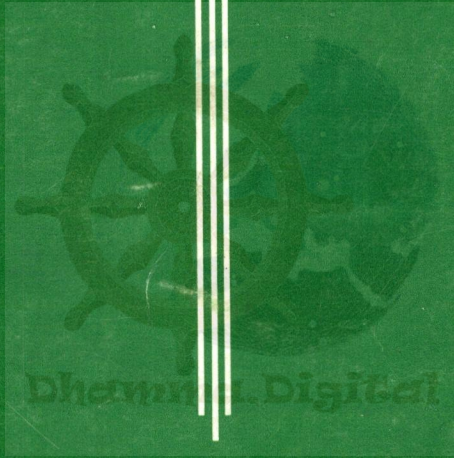


सतिपट्ठान विपर-सना



अनुवादक
भिक्षु बुद्धघोष महास्थविर

सतिपट्ठान विपरसना



अनुवादक
भिक्षु बुद्धघोष महास्थविर

प्रकाशिका :

नानीहिरा कंसाकार

क्षेत्रपाटी, येँ ।

प्रथम संस्करण : ५०० प्रति



बुद्ध संम्बत् २५४०

नेपाल संम्बत् १९९७

विक्रम संम्बत् २०५३

इस्वी संम्बत् १९९७

थाकु :

सुभाष प्रिन्टिङ्ग प्रेस

नकवहिल, ललितपुर ।

फोन : ५३३९९९

भूमिका

भगवान बुद्धं महासतिपट्टान सूत्र कम्मासधम्म धयागु कुरुपिनिगु निगमय् स्वीद्वः भिक्षुपिन्त देशना याना बिज्यात । धर्मदेशनाया अन्तय् फुक्कं भिक्षुपिं अरहन्त जुया बिज्यात ।

थुगु सूत्रया प्रारम्भय् भगवान बुद्धं आज्ञा जुया बिज्यात - “एकायनो अयं भिक्खवे मग्गो, सत्तानं विसुद्धिया, सोक परिदेवानं समतिक्कमाय, दुक्खदोमनस्सानं अत्थङ्गमाय जायस्स अधिगमाय, निब्बानस्स सच्चिक्किरियाय, यदिदं चत्तारो सतिपट्टाना अर्थात् भिक्षुपिं, सत्त्वपिन्त विशुद्धि यायेया निम्तिं, शोक परिदेवयात हटे यायेया निम्तिं, दुःख दौर्मनस्ययात नाश यायेया निम्तिं, मार्गज्ञानयात प्राप्त यायेया निम्तिं व निर्वाणयात साक्षात्कार यायेया निम्तिं छप्पू हे जक लँ दु, व खः प्यंगू सतिपट्टान ।

व सतिपट्टान प्यंगू थथे खः -

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

१. आस्वास-प्रशवास आदि रूपकाय् दृढतापूर्वक स्थिर जुया च्वनीगु स्मृतियात कायानुपस्सना सतिपट्टान धका धाइ ।

(क)

२. वेदना धर्मय् दृढतापूर्वक स्थिर जुया च्वनीगु स्मृतियातं वेदनानुपस्सना सतिपद्धान धका धाइ ।
३. स-राग चित्त, वीतराग चित्त आदि चित्त प्रभेदय् दृढतापूर्वक स्थिर जुयाच्वनीगु स्मृतियात चित्तानुपस्सना सतिपद्धान धाइ ।
४. नीवरण, आदि धर्मय् दृढतापूर्वक स्थिर जुयाच्वनीगु स्मृतियात धम्मनुपस्सना सतिपद्धान धाइ ।

सतिपद्धानया अर्थ खः - स्मृतियात क्वातुका तयेगु । सति धयागु स्मृति खः । पद्धान धयागु क्वातुका तयेगु खः । भुसं तिद्धतीति पद्धानं धयागु विग्रह अनुसारं भुसं = तसकं, तिद्धतीति = स्थिर जुया च्वनिगुयात पद्धानं = पद्धान धाइ । सतिएव पद्धानं सतिपद्धानं । अर्थात् स्मृति दृढ रूपं स्थिर जुया च्वनीगुयात सतिपद्धान धाइ ।

मिलिन्द प्रश्नय् स्मृतियात धर्म नगरय् द्वारपालया उपमा बिया तःगु दु । चतुरम्हं द्वारपालं सु दुने दुहाँवल सु पिने पिहाँ वन धकाः होशियारी जुया ध्वाकाय् पा च्वंच्वनी । थिक व थें हे स्मृतिं नं गुगु द्वारं गुगु आलम्बन ग्रहण यानाच्वन उकियात स्पष्ट रूपं चायेका च्वनी ।

न्हापा न्हापायापिं सत्पुरुषपिसं महासतिपद्धान सूत्रयात अत्यन्त आदर गौरव तया वंगु खँ ग्रन्थय् उल्लेख जुयाच्वंगु दु । उदाहरणया लागि धम्मिक उपासकं मृत्यु अवस्थाय् भिक्षुपिन्त निमन्त्रणा याके छ्रेया “भन्ते ! सकल तथागतपिसं त्वता मबिज्यागु

महासतिपट्टान सूत्र आज्ञा जुया बिज्याहूँ” धका प्रार्थना यात ।
भिक्षुपिसं नं एकायनो अयं भिक्खवे मग्गो सत्तानं विसुद्धिया धका
महासतिपट्टान सूत्र पाठ याना बिज्यात ।

ध्व सूत्र बौद्ध जगतय् अति प्रसिद्ध जुयाच्चन । बर्माय् ध्व
सूत्रया आधारय् विपस्सना भावनाया विशेष प्रचार जुयाच्चंगु दु ।

बर्मा स्वतन्त्र जुइधुंका बुद्धशासन चिरस्थायी यायेया निमित्तं
“बुद्ध सासनानुग्गह” नामक समिति १३ नोभेम्बर १९४७ ई. स
स्थापना जुल । उगु समितिया उद्देश्य अनुसारं न्हापां शासनयैता
नामक ध्यानाश्रम दयेकेगु खँ कोछित । उगु ध्यानाश्रम दयेकेत
जग्गा सरऊत्तवै धइम्ह सेठं २६ सेप्टेम्बर १९४८ इ. स. प्रदान याःगु
जुल । दातापिनिगु श्रमं ध्यानाश्रम बने जुइ धुंकुसेलि उक्त ध्यानाश्रम
सञ्चालन यायेया लागि परियत्ति, पटिपत्ति निगूली नं दखल दुम्ह
कर्मस्थानाचार्यया आवश्यक जुल । बर्माय् न्यंकभनं मालासोगु
बखतय् स्वेभो नगरया सइख्वं धइगु गामय् बिज्यानाच्चंम्ह सासनधज
सिरिपवर धम्माचरिय अग्ग महापण्डित उपाधिं विभूषित
जुयाबिज्याम्ह कर्मस्थानाचार्य महासी सयादो ऊ. सोभन
महास्थविरयात योग्य खन । बसपोलयात उक्त ध्यानाश्रमय्
बिज्याकेत बुद्धसासनानुग्गह समितिं माःगु प्रबन्ध यानाबिल । लिपा
तत्कालिन बर्माया प्रधानमन्त्री ऊ. नु. भाया १० नोभेम्बर १९४९
इ. स. बसपोलयात स्वेभो नगरं रंगूनय् बिज्याकल । न्हापां ध्यान
भावना कार्यक्रमय् स्वम्ह योगीपिसं भाग काःगु जुल । प्रारम्भय्
विपस्सना योगिपिन्त महासीसयादो नं ध्यान सम्बन्धी उपदेश स्वयं

(ग)

थम्हं हे कना बिज्याइगु जुयाच्चन । उपदेश लगभग डेढ घण्टा तक बिया बिज्याइगु जुयाच्चन । थुलि ई तक उपदेश बीगु धइगु घात्थें कठिनगु कार्य खः । बुद्ध सासनानुगह सभितिं वसपोलयात परिश्रम मज्जीकेया लागि टेपरेकर्डर छगः प्रदान यात । २७ जुलाई १९५१ इ. स. १५ म्ह योगीपिन्त प्रवचन टेपं जुल । अनलि वसपोलं मुख्य मुख्यगु खँ जक संक्षिप्तं कना बिज्याइगु जुयाच्चन ।

लिपा योगीपिनिगु संख्या बुलुं बुलुंहुं बृद्धि जुया वसेलि ध्यान केन्द्र नं बृद्धि जुजुं वन । १९८० इ. तकया दुने ३२१ गू ध्यान केन्द्र दत । च्यागू लाखं मयाक योगीपिंसं भाग काये धुंकुगु जुल ।

ई. सं. १९५४ सालं जि बर्माय् निकोगु पटक आखः ब्वं वनागु बखतय् धर्मोदय सभाया पाखें छट्टसंगायनय् संगीतिकारक जुया भाग कायेगु सौभाग्य चूलावःगु जुल । उगु बखतय् दाता छम्ह वया जिपिं च्वनागु गभायी धइगु थास् वया उक्त “सतिपट्टान विपस्सना” सफू प्रदान याः वःगु जुल ।

ई. सं. १९५९ सालं डिसेम्बर महिनाय् बर्मा नेपालय् लिहाँ वया । नेपालया श्रद्धालु उपासक उपासिकापिनिगु निमन्त्रणाय् वि. सं. २०४४ साल आषाढ २० गते विश्व भ्रमणं लिपा बर्माया शासनयैताया ओवादाचार्य महोपकारक कर्मस्थानाचार्य सयादो ऊ. पण्डिताभिवंस महास्थविर नेपालय् बिज्यात । वसपोलं अन्तरराष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र शंखमूलय् बिज्याना लच्छियागु ध्यान शिविर सञ्चालन याना बिज्यात । शिविरया दुने देशना याना बिज्यागु बर्मी

भाषाया अनुवाद आयुष्मान् ज्ञाणपुण्णिकं व्याख्या सहित नेपाल भाषां अनुवाद याना ब्यूगुलिं योगीपिसं सतिपट्टान देशनायात बाँलाक ध्वीकेगु सुअवसर प्राप्त जुल । उगु शिविरय् १९५ जवान योगीपिं मध्यय् आयुष्मान् विशुद्धानन्द (अबले श्रामणेर तिनि) व जिं नं भाग कयागु जुल ।

ध्यान शिविर सिधेवं आपालं उपासक उपासिकापिनिगु प्रार्थना अनुसार द्वितीय वर्षावास अन्तरराष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्रय् अधिष्ठान याना । वर्षावास अवधि नयेत्वेनेत माःगु आवश्यक चीज धर्मकीर्ति विहारं पूरे याय्गु व्यवस्था जुल । वर्षावास च्वनागुया फाइदा उठेयाना उक्त सतिपट्टान विपस्सना सफू बर्मीं नेपाल भाषां अनुवाद यायेगु शुरु याना । ध्व हे बिचय् आयुष्मान् विशुद्धानन्द नापं सतिपट्टान सूत्रया छलफल व अध्ययन शुरु जुल । जिं नेपाल भाषां अनुवाद याना तयागु पाण्डुलिपि कापि आयुष्मान् विशुद्धानन्दयात केनागु बखतय् अति हर्षित जुया उगु सफू नेपाली भाषां अनुवाद यायेगु शुरु यात । जिं बर्मी व हिन्दी अनुवाद सफू स्वया नेपाल भाषां धया यंकूलिसे आयुष्मान् विशुद्धानन्दं नेपाली भाषां अनुवाद याना यंकल । अनुवादया ज्या सिधेवं प्रकाश याइपिं दातापिं अ. धम्मावती पाखें चूलाका बिल । प्रकाशक दातापिं थथे खः -

जगतनारायण, पूर्णमाया महर्जन	१२०० प्रति
लिपा हानं श्रद्धा वःपिं	
खड्गसिंह योज्जन	१,००० प्रति
नन्दसिद्धि गुभाजु, कयोमय्जु	६५० प्रति
दिव्येश्वरी शाक्य	१५० प्रति

प्रथम संस्करण जम्मा ३,००० प्रति वि. सं. २०४४ स
नेपाली भाषा छापेजुगु जुल ।

दच्छिति न्हापायागु खँ खः । नानीहीरा कंसाकारपिनिगु छें
भोजन निमन्त्रणाय् वना । भोजन धुंका नानीहीरा कंसाकारं मांया
नामं छगू महत्वपूर्णगु सफू छगू पिकायेगु इच्छा जुया च्वंगु खँ
प्वंकल । जिं बिचार याना स्वय् धकाः धया वया । विहारय् वया
थःम्हं न्हापा अनुवाद याना तइगु सतिपद्धान विपस्सना कापि लुमंसे
वल । छन्हु फुर्सद लाका अनुवाद याना तइगु पाण्डुलिपि ज्वना
नानीहिरायात केनाबले छको ब्वना स्वय् धाल । पाण्डुलिपि कापि
अन हे त्वता वया । छुं दिन लिपा वनाबले प्रकाश यायेगु वचन
बियादिल ।

प्रस्तुत सफूती सतिपद्धान विपस्सनां अतिरिक्त छचाखेरं वइगु
भय, अन्तराय हटे जुइगु जप पाठ यायेगु नं दुध्याका तयागु दु ।

थुगु सफूया प्रकाशक जुयादीम्ह नानीहीरा कंसाकार खः ।
वय्कनं परलोक जुयादीम्ह थः मां आशामाया उपासिकायागु अनन्त
गुण लुमंका मांया पुण्य स्मृती प्रकाश यानादीगु खः । थन खँया
प्रसङ्गय् नानीहीराया मां स्वर्गीय आशामाया उपासिकाया बारे छुं खँ
न्ध्यथनेगु मती तया । स्व. आशामाया उपासिका धर्मय् श्रद्धा -
भक्ति आपालं दया कोमल व सहनशील भावनां नं परिपूर्णम्ह खः ।
धर्मया नातां भन्तेपिं नापं सम्पर्क दत । श्रीलङ्काया स्व. नारद
महास्थविर नेपालय् बिज्याबले आनन्दकुटी विहारय् बरोबर भाया
शील कया दान प्रदान यानादीगु जुयाच्वन । थःगु छें भन्तेपिन्त

(च)

बरोबर निमन्त्रणा यानादीगु जुयाच्चन ।

वृद्धावस्था थ्यसेली वयूकया मन ध्यान भावना पाखे वन । स्व. संघमहानायक प्रज्ञानन्द महास्थविरया सम्पर्के च्वना ध्यान भावना यायेगु सयेका दिल ।

मनूत छन्हू सीमानि । मसीतल्ले वं गुलि भिंगु ज्या याना वन उलि हे वयागु वास्तविक जीवन खः । आशामाया उपासिका आः थ्व संसारय् मदय् धुंकल, नां व गुण निता जक ल्यं दनि । भगवान् बुद्ध आज्ञा जुया बिज्यागु दु - “मरणन्तं हि जीवितं” अर्थात् म्वाना च्वनीगु हे मरण जुइगुया नितिं खः ।

थुगु अमूल्यगु सतिपट्टान सूत्र तथा भय अन्तराय हटे जुइगु जप पाठ सहित सङ्ग्रह जुयाच्चंगु सफू प्रकाश यानादीगु बारे नानीहीरा कंसाकारयात आपालं साधुवाद दु ।

थ्व सफू छापे यायेत ग्वाहालि ब्यूपिं मध्यय् अनागारिका सुजाता (परियत्ति सद्धम्म कोविद) गुम्हसिनं थःगु कार्य व्यस्त इले नं जिगु वचनयात नहीं मधास्ये प्रेसय् बीजीक भाषा शुद्ध याना कापी सारे याना बिल उकिं अ. सुजातायात नं मङ्गल कामना यानाच्चना । वथे अनागारिका कुसुम “परियत्ति सद्धम्म पालक” तथा विन्दु चित्रकार “परियत्ति सद्धम्म पालकया प्रवेश तृतीय” वर्षीपिसं नं थ्व सफू पिकायेत च्वय्माःगु ज्याय् आपालं ग्वाहालि ब्यूगु दु । तसर्थ अ. कुसुम व विन्दु चित्रकारपिन्त नं साधुवाद दु ।

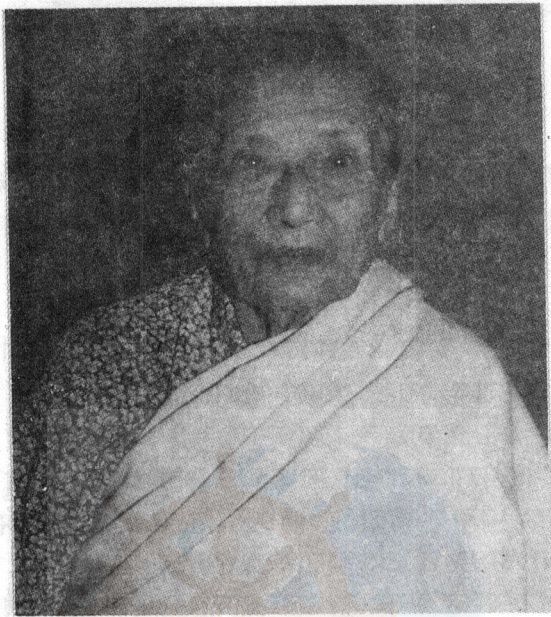
(छ)

अन्त्यय् दिवंगत जुया भाम्ह आशामाया उपासिकायात भिंगु
गति प्राप्त जुया निर्वाण सम्पत्ति प्राप्त याना काये फयेमा धकाः
कामना याना । धाः कथं ज्या याना ग्वाहालि बिया बिज्यापिं सुभाष
प्रिन्टिङ्ग प्रेसया नायो प्रमुख प्रेस परिवार नं धन्यवादया पात्रपिं
जुयाच्चन ।

श्री सुमङ्गल विहार
लुखुसी, ललितपुर
२३ मंसीर २०५३

भिक्षु बुद्धघोष महास्थविर





जन्म

दिवंगत

वि. सं. १९५४ मार्ग १४ गते
तृतीया शनिवार

२०४९ जेष्ठ १९ गते
औंसि, सोमवार

स्वर्गीय आशामाया कंसाकार

जिमि प्रातः स्मरणीय मां आशामाया कंसाकार ९५ दँया उमेरे दिवंगत जुयादिल । मांया पुण्य स्मृती “सतिपट्टान विपस्सना सफू” छापे याना धर्म दान याना । थुगु धर्मदान यानागु पुण्यया प्रभावं दिवंगत जुयादीम्ह मांयात निर्वाण प्राप्त जुइगुया हेतु जुइमा धका कामना यना ।

माइली म्ठ्याय्
नानीहीरा कंसाकार

प्रकाशकीय

जिमि मां न्हापानिसैं धर्मं श्रद्धा तथा दीम्ह खः । तर गुगु धर्म सत्य गुगु धर्म असत्य धकाः ल्यया काय् मसः । अथे मसःगु कारण नं बांलाक कनीपिं गुरुपिं चूमलागु कारणं खः ।

जव श्रीलङ्गां नारद महास्थविर नेपाले बिज्यात अबलेनिसैं मां नं आनन्दकुटी विहारय् बरोबर भाया शील कया, धर्मदेशना न्यना दान प्रदान याना दीगु जुयाच्वन । अनंनिसैं जिमि मां थेरवाद बुद्धधर्मय् लावल । मां बिहारय् भाइबले जिमित नं नापं ब्वना यंकीगु जुयाच्वन उबले विहारय् वनागु नातां हे जिमिसं नं बुद्ध धर्म छुं भचा थुइके फत । मांया थःगु छैं नं भन्तेपिन्त बरोबर निमन्त्रणा यानादीगु जुयाच्वन । न्ह्याम्ह भन्ते व गुरुमापिन्त समान रूपं सेवा याय्त थःगु छैं लुखा चाय्का तइगु जुयाच्वन । जिमि मां बुद्ध धर्मया खैं न्यना थःगु जीवनय् सहयानां सहयाय् मफुगु समस्यातय्त समाधान यानाच्वनादीम्ह खः । लिपा वृद्धावस्थाय् थ्यसैंली जिमि मांया मन ध्यान भावना पाखे क्वछुत । स्व. संघमहानायक प्रज्ञानन्द महास्थविरया सम्पर्के च्वना ध्यान भावना याय्गु सयेका दिल । ध्यान भावनाया थथे मू थूम्हः जिमि मां नं थः मदय्त्यंगु अवस्थाय् तक नं मफु-मफु फेतुना ध्यान भावना याय्त कुत याना दिल । जिमि मां ९५ दैं दुबले स्वर्गारोहण जुयादिल । जिमित मां नं मरण जुइगु छुं दिन न्ह्यो “सद्धर्मया लैय् जि खुनु लिपा लात, छिपिं अल्लिस मचास्ये इलय् हे न्ह्यज्याहुँ” धका धयादीगु खैं भल भल लुमना वो ।

मांया नामं छगू सफू पिकाय्गु बिचार याना च्वनागु खः । छन्हु पूज्य बुद्धघोष भन्तेयात छैं भोजन निमन्त्रणा याना किताव छगू

(भ)

पिकाय्गु बिचार वोगु खँ निवेदन यानाबले वसपोलं सतिपट्ठान
विपस्सना सफूया पाण्डुलिपि क्यने हया बिज्यात । पाण्डुलिपि ब्वना
स्वयाबले जित तस्सकं यो ताल । अले भन्तेयात प्रकाश याय्त वचन
बिया । थ्व सतिपट्ठान सफू प्रकाश याय्त वसपोलं आपालं
मेहेनत याना बिज्यात । तसर्थ वसपोलप्रति हार्दिक कृतज्ञता ज्ञापन
यानाच्चना ।

अन्त्यय् थ्व सफू धर्मदान यानागु पुण्यया प्रभावं दिवंगत जुया
भाम्ह अनन्त गुण दुम्ह जिमि मांयात निर्वाण सम्पत्ति प्राप्त जुइगुया
हेतु जुइमा धका कामना याना ।

२०५३ मंसीर ८

नानीहीरा कंसाकार
क्षेत्रपाटी, येँ ।

Dhamma.Digital

निगू शब्द

२०४९ जेष्ठ १९ गते औंसि सोमवार खुन्हु स्वर्गारोहण जुयादीम्ह आशामाया कंसाकार जि नं मां समानम्ह खः । वय्कपिसं जि मफुबले ६ महिना तक छें तया लहिना उपचार याना दीम्ह खः । उकिं वय्कया गुण अपार दु । वय्कयात निर्वाण कामना यासे न्त्याबलें पाठ पूजा याय्बले पुण्य तोता च्वना ।

वय्क छम्ह सहनशील दुम्ह उपासिका खः । बुद्धधर्मे अगाढ श्रद्धा दुम्ह खः । न्त्याम्ह गुरुमां व भन्तेपिन्त समान रूपं सेवा यायेत थःगु छें लुखा चाय्का तयादीम्ह खः । भन्ते गुरुमांपिं खनकि श्रद्धां भय्बिइका लय्ताना दीम्ह खः ।

बुद्धधर्मया खँ न्यना थःगु जीवने सहयानां सहयाय् मफुगु समस्यात वोसां बडो धैर्य धारण याना समस्या समाधान यानाच्वना दीम्ह उपासिका खः ।

वय्कया बुद्ध धर्मे अति विश्वास याना बरोबर ध्यान भावना नं यानाच्वनादीम्ह खः ।

वय्कया पूज्य प्रज्ञानन्द भन्ते प्रति अगाढ श्रद्धां तयादीम्ह खः । थः म्हंफुबले थःहे विहारय् भाया दान प्रदान यानादीम्ह खः ।

थः म्हं मफुसां नित्यचर्या याय्गुलीं त्वफिका मदी । अन्त्यय् दिवंगत जुया भाम्ह आशामाया कंसाकारया भिंगु गति प्राप्त जुइमा धकाः प्रार्थना याना

यशोधरा बौद्ध विद्यालय
थैना, ललितपुर
१ मंसीर २०५३

धर्मपुत्री
अनागारिका माधवी

नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मासम्बुद्धस्स

सतिपट्ठान विपस्सना भावना

भगवान् बुद्धयागु शासन चूलावःगु बखते थःके शील, समाधि व प्रज्ञा थुपिं स्वंगू गुण दय्के माःगु अत्यन्त आवश्यक जुयाच्वन । शीलं नं पूर्ण जुइ फय्केमाः, समाधिं नं पूर्णजुइ फय्केमाः, प्रज्ञां नं पूर्ण जुइ फय्केमाः ।

गृहस्थिपिनि कमसेकम पञ्चशीलं पूर्ण जुइ फय्केमाः । फतधाःसा वयां च्वय्यागु आजीवइमक शीलं पूर्ण जुइ फय्केमाः । भिक्षुपिनि जूसा प्रातिमोक्ष शीलं पूर्ण जुइ फय्केमाः । न्ह्याम्ह हे ब्यक्ति नं थ्व शीलं पूर्ण जुल धाःसा मनुष्य योनी, देव योनी जन्म जुया सुख पूर्वक जीवन हना च्वने दइ । तर थ्व लौकिक शीलं जक अपाय दुर्गति भयं बिल्कुल मुक्त जुल धका निश्चिन्त जुया च्वने मज्यू । उकिं लोकोत्तर शीलं नं पूर्ण जुइ माःगु आवश्यक जुया च्वन । लोकोत्तर शील धयागु मार्ग शील व फल शीलयात धाःगु खः । थ्व मार्ग शील फल शीलं पूर्ण जुल धाय्वं प्यंगू अपायय् गुबलें हे पतन जुइमखु । मनुष्य योनी देव योनी जन्म जुया सदां नं सुखं जीवन हना च्वने दइ । उकिं लोकोत्तर शील प्राप्त यायेगु प्रत्येक ब्यक्तिया कर्तव्य जुया च्वन । पूर्ण श्रद्धा एवं उत्साह सहित प्रयत्न याइपिं न्ह्याम्ह ब्यक्तिं नं थुगु शील प्राप्त यायेफु ।

थुजोगु सुअवसर प्राप्त जुया च्वंगु बखतय् यदि उद्योग मयासे उक्त मार्ग शील फल शीलं बञ्चित जुया च्वने माल धाःसा तस्सकं हे अपसोच चाये माली । छायाधाःसा अकुशल कर्म धयागुलिं मौका प्राप्त जुल धाय्वं उकिं फल बिया अपाय दुर्गती पतन याइ । नर्क,

तिर्यक, प्रेतयोनी उत्पन्न जुया लखं लख दँ तक दुःख कष्ट भोग याना च्वने माली । उकिं भगवान् बुद्धयागु शासन चूलावःगु बखतय् लोकोत्तर मार्ग शील फल शीलं पूर्ण जुइ फय्केत कोशिस यायेमाःगु अत्यन्त आवश्यक जुयाच्वन ।

हानं ध्व मार्ग शील फल शील जक दयां मगाः । समाधि नं प्राप्त यायेगु कुतः यायेमाः । समाधि धयागु चित्तयागु स्थिर व शान्त अवस्थायात धाःगु खः । अनुशासन हीन चित्त स्वभावतः उखें थुखें ब्वाँय् वना च्वनी । ध्व चित्त गुबलें भविष्यया विचारय् वा कल्पनाय् गबलें अतीतया कल्पनाय् ब्वाँय् वना च्वनी । अथे कल्पनाया ल्यू ल्यू ब्वाँय् मवकेत समाधिया छुं छगू आरम्मणय् चित्तयात तया तय्गु कुतः याय्माः । थथे चित्तयात छुं छगू आरम्मणय् तयेगु अभ्यास जुल धाय्वं बुलं बुलं चित्तं थःगु स्वभावयात तोता निर्दिष्ट विषयय् स्थिर जुया च्वनी । थुकियात हे समाधि धाइ ।

समाधि नं निगू प्रकारया दु । लौकिक समाधि व लोकोत्तर समाधि । थुपिं निगू समाधि मध्यय् समथ भावनाय् उद्योग अभ्यास यात धाःसा रूप ध्यान ४ गू अरूप ध्यान ४ गू धयागु लौकिक ध्यान समाधि प्राप्त याय् फइ । थुजोगु ध्यान समाधिं पूर्ण जुइवं अत्यन्त आयु ताःहाकःगु ब्रम्हलोक तक थ्यंकः वनी । अन थ्यंका छगू कल्प, निगू कल्प, प्यंगू कल्प, च्यागू कल्प इत्यादि रूपं ८४ द्वः कल्पतक ताःहाकःगु आयु जुया जन्म जुइ । तर आयु फुइवं उगु ब्रम्हलोकं नं च्यूत जुया मनुष्य वा देव योनी हानं जन्म जुइ । यदि इमिसं सम्पूर्ण जीवन निर्दोष पूर्वक ब्यतीत याय् फत धाःसा इपिं हानं उच्च योनी सुखमय जीवन ब्यतीत याय् फइ । तर क्लेशं मुक्त मजूतल्ले इमिसं मखुगु कर्म याना हीन योनी अथवा अपाय दुर्गती पतन जूवनी । उकिं लौकिक समाधिं जक नं सन्तोष जुया मच्चंसे लोकोत्तर समाधि नं पूर्ण जुइ फय्केत कुतः याय्माः ।

लोकोत्तर समाधि धयागु मार्ग समाधि व फल समाधियात धा:गु खः । थुगु समाधि नं प्रज्ञां पूर्ण जूसा जक प्राप्त याये फइ । उकिं प्रज्ञा नं पूर्ण जुइत कुतः यायेमाः । ध्व प्रज्ञा नं निगू प्रकारया दु । लौकिक प्रज्ञा व लोकोत्तर प्रज्ञा । थौं कन्हे साहित्य, कला व लौकिक ज्ञानयात सामान्य रूपं छगू प्रकारया प्रज्ञाय् दुथ्याका तल । तर थुगु प्रकारया प्रज्ञा गुगुं भावना नाप सम्बन्ध मद्दु । न त थुकियात धात्थेंगु सत्य कुशल धर्म धका हे धाय्फइ । छाया् धा:सा थौं कन्हे प्राणीपिसं ध्व हे प्रज्ञाद्वारा अनेक प्रकारया संहारक शस्त्र अस्त्र दय्का महानगु लोभ, द्वेष, अकुशल कर्म संचय याना च्वन । तर धात्थेंगु प्रज्ञां उजोगु अकुशल कर्म दय्की मखु । कुशल कर्म हे जक दय्की । उकिं वास्तविक लौकिक प्रज्ञा धयागुलिं प्राणीपिन्त सुख शान्ति जुइगु हे जक ज्या याइ । अले ग्रन्थ कथं धाल धा:सा यथार्थतायात थुइकेगुयात धाइ । श्रुतमय, चिन्तामय, भावनामय, प्रज्ञा लौकिक प्रज्ञा हे तिनि । ध्व लौकिक प्रज्ञां पूर्ण जूइवं कुशल वृद्धि जुया उच्च स्तरगु सुखमय जीवन हना वने दइ । तर ध्व लौकिक प्रज्ञां जक नं अपाय दुर्गतिं बिल्कुल मुक्त जुल धका धाय् मज्यूनि । उकिं अपाय दुर्गतिं बिल्कुल मुक्त जुइगु खःसा लोकोत्तर प्रज्ञां पूर्ण जुइतः कुतः याय्माः ।

लोकोत्तर प्रज्ञा धयागु मार्गज्ञान फलज्ञानयात धा:गु खः । ध्व मार्गज्ञान फलज्ञान प्राप्त याय्त छुकियात अभ्यास याय्माः धा:सा-शील, समाधि व प्रज्ञा धयागु प्रतिपदा स्वंगू मध्यय् प्रज्ञा प्रतिपदा नामक विपस्सना भावना याय्गुली कुतः याय्माः । ध्व प्रज्ञा भावनां पूर्ण जुइवं तिनि शील समाधि व प्रज्ञा स्वतां पूर्ण जुइ । ध्व प्रज्ञा भावना गुकथं याय्गु धा:सा थःगु शरीरे दयाच्चंगु रूप धर्म नाम धर्मयात गथे खः अथे हे सीकेया नितिं कुतः याय्गु । वर्तमान समय

द्रव्यया विश्लेशनात्मक निरीक्षण साधारणतया प्रयोगशालाय् अनेक प्रकारया ज्याभःया पाखें जुया चवनी । तर नाम धर्मयात उजागु ज्याभलं छुटे छुटे याना स्वये मफु ।

भगवान् बुद्धं कना बिज्यागु विधि कथं छुं नं प्रकारया पिनेयागु ज्याभलं स्वया थुकियात खंके फइमखु । केवल स्मृति छगूलिं नाम तथा रूपयात थी थी विश्लेषण याना स्वयफु । गथे स्वयेगु धाःसा शरीरे दुने उत्पत्ति व विनाश जुया वना च्वंगु नाम रूप धर्मयात यथावत् रूपं स्वया यंकेगु खः । थथे मद्दिक स्वयायंकेगु आपा जुल धाय्वं समाधि ज्ञान बल्लाना वइ । उगु बखते उत्पत्ति व विनाश जुया च्वंगु नाम रूप धर्मयात स्वयं प्रत्यक्ष रूपं खना वइ ।

शरीरे प्रकट रूपं दया च्वंगु नामरूप धर्म निगू जक दु । व नामरूप धर्म मध्यय् रूप धर्म धयागु ठोस तत्व द्रव्य धातु जक खः । इमिगु नां थी थी याना कन धाःसा पथवी धातु, आपो धातु, तेजो धातु, वायो धातु, चक्खु धातु, रूप धातु, आदि रूपं २८ गू प्रकारया दु । तर संक्षिप्तं थथे सीकेमाः । शरीर द्रव्य अर्थात् जड पदार्थ छगू पिण्ड पुचः खः । उदाहरणार्थं छुचूया कणयात लः तथा न्हाय्गु बखते छधी छपाय् जुइथें थ्व रूपकाय नं रूपया शूक्ष्माति शूक्ष्मगु अणु आपालं पुचः मुना रूपया धिक्का, रूपया पुचः, रूपया पिण्ड जुया च्वंगु खः । थ्व रूप धर्म शीत शक्तिया प्रभावं नं हिलावनी, पानावनी । उष्ण शक्तिया प्रभावं नं हिलावनी पानावनी । उकिं रूप धका धाःगु जुया च्वन । व रूप धइगुलिं छुं नं पदार्थयात सीकेगु शक्ति मद्दु । अभिधर्म पाली नाम धर्म व रूप धर्मयात “सारम्मणाधम्मा अनारम्मणाधम्मा” धका विभाजन याना तल । सारम्मणाधम्मा-आरम्मण सहितगु नाम धर्म अथवा आरम्मणयात स्यूगु नाम धर्म

छगू । अनारम्मणाधम्मा - आरम्मणं रहितगु रूप धर्म अथवा आरम्मणयात मस्यूगु रूप धर्म छगू । थथे विभाजन याना तःगु दु ।

थ्व अभिधर्म देशनाय् रूप धयागुलिं आरम्मणयात मस्यूगु धर्म धका तप्यंक क्यना तःगु दु । साधकपिसं नं अनुभव याय् फुगु खँ खः । अथवा भौतिक तत्वय् ज्ञान प्राप्त याय्गु समर्थ मदु । थां, अप्पा, ल्वहँ, सिमा, पहाड, पर्वत फुककं रूप धर्म मात्र खः । उगु रूप धर्म आरम्मणयात छुं मस्यू । अले मृतक शरीरय् च्वंगु रूपं नं छुं मस्यू । वथें सजीव शरीरय् च्वंगु रूपं नं छुं मस्यू । अथे नं मनूतयेसं म्वाना च्वंगु शरीरय् दया च्वंगु रूपं सीकेफु । सीम्हसिके च्वंगु रूपं जक सीकेमफु । थथे मती तथा च्वनी । तर अथे मती तःथें जुयाच्च्वंगु मखु । धात्थें धाय्माल धाःसा सीम्हेसिगु शरीरय् दुगु रूप जुइमा, म्वाना च्वम्हसिके दुगु रूप जुइमा बराबर खः, छुं फरक मदु । रूप मुक्कं जुल धाःसा फितिकक हे सनीमखु । रूप धयागु निर्जीव स्वभाव खः ।

अथेसा आः सिया च्वंगु छु ले ? व रूपया आधार कया अस्तित्वय् वयाच्च्वंगु गुकियात नाम धर्म धाइ । नाम धर्म धयागु स्यूगु स्वभाव खः । पाली थुकियात “नाम” धका धाइ । प्रायः याना उगु नामयात चित्त नं धाइ । उगु स्यूगु नाम अथवा चित्त रूपया आधार कया उत्पन्न जुया च्वनी । गथे धाःसा- चक्षुप्रसादयागु आधार कया चक्षु विज्ञान उत्पन्न जुइ अथवा खन धका स्यूगु चित्त उत्पन्न जुइ । श्रोत प्रसादयागु आधार कया श्रोत विज्ञान चित्त उत्पन्न जुइ अथवा ताल धका स्यूगु चित्त उत्पन्न जुइ । घ्राण प्रसादयागु आधार कया घ्राण विज्ञान चित्त उत्पन्न जुइ अथवा नं ताल धका स्यूगु चित्त उत्पन्न जुइ । जिक्हा प्रसादयागु आधार कया जिक्हा विज्ञान चित्त उत्पन्न जुइ अथवा स्वाद वल धका स्यूगु चित्त उत्पन्न जुइ । काय प्रसादयागु आधार कया काय विज्ञान चित्त उत्पन्न जुइ अथवा थिल

धका स्यूगु चित्त उत्पन्न जुइ । उगु बखतय् योगु मयोगु स्पर्श
 म्हछ्महं दयाच्चनी । खन, ताल धयागु थःथःगु थासय् अथवा मिखा,
 न्हाय्, न्हाय्पं, म्यें शरीरया छगू चिकिचा कूगु थासय् जक सिमित
 जुया च्वनी, तर स्पर्श जुइगुली धाःसा वयागु क्षेत्र तस्सकं तःकू, म्ह
 छ्महं पिने दुने फैले जुयाच्चंगु दु । कायप्रसादरूप धयागु प्याना च्वंगु
 ला, हि दुथाय् जक सकभनं स्पर्श जुइवं सीकेफु । उगु स्यूगु चाःगु
 नाम धर्म खः । हानं हृदय रूपया आधार कया चिन्तना यायेगु
 विचार यायेगु अनेक दयाच्चन । उपिं फुककं नाम धर्म जक हे खः ।
 रूप मखु । रूप धयागुलिं छुं हे मस्यू । अथेसां सामान्य मनुतय्सं खन
 धाय्वं मिखां हे खन धका सम्भे जुया च्वनी । खनीगु व मिखा व हे
 खः अथवा निगुलिं व हे खः । थथे सम्भे जुया च्वनी । हानं थथे नं
 विचार याइ कि खनागु जिं खः । जिं हे बस्तुयात खना । मिखा व
 खनीगु जि हे खः । थथे थ्वीका च्वंगु मिथ्या खः । मिखा छगू अलग्ग
 हे हानं खनीगु मेगु हे । जि धका पृथक सत्ता मदु । धात्थेला
 चक्षुप्रसादयागु आधार कया खन धका स्यूगु नाम धर्म मात्र खः ।
 उदाहरणया लागि विहारय् मनु छ्मह च्वना च्वंगु दु धाय् । विहार
 धइगु अलग्ग हे, मनु अलग्ग हे । विहार मनु मखु, मनु विहार मखु ।
 अलग्ग अलग्ग छुटे जुयाच्चंगु दु । व थें खनीगु बखतय् नं मिखा
 अलग्ग हे, खंगु अलग्ग हे । मिखां खंगु मखु- खंगु नं मिखा मखु ।
 मिखा व खंगु धइगु भिन्न भिन्न हे ।

मेगु उपमा- कोठाय् च्वना च्वंमह मनुनं इया चाय्का कोठां
 पिने स्वइबले अनेक बस्तुत खनी । अथे खंगु सुनां खंगु ? इयालं
 खंगुला ? वा मनुखं खंगु ? थुकिया लिसः खः इयाया खंकेगु क्षमता
 मदु । खनिगुला छ्मह ब्यक्तिं खः । हानं प्रश्न याय्- इया मदय्कं
 मनुखं पिनेच्चंगु बस्तु खंके फुला ? थुकिया लिसः खः- खंके फइ
 मखु । इयाः दसा जक इयाःयाथाय् च्वना खंके फइ । इया मदयेकं
 अंगः जक दया च्वन धाःसा पिने च्वंगु बस्तु खंकेगु सामर्थ्य दइमखु ।

अथे हे खनीगु व मिखा अलग्ग अलग्ग हे खः । मिखां खंगु मखु खंगु नं मिखा मखु । अथेसानं मिखा दुसा हे जक खनीगु ज्या जुइ । चक्षु प्रसादयागु आधार कया चक्षु विज्ञान उत्पन्न जुइ ।

थथे खँ खँ पत्तिकं खंगु क्षणय् प्रकट रूपं दया च्वंगु-
 १. चक्षुप्रसाद, २. पिनेयागु रूप, ३. खन धका स्यूगु चक्षु विज्ञान थुपिं स्वंगू हे जक दु । थुपिं स्वंगू मध्यय् वर्ण रूप धयागु गबलें गबलें थःके प्रकट जुया च्वनी । गबलें गबलें पिने प्रकट जुया च्वनी । अथे खनीगु वर्ण-रूप व चक्षु प्रसाद रूप थुपिं निगूलिं छुं हे मस्यू । मेपिनि पाखें जक थःत (रूपयात) सीका च्वनी । खन धइगु नामं खनाच्वंगु रूपयात सीकाच्वनी । खना च्वंगुयात छु गुजागु धका सियाच्वनी । उकिं खना च्वंगु क्षणय् प्रकट रूपं दया च्वंगु मस्यूगु रूप व स्यूगु नाम थुपिं निता हे जक दु । थुपिं नाम व रूप निगू मिले जुया प्रकट जुया च्वंगु यात खन धाःगु खः ।

विपस्सना ज्ञान मदुपिं साधारण व्यक्तिपिसं जिं वा आत्मां वा सत्त्वं खंगु धका मती तया च्वनी । खंगु जिं हे खः जिं हे खंगु खः, जिं हे स्यूगु खः, थथे मती तया च्वनी । अथे मती तया च्वंगुयात सत्काय दृष्टि धका धाइ । पालिं “सक्काय दिट्ठि” धाइ । सक्कायया अर्थ प्रकट रूपं दयाच्वंगु नाम व रूप । दिट्ठिया अर्थ अखःगु धारणा । सक्काय दिट्ठिया अर्थ खः धात्थें दयाच्वंगु नाम रूप पुचःयात अखःगु दृष्टिं खनाच्वंगु ।

अखःगु दृष्टिं खना च्वंगुयात स्पष्ट याय् । खना च्वंगु इले धात्थें दया च्वंगु चक्षु प्रसाद रूप, खना च्वंगु वर्ण रूप, खन धका स्यूगु चित्त वा नाम थुकथं रूप व नाम निगू मात्र दु । ध्व नाम व रूप

निगू धात्थें हे दुगु खः । थथे धात्थें दुगु नाम रूप पुचःयात मनूतयेसं छु मती तइ धाःसा पुद्गल, सत्व जि धका मती तया च्वनी । खंगु जिं हे खः, जिं हे खंगु खः, जिगु शरीरयात जिं हे खना, थथे मती तया च्वनी । थथे मती तया च्वंगु “जि” मखुगु नाम रूपय् “जि” धका अखःगु धारणा जुया च्वन । थथे क्वातुक ज्वना च्वंगु अखःगु धारणायात हे सत्काय दृष्टि धाःगु खः ।

गबले तक सककाय दिट्ठि (सत्काय दृष्टि) दया च्वनी अबले तक प्यंगू अपायं मुक्त जुइ मखु । अथवा नर्क, प्रेत, तिर्यक तथा असुर गतिं मुक्त जुइ फइमखु । यद्यपि वं थःगु कुशल कर्मया कारणं मनुष्य व देवलोकय् सुखमय जीवन हना च्वंसां अकुशल कर्म फल बिइगु मौका चूलायेवं प्यंगू अपायय् पतन याइगु जुया च्वन । उकिं सत्काय दृष्टिं पूर्ण रूपं मुक्त जुइया लागि कुतः याय्मा धका भगवान बुद्धं “सककाय दिट्ठि प्यहानाय सतो भिक्खु परिब्बज्जे” धका बाँलाक होस बिया बिज्यात ।

मूख्य धायत्यंगु खँ छु धाःसा बुढा जुइगु, रोग जुइगु, मृत्यु जुइगु मयोसानं उकिं सुं नं बचे जुया च्वने मफु । छन्हुला अवश्य मृत्युया शरण काःवनेमाः । मृत्युं लिपा पुनर्जन्म जुइ मयोसां सुं व्यक्तिया इच्छाय् निर्भर मजू । पुनर्जन्म जूसां नं नर्क, प्रेत, तिर्यक, असुर नामक अपाय गती जन्म जूमवनेमाः धका कामना याःसां कामना यानाथें जुइ मखु । थःम्हं यानागु कर्म अनुसार गन जन्म जुइ माःगु खः अन जन्म जुइ । उकिं संसार धयागु बाँलाक विचारयाना स्वत धाःसा धात्थें भयंकर जुयाच्वन । अथे भयंकरगु संसार धका खंका संसारं मुक्त जुया निर्वाणय् थ्यंकः वनेत कोशिस यायेमाः । संसार दुःखं बिल्कुल मुक्त जुइ मफुसां अपाय संसार मुक्त

जुइत कोशिस याये फय्केमाः । प्यंगू अपायय् पतन याइगु सक्काय दिठियात निर्मूल याना छवयेत कोशिस याय्माः । छायाधाःसा नर्क, प्रेत, तिर्यक, असुर योनी जन्म जूवनीगुया मूल कारण “सक्काय दिठि” जुया च्वन । सक्कायदिठिया पूर्ण निर्मूल मार्ग फल द्वारा हे जक जुइ । हानं उगु आर्यमार्ग, आर्यफल लोकोत्तर शील समाधि प्रज्ञां हे जक प्राप्त जुइ । गुकथं कोशिस यायेमाः धाःसा सत्तो = स्मृति तया । परिब्रजे = क्लेशया क्षेत्रं मुक्त जुइमाः । सक्काय दिठिं मुक्त जुया च्वंगु अबस्थाय् थ्यंसां नं खंगु ताःगु आदि नाम रूप यात खन ताल धका स्मृतिं चायेका च्वनेमाः ।

उकिं ध्यानगुरुपिंसं विपस्सना ध्यान याय्गुली कोशिस यायेमाः धका सदां नं धयाच्च्वनीगु खः । थन योगीपिं नं विपस्सना ध्यान याय् धका वयाच्च्वंगु खः । ध्यान भावना अभ्यास याना यंकल धाःसा छुं दिन लिपा आर्य मार्गफल प्राप्त याये फइगु जुया च्वन । अले सक्काय दिठिं मुक्त जुया च्वंगु प्यंगू अपायं मुक्त जुइ ।

आः थननिसें श्रुतमय ज्ञान दयेकेत ध्यान यायेगु विधि कना यंके- व विधि गुकथं धाःसा- खँ खँ पत्तिं खंगु अवस्थाय् प्रकट रूपं दयाच्च्वंगु स्वभाव धर्मयात भाविता याय्माः । गथे धाःसा खँक्व पत्तिकं खना च्वना, खना च्वना धका भाविता याना यंकेगु । (भाविता यायेगु धइगु बांलाक स्पष्ट जुइक स्मृति ज्ञानं चाय्का यंकेगुयात धागु खः ।) उकिं खना च्वना, खना च्वना धका भाविता याना च्वनेबले गबलें गबलें खना च्वंगु रूपयात भाविता याना च्वनेगु । गबलें गबलें खनाच्च्वंगु चित्तयात भाविता याना यंकेगु । गबलें गबलें खनीगु स्थान चक्षु प्रसादयात भाविता याना थुगु थासनिसें खना च्वंगु खनी धका चाय्का च्वनेगु । न्ह्यागु विषय स्मृति तया च्वंसां छगूयात सीके

फत धा:सागा: । छगू हे मसिल धा:सा उगू खंगुया आधार कया "पुद्गल", "सत्व", "जि" धका धारणा जुया च्वनी । सक्काय दिष्टि दया वयेवं नित्य, सुख, आत्मा धइगु क्लेशत उत्पन्न जुया वइगु जुयाच्वन । अले क्लेशया कारणं कर्म बने जुल । कर्मया कारणं न्हूगु भव बने जुल । थुकथं प्रतीत्यसमुदत्पादया चक्र चाचाहिला संसार चक्रे निरन्तर चाहिला च्वनीगु जुयाच्वन । उकिं थथे संसार चक्रे चाहिले म्वाय्केत खँक्व पत्तिकं खनाच्वना, खनाच्वना धका भाविता यायेमा:गु जुयाच्वन । ताइगु आदि बखतय् नं उगु हे रूपं ख: । नाम रूप जक दु । ताल धयागु श्रोतप्रसादयागु आधार कया ताइगु ज्या सिद्ध जुइ । श्रोत प्रसाद नं रूप, ता:गु शब्द नं रूप । ताल धका स्यूगु जक नाम । ध्व हे रूप व नाम जक दु । उकियात सीकेया लागि ता: पत्तिं ताल ताल धका स्मृति तया च्वनेमा: ।

न्हासं गन्ध नं ता:पत्तिं नं ताल, नं ताल धका स्मृति तया च्वनेमा: । म्येँ स्वाद का: पत्तिं स्वाद बल स्वाद बल धका स्मृति तया च्वनेमा: । शरीरं स्पर्श जू पत्तिं स्पर्श जूगुली ल्यू ल्यू वना स्पर्श जुल, स्पर्श जुल धका चायेका च्वनेमा: । म्ह छम्हं ला, हिं प्याना च्वंगु स्थान पत्तिं स्पर्श जूगुयात ग्रहण याइगु छगू मेगु रूप दु । उकियात पालिं काय प्रसाद, भीसं कायप्रसाद धका धाइ । चाहे सुख आनन्द जुइगु जुइमा:, चाहे दु:ख जुइगु जुइमा: फोष्टब्ब धातु धाक्को काय प्रसादे थक्कर नइगु जुयाच्वन । थथे थक्कर नइगु दु:ख वा सुख स्पर्शयात कायविञ्जाण नामक चित्तं स्पर्श जुया सिया च्वनी । उकिं स्पर्श जूगु क्षणय् काय प्रसाद नं रूप, स्पर्श जुइगु नं रूप, स्पर्श जुया स्यूगु जक नाम । व हे रूप व नाम निता जक दु । उकियात नं सीकेया लागि स्पर्श जू पत्तिं स्पर्श जुल, स्पर्श जुल धका स्मृति तया च्वनेमा: । ध्वला साधारण स्पर्शयात स्मृति तया यंकेगुयात क्यंगु जुल ।

गुलिं विशेष प्रकारयागु स्पर्श नं दु । दुःख वेदना नापं दया च्वंगु त्यानुइगु, पुइगु, स्याइगु पीस्य च्वनीगु, क्वाता क्वातां स्याइगु आदि आपालं दु । उगु स्पर्शत प्रकट रूपं दया च्वंगु वेदनायात प्रधानयाना त्यानुल, त्यानुल धका स्मृति तया च्वनेमाः । पूसा पुत पुत धका स्मृति तया च्वनेमाः । स्याःसा स्यात, स्यात धका इत्यादि रूपं स्मृति तया च्वनेमाः ।

ल्हाः, तुति कय्कुंकेबले चक्कंकेबले नं कय्कुंकागु, चक्कंकागु स्पर्श प्रकट जुया वइ । ल्हाः चक्कंकेगु, कय्कुंकेगु चित्तया कारणं चक्कंकेगु, कय्कुंकेगु आदि रूपत नं छगूया ल्यू उत्पत्ति विनाश जुया च्वंगु दु । थजागु घटनात आः थथें महशूस जुया वइमखु नि तर छुं दिन अभ्यास जुइधुंका महशूस जुयावइ । आः कना च्वनागुला श्रुतमय ज्ञान दय्केत जक कना च्वनागु खः । थुपिं ल्हाः, तुति कय्कुंकेगु चक्कंकेगु गुलि नं दु केवल चित्तया कारणं जक जुया च्वंगु खः । चक्कंकेगु चित्तया कारणं चक्कंकेगु रूप, कय्कुंकेगु चित्तया कारणं कय्कुंकेगु रूप स्वातु स्वासां वनीगु जुयाच्वन । उत्पत्ति जुइसाथ व हे थासय् विनाश नं जुया वनी । अथे जुइगु लिपा थःमं हे महशूस जुया वइ ।

Dhamma.Digital

ल्हाः कय्कुंकेगु चक्कंकेगु बखतय् न्हापां चक्कंकेगु कय्कुंकेगु चित्तनिसें शुरू जुइ । उगु चित्तया कारणं ल्हाः, तुति कय्कुंकेगु रूप, चक्कंकेगु रूप, तन्न कसे जूगु रूप, सनीगु रूप त नं त जुया उत्पन्न जुइ । उत्पत्ति जू पत्तिं उपिं ल्हाःती, तुती काय प्रसाद रूप नापं थक्कर नया च्वनी । अबले कायविज्ञान नामक चित्त थक्कर नः नःथाय् सिया सियाच्वनी । उगु कारणं ल्हाः, तुति तन्के जूगु संगु प्रकट रूपं खना च्वनी । थथे प्रकट रूपं खने दया च्वंगुयात होस वा

स्मृति मतल धा:सा छु जुइले धा:सा जिं हे कय्कुंकागु ख:, जिं हे चक्कंकागु ख:, जिगु ल्हा:, जिगु तुति इत्यादि रूपं प्रज्ञप्ति पुद्गल दृष्टिं खना च्वनी । थथे प्रज्ञप्ति पुद्गल दृष्टी मलाकेत ल्हा: कय्कुंक् पत्तिं, चक्कंक् पत्तिं, संक् पत्तिं, कय्कुंका च्वना, चक्कंका च्वना, संका च्वना इत्यादि रूपं स्मृति तया च्वने मा:गु ख: ।

चिन्तना याय्गु बखतय् नं हृदय रूपया आधार कया चिन्तना याय्गु ज्या उत्पन्न जुइ । मोटामोटी रूपं धाय्गु ख:सा थ्व रूपकायया आधार कया चिन्तन मनन यायेगु ज्या जुया च्वंगु ख: । उकिं हृदय रूप, काय रूप, रूप धर्म हे ख: । चिन्तन यायेगु नाम धर्म ख: । थ्व हे नामरूप धर्म निगू जक दु । थ्व नाम रूप धर्मयात सिइकेत चिन्तना या पत्तिं विचार या पत्तिं चिन्तना यानाच्च्वना, विचार यानाच्च्वना धका स्मृति तय्मा: ।

आ: कना वयागु अनुसार वर्तमान इलय् उत्पन्न जुया च्वंगु नाम रूप धर्मयात उत्पत्ति व विनाश जुक्व पत्तिं मद्दिक क्रमवद्ध रूपं स्मृति तया यंकल धा:सा छुं समयया दुने हे समाधि विशेष रूपं बृद्धि जुया व:गु खनी । अलेतिनि चित्त गनं मव:सें स्मृति तया त:गु आलम्बनय् जक थ्याक्क थ्याक्क लानाच्च्वंगु खनी । उगु बखतय् प्रज्ञा नं विशेष रूपं बृद्धि जुयाव:गु खनी । होस त: पत्तिं नाम रूप निगू जक दु धइगु थ:म्हं हे खंके फइ वा महशूस याय् फइ । स्यूगु नाम व सिइकेमा:गु आरम्भण (रूप) निगू जक छज्व: छज्व: जुया उत्पत्ति विनाश जूगु स्वयं थ:म्हं चाया वइ ।

थथे मद्दिक भावना बृद्धि याना यंकेवं छुं ईया दुने स्थिर वा थातं च्वना च्वंगु धइगु छुं नं मद्दु धका चाया व:इ । चायेक् पत्तिं उत्पत्ति विनाश जूगु जक खनी ।

न्हू न्हूगु उत्पन्न जुइ, उत्पन्न जूगु विनाश जुइ । थथे उत्पन्न जुया विनाश जूगु धर्मयात होश तः पत्तिं खना वइ । थथे स्मृति तक्व पत्तिं उत्पत्ति जुजुं विनाश जुजुं वनीगु जुया थातं च्वनीगु धयागु छुं नं मदु धका खना वोगु ज्ञानयात हे “अनिच्चानुपस्सना” ज्ञान धाइ ।

थुकथं उत्पत्ति विनाश जुया हे दुःख जक जुया च्वंगु खः धका नं चाया वइ । थुकियात “दुक्खानुपस्सना” ज्ञान धाइ । शरीरय् थाकेजूगु, पोले जूगु, स्याःगु, सहायाय् मफय्क कष्ट पीडा जूगु आपालं खना वइ । थुपिं दुःखात होश तया यंकेबले म्ह छम्हं दुःख जक दु धका चाया वइ । थुकियात नं “दुक्खानुपस्सना” ज्ञान धाइ ।

होश तक्व पत्तिं नाम रूप धर्म थःगु इच्छा अनुसार मजूसें नाम रूपयागु थःगु हे स्वभावं जक जुया च्वंगु खनी । अथे जुया थःम्हं धयाथें मजुइगु, जि धयाम्ह सत्व मदु, स्वभाव धर्म जक खः धका सिया वइ । थुकियात “अनत्तानुपस्सना” ज्ञान धाइ ।

थथे अनित्य, दुःख, अनात्मायात बाँलाक खनिगु बखतय् मार्ग ज्ञान फल ज्ञान प्राप्त जुया निर्वाणयात साक्षात्कार याय् फइ । थथे निर्वाणयात न्हापां खनीगु श्रोतापत्ति मार्ग फल प्राप्त जुइ साथ प्यंगू अपाय दुर्गति पाखें बिल्कुल मुक्त जुइ । अथे जुया प्रत्येक ब्यक्तिं कम्सेकम थ्व न्हापांगु मार्ग फल पूर्ण जुइया लागी कोशिस याना यंकेमाःगु जुल ।

ध्यान भावना याय्बले खंगु ताःगु आदि खुगू द्वारं उत्पन्न जूगु धाक्वया ल्यू ल्यू वना होश तय्माः धका च्वय् कनावय् धुन । अथेसानं प्रारम्भय् ध्यान अभ्यास याय्बले छगू छगू दत्तले होश तय् फइमखुनि ।

प्रारम्भ्य स्मृति, समाधि व प्रज्ञा बल्लाड मखुनि । खनिगु ताइगु
 क्रियात धाःसा तस्सकं हे चलाकं जुयाच्चनी । खना च्वंक च्वंक हे
 ताःगु थें व ताया च्वं च्वं हे खंगु थें छगू पाखं जुया च्वंगु थें
 जुयाच्चनी । खंगु, ताःगु, चिन्तना याइगु थुपिं स्वंगूलिं छगू पाःखं
 जूगुथें तायाच्चनी । गुगुपत्ति न्हापालाक उत्पन्न जूगु खः, गुगुपत्ति
 लिपा उत्पन्न जूगु खः धका छुटे याय् फइमखु । थुपिं क्रियात तसकं
 चलाकं उत्पन्न जुइ । वास्तब्य् खंगु क्षण्य् ताय्के फइमखु, ताइगु
 क्षण्य् खंके फइमखु । छको छगू हे जक घटना घटे जुया च्वनी ।
 अथेसानं न्हापां योगी स्मृति, समाधि, प्रज्ञा दुर्वल जूगु कारणं उत्पन्न
 जुक्व पत्तिं छगू छगू छुटेयाना होश तथा च्वनेमाः धाःसा सम्भव हे
 मद्दु । छाया धाःसा नकतिनि अभ्यासया शुरू तिनि जुल । अथे जुया
 अभ्यासया प्रारम्भ्य तःगुमछि विषयल्य् होश तयेगु आवश्यक मजू ।
 छगू निगुलिं निसें होश तथा वनेमाः । खनाच्चन, ताःयाच्चन धइगु नं
 खंगु ताःगुयात मनं विचार याःसा जक खनीगु, ताइगु जुया च्वन ।
 मनं विचार मयात धाःसा खँसानं मखंगु थें ताःसानं मताःगु थें
 जुयाच्चनी । नतुनेगु धइगु नं गबलें गबलें जक जुइ । स्वाद काय्गु
 ज्या नं नय्गु इलय् जक जुइ । थुपिं दक्व वर्तमान्य् घटना घटे जुइगु
 ईलय् जक होश तय्माः । न्हाबलें दया च्वनीगुला स्पर्श जक खः ।
 स्पर्श न्हाबलें प्रकट जुया च्वनी । फेतुइबले शरीर्य् तन्न कसे
 जुया, स्पर्श जूगु प्रकट रूपं खने दया च्वनी । उक्रियात नं होश तथा
 च्वनेमाः । गथे होश तय्माः धाःसा शरीर्य् क्वथीक स्वया **फेतुना
 च्वना, फेतुना च्वना** धका महिक होश तथा च्वनेगु ।

फेत्वीगु धइगु धात्थें धाय्माल धाःसा फेत्वी मास्ति वइगु चित्त
 स्वातु स्वास्वां दया च्वंगुलिं कसे जुइगु फेत्वीगु रूप स्वातु स्वास्वां
 उत्पन्न जुया च्वंगु खः । थुक्रियात रबरया छगः फुले जुया च्वंगु

भकुंग्वारा थ्ये सभ्भे जुइमाः । गथे भकुंग्वारा दुने फसं कसेयाना तःगुलिं गोलाकार जुया खने दया च्वन । वथे हे फेत्वीगु मुद्रा नं खः । गुकिं भौतिक क्रियाया छगू अविच्छिन्न प्रक्रियाद्वारा शरीरयात तप्यंगु मुद्राय् तथा तइ । थ्व शरीरयात थामेयाना तःगु रूप कम्ति बलशक्तिं मखु । दुर्वलम्ह मनूयात ल्हवनेबले सीकेफु, गुलि इयातुगु शरीर खनी धका । थपाय्सकं इयातुगु शरीरयात गोमत्वीक थामेयाना तयफुगु कम्ति बलं मखु । उकियात साधारण मनूतयसं हिनु नसां सालातःगुलिं धका सभ्भे जुया च्वनी । खः उगु हिनु, नसा नं रूप हे जक खः । हिनु हे जुइमाः, ला, हि हे जुइमाः, क्वे हे जुइमाः फुककं रूप हे जक खः ।

आः नकतिनि कना वयागु कसे जूगु रूप फेत्वीगु रूपला उगु हिनु रूप हि रूपया पाखे उत्पन्न जुया च्वंगु खः । भकुंग्वाराय् फय् भरे जुया च्वथे खः । थ्व कसे जूगु रूप म्ह छम्हं स्वातु स्वास्वां सञ्चालन जुया च्वंगु खः । थ्व फुककं वायु धातु खः । वायु धातु तन्न च्वना मद्दिक सञ्चालन जुया च्वंगुलिं म्ह छम्हं आःथे धस्वाना गोमत्वीक च्वने फुगु खः । न्हचलं ब्वाइगु बखते फेतुना च्वंसां गोतूवनेफु मखुला ? अथे छाया जूगु धाःसा तन्न कसे जूगु न्हूगु रूप आःथे सञ्चालन मजुगुलिं खः । न्हचो वइगु चित्त धइगु भवइ चित्तयात धाःगु खः । भवइ चित्त धइगुलिं तन्न कसे जुइगु रूपयात दय्के मफु । उकिं न्हचलं ब्वाय्वं गोतू वनीगु खः । न्हचलं चाय्वं बलशक्ति दुगु चित्त मद्दिक सञ्चालन जुयाच्वनी । उगु चित्तया कारणं तन्न कसे जुइगु वायो धातु रूप नं मद्दिक सञ्चालन जुया च्वनी । उकियात सीकेत हे फेतुना च्वनागु शरीरय् चित्तं कोथीक ध्यान तथा फेतुना च्वना फेतुना च्वना धका स्मृतिं चायेका च्वनेमाः । कसेजूगुयात जक माला चाय्का च्वनेगु धाःगु मखु ।

फुक्क शरीरयात चाय्का च्वनेमाः धाःगु खः । क्वेयागु भाग मूलपत्तिं ध्याना च्वय्यागु भाग धस्वाना थथे फेतुना च्वंगु शरीरयात चित्तं क्वथीक फेतुना च्वना, फेतुना च्वना धका स्मृतिं चाय्का च्वनेमाः ।

तर, फेतुना च्वनागु छगू जक स्मृतिं चाय्का च्वनेगु बखतय् तस्सकं अपुगुलिं ध्यान बीमाःगु वीर्य शक्ति हीन जुया समाधि बल आप्पो जुयाच्वनी । उकिं फेतुना च्वना, फेतुना च्वना धका जक ताउत चायेका च्वनेबले अलसी उत्पन्न जुइ । अलसी जुया वड्ढगुयात थिनमिद्ध धाइ । अथे जूगु समाधि आप्पो जूगुलिं खः । उकिं वीर्य शक्ति बढे यायेगु कोशिस यायेमाः । गथे यायेगु धाःसा चाय्के माःगु आरम्मणयात बढे याना बिइगु अथवा होश तयेमाःगु आरम्मणयात बढेयाना बिइगु । गुकथं धाःसा होश तया फेतुना च्वना धका चायेका च्वनेगु बखतय् छगू मखु छगू थासय् थिया च्वंगु चाया च्वनी । उगु थिया च्वंगुयात क्वथीक ध्यान तया थिया च्वन, थिया च्वन धका चायेका च्वनेमाः । तुती हे जुइमा, ल्हातय् हे जुइमा, खम्पाय् हे जुइमा छथाय् प्रकट जुया च्वंगु स्पर्शयात चायेका च्वनेमाः । फेतुना च्वना धका म्ह छम्हं लुमंका चाय्का यंकेगु । थथे चायेके धुंका थिया च्वंगु थासे थिया च्वन, थिया च्वन धका चायेकेगु । हानं फय्तुना च्वना, फय्तुना च्वना धका न्हापाथें म्ह छम्हं लुमंका चायेका यंकेगु । अले थिया च्वंगु थासय् थिया च्वन, थिया च्वन, धका चायेकेगु । फेतुना च्वना, थिया च्वन, फय्तुना च्वना, थिया च्वन धका थुपिं निगूयात जक पालंपा चायेका यंकेगु यायेमाः ।

होश तया च्वनेगु, ध्यान तया च्वनेगु, भाविता यायेगु धइगु शब्द जक फरक अर्थ व हे तं खः । उकिं फेतुना च्वना, थिया च्वन, फय्तुना च्वना, थिया च्वन थुपिं निगूयात पालंपा होशतया

यंकेगु याय्माः । न्हापा आनापान भावना यक्व याये धुंकूपिसं फुले
जूगु, सुके जूगु भावना याना यंकेगुसिकं फय्तुना च्वना, थिया च्वन
निसें शुरु याना यंकेगु बेश जू । तर न्हापा छुं हे भावना मयानिपिं
जुल धाःसा फय्तुना च्वना थिया च्वन निसें भावना याना यंकेगु वया
नितिं अःपु मजू थाक्वी फु । उकिं वयासिकं अःपुगु निसें भावना शुरु
याय्माः । गथे यायेगु धाःसा सासः पिका पत्तिं दुका पत्तिं प्वा फुले
जुइगु, सुके जुइगु “रूप” खः । प्वाः फुलेजूगु, सुकेजूगु निसें भावना
शुरु याना यंकेगु अनं अःपु स्पष्ट नं जू । न्हापां पिहांवंगु दुहांवःगु
सासः न्हाय् प्वाःया सिथे पिया होश तयाच्चनेगु सिकं प्वाः फुले जूगु
सुके जूगु स्थूल जूगुलिं तस्सकं स्पष्ट जू । प्रारम्भय् स्थूलगु स्पष्टगु
निसें शुरु याना यंकेगु तस्सकं ज्यू । स्कूलय् आखः स्यनेगु थें खः ।
स्कूलय् आखः स्यनेबले अःपुगुनिसें शुरु याना यंकी । थाक्गुनिसें
स्यना यंकेबले ताः दयका नं सयका काय् फइमखु । अथे हे भावना
धइगु नं अपुगु निसें शुरु याना यंकल धाःसा समाधि ज्ञान दयेका
यंके अप्वी ।

विपस्सना ध्यान धइगु प्रकट रूपं खने दया च्वंगु निसें शुरु
याना यंकेमाः । नाम व रूप निगू मध्यय् नाम धइगु शूक्ष्म जूगुलिं
रूप थें स्पष्ट मजू । रूप स्थूल नं हानं स्पष्ट नं जू । उकिं
विपस्सनायानिक पुद्गलं रूपं निसें शुरु याना यंकेमाः रूपय् नं
“उपादारूप” धइगु शूक्ष्म जूगुलिं प्रकट जुइगु कम जुया च्वनी ।
महाभूत रूप धइगु स्थूल जूगुलिं स्पष्ट नं जू । उकिं उगु महाभूत
स्थूल रूपं निसें भाविता याना यंकेमाः । पथवी, आपो, तेजो, वायो
धयागु प्यंगू धातु निसें भाविता याना यंकेगु स्वयेमाः । आः प्वाः फुले
जुल, सुके जुल धका भाविता याना यंकेगु बखतय् स्पष्टं खने दुगु
वायो धातु खः । उगु वायो धातु प्वाःथय् तन्न कसे जूगु उलि उलि

संगु खनी । थुगु कसे जूगु उलि उलि संगु वायो धातु निसें खनीगु शुरु जुइ ।

सतिपट्ठान पाली बनासा बनाच्चना, बनासा बनाच्चना, फयतुना च्वनासा फयतुना च्वना, गोतुला च्वनासा गोतुलाच्चना धका चायेका च्वनेमा: धका कना तल । उकिं अतिरिक्त शरीरं याइगु ज्या गुलि नं दु, व फुककं चायेका च्वने फय्केमा: । अट्ठकथालय्ला वायो धातुयात जक प्रधान याना कना तल । वास्तवय्ला शरीरयागु फुकक क्रियाय् प्यंगू महाभूत प्रकट रूपं खने दया च्वंगु दु । उगु धातुयात सिइका च्वनेमा: । उकिं आ: फय्तुना सास ल्हाय्गु बखतय् प्वा: फुले जूगु सुके जूगु निगू प्रकट रूपं खने दया च्वंगु दु । थुपिं निगू निसें शुरु याना यंकेमागु जुयाच्चन ।

थनं निसें चाय्का यंकेगु विधि जक कना यंके । विपस्सना ध्यान पद्धतिया छुं खँ श्रुतमय ज्ञान दयेकेत सामान्य रूपं, छुं भचा बिस्तर रूपं कनावये धुन । आ: थनं निसें अभ्यास याना यंकेगु विधि जक कना यंके । बांलाक ध्यान तया न्यना यंकेगु सो ।

Dhamma.Digital

प्वा: फुले जूगु सुके जूगुयात चायेका च्वनेगु धइगु न्हापां प्वाथय् चित्तं क्वथीक तया सास दुकायेगु बखतय् प्वा: फुले जूगु खनी । सास पिकायेगु बखतय् प्वा: सुके जूगु खनी । अथे प्वा: फुले जुया वोगुयात फुले जुया बल धका चाय्का च्वनेगु । सुके जुया वंगुयात सुके जुया बन धका चायेका च्वनेगु । चित्तं जक ध्यान तया सीके मफुसा प्वाथय् ल्हा तया नं स्वय् ज्यू । थ:म्हं ल्हानागु सास धा:सा साविक बमोजिम हे जुइमा: । सासयात रोके याना बुलुं बुलुं ल्हाय्गु याये मज्यू । हानं चलाखं नं ल्हाय्गु याये मज्यू । बेगं सास

ल्हाय्गु नं मखु । बेगं सास ल्हात धाय्वं तुरुन्त थाके जुइ । उकिं साविक बमोजिम जक सास ल्हायेमाः । सास ल्हाय्गु द्वन धाःसा होश तथा सचे यायेमाः । थथे थिक्क रूपं सास ल्हाना प्वाः फुले जुल धाःसा प्वाः फुले जुल धका चायेका च्वनेगु । प्वाः सुके जूसा सुके जुल धका चायेका च्वनेगु ।

प्वाः फुले जुल सुके जुल धका मनं मनं जक धायेगु यायेमाः । म्हुतुं धया यंकेगु आवश्यक म्दु । मनं मनं प्वाः फुले जुल सुके जुल धका धया यंकूपत्तिं फुले जूपत्तिं सुके जूपत्तिं चायेका यंकेमाः । विपश्यना ध्यानय् शब्द वा नांया प्रधान मखु । चायेकेगु प्रधान जुया च्वन । उकिं मनं मनं जक धाय्गुलिं पूमवं । प्वाः फुले जुल धका धायेगु बखतय् प्वाः फुले जूगु निसैं कया अन्त तक मिखां खंगु थें च्वंक बांलाक चायेका यंकेमाः । सुके जुल धका धाय्गु बखतय् नं सुके जूगुया अन्त तक मिखां खंगु थें च्वंक बांलाक चायेकेमाः । प्वाः फुले जुल धका चाय्का च्वनेगु बखतय् प्वाः फुले जूगु व चाय्का च्वंगु चित्त प्यपुना च्वंगु जुइमाः । चागः छगलं कय्केगु बखतय् त्वाक्क लाइगु थें उत्पत्ति जुया वःगु चाय्केमाःगु आरम्मण व चायेका च्वंगु चित्त थ्याक्क मिले जुइक ध्यान तथा चायेका च्वने फेय्केमाः । सुके जुइगु बखतय् नं व थें हे खः । सुके जूगु व सुके जुल धका चायेका च्वंगु चित्त थ्याक्क मिले जुइक चाय्का च्वने फय्केमाः ।

विशेष चाय्केगु छुं मन्त धाःसा प्वाः फुलेजूगु सुकेजूगु निगुली हे जक ध्यान तथा यंकेगु । फुले जुल सुके जुल, फुले जुल सुके जुल धका मद्दिक चायेका च्वनेमाः । थथे चाय्का च्वं च्वं चित्त मेमेथाय् वनेयो । समाधि बल म्दु तल्ले चित्त धयागु तथा तःथाय् च्वनी मखु । फुले जूगु सुके जूगु जक चाय्का च्वं धाःसानं व अथे सुमुक

च्वनीम्हमखु । थः मन दुथाय् पिहाँ वने यो । अथे पिहाँ वंम्ह चित्तयात
चित्त पिहाँ वन, चित्त पिहाँ वन धका ल्यू ल्यू वना चायेकेमाः । अथे
 छको निको चायेकेवं हे चित्त पिहाँ वनी मखु । अले न्हापार्थे **प्वाः**
फुले जुल सुके जुल धका चायेका यंकेगु । चित्त गनं छथाय् वनाच्चन
 धाःसा **वनाच्चन, वनाच्चन** धका चायेका च्वनेगु । अले हानं **प्वाः**
फुले जुल, सुके जुल धका चायेका च्वनेगु । सुं मनू छम्ह नापलात
 धका मने लुया वल धाःसा **नापलात, नापलात** धका चायेका च्वनेगु ।
 अले न्हापार्थे **फुले जुल सुके जुल** धका चायेका च्वनेगु । सुं मनू छम्ह
 नापलाना खँ ल्हाना च्वनागु होश दुगु अबस्था नं दु । अथे खँ ल्हाना
 च्वनागुयात **खँ ल्हाना च्वना, खँ ल्हाना च्वना** धका चायेका
 च्वनेगु । मुख्यला न्हाचागु हे याःसां, चिन्तना याःसां, विचार यासां
 ल्यू ल्यू वना चायेका च्वनेगु जक खः । गथे धाःसा चिन्तना यानासा
चिन्तना याना, चिन्तना याना धका चायेका च्वनेगु । विचार याःसा
विचार याना, विचार याना धका चायेका च्वनेगु । कल्पना याना
 च्वनासा **कल्पना याना च्वना, कल्पना याना च्वना** धका चायेका
 च्वनेगु । लय्ताःसा **लय्ताया च्वना, लय्ताया च्वना** धका चायेका
 च्वनेगु म्हाइपुतासा **म्हाइपुताया च्वना, म्हाइपुताया च्वना** धका चायेका
 च्वनेगु । हर्षताःसा **हर्षताया च्वना, हर्षताया च्वना** धका चायेका
 च्वनेगु । थथे मतीलूपत्तिं चायेका च्वनेगुयात **चित्तानुपस्सना** धका
 धाइ ।

थथे चित्त उत्पत्तिं जूपत्तिं चायेके मफुगुलिं थ्व चित्तयात
 पुद्गल सत्त्व सम्भे जुया च्वन । मती ल्वीका च्वनाम्ह जि खः, जिं
 मती ल्वीका च्वना, जिं चिन्तना याना च्वना, जिं सीका च्वना धका
 सम्भे जुया च्वन । मचानिसें आःतक जन्मकाछिं जीवित जुया सीका
 च्वंम्ह जि धइम्ह व्यक्ति धात्थें दु धका सम्भे जुया च्वन । बास्तबय्ला

जि धइम्ह ब्यक्ति सुं मदु । छगू धुंका छगू मदिक उत्पन्न जुयाच्वंगु मनया प्रकृया मात्र दु । छगू धुंका छगू मदिक उत्पति व विनाश जुया च्वंगु मनया प्रकृयायात प्रत्यक्ष रूपं स्वयं सीके फयेकेत आः थथे चायेका च्वनेमाः गु खः । चित्तया स्वभाव बारे भगवान् बुद्ध धम्मपदय् थथे आज्ञा जुया बिज्यागु दु :-

**“दूरङ्गमं एकचरं असरीरं गुहासयं ।
ये चित्तं संयमेस्सन्ति मोक्खन्ति मारबन्धना ॥”**

अर्थ

दूरङ्गमं - ताःपागु आरम्मणय् नं वने योम्ह । चित्त धयागु ताःपागु आरम्मणय् नं वनीम्ह जुया च्वन । मनू ध्यानागारे च्वना च्वंसां चित्त गनं छथाय् वा नगरे ब्वां वना च्वनी । गुगुं थासय् गुगुं नगरे वा देशय् वना च्वनी । न्हापा वनेनंगु थाय् जुल धाःसा न्ह्याको हे ताःपासा नं मने ल्वीके साथ तुरून्त थ्यने धुंकी । थथे ताःपागु आरम्मणय् वने योम्ह मनयात चायके फय्केमाः ।

दूरङ्गमं - ताःपागु आरम्मणय् वनेयोम्ह, एकचरं - छगू छगू चित्त जक उत्पन्न जुइम्ह । थ्व चित्त धइगु छगू छगू जक उत्पन्न जुइगु । थुकिया बारे मस्यूपिं साधारण जनपिसं जन्मभर तक व हे चित्त धका सम्भे जुया च्वनी । न्हू न्हूगु उत्पन्न जुया च्वंगु धका मस्यु । न्हापा न्हापा खंगु ताःगु, विचार याःगु, वहे चित्ततुं खः आः सियाच्वंगु चित्त नं वहे तुं खः । फुकं थ्व हे चित्त छगुलिं सिया च्वंगु खः धका सम्भे जुया च्वनी । हानं खना च्वंगु बखतय् नं तायाच्वन, थियाच्वन, नं तायाच्वन, सियाच्वन, तायाच्वंगु बखतय् नं खनाच्वन,

नँ तायाच्चन, थियाच्चन, सियाच्चन इत्यादि रूपं चित्त प्यंगू न्यागू खुगू छगू पाखं उत्पन्न जुया छगू पाखं सिया च्वन धका गुलिं गुलिं सिनं थथे नं सम्भे जुया च्वनीगु जुया च्वन । बास्तवय् थथे मखु । चित्त धइगु छगू धुंका छगू न्हू न्हूगु उत्पन्न जुइ । उकिया बारे छुं दिन लिपा स्वयम् थःमहं हे खना वइ । चिन्तना विचार याना च्वनीबले बाँलाक सी दु । **चिन्तना यानाच्चना, चिन्तना यानाच्चना** धका चायेकेवं मदया वनी । **बिचार यानाच्चना, बिचार यानाच्चना** धका चाय्केवं मदया वनी । थुपिं चित्ततयेत उत्पन्न जूपत्तिं चायेकेगु यायेमाः । चाय्कूपत्तिं तना तना वनीगु जःमू माःथें खः । न्ह्योनेयागु चित्त व ल्यूनेयागु चित्तनाप छुं स्वापू मदु । उकियात थःमहं प्रत्यक्षरूपं खना वइ । छगू ल्यू छगू जुया च्वंगु चित्तयात नं खना वइ ।

- दूरङ्गमं - ताःपागु आरम्मणय् वनीमह ।
 एकचरं - छगू छगू हे जक उत्पन्न जुइमह ।
 असरीरं - शरीरया ठोस अस्तित्व मदुगु ।

चित्त धयागु शरीरया ठोस अस्तित्व मदु । उकिं रूप थें प्रकट मजू । रूप धयागु द्रव्य पदार्थ जूगुलिं प्रकट रूपं खने दु । ल्हा, तुति, छर्चो, शरीर, थथे द्रव्य पदार्थ रूपं खने दुगु जुल । उकिं थःगु शरीरया रूप नं प्रकट रूपं खने दु । पिनेयागु रूप नं प्रकट रूपं खने दु । रूप धयागु गुजोगु धका न्यंसा थ्वका धका कया तक नं क्यने फु । नाम धातु गुजोगु धका न्यन धाःसा द्रव्य पदार्थ मखुगु जुया नं धायनं थाकु क्यने नं थाकु । उकिं वैज्ञानिकतय्सं थुगु नामयात छुटेयाना क्यने मफुगु जुयाच्चन । तर आरम्मणयात स्यूगु नाम धर्म खः धका कन धाःसा सीके फु । बाँलाक छुटे छुटेयाना

सीकेतःला उगु नाम धातुयात उत्पत्ति जुक्व पत्तिकं ल्यू ल्यू वना चायेके फयेकेमाः । थथे चायेका च्वन धाःसा उगु नाम (चित्त) धातुयात ल्हातिं कया स्वय्थें प्रकट रूपं सीकेफु । चायेकेगु क्वातुया वःलिसे थुपिं चित्तत आरम्मण पाखें तिं तिं न्हुया वं थें स्पष्ट रूपं खना च्वनी । थथे द्रव्य पदार्थ मखुसा नं आरम्मण पाखे वनीगु चित्तयात चायेका च्वने फयेकेमाः । उकिं -

असरीरं - शरीर थें द्रव्य पदार्थ धाय्गु मदुगु, **गुहासयं** - हृदय रूप शरीर रूप रूपी गुफाय् सुलाच्वंम्ह **चित्तं** - आरम्मणयात चिन्तना याइगु चित्तयात **थे** - गुपिं योगीपिसं, **संयमेस्सन्ति** - संयम याय् फइ, **तै** - चित्तयात संयम याय् फुपिं, उपिं योगीपिं, **मार बन्धना** - क्लेश रूपी मारया बन्धनं, **मोक्खन्ति** - मुक्त जुइ ।

भिन्न भिन्न प्रकारयागु आरम्मणयात चिन्तना याइगु चित्त थुगु शरीरं हे उत्पन्न जुइगु जुया शरीरे दुने हे सुला च्वंम्ह धका धाःगु खः । उगु चित्तयात उत्पन्न जुक्क पत्तिकं चायेके फयेकेमाः । थथे चायेका थुगु चित्तयात संयम याय् फत धाःसा क्लेश बन्धनं मुक्त जुइ । उकिं थुगु चित्तयात उत्पत्ति जुक्व पत्तिकं चायेके फयेके माःगु जुयाच्वन । थथे चायेका यंकेवं उगु चित्त तना वने अपुगु जुयाच्वन । चिन्तना याना च्वनेगु बखतय् **चिन्तना याना च्वना**, **चिन्तना याना च्वना** धका छको निको चायेके मात्रं उगु चित्त च्वना च्वनी मखु, मदया वनी । अले न्हापा थें **प्वाः फुले जुल**, **सुके जुल** धका चायेका यंकेगु ।

थथे होश तथा यंकुं यंकुं ई घुर्क छ्वय्माल धाःसा ई घुर्क छ्वय्गु इच्छा जूबलेनिसें छसिकथं **घुर्क छ्वय्गु इच्छा जुल**, **घुर्क**

छ्वयेगु इच्छा जुल धका चायेका यंकेगु । ई म्हुती बुयावल धाःसा ई म्हुती बुया बल, ई म्हुती बुया बल धका चायेका यंकेगु । ई घुर्क छ्वया सा ई घुर्क छ्वया धका चायेका यंकेगु ई घुर्क छ्वयेगु इच्छा जुल, ई बुया बल, ई घुर्क छ्वया थथे छसिकथं चाय्का चाय्का यंकेगु यायेमाः । थथे छाय् चायेका यंकेमाःगु धाःबले चायेका मयंकल धाःसा ई घुर्क छ्वम्ह जि खः, सत्व खः धका सम्भे जुया च्वनी । ई घुर्क छ्वयगु इच्छा याःम्ह नं जि हे खः । सत्व हे खः धका सम्भे जुया च्वनी । ई घुर्क छ्वम्ह नं जि हे खः धका सम्भे जुया च्वनी । बास्तवय् ई घुर्क छ्वयगु इच्छा जूगु नाम धर्म खः जि मखु, सत्व मखु । घुर्क छ्वःगु नं रूप धर्म खः जि मखु, सत्व मखु । थुपिं नाम रूप निगू मात्र दु धइगु तथ्ययात थःम्हं हे सीकेया लागि चायेके माःगु खः । ई फायगु बखतय् नं ई फायगु इच्छा जुल धाःसा ई फायगु इच्छा जुया च्वन, ई फायगु इच्छा जुया च्वन धका चायेकेगु यायेमाः । छर्चो क्वछुकूसा छर्चो क्वछुका च्वना, छर्चो क्वछुका च्वना धकाः बिस्तार बिस्तारं छर्चो क्वछुका होश तया चायेका च्वनेमाः । उगु क्षणय् स्वया च्वंसा स्वयाच्च्वना, स्वयाच्च्वना, खना च्वंसा खनाच्च्वना, खनाच्च्वना धका होश तय्माः । ई फानासा ई फाना धका चायेकेमा अले प्वाः फुले जूगु सुके जूगुली हे होश तया च्वनेगु ।

Dhamma.Digital

फेतुना च्वनेगु बखतय् ताउ जाय्वं शरीरय् त्यानुगु, पूगु उत्पन्न जुया वइ । उकियात नं ल्यू ल्यू वना चाय्का यंकेमाः । त्यानुसे च्वना वःसा त्यानुया वोगुयात चित्तं क्वथीक स्वया त्यानुल, त्यानुल धका चायेकेमा, क्वाता पुना वःसा पुनाबल, पुनाबल धका चायेकेमा, स्याना वःसा स्याना बल, स्याना बल, पिइसे च्वना वःसा पिइसे च्वनाबल, पिइसे च्वनाबल, क्वाता क्वाता स्याना वःसा क्वाता क्वाता स्यानाच्च्वन, क्वाता क्वाता स्यानाच्च्वन, फय्तुइ थाकुया

चवंसा फयत्तुइ थाकुया च्वन, फयत्तुइ थाकुया च्वन धका होश तय्माः । थुपिं दक्व दुःख वेदनात हे खः । थथे सीका यंकेगुयात “वेदनानुपस्सना” धाइ ।

वेदनानुपस्सना अनुसार वेदनात उत्पत्ति जुक्वपत्तिं चायेके मफुगु कारणं थाके जूगु, पूगु, स्यागुयात जित हे थाके जूगु खः, स्यागु खः धका सम्भे जुया च्वनी । जित त्यानुया च्वन, जित पुना च्वन, जित कष्ट जुया च्वन धका जि, सत्व धका सम्भे जुया च्वनी । “न्हापाला आनन्द जुया च्वंगु खः आः जक फेतुनाबले कष्ट जूगु खः” धका “जि” धयागु धारणा दय्का च्वनी । बास्तबय् अथे मखु । शरीरय् मयोगु स्पर्शत जुया च्वंगु छगूया ल्यू मेगु याना न्हू न्हूगु उत्पन्न जुया च्वंगु खः । गथे बिजुली मत च्याना च्वनीगु बखतय् न्हू न्हूगु करेण्ट उत्पन्न जुया मद्दिक मत च्याना च्वनी । शरीरय् अनिष्ट स्पर्श जुइबले नं न्हू न्हूगु अनिष्ट स्पर्श मद्दिक अनुभव जुया च्वनीगु जुया च्वन ।

अथेजुया वेदनायात नं स्पष्ट रूपं सीकेत त्यानुसा - त्यानुयाच्चन, त्यानुयाच्चन, पूसा - पुनाच्चन, पुनाच्चन, स्याःसा - स्यानाच्चन, स्यानाच्चन धका बांलाक क्वथीक होश तथा चाय्का यंकेगु यायेमाः । न्हापां न्हापां ध्यान याय्बले त्यानुगु, पूगु बढे जुया वइ । अथे जुइबले आसन हिले मास्ति वइगु चित्त उत्पन्न जुया वइ । उगु बखतय् आसन हिले मास्तेबल, आसन हिले मास्तेबल धका चाय्का यंकेगु यायेमाः । अले लिपा हानं त्यानुगु, पूगुलीं हे चायेका यंकेगु यायेमाः । उकथं मद्दिक होश तथातुं यंकेगु बखतय् लिपा त्यानु, पूगु अथे हे तना वनी । तना वने साथ हानं प्वाः फुले जूगु सुके जूगुली हे जक ध्यान तय्गु याय्माः ।

“सहयाय् फत धाःसा निर्वाणाय् थ्यनी” धयातःगु उक्ति मेगु थासय् स्वया ध्यान याय्गु अबस्थाय् अप्पो उपयोग जूगु जुयाच्चन । ध्यान याय्बले सहयाय् फय्केमाःगु जुयाच्चन, त्यानुगु, पूगुयात सहमयासे तुरन्त तुरन्त आसन हिल धायेव समाधि जुइ मखु । समाधि मजुल धाःसा प्रज्ञा उत्पन्न जुइ फइमखु । प्रज्ञा उत्पन्न मजुल धाःसा मार्गफल निर्वाण प्राप्त याये फइमखु । अथेजुया सहयाना चायेका च्वनेमाः । ध्यान भावना यायेगु इलय् प्रायः याना शरीरय् जुया वइगु दुःख वेदनायात सहयायेगु आपा जुया च्वनी । सुं मनू हाः वया दुःख व्यू वया सहयाये माःगु अबस्था कम हे जक जुइ । शरीरय् त्यानुया वइगु, पुना वइगु, स्याना वइगु वेदनायात जक सहयाये माःगु आपा जुया च्वन । थथे सहयाना यंकल धाःसा “खन्ती संवर धर्म” उत्पन्न जुइ । अथे जुया त्यानुगु, पूगु, स्यागु सहयाये थाकूगु वेदनात उत्पन्न जुल धायेव स्मृतियात छखे तथा भट्ट आसन हिलेगु याये मज्यू त्यानुयाच्चन, त्यानुयाच्चन, पुनाच्चन, पुनाच्चन आदि रूपं सहयाना चायेका च्वनेमा । थथे सहयाना चायेका च्वनधाःसा मामुलिगु साधारणगु वेदनात तनावनी । समाधि ज्ञान बलवान जुल धायेव ततसकं स्यागु वेदनात नं तना वंगु खना वइ । थथे तना वनेवं हानं प्वाः फुले जूगु सुके जूगुली हे ध्यान तथा यंकेगु यायेमाः ।

तर यक्व ई तक चायेका च्वना नं वेदना तना मवन, फेत्वी थाक्या वल धाःसा आसन हिलेगु याये माली । “बल शक्ति मन्त धाःसा कोमलि जुइमाः” धइगु उक्ति थें थःके समाधिज्ञान बःमलानिगुलिं याना चायेका च्वंसानं वेदना तना मवसेलि सुया छु लगे जू ? आसन हिलेगु याय् हे माली उथाय् आसन हिले मास्तेवःगु चित्तनिसें कया आसन हिले मास्ते बल, आसन हिलेमास्ते बल, लहा ल्हवनेबले नं लहा ल्हवना च्वना, लहा ल्हवना च्वना, लहा सरे

याय्बले नं सरैयाना च्वना, सरैयाना च्वना धका चाय्का च्वनेमाः ।
 सरे याय्बले नं बुलुं बुलुं सरे यायेगु यायेमाः । थथे बुलुहुँ बुलुहुँ सरे
 यायेगुया नापं नापं स्मृति नं ल्यू ल्यू वना ल्हवना च्वना, ल्हवना
 च्वना, सरे याना च्वना, सरे याना च्वना, थिया च्वन, थिया च्वन
 धका छसिकथं चायेका यंकेगु यायेमाः । म्ह धेचुइबले धेचुल, धेचुल
 धका चायेका यंकेगु । तुति ल्हवनेबले ल्हवना च्वना, ल्हवना च्वना,
 तुति न्ह्याकेबले न्ह्याका च्वना, न्ह्याका च्वना, तुति दिकेबले
 दिकाच्वना, दिकाच्वना धका छसिकथं चायेका यंकेगु यायेमाः । यदि
 चायेकेगु छुं मन्त धाःसा प्वाः फुले जुल, सुके जुल धका न्हापा थें
 चायेका यंकेगु यायेमाः । बिच्चय् रोके जुया आराम काय् मज्यू ।
 न्हापायागु स्मृति व लिपायागु स्मृति, न्हापायागु समाधि व लिपायागु
 समाधि, न्हापायागु प्रज्ञा व लिपायागु प्रज्ञा छुटे मजुइक स्वाका
 यंकेमाः । थथे छुटे मजुइक स्वाका यंकल धाःसा स्मृति समाधि व
 प्रज्ञा छिपे जुया वइ । छिपे जुया वःगु स्मृति समाधि व प्रज्ञां हे
 मार्गफल्य् थ्यंका बिइ ।

ध्यान भावना यायेगु धयागु अरणि धइगु सिं निका ल्वाका
 मि पिकाय्गु थें खः । न्हापा न्हापा देसलाइ मदुगु इलय् निका सिं
 ल्वाका मिं पिकाइगु जुया च्वन । अथे ल्वाकेबले मिं पिहाँमवतले
 सिंयात छगू नापं मेगु सिं मद्दिक ल्वाका च्वनेमाः । गुलि गुलि सिं
 क्वाना वइ, उलि हे अप्पो सिं ल्वाकेगु मेहनत यायेमाः । थथे मद्दिक
 ल्वाकूगु कारणं सिं क्वाना वःया मिं पिहाँ वइ । अलेतिनि आराम
 काय्गु जुइ । वथें तुं हे न्हापायागु स्मृति व लिपायागु स्मृति,
 न्हापायागु समाधि व लिपायागु समाधि छुटे मज्वीक लगातार चाय्का
 यंकेमाः । त्यानुसे च्वंगु, पुनावःगु आदि चाय्केगु मदय्साथं प्वाः फुले
 जुया च्वन, प्वाः सुके जुया च्वन धका स्वाकंतुं चायेका यंकेमाः ।

थथे चाय्का यंकुं यंकुं गनं चासुया वल धाःसा उकियात नं चायेका यंकेमाः । चासुथाय् क्वथीक स्वया चासुल, चासुल धका बाँलाक चाय्केमाः । अथे चासुइगु नं सहायाय् थाकुगु दुःख वेदना खः । चासु वय् मास्तेवोगु चित्त उत्पन्न जुल धाःसा उगु चित्तयात क्वथीक ध्यान तथा चासु वये मास्ते बल, चासु वये मास्ते बल धका चायेका यंकेगु यायेमाः । चासु वये मज्यू । हानं चासुल चासुल धकाः चायेका यंकेगु । थथे क्वातुक्क चायेका च्वनेबले चासुगु तना वंगु आपा दु । चासुगु तना वनेवं न्हापाथें प्वाः फुले जुल, सुके जुल धका चायेका यंकेगु । यदि चासुगु मतंसा चासु वय् माली । तर चासु वय्बले नं चासु वय् मास्ते वःगु चित्तं निसें कया चाय्केगु याय्माः । चासु वयेगु इच्छा जुल, चासु वयेगु इच्छा जुल धका चाय्केगु यायेमाः । ल्हा ल्हवना सा, ल्हा ल्हवना, ल्हा ल्हवना धका चाय्केमाः । सरे यानासा, सरे याना, सरे याना धका चायेका यंकेमाः । चासुगु थासय् थीबले थिया च्वन, थिया च्वन धका चाय्का च्वनेमाः । चासुवय् बले नं चासुवो पत्तिं चासु वया च्वना, चासु वया च्वना धका चायेका च्वनेमाः । चासु वयेगु बखतय् ल्हाः वा पत्तियागु गतियात सोया चायेका यंकेगु यायेमाः । चासु वय् धुनेवं ल्हाः क्वत छोया, ल्हाः क्वत छोया धका चायेका च्वनेगु यायेमाः । अले हानं प्वाः फुले जूगु, सुके जूगुली न्हापाथें तुं चाय्का यंकेमाः । शरीरयागु अंगत हिइके मास्ते वय्साथं छगू छगू ज्याय् छसिकथं चाय्केमाः । छुं नं अंग संकेगुयात ल्वमंके मज्यू । हिइकेगु चित्त जुयावःबले निसें कया हिइके धुंका तक्कयागु गतिविधि तय्त होश तय्माः ।

थथे ध्यान तथा मदिकक चायेका यंकेवं शरीरय् सहायाय् थाकुगु वेदनात आफै-आफ प्रकट जुयाच्चनी । साधारणतया मनुतय्सं भतिचा

जक **त्यानुया बल**, **क्वाना बल** धा:सा तुरन्त आसन फेरे याय् धुंकी । शरीरे सहयाये थाकुगु वेदना उत्पन्न जुइगु शुरु तिनि जुल । उजोगु वेदनात उत्पन्न जुइसाथं ख्याल मतसें तुरन्त आसन फेरे यायेधुंकी । उगु दु:ख वेदनात स्पष्ट रूपं प्रकट जुइ पावे जुइमखु । व दु:ख वेदनायात इरियापथं त्वपुया तइ । थथे इरियापथं न्हू न्हुगु दु:ख लक्षणयात त्वपुया तइगुलिं मनूतय्सं शरीरय् दु:ख दु धका नं मस्यू “न्हिच्छिं चच्छिं आनन्द जुयाच्चन” धका: सम्भे जुयाच्चनी । रोग व्याधि उत्पन्न जुइबले जक दु:ख जुल धका सम्भे जुइ ।

बास्तवय् अथे मखु । आराम पूर्वक छक फेतुना सो, गुलि ताउत च्वनेफु । ५ मिनेट्, १० मिनेट् बिते जुइवं फेत्वी थाक्या वइ । शरीरं मेगु हे रूप धारण याइ । १५ मिनेट्, २० मिनेट् बिते जुइबलेला फेत्वी हे मफे धुंकी । अले आसन फेरे मयासें च्वने फइ मखु । छचों थत छ्वयेगु, क्वत छ्वयेगु लहा तुति संकेगु न्हचोने क्वछुइगु, ल्यूने यंकेगु आदि ज्यात याना हइ । न्हिच्छिया दुने थुजागु ज्यात यक्व जुया च्वनी । तर होश तय् मफुत धा:सा थुजागु क्रियातय्गु बारय् प्रकट रूपं छुं नं चाल पावे जुइ मखु । जुइमा:गु घटनात अथे हे जुया वना च्वनी । उकिं योगीपिसं शरीरय् महिक होश तया च्वनेमा:गु ख: । उगु कारणं याना शरीरय् उत्पन्न जुयाच्चनीगु स्वभाव धर्म थ:गु स्वभाव अनुसार प्रकट जुयाच्चनी । उत्पन्न जुया मवोतल्ले पिया सोया च्वन धा:सा फुकं प्रकट रूपं खनावइ । सहयाय् थाकुगु दु:ख वेदना उत्पन्न जूसां नं योगी क्वथीक स्वया चायेका च्वनेगु । त:त:सकं वेदना उत्पन्न जूसां हतपत्तिं आसन फेरे यायेगु मखु । आसन फेरे यायेगु इच्छा जुया वल धा:सा **आसन फेरे याय् मास्ते बल**, **आसन फेरे याय् मास्ते बल** धका चायेका हानं वेदनायात हे चायेका च्वनेगु । च्वने हे मफय्क वेदना जुल धा:सा

जक आसन फेरे याये माली । आसन फेरे हे यासा नं फेरे याय्
 मास्तेवःगु चित्तं निसें क्वथीक चायेका यंकेमाः । अथे चाय्का यंकूगु
 कारणं वेदनायात इरियापथं तोपुइ फइमखु । गबलें गबलें वेदना छगु
 थासय् जक मजूसे शरीरया विभिन्न भागय् उत्पन्न जुया वइ ।
 उजोगु वेदनायात इरियापथं तोपुइ मफुगु कारणं दुःख लक्षण प्रकट
 जूगु खना वइ ।

फेतुना च्वनागु थासं दनेगु इच्छा जुइवं दनेगु इच्छा जुल, दनेगु
 इच्छा जुल धका चाय्का यंकेगु । तुति भलंकूसा तुति भलंका
 च्वना, ल्हा चकंकूसा ल्हा चकंका च्वना, थिया च्वंसा थिया च्वना,
 चुया च्वंसा, चुया च्वना धका इत्यादि रूपं छसिकथं चायेका
 यंकेमाः । शरीर न्त्थोने पाखे ध्येचूसा ध्येचूल धका चाय्का
 यंकेमाः । दनेगु बखतय् शरीर हलुका जुया लुचुलुचु थाहाँ वइ ।
 उकियात नं चाय्का बुलुं बुलुं दना च्वना, दना च्वना धका चायेका
 यंकेमाः ।

ध्यान याइमह योगी बल शक्ति दुसां नं बल शक्ति मदुमह
 बिरामीमह थें जुया आचरण याय्माः । तन्दुरुस्तमह मनू दनिगु बखतय्
 जुरूक्क वाथाविधिं दनी । फेतुइगु बखतय् नं इवात्त फेतुइ । वनेगु
 बखतय् नं फताफत वनी । अले बल शक्ति मदुमह मनू जुल धाःसा
 बुलुं बुलुं शान्त रूपं वनी । जँ स्यामह मनू दनिगु बखतय् बुलुं बुलुं
 शान्त रूपं दनी । जँय् स्याइ धका थःगु शरीरय् भर कया बुलुं बुलुं
 दनी । ध्यान भावना यायेगु बखतय् नं अथे हे बल शक्ति मदुमह
 बिरामीमह थें जुया अभ्यास यायेमाः । थथे बुलुं बुलुं अभ्यास यासा
 जक स्मृति, समाधि व प्रज्ञा बृद्धि जुया वइ । भीपिं जन्म काछिं
 विस्मृति जुया वये धुन । शरीरय् होश तय्गु ज्या आःतिनि शुरु

जुल । तर अभ्यास बाँलाक याय् फुगु मखुनि । स्मृतिज्ञान दयेकेगु
 अभ्यास नकतिनि शुरू जुल । अथे जूगुलिं स्मृतिज्ञानया बल शक्ति छुं
 हे मदुनि । नाम रूप धइगु तिब्र गतिं उत्पन्न जुइगु जुया अभ्यासया
 प्रारम्भय् स्मृति ज्ञानं गन ज्या काय् फइ । उकिं स्मृतिज्ञान बढे
 याय्या लागी बुलुं बुलुं अभ्यास याय्माःगु खः । दना च्वनेबले
दनाच्चवना, दनाच्चवना धका चाय्का बिरामी थें बुलुं बुलुं दनेगु ।
 बिरामी व थः समान जुइमाः । अले तिनि स्मृति, समाधि व प्रज्ञा दया
 वइ ।

उलि जक मखु मिखां खंसानं मिखां मखंम्ह थें जुया आचरण
 यायेमाः । मिखां खंम्ह मनु संयमित जुइ मसःल धाःसा उखे थुखे
 स्वय्गु याइ । गुकिंयाना इन्द्रिय संयम जुइ मखु । थुजोगु बानी याना
 छु खन वयात तुरून्त स्वय् धुंकी । उकिया कारणं वया चित्त अस्थिर
 व चंचल जुइ । कांम्ह मनूया इन्द्रिय संयमित जुयाच्चनी । व क्वछुना
 च्वनी । गनं स्वइ मखु । वं स्वसा नं खनी मखुगु जुया न्ह्योने नं
 स्वइमखु, ल्यूने नं स्वइमखु । न्ह्योने वया खँ ल्हा वोसानं उम्ह
 मनुयात स्वइमखु । इन्द्रिय संयम दयाच्चनी । ध्यान भावना याइम्ह
 योगी नं अन्धाम्ह थें जुया इन्द्रिय संयम जुइगु आचरण यायेमाः । गनं
 हे स्वये मज्यू । थःगु शरीरय् जूजूगुयात चायेका यंकेमाः । फय्तुना
 च्वनेबले जूसा प्वाः फुले जूगु सुके जूगुयात चायेका यंकेगु । जःखः
 छुं छगू अद्भूत दृष्य खंसां नं ध्यान तया स्वये मज्यू । यदि छुं खन
 धाःसा **खना च्वना, खना च्वना** धका चायेका यंकेगु । अले हानं प्वाः
 फुले जुल सुके जुल धका चायेका यंकेगु । मेगु छुकिसनं वास्ता
 मतयेगु । थः चायेकेमाःगु विषय जक चाय्का च्वनेगु । थथे शान्त
 जुया इन्द्रिय संयम जुया चायेका यंक्ल धाःसा उम्ह योगीयात छुं
 मस्यूपिं मनूतय्सं मिखां मखंम्ह धका नं सम्भे जुइ । अथे सम्भे जुइ

फयेक चायेके माःगुयात ध्यान तथा चायेका यंकेगु यायेमाः ।

थन गुलिं योगी मचात गम्भीर स्वभाव दुपिं खना च्वनागु दु । उमिसं आदेशानुसार पूर्ण श्रद्धा तथा ध्यान पूर्वक अभ्यास याना च्वंगु खना । थःगु लक्ष्यय् सदां ब्यस्त जुया च्वनी । उमिसं उखें थुखें गुबलें स्वइमखु । इमिगु ध्यान सदां पलाखे लाना च्वनी । प्रत्येक योगीपिसं इमिगु आदर्शयात अनुकरण याय् बह जू ।

ध्यान याइम्ह योगी न्हाय्पं ख्वाय्म्ह थें आचरण याय्माः । संयमित म्दुपिं मनूतेसं न्हाय्पनं ताय्साथं शब्द वो पाखे लिफ स्वयेधुंकी । ताःगु अनुसारं खँ नं ल्हाय् धुंकी । छुं हे गम्भीरता भाव वयाके खने दइमखु । न्हाय्पनं मताम्ह ख्वाय् जूसा न्ह्याम्हेसिनं न्ह्यागु हे धाःसा नं वं मताःगुलिं वास्ता तइ मखु, खँ नं ल्हाइमखु, शान्त दान्त जुया च्वनी । ध्यान भावना याइम्ह योगी नं उम्ह न्हाय्पनं मताम्ह ख्वाय् नं थें व्यवहार यायेमाः । न्ह्याम्हेसिनं न्ह्यागु हे धाःसा नं वास्ता तये म्वागुयात वास्ता मतसे च्वनेगु । न्हाय्पं बिया नं न्यना च्वनेगु मखु । ताःसा ताल, ताल धका चायेका च्वनेगु । अले हानं प्वाः फुले जुल, सुके जुल धका चाय्का यंकेगु । थुकथं शब्द वो पाखे नं मस्वसे खँ नं मल्हासे थःचायेके माःगुली जक चायेका च्वन धाःसा उम्ह योगीयात छुं मस्यूपिसं न्हाय्पनं मताम्ह ख्वाञ् धका सम्भे जुइ । थथे न्हाय्पं मताम्ह ख्वाञ् धका सम्भे जुइ फयेक थः चाय्के माःगुली जक ध्यान तथा चायेका यंकेगु यायेमा ।

ध्यान भावना यायेगु बखतय् चायेका च्वनेगु छगू मात्र योगीया ज्या खः । मेमेगु तागु खंगुली ध्यान बीगु योगीया ज्या मखु । उकिं न्ह्याय्जेजाःगु अद्भूतगु शब्द ताःसानं मताः पहयाना थः चायेकेमाःगु ज्याय् जक ध्यान तय्माः । खंसा नं मखं पहः याना थः चायेके माःगु

ज्याय् जक ध्यान तय्मा । ल्हा तुति शरीरया अंग संकेमाल धाःसा
बिरामीम्ह थें बल शक्ति मद्दुम्ह थें बुलुं बुलुं संकेगु यायेमाः । ल्हा
संकूसानं, तुति संकूसानं, छ्च्यो क्वछुकूसानं थस्वसां नं बुलुं बुलुं
चायेका यंकेमाः ।

दनेगु बखतय् बुलुबुलुं **दनाच्चना**, **दनाच्चना** धका चायेका
यंकेमाः । जैतिया दना च्वनेगु बखतय् नं **दनाच्चना**, **दनाच्चना** धका
चायेका च्वनेमाः । उखें थुखें स्वसानं **स्वयाच्चना**, **स्वयाच्चना** धका
चायेका च्वनेमाः । न्यासि वनेगु बखतय् पलाखे होश तया च्वनेमाः ।
जःगु तुति ल्हवनासा **जःगु तुति ल्हवना**, देपागु तुति ल्हवनासा **देपागु
तुति ल्हवना** धका चायेका च्वनेमाः । तुति ल्हवनावले निसें तुति
दिका बले तक न्ह्याका च्वनागु गतियात छसिकथं चायेका यंकेमाः ।
जःगु तुति न्ह्याका, **देपागु तुति न्ह्याका**, **जःगु तुति न्ह्याका देपागु
तुति न्ह्याका** धका पला पतिं चायेका यंकेगु । थथे चायेकेगु चलाखं
वनेगु बखतय् जक खः । पला पतिं छकः छकः जक चायेकेवं गाः ।

बुलुं बुलुं वनेगु बखतय् चंक्रमण यायेगु बखतय् छपलाखे स्वंगू
भाग थलेमाः । तुति ल्हवनागु छगू भाग, तुति न्ह्याकागु छगू भाग,
तुति दिकागु छगू भाग । उपिं स्वंगू भाग मध्यय् ल्हवनागु दिकागु
निगू भाग निसें शुरु याये माः न्हापां शुरु यायेबले तुति थत
हयागुयात **ल्हवना च्वनागु** धका चायेका च्वनेमाः । तुति
क्वतहयागुयात **दिका च्वना** धका चायेकेमाः । इयातुक्क क्वाहाँ वना
च्वंगुयात क्वातुक चायेकेमाः । थथे निगू भाग निसें शुरु यायेमाः
ल्हवना दिका धका चायेकेबले छपला कोचाल । थुगु हे रूपं पला
ल्हवना दिका धका चाय्कुं चाय्कुं पला छीमाः । थथे पला छीबले
छपला बाँलाक दिके सिमधतले मेगु पला ल्हवनेगु याये मज्यू । छुं

जुया ल्ह्वं हेल्ह्वंसां ल्ह्वनागु निसें बाँलाक चायेका यंके फय्केमाः ।
ल्ह्वना दिका, ल्ह्वना दिका थथे छपला छपला पतिं निकः निकः
 चाय्का यंकेगु यायेमाः ।

थथे छपलापत्तिकं निक चायेकेगु नं निन्हति अभ्यास यात
 धाःसा अपुया वइ । अथे अपुया वयेवं स्वंगू भाग याना चायेकेगु
 यायेमाः । **ल्ह्वना न्ह्याका दिका, ल्ह्वना न्ह्याका दिका** थथे स्वंगू
 भाग चाय्का यंकेगु । आः नकतिनि शुरु यानागु बखतेला छक
 चायेकेगु व निको चाय्केगु जक याना यंकूसां गाः । चलाखं वनेगु
 बखतय् **जःगु तुति न्ह्याका खःगु तुति न्ह्याका** धका छको छको जक
 चायेका यंकेगु यायेमाः । बुलुं बुलुं वनेगु बखते **ल्ह्वना दिका** थथे
 निक-निक चायेका यंकेगु ।

थथे वना च्वं च्वं फेतुइ मास्ते वल धाःसा **फेतुइ मास्ते बल,**
फेतुइ मास्ते बल धका यायेका यंकेगु । गनं सोसा **सोया च्वना,**
सोया च्वना धका चायेका यंकेगु । च्वनागु थासय् वनेमाल धाःसा
पला ल्ह्वना दिका, पला ल्ह्वना दिका धका चायेका यंकेगु
 यायेमाः । च्वनागु थासय् थ्यनेवं **दना च्वना दना च्वना** धका
 चायेकेगु । गोतुलासा **गोतुला, गोतुला** धका चायेका यंकेगु । हानं
 फेतुइ मास्ते वल धाःसा **फेतुइ मास्ते बल, फेतुइ मास्ते बल** धका
 चायेका यंकेगु । फेतुइगु बखते शरीर इयातुसे च्वना च्वनी उकियात
 क्वथीक सोया **फेतुना, फेतुना** धका चायेका यंकेगु । फेतुइ धुंका ल्हा
 तुति मिले याय् माःगु नं दइ उकियात नं **सरेयाना, सरेयाना,**
कय्कुंका, कय्कुंका, चकंकूसा चकंकका, चकंकका धका छसिकथं
 फुक्कं चायेका यंकेमाः । छुं मिलेयाय् माःगु मन्त धाःसा **प्लाः फुले**
जुल सुकै जुल धका चायेका यंकेगु ।

थथे चायेका च्वनेगु बखतय् त्यानुगु, क्वागु आदि उत्पन्न जुयावइ उक्कियात नं चाय्का यंकेगु । थथे चायेका च्वच्वं गोतुले मास्ते वल धाःसा गोतुले मास्ते वल, गोतुले मास्ते वल धका चायेका यंकेगु । च्वनेगु बखतय् ल्हा तुति मिलेयाय्माःगु नं दइ । उपिं फुक्क हे चायेका यंकेगु । ल्हा ल्ह्वनासा ल्हा ल्ह्वना, ल्हा ल्ह्वना धका चायेका यंकेगु । सरेयानासा सरेयाना, सरेयाना धका चायेका यंकेगु । चुया च्वनासा चुयाच्चना, चुयाच्चना धका चायेका यंकेगु धेचुसा धेचुल, धेचुल धका चायेका यंकेगु । तुति भलंकूसा भलंका, भलंका धका चायेका यंकेगु । मू पुलाः गोतूसा गोतूसा, गोतूसा धका चायेका बुलुं बुलुं न्ह्यो वय्केगु ।

थथे गोतुलेगु क्षण नं महत्वपूर्ण जू । थुकिया दुने नं विशेष ज्ञान प्राप्त याय् फु । समाधि ज्ञान प्रवल जुया वइगु बखतय् न्ह्यागु इलय् नं विशेष ज्ञान प्राप्त जुइफु । कय्कुंकेगु चक्कंकेगुया दुने नं विशेष ज्ञान प्राप्त जुइफु । न्हापा आनन्द महास्थविर अरहन्त जुल धाःगु थथे गोतुलेत ठीक जुया च्वंगु अबस्थाय् खः ।

भगवान बुद्ध महापरिनिर्वाण जुया बिज्याये धुंका स्वला पुला प्यला क्यंगु बखतय् प्रथम संगायन प्रारम्भ जुल । संगायन धइगु भगवान बुद्धं कना बिज्यागु धर्म व विनय फुक्कं मुंका उक्कियात यक्किन याना पाठ यायेगु धाःगु खः । उगु बखतय् संगायन यायेत भिक्षु संघपिं न्यासः ल्यया तःगु खः । न्यासः संघपिं मध्यय् आनन्द महास्थविर छम्ह बाहेक ४९९ म्ह फुक्कं अरहन्त जुया बिज्यापिं खः । आनन्द महास्थविर छम्ह जक श्रोतापन्न तिनि । उकिं आनन्द महास्थविर संगायन सभाय् अरहन्त रूपं वनेत संगायन जुइ छन्हु न्ह्यो अर्थात श्रावण कृष्ण चौथी खुन्हु बहनि निसैं अरहन्त जुइया

लागि तस्सकं मेहनत याना भावना यात । चच्छि यंकं चक्रमण याना कायगतासति नामक कायानुपस्सना सतिपट्ठान भावना याना च्वन । जःगु तुति न्ह्याका, देपागु तुति न्ह्याका, ल्हवना न्ह्याका-दिका च्वय् कनावयागु रूपं चंक्रमण यात । पला छ्चू पत्तिकं वनेमास्ते वःगु चित्त नाम धर्म व वनाच्चवनागु रूप धर्म खण्ड खण्ड उत्पत्ति जूगु विनाश जूगुयात चायेका यंका च्वं च्वं द्यो तुइत्येका तकं अरहन्त मजू ।

अले आनन्द महास्थविरं विचार यात “जिं दक्व शक्ति छ्चला भावना याना नं अरहन्त मजू । भगवान बुद्धं नं आज्ञा जुया बिज्यागु दु- “आनन्द ! छंके पारमी कुशल धर्म पूर्ण जुया च्वंगु दु । ध्यान भावनाय् जक कुतः या । ताकाल मदुवं हे अरहन्त जुइ ।” थथे भगवान बुद्धं नं आज्ञा जुया बिज्याना थकुगु दु- “माक्व मेहनतला याये धुन । थुगु बुद्ध शासनय् तःतःसकं मेहनत याना ध्यान भावना याःपिं व्यक्तिपिं मध्ये जि नं छ्मह खः ।” थ्वयासिकं अप्पो परिश्रम यायेगु मन्त गथे जुया ज्ञान प्राप्त मजूगु धका आनन्द स्थविरं विचार यात ।

Dhamma.Digital

थथे विचाः यायां आनन्द महास्थविरयात होश दया वल । जिं चच्छिं आपालं मेहनत याना चंक्रमण याना । उकिं वीर्य अप्पो जुया समाधि कम जुल । वीर्य अप्पो जूगुलिं उद्धच्च चित्त (चञ्चल चित्त) उत्पन्न जुल । आपालं मेहनत याना चंक्रमण यानागु कारणं उद्धच्च दुहाँवःगु खः । आः समाधि नापं समता हयेत वीर्य कम याये माल धका कोठाय् वना छुं भचा आराम काकां भावना याय् धका मती तथा कोठाय् गोतुलेत गोतुला च्वना, गोतुला च्वना धका चायेका च्वच्चं अरहन्त जुया बिज्यात ।

आनन्द महास्थविर थथे अरहन्त जुया बिज्यागुयात इरियापथ प्यंगुलिं अलग जुया अरहन्त जुया बिज्यागु बारे अट्ठकथालय् अद्भूतगु घटनाया रूपं उल्लेख याना तःगु दु । गथे धाःसा आनन्द महास्थविर उगु बखतय् तुतिं नं भूमिइ वा खाताय् चुया बिज्यागु मखुनि । उकिं दना च्वंगु नं धाय् मछिं, गोतुलेत म्ह फुंग पाखे ध्यचुइके धुंकूगु जुया फेतुना बिज्यागु नं धाय् मछिं । छर्चौं फुंगय् दिका बिज्याय् मलानिगुलिं घना बिज्यागु नं धाय् मछिं । थुगु प्रकारं प्यंगू इरियापथं अलगगु अबस्थाय् अरहन्त जुया बिज्यात धाःगु खः । श्रोतापत्ति जुया बिज्याय् धुंकुम्ह आनन्द महास्थविर विपस्सना भावना बृद्धि यायां क्रमशः सकृदागामी मार्ग, सकृदागामी फलय् थ्यन, अनं विपस्सना बढेयाना आनागामी मार्ग, अनागामी फलय् थ्यन, अनं हानं विपस्सना बढेयाना अरहत्त मार्ग फलय् थ्यंका बिज्यात । आनन्द महास्थविरयात विपस्सना भावना यायां च्वय्यागु स्वंगू मार्ग फल छुं समयया दुने हे प्राप्त जूगु खः । अरहत्त जुइगु धइगु ई थ्यन धायेवं आपा विस्तार जुइमखु न्ह्यागु इलय् नं क्षणभरं प्राप्त जुइ फु । आनन्द महास्थविर अरहन्त जुया बिज्यागुयात स्वःसां गा । आपा बिस्तार मजू । गोतुला बिज्याय् त्यंगु क्षणय् अरहन्त जुया बिज्यागु खः । थथे क्षणिक समयलय् नं अरहन्त जुइ फु । उकिं न्ह्यागु इलय् नं कुतः याना चायेका यंकेगु याय्माः । योगीपिसं थुगु छगू क्रिया तःधंगु मखु धका छुं छगू स्मृतियात नं त्वफीके मज्यू ।

थुकथं कना वयागु अनुसारं गोतुलेगु समय नं ध्यान भावना प्रति श्रद्धा तथा चायेका यंकेगु यायेमाः । गोतुले मास्ते बल धाःसा गोतुले मास्ते बल, गोतुले मास्ते बल धका चायेका यंकेगु । ल्हाः थत हःसा ल्हाः थत हया, ल्हाः थत हया धका चायेका यंकेगु, ल्हा चक्कंकासा ल्हा चक्कंका, ल्हा चक्कंका धका चायेका यंकेगु । थ्यूसा

थिल, थिल धका चायेका यंकेगु । चुया च्वनासा चुयाच्चना,
 चुयाच्चना धका चायेका यंकेगु । म्ह धेचूसा धेचुल, धेचुल धका
 चायेका यंकेगु । गोतुलासा गोतुला, गोतुला धका चायेका बुलुं बुलुं
 गोतुला यंकेगु यायेमाः । म्ह फुंगय् लासाय् ध्यूसानं थिल धका
 चायेका यंकेमाः । थुकथं छुं छगु नं त्वःमफीकुसे ध्यान तथा चायेका
 यंकेगु यायेमाः । छने त्यइगु अवस्थाय् लहा तुति मिले याये माःगु नं
 दइ, उकियात नं क्वथीक ध्यान तथा चायेका यंकेमाः । ल्हवनासा
 ल्हवना, ल्हवना, चक्कंकूसा चक्कंका, चक्कंका, कयकुंकुसा
 कयकुंका, कयकुंका, सरे यानासा सरेयाना, सरेयाना धका छुं छगु
 नं त्वमफिक चायेका यंकेगु । म्ह मूपुला घांसा मूपुला, मूपुला धका
 चायेका यंकेगु । मेगु छुं चाय्केमाःगु ज्या मन्त धाःसा प्वाः फुले
 जुल सुके जुल धका चायेका यंकेगु । भोसुना घना च्वंगु जुइमा थसः
 पाया घंगु जुइमा घना च्वनीगु बखते चायेके माःगु विशेष छुं नं दइ
 मखु । अबले प्वाः फुले जुल, सुके जुल धइगु निगू जक चायेका
 यंकेगु ।

थथे गोतुला च्वनेगु बखते नं चित्त पिहां वनेफु । उगु बखते
 चित्तया ल्यू ल्यू वना चित्त पिहाँ वना च्वन धका चायेका यंकेगु ।
 चित्त दुहाँ वःसा दुहाँ वल धका चायेकेगु चिन्तना जुल धाःसा
 चिन्तना जुया च्वन, चिन्तना जुया च्वन, विचार वल धाःसा विचार
 बल, विचार बल धका चायेका यंकेगु । फेतुना च्वनाबले थें चायेका
 यंकेगु । चित्त धयागु छकः निकः चायेके मात्रं तना वनी, अले प्वाः
 फुले जुल सुके जुल धका न्हापा थें चायेका यंकेगु । ई घुर्क छ्वयगु,
 ई फाय्गु याःसानं चायेका यंकेगु । त्यानुगु, क्वागु, स्यागु, क्वाता
 क्वातां स्यागु, चासुया वःगु फुकक दुःख वेदना खः । उकियात नं
 जुक्वपत्तिं चायेका यंकेगु । कयकुंकागु, चक्कंकागु, संकागु दक्वयात

नं चायेका यंकेगु । थुकथं शरीरपाखें जूगु धाक्वयात चायेका यंकेगु ।
लिपा स्मृति प्रबल जुया वय्वं मिखा कनागु, तिसिनागु, मिखा पति
पति यानागु तक नं चायेका यंकेगु । छुं हे चायेकेमाःगु क्रिया मदइगु
बखतय् प्वाः फुले जुल सुके जुल धका न्हापा थें चायेका यंकेगु ।

बहनी चने त्यःगु अबस्था जुल धका होश मतसे चनेगु याये
मज्यू । धात्थें हे ध्यान भावना याइम्ह जुल धाःसा चनी मखु मेहनत
याना भावनाय् लगे जुया च्वनी ।

“कामं तच्चो च न्हारु च अदूठी च अबसिस्सतु सरीरे
उपसुस्सतु, मे मंसलोहितं । यं तं पुरिस शामेन पुरिसवीरियेन
पुरिसपरक्कमेन पत्तब्बं । न तं अपापुणित्वा वीरियस्स सण्ठानं
भविस्सति ।” धयागु पालि अनुसारं चतुरंगवीरिय धयागु प्यंगू अंगं
युक्तगु वीर्य दय्का च्वनेमाः । धात्थें ध्यान भावना यायेगु बखतय्
शरीरयागु ला, हि सुके जुया गँसि जुया वनेफु । थथे ला, हि गना
वनीगु बखतय् छु ल्यना च्वनी धाःसा छ्चंगु, नसा, क्वँय् बाकि जुया
च्वनी । थुपिं स्वंगू अंग व ला, हि सुके जुया वनीगु अंग छ्गू याना
प्यंगू अंगं पूर्णगु चतुरंग वीर्य पूर्ण जुइ । चतुरंग वीर्य सहित मेहनत
याना यंकल धाःसा मार्ग फल प्राप्त याना काय् फइ धका दृढ
विश्वास याना थःगु वीर्ययात दिका मतःसे उत्साहित जुया भावना
याय्माः ।

चतुरंग वीर्य धयागु - १) छ्चंगु जक ल्यनीगु छ्गू, २) नसा
जक ल्यनीगु छ्गू, ३) क्वँ जक ल्यनीगु छ्गू, ४) ला, हि गना वनीगु
अंग छ्गू, जम्मा प्यंगू जुल ।

थथे मेहनत याना यंकल धाःसा मार्ग फल याकनं प्राप्त जुइ ।

बरु वीर्ययात जक क्वातुक तथा चायेका यंकेगु यायेमाः । छुं दिने हे मार्ग फल प्राप्त जुइ । उकिं बहनी घनेगु समय धका स्मृति त्वते मज्यू । निरन्तर चायेका यंकेमाः । चायेकुं, चायेकुं न्ह्यो वय्का यंकेमाः । स्मृति प्रबल जुल धाःसा न्ह्यो मवेफु । न्ह्यो वयेकीगु इच्छा प्रबल जुल धाःसा न्ह्यो वइ । न्ह्यो वयेकेगु इच्छा जुल धाःसा न्ह्योः **वयेकेगु इच्छा जुल, न्ह्योः वयेकेगु इच्छा जुल** धका चायेकेगु यायेमाः । मिखा सिकु सिकु कना वल धाःसा **सिकु सिकु कनावल** धका चायेका यंकेगु । थथे चायेका यंकेगु बखते हानं मिखा चाला वयेफु । मिखा चाला वल धाःसा **मिखा चाला बल, मिखा चाला बल** धका चायेका यंकेगु । अले हानं **प्वाः फुले जुल सुके जुल** धका चायेका यंकेगु । न्ह्याक्को हे होश तथा चायेका च्वंसां न्ह्यो वयेकेगु इच्छा प्रबल जुल धाःसा तुरन्त हे न्ह्यो वइ । न्ह्यो वयेकेगु छुं थाकुगु ज्या मखु । गोतुला चाय्का यंकेगु बखतय् बुलुं बुलुं न्ह्यो वइ । उकिं न्हापां ध्यान भावना याइम्ह व्यक्तिं गोतुला ध्यान यायेगु याये मज्यू । फेतुइगु व चंक्रमण यायेगु अप्पो यायेमाः ।

तर बहनी घनेगु इलय् गोतुतुं **प्वाः फुले जुल सुके जुल प्वाः फुले जुल सुके जुल** धका चायेका यंकेगु । थथे चायेका यंकु यंकु आफै-आफ न्ह्यो वइ । न्ह्यो वइगु इलय् छुं हे मस्युगुलिं चायेके माःगु मद्दु । उकिं न्ह्यो वइगुइले ध्यान याइम्ह योगीया विश्राम यायेगु समय खः । चायेकेमाःगु आबश्यक मद्दु । एक घण्टा न्ह्यो वयेकूसा एक घण्टा विश्राम यायेगु जुइ । २ घण्टा, ३ घण्टा, ४ घण्टा न्ह्यो वःसा उगु समय व हे रूपं विश्राम काःगु जुइ । तर धात्ये ध्यान भावना याइम्ह योगी जुल धाःसा ३ घण्टा, ४ घण्टा सिकं अप्पो घने मज्यू । आपालं आपा जूसा ४ घण्टा न्ह्यो वयेवं प्रयाप्त गाः ।

न्हचोलं चाय्वं न्हचलं चासेंनिसें चायेका यंकेगु यायेमाः ।
मार्ग फलय् धात्थें हे थ्यंकेगु इच्छा याइम्ह योगीं न्हचो वयेकेगु इलय्
हे आराम काय् धुंकी । न्ह्यलं चाःगु ईलय् तसकं मेहनत याना
निरन्तर चायेका यंका च्वनी । उकिं चायेके फुसा न्हचोलं चासें निसें
न्ह्यलंचाल, न्ह्यलंचाल धका चायेका यंकेगु । न्हचोलं चाःगुयात
चायेके मफुसा प्वाः फुले जुल सुके जुल धका चायेका यंकेगु ।

बिचा याना च्वनागु निसें चाल धाःसा बिचा यानाच्च्वना, बिचा
यानाच्च्वना धका चायेका यंकेगु । अले हानं प्वाः फुले जुल सुके जुल
धका चायेका यंकेगु । शब्द तासें निसें चाल धाःसा ताल ताल धका
चायेका यंकेगु । अले हानं प्वाः फुले जुल सुके जुल धकाः चायेका
यंकेगु । दना दना वयेगु बखते उखें थुखें म्ह व्वछुके माःगु नं दइ ।
उकियात नं म्ह व्वछुका, फहिला, ल्हा सरे याना, ल्हा कय्कुंका,
चक्कंका इत्यादि रूपं छसिकथं चायेका यंकेगु । शरीर मिले याय्गु
इच्छा जूगु चित्तं निसें चाल धाःसा शरीर मिले यायेगु इच्छा जुल,
मिलेयाना, व्वछुइगु इच्छा जुल, व्वछुना, फहिलेगु इच्छा जुल
फहिला, कय्कुंकेगु इच्छा जुल, कय्कुंका, इत्यादि रूपं क्रमशः
चायेका यंकेगु याय्माः । यदि त्यानुगु पुगु न्हापालाक चाल धाःसा
त्यानुल त्यानुल, पुल पुत, व्वछुइ मास्ते बल व्वछुना, फहिले मास्ते
बल, फहिला, ल्हा कय्कुंके मास्तेबल, ल्हा कय्कुंका इत्यादि रूपं
छसिकथं चाय्का यंकेगु याय्माः । चाय्के माःगु क्रिया मदइगु
बखतय् प्वा फुले जुल, सुके जुल धका न्हापा थें चाय्का यंकेगु ।
हानं गुगु ई जुल धकाः बिचार वल धाःसा व हे बिचारयात चाय्का
यंकेगु ।

लासां दने धका मतीवल धाःसा बने मास्तेबल, बने मास्तेबल

धका चायेका यंकेगु । ल्हा तुति मिले याये माःगु नं दइ व फुकक्यात नं चायेका यंकेगु । छर्चो ल्हवना दनेगु बखतय् बना बना धका चायेका यंकेगु । फेतुना च्वनासा फेतुना च्वना फेतुना च्वना धका चायेका यंकेगु । ल्हा तुति मिले याय्माःगु दत धाःसा व फुकक्यात नं चायेका यंकेगु ।

आः कना वयागु इरियापथ प्यंगुलिं हीका-हीका भावना याना यंकेगु खः । तर न्हापां ध्यान याइम्ह योगीं आः धया वयागु फुककं चायेके फइमखु । लिपा समाधि ज्ञान बल्लाना वइगु बखते तिनि आः कना वयागु फुकक त्वःमफीक चायेके फइगु जुयाच्वन । उगु बखते आः धया वयागु सिकं अप्पो चायेके फयावइ । आः धया वयागुला शिर्षक मात्र तिनि । स्मृति समाधि धयागु थःथःम्हं हे दयेका यंकी । स्मृति नं थः छम्ह हे चलाखं चाया वया च्वनी । आः कना वयागु चायेकेगु क्रम ला आपालं दनि । आः कना वयागुलिं जक सीका च्वनां ध्यान भावना पुरे मजूनि । थथे चायेके फइगु खैला धका हरेस नये मजू । ध्यान भावना यायां थः थःम्हं हे चायेके माःगु धाक्वयात चायेका यंका च्वनी ।

अनं लिपा ख्वाः सिलेगु बखते, मोल्हुइगु बखते नं चायेका यंकेगु यायेमाः । थुपिं ज्यात चलाखं याय् माःगु जुया फक्व चायेका यंकेगु । लः थल कायेगु, ल्हा छोयागु, कयागु, तुयागु, लुनागु, ख्वाउँसे च्वंगु, ब्वःब्वः स्यानागु फक्व चायेका यंकेगु । वसः फेरे यायेगु नं दनि, लासा मिले यायेगु, खापा तिनागु, खापा चायेकागु उकियात नं त्वःमफीक छसीकथं चायेका यंकेगु ।

जा नय्गु बखतय् देमाय् जा ताना हःगुयात खंगु निसें कया स्वया खना, स्वया खना धका चायेका यंकेगु । जा पाखे ल्हाः

छोयासा ल्हा छोया, ल्हा छोया धका चायेका यंकेगु । ल्हातिं जा थ्यूसा थिल, थिल धका चायेका यंकेगु, जा वालासा बाला, बाला धका चायेका यंकेगु । जा प्ये कयासा जा प्ये कया धका चायेका यंकेगु । जा प्ये म्हुतुइ हःसा म्हुति हया धका चायेका यंकेगु । नयेत छर्चो क्वछुकासा छर्चो क्वछुका धका चायेका यंकेगु । म्हुती जा प्ये तःसा जा प्ये तथा जा प्ये तथा धका चायेकेगु । ल्हा क्वत हःसा क्वत हःया, क्वत हःया धका चायेकेगु । ल्हातिं देमाय् थ्यूसा थिल, थिल धका चायेकेगु । छर्चो तप्यंकूसा तप्यंका, तप्यंका धका चायेकेगु । जा नयेगु बखते म्हुतु संकूपतिं म्हुतु संका, म्हुतु संका धका चायेकेगु । म्हुतु संका स्वाद वःसा स्वाद बल, स्वाद बल धका चायेका यंकेगु । स्वाद यःतासा यःताल, यःताल धका चायेका यंकेगु । साःसा साःगु स्वाद वल, साःगु स्वाद वल धका चायेका यंकेगु । घुर्क छ्वसा घुर्क छ्वया, घुर्क छ्वया धका चायेका यंकेगु । थुपिं फुक्कं जा नयेगु बखतय् चायेका यंकेगु खः । मेगु जा प्ये कायेगु बखतय् नं थ्व हे किसिमं चायेका यंकेगु । सूप त्वनेबले नं स्वयागु त्वनागु ल्हाः छोयागु चमचां ज्वनागु, चमचां तुयागु, हयागु, त्वनागु, घुर्क छ्वयागु फुक्कं चायेका यंकेगु । जा नयेगु बखते नं चायेके माःगु दक्को चायेके थाक् । छाय् धाःसा चाय्के माःगु यक्को दया च्वन । नकतिनि शुरुयापिनि नितिंला चायेके मफुगु हे आपा जुया च्वनी । अथे सां नं फुक्कं चायेका यंके धका मने क्वातुका तयेमाः । अथे हे लोमना वंसाला छु याय् ज्यू । नकतिनि नकतिनि शुरु यानागु जुया च्वन । उकिं चायेके मफैगु स्वभाव हे जुल । लिपा लिपा त्वःमफीक चायेका यंकेफइ । आः कना वयागु चायेके माःगु यक्व हे पूवने धुंकल । तर थ्वया सिकं नं अप्पो कना यंकल धाःसा चायेके माःगु बांलाक चायेके फइ मखु । उकिं संक्षिप्तं छको हाकनं कना यंके ।

संक्षिप्तं काल धाःसा भाविता याय्माःगु चायेके माःगु आपा मन्त भतिचा जक दनि । न्यासी वनेगु बखते जुल धाःसा पलाः छिनागुयात जक चायेका यंकेगु । जःगु तुति न्ह्याका, देपागु तुति न्ह्याका धका चायेका यंकेगु । थथे निगूयात जक चायेका यंकेगु । चलाखं वनेगु बखतय् जःगु तुति न्ह्याका धका छपलायात छक छक चायेका यंकेगु । बुलुं बुलुं वनेगु बखतय् ल्ह्वना दिका थथे छपलाखे निको निको चाय्का यंकेगु । शान्त रूपं फेतुनाच्वनेगु बखते जुल धाःसा प्वाःफुले जुल सुके जुल, प्वाः फुले जुल सुके जुल थथे निको चाय्का यंकेगु । गोतुला च्वनेगु बखतय् छुं विशेष चाय्केगु मन्त धाःसा प्वाः फुले जुल सुके जुल, प्वाः फुले जुल सुके जुल धका जक चायेका यंकेगु । आः कनागु अनुसारं चायेके माःगु आपा मन्त । भतिचा जक दनि ।

थथे प्वाः फुले जुल सुके जुल धका चायेका यंकुं यंकुं चित्त मेथाय् पिहाँ वन धाःसा पिहाँवंगु चित्तयात नं चायेका यंकेगु । उगु चित्तयात त्वःता छोय् मज्यू । कल्पना यानासा कल्पना याना, कल्पना याना धका चायेका यंकेगु । विचार यानासा विचार याना, विचार याना धका चायेका यंकेगु । चित्त पिहाँवसा पिहाँ वन, पिहाँ वन, दुहाँ वःसा दुहाँ बल, दुहाँ बल धका चायेका यंकेगु । थथे जू जूगुयात चायेकेगु, अले हानं प्वाः फुले जुल सुके जुल धका चाय्का यंकेगु । ई घुर्क छ्वया सा ई घुर्क छ्वया, ई घुर्क छ्वया, ई फानासा ई फाना धका चायेका यंकेगु । अले हानं न्हापा थें प्वाः फुले जुल सुके जुल धका चायेका यंकेगु । त्यानुगु, क्वाना वःगु, स्यागु, क्वाता क्वातां स्यागु, चासुगु दया वल धाःसा उकियात नं त्वःमफीक चाय्का यंकेगु । अले हानं न्हापा थें प्वाः फुले जुल सुके जुल धका चायेका यंकेगु । अले चाय्का यंकेबले ल्हाः कय्कुंकेगु, चक्कंकेगु, संकेगु,

छचोँ क्वछुइगु, थस्वयगु, म्ह धेचुइकेगु माःगु दत धाःसा उकियात नं त्वःमफीक चायेका यंकेगु । अले हानं प्वाः फुले जुल सुके जुल धका चायेका यंकेगु ।

ध्व हे रूलं चायेका यंकुं यंकुं, बुलुं बुलुं चाय्के फुगु अप्पो दया वइ । न्हापां चायेकेबलेला चित्त उखें थुखें ब्वाँञ् वनी उकिं चायेके मफुगु आपा दया च्वनी । अथेसां चित्त स्यंके मज्यू । न्ह्याम्ह हे जुइमा न्हापां ला थथे हे चायेके थाकुइगु खः । लिपा तिनि चित्त पिने पिहाँ वनी मखु । चित्त पिहाँ वं पत्तिं चायेका च्वंगुलिं सिया-सिया च्वनी । उकिं ताः दय्वं बिल्कुल पिहाँ वनी मखुत । अले चायेके माःगु आरम्मणय् जक प्ये-प्ये पुना च्वनी । प्वाः फुले जुइ साथ हे फुले जुल धका चायेकेवं चित्त आरम्मण नापं प्यपुना च्वनी । सुके जुइ साथ हे सुके जुल धका चायेके वं चित्त आरम्मण नापं प्यपुना च्वनी । चायेकू पत्तिं चायेके माःगु आरम्मण व स्यूगु छजो-छजो जुया च्वनी । चायेके माःगु रूप व चाय्का च्वंगु नाम थुपिं रूप व नाम निगू छजो-छजो जुया उत्पन्न जुया च्वनी । पुद्गल सत्व धका गन दइ ? रूप व चित्त निगू जक छजो-छजो जुया उत्पन्न जुया च्वंगु खः । थुजोगु अबस्था आपालं दिन अभ्यास यायेवं स्वयम् थःम्हं हे खना वइ ।

प्वाः फुले जुल सुके जुल धका चायेका यंकेगु बखते रूप व नाम अलग-अलग छुटे जुया च्वनी । फुले जुया वःगु “रूप” फुले जुल धका स्यूगु “चित्त”, सुके जूगु “रूप” सुके जुल धका स्यूगु “चित्त” । तुति ल्हवने मात्रं ल्हवना धका स्यूगु “चित्त” न्ह्याके मात्रं न्ह्याका धका स्यूगु “चित्त” । दिके मात्रं दिका धका स्यूगु “चित्त” । थथे रूप व नाम छजो-छजो मिले जुया च्वंगुयात थःम्हं हे छुटे याना

सिया वइ । अले चाय्कू पत्तिं चायेके माःगु सीके माःगु रूप धर्म छगू । चायेका स्यूगु नाम धर्म छगू । थ्व रूप व नाम निगू जक दु धका थःगु स्व-ज्ञान बाँलाक सिया वइ । थथे स्यूगु नाम रूपयात छुटे छुटे याना स्यूगुयात नामरूप परिच्छेद ज्ञान धाइ । उगु ज्ञान विपस्सनाया न्हापां उत्पन्न जुइगु ज्ञान खः । उगु ज्ञान बाँलाक खंकेगु तस्सकं आवश्यक जुया च्वन ।

अले लिपा स्वाकं तुं चायेका यंकेवं ताःकाल मदयेवं समाधि ज्ञान वयासिकं प्रवल जुया वइ । उगु बखतय् चाय्का च्वच्वं हे उत्पत्ति जू लिसे उधिमे तना-तना वनिगुयात स्वयम् थःम्हं हे खना वइ । साधारण मनूतसैं नाम रूप जन्मभर तकं स्थिरजुया च्वंगु धका सम्भे जुया च्वनी । मचाबलेसिगु रूप हे आःतकं तःधिकपिनिगु रूप जुया वल धका सम्भे जुया च्वनी । मचाबलेयागु चित्त आःतक तःधिकपिनिगु चित्त जुया वल धका सम्भे जुया च्वनी । रूप नं चित्त नं जि हे छम्ह धका सम्भे जुया च्वनी । बास्तबय्ला अथे मखु । सदा नं स्थिर जुया च्वनीगु धर्म धका छुं नं मदु । आः हे उत्पन्न जुया आःहे विनाश जुल । मिखा फुति यायेगु प्रमाणति हे बिस्तार मजू । उत्पत्ति जुल, विनाश जुल । थपाय्सकं चलाखं उत्पत्ति विनाश जूगु धर्म उकियात छुं दिन चायेका यंकु यंकु स्वयम् थःम्हं हे खना वइ । प्वाः फुले जूगु, सुके जूगु निसैं चायेकं चायेकं फुट्ट-फुट्ट, फुट्ट-फुट्ट तना वंगुयात स्वयम् थःम्हं खना वइ । थथे चायेका यंकु-यंकु फुट्ट-फुट्ट तना तना वंगुयात खना वयेवं छुं स्थिर जुया च्वंगु धर्म मखु खनी धका स्वयम् थःम्हं सिया वइ । थथे स्थिर जुया च्वंगु छुं मदु धका खनिगु “अनिच्चानुपस्सना” ज्ञान खः ।

छुं दिन लिपा उत्पत्ति जुल विनाश जुल धका खनेवं दुःख हे जक खनि धका सम्भे जुया वइ । उगु ज्ञानयात “दुक्खानुपस्सना”

ज्ञान धका धाइ । अले शरीरय् सहाय्य् थाकूगु आपालं वेदनात खना वइ । थथे खना वइगुबखते दुःख पुचः हे जक खनी धका सम्भे जुइ । व नं **दुक्खानुपस्सना** हे खः ।

अनंलि चायेका च्वनागु नाम रूप थःमं धैथें छुं मद्दु । थःगु स्वभाव अनुसारं उत्पत्ति-विनाश, उत्पत्ति-विनाश जक जुया वना च्वंगु धर्म खः । उगु हे रूपं जक खनेवं **मःगु अधिनय् मद्दुगु धर्म खनी** । **पुद्गल, सत्त्व, जि धयागु मखु** । स्वभाव धर्म हे जक धका चायेका यंकुं-यंकुं बाँलाक सिया खना वइ । अथे सिया खना वःगु धर्मयात **“अनत्तानुपस्सना”** धाइ ।

उगु **अनिच्च, दुक्ख, अनत्त** ज्ञान बाँलाक पूर्ण जुइगु बखते नाम-रूप-संखार फुक्कं निरोध जुया च्वंगु निर्वाण साक्षात्कार जुइ ।

न्हापा बुद्ध, अरहन्त पुद्गलपिं निर्वाणय् बिज्यात धाःगु नं थ्व हे विपस्सना मार्गं हे बिज्यागु खः । विपस्सना विना निर्वाणय् थ्यंके फइमखु । उपदेश न्यना च्वच्चं मार्गफल निर्वाणय् थ्यन धाःगु नं छुं भचाला भावित याना यंके हे माः । उकिं विपस्सना धयागु सकल बुद्ध, अरहन्त, आर्यपुद्गलपिं निर्वाणय् बिज्यागु मार्ग खः । विपस्सना धाय् मात्रं सतिपट्ठान प्यंगू मध्ये छगू निश्चय रूपं दुथ्याना च्वनी । उकिं सतिपट्ठान धयागु नं सकल बुद्ध, अरहन्त, आर्य पुद्गलपिं निर्वाणय् बिज्याइगु निर्वाण मार्ग खः ।

आः ध्यान भावना याना च्वपिं योगीपिं नं बुद्ध अरहन्त आर्यपिं बिज्यागु निर्वाण मार्गय् वना च्वना धका सम्भे जुइमाः । न्हापा न्हापाया जन्मय् मार्ग फल निर्वाण प्राप्त जुइमा धका प्रार्थना याना

पुरेयाना वोगु कुशल पारमी दुगुलिं हानं मार्ग फल निर्वाण थुगु जन्मय् हे प्राप्त जुइ योग्यगु पारमी कुशल (कर्म) पूर्ण जुया च्वंगु जुया बुद्ध अरहन्त, आर्यपुद्गलपिं बिज्यागु सतिपट्ठान विपस्सनामार्गय् आः जिपिं वना च्वना धका सम्भे जुइमाः । हर्ष प्रशन्न नं जुइमाः । थुगु मार्गय् छसिकथं वन धाःसा न्हापा न्हापायापिं बुद्ध, अरहन्त, आर्यपिंसं सीका खंका कया बिज्यागु समाधि ज्ञान विशेषयात नं स्वयम् थःम्हं अनुभव याइ । गबले नं अनुभव मजूगु चित्त स्थिर जुया च्वंगु समाधि नं अनुभव जुया वइ । उगु समाधियागु कारणं उत्पन्न जूगु धर्मया रस हर्ष प्रशन्न जुया आपालं सुख अनुभव याना च्वनी ।

अले रूप धर्म नाम धर्मयात अनिच्च, दुक्ख, अनत्त रूपं थःगु स्वज्ञानं खना सिया वइ । उगु ज्ञान पूर्ण जुइगु अबस्थाय् बुद्ध, अरहन्त, आर्यपुद्गलपिंसं सीका थ्वीका बिज्यागु मार्ग-फल निर्वाणयात साक्षात रूपं खंका काइ । उकियात प्राप्त यायेत तःनु बिइ मखुत । आः ध्यान भावना याना च्वंगु छुं दिनया दुने खना वइ । लच्छिया दुने, नीन्हुया दुने नं खंके फु । बाछिया दुने नं खंके फु । न्हापा न्हापायागु जन्मे मार्ग फल प्राप्त यायेत विशेष पारमिता कुशल दयेका वोपिं जुल धाःसा न्हेन्हुया दुने नं खंके फु । उकिं बुद्ध, अरहन्त, आर्यपुद्गलपिंसं खंका सीका बिज्यागु मार्ग फल निर्वाण धर्मयात आः भिंन्यान्हु, नीन्हु, लच्छिया दुने हे निश्चय नं प्राप्त जुइ धका दृढ विश्वास यायेमाः । उगु मार्ग-फल निर्वाण धर्म स्वयम् थःम्हं साक्षात्कार याये धुनेवं अपाय संसारं बिल्कुल मुक्त जुइगु सक्काय दिट्ठ, विचि किच्छां अलग्ग जुया पूर्ण रूपं अपाय संसारं मुक्त जुइ । जन्म जन्मान्तर तक भोग याये मानिगु अपाय दुःखं आः ध्यान भावना याना च्वनागु छुं दिनया दुने निश्चय नं मुक्त जुइ धका विश्वास

याना कोशिस याना ध्यान भावना यायेमाः । थुगु शिविरय् ध्यान भावना याःवःपिं योगीपिसं पूर्ण रूपं ध्यान भावनाय् कोशिस याना बुद्ध, अरहन्त, आर्यपिसं साक्षात्कार याना बिज्यागु निर्वाणयात मार्ग-ज्ञान, फल-ज्ञान द्वारा याकनं हे साक्षात्कार याना काये फुपिं जुइमा धका कामना याना ।

सतिपट्ठान विपस्सना निर्देशन विधि क्वचाल

-----○-----○-----○-----○-----○-----



भय अन्तराय हटे जुइगु
जप पाठ



सम्पादक :
भिक्षु बुद्धघोष महास्थविर

नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मासम्बुद्धस्स ।

पट्ठान पालि

पच्चयुद्देस

२४ गू

१. हेतुपच्चयो	१३. कम्मपच्चयो
२. आरम्मणपच्चयो	१४. विपाकपच्चयो
३. अधिपतिपच्चयो	१५. आहारपच्चयो
४. अनन्तरपच्चयो	१६. इन्द्रियपच्चयो
५. समनन्तरपच्चयो	१७. भानपच्चयो
६. सहजातपच्चयो	१८. मरगपच्चयो
७. अञ्जमञ्जपच्चयो	१९. सम्पयुत्तपच्चयो
८. निस्सयपच्चयो	२०. विप्पयुत्तपच्चयो
९. उपनिस्सयपच्चयो	२१. अत्थिपच्चयो
१०. पुरेजातपच्चयो	२२. नत्थिपच्चयो
११. पच्छाजातपच्चयो	२३. विगतपच्चयो
१२. आसेवनपच्चयो	२४. अविगतपच्चयो ।

पच्चयुद्देसो निट्ठतो

---०---

गुणवन्त लेडीसयादो नं च्वया बिज्यागु

चक्क सूत्र

थौं कन्हेयागु समये भय उपद्रव अन्तराय आपा दुगु इलय् दीर्घायु जुया च्वनेत न्हेम्ह बुद्धपिनिगु गुण दया च्वंगु थ्व चक्क सूत्रयात न्हिया-न्हित्थं पाठ याना धारण याना तयेगु स्वयेमाः ।

१. विपस्सी बुद्धो भगवा अरहं सम्मासम्बुद्धो, अनन्तपुञ्जो, अनन्तगुणो, अनन्तत्राणो, अनन्ततेजो, अनन्तइद्धि, अनन्तजुति ।
२. सिखी बुद्धो भगवा अरहं सम्मासम्बुद्धो, अनन्तपुञ्जो, अनन्तगुणो, अनन्तत्राणो, अनन्ततेजो, अनन्तइद्धि, अनन्तजुति ।
३. वेस्सभू बुद्धो भगवा अरहं सम्मासम्बुद्धो, अनन्तपुञ्जो, अनन्तगुणो, अनन्तत्राणो, अनन्ततेजो, अनन्तइद्धि, अनन्तजुति ।
४. ककुसन्धो बुद्धो भगवा अरहं सम्मासम्बुद्धो, अनन्तपुञ्जो, अनन्तगुणो, अनन्तत्राणो, अनन्ततेजो, अनन्तइद्धि अनन्तजुति ।
५. कोणागमनो बुद्धो भगवा अरहं सम्मासम्बुद्धो, अनन्तपुञ्जो, अनन्तगुणो, अनन्तत्राणो, अनन्ततेजो, अनन्तइद्धि, अनन्तजुति ।
६. कस्सपो बुद्धो भगवा अरहं सम्मासम्बुद्धो, अनन्तपुञ्जो, अनन्तगुणो, अनन्तत्राणो, अनन्ततेजो, अनन्तइद्धि, अनन्तजुति ।
७. गोतमो बुद्धो भगवा अरहं सम्मासम्बुद्धो, अनन्तपुञ्जो, अनन्तगुणो, अनन्तत्राणो, अनन्ततेजो, अनन्तइद्धि, अनन्तजुति ।
९. सत्तिमे बुद्धा भगवन्तो अरहन्तो सम्मासम्बुद्धा, अनन्तपुञ्जा, अनन्तगुणा, अनन्तत्राणा, अनन्ततेजा, अनन्तइद्धिमन्ता, अनन्तजुतिमन्ता, नमोतेसं सत्तन्नं बुद्धानं भगवन्तानं अरहन्तानं सम्मासम्बुद्धानं ।

२. दुतियम्पि सत्तिमे बुद्धा भगवन्तो अरहन्तो सम्मासम्बुद्धा, अनन्तपुञ्जा, अनन्तगुणा, अनन्तत्राणा, अनन्ततेजा, अनन्तइद्धिमन्ता, अनन्तजुतिमन्ता, नमोतेसं सत्तन्नं बुद्धानं भगवन्तानं अरहन्तानं सम्मासम्बुद्धानं ।
३. ततियम्पि सत्तिमे बुद्धा भगवन्तो अरहन्तो सम्मासम्बुद्धा, अनन्तपुञ्जा, अनन्तगुणा, अनन्तत्राणा, अनन्ततेजा, अनन्तइद्धिमन्ता, अनन्तजुतिमन्ता, नमोतेसं सत्तन्नं बुद्धानं भगवन्तानं अरहन्तानं सम्मासम्बुद्धानं ।
१. अनन्तपुञ्जा बुद्धा भगवन्तो अरहन्तो सम्मासम्बुद्धा अनन्तेहि पुञ्जचक्केहि मं रक्खन्तु ।
२. अनन्तगुणा बुद्धा भगवन्तो अरहन्तो सम्मासम्बुद्धा अनन्तेहि गुणचक्केहि मं रक्खन्तु ।
३. अनन्तत्राणा बुद्धा भगवन्तो अरहन्तो सम्मासम्बुद्धा अनन्तेहि त्राणचक्केहि मं रक्खन्तु ।
४. अनन्ततेजा बुद्धा भगवन्तो अरहन्तो सम्मासम्बुद्धा अनन्तेहि तेजचक्केहि मं रक्खन्तु ।
५. अनन्त इद्धिमन्ता बुद्धा भगवन्तो अरहन्तो सम्मासम्बुद्धा अनन्तेहि इद्धि चक्केहि मं रक्खन्तु ।
६. अनन्त जुतिमन्ता बुद्धा भगवन्तो अरहन्तो सम्मासम्बुद्धा अनन्तेहि जुति चक्केहि मं रक्खन्तु ।
१. सब्बे सब्बञ्जु सम्बुद्धा मारसेना विधमिनो मारसेना विमदिनो, मारसेना विजितावीनो, सब्बेहि सब्बञ्जु बुद्ध चक्केहि मं रक्खन्तु ।

२. सब्बे पच्चेक सम्बुद्धा सयम्भू विजितावीनो सब्बेहि पच्चेक बुद्ध चक्केहि मं रक्खन्तु ।
३. सब्बे बुद्धानुबुद्धा अरहन्तो खीणासवा सब्बेहि अरहन्त चक्केहि मं रक्खन्तु ।

भय अन्तराय हटे जुइगु जप

१. सिद्धि भगवा अरहं बुद्धो मे सत्त पाकारं बुद्धं सरणं गच्छामि ।
२. सिद्धि भगवा अरहं धम्मो मे सत्त पाकारं धम्मं सरणं गच्छामि ।
३. सिद्धि भगवा अरहं संघो मे सत्त पाकारं संघं सरणं गच्छामि ।

अर्थ

१. भगवान बुद्धयागु अरहं आदि गुंगू गुण न्हेबः पःखाथें जुया जित रक्षा जुइमा । जि बुद्धया शरणय् वने ।
२. भगवान बुद्धयागु स्वाक्खात आदि खुगू धर्म गुण न्हेबः पःखाथें जुया जित रक्षा जुइमा । जि धर्मया शरणय् वने ।
३. भगवान बुद्धया श्रावक संघपिनिगु सुप्पटिपन्न आदि गुंगू गुण न्हेबः पःखाथें जुया जित रक्षा जुइमा । जि संघया शरणय् वने ।

सम्बुद्धे गाथा

नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मा सम्बुद्धस्स ।

सम्बुद्धे अट्ठवीसञ्च द्वादसञ्च सहस्सके ।

पञ्चसत सहस्सानि नमामि सिरसामहं ॥ १ ॥

अप्पका वालुका गङ्गा महन्ता निब्बुता जिना ।

तेसं धम्मञ्च संघञ्च आदरेन नमामहं ॥ २ ॥

नमक्कारानु भावेन हित्वा सब्बे उपद्द्वे ।

अनेक अन्तरायापि विनस्सन्तु असेसतो ॥ ३ ॥

अर्थ

तण्हड्डुरादि नीच्याम्ह बुद्ध हानं वयां न्हापा बुद्ध जुया बिज्यापिं भिंनिद्वल व न्यागू लाख बुद्धपिन्त जिं नमस्कार याना ॥ १ ॥

गंगाय् च्वंगु फिगो बरू कम जुइफु । लोके बुद्ध जुया बिज्याये धुंकूपिं वयासिकं अप्पो जुइ, म्ह जुइ मखु । वसपोल बुद्धपिंसं देशना याना बिज्यागु धर्म व आर्य श्रावकपिन्त नं आदर पूर्वक नमस्कार याना ॥ २ ॥

वसपोल बुद्ध धर्म व संघपिन्त नमस्कार यानागु पुण्यया अनुभावं सकल उपद्रव हटे जुया अनेक प्रकारया अन्तराय विघ्न नं छुं हे मल्यंक विनाश जुया वनेमा ॥ ३ ॥

नव बुद्ध गुण

पालि -

१. सो भगवा इतिपि अरहं ।
२. सो भगवा इतिपि सम्मासम्बुद्धो ।

३. सो भगवा इतिपि विज्जाचरण सम्पन्नो ।
४. सो भगवा इतिपि सुगतो ।
५. सो भगवा इतिपि लोकविदू ।
६. सो भगवा इतिपि अनुत्तरोपुरिसदम्मसारथि ।
७. सो भगवा इतिपि सत्थादेवमनुस्सानं ।
८. सो भगवा इतिपि बुद्धो ।
९. सो भगवा इतिपि भगवा ।

अर्थ

१. वसपोल भगवान ब्रम्हादेव मनुष्यपिसं पूजा याये योग्य जुया बिज्याकम्ह ।
२. वसपोल भगवान सम्पूर्ण धर्मयात छुं शेष बाकि मल्यंक स्वयम् सीका कया बिज्याकम्ह ।
३. वसपोल भगवान विद्या स्वंगू विद्या च्यागू व चरण भिन्न्यागूलिं सम्पूर्ण जुया बिज्याकम्ह ।
४. वसपोल भगवान मृत्यु जुइगुलिं रहित जुया च्वंगु निर्वाण नगरय् बाँलाक बिज्याकम्ह ।
५. वसपोल भगवान सत्त लोक, संखार लोक व ओकास लोक धयागु लोक स्वंगूयात सीका कया बिज्याकम्ह ।
६. वसपोल भगवान ब्रम्हादेव मनुष्य तिर्यक व वेनेय्य प्राणीपिन्त असदिस रूपं सभ्य जुइक दमन याना बिज्याकम्ह ।
७. वसपोल भगवान ब्रम्हादेव व मनुष्यपिनि गुरू जुया बिज्याकम्ह ।
८. वसपोल भगवान चतुरार्य सत्य धर्मयात भिन्न भिन्न छुटे छुटे याना सीका कया बिज्याकम्ह ।
९. वसपोल भगवान भाग्य खुगू व गुण अनन्तं सम्पूर्ण जुया बिज्याकम्ह ।

सूचं - थ्व बुद्ध गुण छगू छगू याना जप याना यंकेज्यू । छगू छगू गुणयात सवालाख रूपं ९ गू गुण जप याम्हेसित यक्व पुण्य प्राप्त जुइ ।

छगू छगू गुणयात सवालाखं अपो जप यायेगु इच्छा दुपिं श्रद्धालुगणपिसं स्वलातक न्हिं भिंप्यसः (भिंप्यचा) जप याना बिज्याहुँ ।

गुंगू गुणयात २ वर्ष व ३ महिना समय लगे जुइ ।

आयु प्रमाण जप यायेगु

बुद्धं सरणं गच्छामि नाम रूपं अनिच्चं दुक्खं अनत्त ।

(थःगु आयु प्रमाण जप यायेगु)

धम्मं सरणं गच्छामि नाम रूपं अनिच्चं दुक्खं अनत्त ।

(थःगु आयु प्रमाण जप यायेगु)

संघं सरणं गच्छामि नाम रूपं अनिच्चं दुक्खं अनत्त ।

(थःगु आयु प्रमाण जप यायेगु)

बुद्धं सरणं गच्छामि, धम्मं सरणं गच्छामि, संघं सरणं गच्छामि । नाम रूपं अनिच्चं दुक्खं अनत्त

(थःगु आयु प्रमाणं जप यायेगु)

अनन्तं बलवं बुद्धं, अनन्तं गोचरं धम्मं

अनन्तं अरियं संघं अनन्तं बोधिमुत्तमं ।

गाथाया अर्थ

बलवं - बलं पूर्णजुया बिज्याम्ह । **बुद्धं** - भगवान् बुद्ध । **अनन्तं** - अनन्त आनुभावं सम्पन्न जुया बिज्याम्ह खः । **गोचरं** - मार्ग

फलया आरम्मण जुया च्वंगु । धम्मं - उत्तमगु धर्म । अनन्तं - अनन्त
 आनुभावं सम्पन्न जुया च्वन । अरियं - आर्य जुया विज्यापिं । संघं -
 संघपिं । अनन्तं - अनन्त आनुभाव सम्पन्न जुया विज्यापिं खः ।
 बोधिमुत्तमं - उत्तमगु बोधिपक्खिय धर्म ३७ गू । अनन्तं - अनन्त
 आनुभाव सम्पन्न जुया च्वन ।

मोञ्हे सयादोया सदानं पाठ याना विज्याइगु भय अन्तराय
 विघ्न हटे जुइगु पाठ :-

न्हापा न्हापायापिं गुरूपिसं निसें आःतक पाठ याना वयाच्वंगु ।
 (अन्तराय हटे जुइगु)

बुद्ध गुणो अनन्तो, धम्म गुणो अनन्तो, संघ गुणो अनन्तो,
 मातापितु गुणो अनन्तो, आचरिय गुणो अनन्तो ।

बुद्धो मे सरणं अञ्जं नत्थि, धम्मो मे सरणं अञ्जं नत्थि, संघो
 मे सरणं अञ्जं नत्थि ।

बुद्धं सरणं गच्छामि । धम्मं सरणं गच्छामि । संघं सरणं
 गच्छामि एसा वृत्ति । गच्छ अमुमिह ओकासे तिट्ठाहि ।

ध्व भय अन्तराय हटे जुइगु पाठयात कमसेकम न्हिं भिको
 व्वं । भय उपद्रव मने अशान्ति छुटे मजुल धाःसा ३७ को, १०८ को
 व्वं । परित्राण जल तथा नं प्रयोग याये ज्यू ।

(५७)

धारण परित्राण

नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मासम्बुद्धस्स

१. बुद्धानं जीवितस्स न सक्का केनचि अन्तरायो कातुं तथा मे होतु ।
२. अतीतसे बुद्धस्स भगवतो अप्पटिहतंजाणं, अनागतसे बुद्धस्स भगवतो अप्पटिहतं जाणं, पच्चुप्पन्नसे बुद्धस्स भगवतो अप्पटिहतं जाणं ।
३. इमेहि तीहि धम्मेहि समन्नागतस्स बुद्धस्स भगवतो - सब्बं कायकम्मं जाणपुब्बङ्गमं जाणानुपरिवत्तं । सब्बं वचीकम्मं जाणपुब्बङ्गमं जाणानुपरिवत्तं । सब्बं मनोकम्मं जाणपुब्बङ्गमं जाणानुपरिवत्तं ।
४. इमेहि छहि धम्मेहि समन्नागतस्स बुद्धस्स भगवतो - नत्थि छन्दस्स हानि, नत्थि धम्मदेसनाय हानि, नत्थि वीरियस्स हानि, नत्थि विपस्सनाय हानि नत्थि समाधिस्स हानि, नत्थि विमुत्तिया हानि ।
५. इमेहि द्वादसहि धम्मेहि समन्नागतस्स बुद्धस्स भगवतो नत्थि दवा, नत्थि रवा, नत्थि अफुटं, नत्थि वेगायित्तं, नत्थि व्यावटमनो, नत्थि अप्पटिसङ्खानुपेक्खा । इमेहि अट्ठारसहि धम्मेहि समन्नागतस्स बुद्धस्स भगवतो नमो सत्तन्नं सम्मासम्बुद्धानं ।

६. नत्थि तथागतस्स कायदुच्चरितं, नत्थि तथागतस्स वचीदुच्चरितं, नत्थि तथागतस्स मनोदुच्चरितं, नत्थि अतीतसे बुद्धस्स भगवतो पटिहतंजाणं, नत्थि अनागतसे बुद्धस्स भगवतो पटिहतंजाणं, नत्थि पच्चुपन्नसे बुद्धस्स भगवतो पटिहतंजाणं, नत्थि सब्बं कायकम्मं जाणापुब्बङ्गमं जाणं नानुरिवत्तं । नत्थि सब्बं वचीकम्मं जाणापुब्बङ्गमं जाणं नानुपरिवत्तं । नत्थि सब्बं मनोकम्मं जाणापुब्बङ्गमं जाणं नानुपरिवत्तं । इमं धारणं अमितं असमं सब्बसत्तानं ताणं लेणं संसारभयभीतानं अग्गं महातेजं ।

७. इमं आनन्द ! धारणपरित्तं धारेहि वारेहि परिपुच्छाहि । तस्स काये विसं न कमेय्य । उदके न लग्गेय्य । अग्निं न डहेय्य । नानाभयविको । न एकाहारको । न द्विहारको । न तिहारको । न चतुहारको । न उम्मत्तकं न, मुल्हकं, मनुस्सेहि अमनुस्सेहि न्हिसका ।

८. तं धारण परित्तं यथा कतमे, जालो, महाजालो, जालित्ते, महाजालित्ते, पुग्गे, महापुग्गे, सम्पत्ते, महासम्पत्ते, भूतङ्गमिह तमङ्गलं । इमं खो पनानन्द धारणपरित्तं सत्त सत्तेहि सम्मासम्बुद्ध कोटीहि भासितं । वत्ते, अवत्ते, गन्धवे, अगन्धवे, नोमे, अनोमे, सेवे, असेवे, काये, अकाये, धारणे, अधारणे । इल्लि, मिल्लि, तिल्लि, मिल्लि योरुक्खे, महायोरुक्खे । भूतङ्गमिह तमङ्गलं ।

९. इमं खो पनानन्द धारण परित्तं नवनवुतिया सम्मासम्बुद्ध
कोटीहि भासितं । बिट्ठला दण्डिला मन्तिला रोगिला
खरला दुब्भिला । एतेन सच्च वज्जेन सोत्थि ते । मे होतु
सब्बदा ।

अर्थ

१. बुद्ध भगवानपिनि जीवय् सुनानं अन्तराय याये फइ मखु । अथे
हे जितः ज्वीमा ।
२. खुगू भाग्यं पूर्णम्ह भगवान बुद्धया बिते जुया वने धुंकूगु
विषयलय् पना मतःगु ज्ञान दयाच्चन । खुगू भाग्यं पूर्णम्ह बुद्ध
भगवानया भविष्यया विषयलय् पना मतःगु ज्ञान दयाच्चन ।
खुगू भाग्यं पूर्णम्ह भगवान बुद्धया वर्तमान विषयलय पना
मतःगु ज्ञान दया च्वन ।
३. थुगु स्वंगू गुण धर्म सम्पूर्ण जुया बिज्याकम्ह, खुगू भाग्यं पुर्णम्ह
भगवान बुद्धया फुकक कायं याइगु ज्याय् ज्ञान न्हापालाकक
वनीगु जुयाच्चन । ज्ञान अनुसारं ल्यू ल्यू वनीगु जुयाच्चन ।
फुकक बचनं याइगु ज्याय् ज्ञान न्हापालाक वनीगु जुयाच्चन ।
ज्ञान अनुसारं ल्यू ल्यू वनीगु जुयाच्चन । फुकक मनं याइगु
ज्याय् ज्ञान न्हापालाक वनीगु जुयाच्चन । ज्ञान अनुसारं ल्यू ल्यू
वनीगु जुयाच्चन ।
४. थुगु प्रकारं गुण धर्म सम्पूर्ण जुया बिज्याकम्ह, खुगू भाग्यं
सम्पूर्णम्ह भगवान बुद्धया सत्व-प्राणिपिन्त हित यायेगु इच्छा

याना बिज्याइगुली हानि ज्वीगु धयागु मदु । धर्म देशना याना बिज्याइगुली हानि ज्वीगु धयागु मदु । परहित जुइगुकार्य याना बिज्याइगु बखतय् वीर्य कोशिस यायेगुली हानि ज्वीगु धयागु मदु । सङ्खार धर्मयात अनित्य आदि त्रिलक्षणं स्वया बिज्याइगु “विपस्सना” ज्ञाने हानि ज्वीगु धयागु मदु । चित्त एकाग्र ज्वीगु “समाधि” लय् हानि ज्वीगु धयागु मदु । अरहत्त फल समापत्ती प्रवेश ज्वीगुली हानि ज्वीगु धयागु मदु ।

५. थुगु भिंनिगू गुण धर्म सम्पूर्ण जुया बिज्याकम्ह, खुगू भाग्यं सम्पूर्णम्ह भगवान बुद्धया ख्याल ठट्टा यायेगु रूपे खँ ल्हाना बिज्याइगु धयागु मदु । होस ख्याल मयासे ज्या यायेगु खँ ल्हाना बिज्याइगु धयागु मदु । ज्ञेय (संखार, विकार, लक्षण, निब्बान पञ्चत्ति) धर्म न्यागुली मलागु खँ ल्हाना बिज्याइगु धयागु मदु । ज्ञानं विचार याना बिमज्यासे हतपतं ज्या याना बिज्याइगु धयागु मदु । मेपिनि उपरे निश्चिन्त जुया च्वना बिज्याइगु धयागु मदु । ज्ञानं विचार मयासे उपेक्षा भावं स्वया बिज्याइगु धयागु मदु ।

थुगु भिंच्यागू गुण धर्म सम्पूर्ण जुया बिज्याकम्ह, खुगू भाग्यं सम्पूर्णम्ह भगवान बुद्धयात नमस्कार याना । विपश्यी, शिखी, विश्वभू, ऋकुच्छन्द, कोणागमन, काश्यप, गौतम न्हेम्ह तथागतपिन्त नमस्कार याना ।

६. विपश्यी आदि न्हापायापिं तथागतपिंथें बांलाक बिज्याकम्ह तथागतया कायं याइगु दुश्चरित्र मदु । तथागतया बचनं याइगु दुश्चरित्र मदु । तथागतया मनं याइगु दुश्चरित्र मदु । अतीत काल विषयले भगवान बुद्धया पनातःगु ज्ञान मदु । अनागतया

विषयले भगवान बुद्धया पनातःगु ज्ञानं मद्दु । वर्तमानया विषयले भगवान बुद्धया पनातःगु ज्ञानं मद्दु । भगवान बुद्धया फुक्कं कायं याइगु ज्याय् ज्ञानं न्हचव मवनी धयागु मद्दु । ज्ञानं अनुसारं ल्यू ल्यू वनी मखु धयागु मद्दु । भगवान बुद्धया फुक्कं बचनं याइगु ज्याय् ज्ञानं न्हचवः वनीमखु धयागु मद्दु । ज्ञानं अनुसारं ल्यू ल्यू वनी मखु धयागु मद्दु । भगवान बुद्धया फुक्कं मनं याइगु ज्याय् ज्ञानं न्हचव मवनी धयागु मद्दु । ज्ञानं अनुसारं ल्यू ल्यू वनी मखु धयागु मद्दु ।

७. थ्व धारण परित्राण तुलना यायेगु मद्दु, जोडा मद्दु । सकल सत्त्वपिनि भरोसा आधार कायेगु नं जुयाच्चन । सुलेगु थाय्थें नं जुयाच्चन । संसार भय खनाः ग्याःपिन्त अति उत्तमगु आरक्षा नं जुयाच्चन । महानुभाव दुगु जुयाच्चन । आनन्द ! थ्व धारण परित्राणयात धारण या । लुमंका ति । न्यनेगु विचार यायेगु या । अथे धारण यानाः लुमंका च्वंम्ह, न्यनाः विचार याना च्वंम्हसिया शरीरे सर्प नाग आदिपिनिगु विषं थिइ फइ मखु । लखे दुबे जुयाः सी मखु । मिं थिइ फइ मखु । अनेक प्रकारया भयं नं थी फइ मखु । सुं छम्हसिनं छन्हु मभिंगु चिन्तना याये धाःसा नं याये फइ मखु । सुं छम्हसिनं निन्हु मभिंगु चिन्तना याये धाःसा नं याये फइ मखु । सुं छम्हसिनं स्वन्हु मभिंगु चिन्तना याये धाःसा नं याये फइ मखु । प्यन्हु मभिंगु चिन्तना याये धाःसा नं याये फइमखु । वैं जुइगु रोग ज्वीमखु । बेहोस ज्वीगु रोग ज्वीमखु । मनुष्यपिसं नं अमनुष्यपिसं नं दुःख कष्ट बी फइमखु ।

८. थ्व धारण परित्राण गुजोगु धाःसा कल्प नाश ज्वीबले पिहाँ

वड्गु न्हेम्ह सूर्य थें तेज दयाः भय अन्तराययात विनष्ट याय्गु शक्ति दुगु जुयाच्चन । देव, इन्द्र, नाग, गरूड, कुम्भण्ड, यक्ष, राक्षस आदिपिन्त पनातये फुगु नंयागु पास थें महान शक्ति दुगु जुयाच्चन । लः मि, जुजु, खँ व शत्रुपिनिगु अन्तराययात हटे याये फुगु जुयाच्चन । रोगन्तर, सत्थन्तर, दुब्धिक्खन्तर कल्प भयनं थी फइ मखुगु जुयाच्चन । माँया गर्भे प्रतिसन्धि जूसा नं लाटा ज्वीगु, ल्हाः तुति चले मज्वीगु, छ्वायँ ज्वीगु, वै ज्वीगु रोगं बचे ज्वी । सिमा, पर्वत, ज्वःलं कुतुं वंसां नं सी मखु । प्राप्त मजूगु धन सम्पत्ति प्राप्त ज्वी । प्राप्त जुयाच्चंगु धन सम्पत्ति बढे ज्वी । यथार्थ रूपं अन्धकार नाश जुयाः आलोक प्राप्त जुइ ।

आनन्द ! थ्व खँ निश्चय नं खः । थुगु धारण परित्राण न्हे-न्हेगू कोटी तथागतपिंसं कना बिज्यात । भिंगु फल नापं युक्त जुयाच्चन । मभिंगु फल नाप युक्त मजू । भिंगु धर्म रूपी सुगन्ध वास हया बी । मभिंगु धर्मया गन्ध हया बी मखु । भिंगु चित्त धारणा जुया च्वनी । मभिंगु चित्त धारण ज्वी मखु । सत्पुरुषपिं नाप सत्संगत जुया च्वनी । असत्पुरुषपिं नाप संगत ज्वी मखु । भिंगु शरीर जुया च्वनी । मभिंगु शरीर जुया च्वनी मखु । भिंगु कुशल कार्य धारण याना च्वनी । मभिंगु अकुशल कार्य धारण याइ मखु । भिंगु स्वप्न खनी । मभिंगु स्वप्न खनी मखु । भिंगु निमित्त खनी । मभिंगु निमित्त खनी मखु । गना वंगु सिमा म्वाना वइ । म्वाना च्वंगु सिमा सफ्रे जुया वइ । यथार्थ रूपं अन्धकार नाश जुया आलोक प्राप्त जुइ ।

प्रिय पुत्र आनन्द ! निश्चयनं थ्व धारण परित्राण “ग्वीगुंगू

कोटी तथागतपिसं कना बिज्यागु खः । मभिंगु चित्त तःपिनिगु
खँयात सीकेफइ । शस्त्र, अस्त्र, भाला, धनुष, तुपः आदि नं थी
फइ मखु । मन्त्र गाथायात नं अप्पो तेज याना बी । अनेक
प्रकारया रोगयात नं हटे याना छवे फइ । कडा कडागु रोगं थी
फइ मखु । हत्कडी न्यवः तया कुनातःसां नं छुटे ज्वी ।
थुगुसत्यया प्रभावं छन्त/जितः, छिमित/जिमित सदानं सुखानन्द
जुइमा ।

धारण परित्राणया अर्थ क्वचाल

