त्यति सजिलो त छैन । त्यस समयमा धम्मपदको गाथा २९,११२,११६,१५२,१५५,१५६,२८० लाई बराबर सम्झिँदा आफूलाई कुशल कर्म गर्न थप प्रेरणा मिल्छ । बिहान ४ बजे उठिसकेपछि राति ९.३०/१०.०० बजे सुत्नु अगाडी सकेसम्म बीचमा सुत्ने बानी नगर्दा पनि शासनको काम गर्न र अध्ययन तथा ध्यान आदिमा प्रगति गर्न धेरै समय मिलिरहेको हुन्छ । निद्रा लागे जस्तो, थाके जस्तो भयो भने यसरी प्रयास गर्न सकिन्छ_

१. भुँईमा वा पलङ्गमा ढाड सिधा राखेर आफूले अभ्यास गरिराखेको ध्यान विधिलाई प्रयोग गरेर स्मृतिपूर्वक बस्ने ।
२. सम्यक व्यायाम् मार्गागलाई बिचारगरेर आफूमा शील, समाधि प्रज्ञा वृद्धि गर्नलाई र अरूलाई पनि वृद्धि गराउनकोलागि चिन्तन मनन गर्ने ।
३. आफू बसिरहेको ठाउँमा गर्नुपर्ने सेवा कर्तव्य, जिम्मेवारीलाई विचार गर्दै सकारात्मक मनस्थिति वृद्धि गरी आफूमा स्फूर्ति बढाउन सकिन्छ ।
४. कोठा भित्रै वा कोठा बाहिर चक्रमण गर्ने ।
५. कुनै ठाउँमा बढारेर, ट्वाइलेट आदि ठाउँमा सरसफाई गरेर पनि अलिखभाव हटाउन सकिन्छ ।
(पहिला फोहोर भइराखेको ठाउँमा समय दिएर सफा गर्दै जाँदा त्यो ठाउँ सफा भएर मन नै रमाइलो हुने गरी राम्रो भएर आएको, फोहोर दाग लागेको ऐना शिशा आदि सफा गर्दै जाँदा टल्किने कुरालाई सम्भेर यदि आफ्नो मनमा भइराखेको नराम्रो विचार र शारीरिक, वाचिक नराम्रो व्यवहार पनि हटाउने कोशिस गर्नु भने अलिअलि गरेर

अवश्य पनि हटेर जान्छ भनेर विश्वास गरी कुशल कर्म गर्नलाई प्रेरणा लिन सकिन्छ ।

६. लेख्ने, पढ्ने काम उभिएर गर्दा पनि अलिच्छिभाव हराएर जान्छ । लामो समय उभिँदा गाह्रो हुने अवस्थामा ओहोरदोहोर गरेर पढ्ने, पाठ गर्ने (इरियापथ परिवर्तन गरी) गर्दा सजिलो हुन्छ ।

श्रीलंकामा यवागु, भोजन सेवन गर्दै भिक्षुहरू अरहत्त फलमा नपुगेको ठाउँ नै छैन

समथ योगीले समथ आरम्भणमा र विपश्यना योगीले उपादानस्कन्ध भनिने विपश्यनाको आरम्भणमा निरन्तर अटूट रूपले भाविता गरिरहने गौचर सम्प्रजन्य हो ।

गौचर सम्प्रजन्यको क्षेत्रमा चार प्रकारका व्यक्तिहरू छुट्याइराखेका छन् -

- १) जाँदा मात्र भावना धर्म लिएर जाने तर फर्कदा लिएर नआउने भिक्षु १ जना
- २) जाँदा भावना धर्म लिएर नजाने तर फर्कदा लिएर आउने भिक्षु १ जना

- ३) जाँदा पनि भावना धर्म लिएर नजाने र फर्कदा
पनिलिएर नआउने भिक्षु १ जना
- ४) जाँदा पनि भावना धर्म लिएर जाने र फर्कदा
पनि लिएर आउने भिक्षु १ जना

गौचर सम्प्रजन्यमा दोश्रो भिक्षु

दोश्रो भिक्षुले पहिलो भिक्षुले जस्तै दिनरात निरन्तर रूपले भावना धर्म अभ्यास गरिरहन्छ । तर भिक्षाटन जाने बेलामा भोक लागेर पेट कटकटाउने भएकाले शरीरबाट पसिना आई शास्ति हुने हुन्छ । त्यसबेला मन लगाएर भाविता गरेपनि ठिक ठाउँमा लाग्दैन । त्यसैले कर्मस्थानलाई विचार नै गर्न नसकी भिक्षाटन जानु हुन्छ । यवागु (जाउलो) भएपनि भोजन भएपनि २/३ गाँस खान पिउन पाउँदा देखि नै पेट कटकटाउने शमन भई हलचल गर्न सजिलो भएर कर्मस्थान नछोडीकन नै आहार सेवन गरी विहारमा फर्कदा पनि कर्मस्थान नटुटाइकन नै विहारमा फर्कने गर्दछ । यो भिक्षु जाँदा कर्मस्थान धारण नगरी फर्कदा मात्र धारण गरेर आउने भिक्षु भयो । यसप्रकारले आचरण गर्ने भिक्षुहरू

यवागु सेवन गरिरहेको समयमा भोजन सेवन गरिरहेको अवस्थामा नै अरहत्त फलमा पुगेका अनगिनतिरूपमा नै धेरै रहेका छन् भनी उल्लेख गरिराखेको छ । श्रीलकामा त्यस त्यस गाउँ निगममा भएका भोजनशालामा त्यसरी यवागु, भोजन सेवन गर्दै भिक्षुहरू अरहत्त फलमा नपुगेको ठाउँ नै छैन भनिन्छ । यो बुद्ध सम्बत् १७० अगाडीको अर्थकथामा वर्णन गरिराखेको कुरा हो ।

यसरी आहार सेवन गर्दागर्दै अरहत्त फलमा पुग्न गएको कुरा उल्लेख गरिराखेकोले विपश्यना योगीहरूले खाने पिउने समय र खाने पिउने कामलाई व्यर्थमा गएको समय र काम भनी मनमा लिनु हुँदैन । जलपान, भोजन, सर्वत सेवन गर्ने अवस्थामा पनि गौघर सम्प्रजन्यलाई गौरव राखी वृद्धि गरिराख्नुपर्छ ।

स्मृतिप्रस्थान सूत्र - सम्पजञ्ज पब्ब पेज ६६-९२

अलिअलि वा सहन गर्न नै गाह्रो वेदना भएको समय भोजन जलपानको समयमा जतिसक्यो त्यति भाविता गर्दा

घाँटी, टाउको दुखेको, कान दुखेको, रिगटा लागेको आदि अलिअलि वा सहन गर्न नै गाह्रो वेदना

भएको समय भोजन जलपानको समयमा जतिसक्यो त्यति भाविता गरी खाना सेवन गरिरहेको अवस्थामा आफूमा दुखेको वेदना आदि छ भनेर नै थाहा पाउँदैन र निरन्तर भाविता गरेको अवस्थामा घाँटी, टाउको दुखेको, कान दुखेको, रिगटा लागेजस्तो अनुभव कुन बेला हटेर गयो, शान्त भयो भन्ने थाहा नपाइकन नै शान्त भइसकेको हुन्छ ।

कान दुखेको एक भिक्षुको प्रेरणा

भगवान् बुद्धको समयमा एक भिक्षुलाई कोशिस गरेर ध्यान बस्दाबस्दै चतुर्थ ध्यानसम्म लाभ भयो । चतुर्थ ध्यानमा पुग्दा वितर्क, विचार, प्रीति हटेर गई सुख र एकाग्रता ध्यान अङ्ग लाभ भएको हुन्छ । त्यसरी चतुर्थ ध्यानमा पुगिसकेर ध्यान भावनामा कोशिस गरिरहेँदा अकस्मात कान दुख्ने रोग शुरुभयो । कान दुखेपछि दुखाईको कारणले गर्दा ध्यानमा एकाग्रता गर्न गाह्रो महशुस भयो । आफूलाई कान दुखेको वेदना भएको बारे बताउन भगवान् बुद्धलाई भेट्न गयो । भगवान् बुद्धले सो भिक्षुलाई कान दुखेको रोग लागेको कुरा थाहा भएतापनि आउने बित्तिकै उक्त भिक्षुको रोगको

बारे केही कुरा नसोधी फलाना गाउँको फलाना खेतमा
भिक्षाटन गर्न जाऊ भनेर सीधै पठाउनु भयो । उक्त
भिक्षुले मेरो कान दुखेकोलाई वास्ता नगरीकिन किन
पठाउनु भयो भनी प्रतिप्रश्न नगरी भगवान् बुद्धले भन्नु
भएको खेततिर सरासर भिक्षाटनको लागि जानु भयो ।
त्यसबेला एक किसान त्यस खेतमा काम गरिरहेको
थियो । किसानले एक जना भिक्षु भिक्षाटनको लागि
आइराख्नु भएको टाढाबाट नै देख्यो र भिक्षुको अनुहार,
हिंडाई चालचलनलाई गम्भिरताका साथ नियालेर बस्यो ।
आफ्नो नजिक आएका उक्त भिक्षुलाई आफूसंग भएको
भोजन श्रद्धापूर्वक दानप्रदान गर्‍यो । भोजन दान प्राप्त
भएपछि उक्त भिक्षुले एक रूखमुनि बसेर आफूलाई प्राप्त
भएको भोजन स्मृतिपूर्वक सेवन गर्नुभयो । चतुर्थ ध्यानमा
पुगिसकेको समाधि एकाग्रताको अभ्यास भइसकेको भिक्षु
भएको हुनाले स्मृतिपूर्वक भोजन सेवन गरिरहँदा वेदना
शान्त हुनुको साथै स्मृति, समाधि, प्रज्ञा वृद्धि भई
भोजन गरिरहनु भएको अवस्थामा नै अरहन्त मार्गफलमा
पुग्नुभयो ।

**आहार सेवन गरिरहँवा स्मृति राख्न नसक्ने
अवस्था**

- १) आहार सेवन गर्ने अवस्थामा भाविता गर्न सक्ने विधिहरूलाई थाहा नपाउँदा
- २) विभिन्न विचार चिन्तना, कल्पना गर्दै मनलाई स्वतन्त्र छोडिराख्ने अवस्थामा
- ३) आहार सेवन गरिरहेको समयमा टीभी हेर्ने, फिल्म हेर्ने, संगीत सुन्ने आदि पञ्चकामगुणमा मन पठाएर त्यसैमा भुलिरहँदा
(बरु बहुश्रुतको लागि अलग समय निकालेर कुनै निश्चित समय मिलाउने कोशिस गर्न सकिन्छ ।)
- ४) कुरा गर्दै खाँदा

खानपिनमा विचार पुन्याउने :

जलपान, भोजन, सर्वत सेवन गर्दा माथिका कुरामा सचेत हुनुको साथै खाना सेवन सम्बन्धी शिष्टाचारका कुरामा पनि संयमता अपनाइराख्नु पर्छ ।

- १) कुनै खाना खाँदा प्याक प्याक, च्याकच्याक, सुरुसुरु शब्द नआउने गरी खाना खाने,
- २) घिसो, तातो पानी, दूध, सूप पिउँदा सुँइसुँइ आवाज नआउने गरी पिउने ।
- ३) खाना लिँदा फाल्नु पर्ने गरी लिनु हुँदैन । आफूले जति खान सकिन्छ, जति चाहिन्छ, त्यति मात्र लिनु पर्छ ।

पिण्डपात पचचवेवखणा

पटिसंखा योनिसो पिण्डपातं पटिसेवामि, नेव दवाय, न मदाय, न मण्डनाय, न विभूसनाय, यावदेव इमस्स कायस्स ठितिया, यापनाय विहिंसूपरतिया ब्रह्मचरियानुग्गहाय; इति पुराणञ्च वेदनं पटिहङ्गाभि नवं च वेदनं न उप्पावेस्सामि, यात्रा च मे भविस्सति अनवज्जता च फासुविहारो चाति।

अर्थ :-

जिं योग्यरूपं प्रजां विचार याना पिण्डपात्र सेवन यानाचवना । हितेया लागी, अभिमानया लागी, वल्लाकेया लागी, छायेपिया लागी, बालाकेया लागी ध्व भोजन यानाचवनागु मखु । जिगु ध्व शरीरया चिरस्थापीया निमित्तं, सुखपूर्वक हनेया निमित्तं, नयेपित्यागु कष्ट शान्त यायेया निमित्तं, ब्रह्मचर्य जीवन हनेत तिवः जुइकेया निमित्तं व पुलागु रोग शान्तयाना न्हूगु रोग उत्पन्न मज्जीकेया निमित्तं अले थुगु जीवन यात्रा निर्दोषपूर्वक याउंक व्यतीत याना विहार यायेया निमित्तं ध्व भोजन सेवन यानाचवना ।

सुखी जुइमा । निरोगी जुइमा । निःदुखी जुइमा । शत्रुघ्न
भदुपि जुइमा । निर्वाण सम्पत्ति याकनं लाभ याना काये
फयेमा ।

नेपालीमा अर्थ :-

मैले योग्यरूपले प्रजाले विचार गरी पिण्डपात्र सेवन गर्दछु । खेलनको लागि, अभिमानको लागि, बलवान हुनकोलागि, शोभा बढाउनकोलागि, सुन्दर बन्नकोलागि यो भोजन गरिरहेको होइन । केवल मेरो यो शरीरको चिरस्थायीको निम्ति, सुखपूर्वक जीवनयापनको निम्ति, भोक लागेको कष्ट शान्त पानको निम्ति, ब्रह्मचर्य जीवन बित-उन सघाउनको निम्ति र पुरानो रोग शान्त गरेर नयाँ रोग उत्पन्न हुन नदिनको निम्ति, अनि यो जीवनयात्रा निर्दोषपूर्वक सजिलोसंग व्यतीत गर्न र विहारगर्नकोनिम्ति मात्र यो भोजन सेवनगर्दछु ।

सुखी होस् । निरोगी होस् । निःबुद्धी होस् ।
शत्रुभय नहोस् । निर्वाण सम्पत्ति चाँडै लाभ गर्न सकोस् ।



महोपकारक महासी सयादोको कार्यान्वयन उपदेश
सतिपट्ठाण विपरसना भावना निर्देशन अनुसार
ध्यान गरिले ध्यान केन्द्रहरू

१. अन्तर्राष्ट्रिय वीर्य भावना केन्द्र,
बुढनगर, काठमाडौं, फोन: ४७८२७०७, ४७८४६२१
२. लुम्बिनी पण्डिताराम अन्तर्राष्ट्रिय विषयना ध्यान केन्द्र,
लुम्बिनी, फोन: ०७१-५६०११८
३. रत्न विषयना विहार,
सानो भन्याङ्ग, स्वयम्भू, फोन: ४८१०९४३७