



बिपासना वा ध्यान साधना

● मान गुरुड, बेलायत

बिपासना वा ध्यान भनेको के हो ? यसलाई कसरी अभ्यास वा साधना गर्न सकिन्छ ? भन्ने बारेमा यस लेखमा संक्षिप्त रूपमा विश्लेषण गर्ने प्रयास गर्ने छु । यो लेखको आसय बुझ्नु भयो भने, तपाईंलाई बिपासनाको अभ्यास वा साधना गर्न सजिलो हुनेछ ।

बास्तवमा आजको २१औं सताब्दीको मूल लक्ष्य भनेको बिलासित बस्तुहरूको उपयोग र उपभोग गरेर, सुख र सुबिधा प्राप्त गर्नु रहेको हुन्छ । यसको मूल आसय भनेको मिठो खाने, राम्रो लाउने, सुख, सयल, आयस र आरामसंग जीवन जिउनाका लागि बिलासित बस्तुहरूको उपभोग गर्नु हो । यसबाट रमाइलो गरी मनोरञ्जन गर्न सकिन्छ । रमाइलो मनोरञ्जनबाट जीवनमा आनन्द हुन्छ भन्ने हाम्रो बुझाइ रहेको हुन्छ । यसबाट रमाइलो र आनन्द दुबै प्राप्त गर्न सकिन्छ । यो कुरा सत्य हो । तर, यसबाट प्राप्त हुने आनन्द क्षणिक हुन्छन् । त्यसैले बिलासित बस्तुहरूको प्रयोग, उपयोग र उपभोगको मात्र र संख्या एक पछि आर्को गर्दै, बढ्दै बढ्दै जान्छन् । यदि हामीले आवश्यकता र चाहनाको परिभाषा पनि राम्रोसंग परिभाषित गर्न सकेनौं भने, चाहनालाई नै हामी आवश्यकता ठान्दछौं । त्यही अनुसारको हाम्रो जीवन पदार्थ र आचरण बन्दै जान्छ । यो कुरा बिस्तारै अभ्यास्त भैसके पछि यसलाई तत्कालै परिवर्तन वा रूपान्तरण गर्न पनि सक्दैनौं । किनभने, यो हाम्रो जीवनको अभिन्न अंग भैसकेको हुन्छ । यसको अभ्यास बिना हामी बाँच्न नसक्ने अवस्थामा हुन्छौं ।

हामी सबैलाई थाहा भएकै कुरा हो कि, मानिसको इच्छा र आकांक्षहरू असिमित हुन्छन् । यो क्षितिज जस्तै सीमारहित हुन्छन् । भनाइको तात्पर्य के हो भने, तपाईंको इच्छा आकांक्षहरूको परिपूर्ति गर्न तपाईंको नियमित श्रोतले धान्न धौ धौ भयो भने परिणाम सकारात्मक हुदैन । तपाईंको मूल उद्देश्य भनेको रमाइलो गरेर मनोरञ्जन गर्नु थियो । तर, परिणाम बिपरित हुन्छ । किनभने, तपाईंको आमदानी र खर्चको सन्तुलन हुदैन । अर्थात् डेबिटले क्रेडिट धान्न सक्ने अवस्थामा हुदैन । आपासमा मेल नखाए पछि परिणाम नकारात्मक हुन्छ । नकारात्मक परिणामले संका, उपशंका र असन्तुष्ट भाव उत्पन्न गराउँछ । यसबाट पारिवारिक एकतामा अनेकता र असन्तुष्टको बातावरण सृजना हुन्छ । के सौँचेर के गर्न खोजेको थियो ? तर, परिणाम के आयो ? त्यसैले, कुनै पनि काम गर्नु भन्दा पहिला, त्यसको परिणामको बारेमा, राम्रोसंग जानेर बुझेर मात्र काम गर्न सकेमा राम्रो परिणाम पाउन सक्ने संभावना रहन्छ ।

त्यसैले, यदि तपाईंले दीर्घकालिन आनन्दको आवश्यकता महशुस गर्नु भएको छ भने, बिपासना वा ध्यान गर्न सक्नु पर्छ । यसका लागि बिपासना वा ध्यानको साधरण नियमहरूको पालन गर्न जान्नु पर्छ । जानि सके पछि त्यसलाई अभ्यास गर्न सजिलो हुन्छ । दैनिक अभ्यास गरे पछि अभ्यास्त हुन्छ । अभ्यास्त भैसके पछि अभ्यास गर्न सजिलो हुन्छ । यसरी अभ्यास गर्दै जाँदा, कहाँनिर कहिले के कस्तो समस्याहरू भएको अनुभव हुन्छ ?

त्यसलाई आफैले सुधार गर्दै जान सक्नु पर्छ । अनि मात्र ध्यानको वास्तविक अर्थमा अनुभूति हुन्छ । हामीले बुझ्नु पर्ने कुरा के छ भने, अभ्यास भनेको साधरण अवस्था हो । तर, साधना भनेको गहिरो अवस्था हो । यसैगरी बिपासना भनेको मानसिक र समथा भनेको भौतिक अवस्था हो । मानसिक र शारीरिक अवस्थाको सन्तुलन, लक्षित स्थान वा बिषयमा एक साथ जिरो डिग्रीमा केन्द्रीत गर्न सक्थो भने, यसलाई एकाग्र भन्दछ । यो एकाग्रको माध्यामबाट आवश्यकता अनुसार बिभिन्न स्थाना शुष्म निरीक्षण गर्न सकिन्छ । बिपासना वा ध्यानको साधरण नियम यही हो । यसैलाई बिकसित गर्दै समाधिसम्म जान सकिन्छ । यसलाई बिभिन्न समय र स्थानहरूमा बिभिन्नै तरिकाले अभ्यास गरिन्छ । एकदिने, तीदिने, पाँचदिने र दशदिने शिबिरमा अभ्यास गर्न सकिन्छ । त्यसपछि एकान्त कक्षामा ३०दिने, ४५ दिने र ९० दिने अभ्यास पनि गर्न सकिन्छ । यो अभ्यास गर्नाका लागि एकजना आचार्यको परामर्श हुन आवश्यक हुन्छ ।

यो बिपासनाको ध्यान शिबिर १० दिनसम्मको हुने गर्दछ । यो समयमा पञ्चशील पालना गर्नु पर्ने हुन्छ । त्यसपछिका विशेष अवस्थाका ध्यानहरूमा आचार संहिताको पालना गर्नु पर्छ । एक पटक १० दिने शिबिरमा अभ्यास गरिसकेका साधकहरूले आफ्नै घरमा बसेर दैनिक अभ्यास गर्न सकिन्छ । यसरी अभ्यास गर्दा, दैनिक १०, १२, १५, २०, २५, ३० मिनेटका हिसाबले नियमित अभ्यास गर्न सकेमा, एकाग्रको लागि उपयुक्त हुने छ । यो एकाग्रता भनेको सास-प्रस्वसको प्रकृया, जसलाई बिपासनाको भाषामा आनापानासति भन्दछ, बाट चञ्चल मनलाई शून्यतामा ल्याउनु हो । एक पटक शून्यतामा आइसकेपछि त्यसलाई समवेदना भैरहेको ठाउँमा शुष्म रूपमा निरीक्षण गर्ने प्रणालि

हो । यसरी ध्यान गर्दा, मन उडेर जान्छ । यो मन भन्ने चिज, अत्यन्तै चञ्चल हुन्छ । संसारमा सब भन्दा द्रुत गतिमा उड्ने भनेको प्रकाश हो । तर, मनको गति, प्रकाशको भन्दा, हजार गुणा बढि हुन्छ । एकै छिनमा अमेरिका पुग्छ । एकै छिनमा बेलायत पुग्छ । एकै छिनमा नेपाल पुग्छ । त्यसैले तथागत गौतम बुद्धले धम्मपदको पालीगाथा १मा भन्नु भएको छः

मनोपुब्बंगमा धम्मा, मनोसेठा मनोमय

मनसा चे पदुटेन, भासति वा करोति वा

ततो नं दुक्खमन्वेति, चक्कं व वहतो पदं ॥१॥

अर्थात्, कुनै पनि मानिसको मन नै सबै प्रवृत्तिहरूको प्रधान हो । मन नै सबै कुराको केन्द्र हो । सबै कुरा मनबाटै उत्पन्न हुन्छ । यदि कसैले दुषित मनले केही कुरा बोल्छ वा कुकर्म गर्छ भने त्यस्तालाई लडियाको पाङ्गाले गोरुको खुट्टालाई पछ्याए भै दुःखले अनुसरण गरिरहन्छ । यो कुरा प्राकृतिक सिद्धान्तको अनुकुल रहेको छ । यो कुरा ध्रुव सत्य हो । धम्मपद ॥१॥

यसबाट के कुरामा स्पष्ट हुन्छ भने, बिपासना वा ध्यान गर्ने भनेको हाम्रो चञ्चल मनलाई नियन्त्रण गरेर एकाग्रता गर्नु हो । एकाग्रता भनेको शून्यता हो । शून्यतामा भएको मनलाई आवश्यकता अनुसार शरीरको बिभिन्न अंग-प्रत्येगहरूमा समवेदनाहरूलाई शुष्म रूपमा निरीक्षण गर्न सकिन्छ । अन्तमा, २५७०औं बुद्ध जयन्तीको पावन अवसरमा देश बिदेशमा रहनु भएका दाजुभाइ तथा दिदीबहिनी हरूमा सुस्वास्थ्य, सुख, शान्ति, उन्नति, प्रगति, समृद्धि तथा दीर्घायुको लागि मंगलमय शुभकामना !

(बेलायत निवासी लेखक बिपासना ध्यान केन्द्र ताइचीको प्रशिक्षक, ग्रेटर रशमूर नेपाली कम्युनिटीको पूर्व अध्यक्ष, क्षमता अभिवृद्धि कार्यक्रमको संयोजक एवं समाजिक अभियन्ता हुन् ।)