परियत्ति सद्धम्म कोविद अन्तिम वर्ष (तह १०)
चतुर्थ पत्र
बौद्ध ध्यान : सैद्धान्तिक र अभ्यास

समग्र उद्देश्य

विद्यार्थीहरूले बुद्धको मौलिक दर्शनको ज्ञान पाएर, त्यसकै आधारमा चिन्तन मनन तथा अभ्यास गरी जीवनमा सम्यक मार्गतिर पाइला चाल्न सक्नेछन् ।

सिकाइगत उद्देश्यहरू

१. महासतिपट्ठान सुत्त अन्तर्गत निदान कथा, बुद्धकालीन कथा, महासतिपट्ठानको अर्थ, अनुपश्यनाको स्वरुप जानेर सतिपट्ठान ध्यान अभ्यास गर्नको लागि मार्ग निर्देशन पाउनेछन् ।

२. प्रज्ञाभूमि निर्देश अन्तर्गत विसुद्धिमग्गको सात विशुद्धि शीलविशुद्धि, चित्तविशुद्धि, दृष्टिविशुद्धि, कांक्षावितरणविशुद्धि, मार्गामार्ग ज्ञानदर्शनविशुद्धि, प्रतिपदा ज्ञानदर्शनविशुद्धि जस्ता प्रज्ञाको तहबारे जानेर प्रज्ञा अभिवृद्धि गर्नको लागि अग्रसर हुनेछन् ।

३. सतिपट्ठान, सम्मप्पधान, इद्धिपाद, इन्द्रिय, बल, बोज्झङ्ग, मग्गङ्ग सप्ततिंश बोधिपक्खिय धर्मको बारे ज्ञान पाएर ध्यान अभ्यासको लागि वीर्यवान् हुनेछन् ।

अखिल नेपाल भिक्षु महासंघ

नेपाल बौद्ध परियत्ति शिक्षा

केन्द्रीय कार्यालय : विश्व शान्ति विहार, नयाँ बानेश्वर, मीनभवन, काठमाडौं

फोन नं. : ४१०६९३६, ४१०६९४१, E-mail: pariyatti2556@gmail.com

परियत्ति सद्धम्म कोविद अन्तिम वर्ष (तह १०) चतुर्थ पत्र

“पञ्ञा नरानं रतनं”

परियत्ति शिक्षा

परियत्ति सद्धम्म कोविद अन्तिम वर्ष (तह १०)

चतुर्थ पत्र

बौद्ध ध्यान : सैद्धान्तिक र अभ्यास

अखिल नेपाल भिक्षु महासंघ

नेपाल बौद्ध परियत्ति शिक्षा

Dhamma.Digital

https://dhamma.digital

"पञ्ञा नरानं रतनं"

परियत्ति शिक्षा

परियत्ति सद्धम्म कोविद अन्तिम वर्ष (तह १०)

चतुर्थ पत्र

बौद्ध ध्यान सैद्धान्तिक र अभ्यास

Dhamma.Digital

प्रधान सम्पादक

भिक्षु धर्मगुप्त महास्थविर

सम्पादक मण्डल

भिक्षु बोधिज्ञान महास्थविर

भिक्षु निग्रोध महास्थविर

अमिता धाख्वा

डा. त्रिरत्न मानन्धर

डा. रीना तुलाधर बनिया

https://dhamma.digital

प्रकाशक : अखिल नेपाल भिक्षु महासंघ
नेपाल बौद्ध परियत्ति शिक्षा
पाठ्यक्रम तथा पाठ्यसामग्री समिति

प्रकाशनार्थ आर्थिक सहयोग : श्रावस्ती तुलाधर

दाता परिवारलाई साधुवाद !

परियत्ति सद्धम्मकोविद अन्तिम वर्ष, चतुर्थ पत्रको यस पाठ्यपुस्तक प्रकाशनार्थ आर्थिक सहयोग गर्नुहुने **श्रावस्ती तुलाधर** परिवारलाई साधुवाद !

सर्वाधिकार : अखिल नेपाल भिक्षु महासंघ
नेपाल बौद्ध परियत्ति शिक्षा

प्रथम संस्करण : ३०० प्रति
बु.सं. २५६८
वि.सं.२०८१
ने.सं. ११४४
ई.सं. २०२४

मुद्रण : आईडियल प्रिन्टिङ्ग प्रेस, ग्वार्को, ललितपुर

सहयोगार्थ मूल्य : रु. २००/-

(नोट : यस पुस्तक विक्रि भएको रकम पुनःसंस्करणको लागि प्रयोग हुनेछ)

https://dhamma.digital

साधुवाद

नेपालको बुद्धशाशनमा ऐतिहासिक संस्था, 'नेपाल बौद्ध परियत्ति शिक्षा' को प्रारम्भकालदेखि पाठ्यसामग्री श्रृजना गर्दै अतुलनीय योगदान दिएर जानुभएका अति पूज्यनीय हाम्रा गुरुवर्ग श्रद्धेय भिक्षु बुद्धघोष महास्थविर, श्रद्धेय भिक्षु सुद्धर्शन महास्थविर, श्रद्धेय भिक्षु ज्ञानपूर्णिक महास्थविर, श्रद्धेय गुरुमां अनागारिका सुशिला तथा धर्ममित्र धर्मरत्न शाक्य त्रिशुलीको गुणानुस्मरण गर्दै यस साधुवाद पत्रको शुरुवाट गर्दछौं ।

बौद्ध ध्यान : सैद्धान्तिक र अभ्यास शिर्षकको प्रस्तुत पुस्तक, 'अखिल नेपाल भिक्षु महासंघ'द्वारा सञ्चालित 'नेपाल बौद्ध परियत्ति शिक्षा' को 'परियत्ति सद्धम्म कोविद *मध्यम* वर्ष (तह ९)' को चतुर्थ पत्रको पाठ्यक्रममा आधारित भएर तयार भएको पाठ्यपुस्तक हो । *बौद्ध ध्यान : सैद्धान्तिक र अभ्यास* शिर्षकको यस चतुर्थ पत्रको लागि विभिन्न लेखकहरूको पुस्तक, अनुसन्धान तथा लेख रचनाहरू समेटेर तयार गरिएको हो ।

यस पाठ्यपुस्तकको पाठ्यसामग्रीमा एकाइ १ को विषयवस्तु *महासतिपट्ठान सुत्त, विस्तृत अध्ययन र विश्लेषण* भिक्षु ज्ञानपूर्णिकद्वारा नेपालभाषामा अनुवाद भएको तथा संगिता धाख्वाद्वारा नेपालीमा अनुवाद भएको आधिकारिक पुस्तक *महास्मृतिप्रस्थान सूत्र : पालि शब्दार्थ र अभिप्राय* को आधारमा तयार गरिएको हो । यस पुस्तकको आधारमा परियत्तिको पाठ्यसामग्रीको लागि अनागारिका कुसलञ्ञाणीले लेखन तथा सम्पादन गर्नुभएको हो । एकाइ २ को विषयवस्तु *प्रज्ञा निर्देशन अन्तर्गत विशुद्धि मग्गको सात विशुद्धि* आचार्य बुद्धघोषकृत, भिक्षु विशुद्धानन्द प्राणपुत्रद्वारा अनुवाद तथा भिक्षु कोण्डन्यद्वारा सम्पादन भएको आधिकारिक पुस्तक *विशुद्धिमार्ग* को आधार लिएर तयार गरिएको हो । यस पुस्तकको आधारमा परियत्तिको पाठ्यसामग्रीको लागि अनागारिका

https://dhamma.digital

कुसलञ्ञाणीले लेखन तथा सम्पादन कार्य गर्नुभएको हो । एकाइ ३ *बोधिपक्षिय दीपनी* को विषयवस्तु लेदी सयादोद्वारा लेख्नुभएको पुस्तक नानीमैत्रा मानन्धरद्वारा अनुवाद भएको पुस्तक *बोधिपक्खिय दीपनी* बाट साभार गरी लिइएको हो ।

यस पाठ्यपुस्तक प्रकाशन हुनाले 'नेपाल बौद्ध परियत्ति शिक्षा' का विद्यार्थीहरूको लागि पाठ्यपुस्तक सर्वसुलभ हुने भएको छ । 'नेपाल बौद्ध परियत्ति शिक्षा' का विद्यार्थीहरूलाई लक्षित गरी तयार पारिएको यस पाठ्यपुस्तकको पाठ्यसामग्रीका लेखकहरूलाई 'अखिल नेपाल भिक्षु महासंघ' अन्तर्गत 'पाठ्यक्रम तथा पाठ्यपुस्तक समिति' विशेष आभार व्यक्त गर्दछ । यो पुस्तक तयार गर्नको लागि लेखन, अनुवाद, टाइपिंग, शुद्धाशुद्धि, प्रेस सम्बन्धी कार्य इत्यादि कार्यहरु सम्पन्न गर्नको लागि प्रत्यक्ष तथा अप्रत्यक्ष रुपले सहयोग गर्नुहुने सबै श्रद्धालुहरूलाई साधुवाद सहित हार्दिक धन्यवाद व्यक्त गर्दछौं ।

यस पुस्तक प्रकाशन गर्नको लागि आर्थिक सहयोग गर्ने श्रावस्ती तुलाधरलाई साधुवाद सहित हार्दिक धन्यवाद व्यक्त गर्दछौं । पुस्तक प्रकाशनको क्रममा प्रेससम्बन्धि कार्य निपुणताका साथ गर्नुहुने *आईडियल प्रिन्टिङ्ग प्रेस*का सम्पूर्ण कार्यदललाई पनि हार्दिक धन्यवाद ज्ञापन गर्दछौं ।

अन्तमा पुनः एकपटक 'नेपाल बौद्ध परियत्ति शिक्षा' को पाठ्यसामग्री निर्माण कार्यमा विगतका दिनदेखि आजसम्म विविध कार्यद्वारा प्रत्यक्ष एवं अप्रत्यक्ष रुपमा योगदान दिँदै आउनुभएका श्रद्धेय भिक्षु संघ, श्रद्धेय गुरुमां संघ तथा श्रद्धालु उपासक र उपासिकाहरूलाई मैत्रीपूर्ण साधुवाद ।

बु.सं. २५६८ प्रधान सम्पादक प्रमुख
वि.सं.२०८१, असार सम्पादक मण्डल

https://dhamma.digital

प्रकाशकीय

'नेपाल बौद्ध परियत्ति शिक्षा' का बिद्यार्थीहरूको लागि पाठ्यपुस्तकको रूपमा यो पुस्तक प्रस्तुत गर्न पाउँदा धर्मप्रीतिको अनुभव भएको छ। यस पुस्तक अध्ययन गरेर धेरैभन्दा धेरै विद्यार्थीहरू लाभान्वित हुने अपेक्षा गरेका छौं।

वि.सं. २०१९ मा स्थापना भएको 'अखिल नेपाल भिक्षु महासंघ' अन्तर्गत सञ्चालित 'नेपाल बौद्ध परियत्ति शिक्षा'को अध्ययन अध्यापनद्वारा नेपालमा बहुसंख्यक अध्ययनार्थीहरूले बुद्धशिक्षालाई गहन रूपमा सिक्ने अवसर प्राप्त गरेको छ। 'नेपाल बौद्ध परियत्ति शिक्षा' का विद्यार्थीहरूको लागि पाठ्यपुस्तक तयार गर्न विगतका समयदेखि वर्तमानसम्म धेरैजना भिक्षुहरू, अनागारिका गुरुमांहरू, उपासक तथा उपासिकाहरूबाट प्रत्यक्ष तथा अप्रत्यक्ष रूपमा योगदान पुऱ्याउँदै आउनुभएको छ।

हाम्रा परमपुज्य गुरुवर्गहरू भिक्षु बुद्धघोष महास्थविर, भिक्षु सुदर्शन महास्थविर, भिक्षु ज्ञाणपूर्णिक महास्थविर, अनागारिका सुशिला तथा श्रद्धालु धर्मभिरु उपासक धर्मरत्न शाक्य जसले परियत्ति शिक्षाको लागि पुसतकहरू श्रृजना गर्नुभयो, उहाँ गुरुहरूको गुणानुस्मरण गर्दै उहाँहरूले देखाउनुभएको मार्गमा पाइला चाल्दै 'नेपाल बौद्ध परियत्ति शिक्षा' लाई निरन्तर अगाडि बढाइरहनु भएको चतुपरिषदलाई साधुवाद दिन्छौं। 'नेपाल बौद्ध परियत्ति शिक्षा' को लागि पाठ्यपुस्तक निर्माण गर्ने वृहत कार्यमा विगतका समयदेखि आजसम्म पाठ्यसामग्री लेखन, पाठ्यसामग्री अनुवाददेखि लिएर आवश्यक परिमार्जन, संशोधन, सल्लाह सुझाव दिँदै सँधैभरि योगदान दिँदै आउनुभएका भिक्षु, अनागारिका गुरुमांहरूप्रति हार्दिक कृतज्ञता ज्ञापन गर्दछौं। पाठ्यसामग्री लेखन, अनुवाद, अनुसन्धान, सम्पादन, शुद्धाशुद्धि, टाइपिङ्ग, प्रुफ रिडिङ्ग आदि विविध कार्यमा सँधैभरि सहयोग गर्दै आउनुभएका श्रद्धालु उपासक

https://dhamma.digital

उपासिकाहरूप्रति मैत्रीपूर्ण साधुवाद ।

'नेपाल बौद्ध परियत्ति शिक्षा' अन्तर्गत 'पाठ्यक्रम तथा पाठ्यपुस्तक समिति' को वर्तमान कार्यकारिणि समितिमा रही यस पाठ्यपुस्तक प्रकाशन कार्य सम्पन्न गर्नुभएका कार्यकारिणि समितिका संयोजक भिक्षु धर्मगुप्त महास्थविर प्रमुख बाँकी सदस्यहरुको अथक प्रयास प्रशंसनीय रहेको छ ।

यो पुस्तक प्रकाशनार्थ आर्थिक सहयोग गर्ने श्रावस्ती तुलाधर प्रति साधुवाद व्यक्त गर्दछौं । प्रेस सम्बन्धी कार्य गरी निरन्तर सहयोग गरिरहनुभएका डि.बि. प्रिन्टर्स प्रा. लि. परिवारप्रति पनि हार्दिक धन्यवाद व्यक्त गर्दछौं ।

यस शैक्षिक संस्थामा संलग्न भिक्षु, अनागारिका, उपासक तथा उपासिका वर्गले अनवरत रूपमा सेवा गर्दै आएको तथा उस्तै दाताहरूबाट पनि निरन्तर रूपमा दान दातव्यको पुण्य कार्य भइरहेको कुरा उल्लेखनीय छ । यस्तै पुण्यकार्यको फलस्वरूप परियत्ति शिक्षा अध्ययन अध्यापनको लागि आवश्यक पाठ्यपुस्तक तथा सामग्री आपूर्ति हुँदै आएको छ । यो नेपालको बौद्ध समुदायको लागि धर्म गौरवको कुरा हो । नेपालको बौद्ध जगतका उनै श्रद्धालु महानुभावहरूको निस्वार्थ सेवा, अथक प्रयासको फलस्वरूप 'नेपाल बौद्ध परियत्ति शिक्षा' ले सफलपूर्वक ६ दशक पार गरिसक्यो । यस्तै श्रद्धालुहरूको आस्था, त्याग, मेहनतकै आडमा भविष्यका दिनपनि यस ऐतिहासिक संस्थालाई निरन्तररूपले अगाडि बढाउने छौं भन्ने हाम्रो संकल्प रहेको छ ।

बु.सं. २५६८	**अखिल नेपाल भिक्षु महासंघ**
वि.सं. २०८१	**नेपाल बौद्ध परियत्ति शिक्षा**

https://dhamma.digital

परियत्ति सद्धम्म कोविद अन्तिम वर्ष

चतुर्थ पत्र

बौद्ध ध्यान : सैद्धान्तिक अभ्यास

विषय सूचि

	पृष्ठ
एकाइ १ : महासतिपट्ठान सुत्त, विस्तृत अध्ययन र विश्लेषण	**१**
क) कायानुपस्सना	२०
ख) वेदनानुपस्सना	४२
ग) चित्तानुपस्सना	४८
घ) धम्मानुपस्सना	५१
एकाइ २ : प्रज्ञा निर्देशन अन्तर्गत विशुद्धि मग्गको सात विशुद्धि	**८३**
१) शीलविशुद्धि	८५
२) चित्तविशुद्धि	९२
३) दृष्टिविशुद्धि	९७
४) कांक्षावितरणविशुद्धि	१०२
५) मार्गामार्ग ज्ञानदर्शनविशुद्धि	१०६
६) प्रतिपदा ज्ञानदर्शनविशुद्धि	११२
७) ज्ञानदर्शनविशुद्धि	१२३
एकाइ ३ : बोधिपक्खिय दीपनी	**१२९**
१) बोधिपक्खिय दीपनी	१३०
२) बोधिपक्खिय धम्म	१४९
चार पतिपट्ठान	१४९

https://dhamma.digital

https://dhamma.digital

परियत्ति सद्धम्म कोविद अन्तिम वर्ष
चतुर्थ पत्र
बौद्ध ध्यान : सैद्धान्तिक र अभ्यास

एकाइ १ : महासतिपट्ठान सुत्त, विस्तृत अध्ययन र विश्लेषण

Dhamma.Digital

पुस्तक : महास्मृतिप्रस्थान सूत्र पालि, शब्दार्थ र अभिप्राय

मूल लेखक : महास्थविर महासी सयादो, अग्गमहापण्डित

अनुवादक (नेपालभाषा) : भिक्षु ज्ञानपूर्णिक महास्थविर

अनुवादक (नेपालीभाषा) : संगीता धाख्वा

परियत्ति पाठ्यसामग्रीको लागि लेखन तथा सम्पादन :

अनागारिका कुसलञाणी

https://dhamma.digital

एकाइ १ : महासतिपट्ठान सुत्त, विस्तृत अध्ययन र विश्लेषण

सूत्रको पृष्ठभूमि :

“महासतिपट्ठान सुत्त” बुद्धभाषित धेरै सूत्रहरूमध्ये अति नै महत्वपूर्ण, आफ्नै मूल्य र विशेषता रहेको सूत्र रत्न हो । यो सूत्र त्रिपिटकको दीघनिकायको महावग्गपालि र मज्झिमनिकायको मूलपण्णासपालिमा उल्लेख भएका छन् । निर्वाण साक्षात्कार गर्ने कामना हुनेहरूको निम्ति उद्योग र अभ्यासको सम्पूर्ण विधि सरल भाषामा तर गहनरूपले निर्देशित गरिराखेको २१ वटा पर्वले परिपूर्ण भएको गद्य शैलीको यो वेय्याकरण सूत्र हो । आजका यद्यपि कोही पनि विपश्यना भावना निर्देशक आचार्यहरूले यी सबै विधिलाई अपनाउन सकेको छैन । यसमा रहेका २१ वटा विधिहरूमध्ये कसैले दुईवटा विधि कसैले तीन चारवटा विधि अनि कसैले छवटासम्म विधिलाई अंगिकार गरी विपश्यना भावनाको निर्देशन दिने गरिराखेको प्राय देखिन्छ ।

पहिले पहिलेका सत्पुरुषहरूले महासतिपट्ठान सुत्तलाई धेरै आदर गौरव राखेको कुरा ग्रन्थहरूमा उल्लेख भएका छन् । उदाहरणको रूपमा धम्मिक उपासक मरणासन्न अवस्थामा पाठ श्रवण गर्ने इच्छा भई भिक्षुहरूलाई निमन्त्रणा गरिएको थियो । त्यस अवस्थामा भिक्षुहरूले “उपासक ! कुन सूत्र सुन्ने इच्छा छ ?” भनी सोध्नुभएको थियो ।

उपासक – “भन्ते ! सबै तथागतहरूले नछोडिकन सधैं मनमा स्थापित गर्नुहुने महासतिपट्ठान सुत्त आज्ञा हुनुहोस्” भनी प्रार्थना गऱ्यो । यसबाट थाहा हुन्छ कि महासतिपट्ठान सुत्त तथागतहरूद्वारा कहिले पनि नछोडिने अति महत्वपूर्ण सूत्र हो । त्यस्तै नै बिम्बिसार राजा तक्षशिलामा पुक्कसाति राजालाई उपहारको रूपमा महासतिपट्ठान सुत्त सुनको पातामा कोर्न लगाई पठाइदिएको भन्ने ग्रन्थमा उल्लेख भएको छ ।

https://dhamma.digital

तथागत सम्यक्सम्बुद्धले मार्गफल निर्वाणलाई हस्तगत र उद्योग गर्ने विधिहरूलाई सिधा साधा र स्पष्टरूपले घुमाउरो नगरी बताइराख्नुभएको **पूर्वभाग मार्ग** भनिने **विपश्यना कार्यधर्म क्रम** भएको महान उपदेश नै भयो । चित्त मयल रहित भई टाढिएर परिशुद्ध हुनको निम्ति; **एउटा मात्र सत्य भएको मार्ग, एक मात्र यथार्थ भएको मार्ग** भनी सुनिश्चित रूपले ठोकेर प्रशंसा गरिराखेको कारणले मार्गफल निर्वाण महासतिपट्ठानले मात्रै पुग्न सकिने भएको र होइन भने पुग्न नसकिने कुरा राम्ररी स्पष्ट भइरहेको भयो । त्यसैले यस महासतिपट्ठान सूत्रोपदेशलाई बुद्धशासनमा अति नै महत्वपूर्ण भएर **प्रधान प्रमुख भएको भावना कार्यधर्म क्रम महान उपदेश भनेर** पनि भन्न सुहाउँछ, भन्न योग्य, भन्नुपर्दछ । त्यसो भएको कारणले गर्दा नै "गृहत्याग गरी जाने भए महासतिपट्ठान ग्रन्थ बोकेर त्याग गर्नुपर्दछ" भन्ने पौराणिकहरूको कथन अहिलेसम्म पनि उदानको रूपमा अङ्कित भइरहेको पाइन्छ ।

महासतिपट्ठानको अर्थ :

महासतिपट्ठान पालि शब्दको संस्कृत रूपान्तरण महास्मृतिप्रस्थान हो । महासतिपट्ठान शब्दमा महा+सति+पट्ठान तीन शब्दहरू मिली बनेको छ । 'महा' भन्नाले महान्, ठूलो, महत्वपूर्ण आदिको अर्थमा लिन सकिन्छ । 'सति' को संस्कृत रूपान्तरण स्मृति, होश, स्मरण, सम्झना हो । 'पट्ठान' मा 'प+ठान' भनेर छुत्याएर 'ठान' लाई पनि फेरि 'ठा+यु' भनी छुट्याएको हो । सामान्यरूपले विग्रह *पतिट्ठाति अस्मिन्ति पट्ठानं ।* अर्थात् यसमा प्रतिष्ठित हुन्छ भनी पट्ठान हो । त्यसपछि फेरि 'प' शब्दको विशिष्ट अर्थ व्यक्त गर्नको निम्ति *पट्ठातीति पट्ठानं, उपट्ठाति ओकन्तित्वा पक्खन्दित्वा पत्थरित्वा पवत्ततीति अत्थो ।* **र** *पट्ठातीति एत्थ प सद्दो भूसट्ठविसिट्ठं पक्खन्दनं दीपेतीति ओक्कन्तित्वा पक्खन्दित्वा पत्थरित्वा पवत्ततीति अत्थोति आह ।* भनिने अर्थकथा र टीकाको वर्णन अनुसार 'प' शब्दको विशिष्ट अर्थलाई पनि व्यक्त हुनको निम्ति तीव्ररूपले दरिलो र दृढतापूर्वक (आरम्मणको) नजिक पुगेर, डुबेर, घुस्ने गरी गएर (झस्टेको जस्तो गरी) भित्र धस्सेर, फिजिएर, फैलाएर सर्वत्र फिंजिएर रहन सक्ने

https://dhamma.digital

उत्पन्न हुन सक्ने भन्ने अर्थ रहेको भयो ।

यसरी सतिपट्ठानलाई *चत्तारो सतिपट्ठाना भाविता बहुलीकता सत्त सम्बोज्झङ्गे परिपूरेन्तीति आदीसु सतियेव "सतिपट्ठान"न्ति वुच्चति ।* भनिने वर्णन अनुसारले "काय, वेदना, चित्त र धर्म भनिने चारवटा स्मृतिप्रस्थानलाई भाविता गऱ्यो, बहुलीकृत गऱ्यो भने सातवटा सम्बोध्यंगलाई पूर्ण गरिदिन्छ भन्ने आदि क्षेत्रमा स्मृतिलाई नै "सतिपट्ठान" भनी भनिएको भयो ।" त्यस्तै नै पहिलो विधि अनुसार – "त्यसको अर्थ – नजिक बस्ने भएकोले पट्ठान भनिन्छ। नजिक बस्ने भनेको पनि भित्र गएर, डुबेर, सर्वत्र फैलिएर फिंजेर उत्पन्न हुनेलाई भनिन्छ। स्मृतिलाई नै सतिपट्ठान भनिन्छ।" अर्को किसिमको विधि – "अथवा सम्झनु, होश राख्नु, स्मरण गर्नु, स्मृति राख्नु अर्थमा स्मृति हो; नजिक रहेर उत्पन्न हुने हुँदा पट्ठान भनिन्छ। यसरी त्यो स्मृति पनि हो उपस्थान पनि भएको हुँदा सतिपट्ठान भयो । यहाँ यो अभिप्रेत भयो ।"

सूत्रको निदान :

बुद्धले "महासतिपट्ठान सुत्त" कम्मासधम्म भन्ने कुरूहरूको निगममा तीस हजार भिक्षुहरूलाई देशना गर्नुभएको थियो । जुन अहिलेको भारत राष्ट्रको पश्चिम-उत्तरमा अवस्थित **दिल्ली क्षेत्र** नै हो । यस देशनाको अन्तमा सबै तीस हजार भिक्षुहरू अरहन्त भए । त्यस समयमा कुरू राष्ट्रका नागरिकहरूमा अनुकूल ऋतु आदि सम्पन्न भइरहेकोले शरीर र मन स्वस्थ निरोगी भएर गम्भीर धर्म श्रवण गरी स्मरण गर्नसक्ने शक्ति र नोकर चाकरदेखि लिएर श्रमण गृहस्थ धेरैसँग स्मृतिप्रस्थान धर्म **सुनाउने, सुन्ने अभ्यास गर्ने बानी भएकोले** यो सूत्र कुरू राष्ट्रमा बताउनुभएको हो भनेर अर्थकथामा उल्लेख भएको छ ।

चार असंख्य र एक लाख कल्पको भित्र नै होस् वा बाहिर नै जुनसुकै कालमा भए पनि उत्पन्न हुनु भइसकेका, उत्पन्न भइरहनुभएका पछि उत्पन्न हुने बुद्ध, प्रत्येक बुद्ध, आर्यश्रावक सबै यस **स्मृतिप्रस्थान मार्गबाट मात्रै** पूर्णतः विशुद्धिमा पुग्नुहुन्छ । **संयुक्त पालिमा**.... *एतेन मग्गेन तरिसु पुब्बे, तरिस्सन्ति ये च तरन्ति ओघं* भनिने शब्दले कल्पको

https://dhamma.digital

सीमाना नराखी त्रिकालमा यही स्मृतिप्रस्थान मार्गबाट मात्र ओघ (बाढी) लाई नाघेर जानुपर्ने कारण उल्लेख भइसक्यो । दीघनिकाय पाथिक वर्ग **सम्पसादनीय** सूत्रमा पनि तीनै कालका बुद्धहरू सबै *(चतूसु सतिपट्ठानेसु सुपतिट्ठितचित्ता)* **चारस्मृतिप्रस्थानमा राम्रोसँग स्थिर भइरहेको चित्त भएका भएर** सम्यक् सम्बोधि ज्ञानमा पुग्नुभएका कुरा स्पष्ट र सुनिश्चित रूपले नै बताउनु भइसकेको भयो । त्यस्तै *सत्तानं* भनेको सामान्य पदले विशुद्धिमा पुग्नसक्ने सबै भावी आर्यहरू सबैलाई ग्रहण गर्नु पर्ने हुन्छ । *एकायनो मग्गो* भन्दा एउटा मात्र बाटो । स्मृतिप्रस्थान बाहेक अन्य निर्वाणमा जाने बाटो छँदै छैन भनी जान्नुपर्दछ भनी व्याख्या गरिराखेको टीकालाई विशेषरूपले होश राख्नुपर्दछ । त्यस्तै **महासीहनाद सूत्र**मा जस्तै *एकायनो मग्गो* - भनिने यस पदले अन्य अर्को बाटो भुलेर छुटेर जाने सानो सानो शाखा बाटोहरू नभइकन एक मात्र बाटोलाई भनिने पद हो ।

सतिपट्ठान भावना अभ्यासका आनिशंसहरु :

सूत्रको प्रारम्भमा बुद्धले आज्ञा हुनुभयो – *एकायनो अयं भिक्खवे मग्गो सत्तानं विसुद्धिया, सोक-परिदेवानं समतिक्कमाय, दुक्ख-दोमनस्सानं अत्थङ्गमाय, ञायस्स अधिगमाय, निब्बानस्स सच्छिकिरियाय; यदिदं चत्तारो सतिपट्ठाना ।* अर्थात् भिक्षुहरू ! सत्वहरूलाई विशुद्धिको निम्ति, शोक सन्तापबाट छुट्नको निम्ति, दुःख दौर्मनस्यलाई नाश गर्नको निम्ति, मार्गफल प्राप्त गर्नको निम्ति र निर्वाणलाई साक्षात्कार गर्नको निम्ति, यो नै एउटा मार्ग हो, जुन यी चारवटा सतिपट्ठान हुन् । सतिपट्ठानको अर्थ स्मृतिलाई कसिने गरी राख्ने, बलियो हुने गरी राख्ने हो । मिलिन्द प्रश्नमा धर्मनगरमा स्मृतिलाई द्वारपालको उपमा दिइएको छ । चतुर भएको द्वारपालले कोही मानिसलाई प्रवेश गऱ्यो, कोही मानिस निस्कयो भनी होशियारी भई द्वारमा चौकीदारी गरे जस्तै स्मृति हो ।

सतिपट्ठान सुत्तमा ध्यान भावना गर्नुका मूल उद्देश्यहरूलाई बुँदागत रूपमा यसरी दिएका छन् –

https://dhamma.digital

१. बुद्ध, प्रत्येक बुद्ध, भावी आर्यश्रावक सम्पूर्ण सत्व समूहहरूको चित्त मलबाट मुक्त भएर विशुद्ध हुनको लागि
२. शोक हुनुलाई नाघेर जानको निम्ति वा अतिक्रमण गर्नको निम्ति
३. मनमा दाह हुनु, रुनु, कराउनुलाई नाघेर जानको निम्ति वा अतिक्रमण गर्नको निम्ति
४. शारीरिक दुःख निरोध र शान्त गरी हटाउनको निम्ति
५. मानसिक दुःख निरोध र शान्त गरी हटाउनको निम्ति
६. आर्य मार्गलाई प्राप्त गर्नको निम्ति
७. निर्वाणलाई साक्षात्कार गर्नको निम्ति

यसका अतिरिक्त अरू थुप्रै आनिशंसहरू प्राप्त गर्न सकिने हुन्छ ।

सतिपट्ठान भावना अभ्यासका केही बुद्धकालीन घटनाहरू :

बुद्धकालीन अवस्थामा सतिपट्ठान मार्गबाट नै दुःखबाट मुक्त भई आर्यत्वमा पुगेका व्यक्तिहरू अनगिन्ती थिए ।

धर्म उपदेश सुन्दा सुन्दै आर्यत्वमा पुगेको विधि

यस स्मृतिप्रस्थान मार्गले सन्तति अमात्यहरू जस्तै शोकबाट पनि नाघेर जान सकिन्छ । पटाचारा स्थविराहरू जस्तै परिदेवबाट पनि नाघेर जान सकिन्छ । अर्थकथामा उल्लेख भए अनुसार उपदेश सुन्दा सुन्दै मार्गफलमा पुगेका व्यक्तिहरूले स्मृतिप्रस्थान विधि अनुसार भाविता गर्नु नपर्ने गरी सुन्न पाएको उपदेशबाट काम सिद्ध भयो भनेर स्पष्टिकरण दिएर देखाएको छ । कसरी भन्दा ..... **यं पुब्बे तं विसोसेहि-** आदि गाथा सुनेर **सन्तति महामात्य** अरहन्त भएको अवश्य पनि हो । यस अतिरिक्त ..... **न सन्ति पुत्ता ताणाय-** आदि गाथा सुनेर **पटाचारा स्थविरा** श्रोतापन्न भएको पनि अवश्य हो । तर त्यसो भएता पनि **काय, वेदना, चित्त र धर्म** भनिने स्मृतिप्रस्थानको चार आरम्मणमध्ये एउटा एउटालाई समेत नछोएर भाविता नगरी विपश्यना ज्ञान, मार्ग ज्ञानहरू

https://dhamma.digital

उत्पत्ति गर्न सकिने प्रज्ञा भावना भने उत्पत्ति हुने स्वभाव छैन । त्यसैले सन्तति महामात्य र पटाचारा स्थविराहरूले पनि स्मृतिप्रस्थानको एउटा न एउटा आरम्मणलाई स्मरण गरी भाविता गरेर **स्मृतिप्रस्थान मार्गबाट नै** मात्र शोक परिदेवलाई नाघेर गएका हुन् भनी दरिलो र दृढरूपले सम्झनु पर्ने कुरा अर्थकथामा स्पष्ट गरेर देखाएको छ ।

१. यं पुब्बे तं विसोसेहि – पहिलेको संस्कार समूहमा उत्पन्न हुन सक्ने क्लेशलाई सुकाउनु पर्दछ भन्ने यस पादले पहिले पहिले देखी आएको, स्पर्श गरी आएको, जानी आएको सबैलाई दोहोऱ्याएर स्मरण गर्ने क्षण क्षणमा राग, द्वेष आदि क्लेश उत्पत्ति हुनसक्नुलाई र उक्त क्लेश उत्पन्न हुन नसकिने किसिमले भाविता गर्नुपर्ने कुरा देखाएको छ । के लाई भविता गर्नुपर्दछ त भन्दा ..... उत्पत्ति क्षणको रूप र नामलाई अटूट रूपले भाविता गऱ्यो भने पुराना आरम्मणहरूलाई चिन्तना गर्न भ्याउँदैनन् । यसरी चिन्तना गर्नु नपर्ने भयो भने त्यसलाई प्रत्यय गरेर क्लेश उत्पत्ति हुन सक्दैन । त्यसो भएकोले पुरानो आरम्मणमा फेरि विचार गरेर क्लेश उत्पत्ति हुन नसक्ने गरी उत्पत्ति क्षणको रूप र नामलाई पनि निरन्तर स्मृति राखेर भाविता गर्दै जानुपर्दछ ।

यसको अतिरिक्त – पुरानो आरम्मणलाई फेरि विचार गर्न पुगियो भने उक्त विचारलाई दृढरूपले होश राखेर निरन्तर विचार गरियो भने क्लेशलाई तोड्न सकिने हुन्छ । त्यसो भएकोले फेरि विचार गरेर क्लेश निरन्तर उत्पन्न हुन नसकिने गरी उक्त विचारलाई पनि छुट्टिने अवस्थासम्म स्मृति राखेर भाविता गर्नुपर्दछ । सन्तति महामात्यले यस अर्थ अभिप्रायलाई बुझेर उसलाई मनपर्ने केटीसँगै बसेर आएको अवस्थालाई विचार गर्ने पल पलमा उक्त चित्तलाई होश राखी भाविताद्वारा र पुरानो अवस्थालाई फेरि विचार नगरिने किसिमले उत्पत्ति क्षणको रूप र नामलाई निरन्तर भाविता गरेर उपदेश सुनिरहेको अवस्थामा नै स्मृतिप्रस्थान धर्मलाई वृद्धि गरिरहेको छ भन्ने कुरा जान्नु पर्दछ ।

२. पच्छा ते माहु किञ्चनं - भविष्यको संस्कार समूहमा चासो राखिरहने क्लेश उत्पत्ति गर्नु हुँदैन–भनेर भनिराखेको यस पादले पनि

https://dhamma.digital

भविष्यको कुरालाई चासो राखेर विचार गरिने क्षण क्षणमा शोकाकुलित भइराख्ने, आशा लिइराख्ने आदि क्लेशहरू उत्पत्ति हुनसक्नेलाई र उक्त क्लेशहरू उत्पत्ति हुन नसकिने गरी भाविता गर्नुपर्दछ भन्ने कुरा देखाएको भयो । के लाई भाविता गर्ने त भन्दा ...... भविष्यको विषयलाई चासो लिई विचार गर्ने अवसर नदिइकन उत्पत्ति क्षणको रूप र नामलाई पनि अटूटरूपले स्मृति राखेर भाविता गर्नुपर्दछ । भविष्यको विषयलाई विचार गर्न पुगियो भने उक्त चित्त समेत नटुतेसम्म स्मृति राखी भाविता गर्दै जानुपर्दछ । सन्तति महामात्यले यस अर्थ अभिप्रायलाई बुझेर पछि पछि ती केटीलाई भेट्न मन लागेको, सँगै बस्ने चाहेको आदि राग युक्त कल्पनाहरू, "अब कहिले पनि भेट्न नपाउने भयो, म एक्लै बस्नुपर्ने भयो" आदि भनेर सम्झनाले सताएर शोक र डाह हुने शोकयुक्त कल्पनाहरू उत्पन्न हुने बित्तिकैको क्षणमा भाविता गर्नुद्वारा र भविष्यको सम्बन्ध विचार नगरिने किसिमले उत्पत्ति क्षणको नामलाई अटूट रूपले भाविता गर्नुद्वारा उपदेश सुन्दा सुन्दै स्मृतिप्रस्थान धर्मलाई वृद्धि गरिरहेको हो भनेर जान्नुपर्‍यो ।

३. मज्झे चे नो गहेस्ससि - बीचको रूप र नाम वर्तमान संस्कारमा आशक्त भएन भने भन्ने यस पादले पनि देख्ने क्षणमा, सुन्ने क्षणमा इत्यादि वर्तमान रूप र नाममा शुभ मानेर मज्जा लिन नसकिने किसिमले, आत्म हो, सत्व हो भनी ठान्ने उपादान उत्पन्न हुन नसकिने किसिमले उत्पत्ति हुने बित्तिकैको क्षणहरूमा स्मृति राखेर भाविता गर्नुपर्ने कुरालाई देखाएको भयो । सन्तति महामात्यले यस अर्थ अभिप्रायलाई बुझेर त्यस क्षणमा उत्पत्ति भइरहेको देखिने, सुनिने, विचार गरिने आदि रूप र नामलाई अटुटरूपले स्मृति राखेर उपदेश सुनिरहेको हुनाले नै स्मृतिप्रस्थान धर्मलाई वृद्धि गरिरहेको हो भनेर जान्नुपर्‍यो । यस सन्दर्भमा "एउटा गाथा सुनिरहेको क्षणभित्र यति धेरै स्मृति राखेर भाविता गरेको हुन सक्ला र ?" भनेर विचार गरेर **संशय लिइराख्नु आवश्यक छैन** । स्मृतिप्रस्थान कार्य धर्मलाई मात्र दृढरूपले भित्रिदेखि अभ्यास गरेर हेर । समाधि ज्ञान बलियो भएर आउने बेला यति धेरै भाविता गरेर स्मृतिराख्ने

https://dhamma.digital

काम एकक्षण भित्रमा नै हुन सक्ने ज्ञान आ-आफैले प्राप्त गर्न सकिने हुन्छ ।

यसरी निरन्तर होश राखिराख्ने कारणले गर्दा पुरानो पुरानो कुरालाई लिएर विचार गरेर पनि क्लेश उत्पत्ति हुँदैन । भविष्यको कुरालाई कल्पना गरेर पनि क्लेश उत्पन्न हुँदैन । वर्तमानको देख्ने, सुन्ने, स्पर्श गर्ने, जान्ने(थाहापाउने) क्षणको रूप र नाममा पनि उत्पत्ति हुने, विनाश हुने, अनित्य हुनेलाई प्रत्यक्ष रूपले जानीराख्ने हुनाले तृष्णा दृष्टि आदि क्लेशहरू उत्पन्न हुने अवसर नहुने भयो । सन्तति महामात्यले यहि विधि अनुसार निरन्तर स्मृतिपूर्वक होश राख्दै गर्दा क्लेश शमन भएर एक आशन भित्रै चारवटा मार्ग ज्ञानहरू क्रमशः उत्पन्न गरेर अरहत फलमा पुगेको हो भनेर जान्नुपऱ्यो । यसरी हुन सक्नेलाई लक्ष्य राखेर **उपसन्तो चरिस्ससि-**क्लेश अग्नि बिलकुल शान्त दान्त भएर जान्छ– भनेर अन्तिम पाद बताउनु भयो ।

पटाचाराले पनि **स्मृति संवेग उत्पन्न गरेर** पुरानो बोलिबचन व्यवहार नबोली, नगरी बस्छु भनेर उपदेश सुन्दा सुन्दै धारण र मनन गरी सबैभन्दा पहिले शीलमा प्रतिस्थित भएर **निब्बानगमनं मग्गं** - भनिराखेको अनुसारले यस स्मृतिप्रस्थान विधि अनुसारले स्मृति राख्दै भाविता गरेर एकै आशनभित्र नै **स्रोतापत्ति फलमा** पुगेको हो भनेर थाहापाउनु पर्दछ । उपदेश सुन्दा सुन्दै मार्ग र फलमा प्रतिस्थित हुने व्यक्तिहरू यहीँ विधि अनुसारले मात्र हुन्छ । त्यसैले अर्थकथामा **तेपि इमिनाव मग्गेन** - उपदेश सुन्दा सुन्दै मार्ग र फलमा पुगेका ती व्यक्तिहरू पनि यस स्मृतिप्रस्थान मार्गबाट मात्र नै पुगेका हुन् भनेर जान्नुपर्ने कुरालाई सुनिश्चित रूपले परिधि (सीमाना) राखेर निर्णय दिइराखेको भयो । यस ठाउँमा टीकामा गाथा सुनीसकेपछि चतु सत्य कर्मस्थान उपदेशलाई पनि सुनेर स्मृतिप्रस्थानबाट नै विशिष्ट धर्म प्राप्त हुने हो भनेर भनेको छ । यो भनाइ पनि उचित र श्रेष्ठ हो ।

https://dhamma.digital

पटाचारा स्रोतापत्ति फलमा पुगेर परिदेवबाट मुक्त

परिदेवलाई अनागामि मार्गबाट मात्रै कुनै शेष बाँकी नराखी हटाउन सक्ने भएर स्रोतापत्ति मार्गले कुनै शेष बाँकी नराखी हटाउन सक्दैन होइन र ? यसरी प्रश्न गर्ने ठाउँ छ। स्रोतापत्ति मार्गले परिदेवको कारण भइरहेको दौर्मनस्य चित्तलाई शेष बाँकी नराखी हटाउन नसक्ने त अवश्य पनि हो । तर पनि पटाचाराले पूर्व भाग विपश्यना मार्गसँग सँगै स्रोतापत्ति मार्गद्वारा त्यस क्षणमा उत्पन्न भइरहेको उक्त परिदेव दौर्मनस्य चित्तलाई हटाइसकेपछि केही समय नबित्दै माथिको मार्ग तीनवटामा पनि पुगेको हो । **स्रोतापत्ति मार्गमा** पुगेदेखि नै पटाचाराको सन्तानमा त्यो जस्तै **परिदेव दोमनस्स** फेरि उत्पन्न हुने नभएर **अनागामि मार्गद्वारा** निरवशेष रूपले नाघेर गएकोलाई लक्ष्य गरेर भनिएको हो भनेर थाहा पाउनु पर्दछ । यसरी भन्न सक्नुको कारण युक्ति के हो भन्दा ....**मज्झिम निकाय मूल पण्णास चुलवेदल्ल** सूत्रमा “सम्पूर्ण सुख वेदनामा रागानुसय समावेश भएको छ त ? कि सम्पूर्ण सुख वेदनामा रागानुसय हटाउन लायक छ ?” **भन्ने प्रश्नलाई “प्रथम ध्यानबाट -** काम रागलाई हटाएर काम रागबाट सधैंको निम्ति टाढा रही क्रमशः **अनागामि मार्गमा** पुगेको व्यक्तिमा **प्रथम ध्यानमा** कामराग समावेश छैन र **प्रथम ध्यानद्वा**रा नै कामरागलाई हटाइसक्यो भनेर” उत्तर दिइएको छ। यसरी उत्तर दिइराखेकोमा अनागामि मार्गबाट मात्रै केही पनि शेष बाँकी नराखी हटाउनु पर्ने **काम रागानुसयलाई** प्रथम ध्यान उत्पत्ति भए देखि नै **उत्पन्न हुने अवसर नभएको हुँदा प्रथम ध्यानबाट नै हटाइदियो** भनीराखे जस्तै यहाँ पनि अनागमि मार्गले मात्रै कुनै शेष बाँकी नराखी हटाउनुपर्ने **परिदेव दोमनस्स चित्त**लाई स्रोतापत्ति मार्ग उत्पन्न भएदेखि नै **उत्पन्न हुने अवसर नभईसकेको हुँदा स्रोतापत्ति मार्गबाट मुक्त भएर गयो भनेर** भन्न योग्य छ। देवराज इन्द्र सुब्रहा देवपुत्रहरूको दौर्मनस्य निरोध र शान्त भएको कारणलाई देखाउने अवस्थामा पनि यसरी नै हो भनेर धारण राख्नुपर्दछ । साँच्चै हो, यी देवराज इन्द्र र सुब्रहा देवपुत्रहरूमा श्रोतापत्ति मार्गमा पुगेदेखि ईर्ष्या मात्सर्य अपाय भय आदिसँग सम्बन्धित

https://dhamma.digital

भएको त्यो जस्तो दौर्मनस्यहरू उत्पन्न हुने अवसर नभएकै भयो ।

शरीरमा दुख्ने, क्त कत् दुख्ने, सहन गाह्रो हुने सबै (दुक्ख) शारीरिक दुःख हो । मनमा पीर हुने, मन नरमाइलो हुने सबै (दोमनस्स) मानसिक दुःख हो । यी दुई प्रकारका दुःखलाई पनि स्मृतिप्रस्थान आचरण मार्गद्वारा बिल्कुल निरोध र शान्त गर्न सकिन्छ । यस **स्मृतिप्रस्थान आचारण मार्ग** पूर्ण रूपले उत्पन्न गर्नसक्यो भने तिष्य स्थविरहरूले जस्तै दुःखलाई पनि शान्त पार्न सकिन्छ । **देवराज इन्द्रहरूको जस्तै** दौर्मनस्यलाई पनि शान्त पार्न सकिन्छ भनेर अर्थकथामा भनिएको छ ।

तिष्य स्थविरको दुःख शान्त

श्रावस्ती देशमा तिष्य भन्ने महाजन पुत्रले अंश भाग नछुत्याएको (४०) **चालीस करोड** धन आफ्नो भाइ चूलतिष्यलाई सुम्पेर त्याग गरी भिक्षु भएर एउटा अरण्य निवासमा **श्रमण धर्म अभ्यास गरी बसिरह्यो** । त्यस अवस्थामा चूलतिष्यको श्रीमतीले आयुष्मान तिष्य बुद्ध-शासनमा बसेर रमाउन नसकी गृहस्थी भएर फर्क्यो भने अंश भाग आधा दिनुपर्ने हुन्छ भनेर चिन्ता भएकोले डाँकाहरूलाई पैसा दिएर आयुष्मान तिष्यलाई मार्न पठाए । ती डाँकाहरूले पनि आयुष्मान तिष्यलाई समातेर मार्ने कोशिस गरे । त्यस अवस्थामा आयुष्मान तिष्यले **क्लेशबाट मुक्त नभईकन मर्नुदेखि अति घृणा भएको र डराएको कारणले गर्दा** हे उपासकहरू, मलाई आधा रात जति मात्र स्वतन्त्र पूर्वक भावना उद्योग गर्ने अवसर देऊ । म कहीँ पनि भाग्न नसक्ने गरी विश्वास गर्न लायक जिम्मेवारी मैले दिइराख्छु' भनेर **प्रार्थना गरेर** आफ्नो दुईवटा तिघ्राको जोर्नीहरू भाँचिने गरी ठूलो ढुंगाले **स्वयं आफैले हानेर** भाँची जिम्मा दिईसकेपछि भावनालाई मात्र जोड तोडले उद्योग गरी रह्यो । अति तीब्रगतिले दुःखेको वेदनालाई स्मृति राखेर भाविता गर्दा गर्दै शील परिशुद्ध भएकोलाई प्रत्यवेक्षण गर्न पुगेकोले प्रबल भएको प्रीति प्रामोद्य (उहाँमा) उत्पन्न भएर आयो । त्यस अवस्थामा वेदनामा मनसिकार भनिने **मनले होश राख्ने नभएकोले** दुःखेको वेदना हराएर शान्त भएर

https://dhamma.digital

गएको जस्तो भयो, यसरी हुनुलाई **"वेदनं विक्खम्भित्वा** वेदनालाई ताँछेर निकालिरह्यो" भनेर अर्थकथामा भनिएको भयो । यसरी सहन गाह्रो वेदनाबाट आस्वस्त भएर उत्पत्ति क्षणको नाम रूपलाई स्मृति राखी भाविता गरेर विपश्यनालाई क्रमशः वृद्धि गरी बिहान अरूणोदय भएको बेलामा **अरहत्त फलमा** (उहाँ) पुग्नुभयो । अरहत्त फलमा पुगेपछि **परिनिर्वाण भएसँगै शारीरिक दुःख सबै राम्रोसँग पूर्णरूपले निरोध र शान्त भयो ।**

बाघको आहार बन्न पुगेका नवक भिक्षुको दुःख शान्त भएको कुरा

तीसजना भिक्षुहरूले भगवान बुद्धसँग कर्मस्थान ग्रहण गरेर एक अरण्य निवासमा वर्षावास बसेर भावना अभ्यास गरिरहेका थिए । रूखमुनि झारपात आदि भएको अनुकूल स्थानमा भावना अभ्यास गरिरहँदा बिहान सबेरै एक एकजना भिक्षुलाई बाघले तानेर लगेको रहेछ । बाघले तान्दै लगेको भिक्षुले पनि बाघले लगेको कुरा **चिच्याएर कराएमा** सँगै रहेका अरू योगी भिक्षुहरूको **समाधि बिग्रिन्छ भनेर डराएकोले** आवाज नदिई **चूपचाप नै** बाघले जहाँ जहाँ लग्यो त्यहीं त्यहीं जाने स्वभाव भएको रहेछ । यहिं रूपले भिक्षुहरू आठ दशजनाको संख्या घट्दै गएपछि मात्रै कारण बुझेर **संघ स्थविरले** बाघले तान्न आउने बेला कराएर शब्द दिनको निम्ति बलियो आदेश दिए । एक दिन बाघले नवक भिक्षु एक जनालाई पनि पहिले पहिले जस्तै तान्न आयो । ती नवक भिक्षुले "भन्ते ! बाघ आयो, भन्ते ! बाघ आयो" भनेर शब्द दियो । सहनिबासी भिक्षुहरूले पनि लौरो, लट्ठी आदि समातेर (ती नवक भिक्षुलाई) बाघको मुखबाट छुटाउन सक्दो प्रयास गरेको रहेछ । तर बाघले नछोडिकन मानिसहरू आउन नसक्ने गरी हाम्फालेर उता पारी भीरमा गयो । त्यसबेला भिक्षुहरूले "भो सत्पुरुष, अब तिमीलाई मुक्त गराइ दिनको निम्ति हामीहरूसित केही पनि शक्ति बाँकी रहेन । यस्तो अवस्थामा भिक्षुहरूले आ-आफ्नो **विशेष पराक्रम** देखाउनुपर्ने अवस्था नै भयो । त्यसो भएकोले भावनालाई मात्र मनले होश राख्दै जानु" भनेर

https://dhamma.digital

उक्त भिक्षुलाई होश राख्न सचेत गराए । ती नवक भिक्षुले आफूलाई बाघले निर्दयता र क्रुरता पूर्वक मुरुररर मुरुररर आवाज आउने गरी दाँतेले टोकेर खाँदा उत्पन्न भएर आएको **अतितीब्र वेदनालाई स्मृति राखेर भाविता गर्दै** जाँदा र प्रीति प्रामोद्य आदिद्वारा उक्त वेदनालाई हटाएर उत्पन्न भएको **नामरूपलाई स्मृतिपूर्वक (होश राखेर) भाविता गर्दै जाँदागोडासम्म खाईसकेको बेलामा स्रोतापन्न** भयो । **घुँडासम्म खाइसकेको बेलामासकृदागामी** भयो । **नाभीस्थानसम्म खाइसकेको बेलामाअनागामी** भयो । **फोक्सो, मुटु** खानुभन्दा अगाडि नै **अरहन्त** भएर सम्पूर्ण दुःखबाट निरोध र शान्त भयो ।

देवराज इन्द्रको दौर्मनस्य शान्त भएको कुरा

देवराज इन्द्र पूर्व निमित्त पाँचवटा देखेर जानेर आफू मर्यो भने आफूभन्दा जान्ने इन्द्र एकजना **उत्पन्न हुने** र आफ्नो ऐश्वर्य सम्पत्ति **अरूको अधीनमा जाने हुँदा** डराएर चिन्ता लिई अति नै मन दुःखित भएर भगवान् बुद्धकहाँ आएर “देव र मनुष्यहरू भय उपद्रव र दुःखबाट सधैंको निम्ति अलग भएर आनन्द र सुखपूर्वक बस्न मन पराउने भएर पनि के कारणले गर्दा तिनीहरूले भय उपद्रव दुःख मात्रै भोगिरहेका हुन्छन् ?” भन्ने यस प्रश्नबाट शुरू गरेर सोध्यो । त्यस बेला भगवान् बुद्धले “आफूभन्दा प्रगति भएकोलाई **हेर्न नसक्ने ईर्ष्याले** गर्दा, आफू जस्तै अरूको राम्रो, भलो हुनु, सुख हुनुलाई मन नपराउने **कन्जूसी स्वभाव मात्सर्य** भनिने यी दुई संयोजनहरू भएर नै देव र मनुष्यहरूले सुख मन पराउने भएर पनि सुखपूर्वक रहन नसकेर भय उपद्रव र दुःख भोल्नु परेका हुन्” भन्ने उत्तरदेखि लिएर **‘सक्क पञ्ह सुत्त’** देशना गर्नुभयो । उक्त देशनामा सेवन गर्न योग्य भएको र सेवन गर्न योग्य नभएको वेदनालाई विभाजन गरेर बताउनुभएको अवस्थामा देवराज इन्द्रले भित्री हृदयदेखि बुझेर सेवन गर्न अयोग्य भएको (घर गृहस्थी सम्बन्धी) **गेहस्सित** वेदनालाई **स्मृतिपूर्वक भाविताद्वारा अलग्ग गरेर** सेवन गर्न योग्य भएको (सांसारिक भोग विलास र तृष्णाबाट निस्कनुसँग सम्बन्धित भएको **नेक्खम्मस्सित** वेदनालाई उत्पत्ति गरी स्मृतिप्रस्थान

https://dhamma.digital

भावना वृद्धि गरेर **स्रोतापन्न भएपछि** पहिले उत्पन्न भएको **ईर्ष्या, मात्सर्य सम्बन्धी** मन दुःखित हुनुबाट बिल्कुल मुक्त भएर गयो ।

सुब्रह्म देवपुत्रको दौर्मनस्य शान्त भएको कुरा

देवपुत्री परिषद् हजार जनासँग नन्दनवन उद्यानमा रमाइलो गरिरहेको देवपुत्र फूल फुलिरहेको रूखमाथि चढेर, नाचगान गरी फूल टिपिरहेका पाँचसय देवपुत्री परिषदहरू **फूल टिपिंदै गर्दा च्यूत भई** नर्कमा उत्पन्न भएर **अति दुःख भोगिरहेको देखेको** कारणले गर्दा ऊ आफू स्वयं पनि बाँकी भएका पाँचसय देवपुत्रीहरूसँगै **सातदिन भित्रमा नै च्यूत भएर** उक्त नर्कमा नै **उत्पन्न हुन जाने देखेको** कारणले गर्दा अति नै मन दुःखीत भएर भगवान् बुद्धकहाँ आएर "बाँकी भएका पाँचसय देवपुत्रीहरूसँगै आफू स्वयं पनि सातदिन भित्रमा नै च्यूत भएर उक्त नर्कमा भोग गर्न जानुपर्ने (अनुप्पन्नकिच्छ भन्ने) अहिले उत्पन्न नभइएका **भविष्यको दुःख र** नर्कमा पुगिसकेका देवपुत्रीहरूले अनुभव गरी भोगिरहेका (उप्पतितकिच्छ भन्ने) उत्पन्न भइरहेको वर्तमान दुःखको कारणले मेरो चित्त निरन्तर कम्प भई थर्कमान भइरहेको छ । डराउनु नपर्ने प्रदेश र भय रहित हुने गतिलो विधि र बाटो भए बताउनु भए हुन्छ भगवान शास्ता" भनी निवेदन गर्यो । त्यस बेला भगवान् बुद्धले **"बोधि, तप, इन्द्रिय संवर, सब्बनिस्सग्ग** भनिने यी चारवटा धर्म मात्र सत्त्व प्राणीहरूको भय उपद्रव हटेर सुख शान्ति दिने साँच्चैको कारणहरू हुन्" भनेर बताउनुभयो । सुब्रह्म देवपुत्रले पनि उक्त धर्मलाई राम्रोसँग बुझेर *सब्बनिस्सग्ग*-भनिने **निर्वाणलाई देख्न र जान्नको निम्ति** इन्द्रिय संवरद्वारा चित्तलाई संयम गरेर तप भनिने**-सम्यक प्रधान वीर्यद्वारा** निरन्तर होश राख्नसक्ने किसिमले उद्योग गरेर बोधि भनिने **पूर्वभाग विपश्यना मार्ग** साथै **आर्यमार्गलाई** तत्क्षणमा नै उत्पत्ति र अभिवृद्धि गरी **स्रोतापन्न भइसकेपछि** पाँचसय देवपुत्री परिषद्हरूसँगै अपाय भय सम्बन्धी थर्कमान भई कम्प भइरहेको मानसिक दुःख पूर्ण रूपले मुक्त भएर गयो । (यहाँ बोधि, तप, इन्द्रिय संवर स्मृतिप्रस्थान चारवटामा समावेश भइरहेको धर्महरू हुन् ।)

https://dhamma.digital

निर्वाणलाई मार्ग ज्ञानले साक्षात्कार गर्ने कुरा

ञायस्स अधिगमाय भनिने पादले निर्वाणलाई मार्ग ज्ञानले नै साक्षात्कार हुने प्रकट भइसकेको भएर, **निब्बानस्स सच्छिकिरियाय** भनिने यस पादमा **फल ज्ञानले साक्षात्कार गर्नुलाई** ग्रहण गर्न योग्य भएको कारण **मूलपण्णास टीकामा** भनिराखेको छ । अति नै उचित छ । यस स्थानमा आर्य मार्ग प्राप्त गर्नलाई निर्वाण साक्षात्कार गर्नलाई सम्यक् प्रधान आदि अन्य अरू भावनाहरू पनि भएका हुन्छन् होइन र ?..... भएको त अवश्य पनि हो; तर त्यसो भए पनि स्मृतिप्रस्थानलाई छोडेर सम्यक् प्रधान आदि अरू अरू भावना हुन सक्दैन । त्यसैले यहाँ **स्मृतिप्रस्थानलाई** "आर्य मार्ग प्राप्त गर्नलाई र निर्वाण साक्षात्कार गर्नलाई **एक मात्र मार्ग**" भनेर भनिराखेको छ । यस संक्षिप्त भनाइमा **स्मृतिलाई मात्र** स्मृतिप्रस्थान भनी देखाइराखेको पनि प्रधान नय (नीति) हिसाबले देखाइराखेको हो ।

वास्तविक अनुसारले त स्मृति एउटाले मात्र भावना कृत्य सिद्ध हुँदैन । **वीरिय, पञ्ञा** भनिने सम्प्रयुक्त धर्मसँग सहभागी भएर मात्र भावना कृत्य सिद्ध गर्न सकिने हुन्छ । त्यसो भएकोले विस्तृत रूपमा देखाइराखेकोमा **आतापी सम्पजानो** भनेर वीर्य र प्रज्ञालाई पनि स्मृतिप्रस्थान भावना अन्तर्गत समावेश गरेर देखाइराखेको हो ।

Dhamma.Digital

विशेष जान्नुपर्ने

"आर्य मार्ग प्राप्तिको निम्ति र निर्वाण साक्षात्कारको निम्ति एउटा मात्र बाटो एक मात्र मार्ग" भनेर बताइराख्नु भएको कारणले गर्दा **स्मृतिप्रस्थान चारवटा समावेश नभएको** भावना विधि सबैलाई "मार्ग फल र निर्वाणमा पुऱ्याइ दिने राम्रो प्रत्यय विधि र मार्ग होइन, **गलतविधि गलत बाटो मात्र हो"** भनी दृढरूपले जान्नुपर्‍यो । त्यति मात्र होइन "स्मृतिप्रस्थान देशना अनुरूप भाविता, वृद्धि र अभ्यास गर्दै गयो भने बाटो भुलिने चिप्लेर जाने नभई दृढरूपले जान्नुपर्‍यो ।

https://dhamma.digital

चार सतिपट्ठान :

कतमे चत्तारो ? इध भिक्खवे भिक्खु काये कायानुपस्सी विहरति आतापी सम्पजानो सतिमा विनेय्य लोके अभिज्झा दोमनस्सं । भावार्थ – चारवटा (स्मृतिप्रस्थान) भनेका के के हुन् । भिक्षुहरू ! यस बुद्धशासनमा (रहेको) भिक्षु वा यस बुद्धशासनमा उद्योग गरिरहेको व्यक्ति क्लेशको दाग मनको मयललाई तताएर पोलेर डढाएर (सुकाएर) हटाउन सक्ने सम्यक् प्रधान वीर्य भएको (व्यक्ति) भएर वा दृढरूपले उद्योग गर्ने भएर स्मृति भएको सम्झन सक्ने भएको भएर राम्रोसँग प्रकार प्रकारले जानेको भएर कायमा अनित्य, दुःख, अनात्म र अशुभ स्वभावको रूप समूह मात्र हो भनी भाविता गरेर हेरी भाविता गर्ने भनिने लोकमा भाविता नगरेको (नभ्याउने) बेलामा उत्पन्न हुन सक्ने अभिध्या र दौर्मनस्यलाई भाविता नगरेको बेला उत्पन्न हुन सक्ने लोभ र दोषलाई उत्पन्न हुने अवसर नदिई तदङ्ग विष्कम्भन प्रहाणद्वारा हटाएर नाश गरी बस्दछ ।

यही **कायानुपश्यना** अनुरूप काय (रूप समूह) अर्थात् शरीर र शारीरिक गतिविधिलाई स्मृतिपूर्वक निरन्तर भाविता गर्नु पर्दछ । त्यस्तै **वेदनानुपश्यना** मा सुख, दुःख आदि विभिन्न प्रकारका अनुभूतिलाई स्मृतिपूर्वक निरन्तर भाविता गर्नु पर्दछ । **चित्तानुपश्यना** मा मन बाहिर निस्कनु, मन दिक्क हुनु, मन रमाउनु, कल्पना, विचार आदि अवस्थालाई स्मृतिपूर्वक निरन्तर भाविता गर्नु पर्दछ **र धर्मानुपश्यना** मा नीवरणादि स्वभाव धर्मलाई स्मृतिपूर्वक निरन्तर भाविता गर्नु पर्दछ । **विशेषता के भने** ... कायमा अशुभ भनी भाविता गरेर देख्नको निम्ति अनि वेदना, चित्त र धर्ममा क्रमशः **अनित्य, दुःख र अनात्म** भनी भाविता गरेर देख्नको निम्ति विशेष रूपले आवश्यक छ भनेर अर्थकथामा भनिएको छ । **सामान्य किसिमले त** काय, वेदना, चित्त र धर्म सबैमा नै अनित्य, दुःख, अनात्म र अशुभ भनी भाविता गरेर हेर्नु देख्नुको निम्ति आवश्यक भएकै भयो ।

यहाँ प्रधाननय अनुसार भिक्षुलाई *बताउनु* भएकोमा अप्रधान भइरहेका भिक्षुणी, उपासक, उपासिका देव ब्रह्माहरू पनि समावेश

https://dhamma.digital

भएको भयो । अर्को अर्थमा यस स्मृतिप्रस्थान आचारणलाई **आचरण गर्ने सबैलाई भिक्षु भन्न पाउने (लायक) नै भयो ।** अर्थकथामा *पटिपन्नको हि देवो वा होतु मनुस्सो वा भिक्खूति सङ्कं गच्छति येव* । अर्थात् – (यस बुद्धशासनमा) उद्योग गरिरहेको व्यक्ति देवता होस् वा मानिस होस् भिक्षु भनी गणनामा नै जान्छ ।"

अनुपश्यनाको स्वरूप

आपाती सम्पजानो सतिमा यस तीन पादले अनुपश्यनाको स्वरूपलाई देखाइरहेको छ । कायानुपश्यना जस्तै वेदना, चित्त र धर्मानुपश्यनामा पनि यही विधि नियम नै हो । रूप समूह कायमा अनित्य, दुःख, अनात्म र अशुभ स्वभाव रहेका छन् भनी साँच्चै प्रकट हुने किसिमले भाविता गर्नु **कायानुपश्यना** हो । यसको विपरित भावना रहित व्यक्तिहरूले रूप समूह कायमा अति नै मान वृद्धि गरी ठूला ठानिरहेका हुन्छन् । जीवनभर एकनाश भइरहेको रूप उही एउटै शरीर हो भनी **सधैं स्थिर रूपले** मनमा लिइरहेका हुन्छन् । **राम्रो, सुख भइरहेको छ भनेर पनि** मनमा लिइरहेका हुन्छन् । मनमा सोचेजस्तो भइरहेको, भोगिरहेको, काम गर्न सकिरहेको, कुरा गर्न सकिरहेको भएर आफ्नो **अधीनमा भएको आत्म हो, सजीव भइरहेको सत्त्व हो** भनेर पनि मनमा लिइरहेका हुन्छन । **राम्रो छ, शोभा छ भनेर पनि** मनमा लिइरहेका हुन्छन् । यसरी ठूलो ठानिरहेको रूप कायमा अनित्य, दुःख, अनात्म र अशुभ भनेर साँच्चै भाविता गरेर देख्न सक्नु सजिलो छैन, कठिन छ । संसारमा प्रकृति आँखाले देख्न नसकिने पदार्थलाई चश्मा, आइग्लाश, माइक्रोस्कोपले हेर्दा मात्र देखिन सकिने जस्तै रूपकाय शरीरमा अनित्य आदि भनेर जस्तो छ त्यस्तै देखिन सकिने गरी योगीसँग सहयोगी **शस्त्र अस्त्र उपकरणहरू हुनु** आवश्यक छ । ती आवश्यक शस्त्र अस्त्र उपकरणहरू **वीर्य, स्मृति, समाधि र प्रज्ञा** नै हुन् । यी असल शस्त्र अस्त्र जडेर रूप काय शरीरलाई यथार्थ रूपले देख्ने गरी हेर्दै जाऊ भनेर निर्देशन बताउनुभएको हो ।

टीका अनुरूप योगीले प्रकट रूपले उत्पन्न भइरहने रूपको

https://dhamma.digital

आकार प्रकार गतिविधि सबैलाई सम्झेर भाविता गर्न सकिने गरी अटुटरूपले उद्योग व्यापार गर्नुपर्दछ । यस उद्योग **आताप** भनिने **सम्यक् प्रधान वीर्य हो** । यस प्रबल वीर्यद्वारा निरन्तर उद्योग र व्यापार गर्दै गएमा योगीले उत्पन्न भइरहेको रूपको कियाकलाप गतिविधि सबैलाई नछुटाइकन, भाविता गर्न सकिने हुन्छ ; सम्झन सकिने हुन्छ । यस्तो सम्झना (स्मरण) नै **स्मृति हो** । यस स्मृतिले प्रत्येकपल्ट होश राखिरहेको अवस्थामा सम्भिरहेको रूपको गतिविधि आरम्मणमा धसेर भित्रसम्म गएको जस्तो गरी र ट्याक्क ट्याक्क खसेको जस्तो गरी दृढरूपमा क्षण क्षणमा स्थिर हुँदै गएको समाधि प्रकट रूपले उत्पन्न भएर आउँछ । यो समाधि स्मृतिको प्रभावले गर्दा उत्पन्न हुने **विपश्यना क्षणिक समाधि** हो । यो समाधिद्वारा गम्भीरतापूर्वक ध्यान दिने अवस्थामा रूपको गतिविधि सबैलाई स्पष्ट स्पष्ट रूपले जान्दै आएको हुन्छ । काण्ड काण्ड भाग भाग विभाजन गरेर पनि जानिरहेको हुन्छ । उत्पन्न भएर विनाश विनाश हुँदै गएको पनि थाहा भएर आउँछ । अनित्य, दु:ख, अनात्म र अशुभ भनेर पनि थाहा पाइरहेको हुन्छ । यो ज्ञान **सम्प्रजन्य भनिने अनुपश्यना ज्ञान** हो । त्यसैले उत्पत्ति भएर आएको जति पनि रूपको स्वभाव गतिविधि सबैलाई नटुटिने गरी निरन्तर उद्योग र व्यापार गरेर स्मृति राखेर होसपूर्वक भाविता गर्दै गरेको योगीसँग **वीर्य, स्मृति, समाधि** र **प्रज्ञा** (ज्ञान) चारवटा परिपूर्ण रूपले नै प्रत्येकपल्ट स्मरणमा उत्पन्न भएर **अनित्य, दु:ख, अनात्म** र **अशुभ भइरहेको** रूप समूह काय मात्र भनी **वास्तविक रूपले** भाविता गरेर देखिने कायानुपश्यना पूर्णत सम्पन्न हुने हुन्छ ।

अभिध्या र दौर्मनस्यलाई विनित गर्ने विधि

विनेय्य लोके अभिज्झा – दोमनस्सं भनिने पादद्वारा भावनाको आनिशंसलाई देखाएको भयो । **प्रकट भइरहेको** रूपको आकार प्रकार गतिविधिलाई देखाउँदै आएको विधि अनुसार भाविता गरेर **हेर्न सकेन भने** उक्त रूपको गतिविधिमा "सधैं विद्यमान भइरहेको म भन्ने सत्त्व, असल भएर सुखपूर्वक रहेको शोभा भएको म भन्ने सत्त्व, भनी **मनमा**

https://dhamma.digital

राखी आशक्त भएर अभिज्भा भनिने लोभ लाग्ने मनपर्ने स्वभाव **लोभ पनि उत्पन्न हुनसक्छ । दोमनस्स-**भनिने मनमा सुख नहुने साथै मन बिग्रिने रीस उठ्ने द्वेष आघात भनिने स्वभाव **दोष पनि उत्पन्न हुनसक्छ।** प्राणी मात्रको सन्तानमा लोभ द्वेष उत्पन्न भइरहने **यहीं क्रम अनुसार नै हुन्छ ।** यसरी भाविता नगरेको कारणले उत्पन्न हुनसक्ने लोभ र द्वेषलाई "**भाविता नगर्नाले उत्पन्न हुनसक्ने लोभ र दोष"** भनेर निश्चयमा भनिराखेको छ । यसरी लोभ द्वेष उत्पन्न हुने अवसर नभएर उत्पन्न हुन नसक्ने गरी **यथार्थ रूपले जान्दै (थाहा हुँदै) आएकोलाई नै** "अनुपश्यना ज्ञानले **तदङ्ग प्रहाणद्वारा हटाएको हो"** भनी भनिएको छ । यो भाविता गरेको आरम्मणमा **तदङ्ग विनयद्वारा** लोभ दोषलाई हटाएको विधि हो ।

यसको अतिरिक्त, प्रकट रूपले उत्पन्न भएका जति रूपको गतिविधि सबैलाई अटुट रूपले स्मृति राखी भाविता गरेर "अनित्य, दुःख, अनात्म र अशुभ" भनी छुटाइ छुटाइकन जानिसके पछि **वीर्य, स्मृति, समाधि** भन्ने **समाधिस्कन्ध शमथ** धर्महरू दृढरूपले उत्पन्न हुने हुन्छ । यस शमथको आनुभावले गर्दा चित्त नै नरम कोमल भएर आउने हुन्छ । जति जति समय बितेर जान्छ, त्यति त्यति नै नरम कोमल हुने हुन्छ । त्यसैले भाविता गर्न बाँकी अन्य रूप वेदना संज्ञा संस्कार विज्ञानमा पनि विचार गरेर कल्पना गरेर लोभ दोषहरू विशेष गरी उत्पन्न हुन नसकी शान्त भइरहेको हुन्छ। स्मृति राखेर भाविता नगरी विश्राम गरुञ्जेल पनि स्थूल वा कोरा भएको लोभ दोषहरू पहिले जस्तै उत्पन्न नभएर शान्त भइरहेको हुन्छ । "स्थूल क्लेशहरू उत्पन्न हुनसक्दैन" भनेर समेत पनि योगीमा विचार आउने हुन्छ । (यसरी क्लेश शान्त भइरहेकोलाई स्वयं अभ्यास गरेर **स्वयं साक्षात्कार गर्नुद्वारा** निर्णय गर्नुपर्दछ ।) यसरी स्मृति राखेर भाविता गर्नुको प्रभावले भाविता नगरेको (बाँकी) आरम्मणमा समेत क्लेश शान्त भइरहेको स्मृति राखी भाविता गर्नुमा समावेश भइरहेको समाधिस्कन्ध शमथको **विक्खम्भन विनय** हो । **विक्खम्भन विनय द्वारा** लोभ दोषलाई हटाएको हो ।

यसकारण "भाविता गरेको आरम्मणमा क्लेश शान्त हुनु भनेको

https://dhamma.digital

तदङ्ग विनय, भाविता नगरेको आम्मणमा समेत क्लेश शान्त हुनु भनेको **विक्खम्भन विनय** यी दुईवटा आनिशंसलाई योगीले सम्झेर हरेक पटक भाविता गरेर प्राप्त गरिरहेको हुन्छ । यी दुईवटा आनिशंस प्राप्त हुने किसिमले प्रकट रूपले उत्पन्न भएर आएको रूपको गतिविधि सबैमा निरन्तर स्मृति राखेर भाविता गर्दै कायानुपश्यनालाई वृद्धि गर्नुपर्दछः" भन्ने अभिप्राय हो । वेदनानुपश्यना इत्यादिमा पनि यही क्रम अनुसार विस्तृत रूपमा जान्नुपर्दछ ।

क) कायानुपस्सना

१. आनापान पर्व

यस आनापान पर्वमा सर्वप्रथम अभ्यास गर्नको लागि प्रबन्ध गर्ने **परिकर्मलाई** देखाइएको छ । यस शासनमा भिक्षु वा भर्खर भर्खर अभ्यास गर्ने व्यक्तिलाई जंगल वा रूख मुनि वा सुनसान ठाउँलाई **छानेर** सूचित गरिरहेकोसँग **विशेष अनुकूल भइरहेको कारणले** हो । समाधि ज्ञान परिपक्व भइसकेको व्यक्तिले त स्थान नछानिकन पनि अभ्यास गर्न सकिन्छ । ती तीनवटा स्थानमा पनि **एकान्त भएको स्थान नै** मुख्य हो । पछि पछि त **इर्यापथ चारैवटामा पनि** नटुटाइकन अभ्यास गर्दै जानुपर्दछ । पलेटीँ मारेर बस्न, ढाड सिधा राख्न, स्मृतिलाई अगाडि राख्नको निम्ति सूचित गरिराखेको पनि लामो समयसम्म बस्नसक्नको निम्ति हो । पछि पछि त **अरू अरू किसिमले बसेर पनि** अभ्यास गर्न सकिन्छ । **विशेष होश राख्नुपर्ने कुरा त** पलेटी मारेर बस्ने अवस्थामा खुट्टालाई थिचेर दबाएर बस्नु हुँदैन । नथिचिकन नदबाएर खुकुलो गरी बस्नुपर्दछ । यसरी बसे मात्र लामो समयसम्म बस्न सक्ने गरी क्रमशः लामो समयसम्म समाधि ज्ञानलाई वृद्धि गर्न सकिने हुन्छ ।

आनापान अभ्यास गर्ने विधि

श्वास भित्र तान्दा, श्वास फेर्दा प्रत्येक अवस्थामा स्मृतिपूर्वक होश राखेर यस विधि अनुसारले अभ्यास गरिरहेको योगीमा **(१) दीघं**

आदि पहिलो विधि (२) रस्सं आदि दोस्रो विधि (३) सब्बकायपटिसंवेदी आदि तेस्रो विधि (४) पस्सम्भय आदि चौंथो विधि अनुसार विस्तृत रूपले देखाइरहेको विधि चारवटा अनुसार विशेषरूपले जान्नुपर्ने, विशेषरूपले उत्पन्न हुने सबै **स्वतः** नै क्रमशः उत्पन्न भए**र सिद्ध भएर जाने हुन्छ।** श्वास भित्र आउने वा बाहिर जाने बेलामा स्पर्श हुने स्थान नाकको टुप्पोमा दृढ भई स्मृतिपूर्वक ध्यान राखेर भित्र आउने र बाहिर जानेलाई नटुटाइकन **भित्र आइरहेको छ; बाहिर गइरहेको छ** भनी निरन्तर स्मृतिपूर्वक होश राखेको योगीले समाधि अलिकति बलियो भएर आउने बेलामा लामो लामो श्वास भित्र तान्ने र बाहिर पठाउने गरेकोलाई पनि जानिरहेको हुन्छ। छोटो छोटो श्वास भित्र तान्ने र बाहिर पठाउने गरेकोलाई पनि जानिरहेको हुन्छ। त्यो भन्दा झन समाधि बलवान् भएर आउने बेलामा श्वास भित्र बाहिर जाने र शूक्ष्म भएर स्पर्श भइरहेको छ भने उत्पत्तिको शुरुदेखि शूक्ष्म शूक्ष्म हुँदै अन्त्य हुने स्थानसम्म आदि, मध्य र अन्त्य सबैलाई पनि स्पष्टरूपले जानिरहेको हुन्छ। यसरी जान्न सकिने गरी दृढरुपले स्मृतिपूर्वक भाविता गर्नुपर्ने कुरालाई उद्देश्य गरेर **"सब्बकायपटिसंवेदीअस्ससिस्सामीति सिक्खति, पस्ससिस्सामीति सिक्खति"** भनी बताउनु भयो। **यस कुरामा** "भित्र आउने श्वास र बाहिर जाने श्वासको आदि, मध्य र अन्त्य सबै स्पष्ट स्पष्टरूपले जान्नको लागि जोड तोडले उद्योग गरी भित्र तान्ने बाहिर पठाउने गर्नुपर्दछ भनी **दृष्टि र विचार गलत राख्नु हुँदैन**।

प्रकृति अनुसारले वा स्वाभाविकरूपले शूक्ष्म भइरहेको आरम्मणमा भाविता गर्न सकेमा जान्न सकेमा मात्र समाधि ज्ञान बलवान् भएर आउँछ। **आरम्मण स्थूल भएर** स्पष्टरूपले देख्ने **समाधि ज्ञानको सामर्थ्य होइन; आरम्मणको सामर्थ्य** मात्र हो। भावनाको धर्मता स्वभाव अनुसार भन्नुपर्दा शमथ योगीमा होस् वा विपश्यना योगीमा समाधि ज्ञान **परिपक्व हुँदै आएपछि** श्वासभित्र आउने बाहिर जाने **झन् झन् शूक्ष्म हुँदै जाने** स्वाभाविक नै हो। समाधि अति नै शक्तिशाली भइरहेको बेलामा आश्वास प्रश्वास बिल्कुल शान्त र निरोध भइरहेको

https://dhamma.digital

जस्तो हुने हुन्छ । तर बिल्कुल शान्त र निरोध भएको त होइन । ज्ञान शक्ति कमजोर भएर थाहापाउन नसकेको मात्र हो ।

अटूटरूपले क्रमशः दृढतापूर्वक भाविता गरेर होश राख्दै गर्दा अति शूक्ष्म भएको आश्वास प्रश्वासमा **शमथ हिसाबले** प्रतिभाग निमित्त देख्नमा आई उपचार, अर्पणा समाधिमा पुग्न सकिन्छ । **विपश्यनाको हिसाबले** उदयब्यय ज्ञानमा पुग्न सकिन्छ । यसरी स्थूल भएको आश्वास प्रश्वास शान्त र निरोध भएर अति शूक्ष्म आश्वास प्रश्वासमा शमथ विपश्यना उत्पत्ति हुने स्थितिसम्म र उक्त शमथ र विपश्यनाको प्रभावले मार्गफलमा पुगिने अवस्थासम्म निरन्तर उद्योग गर्दै जानुपर्नेलाई उद्देश्य गरी **"पस्सम्भयं कायसंखारं अस्ससिस्सामीति सिक्खति, पस्ससिस्सामीति सिक्खति"** भनेर बताउनुभएको हो । **यस कुरामा पनि** "आश्वास प्रश्वासलाई रोकिराख्नु पर्दछ" **भनेर गलतदृष्टि राख्नु हुँदैन ।**

श्वास भित्र आउँदै छ, बाहिर जाँदैछ भनेर अटूट रूपले स्मृति राख्दै मात्रमा पनि लामो लामो श्वास भित्र तान्ने बाहिर पठाउने गरेकोलाई पनि जान्न सकिने, छोटो श्वास भित्र तान्ने बाहिर पठाउने गरेकोलाई पनि जान्न सकिने, आदि, मध्य र अन्त्य सबैलाई पनि प्रकटरूपले जान्न सकिने, स्थूल भएको आश्वास प्रश्वासहरू शान्त भएर गएकोलाई पनि **जान्न सकिने भएकोले "सतोव अस्ससति सतोव पस्ससति"** भनिएको हो । आश्वास र प्रश्वासको आदि, मध्य र अन्त्यमा स्मृतिद्वारा क्रमशः पछ्याउँदै जाने व्यक्तिलाई शरीरभित्र विक्षिप्त अवस्थामा पुग्ने चित्त समाधिको भय अन्तराय विरोधपक्ष (बिघ्न बाधा) हो ।

आफ्नो काय र अरुको काय बीचको चिन्तन

आफ्नो आश्वास प्रश्वासमा भाविता गर्दै स्मृति राखेर यथार्थ स्वभावलाई जानेर आउने बेलामा "अरूको सन्तानमा श्वासभित्र तान्ने बाहिर पठाउने प्रक्रियामा पनि यस्तै स्वभाव रहेछ" भनी विचार आउँछ । यसरी विचार आउनेलाई नै अरूको सन्तानमा भएको रूप समूहमा भाविताद्वारा देखिरहेको हुन्छ भनेर भनेको हो । अरूले श्वास भित्र तान्ने

https://dhamma.digital

बाहिर पठाउने गरिरहेको प्रक्रियालाई **त्यतिकै हेरेर चिन्तन गरी** भाविता गर्नको निम्ति निर्देशित गरिएको त यो होइन । कहिले कहिले आफ्नो आश्वास प्रश्वासलाई भाविता गरेर स्मृति राख्दै गर्दा बीच बीचमा "अरूको सन्तानमा पनि यस्तो नै स्वभाव भएको रहेछ" भनी बरोबर विचार आएको हुन्छ । त्यस अवस्थामा आफू अरू दुवैको रूप समूहमा भाविताद्वारा देखिरहेको भनिन्छ ।

उत्पत्ति र क्षय धर्मका उपमाहरू

१) खलाँतीको पूर्ण द्रव्य शरीर २) खलाँतीको ढुंङ्ग्रो (आगो फुक्ने साधन) ३) तान्ने- भनिने यी तीनवटा कारणले गर्दा खलाँतीबाट हावा क्रमशः नटुटीकन बाहिर गइरहने जस्तै नै १) पेट आदि रूप द्रब्य २) नाकको प्वाल ३) चित्त भनिने यी तीन कारणले गर्दा योगीको शरीरमा आश्वास प्रश्वास रूप समूह क्रमशः भित्र बाहिर गइरहेको हुन्छ । त्यसैले यी तीनवटा **समुदय-धम्म –** उत्पत्ति कारण धर्म भयो । योगीले आश्वास प्रश्वासलाई भाविता गरेर स्मृति राख्दै जाँदा नै यी कारण तीनवटाले गर्दा आश्वास प्रश्वास उत्पन्न भइरहेको छ भनी चित्त बुझेमा, **समुदय-धम्मानुपस्सी** भनिने कुरा अर्थकथामा भनिएको छ । नाकको टुप्पो आदि संघट्टन (घर्षण) स्थानमा आश्वास प्रश्वास क्रमशः संघट्टन (घर्षण) भएर अलग्ग अलग्ग नयाँ नयाँ बारम्बार उत्पन्न हुनेलाई केलाई केलाई हेरी जानी देखिरहेको योगीलाई पनि **समुदय–धम्मानुपस्सी** उत्पन्न स्वभावलाई भाविताद्वारा देखिरहेको भनिन्छ ।

त्यसको अतिरिक्त खलाँती पनि छैन; त्यसको ढुंङ्ग्रो पनि छैन; हावा बाहिर आउने किसिमले तानिने पनि छैन भने खलाँतीबाट हावा निस्किने नहुने जस्तै नै पेट आदि रूप द्रब्य पनि छैन; नाक पनि छैन; चित्त पनि छैन भने आश्वास प्रश्वास रूप उत्पन्न नभइकन नै निरोध र शान्त भएर जाने हुन्छ । त्यसैले शरीर नाक र चित्त नभएको, आश्वास प्रश्वासको निरोध हुने, नभएर जाने कारण भयो भनी चित्त बुझ्दै गयो भने **वयधम्मानुपस्सी** भनेर भनिने कुरा अर्थकथामा भनिएको छ। नाकको

https://dhamma.digital

टुप्पो आदि ठाउँमा स्पर्श गर्दै गर्दै लुप्रुक्क लुप्रुक्क स्वात्त स्वात्त क्रमशः विनाश विनाश भएर गएकोलाई स्मृतिपूर्वक भाविता गरिरहेको क्षणमा नै देखी जानिरहेको योगीलाई पनि, **वयधम्मानुपस्सी** विनाश स्वभावलाई भाविता गरी देखी जानिरहेको कहलिन्छ ।

समथयानिक र विपश्यनायानिक पुद्गल

"आश्वास प्रश्वास रूप उत्पन्न हुने विनाश हुने नभई, स्वाभाविक रूपले सधैं भइरहेको हुन्छ" भनेर मनमा लिइराख्नु भनेको उत्पत्ति र विनाश कारण धर्म हो भनेर ग्रहण गर्न नसक्नुले हो । त्यति मात्र होइन, इर्यापथ पर्व आदिमा उत्पन्न हुने र विनाश हुनेलाई पनि अर्थकथामा देखाइराखेकै छ । **विशेषतः** समुदय-धम्मानुपस्सी वयधम्मानुपस्सी आदि **यो कथनले** यस **आनापान पर्वलाई पनि** स्मृतिप्रस्थान सूत्रमा **विपश्यनालाई मात्र प्रधानता दिएर** (बुद्धले) **बताउनुभएको कुराले** स्पष्ट भइरहेको छ । **कारण किनभने** शमथ भावनाको क्षेत्रमा उत्पत्ति र विनाश कारण धर्म, उत्पन्न हुने विनाश हुने धर्मलाई भाविता गरेर हेर्नु (देखिनु) आवश्यक छैन । तृष्णा दृष्टिद्वारा आधार लिने आशक्त हुनुबाट अलग्ग नभएको कारणले गर्दा *अनिस्सित* पनि हुन सक्दैन । *न उपादियति* स्वभाव अनुसारले पनि हुन सक्दैन । विपश्यना भावनाको क्षेत्रमा मात्र यी सबै सम्पन्न हुन सक्दछ । त्यसैले **आनापान पर्बमा विपश्यना उत्पन्न हुनुलाई** यसरी थाहापाउनु पर्दछ ।

आनापान प्रतिभाग निमित्तमा प्रथम ध्यानलाई भए पनि द्वितीय तृतीय चतुर्थ ध्यान चारैवटालाई भए पनि प्राप्त गरिसकेको व्यक्तिले ध्यानमा समाविष्ट भइसकेपछि उक्त ध्यानलाई नै भए पनि ध्यानको आरम्मण आश्वास प्रश्वासलाई भए पनि भाविता गरेर होश राखी उत्पत्ति विनाशलाई स्पष्ट हुने गरी देखिनु जानिनुद्वारा विपश्यना ज्ञान क्रमश अभिवृद्धि गरेर *अनिस्सित अनुपादान* आशक्त नहुने निराधार हुने कृत्य सम्पन्न गरी मार्ग ज्ञान फल ज्ञानबाट निर्वाणलाई साक्षात्कार हुने हो भनी जान्नुपर्दछ । **यो भयो** ... *सो झाना वुट्ठहित्वा अस्सासपस्सासे*

https://dhamma.digital

वा परिग्गण्हति झानङ्गानि वा–आदि अर्थकथा अनुरूप ... शमथयानिक व्यक्तिलाई विपश्यना उत्पन्न हुने विधि हो ।

विपस्सनायानिक पुद्गलमा भए ... नाकको टुप्पो ओंठको माथि टुप्पोमा आश्वास प्रश्वास स्पर्श हुने हरेक क्षणमा भाविता गरी होश राखेर स्पर्श भएको वायु प्रष्टव्य रूपको उत्पत्ति विनाशलाई स्पर्श भएर थाहापाएको उत्पत्ति विनाशलाई र भाविता गरी होश राख्नुको उत्पत्ति विनाशलाई स्पष्ट स्पष्टरूपले जान्नु देख्नुद्वारा विपश्यना ज्ञान क्रमशः अभिवृद्धि गरेर *अनिस्सित अनुपादान*–निराधार हुने र आशक्त नहुने कृत्य सम्पन्न गरी मार्ग ज्ञान फल ज्ञानबाट निर्वाणलाई साक्षात्कार हुने हो भनेर जान्नुपर्दछ ।

२. इर्यापथ पर्व

कायानुपश्यनामा ध्यान अभ्यासी योगीले गइरहेको बेलामा जाँदैछु, उभिरहेको बेलामा उभिदैछु, बसिरहेको बेलामा बस्दैछु र लेटिरहेको बेलामा लेट्दैछु भनी चार इर्यापथलाई तथा रूप समूह शरीर जस्तो जस्तो अवस्थामा छ त्यस्तै त्यस्तै अवस्थामा जान्दछ ।

सामान्य मानिसको इर्यापथमा होश

भावनाद्वारा होश राख्ने बानी नभएका सामान्य मानिसहरूले र कुकुर; स्याल आदि पशुहरूले गइरहेको अवस्थामा जान मन लागेको (चाहेको) चित्तसँगै संशरण (संक्रमण) भइरहने रूपलाई प्रत्येकपल्ट उत्पन्न हुँदा पनि राम्रोसँग जानिरहेको हुँदैन । जान मन लागेको चित्त क्रमिकरूपले तह तह गरेर उत्पन्न भएर आएको कारणले गर्दा हलचल गर्ने रूप क्रमिकरूपले तह तह उत्पन्न भएर आएको पनि प्रत्यक्ष अनुभव गरी जानिरहेको छैन । क्रमिकरूपले तह तह गरेर जान चाहेको र क्रमिकरूपले तह तह संशरण (संक्रमण) भइरहेको मात्र हो भनेर पनि प्रत्यक्ष अनुभव गरी जानिरहेको छैन । एउटा गतिबाट अर्को गतिमा नपुगी टुक्रा टुक्रा भई लोप र निरोध भएर गएकोलाई पनि प्रत्यक्ष अनुभव गरी जानिरहेको छैन ।

https://dhamma.digital

कुकुर, स्याल आदि सहित ती सामान्य मानिसहरूले शुरूमा पाईला चालेको बेला होस् वा मध्य भागमा होस् वा अन्तिम भागमा होस् । एक दुईचोटी एक क्षण मात्र जानिरहेको हुन्छ । **धेरैजसो** आफू स्वयं गइरहेकोलाई होश नराखिकन अरू अरू ठाउँमा मात्र कल्पना गरी चिन्तन र मनन गरी होश हवास नराखिकन गइरहेको समय नै बढी भइरहेको हुन्छ । एक दुईचोटी होश भएर आएता पनि सधैं स्थिर भइरहेको 'म' को रूपमा मात्रै जानिरहेको हुन्छ । जानुभन्दा अगाडि भइरहेको चित्त र रूपकाय शरीर नै गइरहेको हो भनी मनमा राखेको हुन्छ । गइरहेको अवस्थामा भएको चित्त र रूप नै नयाँ ठाउँमा पुगेको हो भनी मनमा राखिरहेको हुन्छ । जानु अगाडि र गइरहेको अवस्थामा त्यस्तै नै गइसकेको अवस्थामा एक्लै एकजना मात्र एउटा आत्म नै मात्र हो भनी मनले चिताइरहेको हुन्छ । यसै कारणले गर्दा यस्तो ज्ञानले सत्त्व जीव भनेर मनमा राख्ने आशक्त हुने दृष्टिलाई पनि छोड्न सकिंदैन ।

आत्म हो म हुँ भनी मनमा राख्नुलाई पनि उखेलेर फाल्न सकिंदैन । त्यस्तो ज्ञानलाई आरम्मण गरेर मानिसहरूको सन्तानमा फेरि होश राखेर जानिने विपश्यना उत्पन्न हुने नभएको भएर "**भावना कम्मस्स ठानं"भनिने** वचनार्थ अनुसारले कर्मस्थान भनिंदैन, त्यस्तो ज्ञानबाट फेरि विपश्यना ज्ञान उत्पन्न हुन नसकिने कारणले गर्दा "**भावना कम्ममेव उत्तरुत्तरि भावनाय ठान"** भनिने वचनार्थ अनुसारले पनि **कर्मस्थान** भनिंदैन । दृढ स्थिर भएको होश राखिरहनु भनेको स्मृतिप्रस्थानसँग एकढिक्का भएर उत्पन्न हुने ज्ञान नभएको कारणले पनि **स्मृतिप्रस्थान भावना** नहुने नै भयो । त्यसो भएकोले "**गइरहेको छ भने गइरहेछु भनी जान्दछ"** भनिने बुद्ध-वचन कुकुर स्याल आदि साथै भाविता गरेर होश राख्ने नभएका **सामान्य मानिसहरूको** यस्तो ज्ञानलाई उद्देश्य गरिराखेको वचन होइन भनेर जान्नुपर्दछ ।

इर्यापथ भाविता गर्ने विधि

प्रत्येकपल्ट गइरहेको क्षणमा, पाइला सारेको क्षणमा, पाइला खुम्च्याएको क्षणमा, पाइला टेकेको क्षणमा, निरन्तर दृढरूपले भाविता

https://dhamma.digital

गरी स्मृति राखिरहेको योगीले जान मन लागेको चित्तलाई गड्बड् नगरी अलग्ग अलग्ग छुट्याइ जानिरहेको हुन्छ । कस्सिने, टम्म हुने, धकेलिने, हलचल भइरहने रूपलाई पनि चित्तसँग गड्बड् नगरी अलग्ग अलग्ग छुट्याइ छुट्याइ हेर्न जानिरहेको हुन्छ । जान मन लागेको चित्त तह तह गरेर उत्पन्न भएको कारले गर्दा कस्सिने, टम्म हुने, धकेलिने, चलिरहेको (हलिरहेको) रूप तह तह गरेर उत्पन्न भएर आउनेलाई पनि प्रत्यक्ष रूपले हेरेर जानिरहेको हुन्छ । क्रमशः जान मन लागेको र कस्सिने टम्म हुने धकेलिने चलिरहेको क्रमशः भइरहेको मात्रलाई पनि स्पष्ट रूपले जानिरहेको हुन्छ । जान मन लागेको, हलचल हुने पनि सरेर जाने अवस्थामा पुगेन, हल्लिने पनि एक स्थितिबाट अर्को स्थिति नपुगी टुक्रा टुक्रा भई अन्त्य भएर गइरहेकोलाई पनि प्रत्यक्ष रूपले देखी, जानी रहेको हुन्छ । एक एक पाइला भित्र (अर्थकथामा देखाइराखेको अनुसार **उठाउनु, माथि उचाल्नु, सार्नु, छोड्नु, तल झार्नु, टेक्नु भनेर)** छ प्रकारले वा त्यो भन्दा बढी विभिन्न टुक्रा टुक्रा भएर निरोध र अन्त्य भई रहेकोलाई पनि भाविताद्वारा स्मृतिपूर्वक होश राख्दै जाँदा स्पष्ट रूपले थाहा पाउँदै आएको हुन्छ ।

त्यसैले ती योगीको ज्ञान (१) **को गच्छति =** को जान्छ, जान सक्ने आत्म, सत्त्व, म छ त...?

(२) **कस्स गमनं =** कसको जानु हो, जानुको अधिकारी आत्म सत्त्व म छ त....? (३) **किं कारणा गच्छति = के** कारणले जान्छ त - जानु उत्पन्न गर्नुको कारण के हो ..? भनिने **यी तीनवटा प्रश्न अनुसार** समाधान हुने किसिमले जानिराख्ने हुनाले **सम्पजानन ञाण** भनिन्छ । **असम्मोह सम्प्रजन्य** भन्ने अभिप्राय हो । दृढरूपले बलियो भएको स्मृति भनिने स्मृतिप्रस्थानसँगै क्रमशः एकनाशले उत्पन्न भएर आएको ज्ञान भएको हुँदा **स्मृतिप्रस्थान भावना पनि** भयो ।

प्रश्न तीनवटा अनुसारले समाधान हुने किसिमले जानिने (थाहापाउने) कसरी भन्दा... प्रत्येकपल्ट उत्पन्न भइरहेको शरीर र मनको आकार प्रकारलाई दृढरूपले निरन्तर भाविता गरी स्मृति राखी रहेको

https://dhamma.digital

योगीले समाधि ज्ञान परिपक्व हुने अवस्थामा प्रत्येक गइरहेको क्षणमा प्रत्येक चलिरहेको क्षणमा नै दृढरूपले ध्यान दिई भाविता गरी स्मृति राखी रहने हुँदा जान मन लागेको चित्त र कस्सिने टम्म हुने धकेलिने र विनाश भएर गइरहेकोलाई प्रत्यक्ष रूपले देखिने हुन्छ । त्यसैले **"कोही पनि गएको होइन; जान सक्ने आत्मभाव सत्त्व म भन्ने छैन । जान मनलागेको चित्त र कस्सिने टम्म हुने धकेलिने हलचल हुने रूप समूह मात्र छ"** भनेर छर्लङ्ग हुने गरी जानिने हुन्छ । यस ज्ञान...**को गच्छति -** भनिने पहिलो प्रश्न अनुसारले समाधान हुने किसिमले जानिने हो ।

त्यति मात्र होइन, योगीले कस्सिने टम्म हुने धकेलिने हलचल हुने भनेको उक्त जाने आकार प्रकारमा आधिकारिक रूपले व्यवस्था र प्रवन्ध गर्नसक्ने अधिकारीलाई भने देख्न सकिंदैन । क्रमिकरूपले जान मनलागेको चित्तको कारणले कस्सिने टम्म हुने धकेलिने हलचल हुने क्रमिकरूपले अटूटरूपमा नयाँ नयाँ उत्पन्न भइरहेकोलाई मात्र देखिरहेको हुन्छ । त्यसैले **"जानु भनेको कसैको क्रियाकलाप होइन । जानु लाई आधिकारिक रूपले अधीनमा राखिने आत्मभाव सत्त्व प्राणी भनेर नभएको भयो"** भनेर स्पष्ट रूपले जानिरहेको हुन्छ । यस ज्ञान ... **कस्स गमनं** भनिने **दोस्रो प्रश्न** अनुसारले समाधान हुने किसिमले जानिने हो ।

यस अतिरिक्त योगीले जानु अगाडि नै जान मन लागेको चित्त उत्पन्न भएर आएकोलाई होश राखी जानिरहेको हुन्छ । उक्त चित्तको शक्तिले क्रमिकरूपले स्मृतिराख्दै जानिरहेको हो । त्यसैले **"म गइरहेको छु, ऊ गइरहेको छ भन्ने भनाइ व्यवहारमा प्रयोग गरेको मात्र हो । वास्तविक रूपले भन्नुपर्दा जान मन लागेको चित्तको कारणले गर्दा एक पछि अर्को क्रमिकरूपले उत्पत्ति विनाश भएर गइरहेको कस्सिने टम्म हुने धकेलिने हलचल हुने समूह मात्र भइरहेको छ"** भनी स्पष्ट रूपले जानेर आउँछ । यस ज्ञान ... **किं कारणा गच्छति** भनिने तेस्रो प्रश्न अनुसारले समाधान हुने किसिमले जान्ने हो । यस ठाउँमा सुनिश्चित रूपले सम्झनका निम्ति अर्थकथाको भनाइलाई पनि उल्लेख गरेर देखाउँनेछु ।

https://dhamma.digital

गइरहेको क्षणमा स्मृतिपूर्वक भाविता गरिरहेको योगीलाई खुट्टा आदि शरीरको अङ्गमा टम्म हुने कस्सिने प्रकट हुन्छ । यस टम्म हुने कस्सिने वायु धातुको **वित्थम्भन** भनिने **स्वभाव लक्षण हो** । क्रमशः चलिरहेको पनि प्रकट हुन्छ । यी **चलिरहने** वायु धातुको **समुदीरण** भनिने **कृत्य रस हो** । जान मनलागेको तर्फ अगाडि घचेडेको धकेलेर लगेको जस्तो प्रकट हुन्छ । यी घचेडेको धकेलेको आकार प्रकार वायु धातुको **अभिनीहार प्रत्युप्रस्थान** भनिने (योगीको ज्ञानमा उत्पन्न भएर आउने आकार प्रकार हो । त्यसैले जान्न सजिलोको लागि वायु धातुलाई "टम्म हुने कस्सिने चलिरहने" भनी भाषा उल्था गरेको हो । वायु विज्ञप्तिलाई उत्पन्न गर्दछ, भन्नेमा धकेलिने घचेड्ने शक्ति विशेषसँग वायु रूप उत्पन्न भएर आउनेलाई देखाउने मूल उद्देश्य हो । वास्तविक अनुसारले त वायुसँग विज्ञप्ति रूप चित्तबाट उत्पन्न हुने **चित्तज रूप मात्र हो ।** वायुको कारणले **उ**त्पन्न हुने वायुज रूप भनेर भएको त होइन ।)

यस **असम्मोह सम्प्रजन्य** पनि हरेकपल्ट जाँदाखेरी हरेकपल्ट पाइला सार्दाखेरी **सँग सँगै नियालेर निरन्तर भाविता गरी थाहा पाउँदै जानु** भनेको **गोचर सम्पजञ्ञ** पूर्ण भयो भने मात्र हुन सकिने हुन्छ । गोचर सम्पजञ्ञ **पूर्ण भएन भने हुन सकिँदैन** । त्यसैले "योगीले *असम्मोह सम्पजञ्ञ ञाण* उत्पन्न गर्नको निम्ति हरेकपल्ट जाँदा हरेकपल्ट पाइला सार्दा **सँग सँगै नियालेर भाविता गरी होश राखिरहनु** भनेको **गोचर सम्पजञ्ञलाई नै** अटूट रूपले उत्पन्न गरिरहनु पर्दछ" भनेर जान्न दिने अभिप्रायले **गच्छन्तो वा गच्छामीति पजानाति** भनिने यस देशना वाक्य बताउनुभएको भनेर निःसन्देह होश राख्नुपर्ने भयो ।

३. सम्प्रजन्य पर्व

अर्थकथामा **सम्पजान** पदलाई **सम्पजञ्ञ** पद जस्तै नै **ज्ञानवाची** हो । सम्प्रजन्यको अर्थ तीन किसिमले दिन सकिन्छ । पहिलो **ज्ञान बुद्धि**द्वारा गरिरहेको भनी अग्रसर भएर अगाडि बढ्न आदि कृत्य सबैलाई गर्न मन लाग्यो भने ज्ञान बुद्धिद्वारा मात्र गर्नुपर्दछ । दोस्रो ज्ञान बुद्धि

https://dhamma.digital

उत्पन्न गरिरहेको भनी अगाडि बढ्ने अग्रसर हुने आदि काम गर्ने बेला ज्ञान बुद्धि उत्पन्न गर्नुपर्दछ भन्ने अर्थ हो । तेस्रो अर्थ **जानेर गरिरहेको** अनुसारले अगाडि बढने आदि गऱ्यो भने **जानेर मात्र नै गर्नुपर्दछ ।** नजानिकन गर्नु हुँदैन – भन्ने कुरा अति नै स्पष्ट छ ।

टीका व्याख्या अनुरूप... **सं-**यथार्थरूपले, सर्वत्र (चारैतिर) – परिपूर्ण हुने गरी, - स्वयं आफैले + प = प्रकार प्रकारले, विशेष रूपले, + **जान-जञ्ञ** = जान्दछ-जान्नु = **सम्पजान-सम्पजञ्ञ-**

(१) यर्थाथरूपले प्रकार प्रकारले जान्नु ।

(२) यर्थाथ रूपले विशेष प्रकारले जान्नुले **उद्देश्य अनुसारले** जान्न योग्य सबैलाई परिपूर्ण रूपले जान्नु र स्वयं आफैले जान्नुलाई पनि उल्लेख गर्न सकिने भयो । **प्रकार प्रकारले जान्नु** भनेको पनि सभावलक्खण (स्वभाव लक्षण) सङ्खत लक्खण (संस्कृत लक्षण) सामञ्ञ लक्खन (सामान्य लक्षण) भनिने प्रकार प्रकारले जान्नु नै भएकोले साधारण ज्ञानबाट विशिष्ट भएकोलाई जान्नु नै हुनजान्छ ।

(३) परिपूर्ण रूपले प्रकार प्रकारले जान्नु ।

(४) परिपूर्ण रूपले विशेष प्रकारले जान्नुले **मिथ्यारूपले जान्नुलाई त** देखाइरहेको छैन । जान्न लायक सबैलाई **पूर्ण रूपले थाहा पाएमा मात्र** यथार्थ रूपले जान्ने भनेर हुन्छ । आधा मात्र थाहा पाउँदैमा यर्थाथ रूपले जानेको हुन सक्दैन ।

(५) स्वयं आफैले प्रकार प्रकारले जान्नु ।

(६) स्वयं आफैले विशेष प्रकारले जान्नुले स्वयं आफैले खोजेर **साक्षात्कार गरी थाहा पाएमा मात्र** ज्ञान भनेर भन्न सुहाउँछ । अरूबाट सुनेको आादिद्वारा जान्नु विपस्सना क्षेत्रमा ज्ञान नै भनेर भन्न सकिंदैन । यसको अतिरिक्त सभाव (स्वभाव) संखत (संस्कृत) सामञ्ञ (सामान्य) **लक्षणबाट जानेमा मात्र** विपस्सना क्षेत्रमा ज्ञान भनेर भनिन्छ । भनेर यसरी छ वटा अर्थ लगाउन सकिन्छ ।

https://dhamma.digital

सम्प्रजन्य ४ वटा

सम्प्रजन्य भनिने **प्रज्ञा ज्ञान** चार प्रकारका छन् -

(१) सात्थक सम्पजञ्ञ (सार्थक सम्प्रजन्य)

कुनै एउटा काम गर्न मनलाग्यो भने, तुरुन्तै नगरी लाभ हुन्छ हुँदैन पहिले विचार गर्नुपर्दछ । विचार गरिसकेपछि लाभ भएमा मात्र गर्नुपर्दछ । लाभ नभएमा गर्नु हुँदैन । यसरी काम गर्नु अगाडि लाभ छ छैन पहिला विचार गर्नु **सात्थक सम्पजञ्ञ** हो ।

(२) सप्पाय सम्पजञ्ञ (सप्पाय सम्प्रजन्य)

लाभ हुने काम – कुरा नै भए पनि गर्न योग्य छ छैन लाई विचार गरेर गर्नुपर्दछ। विचार गरिसकेपछि योग्य भएमा मात्र गर्नुपर्दछ। योग्य नभएमा गर्नु हुँदैन। उपमा देखाउनु पर्‍यो भने, चैत्य दर्शन गर्नलाई जानु लाभ हुने काम हो। तर परिषद्हरू जम्मा हुने बौद्ध उत्सवको अवस्थामा जानेबेला योगीहरूको निम्ति उचित हुँदैन। लाशमा अशुभ भनी भाविता गर्नु पनि लाभ हुने काम भयो। तर स्त्री जातिको लाशमा पुरुष जातिले भाविता गर्न योग्य हुँदैन। उपदेश सुनाउनु पनि लाभ हुने काम हो। तर सामाजिक कामको निम्ति भेला भइराखेको ठाउँ आदिमा र काम कुरा बढी भइरहेको अवस्थामा त्यस्तै विपरीत लिङ्गको व्यक्तिलाई शूनशान भएको ठाउँमा उपदेश दिनु पनि उचित छैन; आदि रूपले फल भएको काम नै भए पनि उचित नभएको विषयहरू धेरै नै छन्। यस ठाउँमा योग्य अयोग्यलाई विचार गर्नु **सप्पाय सम्पजञ्ञ** हो।

यी सात्थक सम्पजञ्ञ र सप्पाय सम्पजञ्ञ दुईवटा लौकिक लोकुत्तर दुईवटै क्षेत्रमा धेरै उपकार भइरहेका छन् । यी सम्प्रजन्य दुईवटाले पूर्ण भयो भने लोकमा पनि सुख अभिवृद्धि हुने हुन्छ। शमथ विपश्यना भावनाको क्षेत्रमा पनि समाधि प्रज्ञालाई द्रूतगतिले पूर्ण गर्न सकिन्छ । तर यी सम्प्रजन्य दुईवटा शमथ पनि होइनन्, विपश्यना पनि होइनन् । शमथ र विपश्यनाको पृष्ठभूमिमा टेवा दिने मात्र भयो । यी सम्प्रजन्य दुईवटालाई नै **पारिहारिक प्रज्ञा** भनिन्छ भनी **विशुद्धि मार्गमा** भनिराखेको छ ।

https://dhamma.digital

(३) **गोचर सम्पजञ्ञ (गौचर सम्प्रजन्य)**

शमथ योगीले शमथ कर्मस्थान आरम्मणमा विपश्यना योगीले उपादान स्कन्ध भनिने विपश्यनाको आरम्मणमा अटूटरूपले मनन गर्नु **– भाविता गरेर होस राख्नु गोचर सम्पजञ्ञ** हो । त्यसैले यस सम्प्रजन्य पर्व अनुसार अभ्यास र उद्योग गरिरहेको विपस्सना योगीले अगाडि जानेबेलामा हरेकपल्ट खुट्टा उठाइरहेको क्षणमा उठाइरहेछु हरेकपल्ट पाइला सारिरहेको क्षणमा सारिरहेछु गइरहेछु आदि भनी दृढतापूर्वक निरन्तर होसराख्दै जानुपर्दछ ।

चार प्रकारका व्यक्तिहरू - (१) जाने बेला मात्र (भावना) लिएर गई, फर्किने बेला लिएर नआउने भिक्षु १-जना, (२) जाने बेला लिएर नजाने फर्किने बेला मात्र लिएर आउने भिक्षु १-जना (३) जाने बेलामा पनि आउने बेला पनि लिएर नआउने भिक्षु १-जना (४) जाने बेला पनि आउने बेला पनि लिएर आउने १-जना ।

गत पच्चागति व्रत आचरण

आलिन्दक विहारमा बास गर्नुभएको **महाफुस्सदेव स्थविरले** (१९) वर्षसम्म गत पच्चागतिक व्रत आचरण गरिरहेको भयो । भिक्षाटन जाने बाटोको नजिकै खेत खनेर धान रोपेर धान भित्र्याएर धान कुट्ने काम गरिरहेका मानिसहरूले ती स्थविरलाई फर्की फर्की आउने जाने गरिरहेको देखेर "यी स्थविर फर्की फर्की आउने जाने गरिरहेको बाटो भुलेर हो कि केहीं एउटा बिर्सेर छुटेकोले हो कि" भनी एक आपसमा कुरा गरिरहेका थिए । तर पनि ती स्थविरले मानिसहरू कुरा गरिरहेकोलाई ध्यान नदिई स्मृतिबाट अलग नभएको चित्तले मात्र श्रमण धर्म अभ्यास गरेर (२०)**वर्ष पुगेको भित्र अरहन्त हुनुभयो ।**

कालवल्लि मण्डप विहारमा बस्नुभएका महानाग स्थविरले पनि गतपच्चागतिक व्रत आचरण गरेर पहिले भगवान् बुद्धको दुष्करचर्या आचरणलाई पूजा गर्न मन लागेर (७) वर्षसम्म उभिरहनु, चंक्रमण (हिंड्डुल) गरिरहनुलाई मात्र धारण गरी बसेका थिए । त्यसपछि **(१६)**

https://dhamma.digital

वर्षसम्म गतपच्चागतिक व्रत आचरण गरी **अरहन्त हुनुभयो**। यी स्थविरको के एउटा विशेषता छ भने... भिक्षाटन गर्ने गाउँभित्र पस्ने बेलामा मुखमा पानी हालेर जाने रहेछ । कारण किनभने भिक्षादान दिनलाई, वन्दना गर्नलाई आउने दायक दायिकाहरूलाई सुखी होस्; दीर्घायु होस् भनेर आर्शीवाद दिइरहेको क्षण भित्रमा पनि समाधि विचलित नहोस् भन्ने विचारले गर्दा हो । तर पनि मानिसहरूले केही कुरा सोध्दा केही कुरा निवेदन गरिने बेला पानी निलेर जवाफ दिनुहुन्छ। कुराहरू सोध्ने केही नभएको बेलामा गाउँको ढोकामा गएर पानी फालेर जानुहुन्छ । **कलम्वघाट विहारमा** वर्षावास बस्नु भएका (५०-) जना भिक्षुहरूले पनि यहिं विधि अनुसारले आचरण गरेका थिए ।

(४) असम्मोह सम्पजञ्ञ (असम्मोह सम्प्रजन्य)

नित्य नभएको दुःख स्वभाव धर्म मात्र रहेछ" भनी मोहित नभई छर्लङ्ग जान्ने असम्मोह सम्प्रजन्य स्वतः नै भएर आउँछ। गौचर सम्प्रजन्य प्रबल सक्षम हुने बेलामा असम्मोह सम्प्रजन्य भनिने झुलिरहने, झुम्म नहुने ज्ञान स्वतः नै उत्पन्न भएर आउँछ। **यसरी अटूट रूपले भाविता गरिरहेको भिक्षुलाई जाने बेलामा फर्केर आउने बेलामा दुईवटै अवस्थामा धारण गरिरहेको भिक्षु भनिन्छ।**

विपश्यना भनेको उच्च नीच अनुसारले छान्नु हुँदैन । स्पष्ट रूपले जान्न सकी नित्य, सुख, आत्म भनी आशक्त हुन सक्ने सबैलाई नाम रूप सम्पूर्ण आकार प्रकारलाई पूर्णरूपले स्मृति राखेर भाविता गरी होश राख्नु पर्दछ। त्यसैले यहाँ दिसा पिशाब त्याग गर्दा पनि भाविता गरी होश राख्नको निम्ति देखाइएको भयो ।

हात खुट्टा आदि उठाउने माथि उचाल्नुमा **हलुको भएर माथि गएको थाहा भयो भने तेजोधातुलाई जानेको हो भनेर होश राख्नुपर्दछ। एकातिर हलचल भएको थाहा भयो भने वायोधातुलाई जानेको हो भनेर होश राख्नुपर्दछ। तलतिर गह्रौं भएर तल गएकोलाई थाहा भयो भने आपोधातुलाई जानेको हो भनेर होश राख्नुपर्दछ । घर्षण भएकोलाई**

https://dhamma.digital

स्पर्श भएकोलाई थाहापायो भने पृथ्वीधातुलाई जानेको हो भनेर होश राख्नुपर्दछ । यसरी **खुट्टा एउटा टेक्नुको भित्र, हात खुट्टा एकचोटी खुम्च्याउनु पसार्नुको भित्र पनि** चार धातुलाई छुट्ट्याइ छुट्ट्याइकन जान्ने सिद्ध हुने हो भनेर सम्झिनु पर्दछ ।)

हात खुट्टालाई खुम्च्याउँदा पसार्दाको प्रत्येक अवस्थामा, चलाएर मिलाउँदाको प्रत्येक अवस्थामा "खुम्च्याउँदै छु; पसार्दै छु" आदि भनी दृढरूपले एकचित्त गरी होश राख्दै जान्नुपर्दछ । समाधि ज्ञान बलवान् भएर आउने बेला खुम्च्याउने पसार्ने मिलाउन मनलाग्ने चित्तलाई पनि होश राखेर जान्न सकिने हुन्छ । "खुम्च्याउने आदिलाई गर्न जान्ने आत्म जीव भनेर छैन । क्षण क्षणमा निरन्तर उत्पत्ति विनाश भइरहेको नाम रूप स्वभाव धर्म मात्र छ । नित्य नभएको दुःख स्वभाव धर्म मात्र रहेछ" भनी मोहित नभई छर्लङ्ग जान्ने असम्मोह सम्प्रजन्य स्वतः नै भएर आउँछ ।

विपश्यना भनेको उच्च नीच अनुसारले छान्नु हुँदैन । स्पष्ट रूपले जान्न सकी नित्य, सुख, आत्म भनी आशक्त हुन सक्ने सबैलाई नाम रूप सम्पूर्ण आकार प्रकारलाई पूर्णरूपले स्मृति राखेर भाविता गरी होश राख्नु पर्दछ । त्यसैले यहाँ दिसा पिशाब त्याग गर्दा पनि भाविता गरी होश राख्नको निम्ति देखाइएको भयो ।

Dhamma.Digital

भाविता गर्ने विधि

भिक्षु अगाडि जाँदा, पछाडि हट्दा ज्ञान बुद्धिद्वारा जानेको हुन्छ । सीधा अगाडि हेर्दा, छड्के (तेर्सो) हेर्दा जानेको हुन्छ । तन्केको हात खुट्टालाई खुम्च्याउँदा, खुम्चिएको हात खुट्टालाई तन्काउँदा जानेको हुन्छ । सङ्घाटी र पात्र चीवर लगाउँदा र समात्दा जानेको हुन्छ । खाँदा, पिउँदा, चपाउँदा, चाट्दा जानेको हुन्छ । दिसा पिसाब गर्दा जानेको हुन्छ । जाँदा, उठ्दा, बस्दा, सुत्दा, बिउँझिन्दा, कुरा गर्दा, चूप लागेर बस्दा जानेको हुन्छ ।

https://dhamma.digital

४. पटिकूल मनसिकार पर्व

योगीले पाइतलादेखि माथि, केशको टुप्पोदेखि तल पाइतलाको छालासम्ममा अनेक प्रकारका (मल) असुचिले भरिभराउ आफ्नो (रूप समूह) शरीरलाई भाविताद्वारा मनन (प्रत्यवेक्षण) गर्दछ – यो काय (शरीरमा) केश, रौं, नङ्, दाँत, छाला, मासु, स्नायु/नसा, हाड, सेतो मासी, मृगौला, मुटु, कलेजो, झिल्ली, फियो, फोक्सो, ठूलो आन्द्रा, सानो आन्द्रा, पेट/भुडी, मल, गिद्दी, पित्त, खकार, पीप, रगत, पसिना, चिल्लोपन, आँसु, बोसो, थुक, सिंगान, हड्डी जोर्नि तेल, पिसाप – यी (३२- वटा कोट्ठास) असुचि मात्र छन् भनी भाविता गरी मनन गर्ने गर्दछ ।

समुदय-धम्मानुपस्सी; वय-धम्मानुपस्सी; अनिस्सितो; न च किञ्चि उपादियति - भनिने यी पदद्वारा प्रतिकूल पर्वमा पनि विपश्यनालाई मात्र प्रधानता दिएर बताउनुभएको कुरा स्पष्ट भयो । कारण किनभने... शमथ मात्रले उत्पत्तिविनाशलाई पनि जान्न देख्न सकिंदैन । तृष्णा दृष्टि उपादानलाई पनि छुटाउन सकिंदैन । विपश्यनाले मात्रै उत्पत्ति विनाशलाई पनि जानेर देखेर उपादानलाई पनि छुटाउन सकिन्छ। त्यसो भएकोले यस प्रतिकूल पर्वमा पनि विपश्यना हुन्छ नि भनेर सम्झनु पर्दछ । कसरी हुन्छ भने...केश शरीरको रौं आदि भनी भाविता गर्ने (उपचार अर्पणा ध्यान) चित्तलाई फेरि होश राखेर केश, शरीरको रौं आदि रूपारम्मण सँगै उक्त भाविता गरिने ध्यान चित्तको उत्पत्ति विनाशलाई योगीले स्पष्टरूपले जान्न सकिने हुन्छ । यसरी जानेको देखेको प्रत्येक क्षणमा भाविता गरिसकेको रूपारम्मणमा र भाविता गरिने ध्यान चित्तमा तृष्णा दृष्टि उपादान रहित हुने भयो । त्यसो भएकोले केश, शरीरको रौं आदि भनी भाविता गरिने ध्यान चित्तसँगै रौं, शरीरको रौं आदि आरम्मण रूपको उत्पत्ति हुने विनाश हुने भनिने उत्पत्ति विनाशलाई (प्रत्येकपल्ट होश राखिरहेको क्षणमा) जानी देखिरहेकोलाई नै **समुदय धम्मानुपस्सी** आदि भनेर बताउनुभएको हो भनेर पनि तृष्णा दृष्टि उपादानलाई हटाइने विपश्यनाले हो भनेर पनि सम्झनु पर्दछ ।

https://dhamma.digital

५. धातुमनसिकार पर्व

भिक्षुले आफ्नो शरीरलाई स्थिर भइरहेको, विद्यमान भए अनुसारले नै सत्तव नभएको जीव नभएको धातु स्वभाव अनुसारले राम्ररी भाविता गर्दछ । यस शरीरमा विद्यमान भइरहेको धातु स्वभावहरू कडा खस्रो (पृथ्वी भनिने) कडा ठोस धातु एकथरी; बगेर जाने ढिक्का पार्ने (आपो भनिने) तरल धातु एक थरी; तातो हुने पोल्ने चिसो हुने पाक्ने छिपाउने नरम बनाउने (तेजो भनिने) बाफ धातु एकथरी; कस्सिने टम्म हुने हलचल हुने (वायो भनिने) वायु धातु एक थरी । यी धातु स्वभाव मात्र भइरहेको छ भनी दृढरूपले भाविता गरी विचार गर्दछ ।

उदाहरणको निमित्त दक्ष गौघातक वा उसको शिष्यले गाईलाई मारिसकेपछि चौबाटोको बीचमा बसेर मासुलाई विभिन्न भागमा छुट्याई बसिराख्छ । मासुलाई भाग छुट्याउने अवस्थामा गाईको रूपमा नदेखी केवल मासुको रूपमा देखिने झैं भिक्षुले आफ्नो शरीरलाई स्थित भइरहे अनुसार शरीरको रचनाअनुसार जस्तो छ त्यस्तै अनुरूप हेरेर सत्व जीव नभएको धातु स्वभाव अनुसार प्रत्यवेक्षण गर्दछ – यो शरीरमा पृथ्वी धातु छ, आपो धातु छ, तेजो धातु छ र वायो धातु छ ।

चतुर्महाभूत

टाउकोको केश अगाडि भएर पिसाब अन्त्य भइरहेको; बत्तीस समूहः मध्ये रौंदेखि लिएर गिद्दी सम्मको समूह बीसवटा कडा खस्रो मात्रा बढी भएको कारणले गर्दा **(पथवी) कडा भएको ठोस धातु** भयो । यी **बीसवटा** धातुसँग स्पर्श हुने अवस्थामा "कडा, खस्रो, नरम, समथर, (गह्रौं, हलुका) छ; स्थिर छ, ग्रहण गर्छ" भनी जान्न पाएको छ । यसरी जान्न पाएको स्वभाव साँच्चैको **परमार्थ पृथ्वी हो ।**

पित्तदेखि पिसाब सम्मको बाह्रवटा समूह बगेर जाने ढिक्का हुने मात्रा बढी भएको (**आपो) तरल** धातु भनिन्छ । तरल धातु मात्रा बढी भइरहेको यस बाह्रवटा धातुसँग स्पर्श हुने अवस्थामा "पग्लेर गइरहेको छ, बगिरहेछ, झरिरहेछ, गह्रौं भइरहेछ, ओसिलो भइरहेछ, फुलिरहेछ,

https://dhamma.digital

टाँसिरहेछ, ढिक्का भइरहेछ, डल्लो भइरहेछ" भनी जान्न पाएको हुन्छ। यसरी जान्न पाएको स्वभाव **साँच्चैको परमार्थ आपो** हो।

ज्वर आउने बेला तातो हुने तातो बाफ (**सन्तप्पन),** मासु छालालाई छिपिने गरी खुकुलो बनाइ दिने प्रकृति शरीरको बाफ (**जीरण**), शरीरलाई भत् भत् पोल्ने बाफ (**दाह**) र खानालाई पचाइ दिने बाफ (**पाचक**) भनेका यी चारथरी तातिने पोल्ने मात्रा बढी भएकोले गर्दा **(तेजो) बाफ धातु** भनिन्छ। यी चार किसिमको धातुसँग स्पर्श हुने अवस्थामा "तातो भइरहेछ, चिसो भइरहेछ, छिपि रहेको छ, कोमल नरम भइरहको छ, हलुका गरिरहेको छ, हलुका भइरहेछ" भनी थाहा पाएको हुन्छ। यसरी थाहा पाएको स्वभाव **साँच्चैको परमार्थ तेजो** हो।

डकार आउने आदिद्वारा माथि आउने वायु (**उद्धंगम**) तल जाने वायु (**अधोगम**), पेटभित्र (आन्द्राको बाहिर) रहेको वायु (**कुच्छिसय**), आन्द्राको भित्र रहेको वायु (**कोट्ठासय**), ठूलो सानो अङ्ग प्रत्यङ्गमा घुमेर खुम्च्याउने पसार्ने चलाउनेलाई सिद्ध गरिदिने वायु (**अङ्गमङ्गानुसारी**) र श्वास बाहिर पठाउने भित्र तान्ने वायु (**अस्सासपस्सास**) भनिने यी छ प्रकारका कस्सिने टम्म हुने हलचल हुने मात्रा बढी भएकोले गर्दा **(वायो) वायु (हावा) धातु भनिन्छ**। यी छ वटा धातुसँग स्पर्श गर्ने अवस्थामा "टेवा दिइरहेको छ, कस्सिरहेछ, खुकुलो भइरहेछ, स्थिर र शान्त भइरहेछ, चलिरहेछ, सरिरहेछ, तानिरहेछ, धकेलिरहेछ" भनी थाहापाउँछ। यसरी थाहा पाएको स्वभाव **साँच्चैको परमार्थ वायो** हो।

धातु मनसिकार गर्ने विधि

केशदेखि लिएर श्वास भित्र तान्ने बाहिर पठाउने अन्त भइरहेको यी **४२-वटा समूहलाई** भाविता गरी उपचार, अर्पणा ध्यान समाधिले पूर्ण भएको शमथयानिक पुद्गलमा उक्त समाधि चित्तलाई नै फेरि होश राखेर केश आदि रूपारम्मण साथै उक्त समाधि चित्तको उत्पत्ति भएर आउने विनाश भएर जाने उत्पत्ति विनाशलाई प्रकट रूपले जानी देखी उदयब्यय ज्ञान आदि उत्पन्न भएको हुन्छ। **विपश्यनायानिकमा भए**

https://dhamma.digital

शरीरमा स्पष्टरूपले स्पर्श भइरहेको ठाउँमा दृढरूपले स्मृति राखी होश राख्नुद्वारा चारवटा धातुलाई लक्षण, रस आदि अनुसारले छुट्ट्याएर जानी देखी सकेपछि स्पर्श गरेर जान्ने होश राखेर जान्नेसँगै उक्त चारवटा धातुको उत्पत्ति विनाशलाई पनि क्रमशः प्रकट रूपले जानी देखी उदयब्यय ज्ञान आदि उत्पन्न भएर आउँछ।

६. नवसिवथिक पर्व

सिवथिकमा ९ वटा पर्व (भाग) छन्।

- भिक्षुले मसानमा फ्याँकिराखेको मरेर एक दिन पुरानो मृत शरीर (लाश) पनि, मरेको दुई दिन नाघिसकेको पनि, मरेको तीन दिन नाघी सकेको पनि, फुलेर सुन्निरहेको, प्रकृति रंग परिवर्तन भएर नीलो भइसकेको, पीप सुलुसुलु बाहिर निस्किरहेको लाशलाई देखिरहने जस्तै त्यो भिक्षुले आफ्नो रूप समूह शरीरलाई नै तुलना गरी विचार गर्दछ–**मेरो यो रूप काय शरीर पनि यो लाश जस्तै नै फुलेर सुन्निने आदि स्वभाव भएको रहेछ। यस लाश जस्तै नै फुलेर सुन्निरहेको कुहेको शरीर आदि अवश्य पनि हुने रहेछ। यस लाश जस्तै नै फुलेर, सुन्निने आदि स्वभावलाई नाघेर जान नसकिने रहेछ"** यसरी तुलना गरी विचार (भाविता) गर्दछ।
- भिक्षुले मसानमा फालिरहेको **कागहरूले खाइरहेको पनि भएको, चीलहरूले खाइरहेको पनि भएको, गिद्धहरूले खाइरहेको पनि भएको, बाजहरूले खाइरहेको पनि भएको, कुकुरहरूले खाइरहेको पनि भएको, बाघहरूले खाइरहेको पनि भएको, चितुवाहरूले खाइरहेको पनि भएको, स्यालहरूले खाइरहेको पनि भएको, विभिन्न प्रकारका कीराहरूले खाइरहेको पनि भएको लाशलाई देखे जस्तै** उक्त भिक्षुले आफ्नो शरीरलाई नै तुलना गरी विचार गर्दछ।
- भिक्षुले मसानमा फालिराखेको **मासु रगत अलि अलि बाँकी भएको नसाहरू (स्नायु) ले बाँधिएको कङ्काल लाश**लाई देखिरहे जस्तै त्यो भिक्षुले आफ्नो रूप समूह शरीरलाई नै तुलना गरी विचार गर्दछ – मेरो यो रूप कायमा पनि यो लाश जस्तै कङ्काल हुने स्वभाव

https://dhamma.digital

छ। यस लाश जस्तै नै कंकाल हुने स्वभाव भइनु पर्ने रहेछ। यस लाश जस्तै नै कङ्काल हुने स्वभावलाई नाघेर जान नसक्ने रहेछ। यसरी तुलना गरी विचार गर्दछ।

- भिक्षुले मसानमा फालिराखेको **मासु ढिक्का नभएको रगत अलि अलि लागिराखेको स्नायुले बलियो हुने गरी जोडिरहेको अस्थिक कङ्काल लाश**लाई देखिरहे जस्तै त्यो भिक्षुले आफ्नो रूप समूह शरीरलाई तुलना गरी विचार गर्दछ – मेरो यो रूप कायमा पनि यो लाश जस्तै कङ्काल हुने स्वभाव छ। यस लाश जस्तै नै कंकाल हुने स्वभाव भइनु पर्ने रहेछ। यस लाश जस्तै नै कङ्काल हुने स्वभावलाई नाघेर जान नसक्ने रहेछ। यसरी तुलना गरी विचार गर्दछ।

- भिक्षुले मसानमा फालिराखेको **मासु रगत बिल्कुल नभएको स्नायुले बलियो हुने गरी बाँधिएको अस्थिक कङ्काल लाश**लाई देखिरहे जस्तै त्यो भिक्षुले आफ्नो रूप समूह शरीरलाई नै तुलना गरी विचार गर्दछ – मेरो यो रूप कायमा पनि यो लाश जस्तै कङ्काल हुने स्वभाव रहेछ। यस लाश जस्तै नै कंकाल हुने स्वभाव भइनु पर्ने रहेछ। यस लाश जस्तै नै कङ्काल हुने स्वभावलाई नाघेर जान नसक्ने रहेछ। यसरी तुलना गरी विचार गर्दछ।

- भिक्षुले मशानमा फ्याँकिराखेको लाशलाई देखेको हुन्छ। जोर्नी फुस्किएर यताउता छरेर तित्तरवित्तर रहेका हाडहरूलाई देखेको हुन्छ, **एकातिर हातको हड्डि, अर्कोतिर खुट्टाको हड्डि, एकातिर कुर्कुच्चाको हड्डि, कहीँ जाँघको हड्डि, कहीँ तिघ्राको हड्डि, कहीँ नितम्ब (कम्मर) को हड्डि, कहीँ करंगको हड्डि, कहीँ पिठ्युँको हड्डि, कहीँ काँधको हड्डि, कहीँ घाँटीको हड्डि, कहीँ चिउँडोको हड्डि, कहीँ गर्धनको हड्डि, कहीँ दाँतको ढिक्काको हड्डि, कहीँ खप्परको हड्डिलाई** देखेको जस्तै त्यो भिक्षुले आफ्नो रूप समूह शरीरलाई नै तुलना गरी विचार गर्दछ।

- भिक्षुले मसानमा फालिराखेको लाशलाई **शङ्खको वर्ण समान**

https://dhamma.digital

सेतो भएको हाडलाई देखे जस्तै त्यो भिक्षुले आफ्नो रूप समूह शरीरलाई नै तुलना गरी विचार गर्दछ – मेरो यो रूप काय पनि यो लाश जस्तै शङ्ख वर्ण समान सेतो जस्तै हुने स्वभाव रहेछ । यस्तो स्वभाव अवश्य हुने रहेछ, यस्तो स्वभाव नभई छोड्दैन । यसरी तुलना गरी विचार गर्दछ ।

- भिक्षुले मसानमा फालिराखेको लाशलाई **एक वर्ष भन्दा पुरानो भइसकेको भएर, समूह समूह थुपारिएको हड्डिहरू देखेको जस्तै त्यो भिक्षुले आफ्नो रूप समूह शरीरलाई नै तुलना गरी** विचार गर्दछ – मेरो यो रूप काय पनि यो लाश जस्तै पुरानो भइसकेको भएर समूह समूह थुपारिएको हड्डिहरू जस्तै हुने स्वभावको छ । यस्तो स्वभाव अवश्य हुने रहेछ, यस्तो स्वभाव नभई छोड्दैन । यसरी तुलना गरी विचार गर्दछ ।
- भिक्षुले मसानमा फालिराखेको लाशलाई **कुहिएको चूर्ण चूर्ण भइरहेको हड्डि**लाई देखे जस्तै त्यो भिक्षुले आफ्नो शरीरलाई नै तुलना गरी विचार गर्दछ – मेरो यो रूप काय पनि यो चूर्ण भएको हाड जस्तै पुरानो भई कुहिएको चूर्ण चूर्ण हुने स्वभावको छ । यस्तो स्वभाव अवश्य हुने रहेछ, यस्तो स्वभाव नभई छोड्दैन । यसरी तुलना गरी विचार गर्दछ

सिवथिक पर्वमा समुदय धम्मानुपस्सना वयधम्मानुपस्सना

यस सिवथिक पर्वमा पनि **समुदय-धम्मानुपस्सी** आदिद्वारा विपश्यना उत्पत्ति हुने तरिकालाई देखाइएको मात्र होइन, महाशिव स्थविरले पनि **आदिनवा-नुपस्सना** भनेर भनिएको छ । त्यसो भएकोले सिवथिक भावनाद्वारा विपश्यना उत्पत्ति हुने तरिकालाई यसरी होश राख्न लायक छ । छवटा द्वारमा उत्पत्ति क्षणको नामरूपलाई अटूटरूपले भाविता गरिरहेको योगीले त्यसरी भाविता गरी होश राख्दा राख्दै नै आफ्नो शरीरलाई फुलेर सुन्निरहेको लाश आदिजस्तै नै हुने स्वभावको रहेछ भनी मनमा राख्ने भयो । त्यतिकै मनले विचार गरिने कारणले पनि यसरी मनमा आउँछ । उक्त अवस्थामा योगीले मनमा राखी देखिरहेको

उक्त शरीरलाई नै देख्दैछु देख्दैछु आदि भनी होश राखेर उत्पत्ति भएर आएको शरीर हराउँदै हराउँदै जानेलाई प्रकट रूपले देखिरहेको हुन्छ। यसरी देखिने जानिनेलाई नै विपश्यना भनी मनमा राख्न लायक छ। साँच्चै हो; यसरी भाविता गर्ने अवस्थामा फुलेर सुन्निरहेको लाश आदि जस्तै भएर प्रकट भएको रूपाकृति आरम्मण साँच्चै उत्पत्ति विनाश हुने वास्तविक **परमार्थ रूप नभए तापनि** नाम प्रज्ञप्ति आकाश प्रज्ञप्ति आदि जस्तै आधार लिन लायक ठोस द्रव्य पदार्थ बिल्कुल नभएको पनि होइन। भाविता गरी होश राखिरहेको योगीमा साँच्चै नै उत्पत्ति विनाश भएर गएको अनुसारले पनि स्पष्ट छ। यसको अतिरिक्त उक्त रूपाकृतिलाई देखी जानिरहेको मनोविज्ञान चित्त त **साँच्चैको परमार्थ धर्म नै** हो। योगीले उक्त चित्त सँगै नै उत्पत्ति विनाश भएर गएकोलाई देख्न सक्ने रहेछ। त्यसैले प्रकट भएर आएको उक्त रूपाकृति सँगै प्रकट भएर आएको मनोविज्ञान चित्तको उत्पत्ति विनाशलाई "देख्नु नै यस सिवथिक पर्वमा **समुदय धम्मानुपस्सना वय-धम्मानुपस्सना** भनिने भयो" भनी जान्न लायक छ।

अर्थकथाको विशेष सम्झन लायक निर्णय

तत्थ आनापानपब्बं पटिक्कूल-मनसिकारपब्बन्ति इमामेव द्वे अप्पना कम्मट्ठानानि; सिवथिकानं पन आदीनवानुपस्सना-वसेन वुत्तत्ता। सेसानि द्वादसापि उपचार-कम्मट्ठानानेव।

उक्त कायानुपश्यना चौधवटा पर्वहरूमध्ये आनापान पर्व र प्रतिकूल मनसिकार पर्व यसरी यी दुईवटा पर्वहरू नै मात्र अर्पणा ध्यानको कर्मस्थानहरू हुन्। त्यसपछि अर्को सिवथिक नौवटा पर्वलाई आदीनवानुपश्यना अनुसारले बताइराख्नुभएको छ। (यो कारण देखाउने शब्दले जान्न दिने के हो भने सिवथिक नवौं पर्वमा लाश कंकालको उपमा समावेश भए पनि त्यो **उपमा मात्र** हो। साँच्चै भाविता गर्नुपर्ने कर्मस्थान त त्यो होइन। **उपमेय्य** भइरहेको आफ्नो शरीर नै मात्र साँच्चै भाविता गर्नुपर्ने कर्मस्थान हो। तर पनि **सविज्ञानक भइरहेको**

https://dhamma.digital

आफ्नो शरीरमा अविज्ञानक लाशमा जस्तै **अर्पणा ध्यानलाई त प्राप्त हुन सक्दैन ।** उपचार समाधिलाई मात्र प्राप्त गर्न सकिने हुन्छ । त्यसैले सिवथिक नौवटा पर्वलाई अर्पणा कर्मस्थानको रूपमा बताउनुभएको होइन । **आदिनवानुपश्यनाको रूपमा मात्र** बताउनुभएको हो भनेर महाशिव स्थविरले आज्ञा हुनुभएको हो । त्यसैले अर्पणा ध्यानसँग सम्बन्ध छैन भनेर जान्न दिइएको भयो ।) आनापान पर्व र प्रतिकूल मनसिकार पर्व बाहेक बाँकी भएको कायानुपश्यना १२- वटा उपचार ध्यानलाई प्राप्त गरिदिने कर्मस्थानहरू नै भयो ।

यस अर्थकथा शब्दले...इर्यापथ पर्व, सम्प्रजन्य पर्व, धातुमनसिकार पर्व, सिवथिक पर्व नौवटा भनेको यी बाह्रवटा पर्वको देशना अनुरूप अभ्यास गरिरहेको योगीमा **उपचार ध्यान** भनिने उपचार समाधि उत्पन्न भएर **चित्त विशुद्धि अवस्था पनि** पूर्णरूपले सिद्ध भएको छ भनी दृढ रूपले निर्णय गर्नुपर्दछ । यस ठाउँमा **विपश्यना क्षणिक समाधिलाई नै उपचार समाधि** भनेर भनिएको भयो । कारण किनभने ...नीवरणलाई शान्त गरिदिने सामर्थ्य अनुसारले लौकिक ध्यानको अगुवा भइरहेको **उपचार समाधि सँग समान जस्तै भइरहेको कारणले र** मार्गफल अर्पणाको **उपचार क्षेत्रमा प्रतिस्थित भइरहेकोले** हो । यस अतिरिक्त क्षणिक समाधिलाई उल्लेख नगरी उपचार र अर्पणा दुईवटालाई मात्र देखाइएको अर्थकथाको कुरा सबैमा पनि यस ठाउँमा जस्तै **उक्त क्षणिक समाधिलाई उपचार समाधिमा समावेश गरिएको छ** भनी जान्नुपर्दछ ।

ख) वेदनानुपस्सना

प्रमुख तीन प्रकारका वेदना

१) सुख वेदना

२) दुःख वेदना

३) उपेक्षा वेदना

https://dhamma.digital

६ प्रकारका वेदनाहरू

१) सामिस (कामगुणसँग सम्बन्धित) सुख वेदना

इच्छा गर्न लायकहरू, मनपराउन लायकहरू, लोभ्याउन लायकहरू श्रीमती श्रीमान् छोरा छोरी गरगहना लुगा सुन चाँदी घर खेत गाई भैंसी घोडा हात्ती आदि बाहिर रहेको चीज वस्तुलाई र शरीर भित्र रहेको रूपलावण्य आँखाले देख्ने सुख हुने, जान्ने बुझ्ने बुद्धि हुने आदि भित्र रहेको चीज वस्तुलाई कारण बनाई सुख हुनु सामिस सुख हो । कामगुण नसासँग सम्बन्धित सुख भन्ने मतलब हो । त्यसलाई नै गेहस्सित सोमनस्स भनेर भनिन्छ । काम गुण घरलाई आधार लिई आनन्द र खुशी हुन्छ भन्ने मतलब हो । यस प्रकारको सुख राम्रो रूप लावण्यहरूलाई मूल कारण गरी, स्वास्नी लोग्ने आदि कामवस्तुलाई आरम्मण गरेर खुशी हुने अवस्थामा रूपारम्मणलाई आधार लिएर उत्पन्न हुने हुन्छ । कर्णप्रिय भएको मनपर्ने रमाइलो शब्द आदिलाई मूल कारण गरेर स्वास्नी लोग्ने आदि कामवस्तुलाई आरम्मण गरेर खुशी हुने अवस्थामा शब्दारम्मण आदिलाई आधार लिएर उत्पन्न हुने हो । त्यस्तो कामगुण वस्तुहरू अहिलेको वर्तमान अवस्थामा परिपूर्ण भइरहनुलाई मनमा कल्पना गरेर पनि खुशी हुने हुन्छ । पहिले पहिले परिपूर्ण भएकोलाई विचार गरेर सम्झेर पनि खुशी हुने हुन्छ । यस्तो खुशी हुने (लाई) उत्पन्न हुने बित्तिकै “खुशी भइरहेछ, खुशी भइरहेछ” भनी होश राखेर जान्नुपर्दछ भन्ने मतलब हो ।

२) निरामिस (कामगुणसँग असम्बन्धित) सुख वेदना

छवटा द्वारमा प्रकट भइरहेको जति पनि छवटा आरम्मणलाई निरन्तर भाविता गरिरहेको योगीले समाधिज्ञान परिपक्व भएर आउने बेलामा उक्त छवटा आरम्मणको उत्पत्ति हुने विनाश हुनेलाई प्रत्यक्ष रूपले हेरर अनित्य, दुःख र अनात्म लक्षणलाई जानिरहेको हुन्छ । त्यस अवस्थामा प्रत्यक्ष जान्न पाएको वर्तमान आरम्मणसँग तुलना गरेर पहिले पहिले जानेको अतीत आरम्मण छवटालाई र अहिले जानिरहेको

https://dhamma.digital

आरम्मणलाई "नित्य होइन, दुःख होः, परिवर्तन भइरहेको धर्म मात्र हो" भनेर जानी देखी निर्णय गरिरहेको हुन्छ। यसरी जानेको देखेको व्यक्तिमा प्रत्येकपल्ट होश राखी जानिरहेको क्षणहरूमा खुशी उत्पन्न हुन्छ । यस खुशी हुनु कामगुण नसासँग सम्बन्ध नभएको **निरामिस सुख** हो । यसलाई नै **नेक्खम्मस्सित सोमनस्स** भनेर पनि भन्दछ । विपश्यनालाई आधार लिई खुशी भएको हो भन्ने मतलब हो । यस्तो खुशी हुनु **भर्खर उदयब्यय ज्ञान उत्पत्ति हुने अवस्थामा** रोकेर रोक्न नसकिने गरी अत्यधिक रूपले उत्पन्न हुन सक्ने हुन्छ । त्यसलाई **प्रत्येकपल्ट उत्पत्ति हुँदा** "खुशी भइरहेछ, खुशी भइरहेछ" भनी **होशराखी जान्नुपर्दछ** भन्ने मतलब हो । त्यसपछि अर्को, बुद्ध गुण आदिलाई मनन गरी विचार गर्ने अवस्थामा प्रीति र सोमनस्स उत्पन्न हुनसक्छ । यी सोमनस्सहरू पनि **निरामिस सुख** नै हो । त्यसलाई पनि होश राखेर जान्नुपर्दछ । यस प्रकारले होश राखेर जान्नुद्वारा अरहत्त फलमा समेत पुग्न सकिन्छ ।

३) सामिस (कामगुणसँग सम्बन्धित) दुःख वेदना

मन पराउन लायक कामगुण आरम्मण वस्तु पहिले पनि पूर्ण भएन, अहिले पनि पूर्ण नभएको कारणले र भय अन्तराय दुःखहरूसँग पहिले पनि अनुभव गर्दै आएँ अहिले पनि अनुभव गरिरहनुपर्ने कारणले गर्दा मन नपर्ने-मन दुःखित हुनुलाई **सामिस** दुःख भनिन्छ । **गेहस्सित दोमनस्स** पनि भनिन्छ । यस्तो मन दुखित हुने मन नरमाइलो हुने, दिक्दार हुने, सम्भेर शोक हुने, सबैलाई **प्रत्येक पटक उत्पत्ति हुँदा तत्क्षणमा** "मनमा दुःख भइरहेछ, मनमा दुःख भइरहेछ" आदि भनेर **होश राख्दै जान्नुपर्दछ** भन्ने मतलब हो ।

४) निरामिस (कामगुणसँग असम्बन्धित) दुःख वेदना

भर्खर भर्खर भावना अभ्यास गर्ने योगीहरूलाई समाधि ज्ञान वृद्धि नहुने बेलामा मनमा दुःख (पिडा) हुन्छ । त्यसलाई **निरामिस दुःख** भनिन्छ । **नेक्खम्मस्सित दोमनस्स** पनि भनिन्छ । उपदेश सुन्नलाई, भावना अभ्यास गर्नलाई, भिक्षु श्रामणेर हुनलाई, अवसर प्राप्त गर्न

https://dhamma.digital

नसकेर उत्पन्न हुने मनमा दुःख हुने पनि **नेक्खम्मास्सित दोमनस्स** नै भयो ।

५) सामिस (कामगुणसँग सम्बन्धित) उपेक्षा वेदना

सधैँ अनुभव भइरहने कामगुण वस्तुसँग सम्बन्ध राखेर उपेक्षाभावमा बस्नुलाई **सामिस अदुःख-मसुख भनिन्छ । गेहस्सिस उपेक्खा** पनि भनिन्छ । **अञ्ञाणुपेक्खा** पनि भनिन्छ ।

६) निरामिस (कामगुणसँग असम्बन्धित) उपेक्षा वेदना

उपक्लेशबाट मुक्त भइसकेको उदयब्यय ज्ञानदेखि छवटा आरम्मणलाई प्रत्येकपल्ट होश राख्दै गर्दा थाहा पाउने विपश्यना ज्ञानसँग एकनाश भएर मध्यस्थरूपले उपेक्षा भावमा रहेर अनुभव गर्ने उत्पन्न हुन्छ । त्यसलाई **निरामिस अदुक्ख-मसुख** भनिन्छ । **नेक्खम्मास्सित उपेक्खा** पनि भनिन्छ ।

वेदनानुपश्यना गर्ने विधि

भिक्षुले अथवा यो शासनमा उद्योग गरिरहेका योगी व्यक्तिले सुख वेदना अनुभव गर्दा सुख वेदना अनुभव गरिरहेछु भनी जान्दछ । दुःख वेदना अनुभव गर्दा पनि दुःख वेदना अनुभव गरिरहेछु भनी जान्दछ । अदुःख-असुख वेदना अनुभव गर्दा पनि अदुःख-असुख वेदना अनुभव गरिरहेछु भनी जान्दछ । त्यस्तै सामिस र निरामिसमा यही विधि अनुसार भाविता गर्नु पर्दछ । यो बताइएको विधि अनुसार आफ्नो वेदनामा अनुभूति मात्र भनेर भाविता गरी जान्दछ । बाहिरको अर्काको वेदनामा पनि अनुभूति मात्र भनी भाविता गरी जान्दछ । कहिले आफ्नो वेदनामा कहिले अर्काको वेदनामा पनि अनुभूति मात्र भनेर भाविता गरिरहन्छ ।

वेदनामा उत्पत्ति स्वभावलाई भाविता गरी बस्दछ । वेदनामा विनाश स्वभावलाई भाविता गरी जान्दछ । वेदनामा उत्पत्ति विनाश स्वभावलाई भाविता गरी बस्दछ ।

https://dhamma.digital

अनुभव गर्ने स्वभाव मात्र छ भनी भाविता गर्ने भिक्षुको स्मृति अगाडि प्रकट हुने गर्दछ । त्यसरी प्रकट भएको स्मृति क्रमिक रूपमा ज्ञान वृद्धि गर्नका निम्ति मात्र हो, क्रमशः फेरि स्मृति अभिवृद्धि गर्नको निम्ति मात्र हो । स्मृतिवान् उक्त भिक्षु तृष्णा दृष्टिद्वारा आसक्त पनि हुँदैन । उपादान स्कन्ध ५ वटा भनिने लोकमा कुनै एउटालाई पनि म मेरो सम्पत्ति भनी तृष्णा दृष्टिद्वारा आसक्त हुँदैन ।

भिक्षु यो बताइएको विधिद्वारा अनुभूति वेदनामा अनुभूति मात्र भनी भाविताद्वारा हेरी बस्दछ ।

अर्थकथा अनुसार विश्लेषण

अर्थकथामा **नजानेका नबुझेकाहरूको विचार र दृष्टिलाई** उल्लेख गरिसकेपछि त्यसको समाधान पछि **बुद्धवचनलाई समर्थन गरिसकेको भयो ।** अभिप्राय अनुसार यसरी नै भइरहेको छ। उत्तानो पारी सुत्न मात्र जान्ने नवजात शिशुहरूले समेत दुध खाइरहेको अवस्था आदिमा "सुख भइरहेछ-राम्रो भइरहेछ" आदि भनी जानिरहेका हुन्छन् होइन त ? यसरी जानेको छ भने ती योगीको ज्ञान उक्त शिशुको ज्ञानसँग समान नै हुन्छ होइन त ? भन्दा जानेको त हो । तर **ज्ञान त समान छैन,** विपरीत किसिमले विशेषता भएर फरक छ ।

फरक कसरी भन्दा - चाहे बच्चा नै होस्, चाहे भाविता नभएको शिक्षित व्यक्ति नै होस्, ती सबै व्यक्तिहरूको ज्ञान समान नै छ । तिनीहरूले सुख उत्पन्न हुँदाको प्रत्येक क्षणलाई जानिरहेको छैन । अरू अरू कुरालाई विचार र कल्पना गरी समय खेर फालिरहेकाहरू मात्रै बढी हुन्छन् । एक दुई पटक जानेता पनि स्वभाव धर्म एउटा मात्रको रूपमा जानिरहेको छैन । "म सुखी भइरहेछु, मेरो राम्रो भइरहेछ" भनी **आत्मको रूपमा मात्र** जानेको हुन्छ । क्षण क्षण भित्र उत्पत्ति विनाश भइरहने स्वभाव धर्म अनुसारले पनि जानेको हुँदैन, **"पहिले भएको म नै अहिले सुखी भइरहेछ"** भनी नित्य रूपमा मात्र विचार गरी देखिरहेको जानिरहेको हुन्छ । यस्तो ज्ञानले त **सत्त्व हो आत्म हो** भनेर मनमा

https://dhamma.digital

राखी आशक्त हुनेलाई **हटाउन नसक्ने मात्र होइन, भन मात्र वृद्धि गरेर** दरिलो बनाइदिन्छ । त्यसैले यस्तो ज्ञानलाई **कर्मस्थान पनि भनिन्दैन, स्मृतिप्रस्थान भावना पनि नहुने भयो** । त्यसो भएकोले **"सुख हुने बेलामा सुख भइरहेछ"** भनेर जान्नको लागि निर्देशन गरिरहेको **बुद्ध-वचनले** बच्चाहरूदेखि लिएर भाविता गरी होश राख्ने (बानी) नभएका **साधारण व्यक्तिहरूको ज्ञानलाई उद्देश्य गरिराखेको छैन** भनेर पनि स्पष्टरूपले जान्नुपर्दछ ।

निरन्तर भाविता गरी भाविता गरिरहेको योगीले त सुख उत्पन्न हुँदाको प्रत्येक क्षण(अवस्था)मा पनि जानिरहेको हुन्छ । स्वभाव लक्षण, रस आदि द्वारा पनि स्वभाव धर्म एउटा मात्र भनी जानिरहेको छ। अगाडि पछाडि नहेरी नयाँ नयाँ उत्पन्न भएर विनाश विनाश हुँदै गएकोलाई पनि प्रत्यक्ष हेरी जानिरहेको हुन्छ। त्यस अवस्थामा एकढिक्का एउटा नै भनेर विचार गरिने देखिने **सन्तति-प्रज्ञप्तिले लुकाउन नसक्ने छोप्न नसक्ने कारणले गर्दा** "अनित्य हो, दुःख हो, आत्म होइन" भनेर पनि स्पष्टरूपले जानिरहेको हुन्छ ।

त्यसैले **को वेदयति** = कसले अनुभव गरिरहेछ-अनुभव गर्ने छ त ? भन्ने प्रश्नमा अनुभव गर्ने त छैन; नयाँ नयाँ उत्पति विनाश भइरहेको अनुभूति स्वभाव तह तह मात्र छन् भनी छर्लङ्ग हुने गरी ज्ञान उत्पत्ति भएर आउँछ। त्यति मात्र होइन, **कस्स वेदना** = कसको अनुभूति हो, अनुभव गर्नेको अधिकारी छ त ? भनिने प्रश्नमा पनि... कारण अनुसार नयाँ नयाँ क्रमशः उत्पन्न भइरहेको अनुभव मात्र रहेको छ । उक्त अनुभवको अधिकारी त छैन भनेर छर्लङ्ग हुने गरी ज्ञान प्रकट भएर आउँछ । त्यसपछि अर्को, **किं कारणा वेदना** = के कारणले गर्दा अनुभव उत्पन्न हुन्छ त ? भन्ने प्रश्नमा पनि ...राम्रो आरम्मणसित संयोग हुने कारणले गर्दा सुख हुने उत्पन्न हुन्छ भनेर छर्लङ्ग हुने गरी ज्ञान उत्पन्न हुन्छ । यसरी स्पष्ट स्पष्टरूपले जान्ने योगीको **सम्प्रजन्य ज्ञानलाई उद्देश्य गरी** "सुख हुनेबेलामा सुख भइरहेछ" भनी जान्नको निम्ति निर्देशन उपदेश दिनुभयो । यस ठाउँमा "सुख भइरहेछ, राम्रो भइरहेछ"

https://dhamma.digital

आदि भनी होश राखेर जान्ने **गौचर सम्प्रजन्य हो** । यस गौचर सम्प्रजन्य परिपक्व हुने बेलामा तीनवटा प्रश्नलाई छर्लङ्ग र स्पष्टरूपले जान्ने **असम्मोह सम्प्रजन्य** धर्मनियाम अनुसार स्वतः नै उत्पन्न भएर आउँछ ।

ग) चित्तानुपस्सना

चित्तका प्रकार र अनुपश्यना गर्ने विधि

१) रागयुक्त चित्त   २) रागरहित चित्त

यस शासनमा अभ्यास र उद्योग गरिरहेको व्यक्ति रागले युक्त भइरहेको चित्तलाई पनि रागले युक्त भइरहेको चित्त भनी जानिरहेको हुन्छ । रागले रहित भइरहेको वीतराग चित्तलाई पनि रागले रहित भइरहेको वीतराग चित्त भनी जानिरहेको हुन्छ ।

आशक्त हुने, मज्जा हुने र रमाइलो हुने चित्त उत्पन्न हुने बेलामा उक्त चित्तलाई “आशक्त भइरहेछ, मज्जा भइरहेछ, रमाइलो भइरहेछ, खुशी भइरहेछ” आदि भनी भाविता गरेर होश राख्नुपर्दछ। यसरी दृढरूपले ध्यान राखी भाविता गरी होश राखिरहेको बेलामा आशक्त हुने र रमाइलो हुने चित्त क्रम टुटेर जान्छ। त्यस अवस्थामा आशक्ति नभएको शुद्ध भएको प्रकृति चित्तहरू मात्र उत्पन्न हुन्छन्। ती चित्तलाई पनि “जानिरहेछु, जानिरहेछु” भनी भाविता गरी होश राख्नुपर्दछ। यसरी भाविता गरेर होश राख्नुलाई नै उद्देश्य गरी **सरागं वा चित्तं** आदिलाई बताउनुभएको हो । त्यसैले अर्थकथामा...*यस्मिं यस्मिं खणे यं यं चित्तं पवत्तति, तं तं सल्लक्खेन्तो चित्ते चित्तानुपस्सी विहरति* । अर्थात् जुन जुन क्षणमा जुन जुन सराग आदि चित्त उत्पन्न हुन्छ त्यस त्यस क्षणमा उत्पन्न भएको त्यस त्यस सराग आदि चित्तलाई होश राखिरहेको व्यक्तिलाई चित्त भनी भाविता गरिरहेको (व्यक्ति) भनिन्छ भनी बताउनुभएको हो ।

३) दोषयुक्त चित्त   ४) दोषरहित चित्त

रीस उठ्ने दोषले युक्त भइरहेको चित्तलाई पनि रीस उठ्ने

https://dhamma.digital

दोषले युक्त भइरहेको चित्त भनी जानिरहेको हुन्छ । रीस उठ्ने दोषले रहित भइरहेको वीतदोष (दोषरहित) चित्तलाई पनि रीस उठ्ने दोषले रहित भइरहेको वीतदोष चित्त भनी जानिरहेको हुन्छ ।

५) मोहयुक्त चित्त ६) मोहरहित चित्त

झुलिरहने, मिथ्यारूपले जान्ने मोहले युक्त भइरहेको चित्तलाई पनि झुलिरहने मिथ्यारूपले जान्ने मोहले युक्त भइरहेको चित्त भनी जानिरहेको हुन्छ । झुलिरहने, मिथ्यारूपले जान्ने मोहले युक्त भइरहेका वीतमोह चित्तलाई पनि झुलिरहने मिथ्यारूपले जान्ने मोहले रहित भइरहेको वीतमोह चित्त भनी जानिरहेको हुन्छ ।

७) संक्षिप्त चित्त ८) विक्षिप्त चित्त

निरुत्साहित भई अल्छी भएको चित्तलाई पनि निरुत्हासित भई अल्छी भएको चित्त भनी जानिरहेको हुन्छ । स्थिर नरही कुडिरहने चित्तलाई पनि स्थिर नरही कुडिरहने चित्त भनी जानिरहेको हुन्छ ।

९) महग्गत ध्यान चित्त १०) अमहर्गत चित्त

महग्गत ध्यान चित्तलाई पनि महर्गत ध्यान चित्त भनी जानिरहेको हुन्छ । महर्गत नभएको काम चित्तलाई पनि महर्गत नभएको काम चित्त भनी जानिरहेको हुन्छ ।

११) सउत्तर (हीन) चित्त १२) अनुत्तर चित्त

त्योभन्दा उत्तम भइरहेको निम्नस्तरको चित्तलाई पनि निम्नस्तरको चित्त भनी जानिरहेको हुन्छ । त्योभन्दा उत्तम नभएको उच्चस्तरको चित्तलाई पनि उच्चस्तरको चित्त भनी उच्चस्तरको चित्त भनी जानिरहेको हुन्छ ।

महग्गत चित्तको आधारमा काम चित्तलाई **सउत्तर चित्त** भनेर भनिन्छ । उक्त चित्तको आधारमा महग्गत चित्तलाई **अनुत्तर चित्त** भनेर भनिन्छ । अरूप चित्तको आधारमा काम चित्त र रूप चित्तलाई **सउत्तर चित्त** भनेर भनिन्छ । त्यस चित्तको आधारमा अरूप चित्तलाई **अनुत्तर**

https://dhamma.digital

चित्त भनेर भनिन्छ। अनुत्तर भनिने नाम वास्तवमा त लोकुत्तर चित्तको नाम हो। त्यसै पनि उक्त लोकुत्तर चित्त विपश्यना भावना गर्न हुने धर्म होइन। त्यसैले यस स्मृतिप्रस्थान विपश्यनाको क्षेत्रमा लोकुत्तर चित्तलाई अनुत्तर भनेर भन्न नहुने भयो।

१३) समाहित चित्त (१४) असमाहित चित्त

उपचार समाधि र अर्पणा समाधिद्वारा स्थिर भएको चित्तलाई पनि स्थिर भएको चित्त भनी जानिरहेको हुन्छ। उपचार समाधि र अर्पणा समाधिद्वारा स्थिर नभएको चित्तलाई पनि स्थिर नभएको चित्त भनी जानिरहेको हुन्छ।

क्षणिक समाधि द्वारा स्थिर भएको विपश्यना चित्तलाई यस क्षेत्रमा र उपचार अर्पणा दुई प्रकार मात्र देखाइएको अरू अरू अर्थकथामा र टीकामा, **उपचारसमाधिद्वारा** स्थिर भएको चित्तमा समावेश गरी बताउनु भएको हो। *सेसानि द्वादसापि उपचार कम्मट्ठानानेव* भनेर उल्लेख गरेर आएको पहिलेको अर्थकथाको भनाइलाई आधार लिएर जान्नु पऱ्यो।

१५) विमुक्त चित्त १६) अविमुक्त चित्त

तदङ्ग विष्कम्भन हिसाबले क्लेशले मुक्त भइरहेको विपश्यना चित्त, ध्यान चित्तलाई पनि मुक्त भइरहेको चित्त भनी जानिरहेको हुन्छ। तदङ्ग विष्कम्भन हिसाबले क्लेशले मुक्त नभएको चित्तलाई पनि मुक्त नभएको चित्त भनी जानिरहेको हुन्छ।

ध्यान चित्त भनेर भनिएकोमा उपचार ध्यान चित्तलाई पनि समावेश गर्नुपर्दछ।

यो बताइएको विधि अनुसार आफ्नो चित्तमा पनि जान्ने चित्त स्वभाव मात्र भनेर भाविताद्वारा हेरी बस्दछ। बाहिरको अर्काको चित्तमा पनि जान्ने चित्त स्वभाव मात्र भनेर भाविताद्वारा हेरी बस्दछ। कहिले आफ्नो चित्तमा कहिले अर्काको चित्तमा पनि जान्ने चित्त स्वभाव मात्र भनी भाविताद्वारा हेरी बस्दछ।

https://dhamma.digital

विचार गरेर जान्ने चित्तमा उत्पत्ति स्वभावलाई भाविता गरी बस्दछ। विचार गरेर जान्ने चित्तमा विनाश स्वभावलाई भाविता गरी जान्दछ। विचार गरेर जान्ने चित्तमा उत्पत्ति विनाश स्वभावलाई भाविता गरी बस्दछ।

स्मृति प्रकट हुने अर्को विधि अनुसार विचार गरेर जान्ने चित्त मात्र छ भनी भाविता गर्ने भिक्षुको स्मृति अगाडि प्रकट हुने गर्दछ। त्यसरी प्रकट भएको स्मृति क्रमिक रूपमा ज्ञान वृद्धि गर्नका निम्ति मात्र हो, क्रमशः फेरि स्मृति अभिवृद्धि गर्नको निम्ति मात्र हो। स्मृतिवान् उक्त भिक्षु तृष्णा दृष्टिद्वारा आसक्त पनि हुँदैन। उपादान स्कन्ध ५ वटा भनिने लोकमा कुनै एक रूप, वेदना, संज्ञा, संस्कार र विज्ञान मात्रमा पनि म मेरो सम्पत्ति भनी तृष्णा दृष्टिद्वारा आसक्त हुँदैन।

यो बताइएको विधिद्वारा विचार गरेर जान्ने चित्तमा विचार गरेर जान्ने चित्त स्वभाव मात्र भनी भाविताद्वारा हेरी बस्दछ।

घ) धम्मानुपस्सना

धर्मानुपश्यनामा ६ वटा पर्वहरु छन्। ती हुन् –

क) नीवरण पर्व

ख) स्कन्ध पर्व

ग) आयतन पर्व

घ) बोध्यङ्ग पर्व

ङ) सत्य पर्व

क) नीवरण पर्व

यस शासनमा अभ्यास र उद्योग गरिरहेको योगी व्यक्तिले पाँचवटा नीवरण स्वभावधर्ममा स्वभाव धर्म मात्र भनी भाविताद्वारा हेरी बस्दछ।

https://dhamma.digital

पाँच प्रकारका नीवरणहरू

१) कामच्छन्द (काम विषयवस्तुमा इच्छा हुनु)

इच्छा हुने, लोभ्याउने (लोभ लाग्ने) तृष्णा लोभ सबैलाई **कामच्छन्द** भनिन्छ। त्यसलाई प्रत्येकपल्ट उत्पन्न हुँदा होश राखेर जानिरहने, *अत्थि मे अज्झत्तं कामच्छन्दो'ति पजानाति* सँग समान नै भयो । यसरी एकचोटी दुईचोटी आदि रूपले होश राख्ने कारणले गर्दा उक्त कामच्छन्द उत्पन्न नभई टुटेर गएकोलाई पनि देख्दछ। त्यस अवस्थामा कामच्छन्द छैन भनेर थाहा पाउने *नत्थि मे अज्झत्तं कामच्छन्दो'ति पजानाति* सँग समान छ।

शमथ विपश्यनाद्वारा हटाइसकेको कामच्छन्द भनिने तृष्णा लोभ सबै अरहत्त मार्गद्वारा पूर्णरूपले निरोध र शान्त भएर जान्छ। अरहन्त भइसकेको व्यक्तिले कामच्छन्द पूर्ण रूपले निरोध र शान्त हुने कारण भइरहेको यस अरहत्त मार्गलाई पनि प्रत्यक्ष रूपले जानिरहेको हुन्छ। अरहन्त नभएको योगीले त श्रुत र चिन्तनद्वारा मात्रै जान्नसक्ने भयो।

२) व्यापाद (विनाशको कामना गर्नु)

रीस उठाउनु, मन बिगार्नु, सास्ति गरेर मार्न मन लाग्नु, बिगार्न मन लाग्ने दोष सबैलाई ब्यापाद भनिन्छ। व्यापाद भनेको रीस उठ्नु, मन दुखाउनु कुनै एउटालाई नित्य, सुख, आत्म, शुभ भनी मनमा राखी "रीस उठाउनु लायक छ" भनेर मनमा राख्न पुगिने कारणले गर्दा उत्पन्न भएर आउँछ। त्यसो भएकोले 'रीस उठाउन लायक छ' भनेर यसरी मनमा राख्नु अयोनिसो मनसिकार नै हो। व्यापाद अनागामि मार्गद्वारा बिलकुल निरोध र शान्त हुने भयो। उक्त मार्गलाई अनागामि व्यक्तिले साक्षात् रूपले जान्दछ भन्ने मतलब हो।

३) थीनमिद्ध (आलस्यपन)

थिनमिद्ध पूर्ण रूपले निरोध र शान्त हुने कारण धर्म अरहत्त मार्ग हो। त्यसलाई अरहन्त भएको व्यक्तिले साक्षात्रूपले जान्दछ भन्नुको मतलब हो।

https://dhamma.digital

४) **उद्धच्च (मन चञ्चल हुनु) कुक्कुच्च (पश्चाताप हुनु)**

उद्धच्च अरहत्त मार्गद्वारा पूर्णरूपले निरोध र शान्त हुने भयो । कुक्कुच्च अनागामि मार्गद्वारा पूर्णरूपले निरोध र शान्त हुने भयो । अरहन्त र अनागामिहरूले उक्त आर्यमार्गलाई **साक्षात् रूपले** जान्दछ भन्ने मतलब हो ।

५) **विचिकित्सा (द्वन्द संसय हुनु)**

विचिकिच्छा रहित नभएको भनेको पृथग्जन व्यक्ति नै भयो। यसैले पृथग्जन, श्रोतापन्न, सकृदागामि वा अनागामि नै होस्, यस स्मृतिप्रस्थान भावनालाई वृद्धि गर्न लायक भएको कुरा अति नै स्पष्ट भइरहेको छ । यस कथनलाई "स्मृतिप्रस्थान आचारणलाई पृथग्जनहरूले आचरण गर्नु हुँदैन; आर्यहरूले मात्र आचारण गर्नु हुन्छ" भन्ने जो कोहीं व्यक्तिहरूको **मिथ्यावादलाई** निषेध गरिएको भयो ।

पञ्च नीवरण धर्म र भाविता गर्ने विधि

योगीले शरीरभित्र रहेको आध्यात्मिक सन्तानमा भएको कामच्छन्दलाई पनि कामच्छन्द रहेछ भने वा उत्पन्न भइरहेछ भने पनि मेरो आध्यात्मिक सन्तानमा कामच्छन्द रहेछ वा उत्पन्न भइरहेछ भनेर जानिरहेको हुन्छ। आध्यात्मिक सन्तानमा नभएको कामच्छन्दलाई पनि कामच्छन्द छैन भने पनि मेरो आध्यात्मिक सन्तानमा कामच्छन्द रहेको छैन भनेर जानिरहेको हुन्छ । अनि फेरि पहिले उत्पन्न नभएको कामच्छन्दको अहिले नयाँ उत्पन्न भएर आउने अयोनिसो मनसिकार भनिने जुन कारणले हुन्छ, अयोनिसो मनसिकार भनिने उक्त कारणलाई पनि जानिरहेको हुन्छ। त्यसपछि फेरि उत्पत्ति भइरहेको कामच्छन्दलाई तदङ्ग, विष्कम्भन प्रहाणद्वारा हटाउने योनिसो मनसिकार भनिने जुन कारणले हुन्छ योनिसोमनसिकार भनिने उक्त कारणलाई पनि जानिरहेको हुन्छ । त्यसपछि फेरि तदङ्ग, विष्कम्भण प्रहाणद्वारा हटाइसकेको कामच्छन्दको पछि फेरि साँच्चै उत्पन्न हुन नसक्ने आर्य मार्ग भनिने जुन कारणले हुन्छ आर्यमार्ग भनिने उक्त कारणलाई पनि जानिरहेको हुन्छ । त्यस्तै

https://dhamma.digital

नै व्यापाद नीवरण, थीनमिद्ध नीवरण, उद्धच्चकुक्कुच्च नीवरण र विचिकिच्छा नीवरण पर्वमा यहीँ विधि अनुसार जानिरहेको हुन्छ ।

यो बताउँदै आएको विधि अनुसारले आफ्नो नीवरण धर्ममा पनि स्वभाव धर्म मात्र भनी भाविताद्वारा हेरिरहेको हुन्छ। बाहिर भएको अरूको नीवरण धर्ममा पनि स्वभाव धर्म मात्र हो भनी भाविता गरी हेरिरहेको हुन्छ । कहिले आफ्नो नीवरण धर्ममा कहिले अरूको नीवरण धर्ममा पनि स्वभाव धर्म मात्र हो भनी भाविता गरी हेरिरहेको हुन्छ ।

नीवरण धर्ममा उत्पत्ति कारण धर्म र उत्पत्ति स्वभावलाई भाविता गरेर हेरी पनि बस्दछ। नीवरण धर्ममा विनाश हुने कारण धर्म र विनाश स्वभावलाई भाविताद्वारा हेरी पनि बस्दछ । नीवरण धर्ममा उत्पत्ति कारण, विनाश कारण धर्म र उत्पत्ति विनाश स्वभावलाई भाविताद्वारा हेरी पनि बस्दछ ।

अर्को किसिमले फेरि स्मृति प्रकट हुने कसरी भने सत्व नभई स्वभाव धर्म मात्र नै छ भनी उक्त भिक्षुको होश राख्ने स्मृति अगाडि प्रकट हुने हुन्छ। त्यसरी प्रकट भएको स्मृति तह तह ज्ञान वृद्धिको निम्ति मात्र हो तहतह फेरि होश राख्ने अभिवृद्धिको निम्ति मात्र हो ।

त्यसरी होश राखेर जानी हेरिरहेको भिक्षुलाई तृष्णा दृष्टिद्वारा आधार भरोसा नलिई पनि बसिरहेको भनिन्छ। उपादानस्कन्ध पाँचवटा भनिने लोकमा कुनै एउटा रूप, वेदना, संज्ञा, संस्कार र विज्ञानलाई समेत पनि म, मेरो सम्पत्ति भनेर तृष्णा दृष्टिद्वारा आशक्त पनि नहुने भयो । पाँचवटा नीवरण धर्ममा यो बताउँदै आएको विधि अनुसारले पनि सत्त्व होइन, जीव होइन स्वभाव धर्म मात्र भनी भाविताद्वारा हेरी बसिरहेको हुन्छ ।

अयोनिसो मनसिकार

शमथ विपश्यनाबाट मुक्त भएको अवस्थामा छ वटा द्वारमा देखिन आउने नामरूप आरम्मणलाई नित्य, सुख, आत्म, शुभको रूपमा मनमा राखिने हुन्छ। यसरी मनमा राख्नु **अयोनिसो मनसिकार** हो। यो अकुशल

https://dhamma.digital

जम्मैलाई उत्पत्ति गर्ने **मूल कारण** हो । यस कामच्छन्दको क्षेत्रमा शुभ भनी मनमा राख्नु मुख्य भएको छ । पहिले उत्पत्ति नभएको कामच्छन्द अयोग्य किसिमले मनमा राख्ने विचार गर्ने यस अयोनिसो मनसिकारको कारणले नै उत्पन्न हुने हो । योगीले यस अयोनिसो मनसिकारलाई पनि साक्षात् रूपले स्पष्ट हुने गरी देखी जानिरहेको हुन्छ ।

योनिसो मनसिकार

योनिसो मनसिकार भनेको अनित्य, दुःख, अनात्म, अशुभ अनुसारले भाविता गरी देखिने विपश्यना र अशुभ भनी मनमा राखिने शमथ नै हो । पहिले अयोग्य तरिकाले विचार गर्न पुगेकोले कामच्छन्द उत्पन्न भइरहेको क्षणमा विपश्यना भाविता गरेकोले वा अशुभ भनी मनन गरेकोले उक्त कामच्छन्द उत्पन्न हुन नपाउँदै नै हराउँछ । तदङ्ग, विक्खम्भण प्रहाणद्वारा शान्त भएर जान्छ । त्यसैले योगीले "विपश्यना भाविता गरी दिएको कारणले वा अशुभ भनी मनन गरेको कारणले कामच्छन्द शान्त भयो" भनेर विपश्यना र अशुभ मनसिकार भन्ने उक्त योनिसो मनसिकारको विषयलाई जानिरहेको हुन्छ ।

नीवरण धर्मको उत्पत्ति कारण धर्म पहिले देखाइसकेको अयोनिसो मनसिकार नै हो । नीवरणको विनाश हुने निरोध हुने-उत्पत्ति नहुने कारण धर्म पहिले देखाइसकेको योनिसो मनसिकार र आर्य मार्ग नै हो ।

जान्नुपर्ने कुरा

भगवान् बुद्धको उद्देश्य... यस स्मृतिप्रस्थान भावनाको **सामर्थ्य सबैलाई परिपूर्ण रूपले उल्लेख गर्न मन लागेको थियो ।** । स्मृतिप्रस्थान भावनाको सामर्थ्य आपाय दुःखबाट मुक्त हुने मात्र होइन, लोकमा नराम्रो जति सबैबाट अन्तिममा मुक्त गर्न सकिने हुन्छ । त्यसैले *सोकपरिदेवानं समतिक्कमाय, दुक्खदोमनस्सानं अत्थङ्गमाय* भनेर आज्ञा हुनु भएको हो । अनि फेरि, श्रोतापन्न सकृदागामि मार्ग मात्र उत्पन्न गर्न सकिने होइन; अरहन्त समेत हुन सकिन्छ । त्यसैले *दिट्ठे वा धम्मे अञ्ञा । सति वा उपादिसेसे अनागामिता* भनी सबैभन्दा माथिल्लो श्रेणीसम्म निर्देशित

https://dhamma.digital

गरी बताउनु भयो । यसरी बताउनु भएकोद्वारा अगाडि निश्चित रूपले उत्पन्न हुनुपर्ने विपश्यना क्रमशः भएको तह तहसँगै श्रोतापत्ति मार्गफल र सकृदागामि मार्गफललाई पनि पहिले नै पुग्न सकिने र प्राप्त गर्न सकिने हुन्छ भन्ने अर्थ अभिप्रायलाई सिधा ज्ञान बुद्धि भएका जोसुकैले पनि जान्न सकिने नै भयो ।

ख) स्कन्ध पर्व

चार स्मृतिप्रस्थान भावना मध्ये धर्मानुपश्यनामा दोस्रो पर्व स्कन्ध पर्व हो । यहाँ पाँच वटा उपादान स्कन्धहरू रूप, वेदना, संज्ञा, संस्कार र विज्ञान उपादानस्कन्धलाई भाविता गर्ने विधि निर्देशन दिएको छ । सबै पर्वहरूमा जस्तै यसमा पनि सर्वप्रथम भिक्षु भनी सम्बोधन गरी भाविता गर्ने विधिको बारेमा प्रश्न सोध्नु भई बुद्ध स्वंयले भाविता गर्ने विधि बताउनु छ ।

यस शासनमा रहेको भिक्षुले वा यस शासनमा उद्योग गरिरहेको व्यक्तिले यो रूप हो, यो रूपको उत्पत्ति कारण धर्म हो वा उत्पत्ति स्वभाव हो । यो रूपको निरोध कारण धर्म हो वा निरोध स्वभाव हो । यो वेदना हो, यो वेदनाको उत्पत्ति कारण धर्म हो वा उत्पत्ति स्वभाव हो । यो संज्ञा हो । यो संज्ञाको उत्पत्ति कारण धर्म हो वा उत्पत्ति स्वभाव हो । यो संज्ञाको निरोध कारण धर्म हो वा निरोध स्वभाव हो । यी संस्कारहरू हुन् । यी संस्कारहरूको उत्पत्ति कारण धर्म हो वा उत्पत्ति स्वभाव हो । यो संस्कारको निरोध कारण धर्म हो वा निरोध स्वभाव हो । यो विज्ञान हो । यो विज्ञानको उत्पत्ति कारण धर्म हो वा उत्पत्ति स्वभाव हो । यो विज्ञान हो । यो विज्ञानको उत्पत्ति कारण धर्म हो वा उत्पत्ति स्वभाव हो । यो विज्ञानको निरोध कारण धर्म हो वा निरोध स्वभाव हो । यसरी जानिरहेको हुन्छ ।

यो बताएर आएको विधि अनुसारले आफ्नो उपादानस्कन्ध धर्ममा पनि सत्त्व जीव नभएको स्वभाव धर्म मात्र भनी भाविताद्वारा हेरि बस्दछ । बाँकी विवरण माथिका पर्वमा जस्तै समान छन् ।

https://dhamma.digital

ग) आयतन पर्व

आयतन पर्वमा आध्यात्मिक आयतन ६ वटा (चक्षु, श्रोत, घ्राण, जिव्हा, काय र मन) र बाहिरिक आयतन ६ वटा (रूप, शब्द, गन्ध, रस, स्पर्श र धर्म) गरी १२ वटा आयतनहरु छन् । चक्षुसँग रूप, श्रोतसँग शब्द, घ्राणसँग गन्ध, जिव्हासँग रस, कायसँग स्पर्श र मनसँग धर्म आयतनहरू सम्बन्धित हुन्छन् ।

भाविता गर्ने विधि अनुसार भिक्षुले ६ वटा आध्यात्मिक सन्तान र ६ वटा बाहिरिक सन्तानमा उत्पन्न हुने आयतन धर्ममा सत्त्व जीव नभई स्वभाव धर्म मात्र भनी भाविताद्वारा हेरी बस्दछ ।✓ यस शासनमा अभ्यास र उद्योग गरिरहेको योगी व्यक्तिले **चक्षुप्रसाद** भनिने आँखा रूपलाई पनि जान्दछ । **वर्ण** रूपलाई पनि जान्दछ । आँखा र वर्ण दुईवटालाई नै आधार लिएर उत्पन्न हुने १० प्रकारका संयोजनलाई पनि जान्दछ । फेरि उत्पन्न नभएको संयोजनको उत्पत्ति कारण अयोनिसो मनसिकारलाई पनि जान्दछ । उत्पत्ति भएको संयोजनलाई तदङ्ग विष्कम्भन प्रहाणद्वारा हटाउने योनिसो मनसिकार भनिने कारणलाई पनि जान्दछ । फेरि तदङ्ग विष्कम्भन प्रहाणद्वारा हटाइसकेको संयोजनको पछि फेरि उत्पन्न नहुने कारण आर्य मार्गलाई पनि जान्दछ । त्यस्तै श्रोतप्रसाद, घ्राणप्रसाद, जिव्हाप्रसाद, कायप्रसाद र मन आयतनमा पनि यहीँ विधि नियम अनुसार भाविताद्वारा जान्दछ ।

दस प्रकारका संयोजनहरू

संसार दुःखबाट मुक्त हुनमा रोकावट भएका दस प्रकारका धर्म बन्धन वा संयोजनहरू छन् । ती हुन् – **काम संयोजन** (पञ्चारम्मणमा हुने आशक्ति), **भव संयोजन** (त्रिभवमा हुने आशक्ति), **प्रतिघ संयोजन** (बाहिरिने द्वेष चित्त बिग्रने), **मान संयोजन** (आफू मात्र योग्य ठान्नु), **दृष्टि संयोजन** (नामरूपमा आत्मा ठान्नु), **विचिकिच्छा संयोजन** (सत्य धर्ममा अविश्वास गर्ने विचार अनेकथरी), **शीलव्रत संयोजन** (सत्य मार्गलाई देख्दैन र व्रताचारले नै सुख हुन्छ भनी दृढ निश्चित विश्वास), **ईर्ष्या**

https://dhamma.digital

संयोजन (चित्त दाह आफूभन्दा माथि हेर्ने), **मच्छरिय संयोजन** (आफूलाई जस्तै हित हुन्छ भनी डराउनु) र **अविद्या संयोजन** (चार सत्यलाई उल्टो देखी नबुझ्नु) ।

दृष्टि, विचिकिच्छा, शीलब्रत परामर्श, ईर्ष्या र मात्सर्य भनिने यी संयोजन पाँचवटा **स्रोतापत्ति मार्गद्वारा** फेरि उत्पन्न हुन नसकिने गरी निरोध र शान्त हुने भयो । त्यस स्रोतापत्ति मार्गलाई स्रोतापन्न व्यक्तिले प्रत्यक्ष जानिरहेको हुन्छ । स्थूल भएको कामराग र प्रतिघ संयोजनहरू पनि **सकृदागामी मार्ग द्वारा** पूर्ण रूपले निरोध र शान्त हुने भयो । उक्त सकृदागामी मार्गलाई सकृदागामी व्यक्तिले प्रत्यक्ष रूपले जानिरहेको हुन्छ । शूक्ष्म भएको कामराग र प्रतिघ संयोजनहरू **अनागामी मार्गद्वारा** पूर्ण रूपले निरोध र शान्त हुने भयो । उक्त अनागामी मार्गलाई अनागामी व्यक्तिले प्रत्यक्ष रूपले जानिरहेको हुन्छ । मान, भवराग र अविद्या भनिने यी तीनवटा संयोजनहरू **अरहत्त मार्गद्वारा** पूर्ण रूपले निरोध र शान्त हुने भयो । उक्त अरहत्त मार्गलाई अरहन्त व्यक्तिले प्रत्यक्ष रूपले जानिने भयो भन्ने मतलब हो ।

घ) बोध्यङ्ग पर्व

सम्बोधि भन्नाले राम्ररी वा स्वयं आफैले जानेको (व्यक्ति) वा जान्नुको कारण धर्म समूहलाई राम्रोसँग जानेको वा स्वयं आफैले जानेको - "उदयब्ययज्ञान आदिले सम्पन्न भएको विपश्यना योगी हो ।" अर्को तरिकाबाट सम्बोधि-राम्ररी जान्नुको कारण; स्वयं आफैले जान्नुको कारण भइरहेको बोधिपक्षिय धर्म समूह; **अङ्ग** = कारण; अङ्ग प्रत्यङ्ग । सम्बोधि + अङ्ग = **सम्बोज्झङ्ग** = राम्ररी जान्नेको कारण धर्म; स्वयं आफैले जान्नेको कारण "उदयब्यय ज्ञान देखि विपश्यना क्षण, मार्ग क्षणमा; चारवटा सत्यलाई राम्ररी जान्नुको कारण धर्म, स्वयं आफैले जान्नुको कारण धर्म" भन्ने मतलब हो । फेरि अर्को किसिमले.... सम्बोज्झङ्ग – राम्ररी जान्नुको कारण स्वयं आफैले जान्नुको कारण भइरहेको धर्म समूहको अङ्ग प्रत्यङ्ग । "उदयब्यय ज्ञानदेखि विपश्यना क्षण, मार्ग क्षणमा चारवटा

https://dhamma.digital

सत्यलाई राम्ररी जान्नुको कारण, स्वयं आफैले जान्नुको कारण धर्म मध्ये अङ्ग प्रत्यङ्ग एउटा" भनेको मतलब हो ।

सप्त सम्बोध्यङ्गहरू

१. स्मृति सम्बोध्यङ्ग

होश राखिरहने स्मृतिलाई नै जान्नुको कारण भएकोले र जान्नुको कारण धर्ममध्ये एउटा अङ्ग भएकोले **स्मृतिसम्बोध्यङ्ग** भनिन्छ । होश राख्नुलाई उत्पन्न गर्छु, होश राख्छु भनेर मनमा राख्नु र पहिले पहिलेको भाविता गरेर होश राखेको सबै योनिसो मनसिकार हो । उक्त दुईवटा मनसिकारको कारणले योगीमा होश राख्ने स्मृति सम्बोध्यङ्ग उत्पन्न भइरहेको हुन्छ। त्यसैले योगीले उक्त योनिसो मनसिकार दुईवटा भनेको कारणलाई जानिराखेको हुन्छ।

यस स्मृति सम्बोध्यङ्गलाई आफ्नो सन्तानमा अटूट रूपले उत्पन्न गराउन अरहत्त मार्ग द्वारा पूर्णरूपले सम्पन्न हुने हुन्छ । अरहत्त मार्गमा पुग्ने बित्तिकै पूर्ण रूपले सम्पन्न हुने भयो । पछि फेरि वृद्धि गर्नुपर्ने आवश्यक छैन । त्यसैले अरहत्त भइसकेको व्यक्तिले (स्मृति सम्बोध्यंगलाई वृद्धि गर्नुमा पूर्ण रूपले सम्पन्न हुने कारण भइरहेको) उक्त अरहत्त मार्गलाई पनि प्रत्यक्ष रूपले जान्दछ भन्ने मतलब हो।

२. धर्मविचय सम्बोध्यङ्ग

धम्म-नाम रूप धर्म; **विचय-**निरीक्षण र परीक्षण गरेर जान्नु; **धम्मविचय** = नाम रूप धर्मलाई निरीक्षण र परीक्षण गरी जानेको **प्रज्ञा ।** यो रूप हो, यो नाम हो, यो उत्पत्ति हो, यो विनाश हो, यो नित्य नभएको स्वभाव हो आदि भनी राम्ररी दृढरूपले जानेको प्रज्ञा हो भन्ने मतलब भयो ।

३. वीर्य सम्बोध्यङ्ग

भाविता गर्दा प्रत्येक पल्ट होश राखिरहने अवस्थामा समावेश भइरहेको तीव्र र सिथिल नभएको समानतामा रही उद्योग गर्ने-व्यापार गर्ने-कोशिस गर्ने **वीर्य सम्बोध्यङ्ग** हो ।

https://dhamma.digital

४. प्रीति सम्बोध्यङ्ग

कपाल, रौँ, ठाडो ठाडो हुनु (लोमहर्ष) आदिलाई उत्पन्न गराएर शरीरमा र मनमा प्रकट रूपले उत्पन्न भएर आएको हर्ष र उमङ्ग **प्रीति सम्बोध्यङ्ग** हो र यो खुद्दिका पीति, खणिका पीति, ओक्कन्तिका पीति, उब्बेगा पीति र फरणा पीति भनेर पाँच प्रकारका छन् ।

५. प्रश्रब्धि सम्बोध्यङ्ग

भाविताद्वारा होश राखी रहँदा राम्रो भइरहेको अवस्थामा विशेष व्यापार वा उद्योग गर्ने समेत पनि नभएर शरीरमा चित्तमा शोक हुने, कष्ट हुने, दाह हुने आदि शान्त भएर शीतल आनन्द हुने स्वभाव **प्रश्रब्धि सम्बोध्यङ्ग** हो ।

६. समाधि सम्बोध्यङ्ग

भाविता गरी होश राखेर आरम्मणमा मात्रै गहिरेर भित्रसम्म धस्सेको जस्तो गरी टासिँएर ट्याक ट्याक खसेको जस्तै गरी प्रत्येक क्षण क्षणमा दृढरूपले स्थिर भएर जाने **समाधि सम्बोध्यङ्ग हो** ।

७. उपेक्षा सम्बोध्यङ्ग

भाविता गरी प्रत्येकपल्ट होश राखी रहने क्षणहरूमा श्रद्धा र प्रज्ञा, वीर्य र समाधि-इत्यादि रूपले एक आपसमा अभिभूत र वशीभूत गर्न सकिने सम्प्रयुक्त धर्मलाई समान शक्ति बढाएर समतामा राख्ने स्वभाव **उपेक्षा सम्बोध्यङ्ग** हो । यस उपेक्षा भाविता गरेर होश राख्ने स्मृति राम्रो भइरहेको अवस्थामा विशेष उद्योग र व्यापार गर्न नपर्ने गरी आफ्नो आवेग अनुसार स्वतः नै होश राखेर सम्भिफराखेको जस्तै भएर स्पष्ट रूपले उत्पन्न भइरहेको हुन्छ । समान गति भएका गोरु दुई वटालाई हाँक्न नपर्ने गरी डोरी तान्न नपर्ने गरी आरामपूर्वक गतिका साथ गइरहेको गाडावान् जस्तै त्यस त्यस अवस्थामा योगीमा स्मृति प्रकट हुने हुन्छ । पिच भएको समथर सडक बाटोमा राम्रो मिशिन भएको गाडीलाई हलुका र आरामसाथ गाडी चलाइरहेको जस्तै नै योगीलाई स्पष्ट भएर आउँछ ।

https://dhamma.digital

सप्त सम्बोध्यङ्ग र भाविता गर्ने विधि

यस शासनमा बसेको भिक्षुले वा यस शासनमा अभ्यास र उद्योग गरी रहेको व्यक्तिले आध्यात्मिक सन्तानमा भएको स्मृति सम्बोध्यङ्गलाई पनि वा स्मृति सम्बोध्यङ्ग रहेको छ, उत्पन्न भएको छ भने पनि मेरो आध्यात्मिक सन्तानमा स्मृति सम्बोध्यङ्ग रहेछ, उत्पन्न भइरहेछ भनी जानिरहेको हुन्छ। आध्यात्मिक सन्तानमा नभएको स्मृति सम्बोध्यङ्गलाई पनि वा स्मृति सम्बोध्यङ्ग रहेनछ, उत्पन्न भएन भने पनि मेरो आध्यात्मिक सन्तानमा स्मृति सम्बोध्यङ्ग छैन भनी जानिरहेको हुन्छ । अनि फेरि उत्पन्न नभएको स्मृति सम्बोध्यङ्गको उत्पन्न हुने योनिसो मनसिकार भनिने जुन कारणले हुन्छ, त्यो योनिसो मनसिकार भनिने उक्त कारणलाई पनि जानिरहेको हुन्छ । अनि फेरि उत्पन्न भइरहेको स्मृति सम्बोध्यङ्गको वा स्मृति सम्बोध्यङ्गलाई वृद्धि गर्नुको चारैतिरबाट परिपूर्ण हुने वा वृद्धि गर्नुको पूर्णरूपले परिपूर्ण हुनु अरहत्त मार्ग भनिने जुन कारणले हुन्छ, त्यो अरहत्त मार्ग भनिने उक्त कारणलाई पनि जानिरहेको हुन्छ ।

यो बताइसकेको विधि अनुसारले आफूहरूको बोध्यङ्ग धर्ममा पनि सत्त्वजीव आत्म नभएको स्वभाव धर्म मात्र भनी भाविताद्वारा हेरी बसिरहेको हुन्छ। बाहिरिक अर्काको बोध्यङ्ग धर्ममा पनि स्वभाव धर्म मात्र हो भनी भाविताद्वारा हेरी बस्दछ। कहिले आफ्नो बोध्यङ्ग धर्ममा कहिले अर्काको बोध्यङ्ग धर्ममा पनि स्वभाव धर्म मात्र हो भनी भाविताद्वारा हेरी बस्दछ ।

बोध्यङ्ग धर्ममा उत्पत्ति कारण धर्म र उत्पत्ति स्वभावलाई भाविताद्वारा हेरी बस्दछ । बोध्यङ्ग धर्ममा विनाश हुने कारण धर्म र विनाश स्वभावलाई भाविताद्वारा हेरी बस्दछ । बोध्यङ्ग धर्ममा उत्पत्ति कारण, विनाश कारण धर्म र उत्पत्ति विनाश स्वभावलाई भाविताद्वारा हेरी बस्दछ ।

त्यस्तै नै बाँकी धर्मविचय सम्बोध्यङ्ग, वीर्य सम्बोध्यङ्ग, प्रीति सम्बोध्यङ्ग, समाधि सम्बोध्यङ्ग र उपेक्षा सम्बोध्यङ्गहरूमा पनि यहीँ विधि

https://dhamma.digital

नियम अनुसार जानिरहेको हुन्छ ।

ङ) सत्य पर्व

स्मृतिप्रस्थान सूत्रको विशेषताको रूपमा बुद्धले भिक्षुहरूलाई सम्बोधन गरी कसरी भाविता गर्ने भनी प्रश्न सोध्नुभई स्वयंले सविस्तार विधि बताउनु भएको छ । यस सत्य पर्वमा चारवटा आर्य सत्यधर्ममा कसरी स्वभाव धर्म मात्र भनी भाविताद्वारा हेरी बस्दछ भनी प्रश्न गर्नु हुँदै दुःख आर्यसत्य, दुःख समुदय आर्यसत्य, दुःख निरोध आर्यसत्य र दुःख निरोधगामिनी प्रतिपदा आर्यसत्यलाई यथाभूत जान्ने विधि बताउनुभएको छ ।

दुक्खसच्च

दुःख भनेको आर्यहरूले जान्नुपर्ने सत्य धर्म के के हुन् ? भन्दा नयाँ जन्म उत्पन्न हुनु पनि दुःख, जीर्ण हुनु पनि दुःख, मरण हुनु पनि दुःख, शोक सन्ताप हुनु पनि दुःख, रुनु विलाप गर्नु पनि दुःख, शरीरमा हुने दुःख, मनमा अशान्त हुनु दुःख, चित्तमा अति सास्ती हुनु पनि दुःख, मन नपरेको सत्त्व संस्कार वस्तुसँगै बसेर भोग गरिराख्नु पनि दुःख, मन परेको सत्त्व संस्कार वस्तुसँग वियोग भएर छुटीरहनु पनि दुःख, विना कारणमा केही नभई त्यसै त्यसै टाँस्सिने आशा लिने जुन तृष्णा धर्मद्वारा मन पराएर पनि प्राप्त हुँदैन उक्त तृष्णा पनि दुःख हो । संक्षिप्त रूपमा पाँचवटा उपादान स्कन्ध दुःख हो ।

विस्तृत रूपले देखाइराखेको उक्त एघार (११) प्रकारका दुःखमा जाति एउटा मात्र दुःख भनेको होइन; जरा इत्यादि पनि दुःख नै हो । त्यसैले विस्तृतरूपले दुःख देखाउनुमा **पि-शब्द** आवश्यक छ । उक्त विस्तृत एघार प्रकारका दुःखलाई नै संक्षिप्त गर्ने बेलामा **उपादानस्कन्ध दुःख** एक प्रकार मात्र हुने भयो । तर संक्षिप्त उपादानस्कन्ध पाँचवटादेखि बाहेक अरू दुःख भनेको छँदै छैन । त्यसैले 'पि' शब्द हुन आवश्यक छैन । मुख्य अभिप्राय के हो भने... जाति आदि ११- प्रकारका दुःख विस्तृत भएको दुःख हो । उक्त विस्तृत दुःखलाई संक्षिप्त गर्नेबेला उपादानस्कन्ध

https://dhamma.digital

दुःख एकप्रकार मात्र छ भन्ने मतलब हो । उपादानस्कन्ध भनेको प्राणी मात्रको सन्तानमा देख्ने क्षणमा, सुन्ने आदि क्षणमा प्रकट रूपले देखिन आउने नाम रूप धर्महरू हुन् ।

विपश्यना ज्ञान, मार्ग ज्ञानद्वारा अनित्य, दुःख र अनात्म भनेर थाहा भएन भने थाहा नभएको उक्त नाम रूपलाई नै नित्य, सुख, आत्म भनी मनमा राखी तृष्णा दृष्टिद्वारा रमाइलो मान्न सक्दछ, आशक्त हुनसक्दछ । यसरी तृष्णा दृष्टि उपादानद्वारा मज्जा मानेर आशक्त हुन सक्ने कारणले गर्दा देख्ने सुन्ने क्षण आदिमा प्रकट रूपले देखिने नाम रूपधर्मलाई **उपादानस्कन्ध** भनेर भन्नुपर्दछ । तृष्णा उपादान, दृष्टि उपादानको मज्जा लिने आशक्त हुने आरम्मण भइरहेको स्कन्धहरू भन्ने मतलब हो ।

♦ **जाति**

उत्पन्न हुने के के हुन भने ती ती सत्त्व प्राणीहरू ती ती सत्त्वहरूको समूहमा जुन पहिले उत्पन्न हुने, जुन पूर्णरूपले उत्पन्न हुने, जुन अण्डामा वा आमाको गर्भमा समावेश हुने, जुन शरीर प्रकटरूपमा उत्पन्न हुने, जुन नयाँ जन्म स्कन्धहरूको प्रकटरूपमा उत्पन्न हुने चक्षु आदि आयतनहरू फेरि प्राप्त हुने हुन्छ । यो बताइसकेको स्वभावलाई उत्पन्न हुनु भनेर भनिन्छ ।

♦ **जरा**

जीर्ण हुने के के हुन भने ती ती सत्त्वहरूको ती ती सत्त्व निकाय समूहमा जुन वृद्ध हुनु, जुन जीर्ण हुनु, जुन दाँत झर्नु, जुन केश फुल्नु, जुन छाला चाउरिनु, जीवित भनिने आयु रूपले जुन हानि हुनु, चक्षु आदि इन्द्रियको जुन छिप्पिँदै जाने छन् । यो बताउँदै आएको स्वभावलाई जीर्ण हुनु भनेर भनिन्छ ।

♦ **मरण**

मृत्यु हुनु के कस्तो हो भने ती ती सत्त्वहरूको ती ती सत्त्वहरूको समूहबाट जुन च्युत हुनु, जुन च्युत हुनुको भाव, जुन भेद हुनु,

https://dhamma.digital

जुन लोप हुनु, जुन मरण हुनु, जुन कालक्रिया हुनु, स्कन्धहरूको जुन विनाश हुनु, लाशलाई जुन फाल्नु जीवितिन्द्रिय भनको प्राणको जुन चुँडिएर छुट्ने छ । यो बताउँदै आएको स्वभावलाई मृत्यु हुनु भनेर भनिन्छ ।

♦ सोकसन्ताप

शोक सन्ताप हुने के कस्तो हो भने एउटा न एउटा आफन्त, नातेदार विनाश हुनु, धन सम्पत्ति विनाश हुनु, रोगले सास्ती गर्नु, शील भङ्ग हुनु, मिथ्यादृष्टि हुनु भनेको विनाश हुनुबाट अनुभवद्वारा पूर्ण भइरहेको व्यक्तिको एउटा न एउटा दुःख हुनुको कारण वस्तु कार्य आरम्मणले स्पर्श भएर सास्ती भोगिरहेको व्यक्तिको जुन शोक सन्ताप हुनु, जुन शोक सन्ताप हुनुको भाव, जुन शोक सन्तापको ढंग, जुन आन्तरिक शोक, जुन आन्तरिक तीव्र शोक छन् । यो बताउँदै आएको स्वभावलाई शोक सन्ताप भनी भनिन्छ ।

♦ परिदेव

रुनु कराउनु के कस्तो हो भने एउटा न एउटा विनाश हुनुले अनुभवद्वारा पूर्ण भइरहेको व्यक्तिको एउटा न एउटा दुःख हुनुको कारण वस्तु कार्य आरम्मणले स्पर्श गराएर सास्ती भोगिरहेको व्यक्तिको विनाश भएर गएको व्यक्ति वस्तु एउटा न एउटालाई लक्ष्य गरी जुन कराउनु विनाश भएर गएको व्यक्ति वस्तु एउटा न एउटाको गुण उपकारलाई सम्झेर जुन कराउनु, जुन रुदै विलाप गर्दै कराउने ढंग जुन गुण उपकारलाई अगाडि सारी सारी कराउने ढंग, जुन लक्ष्य गरी कराउनुको भाव जुन गुण उपकारलाई अगाडि सारी सारी कराउनुको भाव छन् । यो बताउँदै आएको स्वभावलाई रुनु कराउनु भनी भनिन्छ ।

♦ दुक्ख

दुःख के कस्तो हो भने जुन शरीरमा हुने दुःख जुन शरीरमा भइराख्ने मज्जा मान्न लायक नभएको जुन शरीरको स्पर्शको कारणले भइरहने दुःख, जुन मज्जा मान्न लायक नभएको जुन शरीरको स्पर्शको

https://dhamma.digital

कारणले भइरहने दुःख जुन मज्जा लिन लायक नभएको अनुभव छ। यो बताउँदै आएको स्वभावलाई दुःख भनी भनिन्छ।

- **दोमनस्स**

मनमा सुख नहुने के कस्तो हो भने जुन मनमा भइराख्ने दुःख जुन मनमा भइरहने नरमाइलो मान्ने जुन मनमा हुने चिन्ता र कल्पनाले हुने दुःख जुन मज्जा लिन लायक नभएको अनुभव छ। यो बताउँदै आएको स्वभावलाई मनमा सुख नहुनु भनी भनिन्छ।

- **उपायास**

चित्तमा अति दाह हुनु के के हुन् भने एउटा न एउटा विनाश हुनुमा पनि अनुभवद्वारा पूर्ण भएको व्यक्तिको एउटा न एउटा दुःख हुनुको कारण वस्तु कार्य आरम्मण स्पर्श भएर सास्ती भोगिरहेको व्यक्तिको जुन चित्तमा अति कष्ट हुनुको भाव, जुन चित्तमा तीव्र रूपले कष्ट हुनुको भाव छ। यी बताउँदै आएको स्वभावलाई चित्तको अति कष्ट हुनु भनेर भनिन्छ।

- **अप्पियेहि सम्पयोगो दुक्खो**

अप्रिय आरम्मण अप्रिय व्यक्तिहरूसँग संयोग हुनु, सँगै रहनु दुःख के कस्तो हो भने यो लोकमा जुन रूप, शब्द, गन्ध, रस, स्पर्श र स्वभाव आरम्मणलाई ती व्यक्तिलाई इच्छा हुँदैन मन परेन चित्तलाई वृद्धि गर्न सकेन, प्रशन्न हुनसकेन लोभ्याउन नसकिने हुन्। जुन व्यक्तिहरू पनि उक्त व्यक्तिको अनर्थकामीहरू, अहितकामीहरू, सुख नहुनुलाई कामना गर्नेहरू, भय उपद्रव शान्त नहुनुलाई कामना गर्नेहरू हुन्छन्। उक्त व्यक्तिको अप्रिय उक्त आरम्मण अप्रिय ती व्यक्तिहरूसँग जुन भेट हुनु, जुन संयोग हुनु, जोसँगै बस्नु, जुन मिस्सिएर बस्नु छ। यी बताउँदै आएको स्वभावलाई अप्रिय आरम्मण अप्रियव्यक्तिहरूसँग संयोग हुनु, सँगै रहनु दुःख हो भनी भनिन्छ।

- **पियेहि विप्पयोगो दुक्खो**

प्रिय आरम्मण, प्रिय व्यक्तिहरूसँग छुटेर बस्नु दुःख के कस्तो

https://dhamma.digital

हो भने यस लोकमा जुन रूप, शब्द, गन्ध, रस, स्पर्श र स्वभाव आरम्मणहरू उक्त व्यक्तिलाई इष्ट हुने लोभ्याउने, मन रमाइलो हुने हुन्छन् । जो ती व्यक्तिहरू पनि उक्त व्यक्तिको अर्थकामी, हीतकामीहरू, सुख हुनुलाई मनपराउने, भय उपद्रव शान्त हुनुलाई मनपराउने हुन्छन् । आमा वा बुबा वा दाजुभाईहरू वा दिदी बहिनीहरू वा इष्ट मित्रहरू वा साथी भाईहरू वा आफन्तहरू ज्ञाति बन्धुहरू हुन्छन् । मन पराउन लायक ती आरम्मण, ती व्यक्तिहरूसँग उक्त व्यक्तिको जुन भेट नहुनु जुन संयोग नहुनु जुनसँगै नरहनु जुन मिश्रित भइरहन नपाउनु छ । यो बताउँदै आएको स्वभावलाई प्रिय आरम्मण, प्रिय व्यक्तिहरूसँग वियोग हुनु दुःख भनी भनिन्छ ।

♦ **यम्पिच्छं न लभति दुक्खं**

जुन तृष्णाद्वारा इच्छा भएर पनि प्राप्त भएन, उक्त प्राप्त हुन नसक्नेलाई लोभ गर्नु दुःख के कस्तो हो भने नयाँ जन्म उत्पन्न हुने स्वभाव भएका सत्त्व प्राणीमा हामी नयाँ जन्म उत्पन्न हुने स्वभाव नभएको हुन पाए कति हुन्थ्यो, नयाँ जन्म उत्पन्न हुने स्वभाव पनि हामीमा न आई दिए कति हुन्थ्यो यसरी इच्छा उत्पन्न हुन्छ, यसरी इच्छा गरे पनि यस नयाँ जन्म उत्पन्न नहुनुलाई इच्छा मात्रले प्राप्त हुने होइन, हुनसक्दैन । यो बताउँदै आएको स्वभाव पनि जुन तृष्णाद्वारा इच्छा गरेर पनि प्राप्त हुँदैन उक्त प्राप्त हुन नसक्नुलाई लोभ गर्नु दुःख भनिन्छ । त्यस्तै नै बाँकी दुःखमा पनि यसै प्रकारले बुझ्नु पर्दछ ।

♦ **संखित्तेन पञ्चुपादानक्खन्धा दुक्खा**

संक्षिप्तरूपमा पाँचवटा उपादानस्कन्ध दुःखहरू के के हुन् भने यी स्कन्धहरूलाई स्वरूप अनुसारले देखाउने अवस्थामा रूप उपादानस्कन्ध एउटा, वेदना उपादानस्कन्ध एउटा, संज्ञा उपादानस्कन्ध एउटा, संस्कार उपादानस्कन्ध एउटा र विज्ञान उपादान स्कन्ध एउटा यी धर्महरूलाई संक्षिप्तरूपमा उपादानस्कन्ध दुःख पाँचवटा भनी भनिन्छ ।

बताइसकेको जाति आदि उपादानस्कन्ध अन्त्य भएको यो धर्म समूहलाई दुःख आर्यसत्य भनी भनिन्छ ।

https://dhamma.digital

समुदयसच्च

दुःख उत्पत्ति कारण समुदयसच्च हो । *दुक्खसमुदयं* भनी र *दुक्खसमुदयो* भनी भेद दुई किसिमको भएकोमा "*सति पि द्विन्नं पदानं समानाधिकारणभावे लिङ्गभेदो गहितो, यथा दुक्ख-समुदयो अरियसच्चं*" भनेर महाटीका २-४४९ अनुसारले दुक्खसमुदयो भएको पालिलाई स्वीकार गरिएको छ । दुक्ख-निरोधमा पनि समान नै भयो । अर्थकथामा – *भवे तण्हा भवतण्हा; भवपत्थनावसेन उप्पन्नस्स, सस्सतदिट्ठिसहगतस्स, रूपारूप भवरागस्स च; झाननिकन्तिया चेतं अधिवचनं ।* अर्थात् भवमा तृष्णा भव तृष्णा हो । भव तृष्णा भनिने यो नाम कामभवलाई इच्छा गर्ने हिसाबले उत्पन्न भएको रागको र शास्वत दृष्टिसँग सहगत भइरहेको रागको रूपभव अरूपभवमा टाँस्सिने रागको र रूपध्यान अरूपध्यानमा मनपराउने तृष्णाको नाम हो । यस अर्थकथा अनुसार भवतृष्णा चार प्रकारका छन् । त्यस मध्ये कामभवमा इच्छा हुने तृष्णा भनेको काम भूमिमा रहेका प्राणीहरूको निम्ति आफूलाई प्राप्त भइरहेको भव मन पराएर रमाइलो मान्ने अनागतमा राम्रो मानिस राम्रो देवता आदि हुन मन लाग्ने कामभवमा लोलुप हुने आशक्त हुने हुँदा भवतृष्णा भनिन्छ । शास्वत दृष्टिसँग सहगत भइरहेको राग भनेको "सत्त्व प्राणीहरू सधैं अविनाशी भएर स्थिर भइरहेको छ" भनी धारणा राख्ने दृष्टिसँग समान भएको तृष्णा हो । यस ठाउँमा भव भनिने पदको अर्थलाई **सधैं भइरहेको**-भनी उल्था गर्नुपर्दछ । सधैं भइरहेको रूपमा मज्जा लिने हुँदा यस शाश्वत दृष्टिसँग सम्प्रयुत्त भएको रागलाई **भवतृष्णा** भनिन्छ । विभवतृष्णा भनेको "मरण पछि अर्को भव छैन" भनी धारण गरी मरण पछि भव नरही स्वतः नै छेदन भएर जानुमा मज्जा लिने मनपराउने राग हो ।

दुःख उत्पत्ति कारण भनेको आर्यहरूले जान्नुपर्ने सत्य धर्म के के हुन् त भने –

जुन भोक लाग्ने तृष्णा, फेरि नयाँ जन्मलाई उत्पन्न गर्ने हुन्छ । रमाइलो मान्ने टाँस्सिने स्वभाव पनि रहेको छ । जति पनि देखेको जति

पनि सुनेकोमा ती ती आत्मभाव त्यस त्यस आरम्मणमा रमाइलो मानी स्वीकार गरी मज्जा पनि लिन जान्ने हुन्छ । यी तृष्णा के के हुन् भने – काम गुणमा भोक लाग्ने टाँस्सिरहन मनपराउने (कामतृष्णा), भवमा भोक लाग्ने टाँस्सिरहन मनपराउने (भव तृष्णा) र भव छुट्टिनुमा भोक लाग्ने टाँस्सिरहने मनपराउने (विभव तृष्णा) यी तीनवटा तृष्णा नै हो ।

उक्त तीनवटा तृष्णा उत्पन्न भयो भने कहाँ उत्पन्न हुन्छ, स्थिर भयो भने कहाँ स्थित हुन्छ त भने ? संस्कार लोकमा जुन मनपराउन लायक स्वभाव, मज्जा लिन लायक स्वभाव छ। त्यो उक्त तीनवटा तृष्णा उत्पन्न भयो भने यस मनपराउन लायक, मज्जा लिन लायक स्वभावमा उत्पन्न हुने हुन्छ। स्थित भयो भने यस मनपराउन लायक मज्जा मान्न लायक स्वभावमा स्थित हुने हुन्छ। संस्कार लोकमा मनपराउन लायक स्वभाव, मज्जा लिन लायक स्वभाव के के हुन् त भन्दा –

- संस्कार लोकमा आँखा मनपराउन लायक स्वभाव, मज्जा लिन लायक स्वभाव हो । उक्त तीनवटा तृष्णा उत्पन्न भयो भने आँखा भनिने यस मनपराउन लायक, मज्जा लिन लायक भएको स्वभावमा उत्पन्न हुने हुन्छ, स्थित भयो भने आँखा भनिने यस मनपराउन लायक, मज्जा लिन लायक स्वभावमा स्थित हुने हुन्छ । त्यस्तै कान, नाक, जिब्रो, शरीर र मनमा यसैप्रकारले बुझ्नु पर्दछ ।
- संस्कार लोकमा रूपहरू जस्तै शब्दहरू, गन्धहरू, रसहरू, स्पर्शहरू र स्वभावहरू...
- संस्कार लोकमा देख्ने चक्षुविज्ञान जस्तै श्रोतविज्ञान, घ्राणविज्ञान, जिव्हाविज्ञान, कायविज्ञान र मनोविज्ञान..
- संस्कारलोकमा देखेर स्पर्श हुने चक्षुसंस्पर्श जस्तै श्रोतसंस्पर्श, घ्राणसंस्पर्श, जिव्हासंस्पर्श, कायसंस्पर्श र मनोसंस्पर्श...
- संस्कारलोकमा देखेको कारणले गर्दा उत्पन्न हुने वेदना चक्षुसंस्पर्श वेदना जस्तै श्रोतसंस्पर्श वेदना, घ्राणसंस्पर्श वेदना, जिव्हासंस्पर्श

https://dhamma.digital

वेदना, कायसंस्पर्श वेदना र मनोसंस्पर्श वेदना...

- संस्कार लोकमा वर्णमा सम्भनु रूपसंज्ञा जस्तै शब्दसंज्ञा, गन्धसंज्ञा, रससंज्ञा, स्प्रष्टव्यसंज्ञा र धर्मसंज्ञा..
- संस्कार लोकमा रूपमा प्रेरित गर्ने रूपसंचेतना जस्तै शब्दसंचेतना, गन्धसंचेतना, रससंचेतना, स्प्रष्टव्यसंचेतना र धर्मसंचेतना...
- संस्कार लोकमा रूपमा प्यास लाग्नु रूपतृष्णा जस्तै शब्दतृष्णा, गन्धतृष्णा, रसतृष्णा, स्प्रष्टव्यतृष्णा र धर्मतृष्णा...
- संस्कार लोकमा रूपमा तर्कना गर्ने रूपवितर्क जस्तै शब्दवितर्क, गन्धवितर्क, रसवितर्क, स्प्रष्टव्यवितर्क र धर्मवितर्क...
- संस्कार लोकमा रूपमा विचार गर्ने रूपविचार जस्तै शब्दविचार, गन्धविचार, रसविचार, स्प्रष्टव्यविचार र धर्मविचार मनपराउन लायक स्वभाव, मज्जा मान्न लायक भएको स्वभाव हो । उक्त तीनवटा तृष्णा उत्पन्न भयो भने स्वभाव आरम्मणलाई विचार गर्ने भनिने यस मनपराउन लायक भएको स्वभावमा उत्पन्न हुने हुन्छ । स्थित भयो भने स्वभाव आरम्मणलाई विचार गर्ने भनिने यस मनपराउन लायक भएको स्वभाव, मज्जा लिन लायक भएको स्वभाव स्थित हुने हुन्छ ।

यस तृष्णालाई दुःख उत्पत्ति कारण भनिने आर्यसत्य भनी भनिन्छ ।

निरोधसच्च

दुःख निरोध र शान्त भइरहेको भनिने आर्यहरूले जान्नुपर्ने सत्य धर्म के के हुन् त भन्दा –

समुदय सत्य भनेको उक्त तृष्णाको नै जुन निःशेषरूपमा विनाश हुने, निरोध हुने स्वभाव वा निःशेषरूपमा विनाश हुन सक्ने, निरोध हुन सक्ने स्वभाव जुन त्याग गर्ने, त्याग गर्ने स्वभाव जुन स्वच्छन्द रूपले त्याग गर्ने, स्वच्छन्द रूपले त्याग गर्न सकिने स्वभाव जुन मुक्त हुने, मुक्त हुनसक्ने स्वभाव जुन नटाँसिने, नटाँसिने स्वभाव रहेको छ । यो नै स्वभाव भयो ।

https://dhamma.digital

उक्त तृष्णा हटाउनु पर्ने भएमा वा बिलाएर गयो भने कहाँ केमा हटाउने त, वा हटाउँछ त निरोध भयो भने केमा निरोध हुन्छ त भने संस्कार लोकमा जुन मन पराउन लायक स्वभाव, मज्जा मान्न लायक स्वभाव छ। उक्त तृष्णा हटाउनु पऱ्यो भने यो मनपराउन लायक, मज्जा मान्न लायक स्वभावमा निरोध हुने हुन्छ । संस्कार लोकमा मनपराउन लायक स्वभाव, मज्जा लिन लायक स्वभाव के के त भने ?

- संस्कार लोकमा आँखा मनपराउन लायक स्वभाव, मज्जा लिन लायक स्वभाव हो । उक्त तृष्णा हटाउनु पऱ्यो भने आँखा भनिने यस मनपराउन लायक, मज्जा मान्न लायक स्वभावमा हटाउनु पर्दछ । निरोध भयो भने आँखा भनिने यस मनपराउन लायक, मज्जा मान्न लायक स्वभावमा निरोध हुने हुन्छ । त्यस्तै कान, नाक, जिब्रो, शरीर र मनमा यसैप्रकारले बुझ्नु पर्दछ ।
- संस्कार लोकमा रूपहरू जस्तै शब्दहरू, गन्धहरू, रसहरू, स्पर्शहरू र स्वभावहरू...
- संस्कार लोकमा देख्ने चक्षुविज्ञान जस्तै श्रोतविज्ञान, घ्राणविज्ञान, जिव्हाविज्ञान, कायविज्ञान र मनोविज्ञान..
- संस्कारलोकमा देखेर स्पर्श हुने चक्षुसंस्पर्श जस्तै श्रोतसंस्पर्श, घ्राणसंस्पर्श, जिव्हासंस्पर्श, कायसंस्पर्श र मनोसंस्पर्श...
- संस्कारलोकमा देखेको कारणले गर्दा उत्पन्न हुने वेदना चक्षुसंस्पर्श वेदना जस्तै श्रोतसंस्पर्श वेदना, घ्राणसंस्पर्श वेदना, जिव्हासंस्पर्श वेदना, कायसंस्पर्श वेदना र मनोसंस्पर्श वेदना...
- संस्कार लोकमा वर्णमा सम्झनु रूपसंज्ञा जस्तै शब्दसंज्ञा, गन्धसंज्ञा, रससंज्ञा, स्प्रष्टव्यसंज्ञा र धर्मसंज्ञा..
- संस्कार लोकमा रूपमा प्रेरित गर्ने रूपसंचेतना जस्तै शब्दसंचेतना, गन्धसंचेतना, रससंचेतना, स्प्रष्टव्यसंचेतना र धर्मसंचेतना...
- संस्कार लोकमा रूपमा प्यास लाग्नु रूपतृष्णा जस्तै शब्दतृष्णा, गन्धतृष्णा, रसतृष्णा, स्प्रष्टव्यतृष्णा र धर्मतृष्णा...

https://dhamma.digital

- संस्कार लोकमा रूपमा तर्कना गर्ने रूपवितर्क जस्तै शब्दवितर्क, गन्धवितर्क, रसवितर्क, स्प्रष्टव्यवितर्क र धर्मवितर्क...
- संस्कार लोकमा रूपमा विचार गर्ने रूपविचार जस्तै शब्दविचार, गन्धविचार, रसविचार, स्प्रष्टव्यविचार र धर्मविचार मनपराउन लायक स्वभाव, मज्जा मान्न लायक स्वभाव हो । उक्त तीनवटा तृष्णा हटाउनु पऱ्यो भने बिलाएर वा हराएर गयो भने स्वभाव आरम्मरणलाई विचार गर्ने भनिने यस मनपराउन लायक, मज्जा मान्न लायक स्वभावमा हटाउनु पर्दछ हराउँदछ निरोध भयो भने स्वभाव आरम्मणलाई विचार गर्ने भनिने यस मनपराउन लायक, मज्जा मान्न लायक स्वभावमा निरोध हुने भयो ।

  तृष्णा निरोध हुने, तृष्णा निरोध भइरहेको यस निर्वाणलाई दुःख निरोध र शान्त हुनु भनिने आर्यसत्व भनी भनिन्छ ।

मग्गसच्च

दुःख निरोधतिर पुगिने आचरण भनेको आर्यहरूले जान्नुपर्ने सत्य धर्म के के हुन् भने विशुद्ध, श्रेष्ठ र पवित्र भएको यस मार्ग नै हो, यस आचरण मार्ग नै हो । यस मार्ग नै हो यस आचरण मार्ग नै हो । यस मार्ग कस्तो हो भने सम्यक् रूपले देख्नु, सम्यक् रूपले विचार गर्नु, सम्यक् रूपले वचन बोल्नु, सम्यक् रूपले काम गर्नु, सम्यक् रूपले जीवन बिताउनु, सम्यक् रूपले प्रयत्न गर्नु, सम्यक् रूपले स्मृति राख्नु, सम्यक् रूपले स्थिर हुनु यी आठवटा धर्म नै हुन् ।

♦ **सम्मादिट्ठि**

सम्यक्दृष्टि के के हुन् भने – साँच्चैको दुःख सत्यमा जुन जान्नु, साँच्चैको दुःख उत्पत्तिको कारण भइरहेको दुःख समुदयमा जुन जान्नु, साँच्चैको दुःख निरोध भइरहेको निरोध सत्यमा जुन जान्नु, दुःखनिरोधतिर पुग्ने साँच्चैको आचरण मार्ग सत्यमा जुन जान्नु छ । यी जान्ने ज्ञानलाई सम्यक्दृष्टि भनी भनिन्छ ।

https://dhamma.digital

♦ **सम्मासङ्कप्पो**

सम्यक् संकल्प के के हुन् भने – कामबाट बाहिर निस्कने विचार गर्नु, व्यापादको प्रतिपक्षमा विचार गर्नु, सास्ती गर्नुको प्रतिपक्षमा विचार गर्नु छ। यर्थाथरूपले विचार गर्नु यी तीनवटालाई सम्यक् संकल्प भनी भनिन्छ।

♦ **सम्मावाचा**

सम्यक् वचन के के हुन् भने – झुटलाई छलेर भन्नुबाट अलग हुनु, चुक्लि कुरा गर्नुबाट अलग हुनु, असभ्य रूपले कडा वचन बोल्नुबाट अलग हुनु, व्यर्थको निरर्थक कुरा बोल्नुबाट अलग हुनु यी चारवटाबाट अलग्ग हुनुलाई सम्यक् वचन भनी भनिन्छ।

♦ **सम्माकम्मन्तो**

सम्यक् कर्मान्त के के हुन् भने – सत्त्वलाई हत्या गर्नुबाट अलग हुनु, नदिएकोलाई लुटेर चोरी गर्नुबाट अलग हुनु, आफ्नो अधीनमा नरहेको कामगुणमा भुलेर अतिक्रमण गर्नुबाट अलग हुनु यी तीनवटाबाट अलग हुनुलाई सम्यक् कर्मान्त भनी भनिन्छ।

♦ **सम्माआजीवो**

सम्यक् आजीविका के के हुन् भने – यस शासनमा आर्यश्रावकले वा विशुद्ध र पवित्र शिष्यले भगवान् बुद्धको श्रावकले तरीका नभएको मिथ्या बाटोमा गएर अधार्मिक जीवन गुजारा गर्नुलाई छोडेर धर्म, ग्रन्थ, नीति, न्यायरूपले शुद्ध बाटोमा गएर जीवन गुजारा गर्नुद्वारा जीविका गर्दछ। यो मिथ्या तरीकाले अधार्मिक जीवन बिताउनुबाट अलग हुनुलाई सम्यक् आजीविका भनी भन्नुपर्दछ।

♦ **सम्मावायामो**

सम्यक् व्यायाम के के हुन् भने – यस शासनमा उत्पन्न नभएको नराम्रो अकुशल धर्मलाई उत्पन्न हुन नदिनको निम्ति इच्छा गर्नु उद्योग गर्नुलाई उत्पन्न गर्ने गर्दछ, व्यायाम गर्ने गर्दछ, वीर्य उत्पन्न गर्दछ, चित्तलाई उत्साहित गर्ने गर्दछ, प्रयत्न गर्ने गर्दछ। उत्पन्न

https://dhamma.digital

भइसकेको खराब, अकुशल धर्मलाई हटाउनको निम्ति इच्छा गर्नु उद्योग गर्नुलाई उत्पन्न गर्ने गर्दछ । उत्पन्न नभएको कुशल धर्मलाई उत्पन्न गर्नको निम्ति इच्छा गर्नु, उद्योग गर्नुलाई उत्पन्न गर्ने गर्दछ । ...उत्पन्न भइसकेको कुशल धर्मलाई स्थिर गर्नको निम्ति नबिर्सिनको निम्ति नहराउनको निम्ति अभिवृद्धिको निम्ति विपुलताको निम्ति इच्छा गर्नु उद्योग गर्नुलाई उत्पन्न गर्ने गर्दछ, व्यायाम गर्ने गर्दछ, वीर्य उत्पन्न गर्दछ, चित्तलाई उत्साहित गर्ने गर्दछ, प्रयत्न गर्ने गर्दछ । यी उद्योग चारवटालाई सम्यक् व्यायाम भनी भनिन्छ ।

♦ **सम्मासति**

सम्यक् स्मृति के के हुन् भने – कायानुपश्यना, वेदनानुपश्यना, चित्तानुपश्यना र धर्मानुपश्यना यी चारवटा स्मृतिलाई सम्यक् स्मृति भनी भनिन्छ ।

♦ **सम्मासमाधि**

सम्यक् समाधि के के हुन् भने – यश शासनमा वस्तुकाम र क्लेशकामबाट अलग्ग र शान्त भएर नै अलग र शून्य भएर नै उत्पन्न हुने (ध्यानसँग सम्बन्ध राख्ने) अकुशल धर्म अलग र शून्य भएर नै वा अलग र शून्य नै भइरहेको (ध्यानसँग सम्बन्ध राख्ने) वितर्क पनि रहेको, विचार पनि भएको, नीवरण शून्य हुने कारणले उत्पन्न हुने मन सन्तोष मान्ने आनन्द हुने प्रीति सुख पनि भएको प्रथम ध्यानमा पुगेर विहार गरिरहेको हुन्छ । विर्तक विचार पनि शान्त हुने शान्त हुने कारणले आध्यात्मिक सन्तानमा उत्पन्न हुने शुद्ध प्रसन्न मान्ने चित्तको एउटा मात्र भइरहेको भावलाई वृद्धि गरिने वितर्क विचार पनि शान्त हुने कारणले आध्यात्मिक सन्तानमा उत्पन्न हुने शुद्ध प्रसन्न मान्ने चित्तको एउटा मात्र भइरहेको भावलाई वृद्धि गरिने वितर्क पनि नभएको विचार पनि नभएको समाधिको कारणले उत्पन्न हुने प्रीति र सुख रहेको, द्वितीय ध्यानमा पुगेर विहार गरिरहेको हुन्छ । प्रीतिको पनि अलग्ग हुने कारणले समान रूपले भाविता गरेर र स्मृति र सम्प्रजन्य भएर विहार गरिरहेको हुन्छ । मानसिक सुखलाई पनि नाम समूहद्वारा अनुभव गरेको हुन्छ । जुन

https://dhamma.digital

तृतीय ध्यानको कारणले ती तृतीय ध्यानले पूर्ण भइरहेको व्यक्तिलाई बुद्ध आदि आर्यहरूले समान रूपले भाविता गर्न सक्ने भयो, स्मृति बलवान् भयो, सुखले विहार गर्न सक्ने भयो भनी प्रशंसा गरेर भन्ने हो उक्त तृतीय ध्यानमा पुगेर विहार गरिरहेको हुन्छ। सुखलाई हटाएको कारणले र दुःखलाई हटाएको कारणले सौमनस्य दौर्मनस्यको अगाडि नै अष्टङ्ग हुने कारणले दुःख र सुख दुई वटै नरहेको उपेक्षाको कारणले स्मृतिको पूर्ण रूपले परिशुद्ध हुने भएको, चतुर्थ ध्यानमा पुगेर विहार गरिरहेको हुन्छ। यी चारवटा समाधिलाई सम्यक् समाधि भनी भनिन्छ।

यो बताउँदै आएको मार्गाङ्ग आठ वटा धर्म समूहलाई दुःख निरोध भइरहेकोमा पुग्ने यर्थाथ आचरण आर्य सत्य भनी भनिन्छ।

यो बताउँदै आएको विधि अनुसारले आफ्नो चारवटा सत्यधर्ममा पनि स्वभाव धर्म मात्र भनी भाविताद्वारा हेरी (देखी) विहार गरिरहेको हुन्छ। बाहिरिक भइरहेको अरूको चारवटा सत्य धर्ममा पनि स्वभाव धर्म मात्र भनी भाविताद्वारा हेरी (देखी) विहार गरिरहेको हुन्छ। कहिले आफ्नो चारवटा सत्य धर्ममा कहिले अरूको सत्य धर्ममा नि स्वभाव धर्म मात्र हो भनी भाविताद्वारा हेरी (देखी) विहार गरिरहेको हुन्छ। चारवटा सत्य स्वभाव धर्ममा उत्पत्ति कारण धर्म र उत्पन्न हुने स्वभावलाई भाविताद्वारा देखेर पनि विहार गरिरहेको हुन्छ। चारवटा सत्य स्वभाव धर्ममा विनाश हुने कारण धर्म र विनाश स्वभावलाई भाविताद्वारा देखेर पनि विहार गरिरहेको हुन्छ। चारवटा स्वभाव धर्ममा उत्पत्ति कारण, विनाश कारण धर्म र उत्पत्ति विनाश स्वभावलाई भाविताद्वारा देखेर पनि विहार गरिरहेको हुन्छ।

स्मृति प्रकट हुने अर्को विधि के हो भने – सत्त्व जीव नभएको सत्य स्वभाव धर्म मात्र रहेको छ भनी उक्त भिक्षुले होश राख्ने स्मृति अगाडि प्रकट हुने हुन्छ। उक्त प्रकट भएको स्मृति तह तह ज्ञान अभिवृद्धिको निम्ति मात्र हो, तहतह फेरि स्मृति अभिवृद्धिको निम्ति मात्र हो।

होश राखेर जानी देखिरहेको उक्त भिक्षुलाई तृष्णा दृष्टिद्वारा

https://dhamma.digital

आश्रित नभइकन पनि बसिरहेको भनिन्छ । उपादानस्कन्ध पाँचवटा भनिने लोकमा कुनै एउटा रूप, वेदना, संज्ञा, संस्कार र विज्ञानलाई समेत पनि म मेरो भनी दृष्टि र तृष्णाद्वारा आशक्त पनि नहुने भयो ।

चार आर्य सत्य धर्ममा यो बताइसकेको विधि अनुसारले पनि सत्त्व जीव नभएको स्वभाव धर्म मात्र भनी भाविता गरेर हेरी विहार गरिरहेको हुन्छ ।

बुझ्नु पर्ने

निरोध र मार्ग सत्यलाई उत्तम हो भनी मनपराएर त्यसलाई साक्षात्कार गरी देख्नको निम्ति आकांक्षी भएर आफ्नो सन्तानमा प्रकट रूपमा विद्यमान रहेको दुःख र समुदय सत्यलाई भाविता गरेर होश राखी जानी देखी रहनुलाई नै **अज्झत्त-सच्च-धम्मानुपस्सना (आध्यात्मिक सत्य धर्मानुपश्यना)** भनिन्छ । आध्यात्मिक धर्ममा स्पष्ट रूपले जानी देखी मन प्रशन्न हुने बुझ्दै आउने अवस्थामा बाहिरिक धर्मलाई पनि त्यहिं अनुसारले खुशी भई बुझेर निर्णय गर्ने गरिन्छ। यसरी निर्णय गरी विचार विर्मश गर्नेलाई पनि **बहिद्ध सच्च-धम्मानुपस्सना** (बाहिरिक सत्य धर्मानुपश्यना) भनिन्छ। यसको अतिरिक्त देख्ने सुन्ने अरूको रूप शब्द आदिलाई भाविताद्वारा होश राखी दुःख मात्र हो भनी जान्नु देख्नुलाई पनि बहिद्धसच्च-धम्मानुपस्सना नै भनिन्छ।

यो ठाउँमा चार सत्यलाई भाविता गऱ्यो भने पनि दुःख र समुदयलाई मात्र भाविता गर्नु हुन्छ । निरोध र मार्गलाई त विपश्यना भाविता गर्न लायक धर्म नभएकोले र पृथकजनले नजानेको, प्राप्त नगरेकोले भाविता गर्नु नपर्ने भयो । उक्त सत्य दुईवटालाई "राम्रो छ, उत्तम हो" भनी सुन्न पाएको जान्न पाएको भएर **जान्न मनलाग्ने प्राप्त गर्न मन लाग्ने हुनाले** नै त्यस्मा भाविता गर्ने कृत्य सिद्ध हुन्छ भनेर अर्थकथामा र टीकामा व्यक्त गर्नुभएको हो ।

फेरि अर्को... देख्नु सुन्नु आदि दुःख सत्य धर्मलाई भाविता गरेर होश राखी दुःख भनेर सन्तोष हुँदै जाँदा त्यस्मा मज्जा लिने तृष्णालाई

https://dhamma.digital

हटाएर पहान पटिवेध (प्रहाण प्रतिवेध) कृत्यलाई पनि सिद्ध गरिएको हुन्छ । तदङ्ग निरोधलाई सिद्ध गरेर सच्छिकिरिया पटिवेध (साक्षात्करण प्रतिवेध) कृत्यलाई पनि सिद्ध गरिने भयो । लौकिक मार्गलाई उत्पत्ति गरेर भावना पटिबेध (भावना प्रतिवेध) कृत्यलाई पनि सिद्ध गरिने भयो । त्यसैले देख्ने सुन्ने आदि दुःख सत्य धर्मलाई **भाविता गरेर होश राखी** बाँकी भएको सत्य तीनवटामा पनि पहान, सच्छिकिरिया र भावना कृत्य सिद्ध हुने किसिमले **जान्नुलाई नै** "आध्यात्मिक सत्य चारवटा र बाहिरिक सत्य चारवटामा भाविता गरी देख्ने" भनेर सम्झनु पर्दछ ।

कर्मस्थान विवेचना

यस महास्मृतिप्रस्थान सूत्रमा आनापान पर्व-१, इर्यापथ पर्व-१, सम्प्रजन्य पर्व-१, प्रतिकूल पर्व-१, धातुव्यवस्थान पर्व-१, सिवथिक पर्व-९, जम्मा कायानुपश्यना पर्व-१४, । वेदनानुपश्यना -१, चित्तानुपश्यना १, धर्मानुपश्यना-५ -वटा भाग (ती के के हुन् भने-नीवरण पर्व-१, स्कन्ध पर्व-१, आयतन पर्व-१, बोध्यङ्ग पर्व-१, सत्य पर्व-१ यी पाँचवटा पर्व नै भयो ।) हिसाबले २१-वटा कर्मस्थान बताइराख्नुभएको हो ।

ती २१-वटा पर्वमध्ये आनापान पर्व एउटा, प्रतिकूल एउटा, सिवथिक नौवटा; हिसाबले यी ११-वटा पर्वलाई "अर्पणा ध्यानमा पुग्न सकिने कर्मस्थानहरू" भनेर महा-अर्थकथामा भनिएको छ । दीर्घनिकायधर **आयुष्मान महाशिव स्थविरले** भने सिवथिक पर्व -९-वटालाई **आदीनवानुपस्सना** भनिने विपश्यनाको रूपमा बताइराख्नुभएको छ भनेर भनिएको छ । ती स्थविरको भनाइ अनुसार आनापान, प्रतिकूल यी दुई वटा पर्व मात्र अर्पणा ध्यानमा पुग्न सकिने **अर्पणा कर्मस्थान** हुन् । बाँकी उन्नाइसवटा पर्व उपचार भनिने क्षणिक समाधि मात्रलाई मात्र उत्पन्न गर्न सकिने **विपश्यना कर्मस्थान उपचार कर्मस्थानहरू** मात्रै हुन् भनेर थाहा पाउनु पर्दछ। त्यसैले अर्थकथामा... *तेसु आनापानं द्वत्तिंसाकारं नवसिवथिका'ति एकादस अप्पना कम्मट्ठानाति होन्ति । दीघभाणक महासिवत्थेरो पन नवसिवथिका आदिनवानुफ्स्सनावसेन वुत्ता'ति आह ।*

https://dhamma.digital

तस्मा तस्स मतेन द्वे येव अप्पना-कम्मट्ठानानि। सेसानि उपचारकम्मट्ठानानि भनेर आज्ञा हुनुभएको छ । यस अर्थकथाको भनाइमा सेसानि **उपचार कम्मट्ठानानि** भनेर भनिराखेको कुरालाई विशेष होश राख्नुपर्ने भयो । आनापान, द्वत्तिंसाकारदेखि बाँकी भएको १९-वटा पर्व सबैलाई **उपचार समाधिको कर्मस्थान** भनेर भनिएको छ। यस कुरा अनुसार इर्यापथ पर्व सम्प्रजन्य पर्व आदि मिल्ने गरी अभ्यास गरी उद्योग गरिरहेको योगीमा उत्पन्न भएर आउने विपश्यना क्षणिक समाधिलाई नै उपचार समाधि भनेर भनिराखेको र उक्त समाधिद्वारा नै **चित्त-विशुद्धि सिद्ध** हुने कुरा स्पष्ट भएको भयो ।

आनिसंस कथा

भिक्षुहरू ! जो कोहीँ एक जना व्यक्ति वा भिक्षु, भिक्षुणी, उपासक र उपासिका भइरहेको व्यक्तिले यी चारवटा स्मृतिप्रस्थानलाई आनापान आदि २१ वटा पर्वमा बताइसकेको यस विधि अनुसारले सात वर्षसम्म उत्पत्ति गरियो वृद्धि गरियो भने यस किसिमले वृद्धि गरिँदा उक्त वृद्धि गरिएको (भिक्षु, भिक्षुणी, उपासक र उपासिका) लाई प्रत्यक्ष आत्मभाव यस जन्ममा नै अरहत्त फल भए पनि उपादान अवशेष बाँकी भइरहेको छ भने अनागामि फल भए पनि यी दुईवटा फलहरूमध्ये एउटा न एउटा फललाई निःसन्देह सुनिश्चित रूपले नै उत्पन्न हुन्छ भनेर विश्वास र भरोसा भएको अनुसारले चाहना गर्न लायक भयो ।

भिक्षुहरू ! सात वर्ष त्यसै छोडौं वा सात वर्षको कुरा छाडिदेऊ । भिक्षुहरू जो कोहीँ एकजना भिक्षु भिक्षुणी, उपासक उपासिकाले यी चार वटा स्मृतिप्रस्थानलाई यो बताइसकेको विधि अनुसारले छ वर्षसम्म, पाँच वर्षसम्म, चार वर्षसम्म, तीन वर्षसम्म, दुई वर्षसम्म, एक वर्षसम्म उत्पत्ति गरियो वृद्धि गरियो भने (यसरी वृद्धि गर्ने बेलामा) ती वृद्धि गर्नेलाई प्रत्यक्ष आत्मभाव...

भिक्षुहरू ! एक वर्ष त्यसै छोडौं एक वर्षको कुरा छाडिदेऊ । भिक्षुहरू जो कोहीँ एकजना भिक्षु, भिक्षुणी, उपासक र उपासिकाले यी चारवटा स्मृतिप्रस्थानलाई यो बताइसकेको विधि अनुसारले सात

https://dhamma.digital

महिनासम्म उत्पत्ति गरियो-वृद्धि गरियो भने...

भिक्षुहरू ! सात महिना त्यसै छोडौँ वा सात महिनाको कुरा छाडिदेऊ। भिक्षुहरू कोहीँ एकजना भिक्षु, भिक्षुणी, उपासक, उपासिकाले यी चारवटा स्मृतिप्रस्थानलाई यो बताइसकेको विधि अनुसारले छ महिनासम्म, दुई महिनासम्म, एक महिनासम्म, आधा महिनासम्म उत्पत्ति गऱ्यो भने ...

भिक्षुहरू ! आधा महिना त्यसै रहन देऊ । आधा महिना वृद्धि गर्नुपर्दछ भनेकोलाई छाडिदेऔं । भिक्षुहरू जो कोहीँ एकजना भिक्षु, भिक्षुणी, उपासक र उपासिका भइरहेको व्यक्तिले यी चारवटा स्मृतिप्रस्थानलाई अहिले बताउँदै आएको विधि अनुसारले एक सातासम्म उत्पन्न गरियो वृद्धि गरियो भने -उक्त वृद्धि गरिनेबेला) उक्त वृद्धि गरिरहेको (भिक्षु, भिक्षुणी, उपासक र उपासिका भइरहेको व्यक्ति) लाई प्रत्यक्ष आत्मभाव अहिलेको यस जन्ममा नै अरहत्त फल भए पनि आशक्त हुने उपादान अवशेष बाँकी रहेछ भने अनागामि फल भए पनि यी दुईवटा फलहरूमध्ये एउटा न एउटा फललाई निःसन्देह सुनिश्चित रूपले उत्पन्न हुन्छ भनी विश्वास र भरोसा लिने हिसाबले अभिवांछित छ ।

अभिप्राय

यो हि कोचि भिक्खु वा भिक्खुनी वा उपासको वा उपासिका वा यस अर्थकथा अनुसारले... भिक्षु भए पनि, गृहस्थ भए पनि, पुरुष भए पनि; महिला भए पनि जो कोहीँले पनि यस स्मृतिप्रस्थान भावना गरेर विधिपूर्वक भाविता गऱ्यो भने अरहन्त समेत पनि हुन सकिन्छ भनेर विश्वास गर्न लायक र जान्न लायक भयो । यस ठाउँमा विपश्यना ज्ञानहरूसँगै तलको फल दुई वटालाई नदेखाइकन नै अनागामि फल र अरहत्त फललाई देखाइरहेको धर्म उपदेश भनेको शासनको पद्धति सत्य भइरहेको नैर्यानिक भइरहेको पवित्र भइरहेकोलाई प्रकट रूपले जान्न दिएर वेनेय्यहरूलाई यस भावना कार्यमा श्रद्धा छन्द तीव्र र प्रबल

https://dhamma.digital

रूपले उत्पन्न गराउन इच्छा भएको कारणले नै हो । यसरी देखाइराख्नु भएकोले "यस स्मृतिप्रस्थान विधि साँच्चै विशेषता रहेको भयो । साँच्चै पवित्र भइरहेको भयो । सात दिन मात्र अभ्यास र उद्योग गर्नु मात्रले पनि अरहन्त समेत हुनसक्ने हुन्छ । अरहन्त नै नभए पनि अनागामि सम्म त हुन सकिन्छ । कारण नजुडेर अनागामि र अरहन्त हुन नसके पनि श्रोतापन्न सकृदा-गामिसम्म हुन सकिने त सुनिश्चित नै भयो । छोटो समय यस समय भित्र नै यतिसम्म पवित्र भएको मार्ग फल धर्म विशेषता प्राप्त गर्न सकिने देशना नैर्यानिक भएर परम उत्तम छ" भनी मुक्त हुन लायकहरू वेनय्य पुद्गलहरूमा विश्वास गर्ने दरिलो श्रद्धा उत्पन्न भएर यस स्मृतिप्रस्थान धर्मलाई अभ्यास र उद्योग गर्न मन लाग्ने छन्द तीव्र रूपले उत्पन्न भएर परिपूर्णतामा पुग्ने किसिमले उद्योग गरी मार्गफल निर्वाण भन्ने परिणाम धर्महरू स्वयं आफूहरूले अनुभव गर्न सकिने हुन्छ ।

यस अतिरिक्त, यस ठाउँमा सबैभन्दा लामो समय सात वर्ष; सबैभन्दा छोटो समय सात दिन विभाजन गरेर देखाइएका व्यक्तिहरू मध्यस्थ प्रकारयाका *नेय्य* पुद्गलहरू नै मात्र भयो । प्रज्ञा ज्ञान शिथिल र कमजोर भएका *नेय्य* पुद्गलहरूले त सात वर्षभन्दा बढी लामो समयसम्म उद्योग गरेमा मात्र अनागामि, अरहन्त हुन सकिन्छ भनी र प्रज्ञा ज्ञान तीक्ष्ण भएका नेय्य पुद्गलहरूले सात दिन भन्दा कम समयमा धर्म विशेषलाई प्राप्त गर्न सकिन्छ भनेर थाहा पाउनु पर्दछ भनी अर्थकथामा भन्नुभएको छ ।

सब्बम्पि चेतं मज्झिमस्सेव नेय्यपुग्गलस्स वसेन वुत्तं । तिक्खपञ्ञं पन सन्धाय "पातो अनुसिट्ठो सायं विसेसं अधिगमिस्सति; सायं अनुसिट्ठो पातो विसेसं अधिगमिस्सती'ति वुत्तं । अर्थात् – सात वर्ष सात दिन भन्दा बढीघटी हिसाबले उद्योग गर्नेहरू हुनु हुँदैन त भन्ने प्रश्न राख्न योग्य भएको हुँदा क्रमशः भन्नुपर्दा सबै नै भइरहेको सात वर्ष सात दिनद्वारा विभाजन गरेर देखाइराखेको यो कुरालाई मध्यस्थ नै भइरहेको नेय्यपुद् गलको हिसाबले बताउनु पर्ने भयो । प्रज्ञा ज्ञान तीक्ष्ण भएको नेय्यपुद्

https://dhamma.digital

गललाई उद्देश्य गरेर बिहान सबेरै उपदेश ग्रहण गरी उद्योग गरेको व्यक्ति सन्ध्या समयमा मार्ग फल विशेष धर्मलाई प्राप्त गर्ने हुन्छ। सन्ध्या समयमा उपदेश ग्रहण गरी उद्योग गरेको व्यक्ति बिहान सबेरै मार्ग फल विशेष धर्मलाई प्राप्त गर्ने व्यक्ति हुन्छ" बताइएको छ।

निगम कथा

भिक्षुहरू ! चारवटा दृढरूपले होश राखी राख्ने स्मृति दरिलो (दृढ) बनाउने भनेको जुन स्मृतिप्रस्थान छन्। दृढरूपले होश राखी रहने स्मृति दरिलो बनाउने स्मृतिप्रस्थान भनेको यस आचरण मार्ग, बुद्ध, प्रत्येक बुद्ध, भावी आर्य श्रावक सबै सत्त्व समूहहरूको चित्त मल रहित भई दूर भएर शुद्ध गर्नको निम्ति शोक गर्ने, डाह हुने, विलाप गर्नेलाई अतिक्रमण गर्नको निम्ति वा नाघेर जानको निम्ति शारीरिक दुःख मानसिक दुःखहरू निरोध शान्त र हटाउनको निम्ति, आर्यमार्ग प्राप्त गर्नको निम्ति निर्वाणलाई साक्षात्कार गर्नको निम्ति निर्वाणलाई साक्षात्कार गर्नको निम्ति एक मात्र बाटो, एक मात्र मार्ग भनी यसरी जुन धर्म घोषणा निदान भनाइलाई मैले बताइ सकें। उक्त धर्म घोषणा निदान भनाइलाई अहिले बताइसकेको स्मृतिप्रस्थान चारवटालाई नै उद्देश्य गरेर आज्ञा हुनुभयो। यतिले नै पवित्र देशना अन्त्य भयो।

यस महास्मृतिप्रस्थान सूत्र देशनाको कुरालाई भाग्यवान् तथागतले बताउनुभयो। त्यस अवस्थामा उपदेश सुनिरहेका भिक्षुहरूले भगवान् बुद्धले उपदेश दिनुभएको देशनालाई हर्षोल्लासपूर्वक साधु भनी सन्तोष भएर खुशी प्रकट गरे। यसरी महास्मृतिप्रस्थान सूत्र अन्त्य भयो।

(यस महास्मृतिप्रस्थान सूत्रलाई नेय्य पुद्गलको निम्ति मात्र बताउनुभएको हो की यस सूत्र देशनालाई सुनेको भरमा मात्रै नै विशेष ज्ञानले पूर्ण हुने उग्घाटितञ्ञू, विपञ्चितञ्ञू पुद्गलहरू होलान् कि भन्ने यस प्रश्नको निम्ति क्रमशः भन्ने हो भने गाथा नमिसेको गद्य मात्र भएको साधारण कुरा गरेको जस्तै बताइराख्नु भएको हुँदा वेय्याकरण नाम

https://dhamma.digital

रहेको यस महास्मृतिप्रस्थान सूत्र देशनालाई बताउनु भएको अवस्थामा तीस हजार भिक्षुहरूको चित्तहरू कुनै एउटालाई समेत पनि म मेरो भनी उपादान नभइकन (दृढ रूपले आशक्ति नभइकन) आश्रवबाट मुक्त हुनुभयो ।)

जानकारी

ब्राकेट्भित्र राखेर देखाइएको उपरोक्त कुरा पालि ग्रन्थमा छैन । स्मृतिप्रस्थान पालि शब्दार्थ सानो सानो ग्रन्थमा मात्र छन् । त्यसैले संगायन गर्नुभएका आचार्यहरूले बताइराख्नुभएका कुरा होइन भनेर र *"देसना परियोसाने तिंसभिक्खु सहस्सानि अरहत्ते पतिट्ठहिंसु"* भनिने यस सूत्रको व्याख्या अर्थकथाको कुरालाई लिएर पछिका आचार्यहरूले समावेश गरेको कुरा भनेर जान्नुपर्दछ ।

Dhamma.Digital

https://dhamma.digital

Dhamma.Digital

https://dhamma.digital

परियत्ति सद्धम्म कोविद अन्तिम वर्ष

चतुर्थ पत्र

बौद्ध ध्यान : सैद्धान्तिक र अभ्यास

Dhamma.Digital

एकाइ २ : प्रज्ञा निर्देशन अन्तर्गत विशुद्धि मग्गको सात विशुद्धि

मूल पुस्तक : आचार्य बुद्धघोषकृत, विशुद्धिमार्ग

अनुवादक : भिक्षु सम्यकसम्बोधि प्राणपुत्र

सम्पादक : कोण्डन्य (भिक्षु कोण्डन्य महास्थविर)

परियत्ति पाठ्यसामग्रीको लागि लेखन तथा सम्पादन :

अनागारिका कुसलञाणी

https://dhamma.digital

एकाइ २. प्रज्ञा निर्देशन अन्तर्गत विशुद्धि मग्गको सात विशुद्धि

प्रज्ञाभूमि निर्देश अन्तर्गत विसुद्धिमग्गको सात विशुद्धि

विशुद्धिमार्ग ग्रन्थ महान् अर्थकथाचार्य भद्दन्त भिक्षु बुद्धघोषद्वारा रचना गर्नु भएको अद्वितीय ग्रन्थ हो । यसमा संयुक्त निकायको देवता संयुक्त अन्तर्गतको जटा सूत्रमा देवपुत्रले भगवान् बुद्धलाई सोध्नु भएको –

अन्तोजटा बहिजटा, जटाय जटिता पजा ।

तं तं गोतम पुच्छामि, को इमं विजटये जटन्ति । (सं. नि. १.२३)

अर्थात् – भित्र जटा छ । बाहिर जटा छ । प्रजाहरू जटाले उल्झिएका छन् । गौतम ! त्यस-त्यसलाई सोध्छु, कसले यो जटाको उल्झनलाई सुल्झाउँछ ।

जवाफमा भगवान् बुद्धले भन्नु हुन्छ –

सीले पतिट्ठाय नरो सपञ्ञो, चित्तं पञ्ञञ्च भावयं ।

आतापी निपको भिक्खु, सो इमं विजटये जटन्ति ॥

(सं. नि. १.२३)

अर्थात् – शीलमा प्रतिष्ठित प्रज्ञावान् मानिसले प्रज्ञा चित्तलाई भाविता गर्दछ । वीर्यवान् बुद्धिमान् भिक्षुले, उसले यो जटालाई सुल्झाउँछ ।

यहि जवाफलाई व्याख्यास्वरूप यो ग्रन्थ रचना गर्नु भयो । यसमा शील, समाधि र प्रज्ञा निर्देश अन्तर्गत २३ परिच्छेदहरू छन् । जसमा शील निर्देशमा २ परिच्छेद, समाधि निर्देशमा ११ परिच्छेद र प्रज्ञा निर्देशमा १० परिच्छेदहरू छन् ।

सबैभन्दा पहिले सप्तविशुद्धि शब्दको अर्थलाई जान्नु आवश्यक

https://dhamma.digital

हुन्छ । 'सप्त' भन्नाले सात वटा र 'शुद्धि' शब्दमा 'वि' उपसर्ग जोडिँदा विशुद्धि शब्द बन्छ । *विसुद्धीति सब्बमलविरहितं अच्चन्तपरिसुद्धं निब्बानं वेदितब्बं ।* [1]अर्थात् – विसुद्धि भनेको सबै क्लेश (मल) रहित अत्यन्त परिशुद्ध निर्वाणलाई बुझ्नु पर्दछ । भगवान् बुद्धले ४५ वर्षसम्म जनजनको हितसुखको लागि देशना गर्नु भएको राग, द्वेष र मोहका आवरणलाई हटाउने सात उपाय नै सत्तविसुद्धि (सप्तविशुद्धि) हो । त्यस्तै निर्वाणसम्म पुग्ने भऱ्याङ्गको रूपमा पनि सप्तविशुद्धिलाई लिन सकिन्छ । यसरी सातवटा विशुद्धिबाट मात्र पूर्ण रूपमामा निर्वाणलाई साक्षात्कार गर्न सकिन्छ । ती सप्तविशुद्धिहरू हुन् –

१. शीलविशुद्धि

२. चित्तविशुद्धि

३. दृष्टिविशुद्धि

४. कांक्षावितरणविशुद्धि

५. मार्गामार्ग ज्ञानदर्शनविशुद्धि

६. प्रतिपदा ज्ञानदर्शनविशुद्धि

७. ज्ञानदर्शनविशुद्धि

१. शीलविशुद्धि :

शीलविशुद्धिमा सबैभन्दा पहिले शीलको बारेमा जान्नु उपयुक्त हुन्छ । प्रतिसम्भिदामार्ग ग्रन्थमा शील के हो भन्ने प्रश्नमा चेतनाशील, चैतिसकशील, संवरशील, अनुल्लंघनशील उल्लेख गरिएका छन् । प्राणीहिंसादिबाट अलग भई व्रतप्रतिपत्ति (सेवाटहल) पूर्ण गर्नेको चेतनाशील हो भने प्राणीहिंसादिबाट विरत रहने व्यक्तिको विचार चैतसिकशील हो । प्रातिमोक्ष, स्मृति, ज्ञान, क्षान्ति र वीर्य पाँच प्रकारका संवरशील हुन् । त्यस्तै शील पालना गरेको व्यक्तिले शरीर र वचनद्वारा उल्लंघन नगर्नु नै अनुल्लंघन शील हो । शीललाई शीलन वा कुशल कर्मको आधार हुने अर्थमा लिएको छ । त्यस्तै शीललाई मानिसको शिर

[1] विसुद्धिमग्गो (प), पाि रीर्डस एप्लिकेशन, पृ. २ ।

https://dhamma.digital

र शीतल आदि अर्थमा विधिनियमको आधारमा पनि अर्थ वर्णन गरिएको छ। शीलको लक्षण, रस, प्रत्युपस्थान र पदस्थान यसप्रकार छन् –

लक्षण	कायकर्म आदिको संयम र कुशल धर्महरूको वासस्थानको विचारअनुसार 'शीलन' लक्षण हो।
रस	अनाचारलाई नाश गर्नु तथा निर्दोष गुणयुक्त हुनु रस (कृत्य) हो।
प्रत्युपस्थान	पवित्रता शीललाई जान्ने आकार हो।
पदस्थान	संकोच तथा लज्जा पदस्थान (प्रत्यय) हुन्।

हिरि र ओतप्प भएर नै शील उत्पन्न र स्थिर हुन्छ। हिरि र ओतप्प नभएमा न त शील उत्पन्न नै हुन्छ, न स्थिर नै हुन्छ। शीलको गुण पश्चाताप नगर्नु आदि शीलका अनेक गुणहरू छन्। शीलवान्ले शील पालन गर्नुमा पाँच गुणहरू –

१. शीलवान्, शीलयुक्त व्यक्ति प्रमादमा नपर्ने कारणले धेरै धेरै धनसम्पत्ति प्राप्त गर्दछ।

२. शीलवान्को ख्याति, इमान्दारिता फैलिन्छ।

३. शील पालन गर्ने शीलवान् व्यक्ति जुनजुन सभामा जान्छ, ऊ निर्भीक निःसंकोच रुपले जान्छ।

४. शीलवान् बेहोश भएर मर्दैन।

५. शीलवान् शरीरलाई त्यागी मरेपछि सुगति प्राप्त गरी स्वर्गलोकमा उत्पन्न हुन्छ।

शीललाई एक देखि पाँच प्रकारसम्ममा वर्गीकरण गरी विशुद्धि मार्गमा कूल ५६ प्रकारले शीलको वर्णन गरिएको छ। जसमध्ये चौथो चतुष्कनय अनुसार प्रातिमोक्ष संवरशील, इन्द्रिय संवरशील, आजीवपारि शुद्धिशील र प्रत्यय सन्निश्रित शील पर्दछन्। यसलाई छोटकरीमा यसरी व्याख्या गर्न सकिन्छ।

Dhamma.Digital

https://dhamma.digital

प्रातिमोक्ष संवरशील

यो बुद्ध शासनमा संसारको भय देख्ने वा भिन्न कपडा लगाउने यसरी व्यवहार प्राप्त भएको श्रद्धावान् प्रव्रजित कुल पुत्र भिक्षु हुन् । भगवान्ले २० औं वर्षावास पछि प्रज्ञप्त गर्नु भएको विनयमा चौध्रौ पन्ध्रौ दिनको अष्टमी, कृष्ण पक्ष र शुक्ल पक्ष गरी चारपटक सम्म प्रातिमोक्ष संवरशील विशुद्धको लागि भिक्षुहरू आपसमा भेला हुन अनुमति दिनु भएको छ । *पातिमोक्खसंवरसंवुतोति एत्थ पातिमोक्खन्ति सिक्खापदसीलं । तञ्हि यो नं पाति रक्खति, तं मोक्खेति मोचयति आपायिकादीहि दुक्खेहि, तस्मा पातिमोक्खन्ति वुच्चति ।* [२]अर्थात् – **प्रातिमोक्षसंवरले संवरित भएको** भनेको यहाँ प्रातिमोक्ष भन्ने शिक्षापदशील हो । साँच्चै, त्यसलाई (शिक्षापद शीललाई) जसले पालना गर्छ, रक्षा गर्छ उसलाई त्यसले (शिक्षापद शीलले) अपाय आदि दुःखहरूबाट मुक्त गर्छ मोचन गर्दछ । त्यसकारण **प्रातिमोक्ष** भनी भनिन्छ । *"इध भिक्खु पातिमोक्खसंवरसंवुतो विहरति आचारगोचरसम्पन्नो अणुमत्तेसु वज्जेसु भयदस्सावी समादाय सिक्खति सिक्खापदेसू"ति वं वुत्तं सीलं, इदं पातिमोक्खसंवरसीलं नाम ।* अर्थात् – यहाँ (बुद्ध शासनमा) भिक्षु प्रातिमोक्षसंवरमा संवरित भएर विहार गर्दछ आचार गौचर सम्पन्न भएको अणु मात्रको दोषहरूप्रति भय देखेको शिक्षापदहरू सम्पादन गर्न सिक्छ त्यसलाई शील भनेको हो र यो शील भनेको प्रातिमोक्षसंवर शील हो ।

भगवान् बुद्धले उपमा दिएर भन्नु भएको छ कि जसरी किकि भन्ने पंक्षीले आफ्नो अण्डालाई, चौँरीले पुच्छरलाई, आमाले एक्लो छोरालाई र एउटामात्र आँखा भएकोले अर्को आँखालाई रक्षा गर्दछ । त्यसरी नै भिक्षुहरूले प्रातिमोक्ष पालनमा सर्तक भएर गौरवपूर्ण जीवन बिताउनु पर्दछ । बुद्धका श्रावकहरूले प्रातिमोक्ष विशुद्ध रूपले पालनामा चाहे मर्नु परोस् तर त्यसलाई उल्लंघन गर्दैनन् । यी घटनाहरू पालि ग्रन्थमा उल्लेख भएका छन् ।

---

२ विसुद्धिमग्गो (प), पा ए। ज्ञट

https://dhamma.digital

इन्द्रिय संवरशील

चक्षु, श्रोत, घ्राण, जिह्वा, काय र मन ६ इन्द्रियहरूलाई संवर, संरक्षण र रक्षा गर्ने शील इन्द्रिय संवर शील हो । *यं पन "सो चक्खुना रूपं दिस्वा न निमित्तग्गाही होति नानुब्यञ्जनग्गाही, यत्वाधिकरणमेन चक्खुन्द्रियं असंवुत्तं विहरन्तं अभिज्झादोमनस्सा पापका अकुसला धम्मा अन्वास्सवे!युं, तस्स संवराय पटिपज्जति, रक्खति चक्खुन्द्रियं, चक्खुन्द्रिये संवरं आपज्जति ।"* [३] अर्थात् – त्यो (प्रातिमोक्ष संवरशील भएको भिक्षुले) चक्षुबाट रूपलाई देखेर (पुरुष, महिला, शुभ निमित्त आदि ग्रहण वा क्लेश बढाउने भएको वस्तुहरूलाई निमित्त ग्रहण गर्दैन, हेरेकोमा मात्र रहन्छ) निमित्तग्रहण गरेको हुँदैन, क्लेशहरूको अनुव्यञ्जनहरू (प्रचलित व्यवहार हात खुट्टा, मुस्सुक हाँसेको, ठूलो स्वरले हाँसेको, भनेको, हेरेको आदि प्रकार अनुसारका आकारलाई) ग्रहण गर्दैन, जुन कारणले उसले चक्षु इन्द्रियलाई संवर नगरी विहार गर्दै जाँदा अभिध्या (लोभ) दौर्मनस्य पाप अकुशल धर्महरू बढ्यो भने, त्यसलाई (पाप अकुशल धर्मलाई) संवर गर्न आचरण गर्छ, चक्षु इन्द्रियलाई रक्षा गर्छ, चक्षु इन्द्रियमाथि संवर गर्न पुग्दछ । यसको प्रमाण चैत्यपर्वत वासी महातिस्स स्थविरले जस्तै ग्रहण गर्छ ।

साँच्चै, चैत्यपर्वत अनुराधपुरमा भिक्षाटनको लागि आउँदै गर्दा कुनै कुल बुहारी श्रीमान्सँग झगडा गरेर राम्रोसँग सज्जिएको देवकन्या जस्तै बिहान सबेरै अनुराधपुरबाट निस्किँदा आफन्तको घरमा गइरहँदा बीच बाटोमा उहाँ स्थविरलाई देखेर विक्षिप्त मनले ठूलो स्वरले हाँसिन् । स्थविरले यो के हो भनी हेर्दा उसको दाँतको बँगाराप्रति अशुभ संज्ञा प्रतिलाभ गरेर अरहत्व प्राप्त गर्नु भयो । त्यो कुल बुहारीको श्रीमान्ले पनि बाटोमा गई राख्दा स्थविरलाई देखेर "भन्ते ! कोही स्त्रीलाई देख्नु भयो" भनी सोध्यो । स्थविरले उसलाई भन्यो – "यहाँबाट गएको स्त्री वा पुरुष म जान्दिनँ, तैपनि यो फराकिलो बाटोमा हाडले समूह गइरहेको छ ।"

[३] विसुद्धिमग्गो (प), पालिरीर्डस एप्लिकेशन, पृ. १६ ।

https://dhamma.digital

चित्तको वीथिक्रममा जवन चित्त सात चोटी उत्पन्न हुने क्षणमा दुःशीलता, स्मृतिहीन, अज्ञानता, असहनता वा अल्छी उत्पन्न हुन्छ भने असंवर हुन्छ। यस्तो हुँदा ऊ चक्षु इन्द्रियमा असंवर हुन्छ भनी भनिन्छ। के कारणले भन्दा ? जसको कारणले त्यो द्वारपनि असंवर हुन्छ। भवङ्ग आवर्जन आदि पनि वीथिचित्तहरू पनि असंवर हुन्छ। जस्तो कि ? जसरी नगरमा चार वटा द्वारहरू सुरक्षित नहुँदा केही भित्री घर, ढोका, कोठा आदि सुरक्षित हुन्छन् । तैपनि नगर भित्र सबै सामानहरू असुरक्षित व रक्षा नगरेको नै हुन्छ। नगरद्वारबाट चोरहरू पसेर जे इच्छा छ, त्यो गर्छ, यसरी जवन चित्तमा दुःशील आदि उत्पन्न भयो भने त्यो असंवर द्वार पनि असुरक्षित हुन्छ, भवङ्ग पनि आवर्जन पनि वीथिचित्त पनि असुरक्षित नै हुन्छ । यसरी नै श्रोत, घ्राण, जिह्वा, काय र मन इन्द्रियलाई यही विधिबाट संवर वा रक्षा गर्न सकिन्छ ।

आजीवपारिशुद्धि शील

भिक्षुहरूको जीविकालाई परिशुद्ध गर्ने शील नै आजीवपारिशुद्धि शील हो । *या पन आजीवहेतुपञ्ञत्तानं छन्नं सिक्खापदानं वीतिक्कमस्स, "कुहना लपना नेमित्तिकता निप्पेसिकता लाभेन लाभं निजिगीसनता"ति एवमादीनञ्च पापधम्मानं वसेन पवत्ता मिच्छाजीवा विरति, इदं आजीवपारिसुद्धिसीलं ।*[४] अर्थात् – जुन आजीवका हेतु कारण भएका छ वटा शिक्षापदहरू अतिक्रम गर्दै, "ठग्ने, गफाडी भएर खाने, संकेत गर्ने, अरूलाई दोष लगाउने, लाभले अझ लाभ गर्न खोज्ने" भनी यसरी आदि अकुशलधर्महरूको स्वभाव अनुसार उत्पन्न हुने मिथ्याजीवबाट अलग हुनु, यो आजीवपारिशुद्धि शील हो ।

विनयपिटकानुसार जुन आजीविकाको हेतु र कारणले प्रज्ञप्त ६ शिक्षापदहरू छन् । ती हुन् –

१. आजीविकाको हेतु र कारणले खराब इच्छा, इच्छानुसार काम गर्ने, अविद्यमान्, असत्य, अलौकिक शक्ति (उत्तरमनुष्यधर्म) को कुरा गर्दछ, उसलाई पाराजिकाको आपत्ति लाग्छ ।

[४] पूर्वोक्त पादटिप्पणी नं. ३ ।

https://dhamma.digital

२. आजीविकाको हेतु र कारणले लमीको कार्य गर्छ, उसलाई संघादिशेषको आपत्ति लाग्छ ।

३. आजीविकाको हेतु र कारणले 'जो तिम्रो विहारमा बस्नुहुन्छ, उहाँ भिक्षु अर्हत् हो' भनी भन्छ, यसरी जानकारी दिन्छ, उसलाई थुल्लच्चयको आपत्ति लाग्छ ।

४. आजीविकाको हेतु र कारणले भिक्षुले बिरामी नभए तापनि आफ्नो लागि अरूलाई भनेर प्रणीत भोजन गर्छ, उसलाई पाचित्तियको आपत्ति लाग्छ ।

५. आजीविकाको हेतु र कारणले भिक्षुणीले बिरामी नभए तापनि आफ्नो लागि अरूलाई भनेर प्रणीत भोजन गर्छ, उसलाई पाटिदेशनीयको आपत्ति लाग्छ ।

६. आजीविकाको हेतु र कारणले सूप वा भात बिरामी नभए तापनि आफ्नो लागि अरूलाई भनेर खान्छ, उसलाई दुक्कटको आपत्ति लाग्छ । यसरी आपत्तिबाट अलग भई कार्यहरू गर्नु आजीवकापारि शुद्धि शील हो ।

प्रत्ययसन्निश्रित शील

जुन प्रत्यय (कारण) सहाराले, परिभोग गर्दै प्राणी चल्दछन्, प्रवर्तित हुन्छन् (जीवित रहन्छन्) यसैले प्रत्यय हो । भिक्षुत्वको जीवन सरल र सहज तरिकाले निर्वाहको लागि अत्यावश्यक चीवर, पिण्डपात्र, शयनासन र ग्लानप्रत्यय - भैषज्यलाई चतुप्रत्यय भनिन्छ । यी प्रत्ययहरूको प्रयोग अर्थात् सेवन गर्दा प्रतिवेक्षण गर्नु आवश्यक हुन्छ ।*"पटिसङ्खा योनिसो चीवरं पटिसेवति, यावदेव सीतस्स पटिघाताया"ति आदिना नयेन वुत्तो पटिसङ्खानपरिसुद्धो चतुपच्चयपरिभोगो पच्चयसन्निस्सितसीलं नाम ।*[५]अर्थात् – "ज्ञानपूर्वक विचार गरेर चीवर लगाउँछ, केवल चिसोलाई हटाउन मात्र हो" भनी आदि नियमविधिद्वारा भनिएको ज्ञानपरिशुद्ध चतुप्रत्यय परिभोग गर्नु प्रत्ययसन्निश्रित शील हो । यसरी संक्षेपमा

---

५ ऐजन ।

https://dhamma.digital

प्रज्ञाद्वारा राम्ररी जानेर प्रत्ययहरूको परिभोग (सेवन) गर्ने लक्षण भएको 'प्रत्यय सन्निश्रित शील' हो ।

शुद्धि सम्पादन विधि :

यी चारै प्रकारका शीलहरूमा श्रद्धापूर्वक 'प्रातिमोक्षसंवरशील' लाई पूर्ण गर्नु पर्दछ । शिक्षापदहरूको प्रज्ञापन गर्नु श्रावकहरूको सामर्थ्यको बाहिर भएको कारण त्यो श्रद्धाले नै पूर्ण गरिनुपर्ने विषय हो । इन्द्रियसंवरलाई स्मृतिद्वारा पूर्ण गर्नु पर्दछ। किनकि स्मृतिद्वारा बचाइएको इन्द्रियहरू अभिध्या (लोभ) आदिद्वारा पछारिदैन। यसैले "भिक्षुहरू तातो, जलेको, ज्वाला भएको, धपधपाएको फलामको छडद्वारा चक्षु इन्द्रियलाई दागेमा उत्तम छ । तर आँखाद्वारा देखिने रूपहरूमा बनावटअनुसार निमित्त (लक्षण) ग्रहण गर्नु राम्रो होइन" आदिप्रकारले संयुक्त निकायको आदित्त परियाय सूत्रलाई राम्ररी स्मरण गरी रूप, शब्द, गन्ध, रस, स्पर्श, धर्म विषयहरूमा चक्षु, श्रोत्र, घ्राण, जिव्हा, काय, मनोद्वारहरू आदिले उत्पन्न भएको विज्ञानका, अभिद्या आदिद्वारा पछारिएको निमित्त आदिको ग्रहण गर्नलाई, बनेको स्मृतिद्वारा रोक्दै राम्ररी यसलाई पूर्ण गर्नुपर्दछ ।

यसरी नै वीर्यद्वारा आजीव पारिशुद्धि पूर्ण गर्नुपर्दछ । ठीकढंगले आरम्भ गरिएको वीर्यद्वारा मिथ्या (बेठीक) आजीविकाको प्रहाण भएको कारण त्यस वीर्यद्वारा नै पूर्ण गर्नुपर्दछ। यसैले अनुचित अन्वेषणलाई छाडेर वीर्यद्वारा भिक्षाटन आदि सम्यक् खोजद्वारा यसलाई पूर्ण गर्नुपर्दछ । परि शुद्धरूपले उत्पन्न प्रत्ययहरूको सेवन गर्नु र अपरिशुद्धहरूलाई विषधारी सर्पलाई त्यागिदिनुपर्दछ । र प्रत्यय सन्निश्रित शीललाई प्रज्ञाद्वारा पूर्ण गर्नुपर्दछ । प्रज्ञावान्ले नै प्रत्ययहरू सदोष वा निर्दोष जान्न सक्दछ । यसैले प्रत्ययप्रति गिद्ध स्वभाव (लोभ) त्याग गरी धर्मयुक्त प्रत्ययहरूलाई भनिएको विधिअनुसार प्रज्ञाद्वारा प्रत्यवेक्षण गरेर परिभोग गर्दै त्यसलाई पूर्ण गर्नुपर्दछ ।

शुद्धि चार प्रकारका हुन्छन् – **१. देशनाशुद्धि, २. संवरशुद्धि, ३. पर्यैष्टिशुद्धि, ४. प्रत्यवेक्षणशुद्धि**

https://dhamma.digital

भिक्षुहरू देशनाद्वारा शुद्ध हुने कारणले प्रातिमोक्ष संवरशीललाई देशनाशुद्धि भनिन्छ। इन्द्रियसंवर शीलबाट "म फेरि यसो गर्ने छैन" यसरी मनमा अधिष्ठान गर्ने संवरले नै शुद्ध हुने कारणले संवरशुद्धि भनिन्छ। आजीव पारिशुद्धि शीलद्वारा ऊ अन्वेषणलाई त्यागेर धर्मसहित प्रत्यय लाभ गर्ने व्यक्तिको पर्येषण (खोजी) को शुद्धताको कारणले पर्येष्टिशुद्धि भनिन्छ। प्रत्यय सन्निश्रितशीलद्वारा भिक्षुले भने अनुसार प्रत्यवेक्षणद्वारा शुद्ध हुने कारणले प्रत्यवेक्षण शुद्धि भनिन्छ। यसैले भनिएको छ "लिने समयमा विचार नगर्दा पनि परिभोग गर्ने समयमा प्रत्यवेक्षण गर्ने व्यक्तिलाई आपत्ति हुँदैन।" यसरी शील अखण्डित हुनु शील विशुद्धि हो। शील विपत्तिको दोषलाई देख्नाले र शील सम्पत्तिको गुणलाई देख्नाले शील विशुद्धि पूर्ण हुन्छ।

२. चित्तविशुद्धि

सप्तविशुद्धिमा शीलविशुद्धि आधार भएपछि दोस्रो नम्बरमा चित्तविशुद्धि तर्फ अगाडि बढ्नु पर्ने हुन्छ। धम्मपदमा पहिलो गाथामा नै मनलाई पूर्वगामी, श्रेष्ठ, मनोमय भएको कुरा उल्लेख गरिएकोछ। मनको चेतनाको आधारमा नै शरीर र वचनले कुशल वा अकुशल कार्यहरू गर्दछन्। त्यस्तै धम्मपद कै चित्तवर्गमा टाढा टाढासम्म पुग्न सक्ने, एक्लै हिँड्ने, विना शरीरको गुफामा बस्ने चित्तलाई वशमा राख्न सक्ने व्यक्ति मारको बन्धनबाट मुक्त हुन्छ भनी चित्तको स्वभावलाई प्रष्ट्याएको छ। चित्त वा मनको स्वभाव नै चञ्चलता हुनु हो। यस्तो चित्तलाई वशमा राख्न भावनाको निरन्तर अभ्यासबाट मात्र सम्भव हुन्छ।

साधारण अर्थमा चित्तलाई विशुद्धि गर्नु नै चित्तविशुद्धि हो। यसको लागि समाधिको प्रबलता अधिक हुन आवश्यक हुन्छ। यहाँ समाधि भनेको कुशलचित्तको एकाग्रता हो। त्यस्तै समाधानको अर्थमा पनि समाधि हो। जस्तो की एक आलम्बनमा चित्त, चैतसिकहरूको बराबर र राम्ररी प्रतिष्ठित हुनु समाधान हो। आर्यअष्टाङ्गिक मार्गमा समाधि शिक्षा पूर्ण गर्न सम्यक् व्यायाम, सम्यक् स्मृति र सम्यक् समाधि अंगहरू हुनु पर्दछन्। समाधिका लक्षण, रस, प्रत्युपस्थान र पदस्थान

https://dhamma.digital

निम्न छन् –

लक्षण	विक्षेप नहुनु ।
रस	विक्षेपलाई मेटाउनु ।
प्रत्युपस्थान	विकल्पित नहुनु ।
पदस्थान	"सुखीको चित्त एकाग्र हुन्छ" वचनले सुख यसको पदस्थान हो ।

समाधिलाई विभिन्न प्रकारकाले व्याख्या गर्न सकिन्छ, तीमध्ये विक्षेप नभएको लक्षणले एकै प्रकारको हो । त्यस्तै दुई प्रकारका आधारमा उपचार र अर्पणा, लौकिक र लोकोत्तर, सप्रीतिक र विष्प्रीतिक, सुखसहगत र उपेक्षासहगत । यसरी नै तीन, चार र पाँच प्रकारले पनि विभाजन गर्न सकिन्छ । लौकिक समाधि समाधान गर्नको लागि निम्न कार्यहरू गर्नुपर्दछ –

१) शीलहरूलाई शुद्ध गरी, राम्ररी परिशुद्ध शीलमा प्रतिष्ठित हुनुपर्दछ ।

२) दश परिबोधहरूमध्ये जुन परिबोध हुन्छ, त्यसलाई हटाउनु पर्दछ ।

३) कर्मस्थान दिने कल्याणमित्रकहाँ जानुपर्दछ ।

४) आफ्नो चर्याको अनुकूल चालीस कर्मस्थानहरूमध्ये कुनै एक कर्मस्थानलाई ग्रहण गर्नुपर्दछ ।

५) समाधि भावनाको अयोग्य विहारलाई त्याग्नु पर्दछ ।

६) योग्य विहारमा विहार गर्नुपर्दछ ।

७) साना परिबोधहरूलाई हटाउनुपर्दछ ।

८) भावना गरी सम्पूर्ण विधानको पालना गरी भावना गर्नुपर्दछ ।

उपचारसँगै आठ समापत्तिहरूलाई नै चित्तविशुद्धि भनिन्छ । यसकालागि आफ्नो चरित्रको अनुकूल चालीस कर्मस्थानहरूमध्ये कुनै एक कर्मस्थानलाई ग्रहण गर्नुपर्दछ ।

https://dhamma.digital

चरित्र	कर्मस्थानहरू
राग	दश अशुभ र कायगतास्मृति गरी ११ कर्मस्थानहरू अनुकूल हुन्छ ।
द्वेष	चार ब्रह्मविहार र नील, पीत, लोहित र अवदात गरी ८ कर्मस्थानहरू अनुकूल हुन्छ ।
मोह र वितर्क	आनापानास्मृति कर्मस्थान
श्रद्धा	बुद्धानुस्मृति, धर्मानुस्मृति, संघानुस्मृति, शीलानुस्मृति, त्यागानुस्मृति, देवातानुस्मृति ६ अनुस्मृतिहरू अनुकूल हुन्छ ।
बुद्धि	मरणानुस्मृति, उपशमानुस्मृति, चार धातुहरूको व्यवस्थान र आहारमा प्रतिकूलताको संज्ञा
सबै चरित्रका	पठवी, आपो, तेजो, वायो, आलोक, परिछिन्नाकाश, आकाशानत्यायतन, विज्ञानानत्यायतन, आकिञ्चन्यायतन, नैवसंज्ञानासंज्ञायतन

यहाँ आनापानास्मृतिको बारेमा संक्षिप्तमा प्रस्तुत गरिएको छ –

बुद्धले भिक्षुहरूलाई सम्बोधन गरी आनापानास्मृति समाधि भावना गर्नाले, बारम्बार अभ्यास गर्नाले शान्त, प्रणीत, शुद्ध र सुखपूर्वक विहार गर्छ, उत्पन्न भएको हीन अकुशल धर्मलाई त्यहीँ क्षणमा नष्ट गर्छ, शान्त गर्छ भनी प्रशंसा गर्नु भएको छ । यसको लागि भिक्षुले जंगलमा गएर अथवा रूख मुनि गएर अथवा शून्यागारमा गएर पलेटी कसेर शरीरलाई सीधा गरी बस्छ । उसले स्मृतिपूर्वक आश्वास गर्दछ, स्मृतिपूर्वक प्रश्वास गर्दछ, १. लामो आश्वास गर्दा लामो आश्वास गरिरहेको छु भनी थाहा पाउँदछ, लामो प्रश्वास गर्दा, लामो प्रश्वास गरिरहेको छु । २. छोटो आश्वास प्रश्वास गर्दै, ३. सारा कायको प्रतिसंवेदन गर्दै... ४. कायसंस्कारको प्रश्रब्ध (शान्त) गर्दै.... ५. प्रीतिसंवेदन गर्दै... ६. सुख प्रतिसेवन गर्दै... ७. चित्तसंस्कार

https://dhamma.digital

हरूको प्रतिसेवन गर्दै... ८. चित्तसंस्कारलाई प्रश्रब्ध गर्दै... ९. चित्तको प्रतिसंवेदन गर्दै... १०. चित्तलाई प्रमुदित गर्दै... ११. चित्तलाई एकाग्र गर्दै... १२. चित्तको विमोचन गर्दै... १३. अनित्यको अनुपश्यना गर्दै... १४. विरागको अनुपश्यना गर्दै.... १५. निरोधको अनुपश्यना गर्दै... १६. प्रतिनिःसर्गको अनुपश्यना गर्दै आश्वास गर्नेछु भनी अभ्यास गर्दछ । प्रतिनिःसर्गको अनुपश्यना गर्दै प्रश्वास गर्नेछु भनी अभ्यास गर्दछ । यसप्रकार सोह्रवस्तुक आनापानस्मृति कर्मस्थान निर्दिष्ट छ ।

आनापानस्मृति भावनाको मनसिकार गर्ने विधि निम्न छन् –

१. **गणना –** यस प्रारम्भिक योगीले पहिले गणनाले यस कर्मस्थानलाई मनमा राख्नुपर्दछ । गणना गर्दै पाँचभन्दा तल राख्नु हुँदैन र दशभन्दा माथि लग्नु हुँदैन साथै बीचमा अन्तर पनि राख्नु हुँदैन ।

२. **अनुबन्धना –** गणनालाई छोडेर स्मृतिले निरन्तर आश्वासप्रश्वासको पछि लाग्नु अनुबन्धना हो । बाहिर निस्कने वायुको नाभी आरम्भ हो, मुटु मध्य र नासिका अन्त हो । भित्र पस्ने वायुको नासिकको अग्रभाग आरम्भ, मुटु मध्य र नाभी अन्त हो ।

३. **स्पर्श ४. स्थापन –** गणना गर्नेलाई त्याग गरी स्मृतिले त्यसको पछिपछि हिंड्दै अर्पणाले चित्त स्थिर गर्दै अनुबन्धना स्पर्श र स्थापनले मनसिकार गर्दछ । जसरी भाविता गर्ने भिक्षुले भित्र पसेको वायु र बाहिर निस्केको वायुसँग काम छैन, तर नाकको द्वारमा आएआएको आश्वासप्रश्वाससँग नै काम हुन्छ ।

५. **संलक्षण –** निमित्त, आश्वासप्रश्वास र एक चित्तको आलम्बन हुनु यी तीन धर्महरूलाई जान्नेलाई नै आनापानस्मृतिको भावना प्राप्त हुन्छ । भाविता गर्ने भिक्षुले नासिकाको अग्रभाग वा मुख निमित्त (माथिल्लो ओठ) मा स्मृतिलाई उपस्थित गरी बसिरहन्छ, उसले आएको वा गएको आश्वासप्रश्वासको विचार गर्दैन तथा जान्दैन, वीर्य मात्र देखापर्दछ, स्मृतिले कार्य सिद्ध हुन्छ र विशेषतालाई प्राप्त गर्दछ । संलक्षण (निमित्त) को जानकारी हुने समय देखि

https://dhamma.digital

उसको नीवरण हटेर नै जान्छ, क्लेश शान्त नै हुन्छ, स्मृति बनिरहन्छ र चित्त उपचार समाधिले एकाग्र भई नै रहन्छ ।

६. **विवर्तन, ७. पारिशुद्धि –** योगीलाई त्यस निमित्तलाई वर्णले मनमा लिनु हुँदैन, न लक्षणले नै प्रत्यवेक्षण गर्नुपर्दछ । यसरी रक्षा गरी बारम्बार मनसिकारले वृद्धि, वैपुल्यलाई प्राप्त गरेर दशप्रकारका अर्पणाको कुशलतालाई पूर्ण गर्नुपर्दछ । वीर्यको समतालाई जुटाउनुपर्दछ। चतुष्क-पञ्चकध्यानलाई उत्पन्न भएको भिक्षुले राम्ररी विचार गर्ने र विवर्तनले कर्मस्थानलाई बढाएर पारिशुद्धिलाई प्राप्त गर्ने इच्छाले त्यसै ध्यानलाई पाँचप्रकारको वशीप्राप्त भएको अभ्यस्त गरी नामरूपको विचार गरी विपश्यना प्रारम्भ गर्दछ ।

८. **त्यसको प्रत्यवेक्षण –** काय र चित्तले आश्वासप्रश्वास हुने गर्दछ । जसमा आश्वासप्रश्वास र कायलाई रूप तथा चित्त र त्यससँग सम्प्रयुक्त धर्महरूलाई अरूप (नाम) भनी विचार गर्दछ । नामरूपको विचार गरी त्यसको प्रत्यय खोज्दै त्यसलाई देखेर तीनकालहरूमा नामरूपको प्रवृत्तिप्रति शंकालाई मेटाउँछ । शंकारहित भई एक्काइस प्रकारका कलापको विचारले त्रिलक्षण (अनित्य, दुःख र अनात्म) लाई लिएर उदयव्ययको अनुपश्यनाको पूर्वभागमा उत्पन्न अवभास आदि दश विपश्यनाको उपक्लेशहरू त्यागी क्रममै सँग उन्नाइस प्रकारले प्रत्यवेक्षण ज्ञानको अन्तिम सीमालाई प्राप्त गरी देवताहरूको साथै लोकको अग्र दाक्षिणेय्य हुन्छ । यहाँसम्म गणनाले आरम्भ गरी प्रत्यवेक्षणको अन्तसम्म आनापानस्मृति समाधिको भावना समाप्त हुनजान्छ ।

आनापानस्मृतिको भावनाद्वारा वितर्कहरूलाई उपच्छेद गर्दछ। यो विद्याविमुक्तिको पूर्णताको मूल हुनाले पनि यसको आनिशंस भएकोलाई जान्नुपर्दछ । मज्झिम निकाय (३.१४७) मा भगवान् बुद्धले भन्नु भएको छ – “भिक्षुहरू, आनापानस्मृति, भाविता गर्दा, बढाउँदा चार स्मृतिप्रस्थान परिपूर्ण गर्दछ । चारै स्मृतिप्रस्थान भावना गर्दा, बढाउँदा

https://dhamma.digital

सात बोध्यङ्गहरू परिपूर्ण गर्दछन् । सात बोध्यङ्ग भावना गर्दा, बढाउँदा विद्याविमुक्ति परिपूर्ण गर्दछन् ।" यस कर्मस्थानमा लागेका भिक्षुलाई आनापान आलम्बनको राम्ररी अभ्यस्त हुनाले च्युतिचित्तदेखि पूर्व १६ औं चित्तको उत्पत्तिको आवर्जन गर्नेलाई त्यसको उत्पत्ति पनि प्रकट हुन्छ । स्थितिको आवर्जन गर्नेलाई स्थिति पनि प्रकट हुन्छ र भंग आवर्जन गर्नेलाई पनि त्यस भंगको पनि प्रकट हुन्छ ।

३. दृष्टिविशुद्धि

सप्तविशुद्धिमा शीलविशुद्धि र चित्तविशुद्धि भनेका दुई मूल विशुद्धि हुन् । दृष्टिविशुद्धि, कांक्षावितरणविशुद्धि, मार्गामार्ग ज्ञानदर्शनविशुद्धि, प्रतिपदा ज्ञानदर्शनविशुद्धि, ज्ञानदर्शनविशुद्धि यी पाँच विशुद्धिहरू शरीर हुन् । मूलविशुद्धिको आधारमा मात्र माथिका विशुद्धिलाई पूर्ण गर्न सकिने हुन्छ । क्रमबद्ध तरिकाले विशुद्धि गर्ने क्रममा तेस्रो विशुद्धि दृष्टिविशुद्धि हो । यहाँ नामरूपको यर्थाथ स्वभावलाई देख्नु दृष्टिविशुद्धि हो । यसको सम्पादन गर्ने इच्छा भएको समथयानिकले पहिला नैवसंज्ञानासंज्ञायतनलाई छोडेर बाँकी भएको रूप र अरूप ध्यानहरूमध्ये कुनै ध्यानबाट उठेर विर्तक आदि ध्यानाङ्ग हुन्, तिनीहरूसँग सम्प्रयुक्त धर्मलाई लक्षण, रस आदि तरिकाले परिग्रहण वा विचार गर्नुपर्दछ । परिग्रहण गरेर यी सबै आरम्मणको अभिमुखमा झुक्ने भएकोले र झुक्ने अर्थ अनुसार नाम भनी विचार गर्नुपर्दछ ।

उदाहरणको रूपमा जसरी मानिसले घर भित्र सर्पलाई देख्दा, उसले त्यो सर्पसँगसँगै गरेर उसको आश्रय देखे जस्तै नै योगीले पनि त्यो नामलाई विचार गरी "यो नाम के आधारमा उत्पन्न हुन्छ" भनी खोज्दा त्यसको निश्रय भएको हृदयरूप देख्दछ । त्यसपछि हृदयरूपको निश्रय भएको महाभूत र महाभूत निश्रय भएको बाँकी उपादाय रूप हो भनी रूपलाई परिग्रहण गर्छ । "किञ्च भिक्खवे रूपं ? रुप्पतीति खो भिक्खवे तस्मा 'रूप'न्ति वुच्चति ।[६] अर्थात् – भिक्षुहरू ! रूप के हो ? भिक्षुहरू ! परिवर्तन हुन्छ त्यसकारणले रूपं भनी भनिन्छ । उसले

[६] सद्दनीतिप्पकरणं धातुमाला, तिपिटक पालिरीडर एप्लिकेशन, पृ. २३४ ।

https://dhamma.digital

यी सबै नाश हुने भएकोले रूप भनी व्यवस्थान गर्छ, विचार र मनन गर्छ । त्यसपछि झुक्ने लक्षण नाम हो, विकार हुने लक्षण रूप हो भनी संक्षिप्तमा नामरूप व्यवस्थान गर्दछ ।

तर जो उपचार समाधि वा अर्पणा समाधि विना नै विपश्यना गर्दछ, त्यस शुद्ध विपश्यना यानिकले वा यहीँ समथमार्गी चार धातु व्यवस्थानमा भनिएका ती-ती धातुहरूको परिग्रहमुखहरूमध्ये कुनै एक परिग्रहमुखमात्र संक्षिप्त वा विस्तृतरूपले चारै धातुहरूको परिग्रहण गर्दछ । कर्म, चित्त, ऋतु र आहारले उत्पन्न चौबीस भागहरूमा चौवालीस/चौवालीस रूप प्रकट हुन्छन् । ती सबैलाई विनाश भएको लक्षणले एकमा गरी यो रूप हो यसरी देख्दछ । त्यस्तै १८ धातु, १२ आयतन, पञ्चस्कन्ध, चर्तुमहाभूत र उपादायरूप अनुसार पनि यो नाम हो, यो रूप हो भनी संक्षिप्तमा नामरूप व्यवस्थान गर्छ ।

यदि साधकले ती ती द्वारमा रूप परिग्रहण गरेर अरूप (नाम) परिग्रहण गर्दा सूक्ष्म भएको कारणले अरूप प्रकट हुँदैन, उसले आफ्नो कार्यलाई थाती नराखी पुनः पुनः सम्मर्शन गर्नुपर्छ, विचार गर्नुपर्छ, परिग्रहण गर्नुपर्छ, व्यवस्थान गर्नुपर्छ । यसरी गर्दा रूप राम्रोसँग सफा भएको हुन्छ, तृष्णा फुकालेको हुन्छ, राम्रोसँग परिशुद्ध हुन्छ, त्यसै त्यसै नै तदारम्मण अरूप धर्म स्वयं प्रकट हुन्छ । उदाहरणको लागि जसरी आँखा भएको मानिसले अपरिशुद्ध ऐनामा मुखप्रतिबिम्बलाई हेर्दै प्रतिबिम्ब देखापर्दैन । तब ऊ "प्रतिबिम्ब देखापर्दैन" भनी सोचेर ऐनालाई फ्याँक्दैन, प्रत्युत त्यसलाई पुनः पुनः रगड्दछ, तब परिशुद्ध ऐनामा त्यसलाई प्रतिबिम्ब स्वयमेव प्रकट हुन्छ । यसरी नै तेल, पानी, उखु, चोर, गोरु र माछा आदि उपमाहरूले यस कुराको स्पष्ट गर्नुपर्दछ ।

यसरी सुविशुद्ध रूपलाई परिग्रह गर्नेलाई त्यो अरूप धर्म तीन आकारहरूले प्रकट हुन्छ – १) स्पर्श अनुसार २) वेदना अनुसार र ३) विज्ञान अनुसार । कसरी भन्दा – एकलाई पृथ्वीधातु ठोस कडा स्वभाव लक्षण हो आदिप्रकारले धातुहरूको परिग्रह गर्दै आलम्बनमा प्रथम पर्नु स्पर्श हो, त्यो सँग सम्प्रयुक्त वेदना वेदनास्कन्ध हो, संज्ञा संज्ञास्कन्ध हो,

https://dhamma.digital

स्पर्श र चेतना संस्कारस्कन्ध हो, चित्त विज्ञानस्कन्ध भनी प्रकट हुन्छ। त्यस्तै नै केशमा पृथ्वीधातु ठोस कडा स्वभाव छ.....आश्वासप्रश्वासमा पृथ्वीधातु ठोस कडा स्वभाव छ भनी प्रथम सम्बन्ध हुनु स्पर्श हो, यसले सम्प्रयुक्त वेदना वेदनास्कन्ध हो.... चित्त विज्ञानस्कन्ध भनी प्रकट हुन्छ। यसप्रकार अरूपधर्मलाई स्पर्शअनुसार प्रकट हुन्छ।

कसैलाई "पृथ्वी धातु ठोस कडा स्वभाव लक्षण हो" भनी तदारम्मण रसानुभव गर्नु वेदनास्कन्ध हो। त्यो सँग सम्प्रयुक्त संज्ञा संज्ञास्कन्ध हो, त्यो सँग सम्प्रयुक्त स्पर्श र चेतना संस्कारस्कन्ध, त्यो सँग सम्प्रयुक्त चित्त विज्ञानस्कन्ध हो भनी प्रकट हुन्छ। त्यस्तै नै केशमा पृथ्वीधातु ठोस कडा स्वभाव छ.....आश्वासप्रश्वासमा पृथ्वीधातु ठोस कडा स्वभाव छ भनी तदारम्मण रसानुभव गर्ने वेदना वेदनास्कन्ध.. त्यो सँग सम्प्रयुक्त चित्त विज्ञानस्कन्ध भनी प्रकट हुन्छ। यसरी वेदनाअनुसार अरूपधर्म प्रकट हुन्छ।

कसैलाई "पृथ्वी धातु ठोस कडा स्वभाव लक्षण हो" भनी आरम्मणलाई जान्ने विज्ञान विज्ञानस्कन्ध हो। त्यो सँग सम्प्रयुक्त वेदना वेदनास्कन्ध हो, संज्ञा संज्ञास्कन्ध हो, स्पर्श, चेतना र संस्कारस्कन्ध भनी प्रकट हुन्छ। त्यस्तै नै केशमा पृथ्वीधातु ठोस कडा स्वभाव छ.....आश्वासप्रश्वासमा पृथ्वीधातु ठोस कडा स्वभाव छ भनी आरम्मणलाई जान्ने विज्ञान विज्ञानस्कन्ध हो, त्यो सँग सम्प्रयुक्त वेदना वेदनास्कन्ध हो, संज्ञा संज्ञास्कन्ध हो, स्पर्श र चेतना र संस्कारस्कन्ध भनी प्रकट हुन्छ। यसरी विज्ञान अनुसार अरूप धर्म प्रकट हुन्छ।

यदि एउटा रूपधर्म प्रकट हुँदा वा दुई वटा रूपलाई त्याग गरेर अरूप परिग्रहण प्रारम्भ गऱ्यो भने कर्मस्थान नाश हुन्छ। तर सुविशुद्ध रूपलाई परिग्रहण गर्ने लाई मात्रै अरूप परिग्रहणको निम्ति कोशित गर्दा कर्मस्थान वृद्धि हुन्छ, विकास हुन्छ र व्यापक हुने तर्फ पुग्छ। यसरी स्पर्श आदि अनुसार प्रकट हुँदा चार अरूप स्कन्ध नाम भनी त्यसको आरम्मण भइरहेको चार महाभूत, चार महाभूतको आधारमा उत्पन्न उपादायरूप रूप भनी व्यवस्थान गर्छ। यसरी नै अठार धातु, बाह्र

https://dhamma.digital

आयतन, पञ्चस्कन्ध भनी सबै त्रैभूमक धर्महरूलाई तलवारले सन्दूक खोल्नेझैँ, जोडिएको ताडको डण्ठालाई चिर्ने जस्तै नाम र रूप भनी दुई भागमा व्यवस्थान गर्छ । नामरूप मात्र हो, माथि अर्को सत्व वा व्यक्ति वा देव वा ब्रह्मा छैन भनी निष्कर्षमा पुग्दछ ।

“यथा हि अङ्गसम्भारा, होति सद्दो रथो इति ।

एवं खन्धेसु सन्तेसु, होति सत्तोति सम्मुति । ” (सगाथावग्गसंयुत्त पालि ६,२,१०)

(जसरी अङ्गहरूको सम्भारले रथ शब्द हुन्छ, यसरी स्कन्धहरू हुँदा सत्व भनी व्यवहार हुन्छ ।)

“दुक्खमेव हि सम्भोति, दुक्खं तिट्ठति वेति च ।

नाञ्ञत्र दुक्खा सम्भोति, नाञ्ञं दुक्खा निरुज्झती”ति ॥ (सगाथावग्गसंयुत्त पालि ६,२,१०)

(दुःख नै उत्पन्न हुन्छ, दुःख रहन्छ र नाश हुन्छ । न अन्य ठाउँमा दुःखको उत्पन्न हुन्छ, न अरू दुःख निरोध हुन्छ ।)

जसले यी यथार्थ दर्शनलाई त्याग गरेर “सत्त्व छ” भनी ग्रहण गर्दछ । उसले त्यसको विनाश वा अविनाशलाई मान्ने गर्दछ । अविनाशलाई मान्दै शाश्वत दृष्टिमा खस्छ । विनाशलाई मान्दै उच्छेद दृष्टिमा खस्छ । किनकी दूध विकसित भएर दही बने जस्तै, त्यो दही विकसित भएर अर्को अभाव हुने किसिमले उसले “शाश्वत सत्त्व” भनी ग्रहण गरी अल्झेको हुन्छ भनी भनिन्छ । “उच्छेद हुन्छ” भनी ग्रहण गरी अति धावन गर्दछ भनी भनिन्छ ।

त्यसैले भगवान्ले आज्ञा हुनु भयो (इतिवुत्तक २,२,१२) – “भिक्षुहरू ! दुई दृष्टिहरू कष्ट भोगेका देवमनुष्यहरू कोही अल्झेका हुन्छन्, कोही अति धावन गर्दछन्, चक्षुवान्हरूले मात्र देख्दछन् ।”

“भिक्षुहरू ! कसरी कोही भवमा अल्झेका छन् ? भिक्षुहरू ! देवमनुष्यहरू भवमा रमाउने, भवमा रत हुने, भवमा प्रसन्न हुन्छन् । उनीहरूलाई भवनिरोधको लागि धर्म उपदेश दिइँदा चित्त दौडिँदैन,

https://dhamma.digital

प्रसन्न हुँदैन, स्थिर हुँदैन र मनमा राख्दैन । भिक्षुहरू ! यसरी कोही भवमा अल्झेका हुन्छन् ।"

"भिक्षुहरू ! कसरी अति धावन गर्दछन् ? कोही कोही व्यक्तिहरू भवमा नै लज्जित भएर, घृणा गरेर, विभवलाई अभिनन्दन गर्दछन्, भो, कुनै यो आत्मा शरीरको भेद पछि उच्छेद हुन्छ, विनाश हुन्छ, मरण पछि हुँदैन, यो शान्त छ, यो प्रणीत छ, यो स्वभाव अनुसार हो । भिक्षुहरू ! यसरी कोही अति दौड्ने गर्दछन् ।"

"भिक्षुहरू ! कसरी चक्षुवान्हरूले देख्दछन् ? भिक्षुहरू ! यहाँ भिक्षुले भएको (भूत, पञ्चस्कन्ध दुःख) लाई भएको अनुसार नै देख्दछ, भएको (पञ्चस्कन्ध दुःख) लाई भएको अनुसार देखेर भएको (पञ्चस्कन्ध दुःख) लाई निर्वेदको लागि, विरागको लागि, निरोधका लागि आचरण गर्ने हुन्छ । भिक्षुहरू ! यसरी चक्षुवान्ले देख्दछ ।"

"नामञ्च रूपञ्च इधत्थि सच्चतो, न हेत्थ सत्तो मनुजो च विज्जति ।
सुञ्ञं इदं यन्तमिवाभिसङ्खतं, दुक्खस्स पुञ्जो तिणकट्ठसादिसो"ति ॥[7]

(यहाँ सत्य अनुसार नाम र रूप मात्र छन्, न यहाँ सत्व र मानिस विद्यमान् छ । यो अभिनिर्माण गरेको यन्त्र जस्तै शून्य छ, घाँस र काठको समूह जस्तै दुःखको पुञ्ज हो ।)

"यमकं नामरूपञ्च, उभो अञ्ञोञ्ञनिस्सिता ।
एकस्मिं भिज्जमानस्मिं, उभो भिज्जन्ति पच्चया"ति ॥[8]

(नामरूप दुबै जोडी हुन् र अन्योन्याश्रित छन्, एकको नाश हुँदा दुबै प्रत्यय नाश हुन्छन् ।)

जसरी डण्डाले पिट्दा भेरीको सहाराले आवाज निस्कन्छ, तर भेरी अर्को हुन्छ, आवाज अर्कै हुन्छ भेरी तथा आवाज अमिश्रित छन् । भेरी आवाजले शून्य छ, आवाज भेरीले शून्य छ । यसरी वस्तु, द्वार, आलम्बन भनिने रूपको सहाराले नाम प्रवर्तित हुन्छ । तर रूप अर्कै

---

७ विसुद्धिमग्गो (दु), तिपिटक पालिरीडर एप्लिकेशन, पृ.२३० ।

८ ऐजन ।

https://dhamma.digital

हो र नाम अर्कै हो । नाम तथा रूप अमिश्रित छन् । नाम रूपले शून्य छ, रूप नामले शून्य छ । फेरि पनि भेरीको कारणले आवाज भए जस्तै रूपको कारण नाम प्रवर्तित हुन्छ । त्यसैले पुराना मानिसहरूले भनेका छन् –

"न चक्खुतो जायरे फस्सपञ्चमा, न रूपतो नो च उभिन्नमन्तरा ।
हेतुं पटिच्चप्पभवन्ति सङ्खता, यथापि सद्दो पहटाय भेरिया ॥"

(चक्षुले स्पर्श पञ्चम उत्पन्न हुँदैन, न रूप न त दुबै बीचमा, हेतुको कारणले संस्कृत उत्पन्न हुन्छ, जसरी भेरी बजाउँदा आवाज निस्कने हो ।)

जन्मान्ध र लंगडाको उपमा जस्तै जसरी एक जन्मान्ध र एक लंगडा कतै जान चाहोस् । जन्मान्धले लंगडोलाई काँधमा राख्छ । र लंगडोले बाटो देखाए जस्तै जन्मान्ध अगाडि बढ्छ । त्यस्तै नै नाम र रूप अलग रहँदा निस्तेज र दुर्बल छ । तर त्यसको उत्पत्ति र प्रवर्ति एक अर्काको सहारा हुन्छ । जसरी नाउको सहाराले मनुष्य समुद्रमा जान्छन्, त्यसरी नै रूपको सहारा नामकाय प्रवर्तित भइरहेको छ । त्यस्तै मनुष्यको सहारा नाउ समुद्रमा जान्छन्, यसरी नै नामको सहाराले रूपकाय प्रवर्तित भइरहेको छ । मनुष्य र नौका दुबै एक अर्काको सहाराले समुद्रमा जान्छन्, यसरी नामरूप दुबै अन्योन्याश्रित छन् । यसप्रकार नानाढंगले नामरूपको व्यवस्थान गर्नेको सत्वको संज्ञालाई दबाएर असंमोहभूमिमा स्थित नामरूपको यथार्थदर्शन दुष्टिविशुद्धि जान्नुपर्दछ ।

४. कांक्षावितरणविशुद्धि

योगी वा साधकले नामरूपको यर्थाथ स्वभावलाई नामरूप परिच्छेद ज्ञानबाट थाहा पाएपछि ध्यान अभ्यासका क्रममा विभिन्न शंकाहरू उत्पन्न हुने गर्दछन् । यो नामरूप अहेतु होइन, सर्वदा एकसमानभाव भएकोले, न ईश्वर आदि हेतु छ, नामरूप भन्दा माथि ईश्वर आदिको अभाव भएकोले हो । ज-जसले नामरूप मात्रलाई नै ईश्वर आदि भनी भन्दछन्, त्यसको ईश्वर आदि भनी लिइ राखेको नामरूपको

https://dhamma.digital

अहेतुक भाव भएकोले हो । त्यसैले यसको हेतु प्रत्यय हुनुपर्दछ । ती हेतुप्रत्यय कुनचाँहि हो ? नामरूपको हेतुप्रत्ययहरूको आवर्जन गरी '*अविज्जा तण्हा उपादानं कम्म'न्ति इमे चत्तारो धम्मा निब्बत्तकत्ता हेतु, आहारो उपत्थम्भकत्ता पच्चयोति पञ्च धम्मा हेतुपच्चया होन्ति ।* अर्थात् – **अविद्या, तृष्णा, उपादान, कर्म** यी चार धर्महरू उत्पन्न गर्नाले हेतु हुन् र आहार सम्हाल्नाले प्रत्यय हुन् भनी पाँच धर्महरू हेतुप्रत्यय हुन् । त्यस्तै अविद्या आदि तीन यस कायको लागि आमासमान उपनिश्रय हुन्छन् । कर्म पिता जस्तै हुन्छ । आहार, बच्चाको लागि धाइजस्तै धारण गर्ने हुन्छ । यसरी रूपकायको प्रत्यय परिग्रहण गरी फेरि "चक्षुको कारण रूपमा चक्षुविज्ञान उत्पन्न हुन्छ ।" संयुक्त निकाय (२.४३) आदि नियम अनुसार नामकायको प्रत्यय परिग्रहण गर्दछ ।

उसले यसरी प्रत्ययले नामरूपको प्रवर्तितलाई देखेर जसरी ऊ यस समयमा छ, यसरी नै अतीतकालमा पनि प्रत्ययले प्रवर्तित भएको थियो र भविष्यमा पनि प्रवर्तित हुनेछ भनी देख्दछ । उसले यसरी राम्रोसँग देखेर जुन यो पूर्वान्त, अपरान्त र वर्तमान कालमा शंका हुन्छन्, यस्ता शंकाहरू सबै नाश भएर जान्छन् –

पूर्वान्तमा हुने शंका	अपरान्तमा हुने शंका	वर्तमानमा हुने शंका
१. म अतीतकालमा थिएँ कि ?	१. म भविष्यकालमा हुनेछ ?	१. म छुँ कि ?
२. म अतीतकालमा थिएन कि ?	२. के म भविष्यकालमा हुँला ?	२. म छैन कि ?
३. म अतीतकालमा के भएको थिएँ ?	३. भविष्यकालमा म के हुँला ?	३. म के हुँ ?
४. कसरी म अतीतका(लमा भएको थिएँ ?	४. कसरी भविष्यकालमा हुँला ?	४. म कसरी छु ?
५. अतीतकालमा म के भएर के भएको थिएँ ?	५. भविष्यकालमा के भएर के हुँला ?	५. यो सत्त्व कहाँबाट आ(एको हो ?
		६. ऊ कहाँ जाने होला ?

https://dhamma.digital

अर्को साधारण र असाधारण अनुसार दुई प्रकारले नामको प्रत्ययलाई देख्दछ, कर्म आदि अनुसार चार प्रकारले रूपको प्रत्ययलाई देख्दछ । साधारण अनुसार चक्षु आदि छ द्वार, रूपादि छ आरम्मण नामको साधारण प्रत्यय हुन् । कुशलादि भेद अनुसार सबै प्रकारका पनि त्यसले प्रवर्तित हुनाले मनसिकार आदि असाधारण हुन् । उचित मनसिकार, सद्धर्म श्रवण आदि हुनु कुशलको नै हुन्छ, विपरित भएको अकुशलको, कर्म आदि भएको विपाक, भवाङ्ग आदि भएको क्रियाको प्रत्यय हुन्छ। रूपको कर्म, चित्त, ऋतु, आहार चार प्रकारका प्रत्यय हुन्। त्यसमा अतीतकालको कर्म नै कर्मले उत्पन्न रूपको प्रत्यय हुन्छ। चित्त चित्तले उत्पन्न हुने रूपको प्रत्यय हुन्छ। ऋतु र आहारले उत्पन्न भएको स्थितिको क्षणको प्रत्यय हुन्छ। यसरी एक नामरूपको प्रत्ययको परिग्रह गर्दछ ।

ऊ यसप्रकार प्रत्ययले नामरूपको प्रवर्तिलाई देखेर, जसरी यो यस समयमा छ, यसरी नै अतीतकालमा पनि प्रत्ययले प्रवर्तित भएको थियो, भविष्यकालमा पनि प्रत्ययले प्रवर्तित हुनेछ भनी देख्दछ । यसरी देख्नेलाई उक्तप्रकारले नै तीनै कालहरूमा शंका नाश भएर जान्छ ।

अर्को प्रकारले नामरूप भनिने संस्कारहरूको जीर्णभावमा पुगेको र जीर्ण भएर भङ्ग भएकोलाई देखेर यो संस्कारको जरामरण भनेको जन्म हुँदा हुन्छ, जन्म भएको भव भएर, भव उपादान हुँदा, उपादान तृष्णा हुँदा, तृष्णा वेदना हुँदा, वेदना स्पर्श हुँदा, स्पर्श ६ आयतन हुँदा, ६ आयतन नामरूप हुँदा, नामरूप विज्ञान हुँदा, विज्ञान संस्कारहरू हुँदा, संस्कार अविद्या हुँदा – यसरी प्रतिलोम प्रतीत्य समुत्पाद अनुसार नामरूपको प्रत्ययको परिग्रह गर्दछ । तब भनिए प्रकारले उसको शंका नाश भएर जान्छ । अर्को प्रकारले अनुलोम प्रतीत्य समुत्पाद अनुसार नामरूपको प्रत्यय परिग्रह गर्दछ। यसरी शंकाहरू नाश भएर जान्छन् ।

अर्को तरिकाले "पहिलेको कर्मभवमा मोह अविद्या हो, राशिकरण संस्कार हो, चाहना गर्नु तृष्णा हो, दृढतापूर्वक ग्रहण गर्नु उपादान हो, चेतना भव हो भनी यी पाँच धर्महरू पहिलेको **कर्मभव**मा यहाँ

https://dhamma.digital

प्रतिसन्धिको प्रत्यय हुन् । यहाँ प्रतिसन्धि विज्ञान हो, प्राण भित्र बस्नु नामरूप हो, निर्मल हुनु आयतन हो, छुनु स्पर्श हो, अनुभव गर्नु वेदना हो – यसप्रकार यी पाँच धर्म यहाँ **उत्पत्तिभव**मा पहिले गरिएको कर्मको प्रत्यय हुन् । यहाँ आयतनहरूको परिपक्व हुनाले मोह अविद्या हो...चेतना भव हो – यसप्रकार यी पाँच धर्म यहाँ कर्मभवमा अगाडि प्रतिसन्धिको प्रत्यय हुन् ।" (प्रतिसम्भिदामग्ग १.४७) यसरी कर्मवृत र विपाकवृत अनुसार नामरूपको प्रत्ययको परिग्रह गर्दछ ।

कम्मा विपाका वत्तन्ति, विपाको कम्मसम्भवो ।
कम्मा पुनब्भवो होति, एवं लोको पवत्ततीति ॥[९]

(कर्म र विपाक विद्यमान् छन्, विपाकले कर्म उत्पन्न हुन्छ । कर्म पुर्नभव हुन्छ, यसरी लोक प्रवर्तित हुन्छ ।)

त्यसरी देख्ने त्यस योगीको जुन त्यो पूर्वान्त आदि प्रतिको 'म थिएँ ?' आदि प्रकारका सोह्र प्रकारका विचिकित्सा (शंका) छन्, ती सबै नाश भएर जान्छन् । सबै भव, योनि, गति, स्थिति र निवासमा हेतुफलको सम्बन्ध अनुसार प्रवर्तित हुँदै गइरहेको नामरूप मात्र नै रहेछ भनी जानकारी हुन्छ । उसले न कारणभन्दा माथि कर्तालाई देखिन्छ, न विपाकको प्रवृत्तिभन्दा माथि विपाकलाई अनुभव गर्ने कर्तालाई देखिन्छ । कारणहरू हुँदा मात्र "कर्ता (कारक)" हुन्छ र विपाकको प्रवृत्ति हुँदा मात्रै "अनुभव गर्ने हुन्छ" भनी प्रज्ञप्ति (व्यवहार) अनुसार मात्र पण्डितहरूले व्यवहार गर्दछ र त्यो सम्यक् प्रज्ञाद्वारा राम्ररी देखेको हुन्छ ।

"कम्मस्स कारको नत्थि, विपाकस्स च वेदको ।
सुद्धधम्मा पवत्तन्ति, एवेतं सम्मदस्सनं ॥"

(कर्मको कारक छैन र विपाकको अनुभव गर्ने, शुद्ध धर्म मात्र प्रवर्तित हुन्छन्, यो नै सम्यक् दर्शन हो ।)

उसले यसरी जान्दछ – जुन अतीतमा कर्मको प्रत्ययले उत्पन्न भएको स्कन्ध थियो, ती त्यही नै निरुद्ध भइसके । अतीतकर्मका प्रत्ययले

---

[९] विसुद्धिमग्गो (दु.) पृ. २३७ । (६८८)

https://dhamma.digital

मात्र यस भवमा अरू उत्पन्न भएको हो, अतीत भवबाट यस भवमा आएको एउटा पनि धर्म छैन । यस भवमा पनि कर्म प्रत्ययद्वारा उत्पन्न भएको स्कन्धहरू निरुद्ध हुन्छन्, पुनर्भवमा अर्को उत्पन्न हुन्छ, यस भवबाट पुनर्भवमा एउटा धर्म पनि जाँदैनन् । उदाहरणको लागि जसरी आचार्यको मुखबाट निस्केर पाठ शिष्यको मुखमा घुस्दैन र त्यसकारणले शिष्यलाई पाठ आउँदैन भनी सम्झिनु हुँदैन । यसरी प्रतिसन्धि र च्युति अनुसार जान्नयोग्य धर्मको सबैप्रकारले नामरूपको परिग्रहको ज्ञान बलवान् हुन्छ । सोह्र प्रकारका विचिकित्सा राम्ररी नाश भएर जान्छन् । न केवल त्यही मात्र हो, "शास्ताप्रति शंका गर्छ"[१०] आदिप्रकारले धम्मसङ्गणी तथा विभङ्गमा भनिएअनुसार प्रवर्तित हुने बुद्ध, धर्म, सङ्घ, शिक्षा, पूर्वान्त, अपरान्त र प्रतीत्य समुत्पाद धर्महरूमा गरी आठ प्रकारका विचिकित्साहरू नाश भएर जान्छन्, बासट्ठी प्रकारका दृष्टिहरू डब्दछन् ।

यसरी नानाप्रकारले नामरूपको प्रत्ययको परिग्रहले तीनै कालमा शंकालाई मेटेर प्राप्त भएको ज्ञान कांक्षावितरणविशुद्धि हो । यसलाई धर्मस्थिति ज्ञान, यथाभूतज्ञान र सम्यकदर्शन पनि भनिन्छ ।

५. मार्गामार्ग ज्ञानदर्शनविशुद्धि

यो मार्ग हो, यो मार्ग होइन भनी यसरी मार्ग र अमार्गलाई जानेर स्थित भएको ज्ञान मार्गामार्ग ज्ञानदर्शनविशुद्धि हो । यस विशुद्धिमा योगीले सम्मसनज्ञान र तरुण उदयव्यय ज्ञान लाभ गर्दछ । तीन लौकिक परिज्ञा छन् – १. ज्ञात परिज्ञा, २. तीरण परिज्ञा र ३. प्रहाणपरिज्ञा । अभिज्ञा प्रज्ञा ज्ञातार्थ ज्ञान हो । परिज्ञा प्रज्ञा तीरणार्थ ज्ञान हो । प्रहाण प्रज्ञा परित्यागार्थ ज्ञान हो । "त्यहाँ विनष्ट भएको लक्षण रूप हो । अनुभव गर्ने लक्षण वेदना हो ।" यसरी ती धर्महरूको प्रत्येक लक्षणलाई विचार गर्ने हिसाबले प्रवर्तित प्रज्ञालाई ज्ञात परिज्ञा भनिन्छ । "रूप अनित्य हो, वेदना अनित्य हो ।" भनी आदि नियमविधिअनुसार ती धर्महरूलाई नै सामान्य लक्षण राखी प्रवर्तित हुने आलम्बन लक्षण भएको विपश्यना प्रज्ञालाई तीरण परिज्ञा भनिन्छ । त्यहीँ नै धर्म नित्य संज्ञा आदिलाई त्याग

[१०] धम्मसङ्गणीपालि, पालिरीर्डस एप्लिकेशन, पृ. २०८ ।

https://dhamma.digital

गर्ने हिसाबले प्रवर्तित भएको आरम्मण लक्षण भएको विपश्यना प्रज्ञालाई प्रहाण परिज्ञा भनिन्छ ।

सम्मर्शन ज्ञान

यस मार्गामार्ग ज्ञानदर्शनविशुद्धि सम्पादन गर्ने इच्छा गर्नेले पहिला कलाप सम्मर्शनमा प्रयत्न गर्नुपर्दछ । सप्त विशुद्धिमध्ये दृष्टिविशुद्धि र कांक्षावितरणविशुद्धि ज्ञात परिज्ञाको भूमि हो, यस बीचमा धर्महरूलाई प्रत्येक लक्षण प्रतिवेध नै प्रधानता हुन्छ । कलाप सम्मर्शनदेखि उदयव्ययानुपश्यना सम्म तीरण परिज्ञाको भूमि हो । यस बीचमा सामान्य लक्षण प्रतिवेध नै प्रधानता हुन्छ । भङ्गानुपश्यनालाई प्रारम्भ गरेर माथि प्रहाण परिज्ञाको भूमि हो । त्यहाँदेखि लिएर ' अनित्यको स्तरमा देख्दै नित्य संज्ञालाई त्यागदछ । दुःखको स्तरमा देख्दै सुखसंज्ञालाई,....अनात्मको स्तरमा देख्दै आत्मसंज्ञालाई, निरोध गर्दै समुदयलाई, त्याग गर्दै आदानलाई त्याग गर्दछ ।' यसरी नित्यसंज्ञा आदि प्रहाणलाई सिद्ध गर्ने सात अनुपश्यनाको प्रधानता हो । "तीरण प्रज्ञा प्रवर्तित भई मार्गामार्ग ज्ञान उत्पन्न हुन्छ, ज्ञातपरिज्ञाको अनन्तर तीरण परिज्ञा हो, त्यसकारणले नै त्यस मार्गामार्ग ज्ञानदर्शन विशुद्धि सम्पादन गर्ने इच्छा गर्नेले सबैभन्दा पहिला कलाप सम्मर्शनहरूको सम्मर्शनमा प्रयत्न गर्नुपर्दछ ।"

भूत, भविष्य, वर्तमान रूप क्षय हुने अर्थमा अनित्य हो । भय भएको अर्थमा दुःख हो । साररहित भएको अर्थमा अनात्म हो – यसरी संग्रह गरी निरुपण गर्नुमा प्रज्ञा सम्मर्शनज्ञान हो । जुन लोकोत्तर धर्महरू आएको छन्, ती सम्मर्शनमा नजिक नभएकोले ग्रहण गर्नु हुँदैन र जुन सम्मर्शनयोग्य छन्, त्यसमा जुन जसलाई प्रकट हुन्छन्, सुखपूर्वक परिग्रह हुन जान्छन्, त्यसमा त्यसलाई सम्मर्शन आरम्भ गर्नुपर्दछ । भूत, भविष्य, वर्तमान, अध्यात्म, बाह्य, स्थूल, सूक्ष्म, हीन, प्रणीत, दुरस्थ र समीपस्थ भेदले एघार प्रकारमा जुन अनित्य हुन्छ, त्यो भयावह हुन्छ । भय भएको अर्थमा दुःख हो, जसरी दुःख हो, यसरी साररहित भएको

https://dhamma.digital

अर्थमा अनात्म हो । साररहित हुने अर्थमा आत्म वास गर्ने, कर्ता, अनुभव गर्ने, आफ्नो वशमा रहने परिकल्पित आत्मसारको अभावले अनात्म हो । यस अनुसार एक सम्मर्शन हो, तर भेदले एघार प्रकारका हुन्छन् । यसरी नै वेदना आदि पञ्चस्कन्धमा बुझ्नुपर्दछ ।

पञ्चस्कन्धलाई अनित्य, दुःख, रोग, पोका निस्के, काँडा, घाउ, अरू, बिग्रिने, शत्रुभय, उपद्रव, भय, कष्ट, कम्प, विनाश, अध्रुव, आधाररहित, असुरक्षा, अशरण, खालि, तुच्छ, शून्यता, अनात्म, आदीनव, विपरिणाम, असार, सास्ति गर्ने कारण, दुख्ने, विभिन्न प्रकारले उत्पन्न हुने, आस्रव, संस्कृत स्वभाव, मारसँग सम्बन्ध, जाति, जरा, व्याधि, मरण, शोक, विलाप, अतिविलाप, धमिलो स्वभाव भएको अनुसार चालीस आकारमा अनुपश्यना आज्ञा गर्नु भएको छ ।

उदयव्ययको अनुपश्यना

सम्मर्शन ज्ञानको अनन्तर वर्तमानधर्महरूको विपरिणामानुपश्यनामा प्रज्ञा उदयव्ययको अनुपश्यनामा ज्ञान हो । उत्पन्न रूप वर्तमान हो, त्यसको उत्पत्तिको लक्षण उदय हो, विपरिणामको लक्षण व्यय हो, अनुपश्यना ज्ञान हो । उत्पन्न वेदना, संज्ञा, संस्कार, विज्ञानमा यहीँ नियम लागु हुन्छ । उत्पन्न भएको नामरूपको उत्पत्तिको लक्षण जन्म, उत्पाद, अभिनव आकारलाई उदय र विपरिणामको लक्षण क्षय, भंगलाई व्यय हो भनी देख्दछ ।

यसप्रकार जान्दछ – यस नामरूपको उत्पत्तिभन्दा पहिले उत्पन्न नभएको राशि वा सञ्चय छैन, उत्पन्न हुने पनि राशि वा संचयले आउँदैनन् । निरुद्ध हुने पनि दिशाविदिशामा जाँदैनन्, निरुद्ध हुने पनि एक स्थानमा राशि, संचय निधानको स्तरमा स्थिर हुँदैन । उपमाको लागि जसरी वीणा बजाउँदा उत्पन्न भएको शब्द, उत्पत्तिपूर्व सञ्चय हुँदैन, न उत्पन्न हुँदा त्यो संचय भएर आउँछ, न निरुद्ध हुँदै दिशाविदिशामा जान्छ र न निरुद्ध हुँदा कहीँ सञ्चित भएर रहन्छ । प्रत्युत वीणा, उपवीणा र पुरुषको प्रयत्नले पहिले नभएको उत्पन्न हुन्छन् र भएको नाश हुन्छन् ।

https://dhamma.digital

यसरी नै सबै रूप र अरूपधर्म नभएर उत्पन्न हुन्छन् र भएर नाश हुन जान्छन् ।

प्रत्यय र क्षणको आधारमा उदयव्ययको दर्शन

उदयव्यय ज्ञानको विभङ्गमा – १. अविद्याको समुदयले रूपको समुदय हुन्छ, प्रत्ययको उत्पत्तिको अर्थमा रूपस्कन्धको उदयलाई देख्दछ । २. तृष्णाको समुदयले....३. कर्मको समुदयले....४. आहारको समुदयले....५. उत्पत्तिको लक्षणलाई देख्दै पनि रूपस्कन्धको उदयलाई देख्दछ । रूपस्कन्धको उदयलाई देख्दै यी पाँच लक्षणहरूलाई देख्दछ – अविद्याको निरोधले रूपको निरोध हुन्छ, प्रत्ययको निरोधको अर्थमा रूपस्कन्धको व्ययलाई देख्दछ । तृष्णाको निरोधले...कर्मको निरोधले...आहारको निरोधले रूपको निरोध हुन्छ, प्रत्ययको निरोध हुने अर्थमा रूपस्कन्धको व्ययलाई देख्दछ, विपरिणामको लक्षणलाई देख्दै पनि रूपस्कन्धको व्ययलाई देख्दछ। त्यसरी नै वेदना, संज्ञा र संस्कारस्कन्धमा पनि यहीँ अनुरूप हुन्छ । तर विज्ञानस्कन्धको स्पर्शको स्थानमा यो विशेषता हो –“नामरूपको समुदयले- नामरूपको निरोधले...” एक-एक स्कन्धको उदयव्यय दर्शनमा दशदश गरी पचास लक्षण भनिएका छन् । ती लक्षणहरूलाई जान्ने उदयव्ययको अनुपश्यना नामको प्रथम तरुण विपश्यनाज्ञान प्राप्त हुन्छ, जसको प्राप्त हुनाले आरब्ध विपश्यक भनिन्छ । यहाँ प्रतीत्यसमुत्पादको कारण वा प्रत्ययको आधारमा उदयव्ययको दर्शन गर्न सकिन्छ । यसरी नै उत्पाद, स्थिति र भंग क्षणमा पनि उत्पाद र भंगको क्षणको आधारमा उदयव्ययको दर्शन गर्न सकिन्छ ।

आर्यसत्य प्रकट	
दुःख सत्य	क्षणले उदयव्ययको दर्शनले जन्म दुःखको अवबोधले दुःख सत्य प्रकट हुन्छ । क्षणको व्ययको दर्शनले मृत्युदुःखको अवबोधले दुःखसत्य प्रकट हुन्छ ।
समुदय सत्य	प्रत्यय र क्षण दुई प्रकारले उदयव्ययलाई देख्दै त्यसलाई प्रत्ययले उदयको दर्शनले जनक भएको अवबोधले समुदयसत्य प्रकट हुन्छ ।

https://dhamma.digital

निरोध सत्य	प्रत्ययको व्ययको दर्शनले प्रत्ययले उत्पन्न हुने प्रत्ययवान् धर्महरूको उत्पन्न नहुने अवबोधले निरोधसत्य प्रकट हुन्छ।
मार्ग सत्य	संमोह नहुनाले मार्गसत्य प्रकट हुन्छ।

उदयव्यय ज्ञानको प्रतिफल

१. प्रत्ययले उदयको दर्शनले हेतुफलको सम्बन्धले रूप सन्ततीको उपच्छेद नहुने अवबोधले एकत्वनय प्रकट हुन्छ। तब राम्ररी उच्छेददृष्टि त्याग्दछ।

२. क्षणले उदयको दर्शनले नयाँ नयाँ उत्पन्न हुने अवबोधले नानात्वनय प्रकट हुन्छ। तब राम्ररी शाश्वतदृष्टिलाई त्याग्दछ।

३. प्रत्ययले उदयव्ययको दर्शनले धर्महरूको वशवर्ती नहुने अवबोधले उसलाई अव्यापारनय (आफूमा रूचि नलिने स्वभाव) प्रकट हुन्छ। तब राम्ररी आत्मदृष्टिलाई त्याग्दछ।

४. प्रत्ययले उदयको दर्शनले प्रत्ययअनुरूप फलोत्पत्तिको अवबोधले एवं धर्मतानय प्रकट हुन्छ। तब अकृयदृष्टिलाई त्याग्दछ।

विपश्यना उपक्लेश

यस तरुण विपश्यनाले त्यस आरब्ध विपश्यकलाई दश विपश्यनाको उपक्लेश उत्पन्न हुन्छन्। ती हुन् –१. अवभाव २. ज्ञान ३. प्रीति ४. प्रश्रब्धि ५. सुख ६. अधिमोक्ष ७. प्रग्रह ८. उपस्थान ९. उपेक्षा र १०. निकन्ति। अनित्यले मनसिकार गर्दै ज्ञान उत्पन्न हुन्छ अवभाव.....निकन्ति उत्पन्न हुन्छ, 'निकन्ति धर्म हो' यसरी निकन्तिको आवर्जन गर्दछ, तत्पश्चात् विक्षेप उद्धच्च हो, यस उद्धच्चले ग्रहण गरिएको मन अनित्यले उपस्थानलाई यथार्थ जाँदैन, दुःखले...अनात्मले उपस्थानलाई यथार्थ जान्दैन।

उदाहरणको लागि अवभास उत्पन्न हुँदा योगी यसभन्दा पहिले मलाई यसप्रकारको अवभास उत्पन्न भएको थिएन, निश्चय नै म

https://dhamma.digital

मार्गलाई पाइसकेको छुँ, फललाई पाएको छुँ। यसरी अमार्गलाई मार्ग र अफललाई नै फल मान्दछ। त्यस अमार्गलाई मार्ग र अफललाई फल मान्नेको विपश्यनाको वीथि छुट्दछ । ऊ आफ्नो मूल कर्मस्थानलाई छाडेर अवभासको नै आस्वादन गर्दै बस्दछ। यो अवभास कुनै भिक्षुको पलेटी मारेको स्थान मात्रलाई नै प्रकाशित गर्दै उत्पन्न हुन्छ, कसैलाई कोठाको, कसैलाई कोठाको बाहिरी भागलाई पनि कसैलाई सम्पूर्ण विहारलाई गव्यूति, आधा योजन, एक योजन, दुई योजन, तीन योजन – कसैलाई पृथ्वीको सतहदेखि अकनिष्ट ब्रह्मलोकसम्म प्रकाशले परिपूर्ण गर्दै प्रकाशित हुन्छ।

यहाँ अवभास आदि उपक्लेशको वस्तु हुनाले उपक्लेश भनिएका छन्, अकुशल हुनाले होइन । उदाहरणको लागि – 'मेरो अवभास उत्पन्न भएको छ' यसरी मान्दा दृष्टिग्राह हुन्छ । 'के कस्तो सुन्दर अवभास उत्पन्न भएको छ' यसरी मान्दा मानग्राह हुन्छ । अवभासको आश्वादनले गर्दा तृष्णाग्राह हुन्छ । यसप्रकार अवभासमा दृष्टि, मान, तृष्णा अनुसार तीन ग्राह हुन्छन् । त्यसरी नै शेष उपक्लेशहरूमा पनि बुझ्नुपर्दछ । यसरी ग्राहअनुसार तीस उपक्लेश हुन्छन् । त्यसअनुसार अकुशल, अदक्ष योगी अवभास आदिमा विचलित हुन जान्छ, विक्षिप्त हुन जान्छ। अवभास आदिमा एक एकलाई – "यो मेरो हो, यो ममा छ, यो मेरो आत्मा हो", यसरी देख्दछ। तर कुशल पण्डित, दक्ष, बुद्धिमान् योगी अवभास आदिको उत्पन्न हुँदा यो अवभास मलाई उत्पन्न भएको छ, यो अनित्य, संस्कृत, प्रतीत्यसमुत्पन्न, क्षय, व्यय, विराग र निरोधको स्वभावको छ । यसप्रकार प्रज्ञाले अलग गर्दछ, परीक्षा गर्दछु अथवा उसलाई यस्तो हुन्छ – यदि अवभास आत्मा भ एमा आत्मा मान्नुपर्दछ तर यो अनात्मालाई आत्मा मानेको छ, यसैले यो वशवर्ती नहुनाले अनात्म हो, भएर नहुने यो अनित्य हो, उत्पत्ति र लयले पीढित गर्नाले दुःख हो। अवभास जस्तै शेषहरूमा पनि बुझ्नुपर्दछ।

दृष्टिविशुद्धिमा नामरूपको निरुपणले दुःखसत्यको निरुपण गरेको छ, कांक्षावितरण विशुद्धिमा प्रत्ययहरूको परिग्रहले समुदयको

https://dhamma.digital

निरुपण र यस मार्गामार्ग ज्ञानदर्शन विशुद्धिमा मार्गलाई राम्ररी जान्नाले मार्गसत्यको निरुपण गरेको छ। यसरी लौकिकज्ञानले नै तीन सत्यहरूको निरुपण गरिसकेको हुन्छ।

६. प्रतिपदा ज्ञानदर्शनविशुद्धि

उदयव्ययको अनुपश्यनाज्ञान, भंगानुपश्यना ज्ञान, भयतोपस्थान ज्ञान, आदीनवानुपश्यना ज्ञान, निर्वेदानुपश्यना ज्ञान, मुञ्चितुकम्यता ज्ञान, प्रतिसंख्यानुपश्यना ज्ञान र संस्कारोपेक्षाज्ञान आठ विपश्यना ज्ञान र नवौं सत्यको अनुलोम जाने ज्ञान प्रतिपदा ज्ञानदर्शनविशुद्धि हो। यसैले त्यसलाई पूर्ण गर्ने इच्छुकलाई उपक्लेशरहित उदयव्यय ज्ञानलाई प्रारम्भ गरी यी ज्ञानहरूमा कोशिस गर्नुपर्दछ।

क) उदयव्यय अनुपश्यनाज्ञान

उदयव्यय ज्ञानमा उपक्लेशरहित भएर लक्षणहरूको राम्ररी विचार गर्न सकिन्छ। उदयव्ययको परिग्रह गरी सन्ततिको कुपित हुनाले अनित्यलक्षण स्वभाव देखापर्दछ। सर्वदा पिडित गर्नेलाई मनमा गरी ईर्यापथलाई देख्दा दुःख लक्षण स्वभावले देखापर्दछ। नाना धातुहरूको अलगअलग गरी घनलाई विभक्त गरिदिंदा अनात्मलक्षण स्वभावले देखापर्छ।

यहाँ (१) अनित्य, अनित्यलक्षण, (२) दुःख, दुःखलक्षण र (३) अनात्म, अनात्मलक्षण गरी विभाग गरी जान्नुपर्दछ। पञ्चस्कन्ध अनित्य हुन्। उत्पत्ति, लय र अन्यथा हुनाले अथवा भएर अभावलाई प्राप्त हुनाले अनित्य हो। त्यस्तै उत्पत्ति, लय र अन्यथा हुनु अनित्य लक्षण हो। जुन अनित्य छ, त्यो स्वतः दुःख हो। त्यसैले पञ्चस्कन्धहरू दुःख हुन्। सधैं पिडित गर्ने आकार आकारमा दुःख लक्षण हो। त्यस्तै जुन दुःख हो, त्यो अनात्म हो। त्यसैले पञ्चस्कन्ध अनात्म हुन्। वशवर्ती नहुने आकार अनात्म लक्षण हो। यी सबैलाई योगीले उपक्लेशरहित, वीथिमा लागेको विपश्यक उदयव्ययको अनुपश्यनाको ज्ञानले स्वभावले विचार गर्दछ।

यसप्रकार बारम्बार रूप र अरूपधर्महरू "अनित्य, दुःख, अनात्म

https://dhamma.digital

हुन्” भनी विचार गर्दै, सोच्दै उदयव्यय ज्ञान तीक्ष्ण भएर प्रवर्तित हुन्छ, संस्कार लघु भएर देखापर्दछ। त्यस अवस्थामा उत्पाद, स्थिति र प्रवर्ति वा निमित्तलाई पाउँदैन, क्षय र व्ययको निरोधमा नै स्मृति ठहर्छ।

ख) भंगानुपश्यनाज्ञान

रूपको आलम्बनले चित्त उत्पन्न भएर नाश हुन जान्छ, त्यस आलम्बनलाई जानेर त्यस चित्तको भंगको अनुपश्यना गर्दछ। त्यस्तै वेदना, संज्ञा, संस्कार र विज्ञानको आलम्बनमा यही प्रक्रिया हुन्छ।

अनुपश्यना गर्ने स्तर	त्याग गर्ने स्तर	
अनित्यको स्तरमा अनुपश्यना गर्दछ।	नित्यको स्तरमा होइन।	नित्यसंज्ञालाई छाडिदिन्छ।
दुःखको स्तरमा अनुपश्यना गर्दछ।	सुखको स्तरमा होइन।	सुखसंज्ञालाई छाडिदिन्छ।
निर्वेदलाई प्राप्त गर्दछ।	अभिनन्दन गर्दैन।	नन्दीलाई छाडिदिन्छ।
विराग गर्दछ।	राग गर्दैन।	रागलाई छाडिदिन्छ।
निरुद्ध गर्दछ।	उत्पन्न गर्दैन।	उत्पत्तिलाई छाडिदिन्छ।
त्यागिदिन्छ।	ग्रहण गर्दैन	ग्रहणलाई छाडिदिन्छ।

रूपको आलम्बनले चित्त उत्पन्न भएर नाश हुन जान्छ। त्यस आलम्बनलाई क्षय व्ययको स्तरमा देख्दछ, चित्तले भंगको अनुपश्यना गर्दछ। अनेक आकारहरूले बारम्बार देख्दछ भन्ने अर्थमा अनुपश्यना हो। भंग अनित्यताको अन्तिम छेऊ हो। त्यसैले भंग अनुपश्यना गर्ने योगीले सबै संस्कारहरूलाई अनित्य, दुःख र अनात्मको स्तरमा अनुपश्यना गर्दछ। धम्मपदमा भगवान् बुद्धले भन्नु भएको छ –

यथा बुब्बुलकं पस्से, यथा पस्से मरीचिकं।

एवं लोकं अवेक्खन्तं, मच्चुराजा न पस्सति॥

अर्थात् – जसरी पानीका फोकालाई देख्छ, जसरी मृगजाललाई देख्छ। यसरी लोक देख्नेलाई यमराजले देख्दैन।

यसरी सारा संस्कार नाश हुन जान्छन्, नाश हुन जान्छन्, आदि

https://dhamma.digital

प्रतिक्षण देखापर्दै आठ आनिशंसयुक्त भंगानुपश्यना ज्ञानबल प्राप्त हुन जान्छ ।

१. भवदृष्टिको प्रहाण

२. बाँच्ने चाहनाको त्याग

३. सर्वदा भावनामा लागिरहनु

४. विशुद्ध आजीविकाको हुनु

५. नानाप्रकारका कार्यहरूमा संघर्ष गर्ने उत्सुकताको त्याग

६. भयरहित हुनु

७. सहनशीलताको प्राप्ति

८. उदासी तथा आसक्तिमाथि विजय प्राप्त गरिलिनु

यी आठ उत्तम गुणहरूलाई देखेर टाउकोको वस्त्र जल्दै गरेझैँ भंगको अनुपश्यना गर्ने मुनि अमृतको प्राप्तिको लागि, त्यसमा बारम्बार विचार गर्दछ ।

ग) भयतोपस्थान ज्ञान

सबै संस्कारहरूको क्षय, व्यय र निरोधको आलम्बनयुक्त भंगको अनुपश्यना गर्दै सारा भव, योनि, गति, स्थिति, सत्वावासको संस्कार त्यसैप्रकार महाभयानक जानकारी हुन्छ । योगीलाई "भूतकालको संस्कार निरुद्ध भयो, वर्तमान्कालको निरुद्ध भैरहेछन्, भविष्यकालमा उत्पन्न हुने संस्कार पनि यसै प्रकार निरुद्ध हुनेछ" आदि देख्दै यस स्थानमा भयतोस्थान ज्ञान उत्पन्न हुन्छ ।

उपमाको रूपमा एक महिलाको तीन पुत्रहरूले राजअपराध गरेका थिए । राजाले उनीहरूको टाउको काट्ने आदेश दियो । ती महिला पुत्रहरूसँग बधस्थलमा गईन । तब जल्लादले उसको जेठो छोराको शिर काटेर माहिलो छोराको टाउको काट्न आरम्भ गऱ्यो । उनीले जेठोको शिर काटिसकेको र माहिलोको काट्दै गरेको देखेर ' यो पनि यिनीहरूकै समान हुनेछ' भनी सोचेर कान्छोप्रतिको आशक्ति

https://dhamma.digital

त्यागिदिइन् । माहिलाले जेठो छोराको टाउको काटिएको देखेझैँ योगीले भूतकालको संस्कारहरूको निरोधलाई देख्नु हो । माहिलोको टाउको काट्दै गरेको देखेझैँ वर्तमान्‌कालको संस्कारहरूको निरोधलाई देख्नु हो । 'यो पनि यिनीहरू कै जस्तै हुनेछ' – यसरी सोचेर कान्छोको आशक्तिलाई त्याग्नेझैँ भविष्यकालमा पनि उत्पन्न हुने संस्कार नाश हुनेछ – यसप्रकार भविष्यकालको संस्कारहरूको निरोधलाई देख्नु हो । योगीलाई यसरी देख्दै यस स्थानमा भयतोपस्थान ज्ञान उत्पन्न हुन्छ ।

भयतोपस्थान ज्ञानमा योगी स्वयं डराउँदैन । आगाको खाल्डाको उपमा – जस्तै कि आँखा भएको व्यक्ति नगरद्वारमा तीन आगोको खाल्डोलाई देख्दै स्वयं डराउँदैन, मात्र "जो यसमा खस्दछ, सबै महादुःख पाउनेछ" भनी विचार मात्र गर्छ । उसलाई तीन आगोको खाल्डो र तीन शूलहरू तीन भवहरूमा 'भूतकालको संस्कार निरुद्ध भए, वर्तमान् कालको संस्कार निरुद्ध भैरहेछन्, भविष्यकालको निरुद्ध हुनेछ' यसरी मात्र विचार हुन्छ । अनित्यको स्तरमा मनसिकार गर्दै निमित्त (संस्कार निमित्त) भयको स्तरमा जानकारी हुन्छ । दुःखको स्तरमा मनसिकार गर्दै प्रवर्ति (रूप र अरूपको भवहरूको प्रवर्ति) भयको स्तरमा जानकारी हुन्छ । अनात्मको स्तरमा मनसिकार गर्दै निमित्त र प्रवर्ति दुबै भयको स्तरमा जानकारी हुन्छ ।

घ) आदीनवज्ञान

त्यस भयतोपस्थान ज्ञानको भावना गर्दै सारा भव, योनि, गति र प्रतिशरण देखापर्दैन । तीनै भव आगोको ज्वाला नभएको काइलाले पूर्ण भएको खाडलजस्तै, चार महाभूत भयानक विषयुक्त आशिविष सर्पजस्तै, पाँच स्कन्ध तरवार उठाएको वधकजस्तै, ६ भित्री आयतन शून्य गाउँजस्तै, ६ बाहिरी आयतन गाउँको लुटेरा डाकुहरूजस्तै, सात विज्ञानको स्थितिहरू र नौ सत्वावास एघार अग्निहरूले दन्किएको र जाज्वल्यमान भइरहेकोजस्तै, तथा सारा संस्कार घाउ, रोग, काँडा, आबाध भए जस्तै आस्वादरहित, निरस र महादोषहरूको राशि भएर जानकारी हुन्छ ।

https://dhamma.digital

उपमाको रूपमा सुखपूर्वक बाँच्न इच्छुक डरपोक पुरुषको लागि रमणीय अकारले रहने पनि हिंस्रक जन्तुहरूले युक्त जंगल आदिलाई डराएर, संविग्न भएर, लोमहर्षणलाई प्राप्त भएर चारैतिर खतरा नै देख्दछ । यसप्रकार योगीले भंगानुपश्यनाअनुसार सबै संस्कारहरूको भयको स्तरमा जानकारी हुँदा चारैतिर आदीनव (दोष) हरूलाई नै देख्दछ ।

"उप्पादञ्च पवत्तञ्च, निमित्तं दुक्खन्ति पस्सति ।

आयूहनं पटिसन्धिं, ञाणं आदीनवे इदं ॥"

अर्थात् – उत्पाद, प्रवर्ति, निमित्तलाई दु:ख भनी देख्दछ । यो आयूहन (राशिकरण), प्रतिसन्धि आदीनव ज्ञान हो ।

"अनुप्पादं अप्पवत्तं, अनिमित्तं सुखन्ति च ।

अनायूहना अप्पटिसन्धि, ञाणं सन्तिपदे इदं ॥"[११]

अर्थात् – अनुत्पाद, अप्रवर्ति, अनिमित्तलाई सुख भनी देख्दछ । यो अनायूहन (राशिकरण), अप्रतिसन्धि शान्तिपदमा ज्ञान हो ।

यसरी आदीनव ज्ञान र शान्तिपद ज्ञान पाँच-पाँच स्थानहरूमा उत्पन्न हुन्छन् । दुबै ज्ञानहरूका कुशलताले नानाप्रकारका दृष्टिहरूमा प्रकम्पित हुँदैन । त्यो ज्ञातार्थ अनुसार ज्ञान हो । जान्ने अर्थमा प्रज्ञा हो, त्यसैले "भयतोपस्थानमा प्रज्ञा आदीनव ज्ञान हो" भनी भनिन्छ ।

ङ) निर्वेदानुपश्यनाज्ञान

योगीले सबै संस्कारहरूलाई आदीनवको स्तरमा देख्दै सारा भव, योनि, गति, विज्ञानको स्थिति, सत्वावासको संस्कारहरूमा निर्वेदलाई प्राप्त हुन्छ, उदास हुन्छ, त्यसमा अभिरमण गर्दैन । उपमाको रूपमा – चित्रकूट पर्वतको तल अभिरमण गर्ने सुवर्ण राजहंस चण्डालहरूको गाउँको ढोकानिरको फोहोरको खाडलमा अभिरमण गर्दैन । सात महासरोवरमा मात्रै अभिरमण गर्छ । यसरी नै योगीरूपी राजहंस पनि राम्ररी आदीनव देखेको संस्कारहरूमा अभिरमण गर्दैन तर भावनारतिले

११ विसुद्धिमग्गो (दु.), पृ. २८६ ।

https://dhamma.digital

युक्त हुनाले भावनाको रमण गर्ने सात अनुपश्यनाहरूमा नै रमण गर्दछ।

भयतोपस्थानज्ञान एकले नै तीन नामलाई प्राप्त गर्दछ । सबै संस्कारहरूलाई भयको स्तरमा देख्नाले भयतोपस्थान नाम भएको हो । त्यस्तै संस्कारहरूको आदीनवलाई उत्पन्न गर्नाले आदीनवानुपश्यना नाम भएको हो । त्यस्तै संस्कारहरूमा निर्वेदलाई उत्पन्न गर्नाले निर्वेदानुपश्यना नाम भएको हो । प्रतिसम्भिदामार्ग पालिमा भनिएको छ – "जुन भयतोपस्थानमा प्रज्ञा हो, जुन आदीनवमा ज्ञान हो र जुन निर्वेद हो – यी धर्म एक अर्थयुक्त हुन्, व्यञ्जन मात्र भिन्न छन् ।"

च) मुञ्चितुकम्यता ज्ञान

यस निर्वेदज्ञानले दिक्क भएको, उदासी, अनभिरत कुलपुत्रले सारा भव, योनि, गति, विज्ञानस्थिति र सत्वावासको संस्कारहरूमा एउटै पनि संस्कारमा चित्त लाग्दैन, टाँसिदैन, बाँधिदैन, सारा संस्कारहरूले छुटकारा पाउने र निस्कने इच्छा हुन्छ । उपमाको रूपमा जसरी जालको बीचमा परेको माछा, सर्पको मुखमा गएको भ्यागुता, पिंजरामा परेको जंगली कुखुरा, दृढ पासोमा गएको मृग आदिप्रकारले सबै त्यसबाट छुटकारा पाउने र निस्कने नै चाहने हुन्छन् । तब यसरी सबै संस्कार हरूको आशक्ति रहित, सारा संस्कारहरूले छुटकारा पाउन इच्छुक त्यस योगीलाई मुञ्चितुकम्यताज्ञान उत्पन्न हुन्छ ।

छ) प्रतिसंख्याज्ञान

यसरी सारा भव, योनि, गति, स्थिति, निवासमा भएको प्रभेद संस्कारहरूलाई छुटकारा पाउने इच्छुक सारा संस्कारहरूले छुटकारा पाउनको लागि पुनः त्यसै संस्कारहरूलाई प्रतिसंख्यानुपश्यनाज्ञानले त्रिलक्षणको आरोपण गरी परिग्रह गर्दछ । योगीले सारा संस्कारहरूलाई अनित्य, दुःख, अनात्मा र अशुभको स्तरमा देख्दछ । माछा मार्ने माझीको उपमा – माझीले माछा मार्न बल्छी थाप्यो । बल्छीमा माछाको सट्टा सर्प पऱ्यो । त्यो मानिसले बल्छीको मुखमा हातलाई पसाएर पानीमा सर्पको गर्दनलाई पक्रेर मैले माछा समाते भनी सोचेर प्रसन्न भयो । ऊ 'मैले धेरै

ठूलो माछालाई पाएँ भनी सोचेर उठाएर हेर्दा तीन स्वस्तिकलाई देख्नाले सर्प हो भनी जानेर भयभीत भई दोषलाई देखी ग्रहण गर्न निर्वेद (दिक्क) भई मुक्त हुने इच्छा भएर मुक्त हुने उपाय गर्दै पुच्छरको टुप्पादेखि लिएर हातलाई छुटाएर, हातमाथि उठाएर, सर्पको टाउकोमा दुई, तीनपल्ट हिर्काएर, सर्पलाई दुर्बल गरी, "जाऊ दुष्ट सर्प" भन्दै सर्पलाई छाडेर, छिटो तलाउको आलीमा चढेर "म महान सर्पको मुखबाट छुटकारा पाएको छुँ" भनी आएको मार्गलाई हेर्दै उभ्यो ।'

उपमा	योगीको ज्ञानको अवस्था
माझीले माछा भनी सोचेर सर्पको गर्दन समातेर प्रसन्न भएको समयजस्तै	योगीको पनि प्रारम्भमा नै शरीरलाई प्राप्त भएकोमा प्रसन्न भएको समय हो ।
बल्छीको मुखबाट सर्पको टाउकोलाई निकालेर तीन स्वस्तिकलाई देख्नेझैँ	पञ्चस्कन्ध शरीरको घनलाई अलग गरी संस्कारहरूमा त्रिलक्षणलाई देख्नु हो ।
भयभीत भएको समयजस्तै	योगीको भयतोस्थानज्ञान हो ।
आदीनव देख्नेझैँ	आदीनवानुपश्यना ज्ञान हो ।
सर्पलाई छुटाउने इच्छा जस्तै	मुञ्चितुकम्यताज्ञान हो ।
छुटकारा पाउने उपायलाई गर्नेझैँ	प्रतिसंख्यानुपश्यनाज्ञानले संस्कारह(रूमा त्रिलक्षणको आरोपण गर्नु हो ।
जसरी त्यो मानिस सर्पलाई हिक(ाएर, दुर्बल बनाएर, फर्केर डस्नको लागि असमर्थ बनाएर, राम्ररी छाडिदियो ।	यसरी योगी त्रिलक्षणको आरोपणले संस्कारहरूलाई हिर्काएर दुर्बल गरी पुनः सुख, शुभ, आत्मको आकारले जानकारी हुनको लागि असमर्थ गरी राम्ररी छाडिदिन्छ ।

यसरी योगीलाई प्रतिसंख्याज्ञान उत्पन्न भएको हुन्छ। अनित्यको स्तरमा मनसिकार गर्दै निमित्त प्रतिसंख्याज्ञान उत्पन्न हुन्छ । दुःखको स्तरमा मनसिकार गर्दै प्रवर्ति प्रतिसंख्याज्ञान उत्पन्न हुन्छ। अनात्मको स्तरमा मनसिकार गर्दै निमित्त र प्रवर्ति प्रतिसंख्याज्ञान उत्पन्न हुन्छ ।

https://dhamma.digital

ज) संस्कारोपेक्षाज्ञान

यसरी प्रतिसंख्यानुपश्यना ज्ञानले सबै संस्कार शून्य छन् भनी परिग्रह गरी "यो आत्मा वा आत्मीयले शून्य छ ।" भनी दुई प्रकारको शून्यताको परिग्रह गर्दछ । ऊ यसरी न आफूलाई न अन्य कुनै आफ्नो परिष्कार भएको रूपमा देखेर फेरि – **"नाहं क्वचनि, कस्सचि किञ्चनतस्मिं, न च मम क्वचनि, किस्मिञ्चि किञ्चनतत्थी"ति** [१२] अर्थात् – " न म कहीँ छु, यसमा कसैको वास्ता छ, न मेरो कहीँ छ र न कुनैमा पनि वास्ता छ ।" 'न म कहीँ छु' भनेको कसैले पनि आफूलाई देख्दैन । 'यसमा कसैको वास्ता छ' भनेको आफूले आफूलाई अरू कसैको कुनै भावमा लग्न योग्य हुँदैन, दाईको स्थानमा दाई नै हुन्छ, साथीको स्थानमा साथी नै हुन्छ, परिष्कारको स्थानमा परिष्कार नै हुन्छ भनी विचार गरी लग्न योग्य हुँदैन भन्ने अर्थ हो । 'न मेरो कहीँ छ' भनेको यहाँ 'मम अथवा मेरो' शब्दलाई पहिला छोडेर 'न कहीँ छ' भनेको अरूमा आफूलाई कहीँ पनि देख्दैन भन्ने यसको अर्थ हो । अब 'मेरो' शब्दलाई ल्याएर 'मेरो न कुनैमा पनि वास्ता छ' भनी उसले अरूहरूमा आफूलाई मेरो कुनै भावमा रहेछ भनी देख्दैन । आफ्नो दाईको स्थानमा दाईलाई, साथीको स्थान साथीलाई, परिष्कारको स्थानमा परिष्कारलाई कुनै पनि स्थानमा अरूको आत्मालाई यस आत्मभावले लैजानयोग्य देख्दैन भन्ने अर्थ हो ।

एवमयं यस्मा नेव कत्थचि अत्तानं पस्सति, न तं परस्स किञ्चनभावेन उपनेतब्बं पस्सति, न परस्स अत्तानं पस्सति, न परस्स अत्तानं अत्तनो किञ्चनभावे उपनेतब्बं पस्सति । तस्मानेन चतुकोटिका सुञ्ञता परिग्गहिता होतीति [१३]अर्थात् – यसरी यो जुन कारणले कहीँ पनि आफूलाई यसरी देख्दैन, त्यसलाई अरूको कुनै भावद्वारा लग्न योग्य देख्दैन, आफूलाई अरूमा देख्दैन, आफूलाई अरूमा आफ्नो कुनै भावद्वारा

---

[१२] विसुद्धिमग्गो (दु.), पालिरीर्डस एप्लिकेशन, पृ. २९१ ।

[१३] पाददटिप्पणी नं. १२, पृ. २९२ ।

https://dhamma.digital

लग्न योग्य देख्दैन । त्यसकारणले यो चार स्तरबाट शून्यता परिग्रह हुन्छ । यसरी नै –

आकारले	शून्यता परिग्रह
छ आकारले	आफूद्वारा, आत्मीयले, नित्य, ध्रूव, शाश्वत र अविपरिणामधर्म अनुसार शून्य छ ।
आठ आकारले	नित्यसार, ध्रुवसार, सुखसार, आत्मासार, नित्य, ध्रुव, शाश्वत र अविपरिणामधर्म अनुसार शून्य छ ।
दश आकारले	तुच्छ, शून्य, अनात्म, अनीश्वर, अकार्य, प्राप्त नहुने, अवशवर्ती, परवश, विवृतको स्तरमा शून्य छ ।
बाह्र आकारले	रूप न सत्व हो, न जीव हो, न नर हो, न मानव हो, न स्त्री हो, न पुरुष हो, न आत्मा हो, न आत्मीय हो, न म हुँ, न मेरो हो, न अरूको हो, न कसैको हो । त्यस्तै वेदना, संज्ञा, संस्कार र विज्ञान न सत्व हो.... न कसैको हो ।
बयालीस आकारले	अनित्य, दुःख, रोग, घाउ, शल्य, पाप, पीडा, अरूको वशमा हुने, नाशवान्, विपत्ति, उपद्रव, भय, उपसर्ग, चञ्चल, प्रभंगुर, अध्रुव, अत्राण, अलेण, अशरण, शरण अयोग्य,

यसप्रकार शून्यको स्तरमा देखेर त्रिलक्षणको आरोपण गरी संस्कारहरूको परिग्रह गर्दै भय र नन्दीलाई त्यागेर संस्कारहरूमा मध्यस्थ उदासीन हुन्छ । म वा मेरो भनी ग्रहण गर्दैन, जसरी छोडीदिएको स्त्रीलाई पुरुषले ग्रहण गर्दैन ।

अनित्य, दुःख र अनात्मा अनुपश्यना अनुसार प्रवर्तित हुनाले श्रद्धा, समाधि र प्रज्ञा तीनै इन्द्रियहरूको अधिपतिअनुसार तीन प्रकारका विमोक्ष मुख प्राप्त हुन्छ । ती हुन् – १. अनिमित्त २. अप्रणिहित ३. शून्यता । प्रतिसम्भिदामग्ग (१.२२३) अनुसार अनित्यको स्तरमा मनसिकार गर्दै अधिमोक्षबहुल (श्रद्धा प्रबल) भिक्षु अनिमित्त विमोक्ष प्राप्त हुन्छ । दुःखको स्तरमा मनसिकार गर्दै प्रश्रब्धिबहुल भिक्षु अप्रणिहित विमोक्ष प्राप्त हुन्छ । अनात्मको स्तरमा मनसिकार गर्दै प्रज्ञाबहुल भिक्षु शून्यताविमोक्ष प्राप्त हुन्छ ।

https://dhamma.digital

सात आर्यपुद्गल

संस्कारोपेक्षाज्ञानको प्रत्ययले सात आर्यपुद्गलको विभाग हुन्छ। ती हुन् – **१. श्रद्धानुसारी, २. श्रद्धाविमुक्त, ३. कायसाक्षी, ४. उभतोभाग विमुक्त, ५. धर्मानुसारी ६. दृष्टिप्राप्त र ७. प्रज्ञाविमुक्त ।** अनित्यको स्तरमा मनसिकार गर्दै अधिमोक्षबहुल भिक्षु श्रद्धेन्द्रिय प्राप्त गर्दछ, ऊ स्रोतापत्ति मार्गको क्षणमा श्रद्धानुसारी हुन्छ । शेष सात स्थानहरूमा श्रद्धाविमुक्त हुन्छ । दुःखको स्तरमा मनसिकार गर्दै प्रश्रब्धिबहुल भिक्षु समाधि इन्द्रिय प्राप्त गर्दछ र कायसाक्षी हुन्छ। अरूप ध्यानलाई प्राप्त गरी अग्रफल पाउने भिक्षु उभतोभागविमुक्त हुन्छ। अनात्मको स्तरमा मनसिकार गर्दै ज्ञानबहुल भिक्षु प्रज्ञेन्द्रिय प्राप्त गर्दछ, स्रोतापत्ति मार्गको क्षण धर्मानुसारी हुन्छ, शेष स्थानहरूमा दृष्टिप्राप्त र अग्रफलमा प्रज्ञा विमुक्त हुन्छ ।

संस्कारोपेक्षाज्ञान एउटै तीन नामहरूलाई पाउँछ, प्रारम्भमा मुञ्चितुकम्यताज्ञान नाम हो, बीचमा प्रतिसंख्यानुपश्यनाज्ञान र अन्तमा संखारोपेक्षाज्ञान । पूर्वभागमा निर्वेदज्ञानले निर्वेदलाई प्राप्त हुँदै भिक्षुको उत्पाद आदिले छुटकारा पाउनेको इच्छा मुञ्चितुकम्यता हो, छुटकारा पाउने उपाय गर्नको लागि बीचमा जान्नु प्रतिसंख्या हो । छुटकारा पाएर अन्तमा उपेक्षासँगै देख्नु रहनु, जसप्रति "उत्पाद संस्कार हुन्, ती संस्कारहरूलाई उपेक्षासँगै देख्दछ, यसैले संस्कारोपेक्षा हो ।"

प्रारम्भ र अन्तको ज्ञानहरूको साथ उत्थानगामिनी विपश्यनालाई स्पष्ट गर्नको लागि बाह्र उपमाहरूलाई जान्नुपर्दछ – १. चमेरो, २. कालो सर्प, ३. घर, ४. गोरु, ५. यक्षिणी, ६. पुत्र, ७. भोक, ८. प्यास, ९. शीत, १०. उष्ण, ११. अन्धकार र १२. विष। घरको उपमा – घरको मालिक सन्ध्याको समय भोजन गरी ओछ्यानमा गएर सुत्दा घरमा आगो लाग्यो। ऊ उठेर आगो देखेर भयभीत भएर ' धेरै राम्रो हुन्छ कि म नजल्दै निस्केर जाउँ' भनी सोचेर बाहिर जान खोज्दा मार्गलाई देखेर, निस्केर वेगले निर्भय स्थानमा गएर उभियो। यहाँ घरको मालिक भोजन गरी ओछ्यानमा गएर सुत्नेझैँ बालअज्ञ पृथकजनको पञ्चस्कन्धमा म,

https://dhamma.digital

मेरो ग्रहण गर्नु हो । उठेर आगो देखेर भयभीत हुने समयजस्तै सम्यक प्रतिपदामा हिँड्दै त्रिलक्षणलाई देखेर भयतोपस्थानज्ञान हो । निस्कने मार्गलाई खोज्न झैं मुञ्चितुम्यताज्ञान हो । मार्गलाई देखेजस्तै अनुलोम हो । निस्कनेझैँ मार्गज्ञान हो । निर्भय स्थानमा उभिनुझैँ फलज्ञान हो ।

अनुलोमज्ञान

संस्कारोपेक्षाज्ञानको आसेवन गर्दै, भावना गर्दै, अभ्यास गर्दै, आलम्बनमा निश्चलरूपले रहनाले उत्पन्न अधिमोक्ष श्रद्धा प्रबलतर उत्पन्न हुन्छ, वीर्य राम्ररी प्रयत्नशील हुन्छ, स्मृति राम्ररी प्रयत्नशील हुन्छ, स्मृति राम्ररी उपस्थित हुन्छ, चित्त राम्ररी एकाग्र हुन्छ, संस्कारोपेक्षा धेरै नै तेज भएर उत्पन्न हुन्छ ।

उदयव्यय हुने नै धर्महरूको उत्पाद र व्ययलाई उदयव्यय ज्ञानले देख्यो, भंगानुपश्यनाज्ञानले भंग हुने अंगलाई नै देख्यो, भयतोपश्यनाको भययुक्त हुँदा भयको स्तरमा जानकारी भयो, आदीनवानुपश्यना दोषयुक्त नै दोषहरू देख्यो, निर्वेद प्राप्त योग्यमा नै निर्वेदज्ञान निर्वेदलाई प्राप्त भयो । छुटकारायोग्यमा नै मुञ्चितुकम्यताज्ञान छुटकारा पाउने इच्छा भयो, जान्नयोग्यलाई नै प्रतिसंख्याज्ञानले जान्यो र उपेक्षायोग्यलाई नै संस्कारोपेक्षा गऱ्यो – यसरी अर्थले भन्नेझैँ, त्यस प्रतिपत्तिले पाउनाको कारण, यी आठ ज्ञानहरू र माथिको सैंतीस बोधिपक्षिक धर्महरूको त्यसरी कृत्यको लागि अनुलोम गर्दछ ।

जसरी धार्मिक राजा निर्णय गर्ने स्थानमा बसेको विनिश्चय गर्ने आठ महामात्यहरूको विनिश्चय सुनेर अगतिगमनलाई त्यागेर मध्यस्थ भएर 'यस्तो होस्' भनी अनुमोदन गर्दै त्यसको विनिश्चयको अनुलोम गर्दछ र पुराना राजधर्मको पनि अनुलोम गर्दछ । यसरी नै यसलाई पनि जान्नुपर्दछ । धार्मिक राजाको उपमामा राजाजस्तै अनुलोम ज्ञान हो । आठ विनिश्चय गर्ने महामात्यहरूजस्तै आठ ज्ञान हुन् । पुरानो राजधर्मजस्तै सैंतीस बोधिपाक्षिकधर्म हुन् । त्यहाँ जसरी राजा 'त्यस्तो होस्' भन्दै विनिश्चय गर्ने राजधर्मको अनुलोम गर्दछ, त्यसरी नै अनित्य

https://dhamma.digital

आदिअनुसार संस्कारहरूप्रति उत्पन्न भएको आठौं ज्ञानहरू र माथिको सैंतीस धर्महरूको अनुलोम गर्दछ। त्यसैले सत्यको अनुलोमज्ञान भनिन्छ।

७. ज्ञानदर्शनविशुद्धि

संस्कारोपेक्षाज्ञान पश्चात् गोत्रभूज्ञान हुन्छ। त्यो मार्गको आवर्जनको स्थानमा हुनाले न प्रतिपदा ज्ञानविशुद्धि न त ज्ञानदर्शनविशुद्धिलाई सेवन गर्दछ, बीचमा अव्यवहारिक नै हुन्छ । विपश्यना स्रोतमा पर्ने कारणले मात्र गोत्रभू ज्ञानलाई विपश्यना भनी गणना गरिन्छ । स्रोतापत्तिमार्ग, सकृदागामीमार्ग, अनागामीमार्ग, अर्हत्मार्ग, यी चार मार्गहरूमा ज्ञान ज्ञानदर्शन विशुद्धि हो ।

प्रथम मार्ग ज्ञान

अनुलोम ज्ञानले स्थूलस्थूल सत्यलाई ढाक्ने अन्धकारलाई लुप्त गर्दा सबै संस्कारहरूमा चित्त दौडिदैन, कमलको पातमा पानी जम्मा भए जस्तै एकत्र हुन्छ, सबै निमित्तको आलम्बन पनि र सारा प्रवर्तिको आलम्बन पनि विघ्नको स्तरमा जानकारी हुन्छ। यसरी अनुलोम ज्ञानको आसेवन गर्दा अनिमित्त, अप्रवर्ति, संस्काररहित निर्वाणलाई आलम्बन गर्दै पृथकजनको गोत्र, नाम र भूमिलाई अतिक्रमण गर्दै आर्यगोत्र, नाम र भूमिमा उत्रिदै निर्वाणको आलम्बनमा प्रथम मनसिकार भएको.....मार्गको अनन्तर, समानान्तर, आसेवन, उपनिश्रय, नास्ति र विगतअनुसार ६ आकारहरूले प्रत्यय हुँदै विपश्यनाको श्रेष्ठभूत पुनः नहुने गोत्रभूज्ञान उत्पन्न हुन्छ ।

प्रतिसम्भिदामग्गमा भनिएको छ – "कसरी बाह्य उत्थान र हटेर जानेमा प्रज्ञा गोत्रभू ज्ञान हो ? उत्पत्ति भइरहेको...अतिकष्ट हुनेलाई अभिभूत गर्ने गोत्रभू हो । बाह्य संस्कारनिमित्तलाई अभिभूत गर्ने गोत्रभू हो । उत्पाद नभएको, दौडिने गोत्रभू हो । उत्पन्न नभएको.... उपायास नभएको निरोध निर्वाणमा दौडिने गोत्रभू हो । उत्पन्न हुनेलाई अभिभूत गरी उत्पन्न नहुने, दौडिने गोत्रभू हो ।" भनी सबैको विस्तार गर्नुपर्दछ।

एक आर्वजनद्वारा एक वीथिमा प्रवर्तित हुँदै अनुलोम र गोत्रभूको

https://dhamma.digital

नाना आलम्बनमा प्रवर्तित भएको आकारलाई प्रकट गर्ने उपमा हो ।

नक्षत्रयोगको उपमा –

एक चक्षुवान् पुरुष 'नक्षत्रयोगलाई जान्ने छु' भनी सोचेर राती निस्केर चन्द्रमालाई हेर्नको लागि माथि हेऱ्यो । बादलले ढाकिएको हुनाले उसलाई चन्द्रमा देखापरेन । तब हावा आएर घना बादललाई उडाएर लग्यो । फेरि अर्को हावाले मध्यम र अन्य हावाले सूक्ष्मलाई पनि लग्यो । तत्पश्चात् त्यो पुरुष बादलरहित आकाशमा चन्द्रमालाई हेरेर नक्षत्रयोग थाहा पायो ।

त्यहाँ तीन बादलहरूजस्तै सत्यलाई ढाक्ने स्थूल, मध्यम र सूक्ष्म अन्धकार हो । तीन हावाहरू समान तीन अनुलोमचित्त हुन् । चक्षुवान् पुरुषजस्तै गोत्रभू हो । चन्द्रमाजस्तै निर्वाण हो । तीनवटा हावाले बादलहरूलाई उडाउने जस्तै ढाक्ने अन्धकारलाई नाश गर्नु हो । बादलरहित आकाशमा त्यस पुरुषले विशुद्ध चन्द्रमालाई देख्नेझैं सत्यलाई ढाक्ने अन्धकारको नाश हुँदा गोत्रभूज्ञानको विशुद्ध निर्वाणलाई देख्नु हो ।

जसरी तीन हावाले चन्द्रमालाई ढाक्ने बादलहरूलाई उदाउन सक्दछ, चन्द्रमालाई देख्न सक्दैन । यसरी नै अनुलोमज्ञानले सत्यलाई ढाक्ने अन्धकारलाई नाश गर्न सक्दछ, निर्वाणलाई देख्न सक्दैन । जसरी त्यो पुरुषले चन्द्रमालाई नै देख्न सक्दछ, बादलहरूलाई उडाउन सक्दैन, त्यसरी गोत्रभू ज्ञान निर्वाणलाई देख्न सक्दछ, क्लेशको अन्धकारलाई नाश गर्न सक्दैन । त्यसैले त्यो मार्गको आवर्जन भनिन्छ ।

यो मार्गज्ञानले लोभ स्कन्ध आदिलाई नै नष्ट गर्दैन, प्रत्युत अनादि संसारचक्रको दुःख समुद्रलाई सुखाइदिन्छ, सबै अपायद्वार हरूलाई बन्द गरिदिन्छ । श्रद्धा, शील, हिरी, ओतप्प, बहुश्रुत, त्याग, प्रज्ञा यी सात आर्यधनहरूलाई देखाउँदछ । मिथ्यादृष्टि, मिथ्यासंकल्प, मिथ्यावचन, मिथ्याकर्मान्त, मिथ्याआजीविका, मिथ्याव्यायाम, मिथ्यास्मृति, मिथ्यासमाधि आठ अष्टाङ्गिक मिथ्यामार्गलाई छोड्दछ । सबै वैरभयहरूलाई शान्त गरिदिन्छ । सम्यक्सम्बुद्धको आर्यपुत्र बनाउँदछ र

https://dhamma.digital

अरू पनि अनेक सय आनिशंसको प्राप्तिको लागि हुन्छ । यसरी अनेक आनिशंसलाई दिने यस मार्गयुक्त ज्ञान स्रोतापत्तिमार्गज्ञान हो र पुद्‌गल स्रोतापत्ति नामक पहिलो पुद्‌गल हुन्छ ।

स्रोतापन्न पुद्‌गल र सकृदागामी मार्ग

स्रोतापत्ति मार्ग ज्ञानको अनन्तर त्यसैको विपाक भएको दुई वा तीन फलचित्त उत्पन्न हुन्छ । सात चित्तयुत्त एक जवनवीथिमा जसलाई दुई अनुलोम हुन्छन्, त्यसलाई तेस्रो गोत्रभू, चौथो मार्गचित्त, र तीन फलचित्त हुन्छन् । त्यस्तै जसलाई तीन अनुलोम हुन्छन्, त्यसलाई चौथो गोत्रभू, पाँचौं मार्गचित्त र दुई फलचित्त हुन्छ । अनुलोमचित्तको आसेवन गर्दा गोत्रभूज्ञान उत्पन्न हुन्छ र सबैभन्दा अन्तिम परिच्छेदमा दुई अनुलोमचित्त हुनुपर्दछ । यो स्रोतापन्न (फल ज्ञान प्राप्त भएपछि) नामक दोस्रो आर्यपुद्‌गल हुन्छ । अत्यन्त प्रमादी भएतापनि सातपल्ट देव र मनुष्यलोकमा दौडेर, चक्कर काटेर दुःखको अन्त गर्नको लागि समर्थ हुन्छ ।

फल ज्ञानको अन्तमा स्रोतापन्नको चित्त भवांगमा उत्रिन्छ । तत्पश्चात् भवांगलाई काटेर **१.** 'म यस मार्गले आएको हुँ' भनी **मार्गको प्रत्यवेक्षण** गर्दछ । **२.** 'यो मलाई आनिशंस मिल्यो' भनी **फलको प्रत्यवेक्षण** गर्दछ । त्यसपछि **३.** 'मेरो यी क्लेश प्रहीण भई सक्यो' भनी प्रहीण भइसकेको **क्लेशहरूको प्रत्यवेक्षण** गर्दछ । त्यस्तै नै **४.** 'यी क्लेश अवशेष छन्' भनी **माथिका तीनै मार्गले नाश हुने क्लेशहरूको प्रत्यवेक्षण** गर्दछ । अन्तमा **५.** 'यो धर्म मलाई आलम्बनले ज्ञात भएको छ' भनी **अमृत निर्वाणको प्रत्यवेक्षण** गर्दछ । यस प्रकार स्रोतापन्न आर्यश्रावकका पाँच प्रत्यवेक्षणहरू हुन्छन् । त्यसरी नै सकृदागामी तथा अनागामीको पनि समान प्रत्यवेक्षणहरू हुन्छन् । तर अर्हतलाई अवशेष क्लेशहरूको प्रत्यवेक्षण हुँदैन । यसरी सबै गरी उन्नाइस प्रत्यवेक्षण हुन्छन् ।

यसरी स्रोतापन्न आर्यश्रावकले कामराग र व्यापादलाई प्रहाण गर्नको लागि कोशिस गर्दछ । इन्द्रिय, बल, बोध्यांगलाई मिलाएर रूप,

https://dhamma.digital

वेदना, संज्ञा, संस्कार र विज्ञानलाई अनित्य, दुःख र अनात्म ज्ञानले परिमर्दन गर्छ, परिवर्तित गर्छ र विपश्यना वीथिमा अभ्यास गर्छ। यसरी प्रतिपन्नले भने अनुसार नै संस्कारोपेक्षाको अन्तमा एक आवर्जनले अनुलोम, गोत्रभूज्ञान उत्पन्न हुँदा गोत्रभूको अनन्तरमा सकृदागामी मार्ग उत्पन्न हुन्छ र त्यसले सम्प्रयुक्त भएको ज्ञान सकृदागामीमार्ग ज्ञान हो र पुद्गल सकृदागामी नामक तेस्रो आर्यपुद्गल हो।

सकृदागामी र अनागामी मार्गज्ञान

मार्गज्ञानको अनन्तर भनिएको अनुसार नै फलचित्तलाई जान्नुपर्दछ। यो सकृदागामी भन्ने चौथो आर्यपुद्गल हुन्छ, जो एकपल्ट मात्र यस लोकमा आएर दुःखको अन्त गर्न समर्थवान् हुन्छ। त्यसपछि प्रत्यवेक्षण गरी सकृदागामी आर्यश्रावक त्यहीँ आशनमा बसेर वा अर्को समयमा कामराग र व्यापादको सम्पूर्णतः प्रहाण गर्न र तेस्रो भूमिलाई पाउनको लागि कोशिस गर्दछ। संस्कारलाई अनित्य, दुःख र अनात्म ज्ञानले परिमर्दन, परिवर्तित गर्छए र विपश्यना वीथिमा अभ्यास गर्छ। यसरी प्रतिपन्नले भने अनुसार नै संस्कारोपेक्षाको अन्तमा एक आवर्जनले अनुलोम, गोत्रभूज्ञान उत्पन्न हुँदा गोत्रभूको अनन्तरमा अनागामीमार्ग उत्पन्न हुन्छ। त्यसले सम्प्रयुक्त ज्ञान अनागामी मार्गज्ञान हो र अनागामी पुद्गल नामक पाँचौं आर्यपुद्गल हुन्छ।

Dhamma.Digital

अनागामी र अर्हत् मार्गज्ञान

मार्गज्ञानको अनन्तर भनिएको अनुसार नै फलचित्तहरूलाई जान्नुपर्दछ। यहाँसम्म यो अनागामी भन्ने छैठौं आर्यपुद्गल हुन्छ, औपपातिक, त्यहीँ देवलोकमा परिनिर्वाण हुन्छ, फर्किने स्वभाव नभएको प्रतिसन्धिको हिसाबले यस लोकमा पुन नआउने हुन्छ। त्यसपछि प्रत्यवेक्षण गरी रूप, अरूप, मान, औद्धत्य र अविद्यालाई अनवशेषरूपले प्रहाण गर्न र चौथो भूमि प्राप्त गर्न कोशिस गर्दछ। इन्द्रिय, बल, बोध्यांगलाई मिलाएर रूप, वेदना, संज्ञा, संस्कार र विज्ञानलाई अनित्य, दुःख र अनात्म ज्ञानले परिमर्दन गर्छ, परिवर्तित गर्छ र विपश्यना वीथिमा

https://dhamma.digital

अभ्यास गर्छ । यसरी प्रतिपन्नले भने अनुसार नै संस्कारोपेक्षाको अन्तमा एक आवर्जनले अनुलोम, गोत्रभूज्ञान उत्पन्न हुँदा गोत्रभूको अनन्तरमा अर्हत्मार्ग उत्पन्न हुन्छ, त्यसले सम्प्रयुक्त ज्ञान अर्हत्मार्ग ज्ञान हो । र अर्हत् पुद्गल नामक सातौं आर्यपुद्गल हुन्छ ।

अर्हत् पुद्गल

सातौं आर्यपुद्गलको पनि ज्ञानको अनन्तर भनिएको अनुसार नै फलचित्तहरूलाई जान्नुपर्दछ । यो अर्हत् नामक आठौं आर्य पुद्गल हुन्छ । जो महाक्षीणास्रव, अन्तिम शरीर धारण गर्ने, भारी बिसाएको, आफ्नो उद्देश्य प्राप्त, भव संयोजन नष्ट भएको, राम्रोसँग जानेर विमुक्त देवताहरू सहित लोकको अग्र दाक्षिनेय्य हुन्छ ।

अब यसै चार ज्ञानयुक्त ज्ञानदर्शन विशुद्धिको आनुभावलाई जान्नको लागि –

परिपुण्णबोधिपक्खिय, भावो वुट्ठानबलसमायोगो ।
ये येन पहातब्बा, धम्मा तेसं पहानञ्च ॥
किच्चानि परिञ्ञादीनि, यानि वुत्तानि अभिसमयकाले ।
तानि च यथासभावेन, जानितब्बानि सब्बानीति ॥[१४]

अर्थात् – बोधिपक्षीयको धर्म परिपूर्ण हुने भाव, उत्थान र बल समायोग, जसले जुन जुन प्रहाण गर्नुपर्ने धर्महरू, त्यसलाई प्रहाण गर्नुपर्दछ । कृत्य र परिज्ञा आदि जुन ज्ञान प्राप्तिको समयमा (अभिसमयकाल) भनिएका छन्, ती सबैलाई यथार्थ स्वभावले जान्नुपर्दछ।

बोधिपक्षीयहरूको परिपूर्ण हुन चार स्मृतिप्रस्थान, चार सम्यकप्रधान, चार ऋद्धिपाद, पाँच इन्द्रिय, पाँच बल, सात बोध्यंग, आर्य अष्टाङ्गिकमार्ग यी सैंतीसधर्म बुझ्ने अर्थले बोध भनी प्राप्त नाम भएको आर्यमार्ग पक्षमा हुनाले बोधिपक्षीय हो । उपकार गर्ने हुनाले पक्ष हो ।

उत्थान र बलको समायोगमा लौकिक विपश्यनानिमित्तको

---

१४ विसुद्धिमग्गो (दु), पालिरीर्डस एप्लिकेशन, पृ. ३१८ ।

https://dhamma.digital

आलम्बन र प्रवर्तिको कारण समुदयको नाश नहुनाले न त निमित्तले नै र न प्रवर्तितले उठ्दछ । गोत्रभूज्ञान समुदयलाई नाश नभएकोले प्रवर्तितले उठ्दैन । निर्वाणको आलम्बनले मात्र निमित्तले उठ्दछ भनी सँगै उत्थान हुन्छ । लौकिक आठ समापत्तिहरूको भावना गर्ने समय शमथको बल अधिक हुन्छ । अनित्यानुपश्यना आदिको भावना गर्ने समय विपश्यनाको बल अधिक हुन्छ । तर आर्यमार्गको क्षणमा ती धर्म एक अर्काको अतिक्रमण नगर्दै एकसाथ प्रवर्तित हुन्छन् । यसैले यी चारै ज्ञानहरूमा पनि दुबै बलहरूको समायोग हुन्छ ।

चारै मार्गफलज्ञानहरूमा जुन धर्म जुन ज्ञानले प्रहातव्य हुन्, त्यसको प्रहाणलाई जान्नुपर्दछ । यी यथायोग्य संयोजन, क्लेश, मिथ्यात्त्व, लोकधर्म, मात्सर्य, विपर्यास, ग्रन्थ, अगति, आस्रव, ओघ, योग, नीवरण, परामर्श, उपादान, अनुशय, मल, अकुशलकर्मपथ चित्तोत्पाद भनिने धर्महरूलाई प्रहाण गर्नु हो ।

सत्यको अभिसमयको समयमा मात्र यी चार मार्गफलज्ञानमध्ये कुनै न कुनै क्षणमा परिज्ञा, प्रहाण गर्नु, साक्षात्कार र भावना भनी यी परिज्ञा आदि चार वटा कृत्यहरू भनिएको हो । यसलाई यथा स्वभावले बुझ्नु पर्दछ । पुराना मानिसहरूले यो भनेका छन् –

प्रदीपको उपमा – "जसरी प्रदीप न अगाडि, न पछाडि एक क्षणमा नै चार कृत्यहरूलाई गर्दछ । जस्तै – बत्ती बल्दछ, अन्धकार नाश गर्दछ, आलोक फैलाउँछ र तेल समाप्त गर्दछ । यसरी नै मार्ग ज्ञान न अगाडि न पछाडि, एकै क्षणमा नै चार आर्यसत्यहरूको ज्ञान प्राप्त गर्दछ – दुःखलाई परिज्ञाको ज्ञानले जान्दछ, समुदयलाई प्रहाणको ज्ञानले जान्दछ, मार्गलाई भावनाको ज्ञानले जान्दछ, निरोधलाई साक्षात्कारको ज्ञानले जान्दछ ।"

प्रज्ञाभावनाको विधानलाई देखाउनको लागि जुन भनियो "मूल भएको दुई विशुद्धिहरूको सम्पादन गरेर शरीर भएको पाँच विशुद्धिहरूको सम्पादन गर्दै भावना गर्नुपर्दछ ।"

https://dhamma.digital

परियत्ति सद्धम्म कोविद अन्तिम वर्ष

चतुर्थ पत्र

बौद्ध ध्यान : सैद्धान्तिक र अभ्यास

Dhamma.Digital

एकाइ ३ : बोधिपक्खिय दीपनी

लेखक : लेदी सयादो

अनुवादक : नानीमैंया मानन्धर

https://dhamma.digital

एकाइ ३ : बोधिपक्खिय दीपनी

बोधिपक्खिय दीपनी

चार प्रकारका पुद्गल –

पुग्गल पञ्ञत्ति र **अंगुत्तर निकाय** अनुसार बुद्ध-शासनमा समागम हुने संयोग परेका पुद्गलहरू चार जातिमा विभाजन गर्न सकिन्छ । जस्तै–

(१) **उग्घाटितञ्ञु पुग्गल** (उद्घाटितज्ञ पुद्गल),

(२) **विपञ्चितञ्ञु पुग्गल** (विपञ्चितज्ञ पुद्गल),

(३) **नेय्य पुग्गल** (नेय्य पुद्गल) र

(४) **पदपरम पुग्गल** (पदपरम पुद्गल)

(१) **उग्घाटितञ्ञु पुग्गल –** यी चार जातिका पुद्गलहरू मध्ये भगवान बुद्धलाई स्वयं दर्शनभेट गर्ने अवसर प्राप्त गरी उहाँको **उद्देस** सुनेर मात्र नै आर्य मार्ग र फल प्राप्त गर्ने समर्थ भएको पुद्गललाई उग्घाटितज्ञ पुद्गल भनिन्छ ।

(२) **विपञ्चितञ्ञु पुग्गल–** विपञ्चितज्ञ जातिका पुद्गलमा संक्षिप्त देशना सुनेर मात्र आर्य मार्ग र फल प्राप्त गर्ने समर्थ हुँदैन । त्यस संक्षिप्त देशनालाई विस्तारपूर्वक व्याख्या गरिदिएको खण्डमा उसले आर्य मार्ग र फल प्राप्त गर्न सक्छ ।

(३) **नेय्य पुग्गल–** नेय्य जातिका पुद्गलमा **उद्देस निद्देस** पूर्वक गर्नु भएको उपदेश सुनेर मात्र आर्य मार्ग र फल प्राप्त गर्ने समर्थ हुँदैन । तर आवश्यकताअनुसार अध्ययन गरेर उपदेश र अर्थलाई लामो अवधिसम्म सम्झी त्यस अनुसार दिनहुँ महिनौं, वर्षौं अभ्यास गरेको

https://dhamma.digital

खण्डमा उसले मार्ग र फल प्राप्त गर्न सक्तछ।

यस नेय्य जातिका पुद्गलहरूको आफ्ना भएका परिपक्व र अपरिपक्व पारमी र कडा र नरम क्लेशहरू अनुसार अभ्यासको अवधि पनि घट-बढ हुन सक्तछ। कसैलाई अभ्यासको अवधि सात दिन भए पुग्दछ भने कसैलाई तीन वर्ष वा साठी वर्षसम्म पनि लाग्दछ।

यी जातिलाई अझ विभाजित गर्न सकिन्छ। जस्तै– अभ्यासको अवधि सात दिन हुने पुद्गलहरूको सम्बन्धमा जीवनको प्रथम **वयस** वा **दुतीय वयस**मा अभ्यास गर्न सके उसले अर्हत्वको स्थितिसम्म प्राप्त गर्न सक्दछ। तर तृतीय वयसमा अभ्यास गरे अर्हत्व भन्दा तल्लो तहका अर्थात अनागामी, सकृदागामी, स्रोतापत्ति मार्ग र फल मात्र प्राप्त गर्न सक्दछ।

फेरि सात दिनको निमित्त अभ्यास गर्नुको अर्थ हो, आफूमा भएको शक्ति भावनामा प्रयोग गर्नु। चाहिँदो मात्रामा अभ्यास गर्न नसकेको खण्डमा उसको शिथिलता अनुसार अभ्यासको अवधि सात दिनको सत्ता सात वर्ष वा यो भन्दा बढी समय लाग्न सक्छ।

यस जीवनमा मार्ग र फल प्राप्तार्थ आश्यकता अनुसार अभ्यास गर्न नसकेमा उसले वर्तमान बुद्धशासनमा सांसारिक दुःखबाट छुटकारा पाउन सक्दैन। भावी बुद्ध शासनमा पनि त्यस पुद्गल समागम हुने संयोग परेमा मात्र उसले छुटकारा पाउँदछ। बुद्धशासानमा समागम हुने संयोग नपरेमा मुक्त हुन सक्तैन। **नियत-व्याकरण** प्राप्त भएको पुद्गल मात्र पारमी परिपक्व भएको जन्ममा भविष्यवाणी भए अनुसार भगवान बुद्धसंग दर्शनभेट गरी मुक्त हुने निश्चित छ। **नियत-व्याकरण** नपाएको पुद्गल यी दुवै कार्यसिद्धि सम्भव हुने पारमिता पूर्ण भए तापनि उसको निमित्त बुद्धशासनमा समागम हुने संयोग अनिश्चित हुन सक्तछ अथवा ऊ सांसारिक दुःखबाट मुक्त नहुन पनि सक्तछ। नियत व्याकरण प्राप्त नभएका तर सात दिनसम्म अभ्यास गरी मार्ग र फल प्राप्त गर्न सक्ने **अनियत-नेय्य** पुद्गलहरूको जस्तै यहाँ भिन्न भिन्न रुपले दर्शाइएका हुन्।

https://dhamma.digital

एक पक्ष वा पन्ध्र दिनसम्म अथवा त्यस भन्दा बढी समयसम्म उद्योगाभ्यास गरी मार्ग र फल प्राप्त गर्न सक्ने क्षमता भएको पुद्गलहरूको सन्दर्भमा यस्तै तथ्यहरू लिन सकिन्छ।

(४) **पदपरम पुग्गल – पदपरम** जातिका पुद्गललाई बुद्धशासनमा समागम हुने संयोग प्राप्त भए पनि र उसले परियत्ति धर्ममा चरम सिमासम्म उद्योगाभ्यास गरे पनि यस जीवनमा मार्ग र फल प्राप्त गर्न सक्दैन। उसले गरेका यी सबै कार्य वासना भागी पारमी सम्भारको रुपमा मात्र सञ्चित हुन्छ।

यस्तो व्यक्ति यस जीवनमा सांसारिक दुःखबाट छुटकारा पाउन सक्तैन। उसको **समथ** (शमथ) र **विपस्सना** (विपश्यना) भावना दखल भइसकेपछि मृत्यु भएको खण्डमा र मनुष्य वा देव भूमिमा उत्पन्न हुन गएमा ऊ वर्तमान बुद्ध-शासानमा नै सांसारिक दुःखबाट मुक्त हुन सक्तछ।

यसरी भगवान बुद्धले चार जातिका पुद्गलहरूको सन्दर्भमा भन्नु भएको थियो।

तीन प्रकारका पुद्गल –

माथि उल्लेख गरिएका पिटकहरूमा दिइए अनुसार भगवान बुद्धले प्राणीहरूलाई तीन जातिमा वर्गीकरण गर्नु भएको छ, जसलाई तीन प्रकारका रोगी (व्यक्तिहरू) संग तुलना गर्न सकिन्छ। तीन प्रकारका रोगीहरू हुन्–

पहिलो प्रकारको रोगी औषधी वा उपचार नगरे तापनि समय भएपछि स्वास्थ्य लाभ गर्नमा निश्चित छ।

दोस्रो प्रकारको रोगी जतिसुकै औषधी वा उपचार गरे पनि निको नहुने र त्यो त्यसै रोगबाट मर्ने निश्चित छ।

तेस्रो प्रकारको रोगी ठीक औषधी वा उपचार पाएमा निको हुन्छ, ठीक औषधी र उपचार नपाएमा रोग चर्को भई मर्दछ।

पहिलेका बुद्धहरूद्वारा **नियत-व्याकरण** पाएको र यस जीवनमा

https://dhamma.digital

सांसारिक दुःखबाट मुक्त हुने निश्चित भएको व्यक्ति पहिलो प्रकारको रोगी समान हो ।

पदपरम जातिको पुद्‌गल दोस्रो प्रकारको रोगी समान हो । दोस्रो किसिमको रोगी रोगबाट मुक्त हुन नसके झैं पदपरम जातिको पुद्‌गल यस जीवनमा सांसारिक दुःखबाट मुक्त हुन सक्तैन । तर उसको भावी जन्ममा या त वर्तमान बुद्ध-शासानमा अथवा भावी बुद्ध-शासानमा मात्र ऊ मुक्त हुन्छ । **छत्तमानव मण्डुक देवपुत्र** र **सच्चक परिब्राजक** अर्को जन्ममा वर्तमान बुद्धकै शासानमा सांसारिक दुःखबाट मुक्त भएका बुद्धकालीन घटनाहरू उदाहरण स्वरुप लिन सकिन्छ ।

नेय्य जातिको पुद्‌गल तेस्रो प्रकारको रोगी समान हो । जसरी तेस्रो प्रकारको रोगीको दुइ वटा बाटो छन्– निको हुने वा मर्ने । यस्तै नेय्य पुद्‌गल दुई सम्भाव्य घटनाहरू–सांसारिक दुःखबाट मुक्त हुने वा नहुनेसंग सम्बन्धित छ ।

नेय्य जातिका पुद्‌गलले आफ्नो आयु अनुसार आफूलाई सुहाउने किसिमले छोड्नु पर्ने छोडेर कल्याणमित्रको खोजी गर्दछ भने उनको सही निर्देशनानुसार सम्यक्-व्यायामद्वारा यसै जीवनमा ऊ सांसारिक दुःखबाट मुक्त हुन सक्तछ । मिथ्यादृष्टि भई, अकुशल आचरणमा लागी, उसले पञ्चकाम विषयलाई छोड्न नसकेमा; पञ्चकाम विषयलाई छोड्न सके पनि उसले कल्याण-मित्रको निर्देशन प्राप्त गर्न नसकेमा; कल्याण मित्रको निर्देशन पाए तापनि उसले पर्याप्त मात्रामा सम्यक्-व्यायाम गर्न नसकेमा; पर्याप्त मात्रामा सम्यक्-व्यायाम गर्न चाहे पनि बुढेसकाल (बुढापा) ले गर्दा गर्न नसकेमा; तन्नेरी भए पनि ऊ रोगी भएमा यस जीवनमा ऊ सांसारिक दुःखबाट मुक्त हुन सक्तैन । राजा अजातशत्रु, करोडपति महाधनपुत्र भिक्षु सुदिन्न, वर्तमान जीवनमा सांसारिक दुःखबाट मुक्त हुन सक्ने खालका व्यक्तिहरू भएर पनि मुक्त हुन सकेनन् ।

राजा अजाशत्रुले पितृ-हत्या गरेकोले मुक्त हुन सकेन । भनिएको छ कि ऊ भावी संसारचक्रमा दुई असंख्य र एक लाख कल्प सम्म घुमिसकेपछि मात्र ऊ प्रत्येक बुद्ध हुनेछ । करोडपति महाधनपुत्रले आफ्नो

https://dhamma.digital

जवानीमा पञ्चकाम विषयको अति सेवन गरेको कारणले वृद्धावस्थामा शान्ति पाउन सकेन । सांसारिक दुःखबाट मुक्त हुने कुरा त टाढै रहोस् त्रिरत्नको नामसम्म लिने अवकाश पनि प्राप्त गर्न सकेन । उसको त्यस्तो दुर्दशा देख्नु भई भगवान बुद्धले आनन्दलाई सम्बोधन गरी भन्नुभयो– “आनन्द यो महाधन सेठ-पुत्र उसको जीवनको पहिलो अवस्था अर्थात जवानीमा मेरो शासनमा भिक्षु भएको भए यसै जीवनमा अर्हत भई परिनिर्वाण प्राप्त गर्ने थियो । उसको जीवनको दोस्रो अवस्थामा भिक्षु भएको भए अनागामी हुने थियो र मृत्युपश्चात शुद्धावास ब्रह्मलोकमा उत्पन्न भई त्यहीँ परिनिर्वाण प्राप्त गर्ने थियो । उसको जीवनको तेस्रो अवस्थाको शुरुमा मेरो शासनमा भिक्षु भएको भए सकृदागामी वा स्रोतापन्न हुने थियो र अपाय-लोकबाट सदाका लागि मुक्त हुने थियो ।

पच्छिम भविक भए पनि– यस प्रकार त्यस करोडपति महाधन-पुत्रले उसको वर्तमान जीवन नै अन्तिम जीवन (**पच्छिम भविक**) हुन सक्ने गरी पारमिता पूर्ण गरी बुद्ध-शासनमा समागम हुने संयोग परे तापनि **नियत-व्याकरण** प्राप्त नभएको व्यक्ति हुनाले र चरित्र भ्रष्ट भएको कारणले सांसारिक दुःखबाट मुक्त हुन सकेन । यति मात्र होइन, यस जीवनमा त्यसले अकुशल कर्म गरेको कारणले अपाय-लोकमा उसको आयु यतिसम्म लम्बिन्छ कि भावी मैत्रीय बुद्धको शासन-कालमा पनि त्यस अपाय-लोकबाट ऊ मुक्त हुन नसकिने हुन्छ । त्यसपछि **कल्पानकल्प** सम्म बुद्ध उत्पन्न हुँदैन । अनि बुद्ध उत्पन्न नहुञ्जेल सम्म शून्य कल्प रहन्छ । हाय ! करोडपति महाधन-पुत्र **पच्छिम भविक** भई यसै जीवनमा सांसारिक दुःखबाट मुक्त हुन सक्ने पारमिता पूर्ण भएर पनि मुक्त हुने अवस्थाबाट टाढा रहनु पर्यो ।

मुक्त हुन सक्ने गरी आचरण गर्न सकेमात्र– आजकल मानिसहरूको भनाई छ कि पारमिता पूर्ण भइसकेको व्यक्ति इच्छा नभए पनि बुद्ध-शासनमा समागम हुने संयोगबाट बन्चित हुँदैन र साथै ऊ सांसासरिक दुःखबाट मुक्त हुन नचाहे पनि उसको मुक्ति निश्चित छ तर यिनीहरूले नियत र अनियत को महत्तामा ध्यान दिएनन् । माथि उल्लेख

https://dhamma.digital

गरिएका दुइ पिटकहरूमा वर्णन गरे अनुसार र करोडपति महाधन-पुत्रको कथा अनुसार यो बुझ्नु पर्दछ कि सांसारिक दुःखबाट मुक्त हुन सक्ने पारमिता पूर्ण भइसकेको र त्यसै अनुपातमा सम्यक्-व्यायाममा लाग्न सके मात्र **अनियत-नेय्य** पुद्गलहरू यसै जीवनमा मुक्त हुन सक्तछन् । सम्यक्-व्यायाम शिथिल हुन गएमा तिनीहरूले वर्तमान बुद्ध-शासनमा मार्ग र फल प्राप्त गर्न सक्दैनन् ।

यी जातिका पुद्गलहरू बाहेक अरु पनि असंख्य प्राणीहरू छन् । जस्तै–आलार र उद्दक तपस्वीहरू सांसारिक दुःखबाट मुक्त हुनका निमित्त पारमिता पूर्ण गरिसकेका तर संयोग प्राप्त गर्न नसकिने अष्टदोष (अट्ठक्खण) सम्पन्न भएको भूमि मध्ये कुनै एक भूमिमा पुगेका थिए ।

सुत्तन्त पिटकको अंगुत्तर निकाय र अभिधम्म पिटकको पुग्गल पञ्ञति अनुसार चार जातिका पुद्गलहरू र तीन प्रकारका व्यक्तिहरूका विभाजन समाप्त ।

पुद्गल चार प्रकारका र तीन प्रकारका :–

नेय्य र पदपरम पुद्गलको आवश्यक अभ्यास काल – उल्लेखित चार जातिका पुद्गलहरू मध्ये उद्घाटितज्ञ पुद्गल र विपञ्चितज्ञ पुद्गल– विशाखा महाउपासिका र अनाथपिण्डिक महाजनले झैं केवल देशना मात्र सुनेर नै स्रोतापत्ति मार्ग अझ यो भन्दा पनि उच्च प्रज्ञा ज्ञानको अवस्था प्राप्त गर्न सक्छन् । यी पुद्गलहरूले पहिल्यै **सील विसुद्धि** (शील विशुद्धि) **चित्त विसुद्धि** (चित्त विशुद्धि) आदि विशुद्धिहरू क्रमिक रुपमा अभ्यास गरिराखेका हुँदैनन् । जति पनि देव ब्रह्माहरू मुक्त भए 'यही नियमानुसार मुक्त भएका हुन' भनी जान्नु । पालि पिटक अनुसार **नेय्य र पदपरम** जातिका पुद्गलहरूले मात्र स्रोतापत्ति मार्ग प्राप्त गर्नु भन्दा पहिले शील-विशुद्धि, चित्त-विशुद्धि आदिको अभ्यास गर्नु पर्दछ ।

पहिलो तीन जातिका पुद्गलहरूको लागि पनि आर्य मार्ग र फल उच्च अवस्थामा प्राप्तार्थ यी विशुद्धिहरूको क्रमिक रुपमा अभ्यास गर्न आवश्यक हुन आउँछ । अर्हत पद प्राप्त भइसकेपछि पनि, हुनत

https://dhamma.digital

अर्हतहरूले यी विशुद्धिहरूका अभ्यास गरिसकेका हुन्छन्, तैपनि **दिट्ठ-धम्मसुखविहार**को उद्देश्यले यी अभ्यासका तरिकाहरू अपनाउँछन् ।

बुद्ध-शासनको पहिलो एक हजार वर्ष **पटिसम्भिदापत्त अर्हतकाल** हुन । बुद्ध-शासनको वर्तमान समय **नेय्य** र **पदपरम** जातिका पुद्गलहरूको लागि मात्र सिमित रहन्छ । आजकाल यी दुई जातिका पुद्गलहरू मात्र बाँकि रहेका छन् ।

यी दुई जातिका पुद्गलहरूमा :

नेय्य पुग्गल –

यी दुई जातिका पुद्गलहरू मध्ये **नेय्य** जातिका पुद्गलले **सतिपट्ठान** (स्मृति-प्रस्थान), **सम्मप्पधान** (सम्यक्-प्रधान), आदि बोधिपक्षीय धर्मको श्रद्धापूर्वक अभ्यास गर्न सकेमा यही जीवनमा स्रोतापन्न हुन सक्तछ । यस अभ्यासमा शिथिल हुन गएमा अर्को जन्ममा ऊ देवलोकमा उत्पन्न भई त्यही स्रोतापन्न हुन सक्दछ । **सतिपट्ठान** आदि बोधिपक्षीय धर्मबाट अलग भई मरेको खण्डमा वर्तमान बुद्ध-शासनलाई उसले विलकुलै गुमाएको हुन्छ । तर भावी बुद्धको शासनमा समागम हुने मौका पाएछ भने उसले सांसारिक दुःखबाट छुटकारा पाउन सक्नेछ ।

पदपरम पुग्गल –

पदपरम जातिको पुद्गलले वर्तमान जीवनमा श्रद्धापूर्वक बोधिपक्षीय धर्म अभ्यास गरेमा अर्को जन्ममा देवलोकमा उत्पन्न भई त्यहीँ यसै बुद्ध-शासनमा उसले मुक्ति प्राप्त गर्दछ । अभ्यास नगरेको खण्डमा **नेय्य** पुद्गल झैँ हुन्छ ।

आर्य-काल –

वर्तमान बुद्ध-शासन पाँच हजार वर्षसम्म रहन्छ र ती सबै आर्य-काल हुन् । विश्वमा त्रिपिटक रहेसम्म आर्य-कालको अस्तित्व रहन्छ । **पदपरम** जातिको पुद्गलले वर्तमान बुद्ध-शासनमा समागम हुने मौका प्राप्त भएको बेला **वासनाभागी** र **पारमी सम्भार**लाई आफ्नो शक्तिले भ्याएसम्म उम्कन नपाउने गरी जोगाई उपयोगमा ल्याउनु पर्दछ । **सील**

https://dhamma.digital

(शील, सदाचार) रुपी बीज सञ्चित गर्नु पर्दछ, **समाधि** (एकाग्रता) रुपी बीज सञ्चित गर्नु पर्दछ, **पञ्ञा** (प्रज्ञा) रुपी बीज सञ्चित गर्नु पर्दछ ।

सील –

तीन प्रकारका सञ्चित पुण्य कार्य हुन– **सील, समाधि** र **पञ्ञा** । सील-बीजको अर्थ हो – **पञ्चसील**, **आजीवट्ठमक सील अट्ठङ्ग उपोसथ सील** र दसङ्ग शील उपासक र उपासिकाहरूका लागि र **भिक्खु सील** भिक्षुहरूका लागि ।

समाधि–

समाधि बीजका अर्थ हुन् – दश कसीण, आदि ४० प्रकारका कर्मस्थानमध्ये कुनै एक माध्यमबाट परिकम्म समाधि प्राप्त गर्नु, अझ बढी उद्योगाभ्यास बढाउन सके अप्पना समाधि प्राप्त हुन्छ ।

पञ्ञा –

पञ्ञा-बीजका अर्थ हुन् – **नाम** (=चित्त), **रुप** (=भौतिक पदार्थ), **खन्ध** (=स्कन्ध), **आयतन** (=आयतन), **धातु** (=धातु), **सच्च** (=सत्य), **पटिच्चसमुप्पाद** (=प्रतीत्यसमुद्पाद) लाई विश्लेषण गर्नु, अझ अरु समर्थ भएमा त्यस धर्मलाई विपश्यना ज्ञानद्वारा **अनिच्च** (=अनित्य), **दुक्ख** (=दु:ख) र **अनत्त** (अनात्मा) लाई साक्षात्कार गर्नु ।

गहिरिएर सोच्नु पर्ने कुरा – मग्ग-ञाण र **फल-ञाण** का मूल बीज **सम्भार** भनिएका **सील, समाधि** र **पञ्ञा**मध्ये **सील, समाधि** शासन नभएको बेला शून्य कल्पमा समेत स्थायी रुपले आभूषण जस्तै संसारमा सदा विभूषित भइरहन्छ । **सील र समाधि**का बीज जुनसुकै समयमा प्राप्त गर्न सकिन्छ । तर **पञ्ञा-मूल** भएका **नाम, रुप, खन्ध, आयतन, धातु, सच्च**, र **पटिच्चसमुप्पाद** केवल बुद्ध-शासनमा समागम हुने बेलामा मात्र प्राप्त गर्न सकिन्छ । बुद्ध-शासन भन्दा बाहिर असंख्य शून्य-कल्प बिते पनि पञ्ञासम्बन्धी शब्द मात्र पनि सुन्ने मौका पाउँदैन । यसकारण, यस अवस्थामा शासनमा समागम हुने मौका पाएका पुद्गलहरूले अर्को जन्ममा भावी बुद्ध-शासनमा मुक्त हुनका लागि **मग्ग-ञाण** र **फल-**

https://dhamma.digital

ञाणको सम्भार बीजलाई उम्कन नपाउने गरी जोगाइ राख्ने हो भने शील **समाधि** भन्दा पनि अति दुर्लभ भएको **परमत्थ-पञ्ञा**लाई विशेष रुपले कोशिश गरी प्राप्त गर्न सक्नु पर्दछ ।

चार महाभूतलाई जान्न सकेमा – कम्तीमा तिनीहरूले आफ्ना शरीरमा चार महाभूत- पथवी, आपो, तेजो र वायो धातुहरूलाई छुट्टचाई देख्न सक्ने भावना गर्नु पर्दछ । अभिधर्मका अरु विषय जान्न नसके तापनि चार महाभूतलाई राम्ररी जान्न र देख्न सकेमा अति दुर्लभ पञ्ञा-बीज प्राप्त गर्न सकिन्छ । अनि मात्र 'बुद्ध-शासनमा जन्म लिएको सार भयो' भनी भन्न सकिन्छ ।

विज्जा र चरण –

सील र **समाधि**लाई चरण भनिन्छ भने **पञ्ञा**लाई **विज्जा** भनिन्छ । यसरी **विज्जा-चरण** बन्दछ । **विज्जा** मानिसका आँखा समान हुन भने चरण हात-खुट्टा समान । विज्जा चराहरूका आँखा झैं हुन भने चरण तिनीहरूका पखेटा समान । **सील** र **समाधि**ले परिपूर्ण भई **विज्जा-ञाण** हीन भएका व्यक्ति हात खुट्टा आदि अंग पूर्ण भएर पनि दुवै आँखा नभएका अन्धा समान हुन् । **विज्जा**ले पूर्ण भई **चरण**को कमी भएमा दर्शन शक्ति राम्रो भएर पनि अंगहीन भएका व्यक्ति समान हुन् । **विज्जा** र **चरण** दुवैले युक्त भएको व्यक्ति हात-खुट्टा र आँखा आदि अङ्ग पूर्ण भएको मानिस समान हो । **विज्जा** र **चरण** दुवै नभएका व्यक्ति आँखा र हात खुट्टा आदि अङ्ग नभएका मानिस नै भन्न नसुहाउने व्यक्ति समान हुन् ।

चरण मात्र भएका व्यक्तिको परिणाम –

वर्तमान बुद्ध-शासनमा समागम भएका व्यक्तिहरूमध्ये कोही शील, समाधि चरण-बीजले पूर्णतः सम्पन्न भए तापनि नाम, रुप, स्कन्ध, आदिमा ज्ञानको गोचर भएको विपश्यना ज्ञान नभएका हुन्छन् । चरण प्रवल भएकोले तिनीहरू भावी बुद्ध-शासनमा समागम हुन सक्छन् तर विज्जाको अभावले गर्दा भावी भगवान बुद्धको व्यक्तिगत रुपमा दर्शन

https://dhamma.digital

भेट भई उहाँको उपदेश सुन्ने अवसर प्राप्त भए पनि तिनीहरूले यथार्थ ज्ञान अववोध गर्न सक्दैनन् । तिनीहरू सर्वज्ञ बुद्धका जीवमान कालका **लालुदायी थेर, उपनन्द थेर, छवग्गिय भिक्खु** र **राजा कोसल** भैँ हुन् । दान, शील, आदि पूर्व सञ्चित चरणले गर्दा तिनीहरूलाई भगवान बुद्धको छत्रछायाँमा बस्ने सौभाग्य प्राप्त भयो । तर अतीत बुद्धका समयमा विज्जा सञ्चित नगरेको कारणले गर्दा वर्तमान भगवान बुद्धका उपदेश जीवनभरसम्म समय समयमा सुन्ने मौका पाएर पनि केही फाइदा उठाउन सकेनन् ।

विज्जा मात्र भएका व्यक्तिको परिणाम –

कोही व्यक्ति नाम-रुप स्कन्धमा विपश्यना ज्ञान भई **विज्जा**ले युक्त भएका हुन्छन् । तर दान, **निच्चसील** (नित्य-शील) र **उपसोथ सील** आदि **चरण-बीज** अभाव भएका हुन्छन् । विज्जाले सम्पन्न भएको कारणले यी व्यक्तिहरूलाई भावी भगवान बुद्धको उपदेश सुन्न र उहाँको दर्शन-भेट गर्ने सुअवसर प्राप्त भएमा यथार्थ ज्ञान अववोध गर्न सक्छन् । तर तिनीहरूमा चरणका अभावले गर्दा भावी भगवान बुद्धका दर्शन भेट गर्ने सुअवसर प्राप्त गर्न अत्यन्त दुर्लभ हुन्छ । कारण वर्तमान बुद्ध-शासन र भावी बुद्धको बीचमा एक अन्तर-कल्पको फरक हुन आउँछ ।

यस अवधि (अन्तर-कल्प) मा प्राणीहरूले मनुष्य-गति वा देवगतिमा कोटी कोटी जन्म लिई केवल यी लोकमा मात्रै तिनीहरूको जन्म सीमित राख्न सकेमा भावी बुद्धलाई दर्शन भेट गर्ने अवसर प्राप्त हुन्छ । यसै बीच (अन्तर-कल्प) मा प्राणीको जन्म चार अपाय भूमि मध्ये कुनै एक भूमिमा पर्न गएछ भने भावी भगवान बुद्धलाई दर्शन-भेट गर्ने अवसर बिना उपाय गुमाउनु पर्ने हुन्छ । किनभने यी चार अपाय लोकमा प्राणीको एक जन्मपछि अरु अनन्त जन्महरूको क्रम चलि नै रहने हुन्छ ।

यस जीवनमा दान गर्ने प्रवृति कम भई व्यक्तिहरूको काय दुराचारी बन्छ, वाक असंयमित रहन्छ, चित्त दूषित हुन्छ र यी कारणले गर्दा तिनीहरूमा **चरण** कमी हुन जान्छ, यस प्रकारका व्यक्ति मृत्यु

https://dhamma.digital

भएपछि चार अपाय भूमिमा पतन हुने प्रबल प्रवृतिका हुन्छन्। भग्यवशः तिनीहरू काम सुगति भूमिमा प्रतिसन्धि ग्रहण गर्न पुगेछन् भने पनि जहाँ तिनीहरूको जन्म हुन्छ त्यहाँ दानादि पूर्व चरण बीजको अभावले गर्दा निर्धनी भई कायिक दुःख र मानसिक दुःख अनुभव गर्नु पर्ने हुन्छ र तिनीहरूको जीवन यापनको निमित्त दुःख कठिनाई र कडा यातना भोग्नु पर्ने हुन्छ। जुन कारणले गर्दा तिनीहरू अपाय लोकतिरै धकेलिँदै जान्छन्। नित्य-शील, उपसोथ-शील, आदि चरणको अभाव भएको कारणले गर्दा अरुहरूसंग झैँ-झगडा, रीस-इबी, आदिमा फस्नु पर्ने; झन त्यसमाथि पनि रोग र व्याथाले पीडित भएर आखिर अपाय लोकतिर पतन हुने प्रवृतिका हुन्छन् । यसरी तिनीहरूले प्रत्येक जीवनमा दुःख दर्द अनुभव गर्नु पर्ने हुन्छ। जसबाट काम सुगति भूमिमा धेरै समयसम्म रहने मौका प्राप्त नभई चार अपाय लोकमा नै पतन हुन्छ। यसप्रकार **चरण** अभाव भएका व्यक्तिहरूका लागि भावी भगवान बुद्धलाई भेट गर्ने सुअवसर असम्भव प्रायः हुन्छ।

मुख्य कुरो –

मुख्य कुरो के भने **विज्जा र चरण** बीज दुवै युक्त भएको व्यक्तिले मात्र अर्को जन्ममा सांसारिक दुःखबाट मुक्ति पाउन सक्तछ। **विज्जा-बीज** सम्पन्न भए पनि दान, शील, आदि **चरण-बीज** अभाव भएमा भावी बुद्ध-शासनमा समागम हुने अवसर प्राप्त हुँदैन । फेरि चरण-बीजले सम्पन्न भई विज्जा-बीजको अभाव भएमा भावी बुद्ध-शासनमा समागम हुने अवसर प्राप्त भए पनि सांसारिक दुःखबाट मुक्त हुन सक्तैन । यसकारण, वर्तमान पदपरम जातिका पुद्‌गलहरू चाहे स्त्री होस वा पुरुष जसले भावी बुद्ध-शासनमा समागम हुने इच्छा (आशा) राख्दछ, उसले वर्तमान बुद्ध-शासनमा नै दान, शील र समथ भावनाको अभ्यास गरी चरण-बीज र कम से कम विपश्यना भावनाद्वारा चार महाभूतको ज्ञान अर्थात विज्जा-बीज संचय गरी भावी बुद्ध-शासनमा समागम भई सांसारिक दुःखबाट मुक्त हुने कोशिश गर्नु पर्दछ।

दानको अर्थ हो चरण, यो श्रद्धाको श्रेणीमा पर्दछ। श्रद्धा सात

https://dhamma.digital

सत्पुरुष धर्ममा समावेश हुन्छ र यो पन्ध्र चरण-धर्मभित्र पर्दछ । पन्ध्र चरणधर्महरू हुन् –

(१) सील (शील, सदाचरण) (२) इन्द्रिय संवर (इन्द्रिय-संयता) (३) भोजनेमत्तञ्ञुता (भोजनमा मात्रा ज्ञान) (४) जागरियानुयोग (जागरुकता) (५-११) सद्धम्म (सात सत्पुरुष धर्म) (१२-१५) चार झान (चार ध्यान–प्रथम ध्यान, द्वितीय-ध्यान, तृतीय-ध्यान र चतुर्थ-ध्यान) ।

यी पन्ध्र धर्महरू सर्वश्रेष्ठ ध्यान लाभी व्यक्तिका धर्म हुन् । **सुखविपस्सक** पुद्‌गल (विपश्यना-साधक) एघार **चरण**-धर्मले (चार ध्यानहरु बाहेक) सम्पन्न भएको हुन्छ । भावी बुद्ध-शासनमा समागम हुने आशा राख्ने व्यक्तिहरूको निमित्त दान, शील, उपोसथ र सात सत्पुरुष धर्म आवश्यक पर्दछ ।

यसै जीवनमा आर्य-मार्ग र फल प्राप्त गर्ने इच्छित व्यक्तिहरूले यी एघार प्रकारका **चरण**-धर्म अर्थात **सील, इन्द्रिय, संवर, भोजनेमत्तञ्ञुता, जागरियानुयोग** र **सात सत्पुरुष-धर्म** पूर्ण गर्नै पर्दछ । यसमा शीलको अर्थ हो, **आजीवट्ठमक सीलसम्यक–** आजीविकाको साथै सीलको आजीवन अभ्यास । **इन्द्रिय संवर**को अर्थ हो, **षडइन्द्रिय–आँखा, कान, नाक, जिब्रो, शरीर र मन** संयम गर्नु । भोजनेमत्तञ्ञुताको अर्थ हो, रुप-कायलाई सन्तुलन राख्न सकिनेसम्म गरी मात्र आहार ग्रहण गरी त्यसबाट सन्तुष्ट रहनु । जागरियानुयोगको अर्थ हो, दिनमा नसुतीकन रातमा पनि तीन प्रहर मध्ये एक प्रहर मात्र सुती बाँकी दुई प्रहर भावनामा अभ्यास गर्नु ।

सद्धम्मको अर्थ –

(१) **श्रद्धा** (श्रद्धा) (२) **सति** (स्मृति) (३) **हिरी** (लज्जा) (४) **ओतप्प** (भय) (५) **बहुसच्च** (बहुश्रुत) (६) **वीरिय** (वीर्य,उद्योग) र (७) **पञ्ञा** (प्रज्ञा) ।

यसै जीवनमा स्रोतापन्न हुने इच्छा भएकाहरूका लागि दान दिने अभ्यास विशेष आवश्यक पर्दैन । तर वर्तमान बुद्ध-शासनमा नै सांसारिक दुःखबाट मुक्त हुने गरी उद्योगाभ्यास गर्न असमर्थ भएकाहरूका लागि

https://dhamma.digital

भने दान कार्य र उपोसथ वर्तको पालन विशेष रुपले गर्नु पर्दछ ।

भावी भगवान बुद्धका प्रतीक्षा गर्नेहरूका निमित्त अभ्यास नियम –

भावी भगवान बुद्धका निर्भरमा रहने र प्रतीक्षा गर्नेहरूका लागि केवल पारमी मात्र सञ्चित गर्ने कार्य हुन आउँछ । तिनीहरूको निमित्त पालि पिटकमा दिइएका निर्देशानुसार शील, समाधि र प्रज्ञाको क्रमिक अभ्यासको जरूरत उति नियमनिष्ठापूर्वक गर्नु आवश्यकता पर्दैन । ' शील पूर्ण नभइकन समाधिको अभ्यास गर्नु हुँदैन र समाधिको अभ्यास पूर्ण नभइकन प्रज्ञाको अभ्यास गर्नु हुँदैन' भनी तिनीहरू यी कार्यबाट बञ्चित रहनु पर्दैन ।

(१) **सील-विशुद्धि** (शील-विशुद्धि), (२) **चित्त-विशुद्धि** (चित्त-विशुद्धि), (३) **दिट्ठि-विशुद्धि** (दृष्टि-विशुद्धि), (४) **कङ्खावितरण-विशुद्धि** (कांक्षावितरण-विशुद्धि), (५) **मग्गामग्ग ञाण दस्सन-विशुद्धि** (मार्गामार्ग ज्ञान दर्शन-विशुद्धि), (६) **पटिपदा ञाण दस्सन-विशुद्धि** (प्रतिपदा ज्ञान दर्शन-विशुद्धि), (७) **ञाणदस्सन-विशुद्धि** (ज्ञान दर्शन-विशुद्धि),

यी सात विशुद्धिका अभ्यास क्रमिक रुपमा नै गर्नु पर्दछ भन्ने भाव लिइरहनु पर्दैन । जुनसुकै अवस्थामा जुनसुकै विशुद्धिको अभ्यास गर्न सकिन्छ । जहाँसम्म सम्भव हुन्छ । तिनीहरूले पारमीका बीजहरू सञ्चय गर्नुमा लाग्नु पर्दछ अर्थात तिनीहरूको शक्तिले भ्याएसम्म जतिसक्दो बढी मात्रामा शील, समाधि, र प्रज्ञा बटुल्ने उपाय सोच्नुपर्दछ ।

निर्दिष्ट अभ्यासका नियममा लाग्नु अनावश्यक –

पालि-पिटकमा वर्णन गरिँदा शील-विशुद्धिको अभ्यास पूर्ण भएपछि मात्र चित्त-विशुद्धिको अभ्यास गर्नु पर्दछ, चित्त-विशुद्धिको अभ्यास पूर्ण भएपछि मात्र दृष्टि-विशुद्धिको अभ्यास गर्नु पर्दछ, दृष्टि-विशुद्धिको अभ्यास पूर्ण भएपछि मात्र कांक्षावितरण-विशुद्धिको अभ्यास गर्नु पर्दछ, कांक्षावितरण-विशुद्धिको अभ्यास पूर्ण भएपछि मात्र अनित्य, दुःख र अनात्मको भावना गर्नु पर्दछ । केवल यसै जीवनमा आर्य मार्ग र फल प्राप्त गरी मुक्त हुनेहरूका लागि मात्र यी अभ्यासका नियम निर्धारित

https://dhamma.digital

गरिएका हुन् । तर आवश्यक मात्रमा उद्योगाभ्यास गरी मुक्त हुन असमर्थ भएका र पारमी-बीज मात्र सञ्चित गर्नेहरूका लागि तिनीहरूले सक्ने जुनसुकै नियमाभ्यास पालन गर्न सक्छन् । अर्थात 'शील-विशुद्धि परिपूर्ण नभइकन **समथ मनसिकार चित्त-विशुद्धि** को अभ्यास गर्नु हुँदैन' भनी भन्नु हुँदैन । शिकारी र माझीहरूका सम्बन्धमा पनि 'तिनीहरूले आफ्ना व्यावसाय नछोडिकन शमथ-विपश्यना मनसिकारको अभ्यास गर्नु हुँदैन' भनी भन्नु हुँदैन । यदि कसैले यसो भनेछ भने **धम्मन्तराय** (धर्ममा विध्न) को कारण बन्दछ । बरु शिकारी र माझीहरूलाई बुद्ध, धर्म र संघ गुणमा ध्यान दिन प्रेरणा दिनु पर्दछ । तिनीहरूलाई आफ्ना शरीरप्रतिका अशुभ भावनामा सकेसम्म ध्यान दिन प्रेरित गर्नु पर्दछ । साथै तिनीहरूलाई 'आफू स्वयं र अरु सबै प्राणी मृत्युका अधीनमा छन' भन्ने कुरोमा ध्यान दिन लगाउनु पर्दछ । यस्तै प्रेरणाको फलस्वरुप एउटा माझीले आफ्नो पेशा नछोडिकन नै पालिपिटकका '**अभिधम्मत्थ सङ्गह**' र **पट्ठान**का **पच्चय निद्देस**का '**निस्सय**' (शब्दार्थ) धारा प्रवाह रुपले कण्ठ भन्न सकेको कुरो मलाई सम्झना छ । यी उपलब्धीहरू **विज्जा** प्राप्तिको निमित्त साह्रै राम्रा आधार हुन् ।

आजकाल मैले आफ्नो दायक उपासकहरू भेट्दा भिक्षुका खास परम्परानुसार तिनीहरूलाई भन्ने गर्थे 'व्यावसायले शिकारी र माझी भए तापनि तिनीहरूले त्रि-रत्न गुण र अनित्य, दुःख र अनात्मामा सदा स्मृति राख्नु पर्दछ । त्रि-रत्नका आर्य गुणहरूमा स्मृति राखेमा चरण**-बीज** बन्दछ । अनित्य दुख र अनात्मामा स्मृति राखेमा विज्जा बीज बन्दछ ।' शिकारी र माझीहरूलाई पनि यी विषयहरूमा स्मृति राख्ने अभ्यासमा प्रेरणा दिनु पर्दछ । तिनीहरूलाई 'शमथ र विपश्यनामा स्मृति राख्नु हुँदैन' भन्नु उचित छैन । बरु तिनीहरूले नबुझेका छन् भने राम्रोसंग बुझाइदिइ मद्दत गर्नु पर्दछ । अभ्यास जारी राख्नमा तिनीहरूलाई उत्साह र प्रेरणा दिनु पर्दछ । तिनीहरूले पारमी सञ्चय गर्ने कार्यमा लागिरहँदा र इच्छा गर्दा पनि प्रशंसा गर्नु पर्दछ ।

https://dhamma.digital

वर्तमान समयका महत्वमा अनभिज्ञ रहँदा विज्जा-बीज प्राप्त गर्ने अवकाशबाट वञ्चित –

पालि-पिटक अनुसार सात विशुद्धि-अभ्यासका नियमानुसार सीधा र स्पष्ट वर्णित कुरामा मात्र ध्यान दिने कोही गुरुहरूले वर्तमान समयको महत्व नबुझीकन 'जतिसुकै उद्योगाभ्यासको प्रगाढता भए पनि पहिले शील-विशुद्धि पूर्ण नभइकन शमथ र विपश्यनाको अभ्यासबाट केही उपलब्धी हासिल गर्न सकिँदैन' भनी भन्दछन् । जनसाधारण मानिसहरू यी कुराहरूबाट धोखा दिइएका हुन्छन् । यसरी **धम्मन्तराय**को उत्पत्ति हुन्छ ।

वर्तमान समयलाई चिन्न नसकिएको कारणले बुद्ध-शासनमा समागम हुने बेलामा मात्र प्राप्त गर्न सकिने विज्जा-बीज उपलब्ध गर्ने अवकाशबाट वञ्चित रहनु पर्ने हुन्छ। साँच्चै भन्ने हो भने गङ्गाका वालुवा प्रमाणले उत्पन्न भइसकेका बुद्ध-शासनमा यदाकदा देखा परिसकेका भए तापनि **विज्जा-बीज** नभएको कारणले सांसारिक दुःखबाट मुक्त हुन नसकी अझै पनि तिनीहरू अनन्त भवचक्रमा घुमिरहेका हुन्छन् ।

बीज भन्नुको अर्थ ती बीज जुन पाकेका अथवा छिपेका जसबाट अर्को राम्रो टुसा पल्हाउने र बीज उत्पन्न हुने क्षमता भएको हुनु पर्दछ। पाकेको वा छिपेको अनेक अवस्था भएको हुन्छ ।

नपाकिएका वा नछिपिएका बीज पनि छन्। भनाइको तात्पर्य हो, त्यस्ता व्यक्तिहरू पनि छन् जसले श्लोक पाठ गर्दछन् तर अर्थ जानेका हुँदैनन् अथवा अर्थ जानेका हुन्छन् तर ठीक तरिकाले अभ्यास गर्न जान्दैनन्। कोही बुद्धका आर्य गुणाङ्ग र अनित्य, दुःख, अनात्मामा भावना गर्दा पाठ-पूजा गर्दा र माला जप्दा आफ्ना रीति अथवा परमपरानुसार गर्दछन्। यस प्रकारका व्यक्तिहरू नपाकिएका र नछिप्पिएका बीज समान हुन् । यी नपाकिएका बीज क्रमिक भव-गतिमा यस्तो कार्य भइरहेमा र हुने अवसर पनि प्राप्त भएमा पाक्न र परिपक्व हुने सम्भावना छ ।

एकपटक मात्र भए पनि **परिकम्म-निमित्त** उत्पन्न नभएसम्म शमथ-भावनाको अभ्यास गर्नु, नाम र रुपमा अन्तरदृष्टि प्राप्त नभएसम्म

https://dhamma.digital

विपश्यना भावनाको अभ्यास गर्नु छिपिएको बीजमा गुदी (सार भाग) र सार अंशले पूर्ण हुनु जस्तै हुन्। एक पटक मात्र भएपनि **उग्गह निमित्त**[B] उत्पन्न नभएसम्म शमथ भावनाको अभ्यास गर्नु र **सम्मसन ञाण** प्राप्त नभएसम्म विपश्यना भावनाको अभ्यास गर्नु त्यस बीजलाई झन बढी छिपिने अवस्थामा पुर्याउनु झैं हुन्। एकचोटी मात्र भए पनि **पटिभाग निमित्त** उत्पन्न नभएसम्म शमथ भावनाको अभ्यास गर्नु र उदयब्बय ञाण प्राप्त नभएसम्म विपश्यना-भावनाको अभ्यास गर्नु बीजलाई झन बढी परिपक्व अवस्थामा पुर्याउनु झैं हुन्। शमथ र विपश्यना भावनामा अझ यो भन्दा पनि बढी उद्योगाभ्यास गरी बढाएर लैजान सके झन् बढी परिपक्व भएको बीज झैं ठूलो सफलता हासिल गर्न सकिन्छ।

अधिकार (पूर्ण बीज र सफल अभ्यास)–

'अधिकार शब्दको अर्थ हो, 'पूर्ण बीज'। पालि पिटकमा वर्णन गरिए अनुसार पहिलेका बुद्ध-शासनमा अधिकार प्राप्त गरिसकेका भए मात्र भावी बुद्ध-शासनमा ध्यानाङ्ग सहित मार्ग र फल प्राप्त गर्न सकिन्छ। आजकाल, शमथ र विपश्यना भावनाको नक्कल मात्र गरी परम्परागत अभ्यासमा जीवन बिताइरहेका मानिसहरू अधिकारको परिधिमा परेका **शमथ** र **विज्जा-बीज**ले सम्पन्न व्यक्तिहरूको सीमा भित्र पर्दैनन्।

दुई प्रकारका बीज मध्ये बुद्ध-शासनमा समागम भएर पनि **विज्जा-बीज** सुरक्षित गर्न नसकेका व्यक्तिहरूले वास्तवमा ठूलो मौका चुकाएको हुन्छ। किनभने नाम र रुप धर्मसंग सम्बन्धित **विज्जा-बीज** केवल बुद्ध-शासनमा राम्रोसंग ग्रहण गर्न सकेमा मात्र प्राप्त गर्न सकिन्छ। अतएव वर्तमान कालमा नाम र रुप धर्मका स्वभाव जान्न असमर्थ भएका ती स्त्री वा पुरुषले जीवनभर चार महाभूतलाई कण्ठस्थ गर्नु पर्दछ। त्यसपछि त्यसको अर्थमा ध्यान दिई ती विषयमा छलफल गरेर अन्तमा 'ती महाभूतहरू कसरी आफ्ना शरीरमा समावेश भएका छन्' भन्ने कुरो विपश्यना भावनाद्वारा जीवनभर अभ्यास गर्नु पर्दछ।

यहाँ सूत्र र अभिधर्म पिटकमा चार जातिका पुद्गलहरू र तीन प्रकारका व्यक्तिहरूका सम्बन्धमा दर्शाइएका कुरा साराँशमा यसरी

https://dhamma.digital

लिन सकिन्छ– (१) बुद्ध-शासनको परिधिमा परेका व्यक्तिहरूले शमथ र विपश्यना भावना नगरिकन केवल यसको नक्कल मात्र गरी समय बिताउँछन् भने यस शासनमा मनुष्य भई जन्मेर पनि अनुपम मौका उपयोग गर्न नसकेमा ठूलो नोक्सानी सहनु पर्ने हुन्छ; (२) अहिले **पदपरम** र **नेय्य** जातिका पुद्गलहरूको समय भएकोले तिनीहरूले यस समयमा सावधानीपूर्वक उद्योगाभ्यास गरेको खण्डमा शमथ र विपश्यनाको परिपक्व बीज प्राप्त गर्न सक्छन् र साथै त्यस बीजलाई पाकेको र छिप्पेको अवस्थामा पुऱ्याई यसै जीवनमा अथवा अर्को जन्ममा देवलोकमा– यही बुद्धको शासनमा अथवा भावी बुद्ध-शासनमा लोकुत्तर सम्पदा सजिलैसंग प्राप्त गर्दछन् । (३) बुद्ध-शासनमा मनुष्य भई यसै भवमा तिनीहरूले महान लाभ प्राप्त गर्न सक्छन् । (तीन प्रकार र चार जातिका पुद्गलहरूका व्याख्या समाप्त ।)

आजको मिथ्या धर्म/सल्लाह र चेतावनी –

त्रिपिटकको सार–४५ वर्षसम्म भगवान बुद्धले उपदेश गर्नु भएका त्रिपिटकलाई मन्थन गरी साराँश निकालेमा सैंतीस बोधिपक्षीय-धर्म निस्कन्छन् । यी सैंतीस बोधिपक्षीय-धर्म नै त्रिपिटकका सारांश हुन् । यसलाई अझ मन्थन गरे सात विशुद्धि निस्कन्छन् । सात विशुद्धिलाई अझ निचोडमा शील, समाधि र प्रज्ञा निस्कन्छन् । यसैलाई अधिसिल सासन अधिचित्त सासन र अधिपञ्ञा सासन भनिन्छ । यी नै तीन शिक्षा हुन ।

निच्च (नित्य) **सील–** शील भन्दाखेरि गृहस्थहरूको लागि मुख्यतया नित्य-शील हुन् । नित्य-शीलले पूर्ण भएको व्यक्ति चरणले सम्पन्न भएको हुन्छ र त्यसलाई **विज्जा** सहित मार्ग र फल प्राप्त गर्नमा समर्थ तुल्याइदिन्छ । यी व्यक्तिहरूले नित्य-शीलमाथि उपोशथ शीलले परिकृष्ट गर्न सकेमा झन राम्रो हुन्छ । गृहस्थहरूका लागि नित्य-शील भन्नु नै **आजीवट्ठमक सील** हो । यस शीललाई श्रद्धापूर्वक राम्रोसंग पालन गर्नु पर्दछ । पृथकजन भएको कारणले शील भङ्ग हुन गएमा तुरुन्तै शील समादान गरी अरु बाँकी रहेका आफ्नो जीवनमा पालन गर्नु पर्दछ ।

https://dhamma.digital

कारणवश फेरि पनि शील भङ्ग हुन गएमा त्यसरी नै शील समादान गरी शुद्धचाई गर्नाले व्यक्ति फेरि शीलले सम्पन्न हुन्छ। यसो गर्नु उति गाह्रो छैन। नित्य-शील भङ्ग हुन गयो कि तुरुन्तै समादान गर्नु पर्दछ। आजकाल निकै संख्यामा व्यक्तिहरू शीलले सम्पन्न छन्।

कसीण, असुभ आदि आलम्बन मनोद्वारमा स्पष्ट हुने गरी आभास प्राप्त गरेका व्यक्ति, नाम-रुप धर्मलाई अनित्य-लक्षणद्वारा ज्ञान प्राप्त गरेका व्यक्ति साह्रै कम छन्। किनभने शमथ र विपश्यना भावनालाई वाधा दिने मिथ्या धर्महरू प्रचूर मात्रामा छन्, जसबाट **धम्मन्तराय**को प्रबलताको कारण बन्दछ।

धम्मन्तराय–

मिथ्या-धर्मबाट उत्पन्न हुने धम्मन्तरायको अर्थ हो – सांसारिक भय देख्नमा असमर्थ अभ्यास, मार्ग र फल प्राप्त गर्न सकिन्न भन्ने विश्वास, पारमी पुरा हुनु भन्दा पहिल्यै अभ्यास गर्न छोड्ने बानी, आजकालका मानिसहरू द्वि-हेतुक हुन भन्ने धारणा, अधिपति प्राप्त पहिले पहिलेका महापुरुषहरूले प्राप्त गर्न नसकिने भनी छन्द, उत्साहलाई त्याग गर्ने आदत, आदि।

यो कुराको निष्कर्षमा नपुगे तापनि कुशल-कर्म गर्नु निरर्थक हुँदैन। अभ्यास गर्दै गएमा पारमी नभएकाहरूलाई पारमी उत्पन्न गराउनमा कुशल कर्म साधन स्वरुप हुन्छ। अभ्यास नगरेको खण्डमा पारमी प्राप्त गर्ने अवकाशबाट बञ्चित रहनु पर्ने हुन्छ पारमी नछिपिएकाहरूले उद्योगाभ्यास गरेमा तिनीहरूको पारमी परिपक्क हुन्छ। यस प्रकारका व्यक्तिहरूले अर्को जन्ममा वर्तमान बुद्धशासनमा नै मार्ग र फल प्राप्त गर्न सक्छन्। अभ्यास नगरेका् खण्डमा पारमी परिपक्क हुने अवसर गुमाउनु पर्ने हुन्छ। पारमी पूर्ण भई छिपिसकेकाहरूले उद्योगाभ्यास गरे यसै जीवनमा मार्ग र फल प्राप्त गर्न सक्छन्। उद्योगाभ्यास नगरेमा मार्ग र फल प्राप्त गर्ने अवसरबाट वञ्चित हुनु पर्दछ।

द्वि-हेतुक व्यक्तिहरूले उद्योगाभ्यास गरे अर्को जन्ममा तिनीहरू

https://dhamma.digital

ति-हेतुक हुन सक्छन् । उद्योगाभ्यास नगरेमा द्वि-हेतुक स्तरबाट उत्रनुको सट्टा **अ-हेतुक** अवस्थामा पतन हुनेछ ।

यहाँ कसैले भिक्षु हुने इच्छा गरेछ । अरुले उसलाई भनेछ - "जीवनभर भिक्षु जीवन व्यतित गर्ने हो भने मात्र भिक्षु हुनु नत्र नहुनु" यसो भनेमा **धम्मन्तराय** हुन्छ ।

यसैले भगवान बुद्ध भन्नुहुन्छ–

"चित्तुंप्पादमत्तं पि कुसलेसु धम्मेसु वहुपकारं वदामि ।"

अर्थ–"कुशल कर्ममा चिन्तना मात्र गर्नु नै ठूलो लाभ र फलदायी हो' भनी भन्दछु ।

दान-कुशल (भिक्षा दिनु) वा दानीलाई निन्दा गर्नाले पुञ्ञन्तराय आइपर्छ। शील, समाधि र प्रज्ञा कुशल कर्मलाई अथवा शील, समाधि, प्रज्ञा प्राप्त गर्ने व्यक्तिलाई निन्दा गरिएमा धम्मन्तराय आइपर्छ । पुञ्ञन्तराय आइपरेको व्यक्तिलाई यस भवमा वा अर्को भवमा प्रभाव-शक्तिको र धन-दौलतको हानी भई दयनीय अवस्था भोग्नु पर्ने हुन्छ । **धम्मन्तराय** आइपरेका व्यक्तिलाई अर्को भवमा चरित्र हीन, ज्ञान बुद्धि हीन भई साह्रै निच, हीन अवस्थामा पुग्नु पर्ने हुन्छ । यसैमा सबै सतर्क रहुन ।

आजकाल बुद्ध-शासनमा समागम भएका व्यक्तिले माथि भनिए अनुसार मिथ्या धर्मबाट अलग्ग रहन सकेमा यसै जीवनमा अपाय-लोकको द्वार बन्द गर्न सक्तछ र दृढता, संकल्प र कर्तव्यनिष्ठाका साथ यस जीवनमा अभ्यास गरिएमा शमथ र विपश्यना भावनाद्वारा अर्को जन्ममा वा भावी बुद्ध-शासनमा सांसारिक दुःखबाट मुक्त हुन सक्नेछ ।

'माथि उल्लेखित मिथ्या धर्मबाट अलग्ग भई मानिस भएर जन्म लिनु कति दुर्लभ छ' भनी दर्शाइएको कुरा समाप्त ।

https://dhamma.digital

बोधिपक्खिय धम्म

अब म संक्षिप्तमा सैंतीस बोधिपक्षीय धर्म दर्शाउँछु। शमथ र विपश्यना भावना गर्न इच्छुक व्यक्तिले वीर्य र दृढतापूर्वक यी धर्म-पालन गर्नु पर्दछ जसबाट वर्तमान बुद्ध-शासनमा मनुष्य भई जन्म लिएको दुर्लभ अवसर सार्थक बन्दछ। संक्षेपमा बोधिपक्षीय धर्म सात प्रकारका छन्। ती हुन् –

(१) **सतिपट्ठान** (स्मृतिप्रस्थान)

(२) **सम्मप्पधान** (सम्यक्प्रधान),

(३) **इद्धिपाद** (ऋद्धिपाद),

(४) **इन्द्रिय** (इन्द्रिय),

(५) **बल** (बल),

(६) **बोज्झङ्ग** (बोध्यङ्ग),

(७) **मग्गङ्ग** (मार्ग-अङ्ग)

"बोधियापक्खे भवाति बोधिपक्खिया" ,

यसको परिभाषानुसार यसलाई विग्रह गरिएमा मार्ग-ज्ञानसँग सम्बन्धित पदट्ठान, सम्भार र उपनिस्सय धर्म-समूहलाई बोधिपक्षीय भनिन्छ।

Dhamma.Digital

दुतीय परिच्छेद

चार सतिपट्ठान

सतिपट्ठानको परिभाषा हो–

"भुसं तिट्ठतीति पट्ठानं; सति एवं पट्ठानं सतिपट्ठानं"

अर्थ–दृढ रुपले स्थिर हुनेलाई **पट्ठान** भनिन्छ। स्मृति दृढ भइरहने हुनाले **सति-पट्ठान** भनिएको हो। –**सतिपट्ठान** चार प्रकारका छन। ती हुन् –

(१) **कायानुपस्सना-सतिपट्ठान** (कायानुपश्यना-स्मृतिप्रस्थान),

https://dhamma.digital

(२) **वेदनानुपस्सना-सतिपट्ठान** (वेदनानुपश्यना-स्मृतिप्रस्थान),

(३) **चित्तानुपस्सना-सतिपट्ठान** (चित्तानुपश्यना-स्मृतिप्रस्थान),

(४) **धम्मानुपस्सना-सतिपट्ठान** (धर्मानुपश्यना-स्मृतिप्रस्थान),

(१) आश्वास-प्रश्वास, आदि रुप कायमा दृढतापूर्वक स्थिर हुने स्मृतिलाई कायानुपश्यना-स्मृतिप्रस्थान भनिन्छ ।

(२) वेदना-धर्ममा दृढतापूर्वक स्थिर हुने स्मृतिलाई वेदनानुपश्यना-स्मृतिप्रस्थान भनिन्छ ।

(३) स-राग चित्त, वित-राग चित्त, आदि चित्त प्रभेदमा दृढतापूर्वक स्थिर हुने स्मृतिलाई चित्तानुपश्यना-स्मृतिप्रस्थान भनिन्छ ।

(४) निवरण आदि धर्ममा दृढतापूर्वक स्थिर हुने स्मृतिलाई धर्मानुपश्यना-स्मृतिप्रस्थान भनिन्छ ।

यी चार मध्ये 'आश्वास-प्रश्वास' भन्ने काय एउटामा दृढतापूर्वक ध्यान स्थिर रहेमा सबैमा स्थिर भएको भनिन्छ, किनभने आफूले जुन आलम्बनमा आफ्नो स्मृति राख्न चाहन्छ, त्यसमा केन्द्रित गर्न सक्तछ ।

'दृढतापूर्वक चित्त स्थिर गर्नु' को अर्थ हो– कसैले आश्वास-प्रश्वासमा एक घण्टासम्म ध्यान दिन चाहन्छ भने उसको ध्यान त्यस समयको लागि दृढ रूपले त्यसैमा स्थिर रहनु, दुई घण्टासम्म ध्यान दिन चाहन्छ भने उसको ध्यान दुई घण्टाको निमित्त त्यसैमा दृढ रूपले स्थिर रहनु । यसो भएमा वितर्कको कारणले मनमा अशान्ति भई आलम्बनमा कुनै अवरोध आउँदैन ।

[स्मृति-प्रस्थानको विस्तृत वर्णनको निमित्त महासतिपट्ठान सुत्त हेर्नु होस् ।]

आश्वास-प्रश्वास, आदि कुनै आलम्बनमा असफल नहुने गरी स्थिर रूपले मन स्थित गराई राख्न हामीलाई किन आवश्यक परेको ? किनभने **अनमतग्ग** संसार चक्रमा जन्म जन्मान्तर वेपर्वाह रूपले तुफान सरह बगाउँदै ल्याएका यी छ विञ्ञाणलाई एकत्र गरी अधीनमा राख्न परेको छ ।

https://dhamma.digital

यसलाई म अझ स्पष्ट पार्दछु । चित्त **छ इन्द्रिय-द्वार**को आलम्बनमा दगुरिरहने स्वभावको हो ।

चित्त शान्त हुने काम– उदाहरणार्थ, आफ्नो मन वशमा नभएका एउटा बहुला लिउँ । बहुलालाई आफ्नो खाने बेला पनि थाहा हुँदैन र बिना कारण ऊ यताउति घुम्दछ। उसका आमा-बाबुले उसलाई खोजेर ल्याउँछन् र खानेकुरो (भात) दिन्छन्। पाँच/छ गाँस खाइसकेपछि उसले थाल घोप्ट्याई दिन्छ र बाहिर जान्छ। यसरी ऊ भोको रहनु पर्ने हुन्छ। भात खाउन्जेलसम्म पनि उसले आफ्नो मन वशमा राख्न सक्तैन। कुरा गर्दा एउटा वाक्य पूरा हुञ्जेलसम्म पनि उसको मन आफ्नो अधिनमा रहँदैन। उसको कुरो 'शिर न पुच्छर' को हुन्छ। उसको कुराको कुनै अर्थ हुँदैन । यस संसारमा ऊ बेकामको हुन्छ। ऊ कुनै काम टुँग्याउनमा असमर्थ रहन्छ । यस्तो व्यक्तिलाई मानिस गनिदैन र ऊ भए पनि नभएको समान हुन्छ।

यो बहुला फेरि सद्दे मानिस हुन सक्छ; यदि उसले राम्रो डाक्टर भेटाएछ र त्यस डाक्टरले उसलाई निको पार्न यस्तो कडा तरिका अपनाएछ कि उसलाई सिक्रीले बाँध्छ। यस्तो उपाय गर्दा भात खाउञ्जेल मन उसको काबुमा रहन्छ र अब उसले पेटभरी खान थाल्छ। यसरी नै उसले अरु विषयमा पनि मन आफ्नो वशमा राख्दछ। अरुहरूले झैं उसले आफ्नो कार्य पूरा गर्दछ।

यस संसारमा पागल नभएको सामान्य व्यक्ति पनि शमथ र विपश्यना भावना गर्दा मन वशमा राख्न सकिएन भने त्यो पागल समान हो। जसरी बहुलाले पाँच/छ गाँस मात्र खाएर पेट नभर्दै आफ्नो थाल घोप्ट्याएर बाहिर जान्छ; त्यस्तै ती सामान्य बहुलाहरूका चित्त काबुमा नभएकाले ध्यान गर्दा चित्त बाहिर जान्छ। त्यसैले भगवान बुद्ध र उहाँका गुणाङ्गमा ध्यान दिँदा तिनीहरूले आफ्नो मन ती गुणहरूमा स्थिर रुपले राख्न सक्तैनन् । बरु तिनीहरूको ध्यान अरु नै विषय र कल्पनाहरू (विषयालम्बन) मा बार बार डुबुल्की मारिरहेका हुन्छन् । तिनीहरूले "इतिपि सो....." गाथासम्म पनि पूर्ण गर्न नसकिने हुन्छन् ।

https://dhamma.digital

जल–संत्रास–जल-संत्रास (पानीको त्रास हुने रोग) रोगले पीडित मानिस जोर ग्रस्त भई ओंठ सुकेर पानीको खोजी गर्दा चिसो सफा जल भएको पोखरी देख्दा जसरी डरले भाग्दछ; यो त्यस्तै हो । रोगी मानिसलाई रुची बढ्ने आरोग्यजनक पथ्य दिइँदा त्यसलाई त्यो आहार तीतो लागी निल्न नसकी थुक्ने वा उल्टी गर्ने गर्दछ; यो पनि त्यस्तै हो । यस्तै किसिमले यी व्यक्तिहरूले भगवान बुद्धका गुणाङ्गहरूमा ध्यान दिन लाग्दा असमर्थ भई ती गुण धर्म पालन गर्न नसकिने हुन्छन् ।

"इतिपिसो....." गाथा पाठ गर्दा पनि तिनीहरूको मन स्थिर नभएकोले बेलाबेलामा उच्चारणमा अवरोध खडा हुन्छ । तिनीहरूले फेरि राम्रोसंग शुरु गरे पनि बार बार यस्तो अवरोध आउन सक्छ कि दिनभरि वा महिनाभरि वा वर्षभरि पाठ गरे पनि टुंग्याउन नसकिने हुन्छ । आजकाल तिनीहरूले आफ्नो ध्यान(मन) स्थिर नभए पनि कण्ठ गरी पाठ गर्न सिध्याउँछन् ।

यस्तै प्रकारले **उपोसथ**का दिनहरूमा ती व्यक्तिहरू **'केशा'** (केश), **'लोमा'** (रौं), आदि द्वतींसाकार अथवा भगवान बुद्धका गुणाङ्गको भावना गर्न एकान्त ठाउँमा जाने गर्दछन् तर **उद्धच्च कुकुच्च**ले गर्दा चित्त स्थिर गर्न नसके तापनि सम्बन्धी मित्रहरूका साथ कार्य सम्पन्न गर्दछन् । तिनीहरूले संघ सभामा पाठ गर्न भाग लिँदा व्यक्तिगत रुपमा **ब्रह्म-विहार**का शमथ भावनामा आफ्नो मन लगाई मैत्री सूत्र पाठ गर्दै मैत्री फैलाउन पर्ने भएतापनि तिनीहरूको मन वशमा नभएको र चित्त एकाग्र नभई तितर-वितर भएको कारणले प्रचार वा प्रदर्शनको लागि मात्र पाठ गरी टुंग्याउने गर्दछन् ।

'कुशल कर्म गर्दा कति मानिस पागल तुल्य छन् भन्ने कुरा दर्शाउन यी तथ्यहरू प्रयाप्त छन् ।'

"पापस्मिं रमते मनो"

अर्थ – पापमा रमण गर्ने मन ।

जसरी पानी माथिबाट तल बग्दछ त्यस्तै प्राणीको चित्त अधिनमा राखेन भने स्वभावतः खराब हुन्छ । यो चित्तको स्वभाव हो ।

https://dhamma.digital

अब उदाहरण सहित आफ्नो मन वशमा लिन कोशिश नगर्नेहरू र उपयुक्त उल्लेखित बहुला मानिसको तुलना गरी दर्शाउँछु ।

माझीको उपमा – साह्रै वेगले बग्ने नदी छ । माझी त्यस नदीको धारलाई बहनाले काट्न निपुण भएन भने त्यसलाई नदीले बगाउँछ । नदीको गन्तव्य स्थानबाट शहरमा गई व्यापार गर्न उसको डुङ्गामा मूल्यवान सरसमान राखिएको छ । उ बग्दै जाँदा उसले आफ्नो डुङ्गाको निमित्त बन्दरगाह वा घाट (लङ्गर खसाल्ने ठाउँ) नभएका नदीको किनारमा फैलिएको जङ्गल र पर्वत पार हुँदै जान्छ । यसरी नरोकिकन ऊ बग्दै जान्छ । बन्दरगाह र घाट भएका शहर र गाउँबाट पनि ऊ पार हुँदै जान्छ किनभने रात्रीको अन्धकारले गर्दा उसले ती स्थानहरू देख्दैन । यसरी ऊ रोक्न नसकिने गरी बग्दै जान्छ । उज्यालो हुँदा शहर र गाउँ भएका ठाउँमा आइपुग्छ तर बहना (गबना/दाविलो) उसको काबुमा नभएकोले बन्दरगाह र घाटसम्म आइपुग्न उसले बहना खियाउन सक्तैन । यसरी महासागरमा नपुगेसम्म उसलाई जोडसंग बगाउदै लैजान्छ ।

उपमेय– यस **अनमतग्ग संसार** बेगले बग्ने नदी समान हो आफ्नो मन अधिनमा नभएका प्राणी डुङ्गालाई खियाउन असमर्थ भएका माझी समान हो । मन डुङ्गा समान । बुद्ध-शासन नभएको बेला शून्य कल्पका प्राणी एक भवबाट अर्को भवमा प्रतिसन्धि लिँदै गरेको नदीको किनारमा फैलिएका तर बन्दरगाह र घाट नभएका पर्वत र जङ्गल पार गर्दै बगाइएको माझी समान हो । बुद्ध-शासन उज्ज्वल भएको बेला संसारमा जन्म भएपनि **अट्ठखण** (अष्टदोष) भएका कुनै एक भूमिमा पर्न गएका प्राणी नदीको किनारमा फैलिएको बन्दरगाह र घाटले युक्त भएका शहर र गाउँलाई रातको अन्धकारले गर्दा देख्न नसकी बगाएर लगेको माझी समान हो । बुद्ध-शासनमा मानिस, देव अथवा ब्रह्मा भई जन्मे पनि मन वशमा पार्न नसकेको कारणले चार स्मृति-प्रस्थानको अभ्यासद्वारा विपश्यना भावना गरी मार्ग र फल प्राप्त गर्न असफल भई फेरि संसार चक्रमा बगिएकाहरू नदी किनारसंग सम्बन्धित बन्दरगाह

https://dhamma.digital

र घाटले युक्त गाउँ र शहर देखे पनि बहना आफ्नो काबुमा नभएकाले खियाएर त्यस स्थानसम्म पुग्न असमर्थ भई महासागरमा बगाएर लगिएका माझी समान हो । यस अनन्त संसारमा गङ्गाका बालुवाका प्रमाण उत्पन्न भइसकेका बुद्ध-शासनमा जति व्यक्तिहरू यस सांसारिक दुःखबाट मुक्त भए ती सबैले यस स्मृति-प्रस्थानको अभ्यासद्वारा आफ्ना चित्त वशमा लिएर नै मुक्त भएका थिए ।

[शमथ-विपश्यनाको भावनामा चित्त आफ्नो वशमा राख्न सकिन्छ भनी थाहा पाएर पनि स्मृति-प्रस्थान भावनामा कोशिश नगर्नेहरूका लागि यो उदाहरण-"संसार चक्रमा घुम्ने धार" अथवा 'भव गति' दर्शाइएको हो ।]

गोरू र हात्तीको उपमा – हलो जोताउन र गाडा तान्न लगाउनका लागि पालेर सधाइएका गोरूहरू र राजाको कार्यमा अथवा लडाइँको मैदानमा नियुक्त गर्न पालेर सधाइएका हात्तीहरूको तुलना गरी यस उदाहरणलाई अझ सपष्ट पार्न सकिन्छ ।

गोरूको उदाहरणमा सानो बाछालाई गाईवस्तुसंगै पाली गोठमा राखिन्छ । अनि नाकमा प्वाल पारी त्यसमा डोरी बाँधिन्छ । डोरीलाई किलामा बाँधेर बाछालाई डोरीको अधिनमा राखिन्छ। अनि हलोको भारी बोक्न समर्थ भएपछि हलो जोत्न र गाडा तान्न तालिम दिई व्यापारिक क्षेत्रमा कार्यरत गरी नाफा गर्दछ।

उपमेय– यस उदाहरणमा कृषक (गोठालो)ले नाफा गर्न र कार्य सफलता प्राप्त गर्न समर्थ भइसकेका गोरूलाई जोताउन र गाडा तान्न लगाउनका लागि दिइएको तालिममा जसरी निर्भर गर्दछ त्यसरी नै गृहस्थ र भिक्षुहरूको वास्तविक लाभ वर्तमान बुद्ध-शासनमा शमथ र विपश्यना भावना गरिएको अभ्यासमा निर्भर गर्दछ ।

वर्तमान बुद्ध-शासनमा शील-विशुद्धिको अभ्यास बाछालाई गाई-वस्तुसंगै पाली गाई-गोठमा राख्नु झैं हो । बाछालाई गाई-वस्तुसंग नपालीकन गाई-गोठमा नराखेमा त्यो पनि बिग्रिन्छ र त्यसले अरुहरूको सम्पत्ति पनि बिगारी दिन्छ । जसको उत्तरदायित्व कृषक आफैं हुन्छ;

https://dhamma.digital

त्यस्तै शील-विशुद्धि भएन भने व्यक्तिको तीन कर्म (त्रि-कर्म) प्रचण्ड भई लोक-दोष र धर्म-दोषको भागी बन्दछ ।

तालिम प्राप्त नभएको गोरु र हात्तीको उपमा–

कायगता-स्मृति प्रस्थानको उद्योगाभ्यास गर्नु बाछालाई किलामा बाँधेर नाक छेडाई तालिम दिनुझैं हो । बाछालाई किलामा बाँधिसकेपछि त्यो यताउति जान पाउँदैन । गोठालोले भने झैं यसलाई राख्न सकिन्छ । त्यस्तै स्कन्ध रुपी किलामा स्मृति प्रस्थान रुपी डोरीले मनलाई बाँधेर राख्दा मन यताउति जान पाउँदैन बरु साधकले भनेको ठाउँमा यसलाई राख्दछ । यसो गर्न सफल भएमा अनन्त संसारमा अस्थिर र चञ्चल भइरहेको चित्त शान्त हुन्छ ।

पहिले कायगता-स्मृतिप्रस्थानको अभ्यास नगरिकन जसले शमथ र विपश्यना भावनाको अभ्यास गर्दछ त्यस व्यक्ति तालिम नदिइएको गोरुलाई गाडा तान्न लगाउने गाडावाल अथवा नाकमा डोरी नबाँधीकन नै हलो जोत्ने कृषक(हली) समान हो । यस्तो गाडावाल वा कृषकले गोरुलाई आफ्नो इच्छानुसार जोत्न सक्तैन । किनभने तालिम नदिइएको गोरु जङ्गली हुन्छ, यसको नाकमा डोरीले नबाँधेकोले यसले बाटो छोडी भाग्न खोज्छ अथवा हलोलाई नै भाँचिदिने कोशिश गर्दछ ।

शमथ र विपश्यना भावना गर्नु भन्दा पहिले साधकले आफ्नो मन (चित्त) लाई कायगता-स्मृतिप्रस्थान भावनामा अभ्यास गरी शान्त पार्न सके उसको ध्यान स्थिर भई कार्यमा सफलता मिल्दछ ।

हात्तीको सन्दर्भमा, पहिले जङ्गलबाट जङ्गली हात्तीलाई अरु पालिएको सधिएको हात्तीसंग पासोमा पारिन्छ । त्यसपछि यसलाई हात्तीसार लगिन्छ र नसधिएसम्म सुरक्षित रुपले बाँधिराख्दछ । जब हात्ती राम्रोसंग सधिन्छ र शान्त हुन्छ । अनि यसलाई विभिन्न प्रकारका काममा तालिम दिई राजाको कार्यमा लगाइन्छ । त्यसपछि मात्र यसलाई राजसी कार्य र लडाइँको क्षेत्रमा ल्याइन्छ ।

उपमेय–मानिसको पञ्चकाम गुणको क्षेत्र जङ्गली हात्तीले जङ्गलमा आनन्द लिए झैं हो । बुद्ध-शासन जङ्गली हात्तीलाई खुल्ला

https://dhamma.digital

मैदानमा ल्याउनु भैँ हो । मन (चित्त) जङ्गली हात्ती समान हो । शासन धर्ममा श्रद्धा र इच्छा (छन्द) हुनु जङ्गली हात्तीलाई पासोमा पारी खुल्ला मैदानमा ल्याई सधाउनु भैँ हो । शील-विशुद्धि हात्तीसार समान हुन् । आश्वास-प्रश्वास, आदि शरीर वा शारीरिक अङ्ग-प्रत्यङ्ग शात्तीसारमा हात्तीलाई बाँध्ने किला समान हो । कायगता-स्मृति जङ्गली हात्तीलाई बाँधिएको डोरी समान हुन् । शमथ र विपश्यना भावनाको **परिकम्म** अवस्था हात्तीको प्रारम्भिक तालिम भैँ हो । शमथ र विपश्यना भावना-कार्य हात्तीलाई राजसी कार्य लडाइँको क्षेत्रमा ल्याउनु भैँ हो । यस्तै प्रकारले अरु तुलनात्मक अध्ययन पनि गरी बुझ्न सकिन्छ ।

यसरी मैले बौलाह, माझी, गोरु र हात्तीका उदाहरणहरूमा मुख्य दर्शाउन खोजेको कुरा के भने यस अनन्त संसारमा उत्पन्न भइसकेका सबै बुद्धका शासनमा शील-विशुद्धिलाई विशुद्ध पार्दै अरु विशुद्धि प्राप्त गर्न क्रमानुसार सबभन्दा पहिले कायगता-स्मृति भावना गर्नु पर्दछ ।

भनाईको तात्पर्य हो– **आनापान** (श्वास-प्रश्वास), **इरियापथ,सम्प्रजञ्ञ** (सम्प्रजन्य), **धातु मनसिकार अत्थिक सञ्ञा** आदि कुनै एक आलम्बनमा निन्द्राको अवस्था बाहेक रात-दिन एकै आसनमा बसी जति सक्दो लामो अवधिसम्म कायगता स्मृतिको भावनाद्वारा चित्त एकाग्र गर्ने अभ्यास गर्नु पर्दछ । जसले आफ्नो ध्यान आफूले चाहेसम्म स्थिर राख्न सक्तछ उसले आफ्नो चित्त माथि विजय प्राप्त गरेको हुन्छ । यसरी त्यस व्यक्ति बौलाहा अवस्थाबाट मुक्त हुन्छ । यस्तो व्यक्ति बहानालाई आफूले भनेको ठाउँमा लैजान सक्ने माझी समान हुन्छ अथवा सधाइएको, तालिम दिइएको गोरुको मालिक भैँ हुन्छ अथवा तालिम प्राप्त पछि हात्तीलाई कार्यक्षेत्रमा ल्याइएका राजा जस्तो हुन्छ ।

मन काबुमा लिने विधि विविध प्रकार र विविध तहका छन् । बुद्ध-शासनमा मन माथि विजय प्राप्त गर्ने पहिलो अवस्था हो, कायगता स्मृति अभ्यासको सफलता ।

शमथ भावनातिर नलागीकन **सुक्ख विपस्सक पुग्गल** ले भैँ शुद्ध विपश्यना मार्गमा मात्र लाग्न चाहनेहरूले कायगता-स्मृतिको अभ्यास

https://dhamma.digital

गरिसकेपछि मात्र विपश्यना भावना शुरु गर्नु पर्दछ ।

कायगता स्मृति भावना मात्र गर्न नचाहनेहरूले विपश्यना भावना गर्दा कायगता स्मृतिमा नै विपस्सना गाभिने गरी भावना गरेमा कार्य सफल हुन्छ र साथै यसरी भावना गर्दा प्रबल वीर्य र तीक्ष्ण प्रज्ञा भएकोले मात्र सफलता पाउनेछ । **नाम-रुप** धर्मको उत्पत्ति-विनाश भएको स्पष्टसंग देखिएको **उदय-ब्बय ञाण**संग सम्बन्धित रहेको कायगता स्मृति भावना उच्च तहको कायगता स्मृति भावना हो ।

शमथ मार्गमा कायगता स्मृतिको श्वास-प्रश्वासको अभ्यासद्वारा रुपावचर चतुर्थ ध्यानसम्म प्राप्त गर्न सकिन्छ । कायगता स्मृतिको **केसा** (केश, कपाल), **लोमा** (रौं), आदि द्वेतींसाकारका वण्ण मनसिकारको अभ्यासद्वारा **आठ समापत्ति** प्राप्त गर्न सकिन्छ । कायगता-स्मृति भावनाकै **पटिकूल मनसिकार**को अभ्यासद्वारा प्रथम ध्यान प्राप्त गर्न सकिन्छ । विपश्यना मार्गबाट अभ्यास गरेमा मार्ग ज्ञान र फल ज्ञान पनि प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

शमथ र विपश्यना भावनाको अभ्यास पूर्ण नभए तापनि कायगता-स्मृतिमा इच्छानुसार उसले आफ्नो ध्यान स्थिर राख्न सकेमा ' **अमत-निब्बाण** सुख अनुभव गर्दछ' भनी भगवान बुद्धले भन्नुभएको छ ।

"अमतं तेसं परिभूतं
यसं कायगता सति परिभूता ।"

अर्थ –जसले कायगता-स्मृतिको अनुभव गर्दछ, उसले अमत (निर्वाण) को अनुभव गर्दछ ।

यहाँ **अमत** (निर्वाण)को अर्थ हो, चित्तको महान शान्ति अर्थात मनको शान्त अवस्था ।

यसको मूल स्वभावानुसार एकाग्र गर्नमा मन साह्रै चञ्चल हुन्छ र यो खहरिएको र तप्त स्वभाको हुन्छ । जसरी खुर्सानीमा रहने कीरालाई यसको पीरोपन थाहा हुँदैन, त्यस्तै तृष्णाले पछ्याइएका प्राणीलाई तृष्णाको ताप थाहा हुँदैन । द्वेष र अभिमानी व्यक्तिले द्वेष र अभिमानको ताप थाहा नभए झैँ प्राणीले चञ्चल मनको ताप थाहा हुँदैन । कायगता-

https://dhamma.digital

स्मृतिको भावना गरेपछि मात्र मन (चित्त) को चञ्चलता रोक्दछ र चञ्चल मनको ताप अनुभव गर्दछ । ताप शान्त हुने अवस्थामा पनि पुग्दछ । ताप शान्त गरिसकेकाहरूलाई त्यस तापमा फेरि फसिन्छ कि भन्ने डर पैदा हुन्छ । शमथ ध्यानबाट प्राप्त भएको कायगता-स्मृति-प्रस्थान र **उदयब्बय-ञाण**बाट प्राप्त भएको कायगता-स्मृति-प्रस्थानलाई वर्णन गर्न नै सकिन्न ।

यसकारण जति जति ध्यानाङ्ग प्राप्त हुँदै जान्छ, उति उति कायगता-स्मृति भावनाको अभ्यासबाट अलग्ग रहन सक्दैन । आर्य पुद्गलहरूले परिनिर्वाण प्राप्त नभएसम्म चार स्मृति-प्रस्थानलाई आलम्बन गर्दछन ।

श्वास-प्रश्वास आदि शरीरका कुनै अङ्गमा एक घण्टा वा दुइ घण्टासम्म ध्यान स्थिर गर्न सक्ने क्षमता भएकोले आफ्नो उद्योगाभ्यास अनुसार सात दिनमा पनि सिद्ध गर्न सक्तछ अथवा पन्ध्र दिन अथवा एक महिना, दुइ महिना, तीन महिना, चार महिना, पाँच महिना, छ महिना, अथवा एक वर्ष, दुइ वर्ष, तीन वर्षसम्ममा पनि सिद्ध गर्न सक्तछ ।

पहिलेका गुरुहरूले लेखिएका **द्वतीसाकार भावना** गर्ने तरिका भएका पुस्तकहरू धेरै छन् । यस तरिकामा **केसा** (कपाल, केश), **लोमा** (शरीरका रौं), **नक्खा** (नङ्ग) **दन्ता** (दाँत) **तचो** (छाला) लाई **तचपञ्चक** भनिन्छ । यी पाँच चीजमा ध्यान स्थिर गर्न सकेमा कायगता-स्मृति भावना सफल हुन्छ ।

[**चतुधातु ववत्थान** (चार महाभूतका विश्लेषण), **रुप-विपस्सना** (रुप-विपश्यना), र **नाम-विपस्सना** (नाम विपश्यना) को निमित्त मेरो "लक्खण-दीपनी", "विज्जामग्ग-दीपनी", "आहार-दीपनी" र "**अनत्त-दीपनी"** हेर्नु होस् ।]

नेय्य र **पदपरम** पुद्गलहरूले बुद्ध-शासनमा मार्ग र फल प्राप्त गर्ने हेतुले सबभन्दा पहिले भावना गर्नु पर्ने चार स्मृति-प्रस्थान मध्ये एक कायगता-स्मृति भावनाको संक्षिप्त व्याख्या यहाँ समाप्त हुन्छ ।

सतिपट्ठान समाप्त ।

https://dhamma.digital

परियत्ति सद्धम्म कोविद अन्तिम वर्ष

चतुर्थ पत्र

बौद्ध ध्यान : सैद्धान्तिक र अभ्यास

पाठ्यक्रम

जम्मा शिक्षण अवधि १५० घण्टा

(अंक विभाजन : एकाई १ को २५ अंक, एकाई २ को २० अंक, एकाई ३ को २० अंक र एकाई ४ को ३५ अंक)

ध्यानको सैद्धान्तिक पक्ष : शिक्षण अवधि १००

एकाइ १ : महासतिपट्ठान सुत्त, विस्तृत अध्ययन र विश्लेषण

शिक्षण अवधि : ४० घण्टा

एकाइ २ : प्रज्ञा निर्देशन अन्तर्गत विशुद्धि मग्गको सात विशुद्धि

शिक्षण अवधिः ३० घण्टा

एकाइ ३ : बोधिपक्षिय दीपनी शिक्षण अवधि ३० घण्टा

परिचयः चार प्रकारका पुदगल, आर्य-काल,
विज्जा र चरण वीज, सद्धर्म्म,
सद्धर्म्मको निर्दिष्ट अभ्यास र धम्मन्तराय ।
बोधिपक्खिय धम्म :चार सतिपट्ठान, चार सम्मप्पधान,
चार इद्धिपाद, पाँच इन्द्रिय, पाँच बल, सात सम्बोज्भङ्ग,
आठ मग्गङ्ग, बोधिपक्खिय धम्मको अभ्यास,
सासन–दायाद, सासनाभिकारी ।

एकाइ ४ : ध्यानको अभ्यास : १० दिवशीय ध्यान शिविरमा भाग लिने

५० घण्टा

https://dhamma.digital

सन्दर्भ सामग्री :

आचार्य बुद्धघोष, प्राणपुत्र (अनु.) कोण्डन्य (सं.), *विशुद्धिमार्ग,* काठमाण्डौ : बुद्ध विहार भृकुटी मण्डप तथा सुखी होतु नेपाल, बु.सं. २५४५, वि.सं.२०५८ ।

भिक्षु ज्ञानपूर्णिक (अनु.नेपालभाषा), संगिता धाख्वा (अनु नेपाली), *महास्मृतिप्रस्थान सूत्र पालि शब्दार्थ र अभिप्राय,* ललितपुर : बाबुकाजि शाक्य वि.सं. २०७९ ।

नानीमैंया मानन्धर (अनु.) *बोधिपक्खिय दीपनी,* काठमाडौंः ज्ञानकीर्ति विहार, खुसिबू, वि.सं. २०७९ ।

प्रज्ञानन्द, भिक्षु (अनु.), *विशुद्धि ज्ञान दर्शन,* श्री रत्नमाया र चन्द्रप्रभा उपासिका, २०२३ ।

महास्थविर, भिक्षु धर्मगुप्त (अनु.), *विशुद्धिमार्ग,* तीर्थरत्न बज्राचार्य र अमिता बज्राचार्य, २०८० ।

पालि रीर्डस एप्लिकेशन

Living Dhamma USA Youtube Channel सत्त विसुद्धी १-४ प्रो. रमेश प्रसाद ।

Dhamma.Digital

https://dhamma.digital