

योगीया चिट्ठी



भिक्षु अश्वघोष

योगीया चिह्नी



प्रकाशक
धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठी
श्रीघः, नघः स्वाः, ये

बुद्ध सम्बत् २५२५

नेपाल सम्बत् ११०२

विक्रम सम्बत् २०३८

प्रथमावृत्ति १२००

Dhamma.Digital

थाकू :

शाक्य प्रेस, ओम्बुबहाः,

थे । फोन : १३६०४

थःगु खँ

थ्व 'योगीया चिट्ठी' घैगु सफूचा ध्यान भावना दैनिक जीवने गुकथं छ्यलायंक्यगु घैगु खँ थ्वीका बी या लागी चिट्ठीया आदान प्रदान जूगु कथं च्वयागु खः । चिट्ठी छपु निपुया लिसः च्वयागु नं दु । नेपाल सम्बत १०६२ साले चिट्ठीया रूपे सितु पत्रिकाय् नं छापे ज्वी घुकल । गुगुं आः हे तिति च्वयागु नं दु ।

थ्व सफू च्वयाया जिगु मुख्य विचार खः ध्यान भावना घैगु थ्व कीगु दैनिक नाप छु सम्बन्ध दु, न्हि न्हिसिया व्यवहारे गुकथं छ्यला यंके माः घैगु थ्वीका बीत खः । जि परमार्थ कथं भावनाया अर्थ मथूनि । जि थूथे निर्वाण घैगु थ्व हे जीवने खनीगु वस्तु खः । थ्व जीवन ताले मलाकं निर्वाणया आशा याय्गु चन्द्रमा माल धका स्वया च्वनेगु बराबर खः । गनं गनं विदेशे नं, कीथाय् नं देखावटी कथं अर्थात् पिनें जक भावनाया ज्या जुया च्वंगु दु । धार्थे मानसिक उन्नति पाखे उस्त ध्यान मवं । थ्व खतरागु लक्षण खः । थ थःगु छल्कपट व कतिलापाकगु ज्ञां बदले मजू । बुद्धया धापूकथं थःके मदुगु गुण दु

(ख)

धका क्यनेगु बानि साब बांमलागु चाला खः । भगवान् बुद्धं
दय्का विज्यागु पाराजिका नियम प्यंगू मध्ये छगू खः थः के
मदुगु उत्तमगु मनुष्य गुण धर्म दु धका क्यना मनुतेत भुले
याय्गु ।

धर्म व ध्यान भावना व्यवहारे गुकथं छ्यलेगु थ्व छगू
गम्भीरगु समस्या खः । भोतया ध्यान कुटीसं उखुनु मोहनीबले
क्लिम्हति थः थः ध्यान च्वं बल । उकी ल्याय्महचात स्वम्ह
दु । छम्हेस्यां न्यन-थ्व भावना समाधिया खँ न्यनेबले
व्यवहारे छ्यला म्वाना च्वने थाकु । थ थे न्यनी बले चित्त
बुक्के ज्वीक लिसः बी अःपु मजू ।

आनन्दकुटी नं त्रिभुवन विश्वविद्यालयया प्रोफेसर छम्ह
बरोबर ध्यानं या वै च्वं मेस्यां न्यन-बौद्ध ध्यान घंगु चित्त
एकाग्र याय्गु व होश दय्का च्वनेगु धाइ । थ्व नितां खँ थ्वीका
काय् अःपु मजू, व्यवहारे छ्यलेगु ला क्लन थाकु । थःम्हं याना
च्वनागु ज्या मभिगु व मज्यूगु धका बांलाक चाः एसा नं उकिं
मुक्त ज्वी मफु । व हे ज्या याना च्वने माल । थ्व समस्या
गथे याना मदय्केगु ? थ्व प्रश्न न्यना बले जि पाक जुल ।
न्यना तथा थें मज्यूगु ज्या मय्यिगु, मज्यूगु यात धाय्व
दुःख ज्वी, मनया बसे च्वने मते धाय्साः, तर चित्त नं अज्योगु
समस्या दु । थुकिया कारण निता दु (१) प्याखँ ह्वी मसया
दबू माथं मवं धाय्गु छगू । (२) धात्थे धाय् माल धाःसा
दबू माथं मवना प्याखँ ल्हुइ मछिगु नं दु । मालब

वातावरण व परिस्थिति याना, मेपि तँ चाइ धका नं, व्यवस्था
 बां मलागुलि नं वाध्य जुया मज्यूगु ज्या याना च्वनेमाः । मेगु
 खः मन वः मलाना नं अथे जू । मिं प्वी धका स्यूसां मि
 थिया च्वने माःथें जुया च्वं । जिं थुगु वारे लिसः बांलाक वी
 मफु । उकिं जि ध्यानगुरु ज्वी योग्य मजूनि धका थ्वीका कया ।

श्व सफू च्वयागु ध्यानया अनुभवी व गुरु जुया मखु ।
 छम्ह योगी (साधक) व विद्यार्थीया रूपे जक खः । ध्यान
 प्रेमी पित्त छुं उपकार ज्वी ला घैगु मती तथा जक च्वयागु
 खः । खरानि घैगु बुलुसे च्वंसा नं फोहरगु थलबल यचुसे
 च्वंका ब्यू । अथे घैगु खरानि सफा मजूसां नं मेपिन्त सफायाना
 ब्यू । अथे हे घै थें जि नं ध्यान वः मलाःसा नं श्व सफू
 च्वयागुलि अवश्य ध्यान प्रेमी पित्त उपकार ज्वी, अले ध्यान
 याना थें व्यवहारे नं छ्यला यंकी घैगु आशा व भलसा दु ।

जित ला ध्यान भावनाया अध्ययनं व छक निक
 अभ्यास यानागुलि गाक्कं फाइदा दु । जि थःत मनीगु व
 मयोगु खँ न्यने बले सह याय् मफुम्ह, तँ पिहाँ वैम्ह आः
 उलि मजुल । खः जा तँ पिहाँ वैगु हे जि घैगु अहं भाव खः ।
 थथे धाय्वले श्व च्वै च्वं मेसिके तँ दहे मन्तला धका च्वनी ।
 अथे मखु । आः नं तँ पिहाँ वोनि । उकिं हे खः खरानिया
 उपमा बियागु । मन नं चंचल तिनि । तर होश दै वो ।
 करप्सिं मिले मजूगु ज्या याइ बले थःत मयोसा, थःम्ह नं

(३१)

अथे मिले नजुनु ज्वा याय् मज्यू वंगु लुमना वो । छल्ले ला
घ्वाज्ज वः मलापिसं धुमु वारे सफू च्वेगु न बुद्धिबिलासिताया
ज्वा घाःसां मपा ।

भाषा प्रश्न

जि च्वयागु सफुत्ती भाषाया स्वरूपता मदु । निता
भाय् दु । मथे कि- जुइ-एवी । मनूतेत-मनूतयत् । घया थें-धै
थें । कोस्ता-वःसा । यो-यः । दिकेत-दयकेत । नेत-नयत् । वो-वः ।
नेपाले-नेपालम् । जिगु लागी थ्व जितां भाय् शुद्ध । ब्वनी-
पिसं थुल धाय् वं माः । तर मसः मस्यूपिसं च्वे संगु व थ्वीगु
भाय् जित्त यो । जांचे घास ज्वीत व सिरषा काय्त्त ला
भाषाया स्वरूपता दय् हे माः ।

थ्व सफू छापेयाय्त् दाता चूलाका ब्यूम्ह धम्मवती
अत्तरिकायात् आपालं सुभाय् दु । शाक्य प्रेसयत्त नं धन्य-
वाद मन्थुसे च्चने मफु ।

अश्वघोष

संघाराम

लुति, विष्णुमती

१८ कासिक ने. सं ११०२

प्रकाशकीय

श्व “योगीया चिट्टी” धैगु ध्यानया सफू धर्मकीर्ति विहार
पाखें छापे याय् खना साब लय्ता वो । श्व धर्मकीर्ति विहार
पाखें पिहाँ वोगु ८२ गूगु सफू खः ।

कीगु मनयात बुलुसे च्वंका बीगु क्लेशत ईर्ष्या, लोभ, द्वेष,
मोह अले तस्सकं बांमलागु अहङ्कार आदि कुसंस्कार मदय्का
छोय्त ध्यान भावना अभ्यास मयास्य मगा धैगु खँ श्वीका
काय्त थुजोगु सफूत ब्वने बह जू ।

योगीया सफू च्वया बिज्याह्य पूज्य अश्वघोष भन्तेयात व
श्व सफू छापे याय्त ध्यवा दान बिया दीपि आशामाया अजिया
परिवारपिन्त नं धन्यवाद मब्यूसे च्वने मफु ।

आशामाया अजि अन्तिम अवस्थाय् नं धर्मकीर्ति विहारया
हःल तःकु ज्वीक थपे याना ब्यूगु खँ नं लुमंका ते बह जू ।

— धम्मवती

अध्यक्ष, धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठी
श्रीघः, नघः त्वाः, ये

धर्मदान

श्व “योगीया चिट्टी” धंगु सफू दिवंगत
आशामाया राजकर्णिकारया पुण्य
स्मृतिस धर्मदान यानागु पुण्यं
वय्कयात भि उवीमा
धका प्रार्थना
यानापि-

दिवंगत आशामायाया परिवार
मरू त्वाः



स्व. आशामाया

जन्म- विक्रम सम्बत १९६० श्रावण मृत्यु- विक्रम सम्बत २०३७ माघ

विषय-सूचि

| विषय | पृष्ठ |
|----------------------------------|-------|
| माँया गुण | |
| बौद्ध भावना | १ |
| भावना याना बले जूगु अनुभव | २३ |
| ध्यान छाया | ३१ |
| ध्यान याय्त माःगु गुण | ३७ |
| मेगु नं ध्यान याइपित्त | ३९ |
| भिक्षुपि सिकं उपासिका न्हापा लाक | ४० |

नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मासम्बुद्धस्स

माँया गुण

पार गथे जुइ, माम यागु गुण नं ॥

सेवा याय मफु जिनं, थ्व पापी मन नं ॥१॥

गर्भ वास चवना बले, गुलि दुःख सिया दिल ॥

जित दुःख जुई धका, गुली म्हुतु म्हाला दिल ॥

अति कष्ट सह याना जन्म ब्युम्ह माम या ॥

भक्ति याय् मफु जिनं, थ्व पापी मन नं ॥१॥

खि फाय् च्व फाय् धाय् मसः, उखें थुखें फानाबी ॥

नवः घचा सह याना, हुयका चोयका छोयाबी ॥

भ्वातीं थें दुःख सिया, हुर्के याम्ह माम या ॥

तहल याय् मफु जिनं, थ्व पापी मन नं ॥२॥

च्चिकं चाकं बुइका बी, पित्त, पीका मुले तई ॥

छवा सोया मुसुँ न्हिला, दुःख फुखं तंका छोई ॥

अमृत धारा दुरू त्वंका, बोलं कुम्ह माम या ॥

सेवा याय् मफु जिनं, थ्व पापी मन नं ॥३॥

नये त्वने धाय मसः, इले विले त्वंका चवनी ॥

ःह्यागु ज्याखँ याना चोंसाँ, जि हे तुं लुमंका चवनी ॥

चान्हँ न्हिनं जुजु धका, घय घय पुइम्ह माम या ॥
भक्ति याय् मफु जि नं श्व पापी मन नं ॥४॥

छथु निथु मुसु वई, म्हे ज्यु मदेक धंधा काइ ॥
मिखा दंक खोबी तथा, अजि बैद्य क्यना सोई ॥
चोकि होले हाले याना, म्वाका तम्ह माम या ॥
भक्ति याय् मफु जि नं, श्व पापी मन नं ॥५॥

न्यादँ उमेर दसें निसें, आखः वोंके थाले याई ॥
ह्येका अनेकं जतन याना इलम कमाई देका बिई ॥
विबाह कर्म फुक्कयाना, लय लय ताहम्ह माम या ॥
सेवा याय् मफु जि नं, श्व पापी मन नं ॥६॥

जिगु निमित्त दुःख स्यु स्यु, उमेर नं धत्के जुल ॥
ल्हा तुति सिथिल जुया, सने साने मफुत ॥
अले छंगु भपे धका, भर काम्ह माम या ॥
तहल याय् मफु जि नं, श्व पापी मन नं ॥७॥

श्व अन मोल चोला, हानं लिपा दइगु मखु ॥
लाख चौरासी हित्तु हिला, तरे ज्वीत ब्युगु ॥
माया मोइ जालं क्यना, चेत काय् मफुत ॥
आः गथे याये दैब, बेर थ नं फुइन ॥८॥

बौद्धभावना

आनन्दकुटी
स्वयम्भू,

प्रिय ध्यानप्रेमी,
भितुना दु ।

पौ निपौ थ्यंगु तन्हु दत । छपौ वाराणसी प्राप्त जुल,
मेगु छपौ बुद्धगयाय् । छं सिहेस्यू जि श्री सत्यनारायण गोयन्काया
भावना तालीम काःवना च्वनागु । फिन्हु फिन्हुया भावमा
कोर्स (शिविर) जूगु । जि स्वक भाग कया । भावनायाना
च्वंतले जिगु जीवन बन्धनमय जुल । मेखतं धाय्माल धाःसा
घण्टामय जुल । गंया आज्ञानुसार जुया च्वना । संसार नाप
अलग धाःसां ज्यू । पिनेया छुं समाचार मस्यू । अखबार
स्वय् मज्यू । सफू स्वय् मज्यू । रेडियो न्यने मज्यू । चिट्ठी
च्वय् मज्यू । पिनें वैगु चिट्ठी ला स्वय् ज्यू धाय्माः । चिट्ठी
च्वय्गु फुर्शत नं मदु । भावना सिधय्का जक बांलाक चिट्ठी
च्वय्गु मती तया च्वनां । छिगू चिट्ठीया लिसः नं ताहाकः याना

(२)

बी माःगु जुया च्वन ।

जि २० माघ २०२६ खुनु नेपाः ध्यंक वया । ध्यंक वसें निसें भावना याना वोम्ह धका माने याना भोजनया निमन्त्रणा कोः कोः बल । म्हा धाय् मज्यू । ध्व भिक्षु जीवन हे करपिनि भरोसाय् खः । आश्चर्य चाः, भावना या खँ न्यपिं उस्त मद्दु जितः माने जकं याना च्वन ! श्रद्धाया महिमा मखा धाय् !

निमन्त्रणाय् वना वाउँ पाउँ नयाबले जोर बल । मुसु वया बाँछि मयाक लासाय् आराम काय् माल । मर्सय् वना लिहाँ वय्व खालु-ति त्वनेमाः धाइगु । न्हापा छेँ जिमि माँ दुबले त्वंका च्वंगु नं खः । आः आनन्दकुटी जंगले च्वं च्वना । सुना खालुति त्वंकी ? त्वनेमाः धापिं नं सुं मद्दु ।

प्रकृति जिगु भावना वल्ला ला मलाला धका परीक्षा याःगु जि मस्यू । जि जाँचे असफल जुल । उर्कि छिगु पौया लिसः याकनं बी मफुत । जि स्यू पौया लिसः याकनं बी मफुं सां नं छि तँचाय् मसःम्ह धका ।

आः पौया लिसः शुरू याय् । छिगु पौले महत्व पूर्णगु खँ यक्वं दु । थौं छगू-निगूया जक लिसः बी मज्यू ला ?

छि सुफाव छगू बिया हगु दु- “भन्तेया भावना याना बिज्याःयें मिथ्यादृष्टि छता तोता बिज्याहुँ । हानं थुकी नं भन्तेनं मखुथे थ्वीका बिज्याइ ला धका जि ग्याः ।”

ध्व सुफाव बिया हःगुयात आपालं धन्यवाद । थनं

मिथ्यादृष्टिया अर्थे स्पष्ट याय् माःगु दुथें ताः । साधारण बौद्ध सफुती मिथ्या दृष्टि घैगु नाना प्रकारया चोया प्रति विश्वासयानाः, पूजायानाः वरदान काय्गु, खुसी मोल्हुया पाप कटे जू धका विश्वास याय्गु, पुनर्जन्म मदु धका लाक्को-पाक्को सना ज्वीगु, पुनर्जन्म दु धका थ्व जन्मे वल्वा थ्वल्वा मदुसां लिपाया जन्मे सुख सीगु आशा आदि थुपिं फुक्कं मिथ्यादृष्टि खः । तर, छि च्वया हगु मिथ्यादृष्टिया अर्थ मेगु हे ज्वीमाः । एनं “मिथ्यादृष्टि” छता तोते माः धागु खनेवं क्संक वन । उखुनु कीपिं छपुचः मुनाः कार्यक्रम दय्केगु बारे खँ जबले छि सुक्काव छगू तल । उगु सुक्काव बारे जिं मखुथे थ्वीका कया । उकिं याना तःधंगु भ्रम जू वन । गलत फहमी धाय्ला असम-कदारी धाय्ला घै थें जूवन । थुकियात मिथ्यादृष्टि धाइ । छि च्वै हःगु ‘मिथ्यादृष्टि’ शब्द नं थ्व हे अर्थे ज्वीमाः । सम्यक्दृष्टि दत धाय्वं मिथ्यादृष्टि तना वनी । अथवा ध्यान भावना बल्लात धाय्व मिथ्यादृष्टि तना वनी । धात्थें खः मिथ्यादृष्टि साप ग्यानापुसे च्वं । थ्व मदय्केत यक्व ध्यान अभ्यास याय् मानि । वातावरण बांलाके मानि । जिके अज्ज नं मिथ्यादृष्टि भतीचा ल्यना च्वन तिनि । थ्व दृष्टि तोता छोय्त कुतः याना च्वनागु दु । सुक्कावया लागी हानं छको धन्यवाद दु ।

छि न्यना हःगु मेगु न्ह्यसः खः — “भन्ते, भावना घैगु छु ? भावना याना छपिन्त छु अनुभव जुल ?”

न्ह्यसः (प्रश्न) साप बांला । बरु भ्वे वने बले मचा

(४)

छम्ह नं ब्वना यंकेथें प्रश्न नाप मेगु प्रश्न नं घाना हल । ठीक हे जू । विद्यार्थी जुया च्वंगुलि जिज्ञासापूर्ण प्रश्न न्यना हल ।

भावनाया शाब्दिक अर्थ खः अभ्यास । धात्थें खः थें धाय् माल धाःसा चित्त एकाग्र याय्गु (मन बःलाकेगु) व चित्त शुद्ध याय्गु खः । मेकथं धाय्माल धाःसा होशियार जुया उन्नति याना यंकेगुयात हे भावना धाइ । सिद्धान्तसिकं अभ्यास मू वं । अले जक व्यावहारिक जुइ । अभ्यास मदबले सिद्धान्त छु नि छु ज्वी । ब्वसा जक खः । छु अभ्यास याय्गु ? थ्व माकःथें चंचलम्ह चित्तयात बशे तय्गु, तालीम याय्गु अभ्यास खः । मन बःमलात धाय्व समाजे च्वना ज्या याय् फैमखु । विचलित ज्वी । निराश ज्वी समाज खना बिस्युं वने मास्ति वै ।

भावना बुद्ध-धर्मया दुगक्वेँ खः । भगवान् बुद्धं आपालं धैथें शील (सदाचार) समाधि (एकाग्रता) प्रज्ञा (विवेक बुद्धि)या जक भिक्षुपिन्त उपदेश वा शिक्षा बिया बिज्याइ । सदाचार विना समाधि दै मखु । समाधि मदय्कं प्रज्ञा नं दैमखु । आपासिया विश्वास खः भावना धैगु याकचा समाजं तापाक च्वना मिखा तिसिना च्वनेगु । थ्व पाय्छि मजू । भावना धैगु समाजं अलग ज्वीत मखु । समस्या गुकथं सुलखे याय् फै व उपाय मालेगु ताचा हे भावना खः । समाधि बल्लाम्हसित मुनानं क्वथले फैमखु । गथे कि छधी जुया च्वंगु पर्वतयात फसं संके फै मखु । वया लागी निन्दा-प्रशंसा नितां बराबर खः । बरू तंपिकाय् मज्यू । शहयाय् फय्के माः । थःत थःम्हं म्हसीके माः । थथे धैगु थःगु गल्लि खंके माः । थथे ध्वीका

काय्त हे बुद्ध "आनापानसति" आश्वास प्रश्वासे (सासः दुहाँ पिहाँ ज्वीगुली) ध्यान तथा चाय्का च्वनेगु भावना कना विज्यागु ।

सासः दुहां-पिहां ज्वीगुली होश तथा च्वने बले छु ज्वी ? न्ह्यावलें होश दया च्वनी । सतर्क जुया च्वने फत धाःसा मनूतसें गुवलें हे गलित याइमखु । थ्व "आनापान" सति भावना याना च्वनेवले थःगु दोष न्हाय्कनेथें बांलाक खने दै । अले करपिनिगु दोष मालेगुली ध्यान वनी मखु । थः सुधार ज्वी । सकसिनं अथे थ्वीका काल धाःसा समाज सुधार ज्वी । व्यक्ति-समूहयात हे समाज धाइ । व्यक्ति सुधार मज्वीकं समाज सुधार ज्वी मखु । बौद्ध भावनाया मूल लक्ष्य हे सुधार अले समाज सेवा ।

थ्व पवित्र चित्तयात ईर्ष्या, लोभ, द्वेष, मोह आदि क्लेशं शोषण याना तल । मैत्री व करुणां शोषण मया । उकिं वर्तमान अवस्थायात म्हमस्यू । मनूत कि त न्हापा न्हापायागु खँ कया अलमले ज्वी, ल्वाना च्वनी, कि त लिपा-लिपाया खँ कया अलमले जुया च्वनी ।

अँ ! थन चित्त बशे तय्गुयात हे भावना धाइ धैगु चारे चर्चा याना । छुल्ले, थज्यागु भद्रगोल समाजे च्वना, नाना प्रकारया आरम्भण (रूप, शब्द आदि दृश्य) छ्चाखेरं दय्क थ्व माकःथें जागु चित्तयात गुकथं बशे तय्गु ?

थज्यागु बातावरणे च्वना चित्त बशे तय्गु वा शुद्ध

(६)

याय्गु अपुगु खँ मखु । थुक्किया लागी छुं दिन वा छुं हप्ता
नाना प्रकारया आरम्मणं तापाक एकान्ते च्वना 'आना पान
सति' भावना याय्माः । अले थ्व चित्तयात वशे तय् फँ ।
हाराम्ह दोंह वा सलयात तालीम याय्त खिपतं वल्लागु थामे
चिना तय्माः । व उखे थुखे वनेत सँसं त्यानुया काय्ल ज्वी ।
नसा नं कम् याना खिपः नं चिकिहाक याना वी बले फ्न हे
न्यली । अथे हे थ्व चंचल चित्तयात नं एकान्ते च्वना आना-
पान रूपी थामे होश रूपी खिपतं क्वात्तुक चिना ततं वशे तय्
फु । थ्व चित्त तुरन्त पिहाँ वने यो । मिखा तिसिइवं छू छु
कल्पना वइ । चाहे मचाय्क मन पिहाँ वने यो । मेमेबले योयोगु
योयोथे स्वया च्वनागु अथे मस्वःसे च्वनेमाः । स्वःसां तुरन्त
चाय्का च्वनेमाः छु स्वया च्वना धका । थुकतं एकान्ते अभ्यास
यायां चित्त वशे च्वनी । थःत थःम्हं म्हसी । थःगु गलित खनी ।
अःने चित्त शुद्ध याना यंकी । खँ अप्पो ल्हाय्गु बानी तोता
ज्या जक याना यंकी ।

एकान्ते च्वनेगु घैगु सकसितं माः । वैज्ञानिक, राज-
नीतिज्ञ, डाक्टर व खेलाडी आदि फुकसितं एकान्ते च्वना
विचार याय्माः । हूलमूले च्वना छुंनं समस्या समाधानया
कल्पना वै मखु ।

भावना अभ्यास याय्गु व्यापारीतय्त नं माः । छ्यें
जा थ्वीपिं मय्जुपिन्त नं माः । लें ज्वीपिन्त नं माः । व्यापारी
पसले च्वनीबले भावना वःमलाःसा गुलि भावं मीगु, ध्यवा
गुलि काय्गु, गुलि लित वीगु छुं होश दै मखु । नैक्या धाःमह-

सित ग्वे विया च्वनी । जाथ्वीपिनि नं मन थातं मच्चन कि
 अथवा होश मन्तकि चि निको तया च्वनी, अले भातं बोह
 बिइका च्वनेमाली । अथे ज्वीगु भावना वःमलागुलि खः ।
 लेँ ज्वीपिनि, मोटर साइकल गया ज्वीपिनि, मोटर चलेयाना
 वनीपिनि होश मंत कि दुर्घटना (एक्सिडेन्ट) ज्वीका अस्पताले
 मूर्छा जुया च्वने माली । थ्व फुकं भावना वःमलागुया चि
 खः । न्ह्याबलें होश दय्का च्वनेगु हे ध्यान समाधि खः ।

भावनाया शत्रु स्वम्ह दु- १) आपा नय्गु बानी,
 २) आपा द्यनेगु बानी, ३) आपाखँ जक ल्हाना च्वनेगु बानी ।

पौ ताहाक जुया वल । बाकी प्रश्नया लिसः लिपा
 विया ह्य् मज्यूला ? भावनाया वारे थ्वयां न्हापा निगू सफू
 पिहां वै च्वंगु दु । उकी विस्तृत रूपं खँ च्वया तयागु दु । थौं
 विदा ।

भि तुनाम्ह

Dhamma.Digital योगी

आनन्दकुटी

स्वयम्भू,

प्रिय ध्यान प्रेमी,

पौ इले हे थ्यंगु खः । लिसः लिपा लागुलि अपसोस
 दु । पश्नोत्तर (चिट्ठीया लिसः) याकनं च्वय् मफुगुया कारण
 निता स्वता दु । छथी छिगु चिट्ठी प्रश्नत कं कं ठपे

(८)

जुजुं वैच्चन । न्हापायागु पौया लिसः हे फुकं च्वय् मधुनि ।
लिसः नं ताताहाक याना च्वय्मागु जुया च्वन । थन आन-
न्दकुटी विहारया पाखें नं “आनन्दभूमि” नामं लय् पौ (मासिक
बौद्ध पत्रिका) पिकाय् माला च्वन । उकिं लि हे मला । गुलि-
स्यां जन्मदिया लसताय् (उपलक्ष्य) गुलिस्यां सीपिनि नामं
मेमेगु सफूत नं पिकाय् माला च्वन । आ छिं थुल ज्वी पौया
लिसः छाय् लिपा लागु धैगु ।

आः न्हापायागु न्ह्यसःया लिसःनि बी अले इलं लाःसा
मेगु नं लिसः बी मज्यू ला ?

छिं न्यनाहल— गथे भन्ते ! स्वंगू हप्ता जक च्वनेगु
धया निला दैन । भावनां काय्यो थें च्वं । जिमित बाखें कने-
बले धाःसा छुकिंसनं काय्के मज्यू, भुले ज्वी मज्यू, हँ, थः
धाःसा भावनाय् भुले जुल का !”

जित साप लय्ता वो छम्ह विद्यार्थीं बुद्ध धर्मया मूलगु
सिद्धान्त— छुकीसनं प्यपुना काय्का च्वने मज्यू, भुले ज्वी मज्यू
धागु खँ लुमंकाहगु व थ्वीका कागु खना । थ्व नं व्यवहारे
छ्यलेगु अपु मजू । थुगु बारे नं भतीचा स्पष्ट याय्माःथें च्वं ।

बुद्धं कना विज्यागु मूल सिद्धान्त अनुसार स्यनीगु
ज्याय् मभिनीगु ज्याय् प्यपुना उकी हे लत्थ जुया भुले ज्वी
मज्यू धागु खः । मुख्य नं होश तथा च्वने माः धागु खः । तर
होश दय्का च्वनेत भावना बल्लाके माः । न्ह्याबलें सतर्क जुया
चाय्का च्वनेगु नं अपु मजू । मन बल्लाके माः ।

काय्के मज्जू, अमले लगे ज्वी मज्जू, भुले ज्वी मज्जू—
 धाय् नु कि विद्यार्थी जीवने व्वनेगुली बाहेक मेगुली भुले
 जुलकि सिनेमा, (भिदित्रो) स्वय्गुलि काल कि छु ज्वी ?
 थुकि विद्यार्थी जीवन सफल ज्वी थाकुइ । अथे धका सिनेमा
 स्वय् हे मते धयागु मखु । थन भावनाया खँ पिहाँ वया च्वन ।
 सिनेमा स्वय्बले शिक्षा जक, भिंगु खँ जक ल्यया काय् सय्-
 केमाः । फेशनजक फेरे याय्गु व न्हू न्हूगु धांचां वसः पुनेगु
 सय्का कायगु मखु ।

बुद्धया धापू कथं सम्पत्ति मुंकेगुली, न्ह्यावलें ध्यवा-
 ध्यवाय्जक मन छोया प्यपुना च्वन धाःसा उकिं गुवलें हे
 शान्ति दै मखु । सन्तोष दै मखु । चिन्ता व कल्पनाय् जक
 लुकुबिना च्वनी । जीवन ध्यवाया की ज्वीत मखु । निम्ह
 प्यम्हसिनं धै च्वंगु दु— “न्ह्यापा ध्यवा मदया दुःख, आः ध्यवा
 अपो जुया दुःख । थथे पीर व चित्त सुख मदैगु स्यूसा कमाय्
 याय् मखु खँ । ध्यवा मदुबलेसिगु पीर सिकं ध्यवा यक्व
 दैवलेसिगु पीर गाक्कं पाः । गाक्कं ऊयातुसे च्वं ।

ख जा थौं कन्हे वातावरण अनुसार ध्यवा मदय्कं
 छुं ज्या मजू । धर्म-कर्म फुकं ध्यवा ज्वी धुंकल । भिक्षु जूसां
 ध्यवा मा । धर्म प्रचार याय्त, पत्रिका पिकाय्त नं दां माः ।
 उखुनु तिनि छथाय् महापरित्राण जूथाय् बहनी उपासक उपा-
 सिकापिं व भिक्षुपिं छपुच मुना च्वन । ध्यवा धैगु साव मूवं
 मदय्क हे मगाः । महापरित्राण याय्त नं यक्को ध्यवा माला
 वल ।

भन्तेपि निम्ह स्वम्हसिनं ध्यवाया दोष खँ कना हल ।
 उपदेश वीगुली भिक्षुपिन्त मुनां त्याके फँ । उपासक धाःपि नं
 कम मजू न्यागू शील हे भ्वाथः सां । अले छम्ह बलंबुया
 उपासकं धाल- सुयातं खोचा छपू ब्यूसा गुकथं छ्यलेमाः ।
 माःकथं जक व चक्कु छ्यलेगु वाहेक ल्हाती च्वंगु पतिंचा
 ध्यनेत व गपः ध्यनेत मखु । अथे हे ध्यवा मदय्क नं मगा खः ।
 मदुपयोग याय् सय्के माः । ध्यवा जक मुंका नुगस्याना, त्याग
 चेतना मदय्का मुस्या छगले गुथाय् वां न्याइम्ह ज्वीमते
 धागुका ! छु ध्यवा ज्याय् खेले मद्दु धागु ला ?

व उपासकया खँ साव मनासिव जू ताल । ध्यवा
 दुथाय् छेँ छेँ ल्वापु ज्वीगु खनीबले, खुं दुःख बिया च्वनीगु
 खनीबले, सरकारं कर (ट्याक्स) लगे याना च्वनीगु खनीबले
 ध्यवा यक्को कमाय् याय्गु व ध्यवा मुंकेगु ठीक मजू ताः ।
 अँ ! खँ च्वद्यला जा मवंला ?

आः हानं काइगु व प्यपुना च्वनीगु खँया वारे छक
 छल्फल याय्नु । मेखतं धाय् माल धाःसा मिखां वांवांलागु
 रूप खन, न्हाय्पनं वांवांलागु शब्द न्यन, न्हासं सुगन्ध नं ताल,
 म्हुतुं रस थुल, शरीरं थिल अले मनं अनुभव यात । थुकी हे
 सारा जगत प्यपुना काय्का च्वन । थुकी भुले जुया मनुतसें
 यक्को दुःखसिया च्वन । बुद्धया धापूकथं छुं वांलागु रूप खनी
 बले, स्वया च्वने बले आहा ! गुलि बांला, धका स्वाद कया
 च्वने मज्यू । माल माल धका मती तय् मज्यू ।

छता खँ धाय् मास्ते वो । जिं थन धया च्वनागु गुह

जुया मखु । जि गुरु ज्वी योग्य मजूनि । छम्ह पासा वा सहयोगीया रूपे जक खः । तालिम कया च्वम्ह योगीया रूपे जक खः । गुवलें गुवलें जि नं बुद्ध-धर्मया भावना मथू थें च्वना वो । थु हे मथूनि धाःसां छुं मपा । हानं छिं न्यना हक्को न्ह्यसःया लिसः नं जि बी फेमखु । जि सय्का, सीका तयागु व अनुभवया खँ जक कने सः । अनुभव मजूगु व मथूगु खँ कने मसः ।

आः वनेनु भिगुली भुले ज्वी ज्यू पाखे । थुकी नं छको वांलाक विचार याय्मा थें च्वं । धर्म धाल धाय्वं भिगु ज्वी मभिगु ज्वी धाय् मछिं । तर मनूत धर्म धका धर्म काय्का च्वंपिं दु । उकिं खइ तथागतं धै बिज्यागु—“कुल्लुपमं भिक्खवे धम्मं देसेमि, अत्थरणत्थाय नो गहणाय” अर्थात् डुंगाचा थें जागु धर्म धया च्वना । बुद्धया धापूकथं धर्म नं क्वातुक ज्वना न्ह्याथाय् नं पाछाया ज्वी मजू । डुंगाचा धैगु नदी पार ज्वीत जक खः । उपकारगु वस्तु खः धका सुनानं पाछाया ज्वी मखु । माली बले जक ज्या काय्गु । हानं मनूतसें मती तइ— थःत कति लाइ थाय् जक धर्म नां कया छयला च्वनी, थथे जूसा ला छु ज्वी धाय् ? थ्व छगू गम्भीरगु प्रश्न खः । तर विचार गाका अध्ययन याय्वले मथ्वी मागु नं छुं मडु । खजा थ्व अनुसन्धान व अन्वेषणया खँ खः । अनुभव याना सीके माःगु खँ खः ।

छगू खँ थूथें थूथें नं च्वना वो । मथूथें मथूथें नं च्वना वो । जि व जिगु धका क्वातुक ज्वना च्वनीम्हेसिनं ध्यान याय्

(१२)

फैमखु हैं । भावना बल्लात धाय्वं जि. जिगु धैगु दैमखु । अले शान्ति दै । खःथें खःथें च्वंसां नं छुं संस्थाय् वा थःगु छेंया ज्या तिप्यनेत कीगु धैगु भावना (कल्पना) याना क्वात्तुक ज्वना कीगु धर्म, कीगु देश, कीगु भाय् धका भावना तथा ज्या याःसा बांलाइ, सफल ज्वी । प्वाः छगया लागी जक मती तथा ज्या यात घाःसा छें नं ताले लाइ मखु, देश नं ताले लाइ मखु । जि स्वय्बले देश विकास, समाज सेवाया वारे जि जिगु धका क्वात्तुक ज्वने मज्यू धागु मखु थें ताः । नुगः स्याना स्वैतं छुं मब्युसे थः याकचिगु जक पुखु बा धुकू याय्गु बानी मज्यू धागु हे 'जि', 'जिगु' धका क्वात्तुक ज्वना च्वने मज्यू धागु थें च्वं । ध्व च्वया च्वनागु ध्यान याना च्वना बले जूगु कल्पना जक न्ह्यथना च्वनागु खः । प्यपुना च्वने मज्यू धागु वारे अनुसन्धान याय् बाकी दनि । गाक्कं अध्ययन याय् बाकी दनि । थथे धयागु ध्यान समाधि यक्व बल्लाके मानि । अभ्यास याय् मानि ।

जि, जिगु धका क्वात्तुक ज्वना च्वने मते धागु छाया ? थुगु वारे जिगु अनुभवया खँ छगू निन्न न्ह्यथनेगु उचित खना । जि, जिगु धका क्वात्तुक ज्वना च्वन धाय्वं ल्वापु पिहाँ वो । मने अशान्ति ज्वी यो । जित मचा बले नय्गु भु छपा साव यो । जिगु भुइ थः दाजु तता केहेँपिसं नया च्वन कि जिगु मती वं, जिगु भुइ नल का ! धका तँ पिहाँ वो । ध्व जुल छें च्वंच्वनाबले सिगु खँ ।

भानन्दकुटी मुथे मुथे बैप्वीत च्वाफि निफि स्वफि

दु - जि नं बँपुना च्वना । जि बँवीगु च्वाफि छफि अलग दु ।
 छको निको जि बँपू वनेगु लिपा लाइ, मेपिसं जि न्हि न्हि
 प्वीगु च्वाफि कया बँपुना च्वनी । अले जिगु मती वै- जिगु
 च्वाफि कया बँपुना च्वनका, म्हा ! बँपुइ नं मखुत । जि भिक्षु
 जुया च्वना । व च्वाफि जिगु मखु । अयनं अज्यागु च्वाफि
 छफिया वारे हे जिगु च्वाफि धका मनं क्वात्तुक ज्वना च्वंबले
 मने सुख मताल । अले मती लुइ छगः भवरि पिहाँ वोपिं जूसां
 छखे च्वने धुन धाय्वं अप्पा वापा हे थःगु जग्गाय् द्यतंके वी
 मखु । द्यतंसा छेँ पीका तिनि तोती धागु खँ थुया वल ।
 वनारसे व बुद्धगयाय् श्री सत्यनारायण गोयन्कायाथाय् ध्यान
 भावना तालिम कया वसेंलि अज्यागु मती वइगु मत्तिकुरा पह
 म्हो (कम) जुया वन ।

मेगु नं खँ छगू न्हचथनं- बुद्धगयाय् भावना शिविरे
 व्वति (भावना तालिमे भाग) कया च्वना । सकस्यां थथःगु
 छपा छपा चक्ति लासा दु । छन्हु जिगु चक्ति लासाय् मेम्ह
 छम्ह योगी पयतुना ध्यान याना च्वन । व खनेवं जिगु मती
 वन- ई ! जिगु लासाय् पयतुना च्वन का ! मती अमैत्री भाव
 वल । त्याग भावना मंत । भावना तालीम कया च्वनाबले हे
 जावा लासाचा छपा हे जिगु धाय्गु तोते मफु । पलख लासाय्
 पयतुना च्वनं छु ज्वी ? उलि हे त्याग याय् मफु ।

जि धैगु भावनायात सत्काय दृष्टि धाइ । वर्माय् थयंक
 वना हानं छक ध्यान तालिम कया वयानं जिगु धाय्गु वानी
 चफ्फुना छोय् मफु । ने. सं ११०१ सकिमिला पुन्ही छन्हु न्हचो

(१४)

यले गाःहाले महापरित्राण न्याय् कल । पुन्हीखुनु आनन्दकुटी
विहारे सकल भिक्षु व अनगारिकापि मुना बुद्धपूजा यांइगु दि
जुया च्वन । पुन्ही छःहु न्हयो महापरित्राण ज्वीबले पुन्हीखुनु
सकल महापरित्राण जूथाय् लाइगु जुल । उकिं जि आनन्दकुटी
याम्ह जुया उखुनु महापरित्राण याय् मज्यू धयागुलि जि बिकः
जुल । जिगु मनयात सुख मताः । कीगु आनन्दकुटी धका मती
मतःपि भन्तेपिनि छुं मजू ।

आः छिं थुल ज्वी जि, जिगु धका क्वातुक ज्वना
च्वंगुलि अशान्ति जुल । मयोगु चीज स्यंसां, तंसां नुगः मछि
मजू । मयोपि सीसां नुगः मछि मजू । फन कोक्कनिना वन
का ! घाइ । योपि सीसा यो प्राण ! जि नं वय्, जितः जक
छाय् वाना थका ! धका छाति दाया ख्वया च्वनी । संसारया
चाला थथे हे मखा । उकिं खः बुद्धं जि, जिगु धका क्वात्तुक
ज्वना च्वने मते धया विज्यागु ।

छिं मेगु प्रश्न न्यना हल—“आनापानसति” भावना
वालाक मथू । वर्तमान अवस्थायात म्हसीकिं धागु नं मथू ।
थुगु बारे उदाहरण बिप्रा श्वीका ब्यूसा उत्तम श्वी ।

साव वाला प्रश्न न्यना हःगु । खं घैगु श्वीके अपु मजू
फन बौद्ध भावना श्वीके थाकु ।

आनापानसति अर्थात् आश्वास प्रश्वासे (सासः दुहाँ
पिहाँ ज्वीगुली) ध्यान तथा च्वनेगु भावना धका न्हापायागु
चिट्ठीस च्वया ह्य् धुन । थुकिं छु ज्वी धावले सासः ल्हाना
च्वनागुलि म्वाना च्वना घैगु धुया वै । सासः बन्द जूल कि

सिना वनी धैगु थवी । न्ह्यागु अवस्थाय् नं छुं खँ ल्हाना च्वना,
छु ज्या याना च्वना, छु कल्पना याना धैगु थवीकेगु यात हे
वर्तमान अवस्थायात थवीकेगु धागु खः । उदाहरणया लागी
वाखँ निपु स्वपु न्ह्यथने ।

वर्तमान अवस्था मथूपिं

न्हू ब्याहा याःपि निम्हतिपू दु । इपि निम्ह साप
मिले जू । निम्हेस्यां वं वयात वं वयात साप यो । न्ह्यावलें
नापं च्वना मुसुमुसुं न्हिला च्वनी । छपा भुइ नइ । न्याला
खुला लिपा अपाय्सकं मिले जूपि निम्हनेपूया विचे ल्वापु जुल ।
अले मेपिसं न्यन—“छिकपिनि छाया ल्वापु जूगु थें ?

मिजंम्हेस्यां धाल— व का ! जिमि काय्यात वकिल
याय्गु जिगु इच्छा, थव मिसाया धाःसा डाक्टर याय्गु इच्छा ।

मिसां धाल—जिमि भातया ध्यवा ध्यवा मुंकेगू ध्यान
वाहेक मेगु छुं मदु । वकिल जीवन करपिन्त कंग लाय्गु ज्या
खः । मखुगु खँ जक ल्हाय्माः । ज्यानमारायात सज्जन यानाः
निर्दोषमेसित ज्यानमारा याय्गु जीवन हे वकिलया इलम खः ।
उकिं व जीवन मज्यू । डाक्टर जूसा समाज सेवाया जीवन
खः । ध्यवा माःसानं फीस काय् ज्यू । जित ला जिमि काय्-
यात वकील याय् मयो ।

अले पिनें वोम्ह मनूनं धाल— आमथे ल्वानां मजिल ।
न्हापां काय् भाजुया इच्छा छु धका न्यने माल का ! गो काय्

भाजु, गपाय्धिक जुल ?

अले इपि निम्हसिनं धाल- काय्ला बुहे मबूनि, प्वाथं
तिनि । अहो ! प्वाथे तिनिम्ह मचाया बारे आवंनिसें ल्वापु ?

थ्व हे का वर्तमान अवस्थायात मथू धैगु । प्वाथे
तिनिम्ह मचाया ल्वापु जूगु हे वर्तमान अवस्था मसिया खः ।
मतलब गुलिं गुलिं मनूत न्हापा न्हापाया (पूर्व जन्मया) खँ कया
ल्वाना च्वनी, कि मखुसा लिपाया खँ कया पुनर्जन्मया बारे
ल्वाना च्वनी । हानं करपिनिगु दोष जक माला ल्वाना च्वनी ।
थःगु दोष खनी मखु । 'आनापानसति' भावना धैगु हे थःगु
दोष खंकेगु व थःत थःम्हं म्हसीकेगु अले न्ह्यावलें होश दय्का
च्वनेगुयात धाइ ।

वर्तमान अवस्थायात म्हसीकेगु बारे मेगु नं छगु उदा-
हरण बाखं प्रस्तुत याय् ।

छम्ह मनूया तस्सकं कपा स्याना च्वन हँ । अले कान्छाम्ह
काय्यात कोडप्यारिन् वा आस्पीरिन् टयाबलेट न्याना हि धका
ध्यवा बिया छोट । घौछि मयाक ई बितें जुल । वासः न्यावंम्ह
मचा मवो । थुखे कपा स्यामेस्वा सहयानां सहयाय् मफु ।
तःधिकम्ह काय्यात सता धाल- छिमि किजा वासः न्या वंम्ह
आतकं मवोनि । छको स्वया वा धका छोट । दाजुम्ह पिने
वना किजा माः वन । किजाम्ह माकः प्याखं ह्वीका च्वंथाय्
मज्जा स्वया च्वन । थ्व हे का वर्तमान अवस्थायात मस्यू
धैगु । वासः न्या वंम्ह धका लोमन ।

मेगु नं बाखं छपु न्हयने । भगवान बुद्धया पाले भिक्षु

छम्ह दु । वया भिक्षु जुया च्वने मास्ति मवल । छन्हु गुरुयात
 पंखां गाला च्वं म्हेस्या मती कल्पना वल- चीवर (म्हासुवसः)
 तोता छेँ वना छु ज्या याय्गु ? जिके न्हगु कापः छकू दु । व
 कापः मिया खा न्याय् । खां ख्येँ थ्वै । ख्येँ मिया घ्यबा कमाय्
 याय्, व घ्यबां च्वलेचा न्याना ह्य् । थुकथं घ्यबा मुंके वुंका
 ब्याहा याय् । अले मचा दै । जिमि कला व मचा व्वना गुरुया
 दर्शन याःवय् । लँय् वइ च्वनेबले कलानं मचा ऊयातुल छको
 बुया ब्यु धाइ । जि बुइ मखु । जिमि कलानं तं पिकया मचा
 क्वे तै बिइ । अले जि जिमि कलाया न्यताले दाया बी धका
 दागुला ल्हाती च्वंगु पंखां गुरुया ख्वाले दाया च्वनी । होश
 वय्वं मछाला क्षमा फवना बिस्युं वनी ।

थ्व हे का वर्तमान अवस्था म्हमस्यु धागु । थज्यागु
 म्वाः मदुगु कल्पना याय्मते धागु खः । आनापान सति भावना
 बःलासा थथे अप्पो कल्पना व चिन्तन याइ मखु ।

मेगु न्ह्यसया लिसः लिपा बिया ह्य् । थौं बिदा !

हितचित्तक
 योगी

आनन्दकुटी
 स्वयम्भू

प्रिय ध्यान प्रेमी,

चिट्ठी भचा लँय् आराम काकां वया च्वंगु थें च्वं ।
 खजा आनन्दकुटी शहरं तापा । उर्कि पोष्टम्यान (हुलाकी) या

नं मंदुसा चिट्ठी ज्वना वै । त्यानुसे च्वंसा छेँ यंका कन्हे खुनु
तिनि बी हइ । जि नं आनन्दकुटी न्हाबलें मडु । न्यानुइ
खुनुइ छक जक अन वनेगु । पिने हे अपो लाः वं ।

कीगु नेपाः पुलांगु देश खः । उकिं शहरं स्वयम्भू २
माइल जक तापासां यक्को हे तापाथें ता । बस चले मजू ।
न्यासि वनीपिन्त लें बाँ मला । ध्यबा दुपिन्त ट्याक्सी दु ।
ट्याक्सी नं संका का ई जुल धाय्वं बाज्या धाःसां न्हां मधाः ।
छम्ह निम्ह धर्म श्रद्धा दुपिं ड्राइवरत चूलासा जक वनीगु ।
आः ला टेम्पु दत । स्वयम्भू देके वनीपिन्त ला तापा मजू ।
उकिं खै बस सबिस नं चले मजू ।

अँ ! भावनाया खँ च्वे त्यनाम्ह स्वयम्भू बस सबिसया
खँ पिर्हावल । ध्व हेका ध्यान बःमलागु होश छखे लाइगु धैगु ।
मेखतं धाय्माल धाःसा वर्तमान अवस्थायात म्ह मस्युगु ।
छुकीया बारे च्वे त्यनागु धैगु लोमन । खजा ध्यान-भावना
वलाकेत थज्यागु व्यवस्थां नं बाँलाय्माः ।

छिं न्यना हल,— “न्यना हयागु भावनाया विशेष चयां
विधि थें ज्यागु खः । ध्यान याना गज्या-गज्यागु ऋद्धि प्राप्त
जू धागु न्यना तर छपिसं भावनाया खँ कना हल थःत थःम्हं
म्हसीकेगु व थःगु दोष खंकेगु अलं थःगु खँ जक । ध्व छपिनिगु
भावनाया खँ थुहे मथू ।”

छिंगु प्रश्न ठीक जू । बौद्ध-भावना थ्वीके अपु मजू ।
बौद्ध भावना थ्वीकेत न्हापां निसें मने थाना च्वंगु कुसंस्कार,

बानि व विश्वासयात तोता छोय् मानि का । खः नि आपालं
मनूत भावना याय्गु धका मिखा तिसिना वज्जासन याना
चवनी । एकान्ते च्वं चवनी । नों मवासे च्वं चवनी । थये
अभ्यास याय्गु ठीक जू । अथे अभ्यास याय् हे माः । तर,
न्ह्याबलें मिखा तिसिना एकान्तगु जङ्गले वज्जासन याना जक
चवनेगु धात्थेंया भावना मखु । अथे च्वं च्वंना समाज व देश-
यात छु फाइदा ? अथे ध्यान अभ्यास याय् घुंका समाजे च्वना
परस्पर सहयोग बीगु, ईर्ष्या मयाय्गु कतिलापाक मज्जुसे, शोषण
मयासे, ज्या याना क्यने फुसा जक धात्थेंया भावना बःलाम्ह
ज्वी । अथे मज्जुसे ध्यान याइपिनि,— जि भावना याना च्वनाम्ह
ज्ञान लाभीम्ह, जिं भगवानया दर्शन याना, ऋद्धि क्यने फु.
आत्मापरमात्माया ज्ञान प्राप्त जुल धका पिव याना घमण्डी
जुया च्वनीपि नं दु । थये धाइपि धात्थें ध्यान भावना बलापि
मखु । भगवान् बुद्धं अभ्यास याना कना बिज्यागु ध्यान
भावना अज्यागु ढोंग व स्वांग भरे याय्गु पत्ती मखु । चटक
क्यनेत मखु, धात्थें शुद्धम्ह मनु ज्वीत खः । म्हुतु पिचु नुगः
वँचु मज्जीकेत खः । मनूतय्त मक्वाय्गु, ऊंगः मलाय्गु मनो-
वृत्ति दय्केत खः । करपिन्त च्यो मयाय्गु बुद्धि वय्काबीत खः
बुद्धं कना बिज्यागु ध्यान भावना । उकिं बुद्धया भावना क्रमे
नाना प्रकारया मूर्ति लुमंका ल्हा प्यपा दुम्ह, थज्यागु मुद्राम्ह
धका लुमंका चवनेगु छुं मूर्ति मदु । केवल सासः दुहाँ वन पिहाँ
वल धयागुली ध्यान तया चित्त एकाग्र याना मन शुद्ध याना
जीवन चक्र न्ह्याना च्वन । जीवन घैगु हे सासः दुहाँ पिहाँ

(२०)

जुया च्वंगु खः । सासः बन्द जुल कि सिना वनी । थ्व जीवन अनित्य व दुःख घैगु खनी । अत्सी व बेहोशी मजुसे याय् मागु ज्या याकनं याना कर्तव्य पालन याय्गु, व्यवहार बांलाका यंकेगु थ्व हे भावाना खः । जि थूगु सय्का तयागु भावना थ्व हे खः । थज्यागु ध्यान भावना बहुजन हिताय बहुजन सुखाय ज्वी ।

चटक क्यने फँगु भावना ज्याय् स्यले मदु । व महत्व मदु घैगु खँ थ्वीकेत उदाहरण छगू बी ।

भारतया छगू खुसि सिथे छम्ह योगी ऋषि दु । ध्यानं मग्न जुया च्वम्ह । अन स्वामी रामतीर्थ अन चाह्यु वंगु जुया च्वन । अन व हे योगी महात्मा नाप लात ।

रामतीर्थ स्वामीं न्यन,— “महात्माजी थन च्वंच्वनागु गुलि दत ?”

महात्मां फुत्तिसाय धाल— “भाजु, पीदँ (४० वर्ष) दत ।”

“थन छुयाना च्वनागु ले ?”

“ध्यान-समाधि याना च्वना”

“छु लाभ जुल ले ?”

“थुखे पारिं उखे पारी बँय् न्यासिवने थें लखे न्यासि वनेफु ।”

“उलि जक ला ?”

“वाह ! लखे न्यासि वनेगु कम ला ?”

“थौं कन्हें छ सुका बिल धाय् व डुंगा चाय् च्वना

पार ज्वी फु । छिगु ४० वर्षया ध्यान समाधि ला घ्यबा छसुका
अक ग्यंगु जुल ।" धका स्वामी रामतीर्थ घै दिल ।

(बोधकथाएँ, आनन्द स्वामी)

ध्व खँ सौदु ऋद्धि प्राप्त याय्गु बा चटक चमत्कार
क्यने फंगु विद्या दय्केतमखु ध्यान भावना याय्गु । तर
इमान्दारी पूर्वकं मन शुद्धयाना एकचित्तयाना ध्यान यात
धाःसा ऋद्धि नं प्राप्त ज्वी फु ।

थःत थःम्हं म्हसीकेत छाय् ध्यान याय् मागु खँ
ध्वीकेत थःत थःम्हं म्ह मस्यूगु घटना छगु निगु न्ह्यथने त्याना ।
अले तिति भच्चा ध्वीके अपुइ थें ताया । अनं लिपाला भावना
छु घयागु खँ नं थुया वैला ।

छगु देशे फिछम्ह मनूत तापाक वना च्वन । खुसि
पार याना वने माथाय् जुल । लः बरे जुया च्वन फि छम्हस्यां
मती तल वं वयागु व वयागु ल्हाः ज्वना माःहना पारयाना
घनेगु । ल्हा ज्वना पार याना वन । उखे पारी ध्यनेवं नायो
म्हेस्यां पासापिं च्वीकः ला मयंकूला धका ल्या ख्याना स्वः
बले फिम्ह जक दु । कोलाक ल्या ख्याना यं कल थःत ल्या
मख्या । का ! पासा छम्ह मद्रु, च्वीक यंकल ज्वी धका हाला
च्वन ।

हानं मेम्हसिन ल्याख्यात नं फिम्ह जक, थःत ल्या
मख्या । थुकथं फिछम्हस्यां नं थःत ल्याखे मतसे ल्याख्याना
फिम्ह जक खन । सकलें पासा छम्ह च्वीकः यंकल धका
ख्वया च्वन ।

(२२)

अन बोधिसत्व थें बुद्धिमान मनू छम्ह वल । वं न्यन,
“छाय् छु जुल ?”

अमिसं धाल,— “जिमि पासा छम्ह च्चीक यंकल ।”

“गोम्ह दु ले ?”

“फिछम्ह दुगुली आः फिम्ह जक दु !”

वं खन फि छम्ह मनू दु । विचाः यातथुपि मूर्खं खनी ।
गुलि जक होश मदुपि । थःत थःम्हं म्ह मस्यूपि वं इमित
धाल— जि छिमि पासा ल्वीका ब्यूसा जित छु बी ?

इमिसं धाल— ध्यबा नं बी च्यो नं ज्वी ।

“अयसा छिपि फुकस्यां मिखा तिस्यू । जि न्यताले
दाःलिसे १, २, ३, धया हति ।” न्यताले दाया यंकल १, २,
३, धया हःबले ११ नं दया वल । वं धाल— छिमि पासा तंम्ह
लुया वल । मिखा कँ धाल । वं थःम्हं नं ल्या ख्याना क्यन
फि छम्ह दु ।

अले इपि फि छम्हम्यां लय् लय् तातां वयात द्यो भाःपा
माने यात । थन थःत थःम्हं म्ह मस्यूगु व होश मदु धैगु खँ
थुल हे ज्वी ।

हानं मेगु नं घटना कने— जि सुनौलीं निसें गोरखपुरया
बःसे च्वना वना । वं बःस सरकारी जुया च्वन । व बःस चले
याना यंकूम्ह ड्राइवर तस्सकं हे च्वे च्वे धाम्ह जुया च्वन । सु
खना नं मग्या । व मोटर ब्वाकल धाय् धुन कि छुं ज्वी ला,
छुं ज्वीला धैथें च्वं । छथाय् मेला लगे जुया च्वन । मनूत हूल ।
गनं गनं लँय् लँय् मनूत अस्यो जुया च्वन । हर्न न्याय्कूसां

महतापह याना च्वन । ड्राइवर तं पिकया हाल-

“ध्व मनूत पशु ! थःथगु जिम्मेवार घैगु मद्दु । छुं जुल कि ड्राइवरया गल्लि क्यनी । ड्राइवर घैम्हेस्या गुबलें हे गल्लि याइ मखु ।”

व मोटरे पुलीस अफिसर व इंसपेक्टर त नं दु । इंसपे-
क्टरं छगू निगू खँ ल्हात । वयात नं घूसखोरि धका बो बिल ।
पुलीस इंसपेक्टर नं चुप, ड्राइवर हाला हे च्वन । मोटर ब्वाका
हे च्वन । हानं पुलीस इंसपेक्टरं धाल- “ड्राइवर साहेब ! भचा
होश तथा चलेया । छु बेगं मोटर ब्वाका च्वनागु ? थःगु नं
गल्लि महसूस या ।

ड्राइवर धासा- ड्राइवरं गुबलें नं गल्लि याइ मखु धका
हाला हे च्वन । अले मती बन- थःत थःम्हं म्ह मस्यू व थःगु
गल्लि मखं अले होश मद्दु धागु ध्व हे मखा ज्वी ।

भावना याना बले जूगु अनुभव

आनापानसत्ति भावना याना च्वनाबले छु छु अनु-
भव जुल थुगु बारे खँ न्यनेगु विचार प्रकट याना हल । साप
बांला न्यना हगु खँ । थये न्यना तःसा थःनं भावना याय्बले
गुरुयाथाम् धुवां धू बना खँ न्यना च्वने माली मखु ।

आ जि थःत जूगु अनुभवया खँ कना ह्यु । आनापान
स्मृति भावना याना यंका बले निन्दु स्वन्दु तक इकुसे च्वं च्वन ।
निन्दु स्वन्दु ल्ह्वयनं माल । अबले जित ग्यासें बल । छु जुया
थये जुल घैगु जि छुं मस्यू । मतीवन भावना मतोल ला घैगु

शंका जुल ।

ध्यानगुरु याथाय बना जूगु खँ कना बले अथे हे ज्वीगु खः ग्याय् म्वा धया बिज्यात । थुगु बारे बौद्ध ध्यान भाग-१ सफुती ताहाक याना च्वया तयागु दु ।

भावनायाना च्वना बले मचां निसैंयागु घटना लुमना बल । जिमि कांछा ककाग्रा पिने ज्या याः बना मुंका सुचुका तःगु ध्यबा खुया कयागु, लै ब्वे वना लै यक्को दय्क खुया नयागु, धरं दैवना बले द्यो याथाय् छाया तःगु ध्यबा खुया कयागु, पसः वना बले लबः कयागु आदि छता-निता लुमसैं वो बले भचा ग्यासैं वल । थःगु दोष थःम्हं खनी धागु थ्व हे मखा ज्वी घैगु थ्वीका कया ।

गुलि गुलिस्यां ध्यान च्वनी बले म्ह खाना वय् यो । ख्वया हईपिं नं दु । अथे ज्वी बले नं ग्याय् मागु मदु । व फुकुँ भवांग चित्ते (अचेतन मने) सुला च्वंगु आशाकुति इच्छात लेहे पुया वैगु अवस्थाय् अथे नुगः खुल्ल मिना ख्यय् मास्ते वय् यो । म्ह खाना वैगुया नं छगू कारण दु । कीगु शरीर मेशिन थें चले जुया च्वंगु खः । स्वतन्त्रं आश्वास-प्रश्वास व हि संचार जुया च्वंगुयात आनापान स्मृति भावनां नियन्त्रण याना थः यत्थे ज्वी मदय्का बिल । थः यत्थे ज्वी मदुबले इपां थिपां मसिया शरीर यन्त्र मखुथे चले ज्वीगु हे विकार खने दै वैगु खः । अथे ज्वीबले घन्ना कया ग्याय् मज्यू । चाय्का च्वंसा अथें क्वलना वनी । थथे ज्वीगु जि हे ज्यू घका गुरुं धया बिज्यात ।

उदाहरण माल धाःसा की बैप्वीबले पलख धुप्फो दनी,
 अले भतीचा कीत मछि थें छु थें च्वनी । बैप्वी सिधल धाय्व
 यच्चुसेःपिच्चुसे च्वना मन याउँसे च्वनी । अथे हे भावना याना
 च्वने बले मने धुप्फो दना वै । अनं लिपा मन याउँसे च्वनी ।
 न्ह्याबलें होश बल्लाका सासले ध्यान तथा मती छु छु कल्पना
 वल घँगु चाय्का च्वने फत धाःसा छुं मखु । काम वितर्क
 (सांसारिक सुख भोगया तर्कना) व्यापाद वितर्क (असन्तोष
 व द्वेष भावनाया कल्पना) बिहिंसा वितर्क (बदला काय्गु
 कल्पना) वया नं साप दिक्क दाक्क ज्वी यो । अबले व कल्प-
 नायात क्वत्यला छोय् फुसा आनन्द वै, कल्याण ज्वी । मखुसा
 इतःमितः कनेयो । चिट्ठी ताहाक जुल । थौं यात थुलि ।

छगू सूचं बिया हया च्वना । लिपा चिट्ठी च्वया ह्य-
 बले ध्यानकुटी, बनेपा (भौत)या ठिकानाय् च्वया हःसां ज्यू ।
 जि थौंकन्हे भौति नं च्वं च्वना ।

Dhamma.Digital

हितैषी
 योगी

ध्यानकुटी
 भौत (बनेपा)

प्रिय ध्यानप्रेमी,

पौ याकनं थ्यंक वल । छित्त ध्याने खूब मन वन थें
 च्वं । उकिं ध्यानया बारे प्रश्नत क्वहे मचाल । आयागु चिट्ठीस
 स्पष्टागु न्ह्याबलें ध्याना हल । प्रश्न नं निगू निगू मछि । बर्माय्

ध्यान भावना यानाया अनुभव, फाइदा व सतिपट्टान भवनाया अर्थ संक्षिप्तं व ध्वाथ्वीक न्यनेगु इच्छा याना हल । प्रश्न कं कं वांलागु व ख्यले दुगु वल ।

न्हापां च्वया हल ध्यानकुटी बिज्यानाच्चंगु ध्यान अभ्यास याय्त ला छु थें । चिट्ठी च्वयागुलि ध्यान याना च्वंम्हे-सित बाधा ज्वीला घेंगु नं शंका जुल ।

धन्ना काय् म्वाः । जि. थन वयागु ध्यान याय्त मखु । विहारय् न्नां ला ध्यानगुटी खः तर न्हाबले ध्यान याय्त व याकेत मखु । भेंते च्वंपिनिगु ध्यान साला काय्त ध्यानकुटी धका नां तयागु खः । मेगु छगू नं कारण दु । बुद्धगयाय् कल्याणमित्र श्री सत्यनारायण गोयन्काया ध्यान सिबिरे च्वना ध्यान भावना याना च्वना बले थज्योगु विहार छगू दय्के दुसा ज्यू घेंथें मती वोगु लि ध्यानकुटी धका नां तयागु खः । ख जा थन विहारे ध्यान सिबिर स्वंगू ज्वी घुंकल । लिपा नं ज्वीतिनि । न्हापा निगू ध्यान सिबिर जूगु नं बर्माया दो पञ्जाचारी अनगारिका बिज्याबले खः । मेगु लिपा नं छगू ज्वी घुंकल ।

अँ ! छि न्यना हःगु माःगु ध्यानया अनुभवया खँ छस्से-लात । थ्व हे का होश मदेंगु घेंगु । ध्यान बःमला घेंगु खँ थुकिं सी दु । आ न्यं बर्माय् वना सतिपट्टान विपश्यना भावना यानाया अनुभव व फाइदाया बारे ।

जिपि (२६) न्यीखुम्ह मिसात नं मिजंत नं बर्माया महासी शासन यैता (हित) ध्यान केन्द्रे सन् १९८० फरवरी महीनाया अन्तपाखे वना । अबले तक तांमनोनि । बिदेशं थुलि

मछि मनुत मुना ध्यान या:बोगु ध्व न्हापांगु पटक ख: धका ध्यानगुरु महासि सयादो महास्थविर भन्ते नं घै बिज्यात ।

जिपिं ध्याने च्वने धुन । ति छको न्हिने २ बजे ति ध्यान याना च्वना बले छु छुजू, गुलित ध्यान लगे जू धका जांच याइगु जुया च्वन । जिमित जांच याइम्ह भन्ते अंग्रेजी स:म्ह ख:सानं जिपिं थेस्तुं बक फुटे मजूम्ह बा म्ह मफुम्ह जुया च्वन । जिमिसं Broken English त्वा: द:गु वा त्यामजिगु अंग्रेजी भाषं थ:त अनुभव जूगु धाय्गु, अनुवादकं हाकनं बर्मी भासं कर्मस्थानाचार्ययात धाइगु । जिमिगु पुचले अंग्रेजी मसपि निम्ह स्वम्ह दु । इमिगु अनुभवया खँ नेवा भाषं धाइगु उकि-यात हाकनं त्यामजिगु अंग्रेजीं अनुवाद याना हाकनं त्यामजिक थू मेस्यां बर्मी भाषं धाइ बले थ: थ:गु खँ मनेन्तुं थाना च्वं ।

प्रश्न न्यनीगु बांलाकं थू सुथे दनाबले होस दुला ? 'लासां दना' धका । ख्वासिला बले चा:ला ख्वासिला च्वना धका । च:बि वना बले खापा चाय्कागु, प्यंसिला बले व दना-वया बले चा:ला ? नया च्वना बले नया च्वना धका चा:ला ? ध्यानयाना च्वना बले प्वा: फुले जूगु दुसुना वंगु चा:ला ? गनं मिखा धनीबले छु स्वया च्वना धका चा:ला ?

न्हापा निन्दु स्वन्दु ला ध्यान अत्ता पत्ता हे मदु । अथे घैगु ध्यान ब:मला, खँ मथूनि । थुलि हे ला ध्यान घै थें च्वं । भोजन याय्त गंधाना हइ, को: को: योगीत (ध्यान याना च्वपिं) नकतिनिनि प्वा: फाया त:पिं अस्पताले पलाछिकी खँ वास्यां वै च्वनी । सिंसातला न्हुम्ह भमचा थें हे कुछुना वना

च्वनी । की नेपालीत भमचा दुकाइ थाय् स्वः वड्पिं थें बा
 चिडिया खानाय् जनावर स्वः वनीपि थें च्वं । छिकपिसं स्वेबले
 ध्व घ्यानया बारे च्वया च्वंम्ह योगीला नां तल ज्वी धका
 च्वनी । जि नं चिडिया खानाय् स्वः वनाम्ह थें खः । मेपिं गथे
 न्यासि वना च्वन, गथे नया च्वन धका स्वेगु जक इच्छा ।
 छक नया च्वंथाय् स्वया बले छम्हेस्या होरामन्त ज्वी न्या नः
 मेस्या बाया कापी ला थक्वेला कँ थाना लिकाय् थाकुया
 च्वन । नया च्वना धका बा कँ दुगु धका होष मन्त ज्वी अले
 शास्ति नया च्वन ।

जितः छम्हेस्यां धाल- “छिपिं बुद्ध जन्म भूमि नेपालं
 वःपिं । घ्यान वःलाके माः ध्वीके माः । लेँ ज्वी बले प्यकालेंया
 दध्वी वने बले थें स्वे मज्जू । छ ला फन भिक्षु, छिपिं थन वोगु
 बाछि दत । आतकं छिमित थनया छेँ व मनूत अनोथा लगे
 जू ला ? स्वे मगानि ला ?”

अले तिनिका फसंग वंगु, लेँ वनाम्ह च्वना बले, स्वया
 च्वना बले, नया च्वना बले चाः ला होस दुला धागुया रहस्य
 थूगु ।

नेपालीतय् पुचले भिक्षा ग्वग्वलाम्ह बांलाम्ह भाजु
 छम्ह दु । व भाजु सिमाक्वे च्वना न्हिला खँ ल्हाना च्वंबले
 लेँ वना च्वंम्ह मय्जु छम्हेस्यां खन बा स्वया च्वन । व नेपाली
 भाजु न्ह्यगु साब बांला ताल धका मोहित जुल । बर्मा तोता
 वे तेका व मय्जु चिट्टी च्वया बिल कीपिं हानं गुगुं जन्मे नाप-
 लाइ तनि । थन का स्वया च्वंसा स्वया च्वना धका चाय्कि

धमगुया रहस्य । छु कल्पना याना व मय्जुं स्वया च्वन ।
चाय्का स्वया च्वन ला मचाय्का स्वया च्वन ला । व मय्जुं
मेपिन्त धाल व नेपाली भाजुया न्ह्यूगु पह व मिखा तस्सकं
बांला । तर आ छु जुल ले ? भाजु लुमंका नुगः मँछिका च्वने
माल ।

अँ ! ध्यानया अनुभव तापाना वन थें च्वं । जि नं
गोन्हु तक ध्यान तांलाके मफु । मन थातं तय् मफु । मन ला
थातं गथे ते फँ । छगू हे मन मखु । तर आभ्यास याना यंके
बले मने छुं हे कल्पना मवेके नं फु । मन हे मदु ला घैथें च्वं ।
अबले खूब हलुका । जित छन्हु अथे अनुभव जुल । छघौ ध्यान
च्वने माःथाय् छन्हु निघौ च्वना । उखुनु छपति हे त्यानुसे
मच्चं । म्ह नं रबरयागु थें अनुभव जुल । ल्हा नं प्यपुना च्वं थें
जुल । सासः दुहाँ वंगु पिहाँ वंगु नं अथवा चित्त परिवर्तन जुया
च्वंगु मशिने च्वंगु फायन बेल्ट चाहिला च्वं थें खने दत बा
अनुभव जुल । ध्व खँ ध्यान कर्मस्थानाचार्ययात कनाबले
छु धका न्यना बिज्यात धाःसा— छं ध्व कल्पना यानागु लाकि
धात्थें ध्यानं खंगु ?

अले जि लिसः वी मफुत । कल्पना जक नं ज्वीफु ।
छाय् ध्याःसा ध्यान गुलि बःलाके मागु खः, गुलि चित्त शुद्ध
याय् मागु खः उलि चित्त शुद्ध मज्जुनि । चित्त शुद्ध मज्जुकिं
ध्यानं खंके घँगु असम्भवया खँ खः । तर थुउसि न्हापा न्हापा
अनुभव मज्जुगु खँ त, विश्वास मज्जुगु खँत अनुभव जुल । विश्वास
जुल ।

(३०)

छक ध्यान याना च्वना बले न्ह्योने कुछुना वन । अनं
लिपा जःपाखें घेचुया वन । हाकनं देपा पाखें बुंघोया रथ
थें बेक्वया वन । चाय्कं जुल । रोके याय् मफु । न्होवया जूगु
मखु । थ्व जुल अनुभव ।

ध्यान यानाया फाइदाला गाक्क दत । न्हापा थःम्हं
घेथे मजुलकि तं पिहाँ वै । तुरन्त हिक्वाना वै । आः नं तँ पिहाँ
बो, मन विस्मात जू । तर आः तुरन्त चाः । धैर्यं तय्गु शक्ति
दया वल । होश दै बले जक खः ।

आशा दु जि थें ध्यानया खँ कनेगुलि जक भुले मजुसे
व्यवहारिक धंगं ध्यान अध्यास याना यंकी, होश दुम्ह ज्वी ।
छित धन्यवाद दु ध्यानया प्रश्न न्यना जित नं ध्यानया बारे
ज्ञान बढे याना बिल । थौं त्यानुसे च्वन । कथिन चिवर दाने
वना च्वनागु निन्हु स्वन्हु दत । उकिं थौं बिदा ।

हितैषी
योगी

ध्यान छाया

प्रिय ध्यान प्रेमी,

भित्तुनादु, भवतु सब्बमङ्गलं ।

छिगु चिट्ठीध्यांगु तःन्हु दय् धुंकल । प्रश्नया उत्तर
काचाक च्चे मछिगु जुया लिसः धिला जुल । छिं न्हासः न्यना
हःगु साब बाँला थें गम्भीरगु, थाकुगु नं जुल । ध्यान भावना
छाय् ? ध्यान अभ्यास यात धाय्वं छु फाइदा दु ?

थुकिया लिसः बाँलाक बी मफुसां गुरुपिसं कना तः थें
व थःत अनुभव जूथें छता नित्ता खँ च्वया च्वना । भावना
वा ध्यानयानाया छु फाइदा धैगु खँ ध्यान यक्व देक अभ्यास
याना हे जक सीके माःगु खँ खः । सफु स्वया व न्यनाया
भरे सीके फँ मखु । अभ्यास धैगु निथी दु । मिखा तिसिना
व थ थःगु बानि तोता दैनिक जीवने छयला नं खः ।

ध्यान याना च्वंपिनि आपासिया इच्छा खः कचवं
मदुगु जीवन हनेगु । शान्ति मामां फन फन अशान्ति व चिन्तां
मुक्त मजू । छाया धाःसा शान्ति मालेगु तरिका मिले मजू ।
पिनें जक शान्ति माः जुया च्वन । थःके दुने च्वंगु अशान्तिया

(३२)

कारण मालेगु कुतः मया । न्ह्याक्को दुसां मगाना च्वंगु तृष्णा
यात म्हसीके मफु । दुगुलिं सुखताया च्वने मसल । थ थःगु
मन बसे तय्गु व शान्त याय्गु कुतः मयाः ।

छक छम्हेस्यां बुद्ध या थाय् वया न्यन- “अन्तो जटा
बहिजटा जटाय जटिता पजा, तं तं गोतम पुच्छामि को
इमं विजटये जटं ?”

दुने नं पिने नं गथिजक चिना क्कन क्कन समस्याय्
फँसे जुया च्वन । (माकचा थःगु हे जालें तक्यने थें तक्यना
च्वन ।) उकिं थ्व समस्या सुनां हल याय् फँ ?

बुद्धया लिसः खः

शीले पतिट्टाय नरोसपञ्जो चित्तं पञ्जं च भावये
आतापि निपको भिक्खु सो इमं विजटये जटं ।

शीलवानम्ह योगीं चित्त यात बसे तथा बा तालिम-
याना प्रज्ञा युक्त जुल धाय्वं समस्यां मुक्त ज्वी । (संयुक्त
निकाय)

थन ध्यानया मुख्य अंग प्रज्ञा खः । शीले (सदाचारी
जुया) च्वने फँगु, चित्त बसे तय् फँगु वा समाधि बः लाइगु
प्रज्ञां खः । अथे धाय्बले प्रज्ञा दयकेत ध्यान अभ्यास याय्
माः । समाधि बःलाके माः । समाधिं चित्त थातं तै, ध्यानं
व चित्तयात स्थायी रूपं एकाग्र याय्गु ज्या याइ । अथे धैगु
चचल ज्वी मखु ।

ध्यान याना प्रज्ञा बःलात धाय्वं छु फाइदा दै ले ?

१) साप लिमलापिनि मन भ भः मिनिगु, आत्ति

चाइगु वानि दु । ध्यान अभ्यास दुपिनि होश दै च्वनीगु जुया
आत्ति चाइगु पाः जुया वनी । भ भः मिनि मखु ।

२) चिन्ता यक्व दुपिन्त ध्यानं चिन्ता व पीर कम
याना वी ।

३) यक्व कंठ व समस्या दुपिन्त समस्यात मदय्केत
ध्यानं उत्साह वढे याना वी । छाया धाःसा अनित्य लुमनि बले
सीवले छुं ज्वना वनेगु मद्दु, धर्म व पाप हे जक खः । पुण्य
याय् फक्को पाकु धका थ्वीके फे ।

४) आत्म विश्वास अर्थात मनोबल मद्दु पिन्त ध्यानं
आत्म विश्वास दय्का वी । तर अहंकार मदय्का छोय् फुसा
जक खः ।

५) छुं ज्या याय् बले आंठ मद्दुपिन्त, मन कमजोर-
पिन्त मुटु बःलाकावी ।

६) असन्तोषमेसित ध्यानं सन्तोष याना वी । दुगुलिं
सुख ताय् फुसा सन्तोष दै धैगु सिया वै ।

७) धर्म (भिगु ज्याय्) आस्था मद्दुसा ध्यानं विश्वास
दय्का वी । अन्धविश्वास मखु । अनुभवगु श्रद्धा दै ।

८) अज्ञानं याना निराश जूपिन्त ध्यानं समझदारी
वढे याना वी ।

९) विद्यार्थीतय्त स्मरण शक्ति (लुमन्ति) वढे याना
वी । सफू ब्वना च्वनेबले मन पिहाँ वन कि तुरन्त चाय्का वी ।

१०) धनीमेसित दूगु धनं सदुपयोग याना थःत नं

(३४)

परयात नं सुखी ज्वीगु, उपकार ज्वीगु तरिका ध्यानं स्यना बी ।

११) मेपिनि जिया वोगु, भिना वोगु खना इष्यां ज्वी
पिन्त ईष्यां मज्वीगु व थःनं मेहनत याना भिना वैगु ज्या ध्यानं
स्यना बी ।

१२) जीवने छुयाय् छुयाय् जुया च्वनीवले ध्यानं मार्ग
प्रदर्शन (लँपु क्यना बी) याना बी ।

१३) तंकालिमेसित कोमुलि ज्वीगु व शान्तम्ह याना
बी । कोमुलि ज्वीगु धँगु मखुगु ज्याय् नं खः धका सुंक च्वनेगु
धागु मखु । निक्ति कारणे नं तँ पिमकासे सुंक च्वनेगु धागु खः ।

१४) अभिमान दुमेसित अहंकार ग्यानापु धँगु खँ
ध्यानं थ्वीका बी ।

१५) पंचइन्द्रिय (मिखा, न्हायपं, न्हाय, म्ये, शरीर)
या दास जुया च्वंम्हेसित न्यागू इन्द्रियया मालिक ज्वीगु तरिका
स्यना बी ।

१६) अशिक्षित मेसित अथवा अज्ञानि मेसित शिक्षित
याय्त ध्यानं गुहाली बी ।

१७) ध्यान बाँलाक अभ्यास जुल धाःसा उत्तेजनां
मूर्ख याना बी मखु ।

१८) बुद्धि दुमेसित ध्यानं निर्वाणया लँपु खंका बी ।
ध्यान बःलाकेत न्हावलें होश तथा चाय्का मभिगु ज्यां मुक्त
ज्वीमाः, मैत्री बःलाय्माः सहन शक्ति माः ।

का ! थौं लिमलात । वाकि खँ लिपा च्वया वं च्वने ।

पौ निक स्वक ब्वना स्वया खँ ध्वीकेगु व अभ्यास याय्गु कुतः
याइ धैगु विश्वास दु । थौं बिदा ।

भितुनाम्ह
योगी

प्रिय ध्यान प्रेमी,

भवतु सब्ब मङ्गलं

चिट्ठी च्वै तगु तःन्हु दय् धुंकुसानं जिगु ल्हाती थौं
तिनि लात । निन्हु स्वन्हु दत जि थन आनन्दकुटी मदुगु । मती
जक का छिगु चिट्ठी नं थ्यना च्वंगु दै ला धका । धात्थें चिट्ठी
थ्यना हे च्वन । छि गम्भीरगु अनुभव मज्जुगु ध्यानया खँ न्यना
है धका नं छक निक ग्याना वो ।

छिं न्यना हल- “भावनाया फलब्वना ध्यान याय्गु
इच्छा जुल । तर ध्यान याय्गु तरिका मस्यू, गथे फे त्वीमाः,
छु लुमंका ध्यान याय्गु छक थ्वीक न्यने दःसा ज्यू । सु गुरु या
थाय् वना ध्यान याय्गु थ्व नं सीके दुसा ज्यू ।”

छि बांलागु व माःगु हे प्रश्न न्यना हल । जिं स्यूथें
व गुरुपिसं कना तःथें च्वया हय् त्यना ।

ध्यानया वारे छता निता खँ नं दुथ्याके त्यना । ध्यान-
या फल जक न्यनां मगाः । ध्यान याय्गु तरिका व ध्यानया
अंगया वारे नं सीका तय्माः । अले जकं ध्यान अभ्यास याय्
फै व छिनी ।

ध्यान याय्त योग्यम्ह गुरु माले अपु मजू । ध्यानया अनुभव जूपिके न्यने कने याना बा ध्यानया बारे सफू स्वया गुरु समळे ज्वीमाः । सुनानं ध्यान याकूसां, ध्यानया खँ श्वीका व्यूसां चित्त बसे तय्गु थ थःगु ल्हाती खः । थ थःम्हं बीर्य व कुतः याना ध्यान याना अभ्यास यायां श्वीका काय्गु ।

ध्यान च्वने बले न्हापां वज्रासन याना च्वने मज्यू । थःत छिं थें च्वना ध्यान याःसां ज्यू । बरु म्ह तप्यंका च्वने माः । दुगः क्वें धस्वाका फेतुइ माः । लिपा विस्तारं वज्रासन याना च्वनेगु बानि याःसां ज्यू । चित्त एकाग्र याय्गु व होश दय्का चाय्का च्वनेगु यात ध्यान धाइ । सासः दुहाँ पिहाँ ज्वीगुली खुब ध्यान तया च्वनेगु । न्हाय् च्वकाय् व म्हुतुसि च्वकाया बिचे जक ध्यान तै च्वनेगु । थुकियात हे खः आना पान सति भावना धाइगु । मेकथं धाय् माल धाःसा समथ विपस्सना भावना घका नं धाय्फु ।

“समथ” घैगु चित्त एकाग्र व ल्केश दमन याय्गु यात धाइ । “विपस्सना” घैगु होश तया सतर्कं ज्वीगु बा छुं छु जुया च्वन, छु छु याना च्वना घैगुली होश तया चाय्का च्वनेगुयात धाइ । थुगु बारे अपो व्याख्या याय् मसः । थःके बांलाक अनुभव मदुगु खँ गथे याना श्वीका बी फे ।

मेगु छ्गू ध्यानया तरिका व चित्त एकाग्र याय्गु अभ्यास खः सासः दुहाँ वल कि प्वाः फुले ज्वीगु, सासः पिहाँ वनकि प्वाः दुसुना वनीगुली ध्यान तय्गु ।

थथे याय् बले चित्त पिहाँ वंगु चाय्केमाः सीकेमा ।

शरीरया गतिविधि, सुख वेदना, दुःख वेदना ज्वीगु, चित्तया पहचह पाखे ध्यान तथा वसे तय्गु कुतः याय्माः । थुकीयात समथ भावना धाइ । संसारे दक्व चीज बीजत व गतिविधि स्थायि मखु, अनित्य खः, दुःख खः थम्हं घैथें मदुगुलि अनात्म खः धका थ्वीका, सीका काय्गु विपस्सना भावना खः ।

ध्यान याय्त माःगु गुण

थुगु वारे बौद्ध ध्यान भाग-२ ले च्वया तयागु दु । एसां ध्यानया खँ स्वाना वै च्वंगु जुया हानं छक व सफू स्वे म्वाक थुकी नं उगु वारे दुथ्याकेगु वांलाइ थें च्वं ।

१) श्रद्धा, २) स्वास्थ्यलाभ, ३) छल्कपटी मज्जीगु, ४) वीर्य, ५) प्रज्ञा ।

१) श्रद्धा घैगु पिनें भक्ति जक याय्गु यात धागु मखु । ध्यान गुरु व ध्यानया वारे पक्कागु ज्ञान दुगु विश्वास । भावना याना अवश्य फल दै, ज्ञान लाभ ज्वी घैगु भरोसा दय् माः । म्वाः मदुगु शंका मज्यु । अनुभवगु श्रद्धा ।

२) स्वास्थ्य वांलाय् माः । म्ह फुसा ध्यान वांलाक मन विया याय् फै । निरोगी मज्जीकं समाधि वःलाइ मखु । भगवान् बुद्धया पाले म्हमफयेक नं ध्यान भावना याना अरहन्त जूपि मदुगु मखु । चक्खु पाल भन्ते मिखा स्याकान्तुं ध्यान यायां अरहन्त जुल । अथे छम्ह निम्ह दुसां आपालं याना अरहन्त ज्वीगु संस्कार दुपि नं रोगं याना ध्यान वःलाके मफत ।

(३८)

अले भगवान् बुद्धं वासःया व्यवस्था याना ज्ञान लाभ जूगु खँ
ध्यान भाग-२ ले दुध्याका तैगु दु ।

३) **छल्कपटि जुल** धाय्वं अथवा मेपिन्त क्यनेत
जक मती तथा ध्यान यात धाय्वं ध्यान शुद्ध ज्वी मखु । मन
ऊन चंचल जुया च्वनी । हृदय शुद्ध ज्वीमा । धर्म भालपा जक
ध्यान यायुगु मखु मन शुद्ध याय्त ध्यान भावना याय् मागु
खः ।

४) **वीर्यं** वा उत्साह मंत धाय्वं ध्यान क्वात्वी मखु ।
ध्यान याय् बले फति फतले मसंसे च्वनेमाः । भुजि पति दुःख
ब्यूसा नं मसंसे च्वना सहयाय् फुसा ध्यान क्वात्वी । तस्सकं
असह्य वेदना जुल धाःसा, आसन फेरेयाय् माल धाःसा ल्हा,
तुति व म्ह संके बले होश तथा चाय्का विस्तारं खासा थें सने
माः । मचाय्का संकल कि अविद्याय् लाई । ध्यान याय् बले
कल्पना बिलकुल याय् मज्यू । शंका अपो जुल कि मो हे लाई
चित्त ऊन चंचल ज्वी । ध्यान याय् बले अनित्य लुमंकि ।
अथे धैगु न्ह्याबले स्याइगु मखु । थथे मतीतय् बले स्यागु लना
वनी । ध्यान च्वने बले न्हापां दुःख खनी । वेदनायात सह
याय् फतकि अनित्य खनि अले अनात्मा धका थुया वै । वीर्यं
बःलात धाय्वं समाधि बःलाई । समाधि धैगु चित्त छगू आर-
म्मणे दिका तय्गुयात धाइ । क्रमशः उन्नति ज्वी । मात्तलेयात
चित्त छगू ज्याय् हे बा आरम्मणे दिका तय् फैगु कथं उन्नति
याना च्वनेगुयात ध्यान धाइ ।

५) प्रज्ञा थुकथं अभ्यास याना यंकल धाःसा प्रज्ञा दया वै । यो निसो मनसिकारं (खः थें कल्पनायाना) दिन बिते याय् फुसा प्रज्ञा दै । ध्यान अभ्यास मयापिंके प्रज्ञा दै च्वनी मखु । उकिं धै तःगु खः “नत्थि पञ्चा अज्जायतो” अर्थात् ध्यान मयापिंके प्रज्ञा दै मखु ।

पहाडं कुतुं वंगु वःल (भकुण्ड) गुलि याकनं तुलावनी चित्त नं उलि हे वदले जुया च्वं । फन्दनं चपलं चित्तं दुरक्खं दुन्नि वारयं = अर्थात् चंचल चित्त रक्षा याय् अःपु मजू । तस्सकं थाकु । तर प्रयत्न व कुतः याना यकल धाःसा अवश्य निश्चल याय् मफै धैगु मडु । थुकिया लागी न्ह्याबलें वा न्ह्यागुं ज्या याय्बले होश (स्मृति) व प्रज्ञां चाय्का च्वने माः । बेहोश जुया च्वने मज्यू । खुसी वाः वया च्वंगु पाखे लाल काय्गु । (पौडी म्हितेगु) गुलि थाकु उलि हे चित्त वसे तय थाकु । प्रज्ञा वःलासा हे जक मन वसे तय् अःपु ।

Dhamma.Digital

मेगु नं ध्यान याइपिन्त पुरे ज्वीमागु

अंग न्यागू

- १) आहार सप्पाय = उचितगु खाना मिले ज्वीमा ।
- २) विहरण सप्पाय = च्वनेगु व ध्यान याय्गु थाय् मिले ज्वीमा ।
- ३) उतु सप्पाय = ऋतु मिले ज्वी माः ।
- ४) पुग्गल सप्पाय = निरोगीपिं व मन शुद्धिपिं मनूत माः ।

५) अज्झासय सप्पाय = विचार मिले जूपि पासापि माः ।

१) आहार सप्पाय— शरीरयात नय्गु मदय्क मगाः मनःसे सुतं म्वाणा च्वने फं मखु । ध्यान याइपिन्त ठीकगु खाना चूलाय्माः । सिद्धार्थं कुमार दशपारमिता पुरे याना बिज्याःम्ह जूसांनं तपस्या याना बिज्याःबले गुलि मागु खः उलि आहार खाना मनः बले ध्यान याय् मफत ।

भिक्षुपिं सिकं उपासिका न्हापा लाक ज्ञान लाभ जुल

बुद्धया पाले स्वीम्ह भिक्षुपिं छथाय् गामे वना वर्षा-वास च्वना ध्यान याना च्वन । उपासिका छम्हस्यां नं भन्ते-पिनिगु सेवा याना थःम्हं नं भिक्षुपिके विपस्सना ध्यान कया अभ्यास यात । व उपासिकां गुलिचां मदुवं मेपिनिगु मनया खँ समेतं सीके फुगु ज्ञान नापं अनागामि पद प्राप्त यात । जि हे थुलि ज्ञान लाभ याना धासेलि जिमि गुरुपिं भन्तेपिं ला गुलि जक ज्ञानं च्वेला धका विचाः याना स्वः बले सकलें पृथग जन तिनि (त्केश दुपिं तिनि) धैगु खँ सीका काल । छु जुया गुरुपिसं ध्यान बःलाके मफुगु धका विचाः याना स्वः बले उचित्गु खाना मिले मजुल धैगु सीका भिक्षुपिनि योयोगु भोजन आदि लुधक नका विल । अलेतिनि गुलिचां मदु वं भिक्षु पिनि ध्यान बःलाना मार्ग फल प्राप्त जुल ।

२) विहरण सप्पाय— द्यनेगु व ध्यान याय्गु थाय्

मिले ज्वीमाः । चैत महिनाय २०३७ साले कल्याणमित्र सत्यनारायण गोयन्काया निर्देशने किन्हुतक ध्यान सिविर आनन्दकुटीसं जुल । न्हूगु भवन छगू जसो तसो तैयार जुल । २०० जक साधकत दै धाः थाय् ३०० ति दत । थासं मबिल । पाल ग्वया च्वने माल । न्यान्हु खुनु तकं वावो वले योगी तय्त साव कष्ट जुल । मनूत छनी थाय् हे सामूहिक ध्यान याय् माल । उकिं भगवान् बुद्धं च्वनेगु थाय् मिले ज्वीमाः धै विज्यागु ।

३) उत्तु सप्पाय— ऋतुगुण नं मिले ज्वीमाः । लः फय् मिले मजुल कि ध्यान याय् फँ मखु । प्रज्ञा दु सा नं प्रकृतियात वसेतय् मफुनि । वरु मन वसेतय् अःपु धाइ । आनन्दकुटी भारतीयत १०० म्ह ति मयाक ध्यान सिविरि भाग काः वल । हिन्दुस्ताने तान्वःगुलि सालुगु वसः पुना वल । लासा फांगा नं सालुसे च्वन । थन चिकुसे च्वन । गुलि विरामी जुल । ध्यान सिविर तोता वंपि नं दु । गुलिस्यां खाउथाय् छने मागुलिं आः तक नं लप्पा स्यागु मलनिपिं दनि ।

बर्मा महासी सयादो आदि ध्यान गुरु भन्तेपिं स्वम्ह विज्यात । वसपोलपिन्त नं चिकुल । उकिं याना बरोवर शरीर स्वस्थ मजुल वा म्ह सुख मदु धाय् माल । उकिं भगवान् बुद्धं ऋतु गुण नं मिले ज्वीमाः धागु खै ।

४) पुगल सप्पाय— मन शुद्धिपिं मनूत नाप ध्यान याय् माः । अथे हे रोग मद्दिपिं मनूत नापं च्वने दुसा ज्यू ।

(४२)

ध्यान याना च्वने वले रोगीपि मनूत दतकि वयात सेवानि
याय्ला ध्यान निं याय्ला मछिना च्वनी । छथाय्सं विरामी
नाप च्वने माल धाय्वं क्कन सुख मदय्का च्वने माली । उर्कि
निरोगीपिं मनूत माः घैतःगु ।

५) अज्झासय सप्पाय— विचारमिलेजूपिं मनूत नापं
ध्यान याय् दुसा ज्यू । गुलिं घुताङ्ग व कसिण भावना याय्
मापिं जूसां गुलिं आनापान ध्यान याय् मापिं । गुलिं द्यो लुमंका
ध्यान याय् मापिं जूसा गुलिं प्वाः सनीगुली ध्यान याय् मापिं
जुल कि ध्यान त्वाकः बुक ज्वी यो । खँ निता स्वता त्वाक
बुक ज्वी यो । थथे जुल धाय्वं समाधि बः लाइ मखु । गुगु
ध्यान याना च्वनागु खः पासापिं नं वहे ध्यान याइपिं ज्वी
माः ।

मेगु गुण खः आपा नय् मज्यू, आपा द्यने मज्यू, आपा
खँ ल्हाय् मज्यू । थुपिं स्वता नं ध्यान याइ पिसं सीका तय्
मागु खँ खः ।

थौं ला ताहाक याना पो च्चे धुन । थौं फुसंत नं दुगु
जुया च्वन । मेगु लिना च्वया वं च्वने ।

भित्तुनाम्ह
योगी

प्रिय ध्यान प्रेमी,

ध्यान बःलाय्मा ।

छिगु पौ याकनं थयंक वल । पौ ब्वना स्वया लय्ता

बल । छाया धाःसा ध्यान अभ्यास याना च्वंगु लक्षण खने दत ।
न्यना हःगु प्रश्न सी दु । मन पिहाँ पिहाँ वं, कल्पना यक्व वै
च्वं, छुयाय्गु ? थथे पिहाँ जक वनी बले छुयाय्मा धका भग-
वान् बुद्धं कनातःगु ध्यानया खँ न्यने दुसा ज्यू ।

अहा ! साव मज्जा जुल । जिके तप्यंक न्यना हःगु
जूसा फसाद ज्वीगु । ध्यान याय् बले चित्त पिहाँ जक वनीगु
व कल्पना ज्वीगु जित नं जुया च्वंगु खँ खः । आः थुगु बारे
भगवान् बुद्धं ध्यान याइपिन्त कना तःगु मज्झिम निकाये
च्वंगु वितक्क सण्ठान सूत्र या छुं अंश थन च्वै हय् ।

भावना योगीतसें न्याता खँ सोका वरोवर भाविता
वा अभ्यास याना स्वे मा धका भगवान् बुद्धं श्रावस्ती जेतवन
विहारे भिक्षुपिन्त कना विज्यागु खः ।

भावना योगी जुया च्वंमेस्यां गुगु आरम्मणे (निमित्ते)
चित्तदिका ध्यान याना च्वनी बले मलोगु लोभ द्वेष व मोहं
जाःगु विचार मने दुहाँ वे यो । दुहाँ वया चित्त बुलुसे च्वंका
वी । अथे ज्वी बले छुयाय् माः ले ?

१) सिकर्मि स्वत्ताक तानातःगु नकिं लीबले मेगु
चिकिपुगु नकिंचां वा ज्याभलं ठिना नकिं लिना बीथें ध्यान
याना च्वने बले मंभिगु कल्पना वलकि भिगु कुशल चित्तं
क्वत्यला वा लिना वां छोया बी माः । अले चित्त एकाग्र जुया
शान्त ज्वी ।

२) छुं गथे जुया अथे याना नं मंभिगु विचारत चित्ते

ल्येदना हे वल धाःसा अले छुयाय्माः धाःसा अथे मख्गु कल्पना वैगु मज्यू धका थ्वीका का । मभिगु विचार याना दुःख भोग याय् माली यो धका गःपते वै च्वम्ह सर्पयात लिफया वां छोया बी थें वां छोया बी माः ।

३) अथे उत्साह याना नं छुंगथे जुया पाप चेतना दया हे च्वन धाःसा व कल्पना लोमंका छोय्गु कुतः या । छुं रूप खनी बले मखं पह या बा मेथाय् स्वय्गु बानि या । थथे याय् फत धाःसा पाप चेतना मदया वने फु । मेकथं धाय् माल धाःसा मभिगु कल्पना वै च्वंगुया कारण ल्वीका नं पाप चेतना मदय्का छोय्फु ।

गुगु आरम्मण (निमित्त) कया भावना याना च्वंसा नं हानं हानं चित्ते मख्गु कल्पना वै च्वन धाःसा भावनाया निमित्त हे हीका ब्यूसां ज्यू । गथे कि बेगं ब्वाय् वना च्वने बले मती वै कि भचा विस्तारं वने माल धका । बिस्तारं वने बले नं मती वै भचा दिना बी माल धका । दिना नं मजिल फेतुइ माल धका । थुकथं आरम्मण हीका मेगु आरम्मण काय् ज्यू । (थीं कन्हे गुलि-स्यां आनपान = स्वास दुहाँ पिहाँ ज्वीगुली ध्यान तथा भावना याइपिं दु, गुलिस्यां प्वाः दुहाँ पिहाँ ज्वीगुली ध्यान तथा भावना याइपिं दु । थ्व निखलसितं गुबलें गुबलें थ थः गु बानि तोता निताय् छता अभ्यास याय् बले चित्त आकुल व्याकुल व मन पिहाँ जक वना च्वपिं दु धैगु न्यना । उकिं अथे ज्वी बले थःत लोगु आरम्मण कया अभ्यास याय् ज्यू । गुकथं याना चित्त एकाग्र व शुद्ध ज्वी उगु आरम्मण याय् ज्यू धैगु बुद्ध

(४५)

कना बिज्यागु सूत्र प्रमाण दु ।

आरम्मण हीका नं चित्ते पाप चेतना लुया वै च्वंगु
रोके याय मफुसा, पने मफुसा हारा मेस्यां सोजामेसित दाया
वी थे, बस्वाना वीथे वाक्कु छिना उत्साहयाना पापी कल्पना-
यात थाय् वी हे मखु धैगु अधिष्ठानयाना क्वत्यला छोय्माः ।
अथे याय्बले व मभिगु विचार अथे मदया वनी । अले चित्त
एकाग्र जुया शान्त ज्वी ।

आशा दु थुकथं अभ्यासयाना ध्यान वलाकि धैगु । थौं
थुलि ।

हितैषि
योगी

बुद्धयात वन्दना

ना वन्दना कोटि कोटि वन्दना ॥धु॥
छि ल्हाह्य भीम रूप, गिरिमेखल हस्ति गःह्य ।
सैन्य सहित मारयात, दान बलं विजय याःह्य ॥१॥
घोर ज्वीक युद्ध याह्य, मार स्वया भयंकरह्य ।
आलवक यक्षयात, शान्ति वलं विजय याह्य ॥२॥
क्रोधी दुष्ट चण्ड जूह्य, मद्य त्वना मस्त जूह्य ।
नालागिरि हस्तियात, मैत्री बलं विजय याह्य ॥३॥
खड्गधारी भीम रूप, चुटकिभरे व्वांय वनीह्य ।
अंगुलिमाल चौरयात, ऋद्धि वलं विजय याह्य ॥४॥
ईर्ष्या भाव मने जाह्य, गर्भिणीया भेष याह्य ।
चिञ्चमान बेश्या यात, शान्ति बलं विजय याह्य ॥५॥
मिथ्यागु दृष्टि जूह्य, शास्त्रार्थ याय्त वोह्य ।
सच्चक परिव्राजकयात, प्रज्ञाबलं विजय याह्य ॥६॥
ऋद्धिदया मूर्ख जूह्य, अभिमानं चूर जूह्य ।
नन्दोपनन्दयात, शिक्षा बलं विजय याह्य ॥७॥
मोह जाल पयने मफुह्य, जि हे श्रेष्ठ धका च्वंह्य ।
वक नांह्य ब्रह्मायात, ज्ञानबलं विजय याह्य ॥८॥
फुक्कमार विजय याह्य, दक्क ज्ञान स्वयं स्पूह्य ।
शाक्यसिंह बुद्धयात, कोटि कोटि वन्दना ॥९॥

बुद्ध-प्रार्थना

शास्ताया चरणे सदा मन तथा, याना जिनं वन्दना ।
दुःखीया छलपोल तार कर्ता, खंका वया सर्वदा ।१।

पासापि सकलें मुना थन वया, धर्मैगु इच्छा तथा ।
भद्राया हृदय सु-भाव मुनका, पूजा थनी याः वथा ।२।

भो शास्ता ! करुणा तथाव जिमित शीलादि शिक्षा विया ।
याना व्यूगु सदां थ्व जीवन-सुधा, भिभिगु मार्गे स्वका ।३।

भाग्यया शुभ-मंगलादि कर्म, लय्लय्व ताया जुया ।
रक्षा याय् फुगु धर्म-कर्म सकतां, सत्धर्म चित्ते थना ।४।

वाह्याभ्यन्तर मारकार फुतका ध्यानादि याना च्वना ।
आशा केवल शान्तियागु जक खः, सम्पूर्ण ज्वीमा सदां ।५।

याय् फय्मा जिमिसं थ्व हे कुशलया, भिभिगु थःथः मुना ।
ज्वी फय्मा सकलें सु-धर्म खनका, निर्वाण चर्याय् च्वना ।६।



धर्मकीर्ति प्रकाशन-
(नेपाल भाषा)

- | | |
|-------------------------------|-----------------------------|
| १) बुद्धया भिनिगु विपाक | २६) बोधिसत्त्व |
| २) अभिधर्म भाग-१ | २७) शाक्यमुनि बुद्ध |
| ३) मैत्री भावना | २८) अनत्त नक्खण सुत्त |
| ४) ऋद्धि प्रातिहार्य | २९) वासेट्ठी थेरी |
| ५) योह्या म्हुय | ३०) धम्म चक्रप्पवत्तन सुत्त |
| ६) पञ्चनीवरण | ३१) लक्ष्मी छो |
| ७) बुद्ध धर्म | ३२) महास्वप्नजात क |
| ८) भावना | ३३) अभिधर्म भाग-२ |
| ९) एकताया ताःचा | ३४) बाखँया फल भाग-१ |
| १०) प्रेमं छु ज्वी ? | ३५) " " " -२ |
| १) कर्तव्य | ३६) जातक बाखँ |
| २) मिखा | ३७) राहुलयात उपदेश |
| ३) बुद्धया अन्तिम यात्रा १ | ३८) अहिंसाया विजय |
| ४) " " " - २ | ३९) प्रौड बौद्ध कक्षा |
| ५) त्रिरत्न गुण स्मरण | ४०) नुर्खँहा पासा मज्जू |
| (तृतीय संस्करण) | ४१) बुद्धया अर्थनीति |
| ६) परित्राण (द्वितीय संस्करण) | ४२) भ्रमण नारड |
| ७) कर्म | ४३) क्षान्ति व मैत्री |
| ८) प्रार्थना संग्रह | ४४) उखानया बाखँ पुचः |
| ९) बाखँ भाग -१ | ४५) पालि भाषा अवतारण |
| १०) " " -२ | ४६) पालि प्रवेश |
| १) " " -३ | ४७) चमत्कार |
| २) मत्ति भिसा गति भिनो | ४८) मणिचूड जातक |
| ३) बौद्ध ध्यान | ४९) चरित्र पुचः |
| ४) हृदय परिवर्तन | ५०) महाजनक जातक |
| ५) न्हापांयाहा गुरु १ | ५१) गृही-विनय |

- | | |
|-------------------------|-----------------------------|
| ५२) बालूँ भाग ५ | ५९) जातक माला भाग १ |
| ५३) अमिधर्म | ६०) बौद्ध ध्यान भाग २ |
| ५४) सप्तरत्न धन | ६१) विश्व धर्म प्रचार |
| ५५) महासति पट्ठान सुत्र | ६२) लुम्बिनी विपस्सना |
| ५६) शान्तिधा त्वाथः | ६३) विश्व धर्म प्रचार देशना |
| ५७) चरित्र पुषः भाग २ | ६४) षोडशी चिट्ठी |
| ५८) बुद्ध व शिक्षा | (छिपु ल्हाती) |

(नेपाली भाषा)

- | | |
|---------------------------|--------------------------------|
| १) बौद्ध प्रश्नोत्तर | ९) बौद्ध ध्यान |
| २) बौद्ध दर्शन | १०) पञ्चशील |
| ३) नारी हृदय | ११) लक्ष्मी |
| ४) बुद्ध शासनको इतिहास | १२) उल्लानको कथा संग्रह |
| ५) पटाचारा | १३) बौद्ध जगतमा स्वास्थ्य सेवा |
| ६) ज्ञानमाला | १४) मिलिन्दा प्रश्न |
| ७) बुद्ध र बर्हको चिन्तार | १५) श्रमण नारद |
| ८) शास्त्रि | १६) वेस्तन्तर जातक |

Dhamma.Digital

Dharmakirti Publication -

(English)

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

शाक्य प्रेस फोन नं. १३६०४