

सतिपट्टान उपदेश

पण्डिताराम स्वे ताउँ गौ सासनायैता  
सयादो भद्दन्त पण्डिताभिवंस महास्थविरपाखें  
देशना यानाबिज्याःगु

# सतिपट्टान उपदेश



2529

प्रकाशक

अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र

बुद्धनगर, शंखमूल, काठमाडौं

(१)

Downloaded from <http://dhamma.digital/>

## सतिपट्टान उपदेश

प्रकाशकः

अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र

(रजत वर्षया उपलक्ष्यम्)

बुद्धनगर, शंखमूल, काठमाडौं

फोन : ४७८२७०७, ४७८४६३१

ईमेल : ibmcsati@gmail.com

दाता : मदनरत्न मानन्धर

त्यौड (थौकन्ह्य् सोन्हखुट्टे), काठमाडौं ।

गवाहालिकथं रु. ३५/-

प्रथम संस्करण : १००० प्रति

प्रकाशन वर्ष

बु.सं. २५५४

ने.सं. ११३१

वि.सं. २०६७

ई.सं. २०११

कम्प्यूटर टाईप : सुचिता शाक्य

मुद्रक : आइडियल प्रिन्टिङ्ग प्रेस

ग्वार्को, ललितपुर, फोन : ५००७५६३, २१२०२३५

(२)

Downloaded from <http://dhamma.digital/>

## निदान

पण्डिताराम स्वे ताउँ गौ सासनयैताया महोपकारकम्ह सयादोयात धर्मसफू च्वयाबिज्यायेयानितिं लिक्क च्वंपि भिक्षुपिं, उपासक, उपासिकापिसं यक्व हे प्रार्थनायानाचवनी । प्रार्थना याक्वपत्तिं इमित सयादोनं “अनन्त महोपकारकम्ह महासी सयादोनं च्वयाबिज्यानातःगु सफूतिं हे यक्व पूवनेधुंकल । जिंनं वसपोल महासी सयादोयागु सफूया आधारय् हे उपदेश बियावयाचवनागु खः । जिं हानं च्वयाचवनेमाःगु मद्दु ।” धकाः आज्ञा जुयाबिज्याइगु खः । धर्मया सफू च्वयाबिज्यायेयानितिं प्रार्थना याक्वपत्तिं थुकथं हे जक आज्ञा जुयाबिज्याइम्ह सयादोनं “सतिपट्टानयाबारय् सफू छगू च्वयेमास्तिवः” धकाः असामान्यरूपं आज्ञा जुयाबिज्याःबलय् तसकं लय्तानाः व सफूया प्रतिक्षा यानाचवना । उकथं सफू च्वयाबिज्यायेमास्तिवः धकाः धयाबिज्याःगु निक्वः हे जक ताः । च्वयेमास्तिवःसां नं कार्यं प्रकट जुयामवः ।

“सयादो शुरू जक यानाबिज्याहुँ । च्वयाबिज्यायेफुगु सामर्थ्य पूर्णरूपं दयाबिज्यानाच्वंम्ह छलपोलया छन्दं कार्यं प्रकट जुयावइ” धकाः जिं प्रार्थना यानाबलय् “अथेजूसा कुतःयानास्वयेमाली” धकाः धयाबिज्याःसां तबि सयादोया मेमेगु शासनिककार्यत भन भन बढये जुयावःबलय् सफू च्वयेगुपाखे फहिले मफुत । छक्वः “सतिपट्टानया बारय् कनातयागु उपदेश द हे दुनि । व उपदेशयात सफूयारूपय् पिकाःसां जि हे ज्यूनि ।” धकाः वसपोलं आज्ञा जुयाबिज्याःबलय् सतिपट्टानयाबारय् सफू पिहांवयेकेत लँ दुगु जुल । सयादोनं आज्ञा जुयाबिज्याःथे तुरुन्त कुतः यायेतधाःसा जितः अवसर चूमलानाचवना । सतिपट्टानयाबारय् सयादोया सफू पिकायेगु इच्छा दयाच्वंगु खँ स्वे ताउँ गौ सासनयैता, थेरवाद बुद्धशासन प्रवर्द्धन समितिया कोषाध्यक्ष दायिका दो वेंनं स्यबलय् क्यासेटय् च्वंगु सयादोया धर्मउपदेशसःयात सफूयारूपय्

## सतिपट्टान उपदेश

पिकायेयानितिं कृतःयाःगु जुल । उबलय् पण्डिताराम्य् आखः ष्वनाच्चंपि अनागारिकापि चारुदस्सिनी, अगगञ्जाणी (नेपाल), विसिट्टञ्जाणी(नेपाल), विमलञ्जाणी(नेपाल), कञ्चना, कमलञ्जाणी, विसिट्टञ्जाणी (मुत्तम, बर्मा) पिसं क्यासेट्य् च्वंगु सःयात न्यनाः आखः जुइक कृतः यानाब्बूगु जुल । इमिगु कृतलं यानाः हे थ्व सफूयारूप्य् वयाच्चंगु खः । थुकथं जक हारगुहारं यानायंकेगु खः धयागु जूसा सयादोनं कनाबिज्यानातःगु उपदेशत यक्व हे सफूयारूप्य् पिहांवयेफइ । कारणं सयादोनं कनाबिज्यानातःगु उपदेशत यक्वं यक्व दुगुलिं खः ।

सफू पिहांवयेक नं कृतः यायेबहःजू । ष्वनीपिं श्रमणाभिद्धु, श्रामणेर, उपासक, उपासिकापिन्त यक्व हे लाभदइगु निश्चित जू । सैद्धान्तिकज्ञानयात व्यावहारिकज्ञानलिसे मिलये यानाःकनीपिं व्यक्तिपिं उपदेश कनीगु क्षेत्र्य् तसकं कम । सैद्धान्तिकज्ञान मदयेक व्यावहारिकज्ञानं जक कनाच्चंपिं दुथेंतुं व्यावहारिकज्ञान मदयेक सैद्धान्तिकज्ञानं जक कनाच्चंपिं नं यक्व दु । सैद्धान्तिकज्ञान मदुगु व्यावहारिकज्ञान क्वातु जुइनं फु, मजुइनं फु । व्यावहारिकज्ञान मदुगु सैद्धान्तिकज्ञान नं विशिष्टरूपं आकर्षक जुइमखु । सयादोनं सैद्धान्तिकज्ञानयात व्यावहारिकज्ञानलिसे मिलये यानाः क्यनाबिज्याइ । व्यावहारिकज्ञानयात सैद्धान्तिकज्ञानलिसे मिलये यानाः क्यनाबिज्याइ । सैद्धान्तिकज्ञान व व्यावहारिकज्ञान मिलये यानाः कनाबिज्यानातःगु वसपोलया खँत क्वातुसे च्वं । विशेषरूपं आकर्षक जू । सयादोयागु प्रज्ञाकुशलतायात जक मखुसे करुणाकुशलतायात नं खनेदयेका ब्यू । थ्व सतिपट्टानयावारय् स्पष्ट यानाः क्यनेगुलिइ सैद्धान्तिकज्ञानयात व्यावहारिकज्ञानलिसे मिलये यानाः क्यनेफुगु कुशलता सयादोयाके गुलि दु धकाः ष्वमिपिसं खंका कायेफइ । सयादोयागु प्रज्ञाया कुशलतायात जक मखुसे करुणाय् नं वसपोलयागु कुशलतायात सिइकाकायेफइ ।

सामणेच्यो (सयादो ऊ धम्मिकाभिवंस)

## जिगु खँ

थुगु सतिपट्टान उपदेश सफू बर्मीभाषं पिकायेयानितिं क्यासेटं आखःयारूप्य् कापिइ सारये यानाबलय्निसें हे थःगु मातृभाषाय् नं भाय्हिलेदःसा ज्यू धकाः मतिइ वयाचवंगु खः । अथे जुयाः धम्माचरिय पास जुइधुंबलय्निसें हे खासाया गतिं भति भति यानाः शुरुयाना ह्यागु यक्व दँ दयेधुंकल । शुरु जक याना, बिचय् सिधयेके मफयाचवन । थुगुसिइ सिमधयेकुसें मजिल धकाः कुतः यानाः बैशाखपाखे अनुवाद यायेगु सिधयेकागु खः । अनं गुरुमापिनि छुं सफू भाय् हिला तयागु दुसा अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्रया रजतजयन्तीया उपलक्ष्यय् पिकायेमाली धकाः धाःगुलिं कम्प्यूटर टाईप यायेगु ज्या शुरु यानायंकागु जुल ।

थुगु सफुतिइ वसपोल सयादोनं नकतिनि नकतिनि ध्यानभावना अभ्यास याःपिं योगीपिन्त नं, गुलिखे अभ्यास यायेधुंकूपिं योगीपिन्त नं उपयोग जुइकथं सतिपट्टान शब्दया अर्थयात विस्तृतरूपं ब्याख्या यानाः कनाबिज्यानातःगु दु । सतिपट्टान ध्यान यायेगु जक धयाः धात्थें पूर्वक गुकथं भाविता यायेमाः धयागु खँ मसियाचवनधाःसा मज्यू । वसपोल सयादोनं सतिपट्टान विपस्सना भावना पूर्वक भाविता यायेगु तरिका, भाविता यानावं वनेबलय् नं न्ह्याबलें तत्पर जुयाः उत्साहित जुयाः गुकथं भाविता यायेगु, सतिपट्टानया अर्थयात व्यवहारय् गुकथं प्रकट यायेगु धयागु विषययात कयाः दुग्ययेक आज्ञाजुयाबिज्यानातःगु दु । व्यवहारय् छ्यलाः प्रकट यानायंकेमाःगु सतिपट्टान शब्दया अर्थयात ध्वाथुइक कनाबिज्यातःगु थुगु सफू ब्वनास्वलधायेवं सतिपट्टानया क ख ग घ निसें कयाः कनातःगु स्यनातःगु खनी धयागु खँ सिइका काये फइ । सतिपट्टानया क ख ग घ निसें शुरुयानाः कनाबिज्यानातःगु थ्व उपदेशय् हानं हानं लुमंके बिइगु, होश बिइगुकथं वसपोल सयादोनं आपालं खँत दोहोरये यानाः कनाबिज्यानातःगु दु । धर्मदेशना बिइगु

## सतिपट्टान उपदेश

इलय् योगी परिषद्पिन्त कनातःगु उपदेश जुयाः श्व सफू ब्वनेगु बखतय् भाय् भतिचा कथंमहंगुथें जुयाच्चनेफु । उकिं ब्वमिपिसं धैर्यं यानाः झर्को मचाःसे ब्वनाबिज्यायेत नं लुमंकाबियाच्चना ।

थुगु सफू भाय् हिलेगु ज्याय् मसः मस्यगु थासय् स्यनाः ग्वाहालि यानाबिज्याःम्ह, वथेंतुं बर्मेली कवितायात नेवाःभाषं चिनाबियाबिज्याःम्ह श्रद्धेय गुरुवर भन्ते ज्ञाणपुण्णक महास्थविरप्रति यक्व यक्व हे कृतज्ञ जुयाच्चना । वसपोलयागु ग्वाहालि मदुसा सायद श्व सफू अनुवाद यायेगु ज्या पूर्वके फइमखु जुइ । वथेंतुं पुफ ब्वनाः भाषा शुद्ध यायेगुलिइ ग्वाहालि यानाः थःगु अमूल्य समय बियाबिज्याःगु जक मखुसे श्व सफू प्रकाशनया अभिभारासमेतं क्वबिया बिज्याःम्ह थुगु ध्यान केन्द्रया उपाध्यक्ष श्री मदनरत्न मानन्धरप्रति नं यक्व आभारी जुयाच्चना । अले श्व सफूयात कम्प्यूटर टाईप याना ब्यम्ह केहें सुश्री सुचिता शाक्ययात नं साधुवाद दु । कम्प्यूटर ले आउट यायेगु इवल्य मसःथाय् स्यना ब्यम्ह सचिव श्री मोनिस बज्राचार्ययात नं धन्यवाद दु । अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र नीन्यादं पूर्वंगु रजतवर्षया उपलक्ष्यय् श्व सफू प्रकाशन याना ब्यगुलिं अ. बौ. भा. के. परिवारपिन्त नं धन्यवाद बियाच्चना ।

थुगु सफूतिं सतिपट्टानया अर्थ अभिप्राययात ध्वाथुइकाः व्यवहारय् नं प्रकट जुइक अभ्यास याना वनेत ग्वाहालि जुइ धयागु भलसा कयाच्चना । थुगु सफूतिइ वयाच्चंगु अनुसारं सकल धर्मप्रेमी विपस्सना योगीपिसं सतिपट्टान विपस्सना भावनाया प्रतिफलयात याउँक, अःपुक लाभ याना कायेफयेमा । अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्रं नं श्व रजतजयन्तिं स्वर्णजयन्ति, मोतीजयन्ति आदि नं हनावने फयेमा धकाः आशिका यानाच्चना ।

अ. विमलज्जाणी

अ. बौ. भा. के., बुद्धनगर, शंखमूल ।

२०६७ माघ १७ गते

## पिका:पाखें

महाकारुणिक तथागत सम्यक्सम्बुद्धं सत्वप्राणीपिन्त दुःख मुक्तियानितिं निर्देशन यानाबिज्याःगु सतिपट्टान विपस्सना भावना अभ्यास यायेगु, याकेगु मुख्य उद्देश्यं २०४२ सालं स्थापना जगु अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्रया रजतवर्षया उपलक्ष्यय् थुगु सफू सतिपट्टान उपदेश प्रकाशन याये दुगु धर्मप्रीतिया खँ खः ।

पूज्य ओवादाचरिय सयादो भदन्त पण्डिताभिवंस महास्थविरजुं बियाबिज्याःगु उपदेशयात संग्रह यानाः श्रद्धेय सयादो सामणेच्च्यो नं सम्पादन याना बिज्याःगु थुगु सतिपट्टान सफूयात नेपालभाषां श्रद्धेय अनागारिका विमलज्जाणी गुरुमां नं अनुवाद याना बिज्याःगु खः । सफू पिकायेयानितिं थुगु ध्यान केन्द्रया उपाध्यक्ष श्री मदनरत्न मानन्धरजुं सश्रद्धा आर्थिक ग्वाहालि याना दिइगु खः । सतिपट्टान विषयय् अनुकम्पा तयाः उपदेश याना बिज्याःम्ह पूजनीय ओवादाचरिय सयादोप्रति कृतज्ञता प्रकट याना चवना । वथें हे सफूयारूपय् सम्पादन यानाः बिज्याःम्ह श्रद्धेय सामणेच्च्यो सयादोप्रति नं आभार व्यक्त यानाचवना । बर्मीज भाषाया थुगु सफूयात भीसं थुइक नेपालभाषां अनुवाद यानाः प्रकाशनया अनुमति बियाबिज्याःम्ह श्रद्धेय अनागारिका विमलज्जाणी गुरुमांया प्रति नं कृतज्ञ जुयाचवना । अथे हे थुगु सफू पिकायेत दाता जुयादीम्ह श्री मदनरत्न मानन्धरयात साधुवाद दु । कम्प्यूटर टाईप याःम्ह सुश्री सुचिता शाक्ययात नं धन्यवाद दु । इलय् हे प्रकाशनय् हयेत ग्वाहालि याःगुलिं आइडियल प्रिन्टिङ्ग प्रेस परिवारपिन्त नं धन्यवाद दु ।

थुगु सफुतिइ सतिपट्टान धयागु छु ? थुकिया अर्थ, अभिप्राय छु खः

## सतिपट्टान उपदेश

? थुक्कियात सैद्धान्तिक अले व्यावहारिककथं सिद्धकेमाःगु खँत छु छु खः  
? गुकथं सतिपट्टान भावना अभ्यास यायेमाः ? सतिपट्टान भावना यातकि  
छु छु प्रतिफल प्राप्त जुइ ? आदि थी थी न्ह्यसः न्ह्यब्बयाः उक्कियात  
स्पष्टरूपं लिसः नं बियातःगु दुग्यंगु खँत उल्लेख जुयाच्चंगु दु । सतिपट्टान  
भावनायात गम्भीररूपं अभ्यास याइपिं योगीपिन्त वथें हे थुगु विषयय्  
अन्वेषण याइपिनिनिंतिं नं श्व सफू तसकं महत्वपूर्णगु ताया । थुगु  
सफूपाखें ब्वनामिपिन्त सुलाभ जुइमा धकाः शुभकामना ब्यक्त  
यानाचवना ।



अमिता धाव्वा  
अध्यक्ष  
अ. बौ. भा. के.



## विषयसूची

### विषय

१. सतिपट्टानलिसे सम्बन्धितगु भिंस्वंगू न्ह्यसः
२. सतिपट्टान धयागु छुले ?
३. प्यंगू सतिपट्टान
४. न्ह्यवः हे दयाच्चवनेमाःगु मानसिक बल निगू
५. चंक्रमणया समाधिं फेतुइगु समाधिइ
६. वितक्क धयागु ताकये यायेगु स्वभाव
७. स्मृतिया लक्षण, रस, प्रत्युत्प्रस्थान
८. प्रकट जुयाच्चंगुयात प्राथमिकता बीमाः
९. मेहनत, उद्योग शुरू यायेगु
१०. प्रतिपक्षगु धर्म निगू
११. धर्म लाभ जुइगुया कारण अंगत
१२. “पट्टान” अप्वः तयेमाःगु कारण
१३. ‘बिच्चाः यायेगु’ धयागु
१४. थम्हं सियावःगु ज्ञान
१५. प्रज्ञाया लक्षण, रस, प्रत्युत्प्रस्थान
१६. सासः ल्हाये अःपुल

**सतिपट्टानलिसे सम्बन्धितगु भिस्वंगू न्ह्यसः**

सतिपट्टानभावना अभ्यास यानाच्चंपिं योगीपिनि थःपिसं अभ्यास याना च्वनागु सतिपट्टान धयागु छुले धकाः सैद्धान्तिक व व्यावहारिक निगुलिकथं थुइकातयेगु आवश्यक जू । श्व सतिपट्टानया बारय् कने न्ह्यवः दकलय् न्हापां न्ह्यसः तयाः व छगू छगू न्ह्यसःत प्रष्ट याना वनेवं थुइके अःपुइ ।

(१) सतिपट्टान धयागु छुले ? श्व दकलय् न्हापां थुइकेमाल ।

सतिपट्टानभावना अभ्यास यानाः सतिपट्टान धयागु छुले धकाः मथुल धायेवं सतिपट्टान भावना अभ्यास जक यात, सैद्धान्तिक ज्ञान (सफूया ज्ञान) नं दु ला दु, विपस्सनाज्ञान नं दयेमाक्व ला दत, अथेसां नं पाकःलातिपिनि म्हगसय् म्हंथें जुयाच्चनी । पाकःलातिपिनि म्हगसय् म्हनीबलय् थःगु नितिं जक स्पष्ट जुयाच्चनी, म्हगसय् छु म्हन धयागु खँ कर्पिन्त कनेफइमखु । उकथं मजुइकेयानितिं थःपिसं अभ्यास याना च्वनागु सतिपट्टान भावना खः, व सतिपट्टान धयागु छुले धकाः दकलय् न्हापां थम्हं थुइका तयेगु आवश्यक जुयाच्चन । श्व न्हापांगु न्ह्यसः जुल ।

(२) निगूगु न्ह्यसः खः, सति व पट्टान निगू जोडये यानाः छु अर्थ दु ले ?

(३) स्वंगूगु न्ह्यसः खः, सति (स्मृतिं) छुकियात चायेकेमाःगु ले ? चायेकेमाःगु धर्मत छुले ?

(४) सति धयागु शब्द छगुलिं हे धायेत्यंगु अर्थ पूर्वसां पट्टान धयागु शब्द अप्वःतयाः धयातयेमाःगुया अर्थ छुले ? सतिपट्टानय् सति - लुमनाच्चन धयागु चायेकाच्चंगुयात धाःगु खः । सतिपट्टान ज्या

यानाच्चंगु हे जुल । तर लुमनाच्चन, चायेकाच्चन, चायेकाच्चंगु छ्वासुसे च्वं, तापाः, क्वातुक्क चायेकाच्चन धकाः धयाच्चंगुलिइ सति वा स्मृति छगूयात जक ज्वनाः धयाच्चंगु खः । सति वा स्मृति छगुलिं हे अर्थ पूवं । छाय् पट्टान शब्द अप्वः तयातल ले ? थ्व नं सिइके बहःजू । 'सति' छगू शब्दं धायेत्यंगु अर्थ पूवंसां 'पट्टान' धयागु शब्द अप्वःतयाः धयातःगुलिइ गुगु अर्थ अप्वः सीके बियाच्चन ले ?

- (५) धात्थें 'पट्टान' धयागु शब्दय् नं 'प' व 'ठान' निगू जोडयेयानाः छु अर्थ सिइके बियाच्चनले ? थ्व नं थुइका तये बहःजू ।
- (६) थन 'प' धयागुया विशेषं गम्भीरगु अर्थ छुले ?
- (७) 'सतिपट्टान' धकाः सति व पट्टान निगूयात जोडये यायेवं गज्याःगु पूवंगु अर्थ अभिप्राय पिहां वलले ?
- (८) सैद्धान्तिक व व्यावहारिक निगू जोडयेयानाः सिइकेफइला ?
- (९) जोडये याये ज्यूसा गज्याःगु प्रतिफल लाभ याये दइले ? थ्व न्ह्यसः नं तयेफु । तयेमाः । छाय्धाःसा थम्हं याना च्वनागु ज्यां दइगु लाभ थुइकातयेगु तसकं आवश्यक जू । व ज्या यानागुलिं गज्याःगु प्रतिफल प्राप्त जुइले धका न्यनीबलय् ओ! गुरुं अभ्यास याकूगुलिं जक अभ्यास यानाच्चनागु । छु खः, गुगु खः धकाः मस्यू धकाः मजुइकेयानिंतिं सति व पट्टान निगू जोडये यानाः व्यवहारय् अभ्यास यायेगु बखतय् प्राप्त जुइगु लाभत छुले ? आः थत्थें हे प्राप्त जुइगु फाइदात छु ? लिपा परलोकय् प्राप्त जुइगु फाइदात छु ? थ्व नं सिइका तयेमाः ।

## सतिपट्टान उपदेश

- (१०) गन, गुगु इलय्, गुगु बखतय्, गुकथं चायेकेमाःले ? गन थासय् सतिपट्टान लुमंकेगु ले ? गुबलय् चायेकेगु ले ? गुकथं चायेकेगु ले ? श्व नं सिइका तयेमाः।
- (११) श्व सतिपट्टानधर्म प्रत्येक व्यक्तियानितिं आवश्यक जूला ? श्व नं सिइका तयेमाःगु खँ खः । अले हानं गुगु उमेरय् शुरू यायेबहःजू ले ? मन् धायेकाः जन्म जुइधुन धायेवं मचाबलेनिसँ शुरू यानाः अभ्यास याना यंकेगुला ? अथे मखुसे मध्यमबैशिनिसँ शुरू याना यंकेगुला ? तःधि जुइधुंकाःतिनि शुरू यायेगुला ? बुराबुरी जुइधुंकाःतिनि शुरू यायेगुला ? गुगु उमेरय् शुरूयाना यंकेबहःजू ले ? हानं प्रत्येक व्यक्तियानितिं आवश्यक जू धायेवं छु कारणं यानाः आवश्यक जुयाच्चनले ? श्व सतिपट्टानभावना प्रत्येक व्यक्तियानितिं आवश्यक जुयाच्चन धाःसा धिसिधाःगु कारण क्यनेफयेकेमाः । श्व श्व कारणं यानाः प्रत्येक व्यक्तियानितिं आवश्यक जुयाच्चन धकाः क्यनेफयेकेमाः । प्रतिपक्षी मन्तयेसं अस्वीकार यायेमफयेक कारण क्यनेफयेकेमाः । अज्याःगु कारणत नं सतिपट्टानभावना अभ्यास यानाच्चं पिं व्यक्तिपिंके क्वक्वजीक लाभ जुयावनेमाः । श्व भावना प्रत्येक व्यक्तियानितिं आवश्यक जुयाच्चन धयागु कारणफलयाबारय् ज्ञानं भ्यावेजुक्व उपमा प्राप्त जुइमाः ।
- (१२) श्व सतिपट्टान धर्मयात गन कंगु ले, गुबले कंगु ले ? छाय् कंगु ले ? ( छुकिया कारणं कंगु ले धयागु नं वहे अर्थ खः ) सुनां कंगु ले ?
- (१३) गज्यागु विशेष प्रतिफल प्राप्त याके बी मास्तिवःले ? भगवान् बुद्धया सतिपट्टानधर्मयात अभ्यास याकेगुलिं वा अभ्यास यायेत हौसला बिइगुलिं अभ्यास याइम्ह व्यक्तियात गज्यागु फाइदात प्राप्त

याकेमास्तिवःले ? उगु प्राप्त जुइगु फाइदात प्रत्येक व्यक्तियानितिं अत्यावश्यकगु फाइदात ला ? थःथःपिनिगु सन्तानय् विशेषं बुद्धशासन चूलानाच्चंगु अवस्थाय् व चूलानाच्चंगु सार यायेयानितिं आःथें सतिपट्टान भावना अभ्यास यायेगु अवस्थाय् सतिपट्टान धयागु छुले ? थनंसिं न्ह्यसःत थम्हं नं तयेसयेकाः थम्हं हे लिसः नं बी सयेकेयानितिं सतिपट्टान धयागु छुले धयागु न्ह्यसःया लिसःनिसें छगू छगू यानाः कना यंके ।

### **सतिपट्टान धयागु छुले ?**

सतिपट्टान धयागु छुले धयागु न्ह्यसःलय् “आरम्मणय् प्यपुनाः स्थिर जुयाः लुमनीगु” हे सतिपट्टान खः । उक्कियात आचार्यपिसं अःपुक लुमंकाः चायेकेफयेकेत धकाः “अति अतिकं, आरम्मणय्, क्वातुक्क स्थिरगु, व स्मृतियात, सतिपट्टान धाइ” धकाः कविता दयेका तल । आरम्मणय् प्यपुनाः स्थिर जुयाः लुमनाच्चनीगु हे सतिपट्टान खः धकाः मुख्य अर्थयात लुमंका तयेमाल । अतिअतिकं इत्यादि शब्दयागु अर्थयात लिपा बिस्तारं सफ़्या आधारय् व व्यावहारिकज्ञानया आधारय् नितानं जोडयेयानाः स्पष्ट याना यंके । ‘सति’ धयागु लुमनीगु, ‘पट्टान’ धयागु (चायेकेबहःगु आरम्मणय्) प्यपुनाः स्थिर जुयाच्चनीगु । चायेकेबहःगु आरम्मणय् प्यपुनाः स्थिर जुया लुमनीगु धयागु मुख्य अर्थ पिहां वःगु जुयाच्चन । व हे सतिपट्टान खः ।

### **धये नु**

पट्टातीति - प्यपुनाः स्थिर जुया च्वनीगुलिं, पट्टानं - पट्टान धाइ । उपट्टाति - प्यपुनाः स्थिर जुयाच्चन धकाः हानं छत्तं स्वाकं

## सतिपट्टान उपदेश

क्यनातल । पट्टान धयागु उपट्टाति धाःगुअनुसारं प्यपुनाः स्थिर जुयाच्चनीगु स्वभाव खः । प्यपुनाः स्थिर जुयाच्चन धयागु आरम्मण लुयावयेवं भतिचा हे लिपा मलाःकुसे व आरम्मणया ल्यूल् प्यपुनाः वनीगु । धायेनु कि, आः प्वाथय् चित्त क्वातुक्क तयातल । प्वाः फुलये जुयावल । बिस्तारं छसीकथं फुलये जुया वसानिसें छस्वाकं फुलये जुइ सिमधःतले स्मृति प्यपुना वनेमाः, त्वःफिके मज्यू । अलग्गगु निगू वस्तुयात भिंगु गमं प्यपुंकेगु अवस्थाय् फुक्कं छकलं हे गम दुगु थासय् क्वातुक्क प्यपुना वनीथें, चायेकाच्चनागु आरम्मणय् प्यपुना वनेमाः । सुकये जूगु चायेकेबलय् नं बिस्तारं छसीकथं सुकये जुया वसानिसें छस्वाकं सुकये जुइगु सिमधःतले प्यपुना वनेमाः । प्यपुना वनेमाः धाःगुलिं बायावने मज्यू, तापाक च्वनावने मज्यू धयागु खँ स्पष्ट जुयाच्चंगु दु । उकथं प्यपुना वनेबलय् चायेका च्वनीगु चित्त प्यपुंका छ्वयेयानितिं मानसिक बलशक्तित नं माः । मानसिक बलशक्ति धयागु पृष्ठभूमिकथं धायेगुसा विश्वास यायेगु हे खः ।

### **ओहो, धात्थें खःनिसा**

विश्वास यायेगु धयागु नं सतिपट्टानभावनाया प्रतिफलत थम्हं भति भति जूसां, पूर्वक जूसां न्यनातइगु अवस्थाय् ओहो! थ्व सतिपट्टानधर्मया प्रतिफल कम मजू खनी । चिकिधःगु मखु खनी । स्वसा, थन ..... चित्त शुद्ध जुइगुनिसें कयाः अरहन्त जुइफइगु तक फाइदा बियाच्चन । थनं लँ पवःचाल । थनं फाइदा फुक्कं क्वचाल । थ्व स्वयां अप्वः यायेमाःगु ज्या मन्त । यक्व प्रतिफल दइगु जुयाच्चन खनी धकाः थुयावइगु जुयाच्चन ।

थुकथं हे मेमेगु फाइदात नं सियाः थुयाः श्रद्धाधर्म न्ह्यलं

चायेका बिइगुकथं भगवान् बुद्धं नुगः पुइगु, शोक जुइगुयात नं पुलावने फु धकाः कना बिज्यानातलतिनि । ओहो! स्वसा, वसपोलया धर्म नुगःपुइगु, शोक जुइगुयात नं पुलावने फु खनी । थुपिं अलग्ग छुटये जुयावने फु खनी । कमगु शक्ति मखु । चिकिचाधंगु मखु । प्राप्त जुइगु फलत स्वसा! मनूतये नुगः पुइगु, शोक जुइगुलिं अलग्ग जुइमास्तिवः । शोकरहित जुयाचवनेगु यः । तर मनूतयेके शोक उत्पन्न जुइकीगु विषयवस्तुत नाप लात कि शोक उत्पन्न जुयाचवनी । नुगः पुनाचवनी । ख्वयाः विलाप नं यानाचवनी । थुपिं शोक जुइगु, ख्वइगु, विलाप जुइगुयात पुला वनेयानितिं ग्यारेन्टी ब्यु हँ । सरल जुयाः नं बांलाः । तसकं बांलाः । हानं शरीरय् त्यानुइगु, स्याइगु, क्वाताक्वाता म्हुइगु, पाँय्चिनीगुनिसें कयाः सहायाये थाकुगु वेदनात उत्पन्न जुयावइबलय् दिक्क जुयाचवनी । फेतुइ, दने थाकुइगु शारीरिकदुःखत खः । शारीरिकदुःखत शान्त, निर्मूल याना छ्वयेफु धाल नि । तसकं बांलाः खनी का । शारीरिकदुःख निर्मूल, शान्त याना छ्वयेमास्तिवःम्हेसिया थ्व लँपुइ पलाः छिना वनेमाः खनी का । इमिगु धर्म सरल जुयाः नं बांलाः खनी का ।

Dhamma.Digital

### **भय रहितगु सुख**

हानं मन सुख मदइगु दौर्मनस्य, गुनु गुनु जुयाचवनीगु दु । मन सुख मदइगु विषयवस्तुत नापलातकि गुनु गुनु जुयाः दी हे मखुत । थुपिं नं शान्त, निर्मूल याना छ्वयेफुखनी । इमिगु धर्म तसकं बांलाः खनी का । मनूत धाइपिं शारीरिकदुःख, मानसिकदुःख खनाः तसकं गया । शारीरिकदुःख, मानसिकदुःखत मन्त धाःसा ल्यंदनिगु फुक्कं सुख हे जक जुल । सुख दयेका बी फु खनी का, शारीरिकसुख,

## सतिपट्टान उपदेश

मानसिकसुख दयेफु खनी का धकाः अनुकूलरूपं हानं विचाः यानाः स्वल्धाःसा इमिगु धर्म धात्थे बांलाः खनीका धकाः जुयावइगु जुयाचवन ।

मनूतये दुःखभयं अलग्ग जुइमास्तिवः । जरा, ब्याधि, मरण दुःखभय उत्पति जुइगुया कारण क्लेशधर्मतयेत ल्यंपुल्यं मदयेका छ्वयेफु धाल नि । कारण दःसातिनि फल दइगु जुयाः दुःख उत्पति जुइगुया कारणधर्मतयेत मदयेका छ्वयेवं ल्यंदनिगु सुख हे जक जुइ । उगु सुख आःथे जाःगु मानवसुख, कामगुणसुखथे मखु । धात्थेगु सुख खनी । भयरहितगु सुख खनी । मरणरहितगु सुख खनी । मानवसुख, कामगुणसुखत बां जक लाः । सुख ला खः । भय जुइका चवनेमायेक ज्यू तायेकीगु सुख खनी । मरणान्तअवस्थाय् थ्यनीथे चवंक हे ज्यू तायेकीगु सुख खनी । श्व सुख निगू तुलनायाना स्वःसा भयं मुक्तजुयाः मरणरहितगु सुख यया वइ । अज्यागु सुख बीफुखनी का । अज्यागु सुख प्राप्त यायेयानितिं दुःखया कारण जुयाचवंगु क्लेशधर्मतयेत ल्यंपुल्यं मदयेक हे यानाछ्वयेफुगु धर्म खनी का धकाः थुयावइगु जुयाचवन । बुद्धया अनुयायी जुयाचवंपिसं इच्छा यायेबहःगु धात्थेगु निर्वाणसुख साक्षात्कार याये फु खनी धकाः नं थुयावइगु जुयाचवन । सरल जुयाः नं यक्व प्रतिफल प्राप्त जुयाचवन । थुपिं फाइदात न्यने दइबल्य् श्व धर्म अभ्यास याना स्वयेमास्तिवइ । धात्थे खःनिसा धकाः जुयावइ । न्यनेमात्रं हे प्राप्त जुइगु लाभ सियाः थुयाः श्रद्धाधर्म न्ह्यलं चायावइगु जुयाचवन ।

## **दकलय् न्हापांगु चित्तया बलशक्ति हे**

श्रद्धाधर्म न्ह्यलं चायावल धायेवं धात्थे हे थुपिं फलधर्मरसत प्राप्त यायेमास्तिवःगु छन्द, इच्छा नं दयावइगु जुयाचवन । थःगु सन्तानय् (थःके) नं दयेकेमाल धकाः इच्छा यानाहइगु जुयाचवन । उकथं इच्छा



यानाहःगु छन्दकथं ध्यानकेन्द्र्य् श्यनाः न्हाचः न्यना तयागुलिं न्ह्यलं चायाच्वंगु श्रद्धाधर्मयात ज्यां ब्वलंका हइ । ज्यां ब्वलंके धुंकाः स्मृति बल्लाना वल धायेवं तुरुन्त हे राग, द्वेष इत्यादि क्लेशमलत लुमंकु लुमंकु, चायेकु चायेकु पत्तिकं अलगग जुयाच्वंगु खनाः ओहो! खःनिसा, श्व धर्म राग अलगग जुइ, द्वेष अलगग जुइ धाःगु धात्थें खःनिसा । न्ह्याबलें जूसा क्लेशमलत छगू धुंका मेगु उत्पन्न जुयाः पवःचाः धयागु हे मद्दु । आः स्मृति दयाच्वंबलय् छकलं हे थुपिं मलत शान्त, निर्मूल जुयाच्वन, अलगग जुयाच्वन धकाः मनय् जुयावइ । ज्यां ब्वलंका हःबलय् स्मृति बल्लानावःलिसे थःगु व्यक्तिगत अनुभव जुयावःबलय् श्रद्धा वृद्धि जुयावल । ज्ञान दयावःबलय् श्रद्धा अभिवृद्धि जुयावल । ज्ञान उत्पन्न जुयावक्व धिसिधायी वइ । खः, ठिक जू धकाः स्वीकार यानाः निर्णय याना हइ । अनं लिपा शान्तगु निर्वाण साक्षात्कार यातधायेवं क्वातुगु धिसिधाःगु श्रद्धाधर्मत छकलं हे दयावइगु जुयाच्वन । अज्यागु अवस्थाय् तक श्यंकेयानितिं दकलय् न्हापां सतिपट्टानधर्मयाबारय् न्यनातःगुलिं उकिया फल, फाइदात नं सिइकेदत धायेवं श्रद्धाधर्म न्ह्यलं चायावइ । उकियात ज्यां ब्वलंका बिइ । धात्थें प्राप्त यायेमास्तिवःगु इच्छा (छन्द) नं दयावइ । श्व ध्यानभावना अभ्यास यायेयानितिं दकलय् न्हापांगु चित्तया बलशक्ति हे जुल ।

ध्यानकेन्द्र्य् श्यनीगु अवस्थाय् नं क्वातुक्क लुमंके, चायेके फयेकेयानितिं क्वथीक स्वइगु बल, ताकयेयाइगु बल थुपिं नं दुथ्याना वइगु जुयाच्वन । लुयावक्व आरम्मणय् चायेकाच्वंगु चित्त श्यंकेत छवाना छ्वइगु स्वभाव, छगू छगू सेकेण्ड पत्तिकं चायेकेमाःगु आरम्मणय् श्यंके छवानाः धित्तुधिना छ्वइगु स्वभाव, पाय्छि जुइकेयानितिं ताकयेयाइगु स्वभाव नं दयावल । क्वथीक कुतःयाक्व

## सतिपट्टान उपदेश

ताकये यायेगु नं श्याक्क, पाय्छि जुल धायेवं त्वःमफिइक चायेकेफइगु स्मृति दयावइगु हे जुल । क्वथीक चायेकागु आरम्मणय् चित्त श्याक्क श्याक्क लाःवनी । क्षणिकसमाधित दयावइगु जुयाच्चन । व समाधि बल्लाना वलधायेवं नामरूपधर्मत छुटये यानाः सिइकेफइगुनिसें कयाः प्रज्ञाज्ञानत स्वतः हे दयावइगु जुयाच्चन । उकिं सतिपट्टान धयागु छुले धयागु विषयलय् ग्रन्थज्ञानकथं स्यूथें धात्थें थःगु अभ्यासं नं सिइकेगु आवश्यक जुयाच्चन ।

## प्यंगू सतिपट्टान

सतिपट्टान धयागु काय, वेदना, चित्त, धर्म धयागु चायेकेमाःगु आरम्मणत न्हून्हूगु लुयावइबलय् दिपाः मदयेक, क्वातुक्क चायेकाः लुमंका च्वनेगु स्मृति खः धकाः संक्षिप्तं कना वयेधुन । शारीरिक क्रियाकलापत लुयावक्वपत्तिकं दिपाः मदयेक, क्वातुक्क चायेकीगु कायानुपस्सना सतिपट्टान, अनुभव याइगु वेदनात लुयावक्वपत्तिकं दिपाः मदयेक, क्वातुक्क चायेकीगु वेदानानुपस्सना सतिपट्टान, कल्पना बिचाः लुयावक्वपत्तिकं दिपाः मदयेक, क्वातुक्क चायेकीगु चित्तानुपस्सना सतिपट्टान व खनीगु, ताइगु इत्यादि स्वभावत लुयावक्वपत्तिकं दिपाः मदयेक, क्वातुक्क चायेकीगु धम्मनुपस्सना सतिपट्टान धकाः सतिपट्टान प्यथी दु ।

सतिपट्टान धायेवं सतिपट्टान ग्वथी दु धकाः छुटये यानाः क्यनेगु नं आवश्यक जुयाच्चन । चायेकेबहःगु आरम्मण प्यंगू दयाच्चंगुलिं चायेकीगु स्मृति नं प्यथी दयेमाःगु जुयाच्चन । स्मृति लुमंकेगु छगू हे जक जूसां चायेकेबहःगु आरम्मणत पानाच्चंगुलिं व स्मृति नं प्यथी दयेमाःगु जुल ।

## सतिपट्टानया प्रतिफल न्हय्गु

चित्तया बलशक्तितयेगु बारय् वलिसे सम्बन्धितगु न्ह्यसः मथ्यनिवं न्ह्यवः हे भति भति सिद्धकातयेत कनायंके । चित्तया बलशक्ति धयागु अभ्यास याये न्ह्यवःनिसैं हे दयाचवनेमाःगु बलशक्ति खः । न्ह्यवः दयाचवनेमाःगु बलशक्ति धयागु श्रद्धाधर्म खः । श्रद्धा धयागु बुद्धया गुण, प्रज्ञायात विश्वास यायेगु । धर्मगुणयात विश्वास यायेगु, संघगुणयात विश्वास यायेगु । ग्रन्थय् क्यनातःगु ला बुद्धया गुण विश्वास यायेत जक क्यनातल । अथेसां धर्म, संघ नं बुद्धलिसे स्वापू दयाचवंगु जुयाः बुद्धयात विश्वास यातधायेवं धर्म, संघयात नं विश्वास याःगु हे जूवनी । विशेषं थ्व सतिपट्टानभावना अभ्यास यानाचवंपिं योगीपिं जुयाः सतिपट्टानधर्मयात विश्वास यायेवं गाःगु जुयाचवन । सतिपट्टानधर्म अभ्यास यात धायेवं अभ्यास याइपिं व्यक्तिपिंके चित्त शुद्ध जुइगुनिसैं कयाः न्हय्गु मछि फलत प्राप्त जुइ धयागु खँयात भगवान् बुद्ध स्वयं वसपोलं सतिपट्टानदेशनाया शुरूइ अभ्यास याइपिं व्यक्तिपिनि उत्साह दयेकेयानितिं, धर्मविज्ञापन यायेथें हे आज्ञा जुयाबिज्यानातःगु दु । चित्तमलत फुक्क अलग्ग जुयाः शुद्ध जुयावनी । शोक जुइगु, नुगः पुइगु नं पुला वनेफइ । शान्त जुयावनी । परिदेव नं शान्त जुयावनी । हानं शरीरय् उत्पन्न जुइगु सहयाये थाकुगु दुःखवेदनायात नं निर्मूल याना बी फु । मनय् सुख मदया चवनीगु नं शान्त याना बी फु । दुःखया कारण जुयाचवंगु क्लेशयात नं हा नापं निर्मूल याना बी फुगु आर्यमार्ग नं प्राप्त याना कायेफु । आर्यफल नं प्राप्त यायेफु । आर्यमार्ग निर्वाणयात साक्षात्कार यायेफु । आर्यफलं निर्वाणयात साक्षात्कार यायेफु । थुकथं न्हय्गु मछि प्रतिफलत दइ धयागु खँयात देशनाया शुरूइ भगवान् बुद्धं आज्ञा दयेका बिज्यानातःगु दु ।

## सतिपट्टान उपदेश

**न्ह्यः वयाच्चंगुलिं न्ह्यलं चायेकःवःम्ह श्रद्धाधर्म**

आः प्राप्त जुइगु फाइदात मनूतयेत तसकं आवश्यक जुयाच्चंगु फाइदात खः । सरल जूसां तसकं आवश्यकगु फलत खः । उकिं सतिपट्टानधर्म अभ्यास यात धायेवं थुपिं फलत प्राप्त जुइ धयागु सः न्यने मात्रं ओहो! सतिपट्टानकार्य धयागु चिकिचाधंगु मखु खनी । यक्व फाइदात प्राप्त जुइगु खनी । प्राप्त जुइगु फल फाइदात नं धात्थें अत्यावश्यकगु फल फाइदात खः धयागु थुयाः श्रद्धाधर्मया न्ह्यलं चायावइगु जुयाच्चन । दकसिबे न्हापां न्ह्यलं मचाःनिम्ह श्रद्धायात न्ह्यलं चायेका बिइमाः । धर्मश्रवण यायेगुलिं न्ह्यलं चायेका बिइमाः । धर्म छलफल यायेगुलिं न्ह्यलं चायेका बिइमाः । सतिपट्टानया लाभ न्यनेगु अवस्थाय् सतिपट्टानधर्मया फाइदा कम मजू खनी, यक्व हे दु खनी धकाः विश्वास दयावइ । श्व श्रद्धा न्ह्यलं चायावःगु खः । सतिपट्टानसम्बन्धित हौसला उत्साह बिइगु उपदेशत न्यनेमनं धायेवं सतिपट्टानया फाइदा नं मसिल । मूल्य नं तये मसल । श्रद्धाया नं न्ह्यलं मचाल । न्ह्यलं मचाःधायेवं न्ह्यःवयाच्चंगुथें जुइ । परम्परागत श्रद्धाधर्म जक जुइगु जुयाच्चन । न्ह्यःवयेका च्वंम्ह मनू नं छुं नं याना नये फइमखु । शत्रुभयत उत्पन्न जुलधाःसा दकसिबे न्हापां वं भोगये यायेमाली । मि भय दयावःसा नं मिइ लायेफु । लःया भय दयावःसा नं लखय् लायेफु । मेमेगु भयत दयावःसा नं उकिइ लायेफु ।

आः बर्माय् आपाः मनूत सतिपट्टानलिसे अपरिचित जूगुलिं, श्रद्धाधर्म न्ह्यलं मचासे न्ह्यःवःपिंथें जुयाच्चंगुलिं, सतिपट्टानलिसे घनिष्ठता मद्गुलिं मानसिक प्रतिरोधात्मक शक्ति मद्दु । प्रतिकारात्मक बलशक्ति नं मद्दु । उकिं प्यपुनीगु राग उत्पन्न जुइफुगु आरम्मण नापलात धायेवं तुरुन्त हे राग उत्पन्न जुइ । द्वेष उत्पन्न जुइकीगु आरम्मण नापलाःसां तुरुन्त हे उत्पन्न जुइ । श्व तसकं अःपु । चित्तया प्रतिक्रिया बिइगु तसकं

चलाख जुयाच्चन । मनं जक मखुसे वचन व शरीरं नं तुरुन्त हे प्रतिक्रिया बिडधुंकी । सहयायेगु शक्ति नं कम जुयाः बिचाःयानाः स्वयेगु मदुपिं मनूत जुल धायेवं ल्हाःचलयेयाइगु तक नं जुइगु जुयाः समस्यात नं भन् बढये जुयावनेफु । आः बर्माय् जुयाच्चंगु नं थथे हे खः । थथे जुयाच्चंगु नं मनया प्रतिक्रिया बी मालीगु कारणत दयावलधाःसा प्रतिरोधात्मक बलशक्ति मदुगुलिं खः धकाः धायेमाल । उकिं श्रद्धाधर्म भ्याःभति हे मद्दु । दःसां नं परम्परागत श्रद्धाधर्म वनाच्चपिं मनूतये छगू जन्म जक फवःचाला वन । मेगु जन्मयानिंतिं भरोसा कायेबहःगु, ग्यारेन्टी दुगु छुं हे कुशलधर्मत नापं यंकेमफु ।

### **दान ब्युसां नं शीलं पूर्ण मजू**

दान बीगु ला दयाच्चंगु दु । अथेसां व दान बिइगु नं थःगु हित जक स्वयाः दान बिइगु आपाः जुयाच्चन । नां दंके मास्तिवःगु नं थुकिइ दुथ्याना च्वंगुदनि । मब्यूसें मगाःगुलिं दान बिइगु नं दनि । शुद्धरूपं दान बिइगु उलि मद्दु । श्रद्धाधर्म मद्दु, न्ह्यलं मचाःधाःसा दानकुशलधर्म याइबलय्तक नं धात्थें शुद्धगु दानधर्म मजू ।

दान बिइगु बखतय् नं दान ग्रहण यानाकाइपिं व्यक्तिपिनिगु हितफलया आकांक्षा यानाः धात्थेंगु मैत्रीचित्त मदुबलय् चित्त बुभुके मज्जुगु आरम्मण नापलातकि नं चित्त बुभुके मज्जुगु द्वेष उत्पन्न जुइ अःपु । स्वार्थी व्यक्तिपिनिगु दान आपाः जुयाच्चंगुलिं यानाः (थःत छुं जुल) थःत थिल धायेवं सहयानाः क्षमा बी फुगु चित्त कम जूगुलिं तुरुन्त हे प्रतिक्रिया बिडधुंकी । क्रुर, चण्डस्वभाव नं उत्पन्न जुइ अःपु । दानधर्म याइगु इलय् प्रत्यवेक्षण यायेगु पृष्ठभूमि दयाः मैत्री व करुणा तयेगु बानि मदुगुकारणं यानाः कर्पिन्त दुःख जुइगु, हानी जुइगु आदि छलयेजुइमाःगु

## सतिपट्टान उपदेश

व्यवहार, छलयेजुइमाःगु बानितपाखें छलयेजुयाच्चनेगु उषिं व्यक्तिपिके तसकं कम जुयाच्चन । छेपाखें दानधर्म यानाच्चन । मेखेपाखे पञ्चशीलं पूर्णं मजू । दुश्चरित्र ज्या यानाच्चन । उकथं जुयाच्चंगु जुल ।

दुश्चरित्रधर्म याइगु नं चित्तया प्रतिरोधात्मक शक्ति मदुगुलिं धायेमाल । बिचाः याइगु मदुगुलिं खः । हानं कर्पिनिप्रति मैत्री व करुणा तयेमसःगुलिं दुश्चरित्रज्यात याना जुयाच्चन । थुकिं शील स्यनाच्चन । अज्याःगु अवस्थाय् श्यनाच्चंषिं मनूतय् आःथें मनोवृत्ति विकसित जुयाः प्रज्ञाज्ञान वृद्धि याना बी फुगु, उच्चस्तरगु, यक्वं फाइदा दुगु सतिपट्टानधर्म न्यनेतक नं ननिं मखु । सतिपट्टानधर्म धयागु छु धकाः नं थुइमखु । न्यने नंसां नं सतिपट्टानया फाइदा मस्यगु कारणं श्रद्धाधर्मया न्ह्यलं चाया वइमखु । थुकथं हे समय फुना वनाः छगू जन्म फुकावंपिं परम्परागत बुद्धअनुयायी जुयाच्चपिं आपाः दु । श्रद्धाधर्मया न्ह्यः वयाच्चंगु कारणं यानाः इपिं दुश्चरित्रधर्मतपाखें छलयेजुइगुलिइ प्रमादी, बेहोशी जुयाच्चन । अकुशल दुश्चरित्रं हे जक समय फुकाच्चंपिं आपाः जुयाच्चन ।

### **न्ह्यवः हे दयाच्चनेमाःगु मानसिक बल निगू**

सतिपट्टानया बारय् हे जुइमा, समाधिभावना पञ्जाभावनात अभ्यास यातधाःसा थुगु जन्मय् हे मार्गफल छगू जूसां कमसेकम प्राप्त जुइफु धयागु धर्म खँया बारय् हे जुइमा, न्यने दत धायेवं श्रद्धाधर्म न्ह्यलं चायावइ । न्ह्यलं चायावःथें प्रत्यक्षकथं अभ्यास मयासे अथें हे वांछ्वयातल धायेवं ई फुना वलिसे न्ह्यलं चायेधुंकूगु श्रद्धाधर्म सुकुचिनाः तनावनेयः । अथे जूगुलिं उपदेश न्यनेगुकथं, छलफल यायेगुकथं, सफू ब्वनेगुकथं

न्ह्यलं चायाच्चने धुंकुगु श्रद्धायात आ:थें ज्यां ब्वलंका बिइमा: ।  
ब्वलंका बिइफयेक श्व सतिपट्टानया फल फाइदायात सिइका: व फाइदायात  
प्राप्त यायेमास्तिव:गु छन्द नं दयेमा: ।

दकलय् न्हापां सतिपट्टानया फलयात सिइका: विश्वास  
यायेमा: । अनं चित्त शुद्ध जुइगुनिसें कया: सतिपट्टानया फलत प्राप्त  
यायेमास्तिव:गु छन्द, इच्छा नं दयेमा: । संक्षिप्तं धायेगु जूसा थुगु हे  
जन्मय् छगू मार्गफल प्राप्त याना कया: जीवन बीमा (ग्यारेन्टी)  
दयेकेमास्तिव:गु छन्द तीब्ररूपं दयाच्चनेमा: । श्व भावनाक्षेत्रय् दुहांवये  
न्ह्यव: हे न्हापां पूर्ण जुयाच्चनेमा:गु मानसिक बल छगू जुल । श्व  
तसकं आवश्यकगु ख: । विश्वास मन्त धयागु जूसा छुं नं याना नये  
फइमखु । विश्वास ला दु, तर प्रतिफल प्राप्त यायेमास्तिव:गु छन्द मद्दु  
धयागु जूसा नं छुं ज्या नं जुइमखु । विश्वास नं यायेमा:, फाइदा प्राप्त  
यायेमास्तिव:गु छन्द नं दयेमा: ।

### **छन्द (इच्छा) दत धा:सा कुत: याइ**

छन्द (इच्छा) दतधा:सा ढिलां वा याकनं ज्या याना: हे वनी ।  
कुत:याना: हे वनी । दकलय् न्हापां कुत:यायेमा:गुला ध्यानकेन्द्रय्  
थ्यंकेयानितिं ठिकठाक यायेगु ख: । केन्द्रय् थ्यंक वयेयानितिं सम्पर्क  
तयेगु ज्या नं कुत: हे जुल । लिपा केन्द्रय् थ्यनी । थ्यन धायेवं  
सतिपट्टान ध्यानभावना अभ्यास यायेगु विधि न्यनेमाल । श्व नं कुत:  
यायेगु ख: । वीर्य दयावल । हानं श्रद्धा दयावल । प्राप्त यायेमास्तिव:गु  
छन्द नं हानं छक्व: तीब्र यायेमा: । लिपा भावनाविधि पूर्वक न्यनेधुंका:  
प्वा: फुलये जूगु सुकये जूगुनिसें कया: शरीरय् स्पष्टरूपं उत्पन्न जुयाव:गु  
आरम्भणयात उत्पन्न जुयावक्वपत्तिकं शुरुनिसें कया: छस्वाकं

## सतिपट्टान उपदेश

क्वमचाःतले स्वभावधर्मत सिङ्का सिङ्काः वनेत चायेकाच्चंगु चित्त पूर्णरूपं आरम्मणय् थयंकेत कुतःयाङ्गु स्वभाव दयावइ । वीर्यं ब्वलंकीगु स्वभाव दयावइ । प्वाः फुलये जुङ्गु अवस्थाय् फुलये जूगु आरम्मणय् स्यूगु चित्त थयंकेत उद्योग याङ्गु स्वभाव, चायेकाच्चंगु चित्त चायेकेबहःगु आरम्मणय् थयंकेत घ्वाना छ्वङ्गु स्वभाव दयाच्चन । सुकये जुङ्गु अवस्थाय् नं सुकये जुयाच्चंगुलिङ्गु चायेकाच्चंगु चित्त थयंकेत शुरुङ्गु ब्वलंकीगु (प्रारम्भिक) वीर्यं दयेमाः, अनं छतँ वृद्धियानाः नं कुतः यायेमाः, तँतँ वृद्धि यानाः नं कुतः यायेमा । वीर्यं दया च्वनेमाः । थुपिं शक्तित एक सेकेण्ड हे मपाक दयेकेयानितिं च्यूताः नं तया च्वनेमाः ।

### **गुलि गुलि स्वतन्त्रः, उलि उलि शान्त**

भावना अभ्यास यायेगु धयागु थःत फाइदा याङ्गु धर्मत, थःगु जीवनयात च्वय् थछ्वया बिङ्गु धर्मत मद्दिगुलिं व दयेकेत दुसुना च्वंगुथेजाःगु धर्मतयेत उलाः पिकयाः क्यनेगु खः । मानसिक बलशक्ति दयेका बियाच्चनेगु खः । बलशक्तित पिकायेमाः । दिपाः मदयेक आरम्मणय् चायेकाच्चनीगु चित्त थयंकेत कुतःयाङ्गु वीर्यं दयाच्चंगुलिं चायेकाच्चंगु चित्त आरम्मणय् थयनधायेवं वीर्यं रक्षा यानाच्चंगु कारणं सुरक्षित जुयावनी । क्लेश स्वीकार मयासे वांछ्वङ्गु स्वभाव नं दयावनी । वीर्यं रक्षायानाः विचाःसचाः याना ब्यूगुलिं क्लेश स्वीकार मयासे पन्छये यायेफुबलय् क्लेशबन्धनं मुक्तजुयावन । सुरक्षित जुल धायेवं मुक्त हे जुङ्गु, (स्वतन्त्र हे जुङ्गु) । मुक्त जुलधायेवं पलख जूसां शान्ति प्राप्त जुयाच्चनी । रक्षा बल्लात धायेवं सुरक्षित जूगुलिं बिघ्नबाधां मुक्त जुयाः अलग्ग जुयाच्चनी ।

थुजाःगु अवस्थाय् थयनाच्चंम्ह व्यक्तिया लिपा वीर्यबल पूर्ण जुयावयेवं



न्ह्याइपुसे, आनन्दित जुइगुया आधार, जग जुयावनी । न्ह्याबलें त्वःमफिइकुसे  
 क्तुतः याइगुकथं रक्षा याःलिसे सुरक्षित नं जुया हे च्वनी । सुरक्षित जूलिसे  
 क्लेशया राप नं शान्त जुयाः निर्मूल जुयावनी । पलख पलख शान्त  
 जुयावनीगु धयागु नं कम मखु । थज्यागु बल दयेकेमाः । थज्यागु बलत थःगु  
 चित्तक्रमय् दयेकेत धकाः याना बियाच्चवनागु खः । अले हानं ताकये यानाच्चनीगु  
 बल नं दयेमाः । वीर्य धयागु चायेकेमाःगु आरम्मणय् चित्त थ्यंकः वनेत घ्वाना  
 छ्वइगु स्वभाव खः धयागु खँ स्पष्ट जू जून ।

### **ताकये याइगु बलशक्ति**

उकथं घ्वाना छ्वयेगु वीर्यया गुबलें गुबलें छन्द हथाय् चाइगुलिं  
 यानाः आरम्मणयात पुलाः च्वेला वनेयः । गुबलें गुबलें हानं छन्द कमजोर  
 जुयावनीगु अवस्थाय् वीर्यबल नं कम जुयाच्चनेवं आरम्मणय् तक थ्यंकः वने  
 मफया च्वनेयः । अप्वः जूगु कारणं च्वद्यला वनेयः, पुला वनेयः ।  
 मगाःगु, कम जूगु कारणं मथ्यनेयः । उकिं अप्वः नं मजुइक, मगाः नं  
 मजुइकेयानितिं छुवेपाखें ताकये यानाच्चनेमाः । ताकये यायेगु धयागु बिचाः  
 यायेगु समान हे जुल । बिचाः यायेगु धयागु अथें हे बिचाःयाना च्वनेगुयात  
 धाःगु मखु । ताकये यायेगु स्वभाव हे खः । बिचाः यायेगु, ताकये यायेगु  
 धयागु नं लक्षित यायेगु, निशाना तयेगु धयागु अभिप्राय जुयाच्चन, ध्यानया  
 स्वभावथें जुयेमाः । उकिं ध्यानया स्वभाव दयेके बी मास्तिवःगुलिं दुग्ययेक,  
 क्वथीक ताकये या, लक्षित या, निशाना ति धाःगु खः । श्व शक्ति नं  
 अत्यावश्यकगु हे जुयाच्चन ।

न्हूहूगु, ताजा ताजा लुयावःगु आरम्मणय् चित्त न्ह्याबलें  
 ताकये यानाच्चनधाःसा श्व चित्त मेमेगु आरम्मणय् वनीमखुत । कामगुण  
 आरम्मणय् चित्त वनीमखुत । कामगुण आरम्मणतयेत प्राप्त

## सतिपट्टान उपदेश

यायेमास्तिवःगु दइमखुत । बिचाः याइगु दइमखुत । तप्यंक धालधाःसा बांलाःगु स्वये मास्तिवइगु, बांलाःगु न्यने मास्तिवइगु, नतुने मास्तिवइगु, नये मास्तिवइगु, थिइ मास्तिवइगु, कामगुणलिसे सम्बन्धितगु बिचाःत दइमखुत । उर्पि उत्पन्न जुइगु अवसर दइमखुत । थुकियात कामवितर्कत शान्त जुयाच्चंगु धकाः धाइ । ताकये याइगु वितर्क न्ह्याबलें ताकयेयाना चवनीगुकथं चित्तयात रक्षायाना च्वंगुलिं कामवितर्कपाखें सुरक्षित जुयावल । कामवितर्क जक मखु, असन्तुष्ट जूगु कारणं कर्पिन्त स्यंका बिइमास्तिवइगु ब्यापादवितर्क नं मन्त । श्व मन् आःतक मसीनि । श्व अलिछनाम्ह आःतक मसीनि । सिइसां ज्यू इत्यादिकथंया मभिंंगु बिचाःत नं मन्त । हानं विहिंसावितर्क धयागु कर्पिन्त दुःख जुइके मास्तिवइगु मभिंंगु बिचाःत नं मन्त । कामगुण आरम्भणयात बिचाः यानाचवनीगु कामवितर्क नं मद्दु । कर्पिन्त सिका छ्वयेमास्तिवइगु ब्यापादवितर्क नं मद्दु । कर्पिन्त दुःख जुइकेमास्तिवइगु विहिंसावितर्क नं मद्दु । सम्यक्वितर्कत जक दयाचवन । सम्यक्संकल्पत जक दयाचवन । श्व रक्षा याःगु कारणं मिश्यावितर्कतपाखें सुरक्षित जुयाच्चंगु खः । मिश्यावितर्कया बन्धनं मुक्त जुयाच्चंगु खः । बन्धनं मुक्तजुल धायेवं आनन्द जुइगु हे जुल ।

### **भावना अभ्यास यायेगु धयागु**

मदुनिगुयात दयेका बियाचवनीगु, दबये जुयाच्चंगुयात उलाःक्यनाः बियाचवनीगु खः । अधर्मयात पिकया बियाच्चंगु मखु, धर्मयात हे पिकया बियाच्चंगु खः । मन्तयगु स्तर उच्च जुइमा धकाः च्वय् थःह्यंका बिइगु धर्मत पिकया बियाच्चंगु खः । ताकये याइगु नं छवेपाखे दयेधुंकूगु कारणं, वीर्य समानुपातय् (समताय्) हयाबिइगु स्वभाव दयाचवन । वीर्य

अप्वः जुल धयागु नं मद्दु । मगात धयागु नं मद्दु । पाय्छि जुइक दयाच्चन । चायेकेमाःगु आरम्मणय् तप्यंक, श्याक्क धायेक थ्यूगुथें हे जुयाच्चन । ब्वब्वस्याःगुथें हे जुयाच्चन । थन विचारया स्वभाव नं दुथ्याना च्वन । विचार धयागु आरम्मणयात ब्वब्वस्याइगु स्वभाव खः । उकिं त्वःमफिइक चायेके फयावइगु खः । स्मृति नं दया हे वइ ।

थन स्मृति हे प्रधान खः । उपट्टान खः । उपट्टान धयागु स्मृति लिक्क प्यपुनाः स्थिर जुयावनीगु खः । उकथं प्यपुनाः स्थिर जुयावनीगु स्वभावयात सतिपट्टान धाःगु खः । प्यपुनाः स्थिर जुयाः लुमनाच्चनीगु स्मृति । उपट्टातीति- लुयावःगु न्हूगु आरम्मणय् प्यपुनाः स्थिर जुइसःगु जुयाः, पट्टान- पट्टान धाइ । ग्रन्थय् तप्यंक समाधि उत्पन्न जूगुयात धया मत । अथेसां स्मृतियात काल धायेवं समाधि नं कायेमाः । समाधि नं स्वतः हे दयावइगु जुयाच्चन ।

लुयावःगु आरम्मणय् प्यपुनाः लुमंका च्वनीगु स्मृति दयावल धायेवं श्व स्मृति न्ह्यब्ववाःगु चित्त चायेकाच्चनागु आरम्मणपाखें छुटये छुटये जुयावनी मखु । सरये जुयावनी मखु । श्व आरम्मणय् हे क्वातुक्क स्थिर जुयाच्चनी । पुचः मुनाच्चनी । आरम्मणयात दिपाः मदयेक चायेकेफुगु स्मृति जुयाच्चनधाःसा चित्त चिल्लाये मदंसे थुकिइ हे क्वातुक्क स्थिर जुयावनीगु समाधि नं स्वतः दयावइगु जुयाच्चन । समाधिबल पिकयाच्चनेमाःगु आवश्यकता मद्दु । उत्पन्न जुयावःगु आरम्मणयात दिपाः मदयेक चायेकेफयेवं हे उकिइ दुसुना वनीगु समाधिबल नं पिकाये धुनीगु हे जुल ।

अनंलिपा प्रज्ञाज्ञान नं दयावइ । गुकथं दयावइगु धाःबलय् आरम्मण व चायेका च्वनीगु चित्त थुपिं निगूयात लक्षितयाना बिल धाःसा, बिक्वपत्तिकं श्याक्क श्याक्क थिइगु थें जुयावनी । उपमा

## सतिपट्टान उपदेश

गथे धाःसा, प्वाः फुलये जुल धकाः चायेकेबलय् टम्म जुइगु, तन्कये जुइगु, सना वनीगु, सरये जुइगु स्वभाव छगू छगुलिइ थ्याक्क लाइबलय्, टम्म जूगु स्वभावलिसे पाय्छि जूबलय् टम्म जुयाचवंगु आरम्मण व चित्त थ्याक्क थ्यूगुथें जुयाः टम्म जुयाचवन धकाः सियाचवनीगु जुल । तन्कये जुइगु आरम्मण व चित्त थ्याक्क थिल धायेवं नं तन्कये जुयाचवन धकाः सियाचवनीगु जुल । फक्वः प्रष्ट जुइक, क्वातुक्क स्वयेफत धायेवं सियाचवनीगु ज्ञान नं प्रष्ट जुया हे वइ । उगु प्रज्ञाबल, ज्ञानबल नं दयावइगु हे जुयाचवन । उकियात हे भावना अभ्यास यायेगु, धर्मबल पिकायेगु धकाः धाइ ।

### **एक घण्टाय् ३६०० बलशक्ति**

उकथं जुयाचवन धाःसा राग धयागु मभिंगु, म्वाःगु लोभ उत्पन्न जुइमखुत, उत्पन्न जुइगु अवसर मन्त । चित्त बुझये मजुइगु द्वेष, तं पिहां वइगु द्वेष नं उत्पन्न जुइगु अवसर मन्त । फुक्कं सिया सियाचवंगुलिं चित्तय् प्रष्ट मजुइगु, बलुसे चवनीगु मोह नं दइमखुत । फुईं फुईं याना जुइगु अभिमान नं दइमखुत । ईर्ष्या, मात्सर्य धयागु नं छुं नं लुया वइमखुत । छाय्धाःसा थन अभ्यास यानाः दयावःगु धर्म पनाः रक्षा यानातल । दकलय् न्हापां श्रद्धां विश्वास याइमखुगु अश्रद्धायात पनाःतल, तीब्रगु छन्दं भिंगुयात मयइगु, याउँक सुम्क चवनाचवनीगु स्वभावयात पनाचवन । वीर्य अलसिपनयात पनाचवन । ताकये यानाचवनीगु वितर्कं स्वंगू मिश्र्यावितर्कं दुहां वये मफयेक पनाचवन । स्मृतिं चित्तय् लोभ, द्वेष इत्यादि क्लेशत दुहां मवयेक प्वाःतिनाः पनाचवन । समाधिं चित्त चिल्लाये मदकं, चायेकाचवनागु आरम्मणय् क्वातुक्क छपुचः जुइक याना बियाचवन ।

थुकथं खणिक समाधिबल पूर्ण जुयावलधायेवं सियाचवनीगु ज्ञान नं ल्यूल्य दयावइगु हे जुयाचवन । थुकियात हे बलशक्ति पिकायेगु धकाः धाइ । व सिया सिया वयाचवंगु नं धर्मबल दया दया वयाचवंगु खः । अले थुपिं बलत मुंकु मुंकु यक्व दयावइबल्य् छक्वः मुंकेबल्य् छगू बल दइ । निक्वः मुंकेबल्य् निगू बल दइ । भिक्वः मुंकेबल्य् भिगू बल दइ । एक घण्टा मुंकाचवन धाःसा एक सेकेण्ड्य् छगू noting या दरं ल्याःखायेबल्य् ३६०० मुंकाचवंगु जूवनी । एक घण्टां दुई घण्टा इत्यादि जुलधायेवं द्रलं द्रः जुइगु जुल । धायेमाल धाःसा छन्हु छन्ह्या दुने भिद्वः नं मयाक चित्तबल दया वयाचवनी । उकियात हे धर्मबलशक्ति पिकायेगु, ध्यान अभ्यास यायेगु धकाः धाइ ।

### **स्मृतिरूपी चि**

ध्यानभावना यायेगु अवस्थाय् श्व स्मृति धयागु चि थें खः । (ल्वसा) तरकारीइ चि न्यंकभनं फैलये जुयाचवनी । स्मृति नं चित्तया बलशक्तिपुत्रःलय् फैलये जुयाः स्थिर जुयाचवनी । न्ह्याबलें फैलये जुयाः दुश्यानाचवनेमाः । अथे जूगुलिं आरम्मण्य् प्यपुना वनीगु, क्वातुसे चवनावनीगु श्व स्मृतियात सामान्यकथं स्मृति धयागु शब्द छगुलिं जक मधाःसे पट्टान शब्दलिसे जोडये यानातःगु श्व विशेष जुयाः खः धकाः धायेमाली । श्व पट्टान धयागु नं लिक्क प्यपुना चवनीगु खः धयागु अर्थ सिइके बिइमास्तिवयाः ग्रन्थ्य् पट्टातियात उपट्टाति धकाः क्यनातल । उपट्टाति - लिक्क प्यपुनाचवन । स्वात्त न्हूगु, ताजागु आरम्मण लुयावयेवं हे चायेकाचवंगु स्मृति नं व आरम्मणलिसे छकलं हे प्यपुना चवनेमाः । गमं तिकातयेथें हे खः । छुटये जुयामवंक, लि मवयेक, चवद्यला मवंक, सरये मजुइक छकलं हे प्यपुना चवनीगु खः । अथे

## सतिपट्टान उपदेश

जुया व आरम्मणयात क्वातुक्क त्वःमफिड्क ज्वनाः चायेकाच्चनी ।  
थुकथं दयावःगु स्मृतियात धाःगु खः ।

अन अप्वः गम्भीर जुड्केत धकाः आरम्मणय् धसेजुयावनला  
धयाथें च्वंगु स्मृतियात धाःगु खः । उकिं उपट्टातियात ओक्कन्तित्वा  
धकाः अर्थं छ्यानातल । ओक्कन्तित्वा – आरम्मणय् धसेजुयाः दुहांवंथें  
जुड्गु । अगःचायात लखय् वांछ्वयेबलय् लखय् खने हे मदयेक डुबये  
जुयावंथेंतुं दुहां वनला धयाथें च्वंक प्यपुना वनीगु स्मृतियात धाःगु खः ।  
द्यःनें द्यःनें थियावंगु स्मृतियात धाःगु मखु ।

### **स्मृतिरूपी अगःचा**

स्मृतिया लक्षणयात ग्रन्थय् थुकथं क्यनातःगु दु । उगु स्मृतिया  
ज्या रस, आकार – पच्चुपट्टानयात नं क्यनातःगु दु । सति – स्मृति,  
अपिलापनलक्खणा – लखय् तुम्बि ल्यहेंपूथें ल्यहें मपुसे लखय् डुबये  
जुयावनीगु लक्षण धकाः क्यनातःगु दु । लखय् तुम्बि तयाबिल धाःसा  
द्यःनें द्यःनें जुयाच्चनी । अथे हे काग लखय् तलधाःसा नं द्यःनें द्यःनें  
जुयाच्चनी । द्यःनें द्यःनें ल्यहें ल्यहें पुनाःतिनि विस्तारं दुना वनीगु खः ।  
छकलं दुनावन धयागु मदु । तर स्मृति उकथं लखय् तुम्बि व काग  
वांछ्वयेबलय् ल्यहें ल्यहें पुनाच्चनीथें मखु । ल्यहें ल्यहें मपुड्गु वयागु लक्षण  
दु धयागु खँयात तप्यंक धायेगुखःसा दुना वनीगु लक्षण दु धयागु अभिप्राय  
जुल । आरम्मणय् छकलं अगःचा वांछ्वयेगु बखतय् दुहांवनीथें दुहां वंक  
चायेकेमाः । उकियात उपट्टाति – लिक्क च्वनाः स्थिर जुयाच्चनी धाःगु  
खः । आरम्मणया द्यःनें ख्वालय् थियावंगु च्वंक जक चायेकेगु  
मज्यु । आरम्मणय् चायेका च्वनागु चित्त दुनावनला धयाथें च्वंक दुहां  
वनीगु स्मृतियात सतिपट्टान धकाः धाइ ।

## म्हालकाय्चा योगी

उकथं दुहां वनीबल्य् नं विस्तारं दुहां वनीगु नं दु । भतिचा याकनं दुहां वनीगु नं दु, तसकं याकनं वेगं दुहां वनीगु नं दु । शरीरय् दक्व आरम्मणत तुरुत्त उत्पन्न जुयाः तना तना वनीगु जूगुलिं बिस्तार, ढिल्ला जुयाच्चने मज्यू । न्ह्याबलें च्यूताः कया गतिशील जुयाच्चनेमाः । लुयावःगु आरम्मणतयेत त्वःमफिइक चायेके धकाः विशेषं मनय् तयाः मन क्रियाशील जुया च्वनेमाः । बिस्तार यानाच्चने मज्यू । भुलये जुयाः बिचाः यानाच्चने मज्यू ।

म्हालकाय्चा धयापिं थः च्वनाच्चनागु थासं नसा खन धायेवं वा थः पासा खन धायेवं भाताभातां ब्वांवइगु तसकं चलाखं जुयाच्चनी । पलख ब्वांवयेधुन धायेवं हे दिइधुंकी । उखें स्वइ, थुखें स्वइ, मनूत खन धायेवं नं छ्यं क्वानाः क्यनी । हानं लुमनावयाः भाताभातां ब्वाँय्वनी । हानं दिइ । हानं उखें स्वइ, थुखें स्वइ, मनूत खन धायेवं हानं छ्यं क्वाना क्यनी । लँय् निक्वः स्वक्वः मदिइकं ला थःवनेत्यनागु थासय् गबलें नं छकलं थ्यनी मखु । योगीपिं म्हालकाय्चारथें जुइके बिइमज्यू । स्वाकं, छकलं वनेमाः । वेगगतिं वनेमाः, न्ह्यवः नं तयार जुया च्वनेमाः । आरम्मण लुयावयेसाथं चायेके धयागुकथं वीर्यं क्वातुकाः, ताकयेयायेगु दक्वं तम्तयार याना तयेमाः । अथेजूसा जक याकनं ब्वाँय् वनेफइ ।

आः थन गुलिं योगीपिं दु । अभ्यास याइबल्य् नं यानाच्चन, आराम काइबल्य् नं आराम कयाच्चन, भुलये जुइबल्य् नं भुलये जुयाच्चन, त्वलये जुइबल्य् नं त्वलये जुयाच्चन । म्हालकाय्चा योगी धायेमाली ।

**वेगं**

दनेगु समय बाहेक वनेगु, दनेगु, फेतुइगु, ग्वारातुलेगु श्व प्यंगू इरियापथ्यं नं दिना मच्चंसे लःया धाःथें न्ह्याबलें स्मृति दुम्ह जुयाच्चनेमाः । कय्कुंकेगु, चक्कंकेगु, धेचुलेगु, इत्यादि चिचीधंगु इरियापथ्यं नं दकसिबे क्वह्यंके धायेगु खःसा मिखापति यानागु, मिखा तिसिनागु, मिखा चायेकागुनिसें कयाः छुं हे त्वःमफिइक, क्वातुक्क ज्वनेत धकाः पिया हे नं मानसिकवीर्यं नापं ताकये यायेगु स्वभाव नं दयाः दिपाः मदयेक चायेकेफःसा जक जिइ । ढिलासुस्ति यानाच्चनेवं जिइमखु । आरम्मण लुयावइगु इलय् श्व छु खः, गथे खः, छाय् थें धकाः बिचाः यानाच्चन धाःसा मज्यु । छकलं हे स्वात्त चायेकः वनेमाः । स्मृति आरम्मणय् लिव्क लिव्क लानाच्चन, स्थिर जुयाच्चन धयागु थि जक थिया स्थिर जुयाच्चंगु मखु । लखय् अगःचा कुर्केबलय् दुना वंक यायेमाः धयागु खँयात सिइके बिइमास्तिवयाः “ओक्कन्तित्वा पवत्तति” धकाः धयातःगु खः । न्ह्याबलें हे आरम्मणय् दुना वनला धयाथें च्वंक जुयाच्चनेमाः ।

उकथं जुयाच्चनीगु नं बिस्तारं वास्यां जुयाच्चनीगु मखु । “पक्खन्दित्वा पवत्तति ।” पक्खन्दित्वा – वेगं ब्वांःवनाः, पवत्तति– न्ह्याबलें उत्पन्न जुयाच्चन । पक्खन्दित्वा धकाः वेगं ब्वांःवनीगुयात धाःगु खः, सामान्यगतिं वनीगुयात धाःगु मखु । स्वां स्वां वयेक वेगं ब्वांःवनेमाःगुलिइ बिस्तारं यानाच्चन कि गनं जिइ ?

**भ्याःभतिचा हे ह्वःताःमदयेक**

शुरूनिसें हे सतिपट्टानया प्रतिफल सिया थुयाच्चंगुलिं श्व धर्म उगुं थुगुं चिकिधंगु धर्म मखु । दइगु प्रतिफलत नं यक्व हे खनी धकाः श्रद्धा नं दयाः व प्रतिफलत नं धात्थें लाभ याना कायेमास्तिवःगु तीव्र



छन्द नं दयाचवंह व्यक्ति ध्यानकेन्द्रय् श्यन धायेवं कुतःयाइगु हे जुयाचवन । दकलय् न्हापां प्रारम्भिक वीर्य दयेकाः कुतःयाइगु जुयाचवन । बिघ्नबाधा कठिनाइत नापलाइगु अवस्थाय् हानं छत्तं बढयेयानाः कुतःयाइगु जुयाचवन । गन्तव्यस्थानय् मशयंतलय् लिचिले मखु धकाः नं उद्योग याइगु जुयाचवन । अज्याःगु वीर्यदुम्ह व्यक्तिया छेपाखे नं ताकयेयाइगु स्वभाव दयाचवने धुंकुगुलिं स्वतः हे चलाखगु बल दयाः नकतिनि लुयावःगु, ताजागु आरम्मणयात दिपाः मदयेक हे लिक्क चवना ल्यूल् वनेफइगु जुल । आरम्मणय् दुहां वथें नं जुइगु जुल । गति नं दयावल । अज्याःगु गतिं आरम्मणयात ज्वने फयेकेमाः, चायेके फयेकेमाः । उकथं वेगं आरम्मणयात भ्याःभतिचा हे ह्वःताःमदयेक चायेका चवनेमाः ।

### **चंक्रमणया समाधिं फेतुइगु समाधिइ**

फेतुनाः जक ध्यान यात, फेतुइ धुंका दनावनीबलय् होश मद्दु । दनेमास्तिवःगु मनंसिं कयाः चायेकूगु मद्दु । ह्वाराक्क छकलं हे दन । उखे स्वल, थुखे स्वल । मेपिं योगीत खनधाःसा नं न्हिलाः क्यन, खँ ल्हात, त्वलये जुयाचवन । थःगु क्वथाय् वनाः नं त्यानुसे चवन धकाः थसःपायाचवन । व ज्या याःम्हथें, श्व ज्या याःम्हथें यानाचवन । चंक्रमण याइगु अवस्थाय् नं चंक्रमणय् समाधि गाक्क दइगुकथं मयाः । भतिचा इरुथिरु जुयाः हानं फेतुल । हानं दन । चंक्रमणया समाधि फेतुइबलय् तक नं छस्वा जुइक मद्दुगुलिं चित्त एकचित्त यानातयेत नं अःपु मजू । चंक्रमणय् दयावःगु समाधियात फेतुइबलय् तक छस्वा याना हयेमाः । फेतुइ धुनेवं मन स्वात्त प्वाथय् तथाः फुलये जुयावइबलय् नं फुलयेजुल धकाः चायेके फयेक, सुकये जुयावनीबलय् नं सुकयेजुल धकाः चायेकेफयेक

## सतिपट्टान उपदेश

कृतः यायेमाः । इरियापथ जक हिलेमाःसा हिले माली । शरीरय्  
उत्पन्न जुयावःगु आरम्मणतयेत लः बाःवनाच्चनीबलय्थेतुं छस्वा जुइक  
लिकक प्यपुनाः चायेका च्वनेमाः । चायेका च्वनागु आरम्मणय् दुहांबंधं  
च्वंक जुयाच्च्वनेमाः । वेग नं दया च्वनेमाः । उकथं गति दयाच्चंगु स्मृति  
टुटये मजुइक दयाच्च्वनेमाः ।

ध्यान फेतुइगु धकाः फेतुइ धुनेवं सिधल, फेतुइगु ज्याजक  
धकाः मतिइ यानाच्चनीगु खः । उकथं मखु । फेतुनाः चायेकाः  
लुमंकाच्च्वनेगु ज्या खः । ध्यान फेतुइगु धयागु शरीरय् मन क्वातुक्क  
तयाः वर्तमानय् उत्पन्न जुयावःगु आरम्मणत टुटये मजुइक, क्वातुक्क  
चायेका च्वनेगु सतिपट्टान ज्या खः । फेतुनाः प्वाः फुलयेजुइगु  
सुकयेजुइगुनिसें कयाः लुयावःगु आरम्मणयात दिपाः मदयेक चायेकेमाःथें,  
दनेत्यनागु अवस्थाय् दनेमास्तिवःगु चित्तनिसें कयाः चायेकेमाः । ल्हाः  
छपा धुंकाः मेगु सरये यानागु चायेकेमाः । न्ह्यःने आरम्मणत उत्पन्न  
जुयावःलिसे वया ल्यूल्यु लिकक च्वनाः चायेकावनेमाः । व आरम्मणय्  
डुबये जुया वंला धयाथें च्वंक ल्यूल्यु वनाः चायेकेमाः । वेगं चायेकेमाः ।  
दिपाः मदयेक चायेकेमाः । छपा ल्हाः सरयेयाये धुन धायेवं मेगु छपा  
ल्हाः नं थुकथं हे सरये यायेमास्तिवःगु चित्तनिसें कयाः चायेकेमाः ।  
सरये यायेगु अवस्थाय् नं लिकक वनाः आरम्मणय् दुहां हे वंला धयाथेंच्वंक  
वेगं ल्यूल्यु वनाः चायेकेमाः । ल्हाःतं चुयागु नं चायेकेमाः । स्पष्टगु  
आरम्मणधाक्वयात दिपाः मदयेक ल्यूल्यु वनाः चायेकेमाःगु हे जक  
जुयाच्च्वन ।

## **निखेरं नं हानि जुइकेमते**

ल्हाःतं चुयाच्च्वन धायेवं म्ह छम्हंया भार ल्हाःतय् लानाः तन्कये,

कसे जुयाच्चंगु फुक्कं सिया च्वनीगु जुयाच्चवन । तुति छपा छपा याना तप्यंकाः बलं दनागु, चुयाः थियाच्चनागु दक्वं तँतँ “दनाच्चना, दनाच्चना” धकाः चायेकेमाः । व आरम्मण फुक्कं चायेकेमाः । जिं थन योगीपिन्त स्वया च्वना । उखे ताड्ग घण्टी थाना ह्येसाथं हे ह्वाराक्क दने धुंकीगु । उखे थुखे स्वइगु, मनूतयेत न्हिलाः क्यनीगु, खँ ल्हाइगु, गुलिं हानं थःहे वनाः खँ ल्हावनीगु, थुपिं थन दयाच्चंगु दु । थुकथं ध्यान च्वनावन धयागु जूसा लच्छि च्वंसां, निला च्वंसां, दच्छि च्वंसां छुं नं पाइमखु । योगीथें हे मच्चं । न्हाचः धयावइम्ह म्हालकाय्चाथें च्वं । उकिं थज्याःपिं योगीपिन्त म्हालकाय्चा योगी धाःसां छुं नं पाइथें मच्चं ।

म्हालकाय्चा धाइम्ह थः पासापिं व थःगु नसा खनीगु अवस्थाय् थः च्वनाच्चनागु थासं दिपाः मदयेक छकलं ब्वांवइगु धयागु मदु । ब्वां वनीबले याकनं याकनं वनीगु खः । भतिचा वने धुंकाः दिनाच्चनी । हानं ब्वां ब्वां वनी । हानं दिनाच्चनी । त्वले जुयाच्चनी । योगीपिन्त म्हालकाय्चा योगीथें जुइके बीमास्तिमवः । ध्यान अभ्यास याये धकाः वयेधुन धायेवं थन वयागु सार जुइकाः वनेत तसकं आवश्यक जू । छँ, परिवारपिं नापं बाया वयेमाःगु, थःगु ज्या नं वांछ्वयाः त्वःताः वयेमाःगु, लौकिकपाखें दक्व फुक्कं हानि जुइका वयेमाःगु खः । थन थ्यनेधुंकाः म्हालकाय्चा चाल दयेकाच्चनधाःसा धर्मसुख नं प्राप्त याना कायेफइमखु । उखेपाखे लौकिकसुख नं छुटये जुइधुंगु, त्वःफिइधुंगु जुयाः बिचय् खालि जुयाच्चन । निख्येरं नं सुख छुटये जुयाः हानि जुइका च्वनेमाली, द्याका च्वनेमाली । थज्याःगु परिस्थिति वयेके बी मते ।

### **छु याः वयागुले**

विशेषं भिक्षु योगीपिं व मिजपिं योगीपिन्त तप्यंका धायेगु

## सतिपट्टान उपदेश

खःसा थःगु ज्याय् आदर मतःगु हे आपाः खने दु । सतिपट्टान भावनाया प्रतिफल ध्वाथुइक मथूगुलिंला वा मू मतःगुलिंला धयागु बांलाःक मस्यू । वय्कःपिनिगु अवस्थायात ल्यूल्यू वनाः स्व वनेगु अवस्थाय् न्ह्याःन्ह्याःथें च्वनाच्वंगु खना । स्मृति त्वःफिनाच्वंगु दु । गुलिं भिक्षुपिं तापाक्क च्वंम्ह व्यक्तियात नं “हे हे” धकाः ल्हाः भाय् यानाः सःताच्वनीगु दु । पिनेयापिं भिक्षुपिंथें हे जुयाच्वन । तसकं मछालापुसे च्वं । उकिं थःत थम्हं न्ह्यसः ति । थःपिं थन छु याः वयागुले ? मिजपिं योगीपिं नं थःपिं ध्यानकेन्द्र्य् छु याः वयागुले ? मिसापिं योगीपिं नं थःपिं ध्यानकेन्द्र्य् छु याः वयागुले ? उच्चस्तरया सतिपट्टान ध्यानभावना भाविता यायेत वयागु खः, सतिपट्टान ध्यान यायेत वयागु खः धयागु जूसा उत्तमम्ह वा बांलाःम्ह सतिपट्टानया ज्यामि जुइकेयानितिं धात्थेंयाम्हे हे योगी जुयाः भाविताः यायेगु आवश्यक जुयाच्वन ।

## **स्वयेबलय् हे प्रसन्नगु**

उखुन्हुयागु महिनाय् लिहां वंम्ह मिसामचा छम्ह दु । थ्व मिसामचा न्हापा ध्यानअभ्यास याये मननिम्ह खः । वसानिसें हे क्वथीक, क्वातुक्क अभ्यास यानावःगु, लिहांवंबलय् तकं उकथं हे अभ्यास यानावन । भोजन नःवइगु इलय् नं न्ह्याबलें हे लिपा लाः । थन फेतुइत्यनीगु इलय् नं फेतुना च्वनागु विस्तारं चायेकु चायेकु फेतुइगु । बुद्धवन्दना याइबलय् नं विस्तारं चायेकु चायेकु याइगु । स्वयेबलय् हे मनय् तसकं प्रसन्न जुइबहःजू । छुं समयया दुने हे ध्यान थासय् लाकावन । वया ज्ञान नं प्रष्ट प्रष्ट जू । अज्याःपिं योगीपिं “पट्टातीति पट्टानं । पट्टातीति - आरम्मणय् प्यपुना च्वनीगु कारणं, पट्टानं - पट्टान धाइ” धयातःगु अनुसारं क्वातुगु,

दुग्धःगु स्मृति दयाच्चंगुलिं सतिपट्टान धयागु वयाके प्रष्ट जुयाच्चन ।  
 अले हानं ताजा ताजा लुयावःगु आरम्मणय् प्यप्यपुनाः स्थिर जुयाच्चन ।  
 न्ह्यवःनिसैं हे तत्परता दयाः, व्यापार दयेकाः, च्यूताः कया च्वंगुलिं  
 आरम्मणय् थ्याक्क थ्याक्क लानाः स्थिर जुयाच्चन । आरम्मणय् दुहां  
 हे वनला धयाथें च्वंक “ओक्कन्तित्वा पवत्तति” धयातःगु अनुसार  
 आरम्मणय् दुहां वनाः त्वाःमदयेक लुमनाच्चनीगु स्मृति उत्पन्न  
 जुयाच्चन । वेगं नं दयाच्चंगु जुयाः “पक्खन्दित्वा पवत्तति” धयातःथें  
 सतिपट्टान जुयाच्चन । श्व तसकं हे बांलाःगु जुल ।

### **गुकथं याये मालीले ?**

उकथं चायेकीगु अवस्थाय् नं लुयावःगु आरम्मण ढाकये  
 जुइकेयानितिं आरम्मणय् चायेका च्वनागु चित्त फैलये याना तयाथें  
 जुयाच्चनेमाः । भतिचा छुं छगू भाग जक नं त्वःमफिइकुसे दक्वं ढाकये  
 जुयाच्चनेमाः । छगू भाग जक ढाकयेजुयाच्चंगु जुइके मज्यू । लक्ष्य  
 यानाः ताकये यानातयागु आरम्मण दक्वं ढाकयेजुइक चायेकेमाः ।  
 आरम्मणय् चायेकाच्चनागु चित्त फैलये जुयाच्चंथें च्वंक चायेकेमाः ।  
 उकियात हे “पत्थरित्वा पवत्तति” धकाः धाःगु खः । चायेका च्वनागु  
 आरम्मणय् ढाकयेजुयाः फैलये जुयाच्चंथें च्वंक मदक्क क्वातगु स्मृति  
 दयाच्चनेमाः । उकियात “सतिपट्टान – स्मृतिप्रस्थान” धकाः धाइ ।  
 उकथं जुइक यायेमाः ।

उकिं थःपिं छु याःवयागुले, थःत थम्हं न्ह्यसः ति । ‘श्व  
 याः वयागु’ धयागु लिसः लुया हे वइ । सतिपट्टान भावना भाविता  
 यायेत वयाच्चना । सतिपट्टान भावना भाविता यायेत वयाच्चनागु  
 खः धयागु जूसा भगवान् बुद्धया देशनाकथं, गुरुपिनिगु निर्देशनकथं,

## सतिपट्टान उपदेश

त्वाःमदयेक, क्वातुक्क अभ्यास या । निर्देशन बियातःकथं यानाला, मयानाला धकाः थःत थम्हं न्ह्यसः ति । छन्हुइ २४ घण्टा, २४ घण्टाय् छनेगु ई ४ घण्टा छुटये यानाः (त्वःताः) ल्यंदनिगु इलय् सतिपट्टान धयातःथें वर्तमानय् ताजा ताजारुपं उत्पन्न जुयाच्चंगु आरम्मणपत्तिं त्वःमफिइक मानसिकवीर्यं नं क्वातुकाः ताकये नं यानाः क्वातुक्क लिक्क वनाः चायेकागु, आरम्मणय् दुहां वंथें च्वंक चायेकागु, वेगं ब्वां वनाः चायेकागु, आरम्मणय् फैलये जूथें च्वंक चायेकागु दुलाथें ? एक सेकेण्ड हे दिपाः मदयेक चायेकागु दुलाथें धकाः थःत थम्हं न्ह्यसः तया स्व । न्ह्यसः तया स्वलकि लिसः पिहां हे वइ । कर्पिनिगुनिंतिं सही लिसः प्राप्त मजूसां नं थःगुनिंतिं सही लिसः लुया हे वइ । बांलाःक अभ्यास मयातधाःसा गनं फाइदा दइ ? देशनाकथं सतिपट्टानया अभिप्राय ध्वाथुइक थुइकेत, व्यावहारिककथं अभिप्राय ध्वाथुइक थुइकेत गुकथं याये मालीले धकाः सिइकेगु तसकं आवश्यक जू ।

### **वःबलय् नं स्यां, वंबलय् नं स्यां हे ला ?**

सतिपट्टानया अर्थअभिप्राययात व्यावहारिककथं छर्लङ्ग उत्पन्न जुइकेत यानाच्चवनागु खः, छर्लङ्ग यायेमफु धयागु जूसा वयाबलय् गथे खः, अथे हे लिहां वनेमाली । छुं नं पाइमखु । न्हापा विश्वयुद्ध जुइन्ह्यवः मण्डले सैपांटोलेय् च्वंगु अभयारामविहारय् बिद्यार्थीत बर्षावास च्वने न्ह्यवः थयंकःवल धायेवं बिद्यार्थीयारुपय् भर्ना कायेत अभयारामसयादो स्वयं थम्हं हे उमिके प्रातिमोक्ष वः, मवः, जाँचये याना बिज्याइगु जुयाच्चन । प्रातिमोक्ष वःसा जक भर्ना काइ । प्रातिमोक्ष मवःसा भर्ना काइमखु । छगू इलय् स्यां धयागु प्रान्तय् च्वंम्ह स्यां बिद्यार्थी छम्ह थयंकः वल । सयादो थम्हं हे जाँचये यानाबिज्यात । स्यां

प्रान्तय् ब्वनावःगु प्रातिमोक्ष जूबलय् स्यां भाय् वयाच्चन । बर्मी भाय् ल्हाइबलय् नं स्यां भाय् वः । अथेसां नं तबि बिद्यार्थीया रूप्य् भर्ना काल ।

स्वदँ आखः ब्वनेधुंकाः (न्त्याबल्लैयानिंति हे लिहां वंगुला वा पलख लिहां वंगुला मस्य्) लिहां वनेत सयादोयाके बचं पवंवल । बचं पवंवःबलय् सयादो नं मेगु छुं हे धया बिमज्यानि । स्वदँ न्त्यवः प्रातिमोक्ष पाठ ब्यबलय् नं स्यां भाय् वः । बर्मी भाय् खँ ल्हाःसां स्यां भाय् वः । आः नं अथे हे तिति । अले सयादो नं टिप्पणी याना बिज्यात । “अँ, आयुष्मान्, वःबलय् नं स्यां । आः लिहां वंबलय् नं स्यां हे ला ?” धकाः धया बिज्यात । आः नं ध्यान अभ्यास याःवःगु इलय् नं पिने च्वनावःबलय् थें हे जुयाच्चन । थनं अभ्यास यानाः लिहां वंबलय् नं अथे हे नतुं धयागु जूसा मिलये मजुल । सुधार याःसा जक बांलाइ । सुधार याना बिज्याहुँ, दिस्ँ । म्हालकाय्चा योगीथें जुइके बिइमते । म्हालकाय्चा योगीथें जुल धाःसा हानि हे जुइ ।

### **आखः न्वये वयेकेथें याये मज्यु**

भिक्षुपिं जूसा विहारया ज्या फुक्कं त्वःताः वयाच्चपिं, परियत्ति प्रतिपत्ति ज्या फुक्कं त्वःताः वयाच्चपिं, बिद्यार्थी भिक्षु श्रामणेरपिं नं थःगु आखः ब्वनाच्चनागु फुक्क दिकाः वयाच्चपिं, मिजपिं योगीपिं नं लाबलायानिंति थःगु व्यावसायिक ज्या फुक्कं दिनाः त्वःताः परिवारपिं नापं नं बायाः वयाच्चपिं जुल । थुकथं त्वःताः बाया वयेमाःबलय् मनुष्यसुख छुखेपाखें घाता जुइधुंकल, द्यायेधुंकल, हानि जुइधुंकल । विशेषं यानाः पञ्चकामगुणसुख त्वफिइ धुंकल । थन केन्द्रय् च्वनाच्चंबलय् म्हालकाय्चाथेंतुं जुयाः ध्यानभावना अभ्यास यानाच्चन धयागु जूसा भावना वृद्धि मज्जूग, प्रगति मज्जूग कारणं समय बितये जुयावलिसे दिक्क जुयाः, मंमदया वयेयः, म्हाइपुसे च्वना वयेयः । ध्यान त्वःताः

## सतिपट्टान उपदेश

वनेमास्तिवड्गु स्वभाव नं उत्पन्न जुया वयेयः । मानसिक बलशक्ति मद्येक अभ्यास यानाच्चन धाःसा ध्यान विस्तार विस्तारं ता ताः पाना वनेयः । दिपाः मद्येक अभ्यास मयात धाःसा नं ध्यानं गति कायेमफुगुलिं स्वभावधर्म नं प्रष्टरुपं खंके फइमखु । लुयावक्व आरम्मणयात त्वःमफिड्क चायेके मफुत धायेवं स्वभावधर्म सिड्मखुत । उगु मसिड्गु तँतँ जुयाच्चनी । छक्वः छक्वः चायेकेबल्य् धाःसा स्यूथें जुयाच्चनी । तर त्वःफिड्गु आपाः जुयाच्चनी । चायेकूसां नं आरम्मणय् प्यमपुं । छःनैं छःनैं हे जुयाच्चनी । कण्ठ वये धुंक्गु पाठ व्वनेबलय्थें जुयाच्चनी । न्वये वये धुंक्गु पाठ तरररं व्वनेथें यानां मज्यु । क्वातुक्क प्यपुना च्वनेमाः ।

### **मियागु रापं मखः**

थन लिक्क थयंक वनेमाः । आरम्मणय् दुहां वनला धयाथें च्वंक टुटये मजुड्क लुमंका च्वनेफड्गु स्मृति जुइमाः । वेगं वनीगु स्मृति जुइमाः । उत्पन्न जुयावःगु आरम्मणयात च्वं फैलये यानाः भुनातःगुथें दक्वं ढाकयेजुड्क, त्वःमफिड्क स्मृति दयाच्चनेमाः । उकथं दतधाःसा च्यूताः कया च्वनीगु वीर्यनापं मेगु मानसिकशक्तित्य् सुरक्षा बल्लानावःगु जुइ । सुरक्षा बल्लानावःलिसे सुरक्षित जुइगु जुयाच्चन । लोभ, द्वेष आदि क्लेशधर्मतपाखें सुरक्षित जुइ । इमिसं बिघ्नबाधा बी फइमखुत । इमिसं बिघ्नबाधा बी फइमखुगुलिं इमिगु नियन्त्रणं अलग्ग जुयाः मुक्तजुइगु जुयाच्चन । छक्वः चायेके फयेवं छक्वः मुक्त जुइगु जुल । निक्वः चायेके फयेवं निक्वः, स्वक्वः चायेके फयेवं स्वक्वः, भिक्वः चायेके फयेवं भिक्वः क्लेशं मुक्तजुया च्वनीगु जुल । ५ मिनेट चायेकेफत धायेवं क्लेशबन्धनं ३०० क्वः मुक्त जुयाच्चनीगु जुल । एक घण्टा चायेके फुसा ३६०० क्वः क्लेशबन्धनं मुक्त जुइ ।



यया चवनीगु लोभ क्लेशबन्धन मन्त, तं पिहां वड्गु द्वेष क्लेशबन्धन मन्त, सिया सियाच्चंगु कारणं भुलये जुयाच्चनीगु मोह क्लेशबन्धन मन्त । मान अभिमान मन्त । इर्ष्या, मात्सर्यं छुं हे मन्त । चित्तय् च्वंगु दक्व फोहोर बन्धनं मुक्त जूगुलिं शान्त, याउँसे चवनाच्चवनी । लिक्क चवनाः सास्तियाना चवनीपिं क्लेशत मदुगुलिं मनय् थाकयेजुइगु, त्यानुइगु नं मन्त । मनय् पुका बियाच्चवनीगु क्लेशत मदुगुलिं शरीरय् रापं मखल । तसकं सिच्चुसे चवनीगु जुयाच्चन ।

### **ज्वःमदुगु सुख**

क्लेशधर्म क्लेशं अलग्ग मज्जीनिपिं व्यक्तिपिन्त लिक्क चवनाः सास्ति यायेयः धकाः धाइगु दु । सास्ति याकाच्चने मालेवं व व्यक्ति थाकयेजुइगु हे जुल । बन्धनय् लाइगु हे जुल । मिं पुका चवनेमाःम्ह व्यक्तियात पुइगु हे जुल । सास्ति याइम्ह क्लेश मदयेवं शरीरय् याउँसे चवनी । पुका च्वंम्ह क्लेश मदयेवं शरीरय् सिच्चुसे चवनी । तसकं बांलाः । उकथं अभ्यास यानाः नामरूपधर्म छुटये छुटये यानाः सियावड्गुनिसें कया तँनँतँ, तँनँतँ ज्ञान दयावड्गु जुयाच्चन । उत्पत्ति विनाश याकनं याकनं खनीगु ज्ञानय् थ्यन धायेवं बांलाःगु, भिंगु चित्त नं यक्व यक्व दया वइ । छगूलिसे मेगु यक्वं यक्व सम्बन्ध नं स्वाना वइ । यथार्थ ज्ञान नं दयावइ । न्हून्हुगु, उत्पत्ति जुयावःगु आरम्भणयात नं शुरूनिसें अन्ततक चिचीधंगुनिसें कयाः चायेके फयावइ । थः यानागु ज्याय् दक्ष जुयावयाः क्वातुक्क याये फयावन धायेवं तसकं तसकं लय्ताइगु जुयाच्चन । चित्त नं शुद्ध, स्वच्छ जुयाच्चनीबलय् शरीरं तेज तक नं पिहां वड्गु जुयाच्चन । सन्तुष्ट जुइगु प्रीति नं दयावड्गु जुल । क्लेश मि मदुबलय् सिच्चुसे, याउँसे चवनीगु स्वभाव अन दयाच्चन । मनय् नं

## सतिपट्टान उपदेश

आनन्द, शरीरय् नं आनन्द जुइ । मन नं शरीर नं नाइसे नरम जुयाच्चनी । अःपुक हे चायेके फयावइ । हल्का, सक्रिय जुयाः विशेषं हे दक्ष जुइगु स्वभाव नं दयावइ । अज्यागु अवस्थाय् तसकं हे सन्तुष्ट जुइगु जुयाच्चन । सन्तुष्ट जुइगुलिं प्रकाश, तेज दया वयाः पीति पस्सद्धि नं दयावइ । मनय् नं शरीरय् नं तसकं सिच्चुसे च्वनाः याउँसे च्वनावइ । “अमानुसी रति होति” धयागु श्व हे जुल । अमानुसी – पञ्चकामगुण बःबःदयाच्चपिं मनुष्यदेवपिं न्ह्याइपुकीगु आनन्दलसे ज्वःमलागु, रति – आनन्द, रति – भिंगु चित्त व ज्ञान अभिवृद्धि जुइगुलिं त्वःते हे मफइगु ज्वःमदुगु (अतुलनीयगु) आनन्द, होति – दयावइगु जुयाच्चन ।

### **वितक्क धयागु ताकये यायेगु स्वभाव**

ताकये यायेगु, निशाना लगये यायेगु स्वभाव, लक्षित यायेगु स्वभावयात “वितक्क” धाइ । वितर्क लौकिकध्यानय् नं छगू ध्यानअंगयारूपय् दुश्यानाच्चंगु जुयाः व ध्यानया शक्ति दुश्याकेयानितिं दुगययेक ताकये यायेगु, निशाना तयेगु धकाः अर्थ कायेमाः । व्यावहारिकरूपं अभ्यास यायेगु इवलय् फुलये जुयावइगु इलय् श्व फुलये जुयाच्चंगु हे जुल धकाः बिचाःयायेगु ला ? सुकये जुइगु इलय् नं श्व सुकये जुयाच्चंगु हे जुल धकाः बिचाःयायेगु ला ? मतिइ याना च्वनेगु ला ? चंक्रमण यायेगु इलय् नं तुतिइ मन क्वातुक्क तथा ल्हवना च्वनागु ला ? न्ह्याका च्वनागु ला ? दिका च्वनागु ला धकाः थुपिं मतिइ याना बिचाः यानाच्चनेगु ला ? थुकथं मतिइ याना बिचाः याना च्वनेगु मखु । क्वथीक ताकये यानाच्चनेगु, निशाना लगे यानाच्चनेगु, लक्षित यानाच्चनेगुयात धाःगु खः ।

## चचकंक ह्वयेका बीगु स्वभाव

ताकये यानाच्चंगु कारणं चित्त स्वच्छ जुइगु जुयाच्चन । चित्त फैलये जुइक चक्कनाः ह्वया च्वनीगु जुयाच्चन । ग्रन्थय् वितक्कयात 'विप्फारवा' धकाः धयातःगु दु । चित्तस्स विप्फारवा । चित्तस्स – थःलिसे सम्प्रयुक्त जुयाच्चंगु चित्तयात, विप्फारवा – चक्कंकाः, फैलये यानाः, हलचल जुइका बीसःगु स्वभाव दु । चचकंक, फैलये जुइक, हलचल जुइक, ह्वयेक याना बी फु धकाः धाःगु जुल । उगुं थुगुं बिचाःयानाः, उगुं थुगुं सोचये यानाः, वं थवं कल्पना यानाच्चनीम्ह व्यक्तिया चित्त स्वच्छ जुयाच्चंगु, चक्कनाच्चंगु कारणं गबाय्त नं न्ह्यः वयेके मफुगुयात स्वये नु । छुं हे बिचाः यायेगु, कल्पना यायेगु मदुपिं व्यक्तियिनि भतिचा न्ह्यःवइथें जुयावःगुलिं फुंगय् छ्यं दिकेवं अःपुक हे न्ह्यःवइगु जुयाच्चन । मन उखें थुखें ब्वां ब्वां जुयाः तिं तिंन्हुयाः मन थातं मदुम्ह व्यक्तिया, कल्पना यक्व दयाच्चंम्ह व्यक्तिया गबाय्तं नं न्ह्यः वइमखु ।

## निगुलिं जोडये याना

आः थन नं उकथं हे जुल । फुलये जूगु आरम्मणय् चित्त पाय्छि जुइकेयानितिं ताकये याना बीमाः । निशाना लगये याना बीमाः । लक्षित याना तयेमाः । सुकये जुइगु इलय् नं सुकये जूगु आरम्मणय् चित्त पाय्छि जुइकेयानितिं ताकये यायेगु स्वभाव दया च्वनेमाः । न्ह्याबलें हे ताकये यायेगु स्वभाव दया च्वनेमाः । चंक्रमण यायेगु अवस्थाय् नं तुतिइ चित्त क्वातुक्क तथाः ल्हवना च्वनागु व चायेका च्वनागु पाय्छि जुइकेयानितिं ताकये यानाः निशाना तथा बीमाः । न्ह्याकेबलय् नं शुरू न्ह्याकागुनिसैं अन्तय् तक थ्याक्क जुइकेयानितिं ताकये याना च्वनेमाः । दिकेत्यनीगु अवस्थाय् नं शुरू दिकागुनिसैं बँय् चुइबलय्तक पाय्छि

## सतिपट्टान उपदेश

जुड्केयानितिं निशाना तथा तयेमाः । सक्क्रियरुपं लुयावक्क आरम्मण व चित्त पाय्छि जुड्क लक्षित यायेगु स्वभाव दयाच्चनेमाः । श्व वितक्क हे जुल । उकिं वितर्क दयाच्चन धायेवं चित्त कय्कुना वनीगु, चक्कनी मखूगु, फैलये मजुड्गु स्वभाव दइमखुत । चित्त फैलयेजुयाः, हलचल जुयाः, स्वच्छ जुयाच्चनीगु जुयाच्चन । थिनमिद्ध दुहांवल धायेवं नं व थिनमिद्धया तप्यंक प्रतिपक्षी जुयाच्चंगु वितर्कं हटयेयाना छ्वयेमाः । चित्त क्वाका बिड्म्ह वीर्यलिसे नं मिलयेजुड्वं निगुलिं जोडयेयाना बीगु इलय् थुगु थिनमिद्धं गनं फये फइ धकाः ? छकलं बिस्युं वनीगु जुल ।

### **मगाः मजुड्क, अप्वः मजुड्क**

धायेत्यंगु, मूलआरम्मण प्वाः फुलये जुयाच्चंगु, सुकये जुयाच्चंगुनिसं चायेकीम्ह योगीया चायेकेमाःगु आरम्मणय् चायेकीगु चित्त थ्यंकेयानितिं उद्योग यायेमाः । ध्वाना बीमाः । हथासं ध्वाना बीमाः । अज्यागु वीर्य दयेमाः । उगु ध्वायेगु, च्यूताः कयाच्चनीगु वीर्य छक्कवः छक्कवः कम जुयाच्चने फु । कम जुयाच्चनेवं आरम्मणय् चित्त थ्यनीमखु । छक्कवः छक्कवः छन्द (इच्छा) अप्वः जुयाः वीर्य अप्वः जुयाच्चन धायेवं चायेकीम्ह चित्तं आरम्मणयात पुलावनीगु जुयाच्चन । छलये जुड्गु जुयाच्चन । थुकिं सन्तुलनय् मदुगु स्वभाव क्यनाच्चन । वथेंतुं ताकये यायेगु स्वभाव, निशाना तयेगु स्वभाव मदुगु क्यनाच्चन । उकिं वीर्य मगात धायेवं नं चायेकेमाःगु आरम्मणय् इलय् हे थ्यनी मखु । अति अप्वः जुयाच्चनेवं नं छलयेजुयाः पुला वनेफुगु जुयाच्चन । अज्यागु मगाःगु, अप्वःजूगु मदयेकेयानितिं, छलये मजुड्केयानितिं नियमितरुपं ताकये यानाच्चनेमाः । निशाना तथा च्वनेमाः । लक्षित याना च्वनेमाः । उकथं लक्षित याना च्वनेगु हे वितर्क जुल ।

**तसकं विशेषगु जुयाच्चन**

उगु विर्तकं लक्षित यानाच्चनेमाः । लक्षित जक यानाः उद्योग यायेगु मन्त धायेवं आरम्मणय् चित्त थ्यनीमखु । चित्त आरम्मणय् थ्यंकेत उद्योग याःगु जक दु, मगाना च्वन, अप्वः जुयाच्चन धाःसा नं मज्यू । ठिक्क, पाय्छि जुइकेयानितिं ताकये यायेगु, निशाना लगये यायेगु दया च्वनेमाः । निगुलिं नं पूर्वसा जक ज्यू । उदाहरण – गुच्चां कयेकाः म्हितेबलय् कयेकेमाःगु गुच्चायात थःगु ल्हाःतय् च्वंगु गुच्चां थ्याक्क लाकेयानितिं उद्योग यायेमाः, बल माः । हानं ताकये नं यायेमाः । उद्योग जक कुतः जक यानाः ताकये मयातधाःसा कयेकेमाःगु गुच्चायात पुला वनेफु । छलये जुइफु । ताकये जक यात, तर उद्योग यायेगु कुतः यायेगु मन्त धायेवं थम्हं कयेका छ्वयागु गुच्चा कयेकेमाःगु गुच्चाय् थ्यनीमखु । थःगु ल्हाःतय्तुं जुयाच्चनी । उकिं अन थ्यंकेयानितिं उद्योग यायेगु नं माः । थ्याक्क लाकेयानितिं ताकये यायेगु नं माः । उपिं मानसिक तत्व, शक्ति निगू जक दयेका स्व, योगीपिंके स्मृति दयावइगु हे जुयाच्चन । चित्त नं स्वच्छ जुया वइ । योगीपिसं दकलय् न्हापां नापलाइगु थिनमिद्ध शत्रुयात नं बांलाःक हे आक्रमण यानाः, नाश यानाः छ्वये फयाः स्मृति विशेषं उत्पन्न जुया वइ । थ्व आताप वीर्य व वितर्क तसकं आवश्यकगु जुयाच्चन । थुपिं निगू बलशक्ति न्ह्याबलें दयाच्चनेमाः ।

गुलिं गुलिं योगीपिसं चायेका जक च्वनी । कण्ठ, न्वये वःगु पाठ दोहोरे यायेथें “फुलये जुल, सुकये जुल, फुलये जुल, सुकये जुल” धकाः मचातेसं अभ्यास यायेथें जुयाच्चन । उद्योग यायेगु जक दु, तर ताकये यायेगु मदुबलय् पाय्छि मजूल । गबलें गबलें ताकये याःगुथें जक च्वं, तर वीर्यबलं पूर्ण मजू, पूर्ण मजूगुलिं मगानाच्चन, छुबे लानाच्चन ।

## सतिपट्टान उपदेश

श्याक्क मलानाच्चन । उकिं उद्योग यायेगु वीर्यं व ताकये यायेगु, निशाना लगयेयायेगु वितर्कं थुपिं निगू योगीपिके दकलय् न्हापां लुयावःगु आरम्मणयात त्वःमफिडक चायेके फयेकेत तसकं आवश्यकं जू धयागु खँ व्यावहारिकरूपं लुमंका तयेमाःगु जुल । थुपिं निगुलिं पूवन धायेवं गुलिखे पूर्णं जूगु जूवनी । योगीपिसं थुपिं निगू बलशक्तिं जक पूर्णरूपं दयेका स्व, छुं दिनया दुने हे, छुं समयया दुने हे क्षणिक समाधिबलत पूर्णं जुया वयाः गुलिचां मदुवं हे ज्ञानत उत्पन्नं जुया वयेफइगु जुयाच्चन । श्व तसकं विशेषगु जुयाच्चन ।

उकथं आताप वीर्यं नं दत, ताकये यायेगु नं दत धायेवं “सतिमा” धयातःथे स्मृतिं दयावइ । क्वातुक्क चायेके फया वइ । प्वाः फुलये जुइगु, सुकये जुइगु काय रूपसमूहलय् उद्योग यायेगु नं दु, निशाना लगये यायेगु नं दत धायेवं फुलये जूगुयात शुरुनिसे अन्ततक सुनिश्चितरूपं क्वातुक्क चायेके फयावइ । थुकियात कायानुपस्सना सतिपट्टान धाइ । सुकये जुइगु इलय् नं शुरुनिसे कयाः छस्वाकं अन्तं जुइबलय्तक उद्योगयानाः पाय्छि जुइका बिल धायेवं मानसिक बलशक्तिं निगू पूर्णं जुयावयेवं सुकये जूगुयात सुनिश्चितरूपं क्वातुक्क चायेके फइगुयात नं कायानुपस्सना सतिपट्टान धाइ । थुखेपाखे उद्योग याना बी फक्क, पाय्छि जुइका बी फक्क क्वातुगु स्मृतिं दयावइगु तसकं बांलाः जू । आरम्मणय् चित्तं छःने, सतहलय् थिया जक वंगु मखु । लखय् अप्पा टुक्का वांछ्वयेगु अवस्थाय् डुबये जुयाः दुहांवनीथे जुइगु जुयाच्चन । स्मृतिया स्वभावलक्षण स्वतः हे लुयावइगु जुयाच्चन । वयागु कृत्यं ज्या नं प्रकटं जुयावइगु जुयाच्चन । वयागु प्रत्युत्प्रस्थानं नं प्रकटरूपं हे दयावइगु जुयाच्चन । तसकं विशिष्टगु जुयाच्चन ।

## स्मृतिया लक्षण

स्मृतिया लक्षण, रस (कृत्य), प्रत्युत्प्रस्थानयात ग्रन्थय् क्यनातःगु द् । अपिलापनलक्खणा सति । सति - लुमंकेगु स्मृति । अपिलापनलक्खणा - लखय् तुम्बि ल्यहँ पुइथँ हल्का जुया द्यःने द्यःने जक मखुसे, छगुप्रकारं लखय् कागथँ द्यःने सतहलय् जक मखुसे झ्यातुयाः छकलं डुबये जुयावनीगु लक्षण द् । काग लखय् वांछ्वल धायेवं द्यःने ल्यहँ ल्यहँ पुयाः लखय् चुइकः यंकाचवनी । भतिचा हे झ्यातु मजू । अप्पा टुक्का लखय् वांछ्वयेगु बखतय् छकलं हे क्वय् डुबये जुयावनी ।

उद्योग यायेगु आताप धयागु वीर्यं व ताकये यायेगु, लक्षित यायेगु वितर्क दत्त धायेवं त्वःमफिइक चायेकेमाःगु आरम्मणयात् पूर्वकं ढाकये जुइक चायेके फयाः व आरम्मणय् चायेकाच्चंम्ह चित्तं स्वाराक्क दुहांवंथें च्वंक स्मृतिया स्वभावलक्षणं खने दयावइगु जुयाच्चन । सुकये जुइगु इलय् नं चायेका च्वंम्ह चित्तं आरम्मणय् थयंकवनेत्त उद्योग याणाः पाय्छि जुइका वीगु दत्त धायेवं सुकये जुयाच्चंगु आरम्मणय् अप्पा टुक्का लखय् वांछ्वयेगु इलय् डुबये जुयावंथें डुबये जुयावनीगु जुयाच्चन । थुकथं स्मृतिया स्वभावलक्षणत्त खने दयावइ ।

आरम्मण लुयावयेवंतुं, दुश्यंक दुसुना वनीजुल ।  
 फुलये जूगु लुयावयेवंतुं, दुश्यंक दुसुना वनीजुल ।  
 सुकये जूगु लुयावयेवंतुं, दुश्यंक दुसुना वनीजुल ।  
 ल्हवनाच्चंगु लुयावयेवंतुं, दुश्यंक दुसुना वनीजुल ।  
 न्ह्याकाच्चंगु लुयावयेवंतुं, दुश्यंक दुसुना वनीजुल ।  
 दिकाच्चंगु लुयावयेवंतुं, दुश्यंक दुसुना वनीजुल ।  
 दनाच्चंगु लुयावयेवंतुं, दुश्यंक दुसुना वनीजुल ।  
 फहिलाच्चंगु लुयावयेवंतुं, दुश्यंक दुसुना वनीजुल ।

## सतिपट्टान उपदेश

लुयावक्व लुयावक्व आरम्मणय् उद्योग यानाः पाय्छि जुइकाब्बुगु कारणं क्वातुसे च्वंक चायेके फइगु स्मृति चायेकेमाःगु आरम्मणय् अप्पा टुक्का लखय् वांछ्वयेबलय् स्वाराक्क डुबये जुयाः दुहांवनीथें डुबये जुयाः दुहां वने फइ । श्व स्मृतिया स्वभावलक्षणत प्रकट जुयावःगु खः ।

### **स्मृतिया रस वा कृत्य**

उद्योग यायेगु नं निरन्तरं दयाच्चन, त्वःमफिइक चायेके फयेकेयानितिं आरम्मणय् चित्त थ्यंकेत च्यूताः कयाच्चनीगु नं दत, हथासं हथासं कुतःयाइगु नं दत, ताकये याइगु नं दत, पाय्छि नं जुयाच्चन धायेवं लुयावक्व लुयावक्व आरम्मणयात, फुलयेजुक्व, सुकयेजुक्व आरम्मणयात त्वःमफ्यू, ह्वःताःमदु धयागु अभिप्राय पिहांवल । फुलयेजुक्वपत्तिं, सुकयेजुक्वपत्तिं त्वःमफिइक, ह्वःताःमदयेक चायेकाच्चन धयागु स्मृतिया सामर्थ्य ज्या खने दयावल । उक्कियात “असम्मोसरस” धाइ । “सम्मोस” धयागु तंका छ्वइगु, त्वःफिका छ्वइगु, ह्वःताःदयेकीगु । “असम्मोस” धयागु उक्किया विपरीत तंका छ्वये मबीगु, त्वःफिका छ्वये मबीगु, ह्वःताःदयेके मबीगु । लुयावक्व लुयावक्व, दयावक्व, दयावक्व आरम्मणत त्वःमफ्यू । थुक्कियात स्मृतिया कृत्य, ज्या धाइ । रस धकाः नं धाइ ।

“लुयाः तनावक्व, ल्वःमंके मब्बू” । उत्पति विनाश दयाच्चंतले चित्तयात ल्वःमंके मबिइयानितिं व स्मृतिं ज्या याना बी । गुलि बांलाः जू । लुयाः तनावक्व ल्वःममं धायेवं लुयावःगु आरम्मण व चायेकाच्चंम्ह चित्तया ख्वाःख्वाः चूलाक ध्वदुयाच्चन धयागु आकारप्रकार प्रष्ट, प्रकट जुयाच्चन ।



**स्मृतिया पच्चुपट्टान (प्रत्युत्प्रस्थान)**

फुलये जुयाच्चंगु आरम्मणपाखे चायेकाच्चंम्ह चित्त फहिलाच्चन, पाय्छि जुयाच्चन धयागु अभिप्राय दुगु जुल । उगु पच्चुपट्टान स्वतः प्रकट जुया वयाच्चन । उकियात “विसयाभिमुखभावपच्चुपट्टान” धाइ । विसय – आरम्मणपाखे, अभिमुख – अभिमुखी जुयाच्चंगु वा तप्यंक ख्वाः चूलानाच्चंगु । उखे फुलये जुयावयेवं थुखे भावितायानाः चायेकाच्चंम्ह चित्त तप्यंक पाय्छि जुयाच्चन, उन्मुख, अभिमुख जुयाच्चन, ख्वाःपाः चूलानाच्चन । ख्वाःपाः चूलानाच्चन धयागु ‘तप्यंक’ धयागु अभिप्राय जुल । तप्यनेमाः । सुकये जूगु लुयावयेसाथं चायेकाच्चंम्ह चित्तलिसे ख्वाः चूलानाः तप्यना वनेमाः । न्ह्याबलें तप्यनाच्चन धयागु न्हून्हुगु, ताजा ताजा लुयावःगु आरम्मण, क्वाः क्वाः लुयावःगु आरम्मणय् चित्त ख्वाःपाः चूलानाच्चन, उन्मुख जुयाच्चन, पाय्छि पाय्छि जुयाच्चन धाःगु जुल । थजागु प्रत्युत्प्रस्थान लुयावइगु जुयाच्चन ।

योगी “ओहो, श्व चायेकाच्चंम्ह चित्त आरम्मणलिसे पाय्छि जुयाच्चन खनीका, श्याक्क श्याक्क जुयाच्चन खनीका” धकाः थुकथं प्रकटरुपं सियावइगु जुयाच्चन । श्व स्मृतिया पच्चुपट्टान खने दयावःगु खः । तसकं विशिष्टगु जुयाच्चन । “आरम्मणय् उन्मुख जुयाः प्रकट जुयावःगु ।” आरम्मणय् उन्मुख जुयाः प्रकट जुयावःगु धयागु पाय्छि जुया प्रकट जुयावःगु । श्याक्क जुयाः प्रकट जुयावःगु । श्व स्मृतिया पच्चुपट्टान खः ।

**मेकथं स्मृतिया पच्चुपट्टान**

हानं आरम्मणय् चित्त न्ह्याबलें अप्पा टुक्का लखय् वांछ्वयेबलय्थें डुबये जुया नं वन । लुयावक्व आरम्मणयात नं त्वःमफिइक ह्वःताः मदयेक पियाः पियाः ज्वनाच्चन । वया कृत्य नं खने दत । लुयावःगु

## सतिपट्टान उपदेश

आरम्मणय् चायेकीम्ह चित्त ख्वाःपाः नं चूलानाच्चन, त त नं प्यनाच्चन, पाय्छि नं जुयाच्चन धायेवं क्लेश गनं दुहां वइ ? क्लेश दुहां वयेगु प्वाः मन्त । बँय् सिपौ लायेबलय् छपौलिसे मेगु छपौ स्वानाच्चनेवं धू दुहां वनीमखुथें जुल । छुं हे दुहां वनीमखु । झ्याः नं उकथं हे जुल । फय् वइगुपाखे झ्याःतिनातयेवं फय् दुहां वइमखुत । लः दुहां वइगुपाखे, वा म्हुकिइगुपाखे तिनातयेवं वा दुहां वइमखु, वां म्हुकी मखु, बांलाःक, न्याक्क जक तिना ति, छुं नं दुहां वये फइमखु ।

आः थन नं स्मृतिं सुरक्षितरुपं तिना तयेधुंकल । स्मृतिं तिना तयेफयेक नं उद्योगा यायेगु, पाय्छि जुइकीगु नं दयाच्चन । द्वालिं आरम्मणय् चायेका च्वनीम्ह चित्त दुबये जुया वनेफयेक स्मृतिं दुबये दुबये याना बिल । न्हूगु आरम्मणयात तंके मब्बू । लुयावःगु आरम्मणयात तंके मब्बू । चायेकेबहःगु आरम्मणय् नं चायेकाचवंम्ह चित्तया ख्वाःपाः उखे फहीकातल । तप्यनाच्चन । पाय्छि नं जुयाच्चन । पाय्छि जुइवं क्लेश दुहां मवयेक बांलाःक सुरक्षा बियातल । स्मृतिं सुरक्षा बियाः रक्षा यानातल । रक्षा यानातयेवं सुरक्षित नं जुयाच्चन । रक्षा बांलायेवं सुरक्षित जुइगु जुल । सुरक्षित जुइवं बिघ्नबाधां मुक्त हे जुयाच्चनी । बिघ्नबाधां मुक्त जुइवं आनन्द जुइगु हे जुयाच्चन । थुकियात “आरक्खपच्चुपट्टान” धाइ ।

## **आहा! गुलि जक न्ह्याइपु**

चित्तक्रमय् क्लेश दुहां मवंक चित्तयात क्लेशं सुरक्षा बियाः रक्षा यानातल । सुरक्षा बियाः रक्षा यानातःगुलिं चित्त क्लेश बिघ्नबाधा मदुसे सुरक्षित जुयाच्चन । स्वतन्त्र जुयाच्चन । क्लेश रापं मकःबलय् आनन्द जुयाच्चन । सुरक्षा बीगु बांलायेवं सुरक्षित जुइ । सुरक्षित जुइवं स्वतन्त्र जुइ । स्वतन्त्र जुइवं आनन्द हे जुइ ।

अज्याःगु चित्त (बारबार) स्वाकं स्वाकं दयेवं सुरक्षा बांलाःगुलिं, सुरक्षित जूगुलिं क्लेशबन्धनं मुक्त स्वतन्त्र जुयाः आनन्द जुलधायेवं आनन्द जुइक याःम्ह योगीयाके न्ह्याइपुइगु, आनन्द जुइगुया मूलकारणत उत्पन्न जुयावल । उकिं ध्यानभावना अभ्यास यायेगु न्ह्याइपु, न्ह्याइपु, तसकं हे न्ह्याइपु । विशेषं उदयब्बयज्ञानय् थ्यनीगु अवस्थाय् शुद्धगु चित्त, स्थिरगु चित्त विशिष्टरूपं दयावइ । स्वात्त दयावयाः स्वात्त मदयावनीगु तसकं चलाखं जुयावइ । भिंगु चित्त व प्रज्ञाज्ञान विशेषं वृद्धि जुयावइ । वृद्धि जुयावइगु इलय् वांछ्वये फइमखुगु, ज्वःमदुगु, अनुपमगु सुख उत्पन्न जुयावइगु जुयाच्वन । ओहो! तसकं तसकं न्ह्याइपु, थुकथं जुयावइगु जुयाच्वन । न्ह्याइपुयाः, आनन्द जुयावयाः म्ह याउँसे च्वनावइ । छाय् ले ? न्हाचः क्लेश मि शान्त जुयाच्वंगुलिं खः । क्षणिक शान्त जुयाच्वंगुलिं खः । क्षणिक शान्त जुयाच्वंगु नं छगूलिसे मेगु स्वानाच्वंगुलिं खः । शान्त जुयाच्वन धयागु नं बन्धनं मुक्तजुयाच्वंगुलिं खः । बन्धनं मुक्त जुयाच्वन धयागु नं सुरक्षित जुयाच्वंगुलिं खः । सुरक्षित जुयाच्वन धयागु नं सुरक्षा बांलाःगुलिं खः ।

### कविता

उकियात हे “इध भिक्खवे भिक्खु सतारक्खेन चेतसा समन्नागतो होति । एवं खो भिक्खवे भिक्खु एकारक्खो होति ।” अं ३ (२), २६ धकाः ग्रन्थय् उल्लेख यानातःगु दु । “लुयावक्वपतिकं, चायेकाः होश ति, सदां संरक्षण या ।”

लुयावक्वयात स्मृति तयाः न्ह्याबलें स्मृतिं सुरक्षा बियाच्वंगुलिं सुरक्षित जुयाः बन्धनं मुक्त जुयाः आनन्द जुयाच्वनीगु स्वभाव जुल । उगु आनन्द जुइगु स्वभाव धयागु आनन्द जुइकयाःम्ह योगीया

## सतिपट्टान उपदेश

न्ह्याइपुइगु, आनन्द जुइगुया मूलकारण जुयाच्चन । ग्रन्थय् वयाच्चंगु नं तसकं सत्य खः । व्यवहारय् छ्यलीम्ह व्यक्तियाके नं धात्थें सही जुइगु जुयाच्चन । तसकं ज्यु, तसकं बांलाः जू । छकलं थ्याक्क थ्याक्क जुयाच्चनीगु जुयाच्चन । ग्रन्थया स्वभावअर्थ थुइधुंकूम्ह जुइवं निरीक्षण याये तसकं न्ह्याइपुइगु जुयाच्चन ।

“आरम्मण लुयावयेवं, दुथ्यंक दुसुना वनीजुल ।

लू ब्यु दक्वं, ल्वःमंके मब्बू ।

आरम्मणय् न्ह्यब्बानाः, रक्षा प्रकट जू ।”

आः थत्थें क्वाःक्वाः लुयावःगु आरम्मणय् चायेकीगु चित्त ख्वाःपाः चूलाइथें पाय्छि जुयाच्चनी । छकलं पाय्छि जुयाच्चनेवं स्मृति स्वात्तु स्वानाः दयाच्चनीगुलिं, स्मृतिं सुरक्षा बिया च्वनीगुलिं सुरक्षित जुयाः बन्धनं मुक्त जुयाः आनन्द जुइगु जुयाच्चन ।

“आरम्मणय् न्ह्यब्बानाः, रक्षा प्रकट जू ।

पवित्र स्मृति, चायेकि, अय् योगी ।”

## **सतिपट्टान प्यथी विभाजनजूगु कारण**

स्मृतिया स्वभावलक्षण, कृत्य रस, आकार प्रत्युत्प्रस्थान दयावइबल्य लुयावःगु चायेकेमाःगु आरम्मण स्कन्धशरीरय् उकथं क्वातुगु स्मृति दयेफतधायेवं उगु स्मृतियात “कायानुपस्सना सतिपट्टान” धाइ । वथेंतुं वेदना लुयावइगु क्षणय् क्वातुक्क चायेकेफयेवं “वेदानुपस्सना सतिपट्टान”, कल्पना, बिचाः, चिन्तन लुयावक्वपतिं क्वातुक्क क्वातुक्क चायेकेफयेवं “चित्तानुपस्सना सतिपट्टान”, मेमेगु खनीगु, ताइगु, नतुनीगु, सवाः काइगु, स्पर्श याइगु, सिइगु थी थी स्वभावधर्मत त्वःमफिइक चायेकेफयेवं “धम्मनुपस्सना सतिपट्टान” जुइगु जुयाच्चन ।

इच्छा याइगु, प्यपुनीगु, दोषारोपण याइगु, गुजुं च्वना: न्ह्यलं  
ब्बाना: अलछि जुइगु, मन चञ्चल जुइगु, डाह जुइगु, शंका जुइगु, थुपिं  
नं छक्क: छक्क: उत्पन्न जुयावयाच्चनी । उत्पन्न जुयाव:थें चायेकेवं व नं  
धम्मानुपस्सना सतिपट्टान जुल । मेमेगु थीथी आरम्मणत नं लुयावक्कपतिं  
रूपआरम्मण हे जुइमा, नामआरम्मण हे जुइमा, न्ह्यागु हे लुयाव:सां  
क्वातुक्क चायेकेवं धम्मानुपस्सना जुल । चायेकीम्ह स्मृति छगू हे जक  
जूसां चायेकेमा:गु आरम्मण काय, वेदना, चित्त, धम्म धका: प्यथी  
छुटयेजुयाच्चंगुलिं सतिपट्टान नं प्यथी छुटये जुइमा:गु जुयाच्चन ।

### **अलग्ग मक्कंसां नं**

उकिं आरम्मणय् डुबयेजुयावथें च्वंक क्वातुक्क चायेके फु,  
त्वा:मदयेक नं चायेके फु, आरम्मण व चित्त नं छकलं ख्वा: चूलाना  
पाय्छि जुयाच्चनेवं योगीया चित्त गनं ब्वाँये जुइ । ब्वाँये जुइतिनिला ?  
उखे ब्वाँये हूँ, थुखे ब्वाँये हूँ, ब्वाँये जुया: कामगुणत चिन्तन यानाच्चनीगु  
नं दइतिनिला ? चित्त बुभ्रये मज्जुया: तं पिहांवयाच्चनीगु नं दइतिनिला ?  
आरम्मणय् चित्त एकत्रित जुयाच्चन मखुला ? उकथं एकत्रित  
जुयाच्चनीगुयात समाधि धाइ । मेकथं समथ नं धाइ । चायेकेमा:गु  
आरम्मणय् चित्त शान्त जुया: कुतुंवनीगु जुयाच्चन । चित्त चायेकागु  
आरम्मणय् पुच: मुनाच्चनी । उकियात “खणिक समाधि” धाइ ।  
उगु खणिक (क्षणिक) समाधि बल्लाना वयेवं ज्ञान उत्पन्न जुयावइगु  
हे जुल ।

“सम्पजानो” धयात:गुअनुसार सम्प्रजन्यज्ञान दयावइगु जुल ।  
नामरूपधर्म छुटयेछुटये जुया: सियावइ । नामरूपधर्मया कारणकार्य  
स्वभाव नं सियावइ । अनं अनित्य, दु:ख, अनात्मयाबारय् नं

## सतिपट्टान उपदेश

सियावइ । तँनँतँ सियावइगु जुयाच्चन । उकियात नं सतिपट्टान हे धाइ । स्मृतियात लक्षितयानाः धाःगु खः । स्मृतिं अलग्ग जुइ मज्जुगु, उद्योग यायेगु आताप वीर्यं नं दुश्यानाच्चंगु जुयाच्चन । ताकयेयाना बीगु वितर्क नं थुकिइ दुश्यानाच्चंगु जुयाच्चन । वितर्कयात ग्रन्थय् अलग्ग क्यनातःगु मद्दु । अथेसां आःथें चायेकेगु धयागु छगू प्रकारया ध्यान जूगुलिं ध्यानअङ्गयात दुश्याकेबहःगु जुयाः तयेमाःगु जुल । समथ धयागु समाधि नं दुश्यानाच्चंगु जुल । सतिपट्टानसुत्रय् समथयात अलग्ग क्यनामत । अर्थकथालय् कयातःगु दु । समाधि नं दुश्याः । अनं समाधिबल क्वातुया वयेवं क्वातुक्क चायेकी । चित्त आरम्भणय् ख्वाराक्क ख्वाराक्क कुतुंवनाः एकत्रित जुयाच्चनीगुलिं समाधि धायेमाःगु खः ।

“समाहितो भिक्खवे यथाभूतं पजानाति” धयातःगु धापूअनुसार उकथं स्थिर, शान्त जुइगु क्वातुपिं योगीपिसं यथाभूतं पजानाति – यथार्थ सहीढंगं लुयावःथेंतुं, व दुथेंतुं थीथी कथं छुटयेछुटये जुइक विभाजनयानाः सीकातयेफइगु जुयाच्चन । नामरूपकथं विभाजनयानाः सिइकेफइगु जुयाच्चन । कारणकार्ययारूपय् विभाजनयानाः सियावयेफइगु जुयाच्चन । कारणकार्य स्वापूइ उत्पत्ति जुयावयाः विनाश जुयावनीगु अनित्यस्वभाव नं सियावयेफइगु जुयाच्चन । उत्पत्ति विनाशं यानाः दुःखस्वभाव नं सियावयेफइगु जुयाच्चन । मेकथं धायेगु जूसा शरीरय् अनिष्टगु स्पर्श यानाः वनेचवने थाकुगु, सहयाये थाकुगु दुःखस्वभाव नं सियावयेफइगु जुयाच्चन । वया थःगु स्वभावअनुसार जुयाच्चनीगु पहः, आत्म मद्दुगु पहः, स्वभावधर्म मात्र हे जक खः धकाः सियाः खनावयेफइगु जुयाच्चन । व सम्पजानो धयातःगुअनुसार सम्प्रजन्य धयागु विपस्सनाज्ञानत दयावःगु जुल ।

## छु चायेकेगुले ?

शुरूनिसें हे सतिपट्टान धयागु छुले धकाः न्ह्यसःत न्यनाः छगू छगू याना लिसः बियावया । जम्मा न्ह्यसः १३ -गू दुगु जुल । भिस्वंगूमध्यय् निगू सिधल । (१) सतिपट्टान धयागु छुले ? (२) सति व पट्टान निगू सम्बन्धित जुयाः छु अभिप्राय अप्वः पिहां वयाच्चन ले ? थन तक कना वये धुन । स्वंगूगु न्ह्यसः सति वा स्मृतिं छु चायेकेगुले ? ग्वःता प्रकारया दु ले ? स्मृतिं चायेकेमाःगु विषयवस्तुत ग्वथी दु ?

चायेकेमाःगु आरम्मण प्यथी दयाच्चंगु कारणं चायेकीगु स्मृति नं प्यथी छुटये जुयावंगु खः । उगु प्यंगू आरम्मणामध्यय् (१) काय रूपसमूह छगू (२) वेदना छगू (३) चित्त - कल्पना याइगु, बिचाः याइगु, तर्क याइगु विभिन्न चिन्तनत छगू (४) धम्म - स्वभावधर्म थी थी आरम्मण छगू । काय धयागु मात्र रूपलिसे जक सम्बन्धित खः । वेदना धयागु नामलिसे जक सम्बन्धित खः । चित्त धयागु नं नामलिसे जक सम्बन्धित खः । धम्म धयागु रूप व नाम निगुलिं मिश्रण जुयाच्चंगु जुल । उकिं धम्म धयागु थी थी धकाः धयावयागु खः । थुपिं स्मृतिया चायेकेमाःगु प्यंगू आरम्मणत जुल । छु चायेकेगुले धाःबलय् न्हाचः धयावयाथें काययात चायेकेमाः । वेदनायात चायेकेमाः । चित्तयात चायेकेमाः । धम्म - थी थी पहःचहःयात चायेकेमाः ।

### **प्रकट जुयाच्चंगुयात प्राथमिकता बीमाः**

काययात चायेकेगु अवस्थाय् उगु स्मृति कायानुपस्सना सतिपट्टान जुइ । वेदनायात चायेकेवं वेदनानुपस्सना सतिपट्टान, चित्तयात चायेकेवं

## सतिपट्टान उपदेश

चित्तानुपस्सना सतिपट्टान, धम्म - थी थी स्वभाव पहःचहःयात चायेकेवं धम्मानुपस्सना सतिपट्टान जुइ । आरम्मण प्यथी दयाच्चंगु कारणं चायेकाः सीकेगु स्मृति नं प्यथी हे विभाजन जुइमाःगु जुयाच्चन । कायानुपस्सना सतिपट्टान छगू, वेदनानुपस्सना सतिपट्टान छगू, चित्तानुपस्सना सतिपट्टान छगू, धम्मानुपस्सना सतिपट्टान छगू धकाः प्यथी विभाजन जूगु खः । भगवान् बुद्धया देशनाअनुसार कना बिज्यानातःगु कायानुपस्सना सतिपट्टानं शुरू जुयाच्चंगु खः ।

छाय् कायानुपस्सना सतिपट्टानं शुरूयाःगुले धयागु विषयलय् बिचाः यायेमाःथाय् दयाच्चन । सतिपट्टानसुत्रय् खुलस्तरुपं आज्ञा जुयातःगु मद्दु । अर्थकथालय् प्यथी जक कनातःगुया फाइदा दुगु पहः उल्लेख यानातःगु दु । लिसःला रूपधर्म व नामधर्म निगुलिइ रूपधर्म धयागु नामधर्म स्वयां यक्व प्रकट जुयाच्चन । उकिं “यथापाकटं विपस्सनाभिनिवेशो” धयागु विपस्सना शुरूयानाः भाविता यायेयानितिं परिभाषा जुयाच्चन । थुगु परिभाषाअनुसारं प्रकट जूगु आरम्मण स्वयाः विपस्सना शुरू यानाः मनन यायेगु दयेमाः । थुकथं कयनातःगु खः ।

नामआरम्मण स्वयां नं रूपआरम्मण प्रकट जुयाच्चंगु कारणं रूपआरम्मणयात न्हापां प्राथमिकता बीमाः । प्राथमिकता बियाः चायेकेमाः । आखः स्यनेगु इलय् अःपुगु व थाकुगु निगुलिइ अःपुगुयात न्हापां प्राथमिकता बियाः स्यनेमाः । अथेज्सा जक सयेकाकाये अःपुइ । मेमेगु शिल्पविद्यात नं उकथं हे जुल । अःपुइमाः, पृष्ठभूमि नं जुइमाः ।

## **वायोधातुनिसैं भाविता यायेत**

उगु रूपधर्ममध्यय् नं आधारभूतरूप, व बःकयाः उत्पन्न



जुयावङ्गु उपादारूप धकाः निथी दु । उपिं निथीमध्यय् आधारभूतरूप धयागु ग्रन्थय् वःगु शब्दानुसार धायेगु खःसा पथवी, आपो, तेजो, वायो धयागु प्यंगू महाधातु जुल । प्यंगू महाभूत धकाः नं धाइ । प्यंगू महाभूतरूप धयागु थःत बःकयाच्चंगु उपादारूप स्वयां यक्वं प्रकट जुयाच्चन । उगु महाभूतरूपय् नं प्रकट जूगु रूप, प्रकट मजूगु रूप धकाः निथी दयाच्चंगुलिइ प्रकट जुयाच्चंगु रूपयात प्राथमिकता बियाः चायेकेमाः । उगु प्यंगू महाभूतय् वायोधातु मेमेगु धातुत स्वयां यक्वं प्रकट जुयाच्चन । सासः दुकायेगु पिकायेगु श्वासप्रश्वास दयाच्चंविं प्राणीपिं जुलधायेवं न्ह्याबलें हे सासः दुकायेगु, पिकायेगु दया हे च्वनी । श्व तसकं प्रकट जू ।

उकिं वनेगु, दनेगु, फेतुइगु, ग्वारातुलेगु इरियापथ प्यंगुलिइ नं चायेकाच्चनेगु ब्रखतय् वायोधातु भन हे प्रकट जुयाच्चन । वने त्यनागु इलय् वनेमास्तिवःगु चित्त तँनँ स्वात्तु स्वानाः दयाच्चंगुलिं वनेगु धयागु टम्म, तनक्क च्वना, सना, सरये जुयावनीगु स्वभावधर्मत तसकं प्रकट जुयाच्चन । ल्हवनेगु इलय् नं वायोधातुद्वारा ल्हवनेगु जुइ । न्ह्याकेगु इलय् नं वायोधातुद्वारा न्ह्याकेगु जुइ । दिकेगु इलय् नं वायोधातुद्वारा दिकेगु जुइ । मेमेगु धातुत नं थुकिइ हे मिश्रण जुयाः दुथ्यानाच्चंगु नं दु । भगवान् बुद्ध स्वयं थम्हं नं वायोधातुंनिसें शुरू यानाः चायेका यंकेमाःगु पहः क्यनाबिज्यानातःगु दु । उगु वायोधातुंनिसें कयाः चायेकेमाःगु जुयाच्चन । परलोक जुयाबिज्याये धुंकूम्ह, अनन्त महोपकारकम्ह महासी सयादोनं महाभूत प्यंगूमध्यय् दक्वसिबे प्रकटगु महाभूत छगू जुयाच्चंगु वायोधातुंनिसें कयाः चायेकेगु पहः क्यना बिज्यानातःगु दु ।

**कम जुइमाः, अःपुइमाः**

न्हाचः धयावयागु “यथापाकटं विपस्सनाभिनिवेशो” धयातःगु अनुसारं “प्रकट जुयाच्चंगु आरम्मणअनुसारं विपस्सना शुरू यायेगु, मनन यायेगु दयेमाः ।” थन वायोधातु मेमेगु महाभूत स्वंगू स्वयां भन अप्वः प्रकट जुयाच्चंगुलिं वायोधातुनिसैं शुरू यानाः भाविता याकूगु खः । सासः दुकाक्वपत्तिकं प्वाः टम्म, तनक्क च्वनाच्चंगु, सनाच्चंगु, सरये जुयाच्चंगु स्वभाव प्रकट जुयाच्चंगु दु । दुकाःगु सासः पिछ्वयेगु इलय् नं प्वाः याउँसे छ्वासुयाः सरये जुयाच्चंगु स्वभाव प्रकट जुयाच्चंगु दु । दुकायेगु पिकायेगु फय्लिसे स्वापू दयाः उत्पन्न जुयाच्चंगु वायो, प्रष्टव्यरूप तसकं प्रकट जुयाच्चंगु दु । उकिं फेतुना च्वनेगु इलय् अननिसैं शुरू यानाः चायेकेव्यूगु खः ।

मचात नकतिनि शुरूशुरूइ स्कुलय् वइबलय् गृहकार्य अःपुइ नं माः, कम नं जुइमाः । गृहकार्य अजक अःपु, यक्व जुयाच्चन धायेवं याये मफयेक जुयाच्चने फु । वर्थेतुं गृहकार्य कम जक खः, तर थाकुसे च्वंगु, जटिलगु जुयाच्चन धायेवं नं मचां याये मफयेक जुयाच्चने फु । उकिं कम नं जुइमाः । अःनं पुइमाः । बर्माय् जूसा नकतिनि स्कुलय् वंषिं मचातयेत शुन्य च्वयेगुनिसैं स्यना बीमाः । उगु शुन्य नं थम्हं च्वयातयागु थःगु शुन्य मखुनि । गुरुपिसं न्हापा हे च्वया बियातःगु गुरुपिनिगु शुन्य खः । थःगु हे शुन्य जुइक बांबांलाक च्वये मसःनि । सलां, कलम ज्वनेगु तरिकानिसैं कयाः, ल्हाः तयेगु पहःनिसैं कयाः मचां छुं नं मथूनि । गुरु जुयाच्चंम्हेसिनं सलां, कलम ज्वनेगु पहः, ल्हाः मिलये जुइक तयेगु पहःनिसैं कयाः स्यना बीमाः । थुकथं थुकथं छःने कोरये याना च्व धकाः (च्वयातयेधुंगुयात) हानं कोरये याके बीमाः । कोरये यायेबलय् नं छकलं ग्वःलाक्क कोरये यायेमाः । बच्छि बच्छि यानां

मज्जू । व च्वयातयेधुंगुलिइ छःनै कोरये यायेगु हे नं अःपु मज्जुनि ।

तःधिकःपिनिगु हिसाबं स्वल धाःसा तसकं अःपुयाः मचाताल पिहांवःसां नं नकतिनि स्कुल्य् वपिं मचातयेगुनिंतिं जूसा थाकु, जटिल जुयाच्चन । व गुरुं च्वयाक्यंगु शुन्य गृहकार्यया हिसाबं तसकं कम जुयाच्चन, छगू हे जक खः । हानं अनं अःपु । अथे जूसाजक मचायात भार मज्जूसे गृहकार्य खनाः ग्याइमखु । थुकथं यायेमाः । उकिं जटिलगु जुल धायेवं मज्जू, अःपुइमाः । यक्व जुल धायेवं नं मज्जू । मचाया मनस्थिति स्वयाः गुरु जुयाच्चंम्हेसिनं गृहकार्य दक्वसिबे अःपुगु, दक्वसिबे कमगु जुइक याना बीमाः ।

थुकथं हे नकतिनि ध्यानभावना अभ्यास याइपिं योगीपिं जुलधायेवं आरम्मण दक्वसिबे कम जुइमाः । स्पष्टगु जुइमाः । प्वाथ्य् मन क्वातुक्क ढसयेयाना तयेबल्य् सासः दुकायेबल्य् फुलये जुयावःगु छगू हे जक जुल । अःनं पुगु जुल । सासः पिकायेगु अवस्थाय् प्वाः सुकये जुया वनीगु, श्व नं अःपु, छगू हे जक जुल । श्व प्वाः फुलये जुइगु, सुकये जुइगु क्षण्य् छगू हे जक प्रष्टगु आरम्मण ज्वनेफयेक धकाः भति भतिनिसैं शुरू यानाः चायेके बियातःगु तसकं स्वाभाविक जू । तसकं व्यावहारिक नं जू । श्व तसकं बांलाः ।

### **तसकं छ्वासुगुलिं हिनाच्चन**

न्हापा न्हापा में ग्वं सयादो भन्तेपिसं ध्यानभावना अभ्यास याकीगु बखतय् फेतुनागु, थ्यूगुनिसैं कयाः चायेकेबीगु धकाः धाइ । फेतुनाच्चना, थियाच्चना धकाः थुकथं चायेकेबीगु जुयाच्चन । फेतुनागु धयागु क्वय्या भाग तुति निपु मुलपतिं थ्यानाः च्वय्यागु भाग तप्यंक, धस्वाक तयातःगु खः । श्व स्वभाव चित्तय् प्रकट जुइक धकाः म्ह छम्हं

## सतिपट्टान उपदेश

ढाकयेयाना फेतुनाच्चवना धकाः थुकथं चायेकेवीगु जुयाच्चवन । थियाच्चवन धयागु प्यंपाचं हे जुइमा, पुलिं हे जुइमा, गौचां हे जुइमा, दक्वसिबे प्रष्टगु थियाच्चवंगु थासय् क्वथीक ध्यान तथाः थियाच्चवना धकाः चायेकेवीगु जुयाच्चवन । थुकिइ नं फेतुइगु, थिइगु धयागु आरम्मण निगू द् ।

आः थन नं प्वाः फुलये जुइगु, सुकये जुइगु आरम्मण निता जुयाच्चवंसां नं फय् ला श्व फय् हे जुल । सासः दुहां वनीगुलिसे सम्बन्धित जुयाः फुलये जुयावइगु, सासः पिहां वनीगुलिसे सम्बन्धित जुयाः सुकये जुया वनीगु श्व वायु छगू हे जक जुल । तसकं अःपु । अःपुगुलिं योगीपिं थाक्ु चायेकाः ग्याइमखु । ओहो.... श्व ला अः हे पुनि धकाः मन याउँसे च्वंकाः चायेकी । उकिं रूप्य् हे जूसां महाभूत प्यंगुलिइ दक्वसिबे प्रकटगु वायोधातुयात मुख्य यानाः चायेके ब्यूगु खः, भाविता याके ब्यूगु खः ।

चायेकेगु धयागुलिइ स्मृति छगू जक मखु । वया परिवारपिं दनि । फुलयेजुक्व, सुकयेजुक्वपत्तिकं क्वातुक्क चायेके फयेक धकाः “आताप” धयागु वीर्य दयेमानि । आताप धयागु ‘क्लेशयात गंका बी फुगु वीर्य’ धकाः धाइ । उद्योग मयात धायेवं, चित्त छ्वासुयाच्चवन धायेवं तसकं छ्वासुगुलिं हित्तुहिन धायेथें क्लेशं हिनाहइगु जुयाच्चवन । छुं हे उद्योग मयासे च्वनाः स्व । चित्त छ्वासुसे छ्वासुसे च्वनाः थिनमिद्ध स्वीकार यानाकयागुथें जुयाः छुं क्षणया दुने हे न्ह्यलं ब्वानाः थिनमिद्ध प्रधानगु अकुशलचित्तत उत्पन्न जुयावइगु जुयाच्चवन । मेमेगु मलिनचित्तत नं स्वीकार याःगु ज्वनी । श्व तसकं प्रष्ट जुयाच्चवन । त्वःताः वांछ्वयातक्व, वास्ता यायेगु दया मच्चंतले, वीर्य मदुगु अनुसार क्लेशं थाय् कया हइगु जुयाच्चवन । उपिं क्लेशत चित्तसन्तानय् दुहां वनाः प्यपुना च्वंगुलिं न्ह्याबलें चित्तय् वथं गया च्वनीगु जुयाच्चवन । वथं गःगु वस्तु झ्यातुसे च्वं, वाच्यां च्वं । गतिशील मज् ।

## वीर्यं दुम्ह

आः थन प्वाः फुलये जुया वड्गु क्षणाय् क्वातुक्क चायेके फयेकेत च्यूताः कयाच्चनी । सुकये जुड्गु क्षणाय् नं दुग्ययेक चायेके फयेक धकाः च्यूताः कयाच्चनी । फुलयेजुक्व, सुकयेजुक्वपतिं उकिइ चित्त थ्यंका बिडित, उकिइ बिस्तार बिस्तारं दिका दिका बिडित धकाः च्यूताः कया बियाच्चनीगु स्वभाव दया हे च्वन । व स्वभाव दयाच्चंगुलिं चित्त छ्वासुया वंगु मन्त । उकथं च्यूताः काड्गु वीर्यं उत्पन्न जुयावयेफुगु क्लेशधर्मतयेत उत्पन्न जुड्गु मौका बीमखु । क्लेश दुहां वयेगु अवसर दयेवं चित्त वथं गयाः वाच्या वाच्यां च्वनावनीगु स्थिति उत्पन्न मजुइकेयानितिं वीर्यं यानाबियाच्चनीगु स्वभावयात हे गंका बियाच्चन धकाः धाइ । न्ह्यवः प्यानाच्चंगुयात गंक यानाब्यगु स्वभाव मखु । प्याःगु धातु चित्तसन्तानय् प्यपुने मफयेक धकाः न्ह्यवः हे सुरक्षा ब्यगु स्वभाव जुल । उकिं गंका छ्वयेगु धयागु धात्थें ला क्लेश उत्पन्न जुड्गु अवसर मब्यगु हे जुल । उगु क्लेश उत्पन्न जुड्गु अवसर मब्यगुयात हे क्लेश स्वीकार मयाः, वांछ्वया बीगु धकाः धाइ । उकिं “आतापी – क्लेशयात गंका छ्वये फुगु, हटये यानाः तंका छ्वयेफुगु वीर्यं दुम्ह, क्लेशयात स्वीकार मयाः, वांछ्वःम्ह” धकाः ग्रन्थय् अर्थ छ्यानातःगु दु ।

## त्वले भुलये जुयाच्चनां मज्जू

गंका छ्वयेगु धयागु व हटये यानाः मदयेका छ्वयेगु धयागु व हे अर्थ खः । दयाच्चने धुंकूगु अलग्ग हटये जुड्केत धकाः, प्यानाच्चंगुयात गंकेत धकाः याःगु स्वभाव मखु । उत्पन्न जुड्गु अवसर मब्यगु स्वभाव जुल । थव तसकं सही खँ खः । फुलयेजुक्व फुलयेजुक्व पत्तिकं,

## सतिपट्टान उपदेश

सुकयेजुक्व सुकयेजुक्व पत्तिकं क्वातुगु स्मृति दयेकेत धकाः, न्ह्याबलें आरम्मणय् चित्त उत्पन्न जुइकेत धकाः च्यूताः कया बियाच्चंगुलिं च्यूताः न्ह्याबलें दयाच्चन । न्ह्याबलें दयाच्चंबलय् छ्वासुइगु कारणं दयेफुगु क्लेश वथं गइगु, वाच्या वाच्यां च्वनीगु स्वभाव चित्तय् प्यपुनी मखुत, थुपिं अलगग जुयाच्चनी । उत्पन्न जुया मवइगु हिसाबं अलगग जुयाच्चंगु जुल । उकथं वीर्यं दुम्ह व्यक्तियात “आतापी” धकाः धाइ ।

आतापी – क्लेश वथं गयाः वाच्या वाच्यां च्वनीगुयात गंका छ्वये फुम्ह, अलगग हटये यानाः मदयेका छ्वये फुम्ह योगी धकाः धाइ । आताप – क्लेशयात गंका, मदयेकाः छ्वये फुगु वीर्यं धकाः धाइ । उगु वीर्यधर्म तसकं आवश्यक जू । श्व न्ह्याबलें दयाच्चंसा हे जक स्मृति नं दयाच्चनीगु जुयाच्चन । व मन्त धायेवं स्मृति नं दइमखु । तसकं महत्वपूर्णगु जुयाच्चन ।

उगु आतापवीर्यं नं याउँक हल्कारुपं यानाच्चनां दइमखु । आतापया हथासं हथासं अविलम्ब धयागु अर्थ नं दु । उकिं फुलयेजुक्व, सुकयेजुक्वपत्तिकं न्ह्याबलें स्मृति दयेकाच्चनेयानितिं याउँक, हल्कारुपं यानाच्चनां मज्यू । हथासं हथासं यायेमाः । भतिचा हे नं छ्वासुके मज्यू । भतिचा हे नं शिथिल जुइके मज्यू । भतिचा हे नं भ्रुलये जुयाः त्वले जुयाच्चनां मज्यू । उगुं थुगुं बिचाः यानाच्चनां मज्यू । याकनं हथासं यायेमाः । हरेक सेकेण्डपत्तिकं त्वःमफिइक स्मृति दयेकातयेत हथासं उद्योग यायेगु ज्या धयागु नं अःपुगु ज्या मखु ।

## **शिथिलगु चित्त**

थुकथं हथासं याइगु, ढिला मज्जू वीर्यं दयेमाः । श्व चित्तया छगू बलशक्ति खः । न्ह्याबलें लुयावक्व आरम्मणत क्वातुक्क चायेके

फयेकेयानितिं चायेकेमाःगु आरम्मणय् चित्त एकत्रित जुयाः यथार्थ स्वभावधर्मत स्थूलगुनिसं कयाः बिस्तारं विस्तृतरुपं छुटयेजुइक सिइके फइगुतक जुइकेया लागि न्हापां मानसिक बलशक्तित दयेमाःगु जुयाचवन । श्व तसकं महत्वपूर्णं जू । हथासं याकनं याकनं भाविता यायेगु वीर्यं दुमथ्याः धयागु जूसा छु जुइयःले धाःगु बखतय् “अनातापिनो अन्तोसइखेपो अन्तरायकतो होति ।” अनातापिनो - हथासं याकनं भाविता यायेगु स्वभाव मदुम्ह योगीया, प्वाः फुलये जूगु सुकये जूगुनिसं कयाः लुयावक्व आरम्मणय् हथासं भाविता यायेगु मदुसे चित्त शिथिल जुयाः छ्वासुसे च्वंम्ह ‘अनातापी’ योगीया चित्त कय्कुना वनी । वीर्यं छ्वासुइवं चित्त स्वतः हे कय्कुना वनीगु जुयाचवन ।

### **उत्साह मदुबलय्**

अन्तोसइखेपो - चित्त दुने कय्कुनावनी । चित्त कय्कुनावनेवं चित्त फैलये जुइगु, ह्वया च्वनीगु मन्त । ताकुसे च्वनाः प्यालां च्वनावनीगु जुयाचवन । अनं भाताक्क भाताक्क न्ह्यलं ब्वाइगु थिनमिद्ध दुहां वइगु हे जुयाचवन । दकसिबे न्हापां ध्यानभावना अभ्यास याइपिं योगीपिनि उगु हथासं हथासं भाविता याइगु वीर्यं मदुगुलिं चित्त शिथिल जुयाः छ्वासुसे च्वनाः कय्कुनाः छगू हे ताल जुयावनीगु जुयाचवन । उकियात पालिभाषं ‘थिन’ धाइ । थिनया कारणं चित्तया शक्तिसामर्थ्यं मन्त । शिथिल जुयाः छ्वासुसे च्वन । श्व थिनयात सामर्थ्यं पिमकासे लिक्कुनावनीगु चित्त उत्पन्न जुइगुया कारण खः धकाः धयातःगु दु । सामर्थ्यं पिमकासे लिक्कुना वनीगु चित्त उत्पन्न जुइगु धकाः धाःगु जुल । चित्तया पहः छगू हे जुयावनीगु जुयाचवन । चित्तय् शक्तिसामर्थ्यं दइमखुत । उद्योग याइगु मन्त धायेवं चित्त कय्कुनाः स्वतः हे भुलये

## सतिपट्टान उपदेश

जुया छकलं हे शिथिल जुयावनी । उकियात 'थिन' धाड । उत्साह मद्यावनाः शरीर नं, चित्त नं छकलं लिकुना वनाः कय्कुना वनीगु, ह्वया मच्चनीगु स्वभाव खः ।

### **न्ह्यलं व्वानाच्चंम्ह तक नं**

सामर्थ्य पिमकासे लिकुना वनीगु चित्तया उत्पत्ति कारण 'थिन' जुल । न्ह्याबलें हथासं हथासं अभ्यास यानाच्चवनेवं चित्त फैलये जुयाः, ह्वयाः, ताजा जुयाच्चनीगु जुयाच्चन । थन क्वातुक्क यानाच्चंगुलिं खः, उत्साह दयाच्चंगुलिं खः । फुलये जुयावयेवं त्वःमफिडक चायेके धकाः न्ह्याबलें तयार जुयाच्चनीगु नं दयाच्चन । चित्त नं उत्साहित जुयाच्चन । क्वाना नं च्वन । चल्तापुर्जा दयाः उत्साह नं दयेवं शरीर नं, मन नं लिकुनावनीगु, कय्कुनाः दुहां वनीगु मन्त । शक्ति सामर्थ्य न्ह्याबलें पिहां वयाच्चनीगु जुल । उकियात हे बलशक्ति पिकायेगु धकाः धाड । तसकं अजू चायेबहःजू । न्ह्यलं व्वानाच्चंम्ह व्यक्ति तक नं, भुलये जुयाच्चंम्ह व्यक्ति तक नं, याउँक च्वनाच्चंम्ह व्यक्ति तक नं पलख उत्साहित जुइगु दयावयेवं विशेषं हे चित्त फैलये जुयाः, ह्वयाः, खलबल जुयाः, उत्साहित जुयावइगु थ्व तसकं विशिष्टगु जुयाच्चन ।

### **धीचिनाच्चंगु ध्यः**

'थिन' दतधायेवं 'मिद्ध' नं दइगु हे जुल । थिन व मिद्ध नाप नापं हे वइगु जुयाच्चन । थिन दुहां वयाच्चंम्ह व्यक्ति सामर्थ्य पिमकासे छकलं लिकुना वनाः कय्कुना वनीगुइलय् त्यानुचाइगुथें जुइगु मिद्धया स्वभाव जुल । बलशक्ति फुना वंगुथें जुइगु खः । बलशक्तित फुनाः थाकये जुइगु अवस्था जुइगु जुल । थुकथं बलशक्ति फुनाः त्यानुचाइगु अवस्थायत



पालिभाषं “मिद्ध” धाइ । भीगु भाषं बलशक्ति फुनाः थाकये जुइगु । चित्त थाकये जुइगु जुल । थिनया बलशक्ति पिमकागुलिं, उत्साह मदुगुलिं लिकुनीगु स्वभाव, मिद्ध बलशक्ति फुनाः थाकये जुइगु स्वभाव जुल ।

ध्यः धयागु क्वाःगु कारणं छ्वालुसे च्वनाः सुलल वनाच्चंसां नं क्वाःगु बिस्तार बिस्तारं घटये जुया छ्वाउँया वयेवं ताक्युया वइ । शीत धातु दुहां वयावल । गरमधातु घटये जुया वंलिसे शीतधातु दुहां वइगु जुयाच्चन । छ्वाउँगु देशय् जुल धायेवं ध्यः तरुन्त हे ख्वयावनीगु जुयाच्चन । ख्वयाच्चंगु ध्यः पाउरोटीइ इले फइमखु । अथे जूगुलिं पाउरोटी सां मिइ छुइमाल । अथे मखुसा ध्यःसां क्वाकेमाल । क्वाकेगु बखतय् ख्वयाच्चंगु ध्यः भति भति यानाः ताक्युया वइ । अनं भति छ्वालुया वइ । छ्वालुया वलधाःसा जक पाउरोटीइ इलेत अःपुइ । अथे मखु धयागु जूसा नं न्हाचः मिइ छुया तयागु कारणं क्वानाच्चंगु पाउरोटीइ ध्यःग्वारा तयाबिइवं क्वाःगुलिं नायाः पाउरोटीइ फैलये जुयावनी । उकिं मिद्धयात चित्त ताकुसे च्वनाः ग्वाराचिना वनीगु स्वभाव धकाः धयातःगु खः ।

### **ताकुसे प्यालां च्वनीगु**

छाना वन, ग्वाराचिनावन धायेवं चित्त टम्म, तनक्क च्वनाच्चनीगु जुयाच्चन । सुम्क शान्त जुयाच्चनीगु अवस्थाय् छुं नं प्रतिक्रिया यायेगु मदये धुंकुसां नं चित्त ताकुसे च्वनाः प्यालां च्वनाः ध्यःथें जुयाच्चनीगु अवस्थाय् उम्ह व्यक्तियात न्ह्यलं चाइगुकथं छुं यात धायेवं तं चाइ । प्रतिक्रिया बिइगु तसकं चलाख । तं चाये अःपु । चित्त कडा जुयाः छानाच्चंगुलिं खः । उकथं थिनमिद्ध दुहां वयाच्चंम्ह व्यक्तिया थःगु हे तालं मज्जा तायाच्चनीगु जुयाच्चन । मज्जा तायाच्चंम्हसित छुं याः वनेवं व मज्जा भंग जुइगु जुयाः वं तं पिकाइ । खाताय् ग्वारातुलाः

## सतिपट्टान उपदेश

थिनमिद्ध दुहातिनि वयाः गुजुं न्ह्यःवयाच्चंम्ह व्यक्तियात वनाः वया विपरीत छुं यायेवं व याःम्ह व्यक्तिप्रति तं पिकाइ ।

अफिम त्वनीपिं, हासिस त्वनीपिं मनूतयेत स्वये नु, हासिस त्वनेधुन धायेवं आनन्द तायेका च्वनीगु, मज्जा तायेका च्वनीगु खः । अथे जुयाच्चनीबलय् सुं छम्ह वनाः बिघ्नबाधा बिइवं तं पिकाइ । वं थिनमिद्ध तिबः बिइगु वासः छ्यलाच्चंगुलिं थिनमिद्ध दुहां वःगु जुयाच्चन । विशेषं थज्यागु इलय् न्ह्याक्व हे मेमेगु बलशक्तित दयाच्चंसां नं बल पिमकासे लिकुनिगु स्वभाव नं दयाच्चनी । वासःया प्रभावं बलशक्ति फुनाः थाकये जूथें नं जुयाच्चनी । थाकये जूथें जुयाच्चनीबलय् चित्त ताकुसे च्वनाः प्यालां च्वनाः घ्यःथें जुयाः छानाः कडा जुयावइगु जुयाच्चन । वयात वनाः बिघ्नबाधा बिइवं तं पिहां वये अःपु ।

### **भुजिंन्या मिइ छुयातयेथें**

थिनमिद्धं याना स्वच्छ, ताजा जुया मच्चंसे कय्कुना वनीधाःसां उगु थिनमिद्ध दुम्ह व्यक्तिया चित्त कडा जुइगुलिं बिघ्नबाधा बिल धायेवं तं पिहां वये अःपु धयागु खँ प्रष्ट जुयाच्चंगु दु । नकतिनि नकतिनि ध्यानअभ्यास शुरुयाःम्ह योगीया थिनमिद्धलिसे दकलय् न्हापां ल्वाना च्वनेमालीगु जुयाच्चन । थजागु थिनमिद्धयात हटये याना छ्वयेफुगु शक्ति धयागु आतापवीर्य हे जुल ।

फुलये जुल, सुकये जुल धकाः न्हापां भति भति चायेका यंकागुथें जुयाच्चनी । अनं लिपा मानसिकबलशक्ति घटये जुया वनाः उत्साह दइमखुत । उत्साह मदयेवं चित्त कय्कुनाः भ्राताक्क भ्राताक्क हे न्ह्यलं ब्वायेयःगु जुयाच्चन । थुकथं फेतुना च्वँच्वं, दना च्वँच्वं, लिधना च्वँच्वं हे न्ह्यःवयेका च्वनीपिं नं दु । गुलिसिया जूसा घुरर

घुरर तक नं न्ह्यःसः वड्गु दु । थिनमिद्ध तसकं ग्यानापुसे च्वंम्ह दकले लिक्कलाःम्ह दुनेच्वंम्ह शत्रु खः धयागु प्रष्ट जुयाच्वन । उकिं थिनमिद्धयात याकनं हटये याना छ्वये फयेकेत आतापवीर्य धयागु तसकं महत्वपूर्णगु छ्गू जःगु हतियार जुल ।

थन गुलिं योगीपिं दु, न्ह्यवः हे नं तसकं छ्वासुसे च्वंपिं, फेतुइबल्यु नं गुलिखे धुसि लुइकाः फेतुइगु जुयाच्वन । चायेकीगुलिइ नं उत्साह उलि मदु । स्फूर्ति उलि मदु । फेतुइगु नं याताप्यातां वंक फेतुइगु, चित्त नं छ्वासुसे जुयाः उत्साह मदुगुलिं चित्त कय्कुना वनीगु जुयाच्वन । चैतसिकपक्षपाखे नं बलशक्ति फुनाः थाकयेज्ज्मह्थे जुयाच्वन । चित्त ताकुसे च्वनाः प्यालां जुयाः पलख जाइबल्यु हे वयागु शरीर भुजिंन्या मिइ छुयातयेबलेथे चाःतुलावनीगु जुयाच्वन । कपालं न्ह्यःने बँय् थ्यूवनी । पलख हे जक जूसां न्ह्यःवयेधुंकीगु जुयाच्वन । उकिं श्व तसकं ग्यानापुसेच्वंगु धर्म खः । अःपुक दुहां वयेफुम्ह लिक्कच्वंम्ह शत्रु खः ।

### **सेकेण्ड सेकेण्ड पत्तिक**

योगीपिके थुकथं जूगुया मूल कारण मालास्वल धाःसा हथासं उत्साहित जुयाः उद्योग यायेगु वीर्य कम जुयाच्वंगुलिं खः । चित्तय् क्वाःजलं मकःगुलिं चित्तया बल पिमकासे कय्कुना वनीगु स्वभाव, बलशक्ति फुनाः त्यानुचाइगु स्वभाव दयाः चित्त (मन) ताकुयाः प्यालां च्वनावंगु जुल । प्यालां च्वनावंगुलिं ज्या स्यन धयागु खँ प्रष्ट जुयाच्वंगु दु । अज्याःगु कठिनाइत मदयेकेत धकाः भगवान् बुद्धं दकलय् न्हापां “आतापी” धयागु शब्द छ्यला बिज्यात । थन “आतापी - क्लेश गंका छ्वये फुगु सम्यक् प्रधान वीर्य दयेमाः” धाःगु जुल । मेकथं धालसा

## सतिपट्टान उपदेश

हथासं उद्योग याइगु दयेमाः । सेकेण्ड सेकेण्ड पत्तिकं टुटये मजुइक  
न्ह्याबलें उत्साह दयाचवनेमाः । बलशक्ति फुनाः त्यानुचायाचवनीगु  
अवस्थार्थे जाःगु मदयेमाः धाःगु जुल । शूरवीरगु वीर्यं दयेमाः । सेकेण्ड  
सेकेण्ड पत्तिकं न्ह्याबलें लुमंके फयेकेत उद्योग यायेगु धयागु नं कमगु  
वीर्यं मखु ।

एक मिनेटय् ६० सेकेण्ड दु । एक सेकेण्डय् हथासं उद्योग यायेगु  
छगू छगूया दरं ल्याःखाना यंकल धायेवं उगु उद्योग यायेगु छगूलिसे मेगु  
स्वाना स्वाना वनीबलय् बलशक्ति पूर्ण जुयावइ । ख्वीक्वःतक क्लेशमल  
उत्पन्न जुइगु अवसर मबिल । ख्वीक्वःतक क्लेशयात गंकाः मदयेका  
छ्वगु जुल । उत्पन्न मजुइकेगु कथं क्लेशयात गंकाः मदयेका छ्वयेफुगु  
सामर्थ्यशक्ति श्व वीर्ययाके दु । श्व कमगु वीर्यं मखु । तसकं बांलाःगु  
धिसिधाःगु खः । याउँक छ्वासुसे च्वंक बिचाः यायेमास्तिवःगु बिचाः  
यानाः, त्वले जुइमास्तिवःगुलिइ त्वले जुयाचवनेवं चित्तसन्तानय् थिनमिद्धया  
कारणं प्यानाः वाच्या वाच्यां चवनावइगु जुयाचवन । भगवान् बुद्धं  
आज्ञा जुया बिज्यानातःगु दु - वीर्यं मदुम्ह, कुतः मदुम्ह व्यक्तिया  
चित्तसन्तानय् क्लेशं प्यानाः वाच्या वाच्यां च्वंगुलिं चित्त गनिगु, चलाख  
जुइगु, तत्पर जुइगु स्वभाव दइमखु । वाच्या वाच्या च्वंगु बस्तु धयागु  
झ्यातुस्से चवनाः क्वसिना वनीगु खः । उकथं न्ह्याबलें क्लेशं वथं  
गयाच्वंगु चित्त दुम्ह व्यक्तियाके समथविपस्सनाधर्मत उत्पन्न जुइमखु  
धकाः थुकथं आज्ञा दयेका बिज्यानातःगु दु ।

## **मानसिकबल छगू**

समथ धयागु चित्तयात शान्त याना छ्वइगु धर्म खः । मेकथं  
धालसा चित्तया बिघ्नबाधा जुयाच्वंगु कामछन्दनीवरणआदि क्लेशधर्मतय्

शान्त याना छ्वइगु धर्म खः । समथ धयागु समाधि दःसा जक नामरूपधर्मयात छुटये छुटये याना सिइगुनिसँ कया सहीज्ञानत तँनँ, तँनँ थाहां वनाः चायेकाच्चनागु आरम्मणया अनित्य, दुःख, अनात्म स्वभावयात सिइगु खनीगु विपस्सनाज्ञान उत्पन्न जुयावइगु खः । समथ धयागु समाधि हे मदु धयागु जूसा विपस्सनाज्ञान नं उत्पन्न जुइमखु । चित्त गुजुं च्वनाः, झ्यातुस्से च्वनाः, बलशक्तित फुनाः त्यानुइगु, थाकये जुइगु अवस्थायें जुयावनी धकाः तक नं भगवान् बुद्धं आज्ञा जुया बिज्यानातःगु दु । वस्पोलयागु उगु वचनयात बांलाःक ध्वाथुइकाः नकतिनि भाविता याःम्ह व्यक्तियानितिं हे जुइमा, गुलिखे भाविता याये धुंकूगुलिं वेग दया वयाच्चंम्ह व्यक्तियानितिं हे जुइमा, श्व मेहनत, वीर्य तसकं आवश्यकगु जुयाच्चन । “आताप वीर्य” अत्यावश्यक जुयाच्चन ।

थुगु थासय् भगवान् बुद्धं छ्यला बिज्यानातःगु शब्द छगू तसकं अर्थपूर्ण जू । मेमेथाय् थें वीर्य, उत्साह इत्यादि शब्द छ्यला बिमज्यासे “आताप” धकाः छ्यला बिज्यानातःगुया थन अर्थ दु । चित्तसन्तति क्लेशं प्यानाः झ्यातुया वनीगु अवस्था मजुइकेयानितिं न्ह्याबलें च्यूताः कयाः राप बिया च्वनेगुकथं (क्वाकाः बिया च्वनेगुकथं), क्लेशत गनाः चलाख जुयाः स्फूर्ति दयाः उत्साहित जुइमा धयागुकथं चित्तया बलशक्ति छगू न्ह्याबलें दयेका च्वनेत श्व आतापवीर्ययात कयाः कनेमाःगु खः धयागु खँ तसकं प्रष्ट जुयाच्चंगु दु ।

### **मेहनत, उद्योग शुरू यायेगु**

उगु वीर्य नं ग्रन्थय् क्यनातःगु कथं स्वथी दु । १) आरम्भधातु - मेहनत, उद्योग शुरू यायेगु । २) निक्कमधातु - छतँ वृद्धि यानाः आलस्यपनं मुक्त जुइक मेहनत, उद्योग यायेगु । आलस्यपन धयागु

## सतिपट्टान उपदेश

थिनमिद्ध हे जुल । ३) परक्कमधातु - तँनँ वृद्धि यानाः मूलगन्तव्य स्थानय् थ्यनीबलय् तक मेहनत, उद्योग यायेगु । थुकथं ग्रन्थय् वीर्यधातु स्वंगू क्यनातःगु दु । आः थन ध्यानभावना भाविता याणाच्चवंपिं व्यक्तिपिं भाविता यायेगु विधि स्यूगुलिं दकलय् न्हापां फेतुनाः अभ्यासयाइगु बखतय् प्वाथय् मन क्वातुक्क तथाः स्वाभाविकरूपं सासः दुकायेगु, पिकायेगु इलय् प्वाः फुलये जुयावइ, प्वाः सुकये जुयावनी । व प्वाः फुलये जूगु, सुकये जूगुयात क्वातुक्क चायेके फयेकेयानितिं न्हापां न्ह्यवः मदुनीगु वीर्य मानसिकशक्ति पिकया हयागु श्व वीर्ययात दकलय् न्हापां शुरू याःगु स्वभाव जुल । सुकये जुयावनीगु इलय् नं सुकये जुल धकाः टुटये मजुइक चायेके फयेकेत हथासं कुतः यायेगु, श्व नं वीर्यं शुरू याःगु हे जुल । शुरूशुरूइ हथासं यायेगु स्वभाव उलि दइमखुनि । साधारणरूपं हे कुतः याणाच्चवनी । हानं हानं फुलये जुयाः सुकये जुयावइगु इलय् नं टुटये मजुइक चायेके फयेकेत धकाः शुरू यायेधुनागु वीर्यं बल्लाकेत हानं हानं च्यूताः कया चवनेमाः । थुकियात नं वीर्यं शुरूयाःगु हे धायेमाल ।

चंक्रमण यायेगु इलय् नं तुतिइ मन क्वातुक्क तथाः पलाः छिना च्वंकपतिकं चायेका चवनागु चित्त अन थयंकेत उद्योग याणा चवनेमाः । ल्हवना च्वंक, न्ह्याका च्वंक, दिका च्वंक पतिकं न्ह्याबलें क्वातुक्क चायेके फयेकेत उद्योग याणा चवनेगु खः । श्व तसकं महत्वपूर्णं जुयाच्चव । आरम्मणं पिहां मवंकेत न्ह्याबलें च्यूताः कयाच्चवनेमाःगु स्वभाव श्व नं मेहनत, उद्योग शुरू यायेगु जुल । मेमेगु चायेके मननिगु आरम्मणत क्वातुक्क चायेके फयेकेत च्यूताः कयाच्चवनेगु नं मेहनत, उद्योग शुरूयाःगु हे जुल ।

**थ्व द्रन का**

थुकथं प्वाः फुलये जूगु, सुकये जूगुनिसें कयाः लुयावक्व आरम्मणयात कुतःयानाः भाविता याना च्वनेगु इलय् छुं कारणवश चित्त सुस्त जुयाः छ्वासुसे च्वनाः त्यानुसे च्वनावल धायेवं चित्त दुने हे कय्कुनाः मानसिक बलशक्तित पिमकासे, उत्साहित मज्जेसे छ्वासुसे च्वनावनी । ‘थिन’ दुहां वःगु जुयाच्वन । अनं बलशक्ति क्षीण जुयाः त्यानुगुथें जाःगु अवस्था जुल धायेवं ‘मिद्ध’ दुहां वःगु जुयाच्वन । थुक्तियात हे न्ह्यलं ब्वायेगु धकाः धाइ । बलशक्तित उलि पिकाये मं दइमखुत । गुलिं गुलिं व्यक्तिपिसं बिचाः यानाच्वनी “ध्यानअभ्यास यायेगु याउँसे मच्चं खनी । स्वतन्त्र मदु खनी । न्ह्यः वयेके मास्तिवःसां नं तबि द्यनेगु मौका मदु खनी ।” उपिं व्यक्तिपिके उगु क्षणय् हे मन गुलिखे क्वाहां वने धुंकी । “थन ध्यान च्वं वयागु द्रन खनी का” धकाः तक नं मतिइ यानाच्वनी । मानसिक बलशक्ति क्षीण याना बिइगु उगुं थुगुं बिचाः याना नं मन थाकये जुयाच्वनी । मन थाकये जूलिसे शरीर नं थाकये जुयावनी ।

Dhamma.Digital

**वृद्धि यानाः भाविता यायेगु**

थिनमिद्धं लिपा “कोसज्ज” धयागु बांमलाःगु धर्म दुहां वःगु जुयाच्वन । थन शब्द जक पानाच्वन । अर्थ ला उत्थें उत्थें हे खः । “कोसज्ज” धयागु चित्त लिचिलीगु स्वभाव हे खः । धात्थें उत्तमगु, च्वन्ह्यागु ज्या यायेगु इलय् उत्साह मदुसे आलस्यपन दयाच्वनीगु खः । लौकिक ज्याखँय् नं याये फुगु बलशक्तिसामर्थ्य दुसां नं अलछि जुयाच्वनीम्ह व्यक्तियात जःखः च्वंपिं मेपिसं ब्वःबियाच्वनी “तसकं अलछिम्ह मनू, तसकं अलछिम्ह मनू, थुलितकं अलछिम्ह मनू नसा, पुँसा, च्वँसायानितिं

## सतिपट्टान उपदेश

गनं जिइ धकाः । थुकथं अलछि जुयाच्चन धाःसा श्व समाजय् च्वनाच्चने फइमखु” इत्यादिरुपं जःखः छचाःखेरं च्वंपिसं दोषारोपण यानाच्चनीगु जुयाच्चन । ब्वःब्यूगुथें यानाच्चनीगु जुयाच्चन । उकथं ब्वः बिइका च्वनेमाःगुया कारणयात “कोसज्ज” धकाः धाइ ।

उगु कोसज्जय् थ्यन धायेवं उलि अःपु मजुल । अलछि जुयाः कर्पिसं आरोप बिइगु अवस्थाय् तक, ब्वः बिइगु अवस्थाय् तक थ्यन धायेवं श्व थिनमिद्ध गुलिखे परिपक्व जूगु जुल । उकिं उगु “कोसज्ज” थें जाःगु स्वभावयात पुलावने फइबलय् तक थःगु वीर्य वेग वृद्धि यानाः थकया बिइमाः । थकया ब्यूगुलिं च्वय् थाहांवल धायेवं उगु वीर्ययात छतें वृद्धि जुयावःगु वीर्य धकाः धाइ । उकियात “निक्कमधातु” धाइ । निक्कमधातु - छतें वृद्धि जुयाः आलस्यपनं मुक्तजुइक कुतःयानाः उद्योग यायेगु वीर्य । कुतःमयासे अथें हे हारये चायेगु खः धयागु जूसा “निक्कमधातु” जुइमखुत । प्रारम्भिक मेहनत, वीर्य हे अनथाय् चाचाःहुलाः थाहां वने फइमखुत । उत्साह नं दइमखुत । शक्ति फुनाः त्यानुसे च्वंगुथें जुयाः चित्त ताकुसे च्वनाः प्यालां च्वनाः ग्वाराचिना वनी । कडा जुयावनी । छुं जुयाः मेपिसं प्रेरणा ब्यूवःसां नं उम्ह व्यक्ति खना तं पिहां वइगु जुयाच्चन । तसकं ग्यानापुसेच्वंगु धर्म खः । श्व “कोसज्ज” धयागुलिइ थ्यनेवं श्व कोसज्जं मुक्त जुइबलय् तक वीर्य वृद्धि यानाः अभ्यास यायेगुयात “निक्कमधातु” धकाः धाइ ।

## **च्युताः तयेमते**

थिनमिद्धयात बांलाःक पुलावने फत धायेवं यक्व सन्तुष्ट जुइथाय् दुगु जुल । चित्त नं स्वच्छ, स्फूर्ति दयाः वनेगु, च्वनेगु नं हल्का, याउँसे च्वनाच्चनीगु जुयाच्चन । चित्त याकनं याकनं चलाख नं जुयावइगु जुयाच्चन । बाधा, कठिनाइत दयावइगु इलय् नं आँट दइगु जुयाच्चन ।



प्रज्ञाज्ञान लाभ याना कायेत धकाः भाविता यानाचवनेगु इलय् शरीरय् छुं भति स्याना वल धायेवं दम्बि चिं थिइबलय् लिकुना लिकुना वनीथें लिकुनेगु स्वभाव दयाचवन । स्याःथाय् क्वातुक्क मन तथाः स्याःगुया स्वभाव सिइक क्वातुक्क चायेकेमाःथाय् उखें तुति मिलये यात, थुखें सरये यात, भन अप्वः स्याइ धकाः ग्यानाः तुति हिलाचवन । स्याःगु नं अति जुयावयेवं, तीब्र जुयावयेवं सी धकाः ग्यानाचवन । शरीर व प्राणयागु च्यूताः कयाचवनीगु स्वभाव दयाचवन । शरीरयागु नं माया कयाचवन । प्राणयागु नं माया कयाचवन । शरीरय् स्याइ धकाः नं ग्यानाचवन । सी धकाः ग्यानाचवन धायेवं तँनतँ, तँनतँ कठिनाइत दयावःगु जुल । थज्यागु इलय् “शरीर व प्राणयागु माया मकासे वास्ता मयासे क्रुर जुइफयेकेमाः” धकाः धयातःगु अनुसारं शरीरयागु नं माया कया चवनेमते, प्राणयागु नं माया कया चवनेमते । शरीरय् स्याइ धकाः नं ग्यायेमते । प्राण वनी धकाः नं ग्यायेमते । आँट दयेकाः भाविता यायेमाः धकाः धयातःगु जुयाचवन ।

### **स्याःसां न्त्याइपु**

थुकथं थःगु मन क्वातुकल धायेवं मन उत्साहित जुयावइ । अले थःत जुयाचवंगु वेदना क्वथीक, क्वातुक्क, दुगययेक चायेकीगु इलय् समाधिबल, प्रज्ञाबलत पूर्ण जुयावइ । उपिं बलत पूमवनिबलय् “गनथाय् स्याःगु, पुलिइ स्याःगु, तुति पिइसे च्वंगु, जँ स्याःगु” इत्यादिकथं स्थानयारुपय् थुपिं दयाचवनीगु खः । “जिगु शरीरय् गनथाय् छु जुइत्यंगुथें ..... स्याःगु तच्चः जुयाः प्राण जकं वनीगुला” इत्यादिरुपं स्कन्ध शरीररूप प्रकट जुयाचवंतले जिगु शरीर, जि धयागु दयाचवनीगु खः ।

तर लिपा आँट दयेकाः क्वातुक्क, क्वथीक भाविता याइगु

## सतिपट्टान उपदेश

इलय् स्यानाच्चंगु वेदना जक खनाच्चनी । स्याना च्वंगु, पिइया च्वंगु, क्वाताक्वाता मिनाच्चंगु, पाँय् चिनाच्चंगु जक खना वइ । गनथाय् स्याना च्वंगु, पिइया च्वंगु, क्वाताक्वाता मिनाच्चंगु धयागु दइमखुत । स्यानाच्चंगु वेदनात स्थिर जुयाच्चंगु स्थान धयागु दइमखुत । वेदना स्थिर जुयाच्चंगु चिचीधंगु स्थानतयेत छपुचः यायेवंतिनि जि धयाम्ह दयावइगु खः ।

आः अज्यागु स्थानं मुक्त जुइधुंकुबलय् चिचीधंगु स्थान मदुगु कारणं पुचः जुयाच्चंगु जि धयाम्ह नं मन्त । स्याःगु स्वभाव मात्र जक खनाच्चन । व अवस्थाय् जि यात नं च्यूताः कयाच्चने म्वाल । जितः स्याइ धकाः नं ग्यानाच्चने म्वाल । जि सी धकाः नं ग्यानाच्चने म्वाल । स्याःगु वेदना व चायेका च्वंगुया स्वभाव, थुपिं निगू हे जक दयाच्चनी । उकथं स्याःगु वेदना मात्र जक छुटये यानाः खंके फयेक आँट दयेकाः भाविता यायेमाः । आँट दयेकाः भाविता याःगुलिं स्याःगु स्वभावत छगू भाग धुंका मेगु त्वाःत्वाःदला वनाः बिस्तारं कम जुयावने धुंकाः स्याःगु स्वभावत तनावनी । शान्त, निर्मूल जुयावनी । याउँसे च्वनावइ । न्ह्यवः जूसा तसकं स्यागुलिं तुति हिले ला धकाः मतिइ यानाच्चनीगु खः । क्वातुकक आँट दयेकाः भाविता याःबलय् खालि स्याःगु जक खनावःबलय् व क्षणाय् चायेका च्वनेगु हे भ्रन न्ह्याइपुसे च्वंथे जुयावइगु जुयाच्चन । स्याःसां न्ह्याइपुया वइगु जुयाच्चन ।

## **चुनौती बी छाःगु वीर्य**

लिपा श्व वेदना पुलावनीगु अवस्थाय् मनय् साहस दया वइ । “ओहो .....जि ला पुला वने फइमखु धकाः च्वनागु । शरीर व जीवनयागु च्यूताः कयाः हिले ला धकाः मतिइ याना च्वनागु । आः आँट दयेकाः

भाविता यानाबल्य् हिलेम्वाःक हे श्व दक्वं पुला वने फत खनी” धकाः जुयावइ । अनथाय् वीर्यं धयागु प्रष्ट जुयावल । वीर्यया मेगु अर्थ परिवर्तन जुयावल । ‘वीर्यं धयागु साहसी स्वभाव खनी’ धकाः थःगु व्यक्तिगत अनुभवं थुयावल । आँट दयावल । शक्ति दयावल । लिपा लिपा दया वयेफुगु वेदनातयेत नं “का, वा वेदना” धकाः चुनौती बी फयावइगु जुयाच्चन । वीर्यं यक्व हे बांलानावल । आँट दया वयाः सभाय् वनेफइगु जुयाच्चन । थुकथं सभाय् न्ह्यःने वनेफयेक भाविता यायेमाःगु जुयाच्चन । भाविता यात धायेवं अलछि जुयाच्चनीगुयात पुलावनी । वीर्यया वेग नं गुलिखे बढये जुयावइ । थः ग्यानाच्चंगु वेदनायात नं चुनौति बीफुगु अवस्थाय् थ्यंवनी । थुकथं वीर्यं नं विशिष्टरूपं दयावइगु जुयाच्चन । वेदना सहितं चायेकेबहःगु आरम्मण विषयवस्तुतयेगु शुरु, मध्य, अन्त, उत्पत्ति जुइगु, विनाश जुइगु, दुःख जुइगु स्वभाव आकार प्रष्ट जुयावल । अनित्य स्वभाव खनावल । दुःख स्वभाव सियावल । उत्पत्ति विनाश नं चलाखरूपं जुयाच्चंगु खनावल । तँनँ, तँनँ थुकथं छकलं वृद्धि जुयावइगु जुयाच्चन । मेहनत, उद्योग शुरुयानाः भाविता याइगु वीर्यं, हानं छतँ वृद्धि यानाः भाविता याइगु वीर्यं नं क्षणभरय् हे गुलिखे गति दयावःगु जुयाच्चन ।

थुकथं गति दया वयाः आँट दयेकाः स्याःगु वेदनायात तक नं चुनौति बी फुगु वीर्यं “आरद्धवीरिय” जुयावइ । आरद्धवीरिय धयागु भाविता याना वयाच्चंगु दुगुलिं न्ह्यवः न्ह्यवःयागु वीर्यया ग्वाहालि दयाः विशिष्ट जुयावःगु वीर्यं खः । न्ह्यवः फुलये, सुकये जूगुनिसँ कयाः लुयावक्व आरम्मण त्वःमफिइक चायेके फयेकेयानितिं मेहनत, उद्योग शुरु यानाः भाविता यानावःगु आधार, जग तसकं बांलाःगु जुयाच्चन । वीर्यं दयेकाः भाविता याइपिं व्यक्तिपिनि टुटये मजुइक भाविता यानावःगु वीर्यं तँनँ, तँनँ ग्वाहालि जुयावःबल्य् लिपा लिपा दयावःगु वीर्यतय् यक्व गति दयावइगु जुयाच्चन । थुकथं गति वृद्धि जुया वयाः न्ह्यवः

## सतिपट्टान उपदेश

भाविता यानावःगुलिं आँट दयावइगु अवस्थाय् तक थ्यंगु वीर्ययात  
“आरद्धवीरिय” धाइ ।

### पग्गहितवीरिय

उगु आरद्धवीरिययात ग्रन्थय् पग्गहितवीरिय, परिपुण्णवीरिय धकाः  
उल्लेख यानातःगु दु । क्वं थछ्वया थछ्वया ब्यगुलिं च्वय् च्वय् थाहां  
वंगु वीर्ययात ‘पग्गहितवीरिय’ धाइ । उदाहरणकथं छुं छगू वस्तु क्वं  
च्वय् सालाः ल्हवना ह्येगु अवस्थाय् उगु वस्तु सालाः ल्हवनाहःगु वेगं  
लँ बिचय् नं दिना मच्चं, क्वय् नं कुतुं मवं । बिस्तारं च्वय् छतँ छतँ  
यायां थाहां वंथेंतुं च्वय् थाहां वंगु वीर्यं, उकियात पग्गहितवीरिय धकाः धाइ ।  
वेदना सहयानाः चायेकगुलिं वेदनायात तक नं पुला वनाः तसकं बांलाःगु  
याउँसे च्वंगु अवस्थाय् थ्यन धायेवं न्ह्यवः पृष्ठभूमि बांलाकाः भाविता  
यानावःगुलिं साहसी स्वभावत गुलिखे बांलाना वइ । बांलाना वल धायेवं  
वयागु वीर्यं कम कम जुयाः नं क्वाहां वनीमखु । बिचय् नं दिनाच्चनीमखु ।  
स्वतः हे वेग दयाच्चनीगु नं दु । फुलये जूगु, सुकये जूगुनिसें कयाः  
लुयावक्व विषयवस्तुतयेत लुयावःगुअनुसारं भाविता यायेगु धयागु न्हापा  
जूसा त्वःमफिइक धकाः गुलिखे च्यूताः कयाः होश याना च्वनेमा ।  
आः थन विशेषं च्यूताः कायेम्वाःक स्वतः हे पाय्छि पाय्छि जुइक  
आरम्मणयात ज्वने फुगु अवस्था जुयावःगु जुल । उद्योग हे याये म्वाःगुथें  
जुइगु जुल । विशेषं च्यूताः कयाः कुतः यायेम्वाःगुथें जुयाच्चन ।  
धात्थेंला न्हापा कुतः याना वयागु, च्यूताः कयाः याना वयागुया वेग थन  
स्वतः हे दया वयाच्चंगु जुयाच्चन ।

## परिपूर्णगु वीर्यं

वेग बांलाना वयाः अन्तय् वीर्यं परिपूर्णं जूगु अवस्थाय् थ्यंगु जुल । गुलितक पूर्णं जुयावनले ? उत्पति विनाश स्वापू मद्दुगु, शान्तगु निर्वाणधातुयात आर्यमार्गज्ञान, फलज्ञानं साक्षात्कार याइबलय् तक पूर्णं जूगु वीर्ययात “परिपूर्णवीरिय - परिपूर्णगु वीर्यं” धकाः धाइ । शान्तगु निर्वाणधातुयात आर्यमार्गज्ञान, फलज्ञानं साक्षात्कार याये फइबलय् तक तँनतँ, तँनतँ वृद्धि जुयावंगुलिं बिचय् नं दिना मच्चं, क्वय् नं क्वाहां मवं, छतँ धुंका मेगु तँ थाहाँ वनाः वृद्धि जुया वनाः अन्तय् वीर्यं पूर्णं जुल । उकियात परिपूर्णवीरिय धाइ । आतापवीर्यनिसँ विस्तारं तँनतँ, तँनतँ वृद्धि जुयावःगु जुयाच्चन । थुगु जीवनय् बुद्धशासन चूलानाच्चंगु इलय् आः प्राप्त जुयाच्चंगु मनुष्यजीवन सार्थक यायेयानितिं कमसेकम गुलि तक थःगु लक्ष्य तया तयागु दु ले ? व नं स्वयेमाःगु जुयाच्चन । थम्हं लक्षित यानातयागु स्थानय् थ्यनिबलय् तक कुतः यायेमाःगु जुयाच्चन ।

थम्हं लक्षितयाना तयागु स्थानय् थ्यनिबलय् तक तँनतँ, तँनतँ कोशिस यानाः उद्योग यायेगुयात “परक्कमधातु” धाइ । १) आरम्भधातु २) निक्कमधातु ३) परक्कमधातु, थुपिं स्वंगू धातु दुथ्यानाच्चंगु वीर्यं दयेकेयानितिं दकलय् न्हापां आताप वीर्यं दयेकेमाः । हथासं, तुरुन्त, क्वातुक्क उद्योग यायेमाः । लुयावक्क विषयवस्तु त्वःमफिइक चायेके फयेकेयानितिं उत्साह धयागु धात्थें दये हे माः, मदयेकं मगाः । उकथं उत्साह व स्फूर्तिं दयेकाः मेहनत याःसा जक चित्तय् लिचिलीगु स्वभाव दइमखु । कय्कुनाच्चंगु दइमखु । डुबये जुयावनाच्चंगु दइमखु । स्वच्छ जुयावइ । चित्त स्वच्छ जुयाच्चनेवं चित्तलिसे सम्प्रयुक्त (मिलये) जुइगु चैतसिकधर्मत ताक्या, पाँय्चिना वनीगु स्वभाव गनं दइले ? बलशक्ति फुनाः थकित जुयाच्चनीगु अवस्था नं दइमखुत । छानाः कोडा जुयाच्चनीगु स्वभाव

## सतिपट्टान उपदेश

नं दइमखुत । बलशक्तित तँनँतँ, तँनँतँ वृद्धि जुयावइ । फुना वनीगु मद्दु । फुना मवन धायेवं थकित जुइगु नं दइमखु । तसकं विशिष्ट जू । अज्याःगु वीर्यं दःसा जक हे भाविता याये फइगु जुयाच्चन ।

### **प्रतिपक्षगु धर्म निगू**

स्वथी प्रकारया थुपि वीर्यत तँनँतँ, तँनँतँ वृद्धि जुयावन धायेवं उम्हं योगी थुगु हे जन्मय् विशिष्टतायात दयेकेफइगु जुयाच्चन ।

श्व स्वथी प्रकारया वीर्यं ।

- १) आरम्भधातु = प्रारम्भिक वीर्यं = मेहनत, उद्योग शुरू यायेगु ।
- २) निक्कमधातु = छतँ वृद्धि यानाः अलछि जुइगुलिं मुक्त जुइत उद्योग यायेगु ।
- ३) परक्कमधातु = तँनँतँ वृद्धि यानाः लक्षित थासय् (गन्तव्यस्थानय्) थ्यनीबलय् तक उद्योग यायेगु ।

लुयावक्व विषयवस्तु त्वःमफिइक चायेके फयेकेयानिंतिं न्ह्याबलें हथासं च्यूताः कया चवनेगु दयेवं उपिं स्वथी वीर्यं, बिशेषं नं निगूगु व स्वंगूगु वीर्यं पूर्णं जुयावइ । वीर्यं पूर्णं जुइवं चित्तया मेमेगु बलशक्तित नं दक्वं पूर्णं जुयावइगु हे जुयाच्चन । श्व नकतिनि भाविता याःपिं योगीपिंके बलशक्ति पिमकासे लिचिला चवनीगु स्वभाव “थिनमिद्ध”यात आतापवीर्यं त्याकाकाःगु जुल । श्व वीर्यं त्याकाकाःगुलिइ नं थिनमिद्धया तप्यंगु विपरीत धर्म छगू दनि । व मेता मखु । पालिभाषं ‘वितक्क’ धकाः धाइ । भीसं वितर्क धकाः भाय् हिली । श्व वितर्क धयागु थिनमिद्धया तप्यंक हे प्रतिपक्षगु धर्म जुयाच्चन । थिनमिद्धं यानाः चित्त कय्कुनी, ताकुया वनी, ग्वारा चिनाः पाँय्चिनावनी । वितर्क ह्वयेकाः चक्कका बिइ । उपिं निगू धर्मत तप्यंगु विपरीत धर्मत जुयाच्चन । श्व वितर्क तसकं महत्वपूर्णं जू ।

## व्यावहारिकगु वितर्क

वितर्कयात 'बिचाः यायेगु' धकाः नेवाभासं भाय् हिला तः । बिचाः यायेगु धायेबलय् आलपं सोचये यायेगु स्वभाव अर्थय् लानाच्वन । व्यावहारिकक्षेत्रय् जूसा श्व वितर्कया स्वभावअर्थ प्रष्ट जुइक धकाः आलपं साचये यायेमाःथें जुयाच्वन । आलपं सोचये यानाच्वन धायेवं आः तत्क्षणय् लुयावःगु विषयवस्तु, आरम्मणतयेत प्रभावकारीरूपं चायेके फइमखुत । छाय्ले धाःबलय् बिचाःयाना च्वंगुलिं ज्या मज्जू खः ।

उकिं वितर्कयात 'बिचाः यायेगु' धकाः थुकथं भाय् हिलेमास्तिमवः । जि भतिचा चीधिकःबलय्निसें ध्यानभावना अभ्यास याना । “श्व गथेले ? अभ्यास यानावं वनेबलय् बिचाः यायेगु धयागु लुयावःगु विषयवस्तुइ ल्यूल्य वनाः चलाखं चायेकेमाःगु जुयाः थुकिइ सहीढंगं बिचाःयायेगु, वितर्क दुश्यानाच्वन । सम्यक् संकल्प नं दुश्यानाच्वन । सहीरूपं बिचाःयायेगु धयागु छुले ? यथार्थ स्वभावधर्मयात सिइकेत आलपं बिचाःयायेगु जूसा तत्क्षणय् लुयावःगु प्रत्युत्पन्न आरम्मणतयेत दुग्ययेक चायेके फइमखुबलय् श्व बिचाःयायेगु धयागु छु थें” धकाः यक्व हे सोचये यानाः नं थुइके हे मफयाच्वन । लिपा अभ्यास यानावं यंकाबलय् बिचाः याना स्वया । थन वितर्कयात 'बिचाः यायेगु' धाःगु हे ताकये यायेगु, लक्षित यायेगु, निशाना लगये यायेगु जुयाच्वन । क्वथीक स्वयेगु जुयाच्वन । अलेतिनि व्यावहारिकरूपं छ्यलेमाःगु वितर्कया अभिप्राय थुल । वितर्क स्वयं नं छगू ध्यानाइ जूगु कारणं क्वथीक स्वयेगु धयागु ध्यानया स्वभावलिसे मिलये याना क्वथीक ताकये यायेगु, लक्षित यायेगु स्वभाव धकाः थुयावल ।

**ज्वः मदुगु**

“वा, अभ्यास या । मार्गफल विशेषज्ञान लाभ जुइगु पक्का जू । निश्चित जू । श्व व्यक्तियाके मेमेगु बिचाः मदु धयागु जूसा थुगु जन्मय् हे विशेषधर्म प्राप्त जुइगु निश्चित जू । पक्का हे जू ।” थज्याःगु परिस्थितिइ श्यंकेत मानसिक बलशक्तित छगू छगू लुमन्तिपत्तिकं हे न्ह्याबलें तपं तयाः बियाचवनेमाः । चायेकेबहःगु विषयवस्तुइ चायेकीगु चित्त श्यंकेत कुतः यायेगु नं साधारणरूपं उद्योग यायेगु, कठिनाइत दयावइबल्य् उपिं कठिनाइत पुलावने फयेक छतँ वृद्धि यानाः उद्योग यायेगु, लक्षित स्थानय् श्यनीबल्य् तक उद्योग यायेगु, आरम्मण व चित्त पाय्छि जुइकेयानितिं ताकये यायेगु, थुपिं मानसिक बलशक्तित दयेमाः । उपिं निगू दत धायेवं लुयावक्व आरम्मण त्वःमफिइक, प्यप्यपुंक चायेके फयावइगु जुयाचवन । आरम्मणय् दुहां वंथें च्वंक, वेगं वंथें च्वंक, आरम्मणय् फैलये यानातःथें च्वंक, लःया धारथें च्वंक हे छस्वां वनाः ब्वांवनीगु जुयाचवन । विशिष्टगु मानसिक बलशक्तित खः । भिंगु चित्त व प्रज्ञाज्ञान वृद्धि जुयाः प्रज्ञाशक्तित दयावइगु जुयाचवन । उकथं दयावइबल्य् आलोक (प्रकाश), पीति, पस्सद्धि इत्यादि विशेष धर्मरसत नं दयावइगु जुयाचवन । वांछ्वये फइमखुगु, ज्वःमदुगु रति - न्ह्याइपुइगु नं दयावइगु जुयाचवन ।

लोकय् न्ह्याक्व हे बांलाःगु धकाःधाःसां नं लिपा जूलिसे मयया वयाः वांछ्वये मालीगु खः । छगू हे चिजं न्ह्याबलें यया च्वनीगु (बांलाना च्वनीगु) धयागु मदु । थी थी हिलाः हिलाःतिनि बांलाइगु जुयाचवन । न्हियान्हिथं नया च्वनेगु आहारय् हे स्वयेनु । थौं छता, कन्हय् छता, कंस छता, न्हिं न्हिं छता छता फेरये फेरये याना दयेकेमाः । न्हिया न्हिथं व हे छता जक जुइवं लिपा जूलिसे दिक्क जुयावइ । पुनेगु



वसतय् नं स्वल धाःसा न्ह्याबलें नं श्व हे पुँ, न्ह्याबलें नं श्व हे पुँ धायेवं लिपा जूलिसे दिक्क जुयाः मयया वइ । लौकिक विषयवस्तुत छतां हे जक बांलानाः सन्तुष्ट जुयाच्चनीगु धयागु मद्दु । समय बितये जुया वंलिसे मययाः द्वालुयाः वयेयःगु जुयाच्चन । मेगु न्हून्हूगु विचित्रगु माले यः । न्हूगु आश्चर्यगु दयेकेमाली । छता छ्यलाः मययावन कि मेगु हानं न्हूगु दयेकाः चित्तय् न्ह्याइपुकेमालिगु जुयाच्चन । अलेतिनि न्ह्याइपुसे च्वनी । आः थन धर्म छतां हे नं न्ह्याइपुइगु जुयाच्चन । छतां हे न्ह्याइपुयाच्चन धयागु जूसा गुलि तक न्ह्याइपुइगुले ? छता चिजं हे न्ह्याइपुयाच्चन धाल धायेवं न्ह्याबलें श्व छता चिजं हे न्हू जुयाच्चन धयागु मतलव खने दःवः । श्व छतां हे न्ह्याबलें न्हू जुयाच्चन । न्हून्हूगु यःपिं व्यक्तिपिसं श्व न्हूगु त्वःते फइमखुत धयागु अर्थ स्वतः हे पिहां वयाच्चंगु जुयाच्चन । उकिं वांछ्वये हे फइमखुगु, ज्वःमद्दुगु, न्ह्याइपुइगु, थज्यागु न्ह्याइपुइगु प्राप्त जुइफइगु जुयाच्चन ।

### **धर्म लाभ जुइगुया कारण अंगत**

थज्याःगु रति, न्ह्याइपुइगु प्राप्त जुल धायेवं उम्ह व्यक्ति सतिपट्टान धयागु शब्दयात व्यावहारिकरूपं प्रष्ट याये फुगुलिं थथे जुयावःगु खः धकाः सियावइगु जुयाच्चन । श्व अवस्थाय् श्यने धुंकूम्ह व्यक्ति स्वाकं भाविता याना यंकल धयागु जूसा विशिष्टगु समाधि, प्रज्ञात लाभ याना काइगु पक्का जुयाच्चन । थुगु हे जन्मय् विशिष्ट धर्मज्ञान लाभ जुइफु । छायाःसा उम्ह व्यक्तियाके पधानियङ्ग धर्म न्यागू पूवना च्वंगुलिं हे खः । पधानियङ्ग धयागु शब्दय् पधानया भाविता याइम्ह धयागु अर्थ दु । ध्यानभावना भाविता याइम्ह योगीयात धाइ । उम्ह व्यक्तियाके दुगु अङ्ग । व निगू जोडये यायेवं पधानियङ्ग जूवनी । थुगु जन्मय् विशिष्ट

## सतिपट्टान उपदेश

धर्म लाभ याना कायेफइबल्य् तक अभ्यास यानाच्चंम्ह योगीया धर्म लाभ जुइगुया कारण अंगत न्याथी दु । १) श्रद्धा, विश्वास, २) स्वास्थ्य, ३) तप्यंम्ह जुइगु, ४) उद्योग यायेगु वीर्य, ५) उत्पत्ति विनाशयात चलाखरूपं खंके फइगु ।

न्हापांगु अङ्ग महत्वपूर्ण जूगु कारणं भगवान् बुद्धं श्रद्धाधर्मयात दकलय् न्हापां क्यना बिज्यानातःगु खः । विश्वास मन्त धायेवं छुं नं ज्या जुइमखु । विश्वास मयायेवं प्राप्त याये मास्तिवइगु छन्द (इच्छा) नं दइमखु । विश्वास दुसा जक प्राप्त याये मास्तिवइगु छन्द (इच्छा) दइगु खः । आः सतिपट्टानधर्मप्रति विश्वास दयावल । बुद्ध, धर्म, संघ त्रिरत्नयात विश्वास यानाहल । सतिपट्टानधर्मयाबारे न्यनेदुगुलिं विश्वास यानाहल । सतिपट्टान शब्दया अभिप्राययात व्यावहारिकरूपं छ्यलाः उकिया आनिशंसयात सिइकाः व अनुभव यायेमास्तिवःगु छन्द (इच्छा) नं दत । श्रद्धा, विश्वास जक मखुसे छन्द (इच्छा) नं दयावल । उकिं विश्वास यायेमाः । थ्व छगू दत धायेवं हे आधार कम मजू ।

## **स्वास्थ्य**

अले हानं बांलाःक नये फु, बांलाःक न्ह्यः नं वयेके फुनि धयागु जूसा स्वास्थ्यं पूर्ण जूगु जुल । थौं कन्ह्य् मनूतयेत वासः नःसां लनी नं मखुगु, सी नं मखुगु ल्वय् जुयाच्चनीगु दु । पूर्णरूपं निरोगी, स्वस्थ जुइ धुंकातिनि ध्यानभावना अभ्यास याये धकाः च्वनाच्चंसा जीवनकाछिं पिया च्वंसां गुगु हालतं नं अभ्यास याये फइमखु । उकिं भगवान् बुद्धया धापूकथं स्वस्थ धयागु नयागु नसा, त्वंसा प्वाथय् थ्यनाः समानरूपं पचये जुइफयेक पाचनशक्ति बल्लाम्ह व्यक्ति स्वस्थम्ह व्यक्ति जुल । पाचनशक्ति तसकं कमजोर नं जुइमज्य्, तसकं तीक्ष्ण अप्वः नं

जुडमज्जू । गाछि (मात्राछि) दयाः समानरूपं नसा पचये जुडफयेक पाचनशक्ति बलाःम्ह जुल धायेवं स्वास्थ्य बांलाःम्ह व्यक्तिया पुचलय् दुश्यात । श्व खँ अनुसार आः योगीपिं स्वास्थ्य बांलाःपिं खः धकाः धायेमाली । गुलिं गुलिं स्वास्थ्य बांमलाःपिं व्यक्तियिं जुयां नं, डाक्टरं वासः याना मलपिं व्यक्तियिं जुयां तक नं ध्यानभावना याये फुनि धयागु जूसा नये नं फुनि, त्वने नं फुनि, न्ह्यः वयेके नं फुनियिं व्यक्तियिं, पाचनशक्ति बल्लाःनियिं व्यक्तियिं स्वास्थ्य बांलाःपिं जुयाः भाविता याये हे फुपिं जुल । उकिं थुपिं निगूगु अंगं पूर्णपिं व्यक्तियिं खः धकाः धायेमाल ।

### **तप्यनेमाः**

स्वंगूगु अङ्ग चित्त तप्यपिं जुडमाः । चित्त तप्यपिं जुडमाः धयागु थःगु दोषयात त्वःपुडमज्जू, क्यनेमाः । क्यनेमाः धाःगु जिं फलानागु अपराध याना तयागु दु धकाः कपालय् भवं तिका जुडगुला धाःसा थुकथं ला मखु । क्यनेमाःगु ई श्यन धायेवं थःत लँ तप्यंका बीफुपिं व्यक्तियिं नापलाइगु अवस्थाय् क्यनेमाः । थःगु अर्थहितया आकांक्षा यानाः कुमार्गय् मवंकेयानितिं धकाः सहीमार्गय् तप्यंका बीफुपिं धात्थेपिं कल्याणमित्र, भिंपिं मित्रपिं, भिंपिं गुरुपिंथाय् क्यनेमाः, प्रकट यायेमाः, धायेमाः । दोष दयेकं नं छुं दोष मदुम्हथे पहः कायेगुयात 'माया' धकाः धाइ । अथे जुल धायेवं गुरुपिसं नं तप्यंका बीत मजिल । हानं हानं अपराध उल्लंघन याना जूसां जुडफु । अथे जुडवं थःत हे हानि जुड । उकिं थः छुं द्रंगु दत धयागु जूसा क्यनेबहःगु इलय् क्यनेबहःम्ह व्यक्तिया अभिमुखय् (न्ह्यःने) क्यनेमाः । श्व तसकं महत्वपूर्णं जू । विशेषं आः थःपिं न्हियान्हिथं भाविता यानाच्चवनागु धर्मयात खंगु, स्यूगु पहःयाबारय् गुर्याथाय् सहीरूपं धया क्यनेमाः, कनेमाः ।

## छु सियाच्चनले

न्हिच्छि फेतुनाः ध्यान च्वनागु गुलि घण्टा, चंक्रमण यानाः ध्यान च्वनागु गुलि घण्टा, उकिइ नं सुथय् बांलाःक फेतुइफुगु छगू, न्हिनय् बांलाःक फेतुइफुगु छगू, बहनी बांलाःक फेतुइफुगु छगू यानाः स्वक्वःतिया बारे कनेमाः । फेतुनाः ध्यान यानाबलय् मूल फुलये जुयावःगु आरम्मणयात चायेका । क्वक्वजीक चायेके फु, क्वथीक चायेके फु । क्वथीक चायेकाबलय् छु सिल । प्वाः सियाच्चन, अथे मखुसे फुलये जुयावःगु पहः सियाच्चन । अथे मखुसे टम्म च्वंगु, तन्कयेज्गु, सनाच्चंगु सियाच्चन । अनं थुपिं दक्वं स्थिर जुयाच्चनेगु मदुसे छुं क्षणय् हे तनाः मदयावन इत्यादिरुपं कनेमाः । लुयावःगु, चायेकागु व सियाच्चंगु थ्व स्वंगूयात बांलाःक धाये फयेकेमाः । सुकये ज्गु लुयावल । चायेकाला, मचायेकाला । चायेका सा चायेका धकाः धायेमाल । क्वक्वजीक, क्वथीक चायेके फुला, मफुला । फुसा छु सिलले ? प्वाःयात स्यूगुला वा सुकये ज्गु पहः स्यूगुला वा ह्वालुया वंगुला, शान्त जुयावंगुला, सनावंगुला, छु सियाच्चनले ? सियाच्चंगु धायेमाः । मूल आरम्मण, बिषयवस्तु चायेकागु, स्यूगु पहः क्वंनिसैं कयाः धायेमाःगु जुयाच्चन ।

## पहःकुलु जुइमज्जू

तर अप्वः यानाः योगीपिं 'प्वाः फुलये ज्गु, सुकये ज्गु चायेकाच्चना । चायेकावं वनाबलय् छु छु जुल' धकाः मेमेगु दक्वं स्वाकं धया यंकी । मूल आरम्मण चायेकागु बारे दइमखुत । धात्थें महत्वपूर्णगु दुमथ्यात । चंक्रमण यायेगु इलय् नं तुतिइ चित्त क्वातुक्क तयाः ल्ह्वंक्व पत्तिकं, न्ह्याकाक्व पत्तिकं, दिकाक्व पत्तिकं चायेकेमाः । तुति ल्ह्वनाहःगु व थुखें चायेकागु पाय्छि जू + मजू, पाय्छि जुइक

चायेक्, मचायेक्, न्ह्याकागु व चायेकागु नं पाय्छि जुइक चायेक्  
मचायेक्, क्वक्वजीक चायेके फुसा छु सियाचवन ? तुतियात स्यूगुला,  
ल्हवना, न्ह्याका, दिकागु पहःजक स्यूगुला, अथे मखुसे याउँसे च्वला,  
झ्यातुया चवनला, टम्म चवनाचवनला, तन्कये जुयाचवनला, ध्वानाहःथें  
जुयाचवनला, सालाकाःथें जुयाचवनला, पुनाचवनला, छानाचवनला  
इत्यादिरुपं धाये फयेकेमाः ।

अनं विविध चायेकेगु इलय् नं विविध आरम्मणत लुयावल,  
चायेकल, क्वक्वजीक चायेके फु । छु सिलले ? श्व धायेमाः । थुकथं  
इमान्दारीपूर्वक थम्हं यानागु, चायेकागु, स्यूगु पहः क्वक्वजीक, ततप्यं  
धायेमाः । मसिइकं स्यूम्हथें पहः पिकाये मज्यू । थःचायेकागु द्वनाचवंगुलिं  
थःगु कमजोरी दयाचवंगुयात थः मद्रंगुथें, कमजोरी मद्रुगुथें यानाः गुरुपिन्त  
खँ चाहुइकाः कने मज्यू । खँ चाहुइकाः कन धायेवं माया (पहःकुलु  
स्वभाव) दु धयागु भाव जुल । थः द्वनाचवंगुयात मद्रं धयाथें जुइकेत  
छलकपट याइगु स्वभाव दुथ्याःगु जुयाः इमान्दार मज्जू भाव जुल ।  
उकियात पालिभासं “माया” धकाः धाइ । माया धयागु थःगु  
कमजोरीयात त्वपुइगु खः । कमजोरी, दोष मद्रुम्हथें पहःकाःगु  
जुयाचवन । श्व स्वभाव दयेके मज्यू ।

### **गुरुपिन्त छलये याये मज्यू**

साठेय्य धयागुला मद्रुगु गुणयात दु याना धायेगु जुल । उपमाया  
रुप्य् योगीया स्वास्थ्य बांलाः खः धयागु जूसा न्हिच्छिइ कस्ति नं १४  
घण्टा पूरा ज्या यायेमाः (अभ्यास यायेमाः) । फेतुइगु नं पूर्वक फेतुइ  
फुला । चंक्रमण यायेगु नं पूर्वक यायेफुला । याये मफुसां याये फु धकाः  
धालधाःसा मद्रुगु गुणयात दु यानाः धाःगु जुइ । प्वाः फुलये जूगु, सुकये

## सतिपट्टान उपदेश

जूगु चायेके फुला । चायेके फु । ताउत चायेके फुला । चायेके फु ।  
चित्त गनं हे पिहां मवं इत्यादिरुपं धाड्गुथें जुल । फेतुइसाथं हे छकलं  
चित्त आरम्मणय् प्यपुनाच्चन । ओहो! अनित्य, दुःख, अनात्म समेतं  
दक्वं धयाहड्गु जुयाच्चन । थुकथं मद्गु गुणयात दु यानाः गुरुपिन्त  
छलये याये मज्यू । अथे जुइ धकाः मतिइ यानाः धाःगु ला श्व मखुगु  
खँ ल्हाःगु मखुत । केवल गुरुयात छलये यायेगु हिसाबं थःके मद्गु  
गुणयात दु यानाः धायेगु साठेय्य स्वभाव जुयाच्चन । इमान्दार  
मज्जुपिं व्यक्तिपिसं थुकथं यायेयःगु जुयाच्चन । थुकथं याये मज्यू ।  
सही सा सही कथं, गलत सा गलत कथं, खःसा खःगु अनुसारं,  
मखुसा मखुगु अनुसारं धायेफयेकेमाः । अथे जूसा जक गुरु जुया च्वंम्हेसिनं  
नं माःगु निर्देशन बी फड्गु जुयाच्चन । गुरुं योगीपिनिगु चित्तयात मस्यूगु  
कारणं योगीपिनिगु अनुभव व ग्रन्थय् वयाच्चंगुयात मिलये यानाः माःगु  
निर्देशन बिड्गु खः । विशेषं समाधि व प्रज्ञा अःपुक लाभ जुइक ब्यूगु  
निर्देशन फया कायेफुम्ह जुइमाः । इमान्दार जुइमाः । श्व गुण तसकं  
महत्वपूर्ण जू ।

### तप्यंम्ह जू

छलये यायेसःम्ह योगी धकाः सिल धायेवं गुरुं होश  
तयाच्चनीगु जुयाच्चन । गुलिं योगीपिं ज्ञान उत्पन्न जुयावड्गु नं  
मखुसां छलकपट यानाः धायेयःपिं दु । पुलांपिं योगीपिन्थाय् गज्याःगु  
ज्ञान गुकथं उत्पन्न जुइगु इत्यादिरुपं न्यना तड्गु नं दयाच्चन । गुलिं  
सफू व्वनाः स्वयाः सफुतिइ वःगुअनुसारं धाड्पिं जुयाच्चन । गुलिं  
न्यना तयागु भरं धाड्पिं नं जुयाच्चन । गुरुं नं 'श्वं धाःगु खः ।  
ज्ञान पूवन' धकाः मतिइ याना ज्ञानउत्पत्तिक्रम न्यंके बिइ । अथे

जुइवं हानि जुइ । गुरुयात हानि जुइगु मखु । योगीयात हानि जुइगु खः । गज्याःपिं व्यक्तिपिन्त हानि जुइगुले धाःबलय् इमान्दार मज्जुपिं व्यक्तिपिन्त हानि जुइगु जुयाचवन ।

दोष दयेकं दोष मदुम्हथें पहः काइगु, बांलाःगु गुण मदयेकं बांलाःगु गुणदुम्हथें पहः काइगु, अज्याःम्ह व्यक्तियात गुरुपिसं नं विश्वास मयाना हये यः । उकिं धाइगु धापु नं दु, “बेक्वल कि नयेत मगाः । तप्यन कि नयां मफु ।” बेक्वल, छलकपट यात धायेवं उम्ह व्यक्तियात कर्पिसं विश्वास याइमखुत । तप्यंसा कर्पिनि विश्वास दया चवनीगुलिं माःगु ग्वाहालि नं बीफुबलय्, थःत नं ग्वाहालि दत धायेवं नयां फुइमखु । ग्वाहालि दयाचवनी । उकिं योगीपिं तप्यंपिं जुइमाः । मस्तयसं कक्षाय् हिसाब याइगु अवस्थाय् खुयाकाइपिंथें जाःपिं योगीपिं ला थन मदु । इमान्दार जू (तप्यंःपिं जू) । मस्यगु न्यनेबलय् भाविता यायेगु विधि पुलापिं योगीपिन्थाय् वनाः न्यनेफु । गुरुयाथाय् खुलस्तरुपं न्यं । थःबंधः धर्मपरिवार हे ज्गुलिं छुं नं मछालेमाःगु, ग्यायेमाःगु मदु । धाये, ल्हायेछाःम्ह जुइमाः । थः भाविता यानागु पहः कनेछाःम्ह जुइमाः । गुरुं निर्देशन ब्यूगुयात नं क्वक्वजीक अनुशरण याये फयेकेमाः । श्व धात्थें इमान्दारी गुण दुपिं व्यक्तिपिसं जक याये फइगु खः । श्व गुणं पूर्ण जुइवं स्वंगू अङ्गं पूर्ण जूगु जूवनी ।

### **पूर्ण जुइत माःगु**

प्यंगू अङ्ग उद्योग यायेगु जुल । अभ्यास यायेगु विधि न्यनेधुनागु इलंनिसें कयाः योगीया सुचिइ दुश्याये धुंकल । योगी जुल धायेवं “उत्तम योगी, चायेकाः लुमंकाः, त्वःमफिइक सिइका च्वँ” धयातःथेंतुं शरीरय् क्वथीक मन तथाः वर्तमान तत्क्षणय् लुयावःगु विषयवस्तु

## सतिपट्टान उपदेश

आरम्मणतयेत निरन्तरं क्वातुक्क स्वयाः चायेका च्वनेमाः । खँ ल्हायेगु, नयेगु, द्यनेगु कम यायेमाः धयातःथेँ खँ ल्हायेगु कम यायेमाः, नयेगु नं प्वाः टन्न जुइक, न्ह्यलं ब्वाये मायेक नयेमज्यू । द्यनेगु नं कम यायेमाः । म्हं मफुपिं बिरामीपिंथेँतुं बिस्तारं ज्या यायेमाः । अथेँ जूसा जक लुयावःगु आरम्मणयात लुयावःगु लुयावःगु क्षणय् चायेकाच्चवंह चित्तं इलय् हे लिलाकः वने फइ । उकिं वनेगु, च्वनेगु इत्यादि विस्तारं यायेमाःगु खः । उखेँ थुखेँ नं स्वयेमज्यू । न्हाय्पं दःसां छुं सः तायेसाथं, सः पिहांवयेवं हे छुथेँ धकाः न्हाय्पं बियाः न्यनाच्च्वने मज्यू । स्वये मास्ति वसां मस्वसे च्वनेमाः । थःकेँ ग्रन्थ सम्बन्धित बहुभुत न्ह्याक्व हे दयाच्चवंसां नं थन श्यनीगु अवस्थाय् थः सःस्यूगु प्रकट यानाः क्यनेमज्यू । छुं हे मसःम्ह, छुं हे मस्यूम्हथेँ जुयाः गुरुं धाःगुअनुसारं ज्या याये धकाः थुकथं थःगु अभिमानयात नं क्वत्यला तयेमाःगु जुयाच्च्वन । थः स्यूगु शिल्पविद्या छ्यला च्वनेमज्यू । श्व अङ्गं नं पूर्ण जुइमाः ।

## **उद्योग या**

शरीरय् फुलये जूगु, सुकये जूगुनिसेँ कयाः लुयावक्व आरम्मण टुटये मजुइक चायेकेँ फयेकेयानितिं स्वाभाविककथं कोशिश यायेगु दयेमाः । वेदना दयावःगु कारणं भति भति लिचिलेमाःगु, हारये चायेमाःगु अवस्थाय् श्यनाच्च्वन धायेवं नं लिचिले मते, हारये चायेमते । कमजोर जुयाच्चवंगु चित्त पुलावने फइबलय्, त्याकेँ फइबलय् तक जोरं वीर्यवृद्धि याना यंकेत छतँ वृद्धि यानाः उद्योग यायेगु दयेमाः । उद्योग, मेहनत याःगु कारणं गुलिखे परिस्थिति बांलाना वल, चायेकागु नं चलाख जुयावल धायेवं बिचय् दिनाः आराम कायेमते, अभ्यास त्वःताः वनेमते । कस्ति नं थम्हं लक्ष्य तयातयेमाःगु थुगु जन्मय् छगू मार्गफलज्ञान



प्राप्त यायेगु खः । छगू मार्गफलज्ञान प्राप्त मज्जतल्य् थ्व ध्यान केन्द्र त्वःताः वनेमखु धकाः उद्योग यायेमाः । कस्ति छगू मार्गफलज्ञान प्राप्त जूसातिनि मनुष्यजन्म प्राप्त जुयाच्चंगु, बुद्धशासन चूलानाच्चंगु सार जुइ । थुलि लक्ष्य तये मफु धयागु जूसा थःपिनिगु जीवनय् परिहानि हे जक बांकि जुइ । उकिं परिहानि जुइकेमज्य् । गबलें नं कम जुयावनी मखुगु लाभ पिहां वयेक कुतःयाये धयागु मनस्थिति दयेका उद्योग यायेमाः । लुयावक्व विषयवस्तुयात त्वःमफिइक चायेके फयेकेयानितिं न्ह्याबलें च्युताः कया च्वनेमाः । विषयवस्तु, आरम्भणय् चित्त थ्यंकः थ्यंकः वंक न्ह्याबलें सेकेण्ड सेकेण्ड पत्तिकं उद्योग याना च्वनेमाः ।

### **थी थी वीर्य**

अथे जुलधायेवं “आरद्धवीरिय” जुया वइ । “आरद्धवीरिय” धयागु उद्योग यानातःगु कारणं जग बल्लाना च्वंगु वीर्य खः । “आरद्धवीरिय” यात ग्रन्थय् “पग्गहितवीरिय” धकाः नं उल्लेख यानातःगु दु । “पग्गहितवीरिय” धयागु तँनतँ, तँनतँ थाहां वयाच्चंगु (उच्च जुयाच्चंगु) वीर्य खः । उपमाया रूपय् छुं छगू वस्तुयात ल्हाःतं ज्वनाः च्वय् ल्हवना हयेगु बखतय् उगु वस्तु बिचय् नं दिनाच्चंगु मखु, क्वय् नं कुतुंवंगु मखु । बिस्तारं थाहां थाहां वयाच्चनी । उकथं थाहां वयाच्चंगु वीर्ययात धाःगु खः । अथे थाहां थाहां वयाच्चन धायेवं छुं छगू समय थ्यन कि पूर्ण जुयावनी । उकियात “परिपुण्णवीरिय” धकाः धाइ । उद्योग यायेगु शुरू या । शुरू जुइवं छतँ वृद्धि यानाः उद्योग या । तँनतँ वृद्धि यानाः उद्योग या । तँनतँ वृद्धि यानाः उद्योग यायेवं उगु वीर्य कम जुया मवंसे आरद्धवीरिय धयागु पग्गहितवीरिय जुया वइ । पग्गहितवीरियं परिपुण्णवीरिय - परिपूर्णगु वीर्य जुया वइ । उकथं

## सतिपट्टान उपदेश

मेहनत, उद्योग याइगु वीर्य दयेमाः । अज्याःगु वीर्य दत धायेवं “सही उद्योग सितिं वनीमखु” धाःथेंतुं सितिं वनीमखु । तत्क्षण्य हे प्रतिफलत प्राप्त जुयावइ । श्व प्यंगू अङ्ग जुल ।

### **थुगु हे जन्मय्**

थुकथं वीर्य च्यूताः कयाः चायेका च्वंबलय् क्लेशत स्वीकार मयासे रक्षा यानाः, हटये याना च्वनीगु स्वभाव दयाच्वन । क्लेश उत्पन्न मजुइक पना बियाच्वन । उकिं सुरक्षित जुल । सुरक्षित जुइवं आनन्द जुल । स्वतन्त्र जुल । क्लेशबन्धनं मुक्त जुल । गुलि बांलाः जू । चित्त स्थिर, शान्त जुयाः क्षणिक समाधिबलं पूर्ण जुयाः नामरूपधर्म छुटये जुयाः सियावइ । नामरूपधर्मया कारणकार्य स्वापू सियावइ । कारणकार्य स्वापू दुगुलिइ उत्पत्ति जुयाः लोप, विनाश जुयावंगु पहः अनित्य स्वभाव सियावइ । उत्पत्ति जुल, विनाश जुल जुयाः दुःखस्वभाव सियावइ । शरीरय् अनिष्टगु स्पर्श यानाः जूगु दुःख अनुभव सियावइ । दक्वं दुःखया पुचः जक खनी धकाः सियावइ । थःगु स्वभावअनुसार व जुयाच्वंगु पहः सियावइ ।

झ्यातुगु छुं बस्तु भारी क्वबिया तयेबलय् वं क्वत्यलातःगु कारणं म्ह छम्हं पुनाः गरम जुयाः छग्वारा जुया च्वनीगु खः । व वस्तु क्वय् दिके नं धुनी, छकलं हे याउँसे हलुका जुयाः आनन्द जुइ, स्वतन्त्र जुइ । वथेंतुं दुःख वेदनायात पुलावन धकाः धायेवं याउँसे हलुका जुयाः आनन्द जुयाच्वनी । लिपा स्वात्त दयाः तुरुन्त हे मदयावंगुयात नं चलाखरूपं खनावइ । उकथं खना वइबलय् पृष्ठभूमि जुयाच्वंगु भिंगु चित्त व प्रज्ञाज्ञान विशेषं वृद्धि जुयावइ । उत्पत्ति विनाशयात चलाखं चलाखं खनीगु ज्ञान उत्पन्न जुयावइ । श्व उत्पत्ति विनाशयात चलाखं

खनी धाःगु धापूलिसे मिलये जुयाच्चन । थुकथं न्यागू अङ्गं पूवन धायेमाल । श्व अवस्थाय् आलोक, पीति, पस्सद्धि इत्यादि धर्मरसत लुयावइगु जुल । लुयावल धायेवं त्वःतां त्वःते हे मफइगु, ज्वःमदुगु सुख दयावइगु जुयाच्चन । थज्याःगु सुख प्राप्तयाःमह व्यक्तित्त्वं स्वाकं भाविता याना यंकल धाःसा थुगु हे जन्मय् विशेषधर्म लाभ याना कायेफइ ।

### **उद्योग यायेगुया कारण अङ्ग न्यागू**

पधानियङ्गधर्म न्यागुलिं पूर्णं जुल । थुगु हे जन्मय् ध्यान भावना यानाः विशेषधर्म प्राप्त जुइगुया कारण न्यागू अङ्ग पूर्णं जुल । उक्कियात अःपुक लुमंके फयेकेत “दयाः श्रद्धा, निरागी ज, तयाः चित्त ततप्यंक, दिपाः मदयेक उद्योग यानाः, लू ब्यू खनीगु, न्यागू अङ्ग उद्योग कारण खः ।” धकाः महोपकारकमह महाशी सयादो नं कविता चिना बिज्यानातःगु दु । तथागतं देशना याना बिज्यानातःगुयात पालिभाय् अभ्यास मदुपिं व्यक्तिसिं अःपुक लुमंके फयेकेत धकाः चिनातःगु थुगु कवितायात योगीसिं लुमंका तयेमाःगु जुयाच्चन ।

आः थौं सति व पट्टान निगू जोडयेयाना छु अभिप्राय दु ले ? व अभिप्राययात व्यावहारिककथं गुकथं उल्लेख यायेगुलय् धयागुलिसे स्वापू तयाः सैद्धान्तिकज्ञान व व्यावहारिकज्ञान निगू जोडये यानाः प्रष्ट यानाः वयागु धर्मदेशना आदरपूर्वकं न्यनाः लुमंकातःगु धर्मश्रवण कुशलकर्म चेतनाया आनुभावं यानाः उपदेश न्यना बिज्यानाच्चरिं परिषद् योगी सत्पुरुषपिं सैद्धान्तिक सतिपट्टानयात व्यावहारिक सतिपट्टानया रूपय् प्रष्ट जुइक कुतःयाये फुपिं जुयाः सतियागु प्रतिफल लुदंक अनुभव याये फयाः भिंगु चित्त व प्रज्ञाज्ञान वृद्धि जूगुलिं त्वःते हे फइमखुगु, अतुलनीयगु न्ह्याइपुइगु प्राप्त यानाः कमसेकम छगू मार्गफलज्ञान प्राप्त जुइबलय् तक कुतः यानाः वृद्धि यानाः अभ्यास याना वनेफयेमा ।

## धायेमाःगु यक्व दु

सतिपट्टान भावनायात प्राथमिकता बियाः अभ्यास यानाच्चर्पिं योगीपिं जूगु कारणं धात्थे माःगुला सतिपट्टान धयागु छुले ? धयागु जुल । सतिपट्टानया अर्थयात सैद्धान्तिक व व्यावहारिक निगूकथं नं प्रष्ट यानाः क्यनाः बांलाःक थुइवं चिहाकःगु समयलय् हे चित्त विशुद्ध, स्थिर, शान्त जुयाः ज्ञान नं क्वंसिं तँनँ, तँनँ पूवनाः लिपा माःगु समाधि प्रज्ञात प्राप्त जुयाः मनुष्य जीवन व बुद्धशासन चूलानाच्चंगु सार यायेफइ । उकिं सतिपट्टानया सारतत्व सिइके फयेक धकाः सतिपट्टानलिसे सम्बन्धित न्ह्यसः १३ गू न्यना तयागुलिइ सतिपट्टान धयागु छुले धयागु क्वचाल ।

‘सति’ व ‘पट्टान’ निगू स्वाना छु अर्थ अप्वः दु ले धयागु नं संक्षिप्तं सिधल । स्वंगूगु न्ह्यसः सतिं छु चायेका ग्वःथी दु । सतिपट्टान ग्वःगू दु धयागु नं विस्तृतं मखुसां मुख्यगु गुलिखे थुइधुंकल । यक्व विस्तृतं कना यंकेगु खः धयागु जूसा छगू निगू हप्ता कंसां सिधइमखु । कनेमाःगु धायेमाःगु यक्व दु । समुद्रय् च्वंगु लः न्ह्याक्व तुयाकाःसां फुइमखुथे भगवान् बुद्धया देशनाय् च्वंगु सतिपट्टानलिसे सम्बन्धित दक्वं लिकयाः लिकयाः कंसां पूर्णरूपं दक्वं फुके फइमखु । उकिं मूलमूलगु सिइदयेक धकाः न्ह्यसः लिसः यानाः कनायंका ।

## चायेकेमाःगु विषयवस्तु

प्यंगूगु न्ह्यसः ‘सति’ लुमंका च्वनेगु धायेवं माःगु अर्थ सिधयेकं (पूर्वकं हे) ‘पट्टान’ धकाः अप्वः तयाः धयातःगुया छु अभिप्राय दु ले ? छु अभिप्राय सिइके बीमास्तिवःगुले ? पट्टानय् नं ‘प’ छगू शब्द, ‘ठान’

छगू शब्द, निगू शब्द जोडये यानातःगु जूगुलिं शब्द अप्वः दत कि अर्थ अभिप्राय नं अप्वः पिहां वयेमाःगु चलन (धर्मता) दु । ब्याकरणग्रन्थ सयेकेबल्य्, पालि अर्थकथा अध्ययन यायेबल्य् थुकथं धयातःगु दु ।

पट्टानय् छाया् 'प' शब्द अप्वः तयातयेमाःगुले ? 'प' व 'ठान' निगू जोडये यानाः गजागु गम्भीरगु अभिप्राय क्यनाचवंगु दु ले धयागु न्यागूगु न्ह्यसःयात नं छकलं लिसः ब्यूगु जूवनी ।

प्यंगूगु न्ह्यसलय् 'सति' धायेवं गाःगुलिइ छाया् 'पट्टान' नापं जोडये यानातयेमाःगुले ? थुकिया लिसः खः, 'सति' लुमंकेगु धयागु साधारण लुमंकेगु पत्ती मखु । अति अतिकं, क्वातुक्क, दुग्ययेक लुमंकेगु सति खः धकाः सिइके बिइत 'पट्टान' धयागु शब्दं सम्मान याना बियातःगु खः । सतिपट्टान – चायेकेबहःगु विषयवस्तु आरम्मणय् लिक्क स्थिरं च्वनाः त्वाःमदयेक चायेका च्वनेगु स्मृतियात 'सतिपट्टान' धाइ ।

साधारण लुमना च्वनीगुपत्ती मखु । मां लुमनीगु, बा लुमनीगु, दाजु किजा तःकेहेपिं, थःथितिपिं लुमनीगु, न्हापा न्हापायागु घटनात लुमनीगु, लिपा जुइगु खँयात न्ह्यवः हे लुमनीगु, थुकथं लुमनीगु पत्ती मखु । चायेकेबहःगु आरम्मणया रूप्य् निश्चित यानातःगु काय, वेदना, चित्त, धम्म, शारीरिक क्रियाकलापत, इष्ट अनिष्ट अनुभवत, कल्पना, बिचाः, चिन्तन व खनीगु, ताइगु इत्यादि थी थी स्वभाव क्रियाकलापत लुमनीगु जुल । संक्षिप्तं धायेगु जूसा शरीरय् तत्क्षणय् उत्पन्न जुयाः प्रष्ट जुयावःगु विषयवस्तु, आरम्मणत खः । उत्पन्न जुयाः बितये जुइधुंकूगु आरम्मण नं मखु । उत्पन्न मज्जनिगु भविष्ययागु आरम्मण नं मखु । आः वर्तमानय् ताजा ताजा, क्वाः क्वाः ध्वदुक नापलानाचवंगु वर्तमान आरम्मणयात चायेके बहःगु आरम्मण धाइ ।

## सतिपट्टान उपदेश

### **‘पट्टान’ अप्वः तयेमाःगु कारण**

उगु चायेकेबहःगु आरम्मणाय् ‘प’ - लिक्क च्वनाः, ‘ठान’ - स्थिर जुयाच्वंगु । लिक्क च्वनाः स्थिर जुयाच्वन धायेवं स्वापू त्वाःमदः धयागु अभिप्राय स्वतः हे पिहां वडगु जुयाच्वन । थुकथं लिक्क च्वनाः स्थिर जुयाः त्वाःमदयेक लुमंका च्वनीगु सति (स्मृति), थज्याःगु स्मृतियात कायेमाःगु जुयाः सति (स्मृति) जक धायेवं मूलअभिप्राय सिद्ध जुया च्वंसां नं पट्टान धयागु शब्द छगू अप्वः तयाः धायेमाःगु खः । शब्द अप्वः धायेमाःगु जुयाः धात्थें अत्यावश्यकगु अभिप्राय अप्वः नं सिद्धके बी त्यंगु खः धकाः लुमंकेमाः । विषयवस्तु आरम्मणाय् लिक्क च्वनाः स्थिर जुयाः त्वाःमदयेक लुमंका च्वनीगु स्मृति धकाः लुमंकेमाः । श्व न्ह्यसःया लिसः नं क्वचाःगु जुल ।

### **पट्टानय् ‘प’ या अर्थ**

सतिपट्टान धकाः धायेवं सिमधःला ? स्थिर जुयाच्वन धायेवं हे न्ह्याबलें लिक्क लानाच्वन, त्वाःमदयेक जुयाच्वन धयागु अभिप्राय पिहां वयेधुंकल । छाय् ‘प’ तयेमाःगुले ? हानं पट्टानय् ‘प’ व ‘ठान’ निगू स्वाकाः छु अर्थ सिद्धके बी मास्तिवःले ? श्व न्ह्यसःयात नं कार्यलिसे स्वापू तयाः लिसः बिड् । थुगु थासय् ‘प’ या विशेषं गम्भीरगु अर्थ गनं दुथ्यानावःगु धयागु खुगूगु न्ह्यसःया लिसः नं छकलं दुथ्याये फु । अले न्ह्यगूगु न्ह्यसःया सतिलिसे स्वाकेवं दडगु पूवंगु अभिप्राय छुले धयागु नं स्वतः हे दुथ्याये फुगु जुयाच्वन ।

पट्टानय् च्वंगु ‘प’ शब्दया अर्थयात ग्रन्थय् “पट्टातीति एत्थ पसट्ठो भूसत्थ विसिट्ठं पक्खन्दनं दीपेति” धकाः क्यनातल । पट्टानय् ‘प’ शब्दया तीव्र, तीक्ष्णअर्थ, विशिष्टगु अर्थ, चलाखगु अर्थयात उल्लेख यानाः

क्यनातःगु दु । ग्रन्थ्य् क्यनातःगु पट्टातीति पट्टानं । पट्टातीति - विषयवस्तु आरम्मणय् लिक्क च्वनाः स्थिर जुयाच्चन । विषयवस्तु आरम्मणय् लिक्क च्वनाः स्थिर जुयाः टुटये मजुइक स्वाकं जुयाच्चन । इति - उकिं, पट्टानं - पट्टान धाइ । सतिलिसे जोडये याःगुलिं विषयवस्तु आरम्मणय् टुटये मजुइक लिक्क च्वनाः स्थिर जुयाच्चंगु, लुमंका च्वनीगु 'सति' धकाः क्यंगु जुयाच्चन । उगु स्मृति धयागु लख्य् अप्पा टुक्का वांछ्वयेबलय्थें आरम्मण विषयवस्तुइ दया च्वनेमाः । दुने दुहां वनेगु मदुसे छःने हे थानाच्चन अथवा विषयवस्तु आरम्मणय् छःने थिया जक वन धायेवं आरम्मण व चित्त क्वःजीमखु । क्वःजीगु मदुसे हे चायेकाच्चन धायेवं छुं नं सिइमखु । चित्त एकत्रित जुइगु समाधि नं उलि दइमखु । समाधि विशेषरूपं मन्त धायेवं ज्ञानत नं क्वंनिसें दइमखु । समय जक यक्व फुना वनाः छुं नं फाइदा मदु जुयाच्चने फु । थुगु थासय् 'प' शब्दया भूसत्थ - तीव्र तीक्ष्णगु धयागु अर्थ दुगु, विशिष्ट अर्थ दुगु, विशिष्ट जुयाच्चंगु पहःयात ग्रन्थ्य् "पट्टातीति ओक्कन्तित्वा पक्खन्दित्वा पत्थरित्वा पवत्ततीति अत्थो" धकाः उल्लेख यानातःगु दु ।

**Dhamma.Digital**

### **'प' शब्दया दुहां वनीगु अर्थ**

पट्टाति - चायेकेबहःगु विषयवस्तु आरम्मणय् लिक्क च्वनाः स्थिर जुयाच्चन धयागु सामान्यकथं स्थिर जुयाच्चंगु मखु । ओक्कन्तित्वा - आरम्मणय् ध्वानाः दुहां वंला धयाथें च्वंक टुटये मजुइक दयाच्चंगु स्मृति (सति) जक कायेके बी मास्तिवःगुलिं 'प' शब्दं अतिकं, तीव्ररूपं, विशिष्टगु धयागु अर्थ क्यनाच्चन । उपमाकथं लख्य् अप्पा टुक्का वांछ्वयेबलय् डुबये जुयावनीथें जुल । लख्य् छःने थानाच्चंगु जक मखु । लख्य् छःने ल्यहें पुनाच्चंगु नं मखु । लख्य् दुने डुबये जुयावंगु जुइमाः ।

## सतिपट्टान उपदेश

उकथं डुबये जुयावनीगु स्वभावअर्थयात सिइके बिइत 'प' शब्द तयेमाःगु जुयाच्चन । लख्य डुबये जुइथें डुबये जुयावनेगु नं वेग मदयेक हे डुबये जुयावनीगु नं दु । भति भति वेग दयाः डुबये जुयावनीगु नं दु । यक्वं यक्व वेग दुगु बलं क्वत्यला छ्वयेथें जुया डुबये जुयावनीगु नं दु ।

### **'प' शब्दया वेगं बुब्बां वनीगु अर्थ**

चायेकेबहःगु आरम्मणाय् चायेका च्वनीगु चित्त दुहां वन धयागुलिइ बिस्तारं, सुस्तं दुहां वनीगुपती मखु । सामान्य वेगं दुहां वंगु नं मखु । चलाखं, तसकं वेगं क्वक्वजीक, थिइथाय् लाक्क आरम्मण विषयवस्तुइ दुहां वनाः स्थिर जुइगु धकाः सिइके बी मास्तिवःगुलिं 'पक्खन्दित्वा पवत्तति' धयागु खँ स्वाकेमाःगु जुयाच्चन । पक्खन्दित्वा - वेगं दुब्बाँ वनाः, पवत्तति - टुटये मजुइक जुयाच्चनेमाः । थुकियात हानं ब्याख्या याना यंके ।

ग्रन्थय् क्यनातःगु दु । बिस्तारं यायेमाःगु ज्याय् बिस्तारं याःसा जक फाइदा दइ । नियमितरूपं याःसा जक फाइदा प्राप्त जुइफइगु ज्या (कृत्य)य् जूसा नियमित रूपं हे यायेमाः । ढिलासुस्तिं याये मज्यू । वथें तुं चलाखं, इतःमितः कनेगु नं दयेमज्यू । नियमितरूपं यायेमाः । चलाखं, वेगं, तीब्रगतिं बलपूर्वक याःसा जक फाइदा आपाः दइगु ज्या जुल धायेवं वेग गति दयाच्चनेमाः । श्व तसकं महत्वपूर्ण जू । आः "पक्खन्दित्वा पवत्तति" धाःगुअनुसारं वेगं बुब्बाँ दुहां वनाः टुटये मजुइक जुयाच्चनेमाः धयागुया अर्थ चायेकेबहःगु आरम्मणाय् श्व चायेकाचवंह चित्त वेगं दुहां वनाः टुटये मजुइक स्थिर जुयाच्चनेमाः । उकथं टुटये मजुइक स्थिर जुयाचवंसा जक विशिष्टगु क्वातुगु सति (स्मृति) दयेफइ । ढिलासुस्ति यानाच्चने मज्यू । नियमित सामान्यरूपं यानाच्चने



मज्जू । वेगगति दया च्वनेमाः । थुकथं ग्रन्थय् अभिप्राय उल्लेख यानाः  
क्यनातःगु दु ।

### वीर्य दयेमाः धकाः धाःगु

धायेनु, प्वाथय् चित्त क्वथीक तयातल । सासः ल्हानाः  
दुट्ठवसानिसं हे फुलये जुइगु शुरू जुयावल । अन तक चायेका च्वंम्ह  
चित्त थयंक वनेमाः । दुहां वंथं जुइमाः । उकथं दुहां वंम्ह श्व चित्त  
ढिला जुइकाः, सुस्त जुइकाः च्वनेमज्जू । सामान्यरूपं नं मज्जू । तीब्र  
वेगगतिं थ्यनेमाः । उखेपाखे फुलये जूगु स्वात्त लुयावयेसाथं हे थुखे  
चायेका च्वंम्ह चित्त थ्याक्क थयंकः वनेमाः । उकथं वनीगुयात वेग  
गति दुगु धकाः धाइ । वेग गति मदयेक दुहां वंगु, सामान्य वेगं दुहां वंगु  
जुइमज्जू । तीब्र गतिं दुहां वनेमाः धयागु अभिप्राययात क्यंगु जुल ।  
थुगु थासय् आतापवीर्य दयेमाः धकाः धायेत्यंगु खः । आताप धयागु  
हथासं बल पिकायेगु, उद्योग यायेगु । याउँक यानाच्वनेमज्जू, छ्वासुक्क  
यानाच्वनेमज्जू । हथासं, तत्पर जुयाः चलाख जुयाच्वनेमाः । चित्त न्ह्याबलें  
जागृत जुयाच्वनेमाः । चित्तय् तत्परता दयेकेत, चलाख जुइकेत, वेग  
गति दयेकेत नं हथासं च्यूताः कया च्वनेमाः । न्ह्याबलें ताकये यायेगु,  
लक्षित यायेगु स्वभाव नं दयाच्वनेमाः । श्व ध्यानया स्वभाव दयाच्वन  
धायेवं स्वात्त लुयावयेसाथं चित्त थ्याक्क शुरूनिसं छ्स्वाकं अन्त मज्जूतले  
विषयवस्तुइ फैलये जुयाच्वनी । पाय्छि जुइक लानाच्वनी ।

फुलये जुइगु धयागु विषयवस्तु आरम्मणय् तीब्र गतिं दुहां  
वनेमाः । त्वाः मदयेक अन स्थिर जुया च्वनेमाः । हानं हानं फुलये  
जुया वइबलय् उकथं हे जुयाच्वनेमाः । श्व अर्थ सिइके बिइत 'पट्टान'य्  
'प' धयागु शब्द अप्वः तयातःगु खः । भगवान् बुद्धं आज्ञा जुया

## सतिपट्टान उपदेश

बिज्यानातःगु खः । ध्यानभावना भाविता यायेबल्य् ढिलासुस्ति जुडका चवनेमज्य् । याउँक, वास्यां यानाचवनां मज्य् । चित्त न्ह्याबलें न्ह्यलंचाःम्ह, जागृतम्ह जुयाः तत्परता दयाः क्वाना चवनेमाः । श्व अवस्थाय् थ्यंकेत आतापवीर्य अत्यावश्यक जू । उकिं ग्रन्थ्य् आतापी धकाः धयातःगु दु ।

### (चित्त) थल्हवना तयेमाः

आतापी - क्लेशयात सुकूचिकाः गंका छ्वये फुगु, सम्मप्पधान - सम्यक्प्रधान वीर्य दयेमाः । शरीर व प्राणयागु वास्ता याना चवनेमज्य् ।

“शरीर्य् नशा जक ल्यं दःसां थजुडब्यु । क्वँय् जक ल्यं दःसां थजुडब्यु । छ्यंगु जक ल्यं दःसां थजुडब्यु । ला, हि गना वंसां थगनेमाः । पुरुषपिनिगु वीर्य शक्तिं, आजानीपिनिगु वीर्य शक्तिं कुतःयानाः, उद्योग यानाः प्राप्त याना कायेफइगु सुख धयागु दु । व सुख्य् मथ्यंतलय् लिचिलेमखु” धयागुकथं, दकसिबे लिपा थः दकलय् यःगु प्राणतक वंसां नं वने ब्यु । नुगः स्याये मखु धयागु कथं चित्त क्वातुका तयेमाः । कसये याना तयेमाः । भतिचा हे छ्वासुके मज्य् । भतिचा हे याउँक चवनेमज्य् । तत्परता दया चवनेमाः । अथे जुल धायेवं चित्त जागृत जुल । जागृत जुडवं स्वतः हे चलाख नं जुयावइगु जुयाचवन ।

थुकथं कसये याना तयेलाःगु कारणं चित्त क्वानाचवन, चलाख नं जुयाचवन धायेवं आरम्मण स्वात्त लुयावयेसाथं हे थुखें चित्त थ्याक्क अन थ्यने धुंकी । दुहां वंथें जुल । श्व दुहां वंथें जूगु नं वेग मदुगुपती मखु । सामान्य वेगं वनाचवंगु नं मखु । तीव्रगतिं दुहां वनाचवंगु जुयाचवन । उकथं विशिष्टगु क्वातुगु स्मृति जुडकेयानितिं थुगु थासय् उपट्टाति - आरम्मण विषयवस्तुइ प्यपुनाः स्थिर जुयाचवन । ओक्कन्तित्वा पवत्तति

- आरम्मणय् दुहां वनाः टुटये मजुइक जुयाचवन । पक्खन्दित्वा पवत्तति - आरम्मण लुयावयेसाथं तीव्रगतिं दुहां वयाः टुटये मजुइक स्थिर जुयाः विशिष्टरूपं जुयाचवन धकाः थज्याःगु अभिप्राय सिइके ब्रियाचवन ।

### **थुकथं हे जक जुल**

आः योगीपिसं व धयातःगु अनुसारं चायेकू मचायेकू धयागु स्वयं थम्हं सिया हे चवनी । फुलये जूगु आरम्मण लुयावयेसाथं चायेकाचवंगु चित्त दुहां वंकेत तीव्रगतिं चलाखं, तत्पर जुयाः कुतःयाःथें सुकये जूगु आरम्मण लुयावइबल्य् नं थुकथं कुतः यायेमाः ।

सासः पिकयागु कारणं सुकये जुइगु शुरू जूसानिसें छस्वाकं अन्त जुइबल्य् तक चायेकाचवंह चित्त उकिइ थयना चवनेमाः । दुहां वनेमाः । ष्वाँय् दुहां वनेफयेक गति दया चवनेमाः । पक्खन्दित्वा पवत्तति धयातःथें तीव्र गतिं वनेमाः । ढिलासुस्ति यानाचवनेमज्य् । सामान्यरूपं याना चवनां नं मज्य् । तसकं जागृत जुयाः चलाख जुयाः विषयवस्तु आरम्मणयात क्वजीक ज्वनेगु अत्यावश्यक जुयाचवन । फेतुना धकाः चायेकेबल्य् नं उकथं हे जुल । थिया धकाः चायेकेबल्य् नं उकथं हे जुल । शरीरय् पुनाचवंगु, क्वानाचवंगु, ख्वाउँया चवंगु, टम्म चवंगु, तन्कये जूगु, सनाचवंगु इत्यादि लुयावक्व विषयवस्तुयात लुयावक्वपत्तिं थुकथं हे चायेका वनेमाःगु जुयाचवन ।

चंक्रमण यायेगु इलय् नं चित्त तुतिइ क्वातुक्क तयाः पलाः छिक्वः पत्तिकं चायेका चवंह चित्त व पलाखय् छकलं दुहां वंकेत तीव्र गतिं वनेमाः । न्ह्याबलें आतापवीर्य दयाः तत्पर जुयाः जागृत जुयाः चलाख जुया चवनेमाः । ल्ह्वनागु, न्ह्याकागु, दिकागुलिइ नं उकथं यायेमाः ।

## सतिपट्टान उपदेश

दना च्वनेबल्य् शरीर छगुलिइ नं चित्त थ्यना च्वनेमाः । तीव्र गति दया च्वनेमाः । ढिलासुस्ति दयाच्वने मज्जू । सामान्य गतिं नं वनेमज्जू । चलाख जुया च्वनेमाः । अथे हे चक्कंकागु, क्यूंकुंकागु, धेचुलागु, मिखापति यानागु, मिखा तिसिनागु, चायेकागुनिसें कया प्रष्टरूपं लुयावःगु दक्व शारीरिक क्रियाकलापय् चित्त थ्यंवना च्वनेमाः । थुकथं वनेबल्य् नं बिस्तारं वनाच्वंगु मखुसे, सामान्यगतिं वनाच्वंगु मखुसे तत्पर जुयाः चलाखं तीव्रगतिं थ्यंकः वनेमाः । थ्व पट्टानय् च्वंगु 'प' या अर्थ जुल ।

ध्यानभावना भाविता यायेगु इलय् याउँक च्वनाः चायेकाच्वन धायेवं समय ब्रितये जुयावनीबल्य् आरम्मण नं नीरस जुयाः चित्त नं हलचल मदुसे शान्त जुयावयेवं जागृत जुइगु स्वभाव, तत्पर जुइगु स्वभाव दइमखुत । छ्वासुया वनीगु जुयाच्वन । उकथं जुइवं अलच्छि दुहां वइ । ताउत फेतुइ फइमखुत । चित्तय् बलशक्ति पूर्ण जुइमखुत । न्ह्यवः दयाच्वंगु बलशक्ति नापं कम जुया वनेफु । उकथं जुइकेमज्जू धकाः धाःगु खः । उकथं मजुइकेत तीव्र गतिं विषयवस्तु आरम्मणयात इलय् हे ज्वने फयेकेत ज्या यायेमाःगु जुयाच्वन । थन बिचय् बिचाः याना च्वनेत एक सेकेण्ड नं समय बिइमज्जू । चायेकेबहःगु आरम्मणय् चित्त पूर्वक थ्यंकेत तीव्रगतिं वनाः क्वातुक्क विशेषरूपं चायेकेमाःगुयां बिचय् बिचाः यानाः चिन्तन यानाच्वनेवं व गति दिना वनेफुगु जुयाच्वन । ढिला जुइफुगु जुयाच्वन । अथवा सामान्य जुया वनेफुगु जुयाच्वन । थज्याःगु अवस्थाय् व गति कम मजुइकेयानितिं हथासं यायेमाः धयागु अभिप्राय नं थन दुथ्यानाच्वंगु दु । हथासं यायेमाःबल्य् बिचाः यानाच्वनेमज्जू । चिन्तन यानाच्वनेमज्जू । हथायेगु ज्या याकनं सिधयेकेगु हे मुख्य जुल । छकलं समस्या समाधान जुइक यायेमाःगु जुल ।

**बिचाः याना च्वने म्वाः**

ग्रन्थय् व शब्दयात Rush धकाः भाय् हिलातःगु दु । Rush धयागु तीव्रगतिं धाःगु जुल । Punch धयागु अभिप्राय नं दुथ्याना च्वन । Punch धयागु आरम्मण विषयवस्तु लुयावयेसाथं स्वात्त उकिइ तिन्ह्या वनेथें धयागु अर्थ जुल । हथासं, याकनं यायेमाःगु ज्याय् थः लिपा लानाच्वन, ढिला जुयाच्वन धायेवं थःत हे हानि जुइका च्वनेमाली । उकिं हथासं यायेमाःगु ज्या जुइवं श्व हथायेगु ज्या धयागु महत्वपूर्णगु ज्या जुल । महत्वपूर्णगु, हथायेगु ज्या जुइवं बिचाः यायेगुयात प्राथमिकता बियाच्वने फइमखु । चिन्तन यायेगुयात प्राथमिकता बियाच्वने फइमखु । लुयावःगु आरम्मण श्व छु खः, गथे खः, छाय् ले धकाः बिचाः याना च्वनेत समय दइमखु । श्व रूपधर्म ला, नामधर्म ला, श्व कारणधर्म ला, श्व कार्य (फल) धर्म ला, श्व अनित्य ला, दुःख ला, अनात्म ला, थुकथं चिन्तन बिचाः याना छुटये यानाच्वनेमाःगु जरुरत मद्दु । मुख्य माःगुला विषयवस्तु आरम्मण लुयावयेसाथं भतिचा हे बिचाः यानाः चिन्तन याना मच्चंसे याकनं, हथासं व विषयवस्तुइ तिन्ह्याः वंथें च्वंक जुइमाः । श्व खँअनुसार धायेगु जूसा भ्याःभतिचा हे बिचाः, चिन्तन मयासे लुयावःगु आरम्मणय् हथासं ब्वाय् वनाः त्वाः मदयेक स्थिर जुयाच्वंगु विशिष्टगु क्वातुगु स्मृति धयागु अभिप्राय दुगु जुयाच्वन ।

**३५ डिग्री ति**

न्ह्याम्ह योगीपिं हे जुइमा, सतिपट्टानभावना कार्य क्वातुक्क यानाच्वंपिं व्यक्तिपिंके श्व कार्य यानागु कारणं प्राप्त जुइफइगु प्रतिफलत प्राप्त जुइफक्व जुइमाः धकाः ज्ञानं भ्यावेजुक्व सतिपट्टान शब्दया अर्थयात ग्रन्थय् वर्णन यानातःगु सैद्धान्तिकज्ञान व व्यावहारिकज्ञान निगू जोडये

## सतिपट्टान उपदेश

यानाः आपासिनं थुइक धकाः उपमा उदाहरणत बियाः कनेगु चलन दु । व अनुसार ज्या याना यंकेफत धयागु जूसा न्ह्यलं ब्वाइगु दइमखुत । याउँक, हल्का नक्सां याना च्वनेवं न्ह्यलं ब्वायेयःगु जुयाच्चन ।

गुबले गुबलें योगीपिं फेतुइ धुंकल धायेवं वनाः वनाः स्वया च्वना । योगीपिं नकतिनि भोजन नयातःगु जुया भोजनं काःगु नं दुगु जुयाच्चन । चंक्रमण नं पलख जक यानाः फेतूगु जुयाः त्यानुगु नं दुगु जुयाच्चन । हानं नयेधुन धायेवं पलख ज्वलं न्ह्यः वयेकेदःसा जक चित्त बुभये जुइगु बानि नं दयाच्चन । ज्वलं न्ह्यः मवयेकूनिपिं योगीपिं अथवा ज्वलं न्ह्यः वयेके मगाःनिपिं योगीपिं थन हल्य् वयाः फेतुल धायेवं गबलें गबलें ३५ डिग्रीति जःखः धेचुला च्वनीगु नं दु । गबलें न्ह्यःने क्वछुना च्वनीगु नं दु । गुलिं लिउनेपाखे थसःपाइथें जुयाच्चनीगु नं दु । गुलिं गुलिं जूसा गःपः भाताक्क भाताक्क जुयाच्चनीगु नं दु । योगीपिं जां कालथें च्वं, अथवा याउँक च्वनाच्चनथें च्वं धकाः मतिइ वन । सन्ध्या ई, बहनी पाखे स्वः वंसा नं गुलिं न्ह्यलं ब्वानाच्चंगु दु । गुबले गुबलें खः - बलशक्ति मदयेक हे बल पिकायेमाःगु जुयाः मानसिक बलशक्ति नं उलि तीक्ष्ण (तीब्र) मज्जुगुलिं जकं थथे जूगु ला धकाः मतिइ वन ।

## **फुसुलुगु प्वाथं कमजोर जुइगु, इसिइसि मिनां अलछि जुइगु**

जि श्रामणेरबल्य् KAREN श्रामणेरपिनापं च्वनागु खः । उपोसथदिन छन्हु न्ह्यवः जुल कि श्रामणेरपिं सकलें क्, त्वःकूचा ज्वनाः क्यबय् वनाः विभिन्न मात पिइमाः । कू ज्वनेगु धयागु नं थाकु । त्वःकूचा ज्वनेगु नं थाकुगु हे जुल । उपोसथदिन जुल कि

छछा: जक नयेगु एकासनिक धुताङ्ग धारण यायेमा: । जिमि गुरुपिसं कप्पिय मस्त धका: नं बाकि मत । श्रामणेरपिं धका: नं बाकि मत । गतां ज्वना स्वर्गय् छ्वयेगु धयाथेंतुं बानि जुइक धका: उकथं याकातइगु जुयाच्चन । उपोसथदिन छन्हु न्ह्यव: कू, त्व:कूचा ज्वना: ज्या यानागु जुया: थाकये जुयाच्चनीगु ख: । कन्ह्य् उपोसथदिन खुन्हु नं सुथय् जलपान नयेमज्यू, हानं भिक्षाटन नं वनेमा:गु जुया: प्वा: खालि जुया: कमजोर जुया: त्यानुया च्वनीगु जुल । नयेगु ई त्यइबले नं निछा:यात छछा: याना: नयेमा:बलय् प्वा: टन्न च्वनाच्चनीगु जुया: मिखा नापं चायेके मफयेक चीग्व: जुयावनीगु जुयाच्चन । अलछि जुयावनीगु जुयाच्चन । अले श्व KAREN श्रामणेरपिसं छु टिप्पणी बिल धा:बलय् मनयानिबलय् जूसा प्वा: फुसुलु जुया: दुर्बल जुयाच्चन । आ: नये धुनाबलय् नं प्वा: फुं फुं च्वना: दुर्बल जुया: अलछि जुयाच्चन ।

आ: थन नं गुलिं गुलिं योगीपिं नये न्ह्यव: नं प्वाथय् नसा मद्दुगु जुया: फुसुलुगु प्वाथं याना: याताप्याता वनीगु जुयाच्चन । ध्यान नं क्वातुक्क च्वने मफयाच्चनथें च्वं । नये धुंका: नं जां का:गुलिं गुजुं च्वना: अलछि जुया च्वंबलय् सतिपट्टानया अभिप्राय प्रकट मजुल । सतिपट्टानया अभिप्राय व्यावहारिकरूपं प्रकट यायेफुपिं पुद्गलपिंके जूसा प्वा: फुसुलुगु कारणं जूगु कमजोरी नं तना वनेफु । प्वा: झ्यातुया: गुजुं च्वना: जूगु कमजोरी नं फुनावनेफु । नसा त्वँसालिसे सम्बन्धित चायेकेबह:गु रूपधर्म विषयवस्तुया बारय् नं यक्वं यक्व छुटये छुटये याना: सिइका वने फइगु जुयाच्चन ।

### **‘बिचा: यायेगु’ धयागु**

थुकथं चायेका यंकूसा चित्तसन्तानय् मा:गु मानसिक बलशक्ति

## सतिपट्टान उपदेश

दया हे वड्गु जुयाच्चवन । माःगु मानसिक बलशक्तित दयाः चित्तय् बलशक्ति पूर्ण जुयावयेवं आवरण शक्ति (पना बी फुगु शक्ति) व प्रतिरोधात्मक शक्ति पूर्ण जुयावड्गु हे जुयाच्चवन । हथासं च्यूताः कया च्वंबलय् सम्यक्प्रधान वीर्यं दयावल । उगु वीर्यं सेकेण्ड सेकेण्ड पत्तिकं मदुसे (दुहां मवंसे) छ्वासुक्क, हल्का नक्सां याना च्वनेवं क्लेशयात ल्हाः भाय् यानाः सःतुगुथें जुयाच्चनी । हथासं च्यूताः कयाः चायेकेवं क्लेश स्वीकार मयासे हटये यानाच्चंगु जूवनी । क्लेश उत्पन्न जुड्गु अवसर मब्बूगु हे क्लेशयात हटये यानाच्चंगु खः ।

अनं हानं लक्षित यायेगु धयागु ध्यानया स्वभाव नं दयाच्चन । सम्यक्संकल्प धयागु तप्यं सहीढंगं बिचाः यायेगु धकाः भाय् हिलातःगु दु । गुलिसिनं बांलाःक बिचाः यायेगु धकाः नं भाय् हिलातःगु दु । बिचाः यायेगु धयागु आलपं चिन्तन यायेगु धयागु अर्थ थन दयाच्चन । थन आलपं चिन्तन यायेगुयात धाःगु मखु । थन बिचाः यायेगु धयागु लक्षित यायेगु, ताकये यायेगु, निशाना तयेगु हे खः । व्यावहारिक क्षेत्रय् लक्षित यायेगु, ताकये यायेगु, निशाना तयेगु स्वभावयात धाःगु जुयाच्चन । उकिं बिचाः यायेगु धायेवं प्रभावकारी मजू । सहीढंगं लक्षित याड्गु, ताकये याड्गु, निशाना तड्गु स्वभाव जुयाच्चन । कयेकेत्यनीगु अवस्थाय् कयेकेगु निशानाय् थ्यंकेत उद्योग यायेमाःथें, बल तयेमाःथें पाय्छि जुड्केयानितिं ताकये नं याना बीमाःगु जुयाच्चन । लक्षित नं यायेमाःगु जुयाच्चन ।

ध्यानभावना भाविता यायेगु अवस्थाय् नं उकथं हे जुल । आलपं बिचाः याना च्वनेगु मखु । आलपं बिचाः याना च्वनेगु धयागु अर्थ कायेवं पाय्छि मजू । चायेकेबहःगु विषयवस्तु आरम्भणयात ताकये याना तड्गु वितर्क धयागु ध्यानया स्वभाव खः । लुयावःगु विषयवस्तुड्



तप्यंक ताकयेयाना तयेवं चित्त आरम्मणय् थ्याक्क, पाय्छि जुइक लानाच्चनी । अथे जुइवं बां बांलाःगु खन कि, ताल कि, नतुन कि, नल कि कामवितर्कत उत्पन्न जुइमखुत । कर्पिन्त स्यंके मास्तिवइगु ब्यापादवितर्क नं उत्पन्न जुइमखुत । कर्पिन्त सास्ति याये मास्तिवइगु विहिंसावितर्क नं दइमखुत । बांमलाःगु, खतरागु, द्वंगु लक्ष्यत छुं नं दइमखुत । मद्रंगु, सही लक्ष्यत जक दया च्वनीगु जुयाच्चन । उगु सही लक्ष्यत दयाच्चंतले द्वंगु लक्ष्यत अलग्ग जुयाच्चनी । छक्कः ताकये यानागु सफल जुइवं चित्तक्रमय् बलशक्ति छक्कः दुहां वनी । एक मिनेटय् व ताकये यानागु ख्वीक्कः, पाँच मिनेटय् स्वसःक्कः, एक घण्टाय् जूसा स्वीखुसःक्कः तक थुकथं ताकये यानागु छगू धुंका मेगु निरन्तररूपं दया च्वनेवं चित्तक्रमय् बलशक्ति दुहां वनीगु कम मजू ।

### **भू सिद्धमदयेक स्वानाच्चंगु सिपाँ**

संस्कारस्वभाव अनुसार उत्पन्न जुयाः विनाश तुं जुया वंसां नं पूर्णरूपं नष्ट विनाश जुयाः मदयाःवनीगु मखु । वयागु आनुभावशक्तित ल्यंका थकूगु दनि । उद्योग याइगु वीर्यं लिपा नं स्वाक स्वाकं तँनँतँ उद्योग याइगु दयेकेयानितिं शक्ति त्वःताः थकूगु दनि । थुकथं गति त्वःताः थकाः उत्पत्ति, स्थिति व भङ्ग धयागु स्वंगू क्षण पूवनेवं विनाश जुयावनी । विनाश जुया वंसां वयागु गति त्वःताः थकूगु दु । उगु गति लिपा लिपागु वीर्यं उत्पन्न जुइयानितिं त्वःताः थकूगुथेंतुं ताकये याइगु नं लिपा लिपा मेमेगु ताकये याइगु उत्पन्न जुइकेयानितिं त्वःताः थकूगु जुयाच्चन । मेमेगु ताकये याइगु स्वाक स्वाकं दयाच्चंगु कारणं यानाः चित्त बलशक्तिं पूर्ण जुयावइगु हे जुयाच्चन ।

सहीढगं ताकये याइगु व उद्योग याइगु वीर्यं दयेवं सतिपट्टानया

## सतिपट्टान उपदेश

अर्थ छु खः धकाः थुयावइ । बिल्कुल बिचाः मयासे, चिन्तन मयासे विषयवस्तु आरम्भणय् हथासं, याकनं ब्वाँय् वनेथें जुयाः टुटये मजुइक् स्थिर जुयाः विशिष्टरूपं क्वातुया वनीगु जुयाच्चन । छक्वः जक क्वातुया वनेवं स्मृति छक्वः दयाच्चनी । विशिष्टरूपं निरन्तररूपं क्वातुक्क विषयवस्तु आरम्भणय् स्मृति दयाच्चनी । स्मृति दयाच्चक्व पत्तिकं स्मृति मन्त धायेवं उत्पन्न जुइफुगु क्लेशत चित्तक्रमय् दुहां वइमखुत । दुहां मवयेक धकाः नं स्मृतिबल दयेका तइगु जुयाच्चन । क्वातुगु स्मृति दयेकातइगु जुयाः भतिचा हे बिचाः मयासे, चिन्तन मयासे विषयवस्तु आरम्भणय् हथासं, याकनं ब्वाँय् वंथें च्चंक छकलं हे स्थिर जुयाच्चनी । छँ इत्यादि दनेबलय् बांलाःक पलिं चिना तयेवं वा ज्वइगु दइमखुथें स्मृति छस्वा जुयाच्चनीबलय् क्लेश दुहां वयेगु मन्त । बँय् सिपौ लायेबले सिपौ निपौया दथुइ भू जक सिइ दःसां दयाच्चनी । तर न्याक्क स्वानाः जोडये जुयाच्चन धयागु जूसा धू दुहां वनीमखुथें विशिष्टगु क्वातुगु स्मृति छगू धुंका मेगु स्वाकं दया च्चनीबलय् निगू स्मृतिया बिचय् ह्वःप्वाः मदुगु कारणं क्लेशरूपी धू दुहां वनीमखुत । स्मृतिं रक्षा याना बियाच्चन । स्मृतिं बांलाःक रक्षा याना बियाच्चंगुलिं, सुरक्षित जूगु कारणं क्लेशत दुहां मवल ।

### **यच्चुसे स्थिर जुयाच्चन**

उगु क्षणय् स्वल धाःसा बांबांलाःगु स्वये मास्तिवइगु, न्यने मास्तिवइगु, नतुने मास्तिवइगु, नये मास्तिवइगु लोभ नं मद्दु । चित्त बुभुये मज्जूगु कारणं तं पिहां वइगु स्वभाव नं मन्त । मान अभिमान धयागु नं मद्दु । नुगः मुइगु, नुगः स्याइगु नं मन्त । थिनमिद्ध धयागु न्ह्यलं ब्वाइगु, गुजुं च्चनीगु नं मन्त । विषयवस्तु आरम्भणय् चित्त

ढसये जुयाच्चंगु कारणं चित्त आरम्मणतपाखें तिन्ह्याः पिहां वयाः ल्यहें पुयाच्चनीगु 'उद्धच्च' धयागु नं मन्त । मखुगु ज्या यायेलाःगु कारणं मनय् पुनाच्चनीगु स्वभाव नं मन्त । बांलाःगु ज्या याना मवयागु कारणं टंका वये लात धकाः थुकथं डाह जुयाच्चनीगु नं मन्त । विश्वासपूर्वक अभ्यास यानाच्चंगु जुयाः शंका उपशंका नं मद्दु । मलिनगु धर्मत धाक्व अलग्ग जुयाच्चन, छुटये जुयाच्चन । ध्यान भावना कार्यय् बिघ्नबाधा बी फुगु नीवरणधर्मत नं हटये जुयाच्चन । अथे जुयाः चित्त यच्चुसे शुद्ध जुयाच्चन । चित्त शान्त, स्थिर जुयाच्चन । समाधिधर्म दयावःगु जुल । उकथं शुद्ध, स्थिर जुइगु आपाः जुयावःलिसे चित्त क्वातुयाः धिसिधाया वइगु जुयाच्चन ।

### **सिया हे वइ**

थुकथं यच्चुसे च्वनाः स्थिर जुयावइगु क्वातुया वयेवं चित्तय् बलशक्ति दयावइ । चित्तय् बलशक्ति दयावःगु कारणं आरम्मणयात क्वातुक्क प्रभावकारीढंगं चायेकबलय् एकाग्रता बल्लाना वःलिसे फुलये जूगु, सुकये जूगु इत्यादि विषयवस्तु आरम्मणतयेत टम्म च्वंगु, तन्कये जूगु, सना वंगु, सरये जुयावंगु इत्यादिरुपं सियावइ । फेतुना धकाः चायेकेबलय् नं तनक्क च्वनाच्चंगु, थिया धकाः चायेकेबलय् नं छाःगु, नायगु, क्वाःगु, ख्वाउँगु, सनाच्चंगु इत्यादिरुपं दक्वं सिया हे वइ । कारणकार्य स्वापूयात नं सियावइ । अनं हानं उत्पत्ति जुयाः विनाश जुयाः मदया वंगु पहः, उत्पत्ति जुल, विनाश जुल जुयाः दुःख जुयाच्चंगु पहः, मेकथं जूसा शरीरय् अनिष्टगु स्पर्श, वथेंतुं वयागु स्वभाव अनुसार उत्पत्ति जुयावःगु पहः, थुकिइ आत्म मदुगु पहः, आत्म मखुगु पहः, मात्र स्वभावधर्म जक खः धयागु छुटये जुइक खना हे वइ । कारण कार्य स्वापू दयाच्चंगुलिइ

## सतिपट्टान उपदेश

अनित्य, दुःख, अनात्म स्वभावधर्मयात सियाः खनावःगु विपस्सनाज्ञानत दयावःगु जुल । मानसिक बलशक्ति गुलिखे पूर्ण जूग जुल ।

### **भगवान् बुद्धं कनातःगु**

हानं हानं भाविता याना यंकेबल्य् नं विषयवस्तु आरम्मण लुयावयेसाथं छुं हे बिचाः मयासे, चिन्तन मयासे व आरम्मणय् याकनं व्वाय् वनाः टुटये मजुइक स्थिर जुया च्वनीगु विशिष्टगु क्वातुगु स्मृति दयाच्वन धायेवं मानसिकशक्तित भन् हे दयावइ । चित्तय् बलशक्ति पूर्ण जुयावयेवं स्पष्ट स्पष्ट जुइक, छुटये छुटये जुइक थुइगु हे जुयाच्वन । छाय् थुकथं जुयावःगुले धाःबल्य् न्हाचः धयावयाथें सतिपट्टानय् 'पट्टान'य् च्वंगु 'प' शब्दया अर्थकथं चायेकेबहःगु आरम्मणय् छुं हे बिचाः मयासे वेगं दुहां वनाः टुटये मजुइक स्थिर जुयाच्वंगु विशिष्टगु लुमना च्वनीगु स्मृति दयाच्वंगुलिं खः । आः योगीपिसं उकथं चायेका च्वंला धयागु स्वयं थम्हं अध्ययन यानाः स्व । श्व भगवान् बुद्धं आज्ञा जुया बिज्यानातःगु खः । जिं दयेकाः धयाच्वनागु मखु ।

Dhamma.Digital

### **'प' शब्दया फैलये जुइगु अर्थ**

उकथं हथासं छुं हे चिन्तन मयासे आरम्मणय् टुटये मजुइक स्थिर जुयाच्वन धयागु नं लुयावःगु आरम्मणयात स्वव्वय् छव्व जक लिलाके फुगु नं दयाच्वनेफु । बच्चिछ लिलाके फुगु नं दयाच्वनेफु । प्यव्वय् स्वव्व लिलाके फुगु नं दयाच्वनेफु । दक्वं लिलाके फुगु नं दयाच्वनेफु । लुयावःगु विषयवस्तु छगुलिंयात ढाकये यानाः फैलये जुइक सिइके मफुसा स्वाभाविक मजू । भतिचा हे सोचये याना मच्चवंसे हथासं, चलाखं आरम्मणय् थयंकः वंसां छुं छगू अंशयात, भागयात जक

सियाच्चंगु जुयां मज्जू । पत्थरित्वा पवत्तति धयातःथं जुड्ढमाः । पत्थरित्वा धयागु ताकेता यानातःगु विषयवस्तु आरम्मणय् फैलये यानातःथं, पवत्तति - टुटये मजुड्ढक जुया च्वनेमाः । दक्वं ढाकये याना तयेमाः । धायेनु - चित्त प्वाथय् क्वथीक तयातल । फुलये जूगु चायेकल । भति भति फुलये जूगु छथाय् जक चायेके फूगुला ? सुकये जूगु चायेकेबलय् नं थुकथं हे भति भति सुकये जूगु, भति हलचल जूगु छथाय् जक चायेके फुगुला ? प्वाः छगलं पूर्णरूपं फुलये जुयाच्चंगु, सुकये जुयाच्चंगु दक्वं ढाकये यायेफुला ? निर्धारण यानातःगु आरम्मणया क्षेत्रय् चायेकाः सियाच्चंम्ह चित्त फैलये याना तयेथं छकलं दक्वं फैलये जुयाच्चनेमाः । छुं छगू भाग जक चायेके फयां मज्जू । थुकियात 'प' धयागु शब्दं क्यनाच्चंगु खः ।

### **गज्याःगु स्मृतिले ?**

उकिं दक्वं संक्षिप्तं धायेगु जूसा छुं हे बिचाः मयासे, सोचये मयासे विषयवस्तु आरम्मणय् हथासं ब्वाँय् वनाः टुटये मजुड्ढक स्थिर जुयाच्चंगु, आरम्मण छगुलिंयात नं ढाकये जुड्ढक फैलये यानातःथं च्वंक जुयाच्चंगु, विशिष्टगु, क्वातुगु लुमंका च्वनेगु स्मृति दत्त धायेवं मेगु छुं मानि ? उकथं चायेकेमाःगु जुयाच्चन । आरम्मण लुयावयेसाथं छकलं उकियात काचाकाचां ज्वनेमाः । काचाकाचां ज्वनेमाः धयागु छुले धाःबलय् काचाकाचां छकलं उकिइ ल्हाः थ्यंकेत लुटयेयानाः कायेथं जुड्ढमाः । थनथाय् श्व हे जक महत्वपूर्णगु जुल । मेगु छुं महत्वपूर्णं मज्जू । फुलये जूगु स्वात्त लुयावयेसाथं छकलं वीर्यबल नं दुगु, ताकये यायेगु बल नं दुगु, तीव्रगति दुगु चित्तं लुयावःगु आरम्मणयात लुटये यानाःकायेथं च्वंक ज्वने फयेकेमाः । थज्यागु विशिष्टगु स्मृतियात थन क्यनाच्चंगु खः ।

**ज्वने फयेकेमा:**

आ: योगीपिं अभ्यास यानाच्चंगु उकथं जूला, मजूला धका:  
थ:थ:पिसं बिचा: यायेमा: । स्वात्त स्वात्त फुलये जुयावयेसाथं, सुकये  
जुयावयेसाथं, शरीरय् पूगु, क्वा:गु, ख्वाउंगु, टम्म च्वंगु, तन्कये  
जूगु, संगु, वथेंतुं न्हाय्पनं तायेसाथं, खनेसाथं, नतुनेसाथं, थिइसाथं,  
कय्कुंकेसाथं, तप्यंकेसाथं, ध्य:चुलेसाथं, स्वात्त ल्हवनेसाथं, न्ह्याकेसाथं,  
दिकेसाथं, दिइसाथं, आकाभाकां उपिं आरम्मणतयेत थ:गु ल्हा:तय्  
लायेक लुटये याना:कायेथें च्वंक जुइमा: । चित्तय् छुं छगू नं ज्वना:  
मव: धयागु जूसा अन च्वद्यल । अथे जुइवं सिइमखुत । उकिं  
आकाभाकां भ्मटये याना: लुटयेयाना: कायेथें च्वंक आरम्मणयात  
ज्वनीगु स्वभाव जुयाच्चन । उकथं चायेकेगु पह:यात सिइके बी  
मास्तिव:गुलिं पट्टानय् 'प' शब्द छ्यलात:गु ख: । हानं "भूसत्थ" या  
तीब्रगु, तीक्षणगु धयागु अर्थ दु । श्व नं साधारणअर्थ मखु । तसकं  
विशिष्टगु, तीब्रगु, तीक्षणगु धयागु अर्थ ख: । अतिकं धका: धा:गु  
जुल । उकथं यायेमा: । भ्या:भतिचा हे छ्वासुके मज्य् । अले  
क्वातुगु स्मृति स्वत: हे दयावइगु जुयाच्चन ।

**ध्वात्तु ध्वाना: वनेमा:**

अले हानं लुयाव:गु विषयवस्तु आरम्मणय् जबरजस्तिं ध्वात्तु  
ध्वाना: वनेमा: । मनूतयेगु हूलमूलय् वनेबलय् व हूलयात पुला वनेत  
बिस्तारं धिक्किं वनाच्चनां मज्य् । थन मेगु छुं हे हथायेगु मद्दु । श्व हूलय्  
ध्वात्तु ध्वाना: वनेगु हे जक हथायेगु जुयाच्चन । 'प' शब्दं उकथं ध्वात्तु  
ध्वाना: वनेगु धयागु अर्थयात क्यनाच्चंगु दु । मेगु छुं हे वास्ता  
यानाच्चनेमज्य् । तत्क्षणय् लुयाव:गु, लक्षित याना तयागु, ताकये

याना तयागु आरम्मणय् थ्यंकेत छ्वाःखेरं च्वंगु बिघ्नबाधा छुं हे वास्ता याना च्वनेमते । छकलं घ्वानाः वनेमाः ।

आः योगीपिं फुलये जूगु, सुकये जूगुनिसें कयाः लुयावक्व आरम्मणतयेत चायेकाः लुमंका च्वनेमाः । छ्वाःखेरं च्वंगु छुं गुगुंयात नं च्यूताः मकासे लुमंका च्वनेत जक जोड बियाः लुयावःगु आरम्मणयात स्वात्त ज्वने फयेकेयानितिं तत्पर जुयाः उद्योग याइगु वीर्यबल व ताकये याइगु वितर्कबल निगू समताय् दयेक छ्यलाः व आरम्मणपाखे घ्वात्तु घ्वानाः दुहां वनला धयाथें च्वंक टुटये मजुइक जुया च्वनेमाः । अज्याःगु स्मृति दयेकेत पट्टानय् च्वंगु 'प' शब्दं अर्थ क्यनाच्च्वंगु दु । न्ह्यागु थजुइब्यु, थःगु प्राण समान हथायेजुल धायेवं अतिकं घ्वात्तु घ्वानाः वनेमाः । लिउने शत्रुं लिनाः ह्याच्चन धाःसा भन हे हथायेगु जुल । छुं हे वास्ता यानाच्च्वने मजिल । मनूतयेगु हूल फुला वनेत अतिकं हे घ्वात्तु घ्वानाः वनेमाःगु जुयाच्चन । वःथेंतुं आरम्मण लुयावयेवं हे चायेकाः लुमंका च्वनीगु चित्त अन थ्यंकेत छुं हे वास्ता मयासे हथासं घ्वात्तु घ्वानाः वनेमाः धयागु अभिप्राययात क्यनाच्च्वंगु खः ।

Dhamma.Digital

### **तथागतया मनोभावनाकथं**

थुकथं सतिपट्टानय् च्वंगु 'पट्टान' धयागु शब्दयात ग्रन्थय् पट्टाति, उपट्टाति - चायेकेबहःगु आरम्मणय् प्यपुनाः स्थिर जुयाच्चन धयागु अर्थ क्यनाच्च्वंगु जुयाच्चन । श्व सतिपट्टान हे जुल । सामान्यकथं प्यपुनाः स्थिर जुयाच्च्वंगु छुं नं प्रभावकारी मजू । ढिलासुस्ति यानाच्चन वा चलाख मजुइवं मज्यू । चलाख जूसां नं आरम्मणया छुं अंशयात जक ज्वनेफत धायेवं नं प्रभावकारी मजूनि । आरम्मणय् दुहां वंथें च्वंक, दुहां वंगु नं बिस्तारं सामान्यकथं मखु, तीब्रगतिं दुहां वंथें च्वंक, छुं हे

## सतिपट्टान उपदेश

बिचाः मयासे, चिन्तन मयासे हथासं घ्वात्तु घ्वानाः दुहां वंथें च्वंक, आरम्मणयात ज्वनेगु अवस्थाय् नं दक्वं ढाकये जुइक ज्वनेमाः । थुकथं ज्वनाः चायेके फुगु स्मृतियात सतिपट्टान धकाः धायेत्यंगु खः । श्व तथागतयागु मनोभावनाकथं खः । थुकियात हे आचार्यपिसं – “अति अतिकं, आरम्मणाय्, क्वातुक्क स्थिरगु, व स्मृतियात, सतिपट्टान धाइ” धकाः धयातःगु दु ।

## पाय्छि

आः नकतिनि धयावयार्थें योगीपिसं चायेकूला, मचायेकूला धकाः थःथम्हं जाँचये यानाः स्वयेमाः । जाँचये याना स्वयाः व अनुसार मज्जुनिसा प्रभावकारी मज्जुनि । श्व सतिपट्टान ध्यान भावना धयागु यक्व लाभ दइगु ज्या खः धकाः सैद्धान्तिकरूपं सिइकाः थुइकाः श्व साधारण चिकिचाधंगु ज्या मखु धकाः नं विश्वास दया च्वनेमाः । सतिपट्टानया लाभ, प्रतिफल प्राप्त याना काये मास्तिवःगु छन्द (इच्छा) नं तीब्र जुया च्वनेमाः । तीब्र इच्छा दयाच्चन धायेवं ज्या याइगु इलय् स्वतः हे उद्योग, मेहनत याइगु स्वभाव भतिभति जूसां, आपाः जूसां पिहां हे वइगु जुयाच्चन । मेहनत यायेत च्यूताः नं कया हइगु हे जुयाच्चन । फुलये जूगु, सुकये जूगुनिसें कयाः लुयावक्क विषयवस्तु आरम्मणयात त्वःमफिइक चायेके फयेकेयानिंतिं आरम्मणाय् चित्त थयंकेत घ्वाना घ्वाना च्वनीगु स्वभाव, हथासं तत्पररूपं उद्योग याइगु स्वभाव, चलाखं उद्योग याइगु स्वभाव दयावइ । याउँक, हल्का नक्सां मखु । उकथं हथासं उद्योग याइगु नं अप्वः नं मखु, मगाक्क नं मखु जुइकेत छेपाखें ताकये याइगु, लक्षित याइगु स्वभावयात पालिभाषं ‘वितक्क’ धाइ । आर्य अष्टाङ्गिकमार्गाय् दुथ्याःगु भाषं धायेगु जूसा ‘सम्यक् संकल्प’ धाइ ।



ताकये याइगु, लक्षित याइगु स्वभाव अप्वः जूगुलिं पुलावंगु नं मद्दु । कमजोर जूगुलिं मगाःगु नं मद्दु । थ्याक्क पाय्छि जुयाः आरम्मणय् छकलं थ्याक्क लाःवनीगु जुयाच्वन । आरम्मण छगुलिं फैलये यानाः ढाकये यायेथें नं जूवनी । अले आरम्मणयात ज्वनेफइ । उकथं क्वक्वजिना वंगु श्व स्मृति हे जुल । क्वातुक्क चायेकेफत धायेवं आरम्मणय् चित्त प्यपुनाच्वंगु कारणं यानाः चित्त आरम्मणपाखें छुटये जुयाच्वंगु, ल्यहें पुनाच्वंगु दइमखु । थुकियात 'उद्धच्च' अलगग जुयाच्वंगु धाइ ।

### **थम्हं सियावःगु ज्ञान**

मेमेथाय् चित्त पुइकःयंकाः पिहां वनाच्वंगु 'विक्खेप' धयागु नं दइमखु । उगुं थुगुं बिचाः यानाः बशय् तयां तये मफयेक पुइकः यंकूगु धयागु नं दइमखु । क्वातुक्क लुमंके फत धायेवं चित्त श्व आरम्मणय् हे एकत्रित्त जुयाच्वनी । मन ब्वया च्वनीगु, ब्वॉय् जुयाच्वनीगु, अलगग जुयाच्वंगुलिं तसकं बांलाःगु जुल । समाधिबल दुहां बल । मलिनधर्मत नं अलगग हटये जुयाच्वन । उकथं हटये जुयाच्वनेवं यच्चुसे च्वनावइ, विशुद्ध जुयावइ, स्थिर जुयावइ । थुपिं बलशक्ति पूवना वयेवं टम्म च्वंगुलिइ चित्त लाः वंसा टम्म च्वंगु सियावइ । तन्कये जूगु स्वभावय् चित्त लाःवंसा तन्कये जूगु सियावइ । पूगु, ख्वाउँगु स्वभावय् चित्त लाःवंसा पूगु ख्वाउँगु स्वभाव सियावइ । त्यानुगु, स्याःगु, ग्वाराचिंगु, स्वभावय् चित्त लाःवंसा त्यानुगु, स्याःगु, ग्वाराचिंगु स्वभाव सियावइ । थुकथं सियावःगु धयागु थःगु व्यक्तिकगतज्ञान जुल । गुरुपिसं धाःगुलिं स्यूगु मखु । ग्रन्थं धयाच्वंगुलिं स्यूगु मखु । स्वयं थम्हं सियावःगु ज्ञान खः । उकियात "सम्यक् दृष्टि" धाइ । तप्यंक सहिदंगं खनाच्वंगु जुल ।

## सहिढंगं सिइ

थुक्कियात प्रज्ञा धकाः नं धाइ । छुटये जुइक सियाचवंगु जुयाचवन । टम्म चवंगु, तन्कये जूगु, सना चवंगु, पूगु, ख्वाउँगु, क्वाःगु, त्यानुगु, स्याःगु, ग्वाराचिंगु दक्वं छगू छगू यानाः छुटये छुटये जुइक सियावःगु जुयाचवन । प्रज्ञाज्ञानत दया वल । न्हापा न्हापा जूसा चित्त आरम्मणय् प्यमपुंवल्य् छखे छखे लानाचवनीगु खः । समाधि भति भति दयावःवल्य् छग्वाराया रूप्य्, छगू ढिक्काया रूप्य्, छस्वाकं जक सियाचवंगु खः । स्वाकं फुलये जुयाचवंगु, स्वाकं सुकये जुयाचवंगु थुलि जक सियाचवंगु खः । छक्वः छक्वः आकृतिइ प्वाःया रूप्य् जक लानाचवनी । रूपसण्ठान प्रज्ञप्तिइ चित्त थानाचवनी । आकार प्रज्ञप्तिइ चित्त थानाचवनी । रूपसण्ठान व पहःचहःयात पुलावनाः धात्थें दयाचवंगु टम्म चवनीगु, तन्कये जुइगु, सनीगु, सरये जुइगु स्वभावयात मस्यू । आः जुलसा रूपप्रज्ञप्तियात नं पुलावन । आकार प्रज्ञप्तियात नं पुलावन । टम्म चवनीगु, तन्कये जुइगु इत्यादि स्वभावधर्म सियावल । ग्रन्थं धयाः स्यूगु मखु । गुरुपिसं धयाः स्यूगु मखु । स्वयं थःगु ज्ञानं सियावःगु खः । थुकथं सियावःगु नं द्वंक सियाचवंगु मखु । सम्यक् दृष्टि, यथार्थरुपं सियाचवंगु खः । उक्कियात ज्ञान धाइ ।

### पःखाः पवःचालावन

पटिवेधलक्खणा पञ्ञा, ओभासनरसा, असम्मोहपच्चुपट्टाना । पञ्ञा - प्रज्ञा, पटिवेधलक्खणा - यथार्थ स्वभावयात प्रष्ट प्रष्टरुपं प्रतिवेध यानाः सिइगु खनीगु स्वभाव दु । प्रज्ञप्तियात पुलावनाः छकलं सही यथार्थतायात प्रष्ट प्रष्ट जुइक सिया चवनीगु । बिचय् अंगः

दयाच्वन धायेवं मेगु छुखेपाखे छु दु धयागु सिइमखु । अंगः तछ्याना छ्वल धायेवं उखेपाखे छु दु धयागु सिइके फयावइ । अविद्या धयागु मोहं त्वपुया तल, प्रज्ञप्तितय्सं त्वपुया तल धायेवं धात्थें दुगु यथार्थस्वभाव प्रष्ट मज्जुयाच्वनी । आः विश्वासपूर्वक सतिपट्टानभावनाया लाभ, प्रतिफलत धात्थें प्राप्त यायेमास्तिवःगु इच्छा तीव्र जुयाः तत्पररूपं उद्योग याइगु व ताकये याइगु थुपि निगू आधार नं दयाः क्वातुक्क चायेकाः लुमंकागु विषयवस्तुइ चित्त शुद्ध जुयाः खणिक समाधि बल्लानाः क्वातुया वइगु इलय् मसिया च्वनीगु पखालं पनाच्वने फइमखुत । व पःखाः पवःचालावनीगु जुल । उकथं पवःचाला वनेवं टम्म च्वनीगु, तन्कये जुइगु, सनीगु स्वभाव दक्व सियावइ । यथार्थ स्वभावतयेत प्रष्ट प्रष्ट जुइक सियावइगु जुयाच्वन ।

### **स्लाइड क्यनेथें**

यथार्थ स्वभाव प्रष्ट जुइक, खुलस्त जुइक सिइ । पःखाः चाला वंबलय् थुकथं यच्चुसे च्वनावःगु खः । बन्द यानाः तिना तल धायेवं उखेपाखे ख्युसे च्वनाच्वंगु कारणं छु नं खनीमखु । चायेका छ्वयेबलय् यच्चुसे च्वनावनीगु जुयाच्वन । थुकथं चायेकाः यच्चुसे च्वना वनीगुलिं उखे पाखे छु दु धकाः क्यंगु हे जुल । ओभासनरसा धयातःथें स्लाइड क्यनेथें जुयाच्वन । यथार्थ स्वभाव उलाःक्यन, प्रष्ट यानाःक्यन । प्रष्ट प्रष्ट जुइक सही स्वभाव खन धायेवं उकिइ बुलुसे च्वनीगु प्रष्ट मज्जुगु स्वभाव दइतिनिला ? गुगु हालतं नं दये फइमखुत । चित्तयात अथें हे तयातल धायेवं सही यथार्थ स्वभावय् भुलये जुइगु व बुलुसे च्वनीगु प्रष्ट मज्जुगु स्वभाव दया हे च्वनी । न्ह्याबलें पना तइ । पखालं ग्वया तइ । चायेकाः लुमंका च्वंसां प्वाःया रूप आकृति,

## सतिपट्टान उपदेश

फुलये जूगु, सुकये जूगु आकारप्रज्ञप्तियात पुला वने मफु धयागु जूसा धात्थे प्रत्यक्षकथं खंके माःगु स्वभावयात प्रष्ट खुलस्तरुपं सिद्धमखुनि । मसिद्धवं शंका, उपशंका दया हे च्वनीतिनि । आः थन मसियाच्वनीगु पःखाःयात चायेकाः सिद्धगुलिं मदयेका छ्वगु अवस्थाय् सही यथार्थतायात प्रष्ट प्रष्ट जुद्धक सियाच्वन । प्रकाश वा जः क्यनीगु (बीगु) अवस्थाय् प्रष्ट जुद्धे हे जुयाच्वन ।

### **प्रज्ञाया लक्षण, रस, प्रत्युत्प्रस्थान**

टम्म तन्कये जूगु नं तँनँ, स्वाक स्वाकं छगू धुंका मेगु तना तनाः वनाच्वन । नित्य मजूगु पहः सियावल । मतं क्यनेब्रलय् प्रष्ट जुयावयेवं बुलुया च्वनीगु, प्रष्ट मजूया च्वनीगु गनं दइतिनिले ? न्हापा न्हापा जूसा बुलुयाः, व ला श्व ला जुयाः प्रष्ट मजूया च्वनीगु, आः जुलं प्रष्ट प्रष्ट जुयावल खनी धकाः थम्हं सियावःगु ज्ञानयात कयाः व आकार दक्वं प्रष्ट जुया वयाच्वनी ।

प्रज्ञाया तसकं लिक्क लाःगु कारण छु धाःसा, चायेका च्वनागु आरम्मणय् पलख पलख ढसये ढसये जुयाः वनाच्वंगु खणिकसमाधिया वेग पूर्ण जुयावःगुलिं आरम्मणय् चित्त क्वक्वजीक लाना च्वंगुलिं श्व ज्ञान दयावःगु ख । श्व प्रज्ञा उत्पन्न जुद्धगुया दकसिबे लिक्कलाःगु कारण खः ।

यथार्थ स्वभावयात, स्पष्टं स्यू ।

यथार्थ स्वभावत, स्पष्टं क्यं ।

भ्रुलये जुद्धगु मद्दु, प्रष्टं स्यू ।

प्रज्ञाधातु, सिद्धकि, अय् योगी ।

श्व अवस्थाय् थ्यन धायेवं आःतिनि सिल । चायेकेबहःगु व

चायेकाच्चंगु, सिइकेबहःगु व सियाच्चंगु निगू आःतिनि छुटये जुल । रूपधर्म व नामधर्म आःतिनि छुटये जुल । भगवान् बुद्धं कना बिज्यानातःगु रूपधर्म व नामधर्म निगू न्हापा न्हापा न्यना जक तयागु खः । आः धात्थें प्रत्यक्ष दृष्टि जुयावल । षष्ट जुयाच्चन धायेवं छुटये याये मफइगु स्वभाव गन दइतिनिले ?

### **त्याग याइमखुत**

षष्ट जुल धायेवं सत्य खः धकाः निर्णय याइगु श्रद्धाधर्म नं दयावइगु हे जुल । थुकथं निर्णय याइगु श्रद्धा, विश्वास धयागु थम्हं स्यूसा जक विश्वास याइ । थम्हं मसिइकं विश्वास याइगुयात मुद्धपसन्न धाइ, अन्धविश्वास धाइ । मेकथं श्वयात सारहीन विश्वास धाइ । मुधापसन्न धकाः नं धाइ । परम्परागत विश्वास जुल । आः थन थःके ज्ञान दुगुलिं थःगु व्यक्तिगतज्ञानलिसे विश्वास याःगु जुयाच्चन । उकथं यथार्थतायात खनाः स्वीकार यानाः विश्वास यानातःम्हं व्यक्तियात 'रूप मखु, नाम मखु' धकाः धाःवंसा स्वीकार याइला ? गुगु हालतं नं स्वीकार याइमखु । छायाःसा उम्हं व्यक्तिया थःगु हे व्यक्तिगत अनुभव जुइधुंकल । वयात ध्वंलाये फइमखुत । उम्हं व्यक्तियात तसकं खँ सयेकाः नं ध्वंलाये फइमखुत ।

“श्व दृष्टि धारणा त्याग याना छ्व, थुलि थुलि ध्यबा बिइ” धकाः धाःसां नं ध्यबाय् लोभ दइमखुत । श्व धारणा दृष्टि त्याग या, मखु धयागु जूसा छता छता याये हे माली धाःसां नं स्याकाच्चनी, तर व धारणा वं त्याग याइमखुत । थःगु व्यक्तिगतज्ञानं स्वीकार यानाः निर्णय यानातःगुयात वं गुबलें नं त्याग याइमखुत । गुबलें सी खनाः ग्याःगुलिं पलख जक चाहुइकाः धाःसां नं वयागु मनय् क्वातुक्क ज्वनातये

## सतिपट्टान उपदेश

धुंकी । थुकथं थःगु व्यक्तिकगतज्ञानं बिस्तारं क्वातुका यंकेमाःगु जुयाच्चन ।  
उकथं क्वातुकेत नं न्हाचः धयावयार्थे नामरूपधर्मया धात्थेगु स्वभावधर्मयात  
व्यावहारिकरूपं साक्षात्कार याये फुगु, यथार्थं स्वभावयात रूपसण्ठान  
प्रज्ञप्ति व आकार प्रज्ञप्तियात पुलाः प्रतिवेध यानाः सिइकाः खंका कायेगु  
स्वभाव दया च्चनेमाः । थःगु प्रत्यक्षज्ञान जुयावल कि स्लाइड क्यनेथे  
प्रष्ट जुयावनी । प्रष्ट जुयावनेवं भुलये जुइगु, बुलुसे च्चनीगु स्वभाव  
हटये जुयावनी ।

### **छपुचः जुयाः स्थिर जुयाच्चन**

आः श्व थम्हं स्यूगु प्रज्ञाया स्वभाव लक्षण, वयागु कृत्य रस,  
वयागु प्रत्युत्प्रस्थान हे जुल ।

यथार्थं स्वभावयात, स्पष्टं सिइ ।

यथार्थं स्वभावत, स्पष्टं क्यं ।

भुलये जुइगु मद्दु, प्रष्टं स्यू ।

प्रज्ञाधातु, सिइकि, अय् योगी ।

Dhamma.Digital

थुकथं प्रज्ञा दयावःगुलिं थुलिं हे दिना च्चनेगुला धाःसा मखु,  
न्ह्यःने वने मानि । श्व छगू शिविरतिनि जुल । चायेकेबहःगु विषयवस्तु  
व चायेकाच्चनागु छुटये जूगु धयागु श्व आधारतिनि खः । जगतितिनि  
खः । ज्ञान पूवने फयेक, सन्तुष्ट जुइफयेक चित्तय् बलशक्ति पूर्ण जुइ  
फइमखुनि । थम्हं न्ह्यायेदक्व जक चित्तया बलशक्ति पूर्ण जुयाः  
रूपस्वभाव व नामस्वभाव, चायेकेबहःगु व चायेकाच्चंगु थुलितितिनि  
छुटये जूगु जुल । तर थन फरक छुले धाःबलय् अभ्यासया शुरुशुरूइ  
स्वयं थम्हं पुरये यानाः बिया च्चनेमाः । आः विशेषं पुरये यायेम्वाःक

स्वतः हे पूर्ण जुयावल । थुलि भिन्नता दुगु जुल । न्ह्यवः गुरुपिसं धाःगुलिं सतिपट्टानकार्यं धयागु उगुं थुगुं कार्यं मखु, चित्त विशुद्ध जुइगु इत्यादि सतिपट्टानकार्यया प्रतिफलयात कंगुलिं यानाः “ओहो! श्व उगुं थुगुं ज्या मखु खनी” धकाः थुइकाः विश्वास याइगु खः । गुरुपिसं श्रद्धाधर्म न्ह्यलं चायेका ब्यूगुलिं न्ह्यलं चायावःगु श्रद्धाधर्म खः ।

उगु न्ह्यलं चायावःगु श्रद्धाधर्म बःकयाः सतिपट्टानया प्रतिफलत प्राप्त जुयाचवंगु खः । व श्रद्धा बःकयाः दयाचवंगु छन्द खः । ध्यान शिविरय् च्वनाः अभ्यास यायेगु वीर्यं नं श्रद्धा बःकयाः दयावःगु हे जुल । अनं लिपा तँतँ, स्वाक स्वाकं अभ्यास याक्व न्ह्यवःयागु अभ्यासं लिपायागु अभ्यासयात ग्वाहालि यानाच्वनीगु हे जुयाच्वन । ताकये याइगु, निशाना तइगु नं छकलं पाय्छि पाय्छि जुयावइगु जुयाच्वन । क्वातुगु स्मृतिइ नं न्ह्यवःयागु स्मृतिं लिपायागु स्मृतियात ग्वाहालि याना च्वनीगुलिं वेग दयावइगु जुयाच्वन । क्वातुया वल धायेवं श्व चित्त गनं नं ब्वाँये मज्जे चायेकेबहःगु आरम्मणय् हे प्यपुनाः स्थिर, शान्त जुयाः मुनाच्वनीगु जुयाच्वन । एकत्रित जुइगु जुयाच्वन । श्व समाधि दयावःगु खः ।

### **न्ह्यःने न्ह्यब्वाये**

उगु समाधि बल्लाना वइगु इलय् नामरूपधर्म छुट्टये यानाः सिइके फइ । नामरूपधर्मया यथार्थ स्वभाव सिल धायेवं “ओहो! खः खनी का । नामरूपधर्म जक दु धकाः न्हापा न्यना जक तयागु । आः स्वयं थम्हं खना वल । धात्थें खः खनी” धकाः निर्णय याइगु जुयाच्वन । थुगु श्रद्धा न्ह्यवः न्यना तयागुलिं न्ह्यलं चायावःगु श्रद्धायात आः व्यावहारिकरूपं ब्वलंकाः, पोषण याना ब्यूगुलिं वृद्धि जुयावःगु श्रद्धा

## सतिपट्टान उपदेश

जुल । न्ह्यलं चायावःगु श्रद्धा व ब्वलंका यंकगुलिं वृद्धि जुयावःगु श्रद्धा निगुलिइ भिन्नता दु । ज्या याना यंकागुलिं दयावःगु, वृद्धि जुयावःगु श्रद्धा भन अप्वः बल्लाः । बलशक्तिं पूर्णं जू ।

थन श्यनेवं लिज्यां वने मजिल । 'जिं आः सियावःगु नं गुलिखे बांलाना वल, न्ह्यज्याः वने' धकाः थुकथं जुयावइगु जुयाच्वन । इच्छा दया वल । इच्छा दयावःगु अनुसारं विषयवस्तु आरम्मणय् चित्त थ्यंकेयानितिं उद्योग याइगु नं गुलिखे बांलानाः, बल्लाना वइगु जुयाच्वन । क्वातुक्क चायेके फयेकेयानितिं कुतः याइगु नं दयावल । ताकये याइगु स्वभाव नं दयावल । व नितं पाय्छि पाय्छि जुयाच्वन । कुतः याइगु अप्वः जुयाः आरम्मणयात पुला वंगु नं मद्दु । मगानाः आरम्मणय् मथ्यंगु नं मद्दु । गुलिखे आरम्मणयात ज्वने फयावयाः ततप्यंक चायेके फया वइ । क्वातुगु स्मृति नं विशेषरुपं बांलाना वइ । चायेकागु विषयवस्तुइ चित्त थ्याक्क थ्याक्क लानाः एकत्रित जुया वइगु जुयाच्वन ।

### **न्ह्यव्वाइगु चित्त**

अथे जुइवं गुबलें गुबलें फुलये जूगु, सुकये जूगु चायेका च्वं च्वं सुकये जूगु तना वन । सुकये जूगु मद्दुबलय् चायेकाः सियाच्वंगु चित्त नं मद्दु । लुया मवः । सुकये जूगु लुयावःसा चायेकाः सियाच्वंगु चित्त नं दयाच्वने फु । उकिं लुयावःगु आरम्मण चायेकाः सियाच्वंगु चित्तया कारण, चायेकाः सियाच्वंगु चित्त फल । सुकये जूगु लुया वयाच्वंबलय् चायेका च्वनेगु दु । आः लुया मवःबलय् चायेकेम्वाः, स्मृति मद्दु । थुगु कारणं यानाः थुगु फल दुगु जुयाच्वन खनी । कारण मद्दुसा फल नं दइ मखु खनी धयागु ज्ञान दया वइ । फुलये जूगु दःसा जक फुलये जूगु स्यूगु चित्त दयावइ । फुलये जूगु मद्दुसा फुलये जूगु सियाच्वंगु चित्त नं दइमखु ।



विषयवस्तु आरम्भण धयागु कारण दःसा जक सियाचवनीगु धयागु आरम्भणिक फल दइ । मानसिक बल तयाः यायेमाःगु ज्याय् जूसा फेतुइ त्यनीगु अवस्थाय् फेतुइ मास्तिवःगु चित्त, दनेत्यनीगु अवस्थाय् दने मास्तिवःगु चित्त, कय्कुंके त्यनीगु अवस्थाय् कय्कुंके मास्तिवःगु चित्त, चकंके त्यनीगु अवस्थाय् चकंके मास्तिवःगु चित्त, थुपिं चित्तनिसैं कयाः लुमंका हये फइगु जुयाचवन । तत्पर जुयाः विशेषं उद्योग व ब्यापार दयेकाः पाय्छि जुइक लुमंका च्वंबलय् न्हापा लुमंके थाकुगु विषयवस्तुतयेत नं आः विशेषं लुमंका हयेफइगु जुयाचवन ।

### **अनं छत्तं वृद्धि जुयावइ**

गुलिं गुलिं व्यक्तिपिं दनेत्यनीगु अवस्थाय् दने मास्तिवःगु चित्त चायेकुबलय् व चित्तया गति तना तना वंःगुलिं यानाः तुरुन्त दने मफयाचवनेयः । दने मास्तिवःगु चित्तयात स्वाकं स्वाकं छुं मिनेट तक चायेका चवने मालिइगु नं दु । दने मास्तिवःगु, फेतुइ मास्तिवःगु, कय्कुंके मास्तिवःगु, चकंके मास्तिवःगु, धेचुले मास्तिवःगु, चित्तत छगुलिं मेगु स्वानाः बलशक्ति पूर्ण जुयावयेवंतिनि फेतुइगु, दनेगु इत्यादि जुइफइगु खः । बलशक्ति पूर्ण मजुवं हे उकिया वेग मदया मदया वंगुलिं दने फयेक, फेतुइ फयेक, कय्कुंके फयेक, चकंके फयेक उकिं फल प्रकट मजुयाचवन । कारण प्रकट मजुगुलिं, जूसां नं दयेमाःगु बल पूर्ण मजुगुलिं फल नं प्रकट मजुगु खः । व कारण बलपूर्ण जुयावयेवंतिनि फेतुइगु, दनेगु इत्यादि फलधर्मत प्रकट जुयावइगु जुयाचवन ।

“न्हापा जिं थज्याःगु मस्य् । आः सियावल । चित्तया बारय् नं सियावल । थःगु प्रत्यक्ष अनुभव जुल” धकाः सिया सिया वनीगु जुयाचवन । थथे सिइगु अवस्थाय् निश्चित, निर्णय याइगु श्रद्धा दया

## सतिपट्टान उपदेश

वल । न्ह्यवः नाम व रूप निथी जक स्यू । कारण कार्य स्वापू मस्यू । आः कारणकार्य स्वापू नं सियावःबलय् ज्ञान भन् वृद्धि जुयावःगु जुयाच्चन । ज्ञान छतँ वृद्धि जुयावःथें श्रद्धा नं वृद्धि जुयावल । कारण कार्य स्वापू दुगु उत्पत्तिक्रम जक खः धकाः भगवान् बुद्धं कना बिज्यानातःगु धात्थें सत्य खः खनी । न्हापा थुकथं मस्यू । आः तिनि सियावल । थःगु सन्तानय् (थःके) कारण कार्य स्वापू दुगु उत्पत्तिक्रम जक जुयाच्चंथें कर्पिनिगु सन्तानय् (कर्पिके) नं उकथं हे जुयेमाः । लिपा नं थुकथं हे कारणकार्य स्वापू दयाच्वंगु उत्पत्तिक्रम हानं स्वाकं वनी हे तिनि धकाः सिया थुयावइगु जुयाच्चन । तत्क्षणय् जुयाच्वंगु कारणकार्य उत्पत्तिक्रमयात स्यूगुलिं यानाः थुकथं प्रष्ट प्रष्टरूपं सियावंगु जुल ।

### **ताउ स्वाः**

“यथार्थ स्वभाव, प्रष्टं सिइ” धाःगु अनुसारं कारण कार्य स्वभाव प्रष्ट जुइक सियावयेवं छकलं मत च्याकाः क्यनेथें च्वंक प्रष्ट जुयावनीगु जुयाच्चन । अथे जुइवं चित्तय् भुलये जुयाः बुलुसे च्वनाः प्रष्ट मजूगु स्वभाव गन दइले ? प्रष्ट जूगुलिं प्रज्ञाया स्वभावलक्षण, वयागु कृत्य रस, वयागु प्रत्युत्प्रस्थान प्रकट जुयाः ज्ञान उत्पन्न जुयावन । भन् भन् गम्भीररूपं दुग्यना वयाच्चन । थुकथं नामरूपधर्म छुटये यानाः सिइकेत व कारणकार्य स्वभाव सिइकेत न्हाचः धयावयाथें सतिपट्टानया अर्थ अभिप्राययात बांलाक थुइकेमाःगु जुल । व अभिप्राययात सैद्धान्तिक व व्यावहारिकरूपं काये सयाः ज्या नं याना यंके सल धायेवं थुलि ज्ञान न्ह्यन्हुया दुने नं प्राप्त याना काये फु । स्वन्हुया दुने नं प्राप्त याना काये फु । थुकथं यानाः यंका स्वःसा ताउ मालीमखु ।

**सासः ल्हाये अःपुल**

थुगु ज्ञानस्तरय् थ्यन धायेवं उम्ह व्यक्तियात श्रृष्टिकर्ता ब्रह्मा धयाम्ह नं मदु, ईश्वर धयाम्ह नं मदु धकाः बांलाक प्रष्ट जुयावनी । न्ह्यवःजूसा थःपिनिगु भवजीवन नामरूपधर्मतयेत ब्रह्मा, इन्द्र, ईश्वरं निर्माण यानातःगुथें, प्यम्ह ब्रह्मापिं मनुष्यलोकय् क्वहां वया मनूतयेत जन्म ब्यूगुथें, ब्रह्माया सन्तानतथें इत्यादिरुपं कयातयेयःगु जुयाचवन । आः सम्बन्धित कारणं यानाः सम्बन्धित फलधर्मत स्वाक स्वाकं दयाचवंगु प्रष्टरुपं खनीबलय् श्रृष्टिकर्ता धयाम्ह दइमखुत । चित्तय् नं गुलिखे बलशक्ति पूर्ण जुयावइगु जुयाचवन । ग्रन्थय् क्यनातःगु अनुसारं श्व ज्ञानस्तरय् थ्यपिं व्यक्तपिंके “श्रृष्टिकर्ता श्रृष्टि यानातःगुलाथें” धकाः बुलुसे चवंगु, प्रष्ट मजूगु स्वभावया कारणं शंकासंसय दयाः उगुं थुगुं क्वातुक्क ज्वनातइगु स्वभाव दइमखुत । सासः ल्हाये अःपुसे चवनावन, याउँसे चवनावल धकाः धयातःगु दु । श्व शासनय् दकसिबे न्हापांगु बःकायेगु थाय् प्राप्त जुल । बःकाल धकाः तक नं धयातःगु दु ।

**चूलश्रोतापन्न**

उम्ह व्यक्ति उगु ज्ञानय् दिपाः मदयेक चवनाः मरण जुल धाःसा वयागु भवगति निश्चित, नित्य जुइ धकाः तकं क्यनातःगु दु । महाश्रोतापन्न धयाम्ह धात्थेंयाम्ह श्रोतापन्नया मरणं लिपा जन्मजन्मान्तरपत्तिकं वनेमाःगु भवगति निश्चित, नित्य जू । मनुष्यलोक, देवलोक, ध्यान लाभ जुयाचवसा ब्रह्मलोक तक नं वने फु । अपायदुर्गतिइ कुतुं वनीमखुत । कारण कार्य स्वापू स्यूगु ज्ञान लाभ यानातःम्ह व्यक्तिया सासः ल्हाये अःपुयाः शासनय् बःकायेगु थाय् दत । थुगु ज्ञानं लिपा मरण जुयावसां भवगति द्वनी मखुत धकाः प्रशंसा यानातःगु दु । अज्याःम्ह व्यक्तियात चूलश्रोतापन्न = चीधिकःम्ह

## सतिपट्टान उपदेश

श्रोतापन्न धकाः प्रशंसा यानातःगु दु । तर श्व चूलश्रोतापन्न नं छुं मखुनि । थुगु भवजन्म निश्चित जूसां नं मेमेगु भवजन्म निश्चित जुइ नं फु, मजुइ नं फु । मिथ्यादृष्टिइ लाःवन धायेवं वा शासन जाहां मथ्यूगु थासय् थ्यनाच्चन धायेवं दयाच्चने धुंकूगु नं नाश जुयाः तना वनेफुनि ।

### **महाश्रोतापन्न**

उकिं चूलश्रोतापन्नअवस्था नं पक्का मजुनि । महाश्रोतापन्नस्तर लाभ याना कायेत हानं अभ्यास यायेमानि । हानं अभ्यास याना यंकूगुलिं नामरूप, कारण कार्य स्वापूतिइ अनित्य, दुःख, अनात्मस्वभाव जक खः धयागु स्पष्ट स्पष्टरूपं सियाः मत च्याकाः क्यनेथें प्रष्ट जुयावनी । उकथं प्रष्ट जुया वनाः प्रज्ञाज्ञानत जाहां थिनावक्वपत्तिकं वया ल्यू ल्यू स्वीकार याइगु, निश्चित निर्णय याइगु श्रद्धा दया हे वइगु जुयाच्चन । ज्ञान छतँ वृद्धिजुक्व पत्तिकं स्वीकार याइगु, विश्वास याइगु, निर्णय याइगु वृद्धि वृद्धि जुयावइगु जुयाच्चन । अन्तय् विपस्सनाज्ञानत परिपक्व पूर्ण जुयाः उत्पत्ति विनाश स्वापू मदुगु शान्तगु धातुयात आर्यमार्गज्ञान, फलज्ञानं साक्षात्कार याये धुन धायेवं चूलश्रोतापन्नस्तरं महाश्रोतापन्नस्तरय् थ्यनाः श्रोतापन्न जुइगु जुयाच्चन ।

### **गम्भीररूपं प्रेरणा बियाच्चना**

धात्थेंगु श्रोतापन्नभावय् थ्यन धायेवं भवगति नित्य जुल । न्ह्याकथं मरण जुइमा, भवगति द्वंगु दइमखुत । मनुष्यजीवन व बुद्धशासन चूलानाच्चंगु युगय् परम्परागत श्रद्धा दयाच्चंमह जूसा नं उमह व्यक्ति महाश्रोतापन्न जुइफइगु अवस्थाय् थ्यंकेत पारमी दुमह व्यक्ति हे जुल । उकिं थःगु श्व पारमीयात व्यावहारिक सतिपट्टान भावनाधर्मत चायेकाः

## सतिपट्टान उपदेश

लुमंकाः पृष्ठभूमि जुयाच्चंगु प्रज्ञाज्ञानंनिसें तँनतँ थाहां वनाः आःथे अर्थपूर्णगु,  
गम्भीरगु सतिपट्टानभावनायात सैद्धान्तिकरुपं व व्यावहारिकरुपं उद्योग  
अभ्यास यानाः प्रज्ञाज्ञान तँनतँ उत्पन्न जुयावयेवं अन्तय् परिपक्व पूर्ण  
जुयाः चूलश्रोतापन्नं महाश्रोतापन्नअवस्थाय् श्यनाः भवगति निश्चित,  
नित्य जुङ्केत उद्योग यानाः अभ्यास याना यंकेफयेमा धकाः गम्भीररुपं  
प्रेरणा ब्युसे थ्व सतिपट्टान धर्मउपदेश क्वचायेकाच्चना ।

साधु ! साधु !! साधु !!!

