

योगीया अनुभव
x

बौद्धध्यान

(भाग-२)



भिन्नु अश्वघोष

लेखकया मेगु सफूत

नेपाल भाषा

- | | |
|----------------------------|----------------------------|
| १) गीतम बुद्ध | १६) " " -३ |
| २) बुद्धया अर्थनीति | १७) बाखँया फल भाग-१ |
| ३) तथागत हृदय | १८) " " " -२ |
| ४) त्याग | १९) धम्मचक्रः पवत्तन सुत्त |
| ५) दश संयोजन | २०) क्षान्ति व मैत्री |
| ६) भिक्षुया पत्र भाग-१ | २१) बोधिसत्त्व |
| ७) भिक्षुया पत्र भाग-२ | २२) मूखत्ता पासा मज्जू |
| ८) पेकिङ्ग स्वास्थ्य निवास | २३) श्रमण नारद |
| ९) बौद्ध शिक्षा | २४) ईष्यां व शंका |
| १०) ह्यापां याहा गुरु सु | २५) चमत्कार |
| ११) मां बौ लुमन | २६) चरित्र पुत्रः |
| १२) हृदय परिवर्तन | २७) बाखँ भाग-४ |
| १३) बौद्ध ध्यान | २९) चरित्र पुत्रः भाग-२ |
| १४) बाखँ भाग-१ | २८) बौद्ध ध्यान भाग-२ |
| १५) " " -२ | |

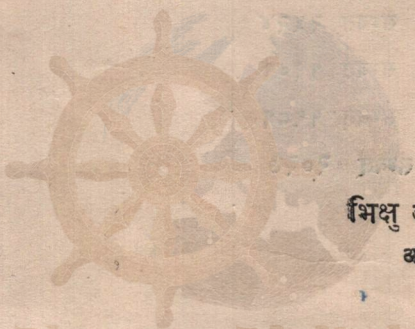
नेपाल भाषा

- | | |
|----------------------------|--------------------------------|
| १) नेपाल चीन मैत्री | ७) शान्ति |
| २) बुद्धवाद | ८) बौद्ध ध्यान |
| ३) बौद्ध दर्शन | ९) पेकिङ्ग स्वास्थ्य निवास |
| ४) नारी हृदय | १०) बौद्ध संस्कार |
| ५) बुद्धको व्यावहारिक धर्म | ११) बौद्ध जगतमा स्वास्थ्य सेवा |
| ६) पत्र माल | |

योगीया अनुभव

बौद्ध ध्यान

(भाग-२)



भिक्षु अश्वघोष
आनन्दकुटी
स्वयम्भू

Dhamma Digital

प्रकाशक

धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठी

श्री घः, नःघः स्वाः, हे

बुद्ध सम्बत् २५२४

नेपाल सम्बत् ११०१

इस्वी सम्बत् १९८१

वि. सम्बत् २०३७

Dhamma.Digital

थाकू :

शाक्य प्रेस

दंबहा., येँ

फोन नं. १३६०४





स्वर्गीय तारावीरसि कंसाकार





स्वर्गीय पूणेमाया कंसाकार



स्वर्गीय तारावीरसि कंसाकार

अनित्य थ्व संसारे सुयां छुं लगे मजू । ८६ (चेखुदँ)
दुम्ह म्हं मकुम्ह मां व सोछा सोधा जहान परिवार तोता श्री
तारावीरसि कंसाकार सुयातं छुं मधासे २०३५ साल माघ
१६ गते ६४ (ख्वीप्यदँ) या उमेरे स्वर्गवास जुल ।

वय्कः स्वर्गीय धर्मवीरसि व स्वर्गीय पूर्णमाया कंसा-
कारया तस्सकं योम्ह याकः काय् खः । नेपालभाषा व समाज
सेवी तःवाः श्री योगवीरसि व अबुजु धर्मवीरसिया पाखें
समाज कल्याणया भावनां मचाबले निसें न्ह्यब्वाना जूम्ह
वय्कलं छुं नं छुं किसिमं देश व समाज सेवा याय्गु कुतः
जीवनभर याना दिल । पासा भाई प्रति स्नेह, विश्वास व
सहयोगी भाव तथा मिलनसार स्वभावया कारणं वय्कःयात
सकसिनं बाँलाक म्हस्यू । पासा भाई, दाजु-क्रिजा, तःकेँ हेपिनिगु
स्नेह, विश्वास व सहयोगया कारणं २०१४ साले वय्कः
काठमाडौं नगरपालिका बोर्डया सदस्य चुने जुल । अनलि
काठमाडौं नगर पञ्चायतया हरेक चुनाउले जनतां वय्कःयात
न्ह्याबलें स्नेह याना चुने यात । वय्कलं कान्तिपुर नगर-
पञ्चायतया कार्यवाहक प्रधानपञ्च व उप-प्रधानपञ्चया रूपं नं
जनतायागु सेवाय् संलग्न जुया दिल ।

(ख)

जीवनया अन्तिम समय तक नं का. न. पं. व मेमेगु सामाजिक संस्थापाखें जनतायात फुगु चागु ग्वाहालि याना थःके दुगु सेवाभावयात परिवर विद्या दिल । मेलमिलाप व एकता तारे योम्ह वय्कलं काठमाडौं नगरपालिकाया सदस्य जुसां निसें हे पासापिनि पुचले थः थवे मेल व एकता क्वातुका जनताया सेवा याकेगुना वःकः सकृपरूपं प्रयत्नशील जुया दिल । उकें हे पासापिनिगु पुचले “तारा बा” या नामं वय्कःया नां जाल । नगर पञ्चायत जक मखु मेमेगु थी थी सामाजिक व सांस्कृतिक संस्थाया अध्यक्ष व सदस्य जुया नं वय्कलं याना-दीगु समाज सेवा व पासा भाई, इष्टमित्र सकसियां प्रति वय्कः यागु स्नेह व सहयोग भावना वय्कःया शुभ चिन्तकपिसं गबलें लोमंके फैमखु ।

घरेलु इलमया विकासे नं वय्कलं तःधंगु रूचि तया-दिल । २००४/२००५ साले घरेलु वस्त्र उत्पादन तथा प्रयोगया बारे जूगु महान प्रयासे ब्वति कया थःगु रूचियात सार्थक याय्त तःधंगू प्रयास यानादिल । थ्व खँय् नं वय्कलं यानादीगु ज्या नेपाली जनतां ताःतक अवश्य लुमकि ।

नेपाल चीन मैत्री क्वातुका बःलाकेगु ज्याय् नं वय्कलं निकै प्रभावकारि सहयोग यानादिल थ्व हे सिलसिलाय् वय्कलं जनवादी गणतन्त्र चीनया मैत्री भ्रमण नं यानादिल ।

वय्कः धात्थें समाजसेवी धैगु खँ वनस्थली सिद्धार्थ माध्यमिक विद्यालयया छात्र छात्रापिनिगु निरिति वय्कलं आखः ब्वनेगु कोथा (Class-room) निर्माण यानादीगुलि सी दु ।

अथे हे वय्कःया पुण्य स्मृतिस आनन्दकुटी विहारया पूर्व उत्तरपाखे छकू कोथा बने जुल ।

थुगु धर्म पुस्तिका प्रकाशनया पुण्यानुभावं स्व. तारा-वीर सिं कंसाकारयागु सुख शान्ति व निर्वाण लाभ जुइमा धका कामना याना ।

स्वर्गीय पूर्णमाया कंसाकार

१) दिवंगत पूर्णमाया कल्याण भावना स्वरूप वय्कलं स्वयम्भू सरश्वतिपाखें आनन्दकुटी विहारे कुहाँ वनेबले सुं नं चुलुया गोमतुइमा, सुयातं घाःपाः मज्जीमा धैगु भितुना बह काय्त पाइप रेलिङ्ग तथा उपकारया ज्या याना दिल ।

२) किम्डोले थःगु हे कयबे विहार निर्माण याना सिद्धार्थं कुमार बोधिसत्वया प्रतिमा स्वना दिल ।

३) २०३० साले बुद्धगयाय् न्हेनुतक अनगारिका (त्यागी जीवन) दशशील ग्रहण याना त्यागीमय जीवन हना दिल । नश्वर देह त्याग याय् न्ह्यो नं म्हासुगु वसः पुना सुख शान्तिपूर्वक देह त्याग याय्गु वय्कःयागु इच्छा पूर्ण मजुल । पुत्रशोकं विह्वलम्ह वय्कः ८६ (चेखुदं) या उमेरे २०३६ सालया लक्ष्मीपूजाखुनु वय्कः स्वर्गस्थ जुल ।

थुगु धर्म पुस्तिका प्रकाशन याना धर्मदान यानागु पुण्यानुभावं स्व० पूर्णमाया उपासिकायात सुख शान्ति व निर्वाण लाभ याय्त हेतु ज्वीमा धका कामना याना ।

— प्रयागराजसिं सुवाल

योगीया मनया खँ

थ्व सफूया नां 'योगीया अनुभव' खः । थथे धाय्वले थ्व सफू च्वःम्ह छम्ह अगुभवीम्हयोगी ज्वी माःथें च्वं । थुकथं विचा, याय्वले थ्व सफूया लेखक तःधंम्ह योगी वा अनुभवीम्ह मखुगुलि थजःगु "योगीया अनुभव" सफू च्वय्गु भतिचा मलो थें च्वं । तर थ्व सफुती च्वंगु अनुभववा खँ च्वमि (लेखक) यागु थःगु जक मुक्कं अनुभवया खँ मखु । धात्थें ततःधंपि अनुभवी योगीतय्गु अभ्यास व तालिमया खँ खः । अथे धका थ्व सफूया लेखकं साधनायोग वा ध्यान भावना छुं अभ्यास व अनुभव मयागु नं मखु । थ्व खँ पाठकवर्ग थ्व सफू क्वचाय्क ब्वने धुनेव वोध ज्वी घैगु मनंतुना ।

छगू निवेदन दु थुकी च्वंगु खँ फुकं सत्य खः धका थःत अनुभव मज्वेकं विश्वास याय् मज्यू । अथे धका असत्य नं मखु । पत्या मजूसा अनुभवी महान योगी गुरुपिथाय् वना न्यंसां ज्यू ।

ध्यान यानाया जित छु फाइदा जुल धाःसा न्हापा सुधार याय्माः, तँ पिकाय्गु मजू घैगु बाखँ कना च्वना तर थःके तँ पिहां वैगु मचाः । थःगु बानि सुधार याय्माः घैगु पाखे गुलि ध्यान वने माःगु खः उलि मद्दु । कल्याण मित्र श्री

सत्यनारायण गोयन्का याथाय् ध्यान योग तालिम कया वसेलि तँला पिहाँ वोनि तर तँ पिहाँ वय् धुंका चाया बल । अनं लिपा बर्माय् पूज्य महासीसयादो महास्थविर भन्तेयाथाय् तालिम कया वसेलि तँ पिहाँ वैगु कम जुल । तँ जा पिहाँ वोनि तर तुरन्त चाः । चायावोगुलि तँ तुरन्त क्वलना वं । तँ याकनं क्वलनीगु मवनीगु नं कारण स्वया जक खः । एसां बर्माय् वना ध्यान याना वसेलि गाक्कं फाइदा दु ।

मेगु खँ खः । छन्हु कोथाय् च्वंगु सिपु निपौ स्वपौ पित यंका बले च्वे च्वंगु बिजुलि चिमे हाना होल्डर न चिम नं नचुसे च्वन । अले मती वन मेपिसं यागु जूसा थःम्हं गुलि व्वो बी धुंकल ज्वी- “ढंग मदु, तह मदु, बुद्धि मगा ।” थःम्हं होश मदय्क याना बले छुं मखुत । उलि जक मखु, मेपिसं स्यंको बले व ज्या द्वंकीबले जिं याय्बले नं अथे जू घैथें मती लुया वो । थथे न्हापा मती मलू ।

सुयागुं चरित्र वांमलागु खनिबले वाक्कु छी मास्ते वो, अले थःके नं अज्योगु हे मेगु पह लुमना षड्बले थः नं व हे कोले थिया च्वं घैगु मती ल्वी बले मन याउँसे च्वं । वाक्कु छिना च्वनीगु बानि मदया वन ।

योग अभ्यास यानाथें मैत्री गुलि बःलाके माःगु खः उलि मैत्री बःमलानि । गुगु ज्या याय् मज्यू, गुगु ज्या यानाः मेपिन्त मछिनिगु खः अज्योगु याय् मज्यू धाय्कं धाय्क नं याइपि खना मैत्री याय् मफुनि । न्हापा जूसा तँ पिहाँ वै च्वनी । आ उपेक्षा भाव तथा च्वना । उपेक्षा बः मलाइ बले छक निक मने द्वेष भाव

(च)

दना वो । तर हानं थःम्हं न्वाना च्वं छू पह ? छाया लुमंका
चवनागु ? तर जि मथू जिद्दि जुया थः कतिलागु जक ज्या याइपि
दुगु समाजे गुकथं शान्ति दै । थुकिया लिसः जिके मदु । ध्यान
वःलासा अवश्य लिसः दैगु खै । जिके ध्यान वःमलानि धैगु थुकिं
सीदु ।

मेगु ध्यान यानाया अनुभव व ध्यान छाया याय्माः धैगु
वारे चवया तयागु 'बौद्ध ध्यान भाग-३' पियादिसं । प्रकाशक
दत्त कि पिहाँ वय्त पियाच्वंगु दु ।

थुगु सफू जक मखु मेमेगु नं यक्व सफूत छापे याय्त
चन्दा दातात चूलाका प्रकाशित याना ब्यूगुलि धर्मकीर्ति बौद्ध
अध्ययन गाष्ठीया अध्यक्ष अनगारिका धम्मवतीयात स्वास्थ्य
लाभया कामना याना साधुवाद वियाचवना ।

प्रूफ काःवेगु व ब्यूवेगु आदिकथं गुहालि विया वांलाक
छापे याना ब्यूगुलि शाक्य प्रेस नं धन्यवादया पात्र जू ।

ध्यानकुटी, वनेपा

ने०सं० ११०१

पुस १ गते २०३७

— सिद्धु अश्वघोष

प्रकाशकीय

ध्व बौद्धध्यान भाग-२ योगीया अनुभवं जाःगु सफू
धर्मकीर्ति विहारया न्हेप्यंगुगु (७४) प्रकाशनया रूपे छिक्र-
पिनि न्ह्योने ब्वे खना जिमित साव लय्ताः । धर्मदान याय्गुली
मन चक्कंपि व ल्हाः तप्पापि उपासक उपासिकापि दुगुलि
धर्मकीर्ति विहारं धर्म व भाषा सेवा याय् फुगु खः । उकिं
थुगु सफू छापे याय्त् मागु ध्यवां ग्वाहालि याना दीगुलि
श्रीमती हेरादेवी कसाकार परिवारयात आपालं पुण्य लाय्माः ।

मनूतय्गु जीवन ताले लाकेत मदेक मगागु बौद्ध
ध्यानया सफू च्वया जिमित प्रकाशनया ज्याय् न्ह्यव्वाका
बिज्यागुलि हनेवहम्ह अश्वघोष भन्तेया प्रति कृतज्ञ जुया ।

— धम्मवती

१३ पौष २०३७

अध्यक्ष-धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठी

සමස්ත



Dhamma Digital

योगीया अनुभव

जि न्हापा ध्यान याय्गुली विश्वास मदुम्ह । सुंक च्वनेगु ठोक मजू धयाथें जिगु विचार खः । ध्यान अभ्यास हे मयापिसं योग साधनया महत्व गनं सी ?

सन १९५९ अर्थात् २०१६ साल पाखे जि टि. बि. या शिकार जुल । चीने वासः याःवना । अन नं म्हमफुपित (विरामी तेत) अस्पताले “आनापानस्मृति” ध्यान भावना याका तल । कम्युनिष्ट देशे नं ध्यान याका तःगु खना गथे आश्चर्य मचाय्गु ! जित नं ध्यान याकल । ध्यान सेना व्यूवले भगवन् बुद्धया नां नं काल । मतलब थ्व “आनापान सति” “ध्यान विधि भगवान् बुद्धं अनुभवयाना कना विज्यागु खः । तर बौद्धतसें धर्म जक भा.पा ध्यानयाना च्वन । दैनिक जोवने लोकथं छ्यला नाला मकाल । आदर्श जक । यथार्थ व व्यवहारिक मजुल ।” चिनियातसें धाइ- “जिपि कम्युनिष्ट खः । उकि जिमिसं धर्म माने मयाना । तर स्वास्थ्य लाभ व चित्त एकाग्र य.य्गु जीवन सुधार व उन्नतिया लागि ध्यान मदय्क मगा धैगु थ्वीका जिमिसं छ्यला च्वना । ध्यान-याना-च्वना ।”

(२)

नितः नं मथे छद्यौ (१ घण्टा) न्हिने छद्यौ न्हि निद्यौ
(२ घण्टा) ध्यान याकल । बरु सासः ल्हाय् बले त्यपुचां
निसें ताहाक याना दुकाय्गु व पितछोय्गु कथं खः । थुगु
आनापान स्मृति भावनां विरामीते मन पिहाँ मवन । अथे
धयागु छेँ लुमंसि मवल हँ । प्वाःया त्यपुचां निसें ताहाक
याना सासः ल्हाय्बले शरीरया दुने नं व्यायाम जुल । अले
याकनं न्ह्यो नं वो । वासलंसिकं ध्व भावनाया अभ्यासं ल्वे
क्वलना वं हँ । मतलब वासलं नं याकन थ्यू हँ । अथे धैगु
वासःया शक्ति नं बढे जुल भावनाया फलं ।

मैं कन्हे कल्याणमित्र श्री सत्यनारायण गोयन्काया
ध्यान विधि नं इमान्दारी पूर्वकं श्रद्धा तथा अभ्यास याना
क्यान्सर ल्वे लाय्का च्वंपि नं दु धैगु न्यने दत । तर ल्वे
लायकेगु आशा जक याना ध्यान याय्गु मखु ।

२०१८ साले दत्यां मयाक चीने च्वना ल्वे लायका
न्हूगु जीवन ज्वना चोनं लिहाँ वया । २०२८ साले श्रीघले
धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठी छगू खोले जुल । धर्मकीर्ति
विहारं उगु गोष्ठीं शनिबार पतिकं ल्यासि ल्याय्म्हपित
बौद्ध शिक्षा बीगुली खाहाली बोमाल धका अनुरोध यागु
कथं जि फुगु चागु बौद्ध शिक्षा बीगु ज्या याना ।

धर्मकीर्ति विहारे व मेमेगु विहारे नं ध्यानया कार्यक्रम
दय्कातल । अरु नं उकी जिगु मन उस्त मवं । श्रद्धा मदु ।

२०२६ साल पाखे धर्मकीर्ति विहारपाखें श्री सत्य
नारायण गोयन्का धैमेसिगु ध्यानसिबिरे बना ध्यान तालिम

का वनेगु कार्यक्रम दय्कल । उकी जि नं वना । स्वंगू
 सिविरे भाग कयाबले बाँलाक मथूसा नं, अभ्यास याय्
 मफुसा नं जिगु हृदय परिवर्तन जुल । अथे धयागु ध्यान
 मने दुहाँ वन । भावनाया रस थुल । ध्यान याय् हे माः
 घैगु खँ थुल । छाय् ध्यान साधना याय्मागु घैगु धाःसा थ
 कीगु चित्त साप चंचल खः । व चित्तयात बसे तय्त ध्यान
 छगू स्यल्लागु साधन खः । (मिचाहा व ह्यामि जुल धा सा
 न्हाक्व ध्यान याःसां चित्त बसे तय् फै मखु ।)

कीगु बानि धाःसा थःगु खँ मन्यँ वा थःमं घैथे मदय्व
 अथवा थःत मन्यीगु खँ न्यने मालकि असन्तुष्ट जुया
 च्वनीगु । थ्व कीसं मचाः । ध्याने लगे ज्वी धुंसेलि चाया
 चल । अथे घैगु ध्यान अभ्यासयात कि चाया वो । ध्यान
 बः लात धाय् वं असन्तुष्ट भाव लोमंका छोय् फै । उपेक्षा
 भाव बः लाना वै ।

(क) चित्त घैगु एकाग्र याय् हे माः ।

(ख) एकाग्र नाप शुद्ध नं याय् माः ।

(ग) थःत थःम्हं म्ह सीकेत ध्यान याय् हे माः ।

ध्यान याना थःत थःम्हं गथे म्ह सीकेगु ले ? ध्यान
 अभ्यास याना च्वने बले अनेक प्रकारयागु कल्पना व विचार
 मने लुया वै च्वनी । अपोलं याना मभिगु विचार वैगु ।
 अथे विचार वै बले ध्यानं खनी, थः गज्योम्ह घैगु सिया
 वै । करपनिगु दोष जक खना च्वना थें थःगु दोष मखंगु
 खतरा खः । थःगु दोष खनकि चित्त शुद्ध ज्वी । थःम्हं

(४)

यानागु ज्या द्वन धाःसा मेपिनि नं थ थे हे द्वनीगु ज्वीफु ।
मेपिनि ज्या द्वनी बले थःम्हं चाइ, जि याना बले नं अथे
स्यं । अथवा मेम्हस्यां ज्या द्वंकुगु वा स्यंकुगु खनी बले व
हे ज्या थःम्हं याःगु जूसा छुं मखुथें च्वनी । थथे लुमकेबले
अथवा चाय्का च्वनेबले गावक शान्तिया अनुभव जू ।
मेपित ब्वो बिया ल्वाना असन्तोष कया च्वने माली मखु ।
थःम्हं छु याना च्वना धयागु चाल धाय्वं शुद्ध ज्वीगु लंपुइ
ध्यन । व मखुगु ज्यां मुक्त ज्वी फुसा धात्थें शुद्ध जुल धका
ध्वीका काय् माल ।

कल्याणमित्र श्री सत्यनारायण गोयन्का याथाय् ध्यान
तालिम कया थःम्हं थू थें थःत अनुभव जूथें "बौद्ध ध्यान"
सफू सम्पादन याना । एनं ध्यानया वारे पूर्वक ज्ञान मदुनि ।
सफू च्वय्गु व बाख कनेगु मेगु हे, ध्वीका ज्या याय्गु
मेगु हे ।

छाय्धासा, त्याग याय्माः तें पिक्काय् मज्जू, इष्या याय्
मज्जू धका बाखँ कना च्वं सा नं त्याग भावना मदया वैगु
तें पिहाँ वैगु मचाइगु, ईष्या दया वइगु मचाः । तर ध्यान
अभ्यास याना यंकुसा चाया वो । थुउसि बर्माय् वना सति-
पट्टान विपस्सना भावना अभ्यास याय्धुंका थुया वल छक
निक जि गुगु बाखँ कनाच्वनागु खः व थःम्हं हे मथूनि, वा
मचाःनि । छगू निगू मिलेनं मजू ।

कल्याणमित्र श्री गोयन्का याथाय् तालिम याका च्वंगु
ध्यान क्रम व बर्माय् शासनहित ध्यान केन्द्रे जिमिस.

अभ्यास यांना वयागु क्रम उथें मजू । तर निगूया नं मूल
उद्देश्य व लक्ष ला चित्त एकाग्र याय्गु व चित्त शुद्ध याय्गु
हे खः ।

श्री गोयन्का याथाय् तालिम विद्या तगु ध्यान विधि
वा क्रम अवौद्धतय् लागी तस्सकं व्यवहारिक व सरल जू ।
थ थःगु धर्म तोते म्वाः । तर चित्तएकाग्र व शुद्धयाना भिगु
ज्या याय् फय्वं गाःथें च्वं । जित अनुभव जूथें व जि थूथें
जक थन च्वयागु खः । थ्व हे सत्य खः धका जिद्दि याना
धयागु मखुं ।

बुद्ध वर्ष २५२३ अर्थात् २०३६ फागुण महीनाया अन्त
पाखे धर्मकीर्ति विहारपाखं २६ खुम्ह पुचः बर्माय् वना
ध्यान याः वन । उकी जिनं दुथ्यात ।

बर्माया शासनहित ध्यान केन्द्रे विद्या च्वंगु सतिपट्टान
विपस्सना भावना छगु व्यवहारिकगु ध्यान क्रम खः । तर पाःगु
छु धाःसा विपश्यनाया व्याख्या वइबले परमार्थ कथं चित्त व
चैतसिक, नाम व रूप छुटे याय्गु व चित्तया पह चह वा
गतिविधि म्ह सीकेगु, पुनजन्म काइगु विधि व आत्मा दु
मदुया वारे अपो चर्चा दु । थुगु पत्ति साधारण मनूतसें मथू
व व्यवहारिक मजू थें खना च्वना ।

खजा श्री गोयन्का यागु क्रम नं बर्मायागु हे खः । वय्कः
नं बर्माय् हे बूम्ह, अन हे ध्यान तालिम कया सिद्धि लाभ
जूम्ह छम्ह गृहस्थी खः गुम्ह कि कला काय् परिवार दुम्ह ।

ध्यान याय्गु क्रम

धन तक थःगु अनुभवया खँ जक न्ह्यथना । छाया धाःसा
ध्यान छाया याय् मागु धैगु खँ मथ्वीका ध्यान विधि जक
कनां छुयाय् । छुं चोज न्याय् मसःमेसित लंपु मकंसे ब्वाके
छोय् थें ज्वी ।

आः ध्यान विधिया बारे छक सीकेनु । न्हापां खुनु
ध्यानगुरूं गृहस्थी तय्त अष्टशोल बिया विज्यात । सकलें
म्ह तप्यंक तया फेतुइमाः । अय् धैगु दुग क्वेँ बेकोय्के
मज्यू । प्वाः जायक नय् मज्यू जनी वा पेटि छ्वासुक चो
माः । मिखा तिसिना प्वाः फुले ज्वीगु व दुसुना वनीगुली
होश तय्गु । सासः दुहाँ वनीबले प्वा थाहाँ वै वा फुले
ज्वी । सासः पिहाँ वनी बले प्वाः चीग ज्वी । वा दुसुना
वनी । थुकी जक ध्यान तया च्वनेगु ।

सासः दुहाँ पिहाँ ज्वी बले प्वाः फुले ज्वीगु व दुसुना
वनीगु बाँलाक चाइवले व खनी बले चित्त एकाग्र जू । थथे
विपश्यना (अन्तर्दृष्टि) पुरे ज्वी बले वा ध्यान क्वातुइ बले
मनेलुया वइ च्वेगु खँ अशुद्ध धैगु खनी । मने छुं खँ मल्वी-

कुसे प्वाःसंगु जक खका च्वनेगु कायानुपस्सना (शरोरयात्त ज्ञानं खंकेगु) भावना धाइ । आनापान स्मृति अर्थात् सासः दुहाँ पिहाँ ज्वोगुलो ध्यान तय्गु न कायानुपस्सना खः । तर लुमंका तय् मागु खँ खः 'आनापान स्मृति' भावना याय्बले न्हाय् च्वकाय् व म्हुतुसिया बिचे हे जक ध्यान वनी । छ्गू हे जक आरम्मण (निमित्त) कया याय्गु जुल । थथे ध्यान याय् बले याकनं मन पिहां वं । प्वाः सनीगुली मन वा ध्यान तया तय् अःपु । आनापान सति भावना याय् बले नं विपश्यना जू । आनापानयात्त समथ भावना धाइ । विपश्यना धैगु म्ह छ्महं खंके माःगु ध्यान खः । । "सब्बं कायं पस्स-सिस्सामीति पजानाति" धका सतिपट्टान सूत्रे धैतगु अनुसारं प्वाथे ध्यान तय् बले न्हासं निसें क्वथ्यं क ध्यान तय्मागु जुल । थ्व अःपुगु तरीका जुल । थथे ध्यान याय् बले प्वाः फुले जूगु वा संगु वायोधातुं खः । थ्व रूप जुल । प्वाः सनाच्च्वंगु चाःम्ह नाम (चित्त) जुल । मेमेगु धर्मो आत्मा धाइ । थुकी (बुद्ध धर्मो) आत्मा धयाम्ह मदु । चित्त उत्पन्न ज्वीत्त हेतु भौतिक प्रदार्थ (रूप) माः । अथे हे चित्त दतकि रूप नं दै वै । परस्पर सहयोग वा सम्बन्ध दु चित्तयात्त रूप हेतु । वथेन्तुं रूपयात्त चित्त हेतु ।

ध्यान च्वने बले तुत्तिस्याना वै, म्ह त्यानुया वै, अन थन मदय्क स्याना वै । थ्व दुःख खः । शरीर हे दुःखया छेँ खः । म्ह छ्महं दुःखया खानि खः । स्यात्त-स्यात्त धका मनं मनं धाय्बले स्यागु लना वनी । अनिस्थ लुमंकेबले स्यागु

(८)

लना वनी । ध्यान सिधल धका गंधाना ह्यवं स्यागु अनवं
थनवं मदयूक वनी । छपति हे स्यागु दैमखु । थ्व हे खः
अनित्य । स्थिरगु मखु । थुकिया व्याख्या क्वे वै तिनि ।

ध्यान लाभया अंग न्यागूः—

१. श्रद्धा = (शुद्धगु विश्वास) २. आरोग्य = (स्वास्थ्य-
लाभ) ३. ऋजु = (छल्कपटी मज्जीगु) ४. विरिय = (वीर्य,
उत्साह) ५. प्रज्ञा = (थःगु) शरीरे जूगु अनुभवं चाय्का
चवनेगु)

थुपि न्याता ध्यान लाभ याय्त मदयूक मगागु अगत
धका ध्यान कर्मस्थानाचार्यं कना विज्यात ।

श्रद्धा = धैगु ध्यानया बारे पूरा विश्वास दयमाः ।
मन प्रसन्न ज्वीमाः । इमान्दारी साथ ध्यान क्वातुसा,
बःलासाः अवश्य आध्यात्मिक शक्ति दै । चित्त थातं तय्
फै वा मन वसे तय् फै । एकाग्रता दै ।

स्वास्थ्य लाभ = म्ह सुख दुसा, रोग छुं मदुसा
याउँक ध्यान याय् फै । स्वास्थ्य बाँ मलासा ध्यान याय्
फै मखु । मन बःलासां शरीरं वी मखु । भौतिक भरे मन
दना चवनीगु धैगु थ्व हे मखा ज्वी । उकि म्ह फय्का
चवनेमाः ।

छल्कपटी उी मज्जे = ध्यान यानाचवनेबले
गथे गथे जुया वल व फुकं सत्यकथं ध्यानगुर्यात कनेमाः ।
करु वारं जक ध्यान याय्गु ठीक मज । नाम-रूप अर्थात्

पवाः सना, च्वंगु खंग्ह व चाःम्ह नाम (चित्त) खः । पवाः सना च्वगु रूप धका छुटेजुगु प्रज्ञां खंका जक धाय्मा । अथे कल्पना याना नम्बर काय्गु आशायाना, मनं कल्पनायाना धाय् मज्यू । (थुगु नाम-रूप या खँ कया नम्बर वीगु चलन श्री गोयन्काया ध्यान साधनाय् मदु । न आत्माया वारे छुं चर्चा हे दु)

चक्रमण व ध्यान गुलि घण्टा यानागु खः उलिजक याना धका धायमाः । न्याघौ (५ घण्टा) जक यानाः ७ घण्टा याना धाय् मज्यू । मथूसां थू धाय् मज्यू । मने मखुगु कल्पना वया च्वंसां मन पिहाँ मवं, छुं कल्पना मवो धाय् मज्यू । सत्यताय् च्वने माः ।

ध्यान तालिम कया च्वनावले जिके नं थ्व गुण धर्म पुरेमजू । छाय् धाःसा कार्यक्रम कथं सुथे ३ बजे निसें फेतुना व चक्रमण, नयाच्वना बले आदि याना २० घण्टा ध्यान याय् मागुली जम्मा १५ घण्टा तक जक ध्यान अभ्यास जूथे च्वं । सुथे ३ बजे निसें बहनि ११ बजे तक । नया च्वंसां, खिफाना व च्बफाना च्वंसां, खँल्हाना च्वंसां, मोल्हुया च्वंसां होश तथा चाय्का च्वनेगु यात ध्यान याय्गु धागु खः । अथे होश तथा च्वने मफु । नया च्वना बले टेप धया च्वंगु दु, नया च्वनासा-नयाच्वना धका चाय्का च्वं । तर होश छखे लाना च्वं । सासागु छुं छुं दु धंका स्वय्गु जक होश दु ।

गोगु घण्टा चक्रमण (ल्वी श्वी) जुया ध्यान याय् मागु खः उलि याय् मफु । न्हि न्हि रिपोर्ट ब्यूवने माः । ध्यान-गुरूं न्यनी- 'गोघौ ध्यान याना । मन पिहाँ वंला ? गोघौ चक्रमण याना ? फ़ारा च्वना बले, मोल्हुइ बले, नया च्वना बले अथे याना च्वना धका चाः ला ? खापा तीबले व चाय्के बले चाःला' ? धका न्यनीगु । मयाना, लुममं, मचाः धाय् बले मछालापुसे च्वंक अल्सीम्ह, ध्यान वः मलाम्ह धका धाइगु । उकि चक्रमण मयात धाय्वं धाइ, अल्सीम्ह धाय्का च्वने माली धका भयं चक्रमण याना च्वनेगु । छक निक फेतुना ध्यान नं कःरं जक याय्गु । थथे ज्वीगु बा थज्योगु पह मज्यू । इमान्दारी पन मन्त । सत्यताय् च्वने मफत । थःगु इच्छां व मनं निसैं खंका याय् मागु खः । इमान्दारीपन मन्त धाय्वं, चित्त शुद्ध मजुल धायव ध्यानया छुं फल दैमखु । थथे इमान्दारी पूर्वकं भावना अभ्यास मया मेसिनं गथे ध्यानया खं बाँलाक श्वीका काय् फैं ?

चक्रमण अपो मयानागुया छगू कारण दु । जिके यक्व दना ज्वी मज्यूगु ल्वे दु । ल्वे दु ध्यानं ध्यान गुरूं (महासी सयादो मखु, मेम्ह हे) मथू । याय् हे माः धाइगु । अले छुयाय् ! (६ घण्टा) खुघौ चक्रमण याय् माःथाय् बल्ल प्यघौ (४ घण्टा) जक याय्गु । वनं न्यनीबले मयाना धाय्माली धका खः । थथे ज्वी बले जिके श्रद्धा नं बःला धाय् मछि थें च्वं ।

उत्साह = वीर्य दय्माः । उत्साह मन्त कि अल्सी ज्वी । घौछि ध्यान च्वने माः । फेतुना पलख जाइबले गं

गुवले थाना हइ धका मती वन कि वीर्य बः मलात वीर्य व
उःसाह दुसा घौल्लि धैगु तुरन्त फुना वं । निघौ तकनं फेतुना ध्यान
चवने धुन । यानुसे नं मच्चं । मन नं पिहाँ मवं । अबले खूव
आनन्दया अनुभव जू । तर आनन्द जुल धका नं न्यासि चाय्
मज्यू । आनन्द जुल धका नं चाय्का चवने माःगु जुया चवन ।

प्रज्ञा = श्वीका काय्गु शक्ति यात धाइ । छु श्वीका
काय्गु ? थःगु शरीरे छु छु जुया वल, क्वाना वल, स्याना
वल, पीसे चवना वल । उकुसे मुकुसे चवना वल इत्यादि फुवकं
चाय्का सहयाना प्वाः दुहाँ वंगु व पिहाँ वंगुली ध्यान तथा
चाय्का चवनेगु । अनित्य दुःख खंकेगु । चित्त क्षण क्षणे बदले
जुया चवंगु खंकेगु व श्वीकेगु ।

ध्यान कर्म स्थानाचार्यं मेगु नं ध्यान पुरे ज्वीत मदय्क
मगागु न्याता अंग दु धका कना बिज्यातः—

- १) आहार सप्पाय, (उचितगु आहारया प्रबन्ध)
 - २) विहरण सप्पाय, (चवनेगु थाय्या सुव्यवस्था)
 - ३) उतु सप्पाय, (लः फय्, ऋतु मिले ज्वीमाः)
 - ४) पुग्गल सप्पाय, (भिपि मनुत माः)
 - ५) अज्जासय सप्पाय, (विचार मिले जूपि पासापि माः)
- थुपि न्याता पुरे मजुलकि नं ध्यान पुरे ज्वी मखु ।

आहार सप्पाय = रंगून शासन हित ध्यान केन्द्रे
ध्यान चवं वक्कसित निशुल्क (सिन्ति) उत्तमगु भोजन नका
तगुलि साधना याना चवपि योगीतय् नय्गुया छुं चिन्ता

(१२)

मदु । दोछि तक (१०००) यात सिर्त्ति नका च्वंगु मिखां
खना । छम्ह हे मनू नं न्हेनुतक किं निसः ध्यान योगी तयत्
नकुगु दु । थ्व बुत्ता भरे यानागु खँ मखु । मे मेगु लेख च्वय्
बले बुत्ता भरे याय् छि थ्व ध्यानया बारे च्वयागु जुया अथे
मज्यू । नय्गु नं जाके व साधारण तरकारी मखु । ला, डा,
आदि उच्चकोटि यागु खानाया व्यवस्था याना तगु दु । ला
मनः पिन्त अलग व्यवस्था दु

सिद्धार्थ कुमार तपस्या याना च्वंवले आहार सप्पाय
अर्थात् उचित आहार चू मलागुलि ध्यान याना च्वंसां ज्ञान
लाभ मजुल । लिपा आहार प्राप्त जुसेलि तिनि बुद्धत्व प्राप्त
जुल । थ्व हे प्रसंगे ध्यान कर्मस्थनाचाय योगी महास्थविरं
कना विज्यागु बाखं छपु कनेगु उचित खना ।

बुद्धया पाले सिगु घटना खः । छम्ह भिक्षु दु । वयाके
उत्साह नं माक्व दु । श्रद्धा व प्रज्ञा न दु । सत्यताय् नं च्वं
तर आरोग्य लाभ मजुल । न्हाय्पं स्यागुलि ध्याने च्वने
मफत । विपश्यना ध्यान पुरे मजुल । न्हाय्पं स्यागु यात
कःलिया ला तरकारी नय् माःगु जुया च्वन । आहार सप्पाय
(पथ्य आहार) चूमलात । थ्व खँ बुद्धं थ्वीका कःलिया ला
तरकारी दय्का च्वं थाय् छथाय् ब्वीं ज्यापुया छेय् व भिक्षु-
यात भिक्षा पवँ हुं धका छोया विज्यात । मनं तुनाथें व
भिक्षु यात आहार प्राप्त जुल । लिपा विपश्यना ध्यान पुरे
याना अरहन्त जुल । राग द्वेष व मोह मदुम्ह जुल ।

विहरण सप्पाय = ध्यान तालिम काय्त थाय्
 नं उचितगु, एकान्तगु व छिगु माः । यक्व आवाज काल कुल
 सः बोथाय् मन थातं चवनी मखु । नेपालं वं पि प्यम्हेसित
 निन्दु स्वन्दुया लागि थाय् मछिथाय् लात । बाँलाक न्ह्यो वय्के
 मखन । उकि याना न्हिने ध्यान याय्बले न्ह्यो जक वया
 चवन हँ । मन नं थातं मचवन । उकि चवनेगु थाय् उचितगु
 व छिगु माः ।

उत्तु सप्पाय = ध्यान चवनीपिन्त ऋतु (खाउँ
 चिकु) नं मिले ज्वी माः । हावा पानी ठीक ज्वी माः । नेपालं
 वरमाय ध्यान याः वं बले चैत बैशाख महीनाय् लात । अप्रे न
 महीनाय् अन तानोय् धुं कल । चिकु थासं तानोथाय् लागुलि
 ध्यान बाँलाक क्वातुक याय् मफत धाःसां ज्यू । तोनोगु जक
 मखु पति हि जाचे याः वइगु, इमुचां ध्यान बःला मला परीक्षा
 याः वैगु । भुजिनं सहन शक्ति दु मदु धका च्युवा काः वैगु
 उकि ध्यान याइपिन्त ऋतु नं मिले ज्वी माः ।

पुग्गल सप्पाय = मनूत नं शान्तपूर्वक चवनीपि
 दय्माः । ध्यान याय् बले आपा खँ ल्हाइपि मज्यू । नेपालं वं पि
 आपा धयाथें खँ मल्हासे चवने मफुपि । थ्व सफू चवया च्वंम्ह
 नं कमम्ह मखु । ध्यान वःमलासानं ध्यान धयागु थजोगु
 ज्वी माः धका सःपह व स्यूम्ह जुया खँ ल्हाय् माःम्ह । खँ
 ल्हाइपि पासापि नाप लागुलि ध्यान गुलि क्वातुइ माःगु खः
 उजि मजुल । ध्यान पुरे मजुल धाःसां अपो खँ ज्वा मखु थें
 च्वं ।

विचार मिले जूषि पासापि माः = ध्यान
 याय् बले विचार मिले जूषि पासापि माः । विचार मिले मजूषि
 जुल धाय्वं ध्यान तालिम कया च्वने बले मिले मजूगु जक खँ
 लुमना च्वनोगु । ध्यान कर्मस्थानाचार्य महास्थविर भन्ते छमेस्यां
 बाखँ कंगुली छम्ह मनू नं नुगस्याना भिक्षु पित्त दान मब्यू गुलि
 गरीब जुया जन्म काल धागु व हानं गुरूं धागु खँय् विश्वास
 यायमाः धागु जि श्वीका काय् मफत । ध्यान नाप सम्बन्ध
 मदुगु व बुद्ध धर्म नाप तापागु खँ थें च्वना ध्यान याना च्वना
 बले थ्व हे जक खँ लुमना निन्हु स्वन्हु ध्यान याय् मफत ।
 छाय् धासा बुद्धं हे धया विमज्या वसपोलं धागु खँ हे छकलं
 विचार मयासे, मश्वीकुसे भक्तिया आधारे स्वीकार याय् माः ।
 लुकमीं लुं जाँचे याइथें परीक्षा याना जक ग्रहणया धका ।
 छु अर्थे गुरूं धागु खँ विश्वास याय्माः धागु खः थ्व जिगु
 न्ह्यपुं मथू । श्वोके नं थाकु ।

जिपि नाप ध्यान या वंम्ह छम्ह नं आत्मावादी, ईश्वरवादी
 व ला मनःम्ह जुया च्वन । एकादशी खुनु व्रत नं च्वने माःम्ह ।
 अथे धैगु अन्न मनइम्ह । फलफुल जक नइम्ह । ध्यान केन्द्रे
 न्हि न्हि ला नका तगुलि वय्कया विचार नाप मिले मजुल ।
 उकि वय्क या ध्याने बाधाजूगु खने दु । थुकथं विचार मिले
 मजूगुलि नं ध्यान याय् बले बाधा जू वन । उकि धागु
 विचार मिले जूषि पासापि माः ।

थथे अध्ययन याय्बले श्रद्धा आदि न्यागु आध्यत्मिक

अंग खः । मेगु न्यागू आहार आदि भौतिक वस्तु खः ।
 आध्यात्मिक व भौतिक तत्व लना स्वःसा बराबर सम्बन्ध
 दु धैगु थन च्वे उल्लेख जूगु खं सी दु ।



भौतिकवाद व आध्यात्मिकवाद

थन सीकानयमागु खँ खः अवौद्ध धर्मे व्याख्या यानातगु आध्यात्मिकवाद व बुद्ध धर्मे व्याख्या याना तःगु आध्यात्मिकवाद वहे मखु ।

थुउसि बर्मा थ्यंक वना ध्यान याः वनाया लाभ जूगु ज्ञान खः भौतिकवाद व आध्यात्मिक ज्ञानया वारे गाक्कं शंका निवारण जूगु ।

न्हापा जि भौतिकवादयान प्रधानता विया च्वनागु खः । मतलब आध्यात्मिक सिकं भौतिक तःधं धया च्वनागु आः अथे मखु धयागु थुल भौतिकवाद व आध्यात्मिकवाद निताना महत्व पूर्ण जू । थ्व शरीर हे भौतिक व आध्यात्मिक निताना मिले जुया बने जुया च्वंगु खः । नाम व रूप Mind and Matter निताना मिले जुया दया च्वंगु खः । ला हि क्वेँ भौतिक प्रदार्थ जुल । मन वा चित्त आध्यात्मिक जुल । जि थूथेँ बुद्धया विचार कथं भौतिक रूपया कारणं आध्यात्मिक (मन) उत्पन्न जुल । हानं मनया कारणं रूप (भौतिक) प्रदार्थ उत्पन्न जुल । तर थन मुख्य खँ छु

धाःसा ध्यान वःलापिन्त भौतिक प्रदार्थ (पिनेया रूपं) साला मका । अथे धयागु बाँलागु रूप खना उकी भुले मजू । चाकुइ भुजि प्यपुने थें प्यपुना मच्चं । रूप खंसां मन विचलित मजू । मन चंचल मजू । मनयात वसे तय्फु ध्यान वःलामेस्यां । दुःख जूसां सहयाय् फु । थ्व छगू आध्यात्मिक शक्ति खः । मिखा व रूप त्वाना गुगु वेदना अनुभव ज्वीगु खः साधारण मनूत वेदना जूथें ज्या याइ । मतलव मिखां रूप खना मोहित ज्वी । ध्यान वःलापिसं मिखां रूप स्वया उकिया यथार्थ स्वभाव थ्वीका काइ । मिसा मिजं धका मखु । मन हे न्हापालाक मवंकं छुं मजू । उकिं मन मुख्य जुल ।

मेगु थुइका कयागु खँ हेतु फल वाद खः । विना कारणं छुं मजू । संसारया गतिविधि फुकं हेतुं बने जुया चवन । ईर्ष्या, क्रोध, लोभ आदि दक्वं मने दया वैगु हेतुं खः । अविद्यां (अज्ञानतां) याना मिखां खनाथें अनुकरण याय्गु वानि (संस्कार) वसे जुल । अले सुख दुःखया अनुभवं तृष्णाय् भुले जुल । चाकुइ भुजि प्यपुना च्वं थें संसार चक्रे चाहिला चवन । क्वातुक प्यपुना मच्चंसा संसार चक्रं छुटे ज्वी ।

बौद्धध्यान व दर्शन

हानं छक ध्यानया खं लिसा काय् । नाम-रूप निता लोमके मज्यू । ध्यानया ज्या चित्त एकाग्रता याय्गु जक मखु चित्त शुद्धीकरण याय्त नं खः धैगु खं लोमके मज्यू ।

ध्यानयाय्गु गथे ले । सास दुहाँ वनकि प्वा फुले ज्वी । पिहाँ वनकि दुसुना वनीगुली ववातुक ध्यान तय्गु । प्वा फुले ज्वीगु व दुसुना वनीगु स्युगु हे नामं (मनं) खः । प्वाः सना च्वंगु रूप खः । सनाच्वंगु वायो धातु खः । सना च्वंगु बांलाक चाःसा वा खँसा उकियात विपश्यना धाइ । ध्यान अभ्यास मयानि बले अथे मखंगु अविद्यां याना खः । अथे खंके फुगुयात विज्ञान बा बिद्या धाइ । बुद्ध धर्म अनुसार प्वा सनीगु माँया प्वाथं निसें बा माँया प्वाथं पिहाँ वसं निसें दुगु खः । प्वाः फुले जगु चाःगु मेगु हे सुखु गना वंगु चाःगु मेगु हे चित्तं । अर्थात् सास दुहाँ वंगु मेगु पिहाँ वंगु मेगु हे चित्त धका थूसा सम्यक दृष्टि ज्वी । सित कि मन्त फुत धाय्गु मिथ्यादृष्टि खः । जीवन सन्तति चले जुया च्वन धका थ्वीके माः । खुसी लः न्ह्याना च्वं थें अथवा करन्टं मत च्याना च्वं थें जीवन न्ह्याना च्वनी । सीधुंका

चित्त मदया वनी धका खंगु द्वंक खंगु खः । अथे खनीगु मिले मजू । छक पति सास दुहाँ पिहाँ ज्वीगु वहेन्तुं स्वात्तु स्वाना वइगु मखु । बरू अनित्य खंकेगु । छगू हेतुं मेगु बने जुजुं स्वाना वइ च्वंगु खः । मनू सित कि चित्त परम्परा वा चित्त सन्तति मन्त धायगु उच्छेद दृष्टि खः । उत्पत्ति जुल विनाश जुल धका निगूलि खंकेमा । चित्त सन्तति स्वाना च्वं ।

चित्त छगून्तुं मबु

की न्हाच सुथे जलपान याना वया । नाना रस कया वया । व सवा आः नं लुमनि । व सवा कागु चित्त गन वन ? व चित्त मन्त तर शरीर दनि । चित्त न्ह्यानावं च्वन । परिवर्तन जुजुं वन । मनू सितकि मेगु जन्मे व हे चित्त जन्म कावनी मखु । (मत छप्वालं मेगु मत च्याकेवले मत उकी सरे मजूथें)

पटि सन्धि = सी त्यनीगु अवस्थाय् निगू चित्त स्वाइगु वा स्वाना बीगु यात धाइ । गुगु आरम्मण (निमित्त) काल व हे सीःबले फल बीगु । थनया आरम्मणं मेगु जन्मे असर परे जू । तर वहे चित्त मखु । थ्व चित्त गथे चले जुया च्वन धैगु खंकेत हे थ्व ध्यान याना च्वनगु खः ।

चित्त, विज्ञान, मन व हृदय व हे छगून्तुं खः । चित्त धयागु कारणं बने जुया च्वंगु खः धका खंके माः । मिखा-रूप व विज्ञान स्वता वस्तु चूलात कि खनागुली भुले मज्जीकेत थ्व ध्यान मागु खः ।

(२०)

स्पर्श धयागु नं मिखा व रूप ल्वाना गुगु विज्ञान उत्पन्न
जडगु ख थुपि स्वता चूलात कि ज्वोगु खः । वेदना वा अनुभव
ज्वोगु यात विचाः याय् मफतकि तृष्णाय् लाइ । क्वातुगु
तृष्णां भव (अकुशल व कुशल) दइ । थ्व ध्यान तालिम कया
च्वनागु हे थनं लिहाँ वना छेँ छेँ च्वना व्यवहारे छ्यलेत खः
धका कर्मस्थानाचार्यं धया विज्यात ।



Dhamma Digital

समाधि बःलाइगु तरिका

दुःखयात सहयाना मन क्वातुकुसा तिनि समाधि बःलाइ ।
ध्यान याय् वले न्हापां दुःख खनी । थ्व दुःख थःगु शरोरे हे
खके मागु दुःख खके फुसा तिनि विपश्यना उन्नति ज्वी ।
अनं लिपा तिनि अनित्य खनी अले अनात्मा त्रिपश्यना ध्यान
याय् वले मने लुया वइ च्वनीगु कल्पना फुक बाधा अथवा
मार खः । ध्यानं लिपा तिनि कल्पना याना ज्या याय्गु ठोक
जू । ध्यानयाय् वले कल्पना वा योजना दयका च्वनेगु
मजू ।

आनापान स्मृति समथ भावनां नं ऋद्धि सहित अरहत जू ।
अरहत ज्वीगु बाहेक समथ भावनां खने दुगु चमत्कार आदि
छुं ज्याय् खेले मडु । अथवा ज्या मवो । प्रज्ञां हे जक ज्या
ब्यू । थःगु मन शुद्ध याय्गु हे जक ज्याय् खेले दु । वर्तमान
अवस्थायाम् खंकेगु हे विपश्यना खः धका योगी गुरूं धया
विज्यत ।

आः थन सतिपट्टानया परिचय बीगु उचित खना ।

सतिपट्टान

न्ह्याबलें होश तथा च्वनेगु । छुकी ध्यान तयगु वा होश दय्का च्वनेगु ? दैनिक जीवने यानागु तक ज्याय् तोमफिक ध्यान तपा याना यंकेगु वीर्य दुम्ह ज्वीगु । मिखां न्हाय्पनं आदि रूप शब्द खना व न्यना ज्वीगु वेदनायात चाय्का च्वनेगु । विपश्यना धयागु सफू ब्वना जक मखु अभ्यास याना थःगु शरीरे माला खंकेगु । तोमफिक चाय्का च्वनेगु धागु हे मने ल्केश दुहाँ मवंकेत खः । थःगु हे अनुभवं थ्वीके फुसा सोतापन्न ज्वी ।

कायानुपस्सना = शरीर गथे गथे सना च्वन, गन गन पला तथा च्वन, गन गन स्वया च्वन आदि ध्यान तथा म्ह वंथाय् मन तथा च्वनेगु, मन वंथाय् म्ह मवनेगु ।

वेदानुपस्सना = चित्ते तानोल ला, त्यानुल ला, मछिना वल ला, असन्तोष वल ला आदि वेदना चाय्का च्वनेगु ।

चित्तानुपस्सना = चित्त पिहाँवंसा पिहावन, कल्पना जूसा छु कल्पना जुल धका चाय्का च्वनेगु ।

धम्मानुपस्सना = पचस्कन्ध छुटे याना स्वयं
 अथे धयागु रूपखना वेदना जुल, मने ध्वाक्क मिन, नुगल
 थाना च्वन, जूगु थ्वीका च्वनेगु (रूप वेदना, संज्ञा, संस्कार)
 यात छुटे ज्वीक खंका च्वनेगु ।

कायानुपस्सना बाँलाक थूसाजक धम्मानुपस्सना खनी ।
 नाम-रूप म्हसीका कायगुयात हे धम्मानुपश्यना धाइ । म्हाइ-
 पुसे च्वंसां दुःख मताय्गु, न्ह्याइपुसे च्वंसां उकी आनन्द मकासे
 न्ह्याइपुताल धका चाय्का च्वनेगु, आशक्त जुल धका चाय्केगु
 न धम्मानुपस्सना खः ।

मेगु ध्यान व अनुभवया खँ स्पे- मास्ते वोसा बौद्ध ध्यान
 प्रथम भाग सफू स्वया दिसं । सातपट्टानया अपो खँ दुगु बौद्ध
 ध्यान भाग-३ सफू पिहाँ वयत पिया च्वंगु दु ।

Dhamma.Digital



व्यवहारिक विपस्सना ध्यान अभ्यास

पूज्य महासी सयादो अग्ग महापण्डित उ शोभन महास्थ-
विरं विपस्सना भावना याइपि साधक (योगी) तयत् बर्माया
रंगून शासन हित ध्यान केन्द्रे त्रिया बिज्यागु उपदेश खः ।

विपस्सना भावना याइपि योगीतसें बाँलाक सीका तय-
मागु खँ थ्व खःकि थगु मानसिक व शारीरिक स्वभावया ढांचा
छु खः । थ्व फीगु शरीर भौतिक प्रदार्थया समूह जक खः
गुकीयात रूप धाइ । थ्व शारीरिक, मानसिकया गतिबिधि
चलेयाना च्वंम्ह वा चाय्का च्वंम्ह वा होश तथा च्वंम्ह दु
वयात नाम धाइ । (Mind and matter) थुपि निम्हेलिगुं
वा निता चीज मिले जुया मिखां स्वया च्वन । न्हायपनं न्यना
च्वन । न्हास वास नतुना च्वन । म्हुतुं रस कया च्वन ।
शरीरं थियाच्वन । मनं कल्पना यानाच्वन । फीसं मतीतय-
माल, थ्वीका काय्माल मिखां छुं रूप खंसा स्वया च्वसा,
स्वयाच्वना-स्वयाच्वना, न्यनाच्वना, न्यनाच्वना, नतुनाच्वना,
नतुनाच्वना, रसकयाच्वना, रसकयाच्वना, थियाच्वना, थिया-
च्वना, कल्पनायानाच्वना, कल्पनायानाच्वना ।

सुना नं न्हावलें मिखां छुं खंसा, न्हायपनं ताःसा, न्हास
 नतुना च्वंसा, म्हुतुं रस कया च्वंसा, शरीरं थिया च्वंसा, मनं
 कल्पना याना च्वंसा चायके माल अथवा लुमंके माल कि
 यथार्थ छु, वास्तविकता छु ? सत्य छु ? तर न्हुंपि विपश्यनाः
 अभ्यास याइपि योगीतसे (ध्यान यावोपिसं) थये थ्वीका
 काय्गु अपु मजू । सम्भव मदु धाःसां मपा । उकि न्हापां भति
 भति चाय्का यके माल गुकि वास्तविकता थ्वीकेत, ध्यान छु
 धयागु सीका काय्त अपुइ ।

सासः ल्हाक पतिकं प्वाः दुहाँ वं पिहाँ वं ज्वीक सना
 च्वनी गुगु न्हावलें अथे सना हे च्वनी । थथे सनीगु भौतिक
 (गुण) तत्व गुकोयात वायो धातु धका सकसिनं स्यू । थ्व
 प्वाः संगुली होश तथा च्वनीगु मनं खः । छि पत्तालगे याय्
 फे सासः दुहाँवनीबले प्वा फुले ज्वी वा पिहाँ वै । अले सासः
 पिहाँ वनीबले प्वाः दुहावनी वा सुके ज्वी । प्वाः फुले
 ज्वीबले मनं चाय्के माः प्वाः फुत्रेजुया वल । अथे हे प्वा
 दुहाँवन धाःसा दुहाँवन धका मनं चाय्कि । यदि थथे ध्यान
 तथा नं प्वाः पिहाँवोगु व दुहाँवंगु मचाःसा ल्हा निपां प्वाथे
 दिकाति । सासः दुहाँ पिहाँ ज्वीगु स्वभाव छुं पाके मज्यू ।
 अथे धयागु सासः बःलं ताहाक नं याय् मज्यू, पतिहाक नं याय्
 मज्यू, च्वाके नं मज्यू । थथे यात धाय्व याकनं त्यानुइ ।
 साधारण रूप गुकरं सासः ल्हायगु खः अथे हे जक सासः
 ल्हाय्माः ।

(२६)

विपस्सना ध्यान याना च्वने बले अथवा पिहांवंगु व दुहांवंगुली ध्यान तथा च्वनेबले शुरूं निसें अन्त तक थःगुहे मिखां खंथें समळे जुइमाः । थथे ध्यान तथाच्वने-बले अथे हे सजगत्ता वा सचेत जुया होश प्वाः सदा च्वंगुली लावनी । अले चेतना ताकेयाना ल्वहँतं कय्काथाय् लाः व थें चित्त (छगू आरम्भणे) एकाग्र ज्वी अर्थात् प्वाः थाहाँ वंगु व कुहाँ वंगुली ध्यान लाइ ।

थुकथं प्वाः दुहाँ पिहाँ वन धका ध्यान याना च्वनेबले छंगु मन गनं पिहाँ वनेफु । अथे पिहाँ वनी बले मनं मनं चाय्कि मन पिहाँवन मन पिहाँवन धका । थथे चाय्का जप याय्थें निकोप्यको मन पिहाँवन धाय्बले मन हानं प्वाः फुत्ते जूगु व सुनावंगुली सं लाःवइ । यदि मन गनं थ्यनाच्वंसा हानं मन फलनाथाय् थ्यन धका जप याय्थें मनं मनं दोहरे या । अले हानं प्वा थाहावंगु व कुहांवंगुली मन वनी । यदि सुं नापलात धका कल्पना जूसा चाय्का मनू नापलात, मनू नापलात धका मनं मनं धयाच्वं । अले प्वा दुहाँ वं पिहाँ वंगुली मन लिहान्तुं वइ वा मन छोया ब्यू । यदि सुं मनू नापलाना खँ ल्हाना धका कल्पना जूसा चाय्कि खँ ल्हाना च्वना, खँल्हाना च्वना ।

पति हाक याना धाय् माल धाःसा न्ह्यागु विचार वा प्रतिक्रिया जूसा फुकं तुरन्त चाय्का होश तथा च्वने माः । बेहोशी ज्वी मज्यू । यदि सुं योगीं (ध्यानीं) अनेनेगु कल्पना वा विचार याना च्वंसा चाय्का च्व, कल्पना यानाच्वना,

कल्पना यानाचवना । छुं योजना दय्का च्वंसा, योजना दय्का-
चवना धका चाय्कि । यदि आनन्द अनुभव जूसा आनन्द जुल
आनन्द जुल धका चाय्कि । यदि म्हाइपुसे च्वंसा, म्हाइपुसे-
चवन, लय् ताःसा लय्ताल, निराशजूसा, निराश जुल, दिक्क
जूसा दिक्क जुल धका चाय्का चवनेगुयात चित्तानुपस्सना
धाइ ।

थथे मनं मचाय्कल कि छु ज्वी धाःसा सुं व्यक्ति वा आत्मा
दु धयागु मती वै । विचाः याना च्वंम्ह छम्ह व जि धयाम्ह
छम्ह दु धयागु विश्वास दया वै । कीसं विचाः याइ मनू छम्ह
दु गुम्ह कि मचांनिसें स्वानाचवन, विचार यानाचवन । धात्थें
धाय्माल धाःसा अजोम्ह मनू वा व्यक्ति सुं मदु । खालि
चेतनाया गतिविधि जक वा चित्त सन्तति जक न्ह्याना च्वंगु
खः । स्वाना च्वंगु जक खः । कीसं धाय् थ्व चेतनाया गति-
विधि (चहल पहल) दु धका सीकेत सना चवनागु, मने
लुया वइगु फुक्क विचारधारायात छाय् ध्यान विया पिवा
च्वं चवनागु । अथे होश तथा चाय्का चवने वले अज्येगु
कल्पनात मदया वनीगु । अले कीगु मन वा ध्यान प्वाः
फुलेजूगु व सुना वंगुलीसं दिना चवनी । मन चंचल ज्वी
मखु ।

गुवलें योगी ताउत मिखातिसिना ध्याने च्वं चवनी अले
म्ह पीसे चवनो वा म्ह ववाना वै । थुकी नं होश तथा ध्यान
वी माः । गनं स्याना बोसा, त्यानुसे च्वंसां नं अथे हे होश
तथा चाय्का च्वने माः ।

थुक्यं दुःख अनुभव ज्वीगुयात दुःख वेदना धाई ।
दुःख ज्वीगुली वा असन्तोष अनुभव ज्वीगुली ध्यान तथा
चवनेगुयात वेदनानुपस्सना धाई । थथे ध्यान तय् मफत कि
कल्पना वै, म्ह ङ्यातुसे चवना वै । तां न्वया वै, म्ह स्याना
वै । पलख न्हापा म्ह याउंसे च्वंगु, आः ध्याने चवनेवं दुःख
वेदना जुल । मच्छिथे च्वना वल । थथे धया च्वंगु हे सत्काय
वा आत्मा दु धयागु मिथ्या भावना दुगुलि खः । धात्थे नं जि
धयाम्ह सुं मदु गुम्ह कि शरीरे दुने दुथे च्वं च्वन । केवल
छगू असन्तुष्ट भावनाया चित्त परम्परा जक स्वात्तुस्वाना छगू
धुनेवं मेगु वया च्वंगु खः । गथे विजुलि मत च्याना चवनी
बले करन्त स्वात्तु स्वास्वां न्ह्याना च्वंगु खः । न्ह्याबले हे अप्र-
सन्न भाव वेदना अथवा दुःख वेदना शरीरे दुध्याना च्वन ।
थ्व हे भावना छगूली वा मेगु स्वात्तु स्वास्वां वया च्वंगु खः ।
थ्व वेदना वा अनुभवयात न्ह्याबले सतर्क जुया ध्वाखा
पालेथे होशियार जुया चाय्का चवने माः, चा हे क्वाना
वय्मा, पीसे चवनेमा, ङ्यातुसे चवनेमा, स्याना हे वय्मा ।
भावना अभ्यास याइपि योगी तय्त न्हापां थथे अनुभव जुइ-
बले मती वइ तुति छक हीके मालला । थथे मने लुया वइबले
चाय्केमाः अले स्यागु व क्वागु पाखे मन वनी मखु

“सह याय्गु शक्ति निर्वाण तक थ्यंका बी” धैगु उक्ति
छगू दु । थ्व कथन ध्यान भावनाय् वीर्य दय्केत साप गुहाली
जू । ध्यान याइपि सकसिनं सहयाय् फय्केमाः । ध्यान याय्
बले तुति पील, स्यात धका तुरन्ता तुरन्त आसन वा तुति

हीकल धाःसा दुःख वेदनायात सहयाय् मफुगु थहरे ज्वो अले समाधि गुबले नं बःलाइ मखु, चित्त एकाग्र वी मखु । यदि समाधि बःमलात धाःसा ध्यानया छुं फल दइ मखु । अले मार्ग फलया ज्ञान लाय्गु ला तापागु हे खँ खः । उकि खः ध्यान याय्बले सहयाय् फय्के माः धागु । साधारण कथं स्वयंबले ध्यान चवनेबले तुति पीसे चवनीबले, स्याइबले, क्वातुसे चवनीबले, त्यानुइबले सहयाय् थाकुथे च्वं । तर योगी-तसें तुरन्त मती तय् मज्यू यानुल, तस्सकं स्याना बल, ध्यान तोते माल धका । अथवा आसन वा तुति हीके माल । म्ह स्यासा स्यात, स्यात, तानोया वोसा-तानोय, त्यानुसा त्यानुल धका मनं मनं जप याय्थे दोहरे याना च्वं । अले स्यागु, त्यानुगु क्वलना वनी । सहयाय् फुसा मन क्वातुसा तानोगु व मेमेगु वेदनात तना वं । अले हानं ध्यान प्वाः फुले जूगु व दुसुनावंगु पाखे तय्माल ।

सुं योगीया स्यागुलि तुति हीके मास्ते वइ, ताउत तक सहयाना नं, स्यात, स्यात धका जप याना नं स्यागु मलंसा, सहयानां सहयाय् मफुसा अले मनं चाय्कि तुति हीके माल । तुति ल्ह्वंसां ल्हाः ल्ह्वंसां ल्ह्वना ल्ह्वना धका नं चाय्कि । तुति वा ल्हाः संकुसां संका, संका धका चाय्का चवने माः । विस्तारं खासा संथे ल्हाः तुति संका हीके माः । हीके धुंका बे थिल, बे थिल धका चाय्के माः ।

यदि ध्यान याना चवने बले म्हं ध्येचुया वंसा म्ह ध्ये च्चल धका चाय्कि चक्रमण (ल्वी श्वो ज्वी बले) याय्बले

तुति लह्वनासा लह्वना धका चाय्कि । चाय्का च्वनेगु व चित्त
एकाग्र याय्गुया विचे आराम वा विश्राम काय् मज्यू । होश
तोफी मज्यू । अथे याय् फुसा जक विपश्यना पुरे ज्वी, सफल
ज्वी । अले ज्ञान पवका जुया वइ । मार्ग फल ज्ञान लाभ
ज्वीगु ला थथे तत्व मिलेजूसा जक खः । गथे कि सि निका
त्यानु मचासे ल्वाका मि पिकाइथे खः । क्वागु तत्व, क्वागु
जोश आवश्यक । अले जक मि पिहाँ वइ ।

अथे हे विपश्यना ध्यान याना च्वने बले न्ह्यागुं अनुभव
जूसा अलिस मचासे आराम मकासे होश तथा मनं चाय्का
च्वने माः । उदाहरणया लागी ध्यान याना च्वनेबले म्ह
चामुया बल, सहयाय् थाकुया बल । व दुःख वेदना व दुःख
तकेगु इच्छा नित्तां चासुं महोसे चाय्का च्वनेमाः ।

यदि सुंयोगी थुकथं सहयाय् फुसा, होश तथा च्वने
फुसा स्वतः चासुगु लना वनी । छुं जुया चासुगु सहयाय्
मफया प्वा दुहाँ पिहाँ जूगुली ध्यान मवन धासा, चासुगु
क्वलना मवन धासा बिस्तारं लहाः छीया चासुं वंसां ज्यू ।
वरु लुमंके माः सारा शरीरया गतिविधि (पहचह) यात
सतकं जुया चाय्का च्वने माः । लहाः चासुथाय् यंका थिया,
चासुं वया, चासुं वया धका चाय्का च्वं । अनं लिपा हानं
सासः दुहाँवन कि प्वाः फुले ज्वीगु, पिहाँ वनकि दुसुना वनी-
गुली ध्यान ति ।

ध्यान याइम्ह योगी तस्सकं कमजोरम्ह समळे ज्वी
माः । साधारणम्ह बःत्ताम्ह मनू अपुक काचाक्क दनेफु, सनेफुम्ह,

ज्वाफु । योगी अथे दने मज्यू, सने मज्यू । गथेकि नकतिनि
 प्वाः चिरे याना तःम्ह विरामी सनीहे मफुम्ह थें विस्तारं
 सनेमाः (खासाथे) । उकिं ध्यान याना च्वंपि योगीतसें
 न्ह्यागु याःसां ल्हाः तुति संकुसां विस्तारं हीके माः । अले जक
 मन थातं च्वनी । होश दुम्ह ज्वी, सतर्क जुया च्वने फे ।
 विपश्यना बःनाइ । भनादमी पहलं ज्वीगु अभ्यास
 याय्माः ।

योगी द्यना वा पयतुना दनेबले तस्सकं मफुम्ह थें
 विस्तारं दनेमाः । अले दना धका चाय्का च्वनेमाः । उलि
 जक मखु मेबले मिखां गनं स्वया च्वंसा तुरन्त योगी मिखां
 मखंम्ह थें ज्वीमा । उकी नं स्वांया रस काय्थे रस कया
 प्यपुना च्वने मज्यू । अथेहे न्हायपनं न्यने बले नं । ध्यान
 तालिम कया च्वन्ना जोछिया केवल चाय्का च्वनेगु, बेहोश
 मज्वीगु जक ज्या खः । मिखां छु स्वयाच्वन, न्हायपनं छु
 न्यना च्वन बनाप सम्बन्ध मद्दु । न्ह्यागु हे आश्चर्यगु खंसानं
 योगीं मखं पह याय् माः, न्यनेबले नं अथे हे खः । अले
 होशीयारी जुया चाय्का च्वने माः ।

चंक्रमण (ल्वीथि न्यासि वना ध्यान) याय्बले नं
 दना सा दना, तुति ल्ह्वनासा ल्ह्वना, जःगु तुति ल्ह्वनासा
 जःगु तुति ल्ह्वना, देपागु तुति ल्ह्वना धका चाय्के माल ।
 पालि ल्ह्वना बे मदीकातले चाय्का च्वने माः । च्वाक्क
 चलाखं पला तल ला धका नं चाय्क माः ह्लापां चंक्रमण
 याय्बले ध्यान तय्मागु खं थ्वः खः ।

नहापां स्वन्हु प्यन्हू Left Right खःगु जःगु धका
 बांलाक चाय्का चंक्रमण याय् धुका अनं लिपा विस्तारं
 स्वंगू चालं (पहलं) पला तथा चंक्रमण यानाः ध्यान याय्माः ।
 गथेकि पलाः ल्ह्वना, न्ह्योने न्ह्याका, पला दिका (lifting
 forwarding and putting) होश ति पला ल्ह्वना, न्ह्याका
 दिका । थुकथं अभ्यास याय् बले नं होश तय्माः पला
 फ्यातुक दिकाला, याकनं दिकाला धका । थथे पलाछि
 बले धे धे मधे च्ची फु । पला ल्ह्वना दिकागु, खःगु जःगु
 धका चंक्रमण (ल्वी थीं ज्वीगु) याय्गु अपु थें च्चनी । थथे
 ल्ह्वना न्ह्योने छोया, दिका धका स्वंगू चालं " ध्यान याय् बले
 मन उस्त पिहाँ मवं । मन थात च्वं । तर थथे चंक्रमण
 याय्बले याकनं त्यानुया फेतुइ मास्ते वइ । नहापां फेतुइ
 मास्ते बल, फेतुइ मास्ते बल धका चाय्कि थथे चाय्का
 फेतुइ बले म्ह फ्यातुक बे थिल धका बांलाक ध्यान विद्या
 चाय्कि ।

फेतुइबले थ्व नं ध्यान तय्माकि तुति गथे तथा, लहाः
 गथे तथा । शान्त पूर्वकं फेतुना च्वंसा प्वा फुले जूगू व दुसुना
 वंगु पाखे ध्यान ति । फेतुना च्वने बले गनं म्ह क्वाना बल ला
 अथवा ला ताने जुल ला धैगु चाय्का च्वं । हानं गोतुले
 मास्ते बल धाःसा नहापां होशति तुति क्लंके माल ला, लहाः
 चक्कंका चुल्यां च्यां गातुला ला, म्ह गोतुइकाला, तुति
 तप्यंका, कय्कुं काला, विस्तारं बे छनीम्ह थें याना ला थ्व
 फुकं चाय्का च्वनेमाः ।

थुकथं गोतुलागुं महत्त्वपूर्णं जू धका थ्वीकि । ध्यान
तया चाय्का गोतुले फुसा थुकि नं मार्गफल लाय्फु । महास्यविर
आनन्द भिक्षु अथे हे चाय्का लासाय् गोतूबले अरहन्त जुया
बिज्याम्ह खः । तर समाधि व प्रज्ञा बःलासा न्ह्याबले नं ज्ञान
लाभ याय्फु । ल्हाः कय्कु केवले नं, ल्हाः चक्ककेवले नं ज्ञान
लाभ याय्फु ।

भिक्षु आनन्द भन्ते नं अरहन्त ज्वीत साब मेहनत व
परिश्रम याना बिज्यात गुबले कि प्रथम संगायना याय् छन्हु
न्ह्यो चान्हे वसपोलं सारा च्छि विपश्यना ध्यान अभ्यास याना
बिज्यात, गुगु कि “कायगतासति” अर्थात् “जःगु तुति ल्ह्वना
न्ह्याका, दिका, खवगु तुति ल्ह्वना न्ह्याका, दिका ।” फुकभन
ध्यान तया चाय्का च्वन । जूगु तक चाय्का च्वन । मनं निसें
चाय्का चंक्रमण याना च्वन । नसंचा इले तकं चंक्रमण याना
हे च्वन तर सफल मजू, अरहन्त मजू । वसपोलं वीर्यं व
समाधि नितानं बराबर याना चाय्का चंक्रमण याना हे च्वन ।
पलख गोतुला ध्यान याय् माल धका मती तया क्वथाय्
दुहाँ बिज्यात । वसपोल लासाय् फेतुना बिज्यात अले बिस्तारं
म्ह गोतुलेत ठोक ठाक जुया बिज्याबले होश तया चाय्का
बिज्यात “गोतुला”, “गोतुला” अबले लाक्क अरहन्त जुल ।

अबले आनन्द भिक्षु श्रोतापन्न तितिनि । अथे धयागु निर्वा-
णया लँपुइ पला तःम्ह । श्रोतापन्नबले ध्यान याना सकृदागामी
जुल । अर्थात् छक जक लिहाँ वै तितिनिम्ह । हानं अनागामी नं
जुल । थ्व स्वंगूगु त्वाथ निर्वाण वनेत खः । दकले लिपा

अरहन्त जुल । आर्य पुद्गल गुम्ह कि निर्दोषम्ह खः ।

आनन्द भन्ते अरहन्त जूगु लीला, अथवा तारिका
आदर्श काय् बहजू । थथे न्ह्यागु इले नं अरहन्त ज्वीफु ।
आपा समय म्वाः ।

उकि योगीं प्रज्ञा न्ह्यब्बाका न्ह्यागु इले नं ञ्चाय् बेहोशी
जुया च्वनेगु । भतिचा जक जूसां छाया मचाय्का च्वनेगु । पलख
धका मती तय् मज्यू । द्यंजक द्यंसां, तुति फलंकेबले, गोतुलेबले
हे चाय्का च्वनेमाः । म्ह मसंसां चाय्का च्वं कि प्वाः फुले
जुल, दुसुना च्वन धका । द्यनेगु ई लिबासां हे योगीत द्यनेमाल
धका हरबरे चाया द्यने मज्यू । होश छखे लाके मज्यू ।
धात्थें योगीत ला न्ह्याबलें सतर्क जुया, बेहोशी मजूसे द्यनेगु
हे लोमंका छोइ । न्ह्यो मवो तले हे योगीं ध्यान याना च्वनो ।
ध्यान बाँलासा, मन एकाग्र जूसा व योगीया न्ह्यो वै मखु ।
मखुसा गुजुं च्वना न्ह्यो वै । गुबलें न्ह्यो वोथें च्वंसा न्ह्यो वल,
न्ह्यो वल धका मती तया नं मिखा तिसिना वंसा, मिखा
तिसित, मिखा तिसित धका मती ति । मिखा चक्कना वोसा
चक्कना वल धका मती तया गुजुं च्वंगु मन्त धका चाय्कि ।

थुकथं मिखा चक्कन धका चाय्का हानं सासः दुहाँ
वल, पिहाँ वन अथवा प्वाः फुले जुल सुकू चिना वन धका
ध्यान या । न्ह्याथे धाःसां योगी ध्यान च्वनीबले गुजुं च्वंगु
मन्तसा वं गुबलें नं न्ह्यलं ब्वाइ मखु । न्ह्यो वय्के धयागु थाकु
मजू । थव साप अपुगु ज्या खः ।

यदि सुं योगी द्यना ध्यान यात धाःसा विस्तारं गुजुं च्वना न्ह्यो वै । उकिं ध्यान तालिम याइपि योगीतसें न्हापां द्यना भावना याय् मज्यू । उकिं न्हूपि साधकतसें अर्थात् ध्यान याइपिसं फत्ति फतले फेतुना चंक्रमण याना (न्यासी वना) भावना याय्गु अभ्यास याय्माः । तर ध्यान यायां तस्सकं लिवाःसा, द्यनेगु ई जूसा द्यना प्वाथे ल्हाः तथा प्वाः दुहाँ वन पिहाँ वन धका ध्यान याःसां ज्यू । अले अथें अपुक न्ह्यो वै ।

योगीया लागी आराम काय्मा खः, तर प्यघौ (४ घण्टा) द्यंसां गाः । बुद्धं आज्ञा जुया विज्याथें वाचाइले द्यने माः प्यघौ (४ घण्टा) द्यनेगु मगाः मजू । न्हूपि योगीतय् मती वनो उलि द्यनां गाःला । प्यघौ द्यनेगु स्वास्थयया लागी मगाःसा खुघौ (६ घण्टा) तक बढ याय् ज्यू । खुघौ घैगु ला वांलाक हे गाः । खुघौ द्यनेवले स्वास्थ्य स्यनी मखु ।

योगीतसें लुमंका तय्माः सुथे दना खा सिलेवले, याकनं, याकनं सिला ला धका चाय्कि । मोल्हुइवले नं अथे हे खः । खापा न्यूसा खापा तिना, चःवी वनासा वना, लासा मिले याःसा मिले याना धका चाय्कि । खापा चाय्कासा खापा चाय्का धका होश ति ।

योगीया नय्त फेतूसा न्हापां नय्गु टेवल छक स्व, अले लुमंकि स्वयाच्चवना, स्वयाच्चवना धका । खना खना धका । ल्हाः ल्ह्वना थिया, ल्ह्वति कया, छद्यो क्वच्छुना म्हुतुइ तथा । ल्हाः लिकया, छद्यो धस्वाका । हानं नय्गु ल्ह्वति कया छद्यो

ववळका लहाः म्हतु चलाका नया । थुकथं चाय्का तुं च्वनेमाः ।
 नपचां नःमां अथे हे होश तथा चाय्का नय्माः । म्हनुइ तय्
 धु का न्ह्यया न्ह्यया धका मती ति । स्वाद कया च्वंसां, स्वाद
 कया, साः ताल धका मती ति वा चाय्कि । नया कयुं नुना
 छोया । थुकथं छप्य नक्को पत्ति चाय्का होश तथा च्वनेमाः ।
 न्ह्यागु नःसां, त्वंसां बेहोश मजूसे चाय्का च्वनेमाः ।

नय्त फेतुइबले टेबले तःतामछि नय्गु खनीबले होश
 मदया वने यो । न्हून्हूर्पि योगीतसें ला क्कन हे लोमंका होश
 छखे लाके यो । तर न्ह्याबलें होश वःलाका च्वनेमाः । लोमंका
 हे छोया नय्गुली भुले जूसा सुया छु लगे जू । वयात हे अलाभ
 ज्वी । ध्यान वःलात कि थथे बेहोशी ज्वीमखु । होश तथा
 च्वनेगु बानि ज्वी ।

न्हूःहूर्पि योगीतय् मन नं पिहाँ जक वने यो । छु याना
 च्वना, छु कल्पना याना च्वना व नं लोमने यो, मचाय् यो ।
 अथे जुल धका दिक्क चाय् मज्यू । न्हूर्पि फुक्क धयाथें योगी-
 तय्त अथे अनुभव जू । तर अभ्यास याना यकूलिसे चाय्का नं
 हइ, चित्त नं थातं तथा हइ । अथे अभ्यास जुल धाय्वं आरम्मण
 पाखे मन वनी मखु । सासः दुहाँ वन कि प्वाः फुले ज्वीगु
 व सासः पिहाँ वन कि प्वाः दुहाँ वनीगुली ध्यान वनी ।
 शारीरिक व मान-सिक गतिविधि नाप नापं च्वं च्वनी । शरीर
 तोता नाम (मन) उखें मुखें ज्वीमखु । अथे ज्वीबले व्यक्ति वा
 आत्मा दु धयागु विश्वास दैमखु । बरू नाम व रूप (मन व
 शरीर) निम्ह मिले जूर्पि पासाथें जक ज्वी । योगीं थ्व खं

थःम्हं द्वे अनुभव याइ ।

थुकथं प्वाः दुहाँ वंगु व पिहाँ वंगु पाखे मन थातं च्वना ध्यान वःलात धाय्वं वायोधातुं शरीरया अंग प्वाः थाहाँ वंगु व क्वहाँ वंगु चाःगु शारीरिक, मानसिक प्रतिक्रिया जक खः । थुकथं अभ्यास वःलात कि योगीं थः थम्हं बाँलाक खंकी कि प्वाः थाहाँ वंगु व क्वहाँ वंगु शारीरिक प्रक्रिया अथवा रूप खः अले शारीरिक गतिविधियात अर्थात् प्वाः दुहाँ पिहाँ जूगु चाःम्ह व! स्यूम्ह मानसिक शक्ति नाम खः । थुकियात नामरूप परिच्छेद ज्ञान धाइ । थ्व विपश्यना ज्ञानया न्हापांगु तर्गि खः । थ्व ठीकगु ज्ञानलाभ याय्त महत्वपूर्ण जू । योगीं हेतु फल वाद ज्ञान थ्वीकेत थ्व ज्ञान उपकार जू । हेतु फल ज्ञानयात पच्चय परिगह ज्ञान धाइ । अर्थात् मिखा व रूप त्वाना वा कारणं चित्त उत्पन्न जुल धैगु थ्वीके फे ।

योगीं थुकथं हेतुफल वाद बाँलाक थ्वीबले चित्त उत्पन्न जुल, मन्त धैगु सीका काइ । साधारण मन्तसें जन्म जुया मचां निसें बुह्ला जूम्ह व हे नामरूप (व हे मन व शरीर) धका मती तइ । अथे थ्वीका च्वनेगु मिले मजू । मचाबलेसिगु नाम-रूप मन्त । फुक्क रूप उत्पन्न जुल फुत । योगीं बाँलाक विपश्यना ध्यान अभ्यास याना यंकल धाःसा थः थःम्हं बाँलाक थ्व अनित्य खनि । अथे खनिगुयात अनिच्चानुपस्सना त्राण (अनित्यानुपश्यना ज्ञान) धाइ ।

थुगु ज्ञानं दुःखयात यथार्थ सीके फे । छायाःधाःसा छुं नं नित्य मजू (स्थायी मखु) थःम्हं धयार्थे मदुगु छगू दुःख

(३८)

खः । थथे खके फैगु दुःखानुपश्यना ज्ञान धाइ । योगीं खनी थःगु शरीर फुक्क प्रकारया दुःखया खानि धका । थथे खके फैगु हे दुःखयात खनीगु ज्ञान दुःखानुपस्सना ज्ञान धाइ ।

अनं लिपा योगीं (ध्यान याइम्हं) खनी थ्व शारीरिक, मानसिक मिले जुया दैच्चंगु शरीर थःम्हं याना दुगु खः सुयागु अधीने मदु । सुयागुं धाय्गु मदु । शरीरे दुने सुं आत्मा मदु । थथे थ्वोका काय् फैगु अनत्तानुपस्सना ज्ञाण (अनात्मा धका खकेगु ज्ञान) धाइ ।

गुवलें योगीं ध्यान अभ्यास याना यंकी वं थ्वोका काय् फे कि फुक्क नाम-रूप समूह अनित्य दुःख अनात्मा धका । अले निर्वाण नं लाभ ज्वो । न्हापा न्हापायापि बुद्धपि व अरहन्त आर्यपिसं थ्वहे लँपुइ वना निर्वाण साक्षात्कार याना काल । ध्यान याना च्वंपि योगीत फुकसिनं मती तय्माल कि व हे सतिपट्टान (शारीरिक मानसिक गतिविधी होश तथा च्वनेगु) लँपुइ थःपि नं वना च्वना गुकि कि मार्गज्ञान (मग्गज्जाण), फलज्ञान (फलज्जाण) फल मार्ग व निर्वाण धर्म तथा पारमी धर्म पुरे ज्वोगु खः । योगीत लयताय् थाय् दु कि थ्व आर्य समाधि ज्ञान अनुभव जुल गुगु कि बुद्ध व अरहन्त आर्यपिसं थ्वोका अनुभव याना विज्यागु खः । थथे न्हापा अनुभव मज्जनि ।

यक्व समय बिते याना च्वनेम्वाः पारमी धर्म पुरे याना वोगु दुसा, लच्छि, नीन्हु, फिन्यान्हु वा न्हेन्हु ह प्राप्त याय्फु ।

थ्व धर्म साक्षात्कार याय्फु धका विश्वास याना
 मेहमत याना विपश्यना ध्यान अध्यास याःसा सत्कायदृष्टि
 (आत्मविश्वासं) मुक्त ज्वीफु । शंकां मुक्त ज्वीफु । अले
 संसारचक्रं पिहाँ वने फे ।



धर्मकीर्ति प्रकाशन-

(नेपाल भाषा)

- | | |
|-------------------------------|----------------------------|
| १) बुद्धया फिनिगु विपाक | २५) हृदय परिवर्तन |
| २) अभिधर्म भाग-१ | २६) ह्लापांयाह्य गुरु सू ? |
| ३) मैत्री भावना | २७) बोधिसत्त्व |
| ४) ऋद्धि प्रातिहार्यं | २८) शाक्यमुनि बुद्ध |
| ५) घोहा म्हाय | २९) अनत्त लक्षण सुत्त |
| ६) पञ्चनीवरण | ३०) वासेट्टी थेरी |
| ७) बुद्ध धर्म | ३१) धम्मचक्कपवत्तन सुत्त |
| ८ भावना | ३२) लक्ष्मी द्यो |
| ९) एकताया ता चा | ३३) महास्वप्न जातक |
| १०) प्रेमं छु ज्वी ? | ३४) अभिधर्म भाग-२ |
| ११) कतव्य | ३५) बाखंया फल भाग-१ |
| १२) मिखा | ३६) " " -२ |
| १३) बुद्धया अन्तिम यात्रा -१ | ३७) जातक बाखं |
| १४) " " " -२ | ३८) राहुलयात उपदेश |
| १५) त्रिरत्न गुण स्मरण | ३९) अहिंसाया विजय |
| १६) परित्राण (द्वितीय सस्करण) | ४०) प्रौढ बौद्ध कथा |
| १७) कर्म | ४१) मूखंहा पासा मज्यू |
| १८) प्रार्थना संग्रह | ४२) बुद्धया अर्थनीति |
| १९) बाखं भाग-१ | ४३) श्रमण नारद |
| २०) " " -२ | ४४) शान्ति व मैत्री |
| २१) " " -३ | ४५) उखानया बाखं पुचः |
| २२) बाखं भाग-४ | ४६) पालि भाषा अवतरण |
| २३) मति भिसा गति भिनी | ४७) पालि प्रवेग |
| २४) बौद्ध ध्यान | ४८) चमत्कार |

- | | |
|-----------------|-----------------------|
| ४९) मणिचूड जातक | ५५) चरित्र पुचः भाग-२ |
| ५०) चरित्र पुचः | ५६) सतिपट्टान |
| ५१) महाजनक जातक | ५७) शान्तिया त्वाथः |
| ५२) गृही-विनय | ५८) बुद्ध व शिक्षा |
| ४३) अभिधर्म | ५९) जातक माला भाग १ |
| ५४) मत्तरत्त धन | ६०) बौद्ध ध्यान-२ |

धर्मकीर्ति प्रकाशन-
(नेपाली भाषा)

- | | |
|-------------------------|--------------------------------|
| १) बौद्ध प्रश्नोत्तर | ८) शान्ति |
| २) बौद्ध दर्शन | ९) बौद्ध ध्यान |
| ३) नारी हृदय | १०) पञ्चशील |
| ४) बुद्ध शासनको इतिहास | ११) लक्ष्मी |
| ५) पटाचारा | १२) उखानको कथा संग्रह |
| ६) ज्ञानमाला | १३) बौद्ध जगतमा स्वास्थ्य सेवा |
| ७) बुद्ध र वहाँको विचार | |

Dhamma Digital

DHARMAKIRTI PUBLICATION-
(ENGLISH)

1. Buddhist Economics & The Modern World
2. Dharmakirti Vihar Today

श.क.प. प्रेस, ओम्बहाल, काठमाडौं फोन. १३,०४