

# बुद्धोपदेश

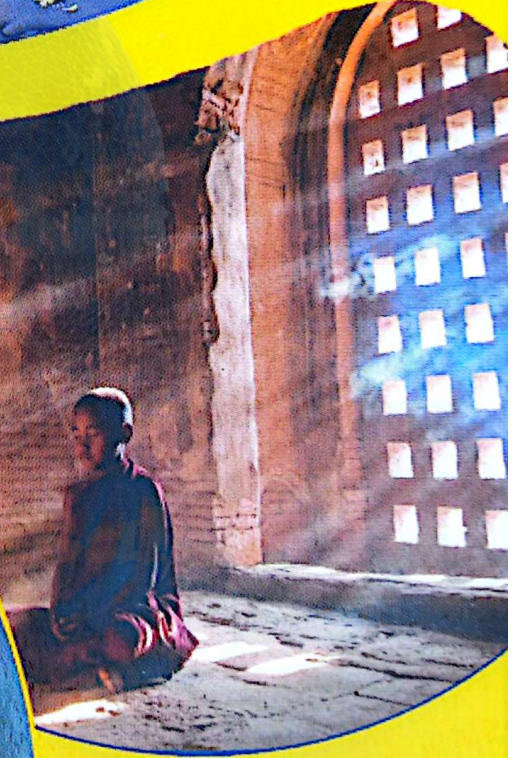
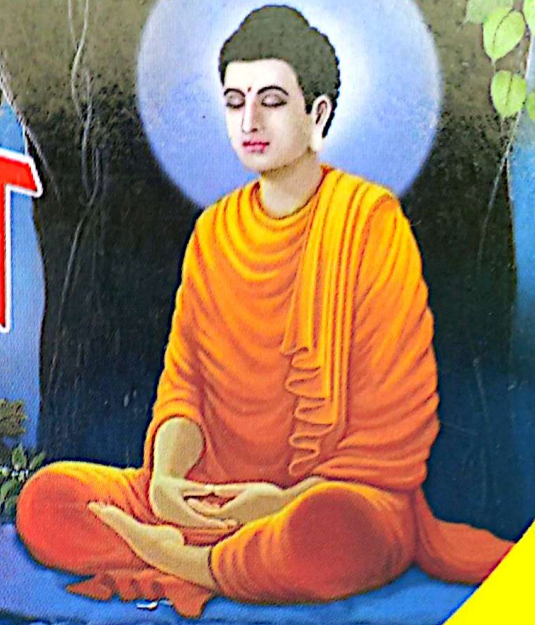
म

ध्य

म

मा

र्ग



अनुवादक

त्रिपिटक विज्ञारद भिक्षु पञ्जासार महास्थविर

अनिच्छावत् संखारा, उप्पादवेय्य धम्मिन्नो  
उपज्झित्वा निरुज्जन्ति तेसं उप्प समो सुखो

# निर्वाण कामणा



दिवंगत रत्नदेवी शाक्य

जन्म : वि.सं. २०१७ माघ १० गते

दिवंगत : वि.सं. २०७७ असार २८ गते

भौतिकरूपमा हामीबाट सदाको लागि बिदा भएकी  
दिवंगत रत्नदेवी शाक्यको सम्भ्रनामा हामीले संचय गरेको पुण्य  
पारमिता समेतले वहाँको निर्वाण-पद प्राप्तिमा हेतुको काम  
गरून र मरण-धर्मबाट मुक्त रहेको निर्वाण-पद  
शिघ्र प्राप्त गरिलिन सकुन भनी  
“निर्वाण-कामना” गर्दछौं ।

नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मा सम्बुद्धस्स

# बुद्धोपदेश

मध्यममार्ग



अनुवादक

त्रिपिटक विशारद भिक्षु पञ्जासार महास्थविर  
सुमंगल विहार, लुँखुसी, ललितपुर

अनुवादक : त्रिपिटक विशारद भिक्षु पञ्जासार महास्थविर  
सुमंगल विहार  
लुँखुसी, ललितपुर

पुस्तक : बुद्धोपदेश (मध्यममार्ग)

प्रकाशक : धर्मरत्न शाक्य  
नकबहिल (थ्याका), ललितपुर  
मोवाइल : ९८४१३०४४७८

प्रकाशन : बु.सं. २५६७ वि.सं. २०८०  
ने.सं. ११४३ ई.सं. २०२३

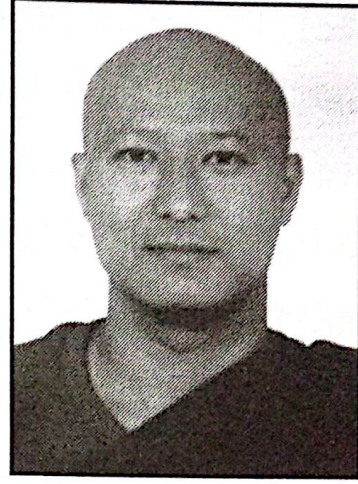
पहिलो संस्करण : १००० प्रति

Dhamma.Digital

मुद्रक : राजमति प्रिन्टिङ्ग प्रेस  
नकबहिल, ललितपुर ।  
फोन नं. ९८४१९४३४००

(प्रकाशक धर्मरत्न शाक्यद्वारा दिवंगत श्रीमती रत्नदेवी शाक्यको  
निर्वाण-कामना गरी धर्मदान स्वरूप प्रकाशित)

## अनुवादकको मन्तव्य



बुद्धोत्पाद, मनुष्यभाव, हेतु सम्पत्ति प्रवजितभाव, सधर्म र कल्याण मित्र सम्पत्ति प्राप्त हुने अति नै दुर्लभ हो । यो सबै एउटै जुनीमा प्राप्त हुने भनेको महान भाग्य हो । तथागत शास्ताले देशाना गर्नु भएको स्मृतिप्रस्थान विपश्यना ध्यान मार्ग दुःखमय संसार बाट मुक्त हुनको लागि एक मात्र मार्ग हो ।

- १) सकल सत्त्वप्राणीहरूको चित्त मलबाट रहित भई शुद्ध गर्नको लागि ।
- २) शोक संतापलाई अतिक्रमण गरी पार हुनको लागि ।
- ३) दाह हुने, विपाद हुनेलाई अतिक्रमण गरी पार हुनको लागि ।
- ४) शारीरिक दुःख र मानसिक दुःख निरोध शान्त र हटाउनको लागि ।
- ५) चतुरार्य सत्यमार्ग बोध गर्नको लागि ।
- ६) निर्वाण साक्षात्कार गर्नको लागि स्मृतिप्रस्थान विपश्यना ध्यान एक मात्र मार्ग हो ।

आनापान सति, इरियापथ मनसिकार, चतुसम्पजञ्ज मनसिकार, पटिकुल मनसिकार, धातुमनसिकार, नवसीवथिक संग कायानुपस्सना भावना कर्मस्थान १४ वटा छन् । वेदनानुपस्सना ९

वटा छन् । चित्तानुपस्सना १६ वटा छन् । धम्मानुपस्सना कर्मस्थान भावना नीवरण विपश्यना, स्कन्ध विपश्यना, आयतन विपश्यना, वोध्यङ्ग विपश्यना, आर्यसत्य विपश्यना आदि पाँच प्रकारका छन् ।

आनापान सति र पटिकूल मनसिकार समथबाट प्रवेश भई विपश्यना कर्मस्थानमा आउने ध्यान हो । बाँकी १९ वटा कर्मस्थान विपश्यना ध्यान कर्मस्थान हुन् । बुद्ध शासनको मुख्य उद्देश्य शीलबाट समथ वा समाधि सम्म समाधि बाट विपश्यना सम्म र विपश्यना बाट मार्गफल प्राप्त गरी निर्वाण साक्षात्कार गर्ने हो । निर्वाण प्राप्त गर्नको लागि अभ्यास गर्नु पर्ने वा भाविता गर्नु पर्ने कर्मस्थान सबै स्मृति प्रस्थानमा समावेश भइरहेको छ ।

स्मृति प्रस्थान विपश्यना भावना प्राप्त हुने बुद्ध शासनमा मात्र पाइन्छ । बुद्ध उत्पन्न नभएको बेला स्मृति प्रस्थान भावना वा विपश्यना ध्यान देख्न वा सुन्ने अवस्था हुँदैन । त्यसैले “अप्पमादेन सम्पादेथ” भने जस्तै अप्रमादि भई वा सजक सतर्क भई कुशल धर्महरु सम्पादन गर्न प्रयत्न गर्नु पर्छ । शीलमा प्रतिस्थापित भई गुरु उपदेश अनुसार कर्मस्थान लिइ स्मृति प्रस्थान भावना अभ्यास गर्ने प्रवर्जित वा गृहस्थी योगावचरहरु लाई यही जुनी मै आनिसंस प्राप्त गर्न सकिन्छ । धेरै मेहनत वा वीर्य गरी ध्यान भावना अभ्यास गर्ने योगीहरुलाई चाँडै मार्गफल प्राप्त गर्ने अवसर पाइन्छ ।

यो पुस्तक नेपालमा थेरवाद बुद्धधर्म पुनर्जागरणमा अति नै महत्वपूर्ण भूमिका निभाउनु भएका श्रद्धेय भिक्षु सुबोधानन्द महास्थविरद्वारा रचित “बुद्धोपदेश” मध्यम मार्ग नेपाल भाषा काव्यमय ग्रन्थको अनुवाद धर्मग्रन्थ हो । उहाँले सरल नेपालभाषा बाट रचित काव्यमय ग्रन्थलाई नेपाली भाषामा अनुवाद गरी यो

ग्रन्थ सम्पादन गरेको हो ।

दिवंगत धर्मपत्नी रत्नदेवी शाक्यको पुण्य स्मृतिमा उहाँलाई सुगति सहित निर्वाण कामना गर्दै धर्मदान स्वरूप यो पुस्तक सम्पादन गर्नको लागि अति श्रद्धावान धर्मरत्न शाक्यको विशेष अनुरोधलाई स्वीकार गरी मैले यो धर्म पुस्तक रचना गरेको हुँ । यो सुअवसर अवस्था दिएकोमा धर्मरत्न शाक्य लगायत वहाँका परिवारजन सबैलाई कृतज्ञतापूर्वक साधुवाद व्यक्त गर्दछु ।

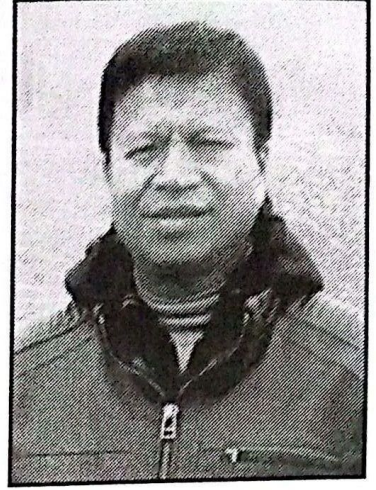
गीतकार, कविकार श्रद्धेय भिक्षु सुबोधानन्द महास्थविर जस्ता विशेष व्यक्तित्व भएका महान प्रभावशाली भन्तेको “बुद्धोपदेश” ग्रन्थ अनुवाद गर्दा धेरै नै कमि कमजोरी हुन सक्छन् । कही कतै गलति वा दोष देखिएमा विज्ञ पाठकवर्गहरुबाट सल्लाह सुझावको अपेक्षा पनि राख्दछु ।

यो धर्मदान पुण्यहेतुद्वारा दिवंगत रत्नदेवी शाक्यलाई निर्वाण प्राप्त होस । पठन पाठन गर्ने सबै पाठक वर्गलाई स्मृतिप्रस्थान विपश्यना ध्यान अभ्यास गर्दै चाडै निर्वाण बोध होस् भनि मैत्री कामना गर्दछु ।

भवतु सब्ब मंगलं ।

त्रिपिटक विशारद भिक्षु पञ्जासार महास्थविर  
सुमंगल विहार  
लुँखुसी, ललितपुर

## मेरो दुई शब्द



यो अनित्य संसारलाई त्यागेर गएकी मेरी श्रीमती रत्नदेवी शाक्यको यादमा म उसैको निर्वाण कामनाको लागि मैले यो पुस्तकको प्रकाशन गरेको हुँ । यो पुस्तक ध्यान सम्बन्धि भएकोले यसबाट तपाईंहरूले धेरै भन्दा धेरै ध्यान सम्बन्धि ज्ञान हासिल गर्न सक्नु हुनेछ ।

मैले यस पुस्तक प्रकाशन गरेको उद्देश्य भन्नु पर्दा यस पुस्तकलाई पढेर ध्यान अभ्यास गर्न सकेमा तपाईंहरूले पनि अवश्य प्रज्ञा ज्ञान पाउन सक्नु हुनेछ । जसले गर्दा मनमा शान्ति पाउन सकिन्छ, सुखको अनुभव गर्न सकिन्छ । हुनत मानिसहरू सबै सुख चाहन्छन् तर सुखको लागि सबैले दुःख पाइराखेको हुन्छन् । सुख भनेको त क्षणिक मात्र हुन पछि फेरी दुःख नै आएको हुन्छ । यस्तै फेरी फेरी पनि मेहनत गर्दा त केही क्षण केही दिनको सुखको अनुभव गर्छ फेरी दुःख आउने सुरु हुन्छ । हामीहरूले मेहनत गरेर सम्पत्ति कमाउँछौं । यस्तै मेरो श्रीमतीले आफ्नो जिन्दगीभर मेहनत गरेर सम्पत्ति जम्मा मात्र के गरीन उसको जीवनमा सोचे जस्तो इच्छा आकांक्षाहरू सबै बिलाएर गयो । उसलाई लिभरको क्यान्सरले समाति सकेको रहेछ । उनी अफिसबाट अवकाश भए लगत्तै



उसले जीवन संगसगै आफ्नो जीवनबाट पनि अवकास लिएर जानु भयो । यस क्षणले मलाई ज्यादै चोट पुऱ्यायो ।

त्यो अवस्थालाई याद गर्दा अबै पनि मेरो आँखाबाट आँशुको खोला बग्नु थाल्छ । उसलाई थाहा छ कि आजै म यस संसारबाट जाँदैछु भनेर । जब सानी छोरी जस्मीनालाई रशिलाले अष्ट्रेलियामा फोन गर्न लगाउँदा जस्मीना तिमि राम्ररी बस है म अब जान्छु भनेर बाइबाइ भनेर बिदा लिएको सम्झिँदा अहिले पनि मेरो आँखाबाट आँशुको धारा बग्छ । यसरी उसले आफ्नो भन्ने केही पनि माया नराखी हामीहरु सबैलाई त्यागी यस संसारबाट बिदा लिएर जानु भयो । हुनत यो संसार अनित्य छ । हामीहरु जन्मदा खाली हात आउँछौं र खाली हात नै जान्छौं । तर त्यो होइन । हामीले जन्मदा पनि संस्कार बोकेर आउँछौं र मृत्यु हुँदा पनि संस्कार लिएर जान्छौं । अरु भौतिक सम्पत्तिहरु केही पनि लिएर जान सक्दैनौं र परिवारलाई समेत छाडेर जानेछौं । यहि नै दुःख हो । हामीले जन्म लिँदा मृत्यु पनि साथ लिएर आएको हुन्छ । मृत्यु अर्थात् कालले हामीलाई सधैं साथ दिएर आइरहेको हुन्छ तर हामीले उसलाई वास्ता गर्दैनौं । यदि हामीले पनि काललाई वास्ता गर्ने सकेको भए हामीहरु सबैले नराम्रो काम कहिल्यै गर्दैन होला । हामीहरु एकदिन मर्ने पर्छ भनि थाहा पाएर हामीहरुले राम्रै काम मात्र गरिनेछ ।

हाम्रो जीवनमा अहिले सम्म पनि पुण्य कमाउन निकै समय बाँकी छ । साँच्चिकै पुण्य कमाउनलाई के गर्नु पर्छ भनेर भगवान बुद्धले देखाउनु भएको मार्ग यस पुस्तकमा लेखिएको छ ।

हाम्रो जीवनमा दुःखहरु आइरहेका हुन्छन् । ती दुःखबाट

मुक्त हुन हामीहरु सबै चाहन्छन् र बाटो थाहा नभएर धर्म गर्नमा अलमलिएका हुन्छौ । हाम्रो धर्ममा आस्था त धेरै छ तर दुःखबाट मुक्त हुन लाई सम्यक सम्बुद्धले दिनु भएको मार्गमा नै जान अति आवश्यक छ । त्यो मार्ग के हो भनेर थाहा पाउन यो पुस्तक पढ्नु होस । यस पुस्तकबाट तपाईंहरूले राम्रो ज्ञान पाउन सक्नु हुनेछ । यो पुस्तक लेखनलाई सहयोग गरिदिनु हुने भिक्षु पञ्जासार महास्थविरज्यू लाई मेरो तर्फबाट धेरै धेरै साधुवाद दिन चाहन्छु । यस पुस्तकलाई अध्ययन गरी पुण्य कमाउन वा कुशल कर्म गर्नु हुने सबै उपासक तथा उपासिकाहरु, मित्रजनहरूलाई पनि त्रिरत्नको आशिर्वादले जन्म जरा ब्याधि मरण दुःखबाट मुक्त हुने निर्वाण सम्पत्ति लाभ होस । मेरी श्रीमती रत्नदेवी शाक्य लाई पनि जन्म, जरा, ब्याधि, मरण दुःखबाट मुक्त हुने निर्वाण सम्म पुग्न सकोस भन्ने हेतुले यस पुस्तकको पहिलो संस्करण प्रकाशन गरेर धर्मदान गरेका हौ । साथै यो पुस्तकको धर्मदानको प्रभावले त्रिरत्नको आशिर्वाद मिलोस र म र मेरा परिवार सबैलाई जन्म जरा ब्याधि मरण दुःखबाट मुक्त हुने निर्वाण सम्म पुग्न लोक्तर मार्ग आर्य अष्टाङ्गीक मार्गमा जान सकोस ।

भवतु सब्ब मंगलम् ॥

प्रकाशक

धर्मरत्न शाक्य

नकबहिल, ललितपुर

ने.सं. ११४३ दिल्लीश्वः सप्तमी

(वि.सं. २०८० असार २४ गते आइतबार)

नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मासम्बुद्धस्स

## बुद्धोपदेश - मध्यममार्ग

संसारका मार्गहरू मध्ये महान मार्ग नै आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग हो । भगवान बुद्धले देख्नु भएको वा बोध गर्नुभएको यो मार्गसित समान अन्य केही मार्ग छैन । भव दुःखबाट मुक्त पाउनको लागि जान्ने पर्ने एकमात्र मार्ग यही नै हो । अन्य कुनै मार्ग छैन । जगत प्राणीहरूको लागि शुद्ध मार्ग र भय अन्त वर्जित भएको मार्ग हो । दुःख शोकादि सन्ताप शान्त हुने महापथ हो । राग, द्वेष, मोह, क्लेश र भव बन्धन श्रृंखलालाई काटेर निर्वाण प्राप्तिको लागि जानुपर्ने उत्तम मार्ग हो । दुःखबाट मुक्त हुन चाहनेहरूले सिक्नै पर्ने र जान्ने पर्ने एकायन मार्ग हो । जुन व्यक्तिले यो मार्ग आफ्नो जीवनमा अपनाउने गर्छ त्यो व्यक्ति दुःखबाट मुक्त नै हुन्छ ।

आर्य अष्टाङ्गिक मार्गमा आठ वटा अंग समावेश छ । प्रथम मार्ग सम्यक दृष्टि हुन । यो अति नै गम्भिर ज्ञान हो । दृष्टि भन्ने ज्ञानरूपी आँखाले नै आर्य सत्य बोध गर्न सक्ने हो । प्रज्ञाचक्षु नभइकन दुःखलाई अन्त गर्न सक्दैन । दुःख के हो र कसरी दुःख उत्पन्न हुन्छ ? यसलाई सम्यक दृष्टि ज्ञानचक्षुले मात्र यी सबै बोध गर्न सक्नेछ ।

जन्म दुःख, जरा दुःख, व्याधि दुःख र मरण दुःख । यिनीहरू महाभयानक दुःख हुन । मन नपर्नेसंग जीवन बिताउनु

पर्ने दुःख, मन परेकाहरुसंग बिछोडिनु पर्ने दुःख हो । इच्छा गरेको वस्तु प्राप्त नहुनु पनि दुःख हो । संक्षिप्तमा भन्नु पर्दा पाँच उपादान स्कन्ध नै दुःख हो । यो दुःख सबैले बोध नै गर्नुपर्छ ।

अब दुःख समुदय सत्य वा दुःख उत्पन्न हुने मूल कारण बुझ्नु पर्‍यो । फेरी फेरी जन्म हुने, प्रीति र रागलेयुक्त उत्पन्न हुने ठाउँमा मन लगाउने, कामतृष्णा, भवतृष्णा विभवतृष्णा त्रिलोक नै सर्वव्याधि तृष्णा हुन । यी तृष्णाबाट मुक्त भएका कोहि सत्त्वप्राणीहरु छैन ।

कामतृष्णा भन्नाले रूप शब्द, गन्ध रस र स्पर्श काम विषयमा आशक्ति हुने हो । जुनसुकै जुनीमा जन्म लिए पनि इन्द्रिय विषय सुख कामना भोग गरी कति जन्म लिइ सक्यौ होला । यद्यपी यी कामतृष्णा हटाउन सकेको छैन । अझ बरु भन भोग विलासमा दुवेर आशक्ति भएर संसारमा भौतारिएका छन् ।

अतृप्ति आकांक्षा र आशा प्रवर्द्धन भवतृष्णाको कारणले मृत्यु भई अर्को जुनीमा पनि यसरी नै सुख प्राप्त होस भनि कामना गर्दै फेरी फेरी जन्म लिनु पर्‍यो । यी जन्मको कारणले फेरी सुख दुःख अनुभव गर्नु पर्ने हुन्छ । कुमालेको पांग्रा जस्तै घुमिरहेकोले संसार आदि अन्त नभएको महासागरमा भवतृष्णाको कारणले पुनर्जन्म भैरहन्छन् ।

विभवतृष्णा भनेको के हो बुझ्नु पर्ने अर्को महत्वपूर्ण समुदय सत्य हो । पुनर्भव छैन भनेर पापकर्म गरीरहन्छन् । पुण्य पाप र स्वर्ग नर्क भनेको केही छैन भनेर मिथ्यादृष्टिमा लागेर वाचुन्जेल मोज मस्तीमा र मनोरञ्जनमा भुलि मृत्यु पछि केही छैन भन्ने थानेर धेरै पापकर्म भोगीरहन्छन् र भागिदारी भइरहन्छन् ।

यसरी कामभव विभवतृष्णा दुःखको जननी हुन् ।

दुःख र दुःख समुदायलाई ज्ञानरूपी चक्षुले देखेर निरोध सत्यको लक्षणलाई बोध गरी सुचरीत्रवान हुनु नै महत्व हो । जुन व्यक्तिले निरोध सत्यलाई बोध गर्छ उसले तृष्णालाई निर्मुल गर्ने प्रयास गर्छ । तृष्णालाई पूर्णरूपले निर्मुल गर्नु नै निर्वाण हो । दुःख तृष्णा हटाउनको लागि सम्यक दृष्टि आँखाले हेरी चार आर्यसत्यलाई बोध गर्नुपर्छ ।

सम्यक संकल्प भनेको सदा मन शुद्ध गरी बस्ने हो । नैष्कर्म्य संकल्प, अव्यापाद संकल्प र अविहिंसा संकल्प तीन वटा मनमा जगाउनु नै सम्यक संकल्प हो । चित्त सन्तानमा भएको काम व्यापाद र हिंसा संकल्पलाई सम्यक ज्ञानबाट क्षय गरी मनलाई शुद्ध गर्ने सम्यक संकल्प हो ।

सम्यक वाचा भन्नाले असत्यवाचालाई त्यागी सत्य वचन कुरा गर्ने हो । सत्य भनेको देखेको, सुनेको वा भएको जे जति सबै आफूले यथार्थवादी भई सत्यलाई गौरव राख्ने हो । मनमा पाप चेतना राखी कहिले नै मिथ्या वाचा बोल्नु हुँदैन । आफूलाई जति लाभ सत्कार भए पनि मिथ्या वाचालाई ठाउँ दिनु हुँदैन । सत्य धर्मको एक दिन अवश्य नै फल आउने छ । चुकलीको कारणले मिलिजुली भएका साथीभाइ, आफन्त, आमाबुबा र छोराछोरीहरु बिच मनमुताव हुन्छ । त्यो ठूलो पाप हो । अरुको चित्त दुख्ने वा मन पोल्ने कडा शब्द कहिल्यै बोल्नु हुँदैन । सुन्ना साथ मन प्रसन्न हुने, शितल हुने शब्द सधैं प्रयोग गर्नुपर्दछ । मैत्री करुणाले हृदय कोमल हुने, सुख शान्ती वृद्धि हुने सम्यक वाचा प्रयोग गर्नुपर्दछ । भुठो चुगली फरुष र सम्प्रलाभ आदि वचनबाट हुने

दोष चारवटालाई त्यागनु नै सम्यक वाचा हो ।

सम्यक कर्मान्त भन्नाले जीव हिंसा गर्ने त्याग गरी हिंसाबाट टाढा हुनु हो । दण्ड शस्त्रादी प्रयोग गरी कसैलाई दुःख कष्ट दिने तरिकाले पाप कर्म गर्न उचित हुँदैन । सबै प्राणीहरू स्वतन्त्र रूपले जिउन चाहन्छन् । त्यो सबैको अधिकार पनि हो । त्यसैले पापबाट लज्जित भइ शील सम्पन्न भएर मैत्री करुणा दया मायाले परहितकर सुखकर्मको लागि आफ्नो जीवनयापन गर्नुपर्दछ । चोरी कामलाई त्यागी दुर हुनु पनि सम्यक कर्मान्त हो । अरुले मेहेनत गरी कमाएको धन सम्पत्ति, जग्गा जमिन लुत्ने, छलकपट गरी वा भ्रष्टाचार गरी लुत्ने ठूलो पाप हो । आफूले सदभावले वा धार्मिक रूपले कमाएको वस्तुले सन्तोष मात्रको ज्ञान लिन सक्यो भने सदा सुखानन्द रूपले जीउने अवस्था मिल्ने छ । काममिथ्याचार वा व्यभिचार दुराचार भनेको परिवार र समाजलाई गर्ने ठूलो अपराध हो । जस्को कारणले पुरै परिवार ध्वस्त हुन्छ । त्यसले शीलवान गुणवान र सुचरित्रवान हुने आफ्नो र समाजको लागि धेरै नै हितकार सुखकर्मको लागि सहयोग हुन्छ । यी हिंसा त्यागेर व्यभिचार पापकर्मबाट मुक्त हुनु नै सम्यक कर्मान्त हुन् ।

सम्यक आजीविका भन्नाले सही तरिकाले आफ्नो जीवनयापन गर्ने हो । मिथ्यादृष्टि व्यक्तिले धर्म अधर्म, पुण्य पाप वा राम्रो नराम्रो केही छुट्याउन सक्दैन । गर्नुपर्ने र नगर्नु पर्ने के हो ? भनेर सही तरिकाले वा सम्यक ज्ञानले थाहा पाउन नसक्ने व्यक्तिले धेरै जसो धर्मलाई अधर्म, अधर्मलाई धर्मको रूपमा अपनाउने गर्दछ । मिथ्यादृष्टि भएका मिथ्या आजीविका अनुसार जीवनयापन गर्दछ । तल उल्लेखित पाँच तरिकाले अधार्मिक रूपले मिथ्या

आजीवन गर्नुहुन्छ ।

- क) प्राणीहरूको व्यापार
- ख) शस्त्रअस्त्रको व्यापार
- ग) मांसको व्यापार
- घ) मादक पदार्थको व्यापार
- ङ) विषादि पदार्थको व्यापार

यी पाँच वटा अयोग्य व्यापारबाट अलग भई धर्मानुकूल जीवन बिताउने सम्यक आजीविका हुन् ।

सम्यक व्यायाम भन्नाले आफ्नो चित्त सन्तानमा भएका अकुशल पाप चेतनालाई निर्मूल गर्न र कुशल चेतनालाई वृद्धि गर्नको लागि उत्साह (वीर्य) गर्ने हो ।

- क) उत्पन्न नभएको पापलाई, अकुशललाई उत्पन्न नगराउनको लागि उत्साह गर्दछ ।
- ख) उत्पन्न भएको पापलाई अकुशललाई उत्पन्न नाश गराउनको लागि उत्साह गर्दछ ।
- ग) उत्पन्न नभएको कुशल धर्मलाई उत्पन्न गराउनको लागि उत्साह गर्दछ ।
- घ) उत्पन्न भएको कुशल धर्मलाई स्थिर गरी राख्नको लागि बचाउनेको लागि वृद्धि गर्नको लागि उत्साह गर्दछ ।

सम्यक स्मृति भन्नाले कायानुपश्यी आदि चार स्मृतिप्रस्थान प्रयत्नशील भई ज्ञानले युक्त भई यो संसारमा जुन लोभ र दौमनष्य छ त्यसलाई पन्छाएर बस्ने हो । सम्यक स्मृति चार प्रकारका छन् ।

- क) कायनुपस्सना
- ख) वेदनानुपस्सना
- ग) चित्तानुपस्सना
- घ) धम्मानुपस्सना

कायनुपस्सना भन्नाले शरीर सम्बन्धि भावना हो । काय वा शरीर अनुसार हेरी त्यसमा होश राखी काय क्लेशलाई हटाउनको लागि ध्यान वस्नेलाई कायानुपस्सना भनिन्छ । यथार्थ ज्ञान चक्षुले काय वा शरीरको धर्मलाई अनुपश्य गर्दा मनमा भएका लोभ, द्वेष र मोहादि अकुशल प्रहाण भएर जान्छ ।

वेदनानुपस्सना भन्नाले वेदनामा होश राखी भावना गर्ने हो । वेदना अनुसार उत्पन्न हुने क्लेश धर्मलाई हटाउने भावना हो ।

चित्तानुपस्सना भन्नाले चित्तको स्वभाव धर्मलाई हेरी जान्ने बुझ्ने ध्यान हो । चित्तमा उत्पन्न हुने नराम्रो पाप चेतनालाई हटाउने र चित्तलाई शुद्ध राख्ने भावना चित्तानुपस्सना ध्यान हो ।

धम्मानुपस्सना भन्नाले मनमा भएका क्लेशलाई ज्ञानले होश राखी जानेर बुझेर सबै क्लेशलाई हटाउनको लागि अभ्यास गर्ने ध्यान धम्मानुपस्सना भावना हो ।

सत्त्वहरूको विशुद्धिको लागि शोक, डाह रोदन क्रन्दनबाट पार हुनको लागि शारीरिक दुःख, मानसिक दुःखलाई उपशान्त गर्नका लागि आर्यसत्य ज्ञान प्राप्तिका लागि निर्वाणको साक्षात्कारका लागि यी चार प्रकारका स्मृति प्रस्थानहरू हुन् । यहि एकमात्र मार्ग हो निर्वाण बोधको लागि ।



## कायानुपस्सना – आनापान सति

कायानुपस्सना भनेको शरीरमा शरीरलाई हेरी वस्दछ । शरीरमा भएका सबै अंगप्रत्यगलाई यथार्थरूपले हेर्ने हो । यहाँ योगीले जङ्गलमा वा रुखको फेदमा वा शून्य स्थानमा गई पलेटी मारेर शरीरलाई सीधा राखी स्मृतिलाई अगाडि राखी वस्दछ । योगी ब्यक्तिले स्मृतिपूर्वक श्वास भित्र पठाउँछ । स्मृतिपूर्वक नै श्वास बाहिर पठाउँछ ।

लामो श्वास भित्र तान्दा लामो श्वास तान्दैछु भनी लामो श्वास बाहिर छोड्दा लामो श्वास छोड्दैछु भनी अनुभव गर्दछ । छोटो श्वास भित्र तान्दा छोटो श्वास तान्दैछु भनी र छोटो श्वास बाहिर छोड्दा छोटो श्वास छोड्दैछु भनी अनुभव गर्दछ । सम्पूर्ण शरीरप्रति सम्वेदनशील भई श्वास तान्दछ र छोड्छु भनी सिक्दछ । कायसंस्कार (शरीरको कार्य) लाई शान्त पारी श्वास भित्र तान्दछ र बाहिर छोड्छु भनी सिक्दछ । यसरी आफ्नो भित्रतिर अनुपश्यी भई हेरी वस्दछ । अन्य बाहिरतिर शरीरमा अनुपश्यी भई शरीरको यथार्थ स्वभावलाई हेरी बस्दछ । त्यस्तै आफ्नो र अन्य शरीरमा अनुपश्यी भई हेरी बस्दछ ।

शरीरमा उत्पत्ति स्वभावलाई र शरीरमा विनाश स्वभाव लाई हेरी बस्दछ । शरीरमा उत्पत्ति र विनाश स्वभावलाई यथाबोधले हेरी बस्दछ । यो शरीर हो भनी ध्यान योगीको स्मृति प्रतिस्थापित हुन्छ । यो सबै ज्ञान वृद्धिको लागि मात्र हो, स्मृति वृद्धिको लागि मात्र हो भनी लोकमा कुनै वस्तु प्रति म, मेरो भनी नलिइ वा ग्रहण नगरी अनाश्रीत भई बस्दछ । यसरी ध्यान योगीले शरीरमा अनुपश्यी भई हेरी बस्दछ ।

## कायानुपस्सना – इरियापथ

फेरी ध्यानयोगीले स्मृतिपूर्वकले गइरहेको क्षणमा गइरहेको छु, उभिरहेको क्षणमा उभिरहेको छु, बसीरहेको क्षणमा बसीरहेको छु र लेटीरहेको क्षणमा लेटीरहेको छु भनी राम्ररी अनुपस्सि गर्दछ । जस्तो शरीरको गतिविधि हुने गर्दछ त्यस्तै नै राम्ररी थाहा पाएको हुन्छ । क्रिया पछाडि कोही छैन । गइरहेका, गरीरहेका र वसीरहेका भनी आत्मको रूपमा लिने कोहि छैन । क्रिया मात्र हो भनी ध्यान योगीले राम्ररी हेरी बस्दछ । यसरी आफ्नो भित्री शरीरमा अन्य बाहिरी शरीरमा र भित्री बाहिरी शरीरमा कायानुपस्सि भइ हेरी बस्दछ । शरीरको उत्पत्ति स्वभावलाई विनाश स्वभावलाई र उत्पत्ति विनाश स्वभावलाई हेरी बस्दछ । यो शरीर हो भनी स्मृति प्रतिस्थापित हुन्छ । यो सबै ज्ञान वृद्धिको लागि स्मृति वृद्धिको लागि मात्र हो भनी अनाश्रित भई लोकमा कोहि पनि ग्रहण गर्दैन । इरियापथ ध्यानमा मुख्य चार प्रकारका ध्यान समावेश भइरहेको छ ।

- क) गच्छन्तो वा गच्छामीति पजानाति
- ख) ठितो वा ठितोम्हीति पजानाति
- ग) निसिन्नो वा निसिन्नोम्हीति पजानाति
- घ) सयानो वा सयानोम्हीति पजानाति

**अर्थ :**

गइरहेको क्षणमा गइरहेको छु, उभिरहेको क्षणमा उभिरहेको छु, सुतिरहेको क्षणमा सुतिरहेको छु भनी राम्ररी थाहा पाउनु हो ।

## कायानुपस्सना – सम्पजज्ज / सम्प्रजान

फेरी ध्यानायोगीले अगाडी बढ्दै गर्दा, पछाडि गर्दा, सीधा हेर्दा, तेर्सो हेर्दा, हातखुट्टा खुम्च्याउँदा त्यसरी नै सडघाटी पात्र चीवर धारण गर्दा, खाँदा, पिउँदा, चपाउँदा, चाट्दा पनि सम्प्रज्ञानपूर्वक जानिरहेको हुन्छ ।

त्यसरी नै दिसा पिसाब त्याग गर्दा, जाँदा, उफ्रिँदा, बस्दा, सुत्दा, सुतेर उठ्दा, कुराकानी गर्दा र चुप लागि बस्दा पनि सम्प्रज्ञानपूर्वक जानिरहेको हुन्छ । यसरी भित्रतिर शरीरमा, बहिरतिर शरीरमा, भित्र र बाहिर शरीरमा अनुपस्सि भई शरीरलाई हेरी बस्दछ ।

शरीरमा उत्पत्ति स्वभावलाई विनाश स्वभावलाई उत्पत्ति र विनाश स्वभावलाई हेरी बस्दछ । यो शरीर हो भनी स्मृति प्रतिस्थापित हुन्छ । यो सबै ज्ञान वृद्धिको लागि स्मृति वृद्धिको लागि मात्र हो भनी अनाश्रीत भई लोकमा केही पनि ग्रहण गर्दैन ।

## कायानुपस्सना – पटिकूलमनसिकार

फेरी ध्यानयोगीले आफ्नो यही शरीरलाई पैतालाभन्दा माथि केशका टुप्पो भन्दा तल पातलो छालासहित विभिन्न अशुभ फोहोरले युक्त भएको स्मृति ज्ञानले विवेचना गर्दछ ।

मेरो यस शरीरमा केश, रौं, नड, दाँत, छाला, मासु, मांसपेशी, हड्डी, मासि, मृगौला, मुटु, कलेजो, भिल्ली, फियो, फोक्सो, ठूलो आन्द्रा, सानो आन्द्रा, पेट, मल, गिदी, पित्त, कफ, पीप, रगत, पसीना, चिल्लो आँसु, बोसो, थुक, सिङगान, च्याल, पिसाबसँग ३२ वटा छन् ।

उपमाले बताउने भए दुबै छेउमा खुलेको बोरामा विभिन्न प्रकारका धानले भरेको छ । नरम चामल, खस्रो चामल, मुंगी, मास, तिल, खोस्टाएको चामल छन् । उक्त विभिन्न अन्नले भरिएको बोरालाई आँखा देख्ने व्यक्तिले राम्ररी हेरेर विवेचना गर्दछ । यसरी देखे जस्तै योगीले आफ्नो शरीरलाई पैतला भन्दा माथि केशको टुप्पो भन्दा तल पातलो छाला सहित विभिन्न अशुभ फोहरले भरिएको जानी मनन गर्दछ ।

यो शरीरमा भएको ३२ वटा अंगलाई विभिन्न असुचि वा फोहरले युक्त भएको छ भनी स्मृतिपूर्वक ध्यान अभ्यास गर्ने पतिकुलमनसिकार ध्यान हो । यसमा ३२ अंग समावेश छन् ।

क) तच पञ्चक :

केसा, लोमा, नखा, दन्ता, तचो  
(केश, रौं, नङ, दाँत, छाला)

ख) वकक पञ्चक :

मंस, नहारु, अत्थि, अत्थिमिजं, वक्कं  
(मासु, मांसपेशी, हडी, मासी, मृगौला)

ग) पप्फास पञ्चक :

हृदयं, यकन, किलोमकं, पिहकं, पप्फासं  
(मुटु, कलेजो, भिल्ली, फियो, फोक्सो)

घ) मत्थलुंग पञ्चक :

अन्तं, अन्तगुणं, उदरिथं, करिसं, मत्थलुंग  
ठूलो आन्द्रा, सानो आन्द्रा, पेट, मल, गिदी)

ड) मदे छक्क :

पित्तं, सेम्हं, पुब्बो, लोहितं, सेदो, मेदो  
(पित्त, कफ, पीप, रगत, पसिना, चिल्लो)

च) मुत्त छक्क :

अस्सु, वस, खेलो, सिंघानिका, लसिका, मुत्तं  
(आँसु, बोसो, थुक, सिङ्गान, च्याल, पिसाब)

## कायानुपस्सना – धातुमनसिकार पब्ब

फेरी योगीले मेरो यो शरीरमा स्थीर भइरहेका विद्यमान भएको धातु स्वभाव अनुसार राम्ररी हेरेर मनन गर्दछ । मेरो यस शरीरमा पृथ्वी, आपो, तेजो, वायु, धातु छन् । जस्तै उपमाले भन्नु पर्दा दक्ष पशुघाटक वा उनका चेलाले पशु मारेर चौबाटोमा मासु भाग भाग राखी बसिरहेका हुन्छन् । त्यसरी नै मेरो शरीरमा पनि पृथ्वी, आपो, तेजो, वायु, धातु छन् । धातुमनसिकार ध्यानमा शरीरमा भएका ३२ वटा अंगलाई धातु अनुसार विभाजन गरी ध्यान बस्ने विधि हो ।

क) पठवि धातु २०

केसा, लोमा, नक्खा, दन्ता, तचो  
(केश, रौं, नड, दाँत, छाला)  
मंस, न्हारु, अत्थि, अत्थिमिजं, वक्कं  
(मासु, मांसपेशी, हडी, मासी, मृगौला)  
हृदयं, यकन, किलोमकं, पिहकं, पप्फासं  
(मुटु, कलेजो, भिल्ली, फियो, फोक्सो)

अन्तं, अन्तगुणं, उदरिथं, करिसं, मत्थलुंग  
(ठूलो आन्द्रा, सानो आन्द्रा, पेट, मल, गिदी)

ख) आपो धातु १२

पित्तं, सेम्हं, पुब्बो, लोहितं, सेदो, मेदो  
(पित्त, कफ, पीप, रगत, पसिना, चिल्लो)  
अस्सु, वस, खेलो, सिंघानिका, लसिका, मुत्तं  
(आँसु, बोसो, थुक, सिङ्गान, च्याल, पिसाब)

ग) तेजो धातु ४

सन्तापन  
जीरण  
परिदहन  
पाचक

घ) वायु धातु ६

उद्धंगम : माथि तिर जाने वायु  
अधोगम : तल तिर जाने वायु  
कुच्छिसय : पेटमा जाने वायु  
कोथासय : आन्द्रामा जाने वायु  
अंगभंगानुसारिनो : शरीरको अंग प्रत्यगमा जाने वायु  
आश्वास प्रश्वास : श्वास वायु

कायानुपस्सना – नवसिवथिक पब्ब

फेरी योगीले मशानमा फालिराखेको लाश (शरीर) लाई  
मृत्युको एक दिन पछि वा दुई दिन पछि वा तीन दिन पछि  
सुन्निएको, फुलेको, नीलो भइसकेको पीप बगीरहेको लाशलार्इ

देखेर उक्त योगीले आफ्नो शरीरसँग दाँजेर विचार गर्दछ, मेरो यो शरीर पनि त्यही लाश जस्तै हुने स्वभावको रहेछ । यस्तै हुने रहेछ । यस्तो नभइ नछोडने रहेछ भनी तुलना गरी यसरी भित्री शरीरमा पनि, बाहिरी शरीरमा पनि, भित्री बाहिरी शरीरमा पनि हेरी बस्दछ ।

उत्पत्ति स्वभावलाई विनाश स्वभावलाई उत्पत्ति विनाश स्वभावलाई शरीरमा हेरी बस्दछ । यसरी शरीरमा हेतु धर्म अनुसार विनाश परिवर्तन भइरहेको स्वभावलाई स्मृतिपूर्वक हेरी बस्दछ । जस्ले कायानुस्मृति ध्यान भावना अभ्यास गर्दछ, वृद्धि गर्दछ त्यसलाई दशवटा फल प्राप्त हुन्छ ।

मनपर्ने वा मन नपर्ने भनेर कुनैबाट मन विचलित गर्न सक्दैन । रती अरती आएता पनि वीर्य वा उत्साहले उत्पन्न भएको राग तृष्णालाई दमन गर्दछ । त्यसरी नै योगीलाई जुनसुकै भय वा विघ्न बाधा आएता पनि त्यसलाई पनि दमनगरी बस्दछ । चिसो, गर्मी, भोक लागेको, तिर्खाइ भएको वा किराहरूले टोकेको र घाम हुरी बतासले पीडा भएको सबैलाई वीर्य वा उत्साहले जितेर स्मृतिपूर्वक बस्दछ । त्यसरी नै मनमा तिब्र कतुक दुखाइ पीडालाई अनेक रोग व्याधीबाट हुने कायीक दुःख जीवन हरण हुने जस्ता ठूलो दुःख पीडा भएता पनि सबैलाई जानी बुझी हेरी यो सबै कर्मादिको फल हो भनी अबबोधले स्मृतिपूर्वक बस्दछ ।

सुख विहारको लागि उपकारी हुने मैत्री करुणा मुदिता उपेक्खा ध्यान चारवटालाई ध्यान दिइ होसपूर्वक ध्यान सुखले बस्दछ । आवश्यक अनुसार ध्यान अंगलाई जानी बुझी बस्दछ । यसरी ध्यान बस्दै ऋद्धि प्राप्त गर्दछ ।

उसले अमानुसिक शब्द वा विशुद्ध दिव्य श्रोत आदि सुन्न सक्ने योगी हुन्छ । दिव्य शब्द र मनुष्य शब्द दुइवटै सुन्न सक्ने र मार्मिक भएको र टाडा भएको शब्द सुन्न सक्ने व्यक्ति हुन्छ ।

अन्य व्यक्तिहरूको चित्तको स्वभाव आफ्नो चित्तले देखेर राम्ररी आचरण गरी बस्दछ । अनेक पूर्व जन्ममा के के गरी आएको सबै थाहा पाउनेछ । पापको फल अनुसार दुःखलाई भोग गरेर आएका र पुण्यको फल अनुसार सुख अनुभव गरेर आएको थाहा पाउन सक्ने जति स्मरण ज्ञान प्राप्त गर्दछ । यसरी सबै सुख शान्तिको दाता नै पुण्य हो भनी थाहा पाउँछ ।

अमानुसिक दिव्य चक्षुले मृत्यु भएको फेरी पुनर्जन्म हुने स्वभावलाई हेरी बस्दछ । कर्म र विपाकको नियुक्ति अनुसार राम्रो नराम्रो, मन पर्ने, मन नपर्ने, सुवर्ण दुवर्ण, सुगती र दुर्गती सबै यही पाप र पुण्यको कारणले नै विपाक भोग गर्नु पर्छ भनी बुझी होसपूर्वक बस्ने गर्दछ ।

आश्रव रहित भइ चित्त विमुक्ति र प्रज्ञा विमुक्ति यी दुइवटा यो जन्ममा नै राम्ररी साक्षात्कार गरी सबै दुःखबाट मुक्त भएर स्मृतिसम्प्रजन्य भइ कायानुपस्सना गरी बस्दछ ।

## वेदनानुपस्सना

अब वेदनानुपस्सनाको विधि ध्यानयोगीले जान्नु पर्दछ । सुख दुःख अदुःखमय सुखी वेदनालाई हेरी राम्ररी जानिराखेको हुन्छ । योगीले सुख अनुभूति गर्दा सुख अनुभूति गर्दछु र दुःख अनुभूति गर्दा दुःख अनुभूति गर्दछु र सुख पनि होइन दुःख पनि होइन त्यस्तो अनुभूति गर्दा सुखदुःखको अनुभूति होइन उपेक्षा



अनुसार भनी राम्ररी जानिराखेको हुन्छ ।

भोग पदार्थयुक्त भएको साबिक सुख अनुभूति गर्दा भोग पदार्थयुक्त साबिक सुख अनुभूति गर्दछु भोग पदार्थयुक्त अनुभूति गर्दा भोग पदार्थयुक्त दुःख अनुभूति गर्दछु भोग पदार्थयुक्त अदुक्खमय सुखी अनुभूति गर्दा भोग पदार्थयुक्त अदुक्खमय सुखी अनुभूति गर्दछु भनी राम्ररी जानिराखेको हुन्छ ।

भोग पदार्थ सहित सुख अनुभूति गर्दा भोग पदार्थ सहित सुख अनुभव गर्दछु भोग पदार्थ रहित दुःख अनुभूति गर्दा भोग पदार्थ रहित अदुक्खमय सुखी अनुभूति गर्दछु भनी राम्ररी जानिराखेको हुन्छ ।

यसरी भित्रतिर वेदनालाई बाहिरतिर वेदनालाई र भित्रबाहिर वेदनामा वेदनालाई हेरी राम्ररी जानिराखेको हुन्छ । वेदनाको उत्पत्ति स्वभावलाई वेदनाको विनाश स्वभावलाई र वेदनाको उत्पत्ति र विनाश स्वभावलाई वेदनामा हेरी वस्दछ ।

यो वेदना मात्र हो भनी उसको स्मृति प्रतिस्थापित हुन्छ । यो सबै ज्ञान वृद्धिको लागि स्मृति वृद्धिको लागि मात्र हो भनी अनाश्रित भई लोकमा म मेरो भन्ने केही पनि छैन भनी ग्रहण नगरी तृष्णा आदिमा नटाँसी बस्दछ । संवेदनालाई हेरी ध्यान वस्नेलाई वेदनापुपस्सना भनिन्छ । वेदना ९ प्रकारका छन् ।

- |                    |   |                                    |
|--------------------|---|------------------------------------|
| क) सुख वेदना       | : | सुखको अनुभूति                      |
| ख) दुःख वेदना      | : | दुःखको अनुभूति                     |
| ग) उपेक्षा वेदना   | : | न त सुख न त दुःखको अनुभूति         |
| घ) सामिस सुख वेदना | : | तृष्णाले आशक्ति भएको सुखको अनुभूति |

- ड) सामिस दुःख वेदना : तृष्णाले आशक्ति भएको दुःखको अनुभूति
- च) सामिस उपेक्षा वेदना : अज्ञानता भएको उपेक्षाको अनुभूति
- छ) निरामिस सुख वेदना : तृष्णा मुक्त भएको सुखको अनुभूति
- ज) निरामिस दुःख वेदना : नैष्कर्म्य मुक्त भएको दुःखको अनुभूति
- झ) निरामिस उपेक्षा वेदना : ज्ञान सम्प्रयुक्त भएको उपेक्षाको अनुभूति

## चित्तानुपस्सना

स्मृति साधनाको अंगमा चित्तानुपस्सना ध्यान पनि एउटा विशेष ध्यान हो । ध्यान योगीले चित्तमा चित्तलाई हेरी बस्दछ । रागयुक्त चित्त छ भने रागचित्तयुक्त चित्त छ भनी जानिराखेको हुन्छ । रागरहित चित्त छ भने रागरहित चित्त छ भनी जानिराखेको हुन्छ ।

द्वेषयुक्त चित्त छ भने द्वेष चित्त छ भनी जानिराखेको हुन्छ । मोह रहित चित्त छ भने मोह रहित चित्त भनी जानिराखेको हुन्छ ।

मोहसहितको चित्त भने मोहसहित चित्त भनी जानिराखेको हुन्छ । मोहरहित चित्त भने मोहरहित चित्त भनी जानी राखेको हुन्छ ।

संक्षिप्तकार (स्थीर) चित्त छ भने स्थीर चित्त छ भनी अस्थीर चित्त छ भने अस्थीर चित्त छ भनी जानिराखेको हुन्छ ।

महर्गत ध्यान चित्त छ भने रूप अरूप महर्गत चित्त छ भनी

अमहर्गत चित्त छ भने अमहर्गत चित्त छ भनी जानिराखेको हुन्छ ।

सउत्तर चित्त छ भने सउत्तर चित्त छ भनी अनुत्तर चित्त छ भने उच्चस्तरको अनुत्तर चित्त छ भनी जानिराखेको हुन्छ ।

समाहित चित्त छ भने उपचार अर्पणा समाधिले एकाग्रत भएको समाहित चित्त छ भनी असमाहित चित्त छ भने असमाहित चित्त छ भनी जानिराखेको हुन्छ ।

विमुक्त चित्त छ भने तदङ्ग र विस्कम्भन विमुक्ति चित्त छ भनी विमुक्ति चित्त छ भने अविमुक्त चित्त छ भनी अविमुक्त चित्त छ भने जानिराखेको हुन्छ ।

यसरी भित्रतिर चित्तमा बाहिरतिर चित्तमा भित्रबाहिरतिर चित्तमा चित्तलाई हेरी बस्दछ । चित्तमा उत्पत्ति स्वभावलाई विनाश स्वभावलाई उत्पत्ति विनाश स्वभावलाई हेरी बस्दछ ।

यो केवल चित्त मात्र हो भनी स्मृति प्रतिस्थापित गर्दछ । यो सबै ज्ञान र स्मृति दृष्टिको लागि मात्र हो भनी अनाश्रित भई लोकमा म मेरो भन्ने केही पनि छैन भनी ग्रहण नगरी तृष्णा आदिमा नटाँसी बस्दछ । चित्तानुपस्सनामा १६ वटा चित्तलाई हेरी ध्यान अभ्यास गर्दछ ।

- क) सशत्र चित्त : रागयुक्त भएको चित्त  
ख) वीतराग चित्त : राग रहित भएको चित्त  
ग) सदोस चित्त : द्वेषयुक्त भएको चित्त  
घ) वीतदोस चित्त : द्वेष रहित भएको चित्त  
ङ) समोह चित्त : अज्ञानतामा भएको चित्त  
च) वीतमोह चित्त : अज्ञाता रहित भएको चित्त  
छ) संक्खित्त चित्त : संक्षिप्त भएको चित्त

- ज) विक्खित्त चित्त : विश्रिप्त भएको चित्त  
झ) महर्गत चित्त : ध्यान भएको चित्त  
ञ) अमहर्गत चित्त : ध्यान नभएको चित्त  
ट) सउत्तर चित्त : उत्तम भएको चित्त  
ठ) अनुत्तर चित्त : उच्चतर भएको चित्त  
ड) समाहित चित्त : स्थिर भएको चित्त  
ढ) असमाहित चित्त : अस्थिर भएको चित्त  
ण) विमुत्त चित्त : क्लेशबाट मुक्त भएको चित्त  
त) अविमुत्त चित्त : क्लेशबाट मुक्त नभएको चित्त

### धम्मानुपस्सना – पञ्च नीवरण

योगीले धर्म स्वभावमा धर्म स्वभावलाई हेरी बस्दछ । पाँच वटा नीवरण स्वभावमा धर्मलाई बाधा गर्ने स्वभावलाई राम्ररी हेरी बस्दछ ।

योगीले आफू भित्र भएको कामच्छन्दलाई देखेर म भित्र कामच्छन्द रहेछ भनी राम्ररी जानेको हुन्छ । आफू भित्र कामच्छन्द रहेको छैन भनी म भित्र कामच्छन्द रहेनछ भनी राम्ररी जानेको हुन्छ । अनि फेरी उत्पन्न नभएको कामच्छन्द के कारणले उत्पत्ति हुने हो सो कारणलाई पनि राम्ररी जानेको हुन्छ । त्यसरी नै उत्पन्न भएको कामच्छन्द लाई हटाउने जुन कारण हो त्यसलाई पनि राम्ररी जानेको हुन्छ । त्यस्तै नै हटाइ सकेको कामच्छन्द पछि उत्पन्न नहुने जुन कारण छ त्यसलाई पनि राम्ररी जानेको हुन्छ ।

आफूभित्र भएको व्यापाद (द्वेष) लाई देखेर म भित्र व्यापाद

रहेछ भनी, आफू भित्र व्यापाद छैन भने म भित्र व्यापाद छैन भनी राम्ररी जानेको हुन्छ । फेरी उत्पन्न नभएको व्यापाद के कारणले उत्पत्ति हुने हो सो कारणलाई पनि, उत्पन्न भएको व्यापादलाई हटाउने जुन कारण हो त्यसलाई पनि, त्यस्तै नै हटाइसकेको व्यापाद पछि उत्पन्न नहुने जुन कारण हो त्यसलाई पनि राम्ररी जानेको हुन्छ ।

आफू भित्र भएको थिनमित्तलाई (मानसिक अल्सपिता) देखेर म भित्र थिनमित्त रहेछ भनी आफू भित्र थिनमित्त छैन भनी म भित्र थिनमित्त छैन भनी राम्ररी जानेको हुन्छ । अनि फेरी उत्पन्न नभएको थिनमित्त के कारणले उत्पत्ति हुने हो सो कारणलाई पनि उत्पन्न भएको थिनमित्तलाई हटाउने जुन कारण हो त्यसलाई पनि हटाइसकेको थिनमित्त पछि उत्पन्न नहुने जुन कारण छ त्यसलाई पनि राम्ररी जानि राखेको हुन्छ ।

आफू भित्र भएको उद्धथ्यकुकुच्च (मानसिक चञ्चलपना र पश्चाताप) लाई देखेर म भित्र उद्धथ्यकुकुच्च रहेछ भनी आफू भित्र उद्धथ्यकुकुच्च छैन म भित्र उद्धथ्यकुकुच्च रहेनछ भनि राम्ररी जानेको हुन्छ । अनि फेरी उत्पन्न नभएको उद्धथ्यकुकुच्च के कारणले उत्पत्ति हुने हो सो कारणलाई पनि उत्पन्न उद्धथ्यकुकुच्च हटाउने जुन कारण छ त्यसलाई पनि त्यस्तै नै हटाइसकेको उद्धथ्यकुकुच्च पछि उत्पन्न नहुने जुन कारण हो त्यसलाई पनि राम्ररी जानि राखेको हुन्छ ।

आफूभित्र विचीकिच्छा (शंका उपशंका) लाई देखेर म भित्र विचीकिच्छा रहेछ भनी आफू भित्र विचीकिच्छा छैन भनि म भित्र विचीकिच्छा रहेनछ भनी राम्ररी जानि रहेको हुन्छ । अनि

फेरी उत्पन्न नभएको विचीकिच्छा के कारणले उत्पत्ति हुने हो सो कारणलाई पनि उत्पन्न भएको विचीकिच्छालाई हटाउने जुन कारण हो त्यसलाई पनि राम्ररी जानेको हुन्छ । त्यस्तै नै हटाइसकेको विचीकिच्छा पछि उत्पन्न नहुने जुन कारण हो त्यसलाई पनि राम्ररी जानि राखेको हुन्छ ।

यसरी भित्रतिर, बाहिरतिर, भित्रिबाहिरतिर रहेको धर्मलाई हेरी बस्दछ । उत्पत्ति स्वभावलाई विनाश स्वभावलाई उत्पत्ति विनाश स्वभावलाई धर्ममा हेरी बस्दछ ।

यो धर्म मात्र हो भनी स्मृतिलाई प्रस्थापित गरी यो सबै ज्ञान र स्मृति वृद्धिको लागि मात्र हो भनी अनाश्रित भई लोकमा केहि पनि छैन म मेरो भन्ने केहि पनि छैन भनी ग्रहण नगरी तृष्णा आदिमा नटाँसी बस्दछ ।

## धम्मानुपस्सना – पाँच स्कन्ध

फेरी अर्को योगीले पाँच वटा स्कन्ध समूहको स्वभाव धर्म लाई हेरी बस्दछ । यो रूप हो । यो चार वटा भूत समूहबाट निर्मित हो । यो रूप उत्पत्तिको कारण हो । यो रूप विनाश वा निरोध हुनेको स्वभाव भनी अभ्यास गर्दै हेर्दै बस्दछ ।

यो वेदना हो । यो वेदना उत्पत्तिको कारण हो । वेदना सुख, दुःख भएर अन्त हुन्छ । यो वेदना निरोध वा विनाश हुनको स्वभाव हो भनी अभ्यास गर्दै हेरी बस्दछ ।

यो संज्ञा हो । यो संज्ञा उत्पत्तिको कारण हो । यो संज्ञा निरोध वा विनाश हुनको स्वभाव हो भनी अभ्यास गर्दै हेरी बस्दछ ।

यो संस्कार हो । यो संस्कार उत्पत्तिको कारण हो । यो

संस्कार निरोध वा विनाश हुनको स्वभाव हो भनी अभ्यास गर्दै हेरी बस्दछ ।

यो विज्ञान हो । यो विज्ञान उत्पत्तिको कारण हो । यो विज्ञान निरोध वा विनाश हुनको स्वभाव हो भनी अभ्यास गर्दै हेरी बस्दछ ।

यसरी पञ्चस्कन्ध भएको उत्पत्ति भएर आउने विनाश भएर जाने स्वभावलाई अभ्यास गर्दै हेरी बस्दछ ।

### धम्मानुपस्सना – आयतन पब्ब

फेरी योगीले ६ वटा भित्री र बाहिरी आयतनको स्वभावलाई हेरी बस्दछ ।

योगीले आँखालाई पनि रूपलाई पनि जानेको हुन्छ । आँखा र रूपको आधार लिएर जुन दश संयोगन (बन्धन) उत्पन्न भएर आउने हो त्यसलाई पनि जानेको हुन्छ । उत्पन्न नभएको संयोजन उत्पन्न हुने जुन कारण हो त्यसलाई पनि जानेको हुन्छ । उत्पन्न भइ सकेको संयोजनलाई हटाउने जुन कारण हो त्यसलाई पनि जानेको हुन्छ । हटाइसकेको संयोजनलाई फेरी उत्पन्न हुन नदिन जुन कारण हो त्यसलाई पनि जानेको हुन्छ ।

कानलाई पनि शब्दलाई पनि जानेको हुन्छ । कान र शब्दको आधार लिएर जुन संयोजन उत्पन्न भएर आउने हो त्यसलाई पनि जानेको हुन्छ । उत्पन्न नभएको संयोजन उत्पन्न हुने उत्पन्न भइसकेको संयोजन हटाउने हटाइसकेको संयोजनलाई फेरी उत्पन्न हुन नदिन जुन कारण हो त्यसलाई पनि जानेको हुन्छ ।

नाकलाई पनि गन्धलाई पनि जानेको हुन्छ । नाक र गन्धको आधार लिएर जुन संयोजन उत्पन्न भएर आउने हो त्यसलाई पनि जानेको हुन्छ ।

उत्पन्न नभएको संयोजन उत्पन्न हुने उत्पन्न भइसकेको संयोजनलाई हटाउने हटाइसकेको संयोजनलाई फेरी उत्पन्न हुन नदिने जुन कारण हो त्यसलाई पनि जानेको हुन्छ ।

जिब्रोलाई पनि जानेको हुन्छ । रसलाई पनि जानेको हुन्छ । शरीरलाई पनि जानेको हुन्छ । स्पर्शलाई पनि जानेको हुन्छ । मनलाई पनि जानेको हुन्छ । स्वभावलाई पनि जानेको हुन्छ ।

उक्त दुबै जिब्रो र रसको, शरीर र स्पर्शको र मन र स्वभावको आधार लिएर जुन संयोजन उत्पन्न भएर आउने हो त्यसलाई पनि जानेको हुन्छ । उत्पन्न नभएको संयोजन उत्पन्न हुने जुन कारण हो त्यसलाई पनि जानेको हुन्छ । हटाइसकेको संयोजनलाई फेरी उत्पन्न हुन नदिने जुन कारण हो त्यसलाई पनि जानेको हुन्छ ।

यसरी भित्री र बाहिर, भित्र-बाहिर धर्ममा धातुलाई हेरी बस्दछ । धर्मको उत्पत्ति स्वभावलाई विनाश स्वभावलाई उत्पत्ति विनाश स्वभावलाई हेरी बस्दछ ।

यो धर्म मात्र हो भनी स्मृति प्रतिस्थापित हुन्छ । यो सबै ज्ञानको लागि स्मृतिको लागि मात्र हो भनी अनाश्रित भई लोकमा के पनि ग्रहण नगरी तृष्णा आदिमा नटाँसी बस्दछ ।



## धम्मानुपस्सना – सप्त बोध्यङ्ग

फेरी अर्को ध्यानयोगीले ७ वटा बोधि अंगको स्वभावमा स्वभावलाई हेरी ध्यान बस्दछ । स्मृति, धर्मविचय, वीर्य, प्रिति, पसद्धि, समाधी र उपेक्षा यी ७ वटा बोधि अंग हुन । बोध्यङ्ग भनेको बोधि प्राप्तिको लागि उपकार हुने अंग प्रत्यंगलाई भनिन्छ । बोधिको अर्थ चार आर्य सत्य हो । दुःख सत्य, समुदय सत्य, निरोध सत्य र मार्ग सत्य हो । यी चार सत्य बोध गर्नको लागि उपकार हुने अंगलाई बोध्यङ्ग धर्म भनिन्छ । अर्को चार मार्ग र चार फल प्राप्त गर्नका लागि सहयोग हुने धर्मलाई पनि बोध्यङ्ग धर्म भनिन्छ ।

- क) स्रोतापन्न मार्ग – फल
- ख) सकृदागामी मार्ग – फल
- ग) अनागामी मार्ग – फल
- घ) अरहत्त मार्ग – फल

सप्त बोध्यङ्ग धर्म उन्नति वृद्धि गर्नको लागि उपकारक धर्म चार वटा छन् ।

- १) विवेक निस्सितं
- २) विराग निस्सितं
- ३) निरोध निस्सितं
- ४) ओस्सग्ग परिणामी

विवेक निस्सितं भनेको सम्पूर्ण संस्कार पलिबोध शान्त गर्ने हो । यो तीन प्रकारका छन् । काय विवेकले शरीर लाई शान्त गर्छ । चित्त विवेकले चित्त चैतसिकलाई शान्त गर्छ । उपधि विवेकले चित्त सन्तानमा भएको सबै क्लेश धर्मलाई नष्ट

गर्दछ । मनमा हुने क्लेश भन्नाले राग, द्वेष र मोह हुन् । त्यस्तै चार आश्रव धर्म पञ्चनीवरण, सप्त अनुसय, दश संयोजन आदि सबै उपधि वा क्लेश हुन् । यी सबै पाप चेतना उपधि विवेकले नष्ट गर्नु हुन्छ । विराग निस्सितं भन्नाले काय वस्तु प्रति आशक्ति हुने स्वभाव बाट अलग हुने हो । त्यति मात्र होइन कि ध्यान बाट प्राप्त हुने जुन प्रीति सुख आनन्द अनुभूति हुन्छ त्यो प्रति पनि आशक्ति नहुनु वा नटाँस्ने स्वभावलाई विराग निस्सितं भनिन्छ । निरोध निस्सितं भन्नाले सम्पूर्ण वट्ट दुःख निरोध भई शान्त हुने स्वभाव हो । जाति, जरा, ब्याधि, मरण आदि संसार चक्रबाट छुटकार भई निर्वाण बोध गर्ने नै निरोध निस्सितं हो । चार उपाधिलाई त्याग गरी शान्त भएको अवस्थालाई ओस्सगग परिणाम भनिन्छ । काम उपाधि, क्लेश उपाधि, अभिसंखार उपाधि, खन्ध उपाधि चार उपाधि बाट अलग हुने वा त्यसलाई त्याग गर्ने ओस्सगग परिणाम हो ।

सप्त बोध्यङ्ग धर्म वृद्धि गर्नको लागि अर्को उपकारक धर्म भनेको योनिसोमनसिकार, कल्याणमित्र संगत गर्ने र शील सम्पन्न हुने आदि हुन । ध्यान आरम्भणमा स्मृति वा होश राख्ने र ज्ञानसम्प्रयुक्त भई थाहा पाउने स्वभावलाई योनिसोमनसिकार भनिन्छ । चार दुर्गती बाट बचाएर सुगति मार्ग र लोकोत्तर मार्गको लागि निर्देशन दिने सत्पुरुषलाई नै कल्याण मित्र भनिन्छ । जस्को संगतको कारणले सति धम्मविचय आदि बोध्यङ्ग धर्म उन्नति वृद्धिको लागि उपकार हुन्छ । त्यस्तै शील सम्पन्न हुने पनि त्यति नै महत्वपूर्ण हुन्छ सप्त बोध्यङ्ग धर्म वृद्धि गर्नको लागि । शरीरबाट हुने तीन वटा पाप, वचनबाट हुने चार वटा पाप र मनबाट हुने

तीन वटा पाप लाई त्यागि सदाचार सम्पन्न हुने वा धर्मात्मा हुने नै शीलवान, गुणवान हुने हो । यी तीन वटा बोध्यङ्ग धर्म उन्नती वृद्धिको लागि उपकार हुन्छ ।

ध्यानयोगीले आफू भित्र स्मृति छ भनी जानेको हुन्छ । आफू भित्र स्मृति बोध्यङ्ग छैन भने म भित्र स्मृति बोध्यङ्ग छैन भनी जानेको हुन्छ ।

यसरी अन्य धर्मविचय, वीर्य, प्रीति, प्रशब्दि, समाधि, उपेक्षा बोध्यङ्ग धर्महरु आफू भित्र छ भने बोध्यङ्ग धर्म छ भनी जानेको हुन्छ ।

उत्पन्न नभएको स्मृति धर्मविचय, वीर्य, प्रीति, प्रशब्दि, उपेक्षा ७ वटा बोध्यङ्ग धर्म जुन कारणले उत्पत्ति हुन्छ त्यसलाई पनि जानेको हुन्छ ।

उत्पन्न भइसकेको ७ वटा बोध्यङ्ग धर्महरुलाई पूर्णरूपमा वृद्धि गर्ने जुन कारण हो त्यसलाई पनि जानेको हुन्छ ।

यसरी भित्रतिर धर्ममा बाहिरतिर धर्ममा भित्र बाहिरतिर धर्ममा स्वभावलाई हेरी बस्दछ ।

त्यस्तै धर्मको उत्पत्ति स्वभावलाई विनाश स्वभावलाई, उत्पत्ति विनाश स्वभावलाई हेरी बस्दछ ।

यो सबै धर्मको स्वभाव मात्र हो भनी स्मृति प्रतिस्थापित हुन्छ । यो ज्ञानको लागि, स्मृतिको लागि मात्र हो भनी अनाश्रित भइ लोकमा के पनि ग्रहण नगरी तृष्णा आदिमा नटाँसी बस्दछ ।

## धम्मानुपस्सना – चतुरार्य सत्य

फेरी अर्को ध्यानयोगीले चारवटा सत्यको स्वभावमा स्वभावधर्म हेरी ध्यान बस्दछ । चतुरार्य सत्य भन्नाले दुःख आर्यसत्य, समुदय आर्यसत्य, निरोध आर्यसत्य र मार्ग आर्यसत्य हुन् ।

ध्यानयोगीले यो दुःख हो, यो दुःख उत्पत्तिको कारण हो, यो दुःखको निरोध हो, यो दुःखको मुक्तिको बाटो हो भनी यथार्थ रूपमा जानेका हुन्छ । दुःखको अवधारणलाई तीन दृष्टिबाट हेर्न सकिन्छ ।

क) दुक्ख दुक्ख

ख) विपरिणाम दुक्ख

ग) संखार दुक्ख

दुक्ख दुक्ख भन्नाले सामान्य दुःख हो । जस्तो जन्म, वृद्ध हुने, रोगी हुने, मृत्यु हुने आदि दुःख हुन् । विपरिणाम दुक्ख भन्नाले सुख भनेर लिएको अवस्था परिवर्तन हुने स्वभाव हो । कुनै प्रकारमा सुख पनि स्थायी हुँदैन र सदाको लागि हुँदैन । भवभोग आदि धन सम्पत्ति, परिवार सम्पत्ति सबै ढिलो छिटो भई परिवर्तन हुन्छ । जब यो परिवर्तन हुन्छ यसले पीडा, दर्द, शोक सन्ताप पैदा गर्छ । परिवर्तनबाट पैदा भएको दुःख विपरिणाम दुःख हो । संखार दुक्ख भनेको पञ्चस्कन्धको नित्य सदाकालागि नभएको अवस्थामा हुने दुःख हो । छोटकरीमा भन्दा पञ्चस्कन्धमा आशक्ति हुनु नै दुःख हो । पञ्चस्कन्ध आफै दुःख हो । दुःख भएको पाँच स्कन्ध लाई म, मेरो, मेरो आत्मा भनेर आशक्ति भइ त्यस प्रति टाँस्ने स्वभाव भयो भने दुःख भइहाल्छ । पञ्चस्कन्ध पाँच प्रकारका छन् ।

- क) रूप स्कन्ध – महाभूत र उपादा रूप समूह ।  
 ख) वेदना स्कन्ध – सुख, दुःख, उपेक्षा, वेदना आदि ।  
 ग) संज्ञा स्कन्ध – चिन्ने स्वभाव, रूप शब्द आदि संज्ञा ।  
 घ) संखार स्कन्ध – कुशल, अकुशल आदि कर्म ।  
 ङ) विज्ञान स्कन्ध – विज्ञान वा चेतना बाट जान्ने, बुझ्ने ।

यी पञ्चस्कन्ध प्रति आशक्ति हुने नै संखार दुःख हो ।

दुःख सत्य भन्नाले जन्मनु, जीर्ण भएर जानु, मर्नु, शोक सन्ताप हुनु, रुनु, कराउनु, शारीरिक दुःख, मानसिक अशान्ति वा दौर्मनश्य, मानसिक दाह सबै दुःख हुन् । त्यस्तै मन नपर्ने व्यक्ति वा वस्तुसंग रहनु वा बस्नु पर्ने, मन पर्ने व्यक्ति वा वस्तु संग रहन बस्न नपाउनु, इच्छा गरेको प्राप्त नहुनु पनि दुःख हो । छोटकरीमा भन्नु पर्दा पाँच प्रकारका उपादान वा आशक्ति हुने स्कन्ध नै दुःख हो । समुदय सत्यमा तीन प्रकारका तृष्णाहरु छन् ।

- क) काम तण्हा  
 ख) भव तण्हा  
 ग) विभव तण्हा

काम तण्हा भन्नाले पञ्चकामवस्तु प्रति आशक्ति हुने स्वभाव हो । आँखा, कान, नाक, जिब्रो, शरीरसंग बाहिर बाट आउने रूप, शब्द, गन्ध, रस, स्पर्श आदि वस्तुहरु संग सम्पर्क भई संवेदना उत्पन्न हुन्छ । सुख दुःख र उपेक्षा वेदना प्रति आशक्ति हुनेछ । यसरी बाहिर संसारसंग सम्बन्धित भौतिक वस्तु प्रति आशक्ति हुने नै काम तण्हा हुन् ।

भव तण्हा भन्नाले पुनः अस्तित्वमा वा पुनर्जन्ममा आशक्ति हुने स्वभाव हो । फेरी फेरी जन्म लिने इच्छा हुनु । जीवनको

अस्तित्व सदा रहि रहोस भन्ने तृष्णा लाई भव तण्हा भनिन्छ ।

विभव तण्हा भन्नाले पुनर्जन्ममा विश्वास नगर्ने इच्छा हो । मृत्यु पश्चात फेरी जन्म लिनु पर्दैन भनी मिथ्यादृष्टि राखी मोजमस्ती गरी रसरंगमा आशक्ति भइ धेरै अकुशल कर्म गरी राख्छ । यसरी जीवनमा अतृप्ति र असन्तुष्टि भइ तृष्णामा लालायित रहेन स्वभावलाई समुदय सत्य भनिन्छ ।

दुःख समुदय सत्य भन्नाले दुःखको कारण हो । जुन तृष्णा बारबार उत्पन्न हुने, रागमा प्रसन्न हुने जहाँ जहाँ खुसी रहनु हुन्छ त्यहाँ त्यहाँ खुसी हुने जुन कामतृष्णा, भवतृष्णा र विभव तृष्णा । यी नै दुःख समुदय सत्य हो ।

दुःख निरोध सत्य भन्नाले जुन भएका तृष्णाहरु विशेषरूपमा हट्नु, निर्मूल हुनु, त्याग्नु, सम्पूर्ण रूपमा त्याग्नु, मुक्त हुनु नटाँसिने हुनु हो । सबै तृष्णाको निरोध नै निर्वाण हो । निर्वाण दुई किसिमका छन् ।

क) सोपादिसेस निर्वाण

ख) अनुपादिसेस निर्वाण

सोपादिसेस निर्वाण भन्नाले स्कन्ध बाकी तर राग, द्वेष आदि क्लेश रहित अवस्थालाई भनिएको हो । अनुपादिसेस निर्वाण भनेको पञ्चस्कन्ध पनि रहित, क्लेश पनि रहित भएको अवस्था हो । बत्तिको तेल सके पछि निभेर जाने जो आलोक जस्तै अनुपादि शेष प्राप्ति आर्य व्यक्ति अथवा अर्हत व्यक्ति परिनिर्वाण भएर जान्छ ।

दुःख निरोध गामिनि प्रतिपदा मार्ग सत्य भन्नाले आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग हो । सम्यक दृष्टि, सम्यक संकल्प, सम्यक वचन,

सम्यक कर्मान्त, सम्यक आजीविका, सम्यक व्यायाम, सम्यक स्मृति र सम्यक समाधि हुन ।

निर्वाण प्राप्तिको लागि एकायन मार्ग नै आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग हो ।

- |                  |   |                 |
|------------------|---|-----------------|
| क) सम्मा दिट्ठि  | } | पञ्जा (प्रज्ञा) |
| ख) सम्मा संकल्प  |   |                 |
| ग) सम्मा वाचा    | } | शील             |
| घ) सम्मा कम्मन्त |   |                 |
| ङ) सम्मा आजीव    |   |                 |
| च) सम्मा वायाम   | } | समाधि           |
| छ) सम्मा सति     |   |                 |
| ज) सम्मा समाधी   |   |                 |

बुद्धले ४५ वर्षसम्म देशना गर्नु भएको हजारौं उपदेशहरूका सार तत्वहरू भनेको यही आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग भित्र नै पाइन्छन् । तर यो आठ खण्डमा विभाजित मार्गहरू लाई एक पछि अर्को क्रममा अभ्यास गर्ने र अनुसरण गर्ने भनेर सोच्नु हुँदैन । यो व्यक्तिको क्षमता अनुसार जोडिएका छन् र एकले अर्को मार्गलाई सहयोग पुऱ्याउँछ । यसरी ध्यानयोगीले भित्रतिर, बाहिरतिर, भित्र बहिरतिर धर्ममा धर्मलाई हेरी ध्यान बस्दछ । उत्पत्ति स्वभावलाई, विनाश स्वभावलाई, उत्पत्ति विनाश स्वभावलाई, धर्ममा हेरी ध्यान बस्दछ ।

यो सबै धर्मको स्वभाव मात्र हो भनी स्मृति प्रतिस्थापित हुन्छ । यो ज्ञानको लागि, स्मृतिको लागि मात्र हो भनी अनाश्रीत भइ लोकमा केही पनि ग्रहण नगरी तृष्णा आदिमा नटाँसी बस्दछ ।

## सम्यक समाधि

यहाँ फेरी ध्यानयोगीले सम्यक समाधि सुभावनालाई हेरी ध्यान बस्दछ । चित्त रक्षा समाधि भनेको यिनै हुन् । चारवटा स्मृति प्रस्थान भनेको समाधिको निमित्त हो । चारवटा सम्यक व्यायाम वा प्रयत्न समाधि अवजार हो । यी आठ वटा धर्म अंग अभ्यास गर्ने वृद्धि गर्ने ध्यानयोगीको सदाचार सम्पन्न हुनको लागि महत्वपूर्ण हुन्छ ।

आर्य इन्द्रिय बाट संयमित भई स्मृति र ज्ञानले सबै हेरी एकान्त स्थानमा बसी संसार वा लोक प्रति आशक्ति हुने लोभलाई त्यागी लोभरहितले बस्दछ । क्रोधलाई त्यागी क्रोधरहित भई बस्दछ । सबै प्राणी प्रति सद्भाव राखी करुणा मैत्रीले युक्त हुन्छ । चित्तको आलस्यभावलाई त्यागी उत्साहीत भई आलोक संज्ञा प्राप्त गरेर स्मृति र ज्ञान भइ बस्दछ । मनको चन्चल र पश्चाताप त्यागी चित्त शान्त गरी बस्दछ । मनमा भएको सबै संशयलाई पनि त्याग गरी कुशल धर्म वृद्धि गर्न अभ्यास गर्दछ ।

प्रज्ञालाई दुर्बल गर्ने पाँच वटा बन्धनबाट मुक्त भई कामतर्करहित प्रथम ध्यान प्राप्त गरी बस्दछ । प्रथम ध्यानमा कामच्छन्द वा लोभ व्यापाद वा क्रोध आलश्य चन्चल र पश्चाताप र संशय सबै विनष्ट भई जान्छ । त्यस पछि ध्यान अंग पाँच वटा प्राप्त हुन्छ । वितर्क, विचार, प्रीति, सुख, एकाग्रता ।

द्वितीय ध्यान अवस्थामा वितर्क, विचार हटेर प्रीति सुख र एकाग्रता अंग मात्र बाँकी हुन्छ ।

तृतीय ध्यान अवस्था आउँदा वितर्क, विचार, प्रीति तिन वटा हटेर केवल सुख र एकाग्रता अंग मात्र अनुभव गर्दछ ।



फेरी चतुर्थ ध्यान प्राप्त हुँदा सुख, दुःख वा सौमनश्य दौमनुश्य आदिलाई पनि हटाएर शुद्ध उपेक्षा स्मृति मात्र हुन्छ ।

यसरी ध्यानयोगीले प्रथम, द्वितीय, तृतीया र चतुर्थ ध्यान प्राप्त गरी ध्यान अभ्यास गर्दै जाने हुन्छ ।

सबै नीवरण बाट अलग भइ शान्त, समाधि र एकाग्रता भएको ध्यानयोगीले रूप, वेदना, संज्ञा, संस्कार र विज्ञान आदि पञ्चस्कन्ध सबै अनित्य हो, परिवर्तनशील छ, कोहीपनि स्थिर छैन, अनित्य र परिवर्तशील भएकोले सुख भन्ने केही छैन । रोग व्याधि आदि बाट सधैं दुःख, पीडा, कष्ट मात्र हुन्छ । सुखको रूपमा लिने केही छैन । सबै संस्कार शुन्य भएकाले म, मेरो आत्मा भनेर लिने केही छैन सबै अनात्म हुन् ।

यसरी ध्यानयोगीले संस्कार सबै अनित्य, दुःख र अनात्म आदि विपश्यना ज्ञानले अबबोध गरी पुरानो कर्मलाई क्षयगरी नयाँ कर्मलाई रोकी सबै क्लेश उपक्लेशलाई प्रहाण गरी मन शान्त प्रणीत गरी बस्दछ ।

यदि चित्त सन्तानमा भएका आश्रव धर्मलाई क्षय गर्न नसकेपनि पञ्च निवरण वा बन्धनलाई नाश गर्नु हुन्छ । वहाँ चतुर्दुर्गतिबाट बचेर मृत्यु पश्चात देव निकायमा उत्पत्ति हुन्छ । त्यहाँ पनि ध्यान अभ्यास गर्दै फेरी यस लोकमा आउने गरी निर्वाण प्राप्त गर्नु हुन्छ ।

फेरी ध्यानयोगीले एउटा दिशामा दुई तिन चार दिशामा तल माथि चारै दिशामा सर्वत्र प्राणिहरु प्रति मैत्री करुणा मुदिता उपेक्षा भाव राखी समताभावमा बस्दछ ।

रूप संज्ञा र प्रतिसन्धि संज्ञालाई त्याग गरी फेरी नानात्व

संज्ञालाई पनि अलग गरी आकास अनन्त हो भनी ध्यान बस्दछ । आकासानञ्चायतन समाधि ध्यानलाई पनि छोडेर विञ्जाणञ्चायतन ध्यान प्राप्त गर्दै बस्दछ । विञ्जाणञ्चायतन समाधि ध्यानमा पनि केही सार छैन भनेर ध्यानयोगीले देखेर त्यसलाई पनि त्याग गरी आकिञ्चञ्जायतन समाधि ध्यान प्राप्त गर्दछ । सबै वेदना संज्ञा संस्कार र विज्ञान अनित्य हो भनी हेरी बस्दछ । यो सबै दुःख रोग कष्टले भरिएको छ । म मेरो भनेर कोही लिन सक्दैन । सबै संस्कार अनित्य दुःख अनात्म आदि त्रिलक्षणले अबबोध गरेर मन शान्त प्रणित गरी अमृत पद रस अनुभव गर्दै बस्दछ ।

यदि निर्वाण पद प्राप्त गर्न नसकेपनि उहाँ देवनिकायमा उत्पत्ति हुन्छ । त्यहाँ उत्पत्ति भइ विपश्यना ध्यान भावना अभ्यास गर्दै फेरी यहाँ नआउने गरी मार्ग फल प्राप्त गरी त्यही निर्वाण बोध गर्नु हुन्छ ।

फेरी आकिञ्चञ्जायतन समाधि ध्यान बाट पनि मुक्त भई नेवसञ्जानासञ्जायतन समाधि ध्यान प्राप्त गर्दछ । त्यहाँबाट पनि पार भएर संज्ञा सबैलाई त्याग गरी अनुभूति गर्ने सबैबाट निरोध भइ बस्दछ । सबै बाट विमुक्त हुन योगीले भव विभवको लागि केही कर्म संचय गर्न हुन्न । अब केही इच्छा आकांक्षा प्रार्थना गर्न हुन्न । यो लोकमा म मेरो भन्ने कोही रहिरहँदैन । कोहि आशक्ति नभएका उहाँलाई शोक संताप भय अन्त्रा सबै रहित हुन्छ । शान्त प्रणित निर्वाण मात्र अनुभूति गर्दछ । उहाँ जन्म र जरा मरणबाट मुक्त भयो । ब्रम्हचर्या पूर्ण भयो । अब गर्न केही बाँकी भएन । शेष पनि केही छैन । आवश्यक अनुसार दिनचर्या गर्दै जाने हुन्छ । सुख दुःख उपेक्षा आदि वेदना आए पनि त्यो सबै अनित्य

दुःख अनात्मलाई हेदै बस्दछ ।

सबैबाट अनाशक्त भएकोले मरण पश्चात फेरी उत्पत्ति हुँदैन भनी थाहा पाएर वा जानेर बस्दछ । तेल भएसम्म बत्ति बल्दछ । जब तेल सकिन्छ बत्ति पनि निभ्छ ।

यस्तै उही क्षिणाश्रव आदि व्यक्ति पहिलेको पुरानो अतीतकर्म सबै जीर्ण भइ सक्यो । अभाव भइसक्यो । पछि उत्पन्न हुन सक्ने नयाँ जन्ममा आशक्त हुने चित्त पनि सकि सक्यो । प्रतिसन्धी विच पनि क्षीण भइसक्यो । निरन्तर नयाँ जन्म उत्पन्न हुन वृद्धिहुन प्रतिको आशक्ति छन्दराग पनि नरहेको भइसकें । वहाँ तेलको बत्ति शान्त भएर जाने जस्तै संसारचक्र बाट मुक्त भइ शान्त प्रणीत भइसक्यो ।

यी नै दुःख क्षय गर्ने श्रेष्ठ प्रज्ञा मार्ग हो, ज्ञाता हो, विमुक्तिको लक्ष हो । सत्यको प्रतिस्थित हो । परम शान्त आर्यसत्य हो । आर्य त्याग हो । राग, द्वेष, मोह अलग भएको उपशमन हो उपशान्त हो ।

सर्वसाधारण लोकमा यसरी धारणी हुन्छ । “म” भन्ने छ । “म” यहाँ छ । “म” हुनेछ । “म” हुँदैन । म रूपी ब्रम्ह हुन्छ म अरूपी ब्रम्ह हुन्छ । म संज्ञा असंज्ञा हुन्छ । म न संज्ञा न असंज्ञा हुन्छ । यसरी अनेक तरिकाले सत्त्वप्राणहिरु मिथ्याद्वार राखेर चिन्तन मनन गरी यो आदि अन्त नभएको संसारमा घुमिरहन्छन् । यिनै दुःखको चक्र हो ।

यो सबै मिथ्या धारणाबाट मुक्त भइ लोकको रोग शोक, दुःख कष्टलाई समन उपशमन गरी परम शान्त प्रणित निर्वाण प्राप्त गर्नु हुन्छ । वहाँ फेरी जन्म लिनु पर्दैन । जन्म नै लिनु पर्दैन

भने फेरी यो संसारमा घुमिरहनु पर्दैन । सबै हेतु धर्म अञ्ज मञ्ज स्वभावलाई क्षय गरी सक्यो ।

त्यस कारणले यो अमूल्य मनुष्य जीवन प्राप्त भएको अवसरमा केवल लाभ सत्कार प्रशंसा मात्र खोज्ने होइन । न शील सम्पन्न मात्र भएर न समाधि मात्र प्राप्त गरेर न ज्ञानी ध्यानी मात्र भएर पुग्दैन । जुन व्यक्तिको मनमा भएको क्लेशरूपी मल सबैलाई क्षय गर्ने शील समाधि प्रज्ञारूपी आर्यअष्टाङ्गिक मार्गमा प्रवेश हुँदैन तब सम्म यो संसार वा भवचक्र बाट पार हुन सक्दैन । आर्यअष्टाङ्गिक मार्ग भनेको दुःखबाट मुक्त हुने एकमात्र मार्ग हो । निर्वाण प्राप्त गर्ने एउटै पथ हो ।

यसरी भगवान शास्ताले दिएको अमूल्य उपदेशलाई मनन गरी अप्रमादि भइ कुशल कार्य सम्पादन गरौंस ध्यान भावना अभ्यास गरौंस । चादै यो दुःखमय संसारबाट मुक्त भइ निर्वाण प्राप्त गर्न सकोस् भन्ने मैत्रीपूर्वक कामना गर्दछु ।

भवतु सब्ब मंगलं ।

सबैलाई मंगल होस् ।

Dhamma Digital



## पञ्चशील

ओकास द्वारत्तयेन कतं सब्बं अपराधं खमथ मे भन्ते ।  
(तीन पलट भन्ते)

अहं भन्ते तिसरणेन सह पञ्चशीलं धम्मं याचामि, अनुगगहं कत्वा सीलं  
देथ मे भन्ते ।

दुतियम्पि अहं भन्ते .....

ततियम्पि अहं भन्ते .....

नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मासम्बुद्धस्स । (तीन पलट भन्ते)

बुद्धं सरणं गच्छामि ।

धम्मं सरणं गच्छामि ।

संघ सरणं गच्छामि ।

दुतियम्पि बुद्धं सरणं गच्छामि ।

दुतियम्पि धम्मं सरणं गच्छामि ।

दुतियम्पि संघ सरणं गच्छामि ।

ततियम्पि बुद्धं सरणं गच्छामि ।

ततियम्पि धम्मं सरणं गच्छामि ।

ततियम्पि संघ सरणं गच्छामि ।

१) पाणातिपाता वेरमणी सिक्खापदं समादियामि ।

२) अदिन्नादाना वेरमणी सिक्खापदं समादियामि ।

३) कामेस मिच्छाचारा वेरमणी सिक्खापदं समादियामि ।

४) मुसावादा वेरमणी सिक्खापदं समादियामि ।

५) सुरा-मेरय-मज्ज-पमादद्वाना वेरमणी सिक्खापदं समादियामि ।

## बुद्ध वन्दना

नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मासम्बुद्धस्स । (३ पटक भन्ने)

इतिपि सो भगवा अरहं, सम्मासम्बुद्धो, विज्जाचरण सम्पन्नो,  
सुगतो, लोकविदू, अनुत्तरो पुरिसदम्म सारथी, सत्था देवमनुस्सानं,  
बुद्धो, भगवाऽति ।

नमो तस्स सम्मासम्बुद्धस्स ।

ये च बुद्धा अतीता च, ये च बुद्धा अनागता ।

पच्चुप्पन्ना च ये बुद्धा, अहं वन्दामि सब्बदा ॥

नत्थि मे सरणं अञ्जं, बुद्धो मे सरणं वरं ।

एतेन सच्चवज्जेन, होतु मे जयमङ्गलं ॥

उत्तमङ्गेन वन्देहं, पादपंसु

वरूत्तमं ।

बुद्धे यो खलितो दोसो, बुद्धो खमतु तं मम ॥

बुद्धं जीवितपरियन्तं,

सरणं गच्छामि ॥

Dhamma.Digital

## धर्म-वन्दना

स्वाक्खातो भगवता धम्मो, सन्दिट्ठिको, अकालिको,  
एहिपस्सिको, ओपनयिको, पच्चत्तं वेदितब्बो विञ्जंहीति ।

नमो तस्स निय्यानिकस्स धम्मस्स ।

ये च धम्मा अतीता च, ये च धम्मा अनागता ।

पच्चुप्पन्ना च ये धम्मा, अहं वन्दामि सब्बदा ॥

नत्थि मे सरणं अञ्जं, धम्मो मे सरणं वरं ।  
एतेन सच्चवज्जेन, होतु मे जयमङ्गल ॥  
उत्तमङ्गेन वन्देहं, धम्मं च दुविधं वरं ।  
धम्मो यो खलितो दोसो, धम्मो खमतु तं मम ॥  
धम्मं जीवितपरियन्तं, सरणं गच्छामि ॥॥

## संघ-वन्दना

सुप्पटिपन्नो भगवतो सावकसंघो, उजुप्पटिपन्नो भगवतो  
सावकसंघो, आयप्पटिपन्नो भगवतो सावकसंघो, सामीचिप्पटिपन्नो  
भगवतो सावकसंघो, यदिदं चत्तारि पुरिसयुगानि अट्ट पुरिसपुग्गला एस  
भगवतो सावकसंघो, आहुनेय्यो, पाहुनेय्यो, दक्खिण्यो, अञ्जलीकरणीयो,  
अनुत्तरं पुञ्जक्खेत्तं लोकस्साति ।

नमो तस्स अट्टारियपुग्गल-महासंघस्स ।  
ये च संघा अतीता च, ये च संघा अनागता ।  
पच्चुप्पन्न च ये संघा, अहं वन्दामि सब्बदा ॥  
नत्थि मे सरणं अञ्जं, संघो मे सरणं वरं ।  
एतेन सच्चवज्जेन, होतु मे जयमङ्गलं ॥  
उत्तमङ्गेन वन्देहं, संघञ्च तिविधुत्तमं ।  
संघे यो खलितो दोसो, संघो खमतु तं मम ॥  
संघं जीवितपरियन्तं, सरणं गच्छामि ॥



## विविध पूजा

### जल-पूजा

अधिवासेतु नो भन्ते, पानीयं उपनामितं ।  
अनुकम्पं उपादाय, पटिगण्हातु उत्तमं ॥

### खाद्य-पूजा

अधिवासेतु नो भन्ते, खज्जकं उपनामितं ।  
अनुकम्पं उपादाय, पटिगण्हातु उत्तमं ॥

### फलफूल-पूजा

अधिवासेतु नो भन्ते, फलानि उपनामितं ।  
अनुकम्पं उपादाय, पटिगण्हातु उत्तमं ॥

### भोजन-पूजा

अधिवासेतु नो भन्ते, भोजनं उपनामितं ।  
अनुकम्पं उपादाय, पटिगण्हातु उत्तमं ॥

### व्यञ्जन-पूजा

अधिवासेतु नो भन्ते, व्यञ्जनं उपनामितं ।  
अनुकम्पं उपादाय, पटिगण्हातु उत्तमं ॥

### प्रदीप-पूजा

घनसारप्पदित्तेन, दीपेन तमधंसिना ।  
तिलोकदीपं सम्बुद्धं, पूजयामि तमोनुदं ॥



### पुष्प-पूजा

वण्ण-गन्ध-गुणोपेतं, एतं कुसुमसन्ततिं ।  
पूजयामि मुनिन्दस्स, सिरीपाद-सरोरूहे ॥  
पूजेमि बुद्धं कुसुमेन नेन, पुञ्जेन मेतेन च होतु मोक्खं ।  
पुप्फ मिलायाति यथा इदं मे, कायो तथा याति विनासभावं ॥

### धूप-पूजा

गन्ध-सम्भार-युत्तेन, धूपेनाहं सुगन्धिना ।  
पूजये पूजनेय्यन्तं, पूजा भाजनमुत्तमं ॥

### चैत्य-पूजा

वन्दामि चेतियं सब, सब्बठानेसु पतिट्ठितं ।  
सारीरिक धातु महाबोधि, बुद्धरूपं सकलं सदा ॥

### क्षमा-पूजा

कायेन वाचा चित्तेन, पमादेन मया कतं ।  
अच्चयं खममे भन्ते, भूरिपञ्जो तथागत ॥

### आशिका

इमाय बुद्ध-पूजाय, कताय सुद्ध-चेतसा ।  
चिरं तिट्ठतु सद्धमो, लोकों होतु सुखी सदा ॥  
इमाय बुद्ध-पूजाय, यं पुञ्जं पसुतं मया ।  
सब्बं तं अनुमोदित्वा, सब्बेपि तुट्ठमानसा ॥  
पूरेत्वा दानसीलादि, सब्बापि दसपारमि ।  
पत्वा यथिच्छित्तं बोधि, फुस्सन्तु अमतं पदं ॥

## प्रतिपत्ति-पूजा

इमाय धम्मानुधम्म-पटिपत्तिया बुद्धं पूजेमि ।  
इमाय धम्मानुधम्म-पटिपत्तिया धम्मं पूजेमि ।  
इमाय धम्मानुधम्म-पटिपत्तिया संघं पूजेमि ।  
अद्धा इमाय पटिपत्तिया जातिजराव्याधिमरणम्हा परिमुच्चिस्सामि ॥

## कामना

इमिना पुञ्जकम्मेन, मा मे बालसमागमो ।  
सतं समागमो होतु, याव निब्बानपत्तिया ॥  
इदं मे पुञ्जं आसवक्खयावहं होतु !  
इदं मे पुञ्ज निब्बानस्स पच्चयो होतु !  
इदं मे पुञ्ज सब्बे सत्ता सुखिता भवन्तु ! ॥

## पुण्यानुमोदन

इदं नो जातीनं होतु, सुखिता होन्तु जातयो ।  
इदं नो जातीनं होतु, सुखिता होन्तु जातयो ।  
इदं नो जातीनं होतु, सुखिता होन्तु जातयो ॥  
एत्तावता च अम्हेहि, सम्भतं पुञ्जसम्पदं ।  
सब्बे देवाऽनुमोदन्तु, सब्बसम्पत्ति-सिद्धिया ॥  
एत्तावता च अम्हेहि, सम्भतं पुञ्जसम्पदं ।  
सब्बे सत्ताऽनुमोदन्तु, सब्बसम्पत्ति-सिद्धिया ॥  
एत्तावता च अम्हेहि, सम्भतं पुञ्जसम्पदं ।  
सब्बे भूताऽनुमोदन्तु, सब्बसम्पत्ति-सिद्धिया ॥

साधु ! साधु ! साधु !

दिवंगत रत्नदेवी शाक्यको  
निर्वाण कामना गर्ने परिवारका सदस्यहरु

ससुरा बा : बुद्धरत्न शाक्य

सासु माँ : तेजलक्ष्मी शाक्य

पति

धर्मरत्न शाक्य

छोरीहरु

रशिला शाक्य

जशमीना शाक्य

छोरा

दिपिन शाक्य

ज्वाईहरु

बुहारी

अनिषा शाक्य

बशन्त सिं

सुभाष महर्जन

भाई, बुहारी, भतिजि

धर्मन्द्र शाक्य

मन्जु शाक्य

सुवेच्छा शाक्य

नाती

अरनभ सिं

