

ध्यान जाँव सम्बन्धी व्यावहारिक निर्देशन

(निष्पन्न भाषण)



प्रकाशक

अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केंद्र

कुइलगर, शैलपुर, काठमाडौं

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

ध्यान जाँच सम्बन्धी व्यावहारिक निर्देशन



2529

ओवादाचरिय सयादो उ पण्डिताभिवंश

अनुवादक

अनागारिका विमलजाणी

प्रकाशक

अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र, बुद्ध नगर, शंखमूल,
काठमाडौं

प्रकाशक

अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र

(रजत वर्षया उपलक्ष्यय)

बुद्ध नगर, शंखमूल, काठमाडौं

फोन : ००९७७-१-४७८४६३९, ४७८२७०७

email: ibmcsati@gmail.com

दाता - **श्री रत्न बहादुर वज्राचार्य**

बुबहाल, ल.पु. ।

मूल्य - **धर्मदान**

बु. सं. २५५४

ने. सं. ११३१

बि. सं. २०६७

ई. सं. २०११

प्रथम संस्करण - १००० प्रति

मुद्रक : बागमती छापाखाना

गाबहाल, ललितपुर

फोन : ५५३३८४७

भूमिका

ध्यान भावना अभ्यास यानागु तरीका र स्यूगु खँगुयात कर्मस्थानाचार्य ध्यानगुरूयाथाय् कनेगुबखतय् दयाच्चनीगु कठिनाइत पण्डिताराम स्वे ताउँ गौ सयादो स्वयं थः ध्यान अभ्यास यानाबिज्यागु बखतय् वसपोलयात न जूगु खः । उकिं वसपोलया कर्मस्थानाचार्य ध्यानगुरू महासी सयादोयाथाय् ध्यानअनुभव कं वइपि योगीपिनि अनुभव कनिगु तरीका न्यके ब्यूगु जुयाच्चन । भविष्य पण्डिताराम सयादो जुयाबिज्याइम्ह वसपोलं निन्हु स्वन्हु न्यनाबिज्यागु बखतय् ध्यान अनुभव कनेगु तरीका बाँलाक थुइका बिज्यात । लिपा सयादो स्वयं कर्मस्थानाचार्य ध्यानगुरू जुयाबिज्याना योगीपिन्त निर्देशन बिइगु बखतय् उपि योगीपिनि न थःतथेंतु हे कठिनाइत दयाच्चंगु खनाः बिज्यात । वसपोल सयादोया योगीपिनि थःतथें हे कठिनाइत मदुसे ध्यान अनुभव कने सयेकेबीमास्तेवः । उकिं वसपोलं थम्ह अभ्यास यानागु तरीका, स्यूगु खँगु अनुभवत कनेगु तरीकायात योगीपिन्त लँ वयना बिइगुकथं देशना याना बिज्यागु खः । न्यपि योगीपिसं थुकियात ययेका न च्वंगु जुल । थ्व योगीपिनिनिनिति यक्व लाभदायी न जुयाच्चन । उकिं थ्व देशना न्यनेनपि व्यक्तिपिसं थुकियात सफूयारूपय् स्वयेगु इच्छा यानाच्चन । नाप प्रेरणा न बियाच्चन । वयेकपिनिगु इच्छा व

प्रेरणा अनुस्म्य थ्व सफू पिहाँ वयेके फयेक कुतः याना बियागु जुल । सतिपट्टानधर्म अभ्यास यायेगु तरीका, स्युगु खँगु अनुभवयाबारे सयादो न आज्ञा जुयाबिज्यागु खँत गुलि तक पूव, गुलि तक प्रभावकारी जू, गुलि तक लाभदायी जू धयागु खँ थ्व सफू ब्वना स्वल धायेव ब्वमिपि स्वयं थःपिसं थुइका काये फइगु जुयाच्चन ।

सामणेच्यो



ख

प्रकाशकीय

भगवान् बुद्ध सत्त्व प्राणीपिनिगु चित्तक्लेशमलं मुक्त जुया विशुद्ध जुइकेया लागि, शोक व सन्ताप पुलावनेया लागि, शारीरिक दुःख मानसिक दुःख शान्त याना निरोध यायेयानिति, आर्यमार्गयात प्राप्त यायेयानिति वथे निर्वाण साक्षात्कार यायेयानिति छपु जक लँपु दु धका घोषणा याना बिज्यागु 'सतिपट्टान' भाविता यायेमाःगु छगू महत्त्वजाःगु विपस्सना भावना खः । थुकियाता भाविता यायेत बर्माया सुप्रसिद्ध ध्यान गुरु महासी सयादोन निर्देशन याना बिज्याःगु ध्यान पद्धति अनुसार अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्रय् ध्यान शिविर संचालन जुया च्वंगु खः । थुगु केन्द्रय् योगीपिन्त ध्यान च्वनेगु शुरु याइगु ईलय् रिकर्ड याना तःगु ध्यान निर्देशन न्यंकीगु चलन दु । थुगु 'विपस्सना भावनाया व्यावहारिक निर्देशन' सफूया स्मय् नेपाली भाषा (२०४६, २०४७ सालय् व अंग्रेजी भाषा) प्रकाशित जुइधुकूगु जुल ।

आ प्रकाशन जुइगु ध्यान जाँच सम्बन्धी व्यावहारिक निर्देशन' सफून योगीपिनिनििति छगू महत्त्वपूर्णगु सफू खः । थ्व सफुती ध्यान अभ्यास यायेगु तरिका स्पष्ट रूपं न्हयब्वया

तःगुया नापं ध्यान अभ्यास यायेबलय सिया वःगु खना वःगु
 अनुभवयात गुकथं व्यक्त यायेमाः धयागु बारय् बाँलाक क्यना
 तःगु दु । योगीपिसं थःम्हं यानागु अभ्यास एवं अनुभवया खँ
 ध्यान गुरूयात सहीकथं कने फत धाःसा वसपोल गुरूपिनिपाखे
 प्रेरणादायी मार्ग निर्देशन प्राप्त जुइगु जुया ध्यान भावनाय्
 प्रगति याये फया वइगु जुयाच्चन ।

ओवादाचरिय उ पण्डिताभिवंश सयादोजी योगीपित
 ध्यान जाँच सम्बन्धी बिया बिज्याःगु निर्देशन संग्रह याना तःगु
 नेपाल भाषां अनुदीत सफू थुगु अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना
 केन्द्रपाखे प्रकाशन याये खना लय्ता । थ्व सफू नेपाल भाषां
 अनुवाद याना बिज्याःम्हं श्रद्धेय अनागारिका विमलजाणी
 गुरूमाँ प्रति कृतज्ञता प्रकट याना च्वना । अनुवादया सिलसिलाय्
 बाँलाक कविता चिना ग्वाहाली याना बिज्यागुलिं थुगु ध्यान
 केन्द्रया धम्मानुसासक श्रद्धेय ज्ञानपूर्णिक महास्थविरप्रति
 कृतज्ञता प्रकट याना च्वना । थुगु सफू प्रकाशन यायेत दाता
 जुया बिज्याम्हं श्री रत्न बहादुर वज्राचार्ययात नं यक्व
 साधुवाद दु । थुगु सफू ब्वना भाषा शुद्ध याना दीम्हं श्री मदन
 रत्न मानन्धरप्रति नं साधुवाद देछाया च्वना । नापं कम्प्यूटर
 सेटिङ्ग याना बिज्याःम्हं भिक्षु अस्सजिप्रति आभार व्यक्त याना

चवना । कम्प्यूटर टाइप याम्ह सुश्री सुचिता शाक्ययात धन्यवाद
दु ।

थुगु सफू बवना योगीपिसं सतिपट्टान विपस्सना भावनायात
सहीकथं अम्यास याना मार्गफल निर्वाण प्राप्त जुइगु लँय्
न्ह्यब्बाय् फयेमा धका शुभकामना देछाया चवना ।

चिरं तिइतु सद्धम्मो ।



अमिता धारव्वा

अध्यक्ष

अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र

ड

ध्यान जाँच सम्बन्धी व्यावहारिक निर्देशन

नूपि योगीपि धयापि आः तिनि धर्मलिसे स्वापू दुपि
व्यक्तिपि खः । उपि व्यक्तिपिनि ध्यान भावना भाविता यायेगु
निर्देशन विधि न्यनातये धुकूसां न बाँलाक भाविता याये मसः,
ध्यान अनुभव कने मसयाच्चनीगु जुयाच्चन । गुलिं गुलिं
बाँलाक ध्यान भाविता याये सःसां न थः भाविता यानागु पहः,
उकिइ खंगु अनुभवत व्यक्त याये मसयाच्चनीगु खः । उकिं
अज्यागु कठिनाइत भति दयाच्चंगु जुयाः उकियात पुलां वने
फयेक धकाः योगीपिनिनिति थः भाविता यानागु पहः व खंगु,
जूगु अनुभवत व्यक्त यायेगु इलय् लँ क्यना बिइगुकथ भति
भति कने मास्ते वः ।

ध्यान भावना भाविता यायेगु विधि महोपकारक महाशी
सयादो न कना बिज्यानातःगु निर्देशन विधि हे जुल ।
योगीपिसं न्यने न धुकल । मूलविषयवस्तु आरम्मणनिसं
कयाः भाविता यायेगु तरीका संक्षिप्तरूपं न वसपोल सयादो
न आज्ञा जुयाः बिज्याये धुकल । देशनाअनुसार धायेगु जूसा
खुगू द्वारय् नामरूपधर्मत प्रकट जुयाच्चन । मिखां (चक्षु)
खनीगु अवस्थाय् मिखा (चक्षु) व दृश्य निगू रूपधर्म,

खनाःच्वंगु, स्यूगु नामधर्मत खः धकाः छुटये यानाः क्यना बिज्यात । उकिं व खनाःच्वंगु क्षणय उत्पन्न जुयाच्वंगु रूपधर्म व नामधर्म निगू यथार्थकथ सिइकेत धकाः खनेसाथ हे वर्तमान अवस्थाय 'खनाःच्वन' धकाः चायेकेगु तरीका समेत सयादो न आजा जुयाः बिज्यागु जुल । वथेतु ताइगु क्षणय न्हाय्प व सः निगू रूपधर्म, तायाच्वंगु स्यूगु नामधर्म । थ्व रूप व नामधर्म निगू सिइकेत तायाच्वंगु क्षणय वर्तमान अवस्थाय हे 'तायाच्वन' धकाः चायेकेगु तरीका न वसपोल सयादो न कना बिज्यानाः तःगु दु ।

व्यावहारिकभाषं

नँतुनेगु क्षणय, रस स्वाद नयेगु सिइगु क्षणय, स्पर्श जुइगु क्षणय व कल्पना, बिचाः वइगु क्षणय, मेमेगु कयकुंकेगु, चक्कंकेगु, धेचुलेगु, पाःलुकेगु, ल्हवनेगु, न्ह्याकेगु, दिकेगु आदि चिचीधगुनिसं कयाः ल्यंपुल्यं मदयेक बहुश्रुत छुं हे मदुपि योगीपिसं तक न अःपुक सिइके थुइके फयेकेत धकाः थःगु दैनिकभाषं वसपोल सयादो न आजा जुयाः बिज्यात । अथेसां न धात्थे भाविता यायेगु इलय् भति भति कठिनाइत दयाच्वनीगु जुयाच्वन । भाविता याये सःसां न न्हाचः धयावयाथे थम्हं भाविता यानागुयात धाये मसयाच्वनीगु जुयाच्वन ।

गुरुपिनीगु प्रभावं धाये मसयाच्चनीगु न दु । छचाखेरं जःखः
 च्वपिनीगु प्रभावं यानाः धाये मसयाच्चनीगु न दु । न्हापानिसे
 हे खँ आपाः ल्हाइ मखुपि व्यक्तिपि जुल धायेव इन् हे
 थाक्या च्वनेयः । उकिं अज्यागु कठिनाइत मदयेकेयानिति
 धकाः मूल विषयवस्तुनिसे कयाः भाविता यायेगु पहःयात हानं
 स्यना बिइगुकथं धया बियाच्चनेमाः । मूल विषयवस्तुयात
 चायेकेगु पहः, स्यूगु पहः, मेमेगु कल्पना, बिचाः आदि
 लुयावइबलय् चायेकेगु पहः, अनुभव जुइगु वेदनात लुयावइबलय्
 चायेकेगु पहः, खनीगु, ताइगु इत्यादि स्वभाव क्रियाकलापत
 उत्पन्न जुक्व पत्तिकं चायेकेगु पहःत हानं हानं अःपूगुकथं
 धया बियाच्चनेमाः ।

स्वंग् भागं

प्याः फुलय् जुइगु लुयावइगु इलय् बिस्तारं छसिकथं
 फुलय् जुयावसानिसे फुलय् जुइगु अन्त जुइबलय् तक
 गुकथं भाविता यानाः धयागु खँ धायेगु आवश्यक जू ।
 सासः दुकाये साथं हे बिस्तारं छसिकथं फुलय् जुयाः
 वइ । दुकायावं च्वनेबलय् न स्वाकं फुलय् जुयाः हे
 च्वनी । सासः दुकायेगु दिइ साथं हे फुलय् जुइगु न
 दिना वनी (दिइ) । दुकायेगु शुरु जुइवं फुलय् जुइगु न

शुरु जुइ । दुकायाव च्वनेव फुलय न जुयाच्चनी । दुकायेगु
 दिइव फुलय जुइगु न दिइ । फुलय जुल धकाः भाविता
 यायेगु इलय सब्बकायपटिसंवेदी = सम्पूर्ण काययात ढाकये
 यानाः अनुभव जुइगु सिइगु दयाच्चनेमाः । अम्यास दयेमाः
 धकाः ग्रन्थय धयातःगु दु । सम्पूर्ण काय धयागु सम्पूर्ण
 रूपशरीरयात धाःगु मखु । आः सासः दुकायाः च्वनागु
 इलय बिस्तारं छसिकथं फुलय जुयावसानिसै फुलय जुइगु
 अन्त जुइबलय तक टम्म, तनक्क, हलचल जुयाच्चंगु रूप
 तँनतँ स्वाकं स्वाकं छगू छगू स्वानाः उत्पन्न जुयावंगुयात
 धाःगु खः । 'सब्बकाय' धयागु सम्पूर्ण रूपसमूह खः ।
 ग्रन्थय ब्याख्या यानातःगु 'सब्ब' धयागु आदि (शुरु),
 मज्झ (मध्य), परियोसान (अन्त) धकाः धयातःगु दु ।
 'आदि' धयागु शुरुयात धाःगु, मज्झ धयागु दथुयागु
 भागयात धाःगु, 'परियोसान' धयागु अन्तिम भागयात धाःगु
 खः । शुरु, मध्य, अन्त स्वंगूलिं भागयात 'सब्ब - दक्क'
 धाइ । उकिं फुलय जुइगु छगूयात विभाजन यायेगु खःसा
 शुरु, मध्य, अन्त धकाः स्वंगू भाग दु । व स्वंगूलिं
 भागयात 'सब्बकायपटिसंवेदी' - सम्पूर्ण काययात कःधाना
 सिइका थुइका काये फुगु अम्यास दयाच्चनेमाः धकाः
 भगवान् बुद्धं आज्ञा जुयाः बिज्यानातःगु दु ।

छथी कथया उपायद्वारा

फुलय् जुल धकाः चायेकेगु अवस्थाय् बिस्तारं छसिकथं
फुलय् जुयावःगुनिसे हे चित्त अन थ्यना च्वनेमाःगु जुयाच्चन ।
बिस्तारं बिस्तारं छसिकथं फुलय् जुयाच्चंगुयात न चित्तं
क्वथीक प्यपुना ल्यू ल्यू वनेमाः । फुलय् जुइगु अन्त जुइवं
हे चायेका च्वनागु न थ्याक्क अन्त जुयाः वनेमाः । शुरुशुरुइ
फुलय् जूगुया शुरु, मध्य, अन्त स्वंगू भागं खंके फइ
मखुनि । तर खंके फयेक विशेष उद्योग यायेयानिति प्रेरणा
बियाच्चनागु खः । नकतिनि भावितायापि व्यक्तिपिसं खंके
फइ मखुनीगु ज्यायात कर्मस्थानाचार्यपिसं छाया बलजपित्तं
याकाच्चंगुले धकाः न्ह्यसः तयेथाय् दु । जुइफइमखुगु ज्या
बलजपित्तं याकां उकिं फाइदा दइला धकाः न न्ह्यसः
तयेफु । थ्व छगू प्रकारं चाहुइका धया याकाच्चनागु खः ।
छुं जुयाः फक्व जक कुतः या धकाः हल्कानक्सां निर्देशन
बियातयेवं योगीपिसं हल्कानक्सां छ्वासुक भाविता याइ ।
अथे जुइवं शिविर जक सिधःया वनी । थः निश्चित यानाः
तोके यानाः तयागु दिन छ्वासुक्क ध्यान च्वं च्वं हे
फुनावनी ।

फुलय् जूगु छुले ?

उकिं क्वातुक्क आदरपूर्वक क्वथीक अभ्यास यायेगु दयेमा: धका: न्हयव: हे प्रोत्साहन बिया: याकेमा:गु जुयाच्चन । अथेजूसा जक चित्तयात पूर्वक क्वथीक तया फुलय् जुइगु क्षणय् चित्त पूर्वक उकिइ दयाच्चनी । चायेकेगु अवस्थाय् शुरू मध्य अन्त दक्क ढाकये जुइक याये धका: मतिइ तया चायेकेमा: । लिपा उकथं चायेके फया न वइ ।

अले शुरूइ ध्यान भावना अभ्यास या:पि योगीपिसं फुलय् जुयाच्चन धका: चायेकेबलय् बिस्तारं छसिकथं फुलय् जुयावसानिसै अन्त तक चायेकागु पह:चह: कनेमा: । चायेकूला, मचायेकूला । आरम्मण व चित्त थ्याक्क ला:ला, मला:ला, दक्क ढाकये जुइक चायेके फुला, मफुला, थ्व कनेमा: । फु धयागु जूसा छु खनले ? क्वथीक चायेकागु आरम्मणय् मेमेगु कल्पना याना: च्वनेगु मखु । मेमेगु छु छु खन धका: कनेगु मखु । थम्हं क्वथीक चायेकागु विषयवस्तुया बारय् कनेगु मुख्य आवश्यक जुयाच्चन । फुलय् जूगु छुले धका: धाये फयेकेमा: ।

स्वयागु व खंगु

छुं छगू विषयवस्तुयात स्वयेवं थ्व छुले धकाः धायेमाः ।
स्वल धायेवं खनीगु हे जुल । खनेवं सिङ्गु हे जुल । थ्व
छु खः धकाः धाये फइ । धाये फइगुकथं अभ्यास न
यायेमाः । मस्वल धायेवं खनी मखु । मखन धायेवं धाये
सइ मखु, फइ मखु । स्वयेगु धयागु न अथे अथे हल्कानक्सा
स्वया मज्यू । क्वःक्वःजीक ल्यू ल्यू वनाः स्वःसा जक
खंकेफइगु जुयाच्चन । खंसा जक छु धकाः न धाये फइ ।
आः थन फुलय् जुल धकाः चायेकेगु धयागु स्मृति, प्रज्ञा
क्वातुक्क सिङ्के फयेक धकाः मनन यायेगु स्वभाव खः ।
व्यावहारिकभाष धायेगु जूसा स्वके ब्यूगु जुल । तर मिखां
स्वके ब्यूगु मखु, चित्त स्वके ब्यूगु । छुं छगू वस्तुयात थ्व
हे खः धकाः धाये फयेकेयानितिं निगू भाग दु । स्वयेगु
छगू भाग व खनीगु छगू भाग । थ्व निगूलिं पूर्वसा जक थ्व
हे खः धकाः धाये फइ । आः न 'फुलय् जुयाच्चन' धकाः
चायेकागु थ्व स्वयागु हे जुल । अनं छु खनले ? फुलय्
जूगु छुले ? खंगु अनुसारं धायेमाः । स्यूगु अनुसारं
धायेमाः । थ्व निगू पूर्वसा जक छु खः धायेफइ ।
चायेका स्वयाः स्यूगु अनुसारं मधाःसे उगुं थुगुं धयाच्चन
धायेवं स्वभाविक जुइ मखु ।

स्वथी रूप

उकिं मूल विषयवस्तुयात ज्वनाः चायेकूसा न तःबि
मूल विषयवस्तुयागु परिस्थितियात तक न धाये मफु धयागु
जूसा झीस यानाच्चनागु भावनाकार्यया अर्थ दइमखु । उकिं
पक्का न जुइकेत, अर्थपूर्ण न जुइकेत धकाः योगीपिनिनिति
थःगु भावनाया अनुभवत कनेगु, व्यक्त यायेगु तरीका लँ
क्यना बिइगुकथं कनेमाःगु जुयाच्चन । फुलय् जुयाच्चन
धकाः चायेकेबलय् शुरु फुलय् जुयावःगुनिसै कयाः अन्त
तक ल्यू ल्यू वने फुला, मफुला धकाः न्यनीगु न्ह्यसःयात
थःम्हं लिसः बिइ फयेकेमाः ।

ल्यू ल्यू वने फुसा फु, मफुसा मफु धकाः धायेमाः । फु
धयागु जूसा छु खनले ? प्वाः खंगुला ? फुलय् जुयावःगु पहः
आकार खंगुला ? वा टम्म च्वंगु, तन्कये जूगु, संगु, सरये
जूगु छगू छगूयात खंगुला ? थ्व धाये फयेकेमाः । रूपया बारे
कनेबलय् व्यावहारिक क्षेत्रय् स्वंगू रूप दु ।

आकृति रूप, पहःवहः रूप, स्वभाव रूप धकाः स्वथी
दु । प्वाथय् सामान्यकथं चित्त केन्द्रित यानातयेव प्वाःयागु
रूपआकृति जक प्रकट जुयाच्चनी । उकियात आकृति रूप
धाइ । सम्पूर्ण शरीर न आकृति रूप हे खः । सम्पूर्ण शरीरया
अंग जुयाः च्वंगु प्वाः न आकृति रूप हे जुल ।

पहःचहः रूप धयागु प्वाःया अवस्था गथे जुयाच्चन ?
 प्याच्च च्वनाच्चनला, फुलय् जुयाच्चनाला, सुकय् जुयाच्चनला ?
 सासः दुकायेव प्वाः फुलय् जुइ । फुलय् जुइगु पहः जुयाच्चन ।
 सासः पिकायेव प्वाः सुकय् जुयाः पतिचिना वनी । सुकये
 जूगु पहः जुयाच्चन । ग्रन्थया भाष धायेगु जूसा 'आकार'
 धाइ । आकार धयागु अवस्था, पहःचहः खः ।

बाँलाक क्वथीक स्वयेवं

उपमा- ल्हाःयागु अवस्था गथे जुयाच्चन ? म्हूचिना
 च्वनला, तप्यना च्वनला । शरीरया अवस्था प्यतुनाःच्चनला,
 दनाच्चनला, वनाच्चनला, लासाय् ग्वारातुला च्वनला इत्यादिरूप
 पहःचहः अवस्थात दु । प्वाथय् नं फुलय् जुयाच्चंगु पहःला,
 सुकये जुयाच्चंगु पहःला ? बाँलाक क्वथीक स्वयेवं स्वभावरूपयात
 मखनिवं गुबलें प्वाःया रूप आकृतियात खनेफु । फुलय्
 जुइगु पहः, अवस्थायात खनेफु ।

रूपआकृति व पहःचहः आकारयात खंगु थ्व ज्ञान
 मखु । आकृति व पहःचहःयात पुलावनाः प्वाः फुलय् जुइगु
 इलय् प्रकट जुयाच्चंगु टम्म च्वंगु, तन्कये जूगु, संगु, सरये
 जुइगु तक खंका वनेमाः । उकियात स्वभावरूप धाइ । आः
 फुलय् जुइगु क्षणय् फुलय् जुयाच्चन धकाः चायेके ब्यूगु,
 फुलय् जूगु छु खः धकाः स्वके ब्यूगु खः ।

प्ला:या रूप जक हे ला ? फुलय् जूगु पह: जक ला ?
वा फुलय् जुयाच्चंगु क्षणय् न्हाच: धयागु स्वभावत मध्ये गुगु
स्वभावले ? टम्म च्वंगुला ? तन्कये जूगुला ? सनाच्चंगुला ?
सरये जुयाच्चंगु ला ? थ्व धाये फयेकेमा: । बाँलाक स्वल
धायेव थ्व स्वभाव खंके फइगु जुयाच्चन । तर धायेगु
अवस्थाय् अन्दाजं ताकं धाये मज्यू । खंगु अनुसारं धायेमा: ।
अन्दाजं धा:गु थ:गु प्रत्यक्षज्ञान मखु । स्वयं थम्हं स्वया,
थम्हं खना: धा:गुतिनि थ:गु प्रत्यक्ष ज्ञान जुइ ।

धायेनु, (कलमयात क्यना) योगीपिन्त थन स्व, छु
खन धका: न्यनेवं छु लिस: बिइगुले ? कलम धका: हे
लिस: बिइ । छाय् कलम धका: लिस: बिइ फुगुले ?
खंगुलिं जुल । छाय् खंगुले ? स्व:गुलिं याना: ख: । थ्व
स्व धका: धा:गुलिं स्वल, स्व:गुलिं खन । दकलेन्हापां
वयागु सम्पूर्ण रूपआकृति खन । बाँलाक क्वथीक स्वयेवं
थ्व कलमया रंग गथे च्वं ? वह:यागु रंगला ? लुं यागु
रंगला ? तुयुगुला ? म्हासुगुला ? ह्याउँगु ला ? इत्यादि
छुटये जुया: वल । वयागु आकार, रूप, स्वभाव प्रष्ट
जुयावल । स्व जक स्वया: मखं धायेवं नं स्वाभाविक
मजू । उकिं स्वये नं सयेक, धाये नं सयेक धका: नियम
निर्देशनत दयेका तयागु दु । लँ क्यना तयागु दु ।

छु सिलले ?

उकिं फुलय् जुइगु क्षणय् मूलविषयवस्तुयात ध्यान केन्द्रित यानाः क्वथीक ल्यू ल्यूवनाः चायेके फुला, मफुला ? फुसा छु सिलले धकाः धायेमाःथेतुं सुकये जुइगु क्षणय् न बिस्तार छसिकथ सुकये जुइगु शुरु जूसानिसे सुकये जुइगु अन्त जुइबलय् तक, सासः पिकायेसाथ हे प्वाः सुकये जुयावइ । सासः स्वाकं पिकयाः च्चनेव प्वाः न विस्तार सुकये जुयाः वनाच्चनी । थुखे सासः पिकायेगु अन्त जुइव सुकये जुइगु न अन्त हे जुइ । उकिं सुकये जुइगु धयागु प्वाः याउँसे च्चनाः शान्त जुयावनीगु स्वभाव सासः पिकायेगुलिसे सम्बन्धित जुयाच्चन । शुरुइ सासः पिकायेव हे सुकये जुइगु न शुरु जुइ । सासः पिकायेगु सिधयेव सुकये जुइगु न दिइ । उकिं सुकये जुयाच्चन धकाः भाविता यायेगु इलय् बिस्तार छसिकथ शुरु यानाः सुकये जुयाः वसानिसे सुकये जुइगु अन्त जुइबलय् तक क्वथीक ल्यू ल्यू चायेके फुला, मफुला थ्व धाये फयेकेमाः । छु स्वभाव खन ? छु आकृति रूप खन ? प्वाः खंगुला ? सुकये जूगु पहःचहः खंगुला ? छ्वासुया वंगु, याउँसे शान्त जुयावंगु, सरये जुयाः वंगु, टम्म च्वंगु, तन्कये जूगु, हलचल जूगु खंगुला ? थ्व धाये फयेकेमाः । थ्व तसकं महत्वपूर्ण जू ।

चंक्रमण यानाः भाविता यायेबलय्

वःथेतुं चंक्रमण यायेबलय् नं तुतिइ मन केन्द्रित यानाः
न्ह्याकाच्चनाः धकाः भाविता यानाच्चन वा जवगु न्ह्याकाच्चना,
खवगु न्ह्याकाच्चना, ल्हवनाच्चना, न्ह्याकाच्चना, दिकाच्चनाः
धकाः भाविता यानाच्चन । ल्हवनेगु इलय् बिस्तारं छसिकथं
ल्हवनेबलय्निसें कयाः ल्हवनेगु सिधइबलय् तक क्वथीक ल्यू
ल्यू वने फुला, मफुला ? फुसा छु खनले, सिलले ? ल्हवनाः
च्चनेगु क्षणय् तुति खंगुला ? ल्हवनागु पहःचहः खंगुला ?
स्वभाव छगू छगूयात खंगुला ? याउँक थाहाँवलला ?
इयातुया च्वनला ? टम्म च्वनाच्चनला ? घ्वाना हःथे
जुयाच्चनला ? छु जुयाच्चन धाये फयेकेमाः ।

उकिं आकृति रूप, पहःचहः रूप, स्वभावरूप थ्व
स्वथी मध्ये छगू मखु छगूयात धायेफयेकेमाः । धायेफयेक नं
बाँलाक क्वथीक स्वयेमाः । लिसः बिइफयेमाः । न्ह्याकाच्चनाः
धकाः चायेकेबलय् शुरू न्ह्याकेगुनिसें कयाः सिधइबलय् तक
क्वथीक ल्यू ल्यू वने फु, मफु ? फुसा छु स्वभाव सिलले ?
तुति स्यूगुला, न्ह्याकागु पहः स्यूगु ला ? वा न्ह्याकाच्चंगु
क्षणय् लिउनें घ्वाना हःथेला ? न्ह्योनें सालाकाःथेला ? धाये
फयेकेमाः । दिकाच्चनाः धकाः चायेकेगु इलय् नं बिस्तारं
छसिकथं शुरू यानाः दिकाबलय्निसें छस्वाकं बँय् तुति

दिकेबलय् तक क्वथीक ल्यू ल्यू वनेमाः । उबलय् न
शुरुनिसै अन्त तक ल्यू ल्यू वने फुला, मफुला ? धाये
फयेकेमाः । फु धयागु जूसा चित्त तुतिइ लाना च्वने धुकल ।
चित्त तुतिइ लाना च्वनेवं छु सिलले ? तुतियात स्यूगुला ?
दिकागु पहःचहः स्यूगुला ? झ्यातुक्क, याउँक, स्वाकाक्क,
तनक्क जूगु छगू छगूयात स्यूगुला ? थ्व धाये फयेकेमाः ।

उल ध्यान मब्यूगुथें जुयाच्चन

भाविता यानाः स्यूगु खंगुयात ब्यक्त यायेगु तरीका
योगीपिनिनिंतिं तसकं महत्त्वपूर्ण जू । थुलि कना वयेवं बुद्धि
बल्लापि व्यक्तिपिसं थुल हे जुइमा ।

अथेसां न गुलिं गुलिं खँ खुलस्तरूपं प्रष्ट जुइक
मधाल धायेवं मथुया च्वनीगु न दु । मेमेगु कयकुंकेगु,
चक्कंकेगु, धेचुलेगु, पाःलुइकेगु, फ्यतुइगु, दनेगु इत्यादि
अवस्थाय न चायेकाच्चनेमाः । चायेकागु चित्त व आरम्भणय्
पाय्छि जू मजू ? चित्त अन थ्यं मथ्यं ? थ्यंसा छु स्वभाव
सिलले ? थ्व धाये फयेकेमाः । उकिं मूल विषयवस्तुनिसै
कयाः धाये सयेके कने सयेकेमाः । फ्यतुनाः ध्यान यायेगु
इलय् प्वाथय् क्वथीक मन तया फुलय् जूगु सुकये जूगुनिसै
कयाः धायेफयेकेमाः, कनेफयेकेमाः ।

फुलय् जूगु, सुकय् जूगु चायेकाच्चनाः जक धया मेमेगु
 कनायकल धायेवं स्वाभाविक मजू । आपाः यानाः योगीपिसं
 प्वाः फुलय् जूगु सुकये जूगु चायेका च्वनाः । फुलय् जूगु
 सुकय् जूगु चायेकावं वनाबलय् — धकाः मेमेगु कना यके
 धुकी । मूल विषयवस्तुयात ज्वनाः बाँलाक कनेमाःगुयां थुकियात
 उलि महत्वपूर्ण मजू धयाथे यानाः मेमेगु खँत कनाच्चनीगु
 स्वाभाविक मजू धकाः मतिइ यानाच्चनाः । उकिं स्वाभाविकरूप
 आधारनिसें हे याये सयेक, धाये सयेक थन लँ क्यना
 बिइगुकथं कविता दयेका तयागु दु ।

फुलय् जूगु लुयावयेवं, चायेका, स्यूगु धायेसयेकी ।
 सुकय् जूगु लुयावयेवं, चायेका, स्यूगु धायेसयेकी ।
 कल्पना जूगु लुयावयेवं, चायेका, स्यूगु धायेसयेकी ।
 अनुभव जूगु लुयावयेवं, चायेका, स्यूगु धायेसयेकी ।
 स्वभावधर्मत लुयावयेवं, चायेका, स्यूगु धायेसयेकी ।
 लुयावःगु, चायेकागु, स्यूगु स्वंगू मुख्य जुल ।
 थुपि स्वंगू, प्रष्ट जुइक, क्वक्वजीक धायेफयेकी ।
 लुयावयेवंतुं आरम्मण, वीर्य क्वातुका, ल्यू ल्यू वने फु-मफु धाः ।
 दुग्ययेक क्वात्तुक्क, स्यस्यलाक्क, चायेके फु-मफु धाः ।
 फुसा चायेके, स्यूगु दक्वं, बिल्कुल सहीकथं धाः ।
 मफुसा चायेके, जूगु दक्वं, चायेका स्यूगु जक धाः ।

स्वंगू लक्षण

ध्यानभावना भावितां यायेगु बखतय् प्रत्येक योगीपिसं
स्वंगू लक्षणया बारे नं थुइका तयेबहःजू । 'लकखणा' धयागु
लक्षण, चिं खः । व स्वंगू लक्षण धयागु छु छुले धाःबलय् —

(१) सभावलकखणा = स्वभावलक्षण

(२) संखतलकखणा = संस्कृतलक्षण

(३) सामञ्जलकखणा = सामान्यलक्षण

थ्व स्वंगू मध्ये स्वभावलक्षण धयागु नामरूपधर्मया
मूलस्वरूप थःगु हे विशेष स्वभावधर्म जुल ।

पृथ्वी धातु

धायेनु, झीसं थःगु शरीरयात स्पर्श यानाः स्वयेबलय्
क्वँचय् स्पर्श यायेलात धायेवं छाःगु स्वभावयात खनाःच्चनी ।
लाय् स्पर्श यायेलात धायेवं नाइसे नरम स्वभावयात
खनाःच्चनी । थ्व छाःगु स्वभाव, नायुगु स्वभावयात 'पृथ्वीधातु'
= पृथ्वीधातु धाइ । मुक्क नेवाःभाषं धायेगु जूसा छाःगु
कडागु स्वभाव खः । थ्व छाःगु नायुगु स्वभावयात स्वयाः
पृथ्वीधातु धाःगु खः । छाःगु कडागु नायुगु स्वभाव पृथ्वीधातुयाके
जक दु । मेमेगु धातुइ मदु । थ्व छाःगु कडागु नायुगु
स्वभावयात हे पृथ्वीधातु धकाः धाःगु जुयाः वयागु थःगु हे
विशेष लक्षण जुल । उकियात स्वभावलक्षण धाइ ।

तेजोधातु

वर्धेतु बाफधातु धयागुलिइ क्वाःगु बाफ न दु, ख्वाउँगु बाफ न दु । ग्रन्थया भाष 'तेजोधातु' धाइ । झीगु भाष 'अग्नि धातु' धाइ । अग्निधातु धाःगुलिं क्वाःगु, गरम, मि धकाः मति यानाच्चनी । धात्थेला क्वाःगु स्वभाव मात्र जक बाफधातु मखु । ख्वाउँगु स्वभावयात न बाफ धातुइ दुथ्याकातःगु दु । बाफ धायेव 'तेजोधातु' जुल । थ्व बाफ स्वभाव तेजो धयागु अग्निधातुइ जक दु, मेमेगु धातुइ मदु । थ्व स्वभावयात स्वयाः हे 'तेजोधातु', अग्निधातु, बाफधातु धायेमाःगु खः । थ्व स्वभावस्पर्धर्मय् जक दु ।

आपोधातु व वायोधातु

आपोधातुइ बाःवनीगु जमये जुइगु स्वभाव दु । मेमेगु धातुइ थ्व स्वभाव मदु । व स्वभावयात स्वयाः थ्व 'आपोधातु' - जलधातु धकाः धायेमाःगु खः । वायो धयागु न टम्म, तनक्क च्वनीगु, हलचल जुइगु स्वभाव खः । थ्व स्वभाव 'वायु' - फसय् जक दु । मेमेगु धातुइ मदु । थ्व स्वभावयात स्वयाः हे 'वायोधातु' धकाः धाये फुगु खः ।

स्वभावलक्षण

चित्तय् न चिन्तन याये फुगु स्वभाव, फस्स = स्पर्शय्
न चित्त आधार कयाः सजये यानाः बियाच्चनीगु स्पर्शित
स्वभाव, वेदनाय् अनुभव याइगु स्वभाव दु । रूपधर्म
नामधर्मतयेके थःथःगु स्वभावत दु । उकियात पालिभाषं
'सभावलक्खणा' धकाः धाइ । थःगु अलग्गु विशेष लक्षणतयेत
स्वभावलक्षण धाइ धकाः सिइकेमाः ।

संस्कृतलक्षण

थःथःगु अलग्गु स्वभावलक्षणय् शुरु, मध्य, अन्त,
उत्पत्ति, स्थिति, विनाश, पालिभाषं उप्पाद, ठिति, भङ्ग धकाः
स्वंगू क्षण दु । उप्पाद धयागु शुरु उत्पन्न जुयावःगु, ठिति
धयागु विनाशपाखे अभिमुख जुयाः पलख स्थिर जुयाच्चंगु,
भङ्ग धयागु विनाश जुयाच्चंगु । व्यावहारिकभाषं शुरु, मध्य,
अन्त हे जुल । न्हाचः धया वयागु छाःगु स्वभाव, नायुगु
स्वभाव, पूगु स्वभाव, ख्वाउँगु स्वभाव, टम्म च्वंगु स्वभाव,
तन्कये जूगु स्वभाव, हलचल स्वभाव, आरम्मण स्यूगु स्वभाव,
स्पर्श स्वभाव, अनुभव याइगु स्वभाव, थुपिं हरेक
नामरूपधर्मस्वभावय् शुरु, मध्य, अन्त, उत्पत्ति, स्थिति, विनाश
धकाः दयाच्चंगु दु । व स्वंगू क्षणयात संस्कृतलक्षण धकाः धाइ ।

कारण चूलागुलिं यानाः उत्पन्न जुयावःगु नामरूपधर्मया
उत्पत्ति, स्थिति, विनाश स्वंगू क्षणयात 'संस्कृतलक्षण' धकाः
धाइ ।

सामान्यलक्षण

सामान्यलक्षण धयागु दक्वलिसे सम्बन्ध दुगु लक्षण
खः । दक्वलिसे सम्बन्ध दुगु लक्षण धयागु नामरूपधर्मत
दक्व उत्पन्न जुयावयाः विनाश जुयावनीगु हे जक जुयाच्चन ।
छानाच्चंगु नं मदया वनी । नाइसे च्वंगु नं तनावनी । पूगु,
ख्वाउँगु नं मदयावनी । टम्म च्वंगु, तन्कये जूगु, नाया वंगु,
बाः वनिगु, प्यपुनीगु नं तना हे वनीगु जुयाच्चन । खनाः
सियाच्चंगु नं मदयावनी । तायाः सियाच्चंगु नं मदयावनी ।
खनाः स्पर्श जुयाच्चंगु नं मदयावनी । खनाः बाँलाः, बाँमलाः
अनुभव जुइगु नं मदयावनी । दक्व उत्पन्न जुयावयाः मदया
नतु वनीगु जुयाच्चन ।

उत्पन्न जुयावयाः स्थिर नतु जुयाच्चनीगु धर्म धयागु छुं
नं मद्दु । दक्व विनाश नतु जुयावनीगु जुयाच्चन । उत्पन्न
जुयाः विनाश जुयावन । दया वयाः मदया वन । थुपि स्वंगू
आकार अवस्थात दक्व नामरूपधर्मलिसे समान जुयाः च्वंगुकथं
सम्बन्धित जुयाच्चन । उकिं पालिभाष 'सामञ्ज' धकाः धाइ ।

नेवाःभाषं जूसा दक्वलिसे सम्बन्धितगु धायेमाल । उगु दक्वलिसे सम्बन्धितगु लक्षण वा चिं यात 'सामान्यलक्षण' धकाः धाइ । उत्पन्न जुयाः विनाश जुयानतु वनीगु अनित्य सामान्यलक्षण दुथे उत्पन्न जुयाः विनाशतु जुयावनीगु कारण दुःखलक्षण न दक्व नामरूपधर्मलिसे सम्बन्धित जुयाच्चन । आधार भरोसा मदुगु वयागु स्वभाव अनुसारं जुयाच्चंगु अनात्मलक्षण न दक्व नामरूपधर्मलिसे सम्बन्धित जुयाच्चन ।

ग्रन्थया भाषं धायेगु जूसा अनित्यलक्षण, दुःखलक्षण, अनात्मलक्षण स्वंगू दक्व नामरूपधर्मलिसे सम्बन्धितगु जुयाच्चन । दक्व नामरूपधर्मय् फैले जुयाः समानता दया सम्बन्धितगु जुयाच्चन । थुकियात सामान्यलक्षण धकाः धाइ ।

स्वभाव, संस्कृत, सामान्य, स्वंगू लक्षण ।

उत्पत्तिक्षणय् चायेकूसा जक

उपि स्वंगू लक्षणतमध्यय् झीसं यानाः यंकेमाःगु स्वभावलक्षणया कार्य खः । आः ध्यान भावना भाविता यानाच्चनागु धयागु रूपस्वभाव, नामस्वभावधर्म सिइके फयेक भाविता यानाच्चनागु खः । व थी थी नामरूपधर्मया स्वभावत सिइकेत गुकथं यायेमाःले धाःसा उत्पन्न जूगु क्षणय् हे ल्यू ल्यू वनाः चायेका च्वनेमाः । उत्पन्न जूगु क्षण धयागु आः

योगीपिसं प्वाथय् चित्त केन्द्रित यानाः तल । सासः दुकाल ।
 प्वाः फुलय् जुयावल । सासः दुमकानिबलय् फुलय् जुइगु
 उत्पन्न मजूनि । सासः दुकाःबलयतिनि फुलय् जुइगु उत्पन्न
 जुयावल । उकिं उत्पत्तिक्षण धयागु व उत्पन्न जुयाः लुयावयाच्चंगु
 क्षणयात धाःगु जुयाच्चन । प्वाः फुलय् जुयाच्चंगु क्षणय् हे
 फुलय् जुयाच्चन धकाः ल्यू ल्यू वनाः चायेकेमाः । बिस्तार
 छसिकथं फुलय् जुइगु शुरु जुसानिसे हे फुलय् जुइगु अन्त
 जुइबलय् तक ल्यू ल्यू वनाः चायेकेगुयात धाःगु खः । सासः
 दुकागु इलय् दुहां वंगु फय् हे खः । फय् धयागु टम्म
 च्वनीगु, तन्कये जुइगु, हलचल जुइगु, सरये जुइगु स्वभाव
 खः । थ्व फय्यागु स्वभाव सिइके फइ । "उत्पत्ति क्षणय्,
 चायेकूसा जक, पक्कां स्वभाव सिइके फइ ।" उत्पन्न जुयाच्चंगु
 क्षणय् मचायेकेवं स्वभाव सिइके फइमखु । स्वभावधर्म छखे
 हे ति, प्वाःया रूप आकृति तक नं सिइके फइमखु ।
 पहःचहः आकार नं सिइके फइमखु । स्वभावस्म धयागु
 तापाःनि । गुगु हालतं नं सिइके फइमखु ।

केन्द्रित यानाः ल्यू ल्यू हूँ

उकिं स्वभावस्मधर्म सिइकेत बाँलाक "उत्पत्ति क्षणय्,
 चायेकूसा जक, पक्कां स्वभाव सिइके फइ" धयातःथै सासः

दुकागु कारण प्वाः फुलय् जुयावसानिसे ध्यान केन्द्रित यानाः ल्यू ल्यू वनाः भाविता या, चायेकि, स्व । भाविता यानाः यंकुलिसे उकि चित्त एकत्रित जुइगु न वृद्धि जुयाः वइ । बल्लाना वइ । चित्त एकत्रित जुइगु झन् बाँलानाः बल्लाना वयेवं प्वाःया रूप आकृति न खनी मखुत । फुलय् जूगु पहःचहः आकार न खनी मखुत । टम्म च्वनीगु, तन्कये जुइगु, हलचल जुइगु, सरये जुइगु धात्थेगु स्वभावधर्म जक बाँलाक सियावइगु जुयाच्चन ।

सुकय् जुइगु अवस्थाय् न बिस्तारं छसिकथं सुकय् जुइगु शुरु जुसानिसे सुकय् जुइगु अन्त जुइबलय्तक व सुकय् जुइगुलिइ ध्यान केन्द्रित यानाः ल्यू ल्यू वनेमाः धकाः धयावयागु खः । केन्द्रित यानाः ल्यू ल्यू भाविता यानावनेवं प्वाःया रूप आकृति, पहःचहः आकारस्मयात पुलावनी । प्वाः सुकय् जुयाः चिःग जुयाः शान्त जुयावंगु स्वभाव खनाः वइ । फय् दुगु बल हवःखनेगु अवस्थाय् फय् पिहाँ वया कम जुयाः शान्त जुयाः सरये जुयावनिथे खः । थ्व वायुयागु स्वभावधर्मयात स्यूगु जुल । वथेतुं ल्हवनागु, न्त्थाकागु, दिकागु मूल आरम्मण चायेकेगु अवस्थाय् न बिस्तारं छसिकथं ल्हवनागु शुरु जूसानिसे अन्त जुइबलय् तक ध्यान केन्द्रित यानाः ल्यू ल्यू हुँ । स्वभावधर्म छगू मखु छगू खनी । *उत्पत्ति क्षणय्,

चायेकूसा जक, पक्कां स्वभाव सिइके फइ" धयातःथे
न्ह्याकेबलय् न्ह्याकांगु शुरु जुसानिसें अन्त जुइबलय् तक
बाँलाक ध्यान केन्द्रित यानाः ल्यू ल्यू हूँ । दिकेबलय् नं शुरु
दिकागुनिसें अन्त जुइबलय् तक बाँलाक ध्यान केन्द्रित यानाः
ल्यू ल्यू हूँ ।

उकथं उत्पन्न जुयाच्चंगु क्षणय् चायेकेवं उगु क्षणय्
दयाच्चंगु स्वभावधर्मयात योगीपिसं खनाः वइ ।

स्वभाव खंकेत

छु खनाः वइ धयागु लिसः न्ह्यवः बिइ मखु ।
चायेकेगु विधि, स्वयेगु विधि क्यने । गणित हिसाब यायेबलय्
सही उत्तर हयेयानिति हिसाब यायेगु तरीका जक क्यने
फइ । उत्तर क्यनी मखु । तरीका मुख्य खः । तरीका सिल
धायेवं स्वयं थम्हं उत्तर मालेमाः । थन नं लँ क्यना तयागु
दु । बाँलाक ध्यान ति ।

वथेतुं कय्कुंकेगु इलय्, चक्कंकेगु, धेचुलेगु, पाःलुइकेगु
इलय्, मिखापति यायेगु इलय्, मिखा तिसिइगु, कनेगु इलय्,
फय्तुइगु, दनेगु इलय्..... यक्व हे दु । उकथं उत्पत्ति क्षणय्
ल्यू ल्यू वनाः चायेकेमाः ।

शरीरय् नं छाइगु इलय्, नाइसे च्वनीगु, पुइगु, ख्वाउँइगु,

टम्म च्वनीगु, तन्कये जुइगु, सनिगु, त्यानुसे च्वनीगु, स्याइगु, कसये जुइगु, पिइसे च्वनीगु, वाइयाँ वइगु इलय् बाँलाक केन्द्रित याना. चायेकेवं बाँलाक स्वभावधर्मत खं हे खनी । थ्व यायेमाःगु कार्य हे जुल ।

उत्पत्ति क्षणय्, चायेकूसा जक, पक्कां स्वभाव सिइके फइ ।

उत्पत्ति क्षण

उत्पत्तिक्षण धयागु शब्दपुचःलय् 'उत्पत्ति' धयागु शब्दयात ल्वःल्वःकथं विस्तार याये ज्यू । उत्पत्तिया थासय् 'खनीगु' तयेवं खनीगु क्षणय्, 'ताइगु' तयेवं ताइगु क्षणय्, 'नँतुनेगु' तयेवं नँतुनेगु क्षणय्, 'नयेगु' तयेवं नयेगु क्षणय्, 'थिइगु' तयेवं थिइगु क्षणय्, 'फुलय् जुइगु' तयेवं फुलय् जुइगु क्षणय्, 'सुकय् जुइगु' तयेवं सुकये जुइगु क्षणय्, 'फय्तुइगु' तयेवं फय्तुइगु क्षणय्, 'कय्कुंकेगु' तयेवं कय्कुंकेगु क्षणय्, 'तप्यंकेगु' तयेवं तप्यंकेगु क्षणय् इत्यादिरूप दक्वलिसे सम्बन्धित जुयाच्चन ।

'पुनाच्चंगु' तयेवं पुनाच्चंगु क्षणय्, 'ख्वाउँगु' तयेवं ख्वाउँगु क्षणय् इत्यादिरूप थन अःपुक बाँलाक चायेकेफयेकेत 'उत्पत्ति क्षण' धयागुयात ल्वःल्वःकथं विस्तार यायेमाः । थुलि जुइवं थुल हे जुइ । थ्व यायेमाःगु कार्य हे जुल । व कार्ययात थन चिहाकलँ क्यनातःगु जुल ।

“उत्पत्ति क्षणय्, चायेकूसा जक, पक्कां स्वभाव सिइके
फइ ।”

उकिं रूपस्वभाव, नामस्वभावधर्मत थःगु समय,
क्षणअनुसार उत्पन्न जुयाच्चंगु जुयाः सिइकेमास्तेवःसा व
उत्पन्न जुयाच्चंगु क्षणय् चायेकि । खनाःच्चंगु, तायाच्चंगु,
नँतुनाच्चंगु, नयाच्चंगु, थियाच्चंगु, कय्कुंकाच्चंगु, चक्कंकाच्चंगु,
धेचूलाच्चंगु, पाःल्हुयाच्चंगु, ल्हवनाच्चंगु, न्ह्याकाच्चंगु, दिकाच्चंगु
दक्वं जुल । फय्तुनाःच्चंगु, दनाच्चंगु इलय् न फय्तुइ
मास्तेवःगु चित्त, दने मास्तेवःगु चित्त, कय्कुंके मास्तेवःगु
चित्त, तप्यंके मास्तेवःगु चित्त, थुपि न्ह्यःब्बानाच्चंगु चित्तसमेतं
लुयावःगु इलय् चायेकेवं वयागु स्वभावधर्म दक्वं ठोसरूप
प्रकट जुयावइगु हे जुयाच्चन ।

स्वभाव खंसा जक संस्कृत (लक्षण)

Dhamma Digital प्रकट जुइ

क्वथीक स्वल धायेवं स्वरूप प्रकट जुइ । वयागु
पहःचहः आकार नं खनाः वइ । स्वरूप प्रकट जुयावःगु
न्हापांगु भाग, अनं पहःचहः अवस्था सियावःगु निगूगु भाग,
बाँलाक क्वथीक स्वयेवं खंके फइ । उकिं उत्पत्तिक्षणय् ल्यू
ल्यू वनाः चायेकूगुलिं स्वभाव खनाः वयेवं बिस्तारं ज्ञान

परिपक्व जुयाः वइ । परिपक्व जुयावयेवं प्रकट जुयावःगु
 स्वभावधर्मत शुरु प्रकट जुयावःगु, अन्त मजूनिव स्वाकं
 प्रकट जुयाच्चंगु, अनं अन्त जुयावंगु, उत्पत्ति, स्थिति, विनाश
 थुपि प्रकट जुयावइगु जुयाच्चन । "स्वभाव खंसा जक संस्कृत
 प्रकट जुइ" धयातःगु दु । स्वभाव मखंकं संस्कृत प्रकट
 जुइमखु । रूपस्वभाव, नामस्वभावत उत्पन्न जुयावःगु क्षणय
 भाविता याःगुलिं खंसा जक प्रकटरूपं लुयावःगु, स्वाकं दयां
 च्वंगु, अनं अन्त जुयावंगु थ्व स्वंगू भागयात खंके फइगु
 जुयाच्चन ।

स्वभाव खंसा जक, संस्कृत (लक्षण) प्रकट जुइ ।

संस्कृत प्रकट जूसा जक सामान्य (लक्षण) खनी

उगु स्वभावधर्मत खनाः वःगुलिं वयागु शुरु, मध्य,
 अन्त = उत्पत्ति, स्थिति, विनाश थ्व स्वंगू भागं प्रकट
 जुयावल । बिशेषं अन्तिम भाग प्रकट जुयावल धायेवं चायेकेबहःगु
 आरम्मण उत्पन्न जुयावयाः मदया विनाश जुयावंगु पहः
 अनित्य स्वभाव खनाः वइगु जुयाच्चन । सिया वइगु जुयाच्चन ।
 भरोसा कायेबहःगु मखयाच्चंगु नं खनाः वइगु जुयाच्चन ।
 वयागु स्वभावअनुसार व जुयाच्चंगु नं खनाः वइगु जुयाच्चन ।
 अथे जुयाः उत्पत्ति, स्थिति, विनाश धयागु स्वंगू

संस्कृतलक्षणमध्यय विशेष न अन्तिमगु विनाश जुइगु लक्षण मख्नि, प्रकट मजूनि धायेव अनित्य, दुःख, अनात्म धयागु दक्व नामरूपधर्मया सामान्यलक्षण मख्नि । "संस्कृत प्रकट जूसा जक सामान्य खनी ।" संस्कृत प्रकट जुइक धकाः विशेष छु न यायेमाःगु मद्दु । स्वभावधर्म खकेत उत्पन्न जुयाच्चंगु इलय ल्यूल्यू वनाः भाविता या, चायेकि । अथे यायेव स्वभाव खनी । स्वभाव खनेव संस्कृत न स्वतः हे प्रकट जुयावइ । संस्कृत प्रकट जुइव सामान्य न खनाः हे वइ ।

फुलय जूगु चायेकेबलय बिस्तार छसिकथ फुलय जुयाः वसानिसे अन्त जुइबलय तक बाँलाक क्वथीक स्वयाः चायेकि । स्वयं थःम्ह खनाः वइ । सुकये जूगु चायेकेबलय शुरू जुसानिसे अन्त जुइबलय तक बाँलाक क्वथीक चायेकि । मेमेगु शरिरय उत्पन्न जुयाच्चंगु न उत्पन्न जुल, चायेकल, तनावन, उत्पन्न जुल, चायेकल, तनावन — सामान्यलक्षणत खनाःवइ । लुया वया मदया वंगु, जन्म जुयावयाः मरण जुयावंगु, मरणधर्मत खनाः वइ । मरणधर्म धयागु बाँमलागु धर्म दुःखधर्म हे जुल । भरोसा काये बहःमजूगु धर्मत जुल । थुपि खनाः वइगु जुयाच्चन । थम्ह धयाथे मद्दुसे वयागु स्वभावअनुसार व जुयाच्चंगु प्रष्ट प्रष्ट जुइक, प्यप्यदक

खनाःवइ । उकथ खंकेत संस्कृत प्रकट जुइके मानि ।
 संस्कृत प्रकट जुइकेगु धयागु ज्ञानय् संस्कृतधर्मत प्रकट
 जुयावयेमाः । चायेकेमाःगु आरम्भणया उत्पत्ति, स्थिति, विनाश,
 शुरु, मध्य, अन्त स्वंगू भागं विशेषं अन्तिम भाग प्रकट
 जुयावयेमाः । प्रकट जुयावयेवं अनित्य, दुःख, अनात्मस्वभाव
 खः धयागु जुयाः वइगु जुयाच्चन ।

सामान्य खंसा जक विपस्सनाज्ञान

उत्पन्न जुइ

सामान्य खन धायेवं विपस्सनाज्ञान उत्पन्न जुल । 'वि'
 धयागु नामस्य स्वभावधर्मतयेगु उत्पत्ति, स्थिति, विनाश स्वंगू
 भागं प्रकट जुयाः मदयावनीगु पहः, दया वल, मदयातुं
 वनीगु जुया. दुःख, भरोसा काये बंहःमजूगु वयागु
 स्वभावअनुसारं व जुयाच्चंगु अनात्म पहः, अनित्य, दुःख,
 अनात्म धयागु थी थी अवस्था आकार हे जुल । 'पस्सना'
 धयागु खनीगु । 'विपस्सना' = अनित्य, दुःख, अनात्म धयागु
 आकार अवस्थाकथं खनीगु ज्ञान । थ्व विपस्सनाज्ञान खः ।
 सामान्यलक्षण खन धायेवं विपस्सनाज्ञान उत्पन्न जुइ ।

विपस्सनाज्ञान दयावयेवं विस्तारं परिपक्व जुयाः पूर्ण
 जुयाः वइबलय् आर्यमार्गं ज्ञान दइ । अबलयतिनि नामस्यधर्म

निगूया निर्मूल जुयाच्चंगु, दुःख शान्त निर्मूल जुयाच्चंगु
निर्वाणयात साक्षात्कार यायेफइगु जुयाच्चन । निर्वाणयात
साक्षात्कार यायेफःसा जक अपायदुःखं मुक्त जुइफइ । अन
तक प्रयास यायेमाःगु खः । आः ध्यान भावनालिसे घनिष्ठ
स्वापू मदुनिपि व्यक्तिपि स्वापू दयेकेत धकाः लँ क्यना बिइ
धुन । लँ क्यना बियाथेतुं शरीरय् क्वथीक स्वयाः चायेकेमाः ।
विशेष नं मूल विषयवस्तु आरम्मण चायेकागु पहः, स्पूगु पहः
कने फयेकेमाः । थम्हं खंगु जक कनेमाः । मतिइ वःगु
(मतिइ यानागु) कने मज्यू । मतिइ यानागु थःगु ज्ञान
मखु । थःस्वर्यम्हं खंगु जक थःगु ज्ञान खः । त्याय् कयातयागु
ज्ञानं नं कने मज्यू । उकथं कंगु स्वाभाविक जुइमखु ।

कल्पना

फयतुनाः ध्यान च्वनेगु इलय् फुलय् जूगु सुकये जूगु
मूल विषयवस्तु आरम्मण चायेकावं च्वनेबलय् चित्त धयाम्ह
थम्हं तयागु थासय् च्वनीम्ह मखुगुलिं थी थी प्रकारया बिचाः
वयाच्चने फु । चित्त विषयवस्तु आरम्मणपाखे छुटये जुया,
सरये जुयाः वनाः गथे गथे जुइमास्तेवःगु खः, अथे अथे
जुयाच्चने फु । बिचाः वइगु इलय् नं बाँलाःगु बिचाः न
बाँमलागु बिचाः नं, शुद्धगु बिचा नं अशुद्धगु बिचाः न थी थी

कथं वयाच्चनेफु । अथे जुइबलय् छु यायेगुले ? वयात चायेकेमाः ।

थी थी कल्पना बिचाः वये फु । वल धाःसा चायेके फुला ? मफुला ? चायेके फयेकेमाः । चायेकेवं हानं स्वाकं कल्पना यानाच्चनतिनि ला ? दिना वनला ? तना वनला ? न्चवः चायेका च्वनागु आरम्मणय् हे चित्त लिथ्यनला ? थ्व नं धाये फयेकेमाः ।

नकतिनि भाविता याःपि व्यक्तिपिनि मूल विषयवस्तुयात चित्त चिनातयेगु थाया रूपय् तथा चायेका च्वनेबलय् न्हापा प्रकटगु वेदना उत्पन्न जुइमखुनि । बिचाः कल्पनात हे जक उत्पन्न जुयाच्चनेयः । ध्यान भावनाया शुरुशुरुइ प्रत्येक कल्पना वःगुयात नं सिइ मखुनि । स्यूगु नं दइ, मस्यूगु नं दइ । स्यूसा कनेमाः । थी थी कल्पना बिचाः मवयेकेयानिति धकाः मूल विषयवस्तुयात ध्यान केन्द्रित यानाः क्वथीक चायेकेमाः ।

कल्पना जूगु लुयावयेवं, चायेका, स्यूगु धायेसयेकी

अनुभव

लिपा फय्तुनाःगु ताउत जायावल, ५ मिनेट, १० मिनेट, १५ मिनेट जुयावइगु बखतय् शरीरय् सहयाये थाकुगु

वेदनात अनुभव जुयावयेयः । शरीरय् सहयाये अःपूगु, सहयाये
 थाकुगु वेदना अनुभव जुयावइथे चित्तय् नं उकथं गुनुं गुनुं
 जुयाः सहयाये अःपूगु नं थाकुगु नं थी थी अनुभव जुयावये
 फु । जुयावल धायेवं वयात नं चायेकेमाः । तर चायेकेबलय्
 वेदना धयागु कथं धायेगु मखु । चासुलसा चासुयाच्चन ।
 क्वाता क्वाता मिनाच्चनसा क्वाता क्वाता मिनाच्चन, पिइसे
 च्वंसा पिइसे च्वनाच्चन, वाइँया वलसा वाइँया वयाच्चन ।
 थुकथं दैनिक जीवनया भाषं धायेगु झन हे बाँलाः । धाये नु,
 फुलय् जुल, सुकये जुल चायेकावं वनेबलय् छगू थासय्
 क्वाता क्वाता स्यानाः वल । उत्पन्न जुयावल । व स्यागु
 थम्हं यानागु मखु । स्वतः हे दयावःगु खः । अनिष्टगु स्पर्श
 जूगुलिं सहयाये थाकुयावःगु खः । योगी स्यानाच्चन, स्यानाच्चन
 धकाः क्वथीक चायेकल । व वेदना अनुभव चायेकूगु खः ।
 थ्व स्यागु छु जुयावनले ? झं झं स्यानाच्चनला, अथे हे
 जुयाच्चनला, कम जुयावनला, बिल्कुल हे तनावनला ?

झं स्यानाः वःसा वल धकाः, अथे हे जुयाः च्वंसा नं
 जुयाच्चन धकाः, कम जुयाः वंसा कम जुयावन धकाः, दुर्बल
 जुयावनसा वन धकाः, बिल्कुल तनावंसा नं वन धकाः
 धायेफयेकेमाः । छगू थासय् चासुया वल । थम्हं यानाः
 चासुयावःगु मखु । स्वतः हे चासुयावःगु खः । थःगु ज्या

छुले ? चासुयाच्चन धकाः चायेकाच्चन । छु जुयावनले ?
 झं झं चासुया वलला ? उलि हे जुयाच्चनला ? कम
 जुयावनला ? बिल्कुल हे तनावन ला ... धायेफयेकेमाः । थ्व
 नमूना जक खः । लँ जक क्यना बियाच्चनागु खः ।

अनुभव जूगु, लुयावयेवं, चायेका, स्यूगु धायेसयेकी ।

स्वभाव धर्म

मूल विषयवस्तु ज्वनाः चायेकाव च्वनेबलय् थी थी
 कल्पनात, शरीरय् मनय् थी थी अनुभूतित बाहेक खनाःच्वनीगु,
 तायाच्चनीगु, नँतुना च्वनीगु, सवाःकयाः च्वनीगु, थिया च्वनीगु
 थी थी उत्पन्न जुयावयाः प्यपुनाः ययेका च्वनीगु, दोषारोपन
 यानाः च्वनीगु, गुजुं च्वनाः सुस्त जुयाः अलसी जुयाच्चनीगु
 लुयावयेयःगु जुयाच्चन । वर्थेतुं चञ्चल जुइगु, डाह जुइगु,
 शंका जुइगु, आलोचना यानाच्च्वनीगु दनि । लुमना वइगु,
 छुटये छुटये यानाः सिइगु, च्यूता कयाच्च्वनीगु, सान्त्वनाः
 बियाच्च्वनीगु, लुदं फुदं जुइगु, याउँसे सिचुसे च्वनीगु, स्थिर
 शान्त जुइगु, याउँक चायेके न्हाइपुया च्वनीगु इत्यादि यक्व
 हे दनि । थुपिन्त स्वभावधर्मत धाइ ।

भगवान् बुद्ध 'धम्म' = धर्म धकाः धया बिज्यानाः
 तल । 'धम्म' = स्वभाव आरम्मण । व स्वभाव आरम्मणत

उत्पन्न जुयावयाच्चन । धायेनु, प्यःपुना ययेका च्वनीगु स्वभाव
लुया वल । "प्यपुनाच्चन, ययाच्चन" धया चायेकूबलय् व छु
जुयावन ? मनय् तँ पिहां वल, व चायेकूबलय् छु
जुयावन ? थ्व धायेफयेकेमाः । गथे जुयाच्चनले ? गुजुं
च्चनाः अलसी जुयाच्चन ? कमजोर जुयाच्चन ? चायेकल ?
गथे जुलले ? चञ्चल जुयाच्चन, चायेकल, छु जुलले ?
मनय् धन्दा जुयाच्चन । चायेकल, छु जुलले ? आलोचना
याइगु, बिचाः याइगु, शंका जुइगु जुयाच्चन । चायेकल, छु
जुलले ? थ्व स्वभावत उत्पन्न जुक्वपत्तिं चायेकेमाः ।

स्वभावधर्म लुयावयेवं, चायेका, स्यूगु धायेसयेकी ।

स्वंगू भाग

आः कना वयागु दक्वयात संक्षिप्तं धायेगु जूसा
शारीरिक क्रियाकलापत, चित्तत, अनुभवत, मेमेगु स्वभावत हे
जुल । थ्व दक्वयात स्वथी यानाः चिहाकलँ धायेगु जूसा
लुयावःगु, चायेकूगु, सिया खनाःच्वंगु थ्व स्वंगू हे जुल । थ्व
स्वंगू तसकं महत्वपूर्णं जुयाच्चन । लुयावगु थम्हं यानाः
लुयावःगु मखु । व स्वतः हे लुयावःगु खः । थःगु ज्या
चायेकेगु स्वयेगु खः । छु सिलले ? छु खनले । थ्व स्वता
धाये फयेकेमाः ।

लुयावःगु, चायेकागु, स्यूगु स्वंगू मुख्य जुल ।
थुपि स्वंगू, प्रष्ट जुइक, क्वक्वजीक धायेफयेकी ।

मुख्य जक

योगीपि यक्व दयावःबलय् ध्यान जाँच कायेगु इलय् छम्हे छम्हेसित यक्व यक्व समय बी फइमखु । उकिं न्ह्यवः हे छु कनेगु तयार यानाः तयेमाः । सुथये बाँलाक अभ्यास यानागु छगू, न्हिनय् बाँलाक अभ्यास यानागु छगू, बहनिइ बाँलाक अभ्यास यानागु छगू थुकथं विभाजन यानाः धायेवं पूवं ।

धायेगु, कनेगु इलय् नं मुख्य मुख्य खँयात जक दुथ्याका विशेषगु जक कने सयेकेत नं आवश्यक जुयाच्चन । म्वाःगु खँ दुमथ्यासे चिहाकलँ स्पष्ट जुइक, मूल खँ दुथ्याक कने सयेकेगु नं आवश्यक जुयाच्चन । उकथं कनेबलय् थःत बियातःगु समयया ख्याल यायेगु नं महत्वपूर्ण जुयाच्चन । उपमा - १० मिनेट समय बियातःगु दुसा व १० मिनेट दुने सिघइगु कथं धायेमाःगु जुल । समय म्हंचायेके सयेकेमाः ।

मदु म्वाःगुखँ, दु खँ दुथ्या, पाःगु जक धायेसयेकी ।
चिकिचाहाकलँ, म्वाःगु दुमथ्याः, मुख्य खँ जक धायेसयेकी ।
न्ह्यब्बयेगु बखतय्, ईयातहे, म्हंचायेसयेका, छ्यलेसयेकी ।

आः थन लँ क्यना वयागुअनुसारं सहीमार्गय् पलाः
छिना वनाः सही गन्तव्य स्थानय् थ्यके फयेक कुतःयाये फुपि
जुइमा । दुर्लभगु मनुष्य जीवन प्राप्त जुयाच्चंगु सार यायेयानिति,
चूलाके थाकुगु बुद्धशासन चूलानाच्चंगु सार यायेयानिति स्वयं
थःथःपिनि भवजीवन ग्यारेण्टी दइबलय् तक चित्त समृद्धि
जुयाः ज्ञान वृद्धि यानाः बी फुगु सतिपट्टान भावनाधर्मयात
मिहिनेत यानाः अभ्यास याये फुपि जुइमा ।



संज्ञान्धित कविता

पुलक्य-जुषु लुधावयेव चायेका स्युः चायेसयेकी ।
सुलक्य-जुषु लुधावयेव चायेका स्युः चायेसयेकी ।
कलक्या-जुषु लुधावयेव चायेका स्युः चायेसयेकी ।
असुभव-जुषु लुधावयेव चायेका स्युः चायेसयेकी ।
स्वधावयेव लुधावयेव चायेका स्युः चायेसयेकी ।
लुधावःगु, आधिकागु, स्युः स्वःगु, विष्य-जुषु ।
शुषि स्वःगु, प्रस्य-जुषु, कलक्याजीम चायेसयेकी ।
लुधावयेवकु आसम्भग, वीम-कलक्या, लु-लु-वने-पु-अपु-धा ।
दु-अयेको कलक्याजीम, स्युःअलक्या, चायेका पु-अपु-धा ।
पु-अपु-आयेको, स्युः प्रस्य, कलक्या सतीक्या-धा ।
म-अपु-आयेको, ज्युः स्वःगु, चायेका स्युः कलक्या-धा ।

- संख्याली-अद्वैत-परिचय-शिल्प