

दुःख मदैगु लँपु



सम्पादक
भिन्नु अश्वघोष

दुःख मद्देगु लँपु



सम्पादक
मिक्षु अश्वघोष
आनन्दकुटा

प्रकाशक—

बसुन्धरा तुलाधर
काय्पि रत्नकाजी तुलाधर
धर्मरत्न तुलाधर
असन कोथुवा, ये

बुद्ध सम्बत् २५२७

नेपाल सम्बत् ११०३

विक्रम सम्बत् २०४०

ईस्वी सम्बत् १९८३

Dhamma.Digital

मुद्रक—

नेपाल प्रेस
शुक्रपथ, काठमाडौं
फोन— ११०३२

थःगु खँ

थो सफूया नां प्रकाशकया इच्छा कथं निर्वाण मार्गं जुइमागु खः । तर जित अनुभव जूगु कथं दुःख मदेगु लँपु बा दुःखं मुक्ति धाय्गु बाँला ताल । छाय् धाःसा गृहस्थी चोपि निर्वाणया लँपुइ वने अःपु मजू । निर्वाणया लँपुइ वनेबले सुख सीगु आशा याय् मज्यू । दुगुलि सन्तुष्ट जुइमाः धाइ । प्यंगू अर्गति बचे जुइमा धाइ । अथे धैगु—(१) इच्छाया बसे चोने मज्यू (छन्दागति) । (२) द्वेषया बसे चोने मज्यू (दोसागति) । (३) दण्ड बी घका ग्याना पाप कर्म याय् मज्यू (भयागति) । (४) मोहे लाना ज्या याय् मज्यू (मोहागति) ।

मेकथं धाय् माल धाःसा निर्वाणया लँपुइ वनेत सोंगू प्रकारया तृष्णा तोता छोय्माः । व खः—

- (१) कामतृष्णा—सांसारिक सुख भोग याय्गु इच्छा ।
- (२) भवतृष्णा—हानं हानं जन्म कया सुख सीगु इच्छा ।
- (३) विभवतृष्णा—इच्छायात नाश मयासे मुक्ति लाय्गु इच्छा ।

सम्यक सम्बुद्धं छता हे जक खँ धैविज्यागु दु दुःखं मुक्त जुइगु सो बा दुःख मदेकेगु सो । चतु आर्यसत्यया मूल

(ख)

खँ थो हे छता खः । आपासिया सुख सीगु लँपु यो ताः सा न
जित ला दुःख मदैगु लँपु यो ताः व बाँला ताः । धात्थें धाय्
माल धाःसा आपासिया इच्छा ला सुखसीगु व सुखं चोनेगु
जीवन यो । तर बुद्धया उपदेश अपो धैथें दुःख मदैगु लँपु व
दुःखया कारण मदेकेगु उपाय जक खः ।

मनूतसें मती तय्फु दुःख मदैगु व सुख सीगु धैगु छुं
मपा । यक्को पाः । न्हाय्पं व मिखा गुलि पाः उलि हे पाः ।
मिखां खनागु व न्हाय्पनं न्यनागु गुलि पाः उलि हे दुःख
मदेकेगु व सुख सीगु धैगुया अर्थ पाः । सुख सीगु इच्छायात
कि न्हाक्को दुसां मगाना वै । हङ्कड वना व्यापार याः वनेगु,
घूस नका मालताल हेगु इच्छा फुकं सुख सीगु आशां खः ।
अले दुःख जुल । बदनाम व पश्चाताप जुइके माः ।

दुःख योपि सुं मदु । तर दुःख भोग याय्माह ला
उम्ह हे खः गुम्ह अपो विषय—सुख भोगी जुइ । गुलिसिनं
घैचों थथे दुःख सीगु स्यूसा धयबा थुलिमछि कमे याय् मखु ।
उकि दुःखं मुक्त जुइ, दुःखं तापाइगु उपाय छगू हे जक दु कीसं
सुख भोग याय्गु आशा त्याग याय् माः । थथे धाय्बले प्रश्न
दना वै—यदि सुख तोता छोय् माःसा म्वाना चोनेगुया अर्थ
छु दु ले ? छाय् धाःसा सुख मदुगु जीवन सुया यै ? सुख
मदुगु जीवन छुयाय्त ? उकि कीत सुख ला माहे माः ।

थुकथं विचाः याय्बले कीगु न्ह्योने निता खँ दँ बे ।
छगू खः सुख भोगयाना चोमेसित दुःख दहे दै गुगु कि कीत

मयो । मेगु खँ खः कोसं सुख तोता छीय्वले सुख मद्दुगु
जीवन वं की मयो । थो समसदा गथे याजा सुखके याग्गु ?
समाधान थो हे खः दुःख मद्दुगु सुख देके माल ।

दुःख मद्दुगु सुखवा जाथो धार्थे सुख ह्यु खः थुले छक
विकलः याग् माः । सुख किता दु--(१) इन्द्रिय भोग
(मिजा, न्हावपनं आदि) प्राप्त विषय सुख गथे कि सासागु
नेगु, काँ काँलागु वसः पुनेगु, तुस्वा.बीगु मद्दुगेगु, काँ काँलागु
स्वेगु आदि ।

(२) मेगु सुख खः--शाश्वि, मैत्री, सखदा, धनादमी
स्वाधीन जुइगुलि वैगु रसवा सुख । सुबले चित्त शान्त जुइ
अबले छरु रस दु क नं सुख खः । कोसं भयिष्ठ उपकारक
सेवा याजा गुनु आनन्द वैगु खः वनं सुख खः । संसार व
सारीयका वन्धनं मुक्तगु स्वतन्त्रताया गुनु रस अनुभव जुइगु
खः वनं सुख खः ।

स्वार्थीयागु सुख इच्छा जगु वस्तु प्राप्त जुल जायवं
जक सुख वैगु । थो सुख करपिनि जगोसाय चोने भागु खः ।
छत्रकपण पुनेगु जीवन खः । दुःखवा मूल कारण थो हे खः ।
जकि दुःख मद्दुगु सुखवा लागी अपी सुख तीगु वासव
तोतेया ।

थो सजुही आत्मिक लानं दुःख मद्दुगु योपिति लागी
पालि साहित्य कनं भिद्दु लवदीय कारणव महारणदिरं थोइ
विज्यागु अतिपट्टाववाधारे व श्रीलंकाया ज्ञान विमल भस्तेपिरी

(घ)

चोइ बिज्यागु सतिपट्टान भावनाया खँ ऱ्ह्यथना । गुलि
खँ विपश्यना घैगु पत्रिकाया आघारे नं खँ ऱ्ह्यथना । घात्थे
घाय् माल घाःसा जि लमि जुया जक थो सफू चोयागु घासां
अपो खँ जुइ मखु । बुद्धि विलासिता घाःसां मपाः ।

ऱ्हापांयागु व ल्यूने चोंगु खँ जक जिगु विचाः त्वाक
ज्यागु खः । साधारण गृहस्थी जीवने दुःख मदेका चोनेया
लागी छु याय्मा, उपाय छु खः, भावना ऱ्हि ऱ्हिस्या जीवने
गुकथं छ्यलेमाः घैगु खँ जि थूथे, जित अनुभव जूथे थुइका
बीत बाखँ निपू स्वपू नं ऱ्ह्यथना तया ।

थन अपो याना खँ वै चोंगु होश तै चोनेगु वाः
चाय्का चोनेगुबारे खः । मन छगू आरम्भणे एकाग्र याना
चोनेगु खः । थुलि जक नं मगाः । होश जक तै चोनेगु
घाय्तला छम्ह खुँयाके नं होश दु । वं स्यू खुया कैचोना
धका । भौचां छुं लाय्त नं मन एकाग्र याना सतर्क जुया चों ।
व्यान भावनाया अर्थ चित्त एकाग्र याय्मु जक खँ मखु ।
मभिगु ज्या व कल्पनां गुकथं तापाना चोनेगु खँ खः । समस्या
खः मि पुइ धका स्यूसां साधन मदुगुलि मिजोना चोनेमाः ।
ऱ्हार्ति काचाक कया चोनेमाः । अपो याना थथे जुइगु बजां
तोने माः पिनि जू । थौं कन्हेया युगे व्यापारीते कन मछि ।

आः होश तया चोनेमागु गज्योगु थासे घैगु खँ थुइका
बीत घात्थे जूगु घटना छगू ऱ्ह्यथने ।

छथाय् मोटर उस्त चलित मजगु लंपुइ मिसा छम्ह
गनं वनेत मोटर बइला धका पिया चोन । सिख ड्राइवर दुगु

(३)

टुक छग बल हँ । मिसां लहा थछोया दिक्कल । मिसा ले ताया
थाहाँ वन । ड्राइवरं ऐला तोना तःगु जुया चीन । मिसां
न्यन—ड्राइवर साहेबया मस्त गोम्ह दु थें ? प्यम्ह दु धका
लिसः बिल । एसा मचातेगु ध्यानतया मोटर चलेयायबले
ऐला मत्वंसां ज्यू । अले ड्राइवर तँचाया मिसायात मोटरे
मतसे कुहाँ हँ धया कोकया बिल ।

मिसा लेँ सुं क दना चीन । बाघोति (आघाघण्टाति)
लिपा हाकनं वहे ड्राइवर मोटर जोना अन लिहाँ
वया घाल हँ—जि छि नाप अन्याय याना । छि जिम्नि
परिवारया प्रति करुणा तया भिगु सल्लाह बिया दिल तर
जिके होश मन्त । होश मदेगु नं तोना चीना । छिनाप
मखुथे व्यवहार यायू लात । लेँ धुच्छि जिगु मनं जित बोक्कि
चीन । उकि हाकनं लिहाँ वया । कासं तु धका मोटरे तया
व मिसायात हाकनं बोना यंकल । होश वोगुलि शान्ति दत ।
दुःख मन्त ।

कल्याणमित्र गोयंकाया ध्यानसिविरे विपस्सना ध्यान
अभ्यास याम्ह इन्जिनियर भाजु छम्हेस्यां घाल—ध्यान धैगु
छु धका सीकेत उकी भाग कया । मनयात शाश्वत यायूगु
उपाय खः विपस्सना ध्यान । खँ बाँलाक मथूसां ऐला तोनेगु
तोता बिया । आः हानं पासापिनि सतसंगते लात । हानं
ऐला तोना । तर तोनेबले मज्यूगु तोना चीना धका लुमना
वो, भचा ग्या पह दु । थुलि हे जक ल्यँ बनि मेगु छुं मन्त ।
तोता छोय् माःसां थाकु मजुल । उलि सां चाल । तोना

(च)

चोनाबले तोना चोना घका चाय्कि घागु थो हे खः । उर्कि
अलग जुइ फुसा ला ध्यान बःलाम्ह हे जुल ।

थो सफू छापेजगु दिवंगत भाइमोहन तुलाधर व
बुद्धरत्न तुलाधरपिनि पुण्यस्मृतिस खः । आर्थिक गुहालीयाना
दीपि श्रीमती बसुन्धरा तुलाधर, रत्नकाजी, घर्मरत्न, तुलाधर
पिन्त आपालं घन्यवाद दु गुकि कि जि थूथें दुःख मदेगु
लंपुया बारे सफूचा पिहाँ बल । थुगु पुण्यं वय्कपिन्त कत्याण
छुइमा, दुःख मदेमा ।

थुगु सफुती साधारण मनूतसें नं च्वे अपुकथं व थुइकथं
भाषा छ्यला तथा । च्वनाया थासे चोना । थ्वया थासे थो ।
थासय्या सत्ताय् थासे, तय्त घेयाय् तेत घका भाय् हीका
तथा । न्हापां छक भाषा छु थें छु थें मछि थें चोनी । भाषा
अःपुकेत थये छ्यलागु खः । जिगु भाय् खना कपा स्याके
माःगु मदु ।

- भिक्षु अभ्रघोष

११०३ चउलागा, बैशाख २६

ध्यानकुटी, भोंत

स्वर्गीय बुद्धरत्न तुलाधर

श्व संसारे जन्म जुक्व प्राणीणि छन्हु तोता वने
 प्राणि : शःशःसु कर्म अनुभारं गुणि गावक स्वाना सागु जुक्व
 वाना श्व लकार तोता वनी । तर जिम्हु श्रीमान झाइमोहन
 तुलाधर नं मवति काष्णि स्वम्हु तोता विवंधत जुल । अल
 जित जन्म शिया दीम्हु मां हेसाली रयापित कसणा तया
 साया याता धर्मकता झाइ दुःखशिया जि काष्णि स्वम्हुसित
 (अष्मित) शियाः वाना सागु तक पुने वाना स्वाहाली शिया
 नुति चवीका व्हुम्हु तां श्रीमंके फे मखु ।

श्व संसारे जन्म जुक्व छन्हु तोता वने साःसु साःसानं
 जि माहिनाम्हु काय बुद्धरत्न तुलाधर मवक तोता वन ।
 व काय २००८ साल कार्तिक शुक्ल द्वादशि सुनु जन्म जुनु
 लः । व छन्हु जिमि परिवारे आपालं वृद्धि दुम्हु धे उरसाहीम्हु
 लः । वः जहानविनि सुख सुविधाया जागी मेहनत वाना वाजु
 व किजाचित्त नं गावक स्वाहाली शिया, भरोसा थें जुया मांभात
 नं सेवा याता थकुम्हु लः । शःसु छेंया पसले ताले काका
 थकुम्हु नं वहे धाःसां मवाः । तर अनित्य संसारवा निवम
 धाःसा सुं न वतू थः दतले स्वाना वने मदु खनि । जि काय
 बुद्धरत्न श्योच्यार्दं (२८) दव्वं हे २०३६ साल पीप शुक्ल
 द्वादसी सुनु श्व संसार तोता वन ।

(ज)

दिवंगत ज्वी छन्हु न्ह्यो पिनं दुहां वोम्ह छुं भतिचा
मफु थें चवना डाकटश् क्यनाबले घन्दा काय्म्वा याकनं लाइ
बै थकल । तर बहनी जूबले आकाळाकां तरसकं मफत ।
बासलं छुं लगे मजुल । सदांया लागी प्राण त्याग याना बन ।

दिवंगत जूम्ह काय यात थ्व सफू छापे याना इना
बियागु पुण्यं निवणि लाभ याय्त हेतु ज्वीमा धका प्रार्थना
यानाम्ह ।

- बसुन्धरा तुलाधर
असं कोथुवा, ये

Dhamma.Digital

दुःख मदैगु लँपु

दुःख योपि सुं दे मखु । सुख योपि जक अपो खने दु ।
तर घात्थेगु सुख छुकीयात धाइ, दुःख मदेकेत छु याय्माः,
दुःख मदैगु लँपु छु खः थव खँ स्यूपि व थूपि माले अःपु मजू ।
छु यासा सुख जुइ धैगु खँ सीकेगु कुतः यापि खने मदु ।
दुःखया कारण स्यूसां कारणयात बाँछोय् मफु । सुख सी
घा घां दुःख जक सिया चोपि आपा खने दु । पञ्चाताप जुइका
चोपि जक अपो दु । चासुकै चासुं होइबले पलख आनन्द ताः
थे मनुतेत जुया चोन ।

शुद्धोदन जुअुया काय् सिद्धार्थ कुमारयात छु दुःख दु
धका । मागु तक पुरे जुल नं मयाक सुखया सामानत दु ।
सेवा याइपि दु । दरबार सोंगू सोंगू दु । एसां सिद्धार्थ कुमारं
दुःख मदेकेगु लँपु माले धका अपाय्सकं बांलाम्ह थः कला
यशोधरा देवी व नकतिनि बूम्ह बांलाम्ह काय् राहुल कुमार
अले राजसुख तोता वन ।

राजकुमारं साधारण वसः पुना त्यागी जीवन हन ।
दुःख मदेकेगु लँपु स्यूपि सु दुथे धका मात्तु मामां आलार व
कालाम धैपि निम्ह तस्सकं सःस्यूपि तपस्वीत नाप लात ।
यक्कोदेक शिष्यपि मुंका ज्ञानया खँ स्यने कने याना चोपि
निम्हसियाय् नं चोना इमिगु विद्या फुकं सेका काल । तर

(२)

सिद्धार्थ कुमारया चित्त बुद्धे मज्जुल । दुःख मद्देगु लंपु खके मफु । लोकाचार व परम्परानिसें वइ चोंगु धर्म व विश्वास हे जक जुल ।

थःत मागु ज्ञान इमिके मदुसेलि अन तोता सिद्धार्थ कुमार बुद्धगयाया लिक्कसं उरुवेल धंधाय् पासापि प्याम्ह नापं तपस्या यात । मनसे चोन । चिकुक चोन । मिपना चोन । खरानि बुत्तु बुला चोन । दुःख मद्देगु ज्ञान मलू । म्ह ऊं ऊं गंसि जुल । सनि हे मफत । होश हे मदया वन । अले सिद्धार्थ बोधिसत्त्वं विचाःयात शरीरयात कष्टबीगु नं भिगु ज्या मखु । थो दुःख मदेकेगु लंपु मखु धका भिक्षा फोना नया म्ह फेवं बुद्धगयाय् बिज्याना वंगलसिमाववे फेतुमा पुलांगु विश्वास व दृष्टि फुकं तोता विपस्सना ध्याने एक चित्त याना चोंचोन । छु धका ध्यान यातले थःगु सासः दुहाँ पिहाँ वंगु चाय्का होश तया चो चों थो संसार दुःखया खानि खनि । आपालं धैथें मनूत सुखसीगु जक आशाय् लाना असन्तोषी जुया चोन । फ्हाक्को दुसां मगागु तृष्णाय् लाना दुःख जक जुइका चोन । दुःख मदेकेगु मत्ती मलू । सुख सीगु जक मत्ती तै चोन । मोज याय्गु जक आशा याना चोन । थुकि याना दुःख जक जुइका चोन । दुःख जुया चोंगुया कारण अज्ञानता व तृष्णायात सीका, थुइका तोता छोय् फुसा दुःख अथें तनावनी धैगु सिद्धार्थ कुमारं बांलाक थुइका काल । संसारे दक्को वस्तु, दक्को प्राणी छन्हु फुनावनी तिनि, उकि दुःख खः । छुं नं थःम्हं धैथें मदुगुलि अनात्म खः । 'जि'

घेम्ह दु घेगु आत्म दृष्टि दुगुलि मनुतेके अहंकार दे चोन घेगु थुइका काल । थो सत्य माले घका राजदरबार तोता वयागु खः । थो बैशाख पुन्हीखनु थःगु हे बुद्धि दुःख मदेगु लेंपु तृष्णां मुक्त जुइगु घेगु बोध जुल । अर्थात् बोधिज्ञान लुइका बुद्ध जुया बिज्यात ।

छु खें थुइका बुद्ध जुया बिज्यात, मेकथं धाय्माल धाःसा दुःख मदेकेगु लेंपु छु घेगु गुकथं बोध जुलले थुगुबारे कीसं छक नं विचाः याय्नु, थुइका काय्गु कुतः याय्नु ।

वसपोल सिद्धार्थ गीतमं वंगलसिमा कवे फेतुना आनापान सति (सासः दुहां पिहां जुइगुली होश तै चोनेगु) ध्यान भावना याना दुःखया कारणयात, सत्यतायात पत्तालगे याना बिज्यात । दुःख मदेगु लेंपु आर्य अष्टांगिक मार्गं (उत्तमगु च्यापु लेंपु लुइका बिज्यात । थो खें वसपोलं ऋषिपतन घेगु सारनाथे दकसिबे न्हापां पञ्चभद्रवर्गियपित्त कना बिज्यात । बुद्ध जुइ धुंका न्हापां कना बिज्यागु खें लुमंका ते बहजू । दुःख दु, दुःखया कारण दु, दुःख मदेके नं फु, दुःख मदेकेगु लेंपु नं दु घेगु खें छर्लंग खंका काय्त न्हापा मिखा मदु । आः मिखा दत्त (चक्खुं उदपादि) । थो खें थुइका काय्त ज्ञान दत्त (जाणं उदपादि) प्यंगू आर्यसत्य व आर्य अष्टांगिक मार्गं सीका कायगु विद्या दत्त (विज्जा उदपादि) । दुःख मदेकेगु लेंपु म्हसीकेगु, बोध जुइगु प्रज्ञा दत्त पञ्जा उदपादि) ।

(४)

वसपोलं वैबिज्यात थुगु खँ थुइका काय्त पाय्छिगु
ज्ञान माः । बिचे चोंगु लँपु माः । अपो दुःख नं मसीगु, अपो
मोज नं मयाय्गु । अपो दुःखी बा गरीब जूसां, शरीरयात
कष्ट जूसां दुःख मदेकेगु लँपु खनी मखु । अपो सुख जूसां
दुःख मदेकेगु लँपु खनी मखु । थो खँ बुद्ध जुइ धुंका तिनि
सिल । न्हापा मस्यू धका वैबिज्यागु खँ धर्मचक्र सूत्रे दुध्याना
चवंगु दु ।

दुःख मदेकेगु लँपु छु ले बुद्धं कना बिज्यागु ?

- (१) सम्मादिट्ठि-सम्यकदृष्टि = मद्दंगु, मस्यंगु मन ।
- (२) सम्मासंकप्प-सम्यक संकल्प = मद्दंगु संकल्प बा मद्दंगु
नियत ।
- (३) सम्मावाचा-सम्यक वचन = मद्दंगु खँ ।
- (४) सम्माकम्मन्त-सम्यक कर्मान्त = मद्दंगु ज्या ।
- (५) सम्मा आजीव-सम्यक जीवन = मद्दंगु जीविका ।
- (६) सम्मावायाम-सम्यक व्यायाम = मद्दंगु कुतः व परिश्रम
- (७) सम्मासति-सम्यक स्मृति = मद्दंगु होश ।
- (८) सम्मासमाधि-सम्यक समाधि = मद्दंगु चित्त एकाग्रता ।

थुपि च्यापु लँपुयात मध्यम मागं (बिचेयागु लँपु) नं
घाः अथवा अपो नं मखु म्ह नं मखु पाय्छिगु लँपु नं घाः ।

सम्यकदृष्टि = मद्दंगु खँकेगु, बेकवेक मस्वसे तप्यंक
स्वेगु । मखुथे मस्वसे खः थें खँकेगु हे सम्यकदृष्टि खः ।
मेकथं धाय्माल घाःसा दुःख, दुःख दे वोगु, दुःख फुइगु व

दुःख मदेगु लँपु (चतु आर्यसत्य) यात खः थें खंकेगु हे सम्यकदृष्टि खः । थो हे आर्य अष्टांगिक मार्गया न्हापांगु तर्गि खः । थो दुःख मदेकेगु लँपुया मुखिया खः, नायो खः । दृष्टि वा मन पात कि फुकं पाइ ।

छम्हेस्या कू छपु तयाथाय् लोमन । वया तन बा खुया यंकल धका चवन । वं मनु छम्हेसत मनं धाल फलानान् मेसिनं खुया काल जुइ । धात्थें व मनु खन । व मनु एकसूरे वना चोन । थुखे कू तंमेसिया खा मसो धका मती तल— थो थो खाः नं मसो । याकनं याकनं पला न्ह्याकल । व हे खुँ धका पक्कायात । न्ह्याबलें खँसा वयागु पह खुँया पह जक खना चोन ।

छन्हु छेली सफा याःबले स्वाहानि तःले कू लुया वल हँ । थ.मन्तुं स्वाहानि तःले कू तयागु लुमना वल हँ । अनं लिपा शंका यानाम्ह मनु खन हँ । वया पह खुँ पह मवल हँ ॥

दृष्टि पातकि कल्पना पाइ । सम्यक संकल्प जुइ मखु । द्वंक विचाः याइ । दृष्टि पातकि नियत व विचार पाइ । नियत पातकि वचन (खँ ल्हाय्गु) नं सम्यक वचन जुइ मखु, द्वनी । द्वंक खँ ल्हात कि ज्या नं ताले लाइ मखु । अले मद्रंक ज्या गुबले याय् फे । सम्यक कर्मान्तया थासे मिध्या कर्मान्त द्वंगु ज्या जू वनि । अले पलखया लागि सुख जूसां लिपा दुःख जुइ । मद्रंक ज्या याय् मफेबले वयागु जीवन सम्यक जीवन जुइ मखु । दुःख मदुगु जीविका जुइ फे

मखु । जीवन न्ह्याबलें कें दुगु लेंपुइ लाइ । करपिसं निन्दा
याका चोने मागु व जस मदुगु जीवन हना चोने माली । द्वंगु
जीविका जुइबले सम्यक व्यायाम मद्रंक उत्साह व कुतः बाय्
फै मखु । ताले मलागु उत्साह जुइ । गीतारया तार छ्वासुल
कि व अपो कसे जुल कि नं न्याइ मखु । अथे हे सम्यक
व्यायाम मजुइबले सेवा याना थें मेवा सावक ने दै मखु ।
उकि खः मेहनत याना दुःख स्यूसां जस दै मखुगु । पाय्छि
जुइक, मद्रंक कुतः याय् मसैबले होस नं ताले लाइ मखु ।
जोसे होश छखे लाइ । सम्यक स्मृति दै मखु । मद्रंक होश
तें चोने फुसा ध्यान बःलाई, चित्त स्थिर जुइ मनया बसे
मवंसे मनयात बसे ते फै । अले दुःख मदया वनी । जीवन
पाउंसे चोनी । थो हे खः बुद्धगयाय् सिद्धार्थ कुमारं थुइका
कागु, बोध याना विज्यागु ज्ञान ।

थो आर्य अष्टांगिक मार्गं दुःख मदेकेगु लेंपु धका
व्यवहारिक ढंगं थुइका काय्त बाखें छपु निपु न्ह्यथने । छाय्
घाःसा प्रकाशकते इच्छा खः बाखें छपु निपु नं दुसा ज्यू ।
उकि बाखेंद्वारा थुइका बीगु मती तथा ।

मत्ति मभिंम्ह

निम्ह पासापि ध्यबा ल्हाना साफा जुया तापाक खेप
वन (व्यापार या: वन) । ध्यबा यक्को देक कमेयाना थ:थ:गु
छेँ लिहां वै चोन ।

इपि मध्ये छम्हस्या नां महापण्डित जुया चोन
(सूखें जूसां) । मेम्ह चाइँ पण्डित जक । पण्डित बोधिसत्त्व
जुया चोन ।

महापण्डितं कुमती तल । छाया धा:सा वया दृष्टि
त:मप्यं । मन बेकोम्ह जुया चोन हानं लोभि नं उत्तिकंम्ह
जुल । व मतीतल कमेयाना ह:गु ध्यबा स्वब्ब थला निब्ब
थ:म्हं काय्गु गोसा: गोल । वयागु तर्क ख: महापण्डित धैम्ह
पण्डितसिकं त:धं । आख: गो नं न्याग: दु । पण्डित धाय्बले
आख: सोंग: जक । उकि वयात सोब्बे निबो मा: ।

निम्हेस्या कमे याना ह:गु ध्यबा इना काय्गु खँ जूबले
महापण्डितं वयागु नां अनुसारं निभाग मा: धाल ।

पण्डितं धाल—निम्हस्यां उत्ति न्यंक् उलिन्तुं ध्यबा
ल्हाना बछि बछि याना बने ज्याना कमे यानागु ध्यबा छत
जक निभाग गथे बीगु । थो खँ गुबलें जुइ मखु धका त्वापु
जुल ।

(८)

अले महापण्डितं थः अबुयाथाय् वना खँ स्यं वन—
बा, फलनाथाय् फुसुलुगु सिमा छमा दु । उकी दुने बाः चोना
चों । जिपि पासापि निम्हेस्या ध्यबा इना काय्गु बारे ल्वापु
जुल । बाः वृक्ष देवता जुया चों । जिपि निम्हं व सिमा ववे
वया ल्वापुया खँ कँ वेबले थथे घैब्यु कि महापण्डित तःघंम्ह,
वयात निभाग माः धागु पाय्छि जू । पण्डितयात छगू जक
भाग काय् माः ।

महापण्डितं थः पासा पण्डितयाथाय् वना घाल—की
निम्ह जक थन ल्वाना चोनां छु याय् । थन सुं न्याय् याइपि
मदु, साछि नं सुं मदु । हुँकन सिमाय् देवता दु । वयात
कोगु खँ कनेबले व देवतां गथे घाल अथे याय् का मज्यू ला ?
नु अन ।

सोफाम्ह सम्यकदृष्टिम्ह पण्डितया खः का धका अन
वन । निम्हेस्या ल्वापुया खँ कनेवं दुने चोंम्ह नकलिम्ह स्यना
भत्तु देवतां घै हल—अथे हे सीदुगु खँ खः महापण्डितयात
निभाग माः धका ।

थुलि खँ न्यनेवं पण्डित बोधिसत्वं बिचाःयात देवता
घैम्हस्यां खःगु व न्याय पूर्णगु जक खँ ल्हाय्माः । थो
नकलिम्ह देवतार्थे चों । थो देवता धात्थेंयाम्ह खः मखु धका
जांच याना स्वे माल धका सिमाया छचाखेरं घाय्मोव सु
तया मिच्याका विल । अले छु जुल । दुने चोंम्ह ला मि पुनः
सह याय् मफया महापण्डित जि काय् मूर्खं जूगुलि जि फुइन ।

पण्डितयात हे निभाग माः खः धया सिमां पिहां वया बिस्युं
वन ।

थो बाखनं आर्य अष्टांगिक मार्गं गुकथं दुध्याकेगु छक
त्रिचाः याय्नु ।

निम्ह पासापि मध्ये महापण्डितयाके सम्यकदृष्टि
मदुगुलि याना, मेखतं घाय् माल घाःसा मत्ति मभिगुलि याना
सम्यक संकल्प मन्त अर्थात् नियत ठीक मजुल । लोभे लात ।
पासाया धर्म तोफित । मद्रं क कल्पना याय् मसःगुलि याना
सम्यक वचन मद्रं क खँ ल्हाय्गु नं मन्त । मखुगु खँ ल्हाय्
माल । अले सम्यक कर्मान्त मद्रं क ज्या नं मजुल । थः अबु-
यात नकलिम्ह देवता याय्गु ज्या जुल । थथे जूबले सम्यक
जीवन मद्रं गु जीवन नं मजुल । धार्मिक जीविका मजूसे
बेइमानी जीविका जुल । बेइमानी जीविका जूबले बच्छि
बच्छि याना इना काय् माःगु ध्यवा अपो थःत लाकेगु गुगु
कुतःयागु खः व सम्यक व्यायाम मजुल । मद्रं गु कुतः मजुल ।
अले सम्यक स्मृति मद्रं गु होश मजुल । होश छखे लात ।
पासायात ँगःलाय्गु मतीतया, थुकें विश्वास घात जुइ धका
नं होश मंत । थथे जूबले सम्यक समाधि मजुल । चित्त
भिथाय् मलात । मद्रं गु ध्यान मजुल । भौचिया छुं लाय्गु थें
ज्यागु ध्यान जुल । वयागु ध्यान व एकाग्रता फुकं थः कति-
लाकेगु जक जुल । सुखया आशां दुःख जुल ।

थो बाखनं सी दु अपो सुखया आशां दुःख जुल ।
उकिं सुखसीगु आशा सिकं दुःख मदेकेगु कुतः याय् माः ॥

दुगुलि सन्तोष मजूसे अपो लालच व लोभे लाना सुख
 सीगु आशा यातकि दुःख जुइ । बुद्धया उपदेश कथं दुःख
 मदेकेगु कुतः हे सम्यक व्यायाम, मद्रंगु कुतः जुइ । दुःख
 मदेकेत न्हापां सम्यकदृष्टि माः । मन तप्यने माः । नियत
 बांलाय् माः । वचन शुद्ध जुइमाः । ज्या नं मद्रने माः ।
 जीविका नं शुद्ध जुइमाः । मद्रकं कुतः नं याय्माः । मेहनत
 नं पाय्छि जुइमाः । अले होश नं घासे लाय्माः । बेहोशी
 जुइ मज्यू । अले ध्यान नं बःलाइ । सम्यक समाधि बांलाइ,
 एकाग्रता द्वनी मखु, मखुथाय् लाइ मखु भिथाय् लाई । अले
 दुःख तना वनी ।

बुद्धया आर्य अष्टांगिक मार्ग निर्वाणया लंपु नं खः,
 साधारण जीवन पद्धति नं खः । थन जि अपो व्याख्या याय्
 त्यनागु निर्वाण बनेगु सिकं कला काय् म्हाय्पि नाप याउँक
 दुःख मदेका जीवन हनेत नं थो आर्य अष्टांगिक मार्ग ज्याय्
 खेले दु धाय्त्त खः । त्यागी जीवन हनेत जक मखु । मनूतेगु
 जीवने गुकथं दुःख मदेका चोने फे घेगु उपायपाखे हे बुद्धया
 अपो कुतः खने दु ।

थो अवश्य खः लिपा जूलिसे आर्य अष्टांगिक मार्ग
 व्याख्या याना तःपिसं कचा मचा अपो देका तःगु कथं आर्य
 अष्टांगिक मार्ग घेगु गृहस्थाश्रमे अथे घेगु मचा खाचा देका
 कला नाप चोना इलम याना नय्मापिन्त मज्यू त्यागीतेत
 जक ज्यूथे चोना वल । वास्तवे बुद्धया च्यापु लंपु सकसितं
 छिगु दुःख मदेगु लंपु खः ।

प्यंगू स्मृति प्रस्थान

[भगवान् बुद्धं दुःख मदेकेगु लँपु च्यापु लँ (आर्य अष्टांगिक मार्ग) तोता मेगु नं लँपु केना बिज्यागु दु । व खः होश तँचोने माःगु प्यता खँ । मेखतं घाय्माल घाःसा होश देका चोनेगु छता खँ । थो ध्यान भावनाया खँ खःसा नं पारिवारिक, व्यापारी, विद्यार्थी व त्यागी जीवन हनीपि फुकसितं ज्याय् खेले दु । दुःख मदेकेत च्यापु लँ ज्यातु थें चोसा थो सतिपट्टान होश तँ चोनेगु लँपु छपु सम्यक सम्बुद्धं सतिपट्टान सूत्रे—“एकायनो भिक्खवे अयं मग्गो सत्तानं विसुद्धिया...” घका धँबिज्यागु दु अर्थात् भिक्षुपि थो छपु जक लँपु दु मनूतेत शुद्ध याय्या लागी दुःख मदेकेया लागी न्ह्याबलें होश तँ चोनेगु । सति पट्टानया बारे जि बांलाक व्याख्या याय् मसः । थो अभ्यास याना अनुभव देके मागु खँ खः । उकि थुगुबारे भिक्षु जगदोश काश्यप एम्० ए० महास्थविरं षोड बिज्यागु गथे खः अथे हे अनुवाद याना न्ह्यथना तथा ।]

‘महासतिपट्टान’ सूत्र पिटकया प्रथम ग्रन्थ दीघ निकायया साप हे ग्यसुलागु छपु सूत्र खः । थ्व सूत्रया आरम्भे हे भगवान् बुद्धं धँबिज्यात, “एकायनो भिक्खवे, मग्गो सत्तानं विसुद्धिया, सोकपरिदेवानं समतिक्कमाय, दुवखदोमनस्सानं

अत्यंगमाय...” अर्थात् भिक्षुपि ! सत्त्व प्राणीपिनि विशुद्धिया
लागी, शोक व पीर मदय्केया लागी दुःख व मने चोंगु
असन्तोष नाश याय्या लागी थो हे छपु जक लंपु दु । घात्थें
घाय्माल घाःसा भगवान् बुद्धं गुगु लंपुं वन कि दु ख व पीर
मदै वनीगु छका आज्ञा जुया बिज्यात । उगु लंपुया रहस्य
थो हे ‘सतिपट्टान’ खः । उकि हे थो सूत्रयात बौद्ध संसारं
अत्यन्त मान्यता बिया चोंगु । बौद्ध देशे श्रद्धावानतसें थो सूत्र
लुंया पाताय् कीका (आखः चोका) पाठयाना नापं अभ्यास
नं याना चोन ।

“सतिपट्टान-स्मृति उपस्थान” या अर्थ खः न्ह्याबलें
होश देका चोनेगु वा चाय्का च्वनेगु अभ्यास । गथे कि
चलाख्मह ध्वाखापालें होशियारी जुया लुखाय् दना ध्यान
विया स्वया चोनी कि सुसु दुहां वल, सुसु पिहां वन । थथे
हे सतिपट्टानया अभ्यास याइमेस्यां थःगु मन रूपी लुखाय्
सतर्क जुया च्वनी कि मने गज्यो गज्योगु विचार व कल्पना
वया मदया वन । दनाच्वंसां, फेतुनाच्वंसां, वनाच्वंसां, नया-
च्वंसां न्ह्याबलें सतर्क जुया चाय्का च्वनी । थनतक होश
तया च्वनी कि च्वनेबले तकं बेहोशी उवी मखु । अथे घंगु
जथाभावी ताःलं च्वनी मखु ।

सति = (सजग वा सतर्क) या अभ्यास याना वैचोंगु-
कथं सबल व सफल याय् फें थुगु हे बारे शिक्षा बियातगु
विधि थ्व सूत्रे दुध्याना च्वंगु दु । सूत्रया सारांश थथे खः ।

(१) कायानुपस्सना

(थःगु शरीरयाबारे होश तथा चवनेगु अभ्यास)

आनापान—चित्तस्थिर याय्या लागी दकसिबे न्हापां थःगु सासः दुहाँ पिहाँ जुइगु यात शान्त व सूक्ष्म (मसिनु) याय्गु आवश्यक जू, अर्थात् सासः दुहाँ पिहाँ ज्वीगुली ध्यान तेगु व चाय्का चोनेगु आवश्यक जू । ध्यान अभ्यासया थो छगू मुख्य तयारी खः । गुबले तक आश्वास प्रश्वास चंचल जुया चोनी उबले तक मन एकाग्र याना छुं न ध्यान याय् फँ मखु । आश्वास प्रश्वास (सासः दुकाय्गु व पिकाय्गु) शान्त जुल कि चित्त नं शान्त जुइ, अथे हे चित्त शान्त जुल कि सासः दुकाय्गु व पिकाय्गु नं शान्त जुइ । मन व सासः दुहाँ पिहाँ ज्वीगु नं शान्त जुल धाय्वं म्ह याउँसे चवना वै, चित्त एकाग्र जुया वै अले ध्यान बःलाइ ।

सासः दुहाँ पिहाँ जुइगुली मन थातं तय्गु अभ्यास याय्गु गुगु शिक्षा बिया तःगु खः व साप अःपु । सासः दुकाय्गु दुकया दुने तय्गु व पिछोयगु यात विशेष रूप छुं प्रयत्न व उत्साह याय् माःगु मदु । सासः ताहाक बा चिकिहाक जुइमा गथे खः अथे हे तोताति । केवल थःगु ध्यान पिने गनं मछोसे सासः दुहाँ वोँगु व पिहाँ वोँगुली ध्यान तय्माः । बरू बाँलाक चाय्का चोनेमाः, सासः ताहाक याना दुहाँ वलकि चिकिहाक याना । थुलि अभ्यास जुल कि आश्वास प्रश्वास (सासः दुहाँ पिहाँ ज्वीगु) अथे हे कोमल शान्त तथा

सूक्ष्म जुया बनीबले मनया आरम्भणे मलासे ध्यान मग्न ज्वी ।
 ध्व हे अभ्यासयात "आनापानसति" भावना धाड ।

ईर्यापथ स्मृति—'सतिपट्टान' या अभ्यास याइमेस्यां
 वना च्वनेबले, दना च्वनेबले, फेतुना च्वनेबले, दाना च्वनेबले,
 न्ह्यागु अवस्थायसं सावधान जुया होश तथा चोने माः ।
 सुना नं छुं ज्या याना च्वंसा बयागु मन उकी जक चोंचोनी ।
 थःगु चित्तयात गबलें नं मेथाय् छोय् मज्यू गन कि गुबने नं
 थःम्हं मछोयानि ।

प्रतिकूल मनसिकार—बं बरोबर थुकथं विचाः याना
 च्वनी कि ध्व जिगु शरीर ला हि बवेँ मलमूत्र इत्यादि नाना
 दुर्गन्ध चीज जाया च्वंगु खः । थथे मती तथा रूपे गुगु राग
 तृष्णा उत्पन्न ज्वीगु खः ब मदया बनी ।

धातु मनसिकार—कीगु ध्व शरीर चतुरमहाधातुं
 बने जुया च्वंगु खः, थुकी मोह याय्गु मूर्खता खः । व योगीं
 (ध्यान याना च्वंम्ह) ध्व नं न्ह्याबलें ध्यान तथा च्वनी ।

इमशानयोग—इमशाने वांछोयातम्ह ध्वग्गिना नवोम्ह
 तथा नाना प्रकारया विरूप जुया च्वंम्ह सीम्ह खना बया मने
 थथे जुइ कि जिगु शरीरयात नं छन्हु ध्व हे गति जुइतिनि ।

(२) वेदनानुपस्सना

सतिपट्टानया अभ्यास याना चोंमेस्या वेदना अनुभव
 जुइबले होश तथा चाय्का चोनी कि जित सुख जुया वल,

(१५)

दुःखया अनुभव जूसां चाया वह कि जित दुःख जुल घैगु
अनुभव जुल ।

(३) चित्तानुपस्सना

राग, द्वेष, मोहया छुं प्रकारया विकार यदि मने
लुयावल घाःसा वं चाय्का चोनी कि जिगु चित्ते थज्यो
थज्योगु कल्पना व विचार लुया वया च्वन । थुकथं चाय्का
च्वनेबले व म्वा मदुगु कल्पना अथे नाश जुया वनी ।

(४) धर्मानुपश्यना

नीवरण--कामुकता (मोज याय्गु इच्छा) द्वेष,
आलस्य, चंचलपन, भ्रान्ति (शंका) थुपि न्याता नीवरण
(निर्वाणया लँपुइ बाघा) दु, गुकि कि मनूतय्त नैतिक
पतनया भिगु लँपुं तापाका बी । 'सतिपट्टान' या अभ्यास
याना चोमेस्यां न्ह्याबलें सावधान जुया खुं वहबले सतर्क
ज्वीथे पंचनोवरणपाखें सतर्क ज्वी ।

स्कन्ध आयतन--न्यागू स्कन्ध तथा फिनिगू आयतन-
यात वं न्ह्याबलें लुमंका इपि फुकं अनित्य दुःख व अनात्म
घैगु स्वभावया बारे सचेत जुया च्वनी । थथे जुल घाय्वं
वयागु अहङ्कार व जि घयागु भावनाया मोहे लाइ मखु ।

बोध्यङ्ग--वं न्ह्याबलें होश तथा चाय्का च्वनी कि
जिके छु छु बोधिअङ्ग दु छु छु मदु ।

आर्यसत्य—आर्यसत्य प्यंगू दु । (१) दुःख, (२) दुःखया हेतु, (३) दुःखं मुक्त ज्वीगु, (४) दुःख मदय्केगु लँपु ।

योगी थो खँ थुइका दुःख खना वेराग्य उत्पन्न याइ, दुःखया हेतुयात नाश याइ, अले निर्वाण प्राप्तिया मार्गया अभ्यास याना निर्वाण लाभ याइ ।

×

×

×

सतिपट्टान=न्ह्याबलें चाय्का च्वनेगु सतकं जुया च्वनेगु परमार्थया साधन ला जुहे जुल । तर नाप नापं लौकिक सफलताया लागी थ्व थें तःखंगु मेगु ज्याभ मदु । भगवान् बुद्ध 'अप्रमाद' होशतया चाय्का च्वनेगु अभ्यास याय्त हे अपो बल बिया बिज्यात । महापरिनिर्वाण (मृत्यु लासाय् च्वना) ज्वी तेका थः शिष्य भिक्षुपिन्त उपदेश बिया घै बिज्यात—“अप्पमादेन सम्पादेथ” अर्थात् अप्रमादी जुया (होशियारी जुया) थ्व घर्मया रक्षा या । पालन या ।

— भिक्षु जगदीश काश्यप

एम्० ए०

सारनाथ, बाराणसी

सतिपट्टान भावना

(होश तैचोनेगु ध्यान)

(थुगुबारे पश्चिमी जर्मनी बर्लिन घर्मप्रचार याना बिज्याना चोम्ह श्रीलंकाया भिक्षु टी० ज्ञानबिमल महास्थ-विरं चोइ बिज्यागु नं खँ थुइका काय्त अःपुइला घैगु मती तया थन संक्षिप्तं न्ह्यथने त्याना)

चित्त छगू आरम्भण रूपे (भिगु खँ बा भिगु थासे) थातं तेगु, क्वातुका तेगु "शक्ति" छगू तस्सकं दुर्लभगु मानसिक बल खः । थुजागु बल देकेत छसिकथं अभ्यास याना यंके माः । थुकथं अभ्यास याना चित्त बसे तेफुसा मनूया दुःख फुकं तना जीवन कः कः घाइ । सतिपट्टान भावना अर्थात् चित्त बसे तेफैगु ध्यान घात्थें बःलामेस्या लोमना वनीगु व मफु घैगु दै मखु । उकि हे जीवने दुःख मदेका याय् मागु ज्या फुकं मदोक याय् फं । जीवन सुरक्षा जुइ । थुकथं अभ्यास याना चोम्ह मनू सुयातं पंगलः जुइ मखु । मनूतसे नं वयात पंगल समके जुइ मखु ।

थज्योगु देवीय शक्ति यात हे घाइगु खः 'सति' अर्थात् होश बा चाय्का चोनेगु स्मृति । 'सतिपट्टान' घैगु न्ह्याबलें होश देका चोनेगु अभ्यासयात हे सतिपट्टान भावना घेतगु खः । मेखतं घाय् माल घाःसा होश बःलाकेगु, स्मृति उन्नति

याना यंकेगु व नुगः बलाका यंकेगु नं उकीयात हे धाइ ।
बल्लागु व व्वातुगु होश दुगु चित्त दुमेसित हे मानसिक
उन्नतिम्ह महापुरुष धाइ । उकिं मन बःसाकेगु व उन्नति
याय्गु धाय्गु अथवा होश व्वातुका चोनेगु धाय्गु निगू मखु
छगू नतुं खः । उकथं होश बलाका चोनेगु लैपु थ्यपु दु—

- (१) कायानुपस्सना सतिपट्टान,
- (२) वेदनानुपस्सना सतिपट्टान,
- (३) चित्तानुपस्सना सतिपट्टान,
- (४) धम्मानुपस्सना सतिपट्टान,

(१) कायानुपस्सना सतिपट्टान

थुपि प्यंगू मध्ये कायानुपस्सना भावना घेगु मुख्यगु
कथं म्ह (शरीर) या बारे चित्तं चाय्का मनं धाःथे मसंसे
होश देका चोनेगु खः । थुगु भावनाय् नं खुता खं दुध्याना
चोंगु दु—

(१) सासः दुकाय्गु व पिकाय्गुलो होश तथा मन
पिमच्छोसे चोनेगु (आणापान सति) ।

(२) दना चोनेगु, प्यासि बना चोनेगु, फेतुना चोनेगु
थज्योबले नं होशतया चोनेगु (इरियापथ) ।

(३) होश तथा ज्या याय्गु, छु याना चोना धका
यानागु ज्याय् चाय्का चोनेगु (सम्पजान) ।

(४) म्हे चोंगु सँ, चिमिसँ, मलमूत्र (खि-चो) आदि सुइनिता (३२) चीज बारे ज्ञानं खंका होश तैचोनेगु ।

(५) शरीर दैबोगु जमीन (बँ) लः, मि, फे आदि घातु खंकेगु (घातु मनसिकार) ।

(६) मनू सिना वना मना वया घोग्गिना न्हिदाया फुना वनीगु बारे होश तैचोनेगु (नवसीवथिका) ।

सासः दुकाय्गु व पिकाय्गु आनापान सति बःकया म्हे चित्त दिका होश देका चोनीम्ह योगीयात भावना याइमेसित चित्त निथाय् लाका चोने फु । निगू मध्ये छगू थाय् खः सासः दुहां पिहां जुइगु थाय् न्हाय्चोका व म्हुतुसिया बिचे अथवा न्हाय् चोकाय् जक ध्यान तैचोनेगु । न्हाय् चोकाय् होश तैचोने थाकुसा प्वाथे नं होश तैचोने ज्यू ।

अथे सासः दुहां पिहां जुइबले होश तैतेगु थाय् मालेत योग्यगु व लोगु थासे छि कथं फेतुना न्हापां “जि” घेगु भावना तोता थो शरीर केवल वस्तुया प्यंगू घातुया—बँ, लः मि फेया छद्वं घका मती तथा अपो मेहनत मयासे सासः दुकाय्गु व पिकाय्गु सदां थें याय्माः ।

अथे सासः दुकाय्गु व पिकाय्गु याय्बले प्वाथे ध्यान तै स्वेबले प्वाः फुले जुइगु व दुसुना वनीगु चायावै । थो निथाय् होश तै चोनेगु थाय् खः न्हाय् चोकाय् व प्वाथे । बर्मायाम्ह ध्यानगुरु महासी सयादो महास्थविरया अनुभव व

विचाः कथं प्वाथे चित्त वा होश लाका चोने अःपु । तर
निधाय् छथाथ् न्हाथाय् ध्यान लाकुसां ज्यू ।

कल्याणमित्र गीयन्कायागु विचाः कथं न्हाय् चोकाय्
होश तै चोनेगु कि सासः दुहां पिहां जूगु चाःला कि मचाः ।
कल्पना शुद्ध जू मजू नं चाय्का च्वनेगु । न्हाय् चोकाय् व
प्वाथे निधाय् नं होश तथा “आना पान सति” भावना
याय्बले कायानुपस्सना भावना जू वं । नितं ठीक जू । मद्धं ।
सर लुमंका ते माः कि न्हाय् चोकाय् व प्वाथे छकलं पाःलाक
होश तेगु मखु ।

ध्यान याइमेस्यां न्हापां कायानुपस्सना भावना हे
अभ्यास याय्माः । धार्थे भावनाया फल प्राप्त याना कायगु
जूसा संसार व चित्त नाप थः नाले मज्यू । संसार नाप थः
नालिगु हे थो शरीरं खः । उकि व थाय्यातनि ज्या मवेके
माः । चित्त हे मुख्य । थो म्हया बारे “जि” व “जिगु” घका
घैचोंगु व खनाचोंगु दृष्टियात तोता छोय् फुसा थो शरीरं
स्वाद कैचोंगु बानि मदे वनी । उकि खः कायानुपस्सना
अर्थात् शरीरं छुयाना चोन घेंगु चाय्केगु भावना अभ्यास
याय्मागु । थो भावना बःलाकेत व सफल याय्त् न्हापां
‘जि’ व ‘जिगु’ घेंगु क्वातुक जोना चोनेगु बानि तोता
छोय्माः । थो अपुगु खँ मखु । तर दुःखं मुक्त जुइत थुलि
मयासे मज्यू । कायानुपस्सना भावना छगू सफल जुल धाःसा
मेगु स्वंगू नं अवश्य सफल जुइ ।

सासः दुकाय्गु व पिकाय्गु ज्या ला सारा प्राणीपिसं
 याना चोंगु साधारणगु अभ्यास खः । स्वेबले छुं मखुथे चों ।
 गुलिस्यां घैचोंगु दु थज्योगु नं ध्यान ला । तर सासः दुहां
 पिहां जूगुली होश तथा चोंम्ह, चाय्का चोंम्ह सु दु ? सासः
 दुकाय्गु व पिकाय्गुली होश तै चोनेगु नं होश तथा चाय्का
 चोनेमाः घका शिक्षा व उपदेश भगवान् बुद्धं बिया बिज्यागु
 साधारण थें चोसां बडो गम्भीर व सूक्ष्मगु खँ खः । सासः
 दुहां पिहां जुइगुली होश तै चोने मफुसा मिखां गन सोइचोना,
 न्हाय्पनं छु प्यनाचोना, म्हतुं छु नैचोना, छु तोनाचोना, थो
 ल्हार्ति छु याना चोना घैगु गथे होश दे । थुकि सी दु न्हागुं
 ज्या याय्बले नं होश तै चोने माः घैगु हे बुद्धया मूल शिक्षा
 खः । अले दुःख मदैगु लँपुइ लाई ।

(२) वेदनानुपस्सना सत्तिपट्टान

सहयाय् अपुगु सुख वेदना, सहयाय् मफुगु दुःख वेदना,
 सहयाय् अपुगु नं अपु मजूगु नं घका वेदना सोथी कथं
 मानसिक सोभाव दु । उगु मानसिक गति अथवा सोभावयात्
 वेदना घाइ । व सोंगू प्रकारयागु मानसिक स्वभाव मध्ये
 सहयाय् फुगु व सहयाय् मफुगु मानसिक सोभाव घैगु ला
 सोका काय् अपु व सकसिनं स्यूगु खँ खः । सुख मदुगु व दुःख
 नं मदुगु चित्तया सोभाव घाःसा थुइका काय्त् अःपु मजू ।
 थो तस्सकं गुहंगु व सूक्ष्मगु गंभीरगु खँ खः ।

सहयाय् अःपुगु मानसिक सोभावयात् “सुख वेदना”
 घका व सहयाय् मफुगु मानसिक सोभाव यात् दुःख वेदना
 घका हानं सुख नं दुःख नं मदुगु चित्तया सोभावयात् उपेक्षा
 धाइ ।

युकथं थी थी वेदना बा चित्त सोभावयात् बांलाक
 मयू । उकि मनुतसें जित सुख जुल, जित दुःख जुल घका
 भालपाः चोन । ‘जि’ घैचोंगु छुकीयात् । ‘जि’ घैम्ह सुं
 व्यक्ति खःसा व सु ? घात्थें धाय् माल धाःसा च्वे कनागु
 चित्त बा मानसिक सोभाव जक सिबाय् जि घका सुख दुःख
 अनुभव याम्ह सुं मनु मदु । सुख दुःख घैगु दया वै हानं
 मदया वनीगु स्वभाव खः । अनित्य खः । गु अनित्य खः व
 दुःख खः । थःम्हं घैथें मदया वनीगु जुया जि व जिगु घैगु
 मदु । उकि अनात्मा खः घका घेतगु खः ।

थो खें बांलाक मयूगुलि आपालं मनुत अनित्यगु दुःख
 वेदनायात् नित्य वा स्थायी याय् घका कुतः याना चोन ।
 व तृष्णां खः । सुख व दुःख निता पाचिना माया याना मेगु
 नं अहंकार (मान) व जि घैगु भावना (दिट्ठि) आदि यवव
 क्लेश (कुभावना) देवोगु खने दु । सुख वेदनां याना
 कामच्छन्द (मोज याय्गु इच्छा) दया बल । दुःख संवेदनां
 याना व्यापाद द्वेषभाव पिहाँ बल । मध्यस्थतां याना थीन-
 मिद्ध (शारीरिक व मानसिक अत्सि) देवल । साधारण रूपं

वेदनां (सुख दुःख अनुभवं) याना नीवरण (बाधा) प्यागू
 दै वैगु खै सीका तय्माः । ध्व फुक्कं वेदनायात यथार्थं ध्वीका
 काय् मफुगुलि जूगु खः । उकि मने छु छु वेदना अनुभव जुल
 उकीयात चाय्का होश तै च्वनेगु भावना अभ्यास याय्माः
 युकीयात हे वेदनानुपस्सना भावना घाइ । अर्थात् लय्ता
 बोसां तँ पिहाँ बोसां होश तै चोनेगु अभ्यास याय्गु चाय्का
 उकीया बसे मचोनेगु अभ्यासयात हे वेदनानुपरसना भावना
 घाइ । जोशे होश मदय्केगु मखु धागु खः । अले दुःख
 दै मखु ।

वेदना घैगु सुं व्यक्ति वा मनू मखु । सुनानं दय्कीगु
 मखु । व हेतु वा कारण चूलाइगुलि दै वैगु खः । उत्पन्न ध्वी
 हानं मदया वनी । ध्व सोभाव धर्म खः । बांलागु रूप ऱ्होने
 चोवले मिखां खन लय्ता वल । मयोगु रूप ऱ्होने च्वंवल
 मिखां खन तँ पिहाँवल । ऱ्होने च्वंगु रूप खनीगु घाइगु हे
 उगु वस्तुयाबारे ज्ञान दैगु खः । व ज्ञानयात चक्खु विञ्जाण,
 चक्षु विज्ञान घाइ । ध्व चक्षु विज्ञान सुनानं दय्कुगु ला ?
 धार्ये धाय् माल घाःसा सुना नं दय्कुगु मखु । सुना नं दय्के
 नं मफु । रूप व मिखा त्वाना चक्षु विज्ञान दैगु खः । रूप
 ऱ्होने च्वंमबोसा विज्ञान योगु मयोगु घैगु भावना गनं दै ।
 मिखां नं मस्वःसा गनं विज्ञान जन्म ज्वी, ध्वीका गथे काइ
 गतिविधि गथे ज्वी । मिखा व रूप त्वागु कारणं चक्षु विज्ञान
 उत्पन्न जुल अले सुख व दुःख वेदना जुल ।

(३) चित्तानुपस्सना सतिपट्टान

चित्तं धैरुं चैतसिकं बने जूगु खः । रूप खनेवं म्हसीका
 काइगु शक्ति दुगु अत्भूतगु ज्या याइगु क्रिया वेगयात विज्ञान
 घाइ । चित्त, विज्ञान व मन थ्व स्वतां मनूतय्गु बा सांसारिक
 स्वभावयात म्हसीका काय्गु शक्तियात घाइगु नां खः । व
 विज्ञान बा चित्त मदुसा कीसं उगु थुगुं वस्तु व चीजया बारे
 छुं सीका काय् फेमखु । साधारण रूपं क्रिया वेग छगू जक
 खः । तर वया सोभाव व पहचह तःगु मछि प्रकारया दु ।
 सतिपट्टान सूत्रे व्याख्या याना तःगु कथं व किखुता प्रकारया
 दु । व थथे खः—

- (१) राग दुगु चित्त (सराग चित्त)
- (२) राग मदुगु (वीत राग चित्त)
- (३) द्वेष युक्त चित्त (सदोस चित्त)
- (४) द्वेष मदुगु चित्त (वीत दोस चित्त)
- (५) मोहं जाःगु चित्त (समोह चित्त)
- (६) मोह मदुगु चित्त (वीत मोह चित्त)
- (७) कय्कुंगु चित्त (संखित्त चित्त)
- (८) चंचल चित्त (विक्लित्त चित्त)
- (९) रूपावचर व अरूपावचर चित्त (महग्गत चित्त)
- (१०) कामावचर चित्त सांसारिक चित्त (अमहग्गत चित्त)
- (११) रूपावचर चित्त (स उत्तर चित्त)

- (१२) अरूपावचर चित्त (अनुत्तर चित्त)
 (१३) उपचार अर्पणा समाधि सहित चित्त (समाहित चित्त)
 (१४) क्वातु मजूगु चित्त (असमाहित चित्त)
 (१५) क्लेश मदुगु चित्त (विमुक्त चित्त)
 (१६) क्लेशं मुक्त मजूगु चित्त (अविमुक्त चित्त)

यन "चित्त" छ्यला तःसां थ्व फुक्क मनया स्वभाव घका मती तय्मा बा थ्वीका काय्माः । तर साधारण रूप चित्त धारा छगू जक घका न्हाबले सीका तेमाः ।

आः सराग चित्त = लालचगु चित्तया बारे छक कल्पना याय्नु । राग धैगु ध्यपुना चोनेगु, माया याना चोनेगु खः । समाधि बःमलात कि बांलागु रूप खन कि उत्पन्न जुइगु चित्त खः । ब मनया सोभाव चित्ते उत्पन्न ज्वी धुंका कीसं धाय्नु "जि फलनामेसित आदर तथा, माया याना । अथे धाय्बले व मानसिक स्वभावपाखें मकासे जि" घका मनं तुना खः । राग सहित चित्त धैगु क्वातु मजूगु अज्ञानि चित्तया स्वभाव जक खः सिबाय् 'जि' घका क्यने फुगु व म्हसीके फुगु छुं चीज मखु । अथे छुं मखुगु चित्तया स्वभाव म्हसीका च्वनेगुयात हे चित्तानुपस्सना धाइ ।

चित्तानुपस्सना भावना अभ्यास याय्गु थथे खः—

थ्व राग दुगु चित्त राग दैगु निमित्त खनेवं राग चित्त जक बःलागु खः व जि मखु, जिगु मखु । राग चित्त तुरन्त मदै वं । स्थायि मजू । उकि अनित्य खः । मदै वनीगु जुया

दुःख सः । यःम्हं घैथे मदुगुलि "जि" व "जिगु" घैगु छुं मदु उकि अनात्म घागु सः । राग दुगु चित्तया पहयात जि व जिगु घका भाःपिल घाःसा राग कं कं हे अपो दै वै । राग उत्पन्न ज्वीवं चवे कनार्ये चाय्का न्हाबलें दै च्वनीगु मख्, अनित्य दुःख व अनात्म घका मती तय् फुमेसिके राग बह्हे ज्वीमखु । चित्तं हे चित्तयात म्हसीका होश तै च्वनेगुयात हे चित्तानुपस्सना घका हानं छक लुमंका दिसैं ।

(४) घम्ममानुपस्सना

भावना याइपिगु मानसिक उन्नति मयाय्केत वा मन बःलाकीपिन्त बाघा न्यागू चित्तया पह घाय्ला भावनाया शत्रु न्याम्ह दु । वयात "पंच नीवरण" घाइ । व न्याम्हस्या अलग अलग नां दु :—

- (१) कामच्छन्द (= बांवांलागुली मन बनीगु भाशा)
- (२) व्यापाद (= मनू वा वस्तुया बारे तँ पिहाँ बैगु)
- (३) थीनमिद्ध (= मानसिक व शारीरिक अत्सी जुइगु)
- (४) उद्धच्च-कुक्कुच्च (= चंचलपन व पश्चाताप)
- (५) विचिकिच्छा (= म्वाःमदुगु शंका)

थन घैतगु पंचनीवरण न्यागू नं चित्तया पहचह जूगुलि चित्तानुपस्सना भावनाय् हे लाकुसां ज्यूगु सः । चित्तानुपस्सनाया व्याख्याय् कय्कुंगु चित्त संखित्त चित्तयात हे थन

थीन अल्सी घेतगु खः । विक्खित्त चित्त अर्थात् चंचल चित्त-
यात थन उद्धच्च चित्त धका घेतगु खः । एसा नं थन न्यागू
चित्तया स्वभावयात कया हाकनं छक धम्ममानुपस्सनाय्
दुध्याका घेतगु खः ।

वहे चैतसिक न्यागू नापं धम्ममानुपस्सना सत्तिपट्टान
न्यागू भागे दुध्याना च्वंगु दु । नीवरण, खम्भ, आयतन,
बोज्जङ्ग सच्चं । थन धम्म शब्द छ्यलातगु स्वभाव धागु
धका ध्वीका काय्माः । थथे धागु छु धासा नीवरण (बाधा)
या स्वभाव, स्कम्भया स्वभाव, चक्षु आदि आयतनया स्वभाव,
चक्षु आर्यसत्यया स्वभावयात बांलाक जांचे याना सीका व
स्वभावे चित्त दिका होश तै च्वनेगु ।

थुल्लथं वयनातगु सत्तिपट्टान भावनी मानसिक दुःख-
यात ववत्यला छोइ । भगवान् बुद्धं सत्तिपट्टान देशना याना
विज्यागु प्यंगू प्रकारया चरित्र बांलाक सीका खः । व चरित्र
खः तृष्णा चरित्र, दृष्टि चरित्र, मान चरित्र व मोह चरित्रपि
दु । खंगु शुभ, सुख, नित्य व आत्म घैगु ववातुक मनं ज्वना
च्वनीपि प्यम्हेसिया कारणे सत्तिपट्टान प्यंगू दुगु खः । यगु
थजु मानसिक शान्तिया लागी ध्व प्यंगू सत्तिपट्टान तोमफिक
भात्रना याय्माः । अनुभव याना स्वेमाः ।

सति (स्मृति) समाधि निगूली

पाःगु व प्रज्ञा

“गुण” घैगु प्रज्ञाया लक्षण खः । छगू भाग खः । व प्रज्ञाया फल दैगु हे मानसिक अंगया रूपे खः । उदाहरणया लागि कीपि अहंकार मज्जीगु, लोभी मज्जीगु व मतिकुरा मज्जीगु आदि मानसिक गुण खः । अहंकारी व तःह्लं सु मज्जीगु घैगु मनूयाके मदेक मगाःगु गुण धर्म खः । अथे खःसा व गुण धर्म दैगु गनले ? मनूया ल्हाः तुती आदि शरीरया छुकीसनं मखु । घमण्डी ज्वीगुया दोष वा कुफल ध्वीका कायगुलि दैवैगु चैतसिकत गुणत ध्व कीगु मने हे खः । अनं लिपा शरीरया ज्यां व व्यवहारं अथवा पहचहलं पिने खने दे ।

गुलिसिके पिने कोमुलि पह, अभिमान मदुगु पह खने दु । अथे खने दैगु धात्थे दुनेनिसे प्रज्ञाया गुणया रूपे खःसा ज्यू । अथे मज्जेसे पिने जक वयनेगु पह जुल धाःसा करपिके न्ये कै तयागु वस्तुथे जक ज्वी ।

स्मृति (होश) व समाधि (एकाग्रता) घैगु निगू चित्तया पहचह (चैतसिक) गुण धर्म निगू खः । तर ध्व निता

गुबलें अलग ज्वी मखु । सति व समाधि निता छुटे याय् फे मखु । न्हाबलें होश दै च्वनीगु समाधि नाप जक खः । होश मदुसा समाधि (एकाग्रता) नं दै मखु ।

आः कीसं छक कुतःयाय् मागु छु घाःसा ध्व निताया भेद सीका काय्गु खः । सतिपट्टान भावना याइपिसं ध्व छक बाँलाक श्वीका काय्माला च्वंगु दु ।

यो कीगु चित्त आपालं घैथे मखुथाय् जक लाना उखेंथुखें व्वाय् वना च्वनीगु चलन जुया च्वन । छगू हे आरम्भणे बा निमित्ते ताउत तक मच्चं । ताउत छथाय् दिका तय् नं मफु । म्हतिनि (कमसेकम) पाँच मिनेट तक हे छगू ज्याय् चित्त लाका तय् मफु । छगू निमित्ते थातं मच्चंसे तुरन्त हे मेगु कल्पनाय् तिन्हुया व्वाय् वनेगु चित्तया स्वभाव खः, चलन खः । ततः घंगु ज्या छलेंति सफू छगू ब्वनेबले पाना निपाना हे मन छथाय् लाका, चित्त व्वातुका बाँलाक ब्वने मफु । अथे चंचल चित्तपिसं छुं नं तिप्यंक ज्यायाय् फे मखु । छुं खें लुमंका तय् फे मखु ।

अन थन मदय्क वनीम्ह चित्तयात गनं मछोसे भावना यान'गु छगू आरम्भणे तैतय्गु व पिने पिहाँ वंसानं तुरन्त भावनाय् साला काय् फेगु चित्त गतियात हे "सति" स्मृति बा होश घाइ ।

भावना आरम्भणे थः नं स्थिर जुया चित्त नं थातं तया च्वनेगु चित्त गति हे समाधि खः । (शरीर नं चित्त नं मसंसे च्वनेगुयात समाधि घाइ ।)

एव हे खः। होश वा समाधि नितया भेद व फरक ।
 व तस्सकं मसिनु वा सूक्ष्म खः । न्हाबलें होश (स्मृति)
 समाधि नापं वनाच्चनी घैतगु हे एव नितया बाय् मय्यगु
 जुया खः ।

घात्थें भावना वा ध्यान याय्गु घैगु एव आध्यात्मिक
 गुण नितया बःलाकेत उन्नति याय्त् ज्वीमाः । होश व समाधि
 नितया गुण उन्नति ज्वीकथं याइगु न्हागुं समथ विदर्शना
 भावना नं सतिपट्टान भावना जुइ ।

उकिं सतिपट्टान भावना मदुगु ध्यान भावना बौद्ध
 भावना मखु घाःसां ज्यू । सति व समाधि उन्नति जूलिसे
 चित्त चंचल ज्वी मखु । स्थिर जुइ, एकाग्रता दे । अज्योगु
 चित्त यच्चुसे च्वंगु न्हाय्कं थें यइपुसे चोनि । घू मदुगु
 न्हाय्कने ख्वाः बांलाक खने दे । अथे हे सति व समाधि
 बःलागु, व्वातुगु चित्ते दुने धर्म छु खः घैगु बांलाक खंके फे ।
 प्रज्ञा घाइगु नं यथार्थ ज्ञान खंके फेगु शक्तियात घाइ ।
 समाहितो यथाभूतं पस्सति = एकाग्र व दमन जूगु चित्त
 दुमेस्यां गथे खः अथे हे खंके फे घका भगवान् बुद्धं वैबिज्यागु
 उकिं खः ।

सतिपट्टान भावना

यो भावना की ण्हि ण्हि सिया जीवने गथे छ्यला यंकेगु ले ? छु ले ण्ह्याबले सूय्यगु थासे म्ह तप्यंक तथा सासा दुहांवल पिहांवल धका जक ध्यान तै च्वनेगु धागुला ? जि स्वेबले अथे धाःगु मखुथें च्वं । ण्ह्यापां सतिपट्टान भावना (होश तै च्वनेगु ध्यान) छु खः व खेलेदुगु खःला मखुला धका अध्ययन याना, ध्वीका अभ्यास याय् माल । ण्ह्यनु बा ण्हिहु अथवा वयासिकं अपो अभ्यास याय्गु ज्यू । थथे छुं दिन जूसां सतिपट्टान बा आनापान भावना अभ्यास मयात धाःसा ण्ह्याक्व विद्वान जूसां थःम्हं छुयाना च्वना छु खँ ल्हाना च्वना धैगु मचाय्यो ।

आः वनेनु दैनिक बा ण्हिया ण्हिथंया जीवने सतिपट्टान छ्यलेगु बारे । सतिपट्टान भावनाय् व्याख्यायाना तःगु दु, थना च्वनासा वना च्वना धका धाय्का च्वने माः । फेतुना च्वनासा फेतुना च्वना धका, दनाच्चंसा दना च्वना धका, नया च्वंसा नया च्वना धका चायका च्वने माः । थव खँ स्वेबले मामुलि थें च्वं । छुं गम्भीरगु मखु थें च्वं । तर बांलाक विचाः याना वाला स्वत धाःसा बडो गम्भीरगु खँ खः । साप हे ज्याय् खेले दु । दुःख मदयकेगु बांलागु लँपु खः ।

आः छक हानं लिसा कया वनाचोनासा वनाचोना
 घका चाय्केगु बारे विचाः याय्नु । मनूत ले वना चवनीबले
 मचाल कि होश मन्तिक फोहर थाय् पला तै, गाले व धले
 ववव्वाः वनी । साइकल गया वोमेस्या सिनेमाया छापा स्वस्वं
 वै थः मेथाय् लाः वनि । मोटर चले याना वनीम्ह ड्राइवरया
 होश छखे लात कि मोटर खुसि ववव्वा वनी बाः पखाले
 न्याः वनी ।

फेतुना चोसा फेतुना चोना घका चाय्का चोनेगु
 धाःगु खः । थःगु छे हने माःपिनिगु थासे लासाय्, मेचे
 फेतुइबले काचा काचा दना बी माली । भमचात बाःजु
 माजुपि चोनीगु थासे फेतुना चोनीबले वाथाइथि दना बी
 माली, अले मछाला चोने माली ।

गनं सभा समारोह जुया चोनीथाय् वनेबले गण्यमाय्य
 वर्ग, महिला वर्ग, अतिथि वर्ग घका चोया, थाय् अलगयाना
 तैतः थाय् न्होने लाःपि वना फेतुइ मज्यू । गन फेतुना चोना
 घका मचाल धाय्वं चो चोना थासं सुख मदेक दना बी
 माली । उकि खः विशाखा मय्जु बिया छोबले वया माँ-बो
 नं धाःगु मै । बाँलाक चोने सेकि, बाँलाक दाने सेकि, बाँलाक
 ने सेकि, इत्यादि खँ स्यना छोगु । थो छगू चारित्र शील खः ।
 थज्योगु खँ मसिल धाय्वं वना वना थाय्, चोचोना थाय् दुःख
 जुइका चोने माली, हिसि मदु, ताले मलाः धाय्का चोने
 माली । दुःखं मुक्त जुइत थज्योगु सीका अभ्यास याय् माः ।

दना चोनासा दनाचोना घका चाय्कि धागुया अर्थ

खः गनं गनं मनूत मज्जूथाय् ऊवाताहाँ दना चोनी । दना
 चोने मज्जूथाय् नं दु । गुलि गुलि मनूत अंगले पलातया व
 लिघना दना चोनीपि दु । अंगले लिखतं तुति छपा दिका
 हाकुक्क बांमलाक पला चि तयाथकीपि दु । अशिक्षितम्ह,
 सम्भयता मदुम्ह धाय्का चोने मालीबले मने दुःख जुइ ।

नया चोनासा नया चोना घका चाय्कि धागुया अर्थ
 खः मनूत गुलि गुलि नेबले आशाकुति व लोभी पह पिकया
 काचा काचां नैपि दु । मेपिनि भाग कया नैपि दु । लाः नःसा
 म्हाहे मन्हासे घुकं छोया कथुइ थाका वाथा वाथा कना वाय्
 वाय् हाला दुःखसीपि दु । गुलिस्यां डा नःबले कथं सुइका
 कोय् थाका दुःखस्यूपि दु ।

गुलि गुलि ऐला तोनेबले तोना चोना घका मचाःगुलि
 अपो ऐला तोना ध्वं काय्का थः नं दुःखसी करपित्त नं दु ख
 बी अले वेथें योयोथे हाला धाय् मज्जूगु खं नं फुकं कना
 चोनी ।

गुलि गुलि दिशा पिशाब याःसा फारा चो चोना,
 चोफाना चोना घका मचाःपि दु । चाःसाला मच्छाः घेगु दे ।
 हानं चःबि फारा चोसा लखं चोय्के मसः । पिशाब याःसां
 चबि छगूलि चो जक जुइक अंगले नं खिचां थें म्हुका वनी ।
 लखं चोय्के मसः । कोथाय्ला लःया व्यवस्था नं मदु । थन
 कायानुपस्सना ध्यानया खं पिहाँ वै चोंगु खः शरीरं छु छु
 आना चोना घका चाय्का चोनेगु भावना खः । थजोगु नं

भावनाया खँला घँगु मती चोनी । थन मूखँ दुःख मदेकेगु
लँपुया खः । निर्वाणया लँपु यक्को तापा ।

आः वनेनु पसले चोनीपिनि नं थो भावना अभ्यास
याय् माः । मखुसा नैक्या घाःमेसित छोरा बिया चोनी ।
जाकि घाःमेसित बजि बिया चोनि । छमोह दाँ लित बी
माःमेसित छर्का वंगु बिया चोनि । गुलि मीमागु घइगु होश
मदँ चोनि । थो खँ चोइ चोमेस्यानं बरोबर श्रामणेरपि फिम्ह
व्वना बःसं जुया चोनागु बानि । आः नं मोटरं वनेबले
फिमिसिगु ध्यबा बिया चोनेगु । आः श्रामणेरपि न्हैम्ह जक
घँगु होश मदु । छक ट्याक्सी नं च्याम्हेसिगु जक ध्यबा ब्यूसा
गाःथाय् फिमिसिगु बिया चोना । लिपा ध्यबा त्याः खाना
सोयाबले तिनि ट्याक्सीघात ध्यबा अपो वन घँगु चाल ।
अले नुगः मछिका चोने माल । थथे मजुइकेत सतिपट्टान
ध्यान भावना अभ्यास याय् माः घाःगु खः ।

वेदनानुपस्सना घँगु थःत दुःख जुइबले, घाः पाः
जुइबले होश दुसा भावना याना चोम्ह जूसा थो संसारया
सोभाव घर्म खः । कारण दया हे जक दुःख जुल घका थुइका
सहयाय् फँ । न्हाबलें स्याना चोनी मखु घँगु चाइ खोयां
छुयाय् धाय् फँ । मखुसा घाः छकूचा जूसां, प्वाः छकः
स्याःसां सहयाय् मफया आयाः ! आयाः ! ! घका हाला
चोनी । अले थःत नं मेपिन्त नं दुःख जुइ । सहयाय् फुसा
दुःख दै मखु । सुख जूसां मचाल धाय्वं अपो प्यासि चाइ,

भ्वासि चाह । इपां थिपां सीमखु अले दुःख जुइ । थःत छु छु वेदना जुल वयात बाँलाक मनं चाय्का सामना याय्गु विधि हे वेदनानुपस्सना भावना अभ्यास खः । थुगु भावना अभ्यास दुसा दुःख मदया वनी ।

चित्तानुपस्सना भावना धैगु थःगु चित्ते गज्यो गज्योगु खँ व कल्पना वैचोन वयात चाय्का म्हसीका होश तँ चोनेगु । भिगु चिन्तन व कल्पना वैचोन ला, मभिगु खँ लुया वैचोन ला धका चाय्का चोनेगु खः । मेकथं धाय्माल धाःसा होश तँ चोनेगु । मभिगु कल्पना वैचोसा थो ज्याय् खेले मदु धका सीका छले वां छोय् माः । मभिगु कल्पनायात कोत्यला छोय् माः । फीके अपो याना मखुगु व मभिगु कल्पना वै चोनीगु । थथे मखुगु कल्पना वै चोनीगु मचाल कि व मनू कं कं स्यना कुतुं वनी । मयोम्ह खन कि तँ पिहाँ वै । थःत छुं दुःख मब्यूम्ह जूसां नं थः पासापिनिगु खँ न्यना खः मखु विचाः याइ मखु, विश्वासया भरे तँ पिकया अलच्छिनाम्ह ध्वगिग ख्वाम्ह खन का धका द्वेष भावं न्हातिका खिउसे चोकी । तँ पिहाँ वोगु थो मनं चाःसा, व मनू अज्योम्ह हे धका मती तथा उपेक्षा भाव ते फुसा द्वेष व तँ तना वनी अले दुःख मदया वनी ।

थो फीगु चित्तयात खंके फेगु भावनायात हे चित्तानु-पस्सना ध्यान धाइ । थो ध्यान अभ्यास मयासे मज्यू । गुबलें गुबलें चिकिद्वागु लुखां दुहाँ पिहाँ जुइबले छ्यने

(३६)

हाय्यो । छ्यो प्वाः नं गनेयो, मना नं वे यो । ताउत स्याना
नं चोने यो । थथे जुइगु नं थःगु हे बेहोशं । कुछुना वनेगु
बानि दुसा, लुक्खा चीदुवा घैगु होश दुसा अथे छ्यो प्वाः गंक
हाइ मखु खै । मुख्य नं सतिपट्टान भावना घाःगु होश देका
चोनेगु घागु खः । होश देका चोने फुसा दुःख दैमखु घैगु
बुद्धया उपदेश खः ।



सारिपुत्रया होश वोगु खँ

भगवान् बुद्धया शिष्यपि मध्ये दकसिबे प्रसिद्धम्ह नरे
जाम्ह प्रज्ञावान्म्ह, लिककसं चोना बिज्याइम्ह अरहन्त
सारिपुत्र महास्थविर खः । उपासिका छम्हेस्या वसपोलया
प्रति श्रद्धावना मतीतल—सारिपुत्र भन्तेयात चीवर सोपु
दान बी माल । चीवर घैगु भिक्षुपिनि पुनीगु म्हासु वसःयात
घाइगु खः । थथे मती तथा वसपोलयात भोजन नं याके
चीवर नं दान बी घका निमंत्रण यात । वसपोल सारिपुत्र
भन्ते दाताया छेँ बिज्याना चोन । दाता ल्यू ल्यू वना चोन ।
लेँ बिचे घः दुगु जुया ध्याचले मन्हुसे तिन्हुया बिज्यात ।
वसपोलया तिन्हुया जुइगु मचांसिँ बानि दुहँ ।

वसपोल तिन्हुया घः हाचां गागु खनेवं दाता मती
तल—का ! सारिपुत्र भन्ते साप पह बांलाम्ह शान्तम्ह घका
चोनाः ला चंचलम्ह खनि का । वसपोलयात चीवर सोपु दान
मन्युसे निपु जक बीगु । मनूते बानि छु पिनेयागु पहयात
मखा लना स्वै ।

सारिपुत्र महास्थविर सरासर बिज्याना चोबले हाकनं
घः नाप लात । न्हापाथेन्तुं वसपोलं घः तिन्हुया हाचां नै
बिज्यात । दाताया क्कन श्रद्धा स्यन । का पह बांमलात । आः
चीवर छपु जक दान बी घका मती तःबले सारिपुत्र भन्तेया

होश दत हँ । वसंग वन हँ । का ! जि निथाय् तक तिन्हुया
घः हाचां गाय् लात । उकि याना दाताया मन स्यन । श्रद्धा
म्ह जुल घका सीका बिज्यात ।

थुकथं मती ततं सरासर ले बिज्याना चोबले हाकनं
घः नाप लात । अबले वसपोलं होश तथा संयमित जुया
बिस्तारं घः हाचां गै बिज्यात । दातां सोइचोन । दाताया
मती वन आः घासा न्हाच थें तिन्हुया घः हाचां गै बिमज्या ।
छाय् थें म्यना स्वे माल घका कारण न्यंबले सारिपुत्र भन्ते नं
घेबिज्यात—उपासिका ! न्हाच जिके न्हापांसिं दुगु बानि
त्येदना वीगु मचाल, होश मन्त । अथे जूगुलि छिगु मन
स्यन । सोपु चीवर दान बी घका मती तःमेस्यां छपु जक
चीवर दान वीगु मती तल । भिक्षुपिनिगु जीवन करपिनि
श्रद्धा दे कथं, दुगु श्रद्धा अपो देकथं जुइमा । न्हाच होश
मदुगुलि तिन्हुया घः हाचां गाय् लात । आः होश वल । उकि
बिस्तारं घः हाचां गै वया ।

थुलि खें म्यनेबं दाताया मने साब श्रद्धा उत्पन्न जुल ।
अहो ! जिगु मनया खें समेत स्यूम्ह भन्ते खनि । तःघंम्ह
भन्ते खनि । पिनेया पहलं शील बांमला घका मती तेगु मज्यू
खनिका घका थःत थःम्हं न्वात । मती तल अपायह्णंम्ह
भन्तेयात दोष बी लात, मखुगु हे मती तथा पाप कमाय् याय्
लात घका पश्चाताप जुल । सारिपुत्र भन्तेयात छें बिज्याका
भोजन याका सोपु चीवर दान बिया मन लेताया जीवने
आनन्द कै चोन ।

यो बालेनं होश धेगु न्हाबले मद्दु । उकि होश देका
 चोने माः घागु खे घ्वाः थुल हे जुइ । कीके न्हाबले धेथे
 होश मद्दुगुलि खः थःम्हं याना चोनागु ज्या व थःम्हं धेचोनागु
 खे मिले मजू धेगु मस्यू, मचाः । अले जिद्दि जुया हाला
 चोनी । थःगु गल्ती सुइकार याइ मखु । थःम्हं यानागु ज्या
 जक, थःम्हं धेगु खे जक पाय्छि जू, मिलेजू । करपिसं छु
 घाइ, करपिनि यो मयो धेगु च्यूताः ते मखु । घाःसा छुले
 घका थःगु पहलं हाला चोनि । थो फुकं सतिपट्टान ध्यान
 भावना बःमलागुया चि खः ।

Dhamma.Digital

होश मट्टुह चेला

छम्ह तःघंम्ह गुरु छम्ह दु । वसपोल याषाय् ल्याय्म्ह
चाम्ह छम्ह ज्ञानया खँ सीकेगु आशां शिष्य जुइ धका वन ।
अन मेपि नं चेलात दु । दच्छितक अन चोंचोन नं गुरुं वयाके
श्यंगु मखु गनं वयाम्ह, छु याः वयाम्ह धका ।

व ल्याय्म्ह चाम्ह भाजुं गुरुया लिक्क वना धाल—
गुरु ! जि छपिनि चेला जुइ धका वयागु ।

गुरुं ख्वाः छक बाँलाक सोया धाल—एसा छं ज्या
छगू याना ब्यु । थो बाकस छगः फलनाथाय् खुसि सिथे
चोंम्ह जिमि पासायात जि बिया हःगु धका घया बिया वा ।

व भाजुं ज्यू हवस गुरु धका लिसः बिया बाकस
पाछाया सरासर वनाचोन । व बाकसे तालं गोइ मतः । वया
मती वन—थुकी छु दु थें छक स्वे माल । हानं मती वन स्वे
ज्यूला मज्यूला धका मती तथा बाकस बोहले पाछाया
सरासर वनाचोन । हानं वयागु मनं धाल—तालंगोया मतगु
बाकस उलासोयां छु जुइ ? स्वे मज्यूगु खः सा ला तालं गोया
तेमा । हानं मनं धाइ स्वे मज्यू थें । निकः तक नं होशे चोना
बाकस उला मसोसे थःगु लँ लिना पला म्हाका चोन ।
सोकोगु पाले होश छपति हे मन्त । थःगु मनयात बसेते

मफत । मनं त्याकल । लेँ बाकस दिका चीसकं उला सोबले
छुं छम्ह छ्वाराक्क पिहाँ वन ।

का । फुत !! घत्तेरिका ! उला मसोगु जूसा व छुं
बिस्युं वनी मखु खै । आः बाकस खालि जुल । नुगः मछिका
सरासर बाकस पाछाया यंका बीमाःमेसित बिल । चिट्टी नं
बिल । चिट्टी चोइ तःगु दु—“थो मनू जिथाय् चोना शिष्य
जुइ धका वोम्ह खः । जाँच काय्या लागी बाकसे छुं छम्ह तै
हयागु दु । छुं दु मदु खबर ब्यु ।”

बाकस काःमेस्यां झाल—भाजु ! छम्ह गुरुं चेला
याइ मखुत । छ जाँचे फेल जुल । छुं छम्ह तया बिया हःगु
बाकस छग हे जिथाय् थ्यंका बो मफु । लेँ बिचे हे बाकस
चाय्का छुं बिसिक छोट । छंगु चित्त साप चंचल तिति !
होश बःमलानि । मन ब होशयात चूलाका थातं ते मफेकं छ
जिमि पासाया चेला जुइ फे मखु । हुँ छ थःगु मनया बशे
मचोसे होश देका चों । सतिपट्टान भावना याहुँ ।

अनंनिसें वं होश देका खँ लहाय्गु व ज्या याय्गु कुतः
यात । मन नं चंचल मजुल । जाँचे पास नं जुल । अले वयात
गुरुं चेला याना बिल ।

जिं याना धाय्माह भित्तु

भगवान् बुद्धया शिष्यपि मध्ये सोमम्ह महाकाश्यप
महास्थविर खः । वसपोलया शिष्यपि निम्ह भिक्षुपि दु ।
छम्ह ज्ञानिम्ह, थःगु मनं खना ज्या याना चोनिम्ह । मेम्ह खः
थःम्हं छुं ज्या मयाःसां कपिसं याना तःगु ज्यायात जिं याना
घाइम्ह । वसपोल महाकाश्यप भन्तेयात ज्ञानिम्ह शिष्यं मागु
तक सेवा याना चों । गथे कि—बँ पुइगु, सफा सुघर याय्गु,
लः क्वाका बीगु, लासा फांगा निभाले पाना बीगु । गुरुं खंक
वयनेत जक मखु । मेम्ह धाःसा गुरुं खंक भाय् जक याइम्ह,
पासाया लः क्वाके सिधल कि गुरुयाथाय् बना लः क्वाके धुन
मोल्हु बिज्याहुँ । भोजन ठीक जुल बिज्याहुँ घाइम्ह ।

भिम्ह पासां मती तल—पासां थःम्हं मयानागु नं
याना धया पाप कमाय् यात । थथे सुंक सह यानान्तुं
चोनेबले वयाके क्कन क्कन होश मदया चित्त मभिना वनी ।
थथे जुल धाय्वं वयागु गति भिनी मखु । पासायात सुधार
याय्गु व भिकेगु कर्तव्य खः । वयाके क्कन् क्कन् होश मदवेल ।
वयात होश देका बी माल धका भिम्ह भिक्षुं छन्हु लः क्वाके
थें याना मि च्वाका लः भतिचा जक तया थल देखुत ।
तुरन्त हा पिहाँ वल । मत्ति मभिम्ह धाय्ला होश मदुम्ह

भिक्षुं गुरुयाथाय् वना धाः वन—भन्ते लः क्वात मोल्हु
बिज्याहूँ ।

महाकाश्यप भन्ते मोल्हुइत बिज्यात । थले लः
भतिचा जक दु । कपटिम्ह भिक्षुयाके न्यना बिज्यात—गो लः
क्वात धंगु मखुला ? वया रुवाः ह्याउँसे चोन । भुनु भुनु
हाला धम्प कया लः का वन । गुरुं वयागु पह सिल । न्वाना
बिज्यात—थम्हं मयानागु ज्या नं “जि याना” धाय्गु ला ?
थथे धाय्गु भिक्षु जीवनयात मलोः । गथे बेहोश जुया
चोनागु ? होश देका चों ।

व जि याना धाइम्हेस्या होश फन छले लात । व ला
तें चाल । वं मनं मनं धाल—गज्योम्ह गुरु ! थः योम्ह
शिष्यया जक पं लीम्ह । थज्योगु विहारे नं चोनेगुला धका
मितया पिहाँ वन । थथे जूगु छाया धाःबले सतिपट्टान
भावना बःमलागुलि खः । होश मदुगुलि खः । विहारे मितक
नं तया पिहाँ बंगु गुलि जक होश मदुगु । करपिस्त स्यंकेमु
धंगु हे होश मदया खः । छन्हु सीमानि धंगु मचाया खः ।

शरण

बुद्धया शरण वया धर्मया शरण वया ।
संघया शरण वया जि, मेव मदु शरण गुरु ॥१॥
ज्वना तथा संसारिक वस्तु सुख ज्वीगु आशं ।
सुखी ज्वीगु गन लोके स्थिर मदु छुं नं ॥१॥
खना लोकसं दयावक्व हे फुनावंगु क्रमशं ।
दया वया नं पवी दै गन थव यत्थे ॥२॥
छुंहे सार मदु थन जि खना मिथ्या ह्तां दको हे ।
कया कयागु फुसुलु सुख जुई गन लोके ॥३॥
हेतुं हे जक लोके सकतां दैवोगु संसार ।
हेतु बिना मदु छुं नं, दुसा वहे निर्वाण ॥४॥
असार लोके सुखया आशं शान्ति मजू गबलें ।
शान्ति दैगुया आशं वया गुरु शरणे ॥५॥
महाप्रज्ञा ज्ञान विना नं जीवन फुई सितिकं ।
उकिं जि गुरुया शरणे वया फुकं त्वलत्ता ॥६॥

(महाप्रज्ञा)

स्तुति

श्री नरसिंह स्वयं बुद्ध ज्ञानी
यावत् प्राणी फुके समदर्शी ॥
भेद व भाव छुनं मद्दु दृष्टी
शत्रु व मित्र धका तक नास्ति ॥१॥
फुक्क सतानगु भाव विचारं
द्वेष धका मद्दु तील प्रमाणं ॥
सीतल जूगु प्रभात समानं
गगन समानं निर्मल शुद्ध ॥२॥
परतंत्र छुनं मद्दु शुद्ध स्वतंत्र
ज्ञान विकासया मूलगु मंत्र ॥
वाह्य अभ्यन्तर गुह्य अरूप
तत्त्व स्वभावगु दर्शन प्राप्त ॥३॥
रूप अनित्य अरूपगु शून्य
शुद्ध स्वभाव अहं भ्रम शून्य ॥
कर्त्ता बिना फुक्क तत्त्व स्वभाव
ज्ञात महामुनि बोधित प्रज्ञा ॥४॥

लेखक व प्रकाशक

बौद्धत्रयपि जह्वाप्रह्वा

बु. सं. २५१८

सम्पादकको अरु पुस्तकहरू

नेपाल भाषा

- | | |
|----------------------------|---------------------------|
| (१) गौतम बुद्ध | (१८) बाखें भाग-४ |
| (२) बुद्धया अर्थनीति | (१९) बाखेंया फल भाग-१ |
| (३) तथागत हृदय | (२०) बाखेंया फल भाग-२ |
| (४) त्याग | (२१) धम्मचक्रप्रवचन सुत्त |
| (५) दश संयोजन | (२२) शान्ति व मंत्रो |
| (६) भिक्षुया पत्र भाग-१ | (२३) बोधिसत्व |
| (७) भिक्षुया पत्र भाग-२ | (२४) सूखेंमह पासा मज्जू |
| (८) पेकिङ स्वास्थ्य निवास | (२५) श्रमण नारद |
| (९) बौद्ध शिक्षा | (२६) ईर्ष्या व शंका |
| (१०) न्हापां याम्ह गुरु सु | (२७) चरित्र पुचः भाग-१ |
| (११) मां बो लुमन | (२८) चरित्र पुचः भाग-२ |
| (१२) हृदय परिवर्तन | (२९) योगिया चिट्ठी |
| (१३) बौद्ध ध्यान भाग-१ | (३०) पालि प्रवेश भाग-१ |
| (१४) बौद्ध ध्यान भाग-२ | (३१) पालि प्रवेश भाग-२ |
| (१५) बाखें भाग-१ | (३२) सर्वज्ञ भाग-१ |
| (१६) बाखें भाग-२ | (३३) दुःख मदेगु लंपु |
| (१७) बाखें भाग-३ | |

नेपाली भाषा

- | | |
|----------------------------|---------------------------|
| (१) नेपाल चीन मंत्रो | (६) पञ्चशील |
| (२) बुद्धवाद | (७) शान्ति |
| (३) बौद्ध दर्शन | (८) बौद्ध ध्यान |
| (४) नारी हृदय | (९) पेकिङ स्वास्थ्य निवास |
| (५) बुद्धको व्यवहारिक धर्म | (१०) बौद्ध संस्कार |