



सुप्रसिद्ध विपश्यना ध्यानगुरु बर्माया महाशी सयादोजुं
योगी साधकपिन्त ध्यान शुरु यायेबलय
वियाविज्या गु निर्देशन देशनाय आधारित

Dhamma.Digital

सतिपट्टान विपस्सना भावना निर्देशन

नेपालभाषा अनुवादक
भिक्षु ज्ञानपूर्णिक महास्थविर

सुप्रसिद्ध विपश्यना ध्यानगुरु बर्माया महाशी सयादोजुं
योगी साधकपिन्त ध्यान शुरु यायेबलय् बियाबिज्याःगु
निर्देशन देशनाय् आधारित

सतिपड्डान विपस्सना भावना निर्देशन

Dhamma.Digital

नेपालभाषा अनुवादक
मिक्षु जानपूर्णिक महास्यविर

प्रकाशक : दिवंगत अमृतराज बजाचार्यया निर्वाण
कामना यासैं जहान शोभालक्ष्मी बजाचार्य,
पूर्णचण्डी, यल परिवारपाखें



दिवंगत अमृतराज बजाचार्य

बू दि
२०१८ जेठ २४

मदुगु दि
२०७३ माघ १

प्रकाशन मिति : बुद्ध जन्म संवत् २६४१
बुद्धत्व लाभ संवत् २६०६
बुद्ध महापरिनिर्वाण संवत् २५६१
ने.सं. ११३७, वि.सं. २०७४, २०१७

छपाई प्रति : १०००

ले-आउट डिजाइन : बिनोद महर्जन

सहयोग रकम : २०/-
(मेगु सफू पिकायेत ग्वाहाली कथ)

मुद्रक : आइडियल प्रिन्टिङ्ग प्रेस

अनुवादकया थःगु खँ

तथागत प्रतिपादित पद्धतियात हे बः कया बर्माया विश्व प्रशिद्ध विपश्यना ध्यान गुरु परमपूज्य महोपकारक महाशी सयादो न गुलिखे दँ न्हयवः संक्षिप्त तर पूर्वक बियाबिज्यानातःगु निर्देशन स्मृतिप्रस्थान विपस्सना अभ्यास याइपिनि निति अःपूगु लेंपु जुयाच्वंगु दु । थीथी भासं अनुवाद जुया सफूया रूपय पिहाँ वये धूकूगु निर्देशन सफू न्हापा प्रकाशन जुया सिधयाच्चने धुकूगु जुया चीचापंगु सफूया रूपय पिहाँ वयाच्वंगु दु ।

थ्व सफू मात्र ब्वनेया निति जक मखु, आचरण य अभ्यासया निति न जुयाच्वन । थ्व आचरण व अभ्यास एकान्त व शान्त वातावरणय च्वना जक याये फु । हुलदंगा मचे जुइ थाय च्वना मखु । बुद्धं गुगु मार्गं लुइका बोधिज्ञान प्राप्त याना कया बिज्यात, व याकचा एकान्तय च्वना याना बिज्याःगु आत्म अनुसन्धान व अन्वेषण खः । थुगु ध्यान अभ्यासया हे सुपरिणामकथं थौ कन्हे थुगु बिपश्यना ध्यान अभ्यासया कृति फैले जू वनाच्वंगु दु ।

आःयागु परिस्थितिइ विपस्सनाया प्रचार प्रसार यक्व थासय जुया वनाच्वंगु दु । शंखमूल ध्यान केन्द्र व नेपाल विपस्सना केन्द्र स्थापना जुसेलि नेपाःया श्रद्धालु योगीपिसं न ध्यान यायेगुलिइ मन बियाहःगु दु । थुकथं ध्यान केन्द्र दयावसेलि विदेशन विपस्सना आचार्य सयादोपि नेपालय

बिज्याना ध्यान स्यनेकने यानाबिज्यात । महासी सयादो ऊ सुन्दर, ऊ कुण्डलाभिवंश सयादो ऊ पण्डिताभिवंश नेपालय बिज्याना ध्यान शिविर संचालन याना आपालसित उपकार यानाबिज्यात । बुद्ध जन्मस्थल लुम्बिनीस्थित पण्डिताराम ध्यानकेन्द्रय व रत्न विपश्यना विहार, सानो भन्याङ्ग, स्वयम्भूर्इ नियमित ध्यान शिविरया ज्या न्हयानाच्चंगु दु । थुकिं याना ध्यानय श्रद्धा दुपि योगीपि लाभान्वित जुयाच्चंगु दु । थुकिं याना योगीपि न न्हियान्हिथ वृद्धि जुजु वयाच्चंगु खुशीया खँ खः ।

विपस्सना भावना अम्यास यानाच्चंपि, याइपि योगीपिन्त न उपकार जुइगु कथं थुगु सफू पिकया पुण्य ज्याभक्वः याये त मद्दुम्ह अमृतराज बज्राचार्यया पुण्यस्मृती वसपोलया सुगति व निर्वाण कामना याना शोभालक्ष्मी बज्राचार्य व छँ जःपि साधुवादया पात्र खः ।

थः न ध्यान याना भेपिन्त ध्यान यायेया लागि प्रेरणा बियाच्चंम्हजिनि चेला भिक्षु बोधिज्ञानया हे कुतलय थुगु सफू प्रकाशित जुयाच्चंगु दु । थुगु ध्यान निर्देशन सफूया अध्ययन, मनन व अम्यास पाठक वर्गपि सफलीभूत जुइ फयेमा ।

भिक्षु ज्ञानपूर्णिक महास्वविर, धम्मचरिय

विश्व शान्ति विहार, न्हू बानेश्वर

ने.सं.१९३७ सिल्लाथ्य अष्टमी । २०७३ फागुन २२ गते ।

सुप्रसिद्ध विपश्यना ध्यानगुरु बर्माया महाशी सयादोजु
योगी साधकपिन्त ध्यान शुरु यायेबलय् बियाबिज्याःगु
निर्देशन देशनाय् आघारित

सतिपट्टान विपस्सना भावना निर्देशन

अनुवादक : भिक्षु ज्ञानपूर्णिक महास्यविर

विपश्यना भावना कार्य धयागु शरीरय् दयाच्चंगु नाम
व रूपधर्मयात गथे खः अथे हे सीके फईगु कथ अम्यास
व प्रयास यायेगु खः । रूपधर्म घयागु थनया थनसं प्रकट
जुया खने दयाच्चंगु विषयवस्तुत खः । प्रकट रूप खने
दयाच्चंगु थ्व सम्पूर्ण शरीर रूप समूह रूपधर्म खः; सिया
थुयाच्चनीगु चित्त हे नामधर्म खः । उगु नाम रूपधर्म खँ
खँ पत्तिकं न प्रकट जुयाच्चंगु दु । तसर्थ उगु नामरूप
धर्मयात स्वाभाविक रूप सिइके फइगुकथ खँ खँ पत्तिकं
“खनाच्चना, खनाच्चना” धका भाविता यायेमाः । लुमकाच्चने
माः । भाविता यायेगु लुमकाच्चनेगु धयागु न पूर्वक पूर्वक
सिइके फयेक प्रज्ञाज्ञान दुग्ययेक नुगल चायेकाच्चनेगु खः ।

अथे हे न्हाय्पन ता ता पत्तिकं “तायाच्चन, तायाच्चन”
धका लुमकाच्चनेमाः । न्हासं गन्ध नतुक पत्तिकं न
“नंतुनाच्चना, नंतुनाच्चना” धका लुमकाच्चनेमाः । म्येचं
रसास्वाद काक्च पत्तिकं न “सवाःसियाच्चन, सवाःसियाच्चन”

धका लुमकाच्चनेमाः । शरीरं थिउ थिउ पत्तिकं, स्पर्श
याक्व पत्तिकं थियाच्चन, थियाच्चन धका लुमकाच्चनेमाः ।
कल्पना, विद्याः व चिन्तना याक्व पत्तिकं न कल्पना, विद्याः
व चिन्तना यानाच्चना आदि धका लुमकाच्चनेमाः । तर अथे
न न्हापा न्हापा अभ्यास व प्रयास यायेबले खँ, ताः, थिउ,
स्यू धाक्वयात सम्पूर्णरूपं त्यं पुल्यं मदयेक सिङ्के फये
क छस्याकं लुमकेला फइ मखुनि । अथेजुया स्पष्ट सिङ्
दुगु सीके अःपुगु स्वभाव निसैं शुरुयाना लुमका यंकेमाः ।
सासः दुकाक्व पिकाक्व पत्तिकं प्वाथय् फुले जुइगु व सुके
जुइगु धयागु, कसेजुइगु, टम्मच्चनीगु सनाच्चनीगु स्वभाव
निरन्तर रूप स्पष्ट जुयाच्च । व वायो धातु धयागु रूपधर्म
खः । उकिंनिसैं शुरु याना भाविता याना लुमका यंकेमाः ।

उकियात भाविता याये निति व लुमका यंकेया निति
दकसिबे न्हापां प्वाःयात मन क्वथीक स्वयाच्चनेमाः । सासः
दुकायेबले प्वाः फुलेजुया थाहाँ वःगु खने दइ । सासः
पिकायेबले प्वाः सुकेजुया दुसुनावगु खने दइ । फुलेजुया
थाहाँ वयाच्चगुयात 'फुलेजुया वयाच्चन' धका लुमका सुके
जुया दुसुना वना च्यंगुयात 'सुके जुयावनाच्चन' धका
लुमकेमाः ।

मन क्वथीक स्वया च्चना जक स्पष्टजुया मवःथे
च्यंसा प्वाथय् ल्हातं थियातयेगु यायेमाः । सासः तस्सकं
ल्हायेगु आवश्यक मदु । सासः लिङ्का विस्तार याये न

माःगु मडु । चलाख सासः ल्हाना यंके माःगु नं मडु । बलं बलं सासः ल्हाये नं म्वाः । मखुसा याकनं त्यानु घायावइ । उकिं प्रकृति अनुसार न्हापा लिपा गुकथं सासः ल्हाना च्चने गु खः उकथं ल्हायेगु यायेमा, उकथं न्हापा लिपा थे सासः ल्हाना च्चच्चं फुलेजुया वयाच्चंगुयात फुलेजुया वयाच्चन सुकै जुया वनाच्चंगुयात सुकैजुया वनाच्चन धका लुमका च्चने गु यायेमाः । फुलेजुयाच्चन, सुकैजुयाच्चन धयागु धापूयात मन मन जक धयाच्चनेगु खः, म्हुतु सः पिकया धयाच्चने माःगु मडु ।

विपश्यना भावनाय नां व घापू धयागु मुख्य मखु । घात्थे माःगुला सिइकाच्चनेगु खः । उकिं घापू मात्र जक पूर्णमजू, पूमव । फुलेजुया वयाच्चन धका लुमकेगु अवस्थाय न्हापा फुलेजुया वःगु निसे कया अन्त तक फुलेजुया वया च्चंगुयात मिखा खंगुथे हे च्चक बाँलाक सिइका वनाच्चने माः । सुकैजुया वनाच्चन धका लुमकेबले नं सुकैजुया वनाच्चंगुयात आदि निसे अन्त थ्यकं मिखा हे खंगुथे च्चक बाँबाँलाक क्वक्वजीक सिइका वनाच्चनेमाः । * फुले जुया वयाच्चन धका लुमकाच्चनेबले फुलेजुया वयाच्चंगु व सिघाच्चंगु नाप नाप पालाक वनाच्चनेमाः । ल्वहँत कयेके बले ट्वाक्क कः वनीगुथे उखे खने दयावःगु लुमके बहःगु आरम्मण व थुखे भाबिता याना लुमकाच्चंगु मन वा चित्त छगू पाख पाय्छि जुइक ध्यानपूर्वक लुमका वनाच्चनेमाः । 'सुकैजुया वनाच्चन' धका लुमका वनाच्चनेबले नं अथे हे

तु खः । सुकेजुया वनाच्वंगु व लुमका वनाच्वंगु पाय्छि जुयाच्वनेमाः । विशेष रूपं छु हे लुमकेगु मन्त धाःसा थुगु फुलेजुया वया च्वंगु व सुकेजुया वनाच्वंगु नितायात जक लुमका यंकाच्वनेगु खः । फुलेजुया वयाच्वन , सुकेजुया वनाच्वन ; फुलेजुया वयाच्वन, सुकेजुया वनाच्वन धका थुकथ अटूट रूपं लुमका वनाच्वनेगु खः । थथे लुमका वना च्वं च्वं मन मेमेथाय् प्याहाँ वना च्वंगु न दयेफु । अथे प्याहाँ वनाच्वनीबले उगु मनयात न त्यूत्यू वना लुमकाच्वने माः । उगु मनयात प्याहाँ वनाच्वन; प्याहाँ वनाच्वन धका लुमकेगु खः । थथे छको निको लुमकेधुनिबले उगु चित्त प्याहाँ वनी मखुत । अले हान फुलेजुया वयाच्वन, सुकेजुया वनाच्वन; फुलेजुया वयाच्वन, सुकेजुया वनाच्वन धका लुमकाव वनाच्वनेगु खः ।

मन छथाय् छथाय् थ्यनाच्वन धाःसा थ्यनाच्वन ; थ्यनाच्वन धका लुमकेगु खः । अले हान फुलेजुया वयाच्वन, सुकेजुया वनाच्वन धका लुमकावनाच्वनेगु खः । थ्व धाःगुया मतलव फुलेजुया वयाच्वंगु व सुकेजुया वयाच्वंगु, दिपु धाःसा ज्यू । गन मेथाय् वनेगु मन्त धाःसा व हे दिपुतिइ तु च्वं वयेगु खः । उकिं फुलेजुया वयाच्वन, सुकेजुया वयाच्वन धैगु थन दोहरे तेहरे जुयाच्वनी का । छाय् ? दिपु हे व जूया निति ।

कल्पनाय् सुँ छम्ह मनु नाप लात धाःसा नाप

लानाच्चना ; नाप लानाच्चना धका लुमकेगु खः । अले हान फुलेजुया वयाच्चन, सुकेजुया वनाच्चन धका लुमकाव वनाच्चनेगु खः । सुँ छम्ह नाप लाना खँ ल्हानाच्चने बले होस तयाच्चनेगु अवस्था नं दु । उजागु अवस्थाय उगु कल्पनायात नं खँ ल्हानाच्चना खँ ल्हानाच्चना धका लुमकाच्चनेमाः ।

मुख्यतः न्हयाथि जाःगु कल्पना, विद्याः व चिन्तनात लुया वल धाःसा लुया वक्वयात लुमकाव वनाच्चनेगु खः । गुकथं धाःसा - कल्पना याना, कल्पना यानाच्चन धाःसा कल्पना यानाच्चना धका लुमकेगु खः । विद्याः याःसा विद्याः यानाच्चना धका, चिन्तना याना च्वंसा नं चिन्तना यानाच्चना धका, स्पूसा सियाच्चना - सियाच्चना ; नुगलय् वायेका च्वंसा नुगलय् वायेकाच्चना नुगलय् वायेकाच्चना ; मनय् न्हयाइपु ताया च्वंसा न्हयाइपु तायाच्चन - न्हयाइपु तायाच्चन ; म्हाइपुसा म्हाइपु तायाच्चन - म्हाइपु तायाच्चन ; लय्ताःसा लय्तायाच्चना - लय्तायाच्चना, अल्छी चाःसा अल्छी चायाच्चना - अल्छी चायाच्चना; मन स्यंसा मन स्यनाच्चन - मन स्यनाच्चन धका लुमका वनाच्चनेगु खः । थुकथं चिची चिचीधंगु कल्पना य चिन्तनात लुयावक्व पत्तिकं भाविता याना लुमका सियाच्चनीगुयात चित्तानुपस्सना अर्थात् चित्तानुपश्यना धाई ।

थथे चिची चिचीधंगु मनत लुया वक्व पत्तिकं भाविता

याये मफूगु व सिइके मफूगुलि थुपि मनतयत् सत्त्व, पुद
गल व व्यक्तिया रूपय् खनीगु दृष्टि उत्पन्नजुयाच्चंगु खः ।
दृष्टिया मतलव थन मिथ्यादृष्टि धाःगु खः । कल्पना याना
च्चंन्ह जि हे खः । जि कल्पना यानाच्चना, जि चिन्तना
यानाच्चना । जि सियाच्चन धका मती तयाच्चंगु खः ।
हयाउँ मचायागु अवस्था निसे कया थौ तक जीवनकाछिं
म्हाना सिया च्वंन्ह जि धयान्ह आत्मभाव धात्थे दयाच्चन
धका दृष्टि जुयाच्चन । वास्तवय् जि घयान्ह आत्मभाव
दुगु हे मखु ।

छगू छगू याना अटूट रूप दिपाः मदयेक लुया
वयाच्चनीगु थ्व मन जक दुगु खः । उगु छगू छगू याना
छगू क्षण हे दिपाः मदयेक छस्वाक लुया वयाच्चनीगु
चित्तयात स्वयम् साक्षात्कार जुइगु कथं लुमकाच्चनेमाःगु
जुयाच्चन । अथेजुया उगु चिचीधगु मनयात लुया वक्व
पत्तिक लुमकाच्चने माःगु खः । थुगु चिचीधगु मनत लुमका
यंकूलिसे तना वने न अःपूगु जुयाच्चन । चिन्तना यानाच्चना,
चिन्तना यानाच्चना धका छोको निको जक लुमके मात्र
व चिन्तना मदये धुकीगु खः । तना वने धुकीगु खः ।
अले हान फुलेजुया वयाच्चन, सुकेजुया वनाच्चन - फुले
जुया वयाच्चन, सुकेजुया वनाच्चन धका लुमकाव यकाच्चने
गु खः ।

ताउतक फ्येतुनाच्चनेबले न्हय् त्यानुगु व पुना

वःगु खने दया वये यो । उकियात नं लुमकाच्चनेमाः ।
 त्वानुया वःसा त्वानुगुयात बाँलाक सिइके फयेक दुग्यये
 क घ्यान तथा 'त्वानुयाच्चन, त्वानुयाच्चन' धका लुमकेगु
 खः । पुनाच्चन धाःसा पुनाच्चन , पुनाच्चन धका, स्याःसा
 स्यानाच्चन, स्यानाच्चन; थाके जूसा थाकेजुयाच्चन, थाके
 जुयाच्चन धका, लुमकेगु खः । थुपि त्वानुइगु, पुइगु,
 स्याइगु, क्वाता क्वाता म्हुइगु, थाके जुइगु, अथेच्चने,
 थथेच्चने मदइगु फुक्क दुःख वेदनात जक खः । उकिं
 थुमित लुमकाच्चनेगु भाविता यायेगु वेदनानुपस्सना अर्थात्
 वेदनानुपश्यना खः । थुपि वेदनातयत् लुया वक्क पत्तिकं
 भाविता याये मफू , सीके मफुगुलिं त्वानूगु, पूगु, स्याःगु,
 क्वाताक्वाता म्हुगु यात न जि धका भाःपाच्चन । जित
 त्वानुयाच्चन । जित पुनाच्चन । जित स्यानाच्चन धका
 आत्मरूपय् पुदगल व सत्त्व रूपय् खनाच्चन । न्हापा ला
 जित छुं हे मजू आः तिनि जुइच्चने थाकुया वल धका जि
 छम्हया रूपय् जक खनाच्चन । धात्थेला थथे मखु ।

शरीरय् अप्रिय स्पर्शत बारबार स्पर्शजुया हिसि मदुगु
 वेदनात छगू ल्यू मेगु न्हू न्हूगु लुया वयाच्चनीगु मात्र
 खः । गथे बिजुलि अथवा विद्युत् न्हू न्हूगु करेन्ट प्याहाँ
 वया च्चक पत्तिकं छस्वाकं जहा थियाच्चनीगु खः । अथे
 हे शरीरय् अप्रियगु न्हून्हूगु स्पर्शत स्पर्श जूजू पत्तिकं हिसि
 मदुगु वेदनात थितुथीक छस्वाकं लिना वयाच्चनीगु खः ।
 उकियात क्वक्वजीक सिइके फयेक त्वानुसा त्वानुयाच्चन,

त्यानुयाच्चन, पूसा पुनाच्चन, पुनाच्चन; स्याःसा स्यानाच्चन,
 स्यानाच्चन धका थुकथ क्वथीक क्वथीक लुमकाच्चनेमाः ।
 न्हापा लुमकेबले त्यानूगु, पूगु, स्याःगु भंभं बडे जुजु न
 वये यो । अबले मनय् इर्यापथ हिले मास्ति वये यो । उगु
 मनयात न 'हिले मास्तिवल 'हिले मास्तिवल ' धका लुमके
 धुंका त्यानूगु पूगुयात हे हान लुमका यकेमाः ।

'सह याःसा निर्वाण थ्यनी 'सह याःसा निर्वाण
 थ्यनी ' धयागु खँ मेमेथासय् स्वया थुगु भावना अभ्यासया
 अवस्थाय् अण्वः उपयोगी जू । भावना अभ्यास यायेबले सह
 याये फयेकेमा । त्यानूगु पूगुयात सह मयासे बारबार आसन
 हिला मिलेयाना जुयाच्चन धाःसा समाधि प्राप्त जुइमखु,
 समाधि प्राप्त मजुलकि ज्ञान उत्पन्न जुइमखु, ज्ञान उत्पन्न
 मजुइबले मार्ग फल व निर्वाणय् न थ्यनी मखु । उकिं
 सह याना लुमका यंका च्चनेमा । भावना अभ्यास याये बले
 सहयायेगु धयागु शरीरय् च्वंगु दुःख वेदनायात सह याये
 गु हे अण्वः धायेमाल । अथेजुया त्यानूगु, पूगु, स्याःगु, सह
 याये थाकूगु लुया वइबले काचाक्क लुमकेगु त्वःफिका वा
 स्यंका आसन सरे यायेगु, हिलेगु, मिले यायेगु याये मज्यू ।
 त्यानुयाच्चन, त्यानुयाच्चन; पुनाच्चन, पुनाच्चन आदि धका
 सह याना लुमका हे च्चनेमाः । थथे सह याना लुमकाच्चन
 धाःसा मामुलिगु साधारणगु वेदनात तना वनी । समाधि
 ज्ञान क्वातुया बल्लाना वइबले ला ततसकं जुइगु वेदनात
 नापं तना तना वंगु खने दया वई । अथे तना वनीबले

फुलेजुया वयाच्चन, सुकेजुया वनाच्चन घका हान लुमका
यकाच्चनेगु खः । ताउतक ढिप्पिजुया लुमकाच्चना न तना
वने थाकु, च्वने थाकुसा आसन हिले ज्यू । तर हिले
मास्ति वःगु चित्त निसे शुरु याना हिले मास्ति वयाच्चन,
हिले मास्ति वयाच्चन घका न्हापा लुमकेमाः । ल्हाः थकाये
बले थकयाच्चना , थकयाच्चना घका, सरे यायेबले सरे
यानाच्चना, सरेयानाच्चना घका लुमकेमाः । बुलुहुँ बुलुहुँ
सरे यायेमाः । उगु बुलुहुँ बुलुहुँ सरेजुया वंगुयात हे ल्यू
ल्यू वना थकयाच्चना, थकयाच्चना, सरे यानाच्चना ,सरे
यानाच्चना; थियाच्चन, थियाच्चन घका थुकथ छसिकथ
लुमका वनाच्चनेमा । म्ह ध्येचुले बले ध्येचुला वन ध्येचुला
वन घका, तुति ल्हवनेबले ल्हवनाच्चना, ल्हवनाच्चना घका;
सरे यायबले सरे यानाच्चना, सरे यानाच्चना घका; बैय
दिकुसा दिकाच्चना, दिकाच्चना घका लुमकेमाः । हिले हाले
म्वालोगु शान्तगु स्थितीच्चनाच्चनेबले फुलेजुया वयाच्चन,
सुकेजुया वनाच्चन ; फुलेजुया वयाच्चन, सुकेजुया वनाच्चन
घका हाकन हाकन लुमका यकाच्चनेमाः ।

बिचय दिनाच्चने मज्यू । न्हापायागु लुमन्ति व
लिपायागु लुमन्ति स्वानाच्चनेमाः । न्हयोनेयागु समाधि व
ल्यूनेयागु समाधि, न्हयोनेयागु ज्ञान व ल्यूनेयागु ज्ञान
छस्वाक स्वाना वसा तिनि स्मृति समाधि ज्ञानत तनंत
थाहों थाहों वना छिपे जुजु वइगु खः । अथे छिपे जुजु
क्वातुया धिसि धाया वइबले तिनि मार्ग व फल ज्ञानय

थक वने फइगुजुयाच्चन । ध्यान यायेगु धयागु मि प्याहाँ
 वइगु अर्णसि ब्व ब्व स्यानाच्चनीम्ह मिजं न थे कोशिश
 यायेगु खः । देसलाइ आविष्कार मजुनिगु न्हापा न्हापायागु
 जमानाय् सि सि त्वाका मि पिकायेमाः । उगु सि ब्व ब्व
 स्याना मि पिकाइम्ह मिजं न मि प्याहाँ मवतल्ले दि हे
 मद्युसे ब्व ब्व स्याना यकेमाः । यकाच्चनेमाः । गुलि गुलि
 पुना बल, उलि उलि बल प्रयोग याना भं भं ब्व ब्व
 स्याना यकेमाः । उकथं छस्वार्क ब्व ब्व स्याये धुका भं भं
 पुना वया तिनि मि प्याहाँ वइगुजुयाच्चन । अथे मि प्याहाँ
 वये धुका तिनि दिइगुजुयाच्चन । अथे हे थे न्हयोनेयागु
 लुमन्ति व ल्यूनेयागु लुमन्ति न्हयोनेयागु समाधि व ल्यूने
 यागु समाधि निरन्तर व अटूट रूप स्वानाच्चनी कथं दिपाः
 मदयेक लुमका यकाच्चनेमाः । त्यानूगु पूगु लुमके धुनेव
 दिनाच्चनेगु मखु, फुलेजुया वयाच्चन, सुकेजुया वनाच्चन
 , फुलेजुया वयाच्चन, सुकेजुया वनाच्चन धका स्याक्कं तु
 लुमका यकाच्चनेमाः ।

थथे लुमकाच्चनेव छथाय् मखु छथाय् चासुया वल
 धाःसा उकियात न लुमके हे माः । चासुगु थासय् क्वथीक
 मन छवया 'चासुयाच्चन' 'चासुयाच्चन' धका लुमकेगु खः ।
 व न सह याये थाकूगु दुःख वेदना खः । चासु लंकेगु
 इच्छाजुया वल धाःसा उगु मनयात चासु लंके मास्तिव
 चासु लंके, मास्तिव धका लुमकेगु खः । मास्ति वः धका
 लुमके मात्र चासु ला लनिगु मखुनि । अन ल्यू चासुयाच्चन

चासुयाच्चन धका लुमका यकेमनि ।

थुकथ अटेरी व धिप्पि जुया लुमका यकाच्चन धाःसा चासुगु अप्वःयाना तना वनीगुजुयाच्चन । चासुगु तना वनकि हान फुलेजुया वयाच्चन सुकेजुया वनाच्चन धका लुमका यकाच्चनेगु खः । तना मवन धाःसा चासुइ न माले फु । अथे न तंके मास्ति वःगु मन निसे लुमका यके माः । ल्हाः ल्हवसा ल्हवनाच्चना, ल्हवनाच्चना धका, सरे याःसा सरे यानाच्चना सरे यानाच्चना धका, चासुगु थासय् थिइबले थियाच्चन, थियाच्चन धका, चासुइबले ,च्चय् क्वय् ब्यब्य स्यायेबले चासुययाच्चना, चासुवयाच्चना; लंकाच्चना लंकाच्चना धका, ल्हाः क्वय् तयेहयेबले, तये हयाच्चना तये हयाच्चना धका गनं छथाय् ल्हाति थिइबले थियाच्चन, थियाच्चन धका लुमकेगु यायेमा ।

अले हान फुलेजुया वयाच्चन, सुकेजुया वनाच्चन; फुलेजुया वयाच्चन, सुकेजुया वनाच्चन धका लुमका यके गु खः । शारीरिक आकार प्रकारत हिइकु पत्तिकयागु थ्व हे रूल व नियम खः । छु छगू हे त्वःफिके मज्यू । थ्व शब्द बौलाक लुमका तथा बिज्याहूँ । छु छगू हे त्वःफिके मज्य । हिइकु पत्तिक हिइके मास्ति वःगु मन निसे थितुथीक लुमका वनेमा । फ्येतुना दने धका बिचाःयायेबले उगु चित्तयात दने मास्ति वयाच्चन दने मास्ति वयाच्चन धका लुमकेमाः । ल्हाःतुति मिले यायेबले ल्हाः ल्हवनाच्चना,

सरे यानाच्चना, चक्ककाच्चना, थियाच्चना, थिकः कयाच्चना आदि धका छसीकथ लुमका मिले यायेमाः । म्हः न्हयो ने ध्येचुला वइबले ध्येचुला वयाच्चन धका, दनेगु अवस्थाय् म्हःयाउँसे याउँसेच्चना त्यं त्यं दना वये यो । उकियात क्वथीक ध्यान तथा दनाच्चना, दनाच्चना धका लुमकेमाः । बुलुहँ बुलुहँ दनेगु यायेमाः ।

योगाभ्यासी ब्यक्ति बल सम्पन्नन्ह जूसां दुर्वलन्ह विरामी वा रोगीन्हथे जुया आचरण यायेमाः । प्रकृतिरूप स्वस्थपि बल सम्पन्नपि ब्यक्तिपि दनेगु वनेगु धयागु तस्सकं हे याउँसे व अःपुसे च्वं । वाथाइथि दनेबले गुलि चलाख गुलि चलाख । दुर्बलपि रोगीत अथे मखु । इपि विस्तार बुलुहँ सनाच्चनी । तस्सकं हे कोमल । जँ स्याना च्वपि रोगीत दनीबले तिस्सकं तिस्सकं बुलुहँ बुलुहँजुया सनाच्चनी । जँ स्याई धका थःगु म्हःयात तीजक बःकया बुलुहँ बुलुहँ दना वई । अथे हे यायेमाः धाःगु ।

आः भावना अभ्यास यायेबले नं बलशक्तिहीनपि रो गीपिसथे हे आचरण व व्यवहार यायेमाः । न्हयागुँ बुलुहँ बुलुहँ मिले यायेमाः । थथे बुलुहँ बुलुहँ मिले याःसा तिनि स्मृति, समाधि, ज्ञान बाँबाँलाक ध्वदुइके फइगु खः । उकिं विस्तार विस्तारं शुरु याना अभ्यास यायां वनेमाः । दनाच्चना, दनाच्चना धका लुमका रोगीत थे हे बुलुहँ बुलुहँ दनेमाः । धात्थे रोगीथे जुइ फयेकेमाः । लुमका

बिज्याहुं धन- धात्थे रोगीथे जुइ फयेकेमाः । उलि जक मखु, मिखा खंसा मखंन्ह थे व्यवहार यायेमाः । न्हाय पनं ताःसां मतान्हं थे व्यवहार यायेमा । भावना अभ्यास यानाच्चनेबले भाविता यायेगु व लुमंकेगु छगू हे जक थःगु ज्या खः । मेमेगु खनीगु, ताइगु धयागु थःगु ज्या मखु । अतएव न्हयाक्को हे आश्चर्य व अदभूतगु खंसां मखंन्हं थे थःगु ध्यानया विषयवस्तुयात हे जक ध्यान तथा लुमंका यंकाच्चनेमाः । न्हयाक्को हे आश्चर्य व अदभूतगु सः ताःसां मतासु पह याना विषयवस्तुयात हे जक ध्यान बिया लुमंका यंकाच्चनेमाः ।

शारीरिक आकार प्रकारत मिले यायेबले न रोगी व दुर्बलपि व्यक्तिपिसं थे बुलुहुँ बुलुहुँ तीजक तीजक मिले याये माः । ल्हाः सरे यायेगु तुति सरे यायेगु कय कंकेगु चकंके गु छयो क्वच्छुइगु थल्हवनेगु थुपि फुक्कं शान्तदान्तपूर्वक को मलछौंटे मिले यायेमा । अथेजुया आः थे फयेतुना दनेबले दनाच्चना दनाच्चना धका लुमंका बिस्तार दनेगु यायेमाः । जेँ चक्कंका दनेधुनेबले दनाच्चना, दनाच्चना धका, उखे थुखे स्वये लात धाःसा स्वयाच्चना, खनाच्चना धका लुमंके माः । वनेबले तुति पलाखय होश तयेगु खः । जःगु तुति ल्हवनेबले जःगु तुति ल्हवनाच्चना धका, खःगु तुति ल्हवनेबले खःगु तुति ल्हवनाच्चना धका तुति ल्हवसानिसे तुति दिकेबले तक धुसुधुसु न्हयाना च्वंगुयात छसीकथं सिइका वनाच्चने मा । जःगु तुति न्हयाकाच्चना, खःगु तुति न्हयाकाच्चना,

जःगु तुति न्ह्याकाच्चना, खःगु तुति न्ह्याकाच्चना धका
 थुकथ छपलाः छपलाः छको छको लुमकावनाच्चनेमाः ।
 तातापाक वनेबले छपलाः छपलाः छको छको जक लुमका
 वन धाःसा गाः । गथेकि जःगु तुति न्ह्याकाच्चना, खःगु
 तुति न्ह्याकाच्चना ।

विस्तार विस्तार वनाच्चनेबले, इरुथिरु जुइबले
 छपला छपलाय् लुमकेगु भाग स्वथी दु । तुति च्वय्
 थाहौं वइगु छगू भाग, पलाः न्ह्याइगु छगू भाग, बैय्
 दिकेगु छगू भाग थुकथ स्वंगू भाग । उगु स्वंगू भाग
 मध्ये ल्हवना यकेगु व दिकेगु थुपि निगू भाग शुरु याना
 लुमका यकेमाः । ल्हवना थहौं वःगुयात बाँबाँलाक सीके
 मा । अले हान बैय् पलाः तयेगुयात न तया धका लुमके
 माः । भ्यातुसे भ्यातुसेच्चना क्यहौं क्वहौं वंगुयात न
 बाँबाँलाक सीकेमा । उगु निगू भागनिसे शुरु याना लुमके
 माः । ल्हवनाच्चना दिकाच्चना, ल्हवनाच्चना दिकाच्चना
 धका छपलाः छपलाय् नित नित लुमका यकेमा । उगु नित
 लुमकेगु निन्हुति दइबले अःपुया वई । अथे अःपुया वलकि
 स्वत लुमकेमाः । ल्हवनाच्चना, न्ह्याकाच्चना, दिकाच्चना,
 ल्हवनाच्चना, न्ह्याकाच्चना, दिकाच्चना । थथे स्वत स्वत
 लुमका वनाच्चनेमा । न्हापा लुमकेबले ला छत नित लुमके
 व गाः । याकन याकन वनेबले जःगु तुति न्ह्याकाच्चना,
 खःगु तुति न्ह्याकाच्चना धका थुकथ छत छत लुमकेगु
 खः । बुलुहुँ बुलुहुँ वनेबले ल्हवनाच्चना, दिकाच्चना धका

नित नित लुमकेगु खः । थथे वना च्वं च्वं फेतुइ मास्तिवल
धाःसा फेतुइ मास्ति वयाच्वन ,फेतुइ मास्ति वयाच्वन धका
लुमकेमाः ।

फयेतुइबले म्ह भ्यातुसे भ्यातुसेच्वना व्थसाला
वनीगु दु । उकियात ध्यान तथा फेतुनाच्वना, फेतुनाच्वना
धका लुमकेमाः । फेतुइधुनिबले ल्हाः तुति मिले यायेगु
दनि । उपि फुक्कं न लुमका यकाच्वनेमाः, छु हे मिले
यायेगु मदइबले शान्तगु अवस्थाय फुलेजुयावयाच्वन, सुके
जुयाच्वन धका लुमकाच्वनेगु खः । अथे लुमका च्वं च्वं
त्यानुगु पूगु खने दया वल धाःसा उकियात क्रमशः लुमका
यकेमाः । अले तिनि हान फुलेजुया वयाच्वंगु सुकेजुया
वनाच्वंगु लुमका वनेगु खः । अथे लुमका वना च्वं च्वं घने
मास्तिवल धाःसा घने मास्तिवल, घने मास्तिवल धका
लुमकेगु खः ।

गोतुला घने त्ययेका ल्हाः तुति मिले यायेगु दनि ।
इपि फुक्कं लुमकेमाः । ल्हाः ल्हवनेबले ल्हवनाच्वना
ल्हवनाच्वना धका, सरे यायेबले सरे यानाच्वना, सरे
यानाच्वना धका, चुइबले चुयाच्वना ,चुयाच्वना धका, म्ह
ध्येचुइबले ध्येचुलाच्वन, ध्येचुलाच्वन धका, तुति चक्कंके
बले चक्कंकाच्वना, चक्कंकाच्वना धका ध्येचुला गोतुलेबले
घनाच्वना, घनाच्वना धका बुलुहुँ बुलुहुँ गोतुला वनेमाः ।
थुकथ गोतुला घना छ्वयेगुयात भाविता यायेगु लुमका यके

गु न आवश्यक जू । थुकिया दुने न विशिष्ट धर्म उत्पन्न जुइफु । समाधि ज्ञान क्यातुयाच्चनीबले न्हयागु इलय न विशिष्ट धर्म उत्पन्न जुइफूगु हे जुयाच्चन । छको ल्हाःतुति चक्ककेगु कयेकुकेगु क्षणया भित्रय न उत्पन्न जुइफु । न्हापा आयुष्मान आनन्द अरहन्त जुया बिज्यात धयागु थथे हे गोतुला च्वच्च खः।

आयुष्मान आनन्द प्रथम संगायन याये त्ययेका चच्छिया भित्रय अरहन्त जुइया निति जोडतोड प्रयास याना बिज्यात । कायगतासति अर्थात कायगतास्मृति धयागु कायानुपस्सना अर्थात कायानुपश्यना स्मृतिप्रस्थानयात चच्छि यक इरुथिरूजुया अभ्यास व अभिवृद्धि याना बिज्यात । जःगु तुति ल्हवनाच्चना, खःगु तुति ल्हवनाच्चना, ल्हवनाच्चना, न्हयाकाच्चना, दिकाच्चना धका आः कनाच्चनाथे जाःगु हे भावना धायेमाल । वने मास्ति वइगु मन नाम धर्म व वनीगु रूपधर्म छगू छगू भाग दतले उत्पत्ति विनाश जुयाच्चंगुयात भाविता यायां लुमका च्वच्च सुथसिया नसंचा ई समेत थ्यकः वयाच्चने धुकल । तर अरहन्त धाःसा जूगु मखुनि । अबले आयुष्मान आनन्द अप्वः इरुथिरू जुयाच्चनागुलिं वीर्य तस्सक अप्वःजुयाच्चन धयागु सीका समाधि व वीर्य समताय हयेया निति पलख गोतुला भाविता याये माल धका विचाः याना कोठाय द्वाहों बिज्यात । थन न लुमके बहःगु छता खँ दु । वीर्य अप्व जुल धायेव न समाधि छ्वासुयाच्चने यो । समाधि अप्वः जुल धायेव वीर्य

छ्वासुयाच्चने यो । उक्तिं दीर्यं व समाधि समानताय् दये
माः । खाताय् फेतुत । फेतुना गोतुला बिज्यात । उकथ
गोतुला वनाच्चच्च गोतुलाच्चना, गोतुलाच्चना धका आः
कनाच्चनागुथे जाःगु भावनाद्वारा हे आयुष्मान आनन्द अर
हन्तजुया बिज्याःगु खः ।

आयुष्मान आनन्द अथे गोमतुनिबले तक स्रो
तापन्न तिनि । स्रोतापन्नभाव विपश्यना भाविता याया
सकृदागामीमार्ग व फलय् थ्यकः बिज्यात । हान छस्वाक
तु विपश्यना भावना याना लुमका यकाबिज्यासेलि
अनागामीमार्ग व फलय् थ्यकः बिज्यात । अन हान निरन्तर
विपश्यना अभिवृद्धि याना भाविता यका बिज्यासेलि अर
हन्तमार्ग व फलय् प्रतिष्ठित जुयाबिज्यात । थथे विपश्यना
लिसेलिसे च्यय्यागु मार्ग व फल स्वतैय् थाहौ वना अरहन्त
जुयाबिज्याःगु छु क्षण मात्रया दुने खः । छु हे समय लगे
मजू । थथे न्ह्यागु इलय् न जुइफु । आः नकतिनि कनाथे
आयुष्मान आनन्द अरहन्त जुया बिज्याःगु नमूना जक
स्वःसा गाःगु जुल । अरहन्त जुइगु घयागु धात्थे कोशिस
याना भावना यात, संस्कार न उलि हे गानाच्चन धाःसा
छु क्षणया भित्रय् पलखया भित्रय् न अरहन्त जुइफु धेगु
खँ क्यना तःगु गुगु दसु समेत थन उल्लेख जुयाच्चन ।
तसर्थ न्ह्यागु अवस्थाय् न न्ह्यागु इलय् न प्रयत्नशील
जुया लुमका वनाच्चनेमा । थ्व ला उलि आवश्यक मजू
धका लुमन्तियात शिथिलयाना तयेमज्यू । अथेजुया आः

कनाच्चनाथे गोतुलावना च्वनेगु क्षण्य न गौरवपूर्वक लुमका वनाच्चनेमा । गोतुलेधुनेबले ल्हाः तुति मिले यायेगु दनि । व फुक्कं न छगू हे स्वापु जुइक लुमका वनाच्चनेमाः । छुं छुं मिलेमाले यायेगु मदया शान्तजुयाच्चन धाःसा फुले जुया वयाच्चन, सुकेजुया वनाच्चन धका थुलि हे जक लुमकाच्चनेगु खः ।

चा यक्व बितेजुया छनेगु ई जुयाच्चंसा लुमकाच्चने गुयात तोता छनेमज्यू । थ्व न बौलाक लुमका तथा बिज्याहुँ । घात्थे भावना याइन्ह योगावचर छने हे मखु धयाथे च्वक जोश, उमंग, उत्साह भरिपूर्णजुया अभ्यास व प्रयास याना यकेमा । अथेजुया चाः यक्व बितेजुया छने मास्ति वया वःसा स्मृति व लुमन्तियात तोता छ्वये मज्यू । छगू हे ताल एकनास जुइक निरन्तर लुमका च्वने माः । लुमकुं लुमकुं न्हयोवया वंगु जुइमाः । लुमकेगु तो ता छनेत्यल धका ख्वाराक्क गोतुला ह्वाराक्क न्हयो वये केगु मखु धाःगु । लुमन्ति बःलाना वन धाःसा न्हयो नाप वइमखु । न्हयलं ल्हात न्हयो बलात धाःसा ला न्हयो हे वया हे वनी । न्हयो वयेके मास्ति वःसा, न्हयो वयेके मास्तिवयाच्चन न्हयो वयेके मास्तिवयाच्चन धका लुमके मा । मिखा चीचीगः जुयावःसा जुयावयाच्चन । भ्यातुसा भ्यातुया वयाच्चन, मिखा पालुसा पालुया वयाच्चन, मिखा सिकु सिकु च्वनावःसा च्वना वयाच्चन धका लुमकेमाः । थथे लुमका च्वनेव मिखा हान चक्कना वये यः । अबले चकना

वल चकना वल घका लुमका हान फुलेजुया वयाच्चन सुके
 जुया वनाच्चन धका लुमका वनेगु खः । न्हयाक्व हे अतेरी
 जुया लुमका यका न धात्थे न्हयो वया वइबले घना हे
 वनीगु जुयाच्चन । (सुना पनेफु उकियात ?)

घनेगु धयागु छुं थाकुगु चीज मखु । अपुसे च्व ।
 गोतुला लुमका वन धाःसा विस्तार विस्तार मिखा ची
 ची ग्वःवा जुया सिकुसिकु च्वना वना न्हयो वया वनीगु
 जुयाच्चन । उकिं न्हापा न्हापा अभ्यास याइपि प्रारम्भिक यो
 गावचरपि अप्वः गोतुला च्वनेमज्यू । (ताःला सकसिन ?)
 अर्थात इमिसं गोतुलाच्चनेगु समय अप्वः जुइके बी मज्यू ।
 फयेतुइगु व इरूथिरू ज्वीगु समय अप्वः जुइकेमाः । अथे
 न चाः यक्व बितेजुया घनेगु ई जुयाच्चन धाःसा गोतुतु
 फुलेजुया वयाच्चन, सुकेजुया वनाच्चन धका लुमका च्वनेगु
 खः । थथे लुमका च्वं च्वं स्वतः हे न्हयो वया वनी । न्हयो
 वयाच्चनीगु समय योगीया विश्राम समय खः । तर धात्थे
 म्ह योगाम्यासी वा योगावचरं घनेगु समय चार घण्टाति
 जक तयेमाः । व भगवान बुद्धं अनुमति विया बिज्याना
 तःगु बाचा ईया समय खः । चार घण्टाति अथवा प्यघौति
 घनेबले पर्याप्त जू, गाः । छुं जुया प्यघौति स्वास्थ्य ठीक
 जुइ मखुथे धका मती वंसा प्रारम्भिक योगी न्याघौ खुघौति
 तकं न घने ज्यू । खुघौ घने बलेला स्वास्थ्ययात बाँलाक
 हे परिपूर्ण जुयात्वंगु स्पष्ट जू ।

बरू दाना दनेव न्हयल चायेसात तु लुमका यके
 माः । मार्ग व फलय् थ्यकेत धात्थे प्रयास याइन्ह व्यक्तिक
 वा योगी न्हयोवया च्वंतले जक विश्राम कयाच्वने ज्यू ।
 न्हयल चायाच्वनीगु मेगु इलय् दिपा मदयेक अटूट रूप
 थितुथीक जोरतोर लुमका वनेमाः । उकिं लुमके फयावन
 धाःसा न्हयल चाया वःगु चित्तयात समेत न्हयल चायावल,
 न्हयल चायावल धका लुमकेगु यायेमा । उकियात सीके
 मफुनि लुमकि मफुनिसा फुलेजुया वःगु सुकेजुया वंगु
 निसं शुरुयाना फुलेजुया वयाच्वन सुकेजुया वनाच्वन धका
 लुमकाव वनाच्वनेगु खः । खाता दनेगु बिचाः वल धाःसा
 दने मास्तिवल, दने मास्तिवल धका लुमकेमाः । ल्हाः तुति
 मिले यायेगु न दइ, व फुक्क लुमका वनेमाः । छ्यो थः
 ल्हवना दना वयेबले दनाच्वना, दनाच्वना धका; फ्येतुइ
 धुनिबले फेतुनाच्वना, फेतुनाच्वना धका लुमकेमाः । ल्हाः
 तुति मिले यायेगु दयाच्वन धाःसा व फुक्क लुमकेमाः । छुं
 हे मिले माले यायेगु मदया शान्त फ्येतुइ धुनिबले न्हापा
 लिपा गथे खः अथे फुलेजुया वयाच्वन, सुकेजुया वनाच्वन
 धका लुमका वना च्वनेगु खः ।

अले हान ख्वाः सिलेगु, म्वो ल्हुयेगु अवस्थाय न
 लुमकेमाः । थुपि काचाकाचा यायेमाःगु जुया गुलि फत
 उलि लुमकावनेगु खः । वसः पुनेगु वसः फेरे यायेगु न
 दनि । लासा फांगा मिले यायेगु, खापा लुखा तिइगु चाये
 केगु न दनि, इपि फुक्क बाँबाँलाक पूवक लुमका वनेमाः ।

भोजन यायेगु वा जा नयेगु अवस्थाय् देमाय् च्वंगु भोजन
 स्वयेगु निसे शुरु याना स्वयाच्चना, खनाच्चना धका लुमके
 माः । अनं ल्यू भोजनय् ल्हाः यंकेगु, थीगु, जा मुंकेगु,
 जा वालेगु, जाप्ये दयेकेगु, ज्वनेगु, हयेगु, छ्यौं क्वछुइगु
 , फ्तुइ जाप्ये तयेगु, ल्हाः हानं क्वकायेगु छ्यौं हानं थछ
 वयेगु थुपि फुक्कं प्रयोगतयत् सम्पूर्णं रूपं लुमका वनेमाः ।
 जा न्हययेबले न्हयन्हय पत्तिकं न्हययाच्चना, न्हययाच्चना
 धका, न्हयया च्वं च्वं सवाः स्यूगुयात सियाच्चन, सियाच्चन
 धका, खुशी जूसा खुशीजुयाच्चना, खुशीजुयाच्चना धका;
 यो ताःथे च्वंसा यो तायाच्चना धका, जा घुर्कं छ्वयेबले
 घुर्कं छ्वयाच्चना धका, कथुं धुक्किं थिया थिया वंगुयात
 लुमका वने फुसा न थियाच्चन, थियाच्चन धका लुमकेमाः ।
 थ्व भोजन छप्ये नयेगु क्षणय् लुमकेगु नमूना खः । लिपा
 लिपायागु जाप्ये न थ्व हे रूल नियम व दसु अनुसार
 लुमका वनाच्चनेमाः । क्येति तरकारी ति त्वनेबले न स्वये
 गु खनीगु, ल्हाः फ्ययेगु, चन्दा ज्वनेगु, तुइगु, तुया हयेगु,
 यंकेगु ,त्वनेगु ,घुर्कं छ्वयेगु थुपि फुक्कं लुमका यंकाच्चने
 माः । भोजन यायेबले न लुमकेगु अःपु मजू, थाकु । लुमके
 गु यक्व हे दु । प्रारम्भिक योगीया ला लोमना वनीगु लुमके
 मफइगु हे यक्को जुयाच्चनीगु खः । अथे न फुक्कं लुमके
 धका मन क्वातुका दृढ याना तयेमाः । स्वतः हे लुमके
 मफया हाचौं हाचौं गायाः वनीगुयात सुनां छु याये ज्यू ।
 लिपा समाधि ज्ञान बःलाना वःलिसे फुक्केसनं बाँबाँलाक

लुमका वने फया वइ ।

आः कना वयागु अनुसार लुमकेगु नमूनात गुलिखे सम्पूर्ण जुइ धुकल धायेमाल । अथे न विस्तृत रूप कनाच्वनेबले मुख्य भाविता यायेमाःगु व लुमके माःगु बाँलाक लुमनाच्वनी मखुनि । उकिं संक्षिप्त हान कना यके । संक्षिप्त भाविता यायेगु व लुमकेगु छुँ भति जक दु । लैयजुयाच्वनेबले तुति पलायात जक लुमकाच्वनेगु खः । जःगु तुति न्हयाकाच्वना, खःगु तुति न्हयाकाच्वना ,जःगु तुति न्हयाकाच्वना, खःगु तुति न्हयाकाच्वना धका थुपि निता जक लुमका च्वनेगु खः । काचाकाचा वने बले हथास हथास वनेबले जःगु तुति न्हयाका च्वना खःगु तुति न्हयाका च्वना धका पला पलाः छपला छपला जक लुमका वसा गाः । विस्तार विस्तार जुइबले ल्हवनाच्वना दिकाच्वना, ल्हवनाच्वना दिकाच्वना धका थुकथं छपला छपलाय नित नित लुमका वनेगु खः । शान्त फेतुनाच्वनेगु अवस्थाय जूसा फुलेजुया वयाच्वन, सुकेजुयावनाच्वन,धका थुपि निता जक लुमका वनेगु खः । गोतुलाच्वनेबले विशेष छुँ लुमकेगु मदुसा फुलेजुया वयाच्वन, सुकेजुया वनाच्वन धका थुपि निता जक लुमकाच्वनेगु खः । थ अनुसार ला लुमकेगु छुँ भति जक दु । आपाः मदु । अथे फुलेजुया वयाच्वन, सुकेजुया वनाच्वन धका लुमका च्वं च्व कल्पनात छखे छखे प्याहॉ वनाबिल धाःसा उगु यित्तायात लिनालिना लुमकेमाः । अन्तय हान फुले जुगु सुके जूगुयात लुमके

गु खः । त्यानूगु, पूगु, स्याःगु, क्वाता क्वाता म्हुगु, चासूगु
 दत धाःसा उकियात नं लुमका यकेमाः । अले हान फुले
 जूगु, सुके जूगु लुमकेगु खः ।

उकिसं कयेकुंकेगु चक्कंकेगु संकेगु, सनेगु, छ्यौं
 क्चछुइगु, थस्वयेगु, ध्ययेचुइकेगु, तप्यंकेगु थुजागु प्रयोगत
 दत धाःसा उकियात नं छस्वाकं लुमकेगु यायेमाः । अले
 हान फुले जूगु सुके जूगु लुमका वनेगु खः ।

थ्व नियम अनुसार लुमका वन धाःसा बुलुहुँ बुलुहुँ
 लुमके फूगु आपाःजुया वई । न्हापा न्हापा लुमकेबले
 ला मन उखेथुखे ब्यौब्यौ वनाच्चनेगुलिं लुमके मफुगु हे
 आपाःजुयाच्चनीगु खः । अथे नं मन दिकदार तायेके
 मज्यू । लुमका बिज्याहुँ न्हि- भावना यायेबले मन दिकदार
 तायेके मज्यू ।

न्ह्याथे हे जूसां प्रारम्भिक योगाभ्यासया अवस्थाय
 थथे लुमके थाकुया च्वनीगु स्वभाविक खः । लिपा अभ्यास
 अप्वः दया वःलिसे मन प्याहाँ वक्व पत्तिकं लुमना सिया
 सियाच्चनीगु खः । अलेला समय बितेजुया वलिसे मन
 बिलकुल प्याहाँ वनी मखुत । लुमके माःगु आरम्भण्य हे
 जक प्येप्ये पुनाच्चनीगुजुयाच्चन । उखे फुलेजुया वयेसाथ
 थुखे फुलेजुया वयाच्चन धका लुमकेगु चित्त थ्याक्क थ्याक्क
 पाय्छि पाय्छि जुइगुजुयाच्चन । उखे सुकेजुया वनाच्चनीगु
 व थुखे सुकेजुया वनाच्चन धका लुमकेगु थ्याक्क थ्याक्क

जुयाच्चनीगु जुयाच्चन । लुमकु लुमकु पत्तिक लुमके माःगु
आरम्भण व स्यूगु चित्त छस्वाकं छस्वाकंतु जुयाच्चनीगु
खः ।

लुमके माःगु रूप व लुमका स्यूगु नाम थुपि नाम व
रूप निगू छम्वाय् छम्वाय्, छज्वः छज्वः जुयाच्चनीगु खः ।
पुद्गल सत्त्व धका गनं दये फई ? थुगु रूप व थुगु नाम
थुपि निगू हे जक छम्बवः छम्बवःजुया उत्पन्नजुयाच्चनीगु
खः । थुकियात लिपा जूलिसे थःथपिस हे खना वनी ।
फुलेजुया वयाच्चन, सुकेजुया वनाच्चन धका लुमकु लुमकु
पत्तिक नाम व रूप निगू अलग्ग अलग्ग छुटेजुया वई ।
फुलेजुया वयाच्चंगु रूप व फुले जुया वयाच्चन धका स्यूगु
नाम, सुकेजुया वनाच्चंगु रूप व सुकेजुया वनाच्चन धका
स्यूगु नाम, रूप व नाम निगू निगू छज्वः छज्वः छम्वाय्
छम्वाय् पाःपाःलाक्क उत्पन्नजुयाच्चंगु स्वयम् हे विभाजन
याना सिया वइगु खः ।

अतएव लुमकु लुमकु पत्तिक लुमका सिइके बहःगु
रूपधर्म छथी, लुमका स्यूगु नाम धर्म छथी, थुगु रूप व
थुगु नाम थुपि निगू दयाच्चंगु खः धका स्वज्ञान प्रष्ट सिया
वइगु खः । व नाम रूपयात परिच्छेद याना विभाजन
याना छुटेयाना स्यूगु नाम रूप परिच्छेद ज्ञान खः । य
विपश्यना ज्ञानया आदि खः । अथे नाम रूप छुटे जुइबले
तिनि दकले न्हापा विपश्यना ज्ञान उन्पन्न जुइगु हैं । वयां

न्यवः तक विपस्सना ज्ञान उत्पन्न जुइफई मखुनि ।

उगु ज्ञान थासय् लाक्क बॉलाका हयेगु आवश्यक जू । अनं ल्यू स्वाकं लुमकाच्चन धाःसा कारण व कार्ययात नं स्वज्ञानं हे विभाजन याना सिया वई । उकियात 'पच्चय परि गह' अर्थात् 'प्रत्यय परिग्रह ज्ञान' धाई ।

अनं ल्यू स्वाकं लुमका यंकल धाःसा उत्पन्न जुया तत्क्षणय् तना तना वंगुयात स्वज्ञानं खंके सीके फया वई । साधारण मनुतय्स नाम नं रूप नं जन्मभरतक जीवनकाछिं स्थिर व नित्य जुयाच्चंगु दु धका मती तयाच्चनीगु खः । चीधिकन्ह मचायागु अवरथाया रूप हे थौं तक तःधिकपिनिगु रूप जुया वःगु खः धका मती तयाच्चनीगु खः । चीधिकन्ह मचायागु चित्त हे थौं तक तःधिकःपिनिगु चित्त जुया वःगु खः धका मती तयाच्चनीगु खः । रूप नं नाम नं जि छन्ह हे खः धका मती तयाच्चनीगु खः । वास्तवय् थथे मखु । स्थिर, नित्य व शास्वत जुयाच्चंगु धर्म वा स्वभाव धयागु दुगु मखु । तत् तत् क्षणय् लुया वया तत्क्षणय् तना वनाच्चनीगु हे जक खः । मिखा छको पतिक्क याये गु समयति हे विस्तार मजू । उत्पत्ति व विनाश, उत्पत्ति व विनाश थुकथे द्रुतगति उत्पत्ति व विनाशजुयाच्चनीगु स्वभाव धर्म मुक्कजुयाच्चन । इपि फुक्कं छुं समय लिपा भाविता यायां यायां हे स्वयं लुइका काये दइगुजुयाच्चन । थथे भाविता यायां सुरुक्क सुरुक्क तना तनावनियले

अनित्य अस्थिर स्वभावगु धर्म जक खनीका घका थुया सिया वइगुजुयाच्चन । थथे अनित्य अस्थिर जक खः घका थुया सिया वइगु (अनिच्चानुपस्सना) अनित्यानुपश्यना ज्ञान खः ।

अले हान खने दया वइगु तना वनीगुजुया सकता सकता हे दुःख खः घयागु न प्रकटजुया वइगुजुयाच्चन व दुक्खानुपस्सना अर्थात् दुःखानुपश्यना ज्ञान खः । वथे हान शरीरय सह याये थाकुइगु न आपाल आपाल लुया वये यः । लुमका तया बिज्याहुँ न्हि- शरीरय सह याये थाकूगु न आपाल आपाल लुया वये यो । अथे लुया वइबले सम्पूर्ण दुःख स्कन्ध व दुःख पुचः खः घका स्पष्टजुया वइगुजुयाच्चन । व न दुःखानुपश्यना ज्ञान खः । हान लुमकेगु, नाम व रूपत थःगु इच्छा व आकांक्षा अनुसार छुँ हे मखु । थःगु स्वभाव अनुसार उत्पत्ति व विनाशजुया वनाच्चनेगु स्वभाव धर्मजुयाच्चन । अधिकारय मदुगु स्वभाव धर्म मात्रजुयाच्चन । पुद्गल, सत्त्व, आत्मा मखुगु, स्वभाव धर्म मात्र खनीका घका थुया सिया वइगुजुयाच्चन । व अनत्तानुपस्सना अर्थात् अनात्मानुपश्यना ज्ञान खः । उगु अनित्य, दुःख व अनात्म ज्ञान बाँलाक पूर्ण जुइगु अवस्थाय थुकथं भाविता याना लुमका च्वच्चं हे निर्वाणय थ्यंक वनीगुजुयाच्चन ।

न्हापा न्हापा बुद्ध, अरहन्त, आर्यपुद्गलपि निर्वाणय

थ्यकः बिज्यात धयागु न थुगु विपश्यना मार्गद्वारा हे बिज्याःगु खः । उकिं आः योगाभ्यास याइपि योगावचर पिसं उगु बुद्ध, अरहन्त, आर्य पुद्गलपि बिज्याना वंगु स्मृतिप्रस्थान विपश्यना महामार्गय् थ्यकः वयाच्चनागु खः धका मती तये भाल । बुद्ध, अरहन्त, आर्य पुद्गलपि बिज्याना वंगु स्मृतिप्रस्थान विपश्यना महामार्गय् आः जिपि थ्यनाच्चन धका नुगलय् थनेगु यायेमाल । लय्लय् ताया न च्चनेमाल । थुगु महामार्ग अनुसार छसिकथ पला न्ह्याका र्यकल धाःसा न्हापा याःपि बुद्ध, अरहन्त, आर्य पुद्गलपिसं सिइका थुइका तःगु विशिष्ट समाधि ज्ञानयात स्वयं हे खना वइगु खः ।

गबले लुइके मननिगु चित्तया एकाग्रता समाधि न खना वइगुजुयाच्चन । उगु समाधिया कारण उत्पन्नजुया वइगु विशिष्ट धर्म विशिष्ट धर्म रस सुख, सौमनस्य भिगु जीउगु धाक्च फुक्कं खना वइगुजुयाच्चन । अले हान रूपधर्म, नामधर्म अनित्य, दुःख अनात्म स्वभाव धयागुयात न स्वज्ञान हे खना सिया वइगुजुयाच्चन । उगु ज्ञानयात सम्पूर्ण याये धुनिबले बुद्ध, अरहन्त, आर्य पुद्गलपिसं सिइका बिज्याःगु मार्ग, फल व निर्वाण धर्म धयागु साक्षात्कार याना सिइका वने दइगु जुयाच्चन । व फुक्कं ताउमाली मखुत, आः भावना याना च्वंगु छुं दिया दुने हे खना वइ । लच्छि नीन्हुया भित्रय न खना वने फु । फिनिन्दु, फिन्यान्दुया भित्रय न खना वने फु । धात्थे पार

मी विशेषता दुपि छन्ह निन्हसिन ला न्हेंहुया भित्रय
न खका वने फइगुजुयाच्वन । (थ्व छलपोलपिन्त तःधंगु
प्रेरणा)

अतः बुद्ध, अरहन्त, आर्यपुद्गलपिस खका सीका
बिज्याना तःगु मार्ग, फल व निर्वाण धर्मयात आः भिन्त्यान्हु,
नीन्हु वा लच्छिया भित्रय धात्थे थ्यनिगु जुल धका मन
धुक्क तथा विश्वास यानाच्वनेमाल ।

उगु मार्ग फल व निर्वाण धर्मयात स्वयम् प्रत्यक्ष
साक्षात्कार याना अपाय पतन जुइके फूगु सत्कायदृष्टि,
विचिकिच्छात निर्मूलजुया अपाय संसार मुक्तजुया वनीन ।
अपाय दुःख आः भावना अभ्यास यानाच्वनागु छु दिया
भित्रय गुलिचा मदुव हे निःसन्देह मुक्तजुया वनीन धका
मन धुक्क तथा विश्वासपूर्वक अभ्यास व प्रयास याना यके
माल ।

अन्तस पूर्णरूप भावना अभ्यास व प्रयास याये फया
बुद्ध, अरहन्त, आर्यपुद्गलपिस प्रत्यक्ष दर्शन याना बिज्याःगु
निर्वाणय मार्ग व फल ज्ञानद्वारा याकन याकन थ्यका
साक्षात्कार याना काये फये माल ।

साधु । साधु ॥ साधु ॥

विश्वशान्ति विहार
मिनभवन, न्हू बानेश्वर, यँ



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

**महोष्कारक महासी सयादोया कार्यालयम उपदेश
सतिपट्ठाल विपस्सना भावना निर्देशाल अनुसार
ध्याम याइमू ध्याम केन्द्रत**

१. अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र,
बुद्धनगर, येँ, फोन: ४७८२७०७, ४७८४६३१
२. लुम्बिनी पण्डिताराम अन्तर्राष्ट्रिय विपश्यना ध्यान केन्द्र,
लुम्बिनी, फोन: ०७१-५६०११८
३. रत्न विपश्यना विहार,
सानो भन्याङ, स्वयम्भू, फोन: ४६९०९४७

Dhammadigital

