नमोतस्स भगवतो अरहतो सम्मा सम्बुद्धस्स:

चालिस प्रकारको

समथ भावना

अनुवादक-

भिक्षु शाक्यानन्द महास्थविर

पाल्पा तानसेन

आनन्द विहार

Downloaded from http://dhamma.digital

Downloaded from http://dhamma.digital

चालीस प्रकारको

समथ भावना

अनुवादक

भिक्षु शाक्यानन्द महास्थविर
आनन्द विहार, तानसेन, पाल्पा

Downloaded from http://dhamma.digital

प्रकाशक

भिक्षु शाक्यानन्द महास्थविर
आनन्द विहार, तानसेन, पाल्पा
नेपाल

वि. सं. २०२७
ने. सं. १०९०
बु. सं. २५१४
ई. सं. १९७०

प्रथम संस्करण १०००

मुद्रक

तिलक प्रेस
टक्सार, तानसेन
पाल्पा

Downloaded from http://dhamma.digital

संयुक्त निकाय

न तुह्माकं सूत्र

१ हे भिक्षु हो ! आँखा तिम्रो होइन। रूप तिम्रो होइन। चक्षु विज्ञान तिम्रो होइन। चक्षु स्पर्श तिम्रो होइन। चक्षु वेदना तिम्रो होइन।

२ हे भिक्षु हो ! कान तिम्रो होइन। शद्ब तिम्रो होइन। श्रोत विज्ञान तिम्रो होइन। श्रोत स्पर्श तिम्रो होइन। श्रोत वेदना तिम्रो होइन।

३ हे भिक्षु हो ! नाख तिम्रो होइन। गन्ध तिम्रो होइन। घ्राण विज्ञान तिम्रो होइन। घ्राण स्पर्श तिम्रो होइन। घ्राण वेदना तिम्रो होइन।

४ हे भिक्षु हो ! जिभ्रो तिम्रो होइन। रस तिम्रो होइन। जिह्वा विज्ञान तिम्रो होइन। जिह्वा स्पर्श तिम्रो होइन। जिह्वा वेदना तिम्रो होइन।

५ हे भिक्षु हो ! काय (शरीर) तिम्रो होइन। स्पर्श तिम्रो होइन। काय विज्ञान तिम्रो होइन। काय स्पर्श तिम्रो होइन। काय वेदना तिम्रो होइन।

६ हे भिक्षु हो ! मन तिम्रो होइन। $धर्म तिम्रो होइन। मनोविज्ञान तिम्रो होइन। मन स्पर्श तिम्रो होइन। मनो-वेदना तिम्रो होइन।

$ धर्मको अर्थ = वेदना, संज्ञा, संस्कारलाई भन्दछन्।

Downloaded from http://dhamma.digital

हे भिक्षु हो ! त्यसलाई छोड । त्यसलाई छोड्यो भने तिमीहरू लाई हित र सुख हुन्छन् ।

किन त्यसो भनेको ?

चक्षु, श्रोत, घ्राण, जिह्वा, काय, मन, रूप, शब्द, गन्ध, रस, स्पर्श, धर्म यस द्वादसायतन = म होइन, मेरो होइन, मेरो आत्मा होइन भनि जान्नु ।

चक्षु विज्ञान, श्रोत विज्ञान, घ्राण विज्ञान, जिह्वा विज्ञान, काय विज्ञान, मनो विज्ञान, । यस छ विज्ञान पनि म होइन, मेरो होइन, मेरो आत्मा होइन भनी जान्नु ।

दीघ निकाय पोट्टपाद सूत्र

१० प्रकारका अव्याकृत अनिर्वचनीय

(३) लोक अशाश्वत (अनित्य) हो । यही सत्य छ अरू सबै (वाद = मत) निरर्थक हो । यसलाई मैले अव्याकृत भनेको छु ।

(२) लोक अन्तवान हो । यसलाई पनि मैले अव्याकृत भनेको छु ।

(३) लोक अन अन्त हो । यसलाई मैले अव्याकृत भनेको छु ।

(४) त्यही जीव हो, त्यही शरीर हो । यसलाई मैले अव्याकृत भनेको छु ।

(५) जीव अर्को हो, शरीर अर्को हो । यसलाई मैले अव्या-

Downloaded from http://dhamma.digital

कृत भनेको छु ।

(६) मरेपछि फेरी तथागत हुँदैन । यसलाई मैले अव्याकृत भनेको छु ।

(७) मरेपछि फेरी तथागत जन्म हुन्छ । यसलाई मैले अव्याकृत भनेको छु ।

(८) तथागत, अरहन्तहरू=हुन्छ पनि, हुँदैन पनि......अव्याकृत .... भनेको छु ।

(९) मरेपछि तथागत न हुन्छ, न हुंदैन अव्याकृत.... ... ।

(१०) लोक नित्य हो । यही सत्य छ, अरू सबै (वाद=मत) निरर्थक हो । यसलाई मैले अव्याकृत भनेको छु ।

संयुक्त निकाय

अविज्जा सूत्र

१ हे भिक्षु हो ! आँखा, रूप, चक्षु विज्ञान, चक्षु स्पर्श, चक्षु वेदनालाई अनित्य भनेर जान्न सक्यो भने अविद्या रहित हुन्छ । विद्या प्राप्त हुन्छ ।

२ हे भिक्षु हो ! कान, शद्व, श्रोत विज्ञान, श्रोत स्पर्श, श्रोत वेदनालाई अनित्य भनेर जान्न सक्यो भने अविद्या रहित हुन्छ । विद्या प्राप्त हुन्छ ।

३ हे भिक्षु हो ! नाक, गन्ध, घ्राण विज्ञान, घ्राण स्पर्श, घ्राण वेदनालाई अनित्य भनेर जान्न सक्यो भने अविद्या रहित हुन्छ । विद्या प्राप्त हुन्छ ।

Downloaded from http://dhamma.digital

४ हे भिक्षु हो ! जिब्रो, रस, जिह्वा विज्ञान, जिह्वा स्पर्श, जिह्वा वेदनालाई अनित्य भनेर जान्न सक्यो भने अविद्या रहित हुन्छ । विद्या प्राप्त हुन्छ ।

५ हे भिक्षु हो ! काय (शरीर), स्पर्श, काय विज्ञान, काय स्पर्श काय वेदनालाई अनित्य भनेर जान्न सक्यो भने अविद्या रहित हुन्छ । विद्या प्राप्त हुन्छ ।

६ हे भिक्षु हो ! मन, धर्म, मनोविज्ञान, मन स्पर्श मनोवेदनालाई अनित्य भनेर जान्न सक्यो भने अविद्या रहित हुन्छ विद्या प्राप्त हुन्छ ।

हे भिक्षु हो ! यसैलाई जान्नु नै अविद्याबाट रहित हुनु र विद्या प्राप्तगर्नु हो ।

अष्टाङ्गिक मार्गले प्रतित्यसमुत्पाद निरोध हुने

१ सम्यक दृष्टिले – अविद्या – निरोध हुन्छ ।

२ सम्यक संकल्पले – संस्कार – निरोध हुन्छ ।

३ सम्यक वाणिले – विज्ञान निरोध हुन्छ ।

४ सम्यक कर्मान्तले – नाम रूप र षडायतन निरोध हुन्छ ।

५ सम्यक आजिवकले – स्पर्श निरोध हुन्छ ।

६ सम्यक व्यायामले – वेदना निरोध हुन्छ ।

७ सम्यक स्मृतिले – तृष्णा र उपादान निरोध हुन्छ ।

८ सम्यक समाधिले — कामभव, रूप भव, अरूप भव र जाति, जरा, व्याधि, मरण निरोध हुन्छन् ।

Downloaded from http://dhamma.digital

छ चरित्र

(१) राग चरित्र (२) द्वेष चरित्र (३) मोह चरित्र
(४) वितर्क चरित्र (५) श्रद्धा चरित्र (६) बुद्धि चरित्र

१ राग चरित्रले– दोतिंसकोट्ठास र असुभ ध्यान गर्नु ।
२ द्वेष चरित्रले– मैत्री भावना गर्नु ।
३-४ मोह र वितर्क चरित्रले– आनापाना ध्यान गर्नु ।
५ श्रद्धा चरित्रले– बुद्धानुस्मृत्ति ध्यान गर्नु ।
६ बुद्धि चरित्रले– चार धातु पृथ्वी, जल, अग्नि, वायुको ध्यान गर्नु ।

मन उत्पन्न हुने हेतु धर्म

१ चक्षु, रूप, आलोक, मन सिकार, चक्षु प्रसाद ।
यो पाँच हेतुले– चक्षु विज्ञान उत्पन्न हुन्छ ।
२ श्रोत, शब्द, आकाश, मन सिकार, श्रोत प्रसाद ।
यो पाँच हेतुले– श्रोत विज्ञान उत्पन्न हुन्छ ।
३ घ्राण, गन्ध, वायु, मन सिकार, घ्राण प्रसाद ।
यो पाँच हेतुले– घ्राण विज्ञान उत्पन्न हुन्छ ।
४ जिह्वा, रस, पानी, मन सिकार, जिह्वा प्रसाद ।
यो पाँच हेतुले– जिह्वा विज्ञान उत्पन्न हुन्छ ।
५ काय, स्पर्श, पृथ्वी, मन सिकार, काय प्रसाद ।
यो पाँच हेतुले– काय विज्ञान उत्पन्न हुन्छ ।
६ मनोद्वार, हृदयवत्थु, धर्म, मन सिकार ।
यो चार हेतुले– मनोविज्ञान उत्पन्न हुन्छ ।

Downloaded from http://dhamma.digital

आठ स्तुप वन्दना

(१) एको थुपो राजगहे
एको वैसालिया पुरे
एको कपिल वत्थुस्मिं
एकोच अल्ल कप्पके ।

(२) एकोसि राम गामस्मिं
एकोच वेठ दीपके
एकोपावे एकोमल्ले
एकोच कुसिनारके ।

(३) एते अट्ठ महाथूपा
जम्बुदीपे पतिट्ठिता
पूजिता नर देवेहि
तेपि वन्दामि सब्बदा ।

पाँच कञ्जुसी

१ घर, विहार, आवास कञ्जुसी
२ कूल, ज्ञाति, बन्धु कञ्जुसी
३ लाभ, सत्कार कञ्जुसी
४ वर्ण, रूप कञ्जुसी
५ धर्म कञ्जुसी

Downloaded from http://dhamma.digital

पाँच ईर्ष्या

१ अरूको घर, विहार, देखेर ईर्ष्या
२ अरूको कूल बृद्धि देखेर ईर्ष्या
३ अरूको लाभ देखेर ईर्ष्या
४ अरूको रूप, वर्ण देखेर इर्श्या
५ अरूले धर्म, ज्ञान जानिएको विषयमा ईर्ष्या
अरूले खाएको, पिएको, लाएको, सुखभोग गरेको देखेर ईर्ष्या ।

अट्ठाइस रूप

पृथ्वी, आपो, तेजो, वायु, चक्षु प्रसाद, श्रोत प्रसाद, घ्राण प्रसाद, जिह्वा प्रसाद, कायप्रसाद, वर्ण, शद्ब, गन्ध, रस, इत्थि भाव रूप, पुम्भाव रूप, हृदयवत्थु, जीवितिन्द्रिय, आहार, परिच्छेद रूप, काय विञ्ञत्ति, लहुता, वची बिञ्ञति, मुदुता, कम्मञ्ञता, उपचय, सन्तति, जरता, अनिच्चता ।

---

१ कञ्जुसी हुञ्जेल सम्म दान पारमिता पूर्ण गर्न सक्दैन ।
२ ईर्ष्या हुञ्जेल सम्म अनागामी मार्गफल पाउन सक्दैन ।

यो अट्ठाइस रूपलाई रूप स्कन्ध भन्दछन् ।

Downloaded from http://dhamma.digital

पाप अकुशल निरोध हुने ज्ञान

१ हिंसा, चोरी, व्यभिचार, झूठ, मिथ्यादृष्टिलाई श्रोतापत्ति ज्ञानले निरोध गर्छ ।

२ निन्दा, चुगली, कठोर वचन, काम राग, द्वेषलाई अनागामि ज्ञानले निरोध गर्छ ।

३ बकबाद, लोभ र मोहलाई अरहन्त ज्ञानले निरोध गर्छ ।

४ लोभ, द्वेष, मोहलाई सकृदागामि ज्ञानले कमजोर गराइ दिन्छ ।

आमगोर प्रश्न

१ एकं नामंकिं ? = सब्बे सत्ता आहार थितिका ।

२ द्वे नामं किं ? = नामं च रूपं च ।

३ तिनि नाम किं ? = तिस्सो वेदना ।

४ चत्तारि नामं किं ? = चत्तारि अरियासच्चानि ।

५ पञ्च नामं किं ? = पञ्च उपादानक्खन्धा ।

६ छः नामं किं ? = छ अज्झतिकानि आयतनानि ।

७ सत्त नामं किं ? = सत्तबोज्झंगा ।

८ अट्ठ नामं किं ? = अरियोअट्ठङ्गिकोमग्गो ।

९ नव नामं किं ? = नव सत्तावासा ।

१० दस नामं किं ? दसहंगेहि समन्नागतो अरहाति वुंच्चतीति ।

Downloaded from http://dhamma.digital

अनत्त लक्खण सुत्र

(१ रूप नित्य हो कि अनित्य हो ? अनित्य हो भन्ते ।
अनित्यरूपी रूप दुःख हो कि सुख हो ? दुःख हो भन्ते ।
दुःखरूपी रूप आत्मा हो कि अनात्मा हो ? अनात्मा हो भन्ते ।

(२) वेदना नित्य हो कि अनित्य हो ? अनित्य हो भन्ते ।
अनित्यरूपी वेदना दुःख हो कि सुख हो ? दुःख हो भन्ते ।
दुःखरूपी वेदना आत्मा हो कि अनात्मा हो ? अनात्मा हो भन्ते ।

(३) संज्ञा नित्य हो कि अनित्य हो ? अनित्य हो भन्ते ।
अनित्यरूपी संज्ञा दुःख हो कि सुख हो ? दुःख हो भन्ते ।
दुःख रूपी संज्ञा आत्मा हो कि अनात्मा हो ? अनात्मा हो भन्ते ।

(४) संस्कार नित्य हो कि अनित्य हो ? अनित्य हो भन्ते ।
अनित्यरूपी संस्कार दुःख हो कि सुख हो ? दुःख हो भन्ते ।
दुःखरूपी संस्कार आत्मा हो कि अनात्मा हो ? अनात्मा हो भन्ते ।

(५) विज्ञान नित्य हो कि अनित्य हो ? अनित्य हो भन्ते ?
अनित्यरूपी विज्ञान दुःख हो कि सुख हो ? दुःख हो भन्ते ।
दुःखरूपी विज्ञान आत्मा हो कि अनात्मा हो ? अनात्मा हो भन्ते ।

Downloaded from http://dhamma.digital

चार चीजमा चिन्तना न गर्नु

[१] बुद्ध विसये न चिन्तेतब्बो ।
बुद्धमा कति ज्ञान छ, कति गुण छ र कति प्रज्ञा छ यसमा चिन्तना न गर्नु ।

[२] लोक विसये न चिन्तेतब्बो ।
पृथ्वी, जल, अग्नि, बायु, आकाश । यी पाँच तत्वलाई कसले शृष्टि गरे, कहिले शृष्टि भयो यसको आदि अन्त नभएकोले यसमा पनि चिन्तना न गर्नु ।

[३] रिद्धि विसये नचिन्तेतब्बो ।
बुद्धमा कति रिद्धि छ, कति चमत्कार छ, कति पुरूषार्थ छ, यसमा पनि चिन्तना न गर्नु ।

[४] विपाक विसये नचिन्तेतब्बो ।

संसारमा चार योनि छ । छ गति छ । एकतीस भूवन छ । मरेर प्राणीहरू कहाँ जाने हो । कहाँबाट आएर जन्मन आएको हो । यसको पनि चिन्तना नगर्नु ।

यस विषयमा चिन्तना गर्‍यो भने मानिसहरू बौलाहाएर, मरेर जान्छन् । तै पनि यसको पट्टा लगाउन सक्दैन ।

नमोतस्स भगवतो अरहतो सम्मासम्बुद्धस्स:

चालीस प्रकारको समथ भावना

दस कसिण भावना

(१) पृथ्वीको चक्का ध्यान गर्नु ।

(२) पानीको चक्का ध्यान गर्नु ।

(३) आगोको चक्का ध्यान गर्नु ।

(४) झण्डा फरफरेको वायुको ध्यान गर्नु ।

(५) नीलो रङ्गको चक्का ध्यान गर्नु ।

(६) पहेंलो रङ्गको चक्का ध्यान गर्नु ।

(७) रातो रङ्गको चक्का ध्यान गर्नु ।

(८) सेतो रङ्गको चक्का ध्यान गर्नु ।

(९) निर्मल आकाशको ध्यान गर्नु ।

(१०) प्वालबाट निस्केको आलोक (रश्मि) को ध्यान गर्नु ।

क्रिया= एक बित्ता चार अंगुलको चक्का बनाइ ध्यान गर्नु ।

दस अशुभ भावना

१ सुन्निएको, फुलिएको, मृतक शरीरको ध्यान गर्नु ।

२ नीलो भैसकेको मृतक शरीरको ध्यान गर्नु ।

३ पीप निक्लीसकेको मृतक शरीरको ध्यान गर्नु ।

४ खण्ड खण्ड भैसकेको मृतक शरीरको ध्यान गर्नु ।

५ काग, गिद्ध, कुकुर, स्यालले खाइरहेको मृतक शरीरको ध्यान गर्नु ।

Downloaded from http://dhamma.digital

६ हात, खुट्टा, टाउको छुट्टीसकेको मृतक शरीरको ध्यान गर्नु ।

७ अङ्गप्रत्यङ्ग टुक्रा टुक्रा भैसकेको मृतक शरीरको ध्यानगर्नु ।

८ यताउति रगतले लेपन भैरहेको मृतक शरीरको ध्यानगर्नु ।

९ नौ द्वारमा किरा परिसकेको मृतक शरीरको ध्यान गर्नु ।

१० हाड मात्रै भैसकेको कङ्काल मृतक शरीरको ध्यान गर्नु ।

दस अनुस्मृति भावना

१ बुद्धको नवगुण सम्भी ध्यान गर्नु ।

२ धर्मको छ गुण सम्भी ध्यान गर्नु ।

३ संघको नव गुण सम्भी ध्यान गर्नु ।

४ पञ्चशील, अष्टशीलको गुण सम्भी ध्यान गर्नु ।

५ त्याग चेतनाको गुण सम्भी ध्यान गर्नु ।

६ देवताहरूको गुण सम्भी ध्यान गर्नु ।

७ निर्वाणको गुण सम्भी ध्यान गर्नु ।

८ द्वतिंसकोट्ठास= केसा, लोभा इत्यादिको ध्यान गर्नु ।

९ आना, पाना, श्वास प्रश्वासको ध्यान गर्नु ।

१० एक दिन मर्नु पर्छ भनि ध्यान गर्नु ।

चतुर ब्रह्म विहार

१ दुःखी, सुखी, सत्व प्राणीहरूलाई पुत्र बराबर प्रेम भाव गरी समभाव देख्नु = मैत्री भावना ।

Downloaded from http://dhamma.digital

२ दुःखी प्राणीहरूलाई दया गर्नु = करूणा भावना ।

३ सुखी धर्मात्मा प्राणीहरू देखेर हर्ष हुनु=मुदिता भावना

४ सुख दुःखबाट अलग हुनु= उपेक्षा भावना ।

आहारे प्रतिकूल भावना

भोजन गर्दा मीठो न मीठो नभनी खाएको अन्न आहार मल मुत्र भएर जाने हो भनि भावना गर्नु ।

धातुववत्थान भावना

२० कोट्ठास = पृथ्वी तत्व । १२ कोट्ठास = जल तत्व ।

४ कोट्ठास= अग्नि तत्व । ६ कोट्ठास = वायु तत्व ।

यो बयालीस तत्वलाई अलग अलग छुट्याई भावना गर्नु ।

चार अरूप भावना

१ रूप संज्ञाबाट रहित भएर, आकाश अनन्त छ भन्ने आरम्मणलाई आकासानंत्यायतन भावना भन्दछन् ।

२ आकाश संज्ञाबाट रहित भएर, विज्ञान अनन्त छ भन्ने आरम्मणलाई विज्ञाणंत्यायतन भावना भन्दछन् ।

३ केही पनि छैन भन्ने आरम्मणलाई अकिंचन्यायतन भावना भन्दछन् ।

४ मोटामोटी संज्ञा नभएको, सुक्ष्म संज्ञा अवशेष रहेको आरम्मणलाई नेव संज्ञा नाशंज्ञायतन भावना भन्दछन् ।

विपस्सना भावना

अध्यात्मिक र बाहिरार्थ चीज वस्तुलाई अनित्य, दुःख अनात्मा सम्झनु विपस्सना भावना भन्दछन् ।

Downloaded from http://dhamma.digital

आठ प्रकारको आना पाना भावना

१ गणना – एक देखि पाँच सम्म लानु । एक एक अङ्क बढाउँदै लगेर दस अङ्क सम्म गिन्ती गर्नु ।

२ अनुवन्धना – भित्र बाहिर गरेको श्वासको साथ साथमा चित्तराखी ध्यान गर्नु ।

३ फुसना – श्वास स्पर्श भएको स्थानलाई सम्झना गर्नु ।

४ ठपना – श्वासको आरम्मनमा चित्त स्थीर गर्नु ।

५ सल्लक्खणा – श्वासलाई अनित्य, दुःख, अनात्मा सम्झनु ।

६ विवट्टना – श्वासको साथसाथै श्रोतापत्ति सकृदागामि, अनागामि, अरहन्त फल प्राप्त गर्नु ।
अनागामि, अरहन्त मार्ग प्राप्तगर्नु ।

७ पारिसुद्धि – श्वासको साथ साथै श्रोतापत्ति, सकृदागामि,

८ पटिपस्सना – प्रतिवेक्षण, विचार शक्ति, मेरो श्वास यो अवस्थामा पुगेको छ भनि परीक्षा गर्नु ।

दस अकुशल पाप

१ हिंसा गर्नु ।
२ चोरी गर्नु ।
३ व्यभिचार गर्नु ।
४ झूठ बोल्नु ।
५ निन्दा र चुग्ली गर्नु ।
६ कठोर वचन बोल्नु ।
७ फटाहा कुरा गर्नु ।
८ पर धनमा लोभ गर्नु ।
९ परलाई द्वेषभाव गर्नु ।
१० कर्म र कर्मको फलमा विश्वास नहुनु ।

यो दस अकुशल पापलाई छोडनु पर्छ ।

Downloaded from http://dhamma.digital

प्रथम ध्यान हुनलाई पञ्च निवरण छोडनु पर्छ

१ काम छन्द— रूप, शद्ब, गन्ध, रस, स्पर्शमा नभुल्नु ।
२ ब्यापाद— द्वेष, हिंसा, ईर्ष्यालाई छोडनु पर्छ ।
३ थिन मिद्ध— शारीरिक आलस्य र मानसिक आलस्य लाई छोडनु पर्छ ।
४ उद्धच्च – कुकुच्च = मनको चञ्चलता र पछुताउनुलाई छोडनु पर्छ ।
५ विचिकिच्छा — शंका र सन्देहलाई छोडनु पर्छ ।

प्रथम ध्यानको लक्षण

१ वितर्कमा आलस्य हुँदैन
२ विचारमा शंका हुँदैन
३ प्रीतिमा द्वेष हुँदैन
४ सुखमा शारीरिक र मानसिक चंचलता हुँदैन ।
५ एकाग्रतामा सांसारिक भोग सम्बन्धि आशा हुंदैन ।

दस कुशल पुण्य पथ

१ दान दिनु
२ शील पालन गर्नु
३ भावना गर्नु
४ बृद्ध जनहरूलाई मान मर्यादा राख्नु
५ आफु भन्दा ठूलोको सेवा गर्नु
६ सबै प्राणीहरूलाई पुण्य छोडिदिनु
७ अरूले गरेको धर्ममा प्रशंसा गर्नु

Downloaded from http://dhamma.digital

८ समय समयमा धर्म उपदेश दिनु ।

९ समय समयमा धर्म उपदेश सुन्नु ।

१० पाप धर्मको फलाफलमा विश्वास गर्नु ।

यो दस कुशल पुण्यपथलाई धारणा गर्नु पर्छ ।

अट्ठ कला

पृथ्वी, आपो, तेजो, वायु, वर्ण, गन्ध, रस, ओजा ।

दस कला

पृथ्वी, आपो, तेजो, वायु, वर्ण, गन्ध, रस, ओजा, काय प्रसाद, जीवितिन्द्रिय ।

प्राण नभएको चीज वस्तुमा आठ कला हुन्छन् ।

प्राण भएको चीज वस्तुमा दस कला हुन्छन् ।

अष्टांगिक मार्ग

(१) ठीक दृष्टि राख्नु (२) ठीक संकल्प गर्नु
(३) ठीक वचन बोल्नु (४) ठीक कर्म गर्नु
(५) ठीक जीविका गर्नु (६) ठीक उद्योग गर्नु
(७) ठीक स्मृति राख्नु (८) ठीक समाधि गर्नु ।

यो आठ मार्ग निर्वाणको बाटो हो । ठीकको अर्थ सम्यक दृष्टिलाई भन्दछन् ।

आठ लोक धर्म

लाभ, अलाभ, यश, अयश, निन्दा, प्रशंसा, सुख, दुःख ।

Downloaded from http://dhamma.digital

सात आर्य धन

श्रद्धा, शील, लज्जा, भय, त्याग, बहुश्रुत, प्रज्ञा ।

दस क्लेश

लोभ, द्वेष, मोह, मान, दिट्ठि, अहिरिक, अनोत्तप्प, थिन-मिद्ध. उद्धच्च, – कुकुच्च विचिकिच्छा ।

अर्थ— लोभ= लालची हुनु । द्वेष= रिसाउनु ।
मोह= नजान्नु । मान= राजमत्ता, मानमत्ता, धनमत्ता, यौवनमत्ता हुनु । दिट्ठि= सत्काय दृष्टि, साश्वत दृष्टि, उच्छेददृष्टि हुनु । अहिरिक= पाप देखेर लज्जा नहुनु । अनोत्तप्प= पाप देखेर भय नहुनु । थिन= शारीरिक आलस्य, मिद्ध=मानसिक आलस्य । उद्धच्च= मनचंचल हुनु । कुकुच्च= पछुताउनु । विचिकिच्छा= शंका र सन्देह हुनु ।

यी दस क्लेशलाई छोडनु पर्छ ।

देवताहरूको आयु

१ चतुर महाराजाहरूको आयु नब्बे लाख वर्ष ।
२ देवराज ईन्द्रको आयु तीन करोड साठी लाख वर्ष ।
३ यामा देवताको आयु चौध करोड चालीस लाख वर्ष ।
४ तुसिता देवताको आयु सन्ताउन्न करोड साठीलाख वर्ष ।
५ निम्मानरति देवताको आयु दुइ अरब तीस करोड चालीस लाख वर्ष ।

Downloaded from http://dhamma.digital

६ परनिम्मित वसवत्ति देवताको आयु नौ अरब एकाइस करोड साठी लाख वर्ष ।

रूप ब्रह्माहरूको आयु

१ ब्रह्म पारिसज्जमा एक कल्पमा तीन खण्डमा एक खण्ड आयु हुन्छ ।

२ ब्रह्म पुरोहितमा आधा कल्प आयु हुन्छ ।

३ महा ब्रह्मामा एक कल्प आयु हुन्छ ।

४ परित्ताभामा दुइ कल्प आयु हुन्छ ।

५ अप्पमाणाभामा चार कल्प आयु हुन्छ ।

६ आभस्सरामा आठ कल्प आयु हुन्छ ।

७ परित्तसुभामा सोह्र कल्प आयु हुन्छ ।

८ अप्पमाणसुभामा बत्तीस कल्प आयु हुन्छ ।

९ सुभकिह्णमा चौंसट्ठी कल्प आयु हुन्छ ।

१० वेहप्फलमा पाँचसय कल्प आयु हुन्छ ।

११ असञ्ञसत्तामा पाँच सय कल्प आयु हुन्छ ।

१२ अविहामा एक हजार कल्प आयु हुन्छ ।

१३ आतप्पामा दुइ हजार कल्प आयु हुन्छ ।

१४ सुदस्सामा चारहजार कल्प आयु हुन्छ ।

१५ सुदस्सीमा आठ हजार कल्प आयु हुन्छ ।

१६ अकनिष्ट ब्रह्म लोकमा सोह्र हजार कल्प आयु हुन्छ ।

अरूप ब्रह्माहरूको आयु

१ आकासानंचायतनमा बीस हजार कल्प आयु हुन्छ ।

Downloaded from http://dhamma.digital

२ विञ्ञाणंचायतनमा चालीस हजार कल्प आयु हुन्छ ।

३ आकिञ्चञ्ञायतनमा साठी हजार कल्प आयु हुन्छ ।

४ नेवसंज्ञानासंज्ञायतनमा चौरासी हजार कल्प आयु हुन्छ ।

चार द्वीपको आयु

१ उत्तर कुरु द्वीपमा हजार वर्ष आयु हुन्छ ।

२ पूर्व विदेहमा सात सय वर्ष आयु हुंन्छ ।

३ पश्चिम अपरगोयान द्वीपमा पाँच सय वर्ष आयु हुन्छ ।

४ दक्षिण जम्बु द्वीपमा आयुको ठेगाना छैन ।
मान्दाताराजा जस्तो पुण्यवन्त हुनसके असंख्य वर्ष सम्म पनि आयु हुन सक्छ ।
पुण्यहीन भयो भने दस वर्ष सम्म पनि आयु हुन्छ ।

आठ अभिमान

१ धन अभिमान २ राज्य अभिमान ३ देह अभिमान
४ स्त्री अभिमान ५ विद्या अभिमान ६ ज्ञान अभिमान
७ तप अभिमान ८ सिद्धि अभिमान ।

मैथुनमा दस गुण नाश हुन्छ

१ ज्ञान नाश २ क्रिया नाश ३ बल नाश ४ वीर्य नाश
५ लाज नाश ६ यश नाश ७ लक्ष्मी नाश ८ कीर्ति नाश
९ तप नाश १० मुक्ति नाश ।

Downloaded from http://dhamma.digital

सप्ततिंसति बोधिपक्ष धर्म

कायानुपस्सना । वेदनानुपस्सना । चित्तानुपस्सना । धम्मानुपस्सना । उत्पन्न पापलाई दबाउनु । अनुत्पन्न पापलाई उत्पन्न नगर्नु । अनुत्पन्न कुशललाई उत्पन्न गर्नु । उत्पन्न कुशललाई बढाउँदै लानु । छन्द ऋद्धि पाद । विमंस ऋद्धि पाद । बीर्य ऋद्धि पाद । चित्त रिद्धि पाद । श्रद्धा बल । बीर्य बल । स्मृति बल । समाधि बल । प्रज्ञा बल । श्रद्धाइन्द्रिय । बीर्य इन्द्रिय । स्मृति इन्द्रिय । समाधि इन्द्रिय । प्रज्ञा इन्द्रिय । स्मृतिसम्बोध्यंग । धर्म विचयसम्बोध्यंग । बीर्य सम्बोध्यंग । प्रीति सम्बोध्यंग । प्रसब्धि सम्बोध्यंग । समाधि सम्बोध्यंग । उपेक्षा सम्बोध्यंग । सम्यक दृष्टि । सम्यक संकल्प । सम्यक वाचा । सम्यक कर्म । सम्यक आजिवक । सम्यक व्यायाम । सम्यक स्मृति । सम्यक समाधि ।

यही ३७ बोधिपक्ष धर्मलाई अरहन्त र बुद्ध हुने बोधिज्ञान भन्दछन् ।

त्रिविद्या

१ पूर्व जन्मको ज्ञान
२ दिव्य चक्षु ज्ञान
३ आश्रवक्षय ज्ञान ।

अष्ट विद्या

१ पूर्वजन्मको ज्ञान
२ दिव्य चक्षुको ज्ञान
३ दिव्य श्रोत ज्ञान
४ मनोमयरिद्धि ज्ञान

Downloaded from http://dhamma.digital

५ रिद्धि विद्या ज्ञान ६ परचित्त ज्ञान
७ विपस्सना ज्ञान ८ आश्रवक्षय ज्ञान

पन्ध्र आचरण

१ शील संवर २ इन्द्रिय रक्षा ३ भोजने मात्र ज्ञान
४ जागृत शील ५ श्रद्धा ६ लज्जा ७ भय
८ बहुश्रुत ९ बीर्य १० स्मृति ११ प्रज्ञा
१२ प्रथम ध्यान १३ द्वितीय ध्यान १४ तृतीय ध्यान
१५ चतुर्थ ध्यान ।

दस बोधिसत्व — भविष्यमा बुद्ध हुने

१ अजित थेर — मैत्री बुद्ध
२ राम राजा — राम बुद्ध
३ कोशल राजा — धर्मराज बुद्ध
४ अभिभूदेवता — धर्मस्वामी बुद्ध
५ दीघसोणी दैत्य — नारद बुद्ध
६ चंकि ब्राह्मण — रंसीमुनि बुद्ध
७ सुभ युवक — देव देव बुद्ध
८ तोदेय्य ब्राह्मण — नरसिंह बुद्ध
९ नालागिरी हात्ती — तिस्स बुद्ध
१० पालिलेय्यक हात्ती — सुमंगल बुद्ध ।

पाँच प्रीति

१ खुद्दक प्रीति — रोमांच मात्र खुशी हुने
२ क्षणिक प्रीति — बिजुली जस्तो खुशी हुने
३ ओकन्तिक प्रीति — पानीको तरङ्ग जस्तो खुशी हुने

Downloaded from http://dhamma.digital

४ उब्बेग प्रीति – गगन गमन (आकाशमा उडन सक्ने)

५ फरणा प्रीति – कपासमा तेल राख्दा भिजेर जाने जस्तै मनमा अत्यन्त खुशी हुने ।

धर्मको लक्षण

१ जस्तै दुःख परे पनि मनले धैर्य गर्नु ।

२ अरूले आफुलाई अपराध गरेता पनि क्षमा दिनु ।

३ मनलाई दमन गर्नु

४ जस्तै दुःख परे पनि चोरेर नखानु ।

५ काय, वाक, चित्त शुद्ध गर्नु ।

६ चक्षु आदि इन्द्रियलाई बशमा राख्नु ।

७ बुद्धि, ज्ञान, प्रज्ञाबाट पारंगत हुनु ।

८ काम, भव, दृष्टि, अविद्या, आश्रवबाट मुक्त हुनु ।

९ झूठ नबोल्नु, सत्य बोल्नु ।

१० क्रोध, द्वेष, ईर्ष्या नगर्नु ।

Dhamma.Digital

समाप्त

Downloaded from http://dhamma.digital

चन्दा दाता

अमृत लाल शाक्य,		सुवर्ण कुमारी शाक्य	३०।
तीर्थ कुमारी शाक्य			१३।५०
सुमना देवी शाक्य			५।
श्री लक्ष्मी बज्राचार्य			५।
बाल कुमारी शाक्य			५।
सेती निनी शाक्य			५।
नील कुमारी बज्राचार्य			१०।
दस कुमारी बज्राचार्य			५।
विश्वकर्मा			५।
चन्द्र कुमारी			२।
जीत बहादुर, आशमाया			१०।
मानवी अनागारिका			१०।
करुणा अनागारिका			२।
धर्म दस गुरुमा			५।
विष्णु कुमारी महर्जन (पुतली)			१०।
द्रौपती श्रेष्ठ			२०।
सूर्यमाया बज्राचार्य			५।
अनन्त राज शाक्य			२५।
गृह लक्ष्मी	२।	पुतली काकी	१।
साहिंली	१।	बेगम	१।
पुनमाया	१।	श्री मती बैद्य गोबिन्द लाल	५।

मुद्रक- तिलक प्रेस तानसेन

Downloaded from http://dhamma.digital