

धर्म 21 ज

# विश्वधर्म प्रचार देशना

महासी सयादो

**MAHASI ABROAD**

Lectures By MAHASI SAYADAW

On His World Missionary Tour

Part II

In Newari Language

*Published by*

**DHARMAKIRTI BAUDDHA ADHYAYAN GOSTHI**

Shrigha, Kathmandu,

2524

# विश्वधर्म प्रचार देशना

सहासी सयाद्धो  
महासी सासन यैता, रंगून  
दर्मा

अनु. भिक्षु ज्ञानपूर्णिक

प्रकाशक :-

धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठी  
धर्मकीर्ति विहार  
श्रीघः नघः टोल  
काठमाडौं

चन्दा दाता  
ज्ञानहेरा कंसाकार  
असंधालसिको

प्रथम संस्करण ११००

बुद्ध सम्बत्- २५२४

नेपाल सम्बत्- ११०१

इस्वी सम्बत्- १९८१

विक्रम सम्बत्- २०३७

Dhamma.Digital

थाकू-

शाक्य प्रेश

ओम्बहाल, जोरणेश

काठमाडौं, फोन : १३६०४



अग्गमहापण्डित भिक्षु शोभन महासी सयादो

## प्रकाशकीय

वर्माया नां दंम्ह (प्रख्यातम्ह) ध्यान गुरू अग्गमहापण्डित पूज्य उ. शोभन महासी सयादो नेपाले विज्याके खंगु भाग्यया खँ खः । वसपोल नेपाले विज्यागु लुम्बिनी विकास समितिया निमन्त्रणाय खः ।

वसपोलं नेपाले विज्याना उपदेश विया विज्याङ्गु खँत श्रद्धेय ज्ञानपूर्णक भन्ते नं अनुवाद याना वर्मा छोया विज्यागु प्रचारार्थ सफूया रूपे प्रकाशन यायगु मति तथा थ्व विश्व धर्म प्रचार सफू धर्मकीर्ति प्रकाशनया ७७गूगु रूपे छापेयाय् खना लेताव्रो ।

वसपोलया उपदेशे अतिगम्भीर व ज्ञानं जागु खँ जक यक्व दु । ध्यानया अभ्यास दुपिसं जक थ्वोके फँगु खं खः ।

महासी सयादोयागु सफू छापेयाय्त् श्रद्धा प्रकट याना ध्यबां सहयोग याना दीम्ह श्रीमति ज्ञानहेरा कंसाकार असं धालसिकोयात नं यक्व पुण्य लाय्मा धका भितुना दु ।

पूज्य महासी सयादोयागु उपदेशयात अनुवाद याना छापे याय्त् सुअवसर चूलाका विज्याम्ह भन्तेयात नं साधुवाद दु ।

प्रफु, स्वया विज्याम्ह अश्वघोष भन्ते यात नं यक्व धन्यवाद दु ।

धम्मवतो,

अध्यक्ष धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठी

२७ माघ २०३७



## थुकी दुथ्यागु

Dhamma.Digital

१. विश्व धर्म प्रचार देशना (द्वितीय भाग) सफू निदान
२. बुद्धया अववाद व उपदेश
३. सत्यगु बुद्ध धर्म
४. स्वयं बुद्धं भाविता याना विज्यागु धर्म बुद्धोपदेश
५. प्यंगु सत्य उपदेश सीके बहःगु सीकेया निति भावना विधि

# विश्व धर्म प्रचार देशना

(द्वितीय भाग)

## सफू निदान

भवतु सब्बमंगलं !

वस्पोल तथागतयागु प्रतिपत्ति शासन विपश्यना आभास व प्रकाश विश्व भरय प्रकाशित व प्रज्वलित जुल धाःसा राग, द्वेष, मोह, मानादि क्लेश अशुद्धित अन्त जुया तापाना परिशुद्धपि व्यक्तिपि वृद्धि जुया वये फइगु जुया सुख शान्तगु, रमणीयगु विश्व स्वये दइ धयागु श्रद्धा व आस्था दया च्वंपि तदो तीरि तुधम्म सा ऊ त्वीं प्रमुख जुया च्वंगु बुद्ध सासना-नुगह समितिया कार्यकारिणी सदश्य वर्ग सत्पुरुष समूह प्रतिपत्ति शासन विपश्यना कार्यान्वयन उपदेशयात नयानुकूल मार्ग अनुरूप निर्देशन व उपदेश बिया बिज्यायेगु क्षमतां सम्पन्नम्ह महोपकारक महासी सयादोयात बर्मा देश स्वतन्त्र जुइ धुंका १९४९ दंतिया इलय् सासना यैता, रंगूनय् आमन्त्रण याना शरण कया वया च्वंगु खः ।

वस्पोल सयादो न सासना यैता, रंगूनय् बिज्याना

[२]

वसोवास यांना विज्याये धुंका १३११- दँ मंसीर पुन्ही (४-१२-४६) या दि नं निसें विभिन्न क्षेत्र वःपि श्रमण गृहस्थ योगी सत्पुरुषपिन्त स्मृतिप्रस्थान विपश्यना कार्यान्वयन उपदेश देशना यांना विज्याना च्वगु जुल ।

वस्पोल सयादोया शील-गुण, समाधि-गुण व प्रज्ञा-गुण-यात श्रद्धा व आस्था तथा यथाभूत नयानुकूल मार्ग अनुरूप विपश्यना देशना सम्पूर्ण रूपं सम्पन्न जुइक अभ्यास व प्रयास यायेगु अवसर चू लाना च्वपि श्रमण गृहस्थ सत्पुरुषपिस थः थः पिनिगु ग्राम निगम नगर्य लिहाँ वना वस्पोल सयादोयागु विधि रूल नियम उपनिश्रय अनुरूप कने वयनेगु यांना च्वगुलि बर्मा देशया थाय् थासय् कुं कुलामय् कर्मस्थान शाखात जम्मा (३२१)-गू दये धुंकूगु व भावना अभ्यास याये धुंकूपि योगीपि जम्मा च्यागू लाखँ मयाक दये धुंकूगु (१६८०) १३४२- दँया मंसीर शुक्ल-पक्ष चतुर्दशी खुनु न्यायेकूगु अववाद उपदेश ग्रहण पूजा उत्सवय् ब्वना न्यंकूगु बार्षिक प्रतिवेदनय् उल्लेख जूगु न्यने दुगु जुल ।

वस्पोल सयादो नं १६५२-दँ निसें देश विदेशय् समय अनुसार विज्याना धर्म प्रचार व प्रसार यांना विज्यायेगु बानि यांना विज्यागु कथं श्रीलंका, थाइलैण्ड, इन्दोनेशिया, भारत, कम्बोडिया, लाओस, आदि एशिया देशय् गुलिखे न्ह्यवः हे महासी स्मृतिप्रस्थान विपश्यना कर्मस्थान शाखात यक्व हे स्थापना जुइ धुंकूगु जुल ।



## भावना अभ्यासय् विदेशीपि

१९५२ दँ थुखे विदेशं वया थुगु विपश्यना भावना अभ्यास व प्रयास याः वःपि मध्यय् जर्मन् स्थविर भिक्षु त्राण-पोनिक, अंग्रेज कुलपुत्र एडमिरल मिस्टर श्याटोक् आदि व्यक्ति-पिसं वस्पोल महास्थविर सयादोया पादमूलय् सन्तोषजनक रूपं भावना अभ्यास व प्रयास याये धुंका थः थः पिनिगु देशय् लिथ्यने धुंसेलि स्वानुभूति कथं अभ्यास व प्रयास याना सुख शान्ति प्राप्त जूगु विषयय् अंग्रेजी ग्रन्थ च्वया प्रकाश याःगु जुल ।

अवलेसं निसें महासी प्रतिपत्ति शासन धर्म अभ्यास सम्पूर्ण विश्वय् न्यंकभनं प्रख्यात जुया युरोप, अमेरिका, अफ्रिका व एशियां विभिन्न जातिय व्यक्तिपिसं बर्मा देशय् वया वस्पोल सयादोया पादमूलय् शरण कया लोभ, द्वेष, मोह, मानादि क्लेश मुक्त जूडगुया कारण स्मृतिप्रस्थान विपश्यना धर्म अभ्यास व प्रयास यायेगु, प्रब्रज्या व उपसम्पदा ग्रहण यायेगु शीलवती अन-गारिका भेष धारण यायेगु याना वंगु जुल ।

## महासी प्रतिपादित ग्रन्थत

वस्पोल सयादोया प्रतिपत्ति शासन कार्य दकसिवे प्रचार व प्रसार जूगु समय १९७० दँ निसें थुखे जुया च्वन । वस्पोल सयादो नं देशना याना बिज्यागु, प्रतिपादन याना बिज्यागु ग्रन्थत ८०- गुलि मयाक दये धुंकूगु व इपि ग्रन्थत सम्पूर्ण

[४]

वस्पोल सयादोया चतुःप्रत्यय दायक बुद्ध सासनानुगह समिति पाखें प्रकासन याना बितरण या गु जक मखु विदेशीपिन्त लाभदायक जूगु ग्रन्थत अंग्रैजी अनुवाद याना नं प्रकाशन व बितरण याना वःगु जुल ।

### अमेरिका सहित गुंगू राष्ट्र्य धर्म प्रचार यात्रा

वस्पोल सयादोयात १९७९- दँया शुरू शुरूइ लण्डन डा. उ. रेवतधम्म, अमेरिकां मिष्टर ज्यौशेफ् गोल्डस्टेन्, जैक वी न्फिल्ड आदि व्यक्तिपिसं विश्व धर्म प्रचारया निति बिज्यायेत निमन्त्रण याना हःगु अनुसार वस्पोल सयादो अनुगामी शिष्यपि सहित १९७९ दँया अप्रिल १ तारिकया दिनय् अमेरिकाय् बिज्यावले जम्मा गुंगू राष्ट्र्य थ्यंका बिज्यागु जुल । दि हिसाबं (११८) न्हु बिते जूगु जुल ।

थ्यंका बिज्यागु राष्ट्रत- १) थाइलैण्ड २) जापान ३) अमेरिका ४) इंगलैण्ड ५) फ्रान्स ६) स्वीट्जलैण्ड ७) इटली ८) होलैण्ड ९) जर्मनी जुया चवन ।

### विश्व धर्म प्रचार देशना (प्रथम भाग)

वस्पोल सयादो नं थुपि देशय् धर्म प्रचार यात्रा याना बिज्याये न्ह्यवः (उखे) धर्म उपदेश बिया बिज्यायेगु निति विश्व धर्म प्रचार देशना (५) पु न्ह्यवः हे प्रबन्ध याना प्रतिपादन यान बिज्यात ।

थुपि देशनात खः-

- १) भगवान बुद्धया श्रेष्ठोत्तम उपदेश
- २) बुद्ध शासन उपदेश
- ३) स्मृति प्रस्थान देशना (प्रथम)
- ४) स्मृति प्रस्थान देशना (द्वितीय)
- ५) सुख जुइगु उपदेश ।

थुपि उपदेशत (५) पुयात अंग्रे जो भाय् हिला सफुया रूपय् नं मुद्रण व प्रकाशन याःगु जुल । वस्पोल सयादो नं थःपि थ्यंक बिज्यागु देश देशय् थुगु उपदेशयात हे अंग्रे जी ब्वना उपदेश बिया बिज्यागु जुल ।

### इंगलैण्डय् निकोगु धर्म प्रचार यात्रा

अनं लिपा वस्पोल सयादोयात १९८० द्यं नं डा. ऊ रेवतधम्म व औकेन् होल्टया ऊ म्यात्सो आदि व्यक्तिपिसं विश्व धर्म प्रचारया निति हाकनं निमन्त्रण याःगु जुया इंगलैण्डय् (२९-५-८०) दि खुनु निकोगु यात्रा याना बिज्यात । वस्पोल सयादो ओक्सफःड्, औकेन होल्ट ऊ म्यात्सोया गृह्य महासी कर्मस्थान शिविर खोले याना दीर्घ-कालोन विपश्यना कार्यान्वयन उपदेश बिया बिज्याये धुंका शिगापुर, मलेशिया, थाइलैण्ड जुना (२३-७-८०) खुनु हाकनं बर्माय् लिथ्यंक बिज्यागु जुल । दिया हिताबं (५६) न्हु बिते जूगु जुल ।

[६]

## नेपालय् धर्मप्रचार यात्रा

हाकनं महोपरारक महासी सयादोयात भावी भगवान् बुद्धया (वा बोधिसत्त्व सिद्धार्थया) पवित्र जन्मस्थल नेपाल देशय् धर्म प्रचार यात्राय् विज्याये निति नेपाल देशया कुलपुत्र कुलपुत्री योगीपिसं निमन्त्रण याना हःगु जुया च्वन ।

१९६० दँतिया इलय् सासना यैता, रंगूनय् वया भावना अभ्यास व प्रयास याना वंपि नेपाल कुलपुत्री अनगारिका दो सुधम्मबती व बर्मी अनगारिका दो गुणवतोपिसं नेपाल देशय् थेरवाद बुद्ध-शासन प्रचार याना वया च्वंगुली महोपकारक महासीसयादोयागु विधि, नियम नाति, उपनिश्रय अनुसार स्मृतिप्रस्थान विषयना देशनायात न कना क्यना वया च्वंगु जुया च्वन ।

अनं हानं नेपाल कुलपुत्र आयुष्मान सुमंगल (भिक्षु सुमंगल) व आयुष्मान त्राणपुण्णिक (भिक्षु ज्ञानपूर्णिक) आदि भिक्षुपिसं नं बर्मा देशय् विज्याना वस्पोल सयादोयागु पादमूलय् भावना अभ्यास याना विज्यागु जुया च्वन ।

अथे जुया नेपाल देशय् महासी प्रतिपत्ति शासन काठमाण्डू राजधानी व लुम्बिनी आदि देशय् माक्व फैले जुया च्वने धुकूगु जुल ।

उगु उगु देशं भिक्षुपि व नेपाल कुलपुत्र कुलपुत्रीपि बर्मा देशय् समय समयय् वया (इमिसं) बौद्ध स्थल दर्शन

यायेगु व विपश्यना भावना धर्म अभ्यास व आचरण यायेगु  
याना वया च्वंगु जुल ।

१९८० दयागु फरवरी २६ तारिकया दिनय् नेपाली  
शोलवतोअनगारिका सुधम्मवतोया नेतृत्वय् छम्ह भिक्षु व कुल-  
पुत्र कुलपुत्री बहुसंख्यक यागो समूहपिसं महासी सासना येताय्  
लच्छि यंक च्वना विपश्यना भावना धर्म अभ्यास व प्रयास  
याना वगु जुल ।

उगु समूहं गृष्म ऋतु (ताल्ला) वयेवं महोपकारक  
महासी सयादोयात नेपाल देशय् धर्म प्रचारया निति निमन्त्रण  
यायेगु इच्छा व आकांक्षा दुगु खँ बुद्धसासनानुग्रह समितिघात  
व्यक्त याना वगु जुल ।

नेपालया लुम्बिनी विकास समितिघा अध्यक्षं नं वस्पोल  
सयादोयात लुम्बिनी पनिष्ठाया उत्सवय् निमन्त्रण यायेगु  
मनोकामना व अभिलाषा दुगु खँ रंगूनय् (नेपाल राष्ट्रया  
जुजुयागु मैत्री उपहार चैत्य पनिष्ठाया उत्सवय्) काःबले  
वस्पोल सयादोयात निवेदन याना वंगु जुल ।

## विश्व धर्म प्रचार देशना (द्वितीय भाग)

वस्पोल सयादो नं नेपाल देशया नरनारीपिसं प्रतिपत्ति  
शासन प्रचारया निति विज्याहुँ धका निमन्त्रण याःगुयात करुणा  
पूर्ण दृष्टि स्वीकार याना विज्याना अमेरिकाय् धर्म प्रचारया  
निति विज्यागु अवस्थाय् विश्व धर्म प्रचार देशना (प्रथम

[८]

भाग) न्ह्यवः हे प्रतिपादन यांना विज्यागु थें हे नेपालय्  
थ्यनिगु अवस्थाय् देशना यांना विज्याये नितिं निम्नः “विश्व  
धर्म प्रचार देशना (द्वितीय भाग) “उपदेश न्ह्यवः प्रबन्ध  
यांना प्रतिपादन यांना विज्यागु जुल ।

- १) बुद्धया अववाद व उपदेश
- २) बुद्ध स्वयं भाविता यांना विज्यागु भावना धर्म  
विधि व
- ३) चतुःसत्य धर्म

थुगु उपदेशयात नं बुद्ध सासनानुगह समितिया कार्ये  
कारिणी सदस्य ऊ ओजो नं अंग्रेजो अनुवाद यांना बर्मी व  
अंग्रेजी सफू मुद्रित व प्रकाशित याःगु जुल ।

अनं हानं इगलैण्डय् धर्म प्रचार यांना विज्याना च्वंम्ह  
नेपाल कुलपुत्र आयुष्मान त्राणपुणिक (भिक्षु ज्ञानपूर्णिक)  
स्थविर नं नेपाल भाषं अनुवाद यांना नेपाल देशय् सफूया रुय्  
मुद्रित व प्रकाशित यायेगु विचाः तथा विज्यागु जुल ।

वस्पोल सयादो नेपालय् थ्यंक विज्याइगु अवस्थाय्  
तेपालया नरनारी पिनिगु आशा व अभिलाषा कथं बाछि वा  
नीन्हु (२०) ति विपश्यना कर्मस्थान भावना शिविर खोले  
यांना विपश्यना कार्यान्वयन उपदेश देशना यांना विज्याइगु  
जूया निति वस्पोल तथागतयागु प्रतिपत्ति शासन विपश्यना  
आभास व प्रकाश विश्व भरय् प्रभासित व प्रज्वलित जुइ माल

धका आशा व अभिलाषा व्यक्त यासे थुगु सफूया निदान  
(प्राक्कथन) चवयागु जुल ।

१३४२- मंसीर कृष्ण-पक्ष दशमी (१-१-८१)

मंगल जुइमाः !

मंगला आउँमिङ्ग

(विशिष्ट पदवी प्राप्त कार्यकारिणी सदस्य)

बुद्ध सासनानुगह समिति

रंगून

भाय् ह्यूम्हः- भिक्षु ज्ञानपूर्णिक

थाय्:- महासी सासना यैता, रंगून

दि:- ९-१-८१,

Dhamma.Digital

# विश्व धर्म प्रचार दशना

निचूनु भाग

## (१) बुद्धया अववाद व उपदेश

“बुद्धो लोके समुत्पन्नो हिताय सब्बपाणीन” (सुत्त-निपात-४-२६३)

भगवान बुद्ध मनुष्य, देव, ब्रह्म सम्पूर्ण सत्त्व प्राणीपिनि हित व अर्थ अभिवृद्धि व सिद्धिया निति लाकय् उत्पन्न जुया विज्यात ।

लोकय् भगवान् बुद्ध उत्पन्न जुइगु अति दुलभ । बुद्धोत्पाद कल्प अत्यल्प । बुद्ध अनुत्पन्न कल्प काल हे (संख्याया दृष्टि) आपाः । बुद्धोत्पाद कल्पय् नं छम्ह जक बुद्ध उत्पन्न जुया विज्याइगु कल्प नं दु, निम्ह स्वम्ह प्यम्ह बुद्धपि उत्पन्न जुया विज्याइगु कल्प नं दु । आः थुगु कल्पय् न्याम्ह बुद्ध उत्पन्न जुया विज्यात । गुगु दकसिबे अप्वःगु धायेमाल । उपि न्याम्ह (बुद्धपि) मध्यय् आर्य मैत्रेय बुद्ध थौं कन्हे प्रचार व प्रसार जुया च्वंगु बुद्ध शासन लोप जुया दशौं लाख दँ ★ बिते

★ असंख्य कोटीं क्यने योग्य जूसां विदेशीपिसं सीके अःपुइकेया नितिं दशौं लाखया हिसाबं क्यना तयागु जुल ।



जुइ धुनिबले तिति उत्पन्न जुया विज्याइ । न्हापा न्हापा उत्पन्न जुया विज्याये धुंकूपि तथागतपि परिनिर्वाण जुया विज्याये धुंका वस्पाल तथागतपिनि शासन लाख दश लाख दँ तिया दुने लाप जुया वंगु जुया च्वन । तथागतपिनि अनुशासन व उपदेश शासन स्थिर जुया ल्यना च्वनिगु ई तःसकं हे म्ह । थौं कन्हे प्रतिष्ठित जुया च्वंगु गौतम तथागतयागु शासन ५००० (न्याद्व द) तक जक स्थिर जुया लोप जुया वनी धक्का अर्थकथा ग्रन्थय् उल्लेख याना तःगु दु । थौं वन्हे वस्पोल तथागत परिनिर्वाण जुया विज्यागु २५२४ (नान्यासः व नीप्यदँ दये धुंकल) थौं कन्हे विश्वभरय् च्वना च्वपि मनूत मध्यय् भगवान बुद्धयागु सत्य-धर्म व शासनयात गौरव पूर्वक ग्रहण याना च्वपि तःसकं म्ह जुया वये धुंकल । थनं ल्यू नोन्यासःदँ ति लिपा बुद्ध-धर्म व शासन लोप जुइगु समय तःसकं तःसकं हे सतिना वना च्वने धुंकल ।

गौतम बुद्ध नोन्यासः व ख्वीगुदँ न्हापा बुद्धया रूपय् विकसित जुया विज्यात । अनं न्हापा दशौं लाख दँ न्हचवः तथागतपिनिगु यथार्थगु व सत्यगु धर्म सुना नं न्यने नंगु मखु, सीके नंगु मखु, आचरण याये नंगु मखु । उगु अवस्थायपि आपालं मनूत प्रायः याना कुशल कम स्वल्पपि जुया श्रेष्ठ उत्तमगु जीवन प्राप्त याना सुख सिया च्वपि अत्यल्प जुया च्वन ।

गौतम बुद्ध उत्पन्न जुया विज्याना धर्म गुकथं श्रवण याना आचरण यायेमाः धक्का (वस्पोल तथागत) देशना याना विज्यात । उगु यथार्थगु, सत्यगु वास्तविकतां जागु धर्म श्रवण

याये धुंका दान शील आदि कुशल कर्म संचय व अभिवृद्धि  
याना वंगुलि दिव्यलोक्य उत्पन्न जुया सुखसुविधां पूर्ण जूपि  
व्यक्तिपि बुद्धकालीन अवस्थाय् आपालं दुगु खं उल्लेख जुया च्वंगु  
दु । अरहन्त जुया निर्वाणय् थ्यंपि व्यक्तिपि नं दशौ लाख दुगु खं  
क्यना तगु ।

उगु श्रेष्ठ उत्तमगु जोवन प्राप्त जुया सुख सुविधां पूर्ण  
जुया च्वंपि व निर्वाणय् थ्यना सम्पूर्ण दुःख शान्त याना सुखी  
जुया च्वंपि विशेषतः थुगु नेपाल देश व भारतया दुने च्वंपि  
व्यक्तिपि अप्वः धाये माली ! कारण छाय् धाःसा-बोधिसत्त्व  
राजकुमार सिद्धार्थ थुगु नेपाल देशय् जन्म जुया भारत भूमि  
अन्तर्गतगु क्षेत्रय् यथार्थ व परिशुद्धगु धर्म मार्ग आचरण याना  
बुद्धत्वय् थ्यंक विज्यात । थुगु नेपाल देश व भारत भूमि अन्त-  
र्गतगु क्षेत्रय् तत्काल तक बास याना वास्तविक शुद्ध धर्मया  
प्रसार याना विज्यात । तसर्थ थुगु नेपाल देश व भारत भूमि  
अन्तर्गतगु क्षेत्रय् च्वंपि मनूतयेस जक उगु समयय् बुद्धधर्म श्रवण  
याना प्रायः याना आचरण याना वंगु जुइमा । उक्तं आचरण  
याना वगु कारणं याना बुद्धकालीन मनूत दिव्यलोक्य उत्पन्न  
जुया सुखी जुया वंगु जुइमा । निर्वाणय् थ्यका सम्पूर्ण दुःख शान्त  
जुइका वंगु जुइमाः ।

(अथे हे) आः नं भगवान बुद्धयागु सत्य व परिशुद्धगु  
धर्म, आचरण याये योग्यगु उपदेश, न्यनेगु सुअवसर प्राप्त याना  
च्वंपि धार्थ्ये हे भाग्यवान व पुण्यवानपि जुया च्वन । उकिं  
इमिसं थुगु उपदेश न्यने दया च्वन । उगु श्रवण दुर्लभगु सत्य

व परिशुद्धगु धर्म श्रवण यांना चवने दृगुलि उगु धर्मयात आदर गौरव पूर्वक धारण, पात्रन व आचरण याये योग्य जुयाचवन । उगु सत्य व परिशुद्धगु धर्म न्हापां लुया वःगु स्थान थुगु नेपाल देश व भारत भूमिया मन्तयेसं उगु बुद्ध-धर्मयात विशेष रुपं मान सन्मान याये बह ज् । उगु धर्म छुछु खः धासा-—

## सत्यगु बुद्ध धर्म

सब्ब पापस्स अकरणं-कुसलस्स उपसम्पदा ।

सच्चित्त परियोदपनं-एतं बुद्धान-पासनं,,

-(दीघ-निकाय, महावग्ग-४२)

- १) सम्पूर्ण अकुशल धाक्व मयायेगु ।
- २) सम्पूर्ण कुशल संचय यायेगु ।
- ३) थःगु चित्तयात परिशुद्ध यायेगु, यचुकेगु ।

थुपिं स्वंगू भगवान बुद्धपिनिगु संक्षिप्त अववाद व अनुशासन जुल ।

## कायकर्म

अकुशल धयागु- (१) कतपिन्त स्यायेगु सास्ति यायेगु (२) कतपिनि धन सम्पत्ति अधार्मिक रुपं जबरजस्ति कायेगु, खुइगु, लुटे यायेगु (३) अधार्मिक रुपं अन्याय पूर्वक मैरुन सेवन यायेगु-धयागु थपिं स्वंगू याये अयोग्यगु अकुशल कायकर्म खः । उगु अकुशल कायकर्म स्वंगू उल्लंघन मयासे सदां विरत

[१४]

जुया च्वने माःगु आवश्यक जुल ।

### वची कर्म

अनं हानं-(१) कतपिन्त हानी जुइकथं मखुगु असत्यगु  
ऊठ खँ लहायेगु (२) मिले चले जुया च्वंपिन्त मिलेचले मजूसे  
विरोधि वा अलग्ग जुइकेत चुगलि यायेगु (३) कतपिनि  
न्हाय्पं याउंसे नच्वंक दुःख जुइकथं ब्वविगु, छाक्क खँ लहायेगु,  
हक्केगु (४) मखूगु असत्यगु विषय वस्तुयात खःगु सत्यगुथें याना  
खँ कनेगु (थ्वला असत्यगुयात सत्य याना उपदेश बीगु धार्मिक  
प्रवचन लिसे नं सम्बन्धित जू ।) थुपि प्यंगू लहाये योग्य मजूगु  
वची कर्म खः । उगु अकुशल वची कर्म प्यंगू वचनं उल्लंघन  
मयासे सदां विरत जुया च्वनेगु आवश्यक खः ।

### मिथ्या आजीविका

हानं मेगु-अधार्मिक व अन्याय पूर्वक धन सम्पत्ति प्राप्त  
थाये निति खँ लहायेगु, ज्या यायेगु मिथ्या आजीविका अकुशल  
कर्म खः । उगु मिथ्या आजीविका अकुशल कर्मयात शरीर व वचनं  
उल्लंघन मयासे सदां विरत जुया च्वनेगु आवश्यक खः ।

पञ्चशील धारण याना आदर गौरव पूर्वक आचरण  
याना च्वन धासा “सम्पूर्ण अकुशल धावव याये मज्यू” धयागु  
भगवान बुद्धयागु अनुशासन उपदेश अनुसार सत्पुरुष-धर्म थःके  
दयेका पूर्ण याना च्वंगु जुइगु खः ।

## कुशल कर्म

कुशल धयागु संक्षिप्तं दान, शील व भावना धयागु थुपि स्वंगू खः । उपि स्वंगू मध्यय्-दान धयागु वोगु खः । उगु बीगु दान धयागु न्ह्याह्य बौद्धं नं सिया थुया च्वने धुंकूगु दु । उकि बौद्ध धाक्वसिनं थःपिसं फुफुथे दान बिया च्वंगु हे दु । उगु दान कुशल कर्म याना वर्तमान जीवनय् नं उपहास रहित जुया प्रशंसनाय जुइगु जुया च्वन । दान बीका च्वंपिसं नं प्रसन्न चित्त जुया स्नेह वृद्धि जुइका च्वं च्वन । फक्वचाक्व सहयोग नं बिया च्वं च्वन । सम्परायिक जीवनय् नं जीवन जीवन पतिकं श्रेष्ठ उत्तमगु जीवन जक दया सम्पूर्णं सुख समृद्धि युक्त जुया वने दइगु जुया च्वन ।

## शील कुशल

शील धयागु बुद्ध, धर्म व संघया शरणय् वनेगु लिसें पञ्चशील अष्टशील आदि खः । बौद्ध धाक्वसिनं (बुद्धं सरणं-गच्छामि) [जि] भगवान बुद्धया शरणय् वना च्वना । (धम्म सरणं गच्छामि) [जि] धर्मया शरणय् वना च्वना । (संघं सरणं गच्छामि) [जि] संघया शरणय् वना च्वना धका धारण याना शरण गमन कुशल परिपूण याना च्वंगु दु । पंचशीलादियात नं ग्रहण व आचरण याना च्वंगु दु । उगु शरण गमन व शील कुशल कर्मया कारणं याना लिपा लिपायागु जीवनय् 'निरय (नर्क) प्रेत, तिरश्चिन व असुरकाय' धयागु प्यंगु दुर्गति वचे जुया श्रेष्ठ व उत्तमगु मनुष्य देवयोनी जक

[१६]

जन्म कया सुख पूर्ण जीवन हना वना च्वने दइगु जुया च्वन ।

### भावना कुशल

भावना कुशल धयागु शमथ भावना कुशल व विपश्यना भावना कुशल अले हानं आयं मार्ग भावना कुशलत खः । शमथ भावना कुशल धयागु कसिण (१०-गू) अनुस्मृति (१०-गू) आदि रूपं शमथ कर्मस्थान (४०-गू)यात भाविता याना, अभिवृद्धि याना उत्पन्न जुइकेगु कुशल खः ।

### बुद्धानुस्मृति

उगु शमथ भावना कुशल्य बुद्धानुस्मृति धयागु भगवान् बुद्धयागु अरहं आदि गुणयात विचाः याना श्रद्धा प्रसन्नता अभिवृद्धि जुइकथं भाविता यायेगु खः । गुकथं विचाः याना भाविता यायेगु धाःसा वसपोल भगवान् बुद्ध शील शमाधि प्रज्ञा आदि विशिष्ट पवित्र गुणं सम्पन्न व युक्त जुया विज्यागुलि वसपोलयात आदर गौरव पूर्वक पूजा यात धाःसा वर्तमान जोवनं निसें जन्म जन्म पतिकं शुद्ध पवित्रगु जन्म प्राप्त जुया भिगु बांलागु फल प्राप्त याये फइगु खः; उकि वसपोल भगवान् पूजा विशेषयात ग्रहण याना कया बिज्याये योग्यगु अरहं गुण सम्पन्न जुया विज्यात धका नं विचाः याये माःगु जुया च्वन ।

चतुःसत्य यथार्थ धर्मयात स्वयम्भू ज्ञानं सीका बुद्ध

जुया विज्याम्ह जुया सम्मासम्बुद्ध गुणं सम्पन्न जुया विज्यात धका नं विचाः याना याये माःगु जुया च्वन । सम्पूर्ण धर्मयात स्वयम्भू ज्ञानं स्पष्टं सीका बहुजनपिसं नं थःपिसं थें हे सीके योग्यगु सीके बहःगु फुक्कयात गथे खः अथे सीका संसार चक्र दुःखं मुक्त जुइकथं उपदेश विया विज्याम्ह जूगुलि बुद्ध गुणं नं सम्पन्न जुया विज्यात धकानं विचाः याये माःगु जुया च्वन । थनं अतिरिक्त मेमेगु गुणयात नं विचाः याना बुद्धानुस्मृति भावना उत्पत्ति व अभिवृद्धि याये ज्यू । बौद्ध धाक्वसिनं भगवान बुद्धयात आदर गौरव तःतः पतिकं वन्दना मान याक्व पतिकं बुद्धानुस्मृति भावना कुशल उत्पन्न व अभिवृद्धि याना च्वनिगु खः ।

### धर्मानुस्मृति

अनं मेगु, भगवान बुद्धयागु धर्म वस्पोलं स्वयं आचरण याना खंका सीका गथे ख अथे यथाभूत रुपं कना तथा विज्यागु धर्मं खः । वस्पोल देशना याना विज्यागु अनुसार सन्मान व गौरव पूर्वक बांवांलाक आचरण व अभ्यास याना यंकल धाःसा विशिष्ट ज्ञान व विशिष्ट धर्म स्वयं हे सीके खंके फइगु जुया च्वन-इत्यादि कथं धर्मयात विचा याक्व पतिकं श्रद्धा उत्पन्न याक्व पतिक धर्मानुस्मृति भावना कुशल उत्पत्ति व अभिवृद्धि जुया च्वनिगु खः ।

### संघानुस्मृति

अनं हानं, भगवान बुद्धया शिष्य समह संघपि शीलादि

[ १८ ]

शुद्धाचरण पवित्राचरणयात बांलाक आचरण याना विज्यापिं ख  
आदि धका संघगुणयात विच्चा याक्व पतिकं, आदर गौरव प्रकट  
याक्व पतिकं संघानुस्मृति भावना उत्पत्ति व अभिवृद्धि जुया  
च्वनिगु खः ।

### मैत्री भावना अभिवृद्धि यायेगु विधि

थः स्वयं दुःखं मुक्त जुया सुख सी मास्ते व थें मेपिं नं  
दुःखं मुक्त जुया सुख सी मास्ते वःपिं जक खः । उकिं (छम्हसित-  
आरम्मण याना) फलानाम्ह सुखी जुइमा, ... .. सुखी जुइमा  
धका वा आपा सित आरम्मण याना) फलाना फलानापिं सुखी  
जुइमा, मनुष्यपिं, देवपिं सत्व प्राणापिं सुखी जुइमा सुखी जुइमा  
धका नुगलय् वायेका च्वन धासा मैत्री भावना कुशल अभिवृद्धि  
जुइका च्वंगु धाइ ।

नकतिनि कना वयाथें बुद्धानुस्मृति भावना आदियात वा  
मैत्री भावनायात फत्तिफक्व नुगलं वायेका उत्पत्ति व अभिवृद्धि  
यायेमाः । अथे उत्पत्ति व अभिवृद्धि याये फत धासा “कुशल  
यात सम्पन्न यायेमा” धयागु बुद्धया अनुशासन अनुसार ग्रहण  
याना च्वंगु व आचरण याना च्वंगु धाइगु खः ।

### विपश्यना कुशल

विपश्यना कुशल धयागु बोधिसत्त्वपिसं स्वयं आचरण  
याना विज्यागु विधि, हल नियम अनुसार उपादानस्कन्ध धयागु  
नाम-रूपतयेगु उत्पत्ति व विनाशयात स्वयं खंके सीके दयेक नि-



रन्तर भाविता याना लुमंका, थगु सन्तानय् च्वंगु व कत सन्तानय् च्वंगु नाम रूप धाक्व अनित्य खः, दुःख खः, आत्म जीव मखु, नाम रूप स्वभाव मात्र खः धका स्पष्टं सीके दुगु भावना कुशल खः । उगु विपश्यना भावना कुशल उत्पत्ति व अभवृद्धि जुइकेगु पूर्ण जुइकेगु विधि, रूल नियम लिपा तिनि कने ।

उगु विपश्यना कुशल परिपूर्ण जुइबले निर्वाणयात साक्षात्कार जुइक अवबोध जुइगु आर्य मार्ग भावना कुशल उत्पन्न जुइगु खः । उकियात नं लिपायागु समयय् तिनि कने । चित्त (मन) यच्चुकेगु

“थगु चित्त वा मनयात परिशुद्ध जुइकेमाः—” धयागु अन्तिम अनुशासन ला-आर्य मार्ग प्यंगू द्वारा निर्वाणयात खंका सीका यंके धुनिबले आर्य फल प्यंगू उत्पन्न जुया वइ कथं प्रयास व अभ्यास याये निति निर्देशन बिया बिज्याना तःगु खः । उगु आर्य फल उत्पन्न जुया मन यच्चुसे च्वनिगु रूल, नियम व विधि न लिपायागु समयय् तिनि कना यंके ।

### सुख जुइगु आचरण

नकतिनि कना वयागु भगवान बुद्धया अववाद उपदेश अनुसार आदर गौरव पूर्वक धारण याना आचरण यायेगु संक्षिप्त रूल, नियम व विधि खः । उकथं आदर गौरव पूर्वक ग्रहण याना आचरण याना च्वन धाःसा थपिसं मनं तुना च्वंगु सुख सुविधा प्राप्त याना काये फइगु जुया च्वन । व शुद्ध पवित्रगु मनुष्य योनी देवयोनी थ्यना विशाल सुख स्मृद्धि पूर्ण जुइ निति

व निर्वाणय् थ्यंका सम्पूर्णं दुःखं शान्तं जुया सदां सुखं सी नितिं खः । उलि जक मखु, भगवान् बुद्धयागु अनुशासनं अववादं व उपदेशं चिरकालं तकं स्थिरं जुया थःपि लिसे निकटं सम्पर्कय् वइपि कतःपि नं थपिथें तुं सुखं समृद्धिं युक्तं जुइया नितिं खः ।

अतएव नकतिनि कना वयार्थे धारणं व पालनं याना थपिसं कामना याना मनं तुंना च्वनागु सुखं सम्पूणेर्यातं कामना यानार्थे भरिपूर्णं रूपं प्राप्तं जुइमालं । निर्वाणं सुखय् नं याकनं याकनं थ्यंका वने फयेमालं ।

### ३-मिनेट्तिा विपश्यना भावना

विपश्यना भाविता गुकरं यायेगु धयागु खं वांलाक कने मधुनि । अथेसां थौं निसें विपश्यना कार्यं शुरु याना अभ्यासं व प्रयासं याये नितिं संक्षिप्तं जक नि कने ।

विपश्यना धयागु नाम रूपं (स्वभाव) धर्म उत्पत्तिं व विनाशं जुया च्वंगुयातं गथे खः अथे सीके फइ कथं भाविता यायेगु खः । खं, ता, थ्यु, स्यु, ध्वदु पतिकं नाम रूपतं निरन्तरं उत्पत्तिं व विनाशं जुया च्वंगु दु । उकिं खं, ता, थ्यु, स्यु ध्वदु पतिकं नाम रूपतं अट्टं रूपं भाविता याना लुमंका सीका च्वनेगु मुख्यं ख । अथे नं ल्हापा भाविता यायेगु अवस्थाय् ख, ता, थ्यु, स्यु, ध्वदु पतिकं दक्क दिक्क लिना भाविता याये फइ मखुनि । अथे जुया भति भति यायां भाविता याना यकेमा । सासः ल्हाक्क पतिकं प्वा फुले जुया थहाँ वया च्वनिगु सुके जुया दुसुना वना च्वनिगु स्पष्टं जुया च्वंगु दु । व सना च्वनिगु वायोधातु खः ।

अनं निसैं भाविता याना लुमंका यंकेमाः । आ अनं निसैं शुरु  
याना ३ मिनेट्ति लुमंकेत (आसन) मिले याना फेतुइमाल ।

मिखां स्वया च्वने मागु मदु । उकिं मिखा तिसिना  
तोगु खः । प्याथय् मन छ्वया तयेगु यायेमाः । फुने जुया थ हाँ  
वया च्वंगुयात फुले जुया वया च्वन धका भाविता याना लुमंके-  
मा । सुके जुया दुसुना वना च्वंगुयात सुके जुया वना च्वन धका  
लुमंकेमा । फुले जुया वया च्वन, सुके जुया वना च्वन धयागु  
धापू ला म्हुतुं धया च्वने मागु मदु । मनं मनं सीका मन मनं  
धायेगु मात्रं जक भाविता याना लुमंका च्वनेगु खः । उकथं फुले  
जुया वया च्वन सुके जुया वना च्वन धका भाविता याना  
लुमंका वना च्वं च्वं मन मेथाय् पिहां वन धासा उगु विचायात  
नं भाविता याना लुमंकेमाः । उगु विचा यात भाविता याना  
लुमंके धुंका हानं फुले जूगु सुके जूगुयात स्वाक लुमंका वनेमाः ।  
शरीरय् त्यानुइगु सह याये थाकुइगु लुया वल धाःसा त्यानुया  
च्वन, त्यानुया च्वन आदि धका निको स्वको ति लुमंके धुंका  
फुले जूगु सुके जूगुयात हे हानं लुमंका वनेगु खः । सः ताल  
धाःसा नं ताया च्वन ताया च्वन धका निकोति लुमंका हानं फुले  
जूगु सुके जूगुयात हे लुमंका वनेमाः । का, आ, उकथं ३-मि-  
नेट्ति लुमंका च्वनेगु याये माल । छुं समय लगे जुइगु मखु,  
ताउ मालिगु मखु ।

### अन्तिम वाक्य

आ नकतिनि ३- मिनेट् पूवन । १ मिनेट्या दुने लुमन्ति

[२२]

न्ययेको ख्वीकोति दु .३-मिनेट् धायेवले -१५० लं मयाक  
लुमन्तित दया वन । व भगवान बुद्धया ध्येय अनुसारगु विप-  
श्यना कुशलत उत्पत्ति व अभिवृद्धि जुया वंगु खः । थथे भाविता  
याना लुमंका चवनेवले समाधिबल क्वातुया वइगु अवस्थाय् नाम  
रूप, कारण कार्ययात विभाजन याना सीका काये फइगु जुया  
चवन । क्षण क्षण पतिकं दिपा मदयेक उत्पत्ति विनाश जुया  
चवंगुयात स्वयं साक्षात्कार याना अनित्य-स्थिर मदु आदि धका  
विपस्यना ज्ञान विशेषत नं उत्पन्न जुया वया आर्य मार्ग फल  
ज्ञान द्वारा निर्वाणयात नं खंका सोका वने फइगु जुया चवन ।

अतः उगु विपश्यना भाविता यायेगुयात थः थः पिनिगु  
बल शक्ति व क्षमतां भ्यावे जुक्व अभ्यास व प्रयास याना मार्ग  
ज्ञान फल ज्ञान द्वारा निर्वाणय् याकनं याकनं थ्यंक वने फूपि  
माल ।

साधु ।

साधु ॥

साधु ॥॥

भाय् ह्यूम्हः- भिक्षु ज्ञानपूर्णिक

(२७-११-८०)

थाय्:- महासी सासना यैता, रंगून

दिः- ५-१-८१,

## (२) स्वयं बुद्धं भाविता याना विज्यागु धर्मं बुद्धोपदेश

बुद्धो सो भगवा बोधाय धम्मं देसेति (दीध-निकाय-पाथिकवग्ग  
-४५, मूल पण्णास- २६८)

भगवान् बुद्धं स्वयं भाविता याना आचरण याना  
सीका विज्यागु धर्मयात थःपिसंयें हे (मेपिसं नं) स्वयं  
भाविता व आचरण याना सीके माःगु धाक्वयात सीके दयेक  
धका उपदेश बिधा विज्यात ।

भगवान् बुद्धं धर्मयात स्वयं सीका विमज्यासे कल्पना  
व चिन्तना याना देशना याना विज्यागु मखु । स्वयं भाविता  
याना लुमंका गथे खः अथे सीके धुंका तिनि देशना याना  
विज्यागु खः । अथे स्वयं आचरण याना सत्य धर्मयात स्वयं  
सीका तिनि देशना याना विज्यागु धर्मं जूगुलि उगु धर्मयात  
विचार शक्ति व ज्ञां दुपि सकसिनं आदर गौरव व सत्कार  
सन्मान पूर्वक आचरण याये योग्य जू, बह-जू ।

भगवान् बुद्धं गुकथं आचरण याना गुकथं सीका  
विज्यात धाःसा- बुद्ध जुया विमज्यानिबले स्वयं थःपिनिगु व

सत्त्वप्राणीपि आपालसिगु क्वात्तुक आशक्त जुइगु उपादान सहित  
 जुया याइगु कर्मया कारणं न्हापा न्हापा न्हून्हूगु जन्मत उत्पन्न  
 जुया वःगुयात (वस्पोलं) प्रज्ञा-ज्ञान धयागु विशिष्ट ज्ञान  
 द्वारा स्पष्टं सीका बिज्यात । लोकय् दक्व सत्त्व प्राणीपि  
 बारबार मरण जुया कर्म अनुमार न्हून्हूगु जन्मत प्राप्त याना  
 वया च्वंगुयात नं दिव्यचक्षु धयागु ज्ञान विशेष द्वारा खंका  
 सीका बिज्यात । थुकथं न्हून्हूगु जन्मत बारबार उत्पन्न जुया  
 वृद्ध, रोग, मरण दुःखत भोगे याना च्वने माःगु खं, ता, थ्यु, स्यु,  
 ध्वदु पतिकं स्पष्टं खने दया च्वंगु नाम रूपतयेत यः तायेका  
 आशक्त जुया वःगु बलेशतयेगु कारणं खः । उगु यः ताइगु  
 आशक्त जुइगु कारणं छगू ल्यु मेगु जन्म छस्वाकं निरन्तर  
 उत्पन्न जुया दुःख सीमाला च्वंगु खः । खं, ता, थ्यु, स्यु, ध्वदु  
 पतिकं भाविता याना नामरूपतयेगु उत्पत्ती विनाशयात स्पष्टं  
 सिया सिया च्वन धाःसा तृष्णा व उपादान विमुक्त जुया संसार  
 दुःखत विल्कुल निरोध व शान्त जुया वनी धयागु सिया, खना  
 थुया वया उपादानस्कन्ध न्यागू व उत्पत्ति विनाशयात अटूट  
 रूपं भाविता याना बिज्यागु जुया च्वन । उकथं भाविता याना  
 बिज्यागु व बुद्धत्वय् थ्यंका बिज्यागुयात निम्न कथं उल्लेख  
 याना तःगु दु-

### विपश्यना भावनाया धात्थेगु विधि

बोधिसत्तो अपरेन समयेन पञ्चसु उपादानक्खन्धेसु  
 उदयब्बयानुपस्सी विहासि ( १ ) । तस्स पञ्चसु उपादानक्खन्धेसु

उदयब्बयानुपस्सिनो विहरतो न चिरस्सेव अनुपादाय आसवेहि  
चित्तं विमुच्चि । (दीर्घ-महावग्ग-३०)

बोधिसत्त्वं (दुःख उत्पन्न जुइगु व दुःख शान्त  
जुइगु) यात विचाः याना विज्याये धुंका उपादानस्कन्ध न्यागू  
धयागु नाम रूप्य उत्पत्ति विनाशयात भाविता याना  
विज्यात (१) ॥ उपादानस्कन्ध न्यागू नाम रूप धर्मय उत्पत्ति  
विनाशयात भाविता याना विज्याना च्वंम्ह बोधिसत्त्वया  
चित्त गुलिच्चा मदुवं आशाक्ति रहित जुया आश्रव क्लेशं विमुक्त  
जुया वन- (अरहत्त फल उत्पत्ति जुया बुद्धत्वय् थ्यक  
विज्यात) ॥

थुगु उपदेश वाक्य द्वारा विपश्ची तथागतं निसं कया  
वर्तमान गौतम बुद्ध तक आचरण याना विज्यागु व बुद्ध जुया  
विज्यागु विधियात क्यना विज्यागु खः । थनं न पायाप बोधि-  
सत्त्वपि बुद्ध जुया विज्यागु विधि नं थ्व हे नियम अनुसार  
भाविता याना हे बुद्ध जुया विज्यागु धाये माल ।

उगु भावना विधि गुकथं धाःसा- थःगु सन्तानय् दुगु  
नामरूपत स्पष्टं प्रकट जुइगु अवस्थाय् उगु नामरूपतयेगु  
वास्तविक उत्पत्ति व विनाशयात गथे खः अथे सिया खना वइगु  
कथं भाविता यायेगु खः । उकथं प्रकट जुया च्वनिबले भाविता

१. इत रूपि- आदियात खँ अप्वः विस्तृत मजुइकेन ल्यंका छ्या ।

२. थ्व रूप खः, थ्व रूपया उत्पत्ति खः- थ्व रूपया विनाश खः आदि  
धका स्कन्ध न्यागू स्यूगु, उत्पत्ति विनाश स्यूगुयात क्यना तःगु खँ  
विस्तृत मजुइकेत ल्यंका छ्या ।

मयात धाःसा उगु नाम रूपतयेत सदां स्थिर जुया च्वंगु दु  
 धका धारणा जुया (उकी) आशक्त जुया च्वनिगु खः । ज्यू,  
 बांला, सुख खः धका न धारणा जुया आशक्त जुया च्वनिगु खः ।  
 सजोव, आत्म, जि खः व खः धका न धारणा जुया आशक्त  
 जुया च्वनिगु खः । 'आ खं, ता पतिकं, नंतुंक्व पतिकं, नसा  
 त्वंसा सेवन याना स्युक्व पतिकं, थिया सिक्व पतिकं नित्य  
 ध्रुव कथं सुख कथं आत्म जीव कथं धारणा जुया आशक्त  
 जुया च्वनिगु खः अर्थ आशक्त जुया च्वनिगु मेता कारण मखु,  
 उगु प्रकट जुया वया च्वंगु नाम रूपयात गथे खः अथे भाविता  
 मया, मस्युगुलि क्वात्तुक आशक्त जुया च्वंगु खः । उकथं  
 क्वात्तुक आशक्त जुया च्वंगुयात उपादान धाइगु खः । उगु  
 उपादान द्वारा क्वात्तुक आशक्त जुइ फुगुलि थुपि नाम रूपतयेत  
 उपादानस्कन्ध धया तःगु खः ।

उत्पत्ति क्षणयागु नाम रूपयात भाविता मयासे क्वात्तुक  
 आशक्त जुया च्वनिगु उपादानया कारण अयोग्य कथं, मत्य कथं  
 ज्या-खँ याइगु अकुशल कर्म नं उत्पन्न जुया च्वन । त्य कथं  
 योग्य कथं ज्या-खँ यायेगु चिन्तन व मनन यायेगु कुशल कर्म  
 नं उत्पन्न जुया च्वन । जन्म जन्म पतिकं मरणासन्न अवस्थाय् उगु  
 कर्मयात, उगु कर्म याःगु अवस्थाय् अनुभव याना खना वःगु  
 आरम्मण (कर्म निमित्त)यात, व उगु कर्मया कारणं उत्पत्ति  
 जुइगु लिपायागु जन्मया स्थिति (गतिनिमित्त) यात आरम्मण  
 याना आशक्त जुया न्हून्हुगु जन्म दया दया वना च्वंगु खः ।  
 अथे न्हूगु जन्म दया दया वृद्ध जुइगु, रोगं कइगु, मरण जुइगु



आदि दुःखत अनुभव याना च्वने माःगु खः । उकथं दुःख  
सी माःगुयात विचा याना स्वत धाःसा तःसकं हे ग्यानापुसे  
भयंकर जुया च्वन ।

अथेया कारण्य् थुकथं अनुभव याये मालिगु, भोग्य  
याये मालिगु दुःखत शान्त जुया न्ह्याबले सुख सिया च्वने  
निर्ति यः ताइगु, मज्जा ताइगु तृष्णा लिसें आशक्त जुइगु  
उपादानत न बिल्कुल शान्त जुइक, 'उपादानस्कन्ध' धयागु  
नाम रूपत नं निरोध व शान्त जुइक, बोधिसत्त्व उपादानस्कन्ध  
धयागु उगु उत्पत्ति क्षणया नाम रूप्य् उत्पत्ति विनाशयात  
भाविता याना विपश्यना ज्ञान विशेष उत्पत्ति जुइका अरहत  
मार्ग फलय् थ्यंका बुद्धत्व्य् थ्यंका विज्यागु जुया च्वन ।

उकथं बुद्धत्व्य् थ्यंका विज्याये धुंका भगवान् बुद्धं  
थःगु अनुशासन व उपदेश धारण याना आचरण याइपि वेनेय्य  
सत्त्व प्राणीपिन्त थःपिसं थें हे उपादनस्कन्ध्य् उत्पत्ति  
विनाशयात भाविता याना सीका विपश्यना ज्ञान विशेष उत्पन्न  
जुइका आर्य मार्ग फल ज्ञान द्वारा निर्वाणयात खंका थुइका  
सम्पूर्ण दुःखं मुक्त व शान्त जुइकेया निर्ति धर्मचक्र प्रवर्तन सूत्रं  
निसें धर्म उपदेश याना विज्यात । न्हापां विद्या विज्यागु उगु  
धर्मचक्र प्रवर्तन उपदेश्य्—

वस्पोलं स्वयं सोका विज्यागु (मध्यम प्रतिपदा) धयागु  
दथुयागु मार्ग आचरण (चक्खुकरणी) प्रज्ञा मिखा उत्पन्न  
जुइकीगु जुया च्वन, (त्राण करणी) ज्ञान उत्पन्न जुइकीगु

जुयाच्चन । उगु प्रजा मिखा व ज्ञान धयागु विपश्यना ज्ञान व मार्गं जानत जुया च्वन ।

दथुयागु मार्गं आचरण (मध्यम प्रतिपदा) धयागु सम्यक्-दृष्टि आदि मार्गत च्यागू हे जुया च्वंगु ख उगु सूत्रय् हे स्पष्टं क्यना तःगु दु । खनिगु ताइगु आदि उत्पत्ति क्षण पतिकं भाविता याना गथे खः अथे सिया च्वनिगु सम्यग्-दृष्टि आदि मार्गं च्यागू देशना जुया च्वन ।

### मार्गं च्यागूया उत्पत्ति

उगु मार्गं च्यागू उत्पन्न जुइगुयात संक्षिप्त उल्लेख यात धाःसा- खनिगु ताइगु आदि उत्पन्न जूजू पतिक भाविता याना लुमंका च्वने नििति व्यापार यायेगु सम्यग्-व्यायाम धयागु सम्यक् रूपं प्रयत्न यायेगु मार्गं खः । खनिगु ताइगु आदियात खना च्वना, ताया च्वना आदि धका सम्यक् रूपं लुमना च्वनिगु सम्यक्-स्मृति धयागु यथार्थ रूपं लुमंकेगु मार्गं खः । अथे लुमना च्वं पतिक भाविता याना लुमना च्वनिगु आरम्भण्य् जक स्थिर जुया च्वनिगु सम्यक्-समाधि धयागु सम्यक् रूपं मन थात च्वनिगु मार्गं खः । उगु सम्यग्-व्यायाम, सम्यक्-स्मृति, सम्यक्-समाधि धयागु मार्गं स्वंगूयात समाधि मार्गं धका धाइ ।

उगु समाधि मार्गं क्वातुया बलाना वइवले भाविता याना लुमंकेगु पतिकं विपश्यना ज्ञान विशेष उत्पन्न जुइगु जुया च्वन । गुकथं धाःसा-स्मृतिप्रस्थान देशनाय् क्यना तःगु विधि

अनुसार —“वनाचवना, दना चवना, फेतुना चवना, गोतुना चवना, सना चवना. थिया चवना, फुले जुया वया चवन, सुके जुया वना चवन” आदि धका भाविता याना लुमंकु लुमंकु पतिकं सना चवनिगु आदि थिया सिया चवनिगु हर मेगु, थिया सोका चवनीगु नाम मेगु हे, आरम्मणयात मस्यूगु रूप मेगु, स्यूगु नाम मेगु हे” धका थुकथं नाम व रुपयात विभाजन याना सिया चवनिगु जुया चवन खं, ता पतिकं, इत्यादिल्यं नं “खनिगु ताइगु रूप खः. खना, ताया स्यूगु लुमंका स्यूगु नाम खः” आदि धका नं नाम व रुपयात परिच्छेद याना सिया चवनिगु जुया चवन । उकथं स्यूगु, नाम व रुपयात विभाजन व परिच्छेद याना स्यूगु नामरूप परिच्छेद ज्ञान खः । थ्व समाधि बांलाना वइगु शुरु शुरुइ न्हापां उत्पन्न जुइगु विपश्यना ज्ञान खः ।

अनं लिपा — “वने मास्ते वया वना च्वंगु खः, दने मास्ते वया दना च्वंगु खः, फेतुइ मास्ते वया फेतुना च्वंगु खः, सासः दुकया च्वंगुलि टम्म चवना वया च्वंगु खः, सासः पिकया च्वंगुलि सुके जुया वना च्वंगु खः, थीगु दया थिया च्वंगु खः, भाविता याना सीके माःगु दया सिया च्वंगु खः, भाविता याना सोकेया निति व्यापार याना च्वंगुलि भाविता याना स्यूगु उत्पन्न जुया च्वंगु खः” आदि धका कार्य व कारण सम्बन्ध तथा उत्पन्न जुया च्वंगुयात सिया च्वंगु खः । अथे कार्य व कारणयात विभाजन याना स्यूगु प्रत्यय परिग्रह-धयागु निगूगु तहःयागु विपश्यना ज्ञान खः ।

अनं ल्यू-समाधि अभिवृद्धि जुया बलाना वइगु अवस्थाय्

भाविता याना लुमंकु लुमंकु पतिकं सीके माःगु व लुमंका सिया च्वनिगु बारवार उत्पन्न जुया तुरन्त तुरन्त हे तना विनाश जुया वना च्वंगुयात स्पष्ट थुया सिया वइगु जुया च्वन । अथे तना विनाश जुया वना च्वंगुयात स्वय खनिगु बखते ” फुकं अनित्य व अस्थिर खः, अनित्य जुया च्वंगुया कारणं यः तायेके वहःगु मखु, फुकं दुःख ख, सजिव आत्म धयाम्ह जि दुगु मखु, स्वभाव धर्म मात्र दया च्वंगु खः धका विचार विमर्श याना स्वज्ञानं सिया वइगु जुयाच्वन । उकथं विचार विमर्श व प्रत्यवेक्षण याना स्यूगु सम्मसन ज्ञान खः । थ्व न विपश्यना सम्यग्-दृष्टि मार्ग ख ।

अनं ल्यू भाविता याना लुमंकु लुमंकु पतिकं फुकं उत्पन्न उत्पन्न जुया तुरन्त हे द्रुतगति तना विनाश जुया वना च्वंगुयात स्वय थुया, स्पष्टं सिया वइगु जुया च्वन । अथे द्रुत-गति उत्पत्ति विनाश जुया वना च्वंगुयात थुया सिया वइगु उद-यब्बय ज्ञान खः । उगु ज्ञान उत्पन्न जुया वइगु अवस्थाय् बहनी ख्युंसे च्वना च्वनी बले जूसां हे तेज प्रकाशत पिहाँ वया जहाँ थिया च्वनीगु खना च्वनिगु जुया च्वन । शरीर तःसकं याउंसे च्वना च्वनिगु नं खना वइगु जुया च्वन ! भाविता याना लुमंका च्वनेगु बालाना लय्ता वया च्वनिगु शरीर व मन नितानं विशेष रूपं आनन्द जुया च्वनीगु नं खना वइगु जुया च्वन । अथे विशेष-ता दुगु उदयब्बय ज्ञान नं विपश्यना सम्यग्-दृष्टि मार्ग खः ।

अनं ल्यू अति द्रुतगति विनाश जुया जुया वनिगुयात नं भाविता याना लुमंकु पतिकं स्पष्ट रूपं खना सिया च्वनिगु जुया

चवन । व भंग ज्ञान धयागु विपश्यना ज्ञान विशेष खः । ध्व न  
सम्यग्-दृष्टि मार्गग खः ।

अनं ल्यू भाविता याना लुमंकु लुमंकु ग्यानापुसे च्वं धका  
मति वइगु भय भय ज्ञान खः । दोष खनिगु आदीनव ज्ञान खः,  
उदास चाया वइगु निर्विदा ज्ञान खः । थुपि नं उत्पन्न जुया  
वइगु जुया चवन । इपि नं मुक्कं विपश्यना सम्यग्-दृष्टि मार्ग  
गत जुया चवन ।

अनं ल्यू संस्कार धयागु-नाम रूप धर्मतयेत विशेष  
व्यापार याये म्वाक अःपुक व याउक समान रूपं भाविता याना  
सिया च्वनिगु संस्कारुपेक्षा ज्ञान नं उत्पन्न जुइगु जुया चवन ।  
थुगु ज्ञान तःशकं बांलागु व विशेषता दुगु ज्ञान खः । ध्व नं  
विपश्यना सम्यग्-दृष्टि मार्गग खः ।

नकतिनि कना वयागु नामरूप परिच्छेद ज्ञान निसें शुरु  
याना थुगु संस्कारुपेक्षा ज्ञान तक विपश्यना सम्यग्-दृष्टि  
मार्गग द्वारा यथाभूत रूपं सिया वइगु कथं चित्तयात तप्यंका  
बीगु न भाविता याना लुमंकु लुमंकु पतिकं विशेष उत्पन्न जुया  
वया च्वनिगु खः । व विपश्यना सम्यक्-संकल्प मार्गग खः ।  
नकतिनि कना वयागु विपश्यना सम्यग्-दृष्टि व सम्यक् संकल्प-  
धयागु प्रज्ञा मार्गग खः ।

आः कना वयागु समाधि मार्गग ३-गू व प्रज्ञा मार्गग  
निगूयात बः कया संस्कारुपेक्षा ज्ञान तक विपश्यना ज्ञान विशेष  
उत्पन्न जुया वइगु जुया चवन । व उगु (चक्षु करणी) मध्यम

मार्ग आचरण प्रज्ञामिखायात उत्पन्न जुइकेगु खः । (ज्ञान करणी)  
ज्ञानयात उत्पन्न जुइकेगु खः । “धका देशना याना तःगु धर्मचक्र  
प्रवर्तन सूत्र उपदेश लिसे पाय्छि जुया च्वन ।

अनं हानं सम्यग्-वचन-सम्यक्-रूपं ल्हाये योग्यगु, ल्हाये  
बहःगु वचनयात जक ल्हायेगु, सम्यक् कर्मान्त-योग्यगु कथं सम्यक्  
रूप थाये योग्यगु (ज्या) यात जक यायेगु सम्यग्-आजीविका  
न्याय पूर्वक सम्यक् रूपं माला जीवन हनेगु धयागु मार्गंग स्वगू  
शील सम्बन्धी मार्गंगत खः । व उगु शील मार्गंग न भाविता  
याना लुमंका च्वनेगु क्षण्य् पूणं जुया च्वनिगु खः ।

आ. नकतिनि कना वयागु समाधि मार्गंग स्वगू, प्रज्ञा  
मार्गंग २-गूशील मार्गंग ३-गू थुपि मध्य्य् प्रतिपदा धयागु मार्गंग-  
गत खः । खं, ता पतिकं चिन्तन मनन याना स्युक्क पतिकं  
भाविता याना लुमंका न्हून्हू कथं उत्पन्न जुया च्वनिगु मार्गंग  
च्यागू नाम रूपयात परिच्छेद व विभाजन याना स्युगु ज्ञान  
विशेष तक प्रज्ञा मिखा धयागु ज्ञान विशेषयात उत्पन्न जुइकीगु  
खः । उगु विपश्यना प्रज्ञामिखा सम्पन्न जुइबले आर्य मार्गं ज्ञान  
फल ज्ञान धयागु प्रज्ञामिखात उत्पन्न जुया निर्वाणयात थुया  
सिया वइगु जुया च्वन । बोधिसत्त्व मध्यम प्रतिपदा धयागु  
मार्गंग च्यागू आचरण द्वारा विपश्यना ज्ञान विशेषयात उत्पन्न  
जुइके धुंका अरहत्त मार्गं व फल ज्ञान विशेषयात उत्पन्न जुइक  
बुद्धत्वय् थ्यंक विज्यागु खः । बुद्ध जुया विज्याये धुंका मेपिस नं  
थः पिसंथे हे नाम रूप उत्पत्ति बिनाश यात सीके फयेक भाविता  
याना आर्य मार्गं फल ज्ञान निर्वाणयात स्वयं साक्षात्कार याना

सिया थुया वइगु कथं धर्मचक्र प्रवर्तन सूत्र देशनायात दकसिबे  
नहापां देशना याना बिज्यागु खः ।

अथे भाविता यायेगु रूल नियम व विधि बिस्तृत रुपं  
स्मृतिप्रस्थान देशनाय् कना तथा बिज्यागु दु । उगु देशना  
संक्षिप्तं गथे धाःसा- (१) वनेगु, च्वनेगु, दनेगु आदि कायिक क्रिया  
धाक्वयात उत्पत्ति क्षणय् भाविता याना लुमंका स्यूगुयात काया-  
नुपश्यना धाइ । (२) ज्यू, मज्यू, भिं, मभिं, बांला, बांमलागु  
वेदना व मध्यस्थगु वेदना धाक्वयात उत्पत्ति क्षण क्षण पतिकं  
भाविता याना लुमंका स्यूगुयात वेदानुपश्यना धाइ । (३) विचाः,  
कल्पना, व चिन्तना याक्व पतिकं भाविता याना लुमंका स्यूगु-  
यात चित्तनुपश्यना धाइ । (४) खनिगु, ताइगु थोगु, चिन्तन  
याना सिया वइगु स्वभाव धर्मत उत्पत्ति जूजू पतिकं भाविता  
याना स्यूगुयात धर्मानुपश्यना धाइ । थ्व हे संक्षिप्तं स्मृतिप्रस्थान  
आचरण प्यंगु खः ।

थुगु स्मृतिप्रस्थान आचरण प्यंगुयात (वस्पोल तथा-  
गतं) (त्रायस्स अधिगमाय निब्बानस्स सच्छिक्किरियाय) मार्गं  
ज्ञान व निर्वाण साक्षात्कार याये निति (एकायनो) छगु मात्र  
आचरण मार्गं खः, धका नं कना बिज्यात । उकथं (एकायनो)  
छगु मात्र आचरण मार्गं धका कना तथा बिज्यागुलिं थुगु स्मृति-  
प्रस्थान नय अनुसार आचरण मयात धाःसा मार्गं फल निर्वाणय्  
थ्यंके फइ मखु-धका नं लुमंका तये माल । तसर्थे जग फल  
निर्वाणय् थ्यंका सम्पूर्णं दुःख निरोध व शान्त याये निति थुगु  
स्मृतिप्रस्थान आचरणयात बल शक्ति व क्षमतां भ्यावे जुक्व

आचरण याये माल । अथे आचरण याये निति आः संक्षिप्तं कना यके ।

## ५-मिनेट् विपश्यना भाविता यायेगु

(पल्लकं आभुजित्वा) धका निर्देशन विया तःथे मुल-पति थ्याना फेतुइ माल । अथे मखुसा छि कथं फेतुइमाल । आःथे पलख अभ्यास व प्रयास याना च्वनेगु अवस्थाय् (उखे-थुखे) स्वये माःगु आवश्यक मदु । उकिं मिखा तिसिना तये माल । (परिमुखं सति उपट्टपेत्वा) धका निर्देशन विया तःथे भाविता याना लुमके माःगु थासय् चित्त स्मृतियात छ्वया तये माल । आःथे न्हापां अभ्यास व प्रयास यायेबले खंगु ताःगु आदि फुकं यात लिना वना भाविता याये फइ मखुनि । उकिं प्वाःफुले जुइगु व सुके जुइगु निसें भाविता याये माल । अथे जुया चित्त स्मृतियात प्वाःपाखे छ्वया तये माल । प्वाः फुले जुया थहाँ वया च्वन धाःसा फुले जुया वया च्वन धका लुमके माल । सुके जुया दुसुना वना च्वन धाःसा सुके जुया वना च्वन धका लुमके माल । “फुले जुया वया च्वन, सुके जुया वना च्वन” धयागु यात ऱ्हतुं सः पिकया धया च्वने माःगु मदु । मनं सीका मनं मनं धया भाविता याना लुमंका च्वनेगु खः । सः पिकया च्वनेगु धापू मुख्य मखु, प्वाः सना च्वंगु सीकेगु हे मुख्य जुया च्वन । उकिं न्हापां फुले जुइगु निसें अन्त तक, न्हापां सुके जुइगु निसें अन्त तक निरन्तर सीका वना च्वनेमाल । अथे भाविता याना लुमंका सिया च्वंगु सना च्वनिगु वायो रुपयात यथाभूत रुपं



सिया च्वंगु खः । थथे फुले जुया वया च्वन, सुके जुया वना च्वन  
 धका भाविता याना लुमंका सना च्वंगु वाया हयात यथाभूत  
 सिया च्वंगु स्मृतिप्रस्थान देशना अनुसार कायानुपश्यना खः ।  
 उक्तं फुले जुया वया च्वन, सुके जुया वना च्वन धका भाविता  
 याना लुमंका च्वंच्वं कल्पना यायेगु चिन्तन मनन यायेगु उत्पन्न  
 जुया वल धाःसा उगु कल्पना, चिन्तना ज्ञानयात नं भाविता  
 याना लुमंका यंके माल । व चित्तानुपश्यना खः । उगु कल्पना  
 व चिन्तना ज्ञानयात भाविता याना लुमंके धुंका फुले जुइगु व  
 सुके जुइगुयात हे हानं लुमंका वना च्वनेगु खः । शरीरय् स्याइगु  
 क्वातां क्वातां म्हुइगु लुया वल धाःसा उकियात नं स्याना च्वन  
 इत्यादि धका भाविता याना लुमंका वनेमाल । व वेदनानुपश्यना  
 खः । उगु स्याइगु आदियात निको स्वकोति लुमंका फुले जुइगु  
 सुके जुइगुयात हानं लुमंका वनेगु खः । न्हाय्पनं सः ताल धाःसा  
 उकियात नं ताया च्वन, ताया च्वन धका भाविता याना लुमंका  
 यंकेमाल । अथे ताया च्वना खना च्वना आदि धका भाविता याना  
 लुमंका च्वनेगु धर्मानुपश्यना लिसे सम्बन्धित खः । उगु ताइगु-  
 यात नं छको निको ति लुमंके धुनेवं फुले जुइगु सुके जुइगुयात  
 हे हानं लुमंका वनेगु खः । का, आः ५-मिनेट्ति भाविता याना  
 लुमंका यंके माल ।

### अन्तिम वाक्य

५-मिनेट् पूवन । १- मिनेट्या दुनय् लुमन्ति जम्मा  
 न्यय्को ख्वीकोति दइगु जुया च्वन । ५-मिनेट् धायेवले २५०

[३०]

स्वया कम मजुइक (लुमन्तित) दये फु । व भगवान बुद्धयागु  
ध्येय अनुसार विपश्यना कुशल उत्पत्ति व अभिवृद्धि जुया वंगु  
खः । अथे भाविता याना लुमका च्वंच्वं समाधि शक्ति बांलाना  
वइगु अवस्थाय् नाम व रूप कारण व कार्ययात स्यूगु ज्ञान,  
उत्पत्ति विनाशयात स्यूगु ज्ञान, अनित्य दुःख व अनात्मयात  
स्यूगु ज्ञान आदि उत्पत्ति जुया मार्ग ज्ञान फल ज्ञान द्वारा निर्वाण-  
यात नं थुइका सीका अनुभव याना वने फइगु जुया च्वन ।

अतएव नकतिनि कना वयार्थे भाविता याना लुमकेगु  
यात शक्ति व क्षमतां भ्यावे जुक्व अभ्यास व प्रयास याना मार्ग  
ज्ञान फल ज्ञान द्वारा निर्वाणय् द्रुतगति थ्यंक वने फुपि जुये  
माल ।

साधु ! साधु !! साधु !!!

भाय् ह्यूम्हः— भिक्षु ज्ञानपूर्णिक (२८-११-८०)

थाय्— महासी सासना यैता, रंगून

दिः— ६-१-८१,

## (३) प्यंगू सत्य उपदेश

### सीके बहःगु सीकेया निति भावना विधि

सीके माःगु सीके बहःगु सत्य-धर्म धयागु प्यंगू सत्य खः । व (१) दुःख-सत्य-धात्थेगु दुःख स्वभाव (२) समुदय सत्य-धात्थेगु दुःख उत्पत्ति कारण धर्म (३) निरोध-सत्य-धात्थेगु दुःख शान्त जुइगु धर्म व (४) मार्ग-सत्य-धात्थेगु दुःख शान्त जुइकीगु कारण धर्म । थुपि प्यंगू खः ।

उगु प्यंगू मध्यय् दुःख-सत्य धयागु न्हापायागु भागय् कना वयागु उपादानस्कन्ध न्यागू नाम रूप धर्मत हे खः । उगु दुःख सत्ययात (परिञ्जेय्य) परिच्छेद व विभाजन याना सीके बहःगु, यथाथं रूपं सीके माःगु धका धर्मचक्र प्रवर्तन सूत्रय् कना विज्याना तःगु अनुसार खनिगु, ताइगु क्षणय्, नंतुना सिया च्वनिगु क्षणय्, नया सिया च्वनिगु क्षणय्, थिया सिया च्वनिगु क्षणय्, विचाः याना सिया च्वनिगु क्षणय् यथाभूत रूपं सीके फयेक भाविता याना लुमंका च्वनेमाः । खना ताया च्वनिगु क्षण-इत्यादी भाविता याना लुममंकल धाःसा क्षण क्षण पतिकं उत्पत्ति विनाश जुया च्वनिगु दुःख-सत्ययात गथे

खः अथे सीके मफइगुलि प्रकट जुया वइगु उगु नाम-रूप दुःख-सत्ययात यः ताइगु, न्ह्याइपु ताइगु तृष्णा धयागु समुदय-सत्य उत्पन्न जुया च्वनिगु खः । उगु तृष्णा द्वारा यः तायेका आशक्त जुया याइगु क्रिया-कर्मत नं उत्पन्न जुया च्वनिगु खः । उगु कर्मया कारणं याना न्हून्हूगु जन्म वारवार उत्पन्न जुया वृद्ध जुइगु, रोगं कइगु, मरण जुइगु आदि दुःखत नं निरन्तर उत्पन्न जुया च्वनिगु खः ।

खनिगु, ताइगु क्षण इत्यादी अटूट रूपं भाविता याना लुमंका च्वन धाःसा नामरूप दुःख-सत्ययात यथाभूत रूपं सीके दइगु कारणं याना यः ताइगु, न्ह्याइपु ताइगु तृष्णा निरोध जुइ माक्व निरोध जुया वनिगु खः । व समुदय-सत्ययात हटे यायेगु प्रहाण यायेगु कृत्य अन्त जुया वनिगु खः । अथे जुया खनिगु, ताइगु क्षण क्षण इत्यादी निरन्तर भाविता याना लुमंका च्वक पतिकं समुदय-सत्ययात (पहातब्बं) प्रहाण यायेमाः धका उपदेश याना तःगु धर्मचक्र प्रवर्तन सूत्र देशना अनुसार सिद्ध जुया च्वंगु धाये माल ।

अथे भाविता याना लुमंका पतिकं न्हूगु जन्मया नाम रूप दुःखत शान्त जुइ माक्व शान्त जुया वनिगु विपश्यना मार्ग सत्य द्वारा तदंग निरोध सत्यय् ध्वदु वना साक्षात्कार याना च्वनिगु खः । व उगु निरोध सत्ययान (सच्छिकातब्बं) साक्षात्कार यायेमाः, मार्ग सत्ययात (भावेतब्बं) भाविता यायेमाः धका कना विज्याना तःगु धर्मचक्र प्रवर्तन सूत्र देशना अनुसार सिद्ध जुया च्वंगु धाये माल । धात्थेगु निरोध सत्य निर्वाणय्

थ्यनिगु विधि व मार्गग न्यागू धयागु मार्ग-सत्य भाविता यायेगु विधियात छुं समय लिपा तिनि कने माली । नकतिनि संक्षिप्तं कना वयाथें भाविता याना लुमका विपश्यना मार्गग द्वारा निर्वाणय् थ्यनिगु विधियात मालुं न्य-पुत्र सूत्रय् थुकथं कना विज्याना तःगु दु ।

### भाविता याये मफयेवं निर्वाण तापाः

रूपं दिस्वा सतिमुट्टा, पियं निमित्तं मनसिकरोतो ।

सारत्तचित्तो वेदेति, तच्च अज्जोस तिट्ठति ॥

(सं-दु- २६६ थेरगाथा- ३२७)

वर्ण (रूप) खना भाविता याना लुममंकुसे स्मृतिहीन जुया च्वन धाःसा यः तायेके बहःगुयात नुगलय् स्वथना न्ह्याइपु ताइगु चित्तं अनुभव याना च्वनिगु खः । आशक्त नं जुया च्वनिगु खः । व थःमं इच्छा यानागु खनिबले थथे हे जुइ यःगु खँ स्पष्ट जू ।

तस्स वड्ढन्ति वेदना, अनेका रूपसम्भवा ।

अभिज्जा च विहेसा च, चित्त मस्सूपहञ्जति ।

एवं आचिनतो दुक्खं, आरा निब्बान वुच्चति ॥

अथे आशक्त जुया च्वंमहसिके खनिगु वर्ण (रूप) लिसे सम्बन्धितगु भिं मभिं अनुभव याइनु वेदना आपालं उत्पन्न जुइगु जुया च्वन । यः तायेके बहःगु खनिबले सुख वेदना उत्पन्न जूसा, तँ चायेकीगु खनिबले दुःख वेदना उत्पन्न जुइगु जुया

च्वन । यः तायेके बहःगुली लोभ उत्पन्न जूसा तँ चायेकोगुली  
 दोष उत्पन्न जुइगु जुया च्वन । अथे यः ताइगु दोष बी मास्ते  
 वइगु कारणं याना चित्तय् दुःख व कष्ट जुइगु जुया च्वन ।  
 अथे जुया भाविता याना लुममकुसे च्वनिम्हसिनं दुःख माला  
 जुया च्वनिथे जुइगुलि न्हून्हूगु जन्मत नं बारवार उत्पन्न जुया  
 दुःख सिया च्वने मालिगु जुया च्वन । तसर्थ- दुःख शान्त जुया  
 च्वंगु निर्वाण सतिना च्वंगु विधियात नं थुकथं क्यना तःगु दया  
 च्वन ।

### भाविता याये फूसा निर्वाण सःत

न सो रज्जति रूपेसु, रूपं दिस्वा पटिस्सतो ।  
 विरत्त चित्तो वेदेति, तच्च नज्जोस तिट्ठति ॥

वर्ण (रूप) खना भाविता याना लुमका च्वनिम्ह  
 व्यक्तियाके उगु खनिगु वर्णय् (रूपय्) भातचा नं यः तायेगु  
 मदइगु जुया च्वन । अवश्यं खः, खं खं पतिकं खना च्वना खना  
 च्वना धका अटूट रूपं भाविता याना लुमका च्वन धाःसा  
 उगु खना च्वनिगु वर्ण (रूप)यात हाकनं विचाः याना यः तायेगु  
 न्ह्याइपु तायेगु चित्त उत्पन्न जुइ मखुत । उगु खनिगु व खना  
 सिया च्वनिगु निगुलि तना तना मदया मदया वना च्वनिगु-  
 यात जक प्रकट रूपं थुया सिया च्वनिगुलि य. तायेके बहः नं  
 मजुइगु जुया च्वन । तँ चायेगु, दोष बीगु नं मदइगु जुया  
 च्वन । अथे जुया उकथं भाविता याना लुमका सिया सिया  
 च्वनिम्ह व्यक्ति मनं आशक्त जुइगु मदया करंवरं अनुभव

यायेगु कथं मात्र जक अनुभव याना च्वनिगु जुया च्वन ।  
उगु रूपयातं मभय् क्वात्तुक ज्वना घय्सुना तयेगु मदइगु जुया  
च्वन धका नं उल्लेख याना तःगु दया च्वन ।

यथास्स पस्सतो रूपं, सेवतो चापि वेदनं ।  
खियति नोपचियति, एवं सो चरतिस्सतो ।  
एवं अपचिनतो दुक्खं, सन्तिके निब्बाण वुच्चति ।

आः नकतिनि कना वयार्थे भाविना याना लुमंका सीका  
साधारण अनुभूति मात्र जुया च्वन धाःसा ( भाविता मया मस्यू-  
निबले उत्पन्न जुइ फूगु दुःख) उत्पन्न जुइगु अवसर मदया  
गना वनिगु जुया च्वन । भाविता मया मांसल धाःसा खनिगुया  
आधारय् उत्पन्न जुइगु तृष्णा, उपादानया कारण न्हूगु जन्म  
दुःखत उत्पन्न जुइगुर्थे भाविता याना स्यूम्ह व्यक्तियाके उजागु  
दुःखत उत्पन्न जुइगु अवसर मदया निरोध जुया वनिगु जुया  
च्वन धयागु थूकिया अभिप्राय ख । अतः न्हून्हूगु जन्म बारवार  
उत्पन्न जुया वृद्ध जुइगु, रोगं कइगु, मरण जुइगु आदि दुःखत  
निरोध जुया सुख सी मास्ते वःसा खं खं पतिकं भाविता याना  
लुमंका यथाभूत रूपं सदां सिया च्वनो कथं आचरण याना  
च्वनेमाः । अथे भाविता याना लुमंका सदां सिया च्वनिगु,  
उत्पन्न व अभिवृद्धि जुइका तये माःगु विपश्यना मार्गं धयागु  
(पूर्वभाग) न्ह्यलुवा मार्ग-सत्य खः । थुगु न्ह्यलुवा मार्ग-  
सत्ययात उत्पत्ति व अभिवृद्धि जुइकेगुलि आर्य-मार्गसत्य उत्तन्न  
जुया निरोध-सत्य धयागु निर्वाणय् निस्सन्देह थ्यनिगु जुया  
च्वन ।

अतएव न्हूगु जन्म आदि दुःख शान्त जुइकथं अथे भाविता याना लुमंका यथाभूत रूपं सिया च्वन धाःसा दुःख शान्त जुया च्वंगु निर्वाण सतिना च्वनिगु जुया च्वन धका नं उल्लेख याना तःगु खः । सतिगु गुकथं धाःसा अथे भाविता याना लुमंका च्वनेव उखुनु कना वयाथें विपश्यना ज्ञानक्रम वृद्धि जुया मार्गं ज्ञान फल ज्ञान द्वारा निर्वाण खनिगु व लुइगु जुया च्वन । दकसिबे न्हापां श्रोतापत्ति मार्गं फलय् थ्यने व हे श्रोतापत्र जुया सम्पूर्णं प्यगू अराय दुःख मुक्त जुया वनिगु जुया च्वन । मनुष्य व देवयोनी नं भिगु जन्म उत्तमगु जन्म जक प्राप्त जुया तीनगु तुच्छगु ववह्यंगु जन्म दुःखं मुक्त जुया वनिगु जुया च्वन । न्हेगू जन्मया दुने हे अरहत्त मार्गं फलय् थ्यना न्हूगु जन्म जुइगु, वृद्ध जुइगु, रोगं कइगु, मरण जुइगु आदि दुःख फुकं अलग जुया वनिगु जुया च्वन ।

सकृदागामि मार्गं फलय् थ्यना सकृदागामि जुया वन धाःसा निगू जन्मया दुने हे अरहत्त मार्गं फलय् थ्यंका न्हूगु जन्म जुइगु आदि सम्पूर्णं दुःख फुकं मदया वनिगु जुया च्वन ।

अनागामि मार्गं व फलय् थ्यना अनागामि जुया वन धाःसा मनुष्य व देवयोनि सम्बन्धी दुःखत मदया ब्रह्मलोक्य सुखं उत्पन्न जुया अरहत्त मार्गं फल ज्ञानद्वारा अरहन्त जुया सम्पूर्णं दुःखं मुक्त व शान्त जुया वनिगु जुया च्वन ।

आः नकतिनि कना वयाथें खनिगु क्षण्य् भाविता याना लुमंका विपश्यना ज्ञानं अरहत्त मार्गं फलय् थ्यना अरहन्त



जुया वन धासा परिनिर्वाण च्युतिया अनन्तरय् न्हूगु जन्म जुइगु, वृद्ध जुइगु, मरण जुइगु आदि दुःख धाक्व फुक्कं मुक्त व शान्त जुया वनिगु खः ।

उकिं थुगु जन्मया अनन्तरं निसें सम्पूर्ण दुःख सदां शान्त जुया वनी कथं, वा लिपायागु समयय् अप्वः जन्म जुइ म्वाक याकनं मुक्त व शान्त जुया वनी कथं खं खं पतिकं दृढता पूर्वक भाविता याना लुमंका वने माल । अथे नं मखुनिसा श्रोतापत्ति मार्ग फलय् थ्यना अपाय दुःखं सदां मुक्त जुया वनी कथं अभ्यास व प्रयास याना वने माल । अथे नं मखुनिसा छुं समय जक जूसां थःमं फुये भाविता याना लुमंका वने माल ।

आः कना वया च्वनागु खनिगुया सम्बन्धय् भाविता याना लुमंके बहःगु विधि खः । उगु खनिगुनी भाविता याना लुमंके बहःगुथें तुं हे ताइगुली, नं तुनेगुली, नया सिया च्वनिगुलो, थिया सिया च्वनिगुली विचाः याना सिया च्वनिगुलो नं भाविता याना लुमंका च्वनेमाः । उकिं भाविता मयासे लुममंकुसे च्वन धासा निर्वाण तापाइगु व भाविता याना लुमंका च्वन धासाः निर्वाण सतिना च्वनिगुयात छगू हे विधि कथं कना तथा विज्यागु खः । अथे जुया खनिगु क्षण पतिकं भाविता याना लुमंका च्वनेथें ताइगु क्षण पतिकं ध्वदुया सिया च्वनिगु क्षण पतिकं, विचाः याना सिया च्वनिगु क्षण पतिकं न दिपा मदयेक भाविता याना लुमंका यंका च्वनेमाल ।

**संक्षिप्त भाविता विधि देशना**

दिट्ठ-मुत्त-मुत्त-विञ्जातेसु धम्मसेसु दिट्ठे दिट्ठमत्तं भवि-

स्सति, सुते सुतमत्तं भविस्सति, मुते मुतमत्तं भविस्सति, विञ्जाते विञ्जातमत्तं भविस्सति ॥ खनिगु, ताइगु, थ्यनिगु, सिया च्वनिगु धर्मं” मध्यय् खनिगुयात भाविता याना लुमंका च्वन धाःसा खनिगु मात्र जुया च्वनि । ताइगुली ताया च्वनिगु मात्र जुया च्वनि । न्हाय्पं, म्ये, शरीरं थिया थ्यना च्वनिगुली थोगु थ्यनिगु मात्र जुया च्वनि । विचाः याना सिया च्वनिगुली विचाः याना सिया च्वनिगु मात्र जुया च्वनि । अथे खनिगु, ताइगु, थिया सिया च्वनिगु, विचाः याना सिया च्वनिगु मात्र जुइ कथं, खनिगु, ताइगु क्षण मात्र इत्यादी दिपा मदयेक भाविता याना लुमंका च्वनमाः धयागु (थुकिया) अभिप्राय खः ।

अथे खनिगु, ताइगु मात्र आदि जक स्थिर जुइगु कथं भाविता याना लुमंका च्वनेगु (एसेवन्तो दुक्खस्स) थ्व हे सम्पूर्ण दुःखया अन्त निर्वाण खः— धका भगवान बुद्धं मालुक्य पुत्र धयाम्ह भिक्षुयात संक्षिप्तं कना विज्यागु (देशना) जुया च्वन ।

उकियात श्रवण याना मालुक्य पुत्र भिक्षुं खनिगु क्षण आदिलय् भाविता मयात धाःसा क्लेश दुःख, संसार चक्र दुःख भोगे याये माला निर्वाण तापाइगु कारण व भाविता याना लुमंका च्वन धाःसा क्लेश दुःख, संसार चक्र दुःख मुक्त व शान्त जुया निर्वाण सतिगु कारण, निर्वाणय् थ्यं वने फइगु कारण, वं थूगु व स्यूगु भगवान बुद्धयात विन्ति याःगु जुया च्वन । भगवान बुद्धं वं धाःथे धाःथे खःगु खँ नकतिनि ब्वना न्बंका वयाथे (रूपं दिस्वा सति मुट्ठा—इत्यादि धका) देशना याना विज्यात ।

उक्तं खनिगु आदि लुया वक्व पतिकं भाविता याना लुमंका चवनेगु द्वारा छं समय लिपा गुलिचां मदुवं आयुष्मान मालुक्य पुत्र अरहन्त जुया बिज्यात । उकिं आः नं मार्ग, फल, निर्वाणय् थ्यना श्रोतापन्न आदि जुइ मास्ते वःसा खं खं पतिक, ताता पतिकं, थ्युथ्यु पतिकं, विचाः याना स्युस्यु पतिकं, खना चवना, ताया चवना, नं तुना चवना, न तुना सिया चवना, नया सिया चवना, थिया सिया चवना, विचाः याना सिया चवना आदि धका अट्ट रूपं सदां भाविता याना लुमंका वना चवनेमाः । अथे भाविता याना लुमंका समाधि प्रबल जुया वइगु अवस्थाय् (समाहितो यथाभूतं पञ्चानातिचित्त समाधिस्थ जुल धाःसा यथाभूत रूपं सिया चवनिगु खः धका देशना याना बिज्याना तःथे) नाम-रूपयात छुटे याना सिया चवनिगु खः । कारण व कार्ययात नं बांलाक सिया चवनिगु खः । छगू क्षण हे दिपा मदयेक उत्पत्ति विनाश जुया चवनिगु खः धका नं सिया चवनिगु खः । अनित्य खः, यः तायेके बहः मजूगु दुःख मुक्कं खः, सजीव आत्मभाव मखुगु स्वभाव धर्म मात्र खः धका नं स्वज्ञानं सिया वइगु खः । सिया वइगु विधि गुक्थं धा सा—

### भाविताया क्षणय् यथाभूत रूपं सिया चवनिगु

समाधि शक्ति प्रबल जुया वइगु अवस्थाय् खना चवना धका भाविता याना लुमंका पतिकं, खनिगु रूप मेगु, खना स्युगु चित्त मेगु, खना सिया चवनिगुया स्थान चक्षु प्रसाद

रूप मेगु धका सिया च्वनिगु खः । इपिं स्वंगू मध्यय मिखा व वर्ण रूप खः, उगु रूपं छुकियात नं सीके मसः । खना च्वगु चित्त नामधर्म खः, उगु चित्त वर्णयात खना सिया च्वनिगु स्वभाव खः । भाविता याना सिया च्वंगु नं नामधर्म खः । उकिं खना च्वना धका भाविता याना लुमंका च्वं पतिकं मिखा व वर्ण रूप, खना च्वंगु व लुमंका सिया च्वगु नाम, थुपिं नाम व रूप निगू मात्र जुया च्वन, आत्मभाव अहंभाव मखु, स्वभाव धर्म मात्र खः धका यथा-भूत सिया वङ्गु जुयाच्वन । व (नामरूप परिच्छेद) नाम व रूपयात परिच्छेद व विभाजन याना स्थूगु ज्ञान खः ।

ताया च्वना धका भाविता याना लुमंकेबले नं न्हाय्पं व शब्द रूप, ताया च्वनिगु सिया च्वनिगु व लुमंका सिया च्वनिगु नाम थुपिं नाम व रूप निता जक दुगु ख. धका सिया च्वनिगु जुया च्वन ।

गन्ध नंतुनेबले नंतुना च्वना धका लुमंकेगु अवस्थाय् नं न्हाय् व गन्ध रूप, नं तुना सिया च्वनिगु व लुमंका सिया च्वनिगु नाम, थुपिं नाम व रूप निता जक दुगु खः धका सिया च्वनिगु जुया च्वन ।

नसा नया च्वनेबले सवाः सिया च्वनिगु क्षणय् चाकु, पाउँ आदि धका भाविता याना लुमंका च्वनेगु अवस्थाय् म्ये व रस रूप, सवाः सिया च्वनिगु व लुमंका सिया च्वनिगु नाम, थुपिं नाम व रूप निता जक दुगु खः धका सिया च्वनिगु जुया च्वन ।

वना च्वना, दना च्वना, फेतुना च्वना, थिया च्वना, फुले जुया वया च्वन, सुके जुया वना च्वन आदि धका भाविता याना लुमंकेबले नं काय प्रसाद रूप व थिया सीके माःगु रूप, थिया सिया च्वनिगु व लुमंका सिया च्वनिगु नाम, थुपि निता जक दुगु खः धका सिया च्वनिगु जुया च्वन

कल्पना याना च्वना, विचाः याना च्वना-आदि धका भाविता याना लुमंका च्वनेबले नं विचाः याना सिया च्वनिगुया आधार रूप व विचा याना सीके माःगु रूप विचाः याना सिया च्वनिगु व लुमंका सिया च्वनिगु नाम, थुपि नाम व रूप निता जक दुगु खः धका सिया च्वनिगु जुया च्वन । उगु सीकेगु त्रिधिलय् विचा याना सिया च्वनिगु चित्त चेतसिक नाम नं दु । नाम प्रज्ञप्ति व सण्ठान प्रज्ञप्ति न दु । तर अथे नं रूप प्रत्य प्रदार्थ करं विचाः याना सिया च्वनिगु हे आपाः जुया च्वन । उकि विचाः याना सीके माःगु रूप धका जक उल्लेख याना तःगु खः ।

आः कना वयागु अनुसार नाम व रूप छुटे याना सिया वइगु ला विशेष ज्ञान दुम्हसिके जक अप्वलं अप्वः पूर्ण रूप उत्पन्न जुइ यःगु जुया च्वन । ज्ञान खतं नया च्वापिके अल्प मात्राय् छुं भति जक उत्पन्न जुइ यःगु जुया च्वन । अप्वः अप्वः पूर्वक पूर्वक सीके धयागु अःपु मजू । अथे नं ज्ञान खतं नः पिसं छुं भति जक स्युसां नाम रूप परिच्छेद ज्ञान पूर्ण जू धायेमाः ।

उकथं नाम व रुपयात विभाजन याना सीका समाधि व ज्ञान वृद्धि जुया वइगु अवस्थाय् भाविता याना लुमंका च्वं च्वं कारण व कार्ययात नं सीके माक्व सिया वये यःगु जुया च्वन ।

सिया वइगु गुकथं धाःसा-वना च्वना धका भाविता याना लुमंका च्वनेबले वने मास्ते वःगु चित्त उत्पन्न जुया वये यः । अले वने मास्ते वःगु चित्तया कारणं वनेगु जुया च्वंगु खनि धका नं सिया वइगु जुया च्वन । दनेगु व फेतुइगु अवस्थाय् नं दने मास्ते वइगु चित्तया कारणं दनेगु जुया च्वन, फेतुइ मास्ते वइगु चित्तया कारणं फेतुइगु जुया च्वन धका नं सिया वइगु जुया च्वन । फुले जुया वया च्वन, सुके जुया वना च्वन धका भाविता याना लुमंका च्वनेगु अवस्थाय् नं स्वास प्रस्वास वायुया कारणं, फुले जुइगु सुके जुइगु सनिगु रूप उत्पन्न जुइगु खनि धका नं सिया वइगु जुया च्वन ।

खना च्वना धका भाविता याना लुमंका च्वनेबले नं खने माःगु दया खना च्वन, मिखा दया खना च्वन, स्वये लाना खना च्वन आदि धका सिया वइगु जुया च्वन । ताया च्वना आदि धका भाविता याना लुमंका च्वनेबले नं थथे हे सिया वइगु जुया च्वन । अथे जुया वनेगु दनेगु, फेतुइगु फुले जुइगु, सुके जुइगु, खनिगु ताइगु आदि फुक्कं जि याना जूगु मखु, थःथःगु कारणं याना बारबार उत्पन्न जुया च्वंगु कार्यं धर्मत जक खः धका थथे सीके माक्व सिया वइगु जुया च्वन । व उगु काणर व कार्ययात विभाजन याना क्यनीगु प्रत्यय परिग्रह ज्ञान खः ।

अनं ल्यू उत्पन्न जुया वक्वयात वना च्वना, दना च्वना फेतुना च्वना, फुले जुया वया च्वन, सुके जुया वना च्वन, खना च्वना, ताया च्वना, त्यानुया च्वन, स्थाना च्वन, मन स्यना च्वन, लय्ताया च्वना आदि धका भाविता याना लुमंका यंकेबले

लुमंकु लुमंकु पतिकं उत्पन्न जुया वःगु व भाविता याना लुमंका  
 च्वंगु न्हून्हूगु उत्पन्न जुया तना तना वंगु खना वइगु जुया च्वन ।  
 तर न्हापां खना वइबले ला पला छपला छपलाया आदि व अन्त,  
 फुले जुइगुया आदि व अन्त, आदि रुपं तातापाःगु रुपं जक खना  
 च्वनिगु खः । समाधि व ज्ञान विशेष रुपं प्रबल जुया वइबले  
 तिनि छपलाया दुने निगू स्वंगू भाग आदि रुपं वेगं उत्पत्ति व  
 विनाश जुया वन! च्वनिगुयात खना सिया वइगु जुया च्वन ।  
 अबले तिनि फुककं अनित्य खः, यः तोयेके बहः मजूगु दुःख मुक्कं  
 खः, आत्म जीव मखुगु स्वभाव धर्म मात्र खः धका स्वज्ञानं  
 स्पष्ट रुपं खना सिया वइगु जुया च्वन । अले तिनि अनित्यानु-  
 पश्यना, दुःखानुपश्यना अनात्मानुपश्यना धयागु विपश्यना  
 यथार्थ ज्ञानत भरिपूर्ण रुपं उत्पन्न जुया वइगु जुया च्वन ।

उगु अनित्यानुपश्यना आदि धात्थे विपश्यना ज्ञानत  
 छिंपं जुया सम्पन्न जुइगु अवस्थाय् आर्यं मार्गं ज्ञान फल ज्ञान  
 उत्पन्न जुया वया निर्वाणयात खनिगु जुया च्वन । अनंलि दक-  
 सिबे व्वय्यागु श्रोतापन्न जुया अपाय प्यंगुलि सदाया निंति  
 मुक्त जुया वनिगु खः । श्रेष्ठ उत्तमगु देव व मनुष्य योनी जक  
 उत्पन्न जुया (७)गू जन्मया दुने हे अरहत्त मार्गं फल ज्ञानद्वारा  
 निर्वाणयात हानं सिया खना अरहन्त जुया वनिगु खः । उकिं  
 वकसिबे व्वय्यागु श्रोतपन्न जुइ कथं कोशिस यायेगु अति महत्त्व-  
 पूर्ण ज्ञानाः पत्तख भाविता याना लुमंकेगु उल्लेख धाये ।

## ५-मिनेट्ति विपश्यना भाविता यायेगु

विपश्यना भाविता याना लुमंकेगु विधि उखुनु उखुनु कना वया थें खः । आःला संक्षिप्तं जक कना यंके । छि छि कथं मिले याना फेतुइ माल । मिखा तिसिना तये माल । चित्त स्मृतियात प्वाथय् तये यंका तये माल । फुले जुइगु व सुके जुइगु निसें शुरु याना भाविता याना लुमंका यंकेगु याये माल । सी मदुसा प्वाथय् ल्हातं थिया तये माल । फुले जुइगु यात आदि निसें अन्त तक क्वथीक ध्यान तथा मनं मनं फुले जुया वया च्वन धका लुमंके माल । सुके जुइगुयात आदि निसें अन्त तक क्वथीक ध्यान तथा मनं मनं सुके जुया वना च्वन धका लुमंके माल अथे फुले जुया वया च्वन सुके जुया वना च्वन धका लुमंका वना च्वं च्वं कल्पना, विचाः लुया वल धाःसा उगु चित्तयात नं लुमंका हानं फुले जुइगु सुके जुइगुयात हे लुमंका यंके माल । सः ताःसा ताया च्वना ताया च्वना धका निको स्वकोत्ति लुमंका हानं फुले जुइगु सुके जुइगुयात हे लुमंका वने माल । शरीरय् स्या सिगु लुया वल धाःसा नं स्याना च्वन स्याना च्वन आदि धका निको स्वकोत्ति लुमंका हानं फुले जुइगु सुके जुइगुयात लुमंका यंके माल । अथे ५-मिनेट्ति लुमंका यंका च्वनेगु ख, । ५-मिनेट् धयागु छुं ताउ मालिगु मखु । पलखं हे सिधया वनिगु खः ।

### अन्तिम वाक्य

५-मिनेट् पूवन । १-मिट्या दुने लुमन्ति जम्मा न्यय्



को ख्वीकोति दइगु जुया च्वन । ५-मिनेट् धायेबले २५०-  
 क्व स्वया कम मजुइक दये फु । अथे लुमंकु लुमंकु पतिकं  
 भाविता याना लुमंके फयेक विशेष उद्योग यायेगु सम्यग्-  
 व्यायम मार्गंग नं उत्पत्ति जुया च्वन । लुमना च्वनिगु स्मृति  
 मार्गंग नं उत्पन्न जुया च्वन । भाविता याना लुमंकेगुलो चक  
 थिर जुया च्वनिगु सम्यक्-समाधि मार्गंग नं उत्पन्न जुया च्वन ।  
 इर्पि (३-गू) समाधि मार्गंगत खः । उगु समाधि मार्गंगत  
 गुलि बलशाली व शक्ति सम्पन्न जुल उलि भाविता याना लुमंकेगु  
 यथाभूत रूपं सिया च्वनिगु सम्यग्-दृष्टि मार्गंग नं उत्पन्न जुइगु  
 जुया च्वन । यथाभूत रूपं सीके फयेक चित्तयात क्वछुका बीगु  
 सम्यक्-संकल्प मार्गंग नं उत्पत्ति जुइगु जुया च्वन । थुर्पि निगू  
 प्रज्ञा मार्गंगत खः । सम्यग्-वचन, सम्यक्-कर्मात्त, सम्पग्-आजो  
 विका धयागु शील मार्गंगत नं भाविता याना लुमंका च्वनेगु  
 क्षणय् सिद्ध जुया च्वनिगु जुया च्वन । तसर्थं फुले जुया वया  
 च्वन, सुके जुया वना च्वन आदि धका भाविता याना लुमंका  
 च्वं पतिकं मार्गंग च्यागू उत्पन्न जुया वया च्वंगु दया च्वन ।  
 उगु मार्गंग च्यागू बोधिसत्त्वयाके दकसिबे न्हापां उत्पन्न जुया  
 वःगु (मध्यम प्रतिपदा) दथुया आचरण खः । थुर्पि दथुया  
 मार्गंग आचरणं विपश्यना ज्ञान विशेष मार्गंग फल धर्म विशेषयात  
 उत्पन्न जुइके फूगु जुया च्वन । अथेया काणरय् थःथःपिनिगु छेँ  
 नं थ्व हे विधि व रुल नियम अनुसार फुथे चाथे लुमंका वने  
 निति निर्देशन विया च्वना । अथे फुथे चाथे भाविता याना  
 लुमंका यंकेगु पाखें याना समाधि ज्ञानत उत्पन्न जुइका मार्गंग

[५२]

ज्ञान फल ज्ञान द्वारा निर्वाणय् याकनं याकनं थ्यंक वने फूपि  
जुये माल ।

माहासी सयादो

भाय् ह्यू म्हः- भिक्षु ज्ञानपूर्णिक

सासना येता, रंगून, बर्मा

थाय्:-सासना येता, रंगून, बर्मा,

दि:-८-१-८१,

(१०-११-८०)



Dhamma.Digital

धर्मकीर्ति प्रकाशन  
(नेपाल भाषा)

- |                                |                            |
|--------------------------------|----------------------------|
| १) बुद्धया किंनिगु विपाक       | २७) शाक्यमुनि बुद्ध        |
| २) अभिधर्म भाग-१               | २८) अनत्त लक्खण सुत्त      |
| ३) मैत्री भावना                | २९) वासेट्ठी थेरी          |
| ४) ऋद्धि प्रातिहार्य           | ३०) धर्मचक्कप्पवत्तन सुत्त |
| ५) योह्य म्हाय्                | ३१) लक्ष्मी घो             |
| ६) पञ्चनीवरण                   | ३२) महास्वप्न जातक         |
| ७) बुद्ध धर्म                  | ३३) अभिधर्म भाग-२          |
| ८) भावना                       | ३४) बाखँया फल भाग-१        |
| ९) एकताया ताःवा                | ३५) " " -२                 |
| १०) प्रेम छु उवी ?             | ३६) जातक बाखँ              |
| ११) कर्तव्य                    | ३७) राहुलयात्त उपदेश       |
| १२) मिखा                       | ३८) अहिंसाया विजय          |
| १३) बुद्धया अन्तिम यात्रा-१    | ३९) प्रौढ बौद्ध कक्षा      |
| १४) " " " -२                   | ४०) भूखँहा पासा मज्यू      |
| १५) त्रिस्तन गुण स्मरण         | ४१) बुद्धया अर्थनीति       |
| १६) परित्राण (द्वितीय संस्करण) | ४२) श्रमण नारद             |
| १७) कर्म                       | ४३) शास्त्रि व मैत्री      |
| १८) प्रार्थना संग्रह           | ४४) उखानया बाखँ पुचः       |
| १९) बाखँ भाग-१                 | ४५) पालि भाषा अवतरण        |
| २०) " " -२                     | ४६) पालि प्रवेश            |
| २१) " " -३                     | ४७) चमत्कार                |
| २२) मत्ति भिसा गति भिनी        | ४८) मणिचूड जातक            |
| २३) बौद्ध ध्यान                | ४९) चरीत्र पुचः            |
| २४) हृदय परिवर्तन              | ५०) महाजनक जातक            |
| २५) ल्लापायाह्य गुरु सु ?      | ५१) गृही-विनय              |
| २६) बोधिसत्त्व                 | ५२) बाखँ भाग-४             |

- ५३) अभिप्रर्ष  
 ५४) सप्तारत्न धर्म  
 ५५) महासति पट्टान पुत्र  
 ५६) शान्तिया स्वाय  
 ५७) चरित्र पुचः भाग २

- ५८) बुद्ध व शिक्षा  
 ५९) जातक माला भाग-१  
 ६०) बौद्ध ध्यान भाग-२  
 ६१) विश्व धर्म प्रचार

(नेपाली भाषा)

- १) बौद्ध प्रश्नोत्तर  
 २) बौद्ध दर्शन  
 ३) नारी हृदय  
 ४) बुद्ध शासनको इतिहास  
 ५) पटाचारा  
 ६) ज्ञानमाला  
 ७) बुद्ध र वहाँको विचार

- ८) शान्ति  
 ९) बौद्ध ध्यान  
 १०) पञ्चशील  
 ११) लक्ष्मी  
 १२) उवाचको कथा संग्रह  
 १३) बौद्ध जगतमा स्वास्थ्य सेवा  
 १४) मिलिन्दप्रश्न

Dharmakirti Publication--  
 (English)

1. Buddhist Economics & The Modern World
2. Dharmakirti Vihar Today