परियत्ति सद्धम्म कोविद मध्यम वर्ष (तह ९)

चतुर्थ पत्र

बौद्ध ध्यान सैद्धान्तिक र अभ्यास

समग्र उद्देश्य :

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

सिकाइगत उद्देश्यहरू :

१. विद्यार्थीहरूले विशुद्धिमार्ग ग्रन्थ अन्तर्गत समाधिको बारेमा चालिस प्रकारको समथ ध्यान, चरित्रभेद अनुसारको ध्यान आदि विस्तृत ज्ञानसँगै समाधि अभ्यास गर्ने तरिका सिक्नेछन् ।

२. विपस्सना ध्यानको सैद्धान्तिक पक्ष अध्ययन गरिकन अभ्यासको लागि मार्ग निर्देशन पाउनेछन् ।

३. विश्वका महान विपस्सना भावना गुरुहरूको जीवनी तथा योगदान जानेर ध्यान भावना गर्नको निम्ति प्रेरणा मिल्नेछ ।

४. नेपालमा विपस्सना ध्यान अभ्यासको विकास तथा वर्तमानमा सञ्चालन भइरहेको भावना केन्द्रहरूको बारेमा जानकारी प्राप्त गरेर ध्यान गर्न जाने मार्ग मिल्नेछ ।

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 मध्यम वर्ष (तह ९) चतुर्थ पत्र

"पञ्ञा नरानं रतनं"

परियत्ति शिक्षा

परियत्ति सद्धम्म कोविद मध्यम वर्ष (तह ९)

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 मध्यम वर्ष

चतुर्थ पत्र

बौद्ध ध्यान सिद्धान्त 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

प्रकाशन सहयोगी : काठमाडौं महानगरपालिका

सर्वाधिकार : अखिल नेपाल भिक्षु महासंघ

प्रथम संस्करण : ५०० प्रति
बु.सं. २५६८
वि.सं.२०८१
ने.सं. ११४४
ई.सं. २०२४

मुद्रण : डि.बि. प्रिन्टर्स प्रा. लि., ललितपुर

सहयोगार्थ मूल्य : १५०/-
(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 अटुलनीय योगदान दिएर जानुभएका अति पूज्यनीय हाम्रा गुरुवर्ग श्रद्धेय भिक्षु बुद्धघोष महास्थविर, श्रद्धेय भिक्षु सुदर्शन महास्थविर, श्रद्धेय भिक्षु ज्ञानपूर्णिक महास्थविर, श्रद्धेय गुरुमां अनागारिका सुशिला तथा धर्मभिरु उपासक धर्मरत्न शाक्य त्रिशुलीको गुणानुस्मरण गर्दै यस साधुवाद पत्रको शुरुवाट गर्दछौं ।

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

यस पाठ्यपुस्तकको पाठ्यसामग्रीमा एकाइ १ को विषयवस्तु *समाधिको विश्लेषण* भिक्षु सम्यक सम्बोधि प्राणपुत्र तथा भिक्षु कोण्डन्यबाट अनुवाद तथा सम्पादन भएको ग्रन्थ *विशुद्धिमार्ग*को आधारमा तयार पारिएको हो । परियत्तिको पाठ्यक्रम अनुसार सामग्री तयार गर्न यसमा डा. त्रिरत्न मानन्धरले पुनः सम्पादन गर्नुभएको हो । एकाइ २ को विषयवस्तु *विपश्यना ध्यानको सैद्धान्तिक पक्ष* अनागारिका अग्गञाणी 'धम्माचरिय'ले लेख्नुभएको हो । एकाइ ३ को विषयवस्तु *विपश्यना भावनाका गुरुहरू* अमिता धाख्वाले एकाइ ४ को विषयवस्तु *विपश्यना भावनाका केन्द्रहरू* अमिता धाख्वा र रीना तुलाधरले लेख्नुभएको हो । एकाइ ५ *नेपालमा विपश्यना अभ्यासको विकास* अमिता धाख्वाले लेख्नुभएको 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'

https://dhamma.digital

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 काठमाडौं महानगरपालिकालाई साधुवाद सहित हार्दिक धन्यवाद व्यक्त गर्दछौं। पुस्तक प्रकाशनको क्रममा प्रेससम्बन्धि कार्य निपुणताका साथ गर्नुहुने डि. बि. प्रिन्टर्स प्रा. लि. का विनोद महर्जन प्रमुख प्रेसका 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 भिक्षुसंघ, श्रद्धेय गुरुमांसंघ तथा श्रद्धालु उपासक उपासिकाहरूलाई मैत्रीपूर्ण साधुवाद।

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

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 हने 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 सुदर्शनमहास्थविर, 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 उपासिकाहरूप्रति मैत्रीपूर्ण साधुवाद ।

'नेपाल बौद्ध परियत्ति शिक्षा' अन्तर्गत 'पाठ्यक्रम तथा पाठ्यपुस्तक समिति' को वर्तमान कार्यकारिणि समितिमा रही यस पाठ्यपुस्तक प्रकाशन

https://dhamma.digital

कार्य सम्पन्न गर्नुभएका कार्यकारिणि समितिका संयोजक भिक्षु धर्मगुप्त महास्थविर प्रमुख बाँकि सदस्यहरुको अथक प्रयास प्रशंसनीय रहेको छ ।

यो पुस्तक प्रकाशनार्थ आर्थिक सहयोग गर्ने काठमाडौं महानगरपालिकाप्रति 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 शिक्षाले 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

Dhamma.Digital

https://dhamma.digital

परियत्ति सद्धम्म कोविद मध्यम वर्ष
चतुर्थ पत्र
बौद्ध ध्यान सिद्धान्त र अभ्यास

विषय सूची

	विषय	पृष्ठ सं.
१)	**विशुद्धिमार्ग : समाधिको विश्लेषण**	**१**
	१. समाधि	२
	२. चालीस प्रकारका समथ भावना	१५
	३. दश अशुभको विश्लेषण	१९
	४. दश अनुस्मृति	२५
	५. चतुब्रम्हविहार	४०
२)	**विपश्यना ध्यानको सैद्धान्तिक पक्ष**	**५६**
३)	**विपश्यना भावनाका महान् गुरुहरू**	**८२**
	१. भदन्त लेदी सयादो (भिक्षु ञाणधज)	८२
	२. महोपकारक भद्दन्त ऊ सोभन महास्थविर ८७	
	३. भद्दन्त उ पण्डिताभिवंश महास्थविर	९२
	४. सयाजी ऊ बा खिन्	९७
	५. आचार्य श्री सत्यनारायण गोयन्का	१००
	६. अजान चाह	१०५
४)	**नेपालमा विपश्यना ध्यान केन्द्रहरू**	**११६**
	१. अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र	११६
	२. नेपाल विपश्यना केन्द्र	१२५
५)	**नेपालमा विपश्यना अभ्यासको विकास**	**१३२**

https://dhamma.digital

https://dhamma.digital

परियत्ति सद्धम्म कोविद मध्यम वर्ष

चतुर्थ पत्र

बौद्ध ध्यान : सैद्धान्तिक र अभ्यास

एकाइ १ : विशुद्धिमार्गमा समाधिको विश्लेषण

Dhamma.Digital

अनुवादक तथा सम्पादक :

सम्यक सम्बोधि प्राणपुत्र

भिक्षु कोण्डन्य

परियत्ति पाठ्यसामग्रीको लागि पुनः सम्पादन :

डा. त्रिरत्न मानन्धर

https://dhamma.digital

एकाइ १
विशुद्धिमार्गमा समाधिको विश्लेषण

१.१ समाधि

कुशल चित्तको एकाग्रता समाधि हो। एउटै आलम्बनमा चित्तलाई धेरै बेर सम्म टिकाई राख्ने अभ्यास समाधि हो। तर आलम्बन वा विषयवस्तु कुशल हुनुपर्दछ। एउटा बकुलाले पोखरीको माछा खानको लागि पनि एकाग्र भएर बसिरहेको हुन्छ। त्यसलाई सम्यक समाधि भनिंदैन। समाधिको परिभाषा दिंदा कुशल चित्तको उपस्थिति हुनै पर्दछ। यसरी कुशल चित्तको एकाग्रता लाई समाधि भनिन्छ। समाधानको अर्थमा पनि समाधिलाई अर्थ्याएको पाइन्छ। चित्त र चेतसिकको विक्षिप्तता तथा चंचलताले जुन मानिसहरूलाई समस्या दिने हो त्यसलाई समाधान गर्नु समाधि हो।

समाधिका पर्यायवाची शव्दहरू

समाधिका विभिन्न पर्यायवाची शव्दहरू छन्। यस सँग सम्बन्धित विभिन्न शव्दहरू पनि रहेको छ। त्यस मध्ये धेरै जसो प्रयोग हुने समाधिको अर्थ यस प्रकारका छन्।

समाधिः कुशल चित्तको एकाग्रता

भावनाः अभिबृद्धि गर्ने अर्थमा

कर्मस्थानः ध्यानको विषय वा भावनाको कम

ध्यानः वितर्क, विचार आदि ध्यान अंग सँग सम्बन्धित

झान : पालि भाषामा ध्यानलाई ज्झान भनिन्छ। यस शव्द झायक बाट आएको हो।

अंग्रेजीमा ध्यान शव्दलाई Meditation , Contemplation of Mind वा Mindfulness भनिन्छ।

समाधिलाई तलका विभिन्न तरीकाले बुझाउने प्रयास गरिएको छ।

https://dhamma.digital

समाधि के हो: ? कुशल चित्तको एकाग्रता समाधि हो ।

के अर्थमा समाधि हो ? समाधान को अर्थमा समाधि हो । एउटै आलम्बनमा चित्त र चेतसिक स्थिर भईरहनेलाई समाधि भनिन्छ ।

लक्षण के हो ? विक्षेप नहुनु समाधिको लक्षण हो ।

रस (कार्य) के हो ? विक्षेपलाई हटाउनु समाधिको रस हो ।

प्रत्युपस्थान वा (जान्ने आकार) के हो ? विकल्पित नहुनु वा यो गरौं कि त्यो गरौं भन्ने बारेमा अलमल नहुनु समाधिलाई जान्ने आकार वा प्रत्युपस्थान हो ।

पदस्थान के हो ? सुखी वा चित्त एकाग्र हुनु समधिको पदस्थान हो । अथवा एकाग्र हुनसक्नेहरू सुखी हुन्छन् र यहि समाधिको आधार वा पदस्थान हो ।

समाधिका प्रकारहरू

जम्मा समाधिलाई ५० प्रकारले विभाजन गरिएको छ । पाँच समूह अन्तर्गत पचास प्रकारमा विभाजन गरिएको छ ।

एक प्रकारले विभाजन गर्दा

चित्त विक्षिप्त वा विक्षेप नहुनु समाधि हो भनेर एक समुहले मात्र गरिन्छ ।

दुई प्रकारले चार समुह अन्तर्गत विभाजन गरिन्छ :

उपचार व अर्पणा, लौकिक व लोकुत्तर, सप्रीतिक व विस्प्रीतिक, सुख सहगत र उपेक्षा सहगत

तीन प्रकारले चार समूह अन्तर्गत विभाजन गरिएको छ :

हीन, मध्यम र प्रणीत,

सवितर्क, सविचार र प्रीतिसहगत,

प्रीतिसहगत, सुखसहगत, र उपेक्षासहगत

परित्र, महद्‌गत र अप्रमाण

चार प्रकारले छ समूह अन्तर्गत विभाजन गरिएको छ जसलाई छ चतुष्क पनि भनिन्छ ।

https://dhamma.digital

पाँच प्रकारको विभाजन एक समूह अनुसार गरिएको छ :

पाँच वटा ध्यानको अंग अनुसार

- यसरी प्रकारको हिसाबले जम्मा 50 प्रकारले समाधिलाई विभाजन गर्न सकिन्छ ।
- 1x1 + 2x4 +3x4+ 4x6+5x1= 50

एक प्रकार ले समाधिको विभाजन

समाधिलाई एक प्रकारले विभाजन गर्दा चित्त विक्षेप नहुने वा हुन नदिने अर्थमा लिइन्छ। समाधि भन्नाले कुशल चित्तको एकाग्रता हो। यसरी भन्नु को अर्थ विभिन्न परिस्थितिमा पनि चित्त विचलित नहुनु हो। जुनसुकै अवस्थामा पनि चित्त एकाग्र हुने वा एउटै आलम्बनमा मनलाई टिकाउन सफल अवस्थालाई विक्षेप नभएको अवस्था भनिन्छ। बाहिरको व्यक्ति वा परि स्थितिबाट प्रभावित नभईकन चित्तलाई जुनसुकै अवस्थामा पनि हलचल हनु नदिई सुक्ष्मता कायम गर्न सकिने अवस्थालाई समाधिको अवस्था भनिन्छ।

दुई प्रकारले समाधिको विभाजन चार समूह अन्तर्गत ।

उपचार व अर्पणा, लौकिक व लोकुत्तर, सप्रीतिक व विस्प्रीतिक, सुख सहगत र उपेक्षा सहगत

- **उपचार र अर्पणा** : उपचार भन्नाले चंचल चित्त विस्तारै एकाग्र भएर विभिन्न बाधाहरू हट्ने अवस्थालाई भनिन्छ। विभिन्न प्रकारका अनुस्मृतिहरू मध्ये मरणानुस्मृति,उपसमानुस्मृति, आहारे प्रतिकूल संज्ञा र धातु व्यवस्थापनको अभ्यास व्दारा यस समाधि प्राप्त हुन्छ भन्ने उल्लेख गरिउको छ । उपचार समाधिको अवस्था भनेको चित्तलाई केहि हदसम्म आफ्नो अधिकारमा राख्न सक्ने क्षमताको शुरुवातको रूपमा लिइन्छ। उपचार समाधि प्राप्त हुने बेलामा निद्रा आएको जस्ता अवस्था हुने र साँच्चै निद्रा लाग्नपनि सक्ने हुन्छ। तर निरन्तर अभ्यास बाट निद्राको स्वभाव हटेर एकाग्रता बलियो हुँदै जाने हुन्छ। उपचार समाधिको निरन्तर प्राप्ति पछि अर्पणा प्राप्त हुन्छ । यस अवस्थामा चित्तलाई एउटै आलम्बनमा स्पष्ट रूपमा केन्द्रित गर्ने क्षमता प्राप्त हुन्छ ।
- **लौकिक र लोकुत्तर** : कामभूमि, रूपभूमि व अरुपभूमिमा विचरण हुने

https://dhamma.digital

चित्त लौकिक र आर्यमार्ग युक्त एकाग्रता लोकुत्तर समाधि हो ।

- **सप्रीतिक र विस्प्रीतिक** : प्रिति सहित र प्रितिरहित समाधि । चतुष्कनय अनुसार दुई ध्यान (प्रथम र व्दितिय) र पञ्चक नय अनुसार तीन ध्यान (प्रथम, व्दितिय र तृतिय) बाट उत्पन्न एकाग्रता सप्रीतिक ध्यान हो भने बाकी ध्यान विस्प्रीतिक हो । उपचार समाधि सप्रीतिक वा विस्प्रीतिक दुईतै हुन सक्दछ ।

- **सुखसहगत र उपेक्षासहगत** : सुख सँग सम्बन्धित र तटस्थ सँग सम्बन्धित समाधि क्रमशः सुख सहगत र उपेक्षा सहगत हुन् । चतुष्कनयअनुसारं तीन ध्यान र पञ्चक नय अनुसार चतुर्थ ध्यान सुखसहगत हुन्छ भने चतुष्कनयअनुसारं चौंठौं ध्यान र पञ्चक नय अनुसार पाँचौं ध्यान उपेक्षासहगत हुन्छ । उपचार समाधि सुखसहगत पनि हुन सक्दछ भने उपेक्षा सहगत पनि ।

तीन प्रकारले समाधिको विभाजन

तीन प्रकारले समाधिको विभाजन चार समूहमा गरिएको छ ।

प्रथम त्रिक : हीन, मध्यम व प्रणीत ।

- अल्प मात्रामा भएको समाधि हीन समाधि हो ।
- अभ्यस्त नभएको समाधि मध्यम समाधि हो भने
- राम्ररी अभ्यस्त भएर आफ्नो कब्जामा राख्न सक्ने समाधिलाई प्रणीत समाधि भनिन्छ ।

दोस्रो त्रिक : सवितर्क र सविचार, अवितर्क र विचार, एकाग्रता, अवितर्क र अविचार

- सवितर्क र सविचार समाधि : प्रथम ध्यानको समाधि
- अवितर्क र विचार : व्दितीय ध्यानको समाधि
- एकाग्रता, अवितर्क र अविचार : तेस्रो ध्यानको समाधि

तेस्रो त्रिक : प्रितिसहगत, सुखसहगत, उपेक्षासहगत ।

- तेस्रो ध्यानहरूको एकाग्रता प्रितिसहगत

https://dhamma.digital

- तेस्रो र चतुर्थ ध्यानको एकाग्रता सुखसहगता समाधि र
- पाँचौ ध्यान उपेक्षा सहगत हुन्छ ।

चौठौं त्रिक : परित्र, महद्‌गत र अप्रमाण ।

- कामावचारको एकाग्रता परित्र,
- रूपावचर र अरुपावचरको कुशल एकाग्रता महद्‌गत र
- लोकोत्तर एकाग्रता अप्रमाण समाधिको रूपमा लिइन्छ ।

चार प्रकारले ध्यान विभाजन

चार प्रकारले ध्यान विभाजन गर्दा छ समूहमा गरिएको छ ।

प्रथम चतुष्क :

- दुःखा - प्रतिपदा - दन्ध -अभिज्ञायुक्त समाधि
- दुःखा - प्रतिपदा - तीक्ष्ण - अभिज्ञायुक्त समाधि
- सुखा - प्रतिपदा - दन्ध - अभिज्ञायुक्त समाधि
- सुखा - प्रतिपदा - तीक्ष्ण -अभिज्ञायुक्त समाधि

मथि उल्लेखितमा प्रतिपदा भन्नाले ध्यानको अभ्यास देखि उपचार समाधि प्राप्त भएको अवस्था लाई भनिन्छ भने दन्ध भनेको मन्द, कमजोर हो । तीक्ष्ण भनेको सक्रिय हो भने अभिज्ञायुक्त भने उपचार र अर्पणा बाट उत्पन्न हुने प्रज्ञाको अवस्था हुन् ।

व्दितीय चतुष्क

व्दितीय चतुष्क अनुसार चार समाधि यस प्रकारले हो ।

- परित्र परित्रालम्बन समाधि
- परित्र अप्रामाणालम्बन समाधि
- अप्रमाण परित्रालम्बन समाधि
- अप्रमाण अप्रामाणालम्बन समाधि
- अभ्यस्त नभएको समाधि परित्र हो । बढाउनु पर्ने समाधिलाई आलम्बन गर्नुलाई परित्रालम्बन भनिन्छ । बढेर जाने वा अभ्यस्त समाधि अप्रमाण

https://dhamma.digital

समाधि हो । बढाईरहेको र आलम्बन मा प्रवर्तित (टिकेको)लाई अप्रामाणालम्बन समाधि भनिन्छ ।

ततिय चतुष्क

नीवरणलाई हटाएर प्राप्त प्रथम, व्दितीय, तृतिय र चतुर्थ ध्यान प्राप्त हुनु ततिय चतुष्क अनुसार विभाजन गरिएको ध्यान हो ।

- प्रथम ध्यान : वितर्क, विचार, प्रीति, सुख र एकाग्रता सहितको प्रथम ध्यान
- व्दितीय ध्यान : प्रीति, सुख व एकाग्रता भएको ध्यान
- तृतिय ध्यान : सुख व एकाग्रता भएको ध्यान
- चतुर्थ ध्यान : उपेक्षा वेदना सहितको ध्यान

चौठौं चतुष्क अनुसार समाधिको विभाजन

- हानभागीय : परिहानी तर्फ दोहर्‍याउने समाधि । विरोधी आचरण सँग सम्बन्धित । कुसमाधि
- स्थितभागीयः एकनाश भईरहने समाधि, स्मृतिमा स्थित भईरहने
- विशेष भागीय : बढेर जाने समाधि
- निर्वेदभागीय : निर्वेद सहगत संज्ञा विकास हुने समाधि वा यथास्थितिबाट घचेतेर भित्र जान सक्ने र पूर्णता प्राप्त गर्न सक्ने ध्यान ।

पाँचौं चतुष्क

पाँचौं चतुष्क अनुसार उपचारबाट एकाग्रता भएर उत्पन्न हुने चार समाधिहरू :

- कामावचार समाधि : कामभूमिमा रमण गराउने
- रूपावचर समाधि : रूपभूमिमा रमण गराउने
- अरुपावचर समाधि : अरुपभूमिमा रमण गराउने
- अपर्यापन्न (लोकोत्तर) समाधि : मार्गफल नाप सम्बन्धित गराउने समाधि ।

https://dhamma.digital

छैठौं चतुष्क

छन्द, वीर्य, चित्त व मीमांशा लाई अधिपति गरेर प्राप्त ध्यान छौंठौं चतुष्क हो ।

- छन्द : राम्रो काम गर्ने इच्छा शक्ति व्दारा प्राप्त समाधि
- वीर्य : उत्साहपूर्वक प्रयत्न गरेर प्राप्त हुने समाधि
- चित्त : एकाग्रताया अभ्यास व्दारा प्राप्त समाधि
- मीमांशा : राम्ररी विश्लेषण गरेर प्रज्ञापूर्वक प्राप्त हुने समाधि

पाँच प्रकारले ध्यान विभाजन

समाधिलाई पाँच प्रकारले एक एक समूह अन्तर्गत विभाजन गरेको छ ।

- प्रथम ध्यान : वितर्क, विचार, प्रीति, सुख र एकाग्रता सहितको ध्यान
- व्दितीय ध्यान : विचार, प्रीति, सुख र एकाग्रता सहितको ध्यान
- तृतिय ध्यान : प्रीति, सुख र एकाग्रता सहितको ध्यान
- चतुर्थ ध्यान : सुख र एकाग्रता सहितको ध्यान
- पञ्चम ध्यान : उपेक्षा र एकाग्रता मात्र भएको ध्यान

समाधिको अभ्यास कसरी गर्ने ?

मानिसहरूको जीवन उन्नति वा अवन्नति ध्यानको अभ्यासमा निर्भर पर्ने हुन्छ ।

- मानिसहरूमा हुने क्लेशको कारणले जीवनमा विभिन्न तवरले समस्या आउने हुन्छ। क्लेशलाई परिशुद्ध गर्न सके मात्र जीवनमा यथार्थ रूपमा उन्नति हुने हो भने क्लेशलाई सफागर्न नसकेमा जतिसुकै धन, बुद्धि, पद भएता पनि अवन्नति हुने सम्भावन रहन्छ । यसरी क्लेशलाई परिशुद्ध पार्नको लागि समाधिको अभ्यास आवश्यक हुन्छ । क्लेशयुक्त चित्त वा कामसहगत संज्ञामा विचरण गर्ने प्रवृति जसलाई हुन्छ, उसलाई साँच्चैको प्रज्ञाज्ञान प्राप्त हुँदैन ।

https://dhamma.digital

चरित्र अनुसारको अनुकूलताको सन्देशः

- मानिसहरूले सामान्यत अनुकूल परिस्थितिको कामना गरिरहेको हुन्छ । चरित्र अनुसार मानिसहरूले विभिन्न व्यक्ति वा घटनाक्रमलाई अनुकूल र प्रतिकूलताको तवरले महसूस गरिरहेको हुन्छ । प्रतिकूलता मानिसहरूलाई अमनाप हुन्छ । अनूकुलता मनाप हुन्छ । तर मानिसहरूमा धेरैजसो प्रतिकूल परिस्थिति नै सामना गरिरहनु पर्ने बाध्यता हुन्छ । तर चित्तलाई निर्मल गर्ने सवालमा प्रतिकूल परिस्थित सहायक हुने कुरा उल्लेख गरिएको छ । ध्यानको निरन्तरता र यसको गम्भिर अभ्यासको लागि प्रतिकूल परिस्थितिहरूको आवश्यक हुने कुरा ध्यानीहरूले गर्दछन् । यस्ता प्रतिकूल परिस्थितिलाई सामना गर्ने वा पचाउन सकेमा मात्र वास्तविक सुखानुभव हुने कुरा उल्लेख गरेको छ । चित्तमा भएका विकारहरू हटाउने हो भने आफुलाई कुन चीज मनपर्दैन त्यहि परिस्थितिलाई आधारको रूपमा लिएर मात्र मुक्त हुन सक्ने हुन्छ । प्रतिकूल परिस्थिति र व्यक्ति बाट टाढा नभई ती परि स्थिति र व्यक्तिहरूकै आधारमा ध्यान भावना अघिबढ्ने कुरा र त्यसैले मात्र रूपान्तरण हुने कुरा उल्लेख गरिएको छ । अर्को शव्दमा भन्नुपर्दा बोधि प्राप्त गर्न अनुकूल नभई प्रतिकूल परिस्थितिको आवश्यकता हुने कुरा पारमिता साधनाको सम्बन्धमा पनि उल्लेख गरिएको छ । प्रतिकूल परिस्थिति नभएमा नैष्कम्य, क्षान्ती, मैत्री आदि पारमिताको पालन सम्भबनै नहुने र ती पारमिता पुरा नगरेसम्म कुनेपनि हालतमा बोधि प्राप्तको सम्भावना हुँदैन । यस्ता महत्वपूर्ण परिस्थिति भनेको माथि उक्लिने भर्यांग समान हुन् । यसकारण सम्पर्कमा आउने व्यक्तिहरू आफ्नो अनूकुल नभएको अवस्था, परिस्थिति आफ्नो अनुकूल नभएको अवस्थाबाट नै मानिसहरूको वास्तविक उन्नति र प्रगति हुने कुराको सन्देश उल्लेख गरिएको छ । यसरी ध्यान गर्नु वा समाधिमा वस्नु भनेको अनुकुलता प्राप्त गर्नु भन्दा पनि प्रतिकुलतामा जीवन जिउने अभ्यासको रूपमा लिन सकिन्छ ।

- कसरी ध्यान गर्नुपर्दछ

  लौकिक समाधिको अभ्यास गर्नुपूर्व विभिन्न तवरले तल उल्लेख भए बमोजि तयारी गर्नु आवश्यक हुन्छ ।

https://dhamma.digital

- दश परिबोध वा बाधालाई हटाउनु पर्दछ ।
- कल्याणमित्र कहाँ जानु पर्दछ ।
- ४० प्रकारया समथ भावना मध्ये आफ्नो चरित्र अनुकूल कून ध्यान भनेर जानकारी लिएर अभ्यास गर्नुपर्दछ ।
- समाधि भावनाको अभ्यास गर्नको लागि अयोग्य स्थान त्याग गर्नुपर्दछ।
- योग्य विहार वा स्थानमा वस्नु पर्दछ ।
- सा साना परिबोध हटाउनु पर्दछ
- सबै आवश्यक नियम पालन गरेर भावनाको अभ्यास गर्नुपर्दछ ।

ध्यान भावना गर्दा विचार गर्नु पर्ने विषयहरू वा भावना कसरी गर्नुपर्दछ वा कसरी भावना गर्दा सफलता प्राप्त हुन्छ भन्ने कुरालाई यस परिच्छेदमा निम्न तवरले वर्णन गरिएको छ ।

दश परिबोधलाई हटाएर : परिबोध भनेको बाधाहरू हुन् । कर्मस्थान अभ्यास गर्नु अगाडि विभिन्न प्रकारका परिबोधहरू हटाउन आवश्यक भएको विषय उल्लेख गरिएको छ । ती यस प्रकारका छन् : आवास, कुल, लाभ , गण, काम, मार्ग, ज्ञाति, रोग, ग्रन्थ, ऋद्धि बाट आउने बाधा बाट टाढा रहनु आवश्यक हुन्छ ।

आवासः धेरै बाधा हुने हल्ला हुने, धेरै व्यस्त हुने आवास गृह ध्यान भावनाको लागि उपयुक्त नहुन सक्छ।

कुल : कुल भन्नाले ज्ञाती सम्बन्धीहरू भएको ठाउँमा पनि ध्यान भावना राम्ररी गर्न सकिंदैन,

लाभः धेरै लाभ सत्कार हुने ठाउँमा पनि ध्यानभावना गर्ने वातावरण नहुन सक्दछ ।

गण भन्नाले सौत्रान्तिक गण, अभिधार्मिक गण आदि विपरीत विचार भएका भिक्षुहरू भएको ठाउँमा अनावश्यक बौद्धिक वाद विवाद भईरहन्छ यसले गर्दा समाधि अभ्यासमा बाधा हनु सक्दछ ।

कामः निर्माण कार्य भैरहेको ठाउँमा पनि विभिन्न तवरले निर्माण सामाग्रीको व्यवस्थापन, निर्माण कार्यले गर्दा विभिन्न बाधाहरू हुन सक्दछ ।

https://dhamma.digital

मार्ग : श्रमण धर्म अभ्यास गर्दा गर्नुपर्ने बाकी कामलाई सकाएर गर्नुपर्दछ ।

ज्ञाति : आफ्ना ज्ञातीबन्धुहरू धेरै भएको ठाउँबाट टाढा रहनु पर्दछ ।

रोगः रोग छ भने उपयुक्त उपचार पछि मात्र ध्यान बस्दा प्रभावकारी हुने हुन्छ ।

ग्रन्थ : ग्रन्थ पारायण गर्ने ठाउमा पनि बाधा हुन सक्दछ ,

ऋद्धि : ध्यानमा प्रगतिको बाधको रूपमा ऋद्धि पनि हुन सक्दछ । छुद्र ऋद्धि प्राप्त भएर मानिसहरू समाधिको अभ्यास मा अगाडि बढ्न नसकी गुमराह हुन सक्ने सम्भावना रहन्छ । देवदत्तलाई छुद्र ऋद्धि प्राप्त हुनासाथ समाधिबाट टाढा हुन पुगेको र पछि उसको चित्त विग्रेर बुद्धलाई नै अगौरव राखेको । यति मात्र होइन आफै बुद्ध बन्नको लागि विभिन्न दुष्प्रयास गरेको उदारहरण लिन सकिन्छ ।

कल्याण मित्र कहाँ गएर :

- ध्यान भावना सिक्नको लागि योग्य गुरुको आवश्यक हुन्छ । गुरुहरू भन्नाले विभिन्न सद्‌गुणले भरिपूर्ण कल्याण मित्रलाई लिइएको छ । सामान्यतः कल्याणमित्र भन्नाले तलका विशेषता भएकाहरूलाई लिइन्छ ।
- प्रिय
- गौरवनीय
- आदरणीय
- वक्ता
- सहनशीलता भएका हरू
- गम्भिर कुरा गर्न सक्ने
- अनुचित कार्यमा नलाग्ने

सामान्यत कल्याण मित्रको रूपमा ध्यानको अभ्यास गरिसकेका त्यसको प्रतिफल प्राप्त गरीसकेका क्षीणाश्रब भए ती गुरुहरू अत्युत्तम हुन्छन् । तर त्यस्तो नभएमा अनागामी, अनागामी नभए सकृदागामी, सकृदागामी पनि

https://dhamma.digital

नभएमा स्रोतापन्न, स्रोतापन्न पनि नभएमा त्रिपिटक बारे जानकार कहाँ गएर कर्मस्थान ग्रहण गर्नुपर्दछ । कर्मस्थान दिने गुरुहरूलाई आवश्यक कर्तव्य पुरा गर्नु पनि आवश्यक हुन्छ ।

आफ्नो चर्या अनुसार ध्यान गरेर : मानिसहरूमा सामान्यतया छवटा चरित्र वा चर्या हुन्छन् । ती चर्या मध्ये जसमा जुन चर्याको बाहुल्यता छ उसलाई ती चरित्र वा चर्याको व्यक्तिको रूपमा पहिचान गरिन्छ । छवटा चरित्र भन्नाले राग, व्देष, मोह, श्रद्धा, बुद्धि र वितर्क हुन् । ती छवटामा जसमा राग बढि छ उसलाई रागी चरित्र , जसमा क्रोध बढि छ उसलाई क्रोधी वा व्देषीको रूपमा लिइन्छ आदि । कर्मस्थान ग्रहण गर्दा जुनसुकै कर्मस्थान जसलाई पनि उपयुक्त हुन्छ भन्ने हुँदैन । उनीहरूको चरित्र अनुसारको ध्यान भावनाको अभ्यास गर्न सकेमा तिनिहरूले छिट्टै सफलता पाउन सकिने हुन्छ । त्यसको लागि व्यक्ति विशेषको चरित्र के हो पहिचानको आवश्यक हुन आउँछ ।

राग चरित्र भन्नाले कुनै वस्तुमा टांसिरहने स्वभाव भएका लोभी व्यक्तिलाई लिइन्छ । नयां वस्तु देख्नासाथ त्यसप्रति बढि आकर्षण हुने र त्यस वस्तु प्राप्त गर्न लालसा हुने स्वभावका हुन्छन् ।

क्रोध गर्ने, प्रतिकृया मात्र गरिरहने, अलिकति प्रतिकूलता आउनासाथ मनमा व्देष भाव उत्पन्न गर्ने स्वभावका व्यक्ति व्देष स्वभावको हुन्छ ।

मोहको अर्थ हो अनभिज्ञता । यस्ता व्यक्तिहरूमा जानकारीको अभाव अथवा थाहापाउनु पर्ने ज्ञानको अभाव भई मुढ हुन्छ ।

श्रद्धा चरित्रहरू बढि आकांक्षी तथा प्रसन्नता उत्पन्न गर्ने स्वभावका हुन्छन् । भक्ति भावमा यिनीहरू धेरै अगाडि रहन्छन् । श्रद्धा चरित्र राग चरित्रसँग मेल खाने कुरा उल्लेख गरिएको छ ।

बुद्धि चरित्र भन्नाले धेरै जानकारी भएका व्यक्तिहरलाई लिइन्छ । यीनिहरूमा अहंकार हुन्छन । आफुनै ठुलो भन्ने अहंकारले यिनीहरूमा व्याप्त हुन्छन् । बुद्धि चरित्र व्देषी चरित्र सँग मेल खाने कुरा उल्लेख गरिएको छ ।

मनमा विभिन्न तर्क वितर्क गर्ने स्वभाव भएको व्यक्तिलाई वितर्क चरित्रको व्यक्तिको रूपमा पहिचान गरिन्छ । यिनीहरूमा चित्त एकाग्रताको अभाव हुन्छन् । सम्झना र कल्पनामा उनीहरू रमाउँछन र बढि भावुक

https://dhamma.digital

हुन्छन् । वितर्क चरित्र मोह चरित्रसँग मेल खाने कुरा उल्लेख गरिएको छ ।

चरित्र कसरी बन्छ :

पूर्वकर्मको कारणले चरित्र बन्ने काम हुन्छ । सामान्यत देवलोकबाट च्यूत हुनेहरू राग चरित्रका हुन्छन् ।

काट्ने, मार्ने , झगडालु तथा नर्कबाट च्यूत हुने पुदगलहरू ꣳष चरित्रका हुन्छन् ।

मादक पदार्थ सेवन गर्ने तथा पशुपंछीबाट मनुष्य भएर जन्म लिन आउनेहरू मोह चरित्रका हुन्छन् ।

धातुहरूको विषयसँय सँग सम्बन्धित गर्ने हो भने पृथ्वी, आपो, तेजो, वाये सबै धातुहरूको समानता हुने हरू राग चरित्रका हुन्छन् । व्देष चरित्रकाहरूमा वायु र अग्नि धातुको अधिकता हुन्छन् । मोह चरित्रकाहरूमा पृथ्वी र जल धातुको अधिकता हुन्छन् ।

वायु पित्त र कफको कुरा गर्दा , राग चरित्रका मानिसहरू वायु र कफको को समस्या , मोह चरित्रका हरू पित्त समस्या हुन्छन् ।

चरित्र कसरी जान्ने

छ वटा चरित्र जान्नको लागि त्यस व्यक्तिको इर्यापथ, काम, भोजन हेर्ने बानी तथा धर्मको प्रवृतिको अवलोकन गर्नु आवश्यक हुन्छ ।

इर्यापथ :

Dhamma.Digital

राग चरित्रहरू स्वाभाविक चालले हिंड्ने हुन्छ । विस्तारै खुट्टा राख्दछ, बराबर उठाउँछ र पाइतालाको बीचको भागले जमिनमा छुँदैन । कुकुर्च्चालाई जोड दिएर हिंडछन् । व्देष चरित्रकाहरू अगाडिको भागले जमिन खनेझैं हिंड्द्छ , हतार हतार खुट्टा राख्छन र उठाउँछन् । मोह चरित्रकाहरू खुट्टा चलाउँदे हिड्छन् , सशंकत हुँदै हिड्छन् , खुट्टाको पंजा र कुर्कुच्चा तुरुन्त दवाउने हुन्छन् ।

राग चरित्रहरू आफू बस्ने ठाउँलाई रमणिय बनाएर राख्ने, सजाउने गर्छन । कोठा चट्ट मिलाएर बसेका हुन्छन् । ꣳष चरित्रकाहरूको कोठामा विछ्यौना आदि वस्तुहरू राग चरित्रकाह¿को भन्दा धेरै कडावस्तुहरू राखेका हुन्छन् । मोह चरित्रका व्यक्तिहरू कोठालाई त्यति व्यवस्थिति राख्दैनन्,

https://dhamma.digital

सामानहरू यत्रतत्र अव्यवस्थित तरीकाले छरेर बस्छन् ।

राग चरित्रका हरू सुत्दा विछ्यौना चट्ट मिलाएर सुत्छन् । विस्तारै पल्टिएर सुन्दर ढंगले सुत्छन् । सुत्दा अंग प्रत्यंग नचलाईकन सुत्छन् । कसैले उठाउँदा अलि डराए जस्तो गरी ढिलो ढिलो उठ्ने गर्छन ।

व्देष चरित्रकाहरूले सुत्नको लागि विछ्यौना मिलाउनु आवश्यक ठान्दैन । जस्तोसुकै भए पनि पल्टिहाल्छन् । शरीरलाई फ्याकेर, आखिंभौ चढाएर सुत्छन् । कसैले उठाउन खोजेमा तुरुन्त रिसाई हाल्छन् ।

मोह चरित्रकाहरू नमिलेको विछ्यौनामा पनि मजाले सुत्छन् । अंग प्रत्यंग एता उता चलाउँदै सुत्छन् । व्युझाउँदा मन नपराई नपराई हुँ हुँ गरी ढिलो उठ्छन् ।

भोजनबाट चरित्रको पहिचान

राग चरित्रकाहरूले चिल्लो, गुलियो, गोलो गाँस गरी खान्छन् । राम्ररी चाखेर खान्छन्, स्वादिस्त खानाहरू मीठो मानेर खान्छन् ।

द्वेष चरित्रकाहरूले रुखो, अमिलो खान मनपराउँछन् । मुखभरी खाना कोचेर खान्छन्, रस नचाख्दै छिटो छिटो खान्छन्, खाना स्वादिस्त नभएमा रीस गर्छन ।

मोह चरित्रकाहरूको खानाको रुचि फरक हुँदै जान्छ , स्वाद फेर्न मन पराउँछन् , थालमा खाना छरेर खान्छन, विभिन्न कुराहरू सोच्दै खान्छन् ।

कुनै वस्तु हेराईको आधारमा

रागचरित्रका मानिसहरू केहि नयाँ देख्नासाथ अचम्ममा पर्छन । धेरै बेरसम्म हेर्छन्, गुणमा फस्छन्, मन परेकाहरूको दोष देख्दैन, छोड्न धेरै गाह्रो हुन्छ ।

व्देषचरित्रका मानिसहरू नराम्रो देख्दा सहन गर्न नसक्ने हुन्छन्, सानो दोषमा पनि झगडा गर्छन, यथार्थ गुण जान्दैन ।

मोह चरित्रका मानिसहरू नक्कल गर्ने प्रवृतिका हुन्छन् । अरुलै कसैलाई प्रशंसा गर्दा आफुले पनि प्रशंसा र निन्दा गर्दा आफुले पनि निन्दा गर्छन् ।

काम गराई अनुसार पनि चरित्रको पहिचान गर्न सकिन्छ ।

राग चरित्रका हरूले विस्तारै ढुलो नउडाइकन कुचो लगाउँछन् । व्देष

https://dhamma.digital

चरित्रका हरू जोडले कुचो समातेर धुलो उडाउँदै छिटो छिटो कुचो लगाउँछन भने मोह चरित्रकाहरू कुचो उल्टाउँदै पल्टाउँदै धुलोलाई अव्यवस्थित पार्दै कुचो लाउँछन् । लुगा लगाउँदा राग चरित्रकाहरू न कसिएको न खुकुलो, ठीकक सँग चिटिक्क मिल्ने गरी लगाउँछन् । व्देष चरित्रकाहरू कसिएको लुगा लगाउन मन पराउँछन् भने मोह चरित्रकाहरू एकडम ढिला कपडा लगाउँछन् ।

कुन चरित्रकालाई के भावना उपयुक्त हुन्छ ।

चालिस प्रकारका ध्यानहरूमध्ये राग चरित्रका लाई दश अशुभ र कायगतानुस्सति, व्देष चरित्रकालाई चार ब्रम्हविहार र नील, पित लोहित अवदात कसिण, मोह चरित्रका लाई आनापानस्सति, श्रद्धा चरित्रका लाई ६ अनुस्मृति, बुद्धि चरित्रका लाई मरणानुस्सति, उपसमानुस्सति, मोह वा वितर्क चरित्रका लाई आनापानस्सति उपयुक्त हुन्छन् ।

१.२ चालीस प्रकारका समथ भावना

कसिण दशवटा

कसिण ध्यान भन्नाले आँखाले हेरेर वा अवलोकन गरेर गरिने ध्यान हो । यसअन्तर्गत दशवटा विषयहरूलाई अवलोकन गरेर ध्यान गरिन्छ । दश प्रकारका विषयवस्तुहरू हेरेर गरिने ध्यान भएकोले दश कसिण भनिएको हो :

१) पृथ्वी कसिण २) आपो कसिण ३) तेजो कसिण ४) वायो कसिण ५) नील कसिण ६) पीत कसिण ७) लोहित कसिण ८) अवदात कसिण ९) आलोक कसिण र १०) परिच्छिन्ना कसिण

१) **पृथ्वी कसिण**

पृथ्वी कसिणको ध्यान गर्नुभन्दा अगाडि पृथ्वी वा माटोको डल्ला बनाउनु पर्दछ । त्यसलाई पृथ्वी भनिन्छ । त्यसलाई कसिण मण्डल पनि भनिन्छ। ध्यान गर्ने व्यक्तिले त्यस वस्तुलाई अगाडि राखेर अभ्यास गर्नुपर्दछ। माटो धेरै कालो नभएको र हल्का रंग भएमा उपयुक्त हुन्छ। धेरै सानो पनि होइन धेरै ठुलो पनि होइन, ठीक आकारको कसिण ध्यान बस्ने आशनको अगाडि राखेर पृथ्वी, पृथ्वी वा बसुन्धरा आदि नाम लिँदै आँखा उघारेर हेर्ने तथा आँखा चिम्लने गरि त्यस निमित्तलाई हेर्ने अभ्यास गर्नुपर्दछ। यसरी सयौं

https://dhamma.digital

पटक, हजारौं अथवा त्यो भन्दा बढी पटक हेर्दाहेर्दै चित्त एकाग्र भएर “उग्गह निमित्त” प्राप्त हुन्छ । उग्गह निमित्त भन्नाले यसरी आँखा उघारेर कसिण मण्डल हेर्नु र पछि आँखा चिम्लने अभ्यास गर्दागर्दै आँखा चिम्ले पनि माटोको डल्ला वा कसिण मण्डल देखिनुलाई भनिन्छ । उग्गह निमित्त प्राप्त भएपछि विस्तारै पञ्चनिवरण कमजोर भएर जान्छ । त्यसलाई “प्रतिभाग निमित्त” प्राप्त भएको भनिन्छ । यसरी “उपचार समाधि” बलियो हुन्छ र “अर्पणा समाधि” प्राप्त हुन्छ ।

२) **आपो कसिण**

त्यस्तै आपो कसिणमा भावना गर्नेहरूले जललाई आलम्बनको रूपमा ग्रहण गरेर पृथ्वी कसिणमा जस्तै आँखा खोल्ने बन्द गर्ने गरि अभ्यास गर्नुपर्दछ । पानीलाई भाडामा राखेर वा नदि, पोखरी समुद्रलाई निमित्त राखेर कसिणको अभ्यास गर्नुपर्दछ ।

३) **तेजो कसिण**

तेजो कसिण भन्नाले आगोलाई हेरेर वा निमित्त राखेर ध्यान गर्नु हो । बलिरहेको चुल्हो, डढेलो वा अन्य किसिमले बलिरहेको आगो हेरेर त्यसमा निमित्त ग्रहण गर्ने अभ्यास तेजो कसिण हो ।

४) **वायो कसिण**

वायो कसिणमा हावाको गति हेरेर अभ्यास गरिन्छ । विशेष गरि हल्लिरहेको रुख, केश आदि हेरेर त्यसमा चित्त एकाग्र गरि वायो कसिणको अभ्यास गरिन्छ ।

५) नीलकसिण : नीलो रंग हेरेर कसिण ध्यान गर्ने,

६) पीत कसिण : पहँलो रंग हेरेर कसिण ध्यान गर्ने,

७) **लोहित कसिण** : रातो रंग हेरेर कसिण ध्यान गर्ने,

८) **अवदात कसिण** :

सेतो रंग हेरेर कसिण ध्यान गर्ने भन्नाले विभिन्न रंग हेरेर गरिने कसिण अभ्यास हो । यस अन्तर्गत फुलका विभिन्न रंगहरू नीलो, पहेंलो, रातो र सेतो रंग हेरेर अभ्यास गरिन्छ ।

https://dhamma.digital

९) **आलोक कसिण** :

प्रकास हेरेर अभ्यास गरिन्छ। विभिन्न ठाउँबाट आइरहेको आलोकलाई निमित्त गरि कसिण अभ्यास गरिन्छ।

१०) **परिच्छिन्न कसिण** : आकासलाई निमित्त गरि अभ्यास गरिन्छ।

कसिण ध्यान चतुष्कनय र पञ्चकनय ध्यानहरूको हेतुको रूपमा बताउनुभएको छ।

चतुष्कनय के हो ?

- वितर्क, विचार, प्रीति, सुख, एकाग्रता अंगहरू सहितको प्रथम ध्यान
- प्रीति, सुख, एकाग्रता अंगहरू सहितको द्वितीय ध्यान
- सुख, एकाग्रता अंगहरू सहितको तृतीय ध्यान
- उपेक्षा, एकाग्रता अंगहरू सहितको चतुर्थ ध्यान

पञ्चकनय के हो ?

- वितर्क, विचार, प्रीति, सुख, एकाग्रता अंगहरू सहितको प्रथम ध्यान
- विचार, प्रीति, सुख, एकाग्रता अंगहरू सहितको द्वितीय ध्यान
- प्रीति, सुख, एकाग्रता अंगहरू सहितको तृतीय ध्यान
- सुख, एकाग्रता अंगहरू सहितको चतुर्थ ध्यान
- उपेक्षा, एकाग्रता अंगहरू सहितको पञ्चम ध्यान

कसिण ध्यानबाट विभिन्न प्रकारका सिद्धि वा ऋद्धि देखाउन सकिने क्षमता प्राप्त गर्न सकिन्छ भन्ने उल्लेख गरिएको छ।

पृथ्वी कसिणबाट एक भएर पनि धेरै हुन सकिन्छ। आपो कसिणबाट पृथ्वीमा डुब्नु, पानीको वर्षा गर्न सकिन्छ। तेजो कसिणबाट धुँवा उडाउनु, आगो बाल्न सकिन्छ। वायो कसिणबाट आँधी उत्पन्न गर्न सकिन्छ। त्यस्तै नील कसिणबाट नील रंगको रूप बनाउनु वा अन्धकार गर्न सक्नु, पीत कसिणबाट सुवर्णमय बनाउन सक्नु, लोहित कसिणबाट रातो रंगको रूप बनाउनु तथा शुभ विमोक्ष प्राप्त गर्न सक्नु, अवदात कसिणबाट सेतो बनाउनु, थिनमिद्धलाई हटाउन सक्नु, आलोक कसिणबाट अन्धकार भएको ठाउँमा

https://dhamma.digital

उज्यालो गर्न सक्नु, आकास कसिण बाट पृथ्वी, पर्वत आदि ठाउँमा ईर्यापथ गर्न सक्नु आदि सिद्धिहरू प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

कसिण आदि समथ भावनाको मूल उद्देश्य विक्षिप्त चित्तलाई एकाग्र पार्नु हो । भावनाको अभ्यासको दौरानमा समाधि प्राप्तहुने, निमित्त प्राप्तहुने र प्रीति प्राप्त हुन्छन् । ती प्राप्तिहरू अभ्यासमा प्रगति भइरहेको संकेतको रूपमा लिन सकिन्छ ।

चार प्रकारले चित्त समाधिष्ठ हुनु

चित्त एकाग्रताको मात्राको मापनको क्रममा चारवटा समाधिको उल्लेख गरिएको छ । ती हुन् :

खनिक समाधि, परिकम्म समाधि, उपचार समाधि र अर्पणा समाधि ।

खनिक समाधि छोटो समयको लागि चित्त एकाग्र हुने प्रारम्भिक स्तरको समाधि हो । परिकम्म समाधि भन्नाले ध्यानको निमित्तमा एकचित्त हुनुलाई लिइन्छ । उपचार समाधिमा पाँच निवरण निष्क्रिय भएर चित्त एकाग्र हुन्छ र अर्पणा समाधिमा चित्त ध्यानको विषयमा डुब्ने हुन्छ र जति मनलाग्यो चित्तलाई एकाग्र गर्न सकिने हुन्छ ।

निमित्त प्राप्ति

यसरी नै ध्यानको प्रगतिको मापदण्डको रूपमा विभिन्न संकेत प्राप्त हुनेलाई निमित्त प्राप्त भएको भनिन्छ । कसिण ध्यानमा विभिन्न निमित्त प्राप्त हुन्छ ।

परिकम्म निमित्त : एकचित्त भएर कसिणलाई देख्न सकिने

उग्गह निमित्त : आँखा चिम्ले पनि निमित्त देख्न सकिने तर अलि धमिलो किसिमले

प्रतिभाग निमित्तः आँखा चिम्लिदा पनि निमित्त स्पष्ट रूपले देख्ने

पाँच प्रकारका प्रीतिहरू

ध्यानको प्रगतिको मापनमा उत्पन्न हुने प्रीतिलाई पनि आधार मानिन्छ । प्रीति उत्पन्न हुँदा मन र तन आनन्द हुन्छ । पाँच प्रकारका प्रीतिहरू देहाए बमोजिमको रहेका छन् ।

https://dhamma.digital

खुद्दक पीति : सामान्य खालको प्रीति

खनिक पीति : केही समय सम्म भइरहने प्रीति

ओकन्तिक पीति : बाढि आए जस्तै प्राप्त हुने प्रीति

उब्वेग पीतिः : माथिल्लो स्तरको प्रीति

फरान पीति : उच्च स्तरको प्रीति

१.३ दश अशुभको विश्लेषण

शुभ र अशुभ

संसारलाई रमाईलो गर्ने ठाउँ, मोजमज्जा गर्ने वा मनोरञ्जन गर्ने ठाउँको रूपमा विचार गर्नुलाई शुभ निमित्त र यसको विपरीत संसारमा रमाउनु, मनोरञ्जनमा मन लगाउनु भनेको दुःखको सम्बर्धन गर्नु हो भन्ने विचारलाई अशुभ निमित्त भनिन्छ । त्रिलक्षणको रूपमा अनित्य, दुःख र अनात्ममा अशुभ थपेर चार सल्ल (काँडा) को बारेमा बौद्ध साहित्यमा वर्णन गरिएको छ । विशेष गरि कामवासनामा मन लागिरहनु शुभ निमित्त हो भने कामवासनाको आदिनव वा दोषलाई देखेर त्यसबाट टाढा हुनको लागि भाविता गर्नु अशुभ निमित्त हो ।

प्रत्येक प्राणीमा काम वासना लुकेको हुन्छ

काम वासना प्रत्येक प्राणीको हृदयमा उत्पन्न हुने विषय हो । यसलाई कामराग पनि भनिन्छ । विपरीत लिंगप्रति हुने आकर्षण र यौन ईच्छा कामवासना हो । प्राणीहरूको श्रृष्टिको मूल कारण कामबासना नै हो । यौन ईच्छा र त्यसको चाहना प्राणीहरूमा स्वाभाविक रूपमा उत्पन्न हुने विषय हुन् । प्राणीहरूको जीवनपनि यसैको कारणले सुरुवात हुने भएकोले प्राणीहरूको हृदयमा सामान्यतया यौन ईच्छाको आवेग थोरै वा धेरै सबैमा हुने हुन्छ । त्यसकारण कसै कसैले यसलाई मानिसहरूले जीवनको अत्यावश्यक विषय वा जैविक आवश्यकताको रूपमा पनि लिने गरेका छन् । कामको आकर्षण सम्बन्धमा अंगुत्तर निकायको पहिलो निपातमा यसरी वर्णन गरिएको छ ।

https://dhamma.digital

पुरूषको आकर्षण

भगवान् बुद्धले अंगुत्तर निकायको एकक निपातको पहिलो सूत्रमा स्पष्टरूपले मानिसहरूको सबैभन्दा कमजोरीको रूपमा उनीहरूको मनभित्र रहने कामवासनालाई नै हो भनी भन्नुभएको छ । त्यस सूत्रमा भगवान बुद्धले भन्नुभएको छ कि मैले यस्तो कुनै रूप देखेको छैन जुन रूपप्रति पुरुष आकर्षित हुन्छन्, त्यसप्रति मोहित हुन्छन् , त्यसलाई प्राप्त गर्न सम्पूर्ण बल लगाउँछन्, प्राप्त नभएमा छटपटि हुन्छन् । त्यो के ¿प हो भन्दा महिलाको ¿प हो । त्यस्तै मैले त्यस्तो कुनै शब्द, गन्ध, रस, स्पर्श, धर्म (मनको कल्पना) देखेको छैन जसबाट पुरुषलाई आकर्षित पार्छन् । त्यो हो महिलाहरूको शब्द, गन्ध, रस, स्पर्श तथा धर्म ।

महिलाको आकर्षण

त्यस्तै मैले यस्तो कुनै रूप देखेको छैन जुन रूप प्रति महिला आकर्षित हुन्छन्, त्यसप्रति मोहित हुन्छन्, त्यसलाई प्राप्तगर्न सम्पूर्ण बल लगाउँछन्, प्राप्त नभएमा छटपटि हुन्छन् । त्यो के रूप हो त भन्दा पुरुषको रूप । त्यस्तै मैले त्यस्तो कुनै शब्द, गन्ध, रस, स्पर्श, धर्म (मनको कल्पना) देखेको छैन जसबाट महिला आकर्षित पार्छन् । त्यो हो पुरुषको शब्द, गन्ध, रस, स्पर्श तथा धर्म । पुरुष महिलामा हुने यी आकर्षणको मूल कारणको रूपमा कामवासना नै प्रमुख हो ।

त्यागीहरूको कमजोरी कामवासना

त्यागी र सन्यासीहरू जीवनमा सबै त्याग्न तयार हुन्छन् तर कामवासना त्याग गर्न उनीहरू असफल हुने धेरै दृष्टान्त हाम्रो अगाडि छन् । बलात्कार, यौनजन्य क्रियाकलापमा लागेर धेरै त्यागीहरू भोगीमा परिणत भएको उदाहरूणहरू थुप्रै छन् । उनीहरू कामवासनाको कारणले बन्दी जीवन बिताउन बाध्य छन् ।

दु:खबाट मुक्त हुन कामवासना वा शुभ निमित्तको त्यागको आवश्यकता

तर मानिसहरूको जीवनमा जसले सम्पूर्ण दु:खबाट मुक्त हुन चाहन्छन् अथवा जन्म, जरा, ब्याधि मरण आदि दु:खबाट पार हुन चाहन्छन्, उनीहरूले काम वासनालाई विजय गर्नुपर्ने हुन्छ । तब मात्र बोधि प्राप्त हुने र

https://dhamma.digital

सम्पूर्ण दुःखबाट मुक्तहुने कारण बन्न सक्छ । बोधि प्राप्त गर्नको लागि सत्व प्राणीहरूले दश पारमिताको अभ्यास गर्नु आवश्यक छ । त्यसको लागि दश पारमिता मध्ये एक पारमिता नैष्क्रम्य पारमिता पनि एक हो । मानिसहरू यौन ईच्छा वा कामवासनाबाट टाढा रहने अभ्यासबाट नै बोधि प्राप्त हुने कुरा पालि साहित्यमा वर्णन गरिएको छ ।

कामको सम्बन्धमा नैष्क्रम्य पारमितामा यसरी उदाहरण दिइएको पाइन्छ ।

- कुकुरले सुक्खा हड्डी चपाउँदा हड्डीले घोचेर आफ्नै दाँतबाट रगत निस्केकोलाई स्वाद मानेर खाने जस्तै काम हो ।
- मासुको चोक्टालाई धेरै पंछीहरूले लुछाचुँडी गरे जस्तै काम हो ।
- बलिरहेको सुक्खा घाँसलाई समाएर बसे जस्तै काम हो जसले अन्तमा पोल्छ ।
- आगोको खाल्डोमा हामफाल्नु सरह काम हो ।
- काम सपना अल्पसुख मात्र हो । परम सुख होइन ।
- मागेर राखेको वस्तु जस्तै जुन बेला पनि फिर्ता गर्नुपर्ने ।
- फल फलेको रुख तेरो र मेरो भन्दा भन्दै रुखनै ढालेर अन्त हुनु जस्तै काम हो ।
- कसाईको छुरा जस्तै घात मात्र गर्ने हो काम हो ।
- चक्कुजस्तै, शर्पको टाउको जस्तै, अग्निस्कन्ध जस्तै काम हो ।

कामबाट टाढा रहनको लागि सम्यक् संकल्पमा नैष्क्रम्य संकल्पको शिक्षा

आर्यअष्टांगिक मार्गको दोस्रो मार्गको रूपमा रहेको सम्यक संकल्पमा पहिलो संकल्प नै नेक्खम्म संकप्प हो जसको अर्थ मानिसहरू कामवासनाको संकल्पबाट टाढा रहने अभ्यास गर्नु हो । कामईच्छाबाट टाढा रहनु वा त्यसबाट अलग्ग रहनुलाई ब्रम्हचर्या भनिन्छ । बुद्धशासनमा प्रवजित हुनेहरूले न्यूनतम रूपमा ब्रम्हचर्या पालन गर्नुपर्दछ । ब्रम्हचर्या भंग भएमा उनीहरू प्रवजितको रूपमा रहन सक्दैनन् र उनीहरू जुनसुकै हालतमा पनि चीवर छोड्नुपर्ने प्रावधान विनयमा उल्लेख गरिएको छ ।

https://dhamma.digital

गृहस्थहरूमा कामवासना र ब्रम्हचर्या

गृहस्थहरूलाई सामान्यतया ब्रम्हचर्या पालनाको अनिवार्यता छैन । तरपनि सत्यधर्मलाई पूर्ण रूपमा साक्षात्कार गर्ने हो भने यसलाई निश्चित अवधिसम्म भए पनि पालन गर्नुपर्ने कुरा बौद्ध साहित्यमा उल्लेख भएको छ । पंचशील, जुन गृहस्थहरूको लागि न्यूनतम अनिवार्य रूपमा पालन गर्नुपर्ने पाँच नियमहरू हुन, त्यसमा कामेसुमिच्छाचाराको शिक्षापद छ । जसअनुसार आफ्नो श्रीमान वा श्रीमति बाहेक अरु स्त्री वा पुरुष प्रतिको कामनालाई मनमा पनि आउन नदिने र आफ्नो साथी सँगी प्रति इमानदार रहनुपर्ने कुरा निर्देशन दिइएको छ । साथै गृहस्थहरूले निश्चित अन्तरालमा साप्ताहिक वा पाक्षिक रूपमा भए पनि ब्रम्हचर्या पालन गर्नुपर्दछ भनेर अष्टशील पालनको निर्देशन पनि दिइएको छ । पंचशीलको अनिवार्य पालन र कहिलेकाहिँ अष्टशीलको पालनको अभ्यासको मूल ध्येय पनि अन्ततोगत्वा ब्रम्हचर्या पालनमा मनलाई दृढ पार्नु नै हो । ब्रम्हचर्याको लागि पुर्वाभ्यासको रूपमा त्यस्ता कार्यलाई लिन सकिन्छ ।

काम र शुभनिमित्तबाट शोक उत्पन्न हुने

कामवासनामा रत हुनेहरूले सत्यधर्मलाई पूर्णरूपमा प्राप्त गर्न नसक्ने हुन्छन् । पूर्णसत्य प्राप्तगर्न र सम्पूर्ण क्लेशबाट विमुक्त हुन कामवासनाको अन्त्य अत्यन्त जरुरी भएको कुरा पालि साहित्यमा वर्णन भएको छ ।

धम्मपदमा कामको अवगुणका बारेमा यसरी उल्लेख गरिएको छ ।

æकामतो जायती सोको कामतो जायती भयं, कामतो विप्पमुक्तस्स नत्थि शोको कुतो भयंÆ अर्थात् कामको आसक्तिले नै शोक र भय उत्पन्न हुन्छ । कामबाट विभुक्त भएमा शोक र भय उत्पन्न हुँदैन ।

शुभ र अशुभ निमित्त

मानिसहरू शरीरलाई शुभको रूपमा हेरिरहेका हुन्छन् । शुभ निमित्तको कारणले नै स्त्री र पुरुष एक अर्कामा आकर्षित हुने गर्दछन् । अशुभमा परिणत हुने शरीरप्रति शुभ मानेर बसुन्जेल उनीहरू भ्रममा बाँचिरहेका हुन्छन् भनेर भगवान बुद्ध भन्नुहुन्छ । शुभनिमित्तमा रहने मानिसहरूलाई संसारको प्रपञ्च वा मारले जहिले पनि लखेटिरहेको वा सताइरहेको हुन्छ । यस सम्बन्धमा

https://dhamma.digital

धम्मपदमा यसरी उल्लेख गरिएको छ ।

सुभानुपस्सिं विहरन्त इन्द्रियेसु असंवुतं,
भोजनम्हि च अमतञ्ञु कुसीतं हीन विरिय
तंवे पसहति मारो वातो रूक्खं व दुब्बल

अर्थात् : इन्द्रिय संयम नगरि राम्रो देख्ने, भोजनमा मात्रा नजान्ने, वीर्यहीन हुने यस्तालाई, बतासले रुख ढाले झैँ मारले विताउँछ ।

त्यस्तै

असुभानुपस्सिं विहरन्त इन्द्रियेसु सुसंवुतं
भोजनम्हिच मतञ्ञु सद्धंआरद्ध विरिय
तंवे नप्पसहति मारो वातो सेलं व पब्बतं

अर्थात् : इन्द्रिय संयम गरि राम्रो नदेख्ने, भोजनमा मात्रा जान्ने, श्रद्धा र वीर्यवान हुने यस्तालाई ,पर्वतको ढुËfलाई बतासले हल्लाउन नसके झैँ मारले डगमगाउन सक्दैन ।

यसरी जीवन भनेको मोजमज्जा गर्ने हो । रमझम गरेर जीवन विताउने हो भनेर इन्द्रिय सुख नै सम्पूर्ण हो भनेर लाग्नेहरूको जीवनको कुनै पनि ठेगाना छैन भनेर भगवान बुद्धले भन्नुभएको छ ।

कामतो जायती सोको कामतो जायती भयं कामतो विप्पमुत्तस्स नत्थि सोको कुतं भयं

अर्थात् : कामवासनाले शोक उत्पन्न गर्दछ, काम वासनाले भय उत्पन्न गर्दछ , कामबाट मुक्त हुनेहरूलाई शोक र भय उत्पन्न हुँदैन ।

वर्तमान अवस्थामा विभिन्न सञ्चार माध्यममा काम राग र ●ेष दुर्भावनाको प्रचुरता बढिरहेको अवस्थामा मानिसहरूमा भएको काम र ●ेष दुर्भावनालाई भड्काउने कार्य निरन्तर भइरहेको हुन्छ । मानिसहरूमा ती अशोभन चेतसिकको कारणले विभिन्न मनोरोगहरू उत्पन्न भई समस्या भोगिरहेका हुन्छन् । भगवान बुद्धले चित्तलाई एकाग्र गर्न र शुद्ध गर्नको लागि गरिने ध्यान भावनाको शत्रुको रूपमा कामवासना वा कामच्छन्दलाई प्रथम शत्रु वा बाधाको रूपमा दर्शाउनुभएको छ । दश अशुभ कामवासना अत्यधिक भएर ध्यानभावना गर्न नसक्नेहरूको लागि निदेर्शित ध्यान अभ्यास हो ।

https://dhamma.digital

अशुभ ध्यान

शोभा नभएको अथवा घिनलाग्दो विषय हेरेर गरिने ध्यानलाई अशुभ ध्यान भनिन्छ। विशेषरूपले मृतक शरीर वा शव (लास) लाई अशुभ भनिन्छ। जीवन रहुञ्जेल आकर्षण हुने शरीर लासमा परिणत भएपछि त्यसप्रति कुनैपनि किसिमले माया, मोह र आकर्षण हुँदैन। लासलाई केही समय त्यत्तिकै राखेमा केही समय पश्चात त्यसमा हुने विभिन्न परिवर्तनले त झन् जीवनप्रति नै वैराग्यता जाग्ने हुन्छ। आफ्नो जीवनको अन्तिम नियति पनि त्यस्तै हो भनेर भाविता गर्नु अशुभ भावना हो । मृत्युपछि मानिसहरूको लासमा विभिन्न प्रकारका विकारहरू उत्पन्न हुन्छन्। ती विभत्स, विकृतिको अवस्थालाई हेरेर एकदिन म पनि त्यस्तै हुनुपर्ने यथार्थलाई हृदयगमन गरि भावना गर्ने अभ्यास गरेमा चित्त एकचित्त भएर कामवासनाप्रति विजय प्राप्तगर्ने क्षमता प्राप्तहुने हुन्छ। यसप्रकारको अभ्यासलाई अशुभ भावनाको रूपमा लिइन्छ।

अशुभ कर्मस्थान –भावना

कामरागमा अत्याधिक उपादान हुने र चित्तलाई समाहित नै गर्न नसक्नेहरूलाई एकाग्रताको अभ्यास कठिन हुन्छ । ध्यानको अभ्यास गर्दा बाधाको रूपमा उत्पन्न हुने कामवासनालाई अतिक्रमण गरेर ब्रम्हचर्या पालन गरि सहज रूपमा मार्गफल प्राप्त गर्नुपर्ने उद्देश्य राखेका प्रवजित भएकाहरूमा पनि विभिन्न समयमा उत्पन्न हुने कामवासनालाई समन गर्नको लागि यो भावनाको निर्देशन दिनुभएको हो । यस भावना विधि अनुसार मृतकको शरीरमा हुने दश विभिन्न किसिमको परिवर्तनलाई अवलोकन गरि आफूमा भएको कामरागलाई समन गर्ने प्रयास गरिन्छ।

१० प्रकारले मृतक शरीर हेरेर गरिने अशुभ ध्यान

१) **उद्धुमातक :** मृत्युको केही समय पश्चात शरीरमा हावा भरेर सम्पूर्ण शरीर फुलेर आउँछ। त्यसरी मृत शरीर फुलेको हेरेर मेरो र मलाई मनपर्ने मानिसहरू र सम्पूर्ण प्राणीहरूको शरीर पनि मृत्युपछि त्यसरी फुल्ने स्वभावको हो भनेर भाविता गर्नुलाई उद्धुमातक भनिन्छ।

२) **विनीलक :** केही समय पश्चात शरीर नीलो भएर आउँछ। त्यस नीलो भएको घिनलाग्दो शरीर हेरेर भाविता गर्नेलाई विनीलक भनिन्छ।

https://dhamma.digital

३) **विपुब्बक :** शरीरका विभिन्न अंगहरूबाट पीप बगेको लास हेरेर गरिने भाविता ।

४) **विच्छिदक :** तल-माथि नजोडिनेगरि टुक्रा टुक्रा भइरहेको लास हेरि गरिने भाविता ।

५) **विक्खायितक :** टुक्रा, टुक्रा भएको लासलाई कुकुर, स्याल आदिले खाइरहेको हेरि गरिने भाविता ।

६) **विक्खितक :** यताउता छरिएर रहेको घिनलाग्दो लास हेरि गरिने भाविता ।

७) **हतविक्खितक :** शस्त्र अस्त्रले टुक्रा, टुक्रा काटिएको लास हेरेर गरिने भाविता ।

८) **लोहितक :** बगीरहेको रगत भएको घिनलाग्दो लास हेरि गरिने भाविता ।

९) **पुलुवक :** कीरा परेर घिनलाग्दो भएको लास हेरि गरिने भाविता ।

१०) **अट्ठक :** मासु छाला केही नभई हाडमात्र भएको घिनलाग्दो लास हेरि गरिने भाविता ।

१.४ दश अनुस्मृति

दशवटा विषयमा स्मृतिलाई मजबुत बनाउने कार्यलाई दश अनुस्मृति भनिन्छ । दश अनुस्मृति यस प्रकारका छन् ।

क) बुद्धानुस्सति

ख) धम्मानुस्सति

ग) संघानुस्सति

घ) सीलानुस्सति

ङ) चागानुस्सति

च) देवतानुस्सति

छ) मरणानुस्सति

ज) कायगतानुस्सति

झ) आनापानस्सति

ञ) उपसमानुस्सति

https://dhamma.digital

क) बुद्धानुस्सति

बुद्धका नौँ वटा गुणहरूलाई अनुस्मरण गर्नु बुद्धानुस्सति हो । "इतिपि सो भगवा अरहं, सम्मासम्बुद्धो, विज्जाचरण सम्पन्नो, सुगतो, लोकविदू, अनुत्तरो पुरिसदम्म सारथी, सत्था देवमनुस्सानं बुद्धो भगवा ति" भनेर बुद्धको गुण अनुस्मरण गरिन्छ ।

ख) धम्मानुस्सति

धर्मको छ वटा गुणहरू अनुस्मरण गर्नु धम्मानुस्सति हो । स्वाक्खातो भगवता धम्मो, सन्दिट्ठिको, अकालिको, एहिपस्सिको, ओपनेयि्यको, पच्चतं वेदितब्बो विञ्ञुहि'ति भनेर धर्मको गुण वाचन गरिन्छ ।

ग) संघानुस्सति

संघका नौँ गुणहरू अनुस्मरण गर्नु संघानुस्सति हो । सुपटिपन्नो भगवतो सावकसंघो, उजुपटिपन्नो भगवतो सावकसंघो, ञायपटिपन्नो भगवतो सावकसंघो, सामिचिपटिपन्नो भगवतो सावकसंघो, यदिदं चत्तारि पुरिसयुगानि अट्ठ पुरिस पुग्गला, एस भगवतो सावक संघो आहुनेय्यो, पाहुनेय्यो, दक्खिनेय्यो, अञ्जलीकरणीयो, अनुत्तरं पुञ्ञक्खेत्तं लोकस्सा'ति भनेर संघको अनुस्सति गरिन्छ ।

बुद्धको नौँ गुणहरू

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

भगवान् बुद्धलाई मानिसहरू विभिन्न तवरले चिन्छन् । कसैले भगवानको रूपमा, कसैले शान्तिका महानायकको रूपमा, कसैले गुरुको रूपमा त कसैले महामानवको रूपमा चिन्दछन् । बुद्ध स्वयंले आफूलाई मार्गप्रदर्शकको रूपमा परिचय दिनुभएको थियो । तर पनि सम्पूर्ण विशेषताले पूर्ण भगवान बुद्धलाई उहाँको ९ वटा गुणहरू मार्फत् यसरी चिन्न सकिन्छ ।

अरहं : भगवान बुद्धको पहिलो गुण अरहं हो । अरहंलाई अर्हत वा अरिहन्त पनि भनिन्छ । अरि भनेको शत्रु र हन्त भनेको हनन् गर्नुलाई भनिन्छ । यसरी अरिहन्तको अर्थ शत्रुहरूलाई हनन् गरिसकेकोलाई भनिन्छ । यहाँ शत्रु भन्नाले कुनै व्यक्ति विशेषलाई लिईएको नभई आˆनो हृदयभित्र

https://dhamma.digital

विद्यमान भैरहेको लोभ, द्वेष र मोहलाई लिइएको हो । भगवान् बुद्धको विचार अनुसार संसारमा आफूलाई हानी नोक्सानी गर्ने शत्रु भन्नाले कुनै व्यक्ति विशेष नभई गलत बाटोमा लागेको आफ्नो चित्त नै हो भन्नुहुँदै प्राणीहरूलाई ठुलो नोक्सान आफ्नै दुषित चित्तबाट नै हुने कुरा बताउनु भएको छ । त्यसकारण चित्तमा रहेका जति पनि विकारहरू छन् तिनीहरूबाट मुक्त हुनु नै साँच्चैको शत्रु विहीन हुनु हो र यसरी मुक्त हुनुहुने भगवान बुद्धलाई **अरहं** गुणले युक्त भएको रूपमा चिनिन्छ ।

सम्मासम्बुद्धो : भगवान बुद्धको दोस्रो गुण सम्मासम्बुद्धो हो । सम्मा को अर्थ अविपरित स्वभावलाई लिइन्छ । अविपरित अथवा विपरित भएर नजाने वास्तविक संसारको स्वभावलाई सम्मा वा सम्यक् भनिन्छ । सम् को अर्थ अफूले स्वयं भन्ने अर्थमा लिइन्छ भने बुद्धो भन्नाले बोध भएको वा जानेको व्यक्ति हो । यसरी सम्मासम्बुद्धोको अर्थ संसारको वास्तविक स्वभाव धर्मलाई अफू स्वयंले अववोध गरेको व्यक्तिको रूपमा लिइन्छ । बुद्धले संसारको अनित्य, दुःख र अनात्म स्वभावलाई आफ्नै प्रयासले गुरुविना साक्षात्कार गर्न सफल हुनुभएको थियो । उहाँमा भएको यो महान गुणलाई अनुस्मरण गर्दै उहाँलाई **सम्मासम्बुद्धो** भनेर सम्बोधन गरिन्छ ।

विज्जाचरण सम्पन्नो : विद्या र आचरणले सम्पन्न भएकोले बुद्धलाई विज्जाचरण सम्पन्नो भनेर सम्बोधन गरिन्छ । ३ वटा विद्या र १५ वटा चरणले युक्त व्यक्तिलाई विद्या र आचरणले युक्त मानिन्छ ।

Dhamma.Digital

३ वटा विद्या भन्नाले

क) पुब्बेनिवासानुस्सतिञाण विद्या वा पूर्वजन्मका कुराहरू थाहापाउनु,

ख) दिब्बचक्खुञाण विद्या वा भौतिक आँखाले भन्दा परको विषयपनि देख्न सक्ने क्षमता

ग) आसवक्खयञाण ज्ञान वा चित्त आस्रवरहित हुनु ।

प्राणीहरूको जीवन अनन्तकालदेखि प्रवाहित हुँदै आइरहेको हुन्छ । विभिन्न ध्यानका उपायबाट ती जन्मको बारेमा थाहापाउन सकिन्छ । यसरी अनादी जीवनको बारेमा थाहापाउन सकिने विद्यालाई पुब्बेनिवास विज्जा वा विद्या भनिन्छ । त्यस्तै संसारमा भइरहेका विभिन्न कृयाकलापहरूलाई ध्यानको शक्तिले देख्न सक्ने र थाहापाउन सकिने क्षमतालाई दिव्यचक्षु विद्या भनिन्छ

https://dhamma.digital

भने चित्तमा रहेका राग, द्वेष मोह आदि सम्पूर्ण विकारलाई नाश गर्न सक्ने विद्यालाई आश्रवक्षय विद्या भनिन्छ ।

१५ वटा आचरण भन्नाले

क) शील संवर : आचरणप्रति संयमी रहन पञ्चशील, अष्टशील, दशशील, प्रातिमोक्ष आदि पालन गर्नु ।

ख) इन्द्रिय संवर : आँखा, कान, नाक, जिब्रो, शरीर र मनलाई संयम गर्नु

ग) भोजने मतञ्ञुता : भोजनमा मात्राको ज्ञान हुनु । आफ्नो शरीरलाई पोषण हुने हिसाबले मात्र खाना उपभोग गर्नु ।

घ) जागरियानुयोग : जागरणशील हुनु वा अल्छीपन हटाउनु

ङ) सद्धा : कुशल कर्म गर्न मन प्रसन्न हुनु

च) हिरि : नराम्रो काममा लज्जा उत्पन्न हुनु

छ) ओतप्प : नराम्रो काममा भय उत्पन्न हुनु

ज) बहुश्रुत : जीवनलाई आवश्यक विषयहरूको बारेमा जानकारी हुनु

झ) वीरिय : राम्रो कार्य गर्न उत्साहित हुनु

ञ) स्मृति : अप्रमाद भएर होस राखी बस्नु

त) प्रज्ञा : अनुभूतिजन्य ज्ञानले युक्त हुनु

थ) प्रथम ध्यान : वितर्क, विचार, प्रीति, सुख, एकाग्रता सहितको ५ ध्यानाङ्गले पूर्ण प्रथम ध्यानको लाभी हुनु

द) द्वितीय ध्यान : विचार, प्रीति, सुख, एकाग्रता सहितको ४ ध्यानाङ्गले युक्त भई विहार गर्नु

ध) तृतीय ध्यान : प्रीति, सुख र एकाग्रता सहितको ३ ध्यानाङ्गले युक्त भई विहार गर्नु

न) चतुर्थ ध्यान : सुख र एकाग्रता भएको ध्यान

विद्या भन्नाले कुनै पनि विषयको ज्ञानलाई सैद्धान्तिक रूपले जान्नुलाई भनिन्छ भने चरण भन्नाले त्यस सिद्धान्तलाई दैनिक आचरणमा ढाल्नुलाई भनिन्छ । भगवान बुद्ध ज्ञानगुणका कुरा सैद्धान्तिक रूपले मात्र जान्ने नभई तदनुसार आचरण पनि गर्नुहुन्छ । यसरी जे भन्नुहुन्छ त्यस्तै गर्नुहुने यथावादी तथाकारीको रूपमा पनि उहाँलाई चिनिन्छ ।

https://dhamma.digital

सुगतो : राम्रो गतिलाई सुगति भनिन्छ । भगवान बुद्धलाई सुगतो भन्नुको अर्थ उहाँको गति राम्रो भएको र सुन्दर र शान्त ठाउँमा जानु हुने भएकोले उहाँलाई सुगतो भनिएको हो ।

लोकविदू : लोकको बारेमा जानकार हुनुभएकोले बुद्धलाई लोकविदू वा लोकको विज्ञ भनिएको हो । लोक भन्नाले सत्वलोक, संखारलोक र ओकासलोकलाई लिइन्छ । सत्वलोक भन्नाले सत्वप्राणीहरू हुन् । संखारलोक भन्नाले विभिन्न प्रकारका प्राणीहरूको कार्यकलाप र आकास वा ओकासलोक भन्नाले सत्व प्राणीहरू रहने ठाउँलाई लिइन्छ । यसरी सत्वप्राणीहरूबारे विज्ञ हुनुभएको, उनीहरूको कार्यकलाप, स्वभाव बारे विज्ञ हुनुभएको र सत्वहरू रहने स्थानको बारेमा विज्ञ हुनुभएकोले उहाँलाई लोकविदू भनिएको हो ।

अनुत्तरो पुरिसदम्म सारथीः उहाँ अरु कसैसँग नभएको विशिष्ट गुणले सम्पन्न भएकोले अनुत्तरो हुनुहुन्छ भने जोसुकैलाई पनि अफूले भने जस्तै शिक्षित गर्न सक्ने अथवा कुशल सारथीले घोडालाई काबुमा लिए जस्तै काबु बाहिरका पुरुषलाई समेत काबुमा ल्याउन सक्ने वा ठीक ठाउँमा ल्याउन सक्ने गुण अन्तर्निहित भएकोले उहाँलाई पुरिसदम्मसारथी भनिएको हो ।

सत्था देवमनुस्सानं : सत्थाको अर्थ गुरु वा मार्गप्रदर्शक हुन् । अफूसँग भएको ज्ञान अफूमा मात्र सीमित नराखी अरुलाई पनि बुझाउन सक्ने व्यक्तिलाई गुरु भनिन्छ । भगवान बुद्धमा पनि आफूले प्राप्त गर्नुभएको ज्ञानलाई मनुष्यहरू मात्र नभई देवताहरूसमेतले बुझ्नसक्ने तवरले धर्मदेशना गर्न सक्ने गुण भएकोले उहाँलाई सत्था वा शास्ता भनिएको हो ।

बुद्धोः सत्यलाई अवबोध गर्नुभएकोले उहाँलाई बुद्ध भनिएको हो । सत्य भन्नाले दुखः छ, दुःखको कारण छ, दुःखको निरोध छ र दुःख निरोध गर्ने मार्गहरू छन् भनेर चार सत्यको बारेमा जानकार हुनभएकोले उहाँलाई बुद्ध भनिएको हो ।

भगवा बुद्धलाई भगवा वा भगवान भन्नुका कारणहरू धेरै छन् । विशेषगरेर आफ्नो चित्तलाई दुषित गर्ने लोभ, द्वेष र मोहलाई भगाइसकेको अर्थमा उहाँलाई भगवान भनिएको हो । त्यस्तै उहाँ ६ वटा भाग्यले सुशोभित हुनुहुन्छ । यसर्थमा पनि भगवा भनिएको हो । उहाँमा भएको ६ वटा भाग्यहरू यस प्रकारका छन् ।

https://dhamma.digital

ऐश्वर्य : चित्तलाई बशमा पार्ने सामर्थ्य हुनु

धर्म : लोकोत्तर धर्मयुक्त हुनु

यश : मन र चित्त परिशुद्ध हुनु

सिरि : शरीरमा सबै अंग प्रत्यंग परिपूर्ण हुनु

काम : कल्याणको कामना पुरा गर्न सक्नु

प्रयत्न : सम्यक व्यायामयुक्त हुनु

धर्म गुण

धर्मको अर्थ धेरै तवरले दिइएको छ । "धारेति ति धम्मो" वा धारण गर्नेलाई धर्म भनिने हिसाबले कुनै पनि वस्तुले कस्तो स्वभाव धारण गरेको छ त्यसको धर्म त्यही हो भन्ने अर्थमा धर्म भन्ने गरिन्छ। यस अनुसार आगो को स्वभावधर्म तातोपना हो भने हिँउको स्वभावधर्म चिसोपना भन्न सकिन्छ । त्यस्तै धर्म प्रचारकहरूले प्रतिपादन गरिने शिक्षा र सिद्धान्तलाई धर्म भनिने चलन छ र राम्रो कार्य गर्नुलाई पनि धर्म गर्नु भन्ने अर्थमा लिइन्छ । बुद्धले ४५ वर्षसम्म दिनुभएको धर्म ६ गुणले सम्पन्न भएको मानिन्छ। ती ६ गुणहरू यसप्रकारका छन् ।

स्वाक्खातो : कुनैपनि शिक्षालाई राम्ररी भनिएकोलाई सु-आख्यात भनिन्छ। भगवान बुद्धको शिक्षापनि कुनै जटिलता नभएको सरलरूपले देशना गर्नुभएको शिक्षा हो । जसरी भनिएको हो त्यसरी नै बुझ्नु पर्ने, भनाई र बुझाईमा कुनै किसिमको फरकपन नभएकोले यसलाई स्वाक्खातो भनिन्छ ।

सन्दिट्ठिको : बुद्धको जति पनि उपदेशहरू छन् तिनीहरूलाई अनुशरण गर्दा यहाँको यहीँ फल प्राप्त हुने हुन्छ । कार्य अहिले गरेर त्यसको फल भविष्यमा मात्र प्राप्तहुने नभई अहिले नै प्राप्त हुने अर्थमा उहाँको धर्म सान्दिष्ट्रिक वा सन्दिट्ठिको गुणले युक्त छ ।

अकालिको : काल अथवा समयलाई पर्खनु नपर्ने शिक्षाको रूपमा बुद्धको शिक्षा अकालिको छ । समय वित्न नपाउँदै फल प्राप्त हुने भएकोले बुद्धको धर्मलाई अकालिको भनिन्छ । जुनसुकै कालमा पनि सान्दर्भिक हुने हिसाबले पनि अकालिको भनिएको हो । कालले कुनै पनि तवरले प्रभावित नगर्ने धर्मको रूपमा अकालिको हो ।

https://dhamma.digital

एहिपस्सिको : आऊ र हेर भनेर देखाउन सकिने धर्मको रूपमा भगवान् बुद्धका उपदेशहरू छन् । यसलाई सुनाउनु हुन्छ, त्यसलाई सुनाउनु हुँदैन भनेर भनिरहनु नपर्ने, सबैलाई समान रूपमा वितरण गर्न सकिने शिक्षा भएकोले बुद्धशिक्षा सार्वजनिक धर्म हो । कुनै वर्ग, जाति, सम्प्रदाय विशेषसँग मात्र सम्बन्धित नभई सबै प्राणीहरूलाई भन्नसकिने र सबैलाई अभ्यास गराउन सकिने धर्मको रूपमा बुद्धको शिक्षा वा धर्मलाई लिन सकिन्छ ।

ओपनेय्यिको : सीधा मार्गमा लैजाने शिक्षाको रूपमा बुद्धशिक्षलाई लिइएको छ । अर्को शब्दमा भन्नुपर्दा, चित्तलाई निर्मल बनाएर निर्वाण मार्ग तिर लैजाने शिक्षाको रूपमा बुद्धधर्मलाई लिइएको छ ।

पच्चतं वेदितव्वो विञ्ञुहि ति : कुनै कुरा गुरुले भन्नुभएको हो भनेर श्रद्धाले मात्र यसलाई स्वीकार गर्नुपर्ने नभई विज्ञजनहरूले आफूले अभ्यास गरेर साक्षात्कार गर्न सकिने धर्मको रूपमा यसलाई लिन सकिन्छ । बुद्धशिक्षालाई सैद्धान्तिकरूपमा मात्र स्वीकार गरेर चित्त बुझाउनुपर्ने शिक्षा नभई निर्देशन दिएअनुसार अभ्यास गरेर आफ्नै हृदयमा प्रत्यक्ष साक्षात्कार गर्न सकिने शिक्षा को रूपमा बुद्धको धर्म पच्चतं वेदितव्वो विञ्ञुहिÚति हो ।

संघगुण

संघ भन्नाले भगवान बुद्धका शिष्य श्रावकहरूलाई लिन्छि । बुद्धकालीन अग्रश्रावक सारिपुत्र, मौदगल्यायनदेखि लिएर आजकलका भिक्षुहरूलाई संघ भनिन्छ । सामान्यतया बुद्धको शिक्षालाई अभ्यास गर्ने र प्रचारप्रसार गर्ने काम संघले गर्दछ । उनीहरू गृहस्थभावलाई त्यागी सद्धर्म अभ्यास तथा प्रचारप्रसार कार्यमा पूर्ण समय दिएर खट्ने गर्दछन् । यसरी वहाँहरू आफ्नो र परहितमा दिनरात लागिपरेका हुन्छन् ।

आर्यसंघ र सम्मुतिसंघ गरि संघ दुईप्रकारका हुन्छन् । धर्मलाई साक्षात्कार गरिसकेका, मार्गफल प्राप्तगरेका संघलाई आर्यसंघ भनिन्छ भने धर्मलाई साक्षात्कार गर्न प्रयासरत संघलाई सम्मुतिसंघ भनिन्छ । बुद्धको संघ ९ गुणले सुशोभित छन् ।

सुप्पटिपन्नो : भगवान् बुद्धका शिष्य श्रावकहरू धर्म, विनय तथा नियमको बारेमा राम्ररी जानकारी राख्नेहरू हुन् । भगवान् बुद्धको उपदेशहरू राम्ररी ग्रहण गरिसकेका हुन भन्ने अर्थमा सुप्रतिपन्न छन् ।

https://dhamma.digital

उजुप्पटिपन्नो : दुई अन्तलाई त्याग गरि मध्यम मार्गमा हिड्ने अर्थात भोगविलासपूर्वक जीवन व्यतित नगर्ने र शरीरलाई दुःख हुने अनावश्यक तपस्या पनि नगर्ने बरु बुद्धले देखाउनुभएको आर्यअष्टांगिक मार्गलाई अभ्यासगर्दै सीधा बाटोमा हिँड्ने भएकोले उजुप्पटिपन्नो भनिन्छ ।

ञायप्पटिपन्नो : न्यायमार्गमा हिँड्ने भएकोले भिक्षु संघलाई ञायप्पटिपन्नो भनिन्छ । मनुष्य जीवनलाई न्याय गर्ने हो भने प्रत्येक मानिसमा अन्तरनिहित क्षमताको विकास गर्नुपर्दछ । चित्तलाई तृष्णारहित पार्नु न्यायमार्गलाई अवलम्बन गर्नु हो । यसबाट मात्र जन्म, जरा, ब्याधि र मरणबाट मुक्त भएको निर्वाण पद प्राप्त गर्न सकिन्छ । यसरी जीवनमा प्राप्त गर्न सकिने उच्चतम पद निर्वाणको लागि प्रयासरत हुने संघहरू ञायप्पटिपन्नो गुणले सम्पन्न भएकाहरू हुन् ।

सामीचिप्पटिपन्नो : बुद्धका श्रावकहरू धार्मिक अभ्यासबाट विभिन्न गुणहरू विकसित गर्नेहरू भएकोले उनीहरू आदर, सत्कार तथा सेवाटहल गर्न योग्य हुन्छन् भन्ने अर्थमा सामीचिप्पटिपन्नो गुणभएका हुन् ।

आहुनेय्यो : बुद्धका श्रावकहरू आव्हान गर्न योग्य हुन्छन् । वहाँहरूबाट गरिने कुशलचर्याको कारणले टाढा टाढाबाट आएर वहाँहरूलाई चतुप्रत्यय दिन योग्य छन् । चतुप्रत्ययको रूपमा भोजन, चीवर, बस्ने ठाउँ तथा औषधी उपचारहरूद्वारा उहाँहरूलाई संरक्षण गर्न सकेमा वहाँहरूबाट हुने समाज कल्याणको कार्यले निरन्तरता पाउने हुन्छ ।

पाहुनेय्यो : वहाँहरू पाहुना बनाउन योग्य छन् । आफ्नो तथा अरुको हित चाहने व्यक्तिहरूले चतुर्दिशाबाट पाल्नुहुने आगन्तुक संघहरू आफ्नो घरमा निमन्त्रणा गरि आश्रय दिने, भोजनादिद्वारा स्वागत गर्न योग्य हुनुहुन्छ ।

दक्खिनेय्योः लोक कल्याणको मार्गमा लागिपर्ने वहाँहरूलाई भौतिक जीवनका आवश्यकताहरू पूरा हुने किसिमले दक्षिणा दिन योग्य छन् ।

अञ्जलीकरणीयो : वहाँहरूमा हुने कुशल गुणहरू तथा वहाँहरूले बिताउनुहने निष्कलंक जीवनप्रति नतमस्तक भएर श्रावकसंघहरूप्रति हात जोडि नमस्कार वा वन्दना गर्न योग्य छन् ।

अनुत्तरं पुञ्ञक्खेत्तं लोकस्साति : पुण्यको चाहना राख्नेहरूका लागि वहाँहरू उर्वर खेत जस्तै हुनुहुन्छ । जसरी उर्वर खेतमा बिउ रोप्दा त्यस

https://dhamma.digital

बिउबाट बिरुवा र त्यसपछि राम्रो फल दिने हुन्छ, त्यस्तै नै उहाँहरूलाई गरेको सानो योगदानले आफ्नो जीवनलाई चीर कालसम्म फलदायी गर्दछ। यसकारण उहाँहरू पुण्यक्षेत्र समान हुनुहन्छ।

घ) सीलानुस्सति

कायिक र वाचसिक कार्यकलापप्रति संयमित हुनुलाई शील भनिन्छ । यस अनुसार गृहस्थहरूले पंचशील, अष्टशील, श्रामणेरहरूले दशशील, भिक्षुहरूले प्रातिमोक्ष पालन गर्नुलाई शील भनिन्छ। आर्य अष्टांगिक मार्ग अनुसार सम्मावाचा, सम्माकमन्तो व सम्माआजीवो शील अन्तर्गत पर्दछन्। यस ग्रन्थको सुरुमै शीललाई महत्व दिनुभएको छ। "सीले पतिट्ठाय नरो सपञ्ञो" भनेर शीलको गुण वा महत्वको बारेमा अनुस्मरण गरेर शीलपालन गर्नको लागि तत्पर हुनुपर्ने कुरा अगाडि सारेको छ।

सीले पतिट्ठाय नरो सपञ्ञो वा शीलमा प्रतिष्ठित भएर प्रज्ञावन मानिसले धर्मको आचरण गर्नुपर्दछ । "सीलेन सुगति यन्ति" वा शीलले सुगतिमा लान्छ। "यो चे वस्ससतं जीवे दुस्सिलो असमाहितो एकाहं जीवितं सेय्यो सील वन्तस्स झायिनो" वा शील पालन नगरि सय वर्ष जिउनुभन्दा शील पालन गरेर एक दिन जिउनु उत्तम छ आदि विषयलाई सम्झेर शीललाई पालन गर्न प्रेरित हुनुपर्ने कुरा उल्लेख गरिएको छ।

- अखण्डानि : अखण्डित (चारैतिर कहींपनि नच्यातिएको वा टुक्रिएको कपडा जस्तै शीलको पालन गर्नु)
- अच्छिद्दानि : निर्दोष (प्वाल नपरेको कपडा जस्तो शीलको पालन हुनु)
- असबलानि : निर्मल (लगातार एकैचोटि २/३ ओटा शीललाई भङ्ग नगर्नु)
- अकम्मासानि : खोट वा दाग नभएको,
- भुजिस्सानि : शीलले तृष्णाबाट छुटकारा दिन सहयोग गर्छ,
- विञ्ञूपसत्थानि : शील भनेको विज्ञद्वारा प्रशंसित हुन्छ,
- अपरमट्ठानि : तृष्णा र मिथ्यादृष्टिबाट शील अलग्ग हुनुपर्छ,
- समाधिसंवत्तनिकानी : समाधि प्राप्त गर्न सहायक हुने भनेर शीलको अनुस्मरण गर्नुपर्दछ।

https://dhamma.digital

ङ) त्यागानुस्सति

दक्षिणा दिन योग्य व्यक्तिहरूलाई सक्दो तवरले दान दिने विषयमा स्मृतिपूर्वक रहनु त्यागानुस्सति हो। त्यागको महत्वको बारेमा अनुस्मरण र अभ्यास यसरी गरिन्छ।

- मलाई लाभ भइरहेको मध्ये आवश्यक भएकाहरूलाई कन्जुस्याँई नगरि, मात्सर्य भाव नराखी दान दिन्छु।
- मनुष्य जीवन जस्तो श्रेष्ठ जीवनलाई सदुपयोग हुने तवरले मैले त्याग गर्दछु।
- मात्सर्य वा कन्जूस भाव नभएको चित्तलाई ठूलो गरेर त्याग गर्दछु।
- बदलामा केही पनि वस्तु प्राप्त गर्ने इच्छा नराखी त्याग गर्दछु।
- त्याग सुखको मुहान हो। त्याग गरेपछि मन हलुका हुन्छ भनेर त्याग गर्दछु।
- ईर्ष्या र मात्सर्य हटाउन त्यागको आवश्यकता हुन्छ भनेर त्याग गर्दछु।
- आफूसँग भएका भौतिक सम्पत्तिहरू विनास भएर जाने स्वभावका हुन्। त्यसकारण ती वस्तुहरूप्रति आसक्तिभाव नराखीकन त्याग गर्न तत्पर हुनुपर्दछ भन्ने भावना विकास गरेर त्याग गर्दछु।
- जीवनमा प्रत्येक मानिसहरूलाई सबै वस्तुहरू प्राप्त हुँदैन। भएका वस्तुहरू पनि विभिन्न कारण हरण हुन सक्दछ। विभिन्न प्रकारका भौतिक र बौद्धिक सम्पत्तिको अभाव भइरहन सक्दछ। धन सम्पत्ति, पद, ईज्जत, प्रतिष्ठा आफूले भने जस्तो नभएर मन विक्षिप्त हुने स्वभावका हुन्छन्। यस अवस्थामा त्यागको अनुस्मृतिबाट मानिसहरूलाई ठुलो राहत प्राप्त हुने हुन्छ। जुनसुकै वस्तु अफूसँग भए पनि एकदिन त छोडेर जानुपर्दछ भन्ने कुरालाई गम्भीरतापूर्वक लिएर आफूलाई प्राप्त नभएको वस्तुहरूको कारणले चित्त विक्षिप्त नगरि त्यागको अनुस्मरण गर्नु त्यागानुस्सति हो।

च) देवतानुस्सति

चतुमाहाराजिक, तावतिंस, यामा, तुषित, निम्मानरति,

https://dhamma.digital

परनिमित्तवशवर्शी, रूपावचर ब्रम्हलोक २० व अरुपावचर ब्रम्हलोक ४ आदि लोकहरूमा अवस्थित देवता र ब्रम्हाहरूलाई अनुस्मरण गरि उनीहरूमा श्रद्धा, शील भएको कारणले त्यहाँ उत्पन्न भएको हो भन्ने जानेर त्यस प्रकारका श्रद्धा, शील मसँग पनि छ र विकास गर्न प्रण गर्दछु भनेर स्मृति विकास गर्ने। यसरी देवताहरूको गुण प्रकाश गरि स्मृतिपूर्वक रहन सकेमा समथ भावना विकास हुने हुन्छ। देवतानुस्मृति ध्यान गर्नेहरू देवताका प्रिय हुन्छन् र सुगति परायण हुन्छन्।

छ) मरणानुस्सति

एक भवको जीवितिन्द्रिय उपच्छेद भएर अर्को जन्म लिन जानेलाई मरण भनिन्छ। मरण ध्रुव सत्य हो। अर्हतहरूको जीवितिन्द्रिय उपच्छेद भएर अरु ठाउँमा जन्म लिन जाँदैन। तर पृथग्जनहरू एउटा जीवन उच्छेद भएर अर्को जन्म लिन जान्छन्। एक जन्मबाट उपच्छेद भएर अर्को जीवन लिन जाने बेलामा सबै मरण भयले डराईरहेका हुन्छन्। मरणदेखि सबै डराउँछन्। त्यस भयबाट टाढा रहनको लागि मरणानुस्सति भावनको अभ्यास गरिन्छ। सबै एकदिन मर्नुपर्दछ। मरण ध्रुवसत्य हो, जन्म पछि एउटै कुरामात्र निश्चित छ। त्यो मरण हो। हावाले बलिरहेको बत्ती निभे जस्तै यो जीवन पनि कुनै बेला निम्भ सक्दछ भन्ने कुरालाई मनन गरि मरणानुस्सति भावना गरिन्छ।

प्राणीहरू दुई प्रकारले मरण हुने बारेमा उल्लेख गरिएको छः १) काल मरण २) अकाल मरण। काल मरण भनेको पुण्यक्षय वा आयुक्षय भएर हुने मरण हो। अकाल मरण भनेको कर्मोपच्छेदकको (कर्म सकिएर) कारणले हुने हो। जुन सुकै कारणले भए पनि मरणको स्मरण गर्नु मरणानुस्मृति खः।

मानिसहरू एकदिन मर्नुपर्दछ भनेर थाहापाएतापनि स्वार्थका कारण विभिन्न प्रपञ्चमा लागेर यस कुरालाई बिर्सिरहेका हुन्छन्। एक अर्काप्रति द्वेष दुर्भावना गरेर विभिन्न अकुशल कर्महरू गरिरहेका हुन्छन्। यदि मृत्यु प्रति सजग हुन सकेको खण्डमा त्यस्ता भावनाहरूलाई धेरै हदसम्म कम पार्न सकिने हुन्छ। त्यस्ता मानिसहरू अकुशल कर्मबाट टाढा रहने हुन्छन्। भगवान बुद्धले धम्मपदमा भन्नुभएको छ। मूर्खहरूले एकदिन मर्नुपर्छ भन्ने कुरालाई बिर्सन्छन्। मर्नुपर्छ भन्ने कुराप्रति जागरण हुन सकेमा कलह शान्त भएर जान्छ।

https://dhamma.digital

मृत्यु अवश्यम्भावी छ र यसलाई स्वीकार गर्नको लागि मरणानुस्सति भावनाको बारेमा बुद्धले निर्देशन दिनुभएको हो। मरणबाट कोही पनि बच्न सक्दैन। चाहे त्यो बलवान होस वा कमजोर होस, धनी वा गरिब, सुख भोग गर्ने वा दुःख भोग गर्ने जोसुकै पनि मरणबाट टाढिन सक्दैन। चक्रवर्ती राजा भएता पनि, सम्यक सम्बुद्ध भएता पनि आफ्नो देहलाई अन्त गरेर जानुपर्दछ भने मेरो त के कुरा भन्ने कुरालाई मनन गरि मरणलाई स्वाभाविक रूपमा लिन सक्ने क्षमता अभिवृद्धि गर्नु मरणानुस्सति भावना हो।

आफ्नो प्रीयजनको मृत्युको अनुस्मरण गर्दा शोक उत्पन्न हुन सक्दछ , मन नपर्ने व्यक्तिहरूको मरणको अनुस्मरण गर्दा प्रमोद उत्पन्न हुन सक्दछ, अनि आफ्नो मरण अनुस्मरण गर्दा भय उत्पन्न हुन सक्दछ। अपरिचित व्यक्तिहरूको मरण अनुस्मरणले कुनै पनि तवरले अफूमा संवेग उत्पन्न हुँदैन। यस कारण मरण अनुस्मृति गर्दा संसारको अनित्यतालाई आवर्जन हुने तवरले अफू मरणशील प्राणी हो भन्ने कुरा मनमा राखी, धनी, गरिब, राजा, वि಼ान, सम्यक् सम्बुद्ध जस्ता व्यक्तिहरू समेत संसारलाई छोडेर जानुभएको छ भन्ने कुराको स्मरण गर्दै मरणानुस्मृतिको भावना गर्नुपर्दछ।

ज) कायगतानुस्सति

शरीरमा विद्यमान विभिन्न ३२ वटा भाग वा कोट्ठासलाई स्मरण गरि भाविता गर्नुलाई कायगतानुस्सति भनिन्छ। यस भावनाको माध्यमबाट धर्मसंवेग उत्पन्न हुने र अर्थसहित कल्याणको लागि र योगक्षेम (निर्वाण) प्राप्तिको लागि सहज बनाउन सहायक हुने हुन्छ। शरीरको शीर देखि पैँतालासम्मका भित्री र बाहिरी भागहरूलाई क्रमशः स्मरण गरि कायगतानुस्सति भावना गरिन्छ। ३२ वटा विभिन्न भागहरूको ध्यान गर्दा तलका विभिन्न भागहरूको स्मरण गर्ने गरिन्छ।

https://dhamma.digital

- केसा : केश
- लोमा : रौं
- नखा : नंग
- दन्ता : दाँत
- तचो : छाला
- मंस : मासु
- नहारु : नशा
- अट्ठि : हड्डी
- अट्ठि मिञ्जं : मासि
- वक्कं : मृगौला
- हदयं : मुटु
- यकनं : कलेजो
- किलोमकं : मासुको झिल्ली
- पिहकं : फियो
- पप्फासं : फोक्सो
- अन्तं : ठुलो आन्द्रा
- अन्तगुणं : सानो आन्द्रा
- उदरियं : पेट, आमाशय
- करिसं : लादी
- मत्थलुंगं : गिदी
- पित्तं : पित्त
- सेम्हं : खकार
- पुब्बो : पीप
- लोहित : रगत
- सेदो : पसिना
- मेदो : बोसो
- अस्सु : आँसु
- वसा : चिल्लोपन
- खेलो : थूक
- सिंघानिका : सिँगान
- लसिका: तेल
- मुत्त : पिसाब

झ) आनापानस्सति

श्वास भित्र आएको र बाहिर गएको अभ्यासलाई आनापानस्सति ध्यान भनिन्छ। समथ भावनामा यसलाई महत्वपूर्ण ध्यानको रूपमा लिइएको छ। भित्र आएको श्वासलाई आन र बाहिर गएकोलाई अपान भनिन्छ। यसरी आन+अपान=आनापान भएको हो। भित्र आएको र बाहिर गएको श्वासप्रश्वासको स्मृतिलाई आनापानस्सति भनिएको हो। जुनसुकै चरित्रकालाई पनि अनूकुल हुने ध्यानको रूपमा यसलाई लिइन्छ। विपश्यना भावना सुरु गर्नुपूर्व एकाग्रताको विकासको लागि यस ध्यानको अभ्यास निम्नलिखित तरिकाले गरिन्छ।

- लामो श्वास भित्र आइरहेको भए लामो श्वास भित्र आइरहेको छ भनेर जानेर भाविता गर्नु,
- लामो श्वास बाहिर गइरहेको भए लामो श्वास बाहिर गइरहेको छ भनेर जानेर भाविता गर्नु,
- छोटो श्वास भित्र आइरहेको भए छोटो श्वास... भाविता गर्नु,
- छोटो श्वास बाहिर गइरहेको भए छोटो श्वास ... भाविता गर्नु,

https://dhamma.digital

- शरीरमा भइरहेको संवेदनालाई महसूस गरि श्वास भित्र आइरहेको छ भन्ने जानेर भाविता गर्नु, शरीरमा भइरहेको संवेदनालाई महसूस गरि श्वास बाहिर गइरहेको छ भन्ने जानेर भाविता गर्नु,
- काय संस्कारलाई शान्त गरेर श्वास भित्र आइरहेको छ भनेर जानेर भाविता गर्नु,
- काय संस्कारलाई शान्त गरेर श्वास बाहिर गइरहेको छ भनेर जानेर भाविता गर्नु,
- प्रीति संवेदन भएर श्वास भित्र आइरहेको जानकारी राखेर भाविता गर्नु,
- प्रीति संवेदन भएर श्वास बाहिर गइरहेको जानकारी राखेर भाविता गर्नु,
- सुख संवेदन भएर श्वास भित्र आइरहेको जानकारी राखेर भाविता गर्नु,
- सुख संवेदन भएर श्वास बाहिर गइरहेको जानकारी राखेर भाविता गर्नु,
- चित्त संस्कारप्रति संवेदन भएर श्वास भित्र आइरहेको जानकारी राखेर भाविता गर्नु,
- चित्त संस्कारप्रति संवेदन भएर श्वास बाहिर गइरहेको भनेर जानकारी राखेर भाविता गर्नु,
- चित्त संस्कार प्रश्रव्ध भएर श्वास भित्र आइरहेको जानकार भएर भाविता गर्नु,
- चित्त संस्कार प्रश्रव्ध भएर श्वास बाहिर गइरहेको जानकार भएर भाविता गर्नु,
- चित्तप्रति संवेदन भएर श्वास भित्र आइरहेको जानकार भएर भाविता गर्नु,
- चित्तप्रति संवेदन भएर श्वास बाहिर गइरहेको जानकार भएर भाविता गर्नु,
- चित्त प्रमुदित भई श्वास भित्र आइरहेको जानकारी राखेर भाविता गर्नु,

https://dhamma.digital

- चित्त प्रमुदित भई श्वास बाहिर गईरहेको जानकारी राखेर भाविता गर्नु,
- चित्त एकाग्र भएर श्वास भित्र आइरहेको जानकार भएर भाविता गर्नु,
- चित्त एकाग्र भएर श्वास बाहिर गइरहेको जानकार भएर भाविता गर्नु,
- चित्त विमोचन भएर श्वास भित्र आइरहेको जानकार भएर भाविता गर्नु,
- चित्त विमोचन भएर श्वास बाहिर गइरहेको जानकार भएर भाविता गर्नु,
- अनित्यको अनुपस्सना भएर श्वास भित्र आइरहेको जानकार भएर भाविता गर्नु,
- अनित्यको अनुपस्सना भएर श्वास बाहिर गइरहेको जानकार भएर भाविता गर्नु,
- विरागको अनुपस्सना भएर श्वास भित्र आइरहेको जानकार भएर भाविता गर्नु,
- विरागको अनुपस्सना भएर श्वास बाहिर गइरहेको जानकार भएर भाविता गर्नु,
- प्रतिनिसर्गको अनुपस्सना भएर श्वास भित्र आइरहेको जानकार भएर भाविता गर्नु,
- प्रतिनिसर्गको अनुपस्सना भएर श्वास बाहिर गइरहेको जानकार भएर भाविता गर्नु,
- निरोधको अनुपस्सना भएर श्वास भित्र आइरहेको जानकार भएर भाविता गर्नु,
- निरोधको अनुपश्यना भएर श्वास बाहिर गइरहेको जानकार भएर भाविता गर्नु ।

यसरी श्वास भित्र आइरहेको १६ र बाहिर गइरहेको भनेर १६ प्रकारले स्मृति राखेर आनापानस्सतिको अभ्यास गर्ने निर्देशन दिइएको छ ।

https://dhamma.digital

ञ) उपसमानुस्सति

मदलाई निर्मद गर्ने, प्यासलाई हटाउने, आलय रागलाई विनष्ट गर्ने, तृष्णाक्षय गरि सम्पूर्ण दुःख निरोध हुने अवस्था नै निर्वाण वा अमृतपद हो । निर्वाणको सर्वोच्चतालाई अनुस्मरण गर्नुलाई उपसमानुस्सति भनिन्छ । जहाँसम्म संस्कृत असंस्कृत धर्महरू छन्, ती मध्ये विराग वा निर्वाण सर्वोत्तम रहेको छ ।

१.५ चतुब्रम्हविहार

चतुब्रम्हविहार भन्नाले ब्रम्हासरह जीवन व्यतीत गर्नुलाई लिइन्छ । ब्रम्हा भन्नासाथ चारवटा अनुहार हुने सत्वको रूपमा लिइन्छ । उहाँसँग भएको चारवटा अनुहार भन्नाले मैत्री, करुणा, मुद्दिता र उपेक्षाको प्रतिकको रूपमा लिइन्छ । मैत्री भन्नाले मित्रता गर्नु वा वैरभावरहित हुनु हो । सबै प्राणीहरूप्रति मित्रताको भावना जगाउनु नै मैत्री हो । दुःखी प्राणीहरू उपर दया, माया राख्नु र ती दुःखहरूको निराकरणको अभ्यास गर्नु करुणा हो । अरुहरूको प्रगति भएको देखेर मनमा प्रसन्नता उत्पन्न गर्नु मुद्दिता हो भने जीवनमा आईपर्ने जुनसुकै विपत्तिमा पनि विचलित नभईकन समतापूर्वक रहन सक्नुलाई उपेक्षा भनिन्छ ।

मैत्री ब्रम्हविहारको तयारी

मैत्री भावना गर्ने साधकले सबैभन्दा पहिला द्वेषको अवगुण र शान्तिको प्रत्यवेक्षण गर्नुपर्दछ । द्वेषले सबैभन्दा पहिला अफूलाई अहित गर्दछ, त्यसपछि मात्र अरुलाई अहित हुन्छ भन्ने कुराको हेक्का राख्ने प्रयास गर्नुपर्दछ । द्वेषको कारणले अहिले पनि अहित गर्दछ र पछि पनि अहित गर्ने हुन्छ भन्ने कुरालाई मनन् गर्नुपर्दछ ।

कहिलेकाहीं विनाकारण द्वेष उत्पन्न हुने हुन्छ । द्वेषको कारणले अनर्थ मात्र हुने कुरालाई जानि क्षान्ति र सहनशीलतालाई दृढपार्नु मैत्री भावनाको आधार हो । क्षान्ति परम तप हो । क्षमाबल भएकाहरू नै वास्तविक सेनापति हुन् । क्षमा जत्तिको ठूलो चर्या अरु छैन भन्ने कुरालाई भाविता गरि द्वेषलाई हटाउनु पर्दछ ।

प्रारम्भिक अवस्थामा मैत्री भावना चार व्यक्तिहरू उपर गर्नुहुँदैन ।

https://dhamma.digital

यथाः अप्रिय व्यक्ति, अतिप्रिय व्यक्ति, मध्यस्थ र वैरी । त्यस्तै नै विपरीतलिंगी र मृतकहरूप्रति पनि मेत्री भावना गर्दा फलदायी हुँदैन । आफूलाई मनपर्नेप्रति मैत्रीभावना गर्दा असमान लिंग भएमा राग उत्पन्न हुने हुन्छ। मृतक व्यक्तिप्रति गरेको मैत्री भावनाले अर्पणा र उपचार ध्यान प्राप्त हुँदैन । त्यसकारण सबैभन्दा पहिला अफूप्रति नै मैत्री भावना गर्नुपर्दछ । अनि आचार्य, आमा, बुबा, हितचिन्तक, मध्यस्थ र त्यसपछिमात्र वैरी व्यक्तिप्रति मैत्री भावना गर्नुपर्दछ ।

मैत्री भावना विधि

सबै प्राणीहरू वैरभावरहित, व्यापादरहित, उपद्रवरहित, सुखपूर्वक विहार गर्न सकोस (सुखिनो वा खेमिनो होन्तु, सब्बे सत्ता भवन्तु सुखीतत्ता) । सबै दिशामा हेर्दा आफूभन्दा प्रिय अरु कोही नभएको कारणले आफ्नो हितको लागि अ?को हिंसा गर्नुहुँदैन । यसरी मनमा राखी सबैप्रति मैत्री राख्नुपर्दछ । मैत्री ब्रम्हविहार तल उल्लेख भए अनुसार विभिन्न विधिद्वारा गरिन्छ ।

प्रत्यवेक्षण विधिद्वारा मैत्रीको अभ्यास

- सामान्यतया शत्रु वा वैर व्यक्तिहरूप्रति सात प्रकारले दुर्भावना उत्पन्न हुने गर्दछ । उक्त व्यक्तिलाई नराम्रो होस्, दुःखपूर्वक सुत्नु परोस, धनवान नहोस, दरिद्र होस्, यश नहोस्, साथीहरू नहोस्, मृत्यु पछि स्वर्गमा नजाओस् । यसप्रकारका दुर्भावनाले शत्रुको भन्दा पनि आफ्नो अहित हुने कुरालाई संझेर द्वेष दुर्भावनाबाट टाढा रहनुपर्दछ ।
- वैर व्यक्तिप्रति मैत्री भावना गर्दा उक्त व्यक्तिले आफूलाई गरेको नराम्रो व्यवहार सम्झेर प्रतिघ उत्पन्न हुन्छ । त्यसकारण वैर व्यक्तिप्रति मैत्री भावना गर्नुभन्दा पनि पहिला अफूलाई मनपर्ने व्यक्तिप्रति मैत्री भावना गर्नुपर्दछ र क्रमशः वैरिहरूप्रति मैत्रीको विकास गर्नुपर्दछ । वैरी व्यक्तिहरू प्रति मैत्रीको अभ्यास गर्ने क्रममा कसैको काय, वचन र मनोकर्म मध्ये वचन र मनोकर्म नराम्रो तर कायकर्म राम्रो छ भने वचन र मनोकर्मलाई वास्ता नगरि उक्त व्यक्तिको कायकर्म स्मरण गरि मैत्री राख्नुपर्दछ । कसैको काय र मनोकर्म नराम्रो तर वचन राम्रो छ भने काय र मनोकर्मलाई वास्ता नगरि वचनकर्मलाई स्मरण गरि मैत्रीको अभ्यास गर्नुपर्दछ । कसैको काय र वचन नराम्रो तर मनो

https://dhamma.digital

कर्म राम्रो छ भने काय र वचनलाई वास्ता नगरि त्यस व्यक्तिको राम्रो मनोकर्मको स्मरण गरेर मैत्री गर्नुपर्दछ ।

- कसैको काय, वचन र मनोकर्म सबै नै नराम्रो भएमा त्यस व्यक्ति उसको नराम्रो कर्मको कारणले नर्कगामी भएर दुःख भोग्नुपर्ने हुन्छ । यसरी उसले भविष्यमा पाउने दुःखलाई विचार गरि उक्त व्यक्ति प्रति मैत्री गर्नुपर्दछ ।

अंगुत्तर निकाय अनुसार रिस आउँदा यसरी अफूलाई सम्झाउनु पर्दछ :

- वैरीले आफूलाई दुःख दिईरहेको भनेर चित्तलाई किन दुःख दिइरहेको ?
- बहुपकारक तथा आफन्तहरूलाई त छोड्नुपर्दछ भने अनर्थ गर्नेहरूलाई किन नछोड्ने ?
- शील पालन गरिरहेको भन्ने तर शीलको जड् नै काट्ने र अनर्थ गरिदिने रिसलाई किन बोकिराखेको ?

आफूलाई अनुचित गऱ्यो भनेर उनीहरूप्रति रिस गर्नु भनेको आफूलाई अनुचित गर्नु सरह हुँदैन र ?

- आफ्नो अहित गर्नेहरूले पनि रिस उठाउनकै लागि उनीहरूले त्यस्ता कार्यहरू गरिरहेका हुन्छन् र अफूले रिस गरेमा उनीहरूको कामना पूरा गरेको जस्तो हुँदैन र ?
- अरुप्रति रिस गरेर उनीहरूलाई अहित हुन्छ वा हुँदैन त्यो पछिको कुरा भयो । रिस उठाउनासाथ आफूले आफैलाई अहित गरिसकेको हुन्छ ।
- रिस गरेर नै शत्रुले अरुलाई अहित गर्दै नराम्रो बाटोमा गइरहेको छ । उसप्रति रिस गरेर उसैको मार्गमा आफू हिँडिरहेको जस्तो भएन र ?
- रिस गरेर विनामतलबको दुःख तिमीले सामना गरिरहेका छौ ।
- क्षणिकताको सिद्धान्त अनुसार जसले आफूलाई अहित गरेको हो, त्यो व्यक्तिको शरीर र मन धेरैपटक परिवर्तन भइसकेको हुन्छ र अहित गरेको स्कन्ध परिवर्तन भइसकेको हुन्छ । उ व्यक्ति अरु नै भइसकेको हुन्छ भने तिमीले रिसलाई पाल्नुको कुने औचित्य छैन ।

https://dhamma.digital

मैत्री विकास गर्ने तरिका

- कम्मसकता सम्मादिट्ठि
- अनागतकाल प्रत्यवेक्षण
- धातु प्रत्यवेक्षण

मैत्रीको आनिशंस

मैत्रीको आनिशंसलाई सम्झेर पनि मैत्री राख्नको लागि सहज हुन सक्छ । मैत्री भावनाका आनिशंस यस प्रकारका छन् । सुखपूर्वक सुत्दछ, सुखपूर्वक उठ्दछ, नराम्रो सपना देख्दैन, मनुष्यहरूको, प्रिय हुन्छ, अमनुष्यहरूको पनि प्रिय हुन्छ, देवताले रक्षा गर्दछ, आगो, विष तथा तरवारले छुन सक्दैन, चित्त एकाग्र तुरुन्त हुन्छ, अनुहार चम्किलो हुन्छ, बेहोस भएर मरण हुनुपर्दैन, मरणपछि ब्रम्हलोकमा उत्पन्न हुन्छ ।

करूणा

करुणारहित हुँदाको दोष र करुणायुक्त हुँदाको आनिशंसलाइ थाहा पाएर करुणाको भावना विकास गर्नुपर्दछ । दुःखी प्राणीहरूप्रति दया, माया सहानुभूति राख्नु करुणा हो । तर सुखी भनाउँदाहरू पनि विभिन्न कारणले दुःख भोग्नुपर्ने अवस्था आउने भएकोले जस्तो सुकै सुखीहरूप्रति पनि करुणायुक्त चित्त हुनुपर्दछ । जसरी एकजना फाँसी दिन लगिरहेको एक चोरलाई मानिसहरूले खान, लाउनको लागि विभिन्न सामानहरू दिन्छन् र उसले त्यस खाना, पेय पदार्थ र राम्रा लुगा परिभोग गरेर भोग युक्त भएर गइरहेको अवस्थामा पनि मानिसहरू उसप्रति सहानुभूति राखेर यसलाई केही समय पछि फाँसि दिन्छन् भनेर करुणा जगाउँछन् त्यस्तै नै संसारमा विभिन्न भोग सुख अनुभव गरिहेकाहरू पनि कुनै न कुनै समयमा विभिन्न प्रकारका विपत्तिमा फस्नुपर्ने परिस्थिति आउने नै छ भनेर सबै सित करुणा चित्त भएर विहार गर्नुपर्दछ । यसरी मैत्री भावना जस्तै करुणा भावना पनि पहिला प्रिय व्यक्तिप्रति, मध्यस्थ व्यक्तिप्रति र वैरप्रति गर्नुपर्दछ ।

मुदिता

अरुहरूको उन्नतिमा हुने ईर्ष्या तथा डाहको विपरीत स्वभाव मुदिता

https://dhamma.digital

हो । वैरीहरूप्रति मैत्री राख्नुपर्दछ । दुःखी प्राणी उपर करुणा जगाउनुपर्दछ । तर अफूसँगै जीवन व्यतित गरिरहेका साथीहरूको प्रगतिप्रति मुदितभाव उत्पन्न गर्नुपर्दछ । किनभने ईर्ष्या भनेको आफ्नै साथीहरू उपर उत्पन्न हुने अशोभन चेतसिक हो । अपरिचितहरूप्रति सामान्यतया ईर्ष्या उत्पन्न हुँदैन तर आफ्नै साथी वा प्रतिस्पर्धीहरूसँग उत्पन्न हुने ईर्ष्याले जीवनमा ठुलो तनाव उत्पन्न गराउँदछ । यसले जीवनमा ठुलो छटपटाहट ल्याउँछन् । असमयमा विभिन्न रोगहरूको शिकार बन्नुपर्ने हुन्छ । यस्तो अवस्थाबाट टाढा हुनको लागि मुदिताको अभ्यास आवश्यक हुन्छ । अरुहरू प्रगति भएकोमा मुदिताभाव उत्पन्न गर्न सकेमा आफ्नो पनि प्रगतिको द्वार खुल्ने कारण हुन्छ भन्ने मनन गरि मुदिताको अभ्यास गर्नुपर्दछ । हुनत कसैको सफलतामा बधाई र शुभकामना दिने चलन अहिले विद्यमान रहेको छ । तर बधाई तथा शुभकामना भित्री हृदयदेखि वा हार्दिकतापूर्वक हुनु आवश्यक छ । यसको लागि मुदिताको अभ्यास आवश्यक हुन्छ ।

उपेक्षा

जीवनमा उत्पन्न हुने उतार चढावप्रति समभाव विकास गर्नुलाई उपेक्षा वा समता भनिन्छ । चतु ब्रम्हविहारमा उपेक्षा सबैभन्दा अन्तिम र धेरै महत्वपूर्ण विषयको रूपमा लिन सकिन्छ । जीवनमा समताको विकास गर्नसके मात्र मानिसहरूको जीवन सुगम र अर्थपूर्ण हुने हुन्छ ।

संसारमा मानिसहरूले विभिन्न परिस्थितिहरूको सामना गर्नुपर्ने हुन्छ । ती परिस्थितिलाई लोकधर्म भनिन्छ । लोकधर्म आठ प्रकारका छन् । यथाः

लाभः जीवनमा अफूले भने जस्तो प्राप्त हुने

अलाभः अफूले भने जस्तो प्राप्त नहुने

यश : आफ्नो नाम फैलने

अयशः गुमनाम जीवन विताउनु पर्ने

प्रशंसा : जताततै आफ्नो पक्षमा मानिसहरू हुने

निन्दा : आफ्नो विपक्षमा मानिसहरू हुने र निन्दा भइरहने

सुखः शारीरिक र मानसिक सुख प्राप्त भई जीवन सुखमय हुने

https://dhamma.digital

दुःख : जीवनको प्रत्येक क्षणमा दुःखको अनुभव गर्नुपर्ने

माथिका जुनसुकै अनुकूल, प्रतिकूल परिस्थितिबाट प्रभावित नभईकन बस्न उपेक्षा ब्रम्हविहार विकास गर्नुपर्दछ ।

चतुब्रम्हविहारको प्रकिर्ण कथा

मैत्री, करुणा, मुदिता र उपेक्षा यी चार प्राणीहरूको लागि अति उत्तम अभ्यास हो । स्नेह, मित्रता, अरुलाई राम्रो गर्नु, आघातलाई हटाउनु यसको प्रत्युप्रस्थान हो । प्रतिकृया वा व्यापादलाई शान्त पारेर जीवन सहज रूपले जिउन मैत्रीबाट मात्र सम्भव हुन्छ ।

चार आरूप्य

अरुप ध्यानलाई आरूपय भनिन्छ । देखानपर्ने र मात्र महसुस गर्नसक्ने आलम्बनलाई आधार बनाएर गरिने ध्यान आरूपय हो । यो चार प्रकारको रहेको छ :

आकासञ्चायतन, विञ्ञाणञ्चायतन, आकिञ्चञ्ञायातन, नेवसञ्ञानासञ्ञायतन

प्रथम ध्यान, द्वितीय ध्यान, तृतीय ध्यान वा चतुर्थ ध्यान पछि चार आरूपय वा अरुप ध्यानको अभ्यास गर्दछन् । बोधिसत्वकालीन समयमा यसप्रकारका ध्यानहरू गरिसकेको वर्णन गरेको पाइन्छ। जसलाई अष्टसमापत्ति भनिन्छ ।

आकाशानन्त्यायतन

आकाश अनन्त छ भनेर गरिने ध्यान आकाशानन्त्यायतन ध्यान हो। आकाश भन्नाले केहीपनि नभएको स्थानलाई भनिन्छ। यो असीमित वा अनन्त हुन्छ। असीमित र अनन्तलाई मनमा राखेर गरिने ध्यान आकाशानन्त्यायतन हो। इनारमा रहेको भ्यागुतोले इनारलाई नै संसार ठानिरहेको हुन्छ। इनारबाट निस्केपछि मात्र उसले संसारको विशालता थाहा पाउँछ। त्यस्तै एक निश्चित ठाउँमा बसिरेका मानिसहरूले निश्चित स्थानलाई मात्र संसार ठानिरहेका हुन्छन् । यस विशाल ब्रम्हाण्डको सूक्ष्म क्षेत्रमा मात्र आफू बसिरहेको र आफू संसासरको सूक्ष्मता मध्येको एक अंशमात्र हो भन्ने कुरालाई महसुस गरि आकाश अनन्त भएको कुरालाई भाविता गर्नुपर्छ । यस प्रकारको ध्यानले

Dhamma.Digital
https://dhamma.digital

आफूमा गाडिरहेको उपादानको स्वभावलाई हटाउन मद्धत गर्दछ । कसिण भावनामा पनि आकाश कसिण भनेर आकाशको अनन्तकोबारेमा महसुस गरी ध्यान गर्ने चलन रहेको छ ।

विज्ञानन्त्यायतन

आकाशानन्त्यायतन ध्यानलाई राम्ररी अभ्यास गरिसकेपछि विज्ञानन्त्यायतन ध्यानको अभ्यास गरिन्छ। विज्ञान भनेको चित्त हो। आकाश अनन्त हो भने त्यसलाई जान्ने विज्ञान पनि अनन्त छ भनेर विज्ञानको अनन्तको बारेमा थाहा पाएर गरिने ध्यान विज्ञानन्त्यायतन ध्यान हो। चित्तको असीमितताको बारेमा सामान्यतः सजिलै थाहापाउन सकिन्छ। चित्तले कल्पना कतिसम्म गर्न सक्दछ भन्ने बारेमा निश्चितता हुँदैन ।

आकिञ्चन्यायतन

आकिञ्च भन्नाले केही पनि नभएको शुन्य अवस्थालाई भनिन्छ । शुन्यताको अनुभूति गर्नुको तात्पर्य पहिला भइसकेको विषय अहिले छैन, अहिले भइरहेको पछि हुने छैन भनेर यस संसार शुन्य मात्र हो भनेर आकिञ्चन्यायतनको भाविता गरिन्छ । “नत्थि किञ्चि” वा किञ्चित पनि नभएको, केहीपनि छैन, शुन्य, खाली भनेर भाविता गर्दा नीवरण कमजोर भएर जाने हुन्छ । आकाश पनि छैन, विज्ञान पनि छैन भनेर, मात्र शुन्य हो भनेर भाविता गर्नु आकिञ्चन्यायतन ध्यान हो । अष्टसमापत्तिमा यसलाई सातौँ ध्यानको रूपमा लिइन्छ । बोधिसत्व सिद्धार्थले यस ध्यान वैशालीको आलारकालामबाट सिक्नु भएको थियो ।

नैवसंज्ञानासंज्ञायतन

नैवसंज्ञानासंज्ञायतन भन्नाले न संज्ञाको उपस्थिति छ न अभाव छ भन्ने अवस्थालाई बुझाउँछ। संज्ञा, न छ, न छैन भन्ने अवस्था नैवसंज्ञानासंज्ञायतन हो। पानी अलिकति छ तर नुहाउनको लागि पुग्दैन भने जस्तै छ भन्न पनि नसक्ने र छैन भन्न पनि नसक्ने स्वभाव नैवसंज्ञानासंज्ञायतन हो। संज्ञा रोग हो, खटिरा हो, काँडा हो भनेर त्यसको निसार्थकताको बारेमा भाविता गर्नु नैवसंज्ञानासंज्ञायतन हो। बोधिसत्वकालमा नै भगवान् बुद्धले आलारकालामको आकिञ्चन्यायतन ध्यान पछि, उदकरामपुत्रबाट यस ध्यानको बारेमा जानकारी लिनुभएको थियो ।

https://dhamma.digital

चार आरूप्यको प्रकिर्णक कथा

चार तल्लाको एउटा घरमा प्रत्येक तल्लामा विभिन्न प्रकारका वस्तुहरू हुन्छन् । माथि जाँदै गर्दा त्यहाँ भएका विभिन्न वस्तुहरूको जानकारी बढी हुँदै गए जस्तै यस आरूपय पनि एक तल्लाबाट अर्को तल्लामा जाँदा ज्ञानको मात्र पनि बढ्दै जाने हुन्छ । अनन्त आकाश भनेर पहिलो तल्लामा आकाशको अस्तित्वको जानकारी, आकाश अनन्तलाई समतिक्रमण गरेर दोस्रो तल्लामा विज्ञान अनन्तको अनुभूति, विज्ञानलाई पनि समतिक्रमण गरेर तेस्रो तल्लामा केही पनि नभएको आकिञ्चन्यायतनको अनुभूति र आकिञ्चन्यायतनलाई पनि समतिक्रमण गरेर न संज्ञा छ न छैन भन्ने अवस्थालाई साक्षात्कार गर्नुको अवस्थालाई नेवसंज्ञानासंज्ञायतन भनिन्छ ।

आहार प्रतिकूल संज्ञा

आहार सामान्यतः खाने वस्तुलाई लिइन्छ । तर यहाँ आहार भनेको उपयोग गर्ने वा परिभोगको अर्थमा पनि लिइएको छ । खाना बाहेक अरु विषयको परिभोगलाई पनि लिइएको छ । आहरण गर्ने हिसाबले आहार भनिएको हो ।

चार प्रकारका आहार

अंगुत्तर निकायको महापञ्ह सूत्रमा चार प्रकारको आहारको बारेमा वर्णन गरिएको छ । “सब्बे सत्ता आहारतिट्ठिका” वा सबै प्राणीहरू आहारमा निर्भर रहेका हुन्छन् । चार प्रकारका आहार भन्नाले कवलिंकार आहार, स्पर्श आहार, मनोसञ्चेतना आहार र विज्ञान आहार हुन् । यी चार प्रकारका आहार हरूप्रति अनुकूल विचार नगरि प्रतिकूल मनसिकार गर्नु आध्यात्मिक उन्नतिको मार्गको रूपमा लिइएको छ । चार प्रकारका आहारबाट आसक्तिरहित हुनको लागि ती आहारहरूको आदीनव थाहापाउनु आवश्यक हुन्छ ।

कवलिकार आहार

कवलिंकार आहार भन्नाले गाँस बनाएर सेवन गर्ने आहार लाई लिइन्छ । शारीरिक पोषणको लागि खाने पिउने नै कवलिंकार आहार हो । आहार प्रतिकूल संज्ञामा विशेष गरि कवलिंकार आहारलाई सम्बन्धित गरेर वर्णन गरिएको छ । खाना जीवनको लागि नभइ नहुने विषय हो । तर मात्रा

https://dhamma.digital

भन्दा बढी खानाले जीवनको लागि प्रतिकूल अवस्था श्रृजना हुनसक्ने कुरा बुद्धले भन्नुभएको छ । कवलिंकार आहारको कारणले नै मानिसहरू विभिन्न प्रकारका अनुचित कार्यमा लागि पर्दछन् । गर्न नहुने कार्य, मिथ्या आजीविका जसले आफ्नो जीवनलाई अधोगतिमा पुऱ्याउँदछ, त्यसको कारण पनि आहार नै हो । आहारको लागि मानिसहरू दोषपूर्ण जीवन जिउँछन् र भविष्यको लागि आफ्नो दुःख सम्बर्धन गर्दछन् । यस्ता आहारहरूप्रति जति सक्दो त्यति अनासक्त हुनु नै जीवनलाई सुखमय बनाउने मार्गको रूपमा लिएर त्यसप्रति प्रतिकूल संज्ञाको अभ्यास गर्नुपर्दछ ।

आहारे पटिकूल संज्ञामा बुद्धले आहारको कारणले उत्पन्न हुने दशवटा प्रतिकूलतालाई स्पष्ट पार्नु भएको छ । ती प्रतिकूलतालाई भाविता गरि आहारप्रतिको आसक्ति हटाउनु पर्दछ भन्ने कुरा बुद्धले निर्देशन दिनुभएको छ । ती दशवटा प्रतिकूलता भन्नाले तलका विभिन्न कारणले दोषपूर्ण हुन्छ भन्ने कुरा प्रष्ट्याइएको छ ।

गमनद्वारा, पर्येषणद्वारा, परिभोगद्वारा, आशयद्वारा, निधानद्वारा, अपरिपक्वद्वारा, परिपक्वद्वारा, फलद्वारा, निष्यन्दद्वारा र संम्रक्षणद्वारा ।

- **गमनद्वारा दोष** : गमन दोष प्राणीहरूलाई एक छाक खानको लागि विभिन्न स्थानहरूमा गएर संघर्ष गर्नुपर्ने बाध्यता हुन्छ । भिक्षुहरू पनि पिण्डपात्रको लागि विभिन्न स्थानमा भिक्षा लिन जानुपर्ने, विभिन्न महत्वपूर्ण कार्यलाई छोडेर गमन गर्नुपर्ने भएकोले आहारलाई अनूकुल नभईकन प्रतिकूल विषय हो भन्ने मनमा राखी त्यसप्रतिको आसक्तिपनलाई हटाउनुपर्ने कुरा उल्लेख गरिएको छ ।

- **पर्येषण दोष** : यताउता भिक्षाटन जाँदा सजिलै सित भिक्षा प्राप्त नहुने । कतै भिक्षा प्राप्त भए पनि बासी खाना प्राप्त हुने, विभिन्न प्रकारले व्यंग गरेर भिखारीहरूलाई जस्तै व्यवहार देखाउने भएकोले आहार दोषपूर्ण छ । यस दोषलाई पर्येषणबाट उत्पन्न दोष भनिन्छ ।

- **परिभोग दोष** : परिभोगद्वारा दोष भन्नाले भिक्षाटनद्वारा प्राप्त भोजन सेवन गर्दा हातले मुखमा राखी थूकसँग निल्दा त्यस वस्तु घृणित जस्तो देखापर्दछ । मुखमा हालिसकेको त्यस खानालाई फेरी मुखबाट निकालेर हातमा हाल्दा आफैलाई घृणालाग्छ र त्यसलाई सेवन त के, हेर्न पनि चाँहदैनन् । यसरी परिभोग गर्दा हुने प्रतिकूलतालाई जान्नुलाई

https://dhamma.digital

परिभोग दोष भनिन्छ । परिभोग दोषको प्रत्यवेक्षण गरेर आहारप्रतिको प्रतिकूलता विकास गरि त्यसप्रतिको आसक्ति कम गर्न मद्धत गर्दछ ।

- **आशय दोष** : आशय दोष भन्नाले पित्त, खकार, सिँगान र रगत गरि चार प्रकारका विषयबाट बुद्ध, प्रत्येक बुद्ध, चक्रवर्तीराजा र मानिसहरूलाई प्रकोप भइरहने र खानेकुरा निलिसकेपछि ती वस्तुहरूमा लटपटिएर हेर्दैमा घृणितरूपमा देखापर्ने हुन्छ । यस विषयलाई प्रत्यवेक्षण गर्नु आशय दोष मार्फत प्रत्यवेक्षण गर्नु भनिन्छ ।
- **निधान दोष** : निधान भन्नाले जम्मागर्ने ठाउँलाई लिइन्छ । निधान दोष भन्नाले खानेवस्तुहरू पेटभित्र गइसकेपछि कहिलेपनि सफा नहुने चर्पीमा गएको सरह अत्यन्त घृणित तवरले त्यस ठाउँमा जम्मा भइरहेको हुन्छ । यसरी निधानको दोषको प्रत्यवेक्षण गर्नुपर्दछ ।
- **अपरिपक्व दोष** : अपरिपक्व दोष भन्नाले खानेवस्तुहरू त्यस ठाउँमा जम्मा भएर खानाको पोषक तत्वहरू विभिन्न ठाउँमा नगइसकेको अवस्थामा त्यस वस्तु अत्यन्त फोहोर, कुहिएको वस्तु जस्तै देखापर्ने हुन्छ । यस विषयलाई प्रत्यवेक्षण गर्नुलाई अपरिपक्व दोषको प्रत्यवेक्षण भनिन्छ ।
- **परिपक्व दोष** : परिपक्व दोष भन्नाले खाइसकेको त्यस भोजन परिपक्व भएर सबै पोषक रसहरू ठाउँ ठाउँमा गइसकेको अवस्थामा तरल पदार्थको रूपमा पिसाब र स्थुल वस्तुको रूपमा पहेँलो माटो जस्तो घृणित वस्तु बन्ने कुरालाई प्रत्यवेक्षण गर्नुलाई परिपक्व दोष भनिन्छ ।
- **फल दोष** : फल दोष भन्नाले राम्ररी पाकेको खानाबाट विभिन्न प्रकारका कोट्ठासको निर्माण हुने हो । जस्तै केश, रौं, नंग, मासु आदि वस्तुहरू निर्माण हुन्छन् । तर नपचेमा विभिन्न प्रकारका खानाहरूको कारणले खटिरा, चिलाउने, खोकी आउने आदि रोगको कारण बन्दछ । यसरी खानेकुराबाट नै विभिन्न रोगहरूको निर्माण हुन सक्दछ भनेर पत्यवेक्षण गर्नु फल दोषको पत्यवेक्षण हुन् ।
- **निष्यन्द दोष** : खाने बेलामा रमाई रमाई खाने वस्तु शरीरमा गएर विभिन्न प्रकारका घृणित वस्तुहरूमा परिणत हुन्छ । जस्तै मुखबाट आउने र्‍याल, कानेगुजि, आखाँको चिप्रा, सिँगान, खकार, दिशा, पिसाब

https://dhamma.digital

मा परिणत हुने विषयलाई प्रत्येवेक्षेण गर्नु निप्यंन्द दोषको पत्यवेक्षण हुन्। स्वादिष्ट भनेर खाएको अन्तमा मलमूत्र भएर निस्कन्छ। सबैसँग बसेर खान सक्ने त्यस विषय पेटबाट निस्काशन हुँदा कसैले नदेख्ने गरि निस्काशन गर्नुपर्ने हुन्छ।

- **सम्रक्षण दोष** : खानालाई हातले टिपेर मुखमा राख्दा राखेर फेरी मुखबाट निकालेर हातमा राखेर हेर्दा हेर्न नै नसक्ने तवरले घृणित वस्तु जस्तो भैसकेको हुन्छ। खाना खाइसकेपछि हातमा रहेको खाना त्यतिकै राख्न पटक्कै मनपर्दैन । तुरुन्त हात धुन जाने प्रवृति हुन्छ । साथै मुखपनि कुल्ला नगरिकन चित्त नबुझ्ने हुन्छ र सकेसम्म मुखभित्रका गरेर सफा गर्नुपर्ने हुन्छ। यसलाई सम्रक्षण दोष भनिन्छ।

स्पर्शाहार

कुनै वस्तुलाई स्पर्श गरेर पनिं पोषण प्राप्त हुन्छ । त्यसलाई स्पर्शाहार भनिन्छ। मनोपयोग स्पर्शको चाहनाको कारणले पनि विभिन्न प्रकारका अकूशल कर्म गर्न सक्दछ। यस्ता दोषपूर्ण आहारप्रति प्रतिकूल संज्ञी भएर बस्नु भनेको जीवन सुरक्षित गर्नु हो ।

मनोसञ्चेतनाहार

मनोसञ्चेतना भनेको कर्म बन्ने चेतना हो। कर्म बन्ने चेतनाको कारणले नै कुशल र अकूशल कर्म जम्मा हुन जान्छ। त्यसको कारणले नै पुनर्जन्म भएर कामलोक, रूपलोक, अरुपलोक आदिमा जन्म भएर जीवन चक्रको निरन्तर हुने र दुःख सम्बर्धन भइरहने हुन्छ। मनोसञ्चेतनाहारप्रति प्रतिकूल संज्ञी भएर बस्नु भनेको जीवनलाई सुरक्षित गर्नु हो।

विज्ञानाहार

विज्ञान वा मन वा चित्तको कारणले नै नामरूपको उत्पन्न हुने र जीवन र मरणको चक्र अगाडि बढी राख्ने हुन्छ। प्रतीत्यसमुत्पाद अनुसार विज्ञानबाट नामरूप, नामरूपबाट षडायतन, षडायतनबाट स्पर्श, वेदना, तृष्णा, भव, जाति, जरामण, शोक, परिदेव, दुःख, दोमनस्स, उपायास उत्पन्न हुन्छ र दुःखको भुमरीमा जीवन बाँच्नुपर्ने हुन्छ । यसरी विज्ञानाहारप्रति प्रतिकूल संज्ञी भएर बस्नु भनेको जीवनलाई सुरक्षित गर्नु हो।

https://dhamma.digital

चतुधातु ववत्थान

चतुधातु ववत्थान वा चार धातुको व्यवस्थापन भन्नाले शरीरमा विद्यमान चार महाभूतलाई भाविता गर्नु हो । चार महाभूत भन्नाले पृथ्वी, आपो, तेजो तथा वायु धातु हुन् । विद्यमान चारवटा धातुहरूको भाविता गर्ने क्रममा यो पृथ्वी धातु हो, यो तेजो धातु, यो आपो धातु तथा यो वायु धातु हो भनेर मनसिकार (राम्ररी मनमा राख्ने) गर्दछन् ।

पृथ्वी धातु : कडा र नरम स्वभाव स्वभाव पृथ्वीधातु हो । शरीरमा विद्यमान केश, मासु, छाला, हाड सबै पृथ्वी धातु स्वभावका हुन् ।

आपोधातुः तरल पदार्थ, बग्ने स्वभावको, ढिक्का बनाउन सक्ने स्वभाव आपो धातु हुन् । शरीरमा भएका र्‍याल, सिँगान, कफ, रगत, पसिना आदि सबै आपो धातुका स्वभावहरू हुन् ।

तेजोधातु : तातो, चिसो स्वभाव तेजोधातु हुन् । शरीरमा विद्यमान तापक्रम तेजोधातु स्वभावको हो । यसले शरीरलाई जिर्ण गर्दै लान्छ ।

वायोधातु : हलन चलन हुने स्वभाव वायु धातु हो । शरीरमा विद्यमान विभिन्न प्रकारका वायुहरू जस्तैः पेटभित्रको वायु, अंग अंगमा हुने वायु सबै वायो धातु स्वभावका हुन् ।

यसरी शरीर भन्नाले मात्र चार महाभूत हुन् । जति पनि शरीरमा निर्माण भइरहेका वस्तुहरू छन् ती चारमहाभूतद्वारा निर्मित हुन् । यस्तै शरीर बाहिर संसारमा पनि जति पनि वस्तुहरू छन्, त्यसलाई यथार्थ रूपले हेर्दा मात्र चार महाभूतले निर्माण भएका वस्तुहरू हुन् । यस कुरालाई भाविता गर्नुलाई चतुधातु ववत्थान भनिन्छ ।

चतुधातु ववत्थानको विश्लेषण

ववत्थान अर्थात् व्यवस्थापनको अर्थ विभिन्न धातुको स्वाभाविक लक्षणलाई विचार गरि चार धातुलाई छुट्याएर जानकारी लिइराख्नुलाई भनिन्छ । पृथ्वीधातु उत्पन्न भयो, आपो धातु उत्पन्न भयो, तेजो धातु उत्पन्न भयो, वायो धातु उत्पन्न भयो भनेर निश्चय गर्नु चारधातु ववत्थान हो । अर्को शब्दमा भन्नुपर्दा विभिन्न धातुहरूको स्वभावलाई मनन् गर्दै चित्तमा उत्पन्न हुन सक्ने विभिन्न प्रकारका स्वभावहरूप्रति नकारात्मक नभई प्रतिकृया नगरि बस्ने अभ्यास चतुधातु ववत्थान हो ।

https://dhamma.digital

धातुमनस्कार, धातुकर्मस्थान अनि चतुर्धातु व्यवस्थापन एउटै अर्थका विभिन्न शब्दहरू हुन्। जस्तै एक पशुलाई घात गरेर मासु विक्रेताले उक्त प्राणीको रगत, मासु, हाड आदिलाई छुट्याएर बेच्दा त्यहाँ प्राणी वा पशु भन्ने अस्तित्व हराएर जान्छ। उनीहरूले पशु बेचिरहेको नभई मात्र मासु बेचिरहेको भन्ने जानकार राख्छन्। त्यस्तै नै शरीरमा भएका चार धातुहरूलाई छुट्याउन सकेमा मेरो शरीर भन्ने भ्रम पनि हराएर जाने हुन्छ। मेरो शरीर भनेर ममत्व हटाउन सके विभिन्न प्रकारका समस्या समाधान हुन जान्छ।

यसरी अज्भत वा अफूभित्र रहेका चार धातुहरूलाई छुट्याएर भाविता गर्नुपर्दछ भन्ने कुरा बुद्धले बताउनु भएको छ।

भित्री र बाहिरी गरेर धातुलाई विश्लेषण गरिएको छ। शरीर भित्रको धातुलाई अज्भत चतुधातु र बाहिर रहेकोलाई बहिद्धा भनेर उल्लेख गरिएको छ। मज्भिम निकायको महाहत्थिपदोपम सूत्रमा भित्रको चार धातुलाई बुद्धले यसरी छुट्याएर देशना गर्नुभएको छ।

पृथ्वीधातु : कडा र नरम जति पनि स्वभाव भएका पदार्थ छन् त्यसलाई पृथ्वी धातु भनिन्छ। उदाहरणको लागि केश, रौं, नंग, दाँत, छाला, मुटु, नशा, हाड, हाडभित्रको बोसो, मुटु, मृगौला, फोक्सो, ठुलो आन्द्रा, सानो आन्द्रा जति पनि कडा वस्तुहरू छन् त्यसलाई पृथ्वी धातु भनिन्छ।

आपोधातु : बग्ने स्वभावको र ढिक्का हुने शक्ति भएको पदार्थलाई आपो धातु भनिन्छ। पित्त, खकार, सिँगान, रगत, पसिना, आँशु, वोसो, थूक, घाउको पीप, चिल्लो पदार्थ, पिसाब आदि जत्ति पनि तरल विषयहरू छन् त्यसलाई आपोधातु भनिन्छ।

तेजोधातु : तातो, चीसो स्वभावलाई तेजोधातु भनिन्छ। शरीरमा अन्तर्निहित उष्णतालाई तेजोधातु भनिन्छ। चार प्रकारका अग्नि वा तेजो धातुकोबारेमा उल्लेख गरिएको छ।

क) **जीर्ण तेजो :** प्रत्येक क्षण शरीर जीर्ण वा बुढा भइरहने कारण जीर्ण तेजको कारणले हुन्छ।

ख) **सन्ताप तेजो :** कामकुरा नमिलेको अवस्थामा, अफूले भनेको जस्तो नभएको अवस्थामा वा प्रतिकूल परिस्थितिको सामना गर्नुपर्ने अवस्थामा

https://dhamma.digital

चित्त सन्तापित हुने र शरीर समेत जलन हुने लाई सन्ताप तेजो भनिन्छ ।

ग) परिडहन तेजो : डाह हुने वा अरुको प्रगति हुँदा ईर्ष्या उत्पन्न हुने जलनलाई परिडहन तेजो भनिन्छ ।

घ) परिपाचक तेजो : खानेकुरा खाएपछि पच्नको लागि अग्निको आवश्यकता पर्दछ । त्यस अग्निलाई परिपाचक तेजो भनिन्छ ।

वायोधातु

हलन चलन हुने स्वभावलाई वायु धातु भनिन्छ । पाँच प्रकारका वायुको वर्णन गरिएको छ ।

क) उद्धंग वायु : शरीरको माथिल्लो भागबाट निष्कासन हुने वायु

ख) अधोगम वायु : शरीरको तलबाट निष्कासन हुने वायु अधोगम वायु हो ।

ग) कुच्छिस वायु : पेटभित्र वसिरहने वायु

घ) कोट्ठासवायु : आन्द्रामा रहने वायु

ङ) अंगमंगानुसारीवायु : विभिन्न अंग प्रत्यंगमा रहने वायु

च) आनापान वायु : श्वास फेर्दा आउने जाने वायु । यी चारै धातुहरू शरीरमा उत्पन्न हुने तर शरीर बाट अलग भइरहेका हुन्छन् । यसलाई चेतना रहित, अब्याकृत, शुन्य, निःसत्व र शरीरलाई पकाउने मात्र स्वभाव भएको भनेर भाविता गर्नु चतुधातु ववत्थान वा चार धातुको व्यवस्थापन हो ।

https://dhamma.digital

https://dhamma.digital

परियत्ति सद्धम्म कोविद मध्यम वर्ष

चतुर्थ पत्र

बौद्ध ध्यान : सैद्धान्तिक र अभ्यास

Dhamma.Digital

एकाइ २ : विपस्सना ध्यानको सैद्धान्तिक पक्ष

लेखकः

अनागारिका अग्गञाणी 'धम्माचरिय'

https://dhamma.digital

एकाइ २

विपश्यना ध्यानको सैद्धान्तिक पक्ष

ध्यान भावना भनेको चञ्चल मनलाई एकाग्र गर्ने, संयम गर्ने, आफ्नो अधिनमा राख्ने एवम् चित्त शुद्ध गर्ने प्रक्रिया हो । भावना आध्यात्मिक सुख शान्तिको निमित्त गर्ने साधना हो । वास्तविक सुख शान्ति भनेको आन्तरिक शान्ति हो, जुन चित्तको निर्मलता, शुद्धतामा हुन्छ । चित्तमा जबसम्म नराम्रा प्रवृति, राग, द्वेष, मोह, ईर्ष्या, मात्सर्य आदि रहेका हुन्छन्, तबसम्म सुख शान्तिको चाहना गरेता पनि सुख अनुभव गर्न सकिँदैन । जुन हामीले सुख भनेर सम्झेका छौँ त्यो भौतिक सुख हो, जुन क्षणिक हुन्छ । नून पानी खाँदा तिर्खा नमेटे जस्तै तृष्णाले गर्दा सन्तुष्ट हुन सकिँदैन । एकपछि अर्को इच्छा जागिरहन्छ । यो गरे सुख हुन्छ कि, त्यो गरे सुख हुन्छ भनेर एकपछि अर्को, अर्कोपछि अर्को गर्दै बाह्य सुख खोजिरहेका हुन्छन् । जसरी कस्तुरी मृगले कस्तुरीको बास्ना अफूसँग हुँदाहुँदै पनि कस्तुरी कहाँ छ भनेर खोज्न बाहिर यताउति भौतारिरहेको हुन्छ । ठीक त्यसरी नै मानिसहरू आफ्नो मनभित्रै पाउन सक्ने सुखलाई बेवास्ता गरि बाह्य सुखको खोजीमा भौतारिरहेका हुन्छन् । वास्तवमा सुख शान्ति बाह्य भौतिक वस्तुबाट पाइने होइन, आफ्नै परिशुद्ध मनमा पाइन्छ । त्यसको निमित्त हामी आफैले अफूभित्र नियालेर हेर्नुपर्दछ । आफैले आफूलाई चिन्नुपर्दछ । आफूले आफूलाई चिन्न सकेमा मात्र हामीले आफूभित्र रहेको सुख र शान्तिको अनुभव गर्न सक्छौँ । विपश्यना भावना भनेको आफ्नो शरीर र मनलाई स्मृतिपूर्वक हेरी अवलोकन गरी आफैलाई चिन्ने प्रयास हो ।

प्रज्ञा वा ज्ञान भनेको तीन तहका छन् । ती हुन्ः– श्रुतमय प्रज्ञा, चिन्तनमय प्रज्ञा र भावनामय प्रज्ञा । श्रुतमय प्रज्ञा भनेको सुनेर, अध्ययन गरेर प्राप्त हुने ज्ञान हो । चिन्तनमय प्रज्ञा भनेको सुनेको वा अध्ययन गरेकोलाई चिन्तन मनन गरेर प्राप्त हुने ज्ञान हो । भावनामय प्रज्ञा भनेको व्यवहारमा प्रयोग गरेर आफ्नो अनुभवबाट प्राप्त हुने ज्ञान हो । यी तीन ज्ञानमध्ये भावनामय ज्ञान सर्वोत्तम ज्ञान एवम् पक्का ज्ञान हो । किनभने

https://dhamma.digital

भावनामय ज्ञान भएमा मात्रै व्यक्तिले आफ्नो धारणा र दृष्टिमा परिवर्तन गर्छ । सकारात्मक परिवर्तनको लागि धारणा र दृष्टिमा परिवर्तन आउनु नै पर्दछ । यो भावनामय प्रज्ञा प्राप्त गर्नको लागि विपश्यना भावनाको अभ्यास गर्नुपर्दछ ।

विपश्यनाको अर्थ

"विपस्सना" पालि शब्द हो । विपस्सनामा 'वि' को अर्थ विशेष रूपले वा विभिन्न प्रकारले हो भने 'पस्सना' को अर्थ हेर्नु हो । यसर्थमा विपस्सना भनेको विशेष रूपले वा विभिन्न प्रकारले हेर्नु, जान्नु बुझ्नु हो । प्रज्ञादृष्टिले यर्थाथरूपमा नामरूपहरूको अनित्य आदि स्वभावलाई जस्ताको तस्तै अनुभूत गर्नु हो । यर्थाथमा जे हो, जे छ, त्यसैलाई तटस्थ भई निरीक्षण गर्नु हो ।[१]

विसेसेन पस्सतीति विपस्सना अर्थात धर्मलाई विशेषरूपले हेर्ने वा देख्ने प्रज्ञा विपस्सना हो । महाकुशल र महाक्रिया चित्तमा सम्प्रयुक्त भइराखेको प्रज्ञा विशेष नै विपस्सना हो । विपस्सना ज्ञानले लोक व्यवहार (प्रज्ञप्ति) लाई नाघेर यो रूप हो, यो नाम हो, यो अनित्य हो, दुःख हो, अनात्म हो, अशुभ हो इत्यादि प्रकारले विशेषरूपले थाहा पाउने ज्ञान नै विपस्सना हो ।

'**अनिच्चादिवसेन विविधेन आकारेन पस्सतीति विपस्सना**' भन्ने पालि भाषाको विग्रहअनुसार नाम (मानसिक पक्ष) र रूप (भौतिक पक्ष) लाई अनित्य इत्यादि विविध आकारबाट हेर्नुलाई विपस्सना भनिन्छ । यसरी विशेषरूपले वा विविध आकारले देखिने, थाहा पाउने गरी भाविता गर्नुलाई विपस्सना भावना भनिन्छ । यसैंलाई स्मृतिपूर्वक भाविता गरिने हुनाले स्मृतिप्रस्थान विपश्यना भावना पनि भनिन्छ । विपस्सना भावना अभ्यासले मार्गफल र निर्वाण लाभ हुन्छ । अपाय दुःख सांसारिक दुःखबाट मुक्त हुन्छ ।[२]

भगवान् बुद्धले महास्मृतिप्रस्थान सूत्रमा आज्ञा हुनुभएको छ –

"एकायनो अयं भिक्खवे मग्गो सत्तानं विसुद्धिया, सोकपरिदेवानं समतिक्कमाय, दुक्खदोमनस्सानं अत्थङ्गमाय ञायस्स अधिगमाय निब्बानस्स

---

१ भिक्षु ज्ञानपूर्णिक महास्थविर, धम्माचरिय, नेपालय् विपश्यना ध्यान भावनाया बः(चाहाकःगु म्हसिका, काठमाण्डौं : अन्तराष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र, २०६१, पृ. ७

२ भिक्षु ज्ञानपूर्णिक महास्थविर, धम्माचरिय, च्वसु मुना, ललितपूर : सन्ति सुखावास प्रकाशन समिति, २०६१ पृ. २४,२५ ।

https://dhamma.digital

सच्छिकिरियाय, यदिदं चत्तारो सतिपट्ठाना ।"

"भिक्षुहरू ! यी चार स्मृतिप्रस्थान नामक आचरण मार्ग सत्त्वहरूको चित्तमल निर्मल पार्न, शोक र परिदेवलाई अतिक्रमण गर्न, शारीरिक दुःख र मानसिक पीडालाई शान्त गर्न, आर्यमार्ग लाभ गर्न, निर्वाणलाई साक्षात्कार गर्न एउटै मात्र मार्ग हो ।

यो महास्मृतिप्रस्थान सूत्र भगवान् बुद्ध कुरुस्थित कम्मासधम्म भन्ने कुरुहरूको निगममा बसिरहनु भएको बेला वहाँले आज्ञा हुनुभएको हो ।

स्मृतिप्रस्थान (सतिपट्ठान) मा चार अनुपश्यनाहरू छन् :–

१) कायानुपस्सना - काय (रूप समूह) अर्थात् शरीर र शारीरिक गतिविधिलाई स्मृतिपूर्वक निरन्तर भाविता गर्नु ।

२) वेदनानुपस्सना - सुख, दुःख आदि विभिन्न प्रकारका अनुभूतिलाई स्मृतिपूर्वक निरन्तर भाविता गर्नु ।

३) चित्तानुपस्सना - मन बाहिर निस्कनु, मन दिक्दार हुनु, मन रमाउनु, कल्पना, विचार आदि अवस्थालाई स्मृतिपूर्वक निरन्तर भाविता गर्नु ।

४) धम्मानुपस्सना - नीवरणादि स्वभाव धर्मलाई स्मृतिपूर्वक निरन्तर भाविता गर्नु ।

स्मृतिप्रस्थान भावनालाई निरन्तर रूपमा अभ्यास गर्नाले सम्यक् स्मृति जागृत हुन्छ र विपश्यना ज्ञान अभिवृद्धि भई सम्पूर्ण दुःखबाट मुक्त निर्वाणलाई साक्षात्कार गर्नसक्ने अवस्थासम्म पुग्न सक्नेहुन्छ ।

१) कायानुपश्यना

भिक्षुले वा योगी व्यक्तिले कसरी रूप समूह मात्र भनी भाविताद्वारा हेरी बस्दछ भन्ने बारेमा जम्मा ६ वटा पर्व छुट्याएर यसरी व्याख्या गरिएको छ । ती हुन्–

१. आनापान पर्व

२. इर्यापथ पर्व

३. सम्प्रजन्य पर्व

४. पटिकूल मनसिकार पर्व

https://dhamma.digital

५. धातुमनसिकार पर्व

६. नवसिवथिक पर्व

१. आनापान पर्व

यो शासनमा भिक्षु वा यस शासनमा अभ्यास गरिरहेको योगी व्यक्ति जंगलमा गएर अथवा रुखमुनी गएर अथवा (मानिसहरू नभएको) सुनसान विहारमा गएर पलेटि मारी शरीर सीधा पारेर स्मृतिलाई अगाडि राखी बस्दछ।

सो भिक्षुले/ व्यक्तिले स्मृतिपूर्वक श्वास तान्छ, स्मृतिपूर्वक नै श्वास फेर्छ। लामो श्वास तान्दा "लामो श्वास तान्दैछु" भनी जान्दछ, लामो श्वास फेर्दा "लामो श्वास फेर्दैछु" भनी जान्दछ । छोटो श्वास तान्दा पनि "छोटो श्वास तान्दैछु" भनी जान्दछ , छोटो श्वास फेर्दा पनि "छोटो श्वास फेर्दैछु" भनी जान्दछ। "सम्पूर्ण (तानेको स्वासको शुरू, मध्य र अन्त भनिने) कायमा होस राखी श्वास तान्छु" भनी अभ्यास गर्दछ,"सम्पूर्ण (फेरेको स्वासको शुरू, मध्य र अन्त भनिने) कायमा होस राखी श्वास फेर्छु "भनी अभ्यास गर्दछ।"काय संस्कारलाई शान्त पारी श्वास तान्छु" भनी अभ्यास गर्दछ,"काय संस्कारलाई शान्त पारी श्वास फेर्छु" भनी अभ्यास गर्दछ।

उपमाको रूपमा जसरी दक्ष र चतुर खराज गर्ने व्यक्तिले खलाँतीको डोरीलाई लामो गरि तानेमा लामो गरि तान्दैछु भनी थाहा पाएझैँ अथवा डोरीलाई छोटो पारी तानिरहेको अवस्थामा पनि छोटो पारी तान्दैछु भनी थाहा पाए जस्तै हो ।

यो बताएको विधि अनुसार आफ्नो आश्वास प्रश्वास रूप समूहमा पनि रूप समूह मात्र हो भनी भाविताद्वारा हेरी बस्दछ । अथवा बाहिर भइरहेको अर्काको आश्वास प्रश्वास रूप समूहमा पनि रूप समूह मात्र हो भनी भाविताद्वारा हेरि बस्दछ। अथवा आफू र अरु दुबैको आश्वास प्रश्वास ¿प समूहमा पनि रूप समूह मात्र हो भनी भाविताद्वारा हेरि बस्दछ। अथवा आश्वास प्रश्वास रूप समूहमा उत्पत्ति स्वभावलाई भाविताद्वारा हेरी बस्दछ। अथवा आश्वास प्रश्वास रूप समूहमा विनाश स्वभावलाई भाविताद्वारा हेरी बस्दछ । अथवा आश्वास प्रश्वास रूप समूहमा उत्पत्ति र विनाश हुने स्वभावलाई पनि भाविताद्वारा हेरी बस्दछ ।

स्मृति प्रकट हुने अर्को एक विधि अनुसार, आश्वास प्रश्वास रूप समूह

https://dhamma.digital

मात्र छ भनी उक्त भिक्षुको स्मृति अगाडि प्रकट भइरहन्छ । 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 वा योगीले बताइसकेको विधि अनुसार पनि रूप समूह शरीरमा रूप समूह मात्र भनी भाविताद्वारा हेरी बस्दछ ।

२. इर्यापथ पर्व

फेरि भाविता गर्ने अर्को विधि अनुसार योगीले गइरहेको बेलामा (जाँदै गर्दा, गइरहेको क्षणमा) गइरहेछु भनी जान्दछ । उभिइरहेको बेलामा (उभिँदै गर्दा, उभिइरहेको क्षणमा) पनि उभिइरहेछु भनी जान्दछ । बसिरहेको बेलामा (बस्दै गर्दा, बसिरहेको क्षणमा) बसिरहेछु भनी जान्दछ । लेटिरहेको बेलामा (लेट्दै गर्दा, लेटिरहेकै क्षणमा) पनि लेटिरहेछु भनी जान्दछ ।

अर्को विधि अनुसार उक्त योगी भिक्षुको रूप समूह शरीर जस्तो, जस्तो अवस्थामा छ त्यस्तै त्यस्तै अवस्था अनुसार जानी राख्दछ ।

यसरी बताएको विधि अनुसार आफ्नो रूप समूह कायमा पनि रूप समूह मात्र हो भनी भाविताद्वारा हेरी बस्दछ । अर्काको रूप समूह कायमा पनि रूप समूह मात्र हो भनी भाविताद्वारा हेरी बस्दछ । कहिले आफ्नो रूप समूह कायमा, कहिले अर्काको रूप समूह कायमा पनि रूप समूह मात्र भनी भाविताद्वारा हेरी बस्दछ । अथवा रूप समूहमा उत्पत्ति स्वभावलाई भाविताद्वारा हेरी बस्दछ। अथवा रूप समूहमा विनाश स्वभावलाई भाविताद्वारा हेरी बस्दछ । अथवा रूप समूहमा उत्पत्ति र विनाश हुने स्वभावलाई पनि भाविताद्वारा हेरी बस्दछ ।

स्मृति प्रकट हुने अर्को विधि अनुसार गइरहने आदि रूप समूह मात्र हुन् भनी सो भिक्षुको स्मृति अगाडि प्रकट भइरहन्छ । 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 यसरी रूप समूह कायमा रूप समूह मात्र भनी भाविताद्वारा हेरी बस्दछ ।

https://dhamma.digital

३. सम्प्रजन्य पर्व

फेरि भाविता गर्ने अर्को विधि अनुसार भिक्षु अगाडि जाँदा, पछाडि हट्दा ज्ञान बुद्धिद्वारा जानीकन गर्दछ। सीधा अगाडि हेर्दा, छड्के (तेर्सो) हेर्दा जानीकन हेर्दछ। तन्केको हात खुट्टालाई खुम्च्याउँदा, खुम्चिएको हात खुट्टालाई तन्काउँदा जानीकन गर्दछ। सङ्घाटि चीवर पात्र चीवर लगाउँदा र समात्दा जानीकन गर्दछ।

खाँदा, पिउँदा, चपाउँदा, चाट्दा जानीकन गर्दछ। दिसा पिसाब गर्दा जानीकन गर्दछ। जाँदा, उठ्दा, बस्दा, सुत्दा, बिउँझिदा, कुरा गर्दा, चूप लागेर बस्दा जानीकन गर्दछ।

यसरी बताइएको विधि अनुसार आफ्नो रूप समूह कायमा पनि रूप समूह मात्र हो .... भिक्षुले यसरी अगाडि जाने आदि रूप समूह मात्र भनी भाविताद्वारा हेरि बस्दछ।

४. प्रतिकूल मनसिकार पर्व

फेरि भाविता गर्ने अर्को विधि अनुसार भिक्षुले पैतलादेखि माथि, केशको टुप्पोदेखि तल पैतलाको छाला सम्ममा अनेक प्रकारका (मल) अशुचिले भरिभराउ आफ्नो (रूप समूह) शरीरलाई भाविताद्वारा मनन (प्रत्यवेक्षण) गर्दछ – यो काय (शरीरमा) केसा-केश, लोमा-रौं, नखा-नङ्, दन्ता-दाँत, तचो-छाला, मंसं-मासु, न्हारु-स्नायु/नसा, अट्ठि-हाड, अट्ठिमिञ्जं-सेतो मासी, वक्कं-मृगौला, हदयं-मुटु, यकनं-कलेजो, किलोमकं-झिल्ली, पिहकं-फियो, पप्फासं-फोक्सो, अन्तं-ठूलो आन्द्रा, अन्तगुणं-सानो आन्द्रा, उदरियं-पेट/भुडी, करीसं-मल, मत्थलुङ्गं-गिद्दी, पित्तं-पित्त, सेम्हं-खकार, पुब्बो-पीप, लोहितं-रगत, सेदो-पसिना, मेदो-चिल्लोपन, अस्सु-आँसु, वसा- बोसो, खेलो-थुक, सिङ्घानिका-सिँगान, लसिका-हड्डी जोर्नि तेल, मुत्तं-पिसाप – यी (३२-वटा कोट्ठास) अशुचि मात्र छन् भनी भाविता गरी मनन गर्ने गर्दछ।

उदाहरणको निमित्त माथि र तल दुईवटा मुख भएको थैलोमा विभिन्न प्रकारका खाद्यान्न भरिएको हुन्छ। जस्तो कि नरम धान, खस्रो धान, मुंग, मास, तिल, चामल आदिले भरिएको हुन्छ। उक्त विभिन्न धानले भरिएको थैलीलाई खोलेर आँखा हुने मानिसले "यी नरम धान हुन्", " यी खस्रो धान हुन्" "यी मुँग हुन्" "यी मास हुन्", "यी तिल हुन्", "यी चामल हुन्" भनी प्रत्यवेक्षण गर्दछ।

https://dhamma.digital

यसरी नै भिक्षुले आफ्नो (रूप समूह) शरीरलाई पैंतलादेखि माथि, केशको टुप्पोदेखि तल पैंतलाको छाला सम्ममा विभिन्न अशुचिले भरिभराउ छ भनी भाविताद्वारा मनन गर्दछ । यसरी बताइएको विधि अनुसार आफ्नो रूप समूह कायमा पनि केश, रौं आदि अशुचि रूप समूह मात्र छन् भनी भाविताद्वारा हेरी बस्दछ । अर्काको रूप समूह कायमा पनि केश, रौं आदि अशुचि रूप समूह मात्र छन् भनी भाविताद्वारा हेरि बस्दछ । कहिले आफ्नो रूप समूह कायमा, कहिले अर्काको रूप समूह कायमा पनि केश, रौं आदि अशुचि रूप समूह मात्र छन् भनी भाविताद्वारा हेरी बस्दछ ।

स्मृति प्रकट हुने अर्को एक विधि अनुसार केश, रौं, आदि अशुचि रूप समूह मात्र छन् । भिक्षुले यसरी केश, रौं आदि अशुचि रूप समूह मात्र छन् भनी भाविताद्वारा जान्दछ ।

५. धातुमनसिकार पर्व

फेरि भाविता गर्ने अर्को विधि अनुसार भिक्षुले आफ्नो शरीरलाई स्थिति भइरहे अनुसार, शरीरको रचनानुसार, जस्तो छ त्यस्तै अनुरूप हेरेर धातुको स्वभाव अनुसार भाविताद्वारा मनन (प्रत्यवेक्षण) गर्दछ । यो शरीरमा पृथ्वी धातु - ठोस धातु (कडा, नरमपना); आपो धातु - तरल धातु (बगेर जाने स्वभाव, ढिक्का हुने स्वभाव); तेजो धातु -अग्नि धातु (तातो, चिसो, बाफ स्वभाव); वायो धातु -वायु धातु (कस्सिने, टम्म हुने, हलचल हुने, घचेट्ने स्वभाव) छ । यी धातु स्वभाव मात्र छ भनी भाविताद्वारा मनन 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 स्थिति 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 ।

यो विधि अनुसार आफ्नो रूप समूह कायमा पनि रूप समूह मात्र छ .... भिक्षु यसरी रूप समूह कायमा चार धातु स्वभाव मात्र छ भनी भाविताद्वारा हेरी बस्दछ ।

https://dhamma.digital

६. सिवथिक पर्व

सिवथिकमा ९ वटा पर्व (भाग) छन् । ती हुन् :–

क) पहिलो सिवथिक पर्व

फेरि भाविता गर्ने अर्को विधि अनुसार भिक्षुले मसानमा फ्याँकिराखेका मरेर एक दिन पुरानो मृत शरीर (लाश), मरेर दुई दिन भएको लाश, मरेर तीन दिन भएको लाश, फुलेर नीलो भइसकेको लाश, पीप बगिरहेको लाशलाई देखिरहने झैँ उक्त भिक्षुले आफ्नो रूप समूह शरीरलाई तुलना गरि विचार गर्दछ – **मेरो यो रूप काय शरीर पनि यो लाश जस्तै नै फुलेर, सुन्निने आदि स्वभाव भएको रहेछ । यो लाश जस्तै फुलेर, सुन्निने, कुहिने आदि अवश्य पनि हुने रहेछ । यो लाश जस्तै फुलेर, सुन्निने आदि स्वभावलाई नाघेर जान नसकिने रहेछ "** यसरी तुलना गरि विचार (भाविता) गर्दछ ।

यो बताइएको विधि अनुसार आफ्नो रूप समूह शरीर पनि फुलेर सुन्निरहेको लाश आदि हुनसक्ने रूप समूह मात्र रहेछ । अर्काको रूप समूह शरीर पनि फुलेर सुन्निरहेको लाश आदि हुन सक्ने रूप समूह मात्र रहेछ भनी विचार गर्दछ ।......

स्मृति प्रकट हुने अर्को विधि अनुसार रूप समूहमा फुलेर, सुन्निने, इत्यादि स्वभाव मात्र छ भनी सो भिक्षुको स्मृति अगाडि प्रकट भइरहन्छ । .....

भिक्षु यसरी रूप समूह कायमा फुलेर सुन्निरहेको लाश आदि हुनसक्ने रूप समूह स्वभाव मात्र छ भनी भाविताद्वारा हेरि बस्दछ ।

ख) दोस्रो सिवथिक पर्व

फेरि भाविता गर्ने अर्को विधि अनुसार भिक्षुले मसानमा फालिराखेको, **कागहरूले खाइराखेको, चीलहरूले खाइराखेको, गिद्धहरूले खाइराखेको, बाजहरूले खाइराखेको, कुकुरहरूले खाइराखेको, बाघहरूले खाइराखेको, चितुवाहरूले खाइराखेको, स्यालहरूले खाइराखेको, अनेक प्रकारका कीराहरूले खाइराखेको लाशलाई देखे** झैँ उक्त भिक्षुले आफ्नो शरीरलाई नै तुलना गरी विचार गर्दछ.........

https://dhamma.digital

ग) तेस्रो सिवथिक पर्व

फेरि भाविता गर्ने अर्को विधि अनुसार भिक्षुले मसानमा फालिराखेको मासु रगत बाँकी भएका, स्नायुले बाँधिएको कङ्काल लाशलाई देखिरहे झैं सो भिक्षुले आफ्नो रूप समूह शरीरलाई नै तुलना गरि विचार गर्दछ – मेरो यो रूप कायमा पनि यो लाश जस्तै कङ्काल हुने स्वभाव छ। यस्तो अवश्य हुन्छ, यस्तो नभई छोड्दैन। यसरी तुलना गरी विचार गर्दछ।........

घ) चौथो सिवथिक पर्व

फेरि भाविता गर्ने अर्को विधि अनुसार भिक्षुले मसानमा फालिराखेको, **मासु नभएको रगत मात्र लागेका स्नायु(नसा)ले बाँधिएको अस्थि कङ्काल मात्रको लाश**लाई देखिरहे झैं सो भिक्षुले आफ्नो रूप समूह शरीरलाई तुलना गरि विचार गर्दछ – मेरो यो रूप कायमा पनि यो लाश जस्तै कङ्काल हुने स्वभाव छ। यस्तो अवश्य हुन्छ, यस्तो नभई छोड्दैन। यसरी तुलना गरी विचार गर्दछ ...।

ङ) पाँचौं सिवथिक पर्व

फेरि भाविता गर्ने अर्को विधि अनुसार भिक्षुले मसानमा फ्याँकिराखेको मासु र रगत बिल्कुल नभएको स्नायुले बाँधिएको अस्थि कङ्काल लाशलाई देख्ने झैं सो भिक्षुले आफ्नो रूप समूह शरीरलाई नै तुलना गरि विचार गर्दछ – मेरो यो रूप कायमा पनि यो लाश जस्तै कङ्काल हुने स्वभाव रहेछ। यस्तो स्वभाव अवश्य हुने रहेछ, यस्तो स्वभाव नभई छोड्दैन। यसरी तुलना गरि विचार गर्दछ ....।

च) छैठौं सिवथिक पर्व

फेरि भाविता गर्ने अर्को विधि अनुसार भिक्षुले मसानमा फालिराखेको लाशलाई देख्दछ, यताउता छरेर रहेका **कहीं हातको हाड, कहीं खुट्टाको हाड, कहीं कुर्कुच्चाको हाड, कहीं घुँडाको हाड, कहीं तिघ्राको हड्डी, कहीं नितम्बको हाड, कहीं करंगको हाड, कहीं मेरूदण्ड (ढाड)को हाड, कहीं शरीरको काँधको हाड, कहीं घाँटीको हाड, कहीं चिउँडोको हाड, कहीं गर्धनको हाड, कहीं दाँतको धिक्काको हड्डी, कहीं खप्परको हाड** देखिरहेझैं सो भिक्षुले आफ्नो रूप समूह शरीरलाई नै तुलना गरि विचार गर्दछ।..........

https://dhamma.digital

छ) सातौँ सिवथिक पर्व

फेरि भाविता गर्ने अर्को विधि अनुसार भिक्षुले मसानमा फ्याँकिराखेको लाशलाई **शङ्खको वर्ण समान सेतो भएको हाड**लाई देख्ने झैँ सो भिक्षुले आफ्नो रूप समूह शरीरलाई नै तुलना गरी विचार गर्दछ – मेरो यो रूप काय पनि यो लाश जस्तै शङ्ख वर्णझैँ सेतो हुने स्वभाव रहेछ। यस्तो स्वभाव अवश्य हुने रहेछ, यस्तो स्वभाव नभई छोड्दैन। यसरी तुलना गरि विचार गर्दछ ....

ज) आठौँ सिवथिक पर्व

फेरि भाविता गर्ने अर्को विधि अनुसार भिक्षुले मसानमा फ्याँकिराखेको लाशलाई **एक वर्ष भन्दा पुराना थुपारी राखेका हाडहरू देखे झैँ सो भिक्षुले आफ्नो रूप समूह शरीरलाई नै तुलना गरी** विचार गर्दछ – मेरो यो रूप काय पनि यो लाश जस्तै पुरानो थुपारी राखेका हाडहरू जस्तै हुने स्वभावको छ। यस्तो स्वभाव अवश्य हुने रहेछ, यस्तो स्वभाव नभई छोड्दैन। यसरी तुलना गरि विचार गर्दछ .... भिक्षु यसरी रूप समूह काय पुराना थुपारी राखेका हाडहरू जस्तो हुने स्वभाव रहेछ भनी भाविताद्वारा हेरी बस्दछ।

झ) नवौँ सिवथिक पर्व

फेरि भाविता गर्ने अर्को विधि अनुसार भिक्षुले मसानमा फालिराखेको लाशलाई **कुहिएर चूर्ण भइरहेको हाड**लाई देख्ने झैँ सो भिक्षुले आफ्नो शरीरलाई नै तुलना गरि विचार गर्दछ – मेरो यो रूप काय पनि यो चूर्ण भएको हाड जस्तै पुरानो भई कुहिएर चूर्ण हुने स्वभावको छ। यस्तो स्वभाव अवश्य हुने रहेछ, यस्तो स्वभाव नभई छोड्दैन। यसरी तुलना गरि विचार गर्दछ ....

भिक्षु यसरी रूप समूह कायमा पुरानो भई कुहिएर चूर्ण हुने स्वभाव मात्र रहेछ भनी भाविताद्वारा हेरी बस्दछ।

२) वेदनानुपश्यना

भिक्षुले वा योगीले अनुभव गर्ने वेदनामा कसरी अनुभव गर्ने स्वभाव मात्र भनी भाविताद्वारा हेरि बस्दछ ?

यस शासनमा बसेका भिक्षुले अथवा यो शासनमा उद्योग गरिरहेका योगी व्यक्तिले सुख वेदना अनुभव गर्दा सुख वेदना अनुभव गरिरहेछु भनी जान्दछ।

https://dhamma.digital

दुःख वेदना अनुभव गर्दा पनि दुःख वेदना अनुभव गरिरहेछु भनी जान्दछ ।

अदुःख-असुख वेदना अनुभव गर्दा पनि अदुःख-असुख वेदना अनुभव गरिरहेछु भनी जान्दछ ।

कामगुणसँग सम्बन्धित सुख वेदनालाई अनुभव गर्ने बेलामा कामगुणसँग सम्बन्धित सुख वेदनालाई अनुभव गरिरहेछु भनी जान्दछ । कामगुणसँग असम्बन्धित सुख वेदनालाई अनुभव गर्ने बेला पनि कामगुणसँग असम्बन्धित सुख वेदनालाई अनुभव गरिरहेछु भनी जान्दछ ।

कामगुणसँग सम्बन्धित दुःख वेदनालाई अनुभव गर्ने बेलामा कामगुणसँग सम्बन्धित दुःख वेदनालाई अनुभव गरिरहेछु भनी जान्दछ । कामगुणसँग असम्बन्धित दुःख वेदनालाई अनुभव गर्ने बेलामा कामगुणसँग असम्बन्धित दुःख वेदनालाई अनुभव गरिरहेछु भनी जान्दछ ।

कामगुणसँग सम्बन्धित उपेक्षा वेदनालाई अनुभव गर्ने बेलामा कामगुणसँग सम्बन्धित उपेक्षा वेदनालाई अनुभव गरिरहेछु भनी जान्दछ । कामगुणसँग असम्बन्धित उपेक्षा वेदनालाई अनुभव गर्ने बेलामा कामगुणसँग असम्बन्धित उपेक्षा वेदनालाई अनुभव गरिरहेछु भनी जान्दछ ।

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

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 ।

https://dhamma.digital

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

३ प्रकारका वेदना

१) सुख वेदना

२) दुःख वेदना

३) उपेक्षा वेदना

६ प्रकारका वेदना

१) सामिस (कामगुणसँग सम्बन्धित) सुख वेदना

२) निरामिस (कामगुणसँग असम्बन्धित) सुख वेदना

३) सामिस (कामगुणसँग सम्बन्धित) दुःख वेदना

४) निरामिस (कामगुणसँग असम्बन्धित) दुःख वेदना

५) सामिस (कामगुणसँग सम्बन्धित) उपेक्षा वेदना

६) निरामिस (कामगुणसँग असम्बन्धित) उपेक्षा वेदना

३) चित्तानुपश्यना

भिक्षुले विचार गरेर जान्ने चित्तमा कसरी विचार गरेर जान्ने चित्त स्वभाव मात्र भनी भावितद्वारा हेरि बस्दछ ?

यो शासनमा बस्ने भिक्षु वा यस शासनमा अभ्यास र उद्योग गरिरहेको योगी व्यक्तिले रागले युक्त भइरहेको चित्तलाई रागले युक्त भइरहेको चित्त भनी जान्दछ । रागले रहित भइरहेको वीतराग चित्तलाई पनि रागले रहित भइरहेको वीतराग चित्त भनी जान्दछ ।

दोषले युक्त भइरहेको चित्तलाई पनि दोष युक्त भइरहेको चित्त भनी जान्दछ । दोषबाट रहित भइरहेको वीतदोष चित्तलाई पनि दोषबाट रहित भइरहेको वीतदोष चित्त भनी जान्दछ । मोहले युक्त भइरहेको चित्तलाई मोहले युक्त भइरहेको चित्त भनी जान्दछ । मोहबाट रहित भइरहेको वीतमोह चित्तलाई पनि मोहबाट रहित भइरहेको वीतमोह चित्त भनी जान्दछ । संक्षिप्त (निरुत्साहित भई अलसी भइरहेको) चित्तलाई संक्षिप्त चित्त भनी जान्दछ । विक्षिप्त (स्थिर नभई चञ्चल भइरहेको) चित्तलाई विक्षिप्त चित्त भनी जान्दछ ।

https://dhamma.digital

महर्गत ध्यान चित्तलाई महर्गत ध्यान चित्त भनी जान्दछ । अमहर्गत चित्तलाई अमहर्गत चित्त भनी जान्दछ। सउत्तर चित्तलाई सउत्तर चित्त भनी जान्दछ । अनुत्तर चित्तलाई अनुत्तर चित्त भनी जान्दछ । समाहित चित्तलाई समाहित चित्त भनी जान्दछ । असमाहित चित्तलाई असमाहित चित्त भनी जान्दछ । विमुक्त चित्तलाई विमुक्त चित्त भनी जान्दछ । अविमुक्त चित्तलाई अविमुक्त चित्त भनी जान्दछ ।

यो बताइएको विधि अनुसार आफ्नो चित्तमा पनि जान्ने चित्त स्वभाव मात्र भनेर भाविताद्वारा हेरि 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 हेरि बस्दछ ।

विचार गरेर जान्ने चित्तमा उत्पत्ति स्वभावलाई भाविता गरि 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 ।

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

चित्त प्रकार

१) रागयुक्त चित्त	२) राग रहित चित्त
३) दोषयुक्त चित्त	४) दोषरहित चित्त
५) मोहयुक्त चित्त	६) मोहरहित चित्त
७) संक्षिप्त चित्त	८) विक्षिप्त चित्त

https://dhamma.digital

९) महर्गत ध्यान चित्त १०) अमहर्गत चित्त

११) सउत्तर (हीन) चित्त १२) अनुत्तर चित्त

१३) समाहित चित्त १४) असमाहित चित्त

१५) विमुक्त चित्त १६) अविमुक्त चित्त

४) धर्मानुपश्यना

(संक्षिप्तमा : दृढ, उद्योगी, स्मृतिवान्, राम्ररी जान्ने भई स्वभाव धर्ममा स्वभाव धर्म मात्र हो भनी भाविताद्वारा हेरि, स्वभाव धर्म लोकमा अथवा उपादानस्कन्ध पाँचवटा भनिने लोकमा अभिद्या (लोभ) र दौर्मनस्य (दोष) उत्पन्न हुने अवसर नदिई तदङ्ग र विस्कम्भन प्रहाणद्वारा हटाई बस्दछ।

विस्तरमा : भिक्षुले वा योगी व्यक्तिले नामरूप स्वभाव धर्ममा कसरी स्वभाव धर्म मात्र भनी भाविताद्वारा हेरी बस्दछ ?

धर्मानुपश्यनामा ५ वटा पर्वहरू छन्। ती हुन्

क) नीवरण पर्व

ख) स्कन्धपर्व

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।

पाँच प्रकारका नीवरण

१) कामच्छन्द (काम विषयवस्तुमा इच्छा हुनु)

२) ब्यापाद - (विनाशको कामना गर्नु)

३) थिनमिद्ध (आलस्यपन)

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

५) विचिकित्सा (द्वन्द संसय हुनु)

https://dhamma.digital

भिक्षुले पाँचवटा नीवरण धर्ममा कसरी स्वभाव धर्म मात्र भनी भाविताद्वारा हेरी बस्दछ भने योगी व्यक्तिले आध्यात्मिक सन्तानमा कामच्छन्द उत्पन्न भइरहेको छ भने मेरो आध्यात्मिक सन्तानमा कामच्छन्द उत्पन्न भइरहेको छ भनी जान्दछ । आध्यात्मिक सन्तानमा कामच्छन्द उत्पन्न भइरहेको छैन भने मेरो आध्यात्मिक सन्तानमा कामच्छन्द उत्पन्न भइरहेको छैन भनी जान्दछ । उत्पन्न नभएको कामच्छन्दको उत्पत्ति कारण अयोनिसो मनसिकारलाई पनि जान्दछ । उत्पत्ति भएको कामच्छन्दलाई तदङ्ग विष्कम्भन प्रहाणद्वारा हटाउने योनिसो मनसिकार भनिने कारणलाई पनि जान्दछ । तदङ्ग विष्कम्भन प्रहाणद्वारा हटाइसकेको कामच्छन्दको पछि उत्पन्न नहुने कारण आर्य मार्गलाई पनि जान्दछ ।

आध्यात्मिक सन्तानमा व्यापाद उत्पन्न भइरहेको छ भने मेरो आध्यात्मिक सन्तानमा व्यापाद उत्पन्न भइरहेको छ भनी जान्दछ .... आर्य मार्गलाई पनि जान्दछ ।

आध्यात्मिक सन्तानमा थिनमिद्ध उत्पन्न भइरहेको छ भने मेरो आध्यात्मिक सन्तानमा थिनमिद्ध उत्पन्न भइरहेको छ भनी जान्दछ .... आर्य मार्गलाई पनि जान्दछ ।

आध्यात्मिक सन्तानमा औधृत्य, कौकृत्य उत्पन्न भइरहेको छ भने मेरो आध्यात्मिक सन्तानमा औधृत्य, कौकृत्य उत्पन्न भइरहेको छ भनी जान्दछ .... आर्य मार्गलाई पनि जान्दछ ।

आध्यात्मिक सन्तानमा विचिकित्सा उत्पन्न भइरहेको छ भने मेरो आध्यात्मिक सन्तानमा विचिकित्सा उत्पन्न भइरहेको छ भनी जान्दछ .... आर्य मार्गलाई पनि जान्दछ ।

• यो बताइएको विधि अनुसार आफ्नो नीवरण धर्ममा पनि स्वभाव धर्म मात्र भनी भाविताद्वारा हेरि बस्दछ । बाहिरिक अर्काको नीवरण धर्ममा पनि स्वभाव धर्म मात्र हो भनी भाविताद्वारा हेरी बस्दछ । कहिले आफ्नो नीवरण धर्ममा कहिले अर्काको नीवरण धर्ममा पनि स्वभाव धर्म मात्र हो भनी भाविताद्वारा हेरी बस्दछ । नीवरण धर्ममा उत्पत्ति स्वभावलाई भाविताद्वारा हेरी बस्दछ । नीवरण धर्ममा विनाश स्वभावलाई भाविताद्वारा हेरी बस्दछ । नीवरण धर्ममा उत्पत्ति विनाश स्वभावलाई भाविताद्वारा हेरी बस्दछ ।

https://dhamma.digital

अर्को स्मृति प्रकट हुने विधि अनुसार सत्व जीव नभएको स्वभाव धर्म मात्र छ भनी सो भिक्षुको स्मृति अगाडि प्रकट भइरहन्छ। 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।

भिक्षु ५ नीवरण धर्ममा यसरी बताईएको विधि अनुसार सत्व, जीव नभएको स्वभाव धर्ममात्र भनी भाविताद्वारा हेरी बस्दछ।

अयोनिसो मनसिकार – आरम्मण विषयवस्तुलाई नित्य, सुख, आत्म, शुभको रूपमा मनन गर्नु

योनिसो मनसिकार - आरम्मण विषयवस्तुलाई अनित्य, दुःख, अनात्म, अशुभको रूपमा मनन गर्नु

ख) स्कन्धपर्व

भिक्षुले वा योगी व्यक्तिले पाँचवटा उपादानस्कन्ध भनिने धर्ममा स्वभाव धर्म मात्र भनी भाविताद्वारा हेरी बस्दछ। भिक्षुले कसरी पाँच वटा उपादानस्कन्ध भनिने धर्ममा स्वभाव धर्म मात्र भनी भाविता गरि स्मृतिपूर्वक हेरिरहन्छ ?

यो शासनमा योगी व्यक्तिले यो रूप हो, यो रूपको उत्पत्ति कारण धर्म हो, यो रूपको निरोध कारण धर्म हो। यो वेदना हो, यो वेदनाको उत्पत्ति कारण धर्म हो, यो वेदनाको निरोध कारण धर्म हो। यो संज्ञा हो, यो संज्ञाको उत्पत्ति कारण धर्म हो, यो संज्ञाको निरोध कारण धर्म हो। यी संस्कार हुन्, यी संस्कारहरूको उत्पत्ति कारण धर्म हो, यी संस्कारहरूको निरोध कारण धर्म हो। यो विज्ञान हो, यो विज्ञानको उत्पत्ति कारण धर्म हो, यो विज्ञानको निरोध कारण धर्म हो, यसरी जान्दछ। यो बताइएको विधि अनुसार आफ्नो उपादानस्कन्ध धर्ममा स्वभाव धर्म मात्र भनी भाविताद्वारा हेरी बस्दछ ....।

पञ्च उपादानस्कन्ध : १) रूप उपादानस्कन्ध २) वेदना उपादानस्कन्ध ३) संज्ञा उपादानस्कन्ध ४) संस्कार उपादानस्कन्ध ५) विज्ञान उपादानस्कन्ध

https://dhamma.digital

ग) आयतन पर्व

आयतन पर्वमा आध्यात्मिक आयतन ६ वटा र बाहिरिक आयतन छ वटा गरि १२ वटा आयतनहरू छन् । ती हुन्–

आध्यात्मिक आयतन ६ वटा

१) चक्षु आयतन	४) जिव्हा आयतन
२) स्रोत आयतन	५) काय आयतन
३) घ्राण आयतन	६) मन आयतन

बाहिरिक आयतन छ वटा

१) रूप आयतन	४) रस आयतन
२) शब्द आयत	५) स्पर्श आयतन
३) गन्ध आयतन	६) धर्म आयतन

भाविता गर्ने विधि अनुसार भिक्षुले ६ वटा आध्यात्मिक सन्तान र ६ वटा बाहिरिक सन्तानमा उत्पन्न हुने आयतन धर्ममा सत्व जीव नभई स्वभाव धर्म मात्र भनी भाविताद्वारा हेरी बस्दछ। भिक्षुले ६ वटा आध्यात्मिक र बाहिरिक आयतन धर्ममा कसरी सत्व जीव नभई स्वभाव धर्म मात्र भनी भाविताद्वारा हेरी बस्दछ भने 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 मनसिकार” लाई 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 ।

स्रोतप्रसाद भनिने **कान** रूपलाई पनि जान्दछ । **शब्द** रूपलाई पनि जान्दछ। कान र शब्द 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

https://dhamma.digital

जान्दछ। फेरि तदङ्ग विष्कम्भन प्रहाणद्वारा हटाइसकेको संयोजनको पछि फेरि उत्पन्न नहुने कारण आर्य मार्गलाई पनि जान्दछ।

घ्राणप्रसाद भनिने **नाक** रूपलाई पनि जान्दछ। **गन्ध** रूपलाई पनि जान्दछ। नाक र गन्ध 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।

जिव्हाप्रसाद भनिने **जिब्रो** रूपलाई पनि जान्दछ। **रस रूप**लाई पनि जान्दछ। जिब्रो र रस 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।

कायप्रसाद भनिने **शरीर** रूपलाई पनि जान्दछ। **प्रष्टव्य रूपलाई** पनि जान्दछ। शरीर र प्रष्टव्य 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।

मनायतन भनिने **चित्तलाई** पनि जान्दछ। **धर्मायतन** भनिने स्वभाव आरम्मणलाई पनि जान्दछ। चित्त र स्वभाव आरम्मण 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।

https://dhamma.digital

यो बताइएको विधि अनुसार आफ्नो आयतन धर्ममा पनि स्वभाव धर्म मात्र भनी भाविताद्वारा हेरि बस्दछ ....।

घ) बोज्झङ्ग पर्व

बोध्यङ्ग ७ वटा

१) स्मृति सम्बोध्यङ्ग (स्मरण गर्ने स्वभाव)

२) धर्मविचय सम्बोध्यङ्ग (नाम रूप धर्मलाई निरीक्षण र परीक्षण गरेर जान्ने स्वभाव)

३) वीर्य सम्बोध्यङ्ग (उद्योग गर्ने स्वभाव)

४) प्रीति सम्बोध्यङ्ग (हर्ष र उमङ्ग हुने स्वभाव)

५) प्रश्रब्धि सम्बोध्यङ्ग (सीतल हुने स्वभाव)

६) समाधि सम्बोध्यङ्ग (दृढ रूपले स्थिर हुने स्वभाव)

७) उपेक्षा सम्बोध्यङ्ग (समतामा राख्ने स्वभाव)

भाविता गर्ने विधि अनुसार भिक्षुले ७ वटा बोध्यङ्ग धर्ममा सत्व जीव नभएको स्वभाव धर्म मात्र भनी भाविता गरी बस्दछ। भिक्षु ७ बोध्यङ्ग धर्ममा कसरी सत्व जीव नभएको स्वभाव धर्म मात्र भनी भाविताद्वारा हेरी बस्दछ ?

यस शासनमा बसेको भिक्षुले वा यस शासनमा अभ्यास र उद्योग गरिरहने योगी व्यक्तिले आध्यात्मिक सन्तानमा विद्यमान स्मृति सम्बोध्यङ्गलाई 'मेरो आध्यात्मिक सन्तानमा स्मृति सम्बोध्यङ्ग विद्यमान छ' भनी जान्दछ। आध्यात्मिक सन्तानमा स्मृति सम्बोध्यङ्ग विद्यमान छैन भने 'मेरो आध्यात्मिक सन्तानमा स्मृति सम्बोध्यङ्ग विद्यमान छैन' भनी जान्दछ। फेरि पहिले उत्पन्न नभएका स्मृति सम्बोध्यङ्गको उत्पन्न हुने कारण (हेतु) योनिसो मनसिकारलाई पनि जान्दछ। फेरि पहिले उत्पन्न भईसकेका स्मृति सम्बोध्यङ्गलाई भाविताद्वारा वृद्धि गराउने परिपूर्ण गराउने अरहत् मार्ग भन्ने कारणलाई पनि जान्दछ।

आध्यात्मिक सन्तानमा विद्यमान धर्मविचय सम्बोध्यङ्गलाई 'मेरो आध्यात्मिक सन्तानमा धर्म विचय सम्बोध्यङ्ग विद्यमान छ' भनी जान्दछ। आध्यात्मिक सन्तानमा धर्मविचय सम्बोध्यङ्ग विद्यमान छैन भने 'मेरो आध्यात्मिक सन्तानमा धर्मविचय सम्बोध्यङ्ग विद्यमान छैन' भनी जान्दछ। फेरि पहिले उत्पन्न नभएका धर्मविचय सम्बोध्यङ्गको उत्पन्न हुने कारण (हेतु) योनिसो

https://dhamma.digital

मनसिकारलाई पनि जान्दछ । फेरि पहिले उत्पन्न भइसकेका धर्मविचय सम्बोध्यङ्गलाई भाविताद्वारा वृद्धि गराउने परिपूर्ण गराउने अरहत् मार्ग भन्ने कारणलाई पनि जान्दछ ।

आध्यात्मिक सन्तानमा विद्यमान वीर्य सम्बोध्यङ्गलाई.................... कारणलाई पनि जान्दछ ।

आध्यात्मिक सन्तानमा विद्यमान प्रीति सम्बोध्यङ्गलाई .... कारणलाई पनि जान्दछ ।

आध्यात्मिक सन्तानमा विद्यमान प्रश्रब्धि सम्बोध्यङ्गलाई ....कारणलाई पनि जान्दछ ।

आध्यात्मिक सन्तानमा विद्यमान समाधि सम्बोध्यङ्गलाई ....कारणलाई पनि जान्दछ ।

आध्यात्मिक सन्तानमा विद्यमान उपेक्षा सम्बोध्यङ्गलाई ....कारणलाई पनि जान्दछ ।

यो बताइएको विधि अनुसार आफ्नो बोध्यङ्ग धर्ममा पनि स्वभाव धर्म मात्र भनी भाविताद्वारा हेरि बस्दछ । बाहिरिक अर्काको बोध्यङ्ग धर्ममा पनि स्वभाव धर्म मात्र हो भनी भाविताद्वारा हेरि 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 हेरि 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 ।

अर्को स्मृति प्रकट हुने विधि अनुसार सत्व जीव नभएको स्वभाव धर्म मात्र छ भनी सो भिक्षुको स्मृति अगाडि प्रकट भइरहन्छ ....

भिक्षु ७ बोध्यङ्ग धर्ममा यसरी बताईएको विधि अनुसार सत्व, जीव नभएको स्वभाव धर्ममात्र भनी भाविताद्वारा हेरी बस्दछ ।

ङ) सत्य पर्व

फेरि भाविता गर्ने अर्को विधि अनुसार भिक्षुले ४ (चार) आर्यसत्य

https://dhamma.digital

धर्ममा सत्व, जीव, आत्म नभएको स्वभाव धर्म मात्र भनी भाविताद्वारा हेरी बस्दछ ।

भिक्षुले चार आर्यसत्य धर्ममा कसरी स्वभाव धर्म मात्र भनी भाविताद्वारा हेरी बस्दछ ?

यस शासनमा बसिरहेको भिक्षुले वा यस शासनमा अभ्यास र उद्योग गरिरहने योगी व्यक्तिले "उत्पत्ति विनाश भइरहने यो धर्म दुःख नै हो" भनी यथार्थ रूपमा (जस्तो छ त्यस्तै) जान्दछ । "यो दुःख समुदय" भनी यथार्थ रूपमा जान्दछ । "यो दुःख निरोध सत्य हो" भनी यथार्थ रूपमा जान्दछ । "यो दुःख निरोध गामिनी प्रतिपदा मार्ग हो" भनी यथार्थ रूपमा जान्दछ ।

१. दुःख आर्य सत्य

दुःख आर्यसत्य भनेको के हो ?

जन्म हुनु, जीर्ण हुनु, मरण हुनु, शोक सन्ताप हुनु, रोएर विलाप गर्नु, शरीरमा दुःख हुनु, मनमा अशान्त हुनु, चित्तमा डाह हुनु पनि दुःख नै हो । अप्रियहरूसँग संयोग हुनु, प्रियहरूसँग वियोग हुनु, इच्छा गरेको नपाउनु पनि दुःख नै हो । संक्षेपमा पाँच उपादानस्कन्धहरू नै दुःख हुन् ।

२. समुदयसत्य काण्ड

आर्यहरूले थाहा पाउनुपर्ने दुःखको उत्पत्ति कारण भन्ने सत्य धर्महरू के के हुन् ?

जुन तृष्णा पुनर्भविक (फेरि नयाँ जन्म उत्पन्न गराउने), जुन नन्दिराग (मज्जा लिने स्वभाव), जुन देखेको सुनेको ती ती आत्मभाव ती ती आरम्मणमा अभिनन्दित (आनन्द लिने सँग संयुक्त) तृष्णा हो । यी तृष्णा के के हुन् भने काम तृष्णा, भव तृष्णा र विभव तृष्णा ।

३. निरोध सत्य काण्ड

दुःख निरोध भन्ने आर्यहरूले जान्नुपर्ने सत्य धर्म के के हुन् भने ?

समुदय सत्य भन्ने त्यही तृष्णाको निरवशेष निरोध हुने स्वभाव, त्याग गर्ने स्वभाव, स्वच्छन्द रूपले त्याग गर्ने स्वभाव, मुक्त हुने स्वभाव, नटाँसिने स्वभाव छन् । यी स्वभाव नै हुन् ।

https://dhamma.digital

४. मार्गसत्य पर्व

दुःख निरोध तर्फ पुग्ने आचरण मार्ग भन्ने आर्यहरूले जान्नुपर्ने सत्य धर्म के के हुन् भने विशुद्ध, श्रेष्ठ र पवित्र आचरण मार्ग हुन् :- सम्यक् दृष्टि, सम्यक्संकल्प, सम्यक्वचन, सम्यक्कर्मान्त, सम्यक्आजीविका, सम्यक्व्यायाम, सम्यक्स्मृति, सम्यक्समाधि । यी ८ धर्म नै हुन् ।

यो बताईसकेको मार्गाङ्ग ८ धर्म समूहलाई दुःख निरोधमा पुग्न जाने यथार्थ आचरण आर्य सत्य भनिन्छ ।

यो बताइसकेको विधि अनुसारले आफ्नो चार सत्य धर्ममा पनि स्वभाव धर्म मात्र भनी भाविताद्वारा हेरी बस्दछ । बाहिरिक अर्काको चार सत्य धर्ममा पनि स्वभाव धर्म मात्र भनी भाविताद्वारा हेरी बस्दछ । कहिले आफ्नो चार सत्य धर्ममा कहिले अर्काको सत्य धर्ममा पनि स्वभाव धर्म मात्र हो भनी भाविताद्वारा हेरी बस्दछ । चार सत्य स्वभाव धर्ममा उत्पत्ति कारण धर्म र उत्पन्न हुने स्वभावलाई भाविताद्वारा हेरी बस्दछ । चार सत्य स्वभाव धर्ममा विनाश हुने कारण धर्म र विनाश हुने स्वभावलाई भाविताद्वारा हेरी बस्दछ । चार सत्य स्वभाव धर्ममा उत्पत्ति कारण, विनाश कारण धर्म र उत्पत्ति विनाश स्वभावलाई भाविताद्वारा हेरी बस्दछ । स्मृति प्रकट हुने अर्को विधि अनुसार सत्व जीव नभएको सत्य स्वभाव धर्म मात्र छ भनी उक्त भिक्षुको स्मृति अगाडि प्रकट हुन्छ । त्यसरी प्रकट भएको स्मृति क्रमशः ज्ञान अभिवृद्धिका निम्ति मात्र हो, क्रमशः फेरि स्मृति अभिवृद्धिका निम्ति मात्र हो ।

स्मृतिवान् भई हेरिरहने उक्त भिक्षुलाई तृष्णा दृष्टिद्वारा आश्रित नभई बसिरहेको भनिन्छ । उपादानस्कन्ध पाँच वटा भनिने लोकमा कुनै एउटा रूप, वेदना, संज्ञा, संस्कार र विज्ञानलाई म मेरो भनी तृष्णा र दृष्टिद्वारा आसक्त हुँदैन ।

भिक्षु चार आर्य सत्य धर्ममा यो बताईसकेको विधि अनुसार सत्व जीव नभएको स्वभाव धर्म मात्र भनी भाविताद्वारा हेरी बस्दछ ।

सतिपट्ठान विपस्सना भावनाका ७ वटा प्रतिफलहरू :

१. सत्वप्राणीहरूको चित्त शुद्ध हुन्छ ।

२. शोकबाट उत्तीर्ण (मुक्त) हुन्छ ।

३. परिदेवबाट उत्तीर्ण (मुक्त) हुन्छ ।

https://dhamma.digital

४. शारीरिक दुःख शान्त हुन्छ ।

५. मानसिक पीडा शान्त हुन्छ ।

६. आर्यमार्ग ज्ञान प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

७. निर्वाण साक्षात्कार गर्न सकिन्छ ।

स्मृतिप्रस्थान भावना अभ्यासको अन्य प्रतिफल :

स्मृतिप्रस्थान विपश्यना भावनालाई मन दृढ गरी आदर गौरवपूर्वक भाविता गर्न सक्यो भने तल उल्लिखित प्रतिफललाई आफैले प्रत्यक्षरूपमा अनुभव गर्न पाउँछ ।

१) यस जन्ममा अघि कहिल्यै अनुभव गर्न नपाएको अति विशिष्ट सुखको अनुभव गर्न पाइन्छ ।

२) शरीर मन दुवै स्वच्छ, निर्मल, हलुका भई शान्त शीतल सुखको अनुभव गर्न पाइन्छ ।

३) बुद्ध, धर्म र संघमा द्वन्द संशय हटेर श्रद्धा धर्म विशेष, निर्मल, स्वच्छ र प्रबल भएर आउँछ ।

४) लोभ, द्वेष, ईर्ष्या, मात्सर्य आदि नराम्रा प्रवृति उत्पन्न भयो भने समयमा नै संयम गर्नसक्छ र यसबाट कुनै हानि हुन सक्दैन ।

५) शील सदाचार परिपक्व भएर आउँछ, बोलिवचन, व्यवहार सभ्य र कोमल हुन्छ ।

६) स्मरणशक्ति, सहन शक्तिहरू वृद्धि भएर आउँछन् ।

७) मित्रभाव, सहयोगात्मक भाव, सेवा भावना वृद्धि हुन्छ ।

८) लोकधर्महरूसित सामना गर्नुपर्दा बढी दृढताका साथ सामना गर्नसक्ने हुन्छ ।

९) अनित्य बोध हुने भएकाले स्वार्थी भावना कम हुँदै जान्छ ।

१०) वर्तमान स्थितिलाई बढी जोड दिने भएकाले अतीतबारे सोच्ने, भविष्यको बारे कल्पना गर्ने कम हुने हुनाले मानसिक तनाव र व्याकुलता कम भएर आउँछ ।

११) धेरैजसो शारीरिक रोग र मानसिक रोग हुनबाट बच्न सकिन्छ । रोग भइहाले पनि शरीर दुःखेतापनि मनलाई नदुखाइकन सहन सक्ने गरी

https://dhamma.digital

बस्न सकिन्छ। विपश्यना भावनाद्वारा विभिन्न रोगहरू पूर्णरूपले निको पनि हुनसक्छ।

१२) यस जन्ममा सबैभन्दा राम्रो काम, सबैभन्दा फलदायी काम मैले गरिसकेँ भनी सन्तोष पाउने हुन्छ।

यति मात्रै होइन विपश्यना ज्ञानस्तर परिपक्व भएर सामान्य पृथग्जनस्तरबाट विशिष्ट उच्च आर्यस्तरमा पुग्ने हुन्छ। आर्यपुद्गल भावलाई पाउनु यो विश्वमा भएभरको सुनचाँदी, रत्न सम्पत्तिहरूको मालिक हुन पाउनुभन्दा बढी सारयुक्त छ।

धम्मपदमा यसरी उल्लेख गरिएको छ -

पथब्या एकरज्जेन, सग्गस्स गमनेन वा।

सब्बलोकाधिपच्चेन, सोतापत्तिफलं वरं॥ (१७८)

अर्थात्, "सारा पृथ्वीको चक्रवर्ती राजा हुनुभन्दा, देवलोकमा बास गर्नुभन्दा, सबै लोकको अधिपति हुनुभन्दा स्रोतापतिफल प्राप्त गर्नु नै उत्तम छ।" विपश्यना भावना सुख शान्ति प्रदायक भएको आफ्नै अनुभवले थाहा पाउन सकेमा यसबाट आफ्नो जीवन मात्र सार्थक हुने होइन, परिवार, अनि परिवारबाट समाज, त्यसपछि समाजबाट देश, अन्ततः देशबाट विश्वमा नै शान्ति हुन्छ। तसर्थ विश्व शान्तिको लागि यो विपश्यना एक अचुक उपाय मान्न सकिन्छ। अतः विपश्यना भावना विधिलाई सहीरूपमा अभ्यास गर्नमा अग्रसर हुनु नितान्त आवश्यक छ।

त्यसैले धम्मपदमा यसरी उल्लेख गरिएको छ -

यतो यतो सम्मसति, खन्धानं उदयब्बयं।

लभति पीतिपामोज्जं, अमतं तं विजानतं॥ (३७४)

अर्थात्

पञ्चस्कन्धहरूको उत्पति विनाशलाई प्रत्येक पल्ट समर्शन गर्दा प्रीति र प्रमोदको अनुभूति हुन्छ। यो नै यथार्थतालाई जान्ने प्रज्ञावानहरूको लागि अमृत (निर्वाण) प्राप्त गर्नको लागि कारण हो।

कस्तो जीवन जिउनु श्रेष्ठ छ, भन्ने कुरा धम्मपदमा यसरी देखाएको छ –

https://dhamma.digital

योो च वस्ससतं जीवे, अपस्सं उदयब्बयं ।

एकाहं जीवितं सेय्यो, पस्सतो उदयब्बयं ॥ (११३)

उदय व्ययलाई नदेखिकन सय वर्ष जिउनुभन्दा उदय व्ययलाई देखिकन एकदिन मात्र जिउनु नै श्रेष्ठ छ ।

सब्बे संखारा अनिच्चाति, यदा पञ्ञाय पस्सति ।

अथ निब्बिन्दति दुक्खे, एस मग्गो विसुद्धिया ॥ (२७७)

सबै नामरूप संस्कार धर्महरू अनित्य छन् भनेर विपश्यना ज्ञानबाट देख्ने बेलामा स्कन्ध वहन गर्नुपर्ने दुःखमा विरक्त हुन्छ । यसरी विरक्त हुनु विशुद्धिको मार्ग हो ।

सब्बे संखारा दुक्खाति, यदा पञ्ञाय पस्सति ।

अथ निब्बिन्दति दुक्खे, एस मग्गो विसुद्धिया ॥ (२७८)

सबै नामरूप संस्कार धर्महरू दुःख छन् भनेर विपश्यना ज्ञानबाट देख्ने बेलामा स्कन्ध वहन गर्नुपर्ने दुःखमा विरक्त हुन्छ । यसरी विरक्त हुनु विशुद्धिको मार्ग हो ।

सब्बे धम्मा अनत्ताति, यदा पञ्ञाय पस्सति ।

अथ निब्बिन्दति दुक्खे, एस मग्गो विसुद्धिया ॥ (२७९)

सबै धर्महरू अनात्म छन् भनेर विपश्यना ज्ञानबाट देख्ने बेलामा स्कन्ध वहन गर्नुपर्ने दुःखमा

विरक्त हुन्छ । यसरी विरक्त हुनु विशुद्धिको मार्ग हो ।

https://dhamma.digital

परियत्ति सद्धम्म कोविद मध्यम वर्ष

चतुर्थ पत्र

बौद्ध ध्यान सैद्धान्तिक र अभ्यास

एकाइ ३ : विपस्सना भावनाका महान् गुरुहरू

Dhamma.Digital

लेखक:

अमिता धाख्वा

https://dhamma.digital

एकाइ ३

विपश्यना भावनाका महान् गुरुहरू

१. भदन्त लेदी सयादो (भिक्षु ञाणधज)

(१ डिसेंम्बर,१८४६ – २७ जुन १९२३)

१. भदन्त लेदी सयादो (महास्थविर)

आज विश्वमा, विशेषतः एशिया महादेशका विभिन्न देशहरूमा बुद्धधर्मको पुनरुत्थान १९ औँ शताब्दीदेखि सुरु हुँदैआएको थियो । जसमा प्रमुखतः श्रीलंकामा श्रामणेर निगुत्तवर्न्ते गुणानन्द, भारतमा अनागारिक धर्मपाल, चीनमा भिक्षु ताईशु, इण्डोनेशियामा भिक्षु नारद महास्थविर, नेपालमा भिक्षु महाप्रज्ञा र भिक्षु प्रज्ञानन्दलाई बुद्धधर्मको पुनरुत्थानको श्रेय रहेको छ त बर्मामा उक्त श्रेय भदन्त लेडी सयादो महास्थविरलाई रहेको छ ।

https://dhamma.digital

उहाँ असाधारण प्रतिभाका धनी व्यक्तित्व हुनुहुन्थ्यो ।

जन्मः भदन्त लेदी साँईप्यें सयादोको जन्म सन् १८४६ डिसेम्बर महिनामा उत्तरी बर्मामा स्वेवो

जिल्लाको दिपेयँ शहरको स्वैंप्यँ गाउँमा भएको थियो । उहाँको नाम माउँ तेत् खाउँ (Maung Tet Khaung) थियो । माताको नाम दो च्यौं र पिताको नाम ऊ थ्वँता थियो । उहाँ जन्मनुभएको बेला घरको छानाबाट इन्द्र धनुष प्रकट भएको थियो ।

श्रामणेर प्रव्रज्याः बाल्यकालमा १५ वर्षको उमेरमा नै गुरु ऊ नन्दधज सयादोबाट श्रामणेर प्रवज्या ग्रहण गर्नुभई ञाणधज नाम राखेका थिए । उहाँ १८ वर्षको उमेरमा फेरि गृहस्थ जीवनमै फर्किनुभएको थियो । तर आफ्नो गुरु नन्दधज र म्येनतीन सयादोको प्ररणाले ६ महिनापछि पुनः प्रव्रजित हुन आउनुभयो ।

उपसम्पदाः उहाँ २० वर्षको उमेरमा सन् १८६६ मा सयादो ऊ नन्दको उपाध्यायत्वमा उपसम्पन्न भई 'भिक्षु ञाणधज' हुनुभएको थियो ।

अध्ययन : उहाँले बुद्धधर्मको गहन अध्ययन धेरै नै आचार्यहरूबाट पाउनुभएको थियो । साँ च्याउँ भन्ने सयादोले परीक्षणको क्रममा २००० विद्यार्थीहरूलाई पारमिता सम्बन्धी पालि भाषाबाट २० वटा प्रश्नहरू दिनुभएको थियो । भिक्षु ञाणधज एक जनाले मात्र सन्तोषजनक ¿पले पालिभाषावाट जवाफ दिन सक्नुभएको थियो । पछि ती संकलन गरेर लेखेको उहाँको पहिलो पुस्तक 'पारमी दीपनी' सन् १८८० मा प्रकाश भएको थियो ।

योगदानः राजा मिन दो मिनले (सन् १८५३-१८७८) राज्य गरिरहेका थिए । ती राजाको संरक्षणमा सन् १८७१ मण्डलेमा पञ्चम सँगायन भएको थियो । त्यस बेला ७२९ वटा मार्वलमा त्रिपिटक कुँदिएको थियो । त्यस बेला भिक्षु ञाणधजले अभिधर्म सम्पादन तथा अनुवाद गर्नुभएको थियो ।

उहाँ बर्माको माण्डलेस्थित महाज्योतिमय विहारमा पालि अध्यापकमा नियुक्त हुनुभयो । सन् १८८२ सम्ममा शिक्षण कार्यमा लाग्नुहुँदा उहाँको विद्वता झल्कियो ।

उहाँ ३६ वर्ष पुग्दा त्रिपिटक पूरा पढाउने "ठाउ मनवा" भन्ने सानो एउटा जिल्लाको केन्द्र जुन चिढवीन नदीको पूर्वी किनारामा जानुभयो । त्यहाँ भिक्षु र श्रामणेरहरूलाई दिउँसो सिकाउनु हुन्थ्यो र साझतिर नदीको पच्छिम

https://dhamma.digital

किनारामा पर्ने पहाडमा अवस्थित सानो विहारमा जानुभई ध्यान गरि रात विताउनु हुन्थ्यो ।

लेदी सयादो नामबाट प्रसिद्ध : सन् १८८६ उहाँ मौय्वा शहरको उत्तरतर्फ "लेदि" नामको जंगलमा जानुभई एउटा विहारको स्थापना गर्नुभयो। उक्त विहारलाई 'लेदी तोय्या' नामाकरण गरिएको थियो । यही विहारमा रही देशका विभिन्न भूभागका विद्यार्थीहरू जम्मा गरेर तिनीहरूलाई बौद्ध शिक्षा प्रदान गर्नुभयो र विहारको सानो कुटीमा रही आफूले पनि ध्यानको अभ्यास गर्नुभयो । यसै विहारको नामबाट उहाँ लेदी सयादो नामबाट प्रसिद्ध हुनुभएको हो । त्यहाँ १० वर्ष भन्दा बढी रहनु भई धैरै विद्वत्ताको काम प्रकाशन भयो ।

धर्मप्रचार : उहाँले ग्रन्थ लेखन, ध्यान अभ्यासको साथै तथागतको **"चरथ भिक्खवे चारिकं, बहुजन हिताय, बहुजन सुखाय"** को आदेश अनु¿प विशेषतः बर्माको विभिन्न भू-भागहरू अन्तर्गत गाउँ गाउँ, नगर नगर जानुभई बुद्धधर्म प्रचार गर्नुभयो । यसको साथै उहाँले ठाउँ ठाउँमा वर्षाबास बिताई स्थानीय श्रद्धालुहरूलाई अभिधर्म र विनयको पनि प्रशिक्षण दिँदै जानुभयो ।

उहाँको मुख्य विशेषता भनेको ध्यान केन्द्रहरूको निर्माण गर्दै जानु र सर्वसाधारणलाई ध्यान भावना सिकाउनु र यसमा विशेष जोड दिनु रहेको थियो । यसबाट धेरै भन्दा धेरै गृहस्थहरूले पनि विपश्यना ध्यान गर्न थाले । उहाँकै अनुकम्पाबाट उहाँको शिष्य सया थेतजी तयार भई उहाँबाट पनि ध्यान प्रचार भयो । सन् १९१३-१९१७ सम्ममा "पालि टेक्स्ट सोसाइटि" लण्डनका श्रीमति राइस देविद्सले उहाँसँग सर्म्पकमा आएर अभिधर्म ग्रन्थ अनुवाद गर्नुभएको थियो जुन सोही संस्थावाट प्रकाशन गरिएको थियो ।

उपाधिले विभूषितः उहाँको कार्यबाट प्रभावित भई ब्रिटीश उपनिवेश भएको बर्मीज सरकारले सन् १९१५ मा उहाँलाई "अग्गमहापण्डित" को उपाधिले विभूषित गरेको थियो । उहाँलाई सन् १९२१ मा रंगुन विश्व विद्यालयको उपकुलपतिले D.Lit (Doctor of the Literature) को उपाधि पनि प्रदान गरेको थियो ।

योगदानहरूः

प्रकाशनः सन् १८९७ मा परमत्थदीपनी प्रकाशन भयो । त्यसपछि निरुत्थदीपनी गरी उहाँका विभिन्न ७६ वटा भन्दा बढि दीपनी पुस्तकहरू प्रकाशन भयो । त्यस्तै टीका, निबन्ध, चिÎी र कविताहरूको सँग्रह लेखी

https://dhamma.digital

प्रकाशित गर्नुभएको थियो । उहाँ साधारण किसानलेसमेत बुझ्न सक्ने किसिमले सरल भाषामा लेख्न चाहनुहुन्थ्यो ।

उहाँले “अभिधम्मत्थसँगह” लाई २००० बर्मीज भाषाका गाथाहरूमा अनुवाद गरि “परमत्थ संक्षेप” भन्ने किताब युवावर्गको लागि लक्ष्यित गरी प्रकाशन गर्नुभएको थियो । जुन पुस्तक अहिलेसम्म पनि प्रख्यात छ । उहाँले “पटिच्चसमुत्पाद दीपनी” भन्ने ग्रन्थ मण्डलेबाट प्रोम भन्ने ठाउँमा जान डुङ्गाबाट २ दिनको यात्रा गर्नुहुँदा लेख्नुभएको थियो । त्रिपिटकको पूरा ज्ञान भएकोले केही पनि ग्रन्थको सहयोग लिनु परेको थिएन ।

अंग्रेजीमा अनुवाद भएको दीपनी सँग्रहको नाम “म्यानुअल अफ बुद्धिज्म” हो । यसमा यी दीपनीहरू छन् :

१. विपस्सनादीपनी

२. पट्ठानुद्देसदीपनी (पालिभाषा)

३. सम्मादिट्ठि - दीपनी

४. नियामदीपनी

५. चतुसच्चदीपनी

६. बोधिपक्खियदीपनी

७. मग्गङ्गदीपनी

८.परमत्थदीपनी (पालिभाषा)

९. अलिच्यान (पञ्च आलोक)

अन्य दीपनीहरु

१०. भावनादीपनी

११. विज्जामग्गदीपनी

१२.आनापानादीपनी

१३. अनत्तदीपनी

१४.सच्चत्थदीपनी

१५. धातुकम्मट्ठान

१६. पटीच्चसमुप्पाददीपनी

१७.आहार

१८.पारमीदीपनी (पालि भाषा)

१९. निब्बान

२०.कम्मट्ठानदीपनी

२१. सीलविनिच्छय

२२.निब्बानविसज्जन

ईत्यादि गरि उहाँले ठूला र साना गरि सयौं ग्रन्थहरू लोक हितार्थ रचना गर्नुभएको थियो ।

नेपालमा उहाँका केही ग्रन्थ नेपालभाषा एवम् नेपाली भाषामा पनि अनुवाद भएको छ । विशेषतः उहाँको पुस्तकको अनुवाद बर्माबाट बुद्धधर्म अध्ययन गरि फर्कनु भएका भिक्षु अनिरुद्र महास्थविर, भिक्षु बुद्धघोष

https://dhamma.digital

महास्थविर अतिरिक्त सुश्री नानीमैँया मानन्धर र श्री आर. वी. बन्द्यज्यूले पनि गर्नुभएको छ । उहाँको अनुवादित ग्रन्थहरू निम्न छन् ।

१. विपश्यना दीपनी - भिक्षु अनिरुद्ध

२. कम्मट्ठान दीपनी - भिक्षु बुद्धघोष

३. मग्गङ्ग दीपनी -सुश्री नानीमैँया मानन्धर

४. बोधिपक्खिय दीपनी - सुश्री नानीमैँया मानन्धर

५. नियाम दीपनी - सुश्री नानीमैँया मानन्धर

६. चतुसच्च दीपनी - सुश्री नानीमैँया मान्धर

७. पञ्च आलोक - आर. वि. बन्द्य

यसरी लेदी सयादोले लेख्नुभएको ग्रन्थहरूलाई अनुवादकहरूले अनुवाद गरिदिनु भएकोले नेपाली बौद्ध जगतले पनि उहाँको ग्रन्थबाट लाभ लिने मौका प्राप्त भएको छ । छैठौं सँगायनमा अग्गमहापण्डित अभिधजमहार४्गुरु मारोटो सयादोले "बुद्धधर्म प्रचार गर्ने हो भने भदन्त लेदी सयादोले लेख्नुभएको दीपनी प्रकाशित गर" भनी भन्नुभएको कारणले बुद्धशासन काउन्सिलले दीपनी सँग्रहको नामबाट किताबहरू प्रकाशित गरेका थिए ।

उहाँ परियत्तिका साथै प्रतिप्रत्तिमा विशिष्ट ज्ञान भएका उदाहरणनीय गुरु हुनुहुन्छ । उहाँ ७३ वर्षको उमेरमा आँखा कमजोर भई अन्धो समेत हुनुभयो । तैपनि ध्यान बस्ने र सिकाउने कार्यमा भने निरन्तर लागि नै रहनुभयो ।

दिवङ्गतः अनित्यताको स्वभाव अनुसार अग्गमहापण्डित लेदी सयादो सन् १९२३ मा ७७ वर्षको उमेरमा निधन हुनुभयो । बर्मामा उहाँलाई ध्यान प्रचार प्रसार गर्ने व्यक्तित्वको रूपमा र एक अरहतको रूपमा पनि मानिन्छ ।

https://dhamma.digital

२. महोपकारक भद्दन्त ऊ सोभन महास्थविर
(महासी सयादो)

महोपकारक भद्दन्त ऊ सोभन महास्थविर (महासी सयादो)

(२९ जुलाइ १९०४– १४ अगष्ट १९८२)

परिचय : २० औं शताब्दीमा बुद्धधर्मको व्यापक प्रचार प्रसार गर्ने व्यक्तित्वहरूमा विपश्यना भावनाका सुप्रसिद्ध बर्माका ध्यानगुरु महोपकारक भद्दन्त ऊ सोभन महास्थविर पनि एक प्रमुख हुनुहुन्छ । उहाँले सतिपट्ठान भावनालाई विश्वमा बेजोडरूपमा प्रचार प्रसार गर्नुभएको थियो ।

जन्म : उहाँ २९ जुलाइ १९०४ का दिन पिता उ कान तो (U Khan Taw) र माता दो स्वेऔ (Daw Shwa) माहिला पुत्रको रूपमा जन्मनुभएको थियो । उहाँका परिवार बर्माको उत्तरी भू-भाग स्वभोको सैखुन नामक गाउँमा भएको थियो । जुन गाउँ स्वभो नगरबाट ७ माइल पश्चिममा अवस्थित थियो ।

प्रव्रजित : उहाँ १२ वर्षको उमेरमा प्रव्रजित भई श्रामणेर सोभन

https://dhamma.digital

हुनुभयो । उहाँ २० वर्षको उमेरमा (26th November 1923) सुमेधा विहारमा सयादो आसिन निम्मल महास्थविरको उपाध्यायत्वमा उपसम्पन्न भई भिक्षु सोभन हुनुभएको थियो ।

अध्ययन अध्यापनः उहाँले बुद्धधर्म सम्बन्धी विस्तृत अध्ययन मण्डलेका र मोलमिनका प्रतिष्ठित भिक्षुहरूसँग गर्नुभएको थियो। मोलमिनको उत्तरी भूभागमा पर्ने तथौं भन्ने ठाउँका सुप्रसिद्ध ध्यानगुरु भद्दन्त ऊ नारद महास्थविर (मैं क्वँ जेतवन सयादो) को छत्रछायाँमा रही उहाँ गुरुकै पद्धति अनुरूप सतिपट्ठान ध्यान गम्भीर रूपमा अभ्यास गर्नुभई चार महिना भित्रमा प्रगति हासिल गर्नुभयो । फलस्वरूप केही वर्षको अवधिमा उहाँले ध्यान भावनामा आचार्य पद प्राप्त गर्नुभयो । उहाँले आफ्नै तर्फबाट ध्यान शिविर सन् १९३८ देखि मात्र सुरु गर्नुभएको थियो । सुरुवातदेखि आफ्नै जन्मस्थल सैखुनमा तीनजना आफ्नै नातेदार भाईहरूलाई ध्यान राख्नुभएको थियो । तत्पश्चात् त्यहीँ गाउँका ५० जना व्यक्तिहरू विपश्यनाका साधक हुन आए । आफ्नो गुरुको निधन पछि उहाँ नै प्रमुख शिष्य एवम् जेष्ठ पनि भएकोले उक्त मोलमिन विहारको अभिभार वहाँमा नै आयो ।

उहाँले सन् १९४१ मा पालि विषयको परीक्षामा उतीर्ण भई 'सासनधज सिरीपवर धम्माचरिय' उपाधि हासिल गर्नुभयो ।

महासी सयादो नामबाट प्रसिद्धः बर्मामा दोस्रो विश्वयुद्धको कारणले जापानी सेनाको आक्रमणको कारण सुरक्षित ठाउँको हिसाबले पुरानो विहार छोडी आफ्नै जन्मस्थान सैखुनमा जानुभई गाउँकै 'महासी क्वाङ्ग' नामक विहारमा रहनभएको थियो । बर्मीजहरूको अर्थ अनुसार पनि 'महा'को अर्थ ठूलो र 'सी'को अर्थ दुन्दुभि/ढोलक ड्रम (बजाउने) अनुसार ठूलो ड्रम भएको विहार हो । सो विहारको नामबाट नै भिक्षु सोभनको नाम पनि पछि 'महासी सयादो'को रूपबाट नै बढी प्रचार प्रसार हुँदै आयो ।

योगदानः

ग्रन्थहरू प्रकाशन : उहाँले सतिपट्ठान विपश्यनाको निमित्त अति उपयुक्त "The method of Vipassana Meditation" नामक एक ठूलो ग्रन्थ (पृ.९५० को) लेख्नुभई दुई खण्ड गरि प्रकाशित गर्नुभएको थियो । यो ग्रन्थ ८ चोटि प्रकाशन भएको थियो । यो कृतिबाट उहाँको ख्याति चारैतिर

https://dhamma.digital

फैलियो । उहाँले लेख्नुभएको ग्रन्थहरू श्रद्धेय भिक्षु ज्ञानपूर्णिक महास्थविरले नेपाल भाषामा र कुनै नेपालीमा पनि अनुवाद गर्नुभएको थियो । यी हुन् –

१. विश्व धर्म प्रचार देशना (भाग १ र भाग २) (बु. २५२४–२५)

२. वम्मिक सूत्र (बु.सं. २५२८)

३. संक्षिप्त भावना विधि (बु.सं. २५२९)

४. महास्मृतिप्रस्थान सूत्र पालि शब्दार्थ, अभिप्राय (बु.सं. २५३२)

५. तथागतको अमूल्य उपदेश (बु.सं. २५३३),

६. महान सल्लेख सूत्रोपदेश (भाग १ र भाग २) (बु.सं. २५३४–३५)

७. महान धर्मचक्र उपदेश (बु.सं. २५३९)

८. प्रतीत्यसमुत्पाद महान उपदेश (पहिलो उपदेश), (बु.सं. २५४२)

९. प्रतीत्यसमुत्पाद महान उपदेश (दोस्रो उपदेश),(बु.सं. २५४२)

१०. कामसूत्रन्त देशना (बु.सं. २५४३)

११. विशुद्धि र महान ज्ञानक्रम उपदेश (बु.सं. २५३४५)

१२. महान अनात्मलक्षणसूत्र देशना (बु.सं. २५६०)

त्यसताका बर्माका एक सुप्रसिद्ध कुशल राजनीतिज्ञ सा ऊ त्वेँले (Sha U Thwin) महासी सयादोबाट प्रभावित भई विपश्यना ध्यान प्रचार गर्ने उद्देश्यले रंगुनमा बुद्ध सासनुग्गह समिति नामक संस्था १३ नोभेम्बर १९४७ मा स्थापना गरे । ऊ त्वेँ ती संस्थाका प्रथम अध्यक्ष थिए । वहाँले सासन यइता ध्यान केन्द्रको निमित्त ६ सेप्टेम्बर १९४८ का दिन ५ विघा जमिन पनि प्रदान गरेका थिए । पछि २० विघा जमिन विस्तार भयो र आवश्यक भवनहरू तयार गरियो ।

ध्यान शिविर सञ्चालन : ऊ त्वेँको पहलमा बर्मीज प्रधानमन्त्री ऊ नु ले महासी सयादोलाई सासन यइता ध्यान केन्दमा निमन्त्रणा गरेका थिए । निमन्त्रणालाई स्वीकार गरि महासी सयादो अन्य दुईजना अग्रज सयादोहरूको साथमा सासन यैता ध्यान केन्द्रमा आउनुभएको थियो । महासी सयादोले सो ध्यान केन्द्रमा सर्वप्रथम सन् १९४९ मा २५ जना योगीहरूको सहभागीतामा ध्यान शिविर शुभारम्भ गर्नुभएको थियो । केही वर्षपछि नै बर्माको विभिन्न स्थानहरूमा सतिपट्ठान ध्यान केन्द्रहरू स्थापना हुँदै गए । यो

https://dhamma.digital

क्रम बर्मामा मात्र होइन कि थेरवादी राष्ट्रहरू श्रीलंका र थाइलैण्डमा पनि जारी नै रह्यो । सन् १९७२ मा सतिपट्ठान ध्यान भावनाका साधकहरू ७ लाख भन्दा बढी भैसकेका थिए । बर्मा देशमा ४०० भन्दा बढी शाखा थियो भने अन्य एशियाली देशहरू तथा अतिरिक्त युरोपका अधिकांश मूलुकहरूमा पनि उहाँको ध्यान पद्धति प्रचार हुँदैगएको थियो ।

अग्गमहापण्डित उपाधि : भद्दन्त शोभन 'सासन यइता'मा आउनु भएको केही वर्षपछि सन् १९५२ मा बर्मा सरकारले उहाँलाई अग्गमहापण्डितको उपाधि प्रदान गरेको थियो ।

ऐतिहासिक छट्ठ सँगायन: बर्मा रंगुनको महापासान गुफामा ऐतिहासीक छट्ठ सँगायन १७ मे १९५४ मा उहाँकै प्रधानतामा उद्घाटन भएको थियो । बु.सं. २४९८ वैशाख पूर्णिमाका दिनदेखि बु.सं. २५०० सम्म भएको सँगायनमा प्रश्नकर्ता महासी सयादो र उत्तरकर्ता उ विचित्तसाराभिवंश महास्थविर थिए । सँगीति पश्चात्का तमाम त्रिपिटक ग्रन्थ एवम् यसका अट्ठकथाहरू प्रमुख विशुद्धकको रूपमा संरक्षण र सम्बर्द्धनमा उहाँ प्रमुख रहनु भएको थियो । त्यस्तै विसुद्धिमग्ग महाटीका ४ भागमध्ये एउटामा ५०० पेज भएको ग्रन्थ विशुद्धिमा वहाँको भूमिका रहेको थियो ।

धर्मदूत कार्य: सँगायन सम्पन्न भएपश्चात सतिपट्ठान ध्यान विश्वमा प्रचार गर्ने क्रममा जापानमा सन् १९५४ मा जापानी भिक्षुहरूको निमन्त्रणामा ९–१० जना प्रमुख भिक्षुहरू सम्मिलित धर्मदूत मण्डल जापानको टोकियो, आंसा, क्योटो, नारा आदि प्रमुख नगरहरूमा पुगी जापानी जनताहरूलाई यस धर्ममा प्रभावित पारेका थिए ।

त्यस्तै सन् १९५० मा श्रीलंकामा पनि कम्मट्ठानाचरियहरू भद्दन्त ऊ सुजातको नेतृत्वमा तीन जनाको समुह श्रीलंका गई ध्यान प्रचार गरे । यो समूहमा ऊ पण्डिताभिवंश सयादो पनि हुनुहुन्थ्यो । उहाँ तीन वर्षसम्म श्रीलंकामा रहनु भएको थियो । त्यहाँ 'यमुना' भन्ने ध्यानकेन्द्र अवलोकन गर्न सन् १९५९ मा पुग्नु भएको थियो । उहाँ सहित भ्रमण दलले भारतमा संवेजनीय स्थलहरू भ्रमण गर्नुका साथै ध्यान प्रचार कार्य पनि गर्नुभएको थियो । सन् १९५२–१९६० भित्र भारत, श्रीलंका, भियतनाम, लावस, कम्बोडिया, जापान, थाईल्याण्ड, ईण्डोनेसियामा धर्मदूत कार्यमा जानुभएको थियो । वहाँ सयादोले सन् १९७९ र १९८३ सम्ममा दुईपटक धर्मप्रचारकै

https://dhamma.digital

दौरानमा एशिया, इङ्गल्याण, अमेरिका, यूरोप भ्रमण गर्नुभएको थियो ।

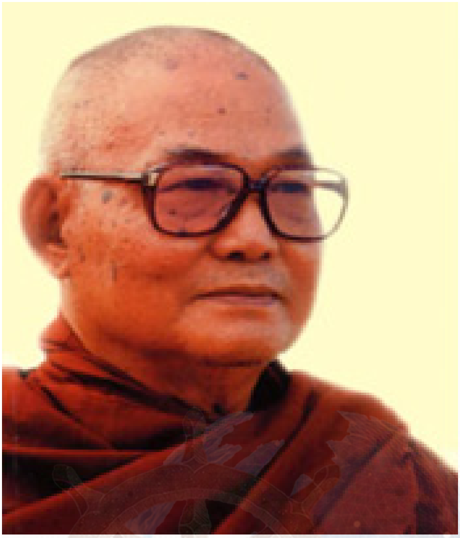
उहाँले नेपाल र भारतको भ्रमण सन् १९८१ मा सम्पन्न गर्नुभएको थियो । नेपालमा उहाँ लुम्बिनी विकास समितिको विशेष निमन्त्रणामा अन्य दुई जना कम्मट्ठानाचरिय एवम् पाँचजना उपासिकाहरूका साथ नेपालको धार्मिक यात्रामा आउनुभएको थियो । उहाँको सम्मानमा आनन्दकुटी विहार, धर्मकीर्ति विहार, ध्यानकुटी विहार, गण महाविहार, शाक्यसिंह विहार र सुमंगल विहारको साथै नागबहालमा पनि स्थानीय जनताहरूद्वारा भव्यरूपमा स्वागत गरिएको थियो । ठाउँ ठाउँमा उहाँबाट ध्यान सम्बन्धी उपदेश पनि दिनुभएको थियो । उहाँले बर्मीज भाषामा दिनुभएको उपदेश भिक्षु ज्ञानपूर्णिक महास्थविरले अनुवाद गर्नुभएको थियो । उहाँबाट लुम्बिनीमा ध्यान शिविर सञ्चालन भएको थियो ।

दिवङ्गत : त्यसबाट भारत यात्रा गरि फर्कनु भएको डेढ वर्षपछि १४ अगष्ट १९८२ का दिन स्यानमारमा उहाँ दिवङ्गत हुनुभयो । उहाँको दाहसंस्कार सर्वसाधारण रूपमा क्याण्डा समेट्रीमा सम्पन्न गरियो । एउटा महान ध्यान गुरुको अन्त भयो ।

नेपालमा ध्यान केन्द्रः महासी सयादोको ध्यान पद्धति अनुसार नेपालमा अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र, बुद्धनगर; पण्डिताराम अन्तर्राष्ट्रिय भावना केन्द्र, लुम्बिनी र रत्न विपस्सना विहार, सानो भऱ्याङ्गमा ध्यान शिविर भइरहेका छन् । उहाँले निर्देशन गर्नुभएको तथा प्रचार प्रसार गर्नुभएको ध्यान र त्यस्तै उहाँले लेख्नुभएको अमूल्य ग्रन्थहरूबाट उहाँको स्मरण भइरहनेछ ।

https://dhamma.digital

३. भद्दन्त उ पण्डिताभिवंश महास्थविर



(२९ जुलाई १९२१-१६ अप्रिल २०१६)

परिचयः ध्यानगुरु भद्दन्त ऊ पण्डिताभिवंश म्यान्मारका विश्व प्रसिद्ध ध्यानगुरु महोपकारक भद्दन्त महासि सयादोको प्रमुख शिष्यहरूमध्ये एक हुनुहुन्छ । नेपालीहरूप्रति अनुकम्पा राखी वि.सं. २०४२ देखि २०७० सालसम्म वृद्ध उमेरमा पनि प्रत्येक वर्ष निरन्तर रूपमा नेपालमा आउनु भइ सतिपट्ठान विपश्यना शिविर सञ्चालन गर्नुभएका भद्दन्त पण्डिताभिवंस महास्थविर नेपालीहरूलाई सतिपट्ठान विपश्यना ध्यान सिकाई सद्धर्मको बाटो अपनाउनमा प्रेरणा दिने ध्यानगुरु हुनुहुन्छ ।

जन्मः २९ जुलाई १९२१ मा पिता ऊ फय्, माता दो छेसुको नवौं सन्तान सुपुत्रको रूपमा म्यानमारको यांगुनमा अँसै तदाकले गाउँ स्वेभोसु भन्ने ठाउँमा जन्मनुभएको थियो ।

प्रव्रजित : १२ वर्षको बाल्यकालमा नै ऊ जागर सयादोबाट श्रामणेर हुनुभई पण्डित नाम राखिएको थियो । वहाँ २० वर्षको उमेरमा महाबोधि अरण्य विहारको प्रमुख ऊ जागर केलास महास्थविरको उपाध्यायत्वमा उपसम्पदा प्राप्त गरि भिक्षु हुनुभयो ।

https://dhamma.digital

अध्ययन: उहाँ १८ वर्षमा भगुको च्याउटाँ गाउँको महाबोधि अरण्य विहारमा रहि विज्ञ गुरुहरूबाट बुद्धधर्म गहन अध्ययन गरि त्रिपिटक सम्बन्धी कण्ठ गर्नुपर्ने परीक्षामा पनि सफल हुनुभयो। सन् १९५१ मा वहाँले धम्माचरिय जाँच पास गरि "सासनधज सिरीपवर धम्माचरिय" उपाधि हासिल गर्नुभयो। पछि चेतियङ्गण परीक्षा दिएर अभिवंश भन्ने उपाधि पनि हासिल गर्नुभयो। वहाँ सयादोको नाउँ ऊ पण्डित मात्र हो। ती उपाधि डिग्री जोडेर वहाँको नाउँ ऊ पण्डिताभिवंश भएको हो। परियत्ति अध्ययनको साथै पटिपत्ति आचरण ध्यान अभ्यास गर्न वहाँ सन् १९५२ मा महासी सासन यैता (ध्यान केन्द्र), बहानमा जानुभई महोपकारक महासी सयादोजीको निर्देशनमा ध्यान भावना अभ्यास गर्नुभयो।

योगदान : अनि बर्मामा भएको ऐतिहासिक छट्ठ सँगायनमा पालि विसोधक कार्यमा लाग्नुभयो। पछि सन् १९५५ मा महासी शासन यैतामा फेरि गहनरूपमा सतिपट्ठान विपश्यना अभ्यास गरिसकेपछि महासी सयादोले जिम्मा दिए अनुसार अरुलाई पनि ध्यान सिकाउन थाल्नुभयो।

सन् १९५९ मा महासी सयादोको प्रमुख कम्मट्ठानाचरिय सयादोहरूको समूहमा उहाँ पनि सम्मिलित भएर भारतमा भगवान् बुद्धको जीवनसँग सम्बन्धित संवेजनीय धार्मिक स्थलहरू भ्रमण गरि श्रीलंकामा निर्माण भएको नयाँ ध्यान केन्द्र 'यमुनाÚ सञ्चालन गर्न जानुभयो। वहाँ त्यहाँ महासी सयादोको निर्देशन अनुसार तीन वर्षसम्म श्रीलंकामा बसी ध्यान सिकाउनुभयो। त्यसपछि श्रीलंकाबाट फर्केर महासी सयादोको समीपमा बसेर गम्भीर, सुक्ष्म भएको धर्मको विषयमा स्वयं अध्ययन गरि, योगीहरूलाई पनि ध्यान राख्ने अभिभार लिनुभयो। वहाँ सयादो सन् १९८४ मा अमेरिकाको म्यासेच्यूसेटमा ध्यान शिविर राख्नुहुँदा अमेरिका र पश्चिमी मुलुकका योगीहरूले वहाँको निर्देशनमा ध्यान गर्न पाए।

ग्रन्थ प्रकाशन: वहाँ सयादोले पनि त्यहाँ दिनुभएको उपदेशको सँग्रह गरी 'इन दिस भेरी लाइफ (यही जीवनमा)' भन्ने प्रसिद्ध ग्रन्थ प्रकाशन गर्नुभयो। त्यस्तै वहाँ यूरोप, अष्ट्रेलियामा पनि जानु भएपछि त्यहाँ पनि वहाँको उपदेश सँग्रह भएको ग्रन्थहरू प्रकाशन भए। जसमध्ये देश विदेशमा प्रख्यात ग्रन्थहरू हुन् :– यही जीवनमा (In this very life), अकालिक प्रज्ञा (Timeless wisdom), स्वतन्त्रताको बाटोमा (On the path of

https://dhamma.digital

freedom), मन राम्रो पार्ने (Beautifying the mind), गर्मी मौसममा चिसो पानीको थोपा (Rain drops in hot summer), Dhamma Gift to be used, पपतितसूत्र उपदेश (नेपाल भाषामा अनुवाद)

नेपालमा ध्यान : देश विदेशका श्रद्धालुजनहरूलाई ध्यान सिकाउने क्रममा वि.सं. २०४१ सालमा श्रद्धेय अनागारिका उत्पलवण्णा (चिनी गरुमां) को निमन्त्रणामा नेपाल आउनुहुँदा पाटनको अक्षेश्वर महाविहारमा स्वदेशी योगीहरू मात्र होइन अमेरिका, अष्ट्रेलिया, इङ्गल्याण्डका विदेशी योगीहहरू समेत सम्मिलित गराई दश दिनको विपश्यना ध्यान शिविर सञ्चालन गर्नुभएको थियो । त्यस्तै बनेपाको ध्यानकुटी विहारमा बीस दिनको ध्यान शिविर सञ्चालन भएको थियो । त्यसमा कुलपुत्रहरू १५ जना उपसम्पन्न भई ध्यान बसेका थिए ।

त्यसैबेला वहाँ ओवादाचरिय भद्दन्त उ पण्डिताभिवंश महास्थविरको संरक्षकत्व र निर्देशनमा महासी निर्देशन अनुसारको ध्यान भावना स्थायीरूपले गर्न पाउने गरि ध्यान केन्द्र स्थापना गर्नका निमित्त श्रद्धेय ज्ञानपूर्णिक महास्थविरको सुझाव, प्रेरणा र सल्लाह अनुसार श्रद्धालु दाता उपासिका चैत्यमाया शाक्य (अनागारिका चन्दत्राणी) बाट वहाँकै शंखमूलस्थित करिब ८ रोपनी जग्गा प्रदान गर्ने ठुलो इच्छा उत्पन्न भए अनुरूप जग्गा दान गरियो । वि.सं. २०४२ मा वहाँ सयादोबाट शिलान्यास पनि भब्यरूपले सम्पन्न भएको थियो ।

श्रद्धेय सुमङ्गल भन्ते र धम्मावती गुरुमांहरूको सक्रियताले भवन निर्माण भइसकेपछि २०४४ साल देखि वर्षैपिछे एक पटक यस केन्द्रमा निरन्तररूपमा आउनु भई ९४ वर्षको उमेरमा पनि स्वास्थ्यको परवाह नगरि नेपालीहरूलाई धर्मको रसपान गराई राख्नुभएको वहाँको महान अनुकम्पा हो ।

यस ध्यान केन्द्रलाई व्यवस्थितरूपले सञ्चालन गर्नलाई ध्यानाचार्य र भारवाहक सहयोगी धर्माचार्य स्थविर भिक्षुहरू यस ध्यान केन्द्रको रेखदेख गर्न र ध्यान सिकाउन खालि नहुने गरि पठाउनु भएको कारणले ध्यान केन्द्रमा नियमितरूपले ध्यानको गतिविधि सञ्चालन भइरहेको छ । ध्यान केन्द्रमा अन्य उन्नति र अभिवृद्धिको कार्य पनि हुँदैआएको छ ।

https://dhamma.digital

त्यस्तै वहाँ सयादोले दक्ष जनशक्ति तयार गर्ने उद्देश्यले नेपालीहरूलाई बर्मामा अध्ययन गराउने व्यवस्था गरि जनशक्ति उत्पादन गर्ने कार्य पनि गर्नुभयो । जसअनुसार धम्माचरिय पास भएका भिक्षुहरू र अनागारिकाहरू उत्पादन हुँदै आइरहेका छन् । यसरी नेपालमा बुद्धशासनको उन्नति वा अभिवृद्धिको लागि आवश्यक प्रव्रजित जनशक्ति तयार गर्ने उद्देश्यले गर्नुभएको दूरदर्शी कार्य प्रशंसनीय छ ।

बर्मामा पण्डिताराम ध्यान केन्द्र सन् १९९१ मा यांगुनमा स्थापना भएदेखि उहाँ सयादो त्यहीँ स्थायी रूपमा बसोवास गरि वहाँले भविष्यमा बुद्धशासनको लागि दूरदर्शितापूर्ण बिचार गरि परियत्तिबाट अलग नभएको पटिपत्ति, पटिपत्तिबाट अलग नभएको परियत्ति शासनिक कार्यलाई भगवान् बुद्धको मनोभावना अनुसार महासी सयादोजीको ओवाद अनुसार निरन्तरता दिनुभयो ।

महान मैत्री बलवान उद्योगद्वारा धर्मगुण प्रकाशन गर्नुभएकोले वहाँको शील, समाधि र प्रज्ञा गुणरूपी शीतल छाँयामा बसी ध्यान भावना गरी धर्मओज प्राप्त गर्न पाउने स्वदेशी तथा विदेशी योगीहरू धेरै भइसके । बर्मामा जंगलमा रहेको ध्यान केन्द्रमा वर्षेपिच्छे विदेशीहरूको लागि December, January दुई महिनासम्म विशेष शिविर सञ्चालन गरी स्वयं उपदेश दिएर धर्मको रसपान गराउनुहुन्थ्यो ।

पण्डिताराम ध्यान केन्द्रको शाखाहरू : विदेशमा : नेपाल, अष्ट्रेलिया, क्यानाडा, मलेशिया, सिङ्गापुर र ताइवानमा ध्यान केन्द्रका शाखाहरूमार्फत धर्मको प्रकाशनहरू प्रकाशित हुन्छ ।

दिवङ्गत :धर्म प्रचार प्रसारमा अग्रसर वहाँ सयादो एक महिना जति शरीरको स्वभाव अनुसार बिरामी हुनुभयो । त्यति बेला उहाँको म्यानमारको हस्पिटलमा उपचार गरिएको थियो । त्यसपछि उहाँ थाइल्याण्डको बैंककमा Bumrungrad International Hospital मा उपचार गर्दागर्दै १६ अप्रिल २०१६ (२०७३ बैशाख ४) गते बैंककको समय अनुसार ८:०५ बजे वहाँ ध्यानमा बसी निधन हुनुभयो ।

यस धर्म संवेगपूर्ण समयमा सयादोलाई अन्तिम दर्शन गर्न स्वदेशी र विदेशीहरू थुप्रै जम्मा भए । नेपालको तर्फवाट बोधिज्ञान भन्ते, अ. अग्गञाणी गुरुमां, अ. चारुञाणी गुरुमां, अ. नन्दावती गुरुमां र अ. वजिरा गुरुमां सहित

https://dhamma.digital

लुम्बिनीमा बस्नुभएका अ. भद्दमणिका गुरुमां बर्मामा गई अन्त्येष्टिमा भाग लिएका थिए ।

सयादोजीको निधन बुद्धशासनको लागि अपूरणीय क्षति हो । परियत्ति र पटिपत्ति दुबै क्षेत्रमा बेजोडरूपले योगदान दिनुभएका सयादोको अन्त भयो । वहाँलाई राष्ट्रिय सम्मान गरि पण्डितताराम ध्यान केन्द्र अन्तर्गतको भगु सेमाइ कौं केन्द्रमा अप्रिल २२ तारिखको दिन विधिपूर्वक दाहा संस्कार सम्पन्न गरियो । वहाँ हाम्रो अगाडि भौतिकरूपले विद्यमान नभए पनि वहाँले बुद्धशासन अभिवृद्धिका लागि गर्नुभएको योगदान र वहाँको मार्गनिर्देशन अविस्मरणीय रहनेछ ।

Dhamma.Digital

https://dhamma.digital

४. सयाजी ऊ बा खिन्

(**सन् १८९९-१९७१**)

सयाजी ऊ बा खिन प्रभावशाली ध्यान आचार्य भद्दन्त लेडी सयादोको गृहस्थ शिष्य सया थेतजीका शिष्य हुनुहुन्छ । वहाँ गृहस्थमा बसी इमानदारीका साथ कार्यालयको काम पनि सम्हालेका र विपश्यना ध्यान प्रचारमा पनि ठूलो योगदान दिनुभएका म्यानमारका ध्यान आचार्य हुनुहुन्छ ।

जन्मः सयाजी ऊ बा खिनको जन्म २३ मार्च १८९९ का दिन बर्माको साधारण परिवारमा भएको थियो । परिवारको आर्थिक अवस्था एकदम कमजोर भएकोले वहाँको शिक्षा दीक्षाको लागि ठूलो बुबाले सहयोग गर्नुभयो । वहाँले म्याट्रिकको परीक्षामा धेरै उच्च अंकले पास गरे ।

अफिसमा कामः सरकारी छात्रवृति हासिल गरे पनि घरको आर्थिक अवस्थाले गर्दा वहाँले कलेजको शिक्षा प्राप्त गर्न सकेनन् । १८ वर्षको उमेरमै सन् १९१७ मा रंगूनको एकाउन्टेन जनरलको सरकारी अफिसमा एक लेखनदासको रूपमा नोकरी गर्नुभयो । पछि एकाउन्ट सर्भिसको परीक्षा उत्तीर्ण गरि उहाँ सन् १९२६ देखि अफिस सुपरिन्टेन्डेन्टमा नियुक्त हुनुभएको थियो ।

अध्ययन तथा ध्यान अभ्यासः यही समयमा वहाँले त्रिपिटक अध्ययन

https://dhamma.digital

सुरु गर्नुभयो र अभिधम्मपिटकको अध्ययनमा वहाँको विशेष रुचि थियो । सन् १९३७ मा ऊ बा खिनले ध्यानगुरु सया थेतजीद्वारा संचालित विपश्यना शिविरमा भाग लिनुभयो । अफिसमा छुट्टीको लागि निवेदन दिनुभएको थियो तर छुट्टी लिन नमिल्ने खबर पाएतापनि यसको पर्वाह नगरि उहाँ विपश्यना ध्यान गर्न शिविरमा जानुभयो । यसरी शिविर सम्पन्न गरि फर्कनु भएका ऊ बा खिनले कार्यालयमा एउटा पत्र देखे । पत्र पढेपछि थाहा भयो कि वहाँको प्रमोसन भएको रहेछ । सन् १९४८ जनवरी ४ मा बर्मा अंग्रेजहरूको अधिनबाट स्वतन्त्र भयो । उहाँलाई पहिलो एकाउन्टेन्ट जनरल नियुक्त गरियो ।

योगदानः उहाँले प्रधानमन्त्री ऊ नू कहाँ जानुभई आफ्नो ठूलठूला कार्यालयका कर्मचारीहरूलाई विपश्यना साधना सिकाउन अनुमति लिए । अनि ऊ बा खिनले ठूल ठूला अफिसरदेखि लिएर स-साना कर्मचारीहरूलाई दश दिवसीय विपश्यना साधनामा राख्नुभएको थियो । यस कार्यालयमा प्रत्येक महिनाको दुईपटक दश दिवसीय शिविर सञ्चालन गर्दै लग्नुभयो । यसरी ४ वर्षको अवधिमा त्यस कार्यालयको सबै कर्मचारी विपश्वी साधक भए ।

प्रधानमन्त्री ऊ नुले अरु विभागको पनि दायित्व सुम्पे । वहाँले एकाउन्टेन विभाग लगायत चारवटा विभागको प्रमुख (Head of Department) भई जिम्मेवारी सम्हाल्नु भयो । कतिपय सभा समितिहरूको सल्लाहकारको रूपमा पनि नियुक्त हुनुभएको थियो । यी सबै कार्य विपश्यना साधनाको बलले राम्ररी सम्हाल्न समर्थ हुनुभएको थियो ।

त्यस बेला बर्मामा ५५ वर्षको उमेरमा सरकारी कर्मचारीलाई अवकाश दिने नियम थियो । तर ऊ बा खिनको असाधारण क्षमतालाई मध्यनजर गरी अझ १२ वर्षसम्म सेवामा लगाइ राखे । ६७ वर्षको उमेरमा उहाँ सरकारको अनुरोधलाई अस्वीकार गर्दै सेवाबाट बिदा लिए । उहाँको कार्यकालमा उहाँले सम्हालेको प्रत्येक विभागका उपलब्धीहरूको जुन कीर्तिमान रहेको थियो, सो अहिलेसम्म पनि बेजोड रहेको उल्लेख छ ।

वहाँ भन्नुहुन्थ्यो, "सयौं वर्ष अघि यो विद्या बर्मा देशले प्राप्त गरेर भारतको ऋणी भएको छ, अब यो ऋण चुकाउनु पर्छ, भारतलाई यो विद्या फिर्ता दिनुपर्छ । उहाँ आफैं आएर यो विद्या सारा विश्वमा प्रसारित गर्न चाहनुहुन्थ्यो । तर यस्तो हुन सकेन । तैपनि आफ्ना शिष्य मार्फत कालान्तरमा आफ्नो धर्म संकल्प पूरा गर्न सफल हुनुभयो ।

https://dhamma.digital

एकदिन सयाजी पूजनीय ध्यान गुरु वेभू सयादोको (सन् १८९६-१९७७) समीपमा ध्यान बस्नुभयो । वेबु सयादोले ऊ वा खिन ध्यानमा परिपक्व भएको पाउनुभयो र ध्यान केन्द्र खोल्न आश्वासन दिनुभयो । सयाजी ऊ बा खिनले सन् १९५२ मा रंगूनमा आफ्नै “अन्तराष्ट्रिय भावना केन्द्र” को स्थापना गर्नुभएको थियो । त्यस ध्यान केन्द्रमा मृत्यु हुन तीन दिन अगाडिसम्म पनि एउटा शिविर सञ्चालन गरि पूरा गर्नुभयो । एकदिन अगाडिसम्म पनि साधकहरूलाई धर्म सिकाइरहनु भएको थियो ।

दिवङ्गतः अन्ततः १९ जनवरी १९७१ का दिन ७२ वर्षको उमेरमा उहाँले आफ्नो शरीर त्याग्नु भयो । सयाजी ऊ वा खिनको धर्मनिष्ठाको बारेमा आचार्य सत्य नारायण गोयन्काले यसरी उल्लेख गर्नुभएको छ -

“सयाजी जीवन मेरो तरह अनेक अन्य शिष्योके लिए भी प्रेरणाका स्रोत था । वे कई महत्वपूर्ण राजकीय पदो पर आसीन रहे और एक समय तो चार विभागो के अध्यक्ष भी रहे । ऐसी प्रभुता संपन्न सत्ता मे रहते हुए वे बडी आसानी से प्रच्छन्न रूपसे विदेशी खातो मे करोडौं की सम्पदा एकत्र कर सकते थे । पर यह धर्म विहारी ऊ बा खिनका रास्ता नही था । अपने एक लडके एवम् लडकियो के उपयोग के लिए वे अपनी ईमानदारी की कमाई से एक छोटा कुटिया समान आवास अपने पीछे छोड जाने मे पूर्णतया संतुष्ट बने रहे ।”

Dhamma.Digital

https://dhamma.digital

५. आचार्य श्री सत्यनारायण गोयन्का

परिचयः विपश्यनालाई सम्प्रदायविहीन धर्मको रूपमा विश्वमा प्रचार प्रसार गर्नमा ठूलो योगदान दिने विपश्यना आचार्य श्री सत्यनारायण गोयन्का हुनुहुन्छ ।

जन्मः वहाँको जन्म बर्माको प्रमुख नगर मांडलेमा माहा शुक्ल १२ सन् १९२४ को दिन धनी परिवारमा भएको थियो । वहाँ मेट्रिकको परीक्षामा सबैभन्दा बढी अंक ल्याई उत्तीर्ण हुनुभयो। वहाँलाई अगाडि पढ्न सरकारबाट छात्रवृत्ति पाएको थियो । तर पारिवारिक जिम्मेवारीको कारण उहाँले अगाडि पढ्नु भएन र आफ्नो व्यापारमा लाग्नुभयो। वहाँको विवाह बर्मामा भारतीय मूलकी एक प्रतिष्ठित परिवारको सुपुत्री इलायची देवीसँग भएको थियो ।

व्यापार व्यवसायः सन् १९४२ तिर भएको द्वितीय विश्वयुद्धको प्रभावबाट गोयन्काको परिवार भारतको राजस्थानमा फर्केर भारतमै व्यापार व्यवसाय सुरु गर्न थाले। युद्ध समाप्त भएपछि बर्मामा फेरि ब्रिटिश साम्राज्य स्थापित भयो । बर्माबाट पलायन भएका भारतीय मूलका मानिसहरू फेरि फर्कन थाले। श्री सत्यनारायण गोयन्का पनि आफ्नो ठूलो परिवारमा साथ रंगून बस्न गए। वहाँ त्यहाँ प्रमुख उद्योगपतिमा गणना हुन पुगे। यसरी बर्मामा २५ वर्षको यौवनकालमा नै विभिन्न क्षेत्रमा सफलता हासिल गर्नुभयो ।

यसको साथै धनसम्पदा र यशकीर्ति पनि कमाउनु भयो । तर वहाँलाई मानसिक तनाव बढ्दै गयो र माइग्रेन रोगले समात्यो । डाक्टरले

https://dhamma.digital

मोफिया (अफिमको नसा) को सुइ दिन्थ्यो । यसबाट अलि सन्चो हुन्थ्यो, तर फेरि अर्को दिन रोगले च्याप्थ्यो । व्यापारको सिलसिलामा वहाँ विदेश जाने गर्नुहुन्थ्यो । डाक्टरको सल्लाह अनुसार वहाले लण्डन, जर्मनी, स्विजरलैंड, अमेरिका र जापान देशमा गई औषधी गर्नुभयो तर यस रोगबाट छुट्कारा पाउनुभएन । वहाँको एक मित्र तत्कालीन सुप्रिम कोर्टको जज (ऊ छान ठुन) ले विपश्यना साधना गर्न सल्लाह दिनुभयो । यसबाट मनमा शान्ति भई यस रोगबाट छुटकारा पाउन सकिने कुरा सुनाउनुभयो ।

ध्यान अभ्यासः वहाँ रंगूनमा सयाजी ऊ बा खिनद्वारा संचालित "इन्टरनेशनल मेडिटेशन सेन्टर" मा ध्यान बस्नको लागि सयाजी ऊ बा खिनलाई भेट्नुभयो । सर्वप्रथम वहाँले सन् १९५५ सेप्टेम्बरमा दश दिवसीय शिविरमा सामेल हुनुभयो । यस ध्यान शिविरबाट उहाँले माइग्रेन रोगबाट छुट्कारा पाउनुभयो । जीवन जीउने नयाँ बाटो पाउनुभयो ।

यस आन्तरिक सुख र शान्तिबाट प्रभावित भएर १४ वर्षसम्म सयाजी ऊ वा खिनको छत्रछायाँमा कुशल मार्गनिर्देशनमा ध्यान गर्नुभयो । गुरुजीले गोयन्काज्यूलाई भन्नुभयो कि "यो २६०० वर्ष पूर्व भगवान गौतम बुद्धले खोजी प्राप्त गर्नुभएको हो । यसबाट आफू मुक्त भई ४५ वर्षसम्म यस ध्यान साधना विधिलाई बाड्नुभयो । यही ध्यान विधि भारतबाट बर्मासम्म गई गुरु शिष्य परम्पराबाट सुरक्षित गरि राखियो । भारतमा यो फेरि प्रचार गर्नुपर्दछ ।"

योगदानः सन् १९६९ मा गोयन्काज्यू आचार्य पदमा प्रतिष्ठित हुनुभयो । साथै वहाँलाई विपश्यना जस्तो अनमोल रत्न बर्माबाट फेरि भारत लैजान गुरुजीबाट निर्देशन प्राप्त भयो । यसबाट भारतको ऋणबाट मुक्त हुने गुरुजीको विश्वास रहेको थियो ।

गुरुजी सयाजी ऊ बा खिनको आदेशलाई शिरोधार गरि वहाँ भारत जानुभयो । सबैभन्दा पहिला जून १९६९ मा ३ देखि १४ जुलाई सम्म मुम्बईको पंचायती बाडी धर्मशालामा विपश्यनाको पहिलो शिविर सञ्चालन गर्नुभयो । बर्माबाट फेरि धर्म भारतमा फर्किन्छ र यहाँबाट पूरै विश्वमा फैलिन्छ भन्ने प्राचीन भविष्यवाणी पूरा भयो । भारतका विशिष्ट व्यक्तिहरूले यसलाई सहर्ष स्वीकार गरे । सन् १९८६ मा इगतपुरीमा "विपश्यना विशोधन विन्यास" स्थापना भयो । त्यसपछि त्रिपिटक लगायत अर्थकथा, टीका, अनुटीका सबै

https://dhamma.digital

पालि साहित्यबाट हिन्दी भाषामा पुस्तक प्रकाशित भयो । साथै अनुवादको कार्य भइरहेको छ। यस संस्थाबाट विपश्यना ध्यानको माध्यमले जनमानसको स्वास्थ्य, शिक्षा, समाज, संस्था आदिमा कस्तो प्रभाव परेको छ भन्ने विषयमा पनि अनुसन्धान गरिएको छ ।

ध्यान प्रचारः उहाँले विदेशमा पनि विपश्यना साधना प्रचार प्रसार गर्नको लागि भारतीय नागरिकता प्राप्त गर्नुभयो । क्यानाडा, इङ्गलैण्ड, अमेरिका र अष्ट्रेलियामा पुगिसकेपछि मात्र नेपालमा पुग्नुभएको थियो ।

पूज्य गुरुजीले बुद्धको जन्मभूमि नेपालका नागरिकहरू प्रति अत्यन्त मैत्री भाव राखेर सन् १९८१ मा पहिलो पटक काठमाडौंको आनन्दकुटी विहारमा १० दिवसीय शिविर सञ्चालन गर्नुभएको थियो । यस शिविरको समाप्ति लगतै ट्रष्टी गठन गरेर नेपालमा पनि ध्यान केन्द्र खोल्ने निर्देशन दिनुभयो । यसपछि वर्षेनी शिविर सञ्चालनार्थ नेपाल आउनुभई यहाँका नरनारीहरूलाई धर्मको अनुभव गर्न सिकाउनु भयो । नेपाल विपश्यना केन्द्र धर्मश्रृङ्गको (वि.सं. २०४०) स्थापना भएपछि नेपाली सहायक आचार्यहरू नियुक्त गर्नुभयो र त्यस उपरान्त प्रत्येक महिनामा उहाँहरूबाट शिविर सञ्चालन सुरु भयो । यसरी नेपालीले आफ्नै थलोमा धर्म ग्रहण गर्ने अवसर जुटाई दिनुभयो । नेपालीले पावन धर्मभूमिमा धर्मको अभ्यास गर्न पाए ।

उनको जीवनकालमा अनेकौं विपश्यना केन्द्रहरू स्थापना हुँदै गए । साधक साधिकाहरू पनि बढ्दै गए । अनि विपश्यना सिकाउने आचार्यको अभाव महसुस हुनथाल्यो । फलस्वरूप उहाँले विपश्यनामा दक्ष भएका साधकहरूलाई प्रशिक्षण दिएर साहायक आचार्यमा नियुक्त गर्ने कार्यको थालनी गर्न थाल्नुभयो । हाल विपश्यना शिविर विश्वका १६५ राष्ट्रहरूमा तालिम प्राप्त १२०० सहायक आचार्यहरूबाट ५५ वटा भाषामा सञ्चालन भइरहेको छ । १० दिवसीय शिविरको साथै २० दिवसीय, ३० दिवसीय, ४५ दिवसीय, ६० दिवसीय शिविर समेत आयोजना गरिरहेका छन् ।

प्रतिवर्ष लगभग २५०० भन्दा बढी शिविर सञ्चालन हुदै आएको छ । पुरा विश्वमा लगभग ३०० आचार्य छन्, जसले विश्वभरका विपश्यना केन्द्रहरूमा विपश्यना शिविर कार्यक्रममा निर्देशित गरेको पाइन्छ । यसरी सहायक आचार्यको नियुक्तिबाट श्री सत्यनारायण गोयन्काज्यूलाई अरु

https://dhamma.digital

योजनामा ध्यान केन्द्रित गर्न मद्दत गऱ्यो ।

सन् २००० मा राष्ट्रसंघको विश्वशान्ति सम्मेलनमा वहाँले दिएको वक्तव्यले पनि विश्वसमुदायमा तरंग ल्याएको थियो । इसाई, मुस्लिम, हिन्दूसहित विश्वका सबै विख्यात साम्प्रदायिक नेता उपस्थित विश्व मञ्चमा उनले ओजपूर्ण स्वरमा भनेका थिए, 'एउटा सँगठित सम्प्रदायबाट अर्कोमा रूपान्तरण गर्नुभन्दा मानिसलाई दुःखबाट सुखतिर र हिंसाबाट करुणातिर रूपान्तरण गर्नुपर्छ । हरेकको मनमा प्रेम र करुणा उत्पन्न गराएर मात्रै विश्वशान्ति हासिल गर्न सक्नेछ ।" उनले विश्वमञ्चमा वक्तव्य मात्र दिएनन्, करोडौँ मान्छेलाई १० दिने शिविरमार्फत यसको अनुभवै गराइदिए । यो कार्यक्रमपछि धैरैले उनलाई नोबेल पुरष्कार दिन अभियानै चलाएका थिए ।

दिल्लीको तिहाड जेलमा तत्कालीन भारतीय प्रहरी प्रमुख किरण बेदीको संयोजकत्वमा जेलमा पहिलो पटक विपश्यना ध्यान शिविरको आयोजना गरे । जेलमा शिविर सञ्चालन गरि गलत बाटोमा लागेकाहरूलाई नयाँ बाटो देखाउनुभयो । शिविर पछि कैदीहरूमा आएको सकरात्मक परिवर्तनलाई दृष्टिगत गरि अन्य कारागारहरूमा पनि ध्यान शिविर सञ्चालन गरेका थिए । अप्रिल १९९४ मा एक हजार कैदीको लागि शिविर सञ्चालन गरिएको थियो । त्यस्तै बाल बालिकाहरूको लागि बाल-शिविर पनि सञ्चालन गरिएको थियो । आफ्नो गुरुको स्मृतिमा मुम्बईमा "ग्लोबल विपश्यना पगोडा" को निर्माण पनि गरेका थिए ।

सम्मान तथा पदवीः वहाँलाई विभिन्न सम्मानहरू 'विद्यावारिधि', ' वर्णकीर्ति', 'धम्ममूर्ति', 'महासद्धम्म जोतिक धज' , 'महाउपासक', 'विश्व विपश्यनाचार्य' आदिबाट विभूषित गरिएको थियो । सन् २०१२ मा भारत सरकारबाट पद्मभूषण (सर्वोच्च नागरिक सम्मान) उपाधिबाट सम्मानित गरियो । वहाँलाई "कल्याणमित्त" भन्दा राम्रो लाग्छ ।

दिवङ्गतः जीवनको अन्तिम वर्षमा गोयन्का गुरुजीको स्वास्थ्यमा खराबी आउन थाल्यो । रोग र दुःख अनित्यतालाई अनुभव गर्नुभयो । परमपुज्य गुरुदेव श्री सत्य नारायण गोयन्काजीको ९० वर्षको आयुमा आइतबारको दिन २९ सेप्टेम्बर २०१३ को राति १०:४० बजे आफ्नै घर मुंबईमा शान्तिपूर्वक देहावसान भयो ।

https://dhamma.digital

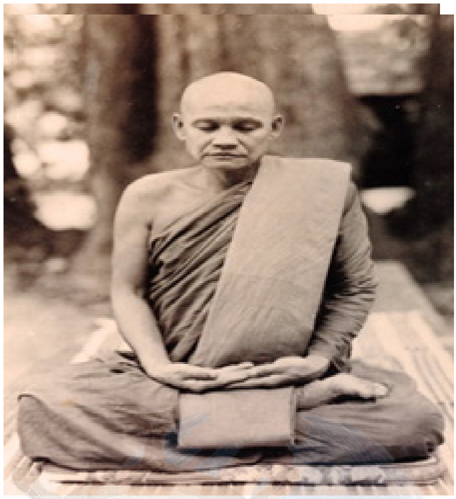
एक आदर्श गृही सन्तले सदाको लागि शरीर त्यागनुभयो। त्यस बेला पूज्य माताजीको मनस्थिति अत्यन्त शान्त, समतामय र प्रेरणादायक थियो। गुरुजी दिवङ्गत भएको खबर विश्वभर फैलियो। सबैलाई दर्शनको लागि ३० डिसेम्बरमा उनको शरीर सिसाको बक्समा घरमा नै राखियो। महाराष्ट्र सरकारले राजकीय सम्मानका साथ पूज्य गुरुदेवको पार्थिव शरीरलाई बिदाई दियो। १ अक्टोबरको साँझ वहाँको अस्थि कलश "ग्लोबल विपश्यना पगोडा" लगियो। गुरुजीको इच्छा अनुसार अस्थि अवशेषलाई उनको जन्मभूमि बर्मामा लगेर एरावती नदीमा विसर्जित गरियो।

श्री पूज्यवर गुरुजीको निधन भएको दुई वर्ष चार महिनापछि विपश्यना आचार्य परमपूज्य माताजी श्रीमती इलायची देवीको पनि ८६ वर्षको उमेरमा ५ जनवरी २०१६ साल मंगलबारको दिन ११:१५ बजे शान्तिपूर्वक निधन भयो। अन्तिम यात्रा ६ जनवरी बुधबार ११ बजे मुंबईमा भयो।

Dhamma.Digital

https://dhamma.digital

६. अजान चाह



(१७ जुन, १९१८– १६ जनवरी १९९२)

अजान चाह (भिक्षु बोधिज्ञान) शान्त र सुनसान वन परम्पराको शैलीमा ध्यानको अभ्यास गराउने थाईलैण्डको आदरणीय गुरु हुनुहुन्छ । वहाँको विनयशीलता, सादा जीवनशैलीले प्रभावित भएका थुप्रै स्वदेशी एवम् विदेशीहरू सुनसान घना जंगलमा साधारण जीवन बिताई ध्यानमा अभ्यस्त भएका थिए ।

जन्मः अजान चाहको जन्म १७ जुन, १९१८ मा उत्तर पूर्वी थाइल्याण्डको उबोन राचाथानी सहर नजिकैको एउटा सानो गाउँमा भएको थियो ।

प्रव्रज्याः वहाँ स्थानीय गाउँमा रहेको विहारमा तीन वर्षसम्म श्रामणेर प्रव्रज्या ग्रहण गर्नुभयो । त्यही विहारमा पढ्ने लेख्नेदेखि प्रारम्भिक बुद्ध शिक्षा अध्ययन गर्नुभयो । आफ्नो आधारभूत स्कूल शिक्षा समाप्त गरेपछि, उनले आफ्ना आमाबाबुलाई मद्दत गर्न गृहस्थ जीवन बिताए ।

उपसम्पदाः बीस वर्षको उमेरमा, उनले भिक्षु जीवनमै आर्कषण भएकोले पुनः भिक्षु हुने निर्णय गरे, र अप्रिल २६, १९३९ मा उनले उपसम्पदा (भिक्खुत्व) प्राप्त गरे । भिक्षु बोधिज्ञान नाम भए पनि पछि वहाँ अजान चाहको नामले बढी चिनिए ।

https://dhamma.digital

अध्ययन तथा ज्ञानको खोजीः अजान चाहले भिक्षु जीवनमा पहिलो केही वर्ष प्रारम्भिक बौद्ध विनय, पालिभाषा र धर्मशास्त्रको अध्ययन गरे। तर उनको बुबाको मृत्युले गम्भीर भई मानव जीवनको अनित्य र अनिश्चिततताबारे होस आयो। यसले उनलाई जीवनको वास्तविक उद्देश्यको बारेमा गहिरो रूपमा सोच्न प्रेरित गर्‍यो। यद्यपि उनले व्यापक रूपमा अध्ययन गरेका थिए र पालिमा केही प्रवीणता हासिल गरेका थिए। तर वहाँले आफू दुःखको अन्त्यको नजिक पुग्ने आभास पाउनु भएन। सन् १९४६ मा उनले आफ्नो पढाइ त्यागे र भिक्षाटन गर्दै तीर्थयात्रा गर्न लागे। उनले मध्य थाइल्याण्डमा करिब ४०० किलोमिटर पैदल यात्रा गरे, जङ्गलमा सुते र बाटोमा रहेका गाउँहरूमा भिक्षाटन गए। उनले एक विहारमा बसोबास गर्नुभयो, जहाँ विनय (अनुशासन) ध्यानपूर्वक अध्ययन र अभ्यास गरिन्थ्यो। त्यहाँ रहँदा उहाँलाई आदरणीय एक अति सम्मानित ध्यानगुरु अजान मुन भूरिदत्तको बारेमा थाहा भयो। यस्तो निपुण शिक्षकलाई भेट्न उत्सुक अजान चाह उनको खोजीमा उत्तरपूर्वको लागि पैदल यात्रा गरे।

त्यति बेला अजान चाह अर्कै विहारमा रहनुभयो। वहाँले विनय विस्तारमा अध्ययन गर्नुभयो। तर त्यति नै बेला उनी एउटा महत्वपूर्ण समस्यासँग लडिरहेका थिए। उनले नैतिकता, ध्यान र बुद्धिका शिक्षाहरू अध्ययन गरेका थिए तर ती शिक्षाहरूलाई कसरी व्यवहारमा ल्याउन सकिन्छ भनेर देख्न सकेनन्। पछि अजान मुन भेटेपछी अजान मुनले वहाँलाई भने कि ती शिक्षाहरू वास्तवमै व्यापक भएतापनि हृदयमा तिनीहरू धेरै सरल छन्। स्मृति स्थापना गरेर देख्न सक्यो भने सबै कुरा हृदय(मनमा) उत्पन्न हुन्छ, यही नै सत्य अभ्यासको मार्ग हो। यो संक्षिप्त र प्रत्यक्ष शिक्षा अजान चाहको लागि एक प्रकाश थियो, र अभ्यासको लागि उनको दृष्टिकोण परिवर्तन भयो, बाटो स्पष्ट भयो।

ध्यान अभ्यासः सात वर्षसम्म अजान चाहले ध्यानको विकासको लागि शान्त र सुनसान ठाउँहरूको खोजीमा ग्रामीण इलाकामा घुम्दै कठोर वन परम्पराको शैलीमा अभ्यास गरे। जीवनको साँचो अर्थमा प्रवेश गर्नको लागि मृत्युको प्रतिबिम्ब प्रयोग गरेर उनी बाघ र कोब्राले प्रभावित जङ्गलमा बसे। मृत्युलाई चुनौती दिन र मृत्युको डरलाई जित्न उनले मसानमा पनि अभ्यास गरे। जब उहाँ मसानमा हुनुहुन्थ्यो, तब वर्षा र आँधीको कारणले उहाँ चिसो र भिजेर पनि बस्नुपर्थ्यो। वहाँले घरबार विहीन भिक्षुको पूर्ण

https://dhamma.digital

उजाड एवम् एक्लोपनको सामना गर्नुभयो ।

ध्यानको प्रचार प्रसार: वर्षौंको घुमफिरपछि सन १९५४ मा उनलाई आफ्नै गाउँमा फिर्ता बोलाइयो । उहाँ बाघ र कोब्राले प्रभावित अनि प्रेत भएका घनाजंगलमा बसोबास गर्नुभयो । जंगलको आश्रय र विरल खानाको बावजुद, चेलाहरू विषेषत: पच्छिमेलीहरू बढ्दो संख्यामा उहाँको वरिपरि भेला भए । त्यसपछि अजान चाह परम्पराबाट वाट पोह पोंगको नामको पहिलो विहारको सुरुवात भयो । समयसँगै अन्य स्थानमा पनि शाखा विहारहरू स्थापना भए ।

सन् १९६७ मा एक अमेरिकी भिक्षु सुमेधो भर्खरै आफ्नो पहिलो वर्षावास लाओटियन सीमा नजिकैको विहारमा गहन ध्यान अभ्यासमा बिताएका थिए । यद्यपि उनको प्रयासले त्यति फल नपाएको महसुस गरेका थिए । सुमेधोले महसुस गरे कि उनलाई भिक्षु जीवनका सबै पक्षहरूमा तालिम दिन सक्ने शिक्षक चाहिन्छ । संयोगवश, अजान चाहका भिक्षुहरूमध्ये एक, जो थोरै अंग्रेजी बोल्न सक्थे, सुमेधो बसेको विहारमा गए । अजान चाहको बारेमा सुनेपछि, उनले आफ्नो गुरुबाट बिदा लिन आग्रह गरे, र भिक्षुसँग वाट पाह पोंग फर्किए । अजान चाहले स्वेच्छाले नयाँ चेलालाई स्वीकार गरे, तर उनले पश्चिमेली हुनको कारण कुनै विशेष सुविधा नपाउने कुराको जानकारी दिए । उनले वाट पाह पोंगमा अन्य भिक्षुहरू जस्तै समान साधारण भिक्षा खान र अभ्यास गर्नुपर्थ्यौ । त्यहाँको तालिम निकै कठोर थियो । अजान चाहले प्राय: आफ्ना शिष्य भिक्षुहरूलाई उनीहरूको सहनशीलताको शक्ति परीक्षण गर्नुहुन्थ्यो, ताकि उनीहरूले धैर्य र संकल्प विकास गर्न सकून् । जहिले पनि चीजहरू जस्तो छ त्यसमा आत्मसन्तोष हुनमा जोड दिनुहुन्थ्यो र विनयको कडा पालनामा ठूलो जोड दिनुहुन्थ्यो ।

त्यसपछि अन्य पश्चिमीमेलीहरू पनि वाट पाहपोंग विहारमा आए । जब पूज्य सुमेधो पाँच वर्षवासको हुनुभयो तब अजान चाहले उनलाई सिकाउनका लागि योग्य ठाने । अन्य नयाँ विदेशी भिक्षुहरूमध्ये केहीले पनि त्यहाँ सँगै बस्ने र तालिम लिने निर्णय गरेका थिए ।

सन् १९७५ को तातो मौसममा, आदरणीय सुमेधो र केही पश्चिमेली भिक्षुहरूले वाट पाह पोङबाट टाढाको जंगलमा केही समय बिताए । त्यहाँका स्थानीय गाउँलेहरूले उनीहरूलाई बस्न आग्रह गरे र अजान चाहले सहमति जनाए । वाट पोह नानाचट (अन्तर्राष्ट्रिय वन विहार) अस्तित्वमा आयो र उक्त

https://dhamma.digital

विहार थाइल्याण्डको पहिलो विहार बन्यो जहाँ कुनै एक विदेशी भिक्षुको (भिक्षु सुमेधो) अगुवाइमा अंग्रेजी भाषा बुझ्ने इच्छुक विदेशीहरूको लागि लक्षित गरि खुलेको थियो ।

सन् १९७७ मा अजान चाहलाई स्थानीय रूपमा बसोबास गर्ने बौद्ध संघ स्थापना गर्ने उद्देश्यका साथ एक परोपकारी संस्था अंग्रेजी संघ ट्रस्टले बेलायत भ्रमण गर्न आमन्त्रित गरेको थियो । उनी पूज्य सुमेधो र पूज्य खेमधम्मोलाई लिएर इङ्गल्याण्ड गए । त्यहाँको गम्भीर चासो देखेर उहाँले तिनीहरूलाई लण्डनमा ह्याम्पस्टेड विहारमा छोड्नुभयो । वहाँ सन् १९७९ मा पुनः बेलायत फर्कनुभयो र त्यस समयमा भिक्षुहरू ससेक्समा चिथर्स्ट बौद्ध विहार सुरु गर्न लन्डन छोड्दै थिए । त्यसपछि उहाँ अमेरिका र क्यानडा घुम्न र पढाउन गए । यस यात्रा पछि र फेरि सन् १९८१ मा अजान चाहले वाट पाह पोंगबाट टाढा विहारमा वर्षावास बिताए, किनकि उहाँको स्वास्थ्य मधुमेहको प्रभावका कारण कमजोर भएको थियो । जब वहाँको बिमारी बढ्दै गयो, वहाँले आफ्नो शरीरलाई शिक्षाको रूपमा प्रयोग गरि, सबै चीजहरूको अनित्यताको जीवित उदाहरण दिनुहुन्थ्यो । उहाँले मानिसहरूलाई आफूभित्र साँचो शरण खोज्ने प्रयास गर्न निरन्तर सम्झाउनुभयो, किनभने उहाँ धेरै लामो समयसम्म सिकाउन सक्नुहुन्नथ्यो । सन् १९८१ को वर्षावास सकिनुअघि वहाँलाई शल्यक्रियाका लागि बैंकक लगिएको थियो । यद्यपि, यस प्रक्रियाले उहाँको अवस्थामा केही सुधार भएन ।

केही महिनामै उहाँले बोल्न छोड्नुभयो र बिस्तारै आफ्नो खुट्टाको नियन्त्रण गुमाउनुभयो । वहाँ पक्षघातको कारण प्रायः ओछ्यानमा नै बस्नुपर्ने भयो । त्यस बेलादेखि समर्पित चेलाहरूद्वारा वहाँलाई लगनशील र मायालु भएर स्याहार गरियो । यस्तो अवस्थामा पनि विहारमा अभ्यास गर्न आउने शिष्य भिक्षुहरू र अनुयायीहरूको कमी थिएन ।

ध्यान केन्द्रहरूः वहाँका निर्देशनमा चल्ने केन्द्रहरू वात् नांग पोह पोंग र त्यसका शाखा केन्द्रहरू थाईल्याण्ड, ईंगलैण्ड, स्वीजरलैण्ड, इटली, फ्रान्स, अष्ट्रेलिया, न्यूजिलैण्ड, क्यानाडा, यू.एस.ए मा छन् ।

दिवङ्गत : वहाँ आचार्य अजान चाह १६ जनवरी १९९२ मा ७४ वर्षको उमेरमा रोग लागेको दश वर्षपछि दिवङ्गत हुनुभयो ।

https://dhamma.digital

विपश्यना रिसर्च इन्स्टिटच्युट (VRI)

विपश्यना रिसर्च इन्स्टिटच्युट (विपश्यना विशोधनी विन्यास) विपश्यना ध्यानको सैद्धान्तिक र अभ्यासमा वैज्ञानिक अनुसन्धान गर्न स्थापना गरिएको संस्था हो । विपश्यना ध्यान मन र शरीरको अवलोकन र अन्वेषण गर्ने एक प्रविधि हो । यो प्रविधिले मनको शुद्धिकरणमा डोऱ्याउँछ र व्यक्तिको मनोवृत्ति, व्यवहारमा अनि सम्पूर्ण समाजमा ठूलो परिवर्तन ल्याउनसक्छ । शिक्षा, स्वास्थ्य, सँगठन, व्यवस्थापन र सामाजिक परिवर्तनका लागि यो एक सशक्त प्रविधि हो । विपश्यना २५५० वर्षभन्दा बढीको अवधि पछि पुनर्जीवित भएको छ ।

VRI ले बुद्धका शिक्षाहरू, बुद्धको समयमा र अहिलेको जीवनका विभिन्न पक्षहरूमा पारेको प्रभावको बारेमा प्राज्ञिक अनुसन्धान र व्यावहारिक अनुसन्धान गर्ने र सबै सम्बन्धित समसामयिक साहित्यहरूको तुलनात्मक अध्ययन गरि तथ्याङ्कहरू उपलब्ध गराउने काम गरेको छ । आजका अनुसन्धानकर्ताहरूको लागि एकेडेमिक अनुसन्धान गर्न त्रिपिटक विपश्यना विन्यासका स्रोतहरूले अन्वेषणमा ठूलो मद्दत पुगेको छ ।

(१) त्रिपिटक र अन्य सम्बद्ध साहित्यको प्रकाशन

पालि साहित्य र यसका अर्थकथा, टिका र अनुटिकाहरू अनुसन्धानको लागि मुख्य स्रोत सामग्रीहरू हुन् । त्रिपिटकको एक प्रमाणिक संस्करण, यसको अर्थकथा, टिका र अनुटिका देवनागरी लिपिमा हुनु आवश्यक थियो । अनुसन्धानको लागि यो आधारभूत आवश्यकता हासिल गर्न, अर्थात् सामग्रीको उपलब्धताको लागि, VRI ले सम्पूर्ण पालि त्रिपिटक, यसको अर्थकथा, टिका र अनुटिका संकलन, सम्पादन र प्रकाशनको विशाल काम गरेको थियो ।

(क) संस्थानले यसको प्रकाशनको लागि बर्मेली लिपिमा सन् १९५४ मा बर्माको छैठौं सँगायनमा सँग्रह गरिएको प्रमाणिक संस्करणलाई आधार लिएको थियो । सो काममा भारत, नेपाल र अन्य देशका विद्वान भिक्षुहरू र बर्माका शोधकर्ताहरू सहित पालि विद्वानहरूले सहयोग गरेका थिए ।

(ख) सम्पूर्ण पालि साहित्य १४० खण्डहरूमा प्रकाशित भएको छ र प्रत्येक खण्डमा ४०० पृष्ठहरू छन् ।

https://dhamma.digital

(ग) १४० खण्डहरूमा सम्पन्न र प्रकाशित कार्यमा निम्न मुख्य विशेषताहरू छन् :

– प्रत्येक खण्डमा पदहरूको अनुक्रमणिका बाहेक सान्दर्भिक शब्दहरू र विस्तृत अनुक्रमणिका समावेश भएका छन् ।

– बुद्धका शिक्षाहरू बुझ्नको लागि महत्वपूर्ण विपश्यना, सति र सम्पजञ्ञका सन्दर्भहरू हाइलाइट गरिएका छन् ।

(घ) पालि टेक्स्ट सोसाइटी, लन्डनको रोमन संस्करण र म्यानमार संस्करणको पृष्ठ सन्दर्भहरू पनि दिइएको छ ।

(ङ) अनलाइन तथा कम्प्यूटर प्रयोगको लागि छट्ठ सँगायनमा आधारित कम्प्याक्ट डिस्क (सीडी) पनि तयार गरिएको थियो । ग्रन्थहरूको १४० खण्डहरू बाहेक, केही थप पुस्तकहरू सीडीमा प्रविष्ट गरिएको छ । यसका केही मुख्य विशेषताहरू तल दिइएको छ ।

(अ) पाठहरू देवनागरी लिपिमा मात्र नभई निम्न ६ वटा लिपिहरूमा पनि हेर्न सकिन्छ : रोमन, सिंहली, थाई, कम्बोडियन, मंगोलियन र बर्मी ।

(आ) सम्बन्धित अर्थकथा, टिका र अनुटिकामा सजिलै पहुँच गर्न सजिलो लिंकिङ सुविधा प्रदान गरिएको छ ।

(इ) सीडीमा पालि-हिन्दी शब्दकोश पनि समावेश छ जसले शब्दकोश आइकन मार्फत पालि शब्दहरूको अर्थ दिन्छ ।

(ई) कुनै पनि शब्द वा वाक्यांश सजिलैसँग खोज्न सकिने र कुनै पाठमा कुनै शब्द कति पटक आउँछ र विभिन्न सन्दर्भमा त्यसको उपस्थिति देखाउन सकिने गरि प्रोग्रामिङ गरिएको छ । यो अनुसन्धानकर्ताको लागि एक शक्तिशाली साधन हो ।

(उ) यसलाई वेब्स् www.tipitaka.org बाट पनि निःशुल्क डाउनलोड गर्न सकिन्छ ।

यसरी VRI ले बुद्धका शब्द र साहित्यलाई अनुसन्धानकर्ताहरूका लागि पहुँचयोग्य बनाउन त्रिपिटकको प्रकाशनबाट सुरु गरेको हो । VRI ले भारतीय र विदेशी विद्यार्थीहरूलाई एकैसाथ पालि भाषामा गहन आवासीय आधारभूत र प्रशिक्षण दिने काम पनि गर्दै आएको छ । यससँगै पालिमा

https://dhamma.digital

साप्ताहिक रूपमा सञ्चालन हुने गैरआवासीय पाठ्यक्रमहरू पनि तय गरिएको छ।

भारत सरकारले विपश्यनाको प्रशिक्षण र पालि शिक्षाको लागि यस संस्थानलाई आफ्नै प्रकारको एक मात्र संस्थानको रूपमा मान्यता दिएको छ, जसले विपश्यनाको अभ्याससँग सैद्धान्तिक सिद्धान्तहरूलाई एकिकृत गर्दछ। पालि भाषा र साहित्यमा विद्वानहरूको ठूलो अभाव छ र यसरी अनुसन्धान परियोजनाहरू अगाडि बढाउन पालि विद्वानहरूलाई तयार गर्न VRI को योगदान अपरिहार्य भएको छ।

दर्शन विभाग, मुम्बई विश्वविद्यालयले VRI सँगको सहकार्यमा शैक्षिक वर्ष सन् १९९९ बाट "डिप्लोमा इन बुद्धिस्ट स्टडीज" र "विपश्यना सिद्धान्त र अभ्यास" नामक शिक्षण पाठ्यक्रम सुरु गरेको थियो। VRI ले विपश्यना ध्यानको उत्पत्ति, विकास, शिथिलता र पुनरुत्थानको ऐतिहासिक अध्ययन गरिरहेको छ। त्यस्तै पालि त्रिपिटक र वेद, उपनिषद, जैन धर्म आदिका प्राचीन भारतीय साहित्य बीचको तुलनात्मक अध्ययनमा पनि लागि नै रहेको छ। केही अनुसन्धानका क्षेत्रहरू दैनिक जीवनका विभिन्न पक्षहरूमा विपश्यनाको प्रभावमा आधारित छन्। पालि र बौद्ध अध्ययन सिकाइने विभिन्न संस्थान र विश्वविद्यालयहरूमा अनुसन्धान स्रोतसामग्री तथा पाठ्यक्रमको निम्ति VRI एक अनिवार्य अध्ययन सामग्री जस्तै बनिसकेको छ।

व्यावहारिक अनुसन्धान

VRI को प्रयास भनेको विपश्यना अभ्यासले स्वास्थ्य (शारीरिक र मानसिक) मा धेरै लाभकारी प्रभावहरू स्थापित गर्न वैज्ञानिक आधार प्रदान गर्नु हो। वयस्क वा बच्चाहरू बाहेक लागूपदार्थ दुर्व्यसनी, कैदीहरू र मनोवैज्ञानिक रोगबाट पीडित व्यक्तिहरू, उच्च रक्तचाप जस्ता रोगहरू लागेकाहरूमा अनुसन्धान गरिएको हुन्छ। यसबाहेक विपश्यनाको माध्यमद्वारा मनोवृत्ति परिवर्तन, तनाव र तनाव व्यवस्थापन गर्न, व्यक्तिमा करुणा र समानता जस्ता गुणहरू विकास गर्न, कर्तब्य र जिम्मेवारी निर्वाहमा इमानदारी र दक्षता प्रवर्द्धन गर्नको लागि धेरै प्रभावकारी औजार भएको देखिन्छ।

शरीर र दिमागमा विपश्यना ध्यानको प्रभाव

VRI ले विपश्यना इन्टरनेशनल एकेडेमी (VIA), धम्मगिरि,

https://dhamma.digital

इगतपुरीसँगको सहकार्यमा व्यक्तिको शरीर र दिमागमा विपश्यना ध्यानको प्रभावको अध्ययन गरिरहेको छ। VIA ले नियमित प्रयोगात्मक पाठ्यक्रमहरू सञ्चालन गर्दछ र विभिन्न उमेर समूहका विद्यार्थीहरू जात, धर्म, रंग, लिङ्ग र राष्ट्रियताको भेदभाव नगरि भाग लिन्छन् ।

अनुसन्धान निष्कर्षहरूको प्रसार

हिन्दी, अंग्रेजी र अन्य भारतीय तथा विदेशी भाषाहरूमा विपश्यना पुस्तक र सीडीहरू प्रकाशित भएको छ । यस संस्थाले ध्यान गर्नेहरूको प्रत्यक्ष अनुभवमा आधारित ज्ञान र जानकारीलाई विश्व समुदायमा प्रसारण गर्ने लक्ष्य राखेको छ । विपश्यना ध्यानको अनुसन्धान र अध्ययन प्रभावका लागि पहिचान गरिएका चार क्षेत्रहरू स्वास्थ्य, शिक्षा, सामाजिक परिवर्तन र सँगठन व्यवस्थापन हुन् ।

स्वास्थ्य सम्बन्धि अध्ययन

विभिन्न मनोवैज्ञानिक विकारहरू, व्यक्तित्व विकास, रक्सी र लागूपदार्थको दुरूपयोग र लतविरुद्ध सकारात्मक परिवर्तनको उपायको रूपमा यसले लाभकारी भूमिका स्थापित गरेको छ । विपश्यनामा रहेको चिकित्सामय गुणको प्रभावकारितालाई औंल्याउँदै शारीरिक र मानसिक दुवै किसिमका विभिन्न स्वास्थ्य विकारहरूबाट पीडित व्यक्तिहरूले छुटकारा पाएको अनगिन्ती रिपोर्टहरू उपलब्ध छन् । यस बाहेक, यो प्रविधिले योग, प्राकृतिक चिकित्सा, होमोप्याथी, आयुर्वेद, एलोप्याथी, आदि जस्ता विविध विषयहरूमा निको पार्नेहरूसँग रिपोर्ट तयार पार्ने स्वीकृति पाएको छ ।

शिक्षा र विपश्यना

विपश्यना एक वैज्ञानिक र धर्मनिरपेक्ष प्रविधि भएकोले यसलाई सानै उमेरदेखि विद्यार्थीको व्यक्तित्व विकास, भावनात्मक र आध्यात्मिक आयामहरू विकास गर्न, उसलाई सन्तुलित, आत्मविश्वासी र खुसी मानव बन्नको लागि एक आदर्श साधनको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । सन् १९८६ देखि भारतमा बाल पाठ्यक्रमहरू सञ्चालन भइरहेका छन् र वर्षौंदेखि उनीहरूले नेपाल र विदेशमा पनि यस कार्यलाई निरन्तरता दिइरहेका छन् ।

सामाजिक परिवर्तनः

व्यक्तित्व र पारस्परिक सम्बन्ध आदिमा विपश्यनाको सकारात्मक

https://dhamma.digital

प्रभावबारे धेरै वैज्ञानिक अध्ययनहरू भएका छन्। अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थानमा गरिएको अनुसन्धानले विपश्यना ध्यानले व्यक्तिको भावनामाथि नियन्त्रण बढाउँछ भन्ने कुरा स्थापित गरेको छ। त्यस्तै क्रोध, तनाव, बदला र असहायताको भावनामा कमी, लागूपदार्थको लत, न्यूरोटिक र मनोवैज्ञानिक लक्षणहरू पनि कम भएको पत्ता लागेको छ।

साथै कारागारमा विपश्यना ध्यान अभ्यास गर्ने कैदीहरूले काम गर्न, अन्य उपचार कार्यक्रमहरूमा भाग लिन, कारागारका नियमहरूको पालना गर्न र कारागारका अधिकारीहरूसँग सहकार्य गर्न बढ्दो इच्छा देखाएका थिए। धम्म तिहार केन्द्र, नयाँ दिल्लीको उल्लेखनीय उदाहरणले विश्वभरका धेरै जेलहरूलाई विपश्यना ध्यानलाई पुनर्वासको उपकरणको रूपमा प्रयोग गर्न आकर्षित गरेको छ। युनिभर्सिटी अफ वाशिंगटनको सहयोगमा गरिएको अध्ययनले विपश्यना अभ्यास गर्ने जेलका कैदीहरूको पुनरावृत्तिमा उल्लेखनीय कमी आएको संकेत गरेको थियो। सियाटल, वाशिंगटनको उत्तरी पुनर्वास सुविधा (NRF) को जेल कर्मचारीहरूले विपश्यना पाठ्यक्रम पूरा गर्नेहरू शान्त, अनुशासित र व्यावहारिक भएको पत्ता लगाएका थिए। यी सबै अनुसन्धानको नतिजा स्वरूप अहिले अमेरिका, स्पेन, मेक्सिको, थाइल्याण्ड, ताइवान र न्यूजिल्याण्डका जेलहरूमा विपश्यनाको अभ्यास भइरहेको छ।

सँगठन व्यवस्थापन विकास

विभिन्न क्षेत्रहरूमा बढ्दो मानसिक चापलाई न्यूनीकरण गर्न एउटा पाठ्यक्रमलाई विशेष गरि व्यावसायिक करियरको माग र तनावपूर्ण जीवनशैलीलाई मध्यनजर गरि तयार पारिएको थियो। यसलाई उच्च पदस्थ सरकारी अधिकारी र व्यवसायीहरूले राम्रोसँग स्वीकार गरेका छन्। यस कार्यक्रम अन्तर्गत विपश्यनामा कर्मचारीहरूलाई बढी तालिम दिइएको छ। यो ताइवान र चिनियाँ देशवासीहरूको लागि मान्डरिन भाषामा आयोजित गरिएको थियो। त्यस्ता पाठ्यक्रमहरू मार्फत जनसंख्याको यस खण्डलाई सम्बोधन गर्ने र कर्पोरेट व्यवस्थापनको यस विशाल क्षेत्रमा परिणामहरूको विश्लेषण गर्ने यो VRI द्वारा जारी प्रयास हो। सिम्बायोसिस र पुनेको साधना इन्स्टिच्युट जस्ता धेरै व्यवस्थापन संस्थानहरूले आफ्नो पाठ्यक्रमको अंशको रूपमा १० दिने विपश्यना पाठ्यक्रम बनाएका छन्।

https://dhamma.digital

महाराष्ट्र सरकारले सन् १९९६ देखि राज्य सरकारी अधिकारीहरूलाई विपश्यना परिचय गराउन अग्रगामी भएको छ। सन् २००३ देखि, सरकारले राज्य सरकारका सबै कर्मचारीहरूलाई विपश्यना पाठ्यक्रममा भाग लिन १४ दिनको बिदा दिइरहेको छ। महाराष्ट्र सरकारद्वारा विपश्यनाको राम्रो प्रभावको मान्यता यति स्पष्ट छ कि बच्चाहरूको पाठ्यक्रमको गतिविधिको एक भागको रूपमा यसलाई मुम्बईका स्कूलहरूमा समेत समावेश गरिएको छ। विद्यालयहरूलाई यी पाठ्यक्रमहरू सञ्चालन गर्न VRI बाट सहयोग लिन भनिएको छ। यस संस्थाले राज्यभरका दुई करोडभन्दा बढी बालबालिकालाई तालिम दिने लक्ष्य राखेको छ।

Dhamma.Digital

https://dhamma.digital

परियत्ति सद्धम्म कोविद मध्यम वर्ष

चतुर्थ पत्र

बौद्ध ध्यान सैद्धान्तिक र अभ्यास

Dhamma.Digital

एकाइ ४ : नेपालमा विपस्सना भावनाका केन्द्रहरू

लेखक:

अमिता धाख्वा

https://dhamma.digital

एकाइ ४
नेपालमा विपश्यना ध्यान केन्द्रहरू

(क) अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र

नेपालमा पनि थेरवाद बुद्धधर्मको पुनर्जागरण पश्चात सतिपट्ठान विपश्यना ध्यान विस्तारै प्रचार प्रसार हुँदै आएको छ। ध्यानको आवश्यकतालाई महसुस गरि ध्यान अभ्यास गर्न र गराउन उपयुक्त वातावरण सहितको एक अति आवश्यक ध्यानभावना स्थल निर्माण, सम्वर्द्धन एवम् संरक्षण तथा ध्यान शिविर सञ्चालन गर्न एक सुसँगठित संस्था वान्छनीय भएकोले वि.सं. २०४२ सालमा अन्तराष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्रको स्थापना गरिएको हो ।

बर्माका सुप्रसिद्ध ध्यान गुरु महासी सयादोका प्रमुख शिष्य ओवादाचरिय सयादो उ पण्डिताभिवंशबाट वि.सं. २०४२ साल जेठ २३ गतेका दिन यस केन्द्रको शिलान्यास गर्नुभई स्थापना भएको हो । ललितपुर निवासी सुश्री चैत्यमाया शाक्य (अनागारिका चन्दत्राणी) ले यस केन्द्र निर्माणको लागि आवश्यक जग्गा (बानेश्वरको शंखमूलस्थित) वि.सं. २०४२ सालमा प्रदान गर्नुभएको हो ।[३] यस ध्यान केन्द्रमा विपश्यना आचार्य महासी सयादोको निर्देशन अनुसार ध्यान सञ्चालन हुन्छ। साथै यस केन्द्रले ललितपुर र काभ्रे जिल्लाको सिमानामा पर्ने लाकुरी भञ्ज्याङ्गको पाँच पोखरी डाँडामा ३६ रोपनी जग्गा लिइसकेको छ र त्यहाँ नयाँ ध्यान केन्द्र निर्माण गर्ने योजना पनि बनाएको छ ।

१. अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्रको भौतिक संरचना

यस ध्यान केन्द्र बुद्धनगर, शंखमूल, वडा नं. १० स्थित बागमती नदी किनारमा अवस्थित छ । यो ध्यान केन्द्र ७ रोपनी ६ आना ३ पैसा जग्गामा फैलिएको छ । वि.सं. २०७० सालमा पाटनका, धर्मनरसिं शाक्यले ध्यान केन्द्रसँग जोडिएको सँगैको पूर्वपट्टिको आफ्नै जग्गा १५ आना ३ पैसा दान

---

३ रजत महोत्सव स्मारिका, काठमाडौंः अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र, वि.सं २०६७, पृ. १५९

https://dhamma.digital

दिएका थिए । सो जग्गामा हाल धम्महल भवन निर्माण भएको छ । उक्त ६ तल्ले अग्लो भवनको माथिल्लो कौसीमा ठूलो चैत्यपनि स्थापना भएको छ । यो चैत्यको दाता धर्मनरसिं शाक्य हुन् ।[४]

अन्तर्राष्ट्रिय भावना ध्यान केन्द्रको दक्षिणतर्फ ठूलो प्रवेशद्वार छ जसमा केन्द्रको नाम, स्थापना मिति लोगोसहित लेखिएको छ । प्रवेशद्वार भित्र बुद्ध मन्दिर, सीमागृह, धम्महल भवन सहित विभिन्न भवनहरू र खुल्ला हरियाली चौर रहेका छन् । सुरु सुरुमा यो केन्द्र निर्माणको समयमा वरपर खेतै खेतले भरिएको खुला ठाउँ थियो । पछि बाटो पनि बन्यो र विस्तारै घरहरू पनि बन्दै शहरीकरण हुँदै आयो । बाहिरबाट बिध्नबाधा नआओस् भनेर भवनहरूको व्यवस्था बाटोभन्दा पर र बाटोको किनारतिर रूखहरू रहेको छ भने बीचमा ठूलो खुल्ला चौर रहेकोले वातावरण स्वच्छ र शान्त रहेको देखिन्छ ।

वि.सं. २०४४ सालमा ध्यान केन्द्र निर्माणको लागि नजिकैको बागमती नदीमा बालुवा निकाल्दै गर्दा एउटा सिँगो बुद्धको मूर्ति (प्रभामण्डल, पाइताला छुटिएको अवस्थामा भेटिएको थियो । लिच्छविकालीन मानिएको सो मूर्ति दुर्लभ मानिन्छ । पारूपण गरि लगाएको चीवर मुजा मुजा परेको देखिन्छ । दाहिने हात वरद मुद्रामा छ भने देब्रे हात काँध माथि लगेर चीवर समाएको छ । घुम्रेको कपाल र शीर पछाडि प्रस्तरकै बुट्टेदार गोलो तर माथितिर चुच्चो परेको प्रभामण्डल छ भने बुद्धमूर्तिको पूरै शरीर जति लम्बाई भएको प्रस्तरको बुट्टेदार प्रभामण्डल पनि रहेको छ । उक्त मूर्ति निर्माणाधीन अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्रमा ल्याएर राखिएको थियो । पछि यो मूर्ति चोरी भयो र फेरि फेलापनि पऱ्यो र केही महिना जिल्ला प्रहरी कार्यालय, हनुमान ढोकामा राखे पश्चात पुरातत्व विभागको सक्रियतामा पुनः यस ध्यान केन्द्रमा हस्तान्तरण भयो । त्यसपछि मन्दिर बनाएर वि.सं. २०४७ सालमा बुद्धमूर्ति प्रतिस्थापन गरियो ।[५] यो मन्दिर श्रद्धालु बर्मीज दाताहरू ऊ वेसान् र दोसान्वे परिवारले बनाएका हो । प्रतिस्थापन गर्दा बुद्धमूर्तिको छुटिएको भागहरू जोडर मर्मत गरिएको थियो ।

---

४ धाख्वा अमिता, महापरित्राणया संक्षिप्त परिचय , ललितपुर : बि.सं. २०७०

५ तण्डुकार जेन, “बुद्धको नगर बुद्ध नगर”, रजत महोत्सव स्मारिका, काठमाडौंः अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र, वि.सं २०६७, पृ. ७५

https://dhamma.digital

अफिस सहितको भवन

गेटको बायाँपट्टि दक्षिणतिर लामो र पुरानो जस्ताको छाना भएको लामो भवन छ। त्यहि भवनको गेट नजिक एउटा पाले कोठा र एउटा अफिस कोठा छन्। त्यसपछि भण्डार कोठा सहितको भान्छा कोठा छ। त्यसको सँगै बाहिर थाल तथा मुख धुनको लागि १२ वटा धाराहरू भएको ठाउँको व्यवस्था गरिएको छ। अफिस भवन र मन्दिर अगाडि खुल्ला पार्किङ्ग एरियाको पनि व्यवस्था गरिएको छ। रेलिङ्ग सहित पर्खालले घेरेर अरु भवन तथा ध्यान गर्ने ठाउँको सुरक्षा गरिएको छ र उत्तरतर्फ एउटा गेट र भान्छा नजिक अर्को पनि गेट राखेर सुरक्षा गरिएको छ।

मन्दिरको बायाँपट्टिको पहिलो संघावास भवन

यो भवन धम्म हल भएको भवन निर्माणको कार्य सुरु गर्दा बनाएको भवन हो। विशेषगरि श्रद्धेय धम्मवती गुरुमांको सक्रियतामा उहाँ र धर्मकीर्ति विहारका उपासिकाहरू मिलेर बनाएको हो। सुरुमा यो भवनमा ओवादाचरिय सयादो, कम्मट्ठानाचरिय सयादोहरू पहिलो तल्लामा बस्नुहुन्थ्यो। त्यहाँ दुईवटा सानो कोठा र एउटा ठूलो कोठा छन्। तलको भूईं तल्लामा सानो भान्छा कोठा र एउटा कोठाको साथै अलि ठूलो कोठा जहाँ सयादोहरू भोजन गर्नुहुन्थ्यो। पछि उत्तरतिरको भवन निर्माण भएपछि त्यहाँबाट ध्यान गुरुहरू उतै बस्ने गरियो।

सीमा गृह

यस ध्यान केन्द्रमा श्रद्धेय भिक्षुहरूको संघ कार्य सम्पन्न गर्न केन्द्रको चउरमा विधिवत रूपमा एउटा सीमा गृह निर्माण गरिएको थियो। चारैतिर खम्बाहरू राखी उपोसथागारको सुरक्षा क्षेत्र बनाइएको थियो। पहिला चौरमा अलि भुईं उठाइ ढलान मात्र गरिएको स्थलमा पछि मण्डप जस्तो बनाई कलात्मक छाना समेत राखी लोकेश्वर टोल, जावलाखेल निवासी दाता मोतिलाल शिल्पकार सपरिवारले आफ्ना आमा बुवाको स्मृतिमा बनाई वि.सं. २०६३ असोज २८ मा उद्घाटन गरिएको थियो। यस सीमा गृहमा संघ कार्य गरिनुका साथै अन्य धार्मिक कार्य गरिँदा भिक्षुहरू बस्ने मञ्चको रूपमा पनि प्रयोग भइरहेको छ।

https://dhamma.digital

धम्महल भवन

यो पश्चिमतर्फ रहेको दुई तल्ले धम्महल भवन ध्यान बस्नको लागि बनाइएको पुरानो भवन हो । भुइँ तल्लामा प्रवेशद्वारको बायाँतिर योगीहरूको लागि १२ वटा कोठाहरू छन् भने दायाँतिर बाथरुमहरू र ट्वाइलेटहरू गरि ८ वटा छन् । पहिलो तल्लामा ठूलो धम्म हल छ । धम्महलको प्रवेशद्वारको सिधा दक्षिणतर्फ ध्यान मुद्रामा रहेको पित्तलबाट निर्मित थाई शैलीको बुद्धको मूर्ति प्रतिस्थापना गरिएको छ । बुद्ध प्रतिमाको दायाँतिर धर्मदेशना गर्न गुरुहरूका लागि धर्मासन राखिएको छ । यो धम्महलमा १२० जना योगीहरू ध्यान बस्न सक्छन् । हलको बुद्धमूर्तिको दायाँतिर पुरुष योगीहरूलाई र बायाँतिर महिला योगीहरूका लागि बस्ने ठाउँ छुट्याइएको छ । धम्महल जाने सिँढीको अगाडि भित्तामा ध्यानको समय तालिका नेपाली र अंग्रेजीमा लेखिएको बोर्ड सबैले देखिने ठाउँमा टांगिएको छ ।

उत्तर दिशाको भवन

उत्तरतर्फ रहेको लम्बाइ १६० फिट र चौडाइ २० फिटको लामो तीन तल्ले भवन ध्यानगुरुहरू आवास गर्ने, योगीहरू बस्ने कोठाहरू र योगीहरूको लागि भोजन गर्ने सुविधा भएको भवन हो । यस भवनको भुइँतल्लामा एउटा भोजनशाला र भण्डार रहेको छ । भवनको पहिलो तल्लामा गुरुहरू बास गर्ने कोठाहरू छन् । भवनको दोस्रो तल्लामा पुरुष योगीहरूको लागि ठूलो सानो गरि १५ वटा कोठाहरू छन ।

Dhamma.Digital

अनागारिका भवन

धम्महलको पछाडिपटि छुट्टै बनाएको यो भवन चोक सहितको साढे दुई तल्लाको भवन हो । यो भवन विशेष गरेर अनागारिकाहरूको लागि बनाइएको हो । भित्रपटिको चोक हरियाली घाँस, फूलबारी तथा कमलको फूलसतिको पोखरीले सजाइएको छ । भूइँ तल्लामा कोठाहरू र ठूलो धम्महल रहेका छन् । कहिलेकाहिँ ध्यान शिविर हुँदा सो धम्महल प्रयोग गरिन्छ । भूइँ तल्लामा स्नानकक्ष तथा शौचालयहरू पनि छन् । पहिलो तल्लामा १३ वटा कोठाहरू र एउटा पुस्तकालय रहेका छन् । ती मध्ये ५ वटा कोठाहरूमा आवसिक अनागारिकाहरू रहेका छन् भने बाँकी कोठाहरू ध्यान शिविर हुँदा अनागारिका योगीहरू र उपासिका योगीहरूको निम्ति प्रयोग गरिन्छ ।

https://dhamma.digital

भवनको दोस्रो तल्लामा एकातिर बुद्धमूर्ति भएको हल र अर्कोतिर खुल्ला कौसी छ । बुद्धमूर्ति भएको हलमा अनागारिकाहरू पाठ पूजा तथा ध्यान गर्ने गर्दछन् भने शिविरको समयमा यो हल योगीहरूले ध्यान तथा चंक्रमणको लागि उपयोग गर्ने गर्दछन् । यो भवन वि.सं २०६२ फाल्गुण २० गते ओवादाचरिय सयादोबाट उद्घाटन भएको हो ।

खुल्ला हरियाली चौर

ध्यानकेन्द्रको प्रवेशद्वार भित्र पस्दा सानो चौर र त्यहाँबाट पनि भित्र ठूलो लम्बाई १०० फीट र चौडाइ ७२ फीटको चौरले ध्यानकेन्द्रको वातावरणलाई हरियाली एवम् रमणीय पारेको छ । चौरको किनारामा फूल बिरुवाहरू रोपिएका छन् । यो क्षेत्र ध्यान शिविर हुँदा चंक्रमण ध्यान गर्नको लागि प्रयोग गरिन्छ । चौरको बाहिर चौतर्फी ९ फीट चौडाइका पेटी छन् जहाँबाट धम्महल भवन सहित अरु भवनहरू जान मिल्छ । साथै चंक्रमण ध्यान गर्न सुबिधा हुनेगरि यो पेटी निर्माण गरिएको छ ।

२. अन्तर्राष्ट्रिय बौध्द भावना केन्द्रको गतिविधि

अन्तर्राष्ट्रिय बौध्द भावना केन्द्रले स्थापनाकालदेखि प्रमुख रूपमा ध्यान कार्यक्रम र विविध धार्मिक कार्यक्रमहरू संञ्चालन गर्दै आएको छ जुन यस प्रकारले उल्लेख गर्न सकिन्छः

१. शनिबारको नियमित कार्यक्रम

प्रत्येक शनिबार बिहान ध्यान एवम् धर्मदेशनाको कार्यक्रम पनि नियमित रूपमा सञ्चालन हुँदै आएको छ । गर्मीको समयमा विहान ७ देखि १० बजे सम्म र हिउँदमा ७ : ३० देखि १० : १५ सम्म सो कार्यक्रम सञ्चालन हुन्छ । विहान ७ बजेदेखि ८ बजेसम्म १ घण्टा सामुहिक ध्यान हुन्छ । ध्यानपछि जलपान, तत्पश्चात् धम्महलमा धर्मउपदेशको कार्यक्रम हुन्छ ।

२. वर्षावासको समयमा ध्यान शिविर

वि.सं. २०४५ सालदेखि प्रत्येक वर्ष वर्षावास (असार पूर्णिमा देखि असोज पूर्णिमा सम्मको) समयमा तीन महिना लामो शिविर सञ्चालन हुँदै आएको छ । यस शिविरमा इच्छुक भिक्षु, श्रामणेर, अनागारिकाहरू एवम्

https://dhamma.digital

उपासक, उपासिकाहरू आफ्नो अनुकूल समय मिलाएर कोही तीन महिनासम्मै ध्यान बस्ने गर्छन् भने कोही दुई महिना, साढे एक महिना, एक महिना, बीस दिन, पन्ध्र दिन, दश दिन गरि ध्यान शिविरमा भाग लिने गर्दछन् । कोही कुलपुत्र कुलपुत्रीहरू दुर्लभ प्रवज्या (अस्थायी प्रवज्या) ग्रहण गरेर पनि ध्यान शिविरमा भाग लिने गर्दछन् ।

३. विशेष शिविर

यस केन्द्रका प्रमुख ओवादाचरिय दि. सयादो ऊ पण्डिताभिवंशको निर्देशनमा वि.सं. २०४४ सालदेखि वर्षको एक पटक फाल्गुण महिनामा विशेष शिविर सञ्चालन हुँदै आएको थियो । उहाँ सयादोजी वर्षको एक पटक नेपालमा आउनुहुँदा लुम्बिनी पण्डिताराम ध्यानकेन्द्रमा पनि वहाँको निर्देशनमा ध्यान शिविर सञ्चालन हुन्थ्यो । उहाँ बित्नुभन्दा २ वर्ष अगाडि वि.सं. २०७० सम्म प्रत्येक वर्ष यो ध्यान शिविर सञ्चालन भइरहेको थियो । उहाँको अनुपस्थितिमा धम्मानुसासक दि. भिक्षु ज्ञानपूर्णिक महास्थविरबाट पनि विशेष शिविर सञ्चालन हुँदैआएको थियो । वहाँका स्मृतिमा यी शिविर सञ्चालन हुँदैआएका छन् ।

४. बुद्ध जयन्तीको उपलक्ष्यमा प्रव्रजित शिविर

ललितपुरमा विभिन्न विहार, संघ संस्था, टोलले पालै पालो आयोजना गरि विविध कार्यक्रमका साथ मनाउने बुद्ध जयन्तीको कार्यक्रमहरूमध्ये कुलपुत्र र कुलपुत्रीहरूलाई प्रव्रज्या गरि यस भावना केन्द्रमा १० दिनको ध्यान शिविर संचालान गर्ने कार्यक्रम पनि रहेको छ । प्रव्रजित शिविर सञ्चालन बु.सं. २५४५ मा हिरण्यवर्ण महाविहार, तारेमाम संघ, नागबहालको बुद्धजयन्ती स्वर्ण महोत्सवको रूपमा मनाउँदा ५० जनालाई श्रामणेर प्रव्रज्या गरि यस केन्द्रमा शिविर राखेदेखि सुरुवात भएको थियो । यो कार्यक्रम दीर्घ कालसम्म सुचारु रूपले सञ्चालन गर्न ललितपुर बुद्ध जयन्ती ट्रष्ट कमिटिले बुद्ध जयन्तीको आयोजना गर्ने प्रत्येक विहार तथा संघसंस्थाले प्रव्रजित शिविर गर्नुपर्दछ भनेर बैठकमा निर्णय गरि अनिवार्य कार्यक्रमको रूपमा प्राथमिकता दिइएको थियो । यही परम्परालाई कायम गरि पाटनमा बुद्ध जयन्ती समारोह र यस ध्यान केन्द्रको संयुक्त आयोजनामा १० दिने प्रव्रजित सञ्चालन हुँदै आएको छ ।

https://dhamma.digital

५. बाल लघुशिविर

यस ध्यान केन्द्रमा सानै उमेरदेखि बुद्धशिक्षा अभ्यास गराई नैतिकवान्, चरित्रवान् बनाउने उद्देश्यले विद्यालयको हिउँदे बिदाको समयमा बाल बालिकाहरूलाई वि.सं. २०४७ सालदेखि बाल लघुशिविर सञ्चालन हुँदै आएको छ। यस शिविरमा ९ वर्ष देखि १६ वर्ष सम्मका केटाहरूकोलागि २ वटा र केटीहरूको लागि २ वटा गरि ७/७ दिनको शिविर ४ वटा सञ्चालन हुँदै आएको छ। केटाहरू कोही श्रामणेर र केटीहरू कोही अनागारिका तथा ऋषिनी भएर पनि भाग लिन सक्ने व्यवस्था गरिएको छ। यी प्रव्रजित बाल बालिकाहरूलाई एक दिन भिक्षाटनको पनि अनुभव गराईन्छ। बाल शिविरमा समय तालिका बनाई ध्यान एवम् बुद्धधर्मका शिक्षाहरू दिने कक्षा सञ्चालन हुन्छ। कक्षा लिने समयमा त्रिरत्न वन्दना, बुद्ध जीवनी, शीलको महत्व, सुचरित्र र दुश्चरित्र, चत्तुरार्य सत्य, जातक कथाहरू, मैत्रीभावना, विपश्यना भावनाको महत्व जस्ता महत्वपूर्ण जीपनोपयोगी विषयवस्तुहरू रोचक ढंगले सिकाईन्छ।[६]

६. वर्षभरी ध्यान शिविर

दश दिवसीय ध्यान शिविरका साथै योगीहरूको अनुकूलता अनुसार अन्य दिनमा पनि ध्यान बस्न सक्ने गरि वर्षभरी ध्यान शिविरको व्यवस्था हुँदै आएको छ। पुराना योगीहरूले जुनसुकै दिनमा पनि ध्यान अभ्यास गर्न सकिने तथा नयाँका लागि दश दिवसीय एउटा शिविरमा बस्न अनिवार्य गरिएको छ।

७. एक दिवसीय शिविर

प्रत्येक महिनाको अन्तिम शनिबार एक दिवसीय ध्यान शिविर नियमितरूपमा सञ्चालन हुँदै आएको छ। इच्छुक संघ संस्थाको अनुरोधमा यस्ता शिविरहरू उपत्यका भित्र र बाहिर पनि सञ्चालन हुँदैआएको छ।

८. बुद्धशिक्षा अभ्यास कक्षा सञ्चालन

बाल बालिका तथा युवाहरूका लागि प्रत्येक शनिबार विहान ७ बजेदेखि ९ बजे सम्म ध्यान भावना एवम् परियत्ति शिक्षाका कक्षाहरू सञ्चालन हुँदैआएको छ। सानै उमेरदेखि बुद्धशिक्षा, बौद्ध संस्कृति, बौद्ध

---

६ धाख्वा ललिता, "बाल बालिकाहरूको लागि अवसर", रजत महोत्सव स्मारिका, काठमाडौं: अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र, वि.सं २०६७, पृ. ९०

https://dhamma.digital

सभ्यताको शिक्षा दिइ नैतिकवान्, चरित्रवान् बनाउने उद्देश्यले वि.सं. २०४७ सालदेखि बुद्धशिक्षा अभ्यास कक्षा सञ्चालन हुँदैआएको छ । नेपाल बौद्ध परियत्ति शिक्षाको पाठ्यक्रम अनुसार प्रारम्भिक प्रथम वर्ष कक्षादेखि कोविद अन्तिम वर्ष १० कक्षासम्म सञ्चालन हुँदैआएको छ । ती विद्यार्थीहरूलाई प्रोत्साहन दिन प्रत्येक वर्ष पुरस्कार वितरण एवम् छात्रवृत्तिको पनि व्यवस्था हुँदैआएको छ ।

९. अनागारिका एवम् ऋषिनीहरूलाई तालिम

बुद्धशासनमा परियत्तिबाट अलग्ग नभएको पटिपत्ति र पटिपत्तिबाट अलग्ग नभएको परियत्ति शिक्षा दिई सक्षम अनागारिकाहरू तयार गर्ने एवम् बुद्धशासनिक कार्य गर्नको निम्ति अनागारिकाहरूको लागि बनाइएको अनागारिका भवनमा बर्माबाट अध्ययन गरि आउनुभएका गुरुमांहरूबाट नयाँ अनागारिका र ऋषिनीहरूलाई तालिम दिने कार्य निरन्तर छ ।

१०. जनशक्ति तयारी

ध्यानकेन्द्रमा बुद्धशासनिक क्रियाकलापहरूलाई निरन्तरता दिन सक्षम जनशक्ति अति आवश्यक छ। यसै क्रममा ओवादाचरिय सयादोजीको अनुकम्पाबाट म्यानमार पण्डिताराम केन्द्रमा अध्ययन गरि धम्माचरिय पास गरि आउनुभएका भन्ते एवम् गुरुमांहरू यस केन्द्रको लागि जनशक्ति हुन् । प्रव्रजित विद्यार्थीहरू ध्यानकेन्द्रमा अध्ययन गर्दै हुनुहुन्छ ।

११. वार्षिकोत्सव तथा कथिन दान उत्सव

यस ध्यानकेन्द्रमा वि.सं. २०४५ सालदेखि प्रत्येक वर्ष कम्मट्ठानाचरिय सयादो एवम् अन्य भन्तेहरू वर्षावास बसी पूर्ण भएको उपलक्ष्यमा कथिनदान उत्सव गर्ने चलन अटूट रूपमा हुँदैआएको छ। साथै विहारको वार्षिक उत्सव कार्यक्रम पनि भव्य समारोह गरि सोही दिनमै मनाउँदै आइएको छ। कथिन उत्सवको लागि कथिन दाता भई श्रद्धालु दाताहरूले ठूलो सहयोग गर्दै आएका छन् ।

१२. चतुप्रत्यय सेवा

विहारमा रहनुभएका कम्मट्ठानाचरिय सयादो, भन्तेहरू र अनागारिका गुरुमांहरूको साथै ध्यान शिविरमा सहभागी हुने योगीहरूको लागि चतुप्रत्यय सेवाको व्यवस्था हुँदैआएको छ । यस कार्यमा आर्थिक टेवा दिनका लागि

https://dhamma.digital

भोजन व्यवस्था अक्षयकोष स्थापना गरि उक्त कोष वृद्धि गर्ने कार्य पनि भइरहेको छ । वि.सं. २०४५ सालदेखि व्यवस्था भएको उक्त कोषका दाता सदस्यहरू अहिलेसम्म बाह्रसयभन्दा बढी रहेका छन् ।

१३. बुद्ध जयन्ती कार्यक्रम

हरेक वर्ष बुद्ध पूर्णिमाको दिन बुद्धपूजा एवम् एक दिवसीय ध्यान शिविर सञ्चालन हुँदै आएको छ । बु.सं. २५५० देखि यस भावना केन्द्र र बुद्ध नगरका बुद्धजयन्ती समारोह समितिको संयुक्त आयोजनामा बुद्धनगर स्थित विभिन्न विद्यालयका शिक्षक एवम् विद्यार्थीहरू, विभिन्न संघ संस्थाका प्रतिनिधिहरू, उपासक उपासिकाहरू सम्मिलित गराई बुद्धपूजा र बुद्धमूर्त्ति सहित नगर परिक्रमा गरि बुद्ध जयन्ती मनाउने कार्य हुँदैआएको छ ।

१४. भिक्षाटन

दाताहरूको मन प्रसन्न हुनेगरि दानको परम्परालाई टिकाउन बुद्धनगर स्थित विभिन्न टोलमा गई यस भावना केन्द्रका आवासीय अनागारिका गुरुमांहरू प्रत्येक पूर्णिमाको दिनमा भिक्षाटन जाने काम हुँदै आएको छ । त्यस्तै बैशाख पूर्णिमाको प्रव्रजित शिविर हुँदा र बाल लघुशिविर हुँदा पटक पटक गरि विभिन्न ठाउँहरूमा भिक्षाटन गराई भिक्षाटनको अनुभव गराउने कार्य पनि हुँदै आएको छ ।

१५. नयाँ ध्यान केन्द्रको स्थापना

यस केन्द्रले ललितपुर र काभ्रे जिल्लाको सिमानामा पर्ने लाकुरी भञ्ज्याङ्गको पाँच पोखरी डाँडामा ३६ रोपनी जग्गा लिई नयाँ ध्यान केन्द्र निर्माणको पहल सुरु गरिसकेको छ । उक्त स्थान रमणीय पहाडि इलाकामा सामुदायिक वन छेउमा अवस्थित छ । केन्द्रबाट गाडीमा डेढ घण्टामा पुग्न सकिने सो ठाउँमा गुरुयोजना अनुसार निर्माण कार्य प्रारम्भिक अवस्थामा रहेको छ । सो केन्द्रमा दुई वटा सानो घर पनि बनिसकेको थियो । तर वि.सं. २०७२ साल बैशाखमा आएको महाभूकम्पले पूर्ण क्षति भयो ।

१६. पुस्तक/पुस्तिका प्रकाशन

यस भावना केन्द्रले समय समयमा परियत्ति र पटिपत्ति सम्बन्धि पुस्तक/पुस्तिकाहरू पनि प्रकाशन गर्दैआएको छ । यसबाट ध्यान अभ्यासमा लाग्ने व्यक्तिहरू लाभान्वित भएको देखिन्छ । हाल सम्म जम्मा १५ वटा पुस्तकहरू प्रकाशित भइसकेका छन् ।

https://dhamma.digital

(ख) नेपाल विपश्यना केन्द्र

नेपाल विपश्यना केन्द्र, काठमाडौँ जिल्लाको बुढानीलकण्ठ माथि शिवपुरी डाँडास्थित मुहान पोखरीमा अवस्थित छ । यहाँ शान्त र रमणीय वातावरण छ। ध्यान भावनाको लागि सुहाउँदो स्थान रहेको महसुस हुन्छ। यो काठमाडौँ शहरबाट १२ किलोमिटर उत्तरतिर पर्दछ। सुरुमा ३.५ रोपनीबाट सुरुवात भएको यस केन्द्रको हालको क्षेत्रफल ४९ रोपनी रहेको छ। यसमा डेढ रोपनी जति सँगै रहेको राष्ट्रिय निकुञ्जबाट २० वर्ष सम्मको लागि मिलेमतोमा प्रयोगमा ल्याइएको छ। यस ध्यान केन्द्र ५२०० फिट उचाइमा रहेको छ।

यहाँ पानीको राम्रो व्यवस्था छ। आवासको लागि घरहरू बनाइएको छ । साधकहरूको लागि तीनवटा आवासको व्यवस्था छ । दुईवटा घरमा प्रत्येक कोठामा दुई साधकको लागि एक ट्वाइलेट, बाथरुमको व्यवस्था छ। अर्को भवनमा भने हरेक कोठामा ५/६ जना साधकहरू बस्न सक्छन्। यिनीहरूको लागि प्रशस्त साझा बाथरुमहरू पनि बनाइएको छ।

नेपाल विपश्यना केन्द्रको पश्चिमतर्फ ठूलो प्रवेशद्वार छ । जुन द्वारको भित्र दायाँपट्टि ध्यान केन्द्रको अफिस छ भने बाँयातर्फ धर्मश्रृङ्गको साइनबोर्ड राखिएको छ। यो भिरालोपाखामा अवस्थित छ।

१. धम्म हल

नेपाल विपश्यना केन्द्रमा लगभग २५४ जना साधक साधिकाहरू अट्ने ठूलो धम्म हल छ । यहाँ साधक साधिकाको लागि छुट्टाछुट्टै अलग्ग ध्यान बस्ने व्यवस्था गरिएको छ । एउटै हलमा ध्यान बस्ने भएतापनि हलको एकतर्फ साधकहरू हुन्छन् भने अर्कोतर्फ साधिकाहरू हुन्छन्। साधक साधिकाको लागि पुरुष र महिला सहायक आचार्यहरूको पनि व्यवस्था गरिएको छ। यो एक तल्लाको ठूलो वर्गाकार रूपमा बनाइएको छ। यसको प्रवेशद्वार पनि छुटाछुट्टै राखिएको छ। यहाँ सानो धम्महलहरू पनि छन् जुन लामो सतिपट्ठान ध्यान शिविरको लागि प्रयोग गरिन्छ।

२. शून्यागार

यो हाफरिङ्ग सेपको शुन्यागार भवनमा ८४ वटा सेलहरू (कोठाहरू) छन्। यो पुराना साधकहरू छुट्टाछुट्टै ध्यान बस्नको लागि प्रयोग गरिन्छ। वि.सं.

https://dhamma.digital

२०७२ वैशाख १२ गते आएको विनाशकारी भूकम्पबाट ८ वटा कोठामा क्षति पुगेको थियो । लामो शिविरहरू, जस्तै २०, ३०, ४५ दिनको विशेष शिविर हरूमा आफ्नो इच्छा अनुसार शून्यागारमा ध्यान बस्ने गरिन्छ। १० दिनको शिविरमा पनि पुराना साधक साधिकाहरूलाई एक दुइ पटक शून्यागारमा ध्यान बस्न लगाइन्छ ।

३. शिविर सञ्चालन

नेपाल विपश्यना केन्द्रमा महिनाको दुईपटक अंग्रेजी १ तारिखबाट १२ तारिखसम्म र १५ तारिखबाट २६ तारिखसम्म नियमित रूपमा दश दिवसीय शिविर सञ्चालन भइरहेको छ। यस बाहेक साधनामा अघि बढेका साधकहरूका लागि समय समयमा विशिष्ट शिविर र बीस, तीस, पैतालिस दिनहरूको लामो शिविर पनि सञ्चालन गरिन्छ। शिविर सञ्चालन पुराना साधकहरूको स्वेच्छिक दानबाट हुन्छ। यहाँको सम्पूर्ण गतिविधिको व्यवस्थापन दानबाट सञ्चालन हुन्छ । शिविर सञ्चालनका लागि वर्षको प्रारम्भमा नै भित्तेपात्रो बनाइएको हुन्छ। यसका लागि आचार्यहरू र ट्रष्टीको सदस्यहरू मिटिङ्ग बसेर बुद्धजयन्ती, दशैं, तिहार आदि दिनहरूलाई मध्यनजर राखि भित्तेपात्रो तयार गरिन्छ ।

सन् १९८४ मा नेपाली सहायक आचार्य नियुक्त भएपछि अहिलेसम्म निरन्तर रूपमा नेपाली आचार्यहरूबाट नै शिविर सञ्चालन हुँदैछ । साधारणतया १० दिवसीय शिविर बस्न आउनेहरूमा स्वदेशी तथा विदेशी गरि १०० देखि १५० को हाराहारीमा उपस्थित भएको देखिन्छ। तीन पटक दश दिवसीय शिविर र एकचोटी १० दिनको धर्म सेवामा बसिसकेका पुराना साधक साधिकाहरू साथै नियमित रूपमा बिहान बेलुका ध्यानको अभ्यास भएकाहरूले सतिपठ्ठान शिविरमा भाग लिन पाइन्छ। यो ७ दिनको हुन्छ।

४. सिटी अफिस

नेपाल विपश्यना केन्द्र, धर्मश्रृङ्गको सिटी अफिस कान्तिपथ, काठमाडौंस्थित ज्योति भवनमा राखिएको छ। शिविरमा बस्नको लागि पहिला नै यस अफिसमा सम्पर्क राख्नुपर्छ। ध्यान शिविरमा बस्नको लागि यहाँ फर्म भर्नुपर्छ । यहाँबाट स्वीकृति स्वरूप शिविरको दिन निर्धारित हुने गर्छ । फर्म बुझाउन कुनै पनि किसिमको शुल्क लाग्दैन। धर्मश्रङ्गमा जान र फर्कन ज्योति भवनबाट निशुल्क बसको व्यवस्था गरिएको छ। यहाँबाट धर्मश्रृङ्गको सम्पूर्ण

https://dhamma.digital

जानकारी पाउन सकिन्छ । यस कार्यालय बिदाको दिन बाहेक प्रत्येक दिन १०:०० बजेदेखि ५:३० बजेसम्म खुल्छ । यहाँपनि हरेक दिन साँझ ६:०० बजे देखि ७:३० बजेसम्म पुरानो साधक साधिकाको लागि सामूहिक साधना हुन्छ । साथै महिनाको एकचोटि हरेक पहिलो शनिबार एकदिने शिविर पनि हुने गर्दछ ।

५. बाल शिविर

यस नेपाल विपश्यना केन्द्र, धर्मश्रृङ्गमा बालबालिकाहरूको लागि बाल शिविर पनि आयोजना गरिन्छ । यो शिविर विशेष गरेर स्कूल विदा भएको समयमा अथवा जाडो महिनामा तीनतीन दिनको कोर्ष सञ्चालन हुन्छ । यो शिविर बच्चाहरूको वर्ष हेरि दुइवटा शिविर राख्ने गरिएको छ । एक शिविर ८ वर्ष देखि १२ वर्षको बच्चाहरूलाई संयुक्त रूपमा सञ्चालन हुन्छ भन्ने अर्को शिविर १३ वर्ष देखि १८ वर्ष सम्मको बालबालिकाहरूको लागि ध्यान बस्ने स्थान र आवासको छुट्टाछुट्टै व्यवस्था गरि गरिन्छ ।

नेपाल विपश्यना केन्द्र अन्तर्गत नेपालमा रहेका अन्य विपश्यना केन्द्रहरू

१. धर्मश्रृङ्ग - नेपाल विपश्यना केन्द्र , बुढानीलकण्ठ
२. धर्मकीर्ति - कीर्तिपूर विपश्यना केन्द्र, कीतिपूर
३. धम्म निभा - ककनी
४. धम्म विराट - पूर्वाञ्चल विपश्यना केन्द्र, इटहरी
५. धम्म चित्तवन - चितवन विपश्यना केन्द
६. धम्म जननी - लुम्बिनी विपश्यना केन्द
७. धम्म पोखरा - पोखरा विपश्यना केन्द्र
८. धम्म तराई - तराई विपश्यना केन्द्र , वीरगञ्ज
९. धम्म सुर्खेत - सुर्खेत विपश्यना केन्द्र
१०. धम्म सुरियो - फीक्कल, इलाम विपश्यना केन्द्र
११. धम्म सागर - लुक्ला विपश्यना केन्द्र
१२. धम्मगार- कोटडाँडा विपश्यना केन्द्र
१३ नन्दन - कपिलवस्तु विपश्यना केन्द्र
१४. धम्मयान- सुदुरपश्चिम विपश्यना केन्द्र, कञ्चनपुर
१५. धम्म सिसा - पाल्पा विपश्यना केन्द्र, तानसेन

https://dhamma.digital

(ग) रत्न विपस्सना विहार

रत्न विपस्सना विहार स्थापनाको पृष्ठभूमि :

काठमाडौंको पवित्र स्थल स्वयम्भूको पशिचमतिर स्थापना भएको **रत्न विपस्सना विहार** नेपालको तेश्रो विपस्सना ध्यान केन्द्र हो । ध्यान केन्द्रको रुपमा विहार बनाउनको लागि वि.सं. २०६४ सालमा श्रद्धालु श्री हर्षरत्न ताम्राकार र पद्मदेवी ताम्राकार परिवारले दान दिनुभएको जग्गामा ठुलो भौतिक संरचनामा यस ध्यान केन्द्र भवन निर्माण भयो । नेपालका बौद्ध धर्मालम्बीलाई विपस्सना ध्यान सिकाउने तथा अभ्यास गराउने उद्देष्यले स्थापना भएको हुँदा यस ध्यान केन्द्रलाई **'रत्न विपस्सना विहार'** भनी नामाकरण गरियो । विहार भवन निर्माण सम्पन्न भए लगत्तै वि.सं. २०६६ मंसिर १८ गते भगवान् बुद्धले देशना गर्नुभएको ध्यान सम्बन्धी उपदेश सिकाउने कामको थालनी गरियो । वि.सं. २०६६ पुष १५ गते बुधबारदेखि बाल ध्यान शिविरको शुभारम्भ गरियो । वि.सं. २०६७ चेत्र ९ गते बुधबार बर्माबाट ल्याइएको मार्बलको भगवान् बुद्धको मूर्ति प्रतिस्थापन गरियो । श्रद्धेय सयादो ऊ सुजनप्पिय महास्थविरज्यूको उपस्थितिमा पाँचजना अन्य भिक्षुसंघबाट उक्त मूर्ति धम्महलमा स्थापना गरियो । तत्पश्चात वि.सं. २०६८ जेष्ठ ३ गते मंगलबार, बैशाख पूर्णिमा बुद्ध जयन्तीका दिन बुद्धमूर्ति उद्घाटन गरी दान प्रदान र धर्मदेशनाको कार्य गरियो ।

रत्न विपस्सना विहारको गतिविधि :

– विहार स्थापनाको उद्देष्य अनुरुप यस ध्यान केन्द्र विहारको मुख्य गतिविधिमा ध्यान शिविरहरू सञ्चालन गर्नुमै केन्द्रित रहेको छ । यस ध्यान केन्द्र बर्माका महासी सयादोले सिकाउनुभएको विधि अनुरुप ध्यान सिकाइन्छ । बर्माको महासी सासन यैता ध्यान केन्द्रको अनुकरण गरी नेपालमा ध्यान सिकाउने तथा अभ्यास गराउने कार्य यस ध्यान केन्द्रको स्थापनाकालदेखि निरन्तर भइरहेको छ । यस ध्यान केन्द्र विहारको स्थापनाकालदेखि बर्माका भिक्षु ऊ सुजनपिय सयादो रत्न विपस्सना विहारमा कर्मस्थानाचार्यको रुपमा अटुट रुपमा रही आउनुभएको छ । नेपालीहरूप्रति अनुकम्पा राखी उहाँले आफ्नो स्वदेश बर्मामा बसोबास गर्न छोडी नेपालमा रही आउनुभएकोले रत्न विपस्सना विहारको उद्देष्य पुरा हुने गरी ध्यान शिविरहरू सञ्चालन

https://dhamma.digital

भइरहेको छ। उल्लेखनीय कुरा हो, उहाँ बर्माका भिक्षु ऊ सुजनपिय सयादोको नेपाल बसाइको लागि भिसा लिने प्रबन्धमा आवश्यक सहयोग श्रद्धेय धम्मवती गुरुमांबाट हुँदै आएको हो। धम्मवती गुरुमांले यसप्रकार भिसा लिनको लागि सहयोग गरिहनुभएकोमा ऊ सुजनपिय सयादोले कृतज्ञभाव व्यक्त गर्नुहुन्छ।

- यस विहारको रिकर्डमा उल्लेख भए अनुसार आजका दिनसम्म बर्माका ध्यानगुरु ऊ पण्डिताभिवंश सयादोको निर्देशनमा ४ वटा दशदिने शिविर भएको छ। बर्माका ध्यानगुरु ऊ आसभाचार्य सयादोको निर्देशनमा ६ वटा दशदिने तथा दीर्घ शिविरहरू पनि भएको छ।
- वार्षिक कार्यक्रमको रुपमा बैशाख एक महिनाभरि बर्मी सयादो ऊ आसभाचार्यको निर्देशनमा ध्यान शिविर सञ्चालन हुन्छ। बर्मी सयादो ऊ आसभाचार्यको अनुपस्थिति हुने अवस्थामा नेपालमा बस्दै आउनुभएका ऊ सुजनपिय सयादोको निर्देशनमा बैशाख महिनाको ध्यान शिविरहरू सञ्चालन भइरहेको छ।
- त्यस्तै वार्षिक कार्यक्रमको रुपमा वर्षाबास तीन महिनाको अवधिमा शिविर लाग्दछ जसमा योगीहरू आफ्नो अनुकुल समय अनुसार शिविरमा बस्न सक्दछ।
- वार्षिक कार्यक्रमको रुपमा जाडो महिनामा बालबालिकाहरूको लागि अल्पकालीन श्रामणेर तथा ऋषिनी प्रव्रज्या शिविरहरू सञ्चालन हुँदैआएको छ।
- वार्षिक कार्यक्रमको रुपमा चैत्र महिनामा गृहस्थहरूको लागि शिविरहरू सञ्चालन हुन्छ। यस्ता शिविरमा साधारण योगीहरू रहन सक्छ।
- कुनै बेला प्रव्रजित गुरुमांहरूको लागि विशेष शिविरहरू पनि सञ्चालन हुन्छ।
- गृहस्थ योगीहरूको सुविधाको लागि गृहस्थहरू ५÷६ जना समूह मिली आफ्नो अनुकुल समयमा ध्यान बस्न आउन सक्ने व्यवस्था गरिएको छ। विहारले टोकेको समयमा सञ्चालन हुने शिविरमा संलग्न हुन गृहस्थ योगीहरूलाई समय अनुकुल नहुने हुन सक्छ। अतः यसप्रकार स्वतन्त्र समयमा पनि ध्यान बस्न सक्ने व्यवस्था गरिएको छ।
- हरेक पूर्णिमाको दिनमा एक दिवसीय ध्यान शिविर सञ्चालन हुन्छ।

https://dhamma.digital

- रत्न विपस्सना विहारमा नयाँ अनागारिकाहरूलाई बुद्धशिक्षा दिने, धार्मिक क्रियाकलापमा तालिम दिने, निःशुल्क शिक्षा दिलाउने कार्य पनि हुन थालेको छ। यस कार्यमा आवसीय अनागारिका गुरुमांहरूले आवश्यक कार्यभार लिने गर्नुहुन्छ।
- वर्तमान समयमा विभिन्न विहारहरूमा नयाँ भिक्षु तथा अनागारिकाहरूको तालिम दिने कार्य भइरहेको छ। ती विहारहरूबाट ल्याइने कम उमेरका श्रामणेर तथा अनागारिकाहरूको लागि विशेष शिविरहरू पनि रत्न विपस्सना विहारमा भइरहेको छ। विशेष गरी एहिपस्सिको विहार, विश्वशान्ति विहार, आनन्दकुटी विहार, करुणा विहार, निर्वाणमूर्ति विहार, सुलक्षणकीर्ति विहारका श्रामणेर तथा अनागारिकाहरुलाई ध्यान शिविरमा राखी ध्यान सिकाउने, अभ्यास गराउने कार्य भइरहेको छ। यस्तो शिविरहरू चलाउँदा श्रामणेरहरू र अनागारिकाहरूको लागि छुट्टाछुट्टै अलग्ग शिविरहरू हुन्छ। कम उमेरका श्रामणेर तथा अनागारिकाहरू शिविरमा अनुशासित ढंगले सहभागी हुनेहुँदा यस्ता गतिविधि प्रभावशाली देखिएको छ। भविष्यको लागि शासनलाई टेवा पुग्ने खालको देखिएकोले वर्तमान समयमा रत्न विपस्सना विहारले यसतर्फ विशेष प्राथमिकता दिन थालेको छ।
- ध्यान अभ्यासको अलावा अन्य पुण्य कार्यको गतिविधि पनि यस विहारमा भइरहेको छ। हरेक शनिबार बिहान बुद्धपूजा, धर्मदेशना, ध्यान अभ्यास गराइन्छ। गृहस्थहरूको विभिन्न अवसरको तिथिहरूमा जलपान भोजन दान, परित्राण पाठ, ध्यान सम्बन्धी धर्मदेशना, दानप्रदानको कार्यहरू पनि यस विहारले गतिविधिको रुपमा सञ्चालन गर्दै आएको छ। यस्ता विविध पुण्यकार्यहरू ध्यान अभ्यासको लागि आधार हुनेहुँदा ध्यान अभ्यास गराउने अलावा अन्य पुण्यकार्यका गतिविधिहरू पनि रत्न विपस्सना विहारमा निरन्तर हुँदै आएको छ।
- वार्षिक कार्यक्रमको रूपमा हरेक वर्ष कथिन चीवर दानको उत्सव कार्यक्रम पनि हुँदै आएको छ।

https://dhamma.digital

परियत्ति सद्धम्म कोविद मध्यम वर्ष

चतुर्थ पत्र

बौद्ध ध्यान सैद्धान्तिक र अभ्यास

एकाइ ५ : नेपालमा विपस्सना अभ्यासको विकास

Dhamma.Digital

लेखक:

अमिता धाख्वा

https://dhamma.digital

एकाइ ५

नेपालमा विपश्यना अभ्यासको विकास

बुद्धभूमि नेपालमा विपस्सना भावना अभाव भइरहेको अवस्थामा थेरवाद बुद्धधर्मको पुनर्जागरण पछि ध्यान भावनाको प्रचार विस्तारै भएको देखिन्छ। नेपालका प्रथम संघमहानायक भिक्षु प्रज्ञानन्द महास्थविरले किण्डोल विहारमा रहनुहुँदा वि.सं १९९७ मा पाटनका एक समूह भावना गर्न इच्छुक उपासक उपासिकाहरूलाई ध्यान राख्नुभएको थियो । यसरी नेपालमा समूहगत रूपमा समथ र विपस्सना ध्यान भावनाको शुभारम्भ वहाँबाट भयो ।[७] यो नेपालीहरूले ध्यान शिविर भन्न नजाने बेलाको प्रारम्भिक स्वरूप मान सकिन्छ । त्यस्तै राणा शासनको कठीन परिस्थितिको ख्याल नगरी वहाँले योगाभ्यास गर्न ईच्छुक श्रद्धालुजनहरूलाई नमोबुद्ध लग्नु भई एक हप्तासम्म समूहगत ध्यान अभ्यास गराउनुभएको थियो । वहाँले उपासक उपासिकाहरूलाई बलम्बुको खार्म, द्वोम्बु, माता तिर्थमा, बनेपा, पनौतीमा लग्नु भई समूहगत ध्यान गराउनुहुन्थ्यो । पछि शाक्यसिंह विहारमा रहनुहुदा विभिन्न अवसरमा ध्यान शिविर राख्नुहुन्थ्यो । कहिलेकाहिं विरामी उपासक उपासिकाहरूको घरघरमा समेत जानुभई ध्यान गराउनुहुन्थ्यो ।

भिक्षु प्रज्ञानन्द महास्थविर पहिला युवा अवस्थामा बि.सं.१९८५ मा तिब्बतमा कर्मशील नामले घेलुं प्रव्रजित भएको बेलामा नै त्यहाँ पर्वतको टुप्पोमा रहेको कापक्या गुफामा ११ महिनासम्म असुभ भावना अभ्यास गर्नुभएको थियो। बि.सं.१९८७ मा कुसिनगरमा गुरु ऊ चन्द्रमणि महास्थविरको शिष्यको रूपमा स्थविरवादी बुद्धधर्ममा श्रामणेर प्रव्रजित भएपछि आधुनिक नेपालमा प्रथम ऐतिहासिक पीत चीवरधारी श्रामणेरकोरूपमा काठमाडौमा आउनुभई किण्डोल विहारमा बस्नुभई धर्म प्रचार गर्नुभएको थियो। किण्डोल विहारमा रहनुभएकै समयमा बि.सं.१९८८ मा केही समयको लागि फर्पिंगको बजयोगिनीको सतलमा जानभई एकान्त ठाउँमा समथ र विपस्सना ध्यान

---

७ भिक्षु सुदर्शन (संयुक्त सम्पादक), प्रज्ञानन्द स्मृति ग्रन्थ, ललितपुरः प्रज्ञानन्द स्मृति ग्रन्थ प्रकासन समिति, शाक्यसिंह विहार वि.सं २०५२, पृ ९

https://dhamma.digital

अभ्यास गर्नुभएको थियो। त्यसपछि गुरु ऊ चन्द्रमणि महास्थविरकै सहयोगमा बर्माको अरकनमा जानुभई बि.सं.१९८९ मा गुरु भदन्त ऊ मनवा महास्थविर कहाँ उपसम्पदा प्राप्त गरी भिक्षु भएपछि भिक्षु प्रज्ञानन्द दुईवर्षसम्म बुद्धधर्म अध्ययन एवं ध्यान अभ्यास गर्नुभएको थियो । बर्माको विभिन्न ठाउँमा रहनुभएको बेला विशिष्ट गुरुहरूबाट समथ र विपस्सना ध्यान लाभ गर्नुभएको थियो । यसरी ध्यानमा अनुभव एवं दीलचस्पी भएको हुनाले नै वहाँ नेपाल आउनुभएपछि उपासक उपासिकाहरूलाई ध्यान भावनाको महत्व बुझाई अभ्यास गराउनसक्नु भएको हो। वहाँले समथ र विपस्सना दुबै ध्यान अभ्यास गराउनुहुन्थ्यो र समथ ध्यानमा मात्र सन्तोष नभईकन विपस्सना मै जानुपर्दछ भनी जोड दिनुहुन्थ्यो ।

भिक्षु महाप्रज्ञा (बौद्धऋषि महाप्रज्ञा) पनि कम्मट्ठानाचरिय ध्यान गुरुको रूपमा चिनिन्छ। वहाँले बर्माका ध्यान गुरुबाट ध्यानको गहन अभ्यास गरी विपस्सना ध्यान लाभ गर्नुभएको थियो । वहाँबाट पनि ध्यानभावनाको प्रचारप्रसार भएको थियो।

पहिला वहाँ सन् १९२४ मा लामा गुरुबाट प्रव्रजित हुनुभएको थियो। चन्द्रशमशेर राणाले वहाँ र अरु चारजना बौद्ध भिक्षुहरूलाई देश निकाला गरेको हुनाले निर्वाशित जीवन बिताउनु परेको थियो। वहाँ पछि सन् १९२८ मा श्रामणेर र वि.सं १९८८ उपसम्पदा प्राप्त गरी भिक्षु भएपछि बर्माको अरकनमा कर्मस्थानाचार्य गुरुबाट ध्यान अभ्यास गरी ध्यानमा अनुभव ज्ञान हाँसिल गर्नुभएको थियो। कहिलेकाहिं लुकी लुकीकन आफ्नो देशमा आउनुपरेको थियो । भोजपुरमा आउनुभई धर्मप्रचार र बुद्धमूर्ति स्थापना गरीएको बेला वि.सं. १९९३ मा जेलमा बस्नुपरेको थियो । भिक्षु महाप्रज्ञा कालिम्पोङ्गमा एकदशक भिक्षुचर्यामा रही धर्मप्रचार गर्नुभएको थियो । पछि आएर विशेष कारणवश सन् १९४६ मा गृहस्थ अवस्थामा फर्कनु भयो । बि.सं २०१८ सालदेखि बौद्ध ऋषिभावमा रही नेपालमा धर्मप्रचार गर्नुभयो । वहाँ आफ्नो जीवनको उतार्द्धमा बौद्धऋषि महाप्रज्ञा आश्रममा बिताई बि.सं.२०३५ निधन भएको थियो ।

संघनायक भिक्षु शाक्यानन्द महास्थविरले पनि तानसेनमा भित्र भित्रै बसिकन बाह्य प्रचारमा नआइकन एकान्त ठाउँहरूमा गई ध्यानमा इच्छुक उपासकहरूलाई अशुभभावना आदि अभ्यास गराई भावनाकार्य गर्नुभएको

https://dhamma.digital

देखिन्छ । यसरी नेपालमा भित्र भित्र आन्तरिक तवरले अलि अलि प्रचार हुँदै आएका भावना कार्य त्यति ब्यापकतामा आउनु सकेको देखिंदैन ।

बर्माका प्रसिद्ध ध्यानगुरु महासी सयादो, अनागारिका दो पञ्ञाचारी गुरुमां तथा सत्यनारायण गोयन्का गुरुहरूको नेपाल प्रवेश पछि यस विपस्सना ध्यानको क्षेत्रमा जनमानसमा ठूलो उत्साह एवं जागरण वृद्धि भएको देखिन्छ ।

म्यानमारका गुरूमां दो पञ्ञाचारीको नेपाल आगमन

बर्माबाट नेपालमा आउनुभई सतिपट्ठान विपससना ध्यान पहिलो शिविरको रूपमा संचालन गर्नुभएका गुरुमाँ दो पञ्ञाचारी र दो सुखाचारी हुन् ।[८] २०३६ भाद्र १७ गते धर्मकीर्ति विहार विशेषतः धम्मवती गरुमांको निमन्त्रणामा वहाँ गुरुमांहरू नेपाल आउनुभएका थिए । वहाहरू खेमाराम शीलवती अध्ययन केन्द्रका नायिका गुरुहरू हुन् । वहाँ गुरुमांहरू नेपाल आउनुहुँदा धर्मकीर्ति विहार, बलम्बु र ध्यानकुटी विहार, बनेपामा विपस्सना ध्यान शिविर राख्नुभएको थियो ।

यी ध्यान शिविरबाट नेपालीहरूले विपस्सना ध्यानको अभ्यास गर्न पाए । त्यो बेला धम्मवती गुरुमांले भाषा अनुवाददेखि व्यवस्थापनमा समेत ठूलो सहयोग गर्नुभएको थियो । विपस्सना भावनाको निर्देशन महासी सयादो पद्धति अनुसार भएको थियो । ध्यानकुटी विहारमा आयोजना भएको शिविर नै नेपालको इतिहासमै पहिला विपस्सना ध्यान शिविर थियो ।

प्रसिद्ध ध्यान गुरू महोपकारक भद्दन्त महासी सयादोको नेपाल आगमन

महासी सयादो ई.सं. १९८१ (२०३६ फागुण) सालमा तत्कालीन लुम्बिनी विकास कोषका अध्यक्ष लोकदर्शन बज्राचार्यको प्रयासबाट सरकारी स्तरबाट निमन्त्रणा गरेअनुसार वहाँ प्रमुख महासी सासन यैताका बर्माका प्रख्यात कर्मस्थानाचार्यहरूको साथ काठमाडौं उपत्यकाभित्र आउनुभएको थियो । वहाँबाट ठाउँ ठाउँमा स्मृतिप्रस्थान विपस्सना सम्बन्धी प्रवचनका साथै पवित्र बुद्ध जन्मस्थल पुण्यभूमि लुम्बिनीमा सप्ताहव्यापी ध्यान भावना शिविर संचालन भएको थियो । त्यसपछि स्मृतिप्रस्थान विपस्सना ध्यान भावनाको

८ धम्मबती गुरुमा, "सतिपट्ठान भावना", रजत महोत्सव स्मारिका, काठमाडौंः अन्तर र्ष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र, वि.सं २०६७, पृ. २१

https://dhamma.digital

द्रुत गतिले प्रचार प्रसार र अभ्यासको क्रमले ठाउँ लियो ।[९] त्ससबेला भिक्षु ज्ञानपूर्णिक महास्थविरले भाषा अनुवाद गर्नुभएको थियो । वहाँले महासी सयादोबाट लिखित ध्यान भावना सम्बन्धित धेरै ग्रन्थहरू अनुवाद गर्नुभएकोले नेपालीहरूले अध्ययन एवं ध्यान अभ्यास गर्नपाएका थिए । पछि उहाँका प्रमुख शिष्य ध्यानगुरु भद्दन्त पण्डिताभिवंश महास्थविरबाट नेपालीहरूप्रति करुणा राखी नेपालमा सतिपट्ठान विपस्सना प्रचारमा ठूलो योगदान दिनुभएको थियो ।

विपस्सनाचार्य सत्यनारायण गोयन्काज्यूको नेपाल आगमन

श्री सत्यनारायण गोयन्काज्यूले आफ्ना गुरुवर ऊ वा खिनको आदेश अनुरूप भारत आउनुभई जुलाई १९६९ देखि विपश्यना शिविर संचालन गर्नुभएको थियो । दश वर्ष पछि उहाँले विदेशमा पनि यसको प्रशिक्षण दिने शुरुवात गर्नुभयो ।[१०] यसै क्रममा सत्यनारायण गोयन्का गुरु वि.सं २०३७ फागुन मा नेपालमा आउनु भई विभिन्न ठाउँमा विपस्सना ध्यान राख्नुभएपछि विपस्सना ध्यान भावनाको प्रचार प्रसारले व्यापकता पायो ।

हुन त भारतमा शिविर हुँदा नेपालका पुरानो साधक यदुकमार सिद्धिले बुद्धगयामा भएको प्रथम शिविर सन् १९७० मै भाग लिइसक्नुभएको थियो । यस शिविरबाट उनी अत्यन्त प्रभावित र लाभान्वित भए । वीरगञ्जमा वा काठमाडौंमा एउटा शिविर संचालन गर्न उहाँले गुरुलाई निमन्त्रणा गरीएको थियो । गुरुजीलाई नेपाल आउनु त मन थियो तर गुरुजीलाई बर्मी सरकारले दिएका पासपोर्ट केवल भारतमा रहनको लागि मात्र थियो । दशवर्ष भारतमा धर्मचारिका गर्ने अधिष्ठान पनि सन् १९७९ मा पूरा भएको थियो । पछि पासपोर्ट पनि हातमा आइपुगेको थियो । फेरी यदु कुमार सिद्धि सन् १९७७-७८ तिर भारतको मुम्बाइस्थित इगतपुरीमा धम्मगिरि, विपश्यना विश्व विद्यापीठमा भएको दश दिवसीय शिविरमा भाग लिई समापन भएपछि वहाँ र काठमाडौँबाट आउनुभएका मणिहर्ष ज्योति दुबै मिलेर गोयन्का गुरुजीलाई नेपालमा पनि विपश्यना शिविर संचालन गर्न आग्रह गर्नुभएको थियो । सन् १९८१ मा आचार्य गोयन्का नेपाल आउनुभएको थियो ।

---

९ भिक्षु ज्ञानपूर्णिक, “नेपनलय् विपश्यना ध्यान भावनाया बःचाहाकगु म्हसिइका”, रजत महोत्सव स्मारिका, काठमाडौंः अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र, वि.सं २०६७, पृ. १०

१० रत्नसुन्दर शाक्य, बौद्ध जगतका स्मरणीय व्यक्तिहरू, भाग ५, पृ. ५२

https://dhamma.digital

गोयन्का गुरुबाट नेपालमा पहिलो १० दिने ध्यान शिविर, काठमाडौं स्वयम्भूस्थित आनन्दकुटी विहारमा २५ मार्चदेखि ५ अप्रिल १९८१ (१२-२३ चैत्र २०३७) सम्म सम्पन्न भएको थियो । उक्त विपश्यना शिविरमा २४८ जना साधक साधिकाहरू सम्मिलित भएका थिए । त्यस्तै सन् १९८१ मा गोयन्का गुरुकोतर्फबाट नै दोस्रोपटक बुढानीलकण्ठस्थित बुढानीलकण्ठ स्कूलमा काठमाडौंको ध्यानको स्कूल, काठमाडौंमा ध्यानको शिविर राखियो । त्यस्तै तेस्रो शिविरसन् १९८३ राम सिंह गुरुले सञ्चालन गर्नुभएको, चौथौं शिविर सन् १९८४ र पाँचौं शिविर सन् १९८५, छैठौं शिविर १९८५ मा स्वयम्भूस्थित आनन्द कुटी विद्यापीठमा गोयन्का गुरुले नै सञ्चालन भएको थियो । यसरी शिविरहरू संचालन हुँदैगएको कारणले नेपालीहरूले विपस्सना ध्यान गर्ने अवसर पाए ।

पहिलो साधक यदु कुमार सिद्धीबाट काठमाडौं जिल्लाको बुढानिलकण्ठमाथि शिवपुरी डाँडास्थित मुहान पोखरीमा आफ्नो तीन रोपनी पाँच आना जग्गा दान दिनुभएको थियो । यसै जग्गामा गुरुजीको स्वीकृति स्वरूप नेपाल विपश्यना केन्द्रको स्थापना भएको थियो । यस विपश्यना केन्द्रको नामाकरण “धर्मश्रृङ्ग” भनी श्री सत्यनारायण गोयन्काज्यूबाट भएको थियो । गुरुजी नेपालीहरूप्रति अनुकम्पा राखी बर्षैपिछे अनुकुलता हेरी शिविर संचालन गर्नुहुन्थ्यो । यसबाट लाभ भएपछि क्रमशः साधक साधिकाहरू बढ्दै गए । विपश्यना केन्द्रको जग्गा शुरुमा ३.५ रोपनी रहेको हाल आएर क्रमसः बढ्दै यसको क्षेत्रफल ४९ रोपनी क्षेत्रफलमा फैलिएको छ । गुरुजीबाट सहायक आचार्यहरू नियुक्त पनि गर्दै जानुभयो । पछि क्रमश नेपाल विपस्सना केन्द्रमा वरिष्ठ आचार्य, सहायक आचार्यहरू पनि बढ्दै गए । केन्द्रहरू पनि बढ्दै गए र स्वदेशी एवं विदेशी साधक साधिकाहरूले विपस्सना अभ्यास गर्न पाए ।

ध्यानगुरू भद्दन्त पण्डिताभिवंश महास्थविरको नेपाल आगमन

महासी सयादोका प्रमुख शिष्य हुनुभएका ओवादाचरिय सयादो भद्दन्त पण्डिताभिवंश महास्थविर नेपालमा इ.सं. १९८४ मा आउनुभएको थियो । वहाँ अनागारिका उत्पलवर्णासहित दिदी बहिनीहरू र परिवारको निमन्त्रणामा नेपालमा आउनुभएको हो । युवक बौद्ध मण्डलको व्यवस्थापनमा पुनः जीर्णोद्धार भई नवनिर्मित अक्षेश्वर महाविहारमा स्वदेशी योगीहरू मात्र होइन अमेरिका,

https://dhamma.digital

अष्ट्रेलिया, इङ्गलैण्डका विदेशी योगीहरू समेत सम्मिलित भएको १० दिनको विपश्यना ध्यान शिविर संचालन भएको थियो । त्यस्तै बनेपास्थित ध्यानकुटी विहारमा २० दिनको ध्यान शिविर संचालन भएको थियो । महोपकारक महासी सयादो महास्थविरको अनुशासनमा बसी ओवादाचरिय सयादो भद्दन्त पण्डिताभिवंश महास्थविरको संरक्षकत्वमा र निर्देशनमा स्थायीरूपले ध्यान भावना गर्न पाउने गरी ध्यान केन्द्र स्थापनाको लागि भिक्षु ज्ञानपूर्णिक महास्थविरको सुझाव, प्रेरणा र सल्लाह सुझाव अनुसार श्रद्धालु उपासिका चैत्यमाया शाक्य (अनागारिका चन्दत्राणी) ले उहाँकै शंखमूलस्थित करीब ८ रोपनी जग्गा प्रदान गर्ने इच्छा उत्पन्न भएअनुसार सयादोको उपस्थितिमा उक्त जग्गा दान प्रदान गर्ने कुरा भएको थियो ।[११]

ध्यान अभ्यासको लागि एक ध्यान केन्द्रको आवश्यकता महसूस गरी २०४१ साल चैत्र २९ गते भिक्षु बुद्धघोष महास्थविरको अध्यक्षतामा बसेको एक बैठकले ध्यान केन्द्र निर्माणको अठोट गरे । पाटनका श्रद्धालु उपासिका सुश्री चैत्यमाया शाक्यले दान गर्नुभएको वागमती, शंखमूल नदी किनारको करिब ८ रोपनी जग्गामा बर्माका महासी सयादोका प्रमुख शिष्य ओवादाचरिय सयादो उ पण्डिताभिवंशबाट वि.सं. २०४२ साल जेठ २३ गते यस भावना केन्द्रको शिलान्यास कार्य सम्पन्न भयो । भिक्षु सुमंगल महास्थविरको अध्यक्षतामा गठित निर्माण उपसमितिको अथक परिश्रम स्वरूप दुईतल्ले भवन र अनागारिका धम्मवतीको प्रयासबाट दुईतल्ले सानो भवन २०४४ असार सम्ममा तयार भयो । यस ध्यान केन्द्रको निर्माण कार्य भइरहेको समयमा शंखमूल बागमती नदीमा बालुवा निकाल्ने क्रममा वरद मुद्रामा उभिएको बुद्धमूर्ति भेटिएको थियो ।

नवनिर्मित भवनमा सतिपट्ठान विपस्सना भावनाको पहिलो शिविर सयादो ऊ.पण्डितकै निर्देशनमा २०४४ सालको असार महिनादेखि एक महिनासम्म संचालन भएको थियो । ओवादाचरिय सयादो उ पण्डिताभिवंशले ध्यान केन्द्रलाई राम्ररी व्यवस्थित रूपमा संचालन गर्न बर्माको पण्डिताराम ध्यान केन्द्रबाट कम्मट्ठानाचरिय भिक्षुहरू खालि नहुने गरी पठाउने व्यवस्था गरिएअनुसार अहिलेसम्म पनि कम्मट्ठानाचरिय भिक्षुहरू बर्माबाट नियुक्त

---

[११] भिक्षु ज्ञानपूर्णिक, “नेपालय् विपश्यना ध्यान भावनाया बःचाहाकःगु म्हसिका,” रजत महोत्सव स्मारिका ,काठमाण्डौं : अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र,२०६७ पृ. ११ ।

https://dhamma.digital

गरी पठाउने चलन चालु नै छ । वहाँ सयादोले दक्ष जनशक्ति धर्माचरियहरू तयार गर्नका लागि नेपाली प्रव्रजितहरूलाई म्यानमारमा बुद्धधर्म अध्ययन एवं ध्यानभावना अभ्यास गर्ने व्यवस्था मिलाउनु भयो । वहाँ सयादोको छत्रछायाँमा तयार भएका धमाचरिय पास भएका भन्ते गरुमांहरूबाट ध्यान केन्द्रको लागि ठूलो योगदान भएको छ ।

२०४७ साल देखि यस भावना केन्द्रमा केटाकेटीहरूको लागि बाल लघु शिविरका साथै प्रत्येक शनिबार विशेष बुद्ध शिक्षा अभ्यास कक्षाहरू पनि संचालन भइआएका छन् । भावना केन्द्रको गतिविधि तथा योगीहरूको संख्या पनि वृद्धि हुँदै आएपछि आवास भवन बढाउन उत्तरपत्ति तीनतल्ले भवन पनि निर्माण गरिएको थियो । त्यस्तै अनागारिकाहरूको लागी ध्यान हल पछाडि अनागारिका भवन निर्माण गरिएको थियो ।

भिक्षुहरूको विनय अनुसार गर्नुपर्ने महत्वपूर्ण कार्य सम्पादन गर्न आवश्यक सीमागृह पनि स्थापना गरिएको थियो ।

२०७० सालमा पाटन नकबहिलका धर्मनरसिं शाक्यले ध्यान केन्द्रसँग जोडिएको सँगैको पूर्वपतिको आफ्नै जग्गा १५ आना ३ पैसा दान दिएको थियो । सो जग्गामा धम्महल भवन निर्माण भएको छ । छ तल्ला अग्लो भवनको माथिल्लो कौसिमा ठूलो चैत्य पनि स्थापना भएको छ । यो चैत्यको दाता धर्मनरसिं शाक्य स्वयं हुनुहन्छ ।[१२] क्रमगत रूपमा विकास हुँदै यस ध्यान केन्द्रमा वर्षभरी अटुटरूपमा शिविरहरू संचालन हुँदै आएकोले धेरै योगीहरूले सतिपट्ठान विपस्सना भावनाको अभ्यास गर्न पाइरहेका छन् ।

भिक्षु ज्ञानपूर्णिक महास्थविर

भिक्षु ज्ञानपूर्णिक महास्थविर म्यानमारमा दशवर्षभन्दा बढी रही बुद्धधर्मको गहन अध्ययन गरी धम्माचरिय उच्च शिक्षा हासील गर्नुका साथैं विश्वप्रसिद्ध म्यानमारका ध्यान गुरुहरूको निर्देशनमा विपस्सना ध्यान अभ्यास गरी अनुभवी ज्ञान बतुली नेपालमा आउनुभई बुद्धधर्म प्रचार प्रसारमा, ध्यान भावनामा उल्लेखनीय योगदान गर्नुभएको थियो ।

वहाँ ई.सं. १९५७ मा रंगुन मण्डलेमा अध्ययन गर्नु अगाडि श्रामणेरको

---

[१२] अमिता धाख्वा, महापरित्राणया संक्षिप्त परिचय , ललितपुर : धर्मनरसिं शाक्य, चन्द्रदेवी शाक्य सपरिवारवि.सं २०७०

https://dhamma.digital

रूपमा हुँदा महासी सासन यैतामा पहिलो विपस्सना ध्यान भावना भद्दन्त पण्डिताभिवंस महास्थविरकै निर्देशनमा गर्नुभएको थियो भन्ने अध्ययन पूरा गरिसकेपछि ई.सं. १९६६ मा महासी सासन यैतामा वहाँकै छत्रछायामा ज्ञानकम उपदेश सुन्न पाउने गरी एक महिनाको विपस्सना ध्यान अभ्यास गर्नपाएको थियो । वहाँले विश्व प्रसिद्ध ध्यान गुरु म्यानमारको महोपकारक महासी सयादोको धर्मदूत मिसनमा ठुलो योगदान दिनुभएको थियो । ओवादाचरिय सयादो भद्दन्त पण्डिताभिवंश महास्थविरको देश विदेशमा हुने कतिपय ध्यान शिविर संचालनमा सहयोगी भई अनुभवी ज्ञान हाँसिल गर्नुभएको थियो ।

वहाँ भगवान् बुद्धले देशना गर्नुभएको उपदेशहरू विशेषतः सतिपट्ठान विपस्सना भावना त्यस्तै अभिधर्म जस्तो गम्भीर देशनालाई स्पष्टरूपंले व्याख्या गर्ने कुशल धर्म कथिकको रूपमा चिनिने वहाँले आफ्नो देशमा मात्र नभई विदेशका ठाउँ ठाउँमा जानुभई धर्म प्रचार प्रसार गर्नुभयो ।

वहाँले विदेशी योगीहरूको आग्रहअनुसार विशेषतः मलेशिया सिँगापुरमा बर्षेनी आफै जानुभई नियमितरूपले ध्यान अभ्यास गराउनुभएको थियो । त्यसैले श्रद्धा सम्पन्न वहाँका विदेशी शिष्य शिष्याहरू धेरै रहेको थियो । ती विदेशी योगीहरू एवं नेपालीहरूको लागि त्रिशुली सुगतपुर विहारमा वर्षवाषको तीन महिनासम्म ध्यान शिविर राख्नुभएको थियो । अन्तराष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्रका धर्मानुशासक वहाँको निर्देशनमा समय समयमा ध्यान शिविर संचालन भएको थियो । विश्व विहारका संस्थापक वहाँले विहारमा विभिन्न अवसरमा ध्यानको कार्यक्रम राख्नुहुन्थ्यो । धर्मप्रचारको सिलसिलामा म्यानमार, थाइलैण्ड श्रीलंका, अष्ट्रेलिया, जर्मन, इंगलैण्ड, अमेरिका आदि देशमा जानुभएको थियो । यसरी बुद्धशासनिक योगदानलाई कदर गरी म्यानमारको महासी सासन यैता ,यांगुनबाट सन् २०१८ मा कम्मट्ठानाचरिय ‘इन्टरनेसनल नायक’ पदले विभूषित गरिएको थियो । नेपालमा ध्यान भावना विकासमा वहाँको योगदान पनि उल्लेखनीय रहेको छ ।

दुई किसिमका ध्यान पद्धति

प्रायःगरी नेपालमा विपस्सना ध्यान महासी सयादो र गोयन्का गुरुजीको ध्यान निर्देशन अनुसार दुई किसिमको पद्धति अनुसार चलिआएका छन् ।

https://dhamma.digital

महासी सयादोको ध्यान निर्देशन पद्धति अनुसार अन्तर्राट्रिय बौद्ध भावना कोन्द्र, बुद्धनगर, पण्डिताराम लुम्बिनी अन्तर्राट्रिय भावनाकेन्द्र, लुम्बिनी र रत्न विपस्सना विहार स्यानो भ-याङ, स्वयम्भू मा सञ्चालन भइरहेको छ।

गोयन्का गुरुजीको ध्यान निर्देशन पद्धति अनुसार चलिआएका ध्यान केन्द्रहरू हन्-

१. धर्मश्रृङ्ग - नेपाल विपश्यना केन्द्र , बुढानीलकण्ठ

२. धर्मकीर्ति - कीर्तिपूर विपश्यना केन्द्र, कीतिपुर

३. धम्म निभा -ककनी

४. धम्म विराट - पूर्वाञ्चल विपश्यना केन्द्र, इटहरी

५. धम्म चित्तवन - चितवन विपश्यना केन्द

६. धम्म जननी - लुम्बिनी विपश्यना केन्द्र आदि गरी जम्मा १६ वटा केन्द्रहरू संचालन भई आएका छन्।

यी ध्यान केन्द्रहरू नियमितरूपमा संचालन भई आएका छन् भन्ने नेपालका थेरवाद विहारहरूमा माथि उल्लेखित ध्यान पद्धति अनुसार ध्यानको अभ्यास केहि न केही मात्रामा भईआएका छन्। यसरी नेपालमा विपस्सना भावनाको विकास हुँदै आएको मान्नुपर्छ।

विश्वव्यापी कोरोना महामारी रोगको कारणले विकाश भएको अनलाइनबाट अहिले धर्मदेशना त्यस्तै ध्यान भावना कार्यक्रममा टाढा अथवा नजिकका दिलचस्पि भएका सबैले सहभागी हुनपाइरहेका छन्।

अहिले आएर महासी सयादो र गोयन्का गुरुको पद्धति बाहेक अरु ध्यान गुरुहरूको पद्धति अनुसार चल्ने ध्यान केन्द्रहरू पनि स्थापना हुँदै आएका छन्। यसरी नेपालीहरूमा ध्यानप्रतिको श्रद्धा पनि बढ्दै आएको छ।

https://dhamma.digital

परियत्ति सद्धम्म कोविद मध्यम वर्ष

चतुर्थ पत्र

बौद्ध ध्यान सैद्धान्तिक र अभ्यास

पाठ्यक्रम

(**अंक विभाजन :** एकाई १ को ३० अंक, एकाई २ को २० अंक, एकाई ३ को २० अंक, एकाई ४ को १० अंक, एकाइ ५ को २०)

शिक्षण अवधि १५०

एकाइ १. विशुद्धिमार्ग : समाधिको विश्लेषण — शिक्षण अवधि ५०

क) कर्मस्थान ग्रहण निर्देश - समाधि परिचय, यसका लक्षण, रस प्रत्युपस्थान, पदस्थान समाधिको प्रकार यसका संक्लेश र व्यवदान, भावना गर्ने तरीका, समाधिको भावनाको गुण

ख) कसिण निर्देश, अशुभ कर्मस्थान निर्देश, अनुस्मृति कर्मस्थान निर्देश, ब्रह्मविहार निर्देश आरुप्य निर्देश, आहारे प्रतिकूल संज्ञा, चतुधातु ववत्थान समाधि निर्देश ।

एकाइ २. विपश्यना ध्यानको सैद्धान्तिक पक्ष — शिक्षण अवधि २५

एकाइ ३. विपस्सना भावनाका गुरुहरु — शिक्षण अवधि २५

एकाइ ४ : विपस्सना भावनाका केन्द्रहरु — शिक्षण अवधि २५

एकाई ५. नेपालमा विपश्यना अभ्यासको विकास — शिक्षण अवधि २५

https://dhamma.digital

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची :

अग्गञाणी, अनागारिका, सद्धर्म पुष्पमाला (लेख सँग्रह), अष्टरत्न, रत्नदेबि धाख्वा, ललितपुरः २०७० ।

अग्गञाणी अनागारिका, मानन्धर मदन..(स.स), रजत महोत्सब स्मारिका, काठमाण्डौः अन्तराष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र, २०६७ ।

भिक्षु ज्ञानपूर्णिक, महास्मृतिप्रस्थान सूत्र पालि शब्दार्थ र अभिप्राय, (नेपालभाषा), संगिता धाख्वा (अनु नेपाली), ललितपुरः बाबुकाजि शाक्य बि..सं. २०७९ ।

सम्यक सम्बोधि प्राणपुत्र, (अनु) विशुद्धिमार्ग, काठमाण्डौः सुखी होतु नेपाल, २०५८ ।

रत्नसुन्दर शाक्य, बौद्धजगतका स्मरणीय व्यक्तिहरू, तेस्रो भाग, भक्तपुरः वजिरञाणी लुमन्ति प्रकाशन, बौद्ध समकृत विहार, बि.सं.२०५७ ।

रत्नसुन्दर शाक्य, बौद्धजगतका स्मरणीय व्यक्तिहरू, चौथो भाग, भक्तपुरः विवेकानन्द लुमन्ति प्रकाशन, बौद्ध समकृत विहार, बि.सं.२०६० ।

रत्नसुन्दर शाक्य, बौद्धजगतका स्मरणीय व्यक्तिहरू, पांचौ भाग, भक्तपुर ।

Dhamma.Digital

https://dhamma.digital