NPRC Multilingual Journal Vol.1(2) Pages: 116-128 eISSN:3149-7608
DOI: https://doi.org/10.68148/3pk33g21

भगवान् बुद्ध र विपश्यना ध्यान: अवधारणा, अभ्यास तथा महत्त्व

Lord Buddha and Vipassana Meditation: Concept, Practice and Significance

डा. पवित्र बहादुर खड्का (Dr. Pabitra Bahadur Khadka)
विद्यावारिधि, त्रिभुवन विश्वविद्यालय
PhD, Tribhuvan University, Nepal
swodharm@gmail.com

Received: July 09, 2026 Revised & Accepted: September 29, 2026
Copyright: Author(s) (2026)

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.

लेखसार

प्रस्तुत लेखमा भगवान् बुद्धको दुःखमुक्तिसम्बन्धी चिन्तनका सन्दर्भमा विपश्यना ध्यानको अवधारणा, अभ्यास र महत्त्वको अध्ययन गरिएको छ। अध्ययनका उद्देश्य बौद्ध दर्शनमा विपश्यनाको अवधारणा तथा दार्शनिक आधार स्पष्ट पार्नु र यसको अभ्यास प्रक्रिया तथा मानव जीवनमा रहेको दार्शनिक एवं व्यावहारिक महत्त्वको विश्लेषण गर्नु हो। गुणात्मक पुस्तकालयीय तथा व्याख्यात्मक समीक्षा विधिबाट बौद्ध मूलपाठ, विपश्यनासम्बन्धी नेपाली तथा अंग्रेजी ग्रन्थ र प्रकाशित अनुसन्धानको विषयगत विवेचना गरिएको छ। अध्ययनले विपश्यना ध्यानलाई अनुभवलाई यथार्थ रूपमा अवलोकन गर्ने अन्तर्दृष्टिमूलक अभ्यासका रूपमा प्रस्तुत गर्छ। यसमा वेदनाको उदय–व्यय, अनित्यबोध, तृष्णाजन्य प्रतिक्रिया, समभाव र प्रज्ञाबीचको सम्बन्ध महत्त्वपूर्ण रहेको देखिन्छ। विशेषतः गोयन्का परम्परामा श्वासप्रश्वासको अवलोकनपछि शरीरका संवेदनाको क्रमबद्ध निरीक्षण गर्ने अभ्यासलाई महत्त्व दिइन्छ तर त्यसलाई सबै बौद्ध ध्यानपरम्पराको एकमात्र विधि मान्न मिल्दैन। आत्मनिरीक्षण, सजगता, नैतिक संयम र मानसिक सन्तुलन यसका सम्भावित व्यावहारिक पक्ष हुन्। तथापि दार्शनिक तथा आध्यात्मिक दाबी र आधुनिक अनुसन्धानले परीक्षण गरेका स्वास्थ्यसम्बन्धी प्रभावलाई एउटै प्रकारको प्रमाणका रूपमा बुझ्न हुँदैन। समग्रमा विपश्यना ध्यान बौद्ध दर्शनमा दुःखका कारण बुझ्न र चित्तशुद्धि तथा प्रज्ञाको विकासतर्फ उन्मुख हुने साधनाका रूपमा महत्त्वपूर्ण देखिन्छ।

मुख्य शब्दहरू: विपश्यना ध्यान, बौद्ध दर्शन, वेदना, अनित्यबोध, समभाव, प्रज्ञा

NPRC Multilingual Journal Vol.1(2) Pages: 116-128 eISSN:3149-7608
DOI: https://doi.org/10.68148/3pk33g21

Abstract

This article examines the concept, practice, and significance of Vipassana meditation in relation to the Buddha's teachings on suffering and its cessation. Its two objectives are to explain the philosophical foundations of Vipassana in Buddhist thought and to analyse its practice and philosophical and practical significance. The study uses a qualitative, library-based interpretive review of selected Buddhist discourses, Nepali and English publications on Vipassana, and relevant published research. The analysis identifies mindful observation of experience, the changing character of feeling, equanimity, craving, and wisdom as interconnected themes. It distinguishes the broader framework of Buddhist mindfulness from the specific sequence of breath awareness and systematic observation of bodily sensations taught in the S. N. Goenka tradition. Potential practical implications include self-observation, emotional awareness, ethical restraint, and balanced responses to experience. However, Buddhist soteriological claims should not be treated as equivalent to empirically established clinical outcomes. The article concludes that Vipassana is significant both as an experiential approach to understanding suffering and as a practice oriented toward insight, equanimity, and ethical self-cultivation.

Keywords: Vipassana meditation, Buddhist philosophy, feeling, impermanence, equanimity, wisdom

१. परिचय

मानव जीवनमा दुःख, त्यसका कारण र मुक्तिका उपायहरूको खोजी प्राचीनकालदेखि दार्शनिक चिन्तनको महत्त्वपूर्ण विषय रहँदै आएको छ। बौद्ध दर्शनले दुःखको वास्तविकता, त्यसको उत्पत्ति तथा निरोधको मार्गलाई विशेष महत्त्व दिएको छ। बौद्ध जीवनवृत्तान्तअनुसार शाक्य कुलमा जन्मिएका सिद्धार्थ गौतम वृद्धावस्था, रोग, मृत्यु र संन्यासका प्रसङ्गबाट प्रभावित भई जीवनको दुःखबारे चिन्तन गर्न थालेका थिए (Strong, 2001)। उनले गृहत्यागपछि विभिन्न साधना र कठोर तपस्याको अनुभव गर्दै मध्यम मार्ग अवलम्बन गरी बुद्धत्व प्राप्त गरेको वर्णन पाइन्छ। बुद्धको शिक्षामा दुःखको पहिचान र त्यसको निरोधतर्फ उन्मुख हुने मार्गलाई आधारभूत स्थान दिइएको छ (Bodhi, 2005)।

बौद्ध दर्शनमा विपश्यना ध्यानले शरीर र मनसँग सम्बन्धित अनुभवहरूलाई सजगतापूर्वक अवलोकन गरी तिनको परिवर्तनशील स्वभाव बुझ्ने अभ्यासलाई जनाउँछ। अनुभवलाई तत्काल आकर्षण वा विकर्षणको विषय नबनाई यथार्थ रूपमा निरीक्षण गर्नु यसको प्रमुख विशेषता हो (Hart, 1987)। सतिपट्ठानसम्बन्धी अध्ययनमा शरीर, वेदना, चित्त र धम्मको अवलोकनलाई सजगता तथा अन्तर्दृष्टिको विकाससँग जोडिएको छ (Analayo, 2003)। यसरी संवेदनाको अनित्य स्वभाव र त्यसप्रति हुने मानसिक प्रतिक्रिया विपश्यनाको अवधारणा बुझ्ने महत्त्वपूर्ण पक्ष बन्छन्।

नेपालको सन्दर्भमा बुद्धको जन्मभूमि लुम्बिनी बौद्ध इतिहास तथा सांस्कृतिक पहिचानसँग जोडिएको स्थान हो। तथापि बुद्धको जीवनको ऐतिहासिक महत्त्व र उनको शिक्षाको दार्शनिक अर्थ फरक प्रश्न हुन्।

जन्मस्थल वा जीवनवृत्तान्तको जानकारीले मात्र दुःखको कारण र अन्तर्दृष्टिको अभ्यास स्वतः स्पष्ट हुँदैन। यस अध्ययनले जीवनकथालाई आवश्यक पृष्ठभूमिका रूपमा ग्रहण गरी विपश्यना, वेदना र प्रज्ञाबीचको सम्बन्धमा ध्यान केन्द्रित गर्छ। बुद्धका शिक्षालाई दार्शनिक सन्दर्भमा पढ्ने यस्तो दृष्टिकोण बौद्ध वचनहरूको विषयगत अध्ययनसँग मेल खान्छ (Bodhi, 2005)।

विपश्यना ध्यानलाई केवल एकाग्रताको अभ्यासका रूपमा हेर्न पर्याप्त हुँदैन। यसको दार्शनिक सम्बन्ध सजगता, समभाव, प्रज्ञा तथा तृष्णाजन्य आसक्तिको पहिचानसँग रहेको छ (Bodhi, 2005)। वेदनाको उदय–व्यय, राग–द्वेषका प्रतिक्रियात्मक प्रवृत्ति र चित्तशुद्धिको अभ्यास यस अध्ययनका प्रमुख विश्लेषणात्मक विषय हुन्। यद्यपि शास्त्रीय मान्यता, कुनै विशिष्ट ध्यानपरम्पराको अभ्यासपद्धति र आधुनिक वैज्ञानिक अनुसन्धानबाट देखिएका प्रभावहरू एउटै प्रकृतिका प्रमाण होइनन्। त्यसैले तिनलाई अलग सन्दर्भमा विश्लेषण गर्नु आवश्यक छ।

यसै सन्दर्भमा प्रस्तुत लेखले बौद्ध दर्शनमा विपश्यना ध्यानको अवधारणा तथा दार्शनिक आधारको अध्ययन गर्नुका साथै यसको अभ्यास प्रक्रिया र मानव जीवनमा रहेको दार्शनिक तथा व्यावहारिक महत्त्वको विश्लेषण गर्ने उद्देश्य राखेको छ। विशेष गरी वेदना, अनित्यबोध, समभाव, राग–द्वेष, तृष्णा र दुःखनिरोधबीचको सम्बन्धलाई मूल बौद्ध शिक्षासँग र विपश्यनाको अभ्यासगत व्याख्यासँग जोडेर विवेचना गरिएको छ।

२. अध्ययनका उद्देश्य तथा विधि

२.१ अध्ययनका उद्देश्य

यस अध्ययनका उद्देश्य दुईवटा छन्:

(१) बौद्ध दर्शनमा विपश्यना ध्यानको अवधारणा तथा यसको दार्शनिक आधारको अध्ययन गर्नु,

(२) विपश्यना ध्यानको अभ्यास प्रक्रिया तथा मानव जीवनमा यसको दार्शनिक र व्यावहारिक महत्त्वको विश्लेषण गर्नु।

२.२ अध्ययन विधि

यो गुणात्मक, पुस्तकालयीय तथा व्याख्यात्मक समीक्षा हो। यसमा बौद्ध मूलपाठ, विपश्यनासम्बन्धी नेपाली तथा अंग्रेजी ग्रन्थ र प्रकाशित अनुसन्धानका सान्दर्भिक विचारलाई अवधारणा, अभ्यास र महत्त्वका आधारमा वर्गीकरण गरी विषयगत विश्लेषण गरिएको छ। प्राथमिक सर्वेक्षण वा प्रयोग नगरिएकाले निष्कर्षहरू दस्तावेज तथा दार्शनिक व्याख्यामा सीमित छन्।

३. बुद्ध र विपश्यना ध्यानको अवधारणा

३.१ भगवान् बुद्ध र दुःखमुक्तिको खोजी

भगवान् बुद्धको बाल्यकालको नाम सिद्धार्थ गौतम थियो। बौद्ध जीवनवृत्तान्तमा उनको जन्म लुम्बिनीमा भएको तथा वृद्ध, रोगी, मृत व्यक्ति र संन्यासीको दर्शनपछि सांसारिक दुःखबाट मुक्तिको मार्ग खोज्ने प्रेरणा

उत्पन्न भएको वर्णन पाइन्छ (Strong, 2001)। गृहत्यागपछि विभिन्न गुरुबाट ध्यानपद्धति सिक्ने प्रयत्न, कठोर साधना र सुजाताको खीरसम्बन्धी प्रसङ्गलाई पनि परम्परागत जीवनकथाको सन्दर्भमा बुझ्नुपर्छ। यस्ता कथनले बुद्धको जीवनमा दुःखको कारण बुझ्ने खोजी र मध्यम मार्गको महत्त्वलाई उजागर गर्छन्। बुद्धको खोजीको केन्द्रमा दुःखका कारण र त्यसको निरोधको मार्ग थियो। बुद्धत्व प्राप्तिपछि चार आर्यसत्य तथा आर्य अष्टाङ्गिक मार्गसम्बन्धी शिक्षामा दुःख, तृष्णा र निरोधको सम्बन्ध व्यवस्थित रूपमा प्रस्तुत भएको पाइन्छ (Bodhi, 2005)। यस परिप्रेक्ष्यमा विपश्यनालाई बुद्धको शिक्षासँग सम्बद्ध अन्तर्दृष्टिमूलक साधनाका रूपमा बुझ्नु उचित हुन्छ। तर बुद्धत्वलाई आधुनिक समयमा विकसित कुनै एउटै प्रशिक्षणपद्धतिसँग समानार्थी मान्नु उपयुक्त हुँदैन।

बुद्धको जीवनवृत्तान्तका प्रसङ्गलाई ऐतिहासिक घटनाको सटीक विवरण र शिक्षाको प्रतीकात्मक प्रस्तुतिका रूपमा एकै किसिमले पढ्न मिल्दैन। वृद्ध, रोगी, मृतक र संन्यासीको दर्शनले जीवनको अस्थिरता तथा दुःखसम्बन्धी प्रश्नलाई कथात्मक रूपमा प्रस्तुत गर्छ। बौद्ध जीवनकथामा यी घटनाको दार्शनिक महत्त्व व्यक्तिगत सुखसुविधाभन्दा बाहिर सत्य खोज्ने प्रेरणामा रहेको देखिन्छ (Strong, 2001)। त्यसैले विपश्यनाको चर्चा गर्दा जीवनकथालाई अभ्यासको प्रत्यक्ष प्रमाण होइन, दुःखको समस्या पहिचान गर्ने वैचारिक पृष्ठभूमिका रूपमा लिनु उचित हुन्छ।

३.२ विपश्यना ध्यानको अर्थ तथा अवधारणा

"विपश्यना" शब्द पालि भाषाको "विपस्सना" (Vipassana) सँग सम्बन्धित छ। यसले अन्तर्दृष्टि अथवा अनुभवलाई यथार्थ रूपमा अवलोकन गरी बुझ्ने प्रक्रियालाई जनाउँछ (Hart, 1987) । यसको सरल आशय वस्तु तथा अनुभवलाई तिनको वास्तविक स्वरूपअनुसार हेर्नु हो। यहाँ "हेर्नु" भन्नाले आँखाले देख्नु मात्र नभई शरीर र मनका परिवर्तनशील अनुभवप्रति सजग हुनु बुझिन्छ। अनुभवप्रति तत्काल राग वा द्वेष उत्पन्न नगरी निरीक्षण गर्ने अभ्यास यही अवधारणासँग जोडिन्छ।

बौद्ध सतिपट्ठान शिक्षामा अवलोकनका चार आधार उल्लेख छन्: कायानुपश्यना, वेदनानुपश्यना, चित्तानुपश्यना तथा धम्मानुपश्यना। यी क्रमशः शरीर, अनुभूति, चित्त र धम्मसम्बन्धी अवस्थाहरूको सजग अवलोकनका क्षेत्र हुन् (Sujato, 2018)। चार आधारलाई अनिवार्य रूपमा एकपछि अर्को पूरा हुने चरणका रूपमा नभई सजगताका परस्पर सम्बन्धित क्षेत्रका रूपमा बुझ्नुपर्ने व्याख्या पनि प्रस्तुत गरिएको छ (Analayo, 2003)। यसबाट विपश्यनाको व्यापक बौद्ध दार्शनिक पृष्ठभूमि स्पष्ट हुन्छ।

यस दृष्टिले विपश्यना ध्यानको आधार केवल कुनै सिद्धान्तमाथि विश्वास गर्नु होइन, अनुभवको प्रकृति बुझ्ने अभ्यास गर्नु पनि हो। बौद्ध दर्शनमा परिवर्तनशील तथा ससर्त अवस्थाहरूको अनित्य स्वभावलाई बुझ्नु अन्तर्दृष्टिको महत्त्वपूर्ण पक्ष मानिन्छ (Bodhi, 2005)। तथापि प्रत्यक्ष अनुभूतिलाई महत्त्व दिनुले पाठीय अध्ययन वा तर्कपूर्ण विवेचनाको आवश्यकता नकार्दैन। ध्यानको व्यावहारिक अनुभव र त्यसको दार्शनिक व्याख्या अलग तर सम्बन्धित तह हुन्।

ध्यान, एकाग्रता र विपश्यना पूर्णतः समानार्थी शब्द होइनन्। एकाग्रताको अभ्यासले मनलाई अपेक्षाकृत स्थिर विषयमा टिकाउन सहयोग गर्छ भने विपश्यनाको विशेष जोड अनुभवको प्रकृति र त्यसमा देखिने परिवर्तनको अवलोकनमा हुन्छ। व्यवहारमा यी पक्ष एकअर्कासँग सम्बन्धित हुन सक्छन्, तर केवल एकाग्र भएर बस्नुले अनित्यताको अन्तर्दृष्टि प्राप्त भइसकेको ठहरिँदैन। सतिपट्ठानसम्बन्धी विश्लेषणले सजगता, स्पष्ट बोध र निरन्तर अवलोकनको अन्तर्सम्बन्ध देखाउँछ (Analayo, 2003)। यस भिन्नताले विपश्यनाको अवधारणालाई सामान्य ध्यानको परिभाषाभन्दा विशिष्ट अर्थ दिन्छ।

चार अनुपश्यनाको प्रयोगबाट अभ्यासको विषय केवल शरीरको संवेदना मात्रै नभएको देखिन्छ। शरीरको चाल, सुखद वा दुःखद अनुभूति, चित्तको अवस्था र अनुभवसँग सम्बन्धित मानसिक प्रवृत्तिहरू सबै ध्यानका अवलोकन क्षेत्र हुन सक्छन्। सतिपट्ठान सुत्तमा यी क्षेत्रको अवलोकन सजगताको अभ्याससँग जोडिएको छ (Sujato, 2018)। यस व्यापक चौखटभित्र गोयन्का परम्पराले शारीरिक संवेदनामार्फत अनित्यबोधलाई विशेष स्थान दिन्छ। त्यसैले शास्त्रीय सतिपट्ठानको समग्र क्षेत्र र कुनै एक विशिष्ट प्रशिक्षण विधिबीच भिन्नता राख्नु दार्शनिक स्पष्टताका लागि आवश्यक छ।

३.३ वेदना, अनित्यबोध र तृष्णाको दार्शनिक सम्बन्ध

बौद्ध दर्शनमा वेदना भन्नाले दुःख मात्र नभई सुखद, दुःखद तथा न सुखद न दुःखद अनुभूति पनि बुझिन्छ। सतिपट्ठानसम्बन्धी मूलपाठमा यी अनुभूतिहरूलाई सजगतापूर्वक जान्ने अभ्यास उल्लेख गरिएको छ (Sujato, 2018)। अनुभव सुखद हुँदा त्यसलाई टिकाइराख्ने चाहना तथा दुःखद हुँदा हटाउने इच्छा उत्पन्न हुन सक्छ। नेपाली कृति "वेदना र सम्पजञ्ञको महत्त्व" मा संवेदनाको अनित्य स्वभावको अवलोकन र समभाव विकासलाई महत्त्व दिइएको छ (वेदना र सम्पजञ्ञको महत्त्व, २०७९)। यसरी अनुभूतिप्रति हुने प्रतिक्रियासँग तृष्णाको सम्बन्ध बुझ्ने आधार तयार हुन्छ।

वेदनाको उदय र क्षयको सजग अवलोकनले मनका प्रतिक्रियात्मक प्रवृत्तिहरू बुझ्न सकिने मान्यता विपश्यना परम्परामा पाइन्छ। यसमा वेदनाको महत्त्व र जागरूकतासम्बन्धी दार्शनिक व्याख्या प्रस्तुत गरिएको छ (Vipassana Research Institute, 1990)। समभावले सुखद वा दुःखद अनुभवलाई दबाउने अथवा समातिराख्ने प्रयत्न नगरी तिनलाई अवलोकन गर्ने अभ्यास जनाउँछ। यसरी संवेदनाको परिवर्तनशीलता अनुभव गर्दै राग–द्वेषजन्य प्रतिक्रियालाई पहिचान गर्ने विधिको व्याख्या पाइन्छ (Hart, 1987)। समभाव र प्रज्ञालाई यहाँ एकअर्काका पूरक पक्षका रूपमा लिन सकिन्छ।

वेदना र तृष्णाको सम्बन्ध विश्लेषण गर्दा एउटा सावधानी आवश्यक छ। प्रत्येक सुखद वा दुःखद अनुभूति उत्पन्न भएको क्षणमै अनिवार्य रूपमा राग वा द्वेष पैदा हुन्छ भन्ने निष्कर्ष उचित हुँदैन। बौद्ध शिक्षाले अनुभूतिको अनुभवपछि त्यसप्रति हुने प्रतिक्रिया तथा आसक्तिलाई दुःखको निरन्तरतासँग सम्बन्धित रूपमा व्याख्या गर्छ (Bodhi, 2005)। सजगताले अनुभूति र प्रतिक्रियाबीचको सम्बन्ध बुझ्न सकिने सम्भावना

खोल्छ। यसरी वेदनाको उदय–व्ययलाई हेर्नु आफैंमा अन्तिम लक्ष्य नभई त्यस्ता अनुभूतिमा स्थायी सुख खोज्ने बानी र त्यसबाट उत्पन्न तृष्णाको पहिचान गर्ने अभ्यास हो।

यस सम्बन्धमा "सम्पजञ्ञ" अर्थात् स्पष्ट बोधको महत्त्व पनि उल्लेखनीय छ। संवेदना देख्नु मात्र पर्याप्त नभई अवलोकन भइरहेको अवस्थाबारे सजग रहनु र त्यसलाई आसक्तिरहित रूपमा बुझ्ने प्रयास गर्नुलाई विपश्यना परम्पराले जोड दिन्छ। वेदना र सम्पजञ्ञसम्बन्धी अध्ययनले यी दुवै अवधारणालाई ध्यान अभ्यास बुझ्ने आधारका रूपमा प्रस्तुत गर्छ (Vipassana Research Institute, 1990)। अनुभवको अवलोकनमा सजगता कमजोर हुँदा मानिस संवेदनाको सुखद वा दुःखद विशेषतामै अल्झन सक्छ। यसको विपरीत स्पष्ट बोधसँग जोडिएको निरीक्षणले प्रतिक्रिया र अनुभूतिलाई छुट्टाछुट्टै पहिचान गर्ने अवसर दिन्छ।

४. विपश्यना ध्यानको उद्देश्य र अभ्यास

४.१ विपश्यना ध्यानको उद्देश्य

विपश्यना ध्यानको व्यापक दार्शनिक उद्देश्य दुःखका कारण बुझ्दै तिनबाट मुक्तितर्फ उन्मुख हुनु हो। बौद्ध शिक्षामा दुःखको उत्पत्ति र निरोधसँग तृष्णाको सम्बन्ध स्पष्ट गरिएको छ (Bodhi, 2005)। बाह्य परिस्थितिसँगै शरीर र मनले त्यसप्रति गर्ने प्रतिक्रियाको पनि अभ्यासगत महत्त्व रहन्छ। सुखद अनुभवप्रति आसक्ति र दुःखद अनुभवप्रति द्वेष उत्पन्न हुने प्रतिक्रियात्मक बानीलाई समभावपूर्वक बुझ्ने प्रयत्न विपश्यनाको एउटा प्रमुख विशेषता हो (Hart, 1987)। यसैले ध्यानको उद्देश्य क्षणिक शान्तिमा मात्र सीमित नभई सजगता र प्रज्ञाको विकाससँग सम्बन्धित हुन्छ।

विपश्यनासम्बन्धी व्याख्यामा मनका विकार हटाउने र "संस्काररूपी गाँठा फुकाउने" रूपक प्रयोग गरिन्छ। यसलाई शारीरिक गाँठा वा भौतिक पदार्थ नष्ट हुने दाबीका रूपमा होइन, पुराना प्रतिक्रियात्मक बानी तथा आसक्तिप्रति सचेत हुँदै तिनको प्रभाव घटाउने साधनागत व्याख्याका रूपमा बुझ्नु उचित हुन्छ। गोयन्का परम्परामा संवेदनाप्रति समभाव राख्ने अभ्यासलाई यस्ता प्रतिक्रियाहरूको प्रकृति बुझ्ने उपायका रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ (Hart, 1987)। यसरी चित्तशुद्धिको अवधारणालाई आत्मनिरीक्षण र समभावको क्रमिक विकाससँग जोड्न सकिन्छ।

दुःखबाट मुक्तिको लक्ष्यलाई व्यावहारिक र आध्यात्मिक दुई तहमा बुझ्न सकिन्छ। व्यावहारिक तहमा साधकले दैनिक जीवनमा उत्पन्न हुने क्रोध, भय, आसक्ति वा आवेगप्रति अधिक सजग हुन खोज्छ। आध्यात्मिक तहमा बौद्ध दर्शनले तृष्णा र अज्ञानताको क्षयलाई दुःखनिरोधसँग सम्बन्धित गर्छ (Bodhi, 2005)। पहिलो तहमा सम्भावित मनोवैज्ञानिक परिवर्तनको चर्चा गर्न सकिन्छ; दोस्रो तहको निर्वाणसम्बन्धी दाबी शास्त्रीय तथा दार्शनिक सन्दर्भमा बुझ्नुपर्छ। यी दुई तह छुट्याएपछि विपश्यनालाई तत्काल समस्या समाधान गर्ने साधारण उपायका रूपमा अतिरञ्जित गर्नुपर्ने आवश्यकता रहँदैन।

DOI: https://doi.org/10.68148/3pk33g21

४.२ श्वासप्रश्वास र शरीरका संवेदनाको अवलोकन

ध्यानको व्यावहारिक अभ्यास परम्पराअनुसार फरक हुन सक्छ। एस. एन. गोयन्काको परम्परामा प्रारम्भिक चरणमा स्वाभाविक श्वासप्रश्वासको अवलोकन अर्थात् आनापान गरिन्छ। श्वासलाई कृत्रिम रूपमा नियन्त्रण नगरी भित्र आउने र बाहिर जाने स्वाभाविक प्रवाहमा ध्यान दिइन्छ (Hart, 1987)। यसबाट सजगता र एकाग्रता विकास गर्ने अभ्यासपछि शरीरका विभिन्न भागमा उत्पन्न हुने संवेदनाको क्रमबद्ध अवलोकन गरिन्छ। यी विवरणलाई विपश्यनाका सबै परम्परामा अनिवार्य रूपमा एउटै हुने अभ्यासक्रम मान्नु हुँदैन।

शरीरमा चिसोपन, तातोपन, दबाब, दुखाइ, कम्पन, हल्कापन वा भारीपनजस्ता अनुभूति हुन सक्छन्। गोयन्का परम्पराको अभ्यासमा यस्ता संवेदनालाई हटाउन वा स्थायी बनाउन खोज्नुको सट्टा तिनको परिवर्तनशील स्वभावलाई अवलोकन गरिन्छ (Hart, 1987)। यस क्रममा सुखद संवेदनाप्रति राग र दुःखद संवेदनाप्रति द्वेष उत्पन्न गर्ने बानीबाट जोगिने प्रयत्न गरिन्छ। शरीरको स्थूल क्षेत्रबाट सूक्ष्म अनुभूतितर्फ सजगता विकास गर्ने प्रसङ्ग यही अभ्यासगत व्याख्यासँग मिल्दोजुल्दो छ।

अभ्यासको सुरुमा श्वासलाई अवलोकन गर्नुका पछाडि वर्तमान क्षणमा ध्यान टिकाउने व्यवहारिक प्रयोजन रहेको छ। श्वास भइरहेकै छ कि छैन, तीव्र वा मन्द छ, ध्यान अन्यत्र गयो कि गएन भन्ने कुरामा सजग रहँदा साधक आफ्नो चित्तको चञ्चलता पनि पहिचान गर्न सक्छ। श्वासप्रश्वासलाई बलपूर्वक बदल्ने प्रयासभन्दा प्राकृतिक प्रवाहप्रतिको जागरूकतालाई गोयन्का परम्पराको अभ्यास विवरणले महत्त्व दिन्छ (Hart, 1987)। यसले पछिल्लो संवेदना-अवलोकनका लागि आवश्यक ध्यान र धैर्य विकसित गर्ने आधार दिन सक्छ। तर व्यक्तिअनुसार अनुभवको गति फरक हुन सक्ने भएकाले सबै साधकले एउटै संवेदना वा समान प्रगति अनुभव गर्ने निश्चित मापदण्ड बनाउनु उचित हुँदैन।

शरीरका संवेदनालाई अवलोकन गर्दा "सूक्ष्म" अनुभव मात्र राम्रो र "स्थूल" अनुभव खराब भन्ने धारणा बनाउनु अभ्यासको मर्मविपरीत हुन सक्छ। दुखाइ, दबाब वा भारीपनजस्ता स्पष्ट अनुभूति पनि परिवर्तनशीलताको अवलोकनका विषय हुन्। विपश्यनाको अभ्यासगत व्याख्यामा संवेदनाको किसिमभन्दा त्यसप्रति कायम गरिने सजगता र समभावलाई बढी महत्त्व दिइएको छ (Hart, 1987)। अनुभव सुखद हुँदा त्यसलाई दोहोऱ्याउने र दुःखद हुँदा तुरुन्त हटाउने आग्रह नगर्नु यही कारणले महत्त्वपूर्ण हुन्छ। यसरी अभ्यासको मूल्याङ्कन कुनै असाधारण अनुभूति देखियो कि देखिएन भन्ने प्रश्नभन्दा अवलोकनको निरन्तरतासँग सम्बन्धित हुन्छ।

४.३ वेदनाको उदय–व्यय, अनित्यबोध र समभाव

विपश्यनाको अभ्यासमा संवेदनाहरू उत्पन्न हुने, परिवर्तन हुने र क्षय हुने प्रक्रियाको सजग निरीक्षण गरिन्छ। संवेदनाको उदय–व्यय र समभावको महत्त्वबारे नेपाली ग्रन्थमा पनि व्याख्या गरिएको छ (वेदना र सम्पजञ्ञको महत्त्व, २०७९)। यसरी अनित्यबोधलाई केवल सुनिएको वा पढिएको विषयभन्दा आफ्नै

अनुभूतिमा परिवर्तनशीलता पहिचान गर्ने प्रयाससँग जोडिन्छ। यसरी अभ्यासमा प्रत्यक्ष अनुभव र विचारपूर्वक अवलोकनको महत्त्व स्पष्ट हुन्छ।

साधकले मन परेका संवेदनालाई कायम राख्न वा मन नपरेका संवेदनालाई हटाउन तत्काल प्रतिक्रिया नगरी समभाव राख्ने प्रयास गर्छ। संवेदनाको सजग निरीक्षण र प्रतिक्रियाको पहिचानलाई सतिपट्ठानको अध्ययनसँग जोडेर बुझ्न सकिन्छ (Analayo, 2003)। तर समभाव भन्नाले संवेदना नहुनु, पीडा अस्वीकार गर्नु वा स्वास्थ्यसम्बन्धी समस्यालाई उपेक्षा गर्नु होइन। यसको आशय अनुभव र त्यसप्रतिको प्रतिक्रियालाई बुझ्दै सन्तुलन कायम गर्न प्रयत्न गर्नु हो।

सल्ल सुत्त (SN 36.6) मा शारीरिक पीडा र त्यससँग थपिने मानसिक प्रतिक्रियालाई दुई वाणको दृष्टान्तद्वारा स्पष्ट पारिएको छ (Sujato, 2018)। यसले पीडाको शारीरिक अनुभव र त्यसबाट उत्पन्न मानसिक विचलनबीचको भिन्नता देखाउँछ। त्यसैले विपश्यनामा समभावको अभ्यास पीडालाई अस्वीकार गर्ने वा उपचार उपेक्षा गर्ने कुरा होइन; पीडाप्रति उत्पन्न प्रतिक्रियालाई सचेत रूपमा बुझ्ने प्रयत्न हो। संवेदनाको यस प्रकारको अवलोकनले मानसिक प्रतिरोध र वास्तविक अनुभवबीच भेद गर्न प्रेरित गर्छ।

संवेदनाको उदय–व्यय बुझ्दा समय र परिवर्तनको सम्बन्ध पनि ध्यान दिन योग्य हुन्छ। कुनै पीडा स्थिर देखिए पनि त्यसको तीव्रता, फैलावट वा त्यसबारेको मानसिक प्रतिक्रिया फेरिन सक्छ; सुखद अनुभवमा पनि यस्तै परिवर्तन सम्भव हुन्छ। साधकका लागि यस्तो परिवर्तनलाई तुरुन्त कुनै सैद्धान्तिक निष्कर्षको प्रमाण घोषणा गर्नु आवश्यक छैन। बरु अवलोकनले के देखाएको छ भन्ने प्रश्नसँगै रहनु विपश्यनाको अनुभवप्रधान दृष्टिकोणसँग मेल खान्छ। अनित्यबोधलाई प्रत्यक्ष निरीक्षण र समभावसँग जोड्ने अभ्यासको व्याख्या यसै आधारमा गरिएको छ (Hart, 1987)।

४.४ दैनिक जीवनमा निरन्तर सजगताको अभ्यास

ध्यानको अभ्यास कुनै निश्चित आसन वा समयावधिमा मात्र सीमित हुँदैन। सतिपट्ठानसम्बन्धी शिक्षामा दैनिक क्रियाकलापका क्रममा पनि सजगता कायम राख्ने अभ्यास उल्लेख छ (Sujato, 2018)। हिँड्दा, बस्दा, काम गर्दा वा अरूसँग व्यवहार गर्दा आफ्ना विचार, भावना र प्रतिक्रियालाई पहिचान गर्ने प्रयास यसैको व्यावहारिक विस्तार हो। सजगता हराएपछि पुनः वर्तमान अनुभवतर्फ फर्कने अभ्यास पनि यसैमा पर्छ। यस्तो प्रक्रियालाई ध्यानको असफलता होइन, निरन्तर अभ्यासको स्वाभाविक पक्षका रूपमा बुझ्न सकिन्छ।

यसरी विपश्यना अभ्यासमा सजगता, शरीर र मनका अनुभूतिको निरीक्षण, अनित्यबोध तथा समभाव परस्पर सम्बन्धित छन्। गोयन्का परम्परामा स्वाभाविक श्वासप्रश्वासको अवलोकनपछि संवेदनाको क्रमबद्ध निरीक्षण गर्ने अभ्यास प्रस्तुत गरिएको छ (Hart, 1987)। तथापि सबै बौद्ध ध्यान परम्पराले एउटै अभ्यासक्रम अनुसरण गर्छन् भन्ने निष्कर्ष निकाल्न मिल्दैन।

दैनिक जीवनमा सजगता लागू हुनुको अर्थ प्रत्येक क्षण कुनै विशेष अनुभूति खोजिरहनु होइन। मानिस काम, पारिवारिक दायित्व वा सामाजिक सम्बन्धमा सक्रिय रहँदै आफ्ना प्रतिक्रियाबारे सचेत हुन सक्छ। उदाहरणका लागि आलोचना सुन्दा तुरुन्त क्रोधित हुनुभन्दा क्रोध उत्पन्न भएको पहिचान गर्नु, वा प्रशंसा पाउँदा त्यसप्रति अत्यधिक आसक्त नहुनु, समभावसँग सम्बन्धित व्यवहारिक उदाहरण हुन्। ध्यानको नियमित अभ्यासले यस्ता घटनाको सामना गर्दा स्वचालित प्रतिक्रियामाथि प्रश्न उठाउने अवसर दिन सक्छ। गोयन्का परम्परामा पनि ध्यानलाई दैनिक जीवनको आचरणसँग जोडेर बुझाइएको छ (Hart, 1987)।

५. विपश्यना ध्यानको महत्त्व

५.१ आत्मनिरीक्षण, सजगता तथा प्रज्ञाको विकास

विपश्यनाले व्यक्तिलाई बाह्य घटना मात्र होइन, ती घटनासँग सम्बन्धित आफ्ना मानसिक प्रतिक्रिया र अनुभवको पनि अवलोकन गर्न प्रेरित गर्छ। सतिपट्ठानसम्बन्धी अभ्यासमा मनका अवस्थालाई सजगतापूर्वक बुझ्ने विषयलाई विशेष महत्त्व दिइएको छ (Analayo, 2003)। दैनिक जीवनमा क्रोध, लोभ वा भय उत्पन्न हुँदा व्यक्तिले तत्काल प्रतिक्रिया दिन सक्छ। आफ्नै प्रतिक्रिया उत्पन्न भएको पहिचान गर्ने अभ्यासले त्यसको कारण र प्रभावबारे विचार गर्ने अवसर प्रदान गर्छ। यस अर्थमा विपश्यनाको दार्शनिक उपयोगिता आत्मनिरीक्षण र प्रज्ञाको विकाससँग सम्बन्धित छ।

"आफैँ अनुभव गरेर जान्नु" भन्ने दृष्टिकोण यहाँ विशेष महत्त्वपूर्ण छ। यसले अन्धअनुसरणभन्दा अनुभवको यथार्थबोधलाई प्राथमिकता दिन्छ। यद्यपि व्यक्तिगत अनुभूति वस्तुगत वैज्ञानिक प्रमाणको विकल्प होइन; आत्मनिरीक्षणको दार्शनिक उपयोगिता र त्यसबाट देखिने मापनयोग्य प्रभावलाई अलग रूपमा मूल्याङ्कन गर्नुपर्छ।

प्रज्ञाको अर्थ केवल धेरै तथ्य थाहा पाउनु वा धार्मिक शब्दको व्याख्या गर्न सक्नु होइन। व्यक्ति आफ्नो अनुभव र त्यससँग जोडिएका धारणाहरूबीच भेद गर्न सक्षम हुन खोज्दा अन्तर्दृष्टिको व्यावहारिक पक्ष स्पष्ट हुन्छ। जस्तै, क्षणिक अप्रिय भावनालाई स्थायी अवस्था ठान्दा त्यसबाट उत्पन्न मानसिक प्रतिक्रिया बढ्न सक्छ; परिवर्तनशील अनुभवका रूपमा बुझ्दा त्यस्तो निष्कर्ष पुनर्विचार गर्न सकिन्छ। बौद्ध दर्शनमा अनित्य, दुःख र अनात्मसम्बन्धी विवेचनाले स्थायीपनका सामान्य अपेक्षालाई प्रश्न गर्ने दार्शनिक आधार दिन्छ (Bodhi, 2005)। यस अर्थमा आत्मनिरीक्षण अनुभूतिको विवरण मात्र नभई आफ्नै निष्कर्ष र पूर्वधारणाको समीक्षा पनि हो।

५.२ मानसिक सन्तुलन तथा व्यावहारिक उपयोगिता

विपश्यना परम्परामा सुखद र दुःखद अनुभवलाई समभावपूर्वक अवलोकन गर्ने अभ्यासले प्रतिक्रियात्मक बानी बुझ्न तथा मानसिक सन्तुलनको विकासमा सहयोग पुऱ्याउने अपेक्षा गरिन्छ। यस्तो दृष्टिकोणलाई संवेदनाको अवलोकन र प्रतिक्रियाको पहिचानसँग जोडिएको छ (Hart, 1987)। यसबाट नकारात्मक सोच

तथा आवेगप्रति सजग रहनुपर्ने व्यावहारिक पक्ष स्पष्ट हुन्छ। तथापि कुनै ध्यान विधिले निश्चित रूपमा सबै व्यक्तिको तनाव हटाउँछ वा सबै रोग निको पार्छ भन्ने निष्कर्ष यस अध्ययनबाट निकाल्न सकिँदैन।

केही ध्यान कार्यक्रमहरूले चिन्ता, अवसादका लक्षण तथा पीडामा सीमितदेखि मध्यम स्तरसम्म लाभ देखाएका छन् (Goyal et al., 2014)। उक्त व्यवस्थित समीक्षा तथा मेटा–विश्लेषणले विभिन्न ध्यानपद्धतिसँग सम्बन्धित अध्ययन समेटेकाले नतिजालाई गोयन्का परम्पराको विपश्यना ध्यानमा मात्र लागू गर्न मिल्दैन। अध्ययनहरूका विधि, अवधि तथा सहभागीको अवस्थाबीच भिन्नता रहेकाले यस्ता नतिजालाई प्रत्येक साधकमा निश्चित रूपमा प्राप्त हुने उपलब्धि मान्न पनि मिल्दैन। ध्यानमा बसेपछि तनाव पूर्ण रूपमा समाप्त हुन्छ वा सबै रोग निको हुन्छन् भन्ने दाबी उपलब्ध अनुसन्धानबाट पुष्टि हुँदैन। त्यसैले ध्यानलाई चिकित्सकीय उपचारको विकल्प नभई उपयुक्त सन्दर्भमा मानसिक सजगता र सन्तुलन विकासमा सहयोग पुऱ्याउन सक्ने अभ्यासका रूपमा बुझ्नु उचित हुन्छ।

५.३ नैतिक आचरण, मैत्रीभाव तथा सामाजिक महत्त्व

बौद्ध साधनामा शील, समाधि र प्रज्ञालाई परस्पर सम्बन्धित पक्षका रूपमा लिइन्छ। यी पक्षहरू नैतिक आचरण, मानसिक एकाग्रता तथा यथार्थबोधसँग सम्बन्धित छन् (Bodhi, 2005)। गोयन्का परम्परामा पनि ध्यानको औपचारिक प्रशिक्षणसँग नैतिक अनुशासनलाई जोडिएको छ (Hart, 1987)। यसरी विपश्यना अभ्यासलाई व्यक्तिगत अनुभव मात्र नभई आचरण र जिम्मेवारीसँग सम्बन्धित पक्षका रूपमा बुझ्न सकिन्छ।

आफ्ना भावनात्मक प्रतिक्रियाबारे सजग व्यक्तिले बोलचाल र व्यवहारमा संयम तथा अरूप्रति सहानुभूति विकास गर्न सक्ने सम्भावना हुन्छ। भद्रता, इमानदारी, मैत्रीभाव र करुणाजस्ता गुणलाई यसै नैतिक सम्भावनासँग सम्बन्धित मान्न सकिन्छ। तथापि ध्यान गर्ने प्रत्येक व्यक्तिमा यी गुण स्वतः वा समान स्तरमा विकसित हुन्छन् भन्ने प्रमाण यस अध्ययनले प्रदान गर्दैन।

नैतिक पक्षलाई ध्यानको वैकल्पिक परिणाम मात्र नभई अभ्यासको आधारका रूपमा पनि हेर्नुपर्छ। अरूलाई हानि नगर्ने, सत्य बोल्ने र आफूले गर्ने कर्मप्रति जिम्मेवार रहने प्रवृत्ति विकसित नभए ध्यानबाट उत्पन्न एकाग्रताको प्रयोग कसरी हुन्छ भन्ने प्रश्न खुला रहन्छ। बौद्ध शिक्षामा शील, समाधि र प्रज्ञा परस्पर सम्बद्ध मार्गका अङ्गका रूपमा वर्णित छन् (Bodhi, 2005)। यसले आत्मनिरीक्षणलाई निजी अनुभवमा सीमित नराखी अरूसँगको व्यवहार र सामाजिक जिम्मेवारीसम्म विस्तार गर्छ। त्यसैले विपश्यनाको महत्त्व मूल्याङ्कन गर्दा व्यक्तिले आफूलाई कस्तो अनुभूति भयो भन्नेभन्दा व्यवहारमा कस्तो संयम अपनायो भन्ने प्रश्न पनि उपयोगी हुन्छ।

५.४ चित्तशुद्धि, दुःखनिरोध तथा आध्यात्मिक महत्त्व

बौद्ध दर्शनमा विपश्यनाको आध्यात्मिक महत्त्व राग, द्वेष, मोह तथा तृष्णाजस्ता विकारको प्रकृति बुझ्दै मुक्तितर्फ उन्मुख हुने साधनासँग सम्बन्धित छ। बौद्ध शिक्षामा तृष्णा र दुःखनिरोधबीचको दार्शनिक

सम्बन्धलाई महत्त्व दिइएको छ (Bodhi, 2005)। अनित्यबोधको अभ्यासले परिवर्तनशील अनुभवप्रति स्थायी आसक्ति राख्नुको सीमा बुझ्ने प्रयास गर्छ। वेदनाको सजगतापूर्ण अवलोकनलाई यस प्रकारको अन्तर्दृष्टि विकाससँग सम्बन्धित गरी व्याख्या गरिएको छ (Vipassana Research Institute, 1990)। यस परिप्रेक्ष्यमा चित्तशुद्धि र प्रज्ञा मुक्तिमार्गका महत्त्वपूर्ण पक्ष मानिन्छन्।

विपश्यनाको आध्यात्मिक व्याख्यामा संस्कारको क्षय, दुःखनिरोध तथा निर्वाणको प्रसङ्ग महत्त्वपूर्ण छ। बौद्ध दर्शनमा निर्वाणलाई राग, द्वेष र मोहको क्षयसँग सम्बन्धित आध्यात्मिक लक्ष्यका रूपमा बुझिन्छ (Bodhi, 2005)। तर केही समय ध्यान गरेपछि सबै संवेदना समाप्त हुन्छन् वा निरोधसमापत्ति र निर्वाण अनिवार्यतः एउटै अवस्था हुन् भन्ने निष्कर्ष प्रस्तुत गर्नु शास्त्रीय दृष्टिले असावधानीपूर्ण हुन्छ। त्यसैगरी क्षणिक शान्ति, कुनै विशेष शारीरिक अनुभूति वा केही समय विचाररहित अवस्था अनुभव हुनु अन्तिम मुक्तिको निश्चित प्रमाण होइन। यी भिन्नता स्पष्ट पार्दा विपश्यनाको साधनागत उद्देश्यलाई तत्काल प्राप्त अनुभवसँग भ्रमित नगरी बुझ्न सकिन्छ।

यसरी विपश्यना ध्यानको महत्त्व दार्शनिक यथार्थबोध, आत्मनिरीक्षण, सजगता, समभाव, नैतिक व्यवहार र मुक्तिमार्गसम्बन्धी बौद्ध व्याख्यामा निहित छ। यसले जीवनका अनुभवलाई बुझ्ने अभ्यास प्रदान गर्न सक्छ; तर प्रयोगात्मक रूपमा मापन गर्न सकिने प्रभावको मूल्याङ्कन त्यसका लागि उपयुक्त अनुसन्धानबाट मात्र सम्भव हुन्छ।

विपश्यनाको दार्शनिक र व्यावहारिक मूल्यलाई सँगै राखेर हेर्दा प्रमाणका तीन तह छुट्याउनुपर्छ। बौद्ध मूलग्रन्थले दुःखनिरोधको मार्गको दार्शनिक व्याख्या प्रस्तुत गर्छन्; प्रशिक्षण परम्पराले साधकलाई अभ्यासको विधि सिकाउँछ; र आधुनिक अनुसन्धानले केही मापनयोग्य मनोवैज्ञानिक प्रभाव परीक्षण गर्छ। यी तहका प्रश्न र प्रमाणको प्रकृति फरक हुन्छ। एक तहको कथनलाई अर्को तहको प्रत्यक्ष प्रमाण बनाएर प्रस्तुत गर्दा अनुसन्धान कमजोर हुन सक्छ। यसैले यो अध्ययनले बौद्ध शिक्षाका अवधारणालाई केन्द्रमा राख्दै मनोवैज्ञानिक फाइदासम्बन्धी निष्कर्षलाई उपलब्ध अनुसन्धानको सीमाभित्र मात्र स्वीकार गरेको छ।

६. निष्कर्ष

मानव जीवनको दुःख र दुःखनिरोधसम्बन्धी खोजी बौद्ध दर्शनको केन्द्रीय विषय हो। बुद्धको शिक्षासँग सम्बन्धित विपश्यना ध्यानले अनुभवलाई यथार्थ रूपमा अवलोकन गर्ने तथा त्यसको अनित्य स्वभाव बुझ्ने अभ्यासलाई महत्त्व दिन्छ। यस अध्ययनबाट विपश्यनाको अवधारणात्मक आधार सजगता, वेदनानुपश्यना, अनित्यबोध, समभाव र प्रज्ञासँग सम्बन्धित रहेको देखिन्छ। अनुभवलाई तिनको वास्तविक स्वरूपअनुसार हेर्ने दृष्टिकोणले विपश्यनाको दार्शनिक आशय स्पष्ट गर्छ।

अभ्यासका दृष्टिले विपश्यनामा शरीर र मनका अनुभूतिहरूको सजगतापूर्वक निरीक्षण तथा सुखद–दुःखद अनुभवप्रति प्रतिक्रियात्मक आसक्ति घटाउने प्रयत्न गरिन्छ। विशेषतः गोयन्का परम्परामा श्वासप्रश्वासको

DOI: https://doi.org/10.68148/3pk33g21

अवलोकनबाट सुरु गरी शरीरका संवेदनाहरूको उदय–व्ययलाई क्रमबद्ध रूपमा हेर्ने विधि प्रचलित छ। यसको दार्शनिक महत्त्व तृष्णाजन्य प्रतिक्रियाको प्रकृति बुझ्नु र दुःखनिरोधतर्फ उन्मुख हुनुमा देखिन्छ। विपश्यनाको व्यावहारिक पक्षमा आत्मनिरीक्षण, मानसिक सन्तुलन, नैतिक आचरण तथा मैत्रीभाव विकास गर्ने सम्भावना जोडिएको पाइन्छ; तर यस्ता लाभ सबै व्यक्तिमा निश्चित रूपमा प्राप्त हुन्छन् भन्ने निष्कर्ष पुस्तकालयीय अध्ययनबाट निकाल्न सकिँदैन। यसरी विपश्यना ध्यानलाई केवल एकाग्रताको विधि नभई बौद्ध दर्शनमा अनुभव, अनित्यबोध र चित्तशुद्धिसँग सम्बन्धित साधनाका रूपमा बुझ्नु उचित हुन्छ। बौद्ध मूलपाठ, आधुनिक व्याख्या र वैज्ञानिक अनुसन्धानलाई प्रमाणका अलग तहका रूपमा राखेर अध्ययन गर्नु नै यसको अवधारणा, अभ्यास र महत्त्वको सन्तुलित मूल्याङ्कन हो।

Conflict of Interest Statement

The author has no conflicts of interest to declare.

Funding

This research received no grant or funding.

सन्दर्भ सामग्री

वेदना र सम्पजञ्ञको महत्त्व. (२०७९). पूर्वाञ्चल विपश्यना केन्द्र ।

Analayo. (2003). *Satipatthana: The direct path to realization*. Windhorse Publications.

Bodhi, B. (Ed.). (2005). *In the Buddha's words: An anthology of discourses from the Pali canon*. Wisdom Publications.

Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M. S., Gould, N. F., Rowland-Seymour, A., Sharma, R., Berger, Z., Sleicher, D., Maron, D. D., Shihab, H. M., Ranasinghe, P. D., Linn, S., Saha, S., Bass, E. B., & Haythornthwaite, J. A. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine, 174*(3), 357–368. https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2013.13018

Hart, W. (1987). *The art of living: Vipassana meditation as taught by S. N. Goenka*. Harper & Row.

Strong, J. S. (2001). *The Buddha: A short biography*. Oneworld Publications.

Sujato, B. (Trans.). (2018a). *Sallasutta (SN 36.6)*. SuttaCentral. https://suttacentral.net/sn36.6/en/sujato

Sujato, B. (Trans.). (2018b). *Satipatthanasutta (MN 10)*. SuttaCentral. https://suttacentral.net/mn10/en/sujato

Vipassana Research Institute. (1990). *The importance of vedana and sampajanna*. https://www.vridhamma.org/vedana_and_sampajanna

Views and opinions expressed in this article are the views and opinions of the author(s), *NPRC Multilingual Journal* shall not be responsible or answerable for any loss, damage or liability etc. caused in relation to/arising out of the use of the content.