

प्रवचन-प्रवाह



भाय् झून्ह :
नानीमैयाँ मानन्धर

प्रकाशक :

श्रीमती पूर्णशोभा तुलाधर

कार्यवि :

श्री मोतिरत्न तुलाधर

श्री राजेन्द्र तुलाधर

श्री अनिल तुलाधर

म्ह्याय्वि :

श्रीमती तेजशोभा तुलाधर

श्रीमती मोतिशोभा ताम्राकार

श्रीमती हीराशोभा कंसाकार

सुश्री पद्माशोभा तुलाधर

सुश्री कान्ति तुलाधर व सपरिवार

बुद्ध सम्बत् - २५३३

नेपाल सम्बत् - १९९०

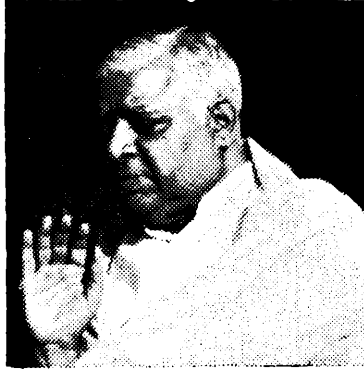
म्हापांगु संस्करण : १५००

मुद्रक:-

नेपाल प्रेस

शुक्रपथ, काठमाडौं ।

फोन: २२ १० ३२



लेखक-परिचय

“कल्याण मित्र” ऊ. सत्यनारायण गोयन्का

जन्म : मण्डले, बर्मा-१९२४

वर्मिया नां दंम्ह उद्योगपति, व्यवसायी व समाजसेवी, बर्माया महालेखापाल ऊ वा खिनपाखे दके न्हापां सन् १९५५ लय् वसपोलं विपश्यना ध्यान सयेका बिज्यात । अवलेसनिसें अभ्यासया क्रम न्हायत । सन् १९६६ लय् वसपोल भारतय् बिज्यात । वसपोलं व्यापार-घन्दां अवकाश कया भारतया विभिन्न भागय् ‘विपश्यना ध्यान शिविर’ लगय् यानावं चवना बिज्यात ।

थउं-कन्हे भारतय् व विदेशय् याना १२ गू स्थाई ध्यान-केन्द्रया स्थापना जुइ धुं कुगु दु । थपि ध्यान-केन्द्रय् साधकतय् लागि समुचित निवास एवं भोजन आदिया स्थायी व्यवस्था दु । श्री गोयन्काज्यु एवं वसपोलया सहायक आचार्य-पिसं अधिकांश शिविर थपि ध्यान-केन्द्रय् हे सञ्चालन याना चवनी । गुकथं देश-विदेशय् ब मेथाय् अनेक स्थानय् “विपश्यना केन्द्र” स्थापना जुयाच्वंगु दु ।



दीवंगत तेजरत्न तुलाधर

जन्म : ने. सं. १०४१

वि. सं. १९७७ मार्ग

मृत्यु : ने. सं. ११०८

वि. सं. २०४४ फागुन

प्रकाशकीय

सुथय् न्हापां लुमंके बहःम जिमी बा बि. सं. १९७७
मंसिर नवमी खुन्हु दिवंगत घर्मरत्न तुलाघर व दिवंगत
तेजप्रभापिनि पाखे न्याम्हम सन्तानया रूप्य कान्छाम्ह काय्
तेजरत्न तुलाघर जन्म जुल । उगू जमानाय् हे बाज्याजू दिवंगत
घर्मरत्न तुलाघरं न्हिया न्हियं वंथेस्तुं धार्मिक तुतः, सिलः
आदि व्वनाच्चनीगु इलय् न्यं जक न्यनाहे कण्ठस्थ पाठ वयेका
पुनः बाज्याजूयात पाठ न्यंका च्वनीगु नं खः । उकियाना
सीदुकि वय्कयाके स्मरण शक्ति गुलि दु ? थुलिजक मखुकि
जिमी बा वृद्धावस्थाय् ध्यने धुं कानं स्मरण शक्ति म्ह जुया मबं
घाःसां अत्युक्ति जुइ थे मताया ।

राणातसें निरंकुश शासन याना च्वंगु इलय् अध्ययन
अध्यापन याकेगु गुलि तक्क थाकु चैंगु इतिहासया पाना पाना
पुइका स्वया यंकल घाःसा सीका कायफू । तर अयसां उगू
इलय् दरवारीय सम्पर्क दुपिन्सं जक अध्ययन, अध्यापन याके-
फैंगु दर्वार हाइ स्कूल (भानुभक्त मा. वि. वर्तमान)य् वय्क
छम्ह भाग्यमानिम्ह काय् मचा जुयालि अध्ययन अध्यापन यायेगु
शुरू याना दिल । वय्क छम्ह शिक्षा प्रेमीम्ह व्यक्ति नं खः ।
तर अयसां थःगु पारिवारिक जीवन व्यापारकथं जीविका

(ख)

म्ह्यानाच्चंगु जुया गुलितक्क अध्ययन, अध्यापन यायेमाःगु खः
उलि पूर्णं मजूवं विचयतुं त्वःते मालावन । उकिं वय्क छम्ह
शिक्षा प्रेमीम्ह व्यक्ति जुयानं शिक्षायाल थःम्ह मनंतुनाथे
साकार यायेमखन । थथे वय्कलं शिक्षाक्षेत्रय् पलाः छिना पलाः
म्ह्याकान्तुं वने मफुसां तभिनं पलाः न्ह्याका वनेफुपिन्त थःम्हं
फूगु, चाःगु बार्थिक ग्वहाली याना दीम्ह खः ।

वय्कया इहिपा मचाबलय् हे मां पूर्णशोभा नापं जूगु
खः । ध्वहे मतिनाया स्वां जिपि वाजु, किजा, तःकेहेपि जम्मा-
याना च्याम्ह दुगु जुल । घात्थेला जिमिसं स्यूकथं बा नकतिमि
१३ दंया उमेरंनिसें हे विहार बिहारय् काया बुद्धपूजा, धर्म-
देखना आदिलय् सहभागी जुयादीगु खं बराबर जिमित
जिमिमा नं कनादीगु । थुकियाःगु प्रभावं वय्कया जीवन
बर्चाय्य तःधंगु परिवर्तन वःगु खः । जिमी बा छम्ह शिक्षाप्रेमी
व्यक्ति जक मखुसे धार्मिक क्षेत्रय् दत्तचित्त तथादीम्ह छम्ह
धार्मिक व्यक्ति नं खः । न्हापा न्हापा किण्डोल विहारे स्वय् हे
विचीध्रिकपि श्रामणेरपि चुन्द, कुमारादि दुगु इलय् अन काबा
बराबर धार्मिक कार्यक्रमय् सहभागी नं जुयादीगु खः लिसें
धर्मं छलफले (साकच्छाय्) नं । अले “बसपोल तथागत भगवान
बुद्धयागु सारा धर्मंत पालि (मागधि) भाषाय् लिपिबद्ध जुया
च्चंगु सफू गुकियात त्रिपिटक (तिपिटक) घका धाई” व हे सफू
गहन अध्ययन याना यंकुसा हे तिनि बुद्धधर्मं थुइका यंकेफे धंगु
दृढ विचार तथा पूज्य भिक्षु शाक्यानन्द भन्तेयापाखे बा नं

शक्ति (भागवि) भाषानं अध्ययन यानादिल ।

जिमी वा छम्ह लोकं ह्याय्का जीवन हनाः दीम्ह मृदुभाषी तथा मिलनसार व्यक्ति नं स्तः । जिमिसं स्वयंबलम् बायात्त म्हमस्त्रुवि पुलापि भन्तेपि, अनागारिकापि तथा उपासकोपासिकापि सायद कम हे जुई । छायाघाःसा वय्क किण्डोल विहारे, जानन्दकुटी विहारे, श्री शाक्यसिंह विहारे, विश्वशान्ति विहारया दायक समिति, चतुरग्रम्ह आदि विहारे आजीवन सदस्यनं जुयादीम्ह स्तः । धुलिजक नं मखु वय्कलं विहार, गुम्बा तथा सामाजिक क्षेत्रय् नं फक्को चन्दादि बिया भाक्क ग्वहाली याना काम्ह स्तः । अथे हे वि. सं. २०३२ सालम् पूज्यपाद संघमहानायक प्रज्ञानन्द महास्थविरया जीवनी सफूनं प्रकाशन याना दिल ।

Dhamma.Digital

नेपादेशय् “कल्याणमित्र सत्यनारायण गोयन्काजू” बिज्याना विपस्सना ध्यान भावना स्थाने न्ह्यो हे भारतं पिर्हावैगु “विपस्सना” पत्रिकाया आजिघन सदस्य नं जुया उगू पत्रिका ब्यना छेँ सकसितं न्यंकानं च्वमीगु स्तः । लिपा कल्याणमित्र सत्यनारायण गोयन्काजू थन बिज्यानालि विपस्सना ध्यान भावना स्थो बिज्यासेलि वय्कनं विपस्सना शिविरय् सहभागी जुयादिल । अले छेँ नं न्हियान्हियं अट्टरूप वयेन्तुं विपस्सना भावना यानादीगु । गुकीयागु प्रभावं बायागु चित्तय् ना कम हे परिवर्तन जुल । सयतला न्हापानिसेँ विहार

विहारय् घनिष्ठ सम्बन्ध दुगुलिं याना बा याके समाजयात
 ल्वःगु नैतिकता दु । गुकिंयाना बा छम्ह समाजयात ल्वःम्ह
 व्यक्ति नं खः । थुलिजक मखुकि थः जिन्दगीभर हे प्रव्रजित
 जीवन हनाः वने मफुसां निकतक्क दूर्लभ प्रव्रज्या जुयादिल
 (अस्थायी) । दकल्य् न्हापां श्री शाक्यसिंह विहारे श्रामणेर
 जुयादिल । वयाँलियु नगरमण्डप श्री कीर्ति विहारे भिक्षु
 सीवलिया नामं उपसम्पदा जूगु खः । थुगू प्रकारं बा मचांनिसें
 हे धर्मकर्म याय्गुली न्ह्यज्यानाः तल्लीन जुयादिल ।

थुकथं जिमी बायागु जीवन खुसी सलल्ललं न्ह्याना
 वनीगु थें न्ह्यानान्तुं वना हे च्वन । तर छुयाय् ! सुनानं
 पनातय् ध्यानं पनातय् मफेगु स्वभाव धर्मकथं दयावल कि
 मद्या वनीगु, सृष्टि जुलकि प्रलय जुइगु, उत्पत्ति जुलकि
 विनाश जुइगु थेन्तुं जिमी अनन्त, अप्रमाण गुणं युक्त जुया-
 दीम्ह अबुजू तेजरत्न तुलाधर थःम्हं पिनावःगु कुशल संस्कार
 अनुरूपं जीवन चक्र्या गति दक्वं भ्रमण यानाली जब संस्कार-
 यागु गति त्वाःदल अले आकाकाकान्तुं ध्व संसार तोःता
 जहान सहित सपरिवार, थ.थिति, इष्टमित्र धाववसित
 त्यागयाना मरण धर्मयात स्वीकार याना थुगु संसारं विदा जुया
 काल । वय्क आः जिमी न्होने मदुसानं वय्कयागु स्मृति
 जिमिगु हृदयले प्यप्पुना च्वंगु हे दु ।

अन्तय् मदयावंम्ह अबुजूया नामं थुगु "प्रवचन-प्रवाह"

(६)

धैरु चिकिचा घंसां आपालं आपा जीवन सार्थक यायेगु लेंफु
क्यनातःगु सफू प्रकाशन याय् दया साःप हे लय्ता वः । थुगु
सफू कल्याण मित्र सत्यनारायण गोयष्काजूं विपस्सना शिविरव्
हिन्दी भाषं बियादीगु प्रवचन माला यात नेपाल भाषां भाय्
हीका लिसे “भूमिका” समेतं च्ववा थुगु सफूया मू बढेयाना
द्युगुलि सहायकाचार्य सुश्री नानीमैयां साय्मीजु यात आपालं
आपालं साधुवादया लिसें आभारी प्रकट यानागु जुल । बर्थेतुं
न्हापानिसें दिवंगत अबुजूनापं मिले जूम्ह पासा भू. पू. मन्त्री
भूवनलाल प्रधानं थःगु अमूल्य समय बिया “लुमन्ति” च्वया-
दीगुलि धन्यवाद दु । थुगु सफू प्रकाशनय् ह्येत अवसर
चूलाकब्युपि पूज्य कुमार काश्यप भन्ते व लिसें श्री हर्षबहादुर
साय्मी (चसांद) पिनि प्रति आपालं कृतज्ञ जुया ।

अन्तय् थुगु सफू प्रकाशनया हेतुं मदया वंम्ह अबुजू-
यात चीर, शान्ति प्राप्ति जुयालि परम पवित्र तथा
निर्वाण ध्यंकनं ध्यंकवने फेगु हेतु तथा प्रत्यय चुइमा
घकाः दुनुगलंनिसे कामना याना । - अस्तु

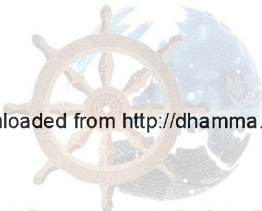
“इदं मे पुञ्जं निब्बानस्स पचचयो होतु”

श्रीमती पूर्णशोभा तुलाधर

व
सपरिवार

असन कमलाक्षी
२५ माघ ०४६

Downloaded from <http://dhamma.digital>



Dhamma.Digital

समर्पण !

सम्पूर्ण विपश्यी
साधक-साधिकापिन्त
Dhamma.Digital

Downloaded from <http://dhamma.digital>



(क)

लुमन्ति

तेजरत्न तुलाधर तत्कालीन भ्रामणेर कर्मशील (वर्तमान संघ महानायक प्रज्ञानन्द महास्थविर) भन्तेनं स्वनिगलय् प्यूगु शुद्ध बौद्ध धर्मरूपी सिमां हा कंच्वंगु इलनिसें बुद्ध, धर्म, संघप्रति, अगाध आस्था तथा जीवनपर्यन्त थःम्हं फुथे त्रिरत्नया सेवा यानाच्च्वंम्ह छम्ह तस्सकं धर्मचित्त दुम्ह उपासक खः ।

येय् क्वन्हाः त्वाल्य् च्वंम्ह धर्म साहू (धर्मरत्न तुलाधर) व साहुनि तेजप्रभाया चिच्चिम्ह काय् जुया ने सं. १०४१ नवमी (तदनुसार वि. सं. १९७७ मार्ग) खुन्हु बूम्ह तेजरत्न तुलाधर जिम्ह मचानिसेंयाम्ह छम्ह तस्सकं घनिष्ठम्ह पासा खः । छगू हे त्वाल्य् बूगु, नापं म्हितेगु, छम्ह गुरुया थाय् हे वनेगु जक मखु, लिपा-लिपातक नं नापनापं जुइगु- लाःलाः बलय् स्वयम्भू, किण्डोल वनेगु, निन्दुस्वन्हु बिक नं पिकनिक वनेगु, न्हिन्हि घैथें सनि इलय् तिन्ख्यलय् ह्यू वनेगु आदि जीवन चर्याया विभिन्न क्रियाकलापया पासा जुया च्वनागुया नातां वय्कःयागु अने-अनेगु संस्मरण गुबलय् हुया मवनिकथं जिगु नुगलय् कियाच्च्वंगु दु । उदाहरणार्थं, अबलय्यागु छगू घटना जिके आतकं फलकल लुमंनि- स्वयम्भू गुंया यंताय् च्वंगु पाःचाय् सिमा पुचःया क्वसं नकत्तिनि दने

(७)

सिधःगु, अंगः फुक्कं प्याःनिगु चिकिचा धंगु बलेचाय् घम्मालोक भन्तेनं वर्षावास हनाच्चंगु स्वः वनागु गुगु बलेचा हे थौकन्हे-
यागु आनन्दकुटी बिहारया प्रारूप खः ।

अजोगु लुमंतिमध्ये दकलय् अप्पो न्ह्यथने बहःगु तेजरत्नयागु त्रिरत्नय् आस्था, शीलपालनय् दृढता, दानभावनाय् उदारता, पूण्यकर्मय् अग्रसरता आदि बौद्ध भावनानुकूल गुण खः । धर्म, संघयागु ज्याय् फुथे चन्दा तयेगु, धेवा मदया ब्वने मखं पि विद्यार्थी [उदाहरणार्थ, केशवराज उपाध्याय] तयत्त छक्व, निक्वः वा लयपतिकं आर्थिक सहायता बिगु, धेवां आखिर जुयाच्चंपित सितिकं वा त्यासां ग्वाहालि यायेगु आदि ला वय्कःया विशेषता हे जुल ।

त्रिरत्नप्रति क्रियात्मक रूपं श्रद्धा दे छायेगु सिल-
सिलाय् वय्कलं निक्व, स्वक्व याःगु तीर्थ यात्रा [सं. २०१५ सालय् मां-बौ व श्रीमती पूर्णशोभानापं व सं. २०३६ सालय् श्रीमतीनापं लुम्बिनी, बुद्ध गया, कुशीनगर व सांचियि याःगु तीर्थ यात्रा एवं सं. २०४४ सालय् श्रीमती व मस्तनापं याःगु बैङ्ककय् याःगु तीर्थ यात्रा], सं. २०३४ सालय् ध्वाखा बहालय् याःगु भव्य महापरित्राण आदि बाहिक नं वय्कलं सं. २०४२ सालय् व सं. २०४४ सालय् काःगु अस्थायी, भामणेव व उपसम्पदा प्रवज्यायागु खँ नं थन लुमना वइ ।

बैङ्ककय् सं. २०४४ साल फागुनय् जूगु उगु तीर्थ तीर्थ

(ट)

यात्राया क्रम्य अन हे वय्कःया जीवन लीला ने. सं. ११०८
साल बिल्लाध्वं त्रयोदशी (सं. २०४४ साल फाल्गुन १८ गते)
खुन्हु ववचाल ।

थुकयं धर्मया अनुशीलन वा पुण्य कर्म सम्बन्धी धारणा
विषयलय् वय्कःया छगू विशिष्टता दु । वय्कलं छुं नं थःम्हं
यायेगु दानपुण्ययागु खँ जि थये याना, जि थये याना' धका
मेपिन्त कने मज्यू धाइगु । थुगु खँय् वय्कः गुलितक कट्टर
धाःसा थःम्हं यानागु दान पुण्ययागु छुं खँ थः श्रीमती, काब्
म्ह्यार्पिततक नं कनिगु मखु, सिइके बिइगु मखुगु जुयाच्चन ।
उकि वय्कःया पुण्य कर्मया धलः वय्कःया पार्थिव शरीरनापं
तुं न्हनावन ।

बौद्ध दर्शनया वैज्ञानिकतां आकर्षित याःगु कथासुसु
उमेरय् हे जितः उकियागु व्यावहारिक पक्ष थुइकित ग्वाहालि
याःम्ह कल्याण मित्र नं वय्कः हे खः ।

अनिच्चावत संखारा । वय्कःया निर्वाण कामना यासे
धर्मदानया रूपय् थुगु सफू पिदंगु जुल ।

— भुवन लाल प्रधान

भै, बबरमहल,
ने. सं. १११०, धिलागा ३
(सं. २०४६ मार्ग ३०)

निगू शब्द

दिवंगत भाजु श्री तेजरत्न उपासकया पुण्यस्मृति-
व्यक्त्या परिवारपिनिपाखे 'कल्याण मित्र' ध्यान गुरु श्री सत्य-
नारायण गोयन्का जू ध्यान शिविरय् बिया बिज्यागु प्रवचनयात
माः हना सफूया रूपय् प्रस्तुत जूगु 'प्रवचन प्रवाह' प्रकाशन
याना दीगु तसकं प्रशंसनीय जू ।

थुगु 'प्रवचन प्रवाह' सफूती सहिकथं ध्यान च्वनेगु
विधि ध्वीकेत तथा ध्यान अभ्यास याय्गुलि उत्साह वृद्धि
जुद्धकेत प्रेरणाधारूपय् गोयन्का गुरुं बिया बिज्यागु प्रवचनत
दुगु थुगु सफूया थःगु हे विशेषता दु ।

थूगु सफूती विपस्सना भावनाया विषयय् सरल भाषां
विश्लेषण याना तःगु खने दु । कीगु शरिरय् प्रकट जुया ज्वंगु
समवेदनाया आधार कया अनित्य, दुःख, अनात्मायात यथार्थ
रूपं खंका समताय च्वना चित्तयात परिशुद्ध यायेगु विपस्सना
विधियात बांलाक न्ह्यथना तःगु दु । थुगु विपस्सनायात
ध्वीकेत सैद्धान्तिक ज्ञान जक दया मगा, अभ्यासय् लिधना
च्वंगु स्वानुभूति ज्ञान मं मदयकं मगा । उर्कि थुगु सफूती धर्मया
व्यवहारिक पक्षया महत्वयात न्ह्यथना जीवनया यथार्थताबारे
उल्लेख याना तःगु दु ।

(६)

थुगु सफूती शील, समाधि, प्रज्ञा अर्थात् आर्यवर्ष्ठाङ्गिक-
मार्गयाबारे प्रकाश याना तःगु नं महत्त्वपूर्णं जू । थुगु मार्गयः
बला मतयकं दुःखं मुक्तगु परम शास्त्रिगु अवस्था निर्वाणय-
थ्यंके फइ मखु । थःगु शरिब व वचनं याइगु दुष्कर्म बचे जुइत
तथा आचरण परिशुद्ध यायेत शील मदयेकं मगा । चित्तयात
अकुशलपाखे अलग याना परिशुद्ध यायेत स्मृतिपूर्वकं एकाग्र
याना तयेत समाधि मदयेकं मगा । सत्ययात यथार्थरूपं सीकेत
प्रज्ञा मदयकं मगा । शीलपालन बिना समाधि प्राप्त याये
फइमखु, समाधि प्राप्त मज्जीकं प्रज्ञा पुष्टि जुइमखु । शील
पालनं जूथाय समाधि बःलाई, समाधि बःलायेवंतिनि प्रज्ञा
लाभ जुइ । प्रज्ञा प्राप्त जुलकि सम्पूर्ण क्लेशत छेदन जुइ ।
प्रज्ञा पुष्टगु शील परिशुद्ध जुइ, समाधि परिशुद्ध जुइ । उकि
थुपि स्वंगू मार्गया थवय थवय सम्बन्ध दया च्वंगु दु । सुतमय,
चिन्तनमय व भावनामय कथं प्रज्ञा स्वयी दुगु मध्ये भावनामय
प्रज्ञा उत्पन्न यायेत जोड बिया तःगु दु । थुगु भावनामय प्रज्ञा
उत्पन्न यायेत निरन्तर रूपं अभ्यास याना यंके माः । थुगु
प्रज्ञाय स्थित जुइफत घाःसा आशक्ति मदया वनी, क्लेश हटय
जु जू वनी चित्त परिशुद्ध जुइ । सम्पूर्णं दुःखं अलग जुइ,
परम शान्तिगु अवस्थाय् ध्यनीगु जुया च्वन । उकि थुगु सफू-
यात सदर्मप्रेमी महानुभावपिसं मार्गं दर्शनया रूपय् अवलम्बन
याना थःगु जीवनयात सार्थक याना यंकी धैगु आशा दु ।

भगवान बुद्धं बहूजन हित व सुखया निरति देशना याना

बिज्यागु शुद्धगु धर्मयात वसपोल गोयन्का गुरुं अभ्यास तथा स्वानुभूति साधकपित अवबोध याकेगु पवित्र उद्देश्यं थाय थासय् विपस्सना शिविर सञ्चालन याना विज्याना च्वंगु खः । थ्व हे क्रमय् बुद्ध जन्म-भूमि नेपालय् नं समय समय विपस्सना शिविर संचालन जुया च्वंगु नेपायापिनि निति गौरवया खँ खः । नेपाःमीपित शुद्ध बुद्ध धर्म थ्वीकेगुलि वसपोल गोयन्का गुरुया तःधंगु देन दु । वसपोलयागु प्रवचन न्यना, सफू स्वया प्रभावित मजूपि सायद कम हे जक दइ । छाय्कि वसपोलया प्रवचन व्यवहारिकताय् लिधना च्वंगु दु, सत्यताय् आधारित जुया च्वंगु दुथे, कनीगु शैली नं बांला जू । वसपोल गोयन्का गुरुया प्रवचनयात सरल व सुगम शैली नेपाल भाषां अनुवाद याना दीगुलि सहायक आचार्य सुश्री नानी मैयाँ मानन्धर जूयात यक्व यक्व साधुवाद दु नापं धन्यवाद दु । थुकथं हे मेमेगु अमूल्यगु ग्रन्थत अनुवाद यानावं यंके फय्मा घका शुभेच्छा व्यक्त याना च्वना ।

— भिक्षु कुमार काश्यप

आनन्दकुटी विहार

काठमाण्डू, स्वयम्भू ।

२५ माघ ०४६

भूमिका

पूज्य गुरुजी श्री सत्यनारायण गोयन्काज्यू स्वतः
 बिज्याइगु ध्यान-विधिया सिलसिलाय् ध्यानया खँ स्पष्ट याय्ब
 लिसें 'ज्या छु याना च्वना, गय् यानाच्वना, ध्व ध्यानया
 लक्ष्य छु', घइगु खँ थुइका बिइया लागि शिविरया प्रत्येक दिय
 सन्ध्या ईले ध्यान सम्बन्धी धर्मचर्चा जुइ । थुगु धर्म-चर्चाय्
 साधकया न्हिछियंकया ध्यान सम्बन्धी शङ्का-उपशङ्का
 निवारण याय्गु ज्याजू वनी ।

ध्व विपश्यना ध्याने पूर्वक फिन्हुया धर्मशिविर लगे
 जुइ । न्हापां स्वन्हु-स्वन्हुत्या 'आनापान' ध्यान याकइ । आनापान
 ध्याने छसिकथं चित्त एकाग्रयाय्गु विधि स्यना बिइ ।

थुगु ध्यान विधि शुरू याय् न्ह्यो पूर्वक शिविर स्थले
 शिविरयागु नियमानुसार च्वने माःगु, गुन्हुयंकं मौनव्रत पाले
 याय् माःगु, बन्धशील बांलाक पाले याय्गु, भोजनय् मात्रा ज्ञान
 दय्केगु मेगु विधि-विधान, व्रत-उपवास, कर्म-काण्ड शिविर
 जोछि तोताः बुद्ध-धर्म-संघया शरणागत जुया वर्तमान आचार्य
 व विशेषयाना थुगु विधिया प्रति पूर्ण रूपं आत्म-समर्पण याका
 तिति साधकतय्त 'आनापान ध्यान-विधि' विधिपूर्वक स्यना बिइगु
 जुया च्वन ।

विषयना ध्यानया लक्ष्य स्वः- चित्तयात शान्त याय्गु, निर्मल याय्गु, शुद्ध याय्गु, पवित्र याय्गु । यथे याय्त दकलय् न्हापां चित्त एकाग्र याय्माः । चित्तयात छ्गू आलम्बने दिका तय्माः अर्थात् समाधि चित्त उत्पन्न याय्माः, समथ ध्यान प्राप्त याय् फय्केमाः । समथ ध्यान प्राप्त याय्गु अनेक आलम्बन दु, यपि आलम्बन मध्ये सास स्वय्गु सापय् अःपुगु अधिकांश व्यक्तपिन्त लगे जुइगु छ्गू आलम्बन स्वः ।

थुगु आनापान ध्याने न्हापांगु दिने चित्त वशय् तयेगु न्हापांगु त्वाथ शुरू जुइ ।

सास स्वय्गु वर्तमान सत्ययात स्वय्गु स्वः । कीपि न्हाबले जुइ धुं कुगु घटनायात लुमंका च्वनी कि भविष्य जुइगु इच्छा, आकांक्षा व आशकाया कल्पनाय् तःक्यना च्वनी । वर्तमान सत्ययात स्वय्गु ज्या न्हाबले लोमंका च्वनी । आः थुगु विधि सास स्वय्गु ज्यां भूत व भविष्यया लुमन्ती व कल्पनायात काटे याना वर्तमान क्षणयात स्वकेगु ज्याय् कुतः याकिइ । खय्त ला थ्व स्थूल सत्य तिनि । अस्मां सत्य अवश्य स्वः । स्थूल सत्यं हे सूक्ष्म सत्यया लुखा द्वाः चाय्केगु गुहालि याइ ।

सास स्व-स्वं 'थः मनयागु स्वभाव गय् च्वं' धइगु खँ स्पष्ट जुया बइ । मन चञ्चल, चपल धः न्यना तइगु,

(फ)

व्यक्त सहगु आः थःगु अनुभूतिं चाइ वइ । घात्वें निको-प्यको सास स्वयंगु हे ध्वया फुसंत मद्दु, घइगु खें स्वयं थःगु अनुभवं थुया वइ । उलिजक मखु सास स्व-स्वं शरीरे जुया च्वंगु घटनात् विस्तार-विस्तारं प्रष्ट जुवा वइ । घात्वें शुद्ध सास स्वयंगु ज्यां शरीर व मनया रहस्य पत्ता लगे थाय्गु ज्या याना विइ ।

निम्हुगु दिनय् चित्तयात् छुं भति सूक्ष्म व एकप्र थाय्त् घ्यामया स्थान च्वेच्वंगु म्हुतुसीं च्वेनिसें कया म्हाय्प्या निप्या व म्हाय्प्याया दुनेयागु भागतक अर्थात् थुलि त्रिकोण भागयात् ल्बइ । थःगु मनयात् थुलि थासे केन्द्रित याना थनं दुहां वंगु सास, पिहां वःगु सासयात् स्वयंगु कुतः यानावं वंकिइ । लिसें सास दुहां वनीबले स्वाउंक दुहां वनीगु, पिहां वइबले छुं भति उष्ण जुया अथवा व्वाना पिहां वइगु चाइ वइ । थथे सास कुहां-पिहां जुइगु चाय्का च्वनेबले सासलं स्पर्शं याःगु थाय् नं चाइ वइ । थथे सासलं स्पर्शं याःगु बार-बार चाल कि मन म्हापांयागु दिं स्वया छुं भति सूक्ष्म जुइ, शान्त जुइ । सासलं स्पर्शं याना दुहां-पिहां जूगु मचाःपिन्त निको-प्यको तःसकं सास ल्हाय्गु निर्देशन विइ । थथे निको-प्यको दयेका सास ल्हात् धाय्वं सासलं स्पर्शं यागु स्पष्ट सीदइ । अले विस्तार-विस्तारं सरल स्वाभाविक सासलं स्पर्शं याना दुहां-पिहां जूगु बांलाक हे चाइ वइ । थुकिया लागि निरन्तरता व सजयता अति आव-
श्यक जू ।

(ब)

सासयागु आलम्बनया आधारय् मनयात सूक्ष्मताय् ह्यगु कुतःया लिखे-लिसे निन्दुगु दिया बहनिया धर्म-चर्चाय् धर्मया सैद्धान्तिक पक्षया नं छुं व्याख्या याना तल । 'अरिय अट्ट'गिको मग्गो' च्यागू अङ्ग दूगु आर्य-मार्गयात शील, समाधि, प्रज्ञा-स्वथीकथं विभाजित याना साधारण साधकतय्सं थुइकथं शील व समाधिया व्याख्या याना तःगु दु ।

थुकी छखे' धर्मया परिभाषायात स्पष्ट जुइक व्यक्त याना तःगु दुसा मेखे' धर्म सम्प्रदाय बिहीन जुइमाः 'धारेती'ति धम्मो' धारण थाय्गु हे धर्म खः । धर्म सार्वजनीन जुइमाः, सार्वदेसिक जुइमाः, सार्वकालिक जुइमाः । अतः उकेया वास नं सार्वजनीन जुइ, सार्वदेसिक जुइ, सार्वकालिक जुइ । थ्व ज्वा बुद्ध सासया आलम्बनं याइ ।

स्वन्दुगु दिने मनयात अफ सूक्ष्म व एकाग्र याना समाधि चित्त उत्पन्न थाय्त च्वच्चंगु म्हुतुसि च्वेनिसे न्हाय् छपुयागु भागे 'गन गन छु छु जुया वल, 'गथे गथे जुया वइ' चाय्केगु निर्देसन बिइ ।

थुलि थासे अनेक प्रकारया संवेदना जुइ, अर्थात् चाइ वइ, अनुभव जुइ । गबलेतक यथे संवेदना जुया च्वनी उबले-तक उकी हे ध्यान तइ च्वनेगु । संवेदना जूगु मचाल कि हाकनं सास स्वय्गु, सासलं थिया दुहाँ-पिहाँ जूगु चाय्केगु । हाकनं

(भ)

छगू मखु छगू संवेदना जुया वइ । संवेदना जूगु चाल कि उकी हे ध्यान बिइगु ।

थुकथं स्वन्हुया दिं न्हिछियंकरुं निरन्तर रूपं दिपा मदय्क ज्याय् लगे याना तय्गु । थथे संवेदना जुइगु वार-वार चायेका च्वनेबले उगु संवेदना हिला वना च्वंगु, फुना बना च्वंगु, परिवर्तन जुया वना च्वंगु थःगु अनुभवं चाइ वइ । थथे थःगु अनुभूति पिज्वःगु संवेदना स्व-स्वं यंकेबले योगु अनुभव जुइफु, मयोगु नं अनुभव जुइफु अर्थात् सुख नं अनुभव जुइ फु, दुःख नं अनुभव जुइफु, सुख नं मखु दुःख नं मखुगु स्थिति नं अनुभव जुइ फु । सुख अनुभव जुइबले लय् मतासे, दुःख अनुभव जुइबले दिक्क मचासे निगूं स्थिती तटस्थ भावं, समताभावं, उपेक्षाभावं स्वय्गु कुतः याय्माः । थथे निगूं स्थिति यात समताभावं, उपेक्षाभावं स्वइयंकेबले उगु क्षण राग व द्वेषं अलग्गु क्षण जुइ । थज्यागु क्षण निर्मलगु क्षण जुइ । लगातार चाय्का च्वनीगु, होश तइ च्वनीगुलि उगु क्षणे मोह नं अलग्गु जुइ । थज्यागु क्षण छगूयां ल्यु मेगु प्राप्त याना थंकेगु हे सम्यक् रूपं क्षणिक समाधि प्राप्त जुइगु अवसर चूलाइगु जुया च्वन ।

आर्य-अष्टांगिक मार्गं कथं सम्यक्-दृष्टि व सम्यक्-संकल्प प्रज्ञा-स्कन्धे लाः वःगु खँ न्ह्यथना कर्मकाण्ड, दार्शनिक मान्यता, परम्परागत धारणा सम्यक्-दृष्टि नाप छुं सम्बन्ध

मद्गु थुकी स्पष्ट याना तःगु दु । गुगु सत्य कीगु अनुभूति पिज्वई वहे सम्यक् दर्शन खः, प्रज्ञा खः । श्रुतमयी, चिन्तन-मयी, भावनामयी कथं प्रज्ञा स्वथी दूगु खँ उल्लेख याना श्रुतमयी व चिन्तनमयी प्रज्ञां प्रेरणा दइ, मार्ग दर्शन दइ । तर भावनामयी प्रज्ञा वास्तविक लक्ष्य प्राप्त याय्गुली लिधंसा जू वनी । उके थुक्रियात थन अप्पो जोड बिया तल । थुगु प्रवचने प्यंगू धातुया उल्लेख याना उगु उगु धातुया स्वभाव-धर्म थःगु अनुभूतिया आधारे थुइका बिइगु कुतः नं याना तःगु दु ।

प्यन्हु दु खुन्हु ध्यान याय्गु थाय् अरु चीधं याकिइ । न्हाय्पा निप्वा व न्हासं वव्य् च्वेयागु म्हुतुसी च्वे केवल थुलि त्रिकोण भागय् मनयात केन्द्रित याका थुलि थासे जुया च्वंगु संवेदना स्वय्गु । थुलि थासे संवेदना न्हाय्गु हे जुइमाः उक्रियात प्रतिक्रिया मयासे समताभावं, तटस्थभावं, उपेक्षाभावं लगातार स्मृतिपूर्वक चाय्का च्वनेगु । थथे चाय्कु-चाय्कु वनेबले मन गाक्क हे एकाग्र जुइ धुंकी । अनंलिपा विपश्यना-ध्यानया विधि शुरू जुइ ।

छ्यो नं निसें पालि ध्यंकः शरीरया अङ्गप्रत्यङ्गे गन-गन छु-छु जुया च्वन, गज्यागु-गज्यागु संवेदना जुया च्वन समताभावं स्वय्गु । योगु अनुभव जुल धका लय् मताय्गु, मयोगु अनुभव जुल धका दिक्क मचाय्गु । योगु अनुभूति नं हिला वनीगु, मदइ वनीगु स्वभाव, मयोगु अनुभूति नं हिला

(य)

वनीगु. फुना वनेगु स्वभाव धर्मयात थःगु अनुभवया आधारे
सीका तटस्थ नया स्वयगु, न्ह्याःवनेगु । न्हूपि साधक जूगुलि
छथासं ताउनक दिना मच्चनेगु । चाल कि न्ह्याः वनेगु, चाल
कि न्ह्याः वनेगु । ज्या याना यंकेबले गथे छसिनिसें क्रम कथं
याकुगु खः अथे हे यायगु, चाय्केगु न्ह्याः वनेगु । संवेदना
न्ह्यागु प्रकारया जुइमाः उकियात राग व द्वेषया भावं मस्वेगु
अर्थात् यो-मयोया भावं मस्वेगु । थुकथं तटस्थभाव दत्त कि मन
स्वतः सूक्ष्म जुइ । सूक्ष्म मनं संवेदनाया आधारे शरीरया सही
स्वभाव-धर्मयात खंके फइ । उत्पन्न-विनाश जुइगु स्वभाव-
धर्मयात चाय्केगु क्षमता दइ ।

शाररिक् अनुभूति जुइमाः अथवा वाह्य जगतया छुं
ज्या-खं जुइमाः— व फुक्क हेतु-प्रत्यये आधारित जुइ, कार्य-
कारण नाप सम्बन्धित जुइ । विना कारण सीमाया हः छहः नं
सनि मखु । पुसा गज्यागु पी, फल अज्यागु हे सइ । थ्व
प्रकृतिया नियम खः । काय-कर्म, वची-कर्म, मनो-कर्म कथं
कुशल-अकुशल कर्म याः वनी । तर थपि स्वंगुलि याइगु कर्म
मध्ये मनं याइगु कर्म हे प्रधान खः धका अनेक उदाहरण सहित
स्पष्ट याना तःगु दु । अथे हे नाम व रूप अर्थात् चित्तया प्यंगू
भाग— वेदना, संज्ञा, संस्कार, विज्ञानया व्याख्या साधकतय्सं
थुइकथं व्यक्त याना तःगु दु ।

न्यान्हुगु दिने न्हिच्छियंकं छ्योन्निसे पालि तक्क

(२)

चाहिलेगु व चाय्केगु ज्या जुइ । समय-समय भिन्न-भिन्न कारणं
भिन्न-भिन्न अङ्गय् भिन्न भिन्न प्रकारया संवेदना जुया च्वनी ।
उकियात केवल सीका च्वनेगु । भोक्ताभाव मद्यकेगु कुतः
षाय्गु । उकिया थासे साच्छिभाव, द्रष्टाभाव, तटस्थभाव,
निसङ्गभाव, निर्लिप्तभाव, समताभाव, उपेक्षाभावं पुष्ट याय्गु
कुतः याय्गु । थःगु स्वभावकथं गथे जुया च्वन, गथे चाइ च्वन
अथे हे अनुभव याना च्वनेगु । यथाकृत मखु, यथा कल्पित
मखु, यथा वाञ्छित मखु- 'यथाभूत' गथे खः अथे स्वभावकथं
जुया च्वंगुयात चाय्का च्वने । तटस्थभाव, साच्छिभाव पुष्ट
याना स्वइ च्वने । भोक्ताभाव तोःता साच्छिभावं दर्शन थाय्
फत कि 'सत्य' 'आर्य-सत्य' बने जुइ ।

न्यान्हुगु दिया धर्म-चर्चाय् प्रतीत्य-समुत्पादया व्याख्या
अनुलोम-प्रतिलोम कथं साधकतय्गु अनुभूति घटित घटनाकथं
व्याख्या याना तःगु प्रशंसनीय जू । लिसें प्यंगू प्रकारया
आसक्ति- तृष्णाया प्रति आसक्ति, 'जि', 'जिगु' या प्रति
आसक्ति, कर्म काण्डया प्रति आसक्ति, कीगु संस्कार, दृष्टिकोण,
मान्यता, परम्परा, सम्प्रदाय, वेशभूषा, वनावटया प्रह्वि
आसक्ति । थपिं प्यंगू प्रकारया आसक्तिया प्रति कीपिं गुकथं
प्यपुना च्वनीगु घइगु खँ विविध रोचक घटे जूगु घटना व
उदाहरणत बिया साधकतय्गु अनुभूती थपिं आसक्ति घटित
जुइगु खँ व्यक्त याना तःगु सान्हे बांला जू । थपिं हे आसक्ति
फीत व्याकुल याइगु, व्यथित याइगु, तृष्णां विन्हल याना

(ल)

उषादानया कारण जू वनीगु जुया च्वन । अले थ्व भव-चक्र, लोक-चक्र, दुःख चक्र स्वभावत न्ह्याइगु जुया च्वन ।

संवेदना छगू अज्यागु थाय् खः, अज्यागु बिन्दू खः, छगू अज्यागु जक्शन खः गनं निपु लँपु न्ह्याः वनी— 'दुःख समुदयगामिनी प्रतिपदा' व 'दुःख निरोधगामिनी प्रतिपदा ।' संवेदनायात भोक्ताभावं स्वल धाःसा 'दुःख बढे जुइगु लँपुई लाः वनी', बहे संवेदनायात साच्छिभावं, निर्लिप्तभावं स्वय् फत धाःसा 'दुःख निरोध जुइगु मार्गय् लाः वनी' । उकिं साधकतय्त संवेदना जूगु चाय्का च्वनेबले साच्छिभावं स्वय्माःगु, समताभावं स्वय् माःगुली बार-बार जोड बिया च्वने माःगु आवश्यक जुया च्वन ।

संवेदना जुइबले न्ह्याबलें छथाय् छगू हे प्रकारया संवेदना जुया च्वनी मखु । गबलें गज्यागु जुइ, गबलें गज्यागु जुइ । हाकनं छगू थासय् जुया च्वंगु संवेदनायात बांलाक चाय्के फत धाःसां उकिया दुने उत्पत्ति-विनाशया क्रम न्ह्याना च्वंगु चाइ वइ । अर्थात् उगु संवेदना क्षण-क्षण पति हिला वना च्वंगु, फुना वना च्वंगु थःगु अनुभूति चाइ, गुगु 'अनित्य' खः । थुकथं अनित्य स्वभाव-धर्म छसिकथं स्पष्ट जुजुं वइ गुगु थ्व विषयना-ध्यानया लक्ष खः ।

खुन्हुगु दिने न्हिच्छयंकं गथे छ्चोन्निसें पालितक क्रमकथं चाय्का क्वहाँ वनेगु खः, अथे हे पालिनिसें छ्चोनेतक

(व)

क्रमकथं यहाँ वयुगु, चायुकेगु । थथे छसिनिसें न्ह्याः वना चायुकावं च्वनेवले गनं योगु अनुभव जुइ, गनं मयोगु, स्यागु, ऊयातुगु अनुभव जुइ । 'योगु अनुभव जूसां', 'मयोगु अनुभव जूसां' उगु अनुभूति निरन्तर रूपं थःगु स्वभाव कथं हिलावना च्वनी । फुना वना च्वनी । 'उत्पन्न जुइ, विनाश जुइ', 'उत्पन्न जुइ, विनाश जुइ' । गुलि गुलि संवेदना स्वयुगु अभ्यास पुष्ट जुजुं वनी— थ्व उत्पन्न विनाशया क्रम अति शिघ्रगति जूगु थःगु अनुभूतिया आधारे चाइ वइ । थ्व अनित्य स्वभावया लक्षण खः ।

साधकं अनुभव याइगु मनया उगु प्यंगू भाग-विज्ञान, संज्ञा, वेदना, संस्कार । विज्ञानं सीकेगु ज्या याइ, संज्ञां—म्हसी-केगु ज्या याइ वेदनां-संवेदनशील जुइगु ज्या याइ, संस्कारं-प्रतिक्रिया यायुगु ज्या याइ । प्रतिक्रियाया लिसें फल वइ, कर्म बने जुइ, प्रतिक्रिया याइ, फल वइ, हानं कर्म बने जुइ । थुकथं संस्कारं कर्म बीज वने जुयावं च्वनी, फल सयावं च्वनी । तर सिद्धान्तकथं माने याय् मात्रं चित्त निर्मल जुइ मखु । थःगु अनुभूतिया आधारे थ्व उत्पत्ति-विनाशया क्रमयात थुइके फुसा, अले उगु अनुभव जुया च्वंगु क्षणयात तटस्थभावं स्वय् फुसा घात्थेंयागु प्रज्ञा पिज्वइ । अले 'सब्वे सहकारा अनिच्चाति यदा-पञ्चाय पस्सति' धइगु धापू पूवनी ।

प्यंगू प्रकारया धातुं (महाभूतं) कीगु शरीरनाप प्रत्यक्ष

(स)

सम्बन्ध तद् । साधना याय्बले ऊयातुगुनिसे कया याउँगुतकया
सम्पूर्ण अनुभूति पृथ्वी-धातुया क्षेत्र जुइ । स्थिरतानिसे कया
तःसकं तःसकं हलन-चलन जुइगु फुक वायु-धातुया क्षेत्र जुइ ।
स्वाउँली तःसकं स्वाउँगु व क्वागुली तःसकं क्वाःगु अनुभूति
अग्नि-धातुया क्षेत्र जुइ । धिचिनीगु, पाय्चीनीगु, संयुक्त जुइगु,
संश्लिष्ट जुइगु, संगठित जुइगु निसे कया लः जुया बाः वनीगु
स्वभाव व अनुभूति जल-धातुया क्षेत्र जुइ ।

कीगु साधनाय् गुलि नं अनुभूति पिज्वइ- अपि प्यंञ्ज
धातुया स्वभाव पिज्वइगु खः । गबलें पृथ्वी-धातुया प्रधानता
पिज्वसा गबलें जल-धातुया । गबलें अग्नि-धातुया प्रधानता
पिज्वसा गबलें वायु-धातुया । छगू धातु प्रधान जुया पिज्वइ-
बले मेगु स्वंगू नं दइ च्वनी । तर सुषुप्त जुया च्वनी ।

Dhamma.Digital

शरीरया धाः न्हाके यंकेत निगू प्रकारया भौतिक
आहार माः । छगू नसा-त्वंसाया आहार, मेगु ऋतु-मौसम व
वातावरणया आहार । अथे हे चित्तया धाः न्हाके यंकेत
चेतसिक आहार माः । थुगु क्षणय् क्रोधया पुसा तद् च्वंसा
तुरन्त अग्नि प्रधान परमाणु उत्पन्न जुइ । म्ह छम्ह क्वाला
वइ, पोले जुइ । भयया पुसा तद् च्वंसा वायु प्रधान परमाणु
उत्पन्न जुइ । थुगु हे प्रकारं इर्ष्या, वासना आदिया गुगु क्षणय्
गज्वागु पुसा तल अज्यागु हे परमाणु बने जुइ । मेगु छगू
चेतसिक आहार खः, न्हापा तइतःगु कर्म-संस्कार । न्हापा

बज्यागु कर्म-संस्कारया पुसा तइतःगु खः, भाः फल बइबले ठीक
 बज्यागु हे कथं संवेदनाया रूपय् प्रकट जुइ । थपि फुक्क स्थिति
 अनुभव जुइबले भोक्ताभाव तोःता साच्छिभावं, तटस्थभावं
 स्वइ यंकल घाःसा उगु स्थिति 'उत्पन्न जुइ, नष्ट जुइ', 'उत्पन्न
 जुइ, नष्ट जुइ' शरीरया थ्व स्वभाव-धर्मं, चित्तया थ्व स्वभाव-
 धर्मं थःगु अनुभूतिया आधारे स्पष्ट जुजुं बइ ।

विपश्यना-ध्यानया ज्या पूर्वकेत न्यागू नीवरण धर्म-
 कामच्छन्द, व्यापाद, यिनमिद, उद्वच्च-कुक्कुच्च, विचिकिच्छा अर्थात्
 शय, द्वेष, अलिङ्गपन, मानसिक, चञ्चलता व पश्चात्ताप,
 शङ्का-थुकीं बचे जुइ फय्केमाः । ध्यान यांना च्वनेबले थपि
 न्यामूली मध्ये छगू मखु छगूलि ज्या याके बिइ मखु । बाधया
 रूपय् दैं बइ च्वनी । ध्यान यायां सुखद् अनुभूतिया आशा यांना
 च्वनी । उकी आसक्त जुया च्वनी । दुःखद अनुभूती द्वेषभाव
 पिज्वइ च्वनी । ध्यान यांना च्वच्चं गबलें अलिछ चाइपुसे बइ ।
 गबलें मन प्यहाँ प्यहाँ जक बना हैरान जुइ । ईले ज्या याय्
 मफुगुलि पश्चात्ताप जुइ । गबलें अनेक प्रकारया शङ्का-सन्देह
 ज्या दीकेत स्वइ । थथे जुल कि थपि न्यामू नीवरण रूपी
 शत्रुत बल घका होश तइ च्वनेमाः । अलेजक ज्या न्याका यंके
 फइ ।

थुगु प्रवचने कृशा गीतमीया पुत्र-वियोगया दुःखद्
 कहानी, पटाचारायां स्वजन-वियोगया हृदय-स्पर्शी मार्मिक

(३)

घटना, अगुलिमालया राक्षसी स्वभाव, अम्बपालिया वेश्या-वृत्ति
आदिया विषये संक्षिप्तं उल्लेख याना इपि सकल्ये गुकथं
विपश्यना-ध्यानं जीवन मुक्त जुल धइगु खं ध्वाथुइक कनातःगु
दु । नापं अबलेया धन कुबेर अनाथपिण्डिक महाजन, माता
विशाखा गुकथं भगवान बुद्धया सम्पर्के बल, अले खोताबन्न
अवस्था प्राप्त याना लोक-कल्याणे लगे जुल धइगु खं व्यक्त
याना तःगु बांला जू ।

न्देहूगु दि थपनिबले मन गावक हे शास्त जुइ धुंकइ,
संवेदनशील जुइ धुंकइ । सूक्ष्म संवेदनायात अनुभव याय्गु
समता पिज्वय् धुंकइ । स्थूल संवेदना सूक्ष्म जुजुं वनी,
विघटन जुजुं वनी । सघनता नष्ट जुइ । अले तःसकं सूक्ष्मगु
तरङ्ग थे चले जुइ । प्रवाह चले जुइ । शरीर हलुका जू थे
चवनी । साधकयात अज्यागु अवस्था साप यइ । ध्व हे
अवस्थाय दिना चवने मास्ति वइ । 'जि प्राप्त याय् माःगु
अवस्था प्राप्त याय् धुन' धइगु मने वइ । थुकी राग उत्पन्न जुइ
यो । प्यपुनेगु स्वभाव उत्पन्न जुइ यो । थथे जुल कि खतरा
उत्पन्न जुइ ।

हाकनं स्थूल संवेदना उत्पन्न जुइ । ऊयातुगु, स्याःगु,
ईसुगु, मयोगु संवेदना उत्पन्न जुइ । गनं गनं मचागु थाय् नं
दइ । थथे जुल कि द्वेषयागु भाव उत्पन्न जुइ यो । निराशयागु
भाव पिज्वय् यो ।

(इ)

थ्व न्यागू इन्द्रिय द्वारे सुखद् अनुभूति जुइबले लय-
ताय्गु, दुःखद् अनुभूति जुइबले दिक्क चाय्गु— थ्व खेल ला
न्याबले म्हिता च्वनागु दु । आः विपश्यना याना नं थथे याः
वन कि ले द्वंगु जुइ । विपश्यना ध्यानं छखे लाः वनी ।

थःगु अनुभूती विज्वइ च्वंगु संवेदनाया सही स्वभाव
खंकेगु । अनुभूतिया सही स्वभाव थ्व हे खः कि 'उत्पाद जुइ,
व्यय जुइ', 'उत्पन्न जुइ, विनाश जुइ' । थुकियात साच्छिभावं
स्वय्गु, उपेक्षाभावं स्वय्गु ।

मेगु छगू अवस्था नं वइगु दु । व खः, असुख-अदुःख
वेदनाया अवस्था । यक्वं यक्व दुग्यगु संस्कारत मिकाय् धुंका
साधक अज्यागु अवस्थाय् थ्यंकः वनी गन वइत स्तब्धता,
शान्ति, प्रश्नधीया अनुभूति जुइ । थ्व अवस्थाय् नं साधक
'आः ला अन्तिम अवस्था प्राप्त जुल' धका तःकयं वने यो ।
'गबले तक इन्द्रिय जगतया अनुभूति जुया च्वनी, अबले तक
नित्य, शाश्वत, ध्रुवया अवस्था मखुनी' धका सीका धन नं
समता दयेका च्वनेमाः ।

साधना याय्बले न्यागू नीवरण अर्थात् ध्यान याय्बले
बाधा बिइपि शत्रुत दुथे साथ बिइपि न्याम्ह मित्रपि नं दु ।
इपि खः— सद्भा, वीरिय, सति, समाधि व पञ्जा ।

छुं भिगु ज्या याय्त, भिम्ह मनूया संगत याय्त, भिम्हु

लैपुई वनेत, भिपिं श्रमण, ब्राह्मण, सन्त, महन्त, देवी-देवता, ब्रह्मा आदिया शरण वनेत न्हापां श्रद्धा माः, भक्ति माः । तर श्रद्धा विवेक सहितगु श्रद्धा जुइमाः । भक्ति विवेकयुक्त भक्ति जुइमाः । इपिं श्रमण, ब्राह्मण, सन्त, महन्त, ब्रह्मा धाःपिनिगु गुणया अनुगमन याय् फत, कीगु जीवने छ्चले फत धाःसा घात्थे कीगु श्रद्धा विवेक सहितगु श्रद्धा जुइ, भक्ति विवेकयुक्तगु भक्ति जुइ । थुकिं कील भि याइ, कल्याण याइ । तर अन्ध श्रद्धा व अन्धभक्ति याना कीगु कल्याण याके मविइगु खँ थुगु प्रवचने यथार्थ घटनायात उल्लेख याना व्यक्त याना तःगु दु ।

श्रद्धाया लिसँ ध्यानया लागि वीर्य, उत्साह, परिश्रम अति हे आवश्यक जू । राग, द्वेष, मोहं प्यहाँ वय्त परिश्रम बिना, उत्साह मयाय्कं, वीर्य मदय्कं सम्भव म्दु । तर धन नं विवेक नापं दयेमाः ।

स्वम्हम मित्र खः 'सति', स्मृति । थुगु ईले थःगु अनुभूति छु सत्य पिज्वइ च्वन उकिया प्रति होश तइ च्वनेगु ।

प्यम्हम मित्र खः, 'समाधि' । समाधि सम्यक् जुइमाः मिथ्या समाधि अथवा गुसुं कल्पनाय् डुबे जुया च्वनेगु म्दु । थःत जुया च्वंगु अनुभूति गुगु सत्य पिज्वइ च्वन उकी राग विमकासें, द्वेष विमकासे, कल्पनाय् तः म्दुमंसें प्रतिक्षण सतर्क,

प्रतिक्षण सचेत, प्रतिक्षण जागरूक जुया च्वनेगु, लगातार होश सइ च्वनेगु ।

न्याम्हम मित्र खः, 'पञ्जा' प्रज्ञा । थन श्रुतमयी प्रज्ञा व चिन्तनमयी प्रज्ञा स्वयां मुख्य माःगु भावनामयी प्रज्ञा खः । थ्व प्रज्ञा हे घात्थेंयाम्ह मित्र खः । थःके दुने, थःगु अनुभूति गुगु भावित जुइ, व 'भावनामयी प्रज्ञा' जुइ । प्रत्येक अवस्थाय् प्रत्येक अनुभूति अन्तरमुखी जुया समता दयेका च्वनेगु, सन्तुलन दयेका च्वनेगु, उपेक्षाभाव पिज्वेका च्वनेगु 'भावनामयी प्रज्ञा' यात पुष्ट याना च्वनेगु जुइ ।

थुकथं थपि न्याम्ह मित्रपि नापं तया ज्या याना यंकल धाःसा नीवरण रूपी शत्रुतसें बाधा बिइगु मौका दइमखु । थःगु ज्या पुष्ट यायां यंके फइ ।

च्यान्हगु दिने साधकं सूक्ष्म संवेदनाया अनुभव याइ । धारा-प्रवाहया महशुस जुइ । सम्पूर्ण शरीर तरङ्ग-तरङ्ग जाइ च्वंगु अनुभूति जुइ ।

मनया स्वभाव खः चञ्चल जुइगु, अशान्त जुइगु, कल्पनाय् तःकयनेगु, चिन्ताय् डुबे जुइगु, मोहं विमुढित जुया राग व द्वेषय् लाल कया च्वनेगु । गुकें क्षण-प्रतिक्षण कर्म-संस्कार बने जुइगु ज्या जुइ, अले सम्बद्धनया क्रम न्हाइ । बढे जुजुं अनन्त जू वनी ।

मेखे गथे शरीरयात आहार मबील कि शरीर निर्बल जुजु वनी, क्षीण जुजु वनी, अन्ते मृत्युतकं जुइगु खः । अथे हे चित्तयात राग-द्वेष रूपी आहार मबिल अथवा क्षण क्षणपति पिज्बइ च्वंगु अनुभूतियात समताय च्वना साच्छिभावं स्वइ च्वन, न्हागु प्रकारया संवेदना जूसां केवल सीका उकी निलिप्त भाव पिज्वेका च्वन, उपेक्षाभावं स्वइ च्वन, 'उत्पाद-व्यय' यात खंका च्वन, अनित्य स्वभावयात चायेका च्वन घासा तत् क्षणय् न्हुगु संस्कार बने जुइगु ज्या ऊवो दिइ । सम्बद्धेन जुइगु ज्या दित कि न्हापा गुगु सञ्चय याना तइतःगु संस्कार दु उकिया उत्खनन् जुइगु शुरू जुइ, छबो छबो यायां ब्वला वनी । एव खं साधनाय् पुष्ट जूम्ह साधकयात स्वयं बःगु अनुभूतिया आधारे बोध जुइ ।

शुकी भगवान बुद्ध सोम्यता व मैत्री चिञ्चमान-दमन च भारद्वाज ब्राह्मणयात बोध याना बिज्यागु खंया लिसें (१) खिउं थासं खिउं थाय् वनीपि, (२) तुयुथासं खिउं थाय् वनीपि, (३) खिउंथासं तुयु थाय् वनीपि, (४) तुयुथासं तुयुथाय् वनीपि— थपि प्यंगू प्रकारयापि मनूत दुगु खं न्हाथना साधकतय्गु नुगलय् दुने ध्यंक दुहाँ वनीगु कथं व्यक्त याना तःगु दु ।

नुहूगु दिने सम्पूर्ण शरीरया सूक्ष्मातिसूक्ष्म अनुभूतिब-
द्धेन बाधेगु । शरीरया तरङ्गित स्वभावया अनुभव यावगु ।

(अ)

क्षण प्रतिक्षण 'उत्पाद-व्यय', 'उत्पाद-व्यय' जुया च्वंगु घटनायात चाय्केगु । अरु न्हाः वना केवल 'व्यय' 'व्यय' जक जुया च्वंगु 'अङ्गमाण'यात सिद्धान्तया आधारे जक मखु प्रत्यक्ष स्वः अनु-भूती साक्षात्कार याय्गु जू वनी ।

'शब्द सत्य' 'अनुमान-सत्य' स्वयां ग्यसु लाःगु 'प्रत्यक्ष-सत्य' थःगु शरीरे अनुसन्धान याना अनुभूति पिज्वय्केया लागि निरन्तर अभ्यास यानावं च्वनेमाः । अनुसन्धान कथं अभ्यास याना यंकेबले क्रोध, भय, वासना, इर्ष्या, मात्सर्य आदि न्हाग्गु हे विकार पिज्वसा व्याकुल जुया च्वनी । रागात्मक विकार पिज्वसां द्वेषात्मक विकार पिज्वसां अन्तर्मुखी जुया सत्यया अनुसन्धान याना यंकल धाःसा चाइवइ कि व्याकुलतां जाइ च्वंगु, अशान्त जुया च्वंगु, विचैन जुया च्वंगु ।

कीत अशान्त याइगु, व्याकुल याइगु, विचैन याइगु, हैरान याइगुया कारण कीसं पिनेया व्यक्ति, घटना, स्थिति, परिस्थिति, वातावरणयात लक्ष याना च्वनी । अथे हे सुख-शान्तिया कारण नं पिने हे माला च्वनी । तर साधकं खूब ध्यान बिया अन्तर्मुखी जुया स्वल धाःसा च्वनी कि थपि फुक सुख-दुःखया मूल कारण थःके दुने हे दु ।

विषयना साधनया अभ्यासं कीके क्रोध, इर्ष्या, भय, वासना आदि गुगु विकार पिज्वइगु खः उकी ताउतक, तःन्दुतक

(आ)

प्रतिक्रिया याना च्वनेगु बानीयात सास स्वयगु व संवेदना स्वयगु आदतं ब्रेक लगे याना बिइ । उकियागु शक्ति क्षीण याना बिइगु ज्या याइ । थुकथं थः स्वयं विस्तार-विस्तारं सुधार पाखे न्हाः वनी । अले पिनेया व्यक्ति, घटना, स्थिति-यात सुधार याय्गुली गुहाली याइ । 'जि', 'जिगु' लिसें गुगु आसक्ति तइ च्वनीगु खः, थःथःगु स्वार्थया लागि गुगु स्वप्न दय्का च्वनीगु खः उकियागु रहस्य खोले जुइ । सत्य न्हाःने वइ, यथार्थता स्पष्ट जुजुं वइ ।

भव-सागरं तरे जुइत दश पारमिता धर्म पूर्ण याय्माः । दान पारमी न्हापांयागु पारमिता धर्म खः । फिन्हु यंक शिबिरे च्वना अहंभाव नाय्कुं नाय्कुं, आत्मभाव गले यायां, 'जि', 'जिगु' या आसक्तियात क्षीण यायां वनीबले भक्ति भक्ति जूसां चित्त विकारं रहित जुइ, क्लेश विहीन जुइ, छुं भक्ति जूसां निर्मल व शान्त जुइ । लोक-कल्याणया लागि मैत्रीया भाव पिज्वइ, करुणया भाव पिज्वइ । नां, यश, कीर्ति व सह-लियतयागु आशा व इच्छा मयासे गुगु दान बिइ व दान पारमी बने जुइ । दश पारमिताया न्हापांगु त्वाथलय् न्हापांगु पलाः तःगु जुइ ।

निगुगु पारमी-शील पारमी । शिबिरे च्वनीपि प्रत्येक साधकं पञ्चशील, अष्टशील अनिवार्य रूपं परिशुद्ध जुइक पाले याय्माः । परिशुद्ध शील पाले याय्गु परिस्थिति सिर्जना

याय्या लागि धर्मया कारावास्य कुना तल । गुन्ह्यंकं आर्य-
मौन व्रत पाले याका तल । हाकनं शिविरया थज्यागु व्यस्तगु
समय-सारिणी व कडागु नियम गुकें याना शील पाले यायेत
सरल जूवन । परिशुद्ध शील ध्व साधनाया जप खः । अतः
शील पारमी शिविरे छुं भति जूसां पूवनी ।

स्वंगुगु पारमी— 'नेक्खम्म पारमी' निष्क्रमण पारमी ।
साधारण अर्थ कथं गृहत्याग याय्यु 'निष्क्रमण' अर्थात्, छै
प्यहाँ वनेगु खः । गृहस्थ जूगुलि न्हाबलेंया लागि छेँ-बुँ
तोःते मफुसां फिन्हुया लागि जूसां गृहत्याग याय्यु माःगु जुया
च्चन । सँ मखासां, पीतवस्त्र मफुसां फिन्हुयक भिक्षु-भिक्षुणी-
यागु थें जीवन हनेमाः । भिक्षाय् छु प्राप्त जुइ व हे नय्यु ।
गन थाय् विइ अन सन्तोष जुया च्वनेगु । थुके अहंकार
नाय्केगुली, अनात्मभाव पुष्ट याय्युली ध्व पारमी छुं भति
गुहाली याइ ।

Dhamma.Digital

प्यंगुगु प्रज्ञाया पारमी । शिविरं पिने च्वनानं प्रज्ञा
बढे याय्यु फु । तर अधिकांश श्रुतमयी व चिन्तनमयी प्रज्ञा
जूवनी । थुके भावनामयी प्रज्ञा प्राप्त याय्यु प्रेरणा बिइ । तर
मुख्य माःगु ला भावनामयी प्रज्ञा खः गुगु शिविरे च्वना साधकं
क्षण क्षण पति उत्पन्न-विनाश जुइगु स्वभाव-धर्मयात थःगु
अनुभूति पिज्वेका अनित्य खंका च्वनी ।

न्यागुगु वीर्य-पारमी । साधकं शिविरे मेहनत व परि-

अन याना विकार लिकायुगु ज्या माना च्वनी । चित्त निर्मल
मायुगु कुतः याता च्वनी । थुके कीर्य-पारमी पूवकेत गुहाली
याइ ।

खुगुगु क्षान्तिया पारमी । शिविरे बइम्ह समरुदारम्ह
आपकं तःसकं होश तइ च्वनी । मेपिसं बाघा बिया च्वसां
सइ याना च्वनी, सहिष्णुता दशेका च्वनी । बुकि क्षान्ति-
पादमी पूर्ण मायुगुली गुहाली बाइ ।

म्हेगुगु सत्य-पारमी । न्यागु शील वा च्यागु शील पाले
यायबले नं सत्यया खँ वः । तर कल्पनाया आघार मन्नासे
थःगु अनुभूति पिज्वगु सत्यया गुहालि कया न्हाः वन घा.सा
सत्यया पारमी पुष्ट जुजुं वनी ।

च्यागुगु अधिष्ठान-पारमी । अधिष्ठानया अर्थ सः,
दृढ निश्चय । न्यागु वा च्यागु शील पाले यायुगुली दृढ निश्चय
याइ । शिविरे गुलि नं नियम, उप-नियम, अनुशासन दु उकि-
यात क्वातुक पाले याइ । साधनाया स्त्रंगू बैठकम् अधिष्ठान
याना फेतुइ । पूवका जक दनी ।

गुंगुगु पारमी मैत्रीया पारमी विषयना ध्यान शिविरे
गुन्हूतक ध्यान यायां चित्तयात कोमल याइ, शान्त याइ ।
क्लेश रूपी खिति लिकाकां चित्त यच्चुकी । अले फिहू दुखुन्हु
मंगल-मैत्रीया अम्यास याकिइ ।

(३)

सम्पूर्ण शरीरे धारा-प्रवाहया अनुभूति याना निर्लिप्त भावं स्वइ च्वनीबले थःत हित-सुख, मंगलया अनुभव जूथे 'फुक प्राणीपिन्त हित-सुख-मंगलया कामना याइ । थुकि मैत्रीया पारमी बढे याय्गुली गुहाली याइ ।

फिगूगु पारमी उपेक्षाया पारमी । शुरू-शुरूई साधकं स्थूल, घनिभूत संवेदनाया अनुभव याइ । उकी उपेक्षाभाव दयेका च्वनी । विस्तार विस्तारं न्ह्याः ववं सूक्ष्म संवेदना अनुभव जुइ, प्रवाह चले जुया च्वंगु चाइ वइ, पुलकरोमाञ्चं जुइ- थ्व फुक स्थिति आसक्ति भाव पिमज्वेकुसे 'अनित्य' धका चाय्का च्वनी ।

थुकथं 'विपश्यना ध्यान शिविरे' च्वना छुं भति जूतां फिगू पारमिता धर्म पूर्वकेगु अवसर सच्चा साधकयात प्राप्त जुइ ।

फिन्हुगु दिने सुथे मैत्री भावनाया विधि स्यना बिइ ।

बहनिया प्रवचने शिविरे च्वना गुन्हु यंक यानागु ज्याया सारांश अनेक घटना विवेचना सहित व्यक्त याना तःगु दु । लिसें धर्मय् निगू गुण सापय् दुर्लभ । छगू बदलाय् घन, यश, कीर्ति आदिया आशा मकायगु, मेगु कृतज्ञताया भाव पिज्वेकेगु ।

ध्यान शिविरया अन्ते शिविरे सयेकागु विद्या न्हिथं

(ऊ)

जीवने शील-सदाचारया लिसें साधनाया अभ्यास अनिवार्यं जू । अभ्यास बिना भव सागरं तरे जुइ फइ मखु । सुथे एक घण्टा, सन्ध्या ईले एक घण्टा निश्चित थासे निश्चित सयये तोमफिक ध्यान याय् फयेकेमाः । एक घण्टाया ध्यानं लिपा पाँच-दश मिनेटया मैत्री-भावना याय्माः । सप्ताहया छको सामूहिक ध्यानया आवश्यक जू । अले दच्छि छको किन्हुया स्वयं शिविर अथवा शिविर स्थले वया शिविर काय् माःगु अति आवश्यक जू । थुकिया अतिरिक्त बहनि छनेबले पाँच मिनेट सास स्वय्गु अथवा संवेदना स्वया 'अनित्य' लुमंकेगु । अथे हे सुथे छनेबले पाँच मिनेट सास अथवा संवेदना स्वय्गु । थ्व थ्व पाँच-पाँच मिनेटया ज्या जीवने साप हे उपयोगी जुइ । जीवने थःगु ज्याखँ याना ल्यंदुगु फुसंतया समये सित्तिकं मछ्वसे अन्तर्मुखी जुइगु अभ्यासे लगे याय्गु । तर धर्मया प्रदर्शन याना मजुइगु । थुके बचे जुइ फय्के माः ।

उपर्युक्त खँ किन्हुया 'विपश्चना-ध्यान शिविर'या आधार कया च्वइगु खः । विशेष याना थुकी साधकया अनुभूति पिज्वइगु खँ सरल भाषां फुक सम्प्रदायया व्यक्तिपिसं अःपुइक थुइका काइगु कथं कना तःगु दु सिद्धान्त तथा परम्परा कथं थुकी शब्द, शैली, भाव अभिव्यक्त याना तःगु पाय्छि मजुइ फु । तर साधकया अनुभूति पिज्वइगु सत्य सत्य हे जूवनी । जुइ फु, उगु सत्य प्रारम्भे स्थूल-सत्य, भासमान-सत्य, प्रज्ञापित-सत्य । परन्तु अनुभूति दुग्यंग्यं वन, सत्ययात सही कथं

(ए)

अनुसन्धान यायां वन घाःसा परमार्थ सत्य ध्वदुइगु आशा व
विश्वास काय् थाय् दु । भावनाय् भावित जुइगु प्रज्ञा बिना
अन्तिम लक्ष प्राप्त याय्गु सम्भव मदु । उकिं बिधिपूर्वक
अभ्यासया अत्यावश्यक जू ।

पूज्य गुरुजी श्री सत्य नारायण गोयन्का ज्यूया
'विषयना-ध्यान शिविरे' प्रत्येक दिया सन्ध्याईले बिइगु
प्रवचनयात वरिष्ठ सहायक आचार्य श्री रामसिंहजु संक्षेपी-
करणया रूपे अनुवाद याना तःदै न्ह्यो हे प्रकाशने वइच्चने
धुं कुगु "विषयना-साधकोंका मासिक प्रेरणापत्र" धइगु हिन्दि
पत्रिकां खुदै-न्हैदै न्ह्यो नेपाल भाषां अनुवाद याना तइतइगु
खः । उकिं थुकिया जानकारीया लागि प्रत्येक 'प्रवचन-प्रवाह'
या अनुवादया अन्ते फुट-नोटस्य उक्त पत्रिकाया वर्ष, अंक,
दिनाङ्क उल्लेख याना तइगु दु । अधिकांश 'प्रवचन-प्रवाह' या
अनुवाद अबले याना तइगु जुया भाषा-शैली पाय्छि जुइक
अनुवाद मज्जु पाठक-वर्मपिन्त अनुभव जुइफु । ताःहाकगु
प्रवचनयात संक्षेपीकरण याना उकिसनं साधकया अनुभूति
पिज्वइगु गम्भीर ज्ञानया खँ कातुमतु काकक स्वथना तय्
धुं कुगुलि थुकियात भाव पिज्वेक भाय् हिलेत इतिमिति हे
कथे च्वं ।

लिपायांगु छु अङ्क बाहेक तःदै न्ह्यो पूवना च्वने
धुं कुगु, प्रकाशने ह्यगुली लिनुना च्वंनु धुगु 'प्रवचन-प्रवाह'

(१)

सफू प्रकाशने ह्येत दातापि चूलाका बिया दीगुली श्री हर्ष
बहादुर मानन्धर (चँसाँद) यात यक्वो घन्यवाद बिया च्वना ।

साधक स्व. श्री तेजरत्न तुलाधरया पूष्य-स्मृतिस
शुरूनिसें अन्ततक साधनाया खँ जाइ च्वंगु थुगु सफू बिकाय्गु-
ली श्रद्धा तइदीपि श्रीमती पूर्णशोभा तुलाधर व वय्कया
काय्पि- श्री मोतिरत्न तुलाधर, श्री राजेन्द्र तुलाधर, श्री
अनिल तुलाधर व म्ह्यार्यपि- श्रीमती तेज शोभा तुलाधर,
श्रीमती मोतिशोभा ताम्राकार, श्रीमती हीराशोभा कंसाकार,
सुश्री पन्ना शोभा तुलाधर, सुश्री कान्ति तुलाधर व सपरिवार-
पिन्त जिगु दु नुगया 'साधुवाद' दु । 'हाकनं हाकनं थज्यागु
धर्म-दान कार्ये म्ह्यज्याय् फयेमाः' धइगु शुभेच्छा नं व्यक्त
याना च्वना ।

प्रुफ स्वय् थें जाःगु थाकुगु ज्याया लागि जिगु अनुरोध-
यात स्वीकार याना अति व्यस्तगु समय बिया विज्यागु जक
मखु थुगु सफूयात लव्यक निगू शब्द च्वइ विज्यागुली श्रद्धेय
भिक्षु कुमार काश्यप महास्थविरजुयात श्रद्धापूर्वक भाभार
व्यक्त याना च्वना ।

ईले सफू सिधयेका अंगुली नेपाल प्रेसयात घन्यवाद ।

अन्तसः "प्रवचन-प्रवाह" अनुरूप 'समकालम्ह साधकं
अन्तमुंखी जुया सहीकथं अनुसन्धान याना थःगु अनुभूति

(बो)

पिज्वइगु सत्ययात मर्यायतः सीका, थुइका अनित्य बोधया।
प्रज्ञा-बक्षु प्राप्त याना निर्वाण लाभी जुइ फय्माः' घइगु,
कामना याना !

अस्तु

“निग्वाणस्स पञ्चयो होतु”

१२/५५६, क्षेत्रपाटी

काठमाडौं, नेपाल ।

माघ १, २०४६

ध्या-चाकु सन्धु

माघ कृष्ण तृतीया

फोन नं. २-२४६५२

२-२१३१७

— नानोसैयां



Dhamma.Digital

(जी)

विषय-सूची

विषय	पृष्ठ
लेखक परिचय	
प्रकाशकीय	
समर्पण	
निगू शब्द	
लुमन्ति	
भूमिका	
१) न्हापांगु दि	१
२) निन्हुगु दि	११
३) स्वन्हुगु दि	२१
४) प्यन्हुगु दि	३३
५) न्यान्हुगु दि	४५
६) खुन्हुगु दि	५८
७) न्ह्यन्हुगु दि	७०
८) च्यान्हुगु दि	८३
९) गुन्हुगु दि	९६
१०) फिन्हुगु दि	१०९
११) दीक्षान्त प्रवचन	१२०

Downloaded from <http://dhamma.digital>



प्रवचन-प्रवाह

न्हापांगु दिं

थउं कीगु ध्यानया न्हापांगु दिं पूवन । न्हापांगु दिं भतिचा थाकुगु दिं जुइ । थाकुइगुया छगू चिकिधंगु कारण शिविरया व्यवस्थानाप सम्बन्धित् जू । न्हु-न्हुपि साधकतयत् शिविरया व्यवस्थाय् यक्व हे मछिगु अनुभव जुया च्वनी । खालि थाय्-बाय्या कारणं जक थथे मछिगु अनुभव जुइगु मखु; शरीरनं थःगु छगू स्वभाव दय्के धुंकी, अले मन नं । थःगु स्वभावं पिने प्यहाँ वय्गु न शरीरयात यइ, न मनयात । शरीर व मन निगूली नं विद्रोह याय्गु शुरू याइ ।

मनय् अनेक शङ्का प्यहाँ वइ । छम्ह साधक छगू मेगु हे ध्यानया अभ्यासयाना च्वंम्ह जूसा वं विचाः याइ कि जिन छु याना च्वनागु ल्याः ? छुं मेगु हे धर्म-विरोधी ज्याला याना मच्चना ? आदि आदि . . . ।

प्रत्येक साधकं थ्व खँ बांलाक थुइके माः कि थ्व ध्यानय् गनं अन्धविश्वास वा कल्पनायात थाय् मदु । फुक हे बोधिया मार्गं खः, सत्यया मार्गं खः, ज्ञानया मार्गं खः । स्वयं थम्हं तपस्या याय्गु मार्गं खः । पुरुषार्थया मार्गं खः ।

थुगु ध्यान-मार्गयात स्पष्ट याना बीत व ध्यान-विधियात बांलाक थुइका बिइत प्रत्येक सन्ध्या इलय् धर्म-चर्चा जुइ । कीसं दकले न्हापां थ्व खँ थुइके कि थ्व ध्यानया लक्ष्य छु ? ध्यानया लक्ष्य ख:- चित्तयात बांलाक निर्मल याय्गु, शुद्ध याय्गु । थुकिया न्हापांगु पला: ख:- चित्त एकाग्र याय्गु । लक्ष्य पाखे न्ह्या: वनेत थ्व न्हापांगु त्वाथ ख: ।

थ्व ध्यान याना कीसं सुख व शान्तिपूर्वक जीवनय् म्वाय्गु कला सय्के ।

कीसं अनुभव याना च्वना कि कीगु जीवनय् गुलि त्वापु-ख्यापु दु, विचैन दु, अशान्ति दु, व्याकुलता दु । कीके फुवक साधन दुसां, सम्पत्ति दुसां कीपि दु:खी जुया च्वना । छुं मदुसां दु:खी जुइगु ला जू हे जुल । मनया थ्व रोग सार्वजनीन ख:, सार्वकालिक ख:, सार्वदेशिक ख: ।

कीसं मनया थ्व रोगया कारण सिइके फूसा थुकियात अवश्य मदय्का छ्वय् फइ । रोगया कारण मनया विकार (क्लेश) ख: । कीगु मन थपि विकारं मुक्त जूसा, शुद्ध जूसा, निर्मल जूसा कीपि दु:खं, अशान्ति, बिचैनीं स्वतः अलग जू वनी । चित्त निर्मल जुल कि सुयां प्रति ईर्ष्या वा द्वेष पिज्वइ मखु । निर्मल चित्त ममतां, करुणां, मुदितां, समताभावं बिलि-बिलि जाइ । कीगु मन न्ह्याबलें सन्तुलित जुया च्वनी । थ्व हे कल्याणया मार्ग ख: ।

थ्व लक्ष्यय् थ्यंक: वनेत कीसं सास स्वय्गु ज्या शुरू

याना । गुकथं कीगु सास वइ च्वन, वना च्वन । खालि थ्व हे स्वय्गु ज्या शुरू याना । थुकिया नाप छुं नां, मन्त्र वा रूप जोडय् मयाना । थ्व ध्यान गुगुं सम्प्रदाय वा मान्यता नाप सम्बन्ध मदु । कीसं थ्व ध्यानयात गुगुं नां, मन्त्र वा रूप नाप जोडय् याना बिल धाःसा उकिया सम्बन्धित् सम्प्रदायया बन्धनय् लाः वनी । अले थ्व अभ्यास फुकस्यांलागि ग्राह्य तथा स्वीकार याय् योग्य जुइ मखु । सार्वजनीन रोगयालागि सार्वजनीन वासःयागु हे आवश्यक जुइ । थुकिया लागि कीसं शुद्ध सासया ग्वाहालि कया ।

मेगु छगू तःधंगु कारण दु । कीगु सासया कीगु विकार नाप क्वातुगु सम्बन्ध दु । मनय् तं वल, भय वल, वासना वल कि कीगु सासया चाल बढय् जुइ । विकार मदया वन कि सासया चाल हाकनं स्वतः घटय् जुइ अले थःगु साधारण चालं चलय् जुइ । सास स्व-स्वं कीसं थःगु विकारयात खंक वनेफु । कीसं विकारयात स्वय्गु शुरू यात कि चित्त यचुकेगु ज्या शुरू जू वनी । विकार म्हसिकेया लागि सासया माध्यम सापय् महत्वपूर्ण जू । थुकिया नाप कीसं छुं नां, मन्त्र वा रूप जोडय् याना बिल धाःसा सास थःगु थासय् च्वंच्वनी अले मन उगु शब्दया स्वरय्, उकियात बार-बार उच्चारण याय्गुली वा उगु रूपया कल्पनाय् डुवय् जू वनी । मन एकाग्र ला जुइ, शान्ति नं दइ तर कीपि कीगु विकारय् तक थ्यंकः वने फइ मखु । कीसं कीगु विकारयात खंकेगु खःसा, मनय् दुने थ्यंक गन विकार मुना च्वंगु दु, संग्रहित जुया च्वंगु दु अनं थ्यंक

ध्वंकः बनेगु खःसा बिचय् छुं पंगल बय्के बी मज्यु । विकार-
नाय तप्यंक सम्पर्क दयेमाः । थुकिया लागि कीसं शुद्ध सासका
ग्वाहाली कया, गुके विकारयात तापाका छवय् बः फय्माः ।

मनू जन्म जुल कि मिलां कना पिनेया संसारयात हे
स्वैइ । न्हावलें बहिर्मुखी, बहिर्मुखी । गबलें अन्तर्मुखी जुया
बःत स्वैःगु हे मखु । थ्व फुकक शरीर प्रपञ्च गुकियात
'जि-जि', 'जिगु-जिगु' घया च्वना, थ्व फुकक मानसिक प्रपञ्च
गुकियात 'जि-जि', 'जिगु-जिगु' घइ च्वना- थुपि फुकक छु ?
बःगु शरीरया विषय्, मनया विषय् बौद्धिक स्तरय् बांलीक
बुझका काइ तर अनुभूतिया स्तरय् छुं बुझका काय् फइ मखु ।
अनुभूतिद्वारा थ्व नं मस्यु कि शरीर व चिसिया किने नं छुं
बैवस्था दु ।

सत्ये मालित प्याही बइम्ह साधकं छुं कल्पनायात
जय् बी मखु । सासया ग्वाहाली कयागु व थुकियालिसं छुं
कल्पनां जोड्य मयानागुया मुख्य कारण थ्व हे खः कि कीसं
सत्येयात सीका च्वंच्वना- 'जि सास दुकया च्वना, सास पि-
स्वैइ च्वना ।' खय्त ला थ्व छगू स्थूल सत्य खः, तर खः
सत्ये । गुगुं कल्पना मखु ।

कीसं कीगु शरीर व मववा खेल स्वय् । धांसिक
स्वय् । कीगु जनेक बाह्य अङ्ग- ल्हा, तुति, मिला बादि
कीगु इच्छा अनुसार ज्या काइ । तर शरीरया दुनय् च्वंगु मुनु
अङ्गत दु- स्वै, नुगःपू बादि- बुके कीगु जात्रायात विद्या

चवनी मखु । सदां प्रकृतिया नियम अनुसार ज्याः याना च्वञ्चवनी । थुपि बाहेक कीगु सम्पूर्ण शरीर गुगु चि-चिषंगु पद्ममाणु व जीवकोषं बनय् जुया च्वंगु खः, उकी छु नं छुं चाल चलय् हे जुया चवनी । सम्पूर्ण शरीर पिण्डय् छु नं छुं जीवरसायनिक प्रतिक्रिया, विद्युत-चुम्बकीय प्रतिक्रिया दिपा मदय्क जुया हे चवनी । थ्व सत्य अनुभवं थुया वइ ।

शरीरयागु विषये न्यना तइगु दु, शास्त्र ब्वना तइगु दु कि थ्व शरीर अनित्य खः, क्षणिक खः । मनया विषये नं न्यना तइगु दु कि थ्व चञ्चल खः, चपल खः । तर अनुभवया स्तरय् छुं खँ मस्यु । उके शरीर व मनप्रति तसकं आसक्ति वइ चवनी । थ्व आसक्ति खालि बौद्धिक स्तरय् सिइके मात्रं मदइ वनीगु मखु । उके कीसं थन सत्यया साक्षात्कारयात थपाय्सकं महत्व बिया च्वना । सत्ययात हे ईश्वर मानय् याना तल ।

Dhamma.Digital

सत्यया साक्षात्कार स्थूलं शुरू जुइ अले सूक्ष्म जुया ववं सूक्ष्मतर अले सूक्ष्मतरं सूक्ष्मतम जुजुं परम सत्यतक थ्यंकः वनी । परम सत्यया साक्षात्कार याय्गु खःसा, गुगु अवस्था इन्द्रियातीत खः, भवातीत खः, लोकातीत खः अनतक थ्यंकः बनेगु खःसा कीसं इन्द्रिय जगतया क्षेत्रय् स्वयं यात्रा याना अनुभूतिया क्षेत्रं पार तरे याय्माः ।

थउँ न्हिद्वियंकं अभ्यास यायां छगू खँ बांलाक स्पष्ट छुया बल । मनया चञ्चलताया विषय् यक्वो न्यना तइगु दु,

वचना तद्गु दु । आः अनुभव जुल कि मन छगू क्षण हे स्थिर
 जुया मच्चं । मनया चञ्चलताया लिसें छगू मेगु खँ स्पष्ट जुया
 बल कि थ्व भूतकालया लुमन्ती ब्वां वनी अथवा भविष्यया
 कल्पनाय् ब्वां वनी । छगू क्षण नं वर्तमानय् मच्चं । मनया
 थुगु प्रकारया गति थ्वइगु स्वभाव जुइ धुंकल । जीवनकाछि
 कीपि कि भूतकालया सुख वा दुःखया लुमन्ती अथवा भविष्य-
 या सुख वा दुःखया कल्पनाय् तंका च्वंच्वना । थुंकि याना
 असंतुष्ट, असंतुलित व हैरान जुया च्वंच्वना ।

वर्तमानय् म्वाय्गु ज्या ध्यानया अभ्यासं शुरू जुल ।
 मनयात स्यनेगु ज्या शुरूयात— “स्वः, सास वइच्चन, सास वना
 च्वन ।” थ्व थुगु क्षणया घटना खः; थ्व क्षणया सत्य खः ।
 मनयात स्यना बिल कि भूतकालया लुमन्ति व भविष्यया
 आकांक्षां अलग जुया वर्तमानय् च्वनेगु सय्की । वर्तमानय्
 च्वने सल कि अनेक रहस्यत न्होने वइ । गुलि-गुलि कीपि
 स्थूलं सूक्ष्मतापाखे न्ह्याः वनी, ज्ञातं अज्ञातयात नं सिइक वंगु
 ज्वी । थुगु कुतःलय् सासलं छगू माध्यमया ज्या याइ, छपूं
 तांःया ज्या याइ ।

मनया विषये छगू मेगु खँ न्होने वइ कि मन
 गबलें हे छगू खँय् दिना मच्चं । छको छगू खँ वःसा मेबले मेगु
 हे खँ । व नं अज्यागु खँत गुकिया परस्पर छुं सम्बन्ध मद्दु,
 छुं अर्थ-बर्थ मद्दु । खालि तःक्यना च्वन, च्वन । होश हे
 मद्दुला धइथे च्वं ।

थुकथं मनया छगू मेगु रहश्य स्पष्ट जुया वइ । गबले मन सुख-स्मृतियागु कल्पनाय् डुबय् जुया च्वनी अबले 'उगु स्मृति दइ हे च्वनेमाः, उगु स्थिति हाकनं प्राप्त जुइमाः' धका सापय् येका च्वनी । थथे हे दुःखद् कल्पना व दुःखद् स्थिति-यात न्हाबले मदय्केगु स्वइ च्वनी । थुपि राग, द्वेष व मोह (बेहोश) या स्थितित दया हे च्वनी । गनया शान्ति दइ ? जीवनय् गनया सुख दइ ? कीगु मनय् सम्पूर्ण विकारया जननी थपि स्वंगू अवस्था खः- राग, द्वेष व मोह ।

थ्व फुक अभ्यास कीगु चित्त निर्मल याय्गु अभ्यास खः । थुकी मध्ये न्हापांगु पलाः चित्तयात एकाग्र याय्गु खः । थ्व पलाः नं अप्पो व म्हो खिति मदय्केगु हे जुइमाः ।

गुकथं ? कीसं केवल सासयात स्वइ च्वनेबले, सिइका च्वंच्वनेबले कीगु सम्बन्ध भूतकालयागु खुमन्ति व भविष्ययागु कल्पनां अलग्ग जुया च्वनी । छगू प्रकारं राग व द्वेषं अलगं जुया च्वनी । गथे खः अथे हे सास स्वइ च्वनेबले गनं राग प्यहाँ वइ ? गनं द्वेष प्यहाँ वइ ? गुगु सास थःगु स्वभावं दुहाँ-पिहाँ जुया च्वन उकियात शान्तिपूर्वकं, दृढतापूर्वकं स्वइ च्वंच्वना । उगु क्षणय् कीके मोह नं दइ मखु । छायाधाःसा छुं कल्पनाय् तःकयना मच्चना । न्हिछियंकया अभ्यासय् छुं क्षण ला थज्यागु वहे वइ गबले कीसं खालि सासयात जक स्वइ च्वने । थपि क्षणत सापय् मूवंगु क्षणत खः । उगु क्षणय् चित्त निर्मल जुल ।

थुगु हे कथं मेगु छगू रहस्य नं खने दइ । कीके दुने
 संग्रहित जुया च्वंगु विकार-समूहनाप निर्मल चित्तया सम्पर्क
 जुल कि तसकं तःधंगु प्रतिक्रिया याइ । छगू प्रकारया गो-फ्य
 वः थें वइ, ज्वालामुखी थें तज्याइ । मन व शरीरया क्वातुगु
 सम्बन्ध दु । उकें ध्व प्रतिक्रिया शरीरय् प्रकट जुइ । गुम्हे-
 सियां तुति त्यानुया वइ, गुम्हेसियां जँ स्थाना वइ । गुम्हेसितं
 इकुसे च्वना वःसा गुम्हेसितं ग्या थें च्वना वइ । गुम्हेसितं
 बिस्युं वने मास्ति वःसा गुम्हेसितं न्ह्यो वइ । थथे फुक ग्य
 जूगु ? कीगु अभ्यास चित्तया थःगु स्वभाव हीकेगु कुतः खः ।
 ध्व प्रतिक्रिया थुगु कुतःया अःखः जुया च्वन । ध्व स्यागुया
 तःधंगु कारण मनया विपरीत प्रतिक्रिया खः गुगु शरीरय् प्रकट
 जुया च्वन । गुलि-गुलि कीपि कीगु अभ्यासय् पुष्ट जुजुं वने
 फइ, थपि प्रतिक्रियात कम जुयावं वनी । विस्तार-विस्तारं
 कीगु मनय् जम्मायाना तइगु गुगु विकार खः, व मदइ वनी ।
 उकियात सिलावं यंके, सफा यानावं च्वने । कीपि क्वातुगु
 ध्यानय् लगय् जुयावं च्वने फत धाःसा थपि प्रतिक्रियात हानिसें
 ल्येहे थना छ्वय् । चित्त स्वभाव कथं निर्मल जुइ । कीपि
 म्वाय् सइवइ । सुखं म्वाब्, शान्ति म्वाय् । कीसं दुनेनिसें
 शान्तिया अनुभव याय् । अले सु सु मनूतनाप कीगु सम्पर्क
 दइ, इमित नं शान्ति व सुख विइ ।

ध्व अभ्यासय् कीगु न्ह्योनय् गुगु थाकुगुपन वइगु खः,
 उकी होश तइ च्वने ।

किन्हुयंकं ध्व ध्यानया अभ्यास याय्बले मेगु छुं ध्यान

वा अभ्यास थुकियानाप जोडय् याय् मखु । थथे जोड्य यातकि
तःधंगु हानि जुइगु सम्भावना दु ।

नय्गुली संयम जुइगु नं तसकं आवश्यक जू । छको
भोजन याय्बले गुलि भोजन याय्गु बानि दु, अन व स्वयां
कम भोजन याय् । थथे यात धाःसा ध्यान याय् फइ । थुकथं
हे अलिख जुइगुलि बचय् जुइ । शरीरया त्यानुगु लाय्केत पांच
मिनेटया लागि गोतुला अभ्यास याय् ज्यू । तर न्ह्यो वय्के
बिइ मज्यू । की साधकतय् मेगु छगू समस्या दु । कीपि सापय्
सँसो । मौन ब्रत बिया तसां खँ लहाना चवनी । ध्यानया
सफलताया लागि मौन, पूर्ण मौन, आर्य-मौन जुइगु सान्है हे
आवश्यक जू ।

ध्यान याय्गु शुरू याय् न्ह्यो दकलय् न्हापां पञ्चशील
पालय् याय्गु ब्रत कया । थव छुं कर्मकाण्ड पूर्वकेया लागि
मखु । थव ब्रत कडा नक्सां पालय् याये माः । थव शील कीगु
ध्यानया नि खः, जग खः । कीसं शीलयात पुष्ट याय् माःगु
दु । दृढता एवं निष्ठापूर्वक शील पालन याय् फत धाःसा कीत
संम्यक् एकाग्रता अर्थात् सम्यक् समाधि प्राप्त याय्गु व प्रज्ञा
दय्केगुली ग्वाहाली जुइ । थुके चित्तय् विकार मदय्केगु ज्या
शुरू जुइ अले चित्त निर्मल जुया वइ ।

कल्याण मित्र,

स. ना. गो.



धम्मवाणी

“इदं पुरे चित्तमचारि चारिकं
येनिच्छकं यत्थकामं यथासुखं ।
तदज्जहं निग्गहेस्सामि योनिसो
हत्थिप्पमिन्नं विय अंकुसग्गहो ॥”

— (थेरगाथा-७७)

थ्व चित्त दकलय् न्हापां गन यइ, गन सुख थे च्वनी
अन स्वच्छन्दं चाहिला च्वनी; थउं वयात जि होश तथा थःगु
वशय् तय्; अथे हे गथे कि अंकुशधारी किसिमागनं हारांम्ह
किसीयात वशय् काइगु खः ।

[वर्ष ११, बुद्धवर्ष २५२५ - पौष पूणिमा (शक) दि. ९-१-१९८२ -
संक-७]

प्रवचन-प्रवाह

निन्दुगु दिं

कीगु ध्यानया निन्दुगु दिं पूवन । थाकुगु कथं स्वल
 घाःसा निन्दुगु दिं न्हापांगु दिं स्वया भतिचा ठीक, अय्सां
 थाकुगु ला द हे दनी । थुकिया नाप संघर्ष याय् फय्केमाः ।
 ध्यान सफल याय्या लागि निगू खँ बांलाक थुइके माः ।
 छगू थ्व खः कि गथे धइ हल, ठीक अथे हे ज्या याय्गु । थःगु
 पाखें छुं थपय् याय्गु नं मखु, छुं लिकाय्गु नं मखु । मेगु खँ
 तसकं धैर्यं तथा ज्या याय्— उताउलो जुया मखु, हथाय्चाया
 मखु, दिक्कचाया मखु । मनया स्वभाव सापय् चञ्चल जुल,
 मन प्यहाँ वन, उखें-थुखें जुल धका चाल कि थुकिया कारणं
 हथाय्चाय् मज्यू, निराश जुइ मज्यू । थ्व सत्ययात मुसुक
 न्हिला स्वीकार याय् । मन तुरुन्त लिहाँ वइ । मन लित
 हय्त बल लगय् याय् म्वाः । खालि सिइका च्वनेगु । थुगु
 क्षणया सत्ययात सिइका च्वनेगु । बस, थुलि हे पर्याप्त जू ।
 बार-बार ज्या यानावं च्वने । प्रमादी जुइ मज्यू ।

धैर्यं तथा ज्या यानावं च्वने फुसा लक्ष्यतक ध्यंकः हे
 वने फइ । थःगु लक्ष्यतक ध्यंकेया लागि थम्हं हे कुतः याय्माः,

परिश्रम याय्माः । यम्हं हे उद्योग याय्माः, वराक्रम
याय्माः ।

थउं कीसं मोटामोटी कथं थ्व खँ सिइके कि गुगु
सँपुइ कीपि बना च्वना- व लेंपु गज्यागु ? भगवान बुद्धया
जीवनकालया छगू घटना । छम्ह बुढीम्ह भजि भगवान
बुद्धयाथाय् वल । वं न्यन- “भगवान । जित धर्मया मार्ग
गज्यागु अःपूगु भाषां थुइका बिया बिज्याहुँ गुकियात जि
थुइका उकि जि न्हाः वने थफ्य्माः ।” भगवान बुद्ध उगु
समयया खँल्हा-बल्हाया भाषां थुइका बिया बिज्यात--

“संशयपापस्त अकरणं, कुसलस्त उप सम्पदा ।

सच्चित्त परियोदपनं, एतं बुद्धान सासनं ॥”

फुक प्रकारया पाप मयाय्गु, कुशल कर्मया सम्पादन याय्गु,
अःगु चित्त निर्मल याय्गु- थ्व फुक बुद्धपिनि शिक्षा खः ।

पापकर्म घइगु छु ? अले कुशल कर्म घइगु छु ? थःगु
बन्धनं वा शरीरं मेपि प्राणीपित्त हानि याय्गु हे पाप खः ।
गुगु कर्म याय्बले मेपिन्त सुख जुइ, शान्ति दइ, वयागु मंगल
जुइ, व हे पुण्य खः; व हे कुशल कर्म खः । गुगु कर्म मेपिन्त
हानि जुइगु खः उके बचे जुइ अले गुगु कर्म याय्बले मेपिन्त
लाभ जुइ व हे याय् । मेपिन्त भिं याइगु कर्म थःत नं भिं
याइ । मेपिन्त भिं याइगु कर्म थःत नं भिं याइ । थ्व प्रकृति-
या नियम खः, विश्वया विधान खः । गज्यागु पुसा पी,
गज्यागु फल सइ । प्रकृतिया थ्व नियमयात थुइका थुकिवा

अनुसार चलय् जुइगु हे धर्म खः ।

भगवान बुद्धं स्वंगुगू खँ चित्त निर्मल याय्गु विषये घइ बिज्यात्त । गुलि-गुलि चित्त निर्मल जुजुं वनी, स्वतः हे मभिगु कर्म याःवनी मखु । चित्त बुलुसे च्वन कि तिनि वचन व शरीरं मखुगु कर्म याइ । चित्त यचुसे च्वन कि अनन्त मैत्री, करुणा, मुदिता व उपेक्षा भावं जाइ । यचुगु चित्तम्ह व्यक्तिसुयात्त नं मभि याःवने फइ मखु । वं ला भि हे याइ ।

चित्तयात थुगु अवस्थाय् तक थ्यंकेया लागि धर्मया मार्गय् छपला-छपला पलाःतय्गु अभ्यास स्वयं थम्हं याय्माः । थ्व लेंपुयात भतिचा व्याख्या याना थुइके । अबलेया भाषां थ्व धर्म-मार्गयात, मंगल-मार्गयात, मुक्ति-मार्गयात, बिधुद्धि-मार्गयात “अरियो अइङ्गिको मग्गो” घका घाइ । अर्थात् च्यागू अङ्ग दुगु मार्ग गुकीं कीत आर्य याना बिइ । थउं आर्य शब्द गुगुं जाति-विशेषय् प्रयोग जुया च्वन । भारत वर्षया नीःन्यास दँ न्ह्योयागु जनभाषाय् सन्त-पुरुषयात, सज्जनम्ह व्यक्तियात, भिम्ह मनूयात, निर्मल चित्तम्ह व्यक्तियात आर्थ घाइगु जुया च्वन । गुम्ह व्यक्ति सन्त मखु, निर्मल चित्तम्ह मखु अर्थात् खराब चित्तम्ह जुइ, वइत अनार्य घका घाइ ।

थ्व च्यागू अङ्ग दुगु मार्ग छुं सम्प्रदायया मार्ग मखु । थ्व सार्वजनीन मार्ग खः । थुकें न्ह्याम्ह व्यक्तियात नं आर्य याना बिइ, चाहे व यग्गु सम्प्रदाययाम्ह, जातियाम्ह, मान्यता-याम्ह अथवा रूप-रंगयाम्ह जुइमाः । मनू मनू हे खः, व पुरा

हे हिला वनी । थुकी पलाः तइ स्वय् । मेपिसं धाल घकाः
मानय् याय्गु मखु, स्वयं थम्हं अनुभव याना स्वय् ।

कासँ, थ्व मार्गयात थुइके । थ्व मार्गय् स्वंगू भाग
दु-- शील, समाधि व प्रज्ञा ।

शीलया अर्थ खः सदाचार । शीलया अन्तर्गतय् धर्मया
स्वंगू अङ्ग लाः व--

सम्मावाचा, सम्माकम्मन्तो व सम्माप्राजीव ।

सम्मावाचा अर्थात् सम्यक् वचन । वचन शुद्ध जुइमाः,
पवित्र जुइमाः । वचनया शुद्धता, निर्मलता थुइकेत थ्व खँ
सिइकेगु आवश्यक जू कि वचनया खिति छु ? गुम्ह व्यक्ति
मखुगु खँ ल्हाना ठगय् याइ, छाःगु शब्द प्रयोग याना नुगलय्
स्याकी, चुगली खँ ल्हाना परस्पर मिलय् जुया च्वंपिन्त फाया
बिइ, ज्या-ख्यलय् मदुगु खँ ल्हाना समय फुका च्वनी- थज्यागु
वचन खिति जाःगु वचन जुइ । वचनयात थपिं प्यंगू प्रकारया
खिति बचय् याना तयेमाः । अले वचन स्वतः हे पवित्र जुइ,
शुद्ध जुइ ।

सम्माकम्मन्तो अर्थात् शरीरं याइगु कर्म सम्यक्
जुइमाः । प्रत्येक कर्म न्हापां मनय् शुरू जुइ, अनं वचनय्
पिज्वइ अनं लिपा शरीरय् पिज्वइ । उकें थुकियात कर्मान्त धइ
तल । शरीरया फुक्क कर्म शुद्ध जुइमाः पवित्र जुइमाः । शरीरं
याइगु कर्मया शुद्धता सिइकेया लागि थ्व खँ थुइके माः कि
शरीरं याइगु कर्मया खिति छु ? शरीरं याइगु कर्मय् प्यंगू

प्रकारया खिति दु— सुं प्राणीया हत्या याय्गु, कर्पिनिगु वस्तु
 ख्या काय्गु, व्यभिचार याय्गु व लगे जुइगु वस्तु सेवन
 याय्गु । शरीरं याइगु थ्व प्यगू दुष्कर्मं वच्य जुइ । अले
 शरीरया कर्म स्वतः निर्मल जुइ ।

शीलया अन्तर्गत्य लाःगु धर्मया स्वंगूगु अङ्ग खः—
 सम्मावाजीव, सम्यक् आजीविका । प्रत्येक व्यक्ति जीवन
 हःनेया लागि छु नं छुं ज्या याय्गु आवश्यक जू, चाहे व
 नोकरी जुइमाः अथवा व्यवसाय । थुकिया मापदण्ड थ्व हे खः
 कि आजीविकायागु ज्या याय्बले मेपिं सुंयागु हानि
 थमजुइमाः । गुकिं कीत घेबा दुहाँ वइगु खः, आम्दानी जुइगु
 खः उकी कीसं धोखा बी मखु । थथे जुल कि सम्यक्
 आजीविका जुल ।

धर्मया मेगु क्षेत्र खः— समाधि । यदि धर्म केवल
 शील-सदाचारया उपदेश्य जक दीना च्वन घाःसा व धर्म
 धर्म मजूल । शील-सदाचारया उपदेश ला न्हावले न्यना
 वइ च्वना । 'दुष्कर्म याय् मज्यु' थ्व खँ बुद्धिया स्तर्य खूब
 थ्वीका च्वना । खँ बांलागु नं खः । तर याय्गु ई वल कि
 दुष्कर्म हे याःवनी । छायाःसा मन वशय् मदु । समाधि
 मनयात वशय् तय्फु । थुकिया स्वंगू अङ्ग दु—

सम्मावायामो, सम्मासति, सम्मासमाधि ।

सम्मावायामोया अर्थ खः सम्यक् व्यायाम, सम्यक्
 कसरत । गथे शरीरया विकार, शरीरया रोग मध्येकेया लागि

ठीक व्यायाम, कसरतया आवश्यक जू बये हे मनया विकास
 मध्येकेया लागि मनयागु निर्बलता हटेय यायत्त मनया व्यायाम
 आवश्यक जू । मनया व्यायाम घड्यु छु ? थःभु मनय बांलरक
 स्वय अले खंके कि मनय थ्व फोहर दु, थ्व मभिगु दु धका
 उकियात लिकायगु कुतः याय । हानं मनय स्वह च्वने अले
 खंके कि मनय छुं प्रकारया मभिगु मडु । मनया लुखाद्या
 तिमातय अले कुतः याना च्वने कि मभिगु खं मनय वयकें बी
 मखु । हाकनं मनय स्वय व खंके कि मनय थ्व भिगु गुण दु
 सापय बांला । अले थुकियात दयका तयगु कुतः याय, उकियागु
 सम्बद्धन याय, उकियात बढय याय । हाकनं मनया निरीक्षण
 याय व अनुभव याय कि मनय थुगु थुगु सद्गुण ला दहे मडु,
 व वयके बिइ । उकि व भिगु गुण वयकेत कुतः याय- बस,
 थपि प्यंगू मनया सम्यक् व्यायाम खः ।

समाधिया मेगू अङ्ग ख- "सम्मासति" सम्यक्
 स्मृति । नीम्यास दैया दुने भाय बदलय जुइ, अर्थ हिलावनी ।
 बउया भाषाय स्मृतिया अर्थ खः- लुमन्ति, स्मरण-यायगु । उगु
 ईलय स्मृतिया मूल अर्थ खः- चायका च्वनेगु, होश तया
 च्वनेगु । चायकेगु वर्तमान क्षणय खः । बितय जुइ धुंकुनु
 क्षणय होशतया च्वने फइमखु, उकियागु ला खालि स्मरण
 अक लयना च्वनी । वर्तमान क्षणय कीसं गुलि-गुलि होश तया
 च्वने फइ उलि-उलि हे सम्बक् स्मृति दइ । थःगु विषय थुगु
 खणया थुगु सत्य खः उकियात हे महत्व बीगु खः । कीसं खना
 च्वना कि मन थःगु पुजंगु बानी कथं प्यहाँ बनाच्वन-

शबलें भूतकालय् शबलें भविष्यकालय् । उकियात वर्तमानय् सत्यह्यगु कुतः यानाच्चने । स्वइच्चने— सास वइच्चन, वनाच्चन, स्पर्श यानाच्चन, स्पर्शयाना मच्चं । मानसिक स्थिति छु जुयाच्चन उकियात्त स्वइ च्वने । स्थूलं शुरुयाना सूक्ष्मतापाछें न्ह्याः वने ।

दकलय् न्हापां स्थूल-स्थूल खँ थुइके, स्थूल-सासयात सिइके । विस्तारं सूक्ष्म सासयात सिइके, हाकनं सासलं ध्युगुयात सिइके । आः थ्व स्वयां अप्पो सूक्ष्म खँ सिइकेगुली कुतः याय् । छखें सासयात सिइका च्वने, मेखें थ्व खँ थुइका च्वने कि न्हाय्यागु थ्व त्रिकोण भागय् छु जुया च्वंच्वन । सासया स्पर्शं छु नं छुं प्रतिक्रिया जुया च्वंच्वन । थ्व खँ नं थुयावइ कि सास दुहां वनीबले ख्वाउँसे च्वनी, प्याहाँ वइबले व्वा थें च्वनी । थ्व प्रकृतिया नियम अनुसार पिने व दुनेया वातावरणं प्रभावित याना च्वनी । थ्व वर्तमानया सत्य खः, कल्पना मखु । विस्तार-विस्तार मेगु सत्य नं प्रकट जुजुं वइ । गुलि-गुलि मन सूक्ष्म जुजुं वनी, शरीरय् दुने गुगु जीव-रसायनिक, विद्युत-चुम्बकीय प्रतिक्रियात जुया च्वंच्वनिगु खः उकिया अनुभव जुया वइ ।

आःयात अभ्यासया लागि न्हाय्या थ्व त्रिकोण भागय् जक सीमितयाना तयगु । थुलि थासय् चाइ वइ कि गबलें ऊयातुसे च्वनी, शबलें याउँसे च्वनी, शबलें ख्वाउँसे च्वंसा शबलें वधाना वइ, शबलें चासुसे च्वंसा शबलें मेगु हे छुं जुवा

वह । एबले छु जुया वह घकाः न्हापांतुं बिचाःयाना च्वने मज्यू, न्हापा हे कल्पनायाना च्वने मज्यू । स्वभाव कयं स्वतः छु जुया वहगु खः उकियात स्वइ च्वने । होशतया वर्तमानया सत्ययात स्वइ च्वने । थ्व हे संम्यक् स्मृति खः । थुकिया माध्यमं कीसं अनुभूतिया आधारय् ज्ञातं अज्ञात क्षेत्रयात सिद्धक वने ।

थुगु क्षेत्रया स्वंगुगु अङ्ग खः- “सम्मासमाधि” संम्यक् समाधि । समाधिया अर्थ खः- चित्तया एकाग्रता । मन न्हाग्मु आलम्बनय् नं एकाग्र जुइ फु । तर मनया एकाग्रता हे संम्यक् समाधि मखु । गुगुं छगु आलम्बनय् कीसं राण पिकया च्वना, द्वेष पिकया च्वनासा व संम्यक् समाधि मखु । कीसं याय्गु कुतः राग, द्वेष व मोहं अलग्गु आलम्बन जुइमाः । कीगु चित्त एकाग्र जुइमाः अले लगातार होश दइ च्वनेमाः । थुगु क्षणया सत्ययाप्रति होश दइ च्वनेमाः अले व क्षण राग, द्वेष व मोहं अलग्गु नं जुइमाः । थ्व हे संम्यक् समाधि खः ।

कीसं थ्व गुगु सास स्वइ च्वना उकी नं राग पिज्वइ, न द्वेष पिज्वइ अले न गुगुं भ्रम भ्रान्ति अर्थात् मोह-मूढता हे दइ । सास वहच्वन वनाच्वन-थुकियात स्वइ च्वना । छुं सम्बेदना जूगु चाइच्वन धाःसा उकियात नं राग, द्वेष व मोहं अलग्गु जुया स्वइ च्वना । एज्यागु समाधिलयस्थित जूम्ह व्यक्ति राग, द्वेष व मोहं अलग्गु अवस्थाय् वर्तमान

(१९)

क्षणया सत्ययाप्रति लगातार चाय्का च्वंम्ह जुइ । थ्व
हे संम्यक् समाधि खः, शुद्ध समाधि खः, निर्मल समाधि
खः ।

प्रज्ञाया चर्चा कन्ह्य् याय् ।

कल्याण मित्रः
स. ना. गो.



धम्मवाणी

‘किकी’ व अण्डं चमरी’ व वालाँधि
पियं व पुत्तं, नयनं व एककं ।

तथेव सीलं अनुरक्खमानका
सुपेसला होष सवा सगारवा’ति ॥”

[विशुद्धिमागं-शील-स्कन्ध]

अर्थ- गये नीलकण्ठ ङ्गं नं थःगु खे”, चम्री सां थःगु
नखपं, मामं थः याककाय् व छगःमिखा मदुम्हेसियां ल्बंगु
खणः मिखायात रक्षा याइगु खः, अथे हे शीलयात बांलाक
रक्षायाना उकियाप्रति प्रेम व गौरवभाव तिइ ।

प्रवचन-प्रवाह

स्वन्दुगू दिं

यउं कीगु साधनाया स्वन्दुगु दिं पूवन । कन्ह्यु
न्हिने विपश्यना (भावना) बीगु जुइ । अबले तक्या
साधि स्मृतिपूर्वक अभ्यास याना समाधि पुष्ट याय् माःगु
दु । मनयात अप्पो सूक्ष्म एवं तीक्ष्ण याय् माःगु दु ।

ध्यान याय्गु थाय् भतिचा बीषंक याय् माःगु
दु । आः न्हासं क्वय्तिसें च्वंच्वंगु म्हुतुसी च्वय् तक्या
गुलि थाय् दु, उलि थासय् गथे संवेदना जुइगु सः चाइ
बइगु सः उकियात महत्त्व बी उकी स्वय् ।

संवेदना शब्दयात कया गबलें-गबलें साधकतय् मने
छगू भ्रम, छगू भ्रान्ति उत्पन्न जुइयो । छायाःसा ध्यानया
नामय् कीसं यक्व हे बौद्धिक लेप लगय् यानातय् धुन ।
इकिं याना गुगुं छगू अलौकिक अनुभूतिया भाशा कीसं
याः बने फु ।

तर थुगु विधि स्वयं थजागु अलौकिकताय् प्यपु-
निगु मखु । थन गुगुं अलौकिक शक्तिया ल्युल्यु ब्वाय्

वनेगु मखु । गुगु स्वभाविक खः नैसर्गिक खः, वास्तविक खः केवल उकि है जेके स्वै चवनेगु ।

म्हिंग कीसं धर्मया च्यागू अङ्ग मध्ये खुगू अङ्गया व्याख्या याय्घुन । शीलया व्याख्या याना गुकीं शरीर व वचनं याइगु दुष्कर्म बचय् जुइगु खँ दुथ्या । समाधिया व्याख्या याना गुकी मन बचय् तय्गु खँ दुथ्या ।

तर न्ह्याबले मनयात जक जवरजस्ती याना उकियात दमन याय्वं हे खुं व्यक्ति दुःखं अलग जुइ फँ मखु । प्रत्येक दमनं कीगु मनय् छगू न्हुगु गथ, छगू न्हुगु वैमनष्य ता उत्पन्न याइ । मन थःगु बचय् वय् धुंकूगु लि याना वचनं व शरीरं याइगु दुष्कर्म ला बचय् जवनी । तर थ्व सही अर्थे समाधान जूगु मखुनि । शुरु ला अवश्य थुकि हे जुइगु खः तर छुं समयया लागि जक जुइ । कीपि थन नं न्ह्यज्या वने माःगु दु गन प्रज्ञा ध्वदुइ । प्रज्ञाया क्षेत्रय् दुने थ्यंकः दुहाँ वने फय्वं मनयात दबय् याना तय् माःगु आवश्यक जुइ मखु ।

थउं प्रज्ञाया क्षेत्रयात बौद्धिक स्तरय् थुइके । धर्मया ल्यंदुगु निगू अङ्गत प्रज्ञाया अन्तर्गतय् लाःव । व खः सम्मासंकल्पो अर्थात् सम्यक् संकल्प व सम्मादिट्ठि अर्थात् सम्यक्-दृष्टि ।

संकल्पया अर्थ खः- चिन्तन मनन । कीगु मनय्

गुगु विचार वइगु खः, संकल्प-बिकल्प जुइगु खः, व सम्यक् जुइमाः, सही जुइमाः । ध्यानया अभ्यास शुरु याना बलय् नं विचार प्यहाँ व, आः नं वइच्चंगु दु । प्रत्येक साधकं अनुभव याःगु दइ कि गबले ज्या शुरु जुल अबले विचार फन अप्पो रागं-रंजित, द्वेषं-दूषित व मोहं-विमूढित जुल । सासलय् साक्षीभावं स्व-स्वं, स्मृतिया अभ्यास यायां अनुभव जुल जुइमाः कि दूषित विचार भतिभति तापाना वंगु । दूषित विचार कम जुया वंगु ।

प्रज्ञाया क्षेत्र्य मेगू अङ्ग खः सम्यक्-दृष्टि अर्थात् सम्यक् दर्शन । दर्शन शब्दय् थउं-कन्हय् साप्पं भ्रम उत्पन्न जुइ धुंकल । नीन्यास दँ न्ह्यो नं दर्शन शब्दया दुरुपयोग जुइ धुंकूगु दु । ध्यानया क्षेत्र्य अध्यात्मया क्षेत्र्य गुकिया अर्थ ठीक कथं प्रयोग जुइ माःगु खः उकथं मजुया वन । अले दर्शनया अर्थ जूवन-थुगुथुगु मान्यतात, थुगुथुगु परम्परात । प्रत्येक सम्प्रदायया थःगु अलग अलग दार्शनिक मान्यतातय्त च्वनी । प्रत्येक सम्प्रदायं थःगु थुपि दार्शनिक मान्यतातय्त महत्व बिया च्वनी अले माने याना च्वनी कि थ्व हे सम्यक् दर्शन खः । बस, अन हे विवाद प्यहाँ वल । दर्शनया सही अर्थ लुप्त जूवन वास्तविक अर्थ तना वन । दर्शनया सही अर्थ खः गुगु खँ, गुगु वस्तु गथे खः व अथे हे उकिया गुण-धर्म-स्वभाव खंके फय्केगु । थ्व हे सम्यक् दर्शन खः ।

प्रज्ञाया स्वंगू त्वाथ दु— श्रुतमयी प्रज्ञा, चित्तनमयी

प्रज्ञा व भावनामयी प्रज्ञा ।

श्रुतमयी प्रज्ञाया अर्थ खः, व ज्ञान गुकियात कीसं
 व्वना अथवा सफूली व्वना । थ्व ज्ञान साप ज्या ख्यलय् दु ।
 थुकिया थःगु लाभ दु । थुकीं प्रेरणा बी, मार्ग-दर्शन दइ । तर
 गुगुं खें केवल श्रद्धापूर्वक न्यने मात्रं पूर्ण मजू । थ्व ज्ञानं
 मार्ग-दर्शनं प्रेरित जुया न्ह्यज्यां वनेफूसा हे जक फलदायी
 छुइ । अन्यथा केवल न्यना तइगु, वा व्वना तइगु ज्ञानं
 अन्ध-श्रद्धाया रूप कावनी ।

चिन्तनमयी प्रज्ञाया थःगु महत्त्व दु । चिन्तन-मनन
 माय्गु मनुष्य स्वभाव खः, प्राकृतिक धर्म खः । वं छगू
 छगू खें थःगु बुद्धिरूपी कसी चूला स्वइ । बिचाः याना
 हे स्वीकार याइ । थ्व प्रज्ञाया, निगूगु क्षेत्र खः । गुगु.
 न्यनागु खें खः, व्वनागु खें खः उकी चिन्तन-मनन याना
 निश्चय याइ कि गुगु खें युक्तिसंगत जू, न्याय-संगत जू,
 तर्क-संगत जू, धर्म-संगत जू । अलेतिनि उकियात
 स्वीकार याः । तर थ्वयां न्होने मेगु पलाः दनी व पलाः
 मल्होन धाःसा थुगु स्थिति नं ग्यानापुसे च्वनी । न्ह्यपुई छगू
 प्रकारया अभिमान प्यहाँ वइ कि जित ज्ञान प्राप्त जुल-
 पुक शास्त्र व्वने धुन, उगु शास्त्र, तर्क-वितर्क याना थुइके
 धुन । जि धात्ये प्रज्ञावान जुल थ्व नं छगू तःधंगु
 अज्ञान्तिया अवस्था खः । गबलेतक थःगु अनुभवया स्तरय्

बःके ज्ञान वृद्धि जुइ मखु, अबलेतक धात्थें लाभ जुइ मखुनि ।

अतएव, श्रुतमयी व चिन्तनमयी प्रज्ञा लाभ प्राप्त याना मेगु पलाः, ल्होना भावनामयी प्रज्ञाया क्षेत्र्य दुहाँ वने । थःगु अनुभूतिया आधार्य गुगु प्रज्ञा बढे जुया च्वन, व कल्याण-याइगु प्रज्ञा खः । उकिं मनोबल पिज्वइ पुलांगु गथ ष्यनी न्हूगु गथ चीमखु । कीसं गुगु ध्यान याना च्वना उकिया लक्ष्य थ्व हे खः कि प्रत्येक साधकयात भावनामयी प्रज्ञा जाग्रत थजुइमाः ।

प्रत्येक परम्पराया महापुरुषपिसं गुगु खँ कना तल, वसपोलपिनिगु अनुभवया आधार्य कना तल । तर व खँत कीगु ज्याय् अबले वइ अबले व सारा अनुभव कीगु जीवन्य छ्यले फइ । गुगु अनुभूति जुइगु खः व खँ शब्द बांलाक व्यक्त याय् फेमखु । गुगु अनुभूतित थजागु दु गुगु इन्द्रियातीत खः । अन्तिम सत्यया अनुभूति खः, परम सत्यया अनुभूति खः । थुपि अनुभूतित शब्द व्यक्त याय्गु सम्भव मदु । छायाधाःसा शब्दतय थःगु सीमाना दइ च्वनी, भाषाया थःगु परिधि दइ च्वनी । उकिं सत्य लुइकेत वःम्ह साधकया लागि थ्व आवश्यक जू कि सत्ययात थःगु अनुभूतिया स्तर्य थुइकेगु थुकियात भावनामयी प्रज्ञा धाई । थुगु प्रकारं सत्य मालेगु ज्या शुरू जुइ-अन्तर्मुखी जुया । गुगु सत्य न्हापालाक खनी व न्हाबलें स्थूल हे जुइ । स्थूल-सत्ययात खनी, घनीभूत सत्ययात खनी ॥

घनीभूत सत्ययात खंका यंकुं-यकुं व कुषा कुषा
 दःवनी अले सूक्ष्म, सूक्ष्मता हानं सूक्ष्मतम सत्ययात खं वनी
 अले आखिर अन्तिम सत्य, परम सत्य तकं थ्यंवनी । थःगु
 अनुभूतिया दुने छु खने दइच्चन वहे थःके दुगु प्रज्ञा खः । थ्व
 प्रज्ञायात गय्याना बढेयाय्, गय् याना भाविता याय्, गव्
 याःसा थुकिया बहुलीकरण जुइ ? गुगु सत्य गथे प्रकट जुइ
 उकियात अथे हे खंके, अथे हे स्वीकार याय् । थुकी कुनुं
 प्रकारया मान्यताया, दर्शनया, अथवा रागवा द्वेषया, मोहया,
 भ्रान्तिया रंग-रोगन तय् मज्यु ।

दकलय् न्हापाया स्थूल एकाई थ्व शरीर खः । थुकि
 ज्या शुरु याना तिनि सूक्ष्मता पाखे न्हावनेगु जुइ । विस्तार
 विस्तारं चित्तया सूक्ष्मतापाखे न्हावने । उकिया गुण, धर्म,
 स्वभावयात खंके । थ्वयां लिपा गुगु इन्द्रियातीत धर्म खः, सत्य
 खः, लोकातीत धर्म खः, सत्य खः उकिया साक्षात्कार स्वभावतः
 ज्वनी ।

शरीर व संसारया अनित्यता व क्षण भंगुरताया विषये
 यक्व न्यना तल, ब्वना तल । तर अनुभूतिया स्तरय् थ्व खं
 स्युगु मखु । थुकियाना तसकं भ्रान्ति जुइयो । उम्ह ब्यक्ति
 गुम्हेक्षित संम्यक् सम्बोधि प्राप्तजुल वस्पोलं पिनेया संसारयात
 खूब खंका बिज्यात । पिनेया सत्ययात तसकं थुइका बिज्यात ।
 हानं अन्तर्मुखी जुया दुनेया सत्ययात स्वई बिज्यात ।

थ्व शरीरे छु सत्य दु ? क्वँय् दु, ला दु, हि दु, छ्यंगु दु आदि आदि । हाकनं थुकियात कुच्चा कुच्चा थला स्वःबले खंका बिज्यात कि थपि सारा सारा हे न्हू-न्हूगु परमाणुया कणं बने जुया च्वंगु जुया च्वन । अले थ्व परमाणुया कण नं उत्पन्न जुइगु विनाश जुइगु जुया च्वन । अनुभूतिद्वारा सीका कइ बिज्यात कि, उत्पन्न जुया च्वंगु, नष्ट जुया च्वंगु थुपि कणत 'परमाणु' स्वया नं चिधंगु जुया च्वन ।

तत्कालीन समयया समृद्धगु भाषाय् हे थजागु चिकिचाधंगु कणयात व्यक्त याय्त ल्वगु शब्द मदुगु जुल । उर्कि छगू न्हूगु शब्द दय्कल— “अट्टकलाप” अष्टकलाप उगु एकाईयात घयातल गन च्याता चीज मिलय् जुया च्वंगु दइ । गुकियात हानं अलग याय् फ़ैमखुत । थ्व खः, भौतिक जगतया दकलय् सकलय् चीधंगु एकाई ।

छु छु च्याता चीज मिले जुया च्वनले ? प्यंगू भौतिक तत्त्व व उकी प्रत्येकया थःथःगु गुण, धर्म, स्वभाव ।

पृथ्वी तत्त्व, जल तत्त्व, अग्नि तत्त्व, वायु तत्त्व— अले थःथःगु गुण-धर्म लिसें । हाकनं खंका बिज्यात कि थ्व गुगु थपाय्सकं चीधंगु एकाई खः थ्व नं ठोस मखुगु जुया च्वन केवल तरङ्ग तरङ्ग जुयाच्वन । व नं नश्वर जुया च्वन, भंगुर जुया च्वन, उदय-व्यय, उदय-व्यय मात्र जुया च्वन ।

हाकनं खंका बिज्यात कि थपाय्सकं तीव्रगति थ्व

क्षरङ्गया उदय-व्यय जुया च्वन कि मिखाफुति याम्गु
ईया दुने थ्व अष्टकलाप अनेक शत सहस्त्र कोटी उत्पन्न जुया
नष्ट जुया वनीगु जुया च्वन ।

अनुभूतिया स्तरय् थ्व खँ बांलाक ध्वाथुया वइ कि थ्व
शरीर गुलि अनित्य खः, गुलि क्षणिक खः । क्षणपति उदय
जूगु व्यय जूगु खन धाय्व आसक्ति स्वतः मदया वनीगु जुया
च्वन । गुलि गुलि अनुभूति सहितगु थ्व प्रज्ञा पुष्ट जुइ, सम्यक्
जुइ, उलि उलि हे आसक्ति मदया वनीगु, प्रज्ञाया थ्व न्हापांगु
स्वरूप, अनित्यबोधया स्वरूप प्रमुख जुया पिज्वल कि राग
ताःपाना वनीगु, द्वेष तापाना वनीगु, मोह ताःपाना वनीगु ।
अर्थात् दुःखं ताःपाना वनीगु, व्याकुलता तापाना वनीगु,
कठिनता ताःपाना वनीगु, वैमनष्यता ताःपाना वनीगु जुया
च्वन ।

गुलि गुलि अनित्ययात थुइका यंके फइ उलि उलि हे
प्रज्ञाया मेगू अङ्ग अनात्म-भाव नं स्पष्ट जुया वइ ।

थ्व अनात्म-भाव घइगु छु खः ? थुकियात नं बांलाक
बुइका दिसँ ।

दार्शनिकतय्गु अनात्मवाद व आत्मवादया विवादय्
कीपि तःक्यना च्वनेगु मखु । अनात्मभाव घइगुयात अहंमभाव
वा ममभावया अभाव खः । “जि” मखु, “जिगु” मखु । थ्व
“जि-जि”, “जिगु-जिगु” घैगुलि षपाय्सकं तःघंगु आशक्ति

उत्पन्न याना च्वन, थ्व बांलाक थुया वइ । व्यवहारय् “जि-
जिगु” “छ-छंगु” घाय्मासां तभी घात्थेंया समस्या ला
आसक्तियागु खः गुकिया कारणं दुःख जुइगु जुया च्वन ।
वास्तवय् थ्व शरीर स्कन्धया प्रति दुग्यंगु ममता दइ च्वन,
बल्लागु आसक्ति दइ च्वन । थये हे चित्त-स्कन्धया प्रति नं
दुग्यंगु ममभावं व बल्लागु आसक्ति दइ च्वंगु जुया च्वन ।
अनुभूतिया स्तरं स्वय् फत घाःसा थुइका काय् फइ कि गुकी
आसक्ति उत्पन्न याना च्वन थ्व ला केवल तरङ्गं तरङ्ग मात्र
खः ।

“सम्बो पञ्चलितो लोको, सम्बोलोको प्रकम्पितो ।

फुकक लोक प्रज्वलितं प्रज्वलितं खः, सारा लोक
प्रकम्पितं प्रकम्पितं खः । थ्व ला उदय-व्ययया प्रकम्पन खः ।
शुकी “जि” व “जिगु” घाय्गु छुं हे दुगु मखु । अले थ्व शरीर
हे जिगु मखुसा थ्वयां छपला न्होने च्वंनु, निलांगुया दुने च्वंनु
गुगु वस्तु दु, व्यक्ति दु, स्थिति दु- व गथे “जिगु” जुइ फइ ?

अनात्मया अर्थं खः अहम् मदय् धुंकूगु अवस्था । ‘जि’
येंबु भाव मदय् धुंकूगु अवस्था । अले हे तिनि राग मदइ बनी,
इष मदइ बनी ।

अनित्य व अनात्मयात् थुल कि उकिया लिसेजिहें
प्रज्ञाया स्वंगूगु अङ्ग- “दुःख” यात् वास्तविक कथं थुइके फइ
जुया च्वन । वास्तविक अर्थय् दुःख छु ? थ्व खें थुया वइ ।

गुगु अनित्य खः, क्षणक्षण वर्ति हिला वनीगु खः फुना वनीगु खः, गुकि जिगु छुं अधिकार मद्दु । गुगु “जि” मखु, “जिगु” मखु उकिया प्रति गुजि गुलि आसक्ति दइ, उलि-उलि हे दुःख बइ । थ्व अनुभवं थुया वइ, प्रवचनं मखु ।

बास्तविक अर्थ कथं दुःख खने दयावइ । स्थूल-स्थूल दुःख ला खँ हे खःनी, न्ह्या वंवं सूक्ष्मं दुःखयात नं खनी गुकियात व्यवहारिक भाषां “सुःख” धका धाइगु खः ।

आःयात शरीरय् तःतःसकं स्याना च्वनीगु गुगु दुःख खः उकियात साक्षीभावं स्वय् सय्के । गुकियात सुख-वेदना धाइगु खः, व नं अनित्य जुया फुना वनीगुया कारणं याना दुःख जुया वइगु खः उकियात नं सीके अले साक्षीभावं स्वय् सय्के ।

अनित्य, अनात्म व दुःख— थ्व स्वंगू प्रज्ञा दुनेनिसें स्वतः पिज्वल कि वाह्य जगतय् नं प्रज्ञाया हे शासन चल्य जुइ । गुगु वस्तु अशुभ खः व अशुभ हे धका थुइ । गुगु बांमलागु खः व बांमलागु हे धका धाइ ।

गुलि गुलि अन्तर्मुखी जुया दुने दुने थ्यंकः दुहाँ वनी उलि उलि हे थुया वइ कि संगठनया, संश्लेषणया क्वातुगु गुगु माया खः, थ्व मायां तःधंगु भ्रम उत्पन्न याय् योः । प्रज्ञा पुष्ट जुजु वन कि थ्व फुक्क खंत गथे खः अथे हे खना वइ । गथे पिने खनिगु खः अथे हे दुने खनी । थजागु प्रकारया ज्ञावं गबलें

हे घृणा उत्पन्न याइ मखु । थमं णबलें हे सुयातं घृणा याग्गु
स्यनी मखु । मैत्री पिज्वइ, करुणा पिज्वइ । जीवनय् समता
दइ ।

थुगु भावनामयी प्रज्ञा पिज्वकेया लागि कन्हय् ज्या
बुरू याय् । स्वन्हु तक शील पालन याना समाधि च्वनागुया
लाभ कन्हय् प्राप्त जुइ ।

दुने थ्यंकः दुहाँ वनेगु ज्या प्रत्येक व्यक्तिया थःगु
मेहनत, थःगु परिश्रम, थःगु तपस्याय् निर्भर जू वनी । अटूत
रूपं अम्यासय् लगय् जुइ फत धाःसा सफलता प्राप्त जू हे
जुइ ।



कल्याण मित्र
स. ना. गो.



धम्मवाणी

“सीलमेव इध अगं, पञ्जाबा पन उत्तमो ।
मनुस्सेसु च देवेषु, सील पञ्जाणतो जयं ॥”

— थेर गाथा-७० (पुण्ण थेरीं)

थन, धर्मया क्षेत्रय्, शील हे प्रमुख खः, अग्र खः, प्रज्ञा
हे प्रधान खः, उत्तम खः । शील व प्रज्ञां हे मनूत व देवतातथ्
विचय् धात्थेंगु विजय जुइ ।



【वर्ष ११, बुद्धवर्ष २५२५—फाल्गुन पूर्णिमा [शक] दि. ९-३-१९८२-
अंक ९]

प्रवचन-प्रवाह

प्यन्हुगु दिं

भावनाया प्यन्हुगु दिं पूवन । प्यन्हुगु दिं तसकं महत्त्व-
पूर्णं गु दिं खः । स्वन्हु न्ह्योनिसें थुकिया लागि हे कुतः याना
च्वंच्वनागु खः । अनेक साधकतसें थउं न्हापांगु पटक थःके
दुनेच्वंगु सत्यताया धर्मरूपी खुसी मोल्हुल ।

जन्म जूसानिसें, मिखा कना पिने-पिने हे जक स्वल ।
बहिर्मुखी, बहिर्मुखी; सारा जीवन बहिर्मुखी हे जुया च्वन ।
धर्मया नामं छुं ज्या याः हे याःसांतभि पिनें-पिनें हे जक
वाह्य वेश-भूषा, वाह्य ढाँचा-काँचा, वाह्य देखाबट, वाह्य
आडम्बर । छुं भति न्ह्यज्या हे वंसां पिनें पिनेंया हे कर्मकाण्ड ।
थुकी हे सम्पूर्ण जीवन वित्त् याना च्वन । हाकनं छुं भति
न्ह्यज्या हे वन धाःसां आध्यात्मिकया नामय् बुद्धिविलास याना
च्वनी । केवल दार्शनिक खैला-बैला, दार्शनिक वाद-विवाद ।
आध्यात्मिकया अर्थं स्यूगु मखु, धर्मया अर्थं थूगु मखु ।

आध्यात्मिक धइगु— थःके दुने च्वंगु सत्ययात स्वः
अनुभूतिद्वारा सीकेगु खः । धर्मया अर्थं खः धारण यायूगु । तर

न नबलें दुने स्वयाः सत्ययात अनुभव यात, न उकियात धारण यात । सत्यया अनुसन्धानया ज्या हे मयाः, माला स्वयंगु ज्या हे मयाः । दुने गुगु अमृत जाइच्चंगु दु, अनतक थ्ये हे मध्यं, उकिया सवा हे मकाः ।

क्लिपि वने मास्ति वःगु थुगु ताःहाकगु यात्राया थउं गुगु पःला ल्होना व न्हापांगु पःला तिनि । अन्तर्मुखी जुइगुया न्हापांगु पःला खः उकि साप महत्वपूर्णं जू । अन्तर्मुखी निगू कथं जुइफु— छगू खः मिखा तिसिना फेतुइगु अले गुगु कल्पनाया ध्यान याय्गु । कल्पनाइ कल्पना ? कल्पना साप यइच्चनी, तसकं सुखद् जुया च्वनी तर सत्यं यक्वो हे तापाना च्वनी । भेगु अन्तर्मुखी जुया च्वनी सत्य-दर्शनया लागि कल्पना मुक्तगु । कीत याय् माःगु थ्व हे खः ।

भारतवर्षं तसकं पुलांगु देश खः । थुगु देशय् भावनाया अनेक विधि उत्पन्न जुल, बढे जुल, स्यन, नष्ट जुल, लुप्त जुल । थ्व छगू अलग विधि खः । भारतं लुप्त जुया वंगु पुलांगु भावना विधि । थुकियात थुइकी । गुगुं पूर्वाग्रहया पूर्व बुद्धिलेपया शंकाय् तःतमतः वयनी मखु ।

थउं कीसं थुइके कि थुगु भावनाया थ्व न्हापांगु पःला छु खः ? गजागु खः ? न्हु न्हुपि साधकतय् न्होने गुलिखे प्रश्नत दं वई । गुगुं थजागु प्रश्नत दु गुगु समान रूपं फुक्क न्हुपि साधकतय् न्होने च्वंवइ । न्हापां उकिया समाधान याय् ।

छगू प्रश्न थ्व उत्पन्न जुइ कि छ्योंनंसिं पालि थ्यंकया थ्व यात्रा गुगुं छगू क्रमकथं हे छाया याय् माःगु ? जि गुगु क्रमं याय्माः धंगु खः व हे क्रमं याय् माःगु आवश्यक मद्दु । न्ह्यागु छगू क्रम कथं याःसां ज्यू तर शरीरया गुगुं नं अङ्ग छुटे मजुइक याय्माः । थुगु शरीर-स्कन्धया विषय् कीसं सत्यया अनुसन्धान याना च्वंच्वना । थुगु अनुसन्धानय् गुगुं अङ्ग तोफिके मज्यू । गुगुं अङ्ग मचाय्के मज्यू ।

मेगु प्रश्न थ्व नं उत्पन्न जुइ कि छ्योंनंसिं पालितकया थुगु यात्राय् छ्योंने छोंने जक चाय्केगुला, वा दुनेनिसं चाय्केगु ? लिपा जूलिसे ला दुने थ्यंकः हे चाय्क वनेगु खः । तर आः यात छोंने छोंने नि चाय्के । फुक्क शरीरय् चाइवल कि दुने थ्यंकः चाय्केत अःपुया वइ । सुयातं आः हे दुने थ्यंकः चाई वःसां ठीक जू । चाइ मवःसां हथाय् चाय् माःगु मरु ।

Dhamma.Digital

मेगु प्रश्न उत्पन्न जुइ कि छ्योंनंसिं पालि थ्यंकः चाहिलेवले गुलि समय लगय् याय्माः ? थुक्किया लागि थुलि हे समय माः धंगु मद्दु । थ्व साधकया मनोस्थिती निर्भर जुइगु खँ खः । गबलें गत्रलें चित्त दुर्बल जुइ, चञ्चल जुइ अले तसकं स्थूल जू वनी । मन थ्यन अन छुनं जुया वःगु मचाल धाःसा एक दुइ मिनेट दिना जक न्ह्याः वनेमा, थथे दिना दिना चाःहिलेबलय् आधा घण्टा नं बिइ यो, एक घण्टा नं बिइ यो । कीत कीगु ज्या याय् माःगु दु । समय न्ह्याक्व लगय् जूसां जुइ व्यू । चित्त सचेत जूसा, स्थिर जूसा मन थ्यन अन छुं छुं

खुशु चाइवइ चाल कि न्ह्याः वन धाःसा कम समय लगय् जुइ । तर छुटे मजुइक छचा चाहिलेत कमसेकम दश मिनेट ला लगे याय् हे माः । गनं गनं छुं नं जुया वइगु मचाइथाय् एक दुई मिनेट दिना खूब धैर्यपूर्वक स्वय् । अय्सां छुं जुया मवसां व्याकुलं जुइ माःगु मदु । चाःहे चाय्के धका व्यर्थगु कुतः याय्गु मखु । गुगुं कृत्रिम संवेदना उत्पन्न याय्गु कुतः याय्गु मखु । गथे गथे जुइ उकियात साक्षीभावं स्वय्माः । कीगु शरीरया हरेक अङ्गय् छुं नं छुं जुया च्वंच्वंगु दु । उकियात शान्त चित्तं स्वयेमाः । विस्तार-विस्तारं स्थूल मन सूक्ष्म जुजुं वनी अले सूक्ष्म मनं चाय्केगु ज्या याइ ।

कोसं कीगु शरीरया अङ्ग-प्रत्यङ्गै गुगु स्वभावानुसार जुया च्वंच्वंगु खः उकियात स्वय् । ऋतुया कारणं शरीरे छुं प्रभाव लाःना च्वन धाःसा उकियात स्वय् । तान्वसा तान्वगु-यात स्वय्, चःति वःसा चःतियात स्वय्, ऊयातुगुपन दुःसा ऊयातुगुपनयात स्वय् । गनं गुगुं रोगया कारणं स्याना वःसा स्याःगुयात स्वय् । आः तक भोक्ता जुया भोगेयाना वइच्चना । आः उके साक्षीभावं; तटस्थभावं स्वय् । न यो धाय् न मयो धाय् । गुगु थासय् गथे चाइ च्वन उकियात सिइके । केवल सिइका जक च्वने । प्रतिक्रिया याय् मखु । छपला छपला सत्यया गुहालि कया, तथ्यताया गुहालि कया, न्ह्याः वने । शुरू-शुरूई तसकं स्थूल तथ्य हे न्ह्योने वइ- थ्व प्रकट सत्य खः, भासमान सत्य खः । गनं तसकं स्याःगु चाइ च्वनी । थथे तसकं स्याःगु थुगु क्षणया सत्य खः । शरीरया थुगु थाय् ठोस

खः, थुगु क्षणया ध्व प्रकट सत्य खः, भासमान सत्य खः । उकी साक्षीभावं स्वय् । व टुक्रा जुया वनी, विघटन-विश्लेषण जुजुं वनी । ठोसपन मदइ वनी, अले थथे चाइ वइ कि ध्व स्यागु, थुगु ठोसपन खालि तरङ्ग तरङ्ग मात्र खः । थुकथं प्रकट भासमान सत्यं कीर्षि परमार्थं सत्यपाखे न्हाः वने । ठोस सत्यया विघटन-विश्लेषण मजुइकं, टुक्रा-टुक्रा मजुइकं कीर्षि परम सत्यतक थयंकः वने फइ मख् । कोसं सूर्योया दर्शन याय् माःगु दुसा गबलेतक थुकियात ख्वातुगु सुपाय् तोपुया तइ अबलेतक दर्शन याय् फैमख् । ख्वातुगु सुपाय् चिलावन धाय्वं सूर्यो-दर्शन याय्त कुतः याना च्वने म्वाः । अथे हे दर्शन दइ । गबले चित्तय् रागया, द्वेषया, मोहया ख्वातुगु सुपाय् तोपुया तइ, अबलेतक परम सत्यया साक्षात्कार याय् फइमख् ।

Dhamma.Digital

थुगु समय् ठोस सत्य कीगु न्होने प्रकट जुया च्वन उकियात स्वीकार याना साक्षीभावं स्वय् । प्राकृतिक-नियम-यात स्वय् । प्राकृतिक-नियम सर्वव्यापो जुइ, फुकेसं लागू जुइ । सजीव निर्जीव, अणु-अणुई लागू जुइ । गबले थुकिया साक्षात्कार याइ, मनू स्वतः थुगु कानून अनुसार ढाले जूवनी । ध्व भावना थुकिया लागि याना च्वना कि कीसं थःगु अनुभूतिया आधारय् प्रकृतिया थुगु विधानयात थुइके, परम सत्ययात सीके अले उकिया अनुसार थःगु जीवनयात छयले । ध्व हे धर्म खः ।

सारा संसारय् प्रतिक्षणं छुं हिला बना च्वन, छुं घटना घटय् जुया च्वन । छुं पुसा पिया बील धाःसा बुया वइ च्वनी, चुलि जाइ वइ च्वनी । छमा माः बुया वइ च्वन, उकी कच्चा पिर्हा वइच्वन, हः पिर्हा वइच्वन तःह जुयावं च्वन, स्वां ह्वइच्वन, फल सइच्वन, तःगो जुयावं च्वन । माः बढे जुया च्वन । थ्व सत्य खः कि छु नं छुं बने जुया च्वन । उक्ति थ्व संसारयात भव-संसार घका धइ तल- भव, भव, भव । अयूसां ब्यवहार कथं धाय्माला च्वन कि प्राणी दु, जीव दु, भूत दु, तर वास्तवय् थजागु छुं दुगु हे मखु । खालि दु- भव, भव । थजागु चीज छुं मद्दु कि दत्त, दया तयार जुल माः उके छुं परिवर्तन वइ मखुत । न्हागु चीजं हिला बना च्वन । थ्व सत्ययात जब अनुभूतिया आधारय् सीया वइ अले धातय् छगु महत्वपूर्ण सत्यया दर्शन दइ ।

Dhamma.Digital

ध्यान याय्बले मेगु छगु सत्य न्होने वइ कि गुगु हिला बना च्वन व अकस्मात्, अकारणं हिला बना च्वंगु मखु । उक्तिया ल्योने छगु वा अनेक कारणत दु । विना कारणं छुं जुइ हे मखु । छगु कारणं हे मेगु कार्य सम्पन्न जुइ । गुगु लिपाया कार्यया कारण जू वनी । थ्व कार्य-कारण, कारण-कार्यया शृंखला अविच्छिन्न गति चलय् जुया च्वनी । गुलि गुलि दुने थ्यंकः दुर्हा वनी मेगु छगु सत्य स्पष्ट जुया वइ । गजागु कारण जुइ अजागु हे कार्य सम्पन्न जुइ । प्रकृतिया नियम खः- गजागु पुसा, अजागु फल । यदि खाइगुया पुसा प्युसा, खायुगु हे फल सइ । साःगु अँया पुसा प्युसा साःगु अँ हे सइ । थ्व

प्रकृतिया अटूट नियम खः । थुकिया विपरित जुइ फइ हे मखु ।

गजागु पुसा पिल अजागु हे फल सइगु खःसा थःगु कर्म-बीजया प्रति नं सचेत जुइ माल । कर्म छु खः ? थुइके । छुकियात कर्म-बीज धाइ । शरीरं नं कर्म बनय् जुइ, वचन नं कर्म बनय् जुइ, मन नं कर्म बनय् जुइ ।

गुगु कर्मयात महत्व बिइगु ? साधारणतया मनूतयसं शरीरं याइगु कर्मयात मुख्यगु कर्म धका मानय् याइ, वचनं याइगु कर्मयात व स्वयां कम महत्व बिइ, अले मनं याइगु कर्मयात छुं महत्व हे बिइ मखु । तर गुग्गु व्यक्तियात अम्यक् सम्बोधि प्राप्त जुल, वसपोलं थःगु अनुभूतिया स्तरय् प्रकृतिया नियमयात थुइका बिज्यात अले सीका बिज्यात कि न शरीरया कर्मं फल बिइ- नं वचनया कर्मं । मनया कर्मं हे फल बिइ । शरीर व वचनया कर्मं ला मनोकर्मया हे बाह्य प्रक्षेपन खः, बाह्य प्रकट-रूप खः । हरेक कर्म न्हापां मनय् शुरू जुइ । अले बढय् जुजुं तीब्र जुल धाःसा वचनय् प्रकट जुइ । अफ अप्पो तीब्र जुल धाःसा शरीरय् प्रकट जुइ । गुगु शरीर व वचनया दुष्कर्म खः व मनया दुष्कर्मया हे सन्तान खः । थथे हे गुगु शरीर व वचनया सत्कर्म खः व मनया सत्कर्मं या हे सन्तान खः । थ्व प्रकृतिया नियम सुयांगु उपदेशं मानय् याय्गु मखु । गुगुं सफूली च्वइतःगु दु धका मानय् याय्गु मखु । अनुभूतिया आधारय् थुइका स्वीकार याय्गु कि गजागु चित्तया चेतना

जुइ, अजागु हे फल सइ ।

थुपि फुक्क खँत अनुभूतिया स्तरय् चाय्के फुसा जक हे प्रकृतिया नियमयात ठीक कथं थुइके फइ अलेतिनि थःगु चित्तय् पाः तय् फइ । गुम्ह व्यक्ति थःगु चित्तया चेतनाय् पाः तय्गु याइ वइत वइगु वचन व शरीरय् पाः तय्गु आवश्यक जुइ मंखु । चित्तया चेतना सुधय् जुल धाःसा वचन व शरीरं गुगु कर्म याः वनी व कल्याणकारी हे जू वनी ।

ध्यान यायां कीसं थःगु शरीर व चित्त-स्कन्धया विषयय् छुं नं छुं सत्ययात अनुभूतिया आधारय् सीका कया । सास स्व-स्वं चित्तया विषयय् छुं भति थुइके धुंगु दु । आः शरीर स्व-स्वं, शरीरया संवेदना चाय्कुं चाय्कुं चित्त व चित्त-वृत्तिया खँ अऊ अप्पो ध्वाधुया वइ । ध्व खँ नं थुया बइ कि मन वा चित्त छु खः ? थुकिया चेतना छु खः ? गय् ज्या याइ ?

Dhamma.Digital

चित्तया चेतनाय् प्यंगू मुख्य मुख्यगु स्कन्ध, प्यंगू मूल-मूलगु हिस्सात दइ च्वन । उगु समयया भाषा कथं चित्तया न्हापांगु स्कन्धयात विज्ञान, निगूगुयात संज्ञा, स्वंगूगुयात वेदना, व प्यंगूगुयात संस्कार धका धइ तल ।

उगु समयय् विज्ञानया अर्थ केवल सीकेगु । थुकियात अंग्रेजी अनुवाद यात धाःसा Consciousness धका धाःवने फु । ध्व मिखां, न्हाय्, न्हाय्पं, मे, शरीर-थपि इन्द्रियत थःगु

क्षेत्र्य बिल्कुल निर्जीव खः । गबले तक चेतनाया 'विज्ञान-स्कन्ध'
 थपि नाप जोड्य जुइ मखु अबले तक थमिसं ज्या याय्
 फइमखु । थपिनाप 'विज्ञान-स्कन्ध' जोड्य जुल कि गुगु वस्तुया,
 पदार्थया, गन्धया, रसया, शब्द, आदिया जानकारी दइ ।
 खालि सिया चवनी । सील कि चेतनाया निगुगु स्कन्ध 'संज्ञा'
 उत्पन्न जुइ गुकें म्हसिकेगु ज्या याइ । म्हसिकेगु ज्या आतकया
 अनुभवया आधार्य, लुमन्तिया आधार्य जू वनी । म्हसिल
 कि मूल्यांकन याइ । शब्द वल धाःसा म्हसिकी- थ्व प्रशंसाया
 शब्द खः, थ्व निन्दाया शब्द खः । म्हसी वं मूल्यांकन याइ,
 चेतनाया स्वंगुगु स्कन्ध उत्पन्न जुइ गुकियात 'वेदना' धइतल ।
 वेदना वा संवेदना- थ्व सुखद् नं जुइफु. दुःखद् नं । सुखद् वा
 दुःखद् संवेदना जुल कि तुरून्त उकिया प्रति प्रतिक्रिया याई
 गुकियात 'संस्कार' धका धइतल । थ्व चेतनाया प्यंगुगु स्कन्ध
 खः ।

Dhamma.Digital

सुखद् संवेदना जुल । यल । उकी राग उत्पन्न जुल ।
 दुःखद् संवेदना जुल । मयल । उकी द्वेष उत्पन्न जुल । मिखां,
 न्हाय्, न्हाय्पं, म्ये, शरीर व मन कीगु थपि गुगु खूगु इन्द्रियत
 दु थपि नाप गबले थुकिया सम्बन्धित विषयत चूलाई तुरून्त
 तीव्र गति सीकेगु, म्हसिकेगु, मूल्यांकन याय्गु, संवेदनशील
 जुइगु व संस्कार दय्केगु ज्या जू वनी । न्हाबलें थथे याना
 च्वंच्वनी- रागया संस्कार दय्का च्वनी द्वेषया संस्कार दय्का
 च्वनी । थ्व हे बानीं प्यहाँ वय् माःगु दु ।

बांलाक थुइका काय्माः कि कर्म-संस्कारया पुसा गन दइगु, गय् दइगु ? चित्तया न्हापांया हिस्सा 'विज्ञान' बुकी सीकेगु ज्या याइ, थ्व कर्म-बीज मखु । थुगु हे कथं चित्तया निभूगु हिस्सा 'संज्ञा' थुकीं म्हसिकेगु ज्या याइ, थ्व नं कर्म-बीज मखु । चित्तया स्वंगूगु हिस्सा 'वेदना' नं कर्म-बीज मखु । चित्तया प्यंगूगु हिस्सा 'संस्कार' गुकें प्रतिक्रिया याइ व हे बीज बनय् जुइ । यग्गुयाहे सम्पर्क जुइमा चाहे मिस्त्रा नाप जुइमाः, न्हाय् नाप जुइमाः, न्हाय्पं नाप जुइमाः म्ये नाप जुइमाः, शरीरनाप जुइमाः अथवा मननाप जुइमाः उकिया प्रभाव शरीरय् ला हे लाई । अले प्रतिक्रिया जुल कि संस्कार बनय् जुई । थ्व संस्कार शरीरया संवेदनाया आधारय् हे बनय् जुइ ।

संवेदना स्वय् सल कि उकिया प्रति न राग उत्पन्न याइ, न द्वेष उत्पन्न याइ, न मोह उत्पन्न याइ । खालि द्रष्टाभावं उके स्वय् । संवेदना सुखद् जुइमाः वा दुःखद्- व नश्वर खः, भंगूर खः । उकियात द्रष्टाभावं स्वय् माःगु दु । एक घण्टा ध्यान याय्बले छगू क्षण अक थजागु वःसां तभि अभ्यासं या-यां व हे छगू क्षण अनेक क्षण बनय् जूवनी । अनेक सेकेण्ड बनय् जुइ, अनेक मिनेट बनय् जुइ । थजागु स्थिति नं वइतिनि कि छु जुया च्वंच्वन उकियात सिइके अले सिइका प्रतिक्रिया याय् मखु । राग उत्पन्न याय् मखु, द्वेष उत्पन्न याय् मखु । अले राग व द्वेषया स्वभावं दय्किगु कर्म पल्टय् जूवनी ।

छ्योँननिसँ पालितक सारा शरीरय् चाहिलेबलय् गन
 गन सुखद् वा दुःखद् न्ह्याथिआःगु संवेदना जुया च्वंसां उकि-
 यात चाय्का निर्लिप्त, तटस्थ जुया च्वनेमाः । न्ह्यागु जुया
 च्वंसां भोगय् याय्गु मखु, मात्र स्वय्गु । गुलि-गुलि द्रष्टाभाव
 स्पष्ट जुजुं वनी, उलि-उलि हे पुलांगु भोक्ताभावया स्वभाव,
 रागं-रंजित जुइगु, द्वेषं दूषित जुइगु व मोहं-विमूढित जुइगु
 स्वभाव मदइ वनी । अले रागं अलग्गु, द्वेषं अलग्गु, मोहं
 अलग्गु भाव दूढ जुजुं वनी । प्रज्ञा पुष्ट जुइ । प्रज्ञा पुष्ट
 जुल कि अर्थात् प्रज्ञाय् स्थित जुल कि अनाशक्त जु हे जुइ,
 जीवनं-मुक्त जु हे जुइ ।



कल्याण मित्र
 स. ना. गो.

धम्मवाणी

“अनवट्टित चित्तस्स सद्धम्मं अविजानतो ।
परिप्लव पसादस्स पञ्जा न परिपूरति ॥”

[धम्मपद ३/६]

गुम्हेस्यागु चित्तय् स्थिरता दइ मखु, वं सद्धर्मयात
सिइके फइ मखु । गुम्हेस्यां सद्धर्मयात सिइके फइ मखु, वइगु
मनय् शान्ति दइ मखु । गुम्हेस्यागु मनय् शान्ति दइ मखु,
वइगु प्रज्ञा पूर्ण जुइ फइ मखु ।

Dhamma.Digital

[वर्ष ११, बुद्धवर्ष २५२५-चैत्र पूर्णिमा (शक) दि ८-४-१९८२-
अंक-१०]

प्रवचन-प्रवाह

न्यान्दुगु दिं

भावनाया न्यान्दुगु दिं पूवन । कीर्षिं अन्तर्मुखी जुया थःगु हे शरीर-स्कन्धयात स्वइ च्वंच्वना, चित्त-स्कन्धयात स्वइ च्वंच्वना । छ्योन्नंनिसें पालितक चाहिला च्वंच्वनागु ज्या गुगुं नं कर्मकाण्डयात पूवका च्वंच्वनागु मखु । थःत थम्हं स्वयगु अभ्यास याना च्वंच्वनागु खः । थःगु मन व शरीरया स्वभाव स्वइ च्वंच्वनागु खः । स्वइ च्वंच्वना कि मन गुलितक रागं-रंजित जुया च्वन, गुलितक द्वेष-दूषित जुयाच्वन अले शरीरय् थुकिया छु प्रभाव लाना च्वन ?

मनुष्य-जीवनयात दुःखी याना तःगु थ्व गुगु रोग खः उकियात सिइके, उकिया कारणयात थुइके । जीवनय् दुःख ला दुहे दु । गुम्हेसितं थुगु खँया दुःख दूसा गुम्हेसितं उगु खँया दुःख । जीवन-जगतया थ्व न्हापांगु सत्य खः । विना कारण छुं जुइ मखु । दुःखया ल्यूने छुं कारण दु थ्व निगूगु सत्य खः । कारणयात मदयेका छ्वय् फत धाःसा दुःख मदया हे वनी । दुःख मदयेका छ्वय्गु छगू तरिका दु, थ्व स्वंगूगु व प्यंगूगु सत्य खः । जीवन-जगतया धर्षिं प्यंगू सत्यत कीगु लागि तसकं

महत्वपूर्णगु सत्य खः ।

चित्तया चेतनाया विषय्य् कीसं चर्चा याय् धुंगु दु कि चेतनाया न्हापांगु खण्ड 'विज्ञान', गुके सीकेगु ज्या याइगु खः । निगूगु खण्ड, 'संज्ञा' गुके म्हासिकेगु ज्या याइ । स्वंगूगु खण्ड 'वेदना', गुके संवेदनशील जुइगु ज्या याइ अले प्यंगूगु खण्ड 'संस्कार' गुके प्रतिक्रिया याय्गु ज्या याइ । अनुभूतिया स्तरय् थुपि फुक्क प्रक्रियात थुइके माःगु दु । गबलेतक जीवित जुया च्वनी, फुक्क शरीर-स्कन्धय् छथाय् मखु छथाय्, छगू मखु छगू कारणं छुं नं छुं संवेदना जुया हे च्वंच्वनी । इन्द्रिय-रूपी लुखाद्वाय् पिनेया छुं वस्तु चूलात कि संवेदना जुइ । दुने मन व शरीर चूलात कि नं संवेदना जुइ । अन्तर्मनया गहण-ताय् थुपि संवेदनाया कारणं गुगुं राग-द्वेषया प्रतिक्रियात जुया च्वंच्वनिगु खः, उकियात कीसं सीहे मस्युसा, खँहे मखंसां उकियात गय् याना मदयेका छवय् फइ ?

जीवन-जगतय् दुःख दु, थ्व खँ स्पष्ट जू । थ्व सत्ययात स्वीकार याय् माःगु दु । तर स्वीकार याय् मात्रं पूवनी मखु । थ्व सत्ययात खंके माःगु दु । थ्व सत्ययात कीसं खन कि थ्व सत्य आर्य-सत्य जूवनी । गबलेतक दुःख भोगय् याना च्वंच्वनी, दुःखया सम्बर्द्धन याना च्वनी, दुःखयात बढे हे याना च्वनी । गबले दुःख खनी अबले दुःख मदइ वनी । दुःख-सत्य, आर्य-सत्य बनय् जूवनी । आर्य-सत्य थुगु अर्थय् खः कि दुःख

खंहेसित आर्य याना बी, निर्मल याना बी, सन्त याना बी,
मुक्त याना बी, शुद्ध याना बी, बुद्ध याना बी ।

थुगु भावनाय् कीसं थ्व सत्यया अनुभव याय् माःगु दु
अले उकियात साक्षीभावं स्वय् माःगु दु । एक घण्टातक छ्गू
आसनय् फेतुना च्वं च्वनेबल्य् तसकं दुःख अनुभव जुइ, स्याःगु
चाइबइ । थ्व स्याःगुयात स्वय्माःगु दु । साक्षीभावं स्वं-स्वं
स्यागु कम जुया वनी अरु थजागु स्थिति नं वइ कि स्याःगु
छपति हे मदइ वनी । तर स्याःगुली भोग्य् याना च्वन,
स्यात-स्यात धका हाला च्वन धाःसा स्याःगु नं कम जुइ, न
मदइ वनी । उकिया संवर्धन जक जुइ ।

मनू जन्म जुल कि, थःगु आवश्यकतात पूर्वकेया लागि
व्याकुल जुया च्वनी । आवश्यकताया छुं सीमाना मदु ।
बिरामी जूसां दुःखी जुया च्वनी । बुढा जूसां दुःखी जुया
च्वनी । सित धाःसां दुःखी जुया च्वनी । जीवनभर दुःखं दुःख
खना च्वना । सारा जीवनय् छु जुया च्वन ? गुगु यो उगु
द्वियोग जुया वना च्वं च्वन, अथे हे योम्ह व्यक्ति, योगु वस्तु,
योगु स्थिति । गुगु मयो उकिया संयोग जुया च्वं च्वन । मयोगु
जक जुया च्वनी, योगु जुइ मखु । गुगु इच्छा याइ व पूर्ण
मजूल कि दुःखी जुइ थ्व जीवन-जगतया सत्य खः । तीब्र
इच्छा अर्थात् तृष्णां स्वतः व्याकुल याई । तृष्णाया अर्थ खः
थःके दुर्गुलि तृप्त मजुइगु अले गुगु मदु उगु प्राप्त याय्त
व्याकुल जुइगु ।

ध्यान या-यां स्वतः अनुभव जुइ कि तृष्णा गथे उत्पन्न जुइ । शरीरय् गुगु पीडा जुया च्वंच्वनी व स्वयं उलि दुःख-दायी जुइ मखु, बरु उकियात मद्येका छ्वय्गुली गुगु तृष्णा उत्पन्न जुया च्वनी व गुलिख दुःखदायी जुया च्वनी । जीवन-भर थथे हे याना वइ च्वंच्वना । गुगु मयो उकियात ध्वाना छ्वय् मास्ति वः, गुगु यो उकियात थःयाथाय् कय्च्याना तैतय् मास्ति वः । तृष्णाया दुःख थथे छ्वाय्गु-कय्च्याय्गुया हे दुःख खः । थ्व सत्य खः । तर उम्ह महापुरुष थुगु सत्यतक जक दिना च्वना विमज्या । अरु दुने थ्यंकः दुहाँ वना खँका विज्यात- “सङ्घित्तेन पञ्चुपादान खन्धा दुक्खा” । थपि न्यागू स्कन्धया प्रति उपादान अथवा आसक्ति उत्पन्न यात कि दुःख दइ । थपि न्यागू स्कन्ध छु छु ? छगू रूप-स्कन्ध अर्थात् परमाणु-स्कन्ध, भौतिक कलाप-स्कन्ध थ्व फुक्क शरीर गुकियात “जि” धइ च्वना, “जिगु” धइ च्वना उकिया प्रति क्वातुगु मम-भाव दु, आसक्ति दु । थथे हे चित्तया प्यंगू स्कन्ध-विज्ञान, संज्ञा, वेदना व संस्कार । थुकिया प्रति क्वातुगु मम-भाव दु । गथे कलापया थःगु स्वभाव दु अथे हे थुपि चित्त-स्कन्धतय् थःगु स्वभाव दु अले थुमिसं थः थगु स्वभाव अनुसार अटूट रूपं ज्या याना च्वंच्वनी, तर थुपिनाप थपाय्स्कं क्वातुगु मम-भाव उत्पन्न जुइ धुकल कि जि सीका च्वना, जि म्हसीका च्वना, जि चाय्का च्वना, जि प्रतिक्रिया याना च्वंच्वना । व्यवहारिकय् ला थथे मघासं मगाः । तर कीसं बास्तविकता-यात सिइकेमाः, सत्ययात थुइके माः, खंके माः । थुपिनाप गुलि

आसक्ति उत्पन्न याइ उलि हे दुःख जुइ । आसक्ति व दुःख निगूं पर्यायवाची खः । गन आसक्ति दु, अन दुःखं दु । गुलि आसक्ति दइ उलि दुःख दइ । थ्व प्रकृतिया अटूट नियम ख । ।

कीसं प्यंगू प्रकारया आसक्ति कीके दुने संग्रह याना तइतया । थुकियात चान्हं-न्हिन्हं बढेयाना च्वंच्वना । छणू तृष्णाया आसक्ति खः । तृष्णां स्वयं थःके व्याकुलता बढेयाइ । तर थुकिनाप थजागु मम-भाव दय् धुंकल कि तृष्णायात तैतय् हे माः । न्ह्यागु वस्तु, व्यक्ति, स्थितिया प्रति तृष्णा उत्पन्न जुल कि गबलेतक व प्राप्त जुइ मखु अबलेतक तसकं वेचैन जुया च्वनी, व्याकुल जुया च्वनी हाकनं प्राप्त जुइसाथ हे फिक्का अनुभव जुइ । हानं मेगुली तृष्णा उत्पन्न जुइ । व दत कि हानं मेगु, हानं मेगु . . . । थ्व तृष्णाया अन्त हे मदु । प्येचाः मदुगु बाल्टिन थें गबलें हे जाइ मखु । जीवनभर थये चले जुया च्वनी । तृष्णायात तइ हे तय्माः । छाय्धाःसा थुकिनाप क्वातुगु आसक्ति दु ।

छगू मेगु आसक्ति “जि” प्रति “जिगु” प्रति । स्यूगु हे मखु, “जि” सु खः, “जिगु” छु खः । अय्सां थ्व “जि” या विरुद्धय्, “जिगु” या विरुद्धय् छुं छगू शब्द हे पिकाय् मज्यू । सुनानं छुं घाल कि तसकं व्याकुल जुइ, तसकं दुःख जुइ । गुकियात “जिगु” धैइच्वना उकीनाप विछोड जुल कि दुःख जुइ । आसक्ति खालि दुःख हे जुइ ।

थःगु दर्शनयो प्रति, थःगु परम्परागत मान्यताया प्रति
छगू मेगु आसक्ति दु । थ्व आसक्तियात कया मनुतसें खूब
बहस याइ, विवाद याइ, ल्वापु याइ, ढगडा याइ, व्याकुल
जुवा च्वनी ।

मेगु छगू आसक्ति थः थः कर्म-काण्डया प्रति दैच्वनी ।
थ्व आसक्ति न तसकं व्याकुल याय् यो ।

थपि प्यंगू आसक्ति ध्यान बिया स्वतः धाःसा खनी
कि गबले गबले दुःख जुइ थपि प्यंगू मध्ये छगू मखु छगू
उकिया कारण जुइ । परन्तु उम्ह महापुरुष गुम्ह संम्यक्
सम्बुद्ध जुया बिज्यात । वसपोलया उगु कारणया हाः थ्यंक
थ्यंका बिज्यायगु लक्ष्य खः उके अनुसन्धानया ज्या शुरू याना
किज्यात । कार्य-कारण शृंखलाया छगू छगू मूलया निरीक्षण
या-यां हाः तक थ्यंका बिज्यात ।

जीवनय् दुःख ला वहे दु । “जाति पञ्चया जरा मरणं
सोक, परिदेव दुःखदोमनस्सुपायासा सम्भवन्ति ।” जन्म जुल कि
बृद्धत्व, रोग, मृत्यु ला वहे वइ । शोक, बेचैन, हैरानी वहे
वइ । तर जन्म छाय् जुल ? विना कारण थ्व जगतय् छुं जुइ
हे मखु । जन्म जुइया लागि मां-बीया संयोग आवश्यक जू गुगु
प्रकृतिया छगू नियम खः तर थुकिया अतिरिक्त थ्व थुइके कि
जीवन-धारा गुकथं न्हाः वनी ? “भवपञ्चया जाति” थ्व “भव-
भव”, छुं छुं बनय् जुया च्वंच्वन । मृत्यु जुइवं तुं समाप्त

मजू । मृत-शरीरय् नं परिवर्तनं जुया च्वंच्वन अले थ्व चेतन-
 धारा तुरून्त गुगुं मेगु शरीरय् जोड्य जू वनी । हाकनं
 क्षण-क्षण पत्ति बनय् जुइ, फुना वनी । थुगु प्रकारं थ्व क्रम
 चलय् जुया वना च्वनी । अय्सा थ्व 'भव' छाय् दत ?
 अनुभूतिद्वारा स्वइ यंकल घाःसा बांलाक थुया वइ- "उपादान-
 पच्चया भवो" । थ्व आसक्ति हे भवया कारण खः । गुलि
 क्वातुगु आसक्ति दइ, उलि हे दुग्यगु भव-कर्म दइ । अय्सा थ्व
 'उपादान' छाय् दुगु ? उकिया कारण छु ? अनुभूतिद्वारा
 चाय्कल- "तण्हापच्चया उपादान" । तृष्णा अथवा थ्व राग व
 द्वेष हे उपादानया कारण जुया च्वन । तृष्णा छाय् उत्पन्न
 जुइगु ? स्पष्ट जुल कि "वेदनापच्चया तण्हा" । सम्पूर्ण शरीर-
 स्कन्धे गन संवेदना जुइ अन तृष्णा उत्पन्न जुइ । सुखद्
 संवेदना जूसा राग अले दुःखद संवेदना जूसा द्वेष । 'वेदना'
 दैगुया छु कारण दु ? "फस्सपच्चया वेदना" । वेदनां स्पर्श दइ ।
 खुगू इन्द्रिय-द्वारे थुपिं विषयतनाप स्पर्श जुइवं संवेदना जुइ ।
 अय्सा थ्व स्पर्श छाय् जुल ? "सलायतनपच्चया फस्सो" । थपिं
 खुगू इन्द्रिय-द्वार चाला च्वंच्वनी । थपिंनापं स्पर्श जुइ । थपिं
 खुगू इन्द्रिय गनं वल ? खँ स्पष्ट जू- "नाम-रूपपच्चया
 सलायतनं" । नाम-रूपया कारणं खुगू इन्द्रिय दत । थ्व नाम-रूप
 छु ले ? 'नाम' अर्थात् मन व 'रूप' अर्थात् शरीर । थुपिं निगू
 मिले जुया जीवन-धारा प्रारम्भ जुइबले खुगू इन्द्रियया लिसँ
 शुरू जुइ । अय्सा थ्व नाम-रूप छाय् दत ? "विज्जानपच्चया
 नाम-रूप" । विज्ञानं नाम-रूप दत । थ्व विज्ञान अथवा चेतना

छगू जीवन समाप्त जुइवं उकियानाप समाप्त जुया हानंया
 जीवनय् मेगु गुगुं शरीर लिसें उत्पन्न जुइ धुंकी । समाप्त
 जुइसाचं हे मेगु क्षणय् न्हुगु विज्ञान उत्पन्न जूवनी । उकिया
 स्वभाव खः क्षण-प्रतिक्षण उत्पन्न जुया न्ह्याः वनेगु । थ्व
 विज्ञान छाया दत ? “सङ्खारापच्चया विञ्जाणं” । प्रत्येक संस्कारं
 न्हुगु विज्ञान उत्पन्न याइ । गुलि गुलि ध्यानया गहणताय् च्वनी
 भले सीया वइ कि प्रत्येक संस्कारं न्हुगु विज्ञान अर्थात् लिपाया
 क्षणया न्हुगु चेतना उत्पन्न याइ । थ्व संस्कार गथे बनय्
 जुइगु ? “अविज्जापच्चया सङ्खारा” । अविद्यां हे संस्कार बनय्
 जुइगु जुया च्वन । अविद्याया अर्थ खः, अज्ञान, बेहोशी,
 विमूढता । थुगु प्रकारं फुक्क रहस्य खोलय् जुल । हाः ध्यंकया
 र्णं धुल-

“अविज्जापच्चया सङ्खारा,
 सङ्खारापच्चया विञ्जाणं,
 विञ्जाणपच्चया नामरूपं,
 नामरूपपच्चया सलायतनं,
 सलायतनपच्चया फस्सो,
 फस्सपच्चया वेदना,
 वेदनापच्चया तण्हा,
 तण्हापच्चया उपादान,
 उपादानपच्चया भवो,
 भवपच्चया जाति,

जातिपञ्चया जरामरणं सोकपरिदेवदुक्खदोमनस्सु-
पायासा सम्भवन्ति ।

एवमेतस्स केवलस्स दुक्खक्खन्धस्स समुदयो होति ।”

खँ हे खन गुगु प्रकारं थ्व दुःखया पर्वत बने जुइगु
फुक्क खँ ध्वाथुया वल । थ्व अविद्या, थ्व बेहोशी हे दुःखया
मूल कारण खः । थ्व अविद्याया हाः ध्येने—

“अविज्जायत्वेव असेसविरागनिरोधा सङ्खारानिरोधो,
सङ्खारानिरोधा विज्जाणनिरोधो,
विज्जाणनिरोधा नामरूपनिरोधो,
नामरूपनिरोधा सलायतन निरोधो,
सलायतन निरोधा फस्स निरोधो,
फस्सनिरोधा वेदनानिरोधो,
वेदनानिरोधा तण्हानिरोधो,
तण्हानिरोधा उपादाननिरोधो,
उपादाननिरोधा भवनिरोधो,
भवनिरोधा जातिनिरोधो,
जातिनिरोधा जरामरणं सोकपरिदेवदुक्खदोमनस्सु-
पायासा निरुज्झन्ति ।

एवमेतस्स केवलस्स दुक्खक्खन्धस्स निरोधो होति’ति ।”

कारणया निवारण ध्वाथुया वल । न्ह्याक्वो हे तःधंगु

दुःखया पर्वत द्यधुंसात्तभि साराका सारा हे समाप्त जुया वनी । अविद्याया हाः ल्येहे थनेगु सय्के । गय्याना ल्येहे थने ?

दुःख खन । दुःखया कारण खन । अविद्याया शृंखला खने धुंकल । जीवित जूसा नाम-रूपया धारा चल्य जुया च्वनी । इन्द्रियं थःथःगु ज्या याना च्वनी । स्पर्श नं जुया हे च्वनी । संवेदना नं जुया च्वनी । अले गबलें-गबलें संवेदना जुइ, पुलांगु स्वभावया कारणं तृष्णा उत्पन्न जुइ । सुखद् जूसा रागया, दुःखद् जूसा द्वेषया । थुथाय् हे रोके याय् माःगु दु । वेदना जुइ तर “वेदनापञ्चया तण्हा” या थासे “वेदनापञ्चया पञ्जा” जुइमा, प्रज्ञा उत्पन्न याय् । प्रत्येक वेदनायालिसें प्रज्ञा पिज्वल कि अविद्याया कारणं गुगु दुःख-चक्र चल्य जुया च्वंगु खः व पल्टे जुइ धर्म-चक्रे । धर्म-चक्र घैइगु छु ? जब-जब वेदना जुइ, प्रत्येक वेदनाय् प्रज्ञा पिज्वय्के— ‘अनित्य खः, नश्वर खः’ । राग उत्पन्न मयासे, द्वेष उत्पन्न मयासे खालि स्वैच्वने । गुलि ताउतक हरेक संवेदनाया लिसें प्रज्ञा पिज्वइ थुकि न्हूगु संस्कार दय्की मखु । थुलि जक मखु पुलांगु संस्कार नं काटे जुजुं वनी ।

“क्षीणं पुराणं नव नत्थिसम्भवं ।”

न्हूगु बने जुइ फैमखु, पुलांगु क्षीण जुयावं वनी । उम्ह महापुरुषं प्रकृतिया थुगु नियमयात, बिधानयात खंका

विज्यात । न्हुगु दय्केगु वन्दयात धाय्व पुलांगु क्षीण जुआ
 वनीगु जुया च्वन । क्षीण जुजुं छगू थज्यागु अवस्थाय् थ्यंऊः
 वनी कि साश पुलांगु भव-संस्कार क्षीण जुइ धुंकी । प्रज्ञा
 पिज्वेकुं-पिज्वेकुं चित्त पूर्णतः निर्मल जुल पूर्णतः विमुक्त
 जुल । शुद्ध रूपं बुद्ध जुल । उगु समय हर्षया गुगु उद्गार
 पिज्वल, व धात्थें महत्वपूर्ण जू-

“अनेक जाति संसारं, सन्धाविस्सं अनिब्बसं ।
 गहकारकं गवेसन्तो, दुक्खाजाति पुनप्पुनं ।
 गहकारकदिट्ठोसि, पुन गेहं न काहसि ।
 सब्बा ते फासुका भग्गा, गहकूटं विसङ्गतं ।
 विसङ्गारगतं चित्तं-तण्हानं खयमच्चग्गा ॥”

अर्थ- गुलि जन्म जुइधुन एव संसारय् । ल्या-चा हे महु । जन्म
 छुयावं च्वना अले दिना मच्चंसे मृत्युपाखे व्वां वना च्वना । एव
 कायरूपी छे दय्कीम्हेसित मा-मां वार-वार दुःखमय जीवनय् लाना
 च्वन । आः छे दय्कीम्हेसित खंके धुन । आः न्हुगु छे दय्के फइमखुत ।
 फुक्क ज्याभ तोधुले धुं कल । छेया धुरी तोधुल । छे दय्केगु फुक्क
 एवाभत कुच्चा-कुच्चा याना वांछ्वइ बी धुन । चित्त पूर्वं संस्कार
 अलग जुल । भविष्यया लागि छुं हे तूष्णा ल्यं मन्त । तूष्णाया हाः ल्यं
 छे दन । विमुक्त जुइ धुन ।

प्रत्येक व्यक्ति थथे याय् फु । प्रत्येक व्यक्ति थुगु

(५६)

अवस्थायु तक ध्यंक वने फु । तर ज्या वाना यंकेमाः । ज्या
स्वयं थम्हं हे यायमाः ।

कल्याण मिश्र
स. ना. गो.



५६

५६



धम्मवाणी

“जातिपि दुक्खा, जरा पि दुक्खा, व्याधि पि दुक्खो,
मरणम्पि दुक्खं, सोक परिदेव दुक्ख दोमनस्सुपायासा पि दुक्खा,
अप्यियेहि सम्मयोगो दुक्खो, पियेहि विप्पयोगो दुक्खो, यम्पिच्छं
न लभति तम्पि दुक्खं, संखित्तेन पञ्चुपादान खन्धा दुक्खा ।”

— (धम्म चक्क पवत्तन सुत्त)

जन्म जुइमाःगु दुःख, बुढा जुइमाःगु दुःख, रोगो
जुइमाःगु दुःख, सीमागु दुःख, शोक, परिदेव, दुःख-दोर्मनस्य,
उपायासा दुःख, मयोपिनाप व्हने माःगु दुःख, योपिनाप बाब्
माःगु दुःख, इच्छा यानागु पूर्ण मजुइगु दुःख, संक्षिप्तं घाल
घाःसा उपादान अर्थात् आसक्ति आधारित न्यागू-स्कन्धया थ्व
जीवनया घाः हे दुःख खः ।

[वर्ष ११-बुद्धवर्ष २५२६-वैशाख पूर्णिमा (शुक्र) दि. ८-५-१९८२-
अंक ११]

प्रवचन-प्रवाह

खुन्हुगु दिं

भावनाया खुन्हुगु दिं पूवन । विधियात बांलाक थुइका
 न्ह्यज्या वनेगुली हे कीगु सफलता दु । कासँ, थउँ हानं थुइके
 थ्व विधि गजागु खः ? थुकिया गजागु विशेषता दु ? छु
 विशिष्टता दु ?

थुगु विधिया निगू पक्ष दु, निपा खापा दु । निगू अति
 आवश्यक जुया च्वन । अति महत्वपूर्ण जुया च्वन । थपि
 पक्षत खः “समथ” व “विपस्सना” । समथया अर्थ खः, चित्तया
 थजागु एकाग्रता, सूक्ष्मता, तीक्ष्णता कि व दुने थ्यंकः दुहाँ वना
 सत्य म्हसिकिम्ह जुइमाः । विपस्सनाया अर्थ खः तटस्थता
 अर्थात् सत्य म्हसिका भतिष्वा हे विचलित मजुइम्ह । न
 लसताय् प्याखँ हुइ, न दुःखय् ख्वई । संतुलित जुया च्वनी ।
 सीका नं च्वनी । समताय् नं च्वनी । गुगु अवस्था मस्युनि
 उकियात न्हापां सीके अले जक समताय् च्वने ।

अर्थात् तटस्थताय् च्वना सीके । तटस्थ छुकिवात
 घाइ ? खुसी सिथे च्वना लःधाः न्ह्याना च्वंगु स्वैच्वं च्वने ।

लःधाः थःगु स्वभाव गति न्ह्याना च्वन उकियात स्वै च्वने ।
 थुगु हे कथं छ्यो ननिसें पालि थ्यंकः कीगु शरीरय् गुगु स्वभावं
 कथं जुया च्वन, उकियात सीका च्वनेगु खः । गथे न्ह्याना
 च्वंगु खुसी अनेक प्रकारया वस्तु व तरङ्ग वैगु खः, अथे हे
 कीगु शरीरय् नं संवेदनात वइ । थपि संवेदनात वइ, वनेया
 लागि हे वइ, अले व नं वनी । गथे तटस्थ जुया न्ह्याना च्वंगु
 खुसी सः वइ च्वनीगु खः उगु हे कथं साक्षीभावं शरीरय्
 स्वैच्वनेगु खः ।

आत्म-दर्शन सम्बन्धी खँ खालि तःघंपि महापुरुषपिखं
 घैतःगु धका जक माने याय्गु मखु । अनुभव जूसा जक माने
 याय्गु । न्हापां अनुभव याः अले माने याः । थुइका माने
 याय्गु थःत थम्हं भिकेगु खः । मथुइकं माने याय्गु थःत थम्हं
 तःक्यंकेगु खः । अनुभूतिद्वारा प्रत्यक्ष साक्षात्कार याय् । परोक्ष
 ज्ञानं चिगु ज्या याइ, प्रत्यक्ष ज्ञानं पयेनेगु ज्या याइ । उम्ह
 महापुरुषयात सम्यक् सम्बोधि ज्ञान प्राप्त जुइवं वसपोलं खंका
 बिज्यात कि संसारय् च्वपि मनूत थःगु अज्ञानताया कारणं
 बुद्धि-विलासय् तःतः क्यना च्वन, लँ द्वंका च्वन । अ
 साधारणगु स्वाभाविक खँ अनुभूतिद्वारा थुइकल धाःसा तसकं
 कल्याण जुइ । तःतः क्यनिगु घैगु छु ? प्रत्यक्ष ज्ञान मदय्केगु,
 प्रत्यक्ष दर्शन मयाय्गु । तर परोक्ष ज्ञानया थुलि तक चर्चा
 याय् कि सम्पूर्ण जीवन चर्चाय् हे बीते याय् । अ धात्खें
 तःक्यंकिगु खः ।

कौतूहल मंगलया छगू प्रकारया नशा खः । कौतूहल पूर्वके अले उकी थःगु मंगल माने याय् । तर कौतूहल मनया पूवनी ? थउँ छगू कौतूहल पूवन कि कन्ह्य मेगु तयार जुइ । थ पूवन कि हानं मेगु तयार जुइ धुंकइ । गथे तृष्णाया अन्तः मजुइगु खः अथे हे कौतूहलया नं अन्त मजुइगु जुया च्वन । कौतूहल पूर्ण यायेत बुद्धिविलास हे याय् माःगु जुया च्वन । दर्शनया खालि खँ जक हे ल्हाय् । दर्शनया अर्थ साक्षात्कार याय्गु खः गुगु केवल अनुभूति हे जक प्राप्त जुइ । तर दर्शनयात 'फिलासफी' याना कोरा ज्ञानया चर्चाय् तःतः क्यंका च्वनी । अले याना च्वनी । वाद-विवाद, बहस व ल्यापु । फुक हे व्यर्थगु खँ त ।

उम्ह महापुरुषं केवल ज्याखेले दुगु हे जक खँ ल्हाना बिज्यात । अन्तर्मुखी जुया स्वयं थःत स्वइ बिज्यात अले विभाजन या-यां उगु सूक्ष्म 'कलाप' तक ध्यंका खंका बिज्यात कि थुकी प्यंगू महाभूत दु- पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु अले थः थःगु गुण, धर्म व स्वभावया लिसैं । पृथ्वी-धातु धाय्वं चा-धु धका थुइकेगु मखु । जल-धातु धाल धका लःफुति मजुइगु मखु । थथे हे अग्नि-धातु धाल कि मि-ज्वाला मालेगु मखु । वायु-धातु धाय्वं फय्-धा माः जुइगु मखु । थपि धातुया मूल गुण व धर्म खंकेगु खः । पृथ्वी-धातुया मूल गुण, धर्म, स्वभाव छु ? पृथ्वी-धातु आकाशयात घेरे याइ । फँले जुया घेरे याइ अले आकाशं घेरे याका च्वनी । उकियात गय् याना

अनुभव याय्गु ? ऊयातुला, याउँला । तसकं याउँसे च्वंगुनिसें कया तसकं ऊयातुगुतक सम्पूर्ण क्षेत्र पृथ्वी-धातुतया अनुभव याय्गु क्षेत्र खः । अग्नि-धातुया क्षेत्र खः तसकं ख्वाउँगुनिसें कया तसकं क्वाःगु तकया अवस्था । अर्थात् तापमानया सम्पूर्ण क्षेत्र अग्नि-धातुया क्षेत्र खः । थुगु हे कथं हलन-चलनया फुक्क क्षेत्र वायु-धातुया क्षेत्र खः । अले जल-धातुया क्षेत्र खः षाँय् चिनिगु, संयोजित याइगु, संश्लिष्ट याइगु ।

विपस्सना अम्यास याना यंकेबल्य् कीगु शरीर्य् विभिन्न प्रकारया संवेदना जूगु चाइवइ । पृथ्वी-धातु प्रबल जुया बल कि गनं ऊयातुसे च्वना वइ, गनं याँउसे च्वना वइ । वायु-धातु प्रबल जुया बल कि छगू प्रकारया हलन-चलन, तरङ्ग वा घड्कन अनुभव जुइ । प्रत्येक धातुं थःथःगु स्वभाव प्रकट याना च्वनीगु जुया च्वन । थ्व शरीर स्कन्धया परमाणु-पुचलय् प्यंगू महाभूत मिले जुया च्वंगु दु । थुपिं प्यंगू महाभूत मध्ये छगू प्रबल जुया बल कि थःगु गुण, धर्म, स्वभाव प्रकट याइ अले उकियात हे कीसं संवेदनाया रूप्य् अनुभव याःवनेगु जुइ । ल्यंद्गु सुषुप्त जुया च्वंच्वनी । गबलें थथे नं जुया वइ कि निगू महाभूत छकोलं हे प्रकट जुया वइ अले निगूया गुण, धर्म, स्वभाव अनुभव जुइ । तर प्यंगू महाभूत छकोलं प्रबल जुया बय् फइमखु ।

पिनेया संसार्य् नं कीसं खना च्वना । गनं ठोस बरफ

दूसा उकियात पृथ्वी-धातु धाय् । बरफ नाइबना लः जुल
 घाःसा उकियात जल-धातु धाय्, वाफ बने जुया बन घाःसा
 वायु-धातु धाय् अले उगु स्वंगू अवस्थाय् उकी तापमान दु,
 स्वाउंगुपन दुसा उकियात अग्नि-धातु धाय् ।

थुगु प्रकारं दूनं दूनं कीत धातुतय्गु अनुभूति जुया
 च्वनीगु जुया च्वन । उकियात साक्षीभावं स्वय् । थ्व शरीरया
 रसायन खः । थुकी गबलें थुगु प्रकारया कलाप, गबलें उगु
 प्रकारया कलाप थः थःगु गुण, धर्म, स्वभावया लिसें उत्पन्न
 जुया च्वनी नष्ट जुया च्वनी । उत्पन्न जुइ निरुद्ध जुइत ।
 प्रकृतिया थ्व खेलं, थुगु प्रपञ्चयात थुइके । थुकियात भोगे
 वायुगु स्वल कि राग व द्वेषया न्हुगु संस्कार दयेक वनेगु जुइ ।
 अज्ञानतां याना हे भोगे याना च्वना । भोगे यानागुलि चीका
 च्वना । ज्ञान पिज्वल, बोधि पिज्वल, खँ थुल घाःसा थ्व हे
 फेनेगु उपाय जुइ ।

कीसं थ्व खँ नं थुइके कि भिन्न-भिन्न स्वभावया गुगु
 परमाणुत प्रमुख जुया न्होने वइगु खः, उकिया छु कारण
 खः ? कारण मदयेकं संसारय् छुं जुइ मखु । थुकिया मुख्य-
 मुख्यगु प्यंगू कारण दु । छगू मुख्यगु कारण थ्व खः कि थुगु
 परमाणुया पुञ्जयात अर्थात् थुगु शरीरयात कीसं गुगु भौतिक
 आहार बी । गजागु भोजन बी, आहार बी, अजागु हे परमाणु
 बने जुया च्वनी । साधक गुलि गुलि संवेदना स्वय्गुलि पुष्ट

जु-जुं वनी थ्व खँ थःगु अनुभवं ठीक कथं स्पष्ट जुया वइ । तसकं मसला-मल्ला उप्पोगु भोजन यात कि ध्यान याय्बले फुक्क शरीरय् जलन जुया च्वंगु चाइवइ । बल मखुला, अग्नि-धातुं थःगु प्रभाव ज्वना । गुगुं दिनय् बासिगु भोजन यात वा गले जूगु ऊयातुगु भोजन यात धाःसा ध्यान याय्बले तसकं ऊयातुगुपन अनुभव जुइ । थ्व पृथ्वी-धातुया प्रकट-रूप खः । कीसं स्वस्थ भोजन याःसा शरीरया फुक्क परमाणु, फुक्क वनावट, फुक्क रचना नं स्वस्थ जुइ । अस्वस्थ भोजन याःसा शरीरया रचना अस्वस्थ जुइ । शरीरय् गज्यागु आहार बिया च्वंच्वन अज्यागु हे परमाणुत उत्पन्न जुइ । थ्व छगू मुख्यगु कारण खः ।

शरीरे परमाणु बनय् जुइगुया छगू मेगु कारण नं दु । भौतिक आहार बाहेक शरीरया चिमिसँप्वा पत्तिकं अटूट रूप आहार कइ च्वना गुगु कीत वाह्य वातावरणं प्राप्त जुया च्वनीगु खः । गज्यागु पिनेया वातावरण खः, अज्यागु हे आहार चूलाई अले व हे अनुरूपया परमाणु दुने बनय् जुइ । कीगु थ्व शरीर-धाराय् थपिं निगू प्रकारया आहार चूलाना च्वंच्वनीगु जुया च्वन । थ्व शरीर-धारा अथवा रूप-धाराया लिसँ मेगु छगू चित्तया धाः अर्थात् “नाम” नं चलेजुया च्वनीगु जुया च्वन । थुगु चेतनाया धारा नं विना आहार न्ह्यज्यावने मफैगु जुया च्वन । थ्वैत चेतनाया आहार हे चूलाइगु जुया च्वन । चेतनाया आहार छु ? गुगु क्षणय् कीसं गुगु संस्कार

दयेका च्वना, चेतन-धाराया उगु क्षणया व हे आहार खः, बहे
 भोजन खः । अनुभूतिया स्तरय् थ्व फुक्क खेल खनी । क्रोध
 पिर्हा वःसा उगु क्षणया चित्त व हे क्रोधया सन्तान जूवनी ।
 हाकनया क्षणय् क्रोधया संस्कार उत्पन्न जुल कि थुगु क्रोधया
 आहारया आधारय् थ्व चित्त-धारा खले जुया वनी । वासना
 उत्पन्न जूसा ताउतक वासनाया आधारय् हे चित्तधारा न्ह्याः
 वनी । प्रतिक्षण थथे जुया च्वंच्वनी । न्ह्याः वनेत थुकियात
 क्षण क्षण पतिकं आहार माः । न्हुगु आहार प्राप्त मजूल
 धाःसां, न्हुगु संस्कार मदय्कल धाःसां पुलांगु संस्कार गुकीं
 जाइच्वंगु खः व पिर्हा वय्गु शुरू जुइ । पुलांगु बीज गुगु संग्रह
 जुया च्वंच्वंगु खः उकी मध्ये छगू मखु छगू पाके जुया फल
 पिर्हा वइ । फल प्यर्हा वइबले चित्त-धाराय् प्यर्हा वइ, थुकि-
 या आधारय् चित्त-धारा न्ह्याः वनावं च्वनी । फल प्यर्हा
 वय्बं उकी छगू प्रकारया संवेदना उत्पन्न जुइ । उकियात
 कीसं यो ताल कि हानं राषया-संस्कार दयेक वनी । मयो ताल
 कि द्वेषया संस्कार दयेक वनी । पुलांगु-पुसाया फल सया
 पिर्हा वल कि न्हुगु पुसा तःवने धुंकइ । थुगु प्रकारं न्हुगु
 संस्कार दय्कुं-दय्कुं घना च्वंच्वना- “सङ्खार-पञ्चया विज्जाण”
 थुगु क्षणया संस्कारं हे मेगु क्षणया विज्ञान अथवा चित्त उत्पन्न
 याइ । थुगु क्षणय् संस्कार बनय् मजूसा पूर्वं संस्कारं न्हुगु
 विज्ञान वा चित्त उत्पन्न जुइ । गुलि-गुलि ध्यान पुष्ट जुइ, थपि
 फुक्क रहस्यत स्पष्ट जुया वइ । गज्यागु प्रकारया न्हुगु संस्कार
 दय्की अथवा पुलांगु संस्कारया फल सइ अज्यागु हे प्रकारया

परमाणु उत्पन्न जुइगु शुरू जुइ अले अजागु हे संवेदना जुया वइ ।

मन व शरीरया तसकं क्वातुगु सम्बन्ध दु । कलाप घैगु शरीर व मन निगूलि मिले जुया उत्पन्न जुइगु जुया च्वन । चित्ते क्रोध उत्पन्न जुल धाःसा शरीरय् अग्नि-धातु प्रधान परमाणु बनय् जुया च्वनी, जलन जुया च्वनी । भयं उत्पन्न जुल धाःसा शरीर कम्पन जुइ, वायु-प्रधान परमाणु उत्पन्न जुल । क्रोधया पुलांगु संस्कार प्यहाँ वइ च्वन धाःसा जलन जुइगु परमाणु हे उत्पन्न जुया च्वनी । वर्तमान घातावरण खाउँसे हे च्वंसां तभी जलन, गरम महसूस जुया च्वनी ।

शरीरय् गुगु परमाणु उत्पन्न जुया च्वं च्वंगु खः चाहे ख भोजनया कारणं जुइमा, वाह्य वातावरणया कारणं जुइमाः अथवा पुलांगु संस्कारया कारणं जुइमाः उकियात द्रष्टाभावं, तटस्थभावं स्वयं फत धाःसा न्हुगु संस्कार बनय् याना च्वनागु जुइ मखु । पुलांगु फुना वनावं च्वनी । गथ पयनेगु लेंपु लुल । आःतक अविद्याया कारणं गुगु संस्कार बनेजुया च्वंगु खः उकिया फुक्क रहस्य ध्वाथुया वइ । “अविज्जापच्चया सङ्कारा ।” गथे कि छगू परमाणु उत्पन्न जुल, उके गुगु संवेदनाया रूपय् थःगु स्वभाव प्रकट यात । दुःखद् संवेदना जूसा प्रतिक्रिया याइ, ‘मयो’, ‘मयो’ धका द्वेष जक पिकइ च्वनी । सुखद् संवेदना जूसा रागै रागया प्रतिक्रिया याइ— ‘यो’, ‘यो’ धका ।

शुंगु प्रकारं क्षीण क्षण पत्तिकं संस्कार दयेका हे च्वंच्वनी । खँ
 बुल धाःसा प्रतिक्रिया याइ मखु । घँयं पूर्वक, समभावं
 द्रष्टाभावं संवेदनाया स्वभाव खँके । अथे याय् फत धाःसा
 न्हुगु संस्कार बने जुइ फइ हे मखु । अले पुलांगु संस्कार क्षय
 जुजु वनी । “क्षीणं पुराणं नव नत्थि संभवं ।” ज्या खेले दुगु खँ
 जुल । गथ फयनेगु त्तरीका लूल । तर गथ फयनेगु थ्व ज्या
 स्वयं थम्हं हे याय्माः । यदि स्वः अनुभूतिया स्तरे गबले
 राग प्यहाँ बल, गबले द्वेष प्यहाँ बल घँगु खँ मस्यूसा राग व
 द्वेषं गुकथं छुटे जुइ फइ सुखद् वा दुःखद् संवेदना अनुभव
 जुइबले उकियात सीका अथे हे द्रष्टाभाव तइच्वने फत धाःसा
 उकी राग पिज्वइ मखु, द्वेष पिज्वइ मखु । प्रज्ञा हे पिज्वइ ।
 “वेदना पच्चया पञ्जा ।” थुकथं प्रज्ञाय् पुष्ट जुजुं स्थित प्रज्ञ
 जुहे जुइ । जीवनमुक्त जू हे जुइ । केवल स्थितप्रज्ञताया पाठ
 याय्वं तुं मुक्त जुइगु मखु । स्वयं थम्हं परिश्रम याय्माः ।
 लैपुई पङ्गल अवश्य वइ । तर उकियात खीसं हे मदयेका
 ख्वय्माःगु दु । छुं चमत्कार ला ख हे मखु ।

थ्व अज्ञान, मूढता, बुद्धि-विलासया स्वभाव गय्याना
 दयेकल ? बार-बार छगू हे प्रकारया व्यवहार या-यां स्वभाव
 खँने जू वनं । राग उत्पन्न याय्गु स्वभाव, द्वेष उत्पन्न याय्गु
 स्वभाव । थजागु स्वभाव पल्टे याय्त समय लगे जुइ । तर थ्व
 खँ थुइके माः कि स्वभाव पल्टे याय् फत धाःसा तःघँगु लाभ-
 या खँ जूवनी । हानं स्वभाव पल्टे याय्गु अन्यास याय्माःगु दु ।

अले थ्व हे ज्या याना च्वंच्वना । गुगुं घटना घटे जुल किं
अन्ध प्रतिक्रिया याय्गु सत्ताय् स्वय्गु अभ्यास याना च्वना ।
समभावं स्वइ च्वंच्वनेबले अन्ध-राग, अन्ध-द्वेष पिज्वे
फइमखु । समताय् स्थिर जूसा तिति क्रिया जुइ, प्रतिक्रिया
जुइ मखु । क्रिया न्हाबले रचनात्मक जुइ, विधेयात्मक जुइ,
कल्याणकारी जुइ ।

थःगु स्वभाव पल्टे याय्गु अभ्यास याय्त समय लगे
जुइ । थाकुगुपन वइ, वाधात वइ । उक्रियात स्वीकार याय्
माःगु दु । कीगु थ्व प्रयत्नय् न्यागू तःधंगु बाधात दु, न्याम्ह
ग्यानापुपि शत्रुत दु । इमित म्हसीके । इपि खना सचेत जुया
च्वने । षिनेयापि शत्रुत जूसा सचेत जुइत थाकु मजु । तर
थपिला न्याम्हं दूनेयापि शत्रुत जुया च्वन । गबले पिहाँ वइ
घाय् फुगु मखु । *Dhamma.Digital*

न्हापांयाम्ह शत्रु खः राग, मेम्ह द्वेष । कीसं ध्यान
याना च्वना राग व द्वेष पित्तिनेत । तर चाहे मचाय्कं ध्यान
याना च्वच्वं राग व द्वेषया जाःले तःक्यना च्वंच्वना । जिमित
फँला फँलागु संवेदना यो फँला-फँलागु संवेदना मयो । थुकि-
यात राग द्वेषय् तःक्यंगु धाइ । थुके बचे जुइमाः । मेपि
निम्ह शत्रुत दु— अलछी व चञ्चलपन । ध्यान याय्बले तसकं
अलछी चाइपुसे च्वने यो, न्ह्यो वय् यो । गबले मन तसकं
चञ्चल जुइ यो । ध्यान याय्गु मन हे वनी मखु । ध्यान

थाय्गु सत्ताय् मेगु हे ज्या याय् मास्ति वइ च्वनी । अले साघक न्हिँछि मेगु हे ज्या-खँय् लगे-जुया च्वनी । बरू मेगु ज्या याइ, ध्यान याइ मखु । न्याम्हम शत्रु खः- शङ्का । मनं खँ ल्हाइ कि थ्व छु ध्यान ल्या ? सास स्वः, सास स्वः । सास छु स्वय्गु ? सास ला वइ-वनी । हानं गर्मी स्वः, सर्दी स्वः । थ्व छु स्वय्गु ? थथे ला ऋतुया कारणं जुया च्वनी । थुगु प्रकारं शङ्का जुया च्वन कि ध्यान याय्गु तोःफी ।

गुगुं खँ अग्धविश्वासं स्वीकार याय्गु मखु । भावना-विधिया विषये मने शङ्का जुल कि मार्ग-दर्शक नापलाना समाधान याय्माः । बार-बार नापलाय् माःसां थःगु शङ्कात निवारण याय्माः ।

थुपि न्याम्ह शत्रुं बचे जुइ, सचेत व सजग जुया ज्याय् लगे जुया च्वने ।

Dhamma.Digital

— कल्याण मित्र
स. ना. गो.



धम्मवाणी

“सेलो यथा एकघनो, वातेन न समीरति ।
एवं निन्दापसंसासु, न समिञ्जन्ति पण्डिता ॥”

अर्थ— छठी जुया च्वंगु ल्व्हया पहाडयात फसं संके
फइमसु, अथे हे पण्डितपि निन्दा व प्रसंशा विचलित जुइ
मसु ।



[वर्ष १२-बुद्धवर्ष-२५२६-आषाढ पूर्णिमा (शक) दि. ६-७-१९८२-
अंक-१]

प्रवचन-प्रवाह

न्ह्ये न्हुगु दिं

कीगु भावनाया न्ह्ये न्हुगु दि पूवन । आः स्वन्हु हे जक ह्यं दनी । दुग्यंक भावना याना यंकेत स्वन्हु घैइगु नं कम समय मखु ।

थ्व मार्गे 'अटूट रूपं अभ्यास याना यंकेगु हे सफलता-या ताःचा खः' घैइगु खँ थुइके माः । गुलि-गुलि अटूट रूपं ज्या याना यंके फइ उलि उलि हे दूने थ्यंकः दुर्हावने फइ ।

कीसं गुगु ज्या याना च्वंच्वना व थपाय्सकं सरल, थपाय्सकं तःप्यं कि उकी छुं प्रकारया गुरुमुस्ति मद्दु । थ्व ज्या छम्ह साधारण व्यक्ति नं याय् फु । खँ नं तप्यं । थःगु सास स्वय्गु शुरू याना । सास स्व-स्वं सासलं थिया दुर्हा-पिर्हा जूजु चाइवल । अले सासया स्पर्श स्वया यंका । हाकनं संवेदना जूगु चाइ वल । संवेदना स्वस्वं यंका । अले हानं शरीर-या दूने च्वंगु गुगु सूक्ष्म अवस्थात खः उगु अवस्थात चाइ वल । थ्व अटूट रूपं अभ्यास यानागुया हे फल खः । अळ दूने थ्यंक चाय्का यंकेया लागि अटूट रूपं ज्या याना यंकेगुलि यक्व हे

गुहालि याई । तर पुलांगु बानीं याना अटूट रूपं याय्माःगु ज्या-खँय् ध्यान मबिपिं जुयाच्वन । छुं भतिचा यात, अले तोःता छ्वत । ध्यान याय्गुली नं थथे हे जू वन घाःसा मन घोनें घोनें हे जक सीमित जुया च्वनी । दूने थ्यंकः दुहाँ वने फइ हे मखु ।

उकिं 'खँ ल्हाय् मज्यू' धका घँइतःगु खः । 'आर्य-मौन याय् माः' धका घँइतल । आर्य-मौन घँइगु छु ? म्हतुप्वा जक तित अथवा खँ मल्हात घाःसा वाणी जक मौन जुल । आर्य-मौन घँइगु काय वाणी व मनया मौन खः । स्वंगूया मौन याय् माःगु दु । निरन्तर रूपं ध्यान याय्या लागि आर्य-मौन आवश्यक जू । वाणी व काययात मौन याना तय् फूःसा जक मन मौन जुइ फइ ।

Dhamma.Digital

आः थ्व गुगु स्वन्हुया समय ल्यं दूगु खः उकी ध्यानया निरन्तरता बढेयाय् माःगु दु । आः चौबीस घण्टां मौन जुया ध्यान जक हे याय्माः । मिखा तिसिना अभ्यास याय्गु समय गुलि दूगु खः उगु समय थःथः थासे च्वना मिखा तिसिना ध्यान हे जक याय् । अले ल्यं दूगु गुगु समयत खः— वने-च्वने बले, मोल्हुइबले, च्या-दुरू त्वना च्वनेबले, भोजन याना च्वनेबले उगु उगु ज्या-खँ यात सीका च्वने, उकिया लिसे-लिसें शरीरय् गन गन गथे गथे संवेदना जुया च्वन उकियात नं चाय्का च्वने । अथवा आराम कइ च्वना, फेतुना च्वंच्वना,

मिस्रा नं कना च्वंच्वना, अयसां 'दुने छु छु जुया च्वंच्वन,
 चायका च्वंच्वने । मन सतकं जुया च्वन, जागृत जुया च्वन,
 सचेत जुया च्वन धाःसा गन गन छु छु जुया च्वंच्वन उकियात्त
 सीका च्वने फइ । बहनी जुल, लासाय् गोःतुला च्वना । चाः
 चनेया लाबि सः । लासाय् गोतुला । मिस्रा तिसिना । तर
 न्ह्योः वय्के न्ह्योः छको शरीरय् अनित्य बोधया ज्ञान दय्माः ।
 थये 'अनित्य' 'अनित्य' धका चाय्कु चाय्कु न्ह्योः वल धाःसा
 तसकं बांला । सुथे न्ह्यलं चाइबले नं अनित्ययात्त लुमंका हे
 न्ह्यलं चाय्के । आपा याना थये हे जुया वइ कि गोतुला
 च्वना, मन सचेत जुया च्वन । न्ह्यो वः थें नं च्वं न्ह्यलं चाः
 थें नं च्वं । थये जुजुं हे द्यो तुइ । बच्चि न्ह्यो वः बच्चि मवः ।
 गबलें-बबलें ला शरीरय् होस् तैइ च्वच्वं हे द्यो तुइ धुंकइ ।
 न्ह्यो म्याःहे वःगु मखु । तर चच्चियंकां अनित्यतायात थुइका
 चायका च्वने फतः धाःसा सुथे दनेबले चच्चि छन्ह्यो जुइक
 चना दनाम्ह थें म्ह याउँसे च्वनी ।

गोतुला शरीरयात पूरा आराम बिया च्वना । मन-
 यात नं आराम माः । मनयात समताय् स्थित याना तइतय्
 फत धाःसा थ्व थें बांलागु आराम मेगु मदु । स्याक्क न्ह्यो
 बइबले मनयात गुलि याउँसे च्वनीगु सः व स्वयां समतापूर्वक
 सचेत जुया च्वंगु मन उप्पो याउँसे च्वनी । धैइतःगु नं दु-
 "भोगी न्ह्यो वय्का च्वनी, योगी न्ह्यःलं चायका च्वनी ।
 "गुकथं-न्ह्यलं चायका च्वनी ? थ्व शरीरया प्रति जागृत जुया

चवनी । वैत न्ह्योया आवश्यक मदु । गुम्हेसीया मनं वर्तमान स्थितियात केवल द्रष्टाभावं खंका चवनी वैत तसकं आनन्द अनुभव जुया चवनी । गुम्हेसिया मन वर्तमान स्थिति उत्तेजित जुया चवनी व्याकुल जुया चवनी, असंतुलित जुया चवनी वैत यान्ति गनं ? अशान्ति हे जक दइ चवनी । मनया सन्तुलन स्यंके मबिगु हे ध्यान खः । सारा स्थितियात तटस्थभावं, द्रष्टाभावं स्वैइ यंके । तर बलं-बलं न्ह्यलं चाय्का चवनेगु कुतः मयाय्गु । स्वभावतः न्ह्यो बल धाःसा वय्ब्यू । स्वतः न्ह्यलं चाइचवन धाःसा चाय्ब्यू । अटूट रूपं, होस् तइ चवनेगु निरन्तर रूपं चाय्का चवनेगु-चेतनाया जागृति खः छगू छगू अणु चाइवइ च्वंगु घटनायात स्वय् । गन छु जुया चवन ? गय् जुया चवन ? द्रष्टाभावं स्वय् । अनित्य स्वभावयात खंके । थ्व हे भावना खः ।

Dhamma.Digital

थुगु अभ्यासय् निगू मुख्यगु ज्या दु । थ्व खँ बांलाक थुइका दिसँ । कीगु स्थूल मनं स्थूल सत्ययात याकनं स्वीकार याइ । परन्तु सूक्ष्म सत्य स्वीकार याय्त थाकु चाइ चवनी । तापाका चवनी । अस्वीकार याना चवनी । सूक्ष्मताय् चवनेगु बानी हे मदु । अतएव न्हापांगु ज्या थ्व खः कि थुकियात सूक्ष्मताय् यंकेगु अभ्यास याके । उकिया निर्मित स्थूल आलम्बनं ज्या शुरू याना । स्थूल सासया आलम्बनया लिधंसा कया सूक्ष्म सास स्वैइ यंका । सासलं थिया दुहाँ-पिहाँ जूगु चाइबले सूक्ष्म सास नं तसकं स्थूल थें ताइवल । संवेदना अनुभव जुया

वःलिसे सासलं थिया दुर्हा-पिर्हां जुइगु नं स्थूल थें थ्वना वल ।
 व स्वयानं सूक्ष्म सत्य पिज्वःगु चाइबलिसें थ्व संवेदना नं स्थूल
 थें च्वना वल । गुलि गुलि समय बिते जुया अभ्यास यायगुली
 गुष्टं जुजुं वनी उलि-उलि हे उप्पो दूने थ्यंकः दुर्हां वने फइ ।
 थ्व गुगु स्थूल अवस्थां सूक्ष्म अवस्थापाखे वनेगु यात्रा खः व
 कल्पनाया यात्रा मखु, यथार्थया यात्रा खः । थुकथं शरीरया
 मननाप गुगु सम्बन्ध दूगु खः अले शरीर व मने वास्तव्य
 यथाभूत छु जुया च्वंच्वंगु खः उकी सीका च्वंच्वनागु न्हापांगु
 ज्या जुल ।

निगुगु थ्व स्वयां तःधंगु ज्या खः समता । छगु छगु
 अवस्थां मन न्हाः वना च्वन । भिन्न भिन्न अनुभूति मनं
 न्हाः वना च्वन । अले उगु अवस्थातय्त उगु अनुभूतितय्त
 गथे खः अथे हे स्वैइच्चं । थुइका स्वैइ च्वंच्वन । उगु उगु
 परिस्थितित, उगु उगु अनुभूतित न 'यो' धका दङ्ग जुयाच्वन,
 न 'मयो' धका व्याकुल जुया च्वन । थुकियात सन्तुलित याना
 तल । समताय् तैइतल । गुगु अनुभूतित जुया च्वंच्वंगु खः-
 'व स्थायी मखु, स्थिर मखु शाश्वत मखु, ध्रुव मखु धका
 थुइका च्वनी । गुगु सुथे जूगु अनुभूति खः व वहनी मजुइफु ।
 थुलिजक नं मखु अक् सूक्ष्म रूपं स्वैइ यंकल धाःसा क्षण क्षण
 पत्ति हिला वना च्वंगु दु । शरीर व मने अजागु छुं मदु गुगु
 स्थिर जुया च्वनी, अचल जुया च्वनी । छुं भतिजक प्रकम्पन
 जुया च्वंगु हे नं परिवर्तन जुया च्वंगु खः । गनं हे स्थायित्व

सद्दु । सम्पूर्ण इन्द्रिय-जगत अनित्यं खः, नाशवान् खः,
परिवर्तनशील खः ।

पिने वा दुने गुगु पांय्चिगु, धिचिगु रूप खना च्वन व
वास्तव्य पाय्चिगु, धिचिगु अथवा ठोस मखु । थ्व शरीर ठोस
थे प्रतीत जुया च्वन । शरीरनाप मनया तःधंगु भासक्ति दु ।
थ्व “जि ख”, “जिगु खः” अर्धं चेतन, अचेतन मन शरीरया
थुगु ठोस अवस्थानाप थपाय्सकं दूग्यकः मिले जुइ धुंकल
थुके सत्ययात तोपुइ धुंकल । तादात्म्य स्थापित याय् धुंकल ।
थुगु अभ्यासद्वारा गुलि-गुलि दूने थ्यंक दुहाँ वने फइ उलि-उलि
हे उगु तादात्म्यभाव चबुना वनी । अले फुक ठोसपन कुचा
कुचा दला मदया वनी । गबले तक थ्व घनसंज्ञा खः,
घनत्वया संज्ञा खः अबले तक भ्रान्ति हे जुया च्वनी । थ्व
भ्रान्तियात गय् याना चफुइगु ? कुच्चा कुच्चा याना, विश्लेषण
याना, टुक्रा-टुक्रा याना सत्ययात सीके, प्रकट सत्यया छेदन
याना परमार्थ सत्ययात थुइके । परमाणुया परमार्थ सत्य छु ?
छगू हे थासय् बार-बार भति भति ध्यान ततं यंकीबले खना
वइ कि व गुगु पांय्चिगु धिचिगु ठोसगु थाय् खः व विस्तार
विस्तारं ‘ठोस मखु खनि’ धँइगु चाइवइ । केवल सूक्ष्माति
सूक्ष्म प्रकम्पन हे जक लयना च्वनीगु जुया च्वन । फुक ठोसपन
मदैइ वनीगु जुया च्वन । थुकथं भौतिक पदार्थया ठोसपन
मदया वना कीसं उकिया सही स्वरूपयात खंकः वने फइगु
जुया च्वन । थुकियात यथार्थतः खंके । शरीर गथे खः, मन नं

अथे हे । कीसं थ्व नं खना वइ कि गुकथं थ्व मन अथवा
 चित्त-वृत्ति नं ठोस जुया, घनीभूत जुया कीगु न्ह्यपुई जाइ
 च्वंगु खः । स्याना वइ । स्यागु शरीरया मखु, स्वागु ला मनय्
 खः । स्यागु मनय् लाना च्वन । प्रत्येक सजीव प्राणीयाके
 दूगु गुगु बिज्ञान खः, चेतना खः उकें स्यागु चाय्क घनी । थ्व
 स्यागु चित्तया छगू स्वभाव खः उकियात विश्लेषण याना
 खंके । गय् स्यागु ? छकोला स्वय् । गनतक स्याना च्वन ?
 गन अप्पो स्याना च्वन, गन कम स्याना च्वन ? थुकिया
 प्रभाव गन गनतक लाना च्वन ? स्यागुयात भोगय् याय्गु
 सत्ताय् द्रष्टाभावं स्वइयंके । उकियात विश्लेषण याय्, टुक्रा
 टुक्रा याय् । टुक्रा जुइगु शुरू जुल कि घनत्व मदइ वनी ।
 भोक्ताभाव मदइ वनी । दइ केवल द्रष्टाभाव । थुकथं थुइका
 काय्माः कि स्याका च्वंम्ह मेम्ह जि ला खालि स्वइच्चनाम्ह
 जक खः । थथे द्रष्टा जुया स्वय् फत कि टुक्रा जुजुं वनी ।
 भोक्ता जुया आसक्त जुल धाःसा हानं घनीभूत जुया वनी ।
 अले डुबे जू वनी थ्व संगठनया मायाय्, संश्लेषणया मायाय्,
 घन-संज्ञाया मायाय् । थुकें गय् याना प्यहाँ वय्गु ? केवल
 बौद्धिक स्तरय् जक थुइका च्वपिं आःतलनं प्यहाँ वय् फूगु
 मखुनी । द्रष्टा जुइ मफुनी । चाहे व्यवहारया क्षेत्रय् जुइमाः,
 चाहे अभ्यासया क्षेत्रय् जुइमाः द्रष्टाभाव दूसा हे जक प्यहाँ
 वय् फइ । चाहे चित्त जुइमा, चित्त-वृत्ति जुइमाः अथवा शरीर
 जुइमा उकियात टुक्रा टुक्रा याना स्वइयंके फत धाःसा
 थपाय्सकं सूक्ष्मगु अवस्था न्होने वइ कि उकियात गथे खः

अथे हे खंक वने फइ । उकिया सही स्वभाव थुइक वने फइ । अलेतिनि 'जि', 'जिगु' धैगु भाव स्वतः नष्ट जुया वनी । उकियानाप आसक्ति तेके जुया चवने फइमखु । गुलि गुलि आसक्ति पिहाँ वय् फइ, उलि उलि दुःखं प्यहाँ वइगु जुइ । आसक्ति हे दुःख खः । तर थ्व फुक ज्या-खँत ध्यानया अभ्यासं हे जक जुइ फइ । ध्यानं हे तिनि सत्यया दर्शन याकी । बुद्धि-विलासं मखु । खँ थुइका काय्त बुद्धिया स्तरय् छलफल याय्फु, पठनपाठन याय्फु । तर थपि फुकक ज्यां ध्यान याय्गुली गुहाली जूसा हे जक लाभ जुइ ।

कीसं म्हिग न्यना कि थुगु अभ्यास याय्बले न्वाता प्रकारया वाधात वइ चवने यो उकियाना अभ्यासय् पङ्गल जुया चवने यो । थपि न्याम्ह शत्रुतय्गु खँ न्यना निराश जुइ मज्यू । कीनाप न्याम्ह तःधंपि मित्रत नं दु । थपि न्याम्ह पासापि नं म्हसिके । थपि साप हे वलवानपि खः । थमित बल्लाका तैइतय् । थमित न्ह्याबले तैइतय् । अलेतिनि ज्या याना यंके फइ ।

न्हापांयाम्ह मित्र गुम्हेसियां कीत न्ह्यज्याय्त गुहाली याइ व श्रद्धा खः । श्रद्धा तःधंगु बल खः, मदय्कं मगाःगु बल खः । सुयां गुगुं छगू विधि कथं ध्यान याय् मास्ति बल । तर वयागु मनय् उगु विधिया प्रति श्रद्धा मदुसा, विश्वास मदुसा, भरोसा मदुसा व पलाः छपला हे न्ह्या वने फइमखु । श्रद्धा

घेइगु अभ्यासया आधारशिला खः, जग खः । तर कीस खै
खैय् ध्यान बी माः कि गुगु श्रद्धा उत्पन्न जुइ व अन्ध-श्रद्धाय्
थःमलाय् माः । गुगु विश्वास पिज्वल व अन्ध-विश्वासय्
बदले थः मजुइमाः ।

भक्ति व अन्ध-भक्ति, श्रद्धा व अन्ध-श्रद्धाय्, विश्वास व
अन्ध-विश्वासय् गुगु विभाजनया रेखा खः व थषाय्सकं सूक्ष्म
जुया च्वन कि छुटे याय्त थाकुया च्वनीगु जुया च्वन । उकि
कीपि तसकं होसियारी जुया च्वने माः । गबलेतक श्रद्धाया
साथय् विवेक दइ, ज्ञान दइ, समकदारी दइ अबलेतक अन्ध
जुइ मखु । अतः फलदायी हे जुया च्वनी । श्रद्धा मिखा खःसा,
चरण विवेक खः । थपि निगूया सहयोग व समन्वय अति हे
आवश्यक जू ।

Dhamma.Digital

सुं गुम्हेस्यां देवी-देवतायो प्रति, ब्रह्माया प्रति भक्ति
दूसा तसकं बांलागु खै खः । उगु भक्ति वयात थः आराध्य
देवी-देवताया गुण या स्मरण थः जुइमाः अले लिसै उकियात
धारण-पालन याय्गु प्रेरणा थः बीमाः । तर यदि भक्ति खालि
आसिका पूर्ण याय्गु लालसाया लागि जक जुल धाःसा व नं
वहे बन्धनया कारण जू वनी । न धर्म दइ, न ज्ञान । थथे जुल
धाय्व भक्ति अन्ध-भक्ति बने जूवनी । थजागु भक्ति
हानिकारक हे जू वनी । उकिया निम्ति तसकं बांलाक थुइके
माः कि विवेक सहितगु श्रद्धा दत धाःसा समकदारी दत धाःसा,

संम्यक्-दृष्टि सहितगु श्रद्धा जुल धाःसा थुकीं कीत तःधंगु
कल्याण याइ । तर श्रद्धा मिथ्या-दृष्टि पाखे लाःवन धाःसा
कल्याण याय्गुया सत्ताय् हानी हे जक याइ ।

की निम्हम मित्र खः 'वीर्य' अर्थात् प्रयत्न, प्रयास,
पुरुषार्थ, पराक्रम । कीके श्रद्धा लाः यक्व हे दु तर श्रद्धाया
लिसें उगु कल्याणकारी मार्गय् वनेत छुं प्रयत्न मयात धाःसा
गथे लाभ याय् फइ ? कीपि दृढतापूर्वक लगनशील जुया गथे
घाल अथे विंधि अनुसारं न्ह्या वनेमाः । अखःत अभ्यास याना
च्वन धाःसा गुकथं फल प्राप्तं जुइ ? खः कथं अभ्यास याःसा
हे जक फलदायक जुइ, कल्याणकारी जुइ । थ्व कीगु निगूगु
बल खः ।

की स्वम्हम मित्र 'स्मृति' खः । स्मृतिया अर्थं लुमन्ति
मखु । बुद्धकालीन समय ध्यानया क्षेत्रय् 'स्मृति' शब्दया अर्थ
खः चाय्का च्वनेगु, होश तइ च्वनेगु । चाय्केगु, होश तय्गु
धैइगु वर्तमान क्षणया प्रति खः, बीते जुइ धुं कुगु ईया प्रति
मखु । भविष्यया प्रति नं मखु । भूतकालया प्रति जूसा
लुमन्ति जू वनी । भविष्यया प्रति जूसा कल्पना, कामनात
जू वनी । तर चाय्केगु धैइगु वर्तमानया प्रति जुइ । थ्व
अभ्यास वर्तमाने म्वाय्गु अभ्यास खः । वर्तमाने क्षण-क्षण प्रति
होश तैइच्वनेगु अभ्यास खः । भूतकालया संस्कारं, लुमन्ति व
भविष्यकालया कल्पनां कामनां अलग जुइगु अभ्यास खः ।

स्नास स्वैश्चनेगु हे वर्तमान स्थितिघात स्वैश्च चनेगु जू वनी ।
 स्नासया स्पर्शयात खंकेगु वर्तमान स्थितिघात खकेगु जू वनी ।
 संवेदनायात चाय्का च्वंच्वना सा सम्पूर्ण शरीरे गुगु वर्तमान-
 या यथाभूत स्थिति खः उकियात चाय्का च्वंच्वंगु जू वनी ।
 लिपाया लागि छुं कामना याना ज्या याना मच्चना । लिपाया
 कल्पनाय् डुवे जुया मच्चना । गनतक सम्भव दु, ध्व वर्तमाने
 गथे खः अथे न्हा वना च्वना । ध्व स्मृति की स्वम्हम तसकं
 तःधंम्ह मित्र जुया च्वन, तधंगु बल जुया च्वन ।

की प्यम्हम मित्र 'समाधि' खः । वर्तमान क्षणय्
 दैश्चंगु होश यात कायम याना तैइतय् । कीपिं थुगु क्षणया
 प्रति जागरूक जुया च्वना । लिपा वैगु क्षण गबले वर्तमान
 क्षण बने जुइ उकिया प्रति नं जागरूक जुया च्वने । थुगु कथं
 क्षण-क्षण, प्रतिक्षण गुलि ताउतक होस तइ च्वने फु ध्व हे
 संम्यक्-समाधि खः, ध्व प्यम्हम तःधंम्ह मित्र खः ।

की न्याम्हम तःधंम्ह मित्र खः 'प्रज्ञा' । फुक्क क्लेश-
 यात चप्फुइम्ह ला ध्व हे प्रज्ञा खः । सम्पूर्ण दुःख मदयेका
 बीम्ह ध्व हे प्रज्ञा खः । ल्येदूपिं मेपिं फुक्क गुहालीयापिं जुया
 च्वन । थमिसं प्रज्ञातक थयंका क्लेश चप्फुना बीगुली गुहाली
 याइ । गथ फेनेगु शुरू याना बी । प्रज्ञा धैइगु छु ? न्हाधि-
 जाःगु परिस्थिति जुइमाः चित्तया सन्तुलनता तोमफिकेगु ।
 समताय् तैइतय्गु । जीवने सुख-दुःख ला वैइ हे च्वनी ।

शरीरया दूने नं वइ च्वंच्वनी । थ्व फुक्क अभ्यास थुकिया लागि याना च्वंच्वना कि समता पुष्ट थःजुइमाः । भिन्न-भिन्न स्थितित कीगु न्ह्योने वइ च्वंच्वनी- गबलें सुखद् संवेदना पिज्वइ च्वनी, गबलें दुःखद् संवेदना । सुख संवेदना जुल धाःसा 'यो' धकाः उकिया प्रति रागं-रंजित मज्जुइगु । दुःखद् संवेदना जुल धाःसा 'मयो' धका उकिया प्रति द्वेषं-दूषित मज्जुइगु । निगूं अवस्थाय् समभावं स्वैइ यंकेगु । मनया समता मतंकेगु । अपि निगूं हे अवस्था अनित्य सः घका थुइका च्वने । द्रष्टाभावं उकिया थ्व अनित्य-स्वभावयात हे स्वइ च्वंच्वने । थ्व हे विषयनाया अभ्यास सः । थ्व प्रज्ञा सः । थ्व प्रज्ञा कीगु न्यागूगु तसकं तःधंगु बल सः ।

यदि थपिं की न्याम्ह पासापिं, अथवा न्याम्ह मित्रपिं अर्थात् न्यागू बल नापं तैइतय् फत धाःसा मेपिं सुं शत्रुतसैं कीत छुं स्यंके फइमखु । प्रगति जुयावं वनी । न्ह्यज्याना वनावं च्वने । चित्तयात निर्मल यानावं यंकी ।

— कल्याण मित्र
स० ना० गो०



धम्मवाणी

“न वग्गवरिया न जटा न पङ्क,
 नानासका थण्डिलसायिका वा ।
 रजोचजस्लं उक्कुटिकप्पधानं,
 सोधोन्ति मच्चं अबित्तिण्णकङ्कं ॥”

- [धम्मपद-१०/१३]

अर्थ- गुम्ह मनुष्यया आकांक्षा समाप्त जुइ मखु वइगु बुद्धि (मोक्ष) न नाङ्गां च्वना, न जटा धारण यानां, न भ्यातनालं बुलां, न उपवास च्वना, न कडागु बैय् च्वनां, न धुलं बुत्तबुलां अले न पुत्तहुं च्वनां जुइ ।

[वर्ष १२, बुद्धवर्ष २५२६-प्रावण पूर्णिमा (शक) दि. ४-८-१९८२-
अंक-२]

प्रवचन-प्रवाह

च्यान्हूगु दिं

थउं कोगु ध्यानया च्यान्हूगु दिं पूवन । आः भतिषा
जक समय ल्यं दनी । थुकिया बांलाक लाभ प्राप्त याय्त खूब
मेहनत याय्माः ।

मेहनत याय्त हे वइगु खः । ध्यान याय्त, परिश्रम
याय्त हे वइगु खः । सन्ध्या ईया धर्मया व्याख्यान वाणी-
विलास व बुद्धि-विलासया विषय थः मजुइमाः । सीकेगु
सय्केगु उद्देश्यं मुमुक्षुभावं धर्मया थ्व विधियात, धर्म धारण
याय्गु तरीकायात ठीक कथं थुइकेया लागि हे धर्म-खँ न्यनेगु
खः । मुख्यगु खँ ला धर्म-धारण याय्गु खः । धर्म धारण
याय्या लागि, अभ्यास याय्माः, प्रयत्न याय्माः । गय्
याना प्रयत्न याय्गु ? विधियात ठीक कथं थुइका प्रयत्न याय्
फूसा प्रयत्न लाभदाय्क जुइ ।

कासँ, हाकनं थुइके, गज्यागु ध्यान थ्व ? थ्व विधि
गज्यागु ? दुनेयागु सत्ययात सीकेगु अले सीका समताय् स्थित
जुया च्वनेगु । गबलें-गबलें साधकयात छगू भ्रान्ति जुइ यो ।

गुगु संवेदना जुया च्वनीगु खः उकिया मूल्याङ्कन याः बने धो ।
 मूल्याङ्कन यात कि उकिया प्रगतियात मापदण्ड माने याइ ।
 छ्मू प्रकारया संवेदना जूसा उकियात तसकं च्वय् लाःगु ध्यान
 धका माने याइ, मेगु प्रकारया संवेदना जूसा तसकं व्वय्यागु
 ध्यान माने याइ । मापदण्ड मखु थाय् लाःवन । ध्यानया ठीक
 कथंया मापदण्ड ला थ्व खः कि गुगु संवेदना पिज्वइगु खः
 उकियात सीका च्वने अले सीका समताय् स्थित जुया च्वने ।
 प्रगतिया यथार्थ मापदण्ड समता खः, संवेदना मखु ।

मने दूने थ्यंक गुगु मुना तइगु खः उकियात पिकया
 बांछ्वयेगु हे ध्यान खः । गुलिखे समय निसें मुंकेगु जक हे
 व्वया याना वइ च्वना । मस्यु, गज्यागु गज्यागु कर्म-संस्कार
 मुनग तइगु दु जुइ । थ्व ध्यानद्वारा मस्यु, गुगु इलय् गज्यागु
 संचित कर्म-संस्कार मने दूनेनिसें ल्येहदना प्यहाँ वइ, उकिया
 उदीर्णा जुइ । गज्यागु किसिमया कर्म-संस्कार जुइ, उदीर्णा
 जुइबले गज्यागु हे प्रकारया संवेदना जुइ । सुखद् जुइ फु,
 दुःखद् जुइ फु, स्थूल जुइ फु, सूक्ष्म जुइ फु । गज्यागु संस्कार
 ल्येहदना वइ, उके 'ध्यानया प्रगति जुल ला मजू' धका न्नुवे
 याइगु मखु । न्हागु संस्कार ल्येहदना वःसां कीसं उकी व्व
 याना स्वइ च्वना ? समतां स्वइ च्वना ला कि समता तंका
 च्वना ? संवेदना जुइबले समता मन्त धाःसा, हानं राग
 विकार्यगु शुरू याना, द्वेष पिकाय्गु शुरू यानासां प्रयच्छि
 मजुन ।

पुलांगु बानि याना, पुलांगु स्वभावं याना राग-द्वेषया
 घतिक्रिया जू हे वन घाःसां गुलि याकनं होश वल घका स्वष्
 षाः । हाकनं समता दयेका संवेदना स्वइ च्वने । चित्त घावाय्
 रागया आरम्भ, द्वेषया आरम्भ हे याके मबीगु । आरम्भ हे
 जुल घाःसा उकियात फयांफछि याकनं रोके याय्, संवर याय्-
 च्व हे ध्यान लः ।

‘अज्यागु प्रकारया संवेदना गबले पिज्वइ थ्व घाम्
 फइगु खं मखु । थुकिनाप कीगु छुं कालबिल नं मदु । यक्व हे
 षटक थय् जुया वइ कि शरीरे छगू हे प्रकारया सूक्ष्म-सूक्ष्म
 संवेदनाया धार चले जुइ । अनित्यबोधया धारा-प्रवाह अनुभव
 जूगु चाइवई । गनं भतिचा हे स्थूलता मदु, छाःगुपन मदु,
 धिचिगु मदु । थये दूने थयंक, अपरेशन जुइबले मने दूनेनिसें
 छुं ल्येहँ दना वइ । Dhamma.Digital

हाकनं शरीरे छथाय् छुं हे मचाः थें जुइ । मेथाय्
 स्थूल संवेदना जुइ, हानं धिचिगु, पाय्चिगु थें जुया वइ । थय्
 जुल घाःसा हथाय् चाय्गु मखु । उकियात हे साक्षीभावं
 स्वय्गु शुरू याय् । स्व-स्वं उकिया विघटन जुइ, उकियागु
 विश्लेषण जु जुं वनी । टुक्रा-टुक्रा जुं-जुं धिचिगु मदइ वनी ।
 हाकनं धारा-प्रवाहया अनुभव जुइ । अनं लिपा हाकनं मेगु
 गुगुं संचित संस्कार ल्येहँ दना वइ । गबलेतक दूने संग्रह
 जुया च्वंगु दइ, अबलेतक ल्येहँदना हे वइ । संग्रह जुया च्वंगु

सा दहे दु । उके गबले-गबले ल्येहंदना वइ, अबले-अबले
 बःपाखे संवर याय्; रोकय् याय्गु ज्या याय् अर्थात् ल्येहंदना
 प्यर्हा बल धका न्हुगु संस्कार बने याय् मखु । ध्व हे
 संवर खः ।

संवर यात कि अथवा रोके यात कि प्रकृतिया विधान,
 नियमं स्वतः ज्या याय्गु शुरू याइ । संवर यात कि निर्जरा
 जुइगु शुरू जुइ । संवर यात कि मेगु संस्कारया फल ल्येहंदना
 प्यर्हा वइ, उकिया उदीर्णा जुइ । उकियात नं समतां स्वल
 धाःसा ब नं निर्जरा जुया बनी । उकिया क्षय जुइ । संवर
 बाय्गु ज्या प्रमुख खः । तर संवर याय्गु ज्या द्योनें-द्योनें जक
 जुइ मज्यु । द्योनें-द्योनें संवर याय्गुलि धुलि हे जक लाभ जुइ
 कि शरीर ब वचनयागु दुष्कर्म बने जुइ । तर मने दूने ध्यंकवा
 क्लेश बने याय्गु गुगु स्वभाव खः उकियात रोके याय् माःगु
 दु । दूने-दूने मने दूने ध्यंक क्लेश उत्पन्न बाय्गु गुगु प्रकिया
 खः उकियात रोके याय् माःगु मखुसा क्लेशया संवर्द्धन जुजुं
 बनी । उके संवर मने दूने ध्यंकः हे जुइ माः ।

अथे हे मिखाया संवर साब बांला, कल्याणकारी जू ।
 न्हाय्पंया संवर, न्हाय्या संवर, म्येया संवर, शरीरया संवर,
 वचनया संवर तसकं बांला, कल्याणकारी जू । तर फुकया
 संवर याय्गु मध्ये मनया संवर याय्गु दकले बांला बले
 उकिसनं सम्पूर्ण मनया संवर, मने दूने ध्यंकया संवर ।

दूने-दूने गुगु संवेदना जुया च्वनीगु खः थुकिया अनुभव अचेत मन, अर्घचेतन मनं याना च्वनी अले परिणाम स्वरूप दुने-दुने प्रतिक्रिया नं याना हे च्वनी । थुकें चित्तधाराय् राग व द्वेष पिज्वइ च्वनी । तर चेतन मनं थ्व प्रतिक्रिया जुयाच्वंगु चाइ मखु । अतः केवल चेतन चित्ततकया संवर थुकियात रोके याय् फइमखु । गुलि-गुलि समताय् च्वनेगु अम्यास बढे जुइ; चेतन, अर्घचेतन व अचेतन मनया बीचे च्वंगु पखा दुनी । दूने छु जुया च्वंगु खः व फुक चाइवइ अले सम्पूर्णं चित्तं समताय् च्वनेगु सय्की । अले फुकक चित्तय् संवर जुइ ।

थ्व दूने थ्यंकया संवरं मने दूने थ्यंक च्वंगु गथत काटे याइ । थ्व खँ सुं महापुरुषं धाल धका अथवा गुगुं शास्त्रय् च्वइ तल धका माने याय्गु मखु । थःगु अनुभूति सीकेगु अले सीका माने याय्गु । अले हे जक मंगल जुइ । प्रकृतिया थ्व नियमयात अनुभवं सीके फुसा स्वतः कल्याण जुइ । अनुभवया आधारय् थ्वीका काय् फत कि धात्थें दूने थ्यंक संवर जूवंगु जुइ । दुःख विमुक्तिया लं चाइ । ठीक हे धइ तलः—

“अनिच्चावत सङ्घनरा उप्पादवयधम्मिनो ।

उपज्जावा निरुज्जन्ति तेसं उपसमोसुखो ॥”

धात्थें फुकक संस्कार अनित्य खः । उत्पन्न जुइ, नष्ट जुइ— उत्पाद-व्यय, उत्पाद-व्यय । थ्व हे थुकिया धर्म खः । थ्व

ऋषधर्म सः । ध्व हिलावनीगु स्वभाव नबलें हे शके जुइ मक्षु । परिवर्तनशील धर्म हे युक्तिवा नित्य स्वभाव सः । तर तत्ककं दूने ध्यंक दुहां बना स्वल धाःसा खनी कि उत्पन्न जुया गुगु नष्ट जुइगु सः व वेहोशीगु बनस्थाय नष्ट जुइ । हानं व उत्पादवा कारण जुइ । गुगु कर्म संस्कारया पुसा तइगु सः उक्तिया फल बइ, मदइ बनी । तर हानं न्हुगु पुसा तइ, हानं कस सइ । धुकयं ध्व क्रम न्ह्याः बना च्वनी । अन्त जुइ हे मक्षु । तर उत्पन्न जूथे फुक्क नष्ट जूसा कल्पाण जुइगु सः । मने दुने च्वंगु संस्कार मध्ये छव संस्कार त्वहेदना बइ अले ल्यहेदना धःथे उदीर्घा जुइ । क्षय जुइ । “तेलं उपसमो सुषो”— धुकयं छव छव यायां उपशमन जुबावं बनी, क्षय जुजुं बनी । गुलि-गुलि उपशमन जुइ, उलि उलि दुःख मुक्त जुइ । उलि-उलि हे सुख बइ । फुक्क हे संस्कार क्षय जुल धाःसा परमसुख निर्वाणया साक्षात्कार जुइ । “निब्बानं परमं सुखं” ।

प्रकृतिया निगू तःधंगु नियमत दु । उक्तियात बांलाक सीका तय्माः । छनू ला संवर्द्धनया नियम । बढे जुइगु, बढे जुइगु । बढे जुजुं हे बना च्वनीगु । मेगु नियम सः रोके याना बिल धाःसा घटे जुया बनीगु । घटे जुइगु ज्या शुरू जुल अले उकी न्हुगु बने जुइगु रोके याना बिल धाःसा “क्षीणं पुराणं नवं नत्थि सम्भवं” विस्तार-विस्तारं फुक्क पुलांगु संस्कार मदइ बनी । न्ह्यान्ह व्यक्ति जुइमाः सुनां सुनां ठीक कयं संवर बाय्गु शुरू यात, बइगु कर्म क्षय जुइगु शुरू जुइ । न्ह्यान्व हे

कर्म संस्कार-दुसां, न्हुगु संग्रह याय्गु दीकल कि पुलांगु समाप्त जुइत कम समय लगे जुइ अथवा उप्पो समय लगे जुइ, तर समाप्त जु हे जुइ ।

प्रकृतिया थ्व नियम सीकेत थ्व चित्तयाघाः गुकथं न्ह्याः वनी घइगु खँ सीका दिसँ । चित्तया घाः न्ह्याः वनेत प्रतिक्षण आहार माः । न्हुगु संस्कार छगू आहार खः; पुलांगु संस्कारया आहार मेगु आहार खः । थपि निगू मध्ये न्ह्यांगु आहार प्राप्त जूसां थ्व चित्तया घाः न्ह्याः वनी । आपायाना थय् जुइगु जुयाच्चन कि चित्तया घाःलय् कीसं आहार तय्बले छगू न्हुगु संस्कार तइबीगु जुया च्वन, उके रोकें मजुइगु जुया च्वन । मेगु क्षणय् हानं अजागु हे आहार बिया च्वने । थुकथं क्षण प्रतिक्षण आहार बियावं च्वने । छगू छु खँय् तं पिहां वःसा तंया व क्षण छगू चिकिचाघंगु क्षण जुइ । भिखा छको फुति याय्बले अनेक शत-सहस्र कोटि पटक उत्पन्न जुया नष्ट जुइगु क्षण । तर तंया संस्कार उत्पन्न याय्वं हे हानं मेगु क्षणय् तं पिकाइ । हानं मेगु क्षणय् तं । थुकथं थ्व तं माथि तंया संस्कार थ्व चित्तया घाःलय् ताउतक न्ह्याकावं च्वने । गबले ला घौछि निघौतकं तं पिकया च्वनी । तं दित कि हानं मेगु संस्कार दयेकेगु शुरू याइ । व नं ताउतक न्ह्याः वनी । हानं मेगु । गबले भय । गबले बासना । गबले मेगु हे । थुकथं पुलांगु संस्कार नष्ट याय्गु पाः हे वइमखु । क्षण क्षणपति न्हुगु हे जक दयेका वना च्वने । कीसं थुकी संवर याय् फत अथवा

रोके-याय् फत्त घाःसा न्हुगु संस्कार बने जुइ मखु । अले चित्तया घाः छुकियागु बलं चले जुइ ? छायाघाःसा कीसँ न्हुगु संस्कार मदय्कल घाःसा छगू मखुं छगू संस्कारया पुसा, गुकिया फल छुं समय लिपा जक वय् माःगु खः, तर व आः हे याकनं पाके जुया वइ । थुकिया विपाकयात 'त्वरतिकरण' घका घाइ । तुरुन्त पुलांगु कर्म-संस्कार चित्तया घाःलय् थःगु फल ज्वना व हे वइ । थुकियात 'उदीर्णा' घाइ । गुगुं छगू कर्म संस्कार चित्त घाःलय् थःगु फल ज्वना वइबले उकियागु गुहालि कया चित्त-या घाः न्हा वनी । गज्यागु कर्म जुइ, अज्यागु हे फल वइ । कीसँ उकियात समतापूर्वक, प्रज्ञापूर्वक स्वय् फत्त घाःसा उकिया निरोध जुइ । गुलि-गुलि पुलांगु क्षीण जुजुं वनी, उलि-उलि हे हलुका जुइ । घात्ये घाय् माल घाःसा सुख जुइ । दुःखं अलष जुइ ।

Dhamma.Digital

विधिया पूर्णता थ्व खँय् दु कि मने दुने थ्यंक छु जुया च्वंच्वन उकियात सीकेगु अले सीका समताय् च्वनेगु । कीसँ केवल द्योनें द्योनेंया सत्ययात अनुभव याना च्वनासा द्योनेंया सतहतक समताय् च्वने । हानं छपला-छपला यायां सूक्ष्मता पाखे न्हज्यां वना च्वनासा गुलि-गुलि स्तरतक ध्यान अन-अन-तक समताय् च्वने । थुकथं अभ्यास यायां सम्पूर्ण चित्ते चेतनां जाल कि उगु चेतनायुक्त चित्ते समता स्थापित जूवनी ।

शरीरया संवेदना चित्तया घाः नाप छु सम्बन्ध दु वँगु खँ अनुभव थुइके । अले चित्तया घाः शरीरया संवेदनानाप छु

सम्बन्ध दु ? गुकथं चित्त (नाम=MIND) पदार्थय्
 (रूप=MATTER) अले पदार्थ (रूप=MATTER)
 चित्ते (नाम-MIND) परिवर्तन जुया वनी । तं पिहां बल
 कि शरीरे अग्नि-प्रधान परमाणु उत्पन्न जुइ । भय पिहां बल
 अथवा ग्यात कि वायु-प्रधान परमाणु उत्पन्न जुइ अले उकिया
 संवेदना शरीरे जुइ । शरीरे पोले जूगु संवेदना जुया च्वन ला
 अथवा कम्पन जुइगु, थारा म्हुइगु संवेदना जुया च्वन ।
 गज्यागु क्वातुगु सम्बन्ध दु चित्तया शरीरनाप ! शरीरे
 गज्यागु प्रकारया न्हुगु संस्कार दय्के अज्यागु हे प्रकारया
 संवेदनाया निर्माण याय् । पुलांगु संस्कार पिहां वइबले
 संवेदनाया रूप्य हे पिदनी । प्रत्येक क्रोधया संस्कारं अग्नि
 तत्व पिज्वेकी । आः पुलांगु क्रोधया संस्कार पिज्वइ च्वन
 घाःसा हानं अग्नि धातु हे पिज्वया पिहां वइ । तान्वइ वइ ।
 थुकथं पिज्वइ च्वंगु संवेदनायात कीसं समतापूर्वक स्वइ यंकल
 लिसें प्रतिक्रिया नं मयात घाःसा थ्व संग्रह जुया च्वंगु संस्कार
 स्वतः क्षीण जुया वनी । उकें मुख्य खँला समता खः ।

छन्हु सुं व्यक्तिपि भगवान बुद्धयाथाय् वया न्यं बल-
 “भगवन ! जिमिगु धात्थेगु मंगल छु के दु ? भगवान बुद्धं
 इमित मंगल धर्म थुइका विया बिज्यात । गृहस्थतय् लागि
 स्वीच्यागु मंगल-धर्म स्यना बिज्यात । छगु स्वया मेगु श्रेष्ठगु
 मंगल-धर्म खँ कना बिज्यात । थुकथं थुइका व्यु व्युं अन्तिमगु
 मंगल धर्मय् थयंका धइ बिज्यात-

“पुष्टस्त लोकधर्मेहि, चित्तं यस्त न कम्पति ।
असोकं विरजं खेमं, एतं मङ्गलमुत्तमं ॥”

लोक-धर्म घड्गु छु ? जीवनया यपि थला-बललय
अवस्था- 'सुख-दुःख, यश-अपयश, लाभ-हानी, त्या-बु'- यपि
लोक-धर्म खः । थपिनाप स्पर्श जुडबले अर्थात् थज्यायु अवस्था
अडबले सुयानु चित्त कम्पायमान जुड मखु, व्याकुल जुड मखु,
समता दयेका च्वनी, 'असोक'-शोक याड मखु 'विरज' धू दड
मखु अर्थात् निर्मल जुड, यचुसे च्वनी, 'खेम' योग-क्षेमं परिपूर्णं
जुड, मेगु क्षणया लागि निश्चित जुड, पूर्णरूपं सुरक्षित जूयु
अनुभव याड- थुकथं समताय् च्वंच्वने फत धाःसा उत्तमयु
मंगल जुल ।

गुकथं समतापूर्वकं जीवन हने ? बलपूर्वक मखु ।
दुनेमिसे समताया भाव गुरु जुल कि पिने उकिया प्रभाव
पिज्वड । यदि गल्लो जुल धाःसा, समता मन्त, चित्तया धाः
विषम जूवन धाःसांतिभि गुलि याकनं होश बल, उलि हे याकनं
समताय् स्थित जुड । थुकिया हे अम्यास याय् माःगु खः ।
विस्तार-विस्तारं सुधार जुया वनी । विस्तार-विस्तारं दुःखं
अलग जुड । पुलांगु संस्कार गुलि मुना तःगु दु- थ्व खं उकी
निर्भर जुड । सुं व्यक्ति भतिचा जक संग्रह याना तःगु दुसा वं
याकनं मदयेका छ्वड । संग्रह याना तःगु यक्व दुसा यक्व
समयतक कुतः याना मदयेका छ्वये माः । ठीक कथं गुलि-
गुलि संवर याड, उलि हे मुक्त जुजुं वनी । न्ह्यागु जातियाम् ह

जुइ माः, यग्गु सम्प्रदाय्याम्ह जुइ माः, हाकुम्ह जुइमाः
 तुयुम्ह जुइमाः छु पाइ ? प्रकृतिया नियम फुक्क थासय् समानं
 रूपं लागू जुइ । नां न्ह्याग्गु हे जुइमाः— हिन्दू जुइमाः, मुसमां
 जुइमाः, जैन जुइमाः, बौद्ध जुइमाः, इसाई जुइमाः । थुइका
 काम्ह व्यक्ति भिम्ह मनु जुइ । भिम्ह हिन्दू, भिम्ह मुसमां,
 भिम्ह जैन, भिम्ह बौद्ध, भिम्ह इसाई जुइ, भिम्ह मनु जुइ ।
 धर्मं कीत भिम्ह मनु जुइगु स्यना बी । थ्व भिम्ह मनु जुइगु
 विद्या खः । भिम्ह मनु बने जुइ फत कि थः नं सुखं च्वने दइ,
 मेपिनिगु सुखया कारण बने जुइ । गुक्कथं सही अर्थय् बोद्धि
 उत्पन्न याय्गु प्रबुद्ध जुइगु ? गुक्कथं सही अर्थय् प्रज्ञा उत्पन्न
 याय्गु ? सही अर्थय् प्रज्ञाय् स्थित जुइगु, स्थित प्रज्ञा जुइगु
 फुक्क थःथःगु मेहनतय् निर्भर जुइगु खँ खः ।

प्रत्येक व्यक्तिया थः मालिक थः हे खः । थःगु गति
 स्वयं थम्हं दयेकी ।

“अत्ताहि अत्तनो नाथो, अत्ताहि अत्तनो गति ।”

थुगु क्षणय् छु सस्कार तय्गु खः, थ्व वइगु अधिनय्
 दुगु खँ खः । बिते जुइ धुं कुगु ला बिते जुइ हे धुं कल । उके
 छुं अधिकार मदय् धुं कल । तर यदि थुगु क्षणय् होशय् दुसा
 व वर्तमानया मालिक बने जुल । ‘थुगु क्षणय् होश दुला कि
 मदु’— फुक्क ध्यान थुकिया लागि हे खः । प्रतिक्षण पुसा तय्गु
 क्षण खः । गज्यागु पुसा तय्गु याना च्वना ? राग व द्वेषया

पुता तइ च्वना सा थःगु लागि दुःख हे उत्पन्न याना च्वना ।
 गुकथं थ्व दुःख-चक्रयात हीके ? गुकथं थ्व दुःख-चक्र धर्म-
 चक्रे पल्टे याय् ? गुकथं थ्व लोक-चक्र मुक्ति-चक्रे बल्टे
 याय् ? बौद्धिक स्तरय् खँ न्ह्याक्वो हे थूसां तभि अभ्यास
 बिना जीवनय् छ्यले फइमखु । दुःख-चक्र बढे याइगु स्वभाव
 बल्टे याना गुकथं धर्म-चक्रे हीके- थ्व खँ अभ्यास मयाय्कं
 सम्भव जुइ मखु । खालि इच्छा याय् मात्रं अथवा चमत्कारं
 स्वभाव पल्टे जुइ मखु । यदि कीगु स्वभाव हीकेगु खःसा
 अभ्यास याय् हे माः । अभ्यास थ्व हे याय्गु खः कि गुकथं
 शान्त व द्वेष बिज्वइगु दीका ध्यान थुकिया लागि खः । थुकि-
 यात ठीक कथं बौद्धिक स्तरे थुइका व्यवहारय् छ्यले, अभ्यासे
 लगे याय् । धारण याय् माःगु दु । धर्म-धारण याःसा हे जक
 सुख प्राप्त जुइ । विधि अनुसार ठीक-ठीक कथं अभ्यास याय् ।
 अवश्य सफल जुइ ।

— कल्याण मित्र

स. ना. गो.



धम्मवाणी

“यथिन्दखीलो पठवि सितो सिया ।

चतुग्भि वातेहि असम्पकम्पयो ।

तथूपमं सत्पुरिसं वदामि ।

यो अरियसच्चानि अवेच्चपस्सति ॥”

- (रतनमुत्तं-८)

गथे जमिनय् दुने थ्यंक गाडे याना तःगु इन्द्रकील
(नगर स्तम्भ) प्यखें वेगं वःगु फसं संके फइ मखु, जि घइ
च्चना कि उगु हे प्रकारं उम्ह सत्पुरूष अविचल जुइ मखु
गुम्हसियां प्यंगू आर्य सत्ययात बांलाक साक्षात्कार याइ ।

【वर्ष १२, बुद्धवर्ष २५२६-भाद्रपद पूर्णिमा (शक) दि. ३-६-१९८२-
बंक-३】

प्रवचन-प्रवाह

गुन्दुगु दिं

ध्यानया गुन्दुगु दिं पूवन । गुन्दुगतक गुगु अम्यास याना उकियात बांलाक थुइके । छु याना ? थथे छाया याना ? दैनिक जीवने थुकिया छु लाभ दु ? ध्यान जीवने उपयोगी मज्जुल धाःसा थ्व नं कर्मकाण्ड जूवनी, छगू धार्मिक अनुष्ठान बने जुया च्वनी । धर्मया लाभ थ्व हे जीवने दय्माः अलेजक धर्म धर्म जुइ मखुसा धोखा जुइ । धर्मया नामय् गुलिखे भ्रान्ति चले जुया च्वन ?

Dhamma.Digital

थ्व ध्यान आत्म-दर्शनया ध्यान खः, स्व-दर्शनबन्न ध्यान खः । थःत थम्हं स्वय्गु ध्यान खः । थःत थम्हं मब् याना स्वय्गु ? गुगु सत्य थःगु विषये थुगु क्षणय्, प्रकट जुइ, उकियात स्वय्गु खः । न्ह्याक्व हे मयोगु जुइमाः ? सत्य ला सत्य हे । कीपि न्ह्याक्लें मयोगुली दिक्क चाइ च्वन, पलायन, जुयावं च्वन धाःसा सत्यं विमुक्त जूवनी । कीके छुं दोष दुःसा, दाग दुःसा उकियात बांलाक सीका च्वनेमाः, स्वीकार याना च्वनेमाः । जले जक दोष पिछ्वय् फइ ।

जीवने छगू तःधंगु भ्रान्ति चले जुया च्वन । थुकियात

कारण खः कि न्हाबलें बहिर्मुखी हे जुया च्वंच्वना । न्हाबलें कर्षिन्त हे स्वइ च्वना, पिनेया परिस्थितियात हे स्वइ च्वना । उकें दोष न्हाबलें पिने हे खना च्वनी । स्वयं थः दुःखी जुया दुःखया कारण पिने हे माला च्वने । पिनेया घटना, स्थिति, वस्तु, व्यक्तियात थःगु दुःखया कारण माने याना च्वने अले उक्तियात हे भिकेत थःगु फुक्क शक्ति लगे याना च्वने । गुकथं पिनेया स्थिति मनोनुकूल याय् ? गुकथं पिनेया सकलय् मनूत कीगु मनोनुकूल आचरणे लगे याय् ? थुकिया लागि सम्पूर्ण जीवन लगे याय् । तर सफल जुइ फइ मखु । दुःखं अलग जुइ फइ मखु ।

बःगु विषये छगू मिथ्या कल्पना याय् धुन कि जि ससकं शुद्धमह खः, निर्मलमह खः, निर्लिप्तमह खः, मुक्तमह खः । तर सत्य थ्व खः कि जिके गुलि रागं जाइच्वंगु दु, गुलि द्वेषं जाइ च्वंगु दु । सत्ययात छखे चिकेवं, बिस्युं वनेवं, पलायन जुइवं समस्यायात ज्यके फइमखु, समाधान याय् फइमखु ।

विपश्यना थुकिया लागि खः कि अन्तरमुखी जुया थःत थमहं स्वय् । गथे खः अथे स्वय् । यदि थुगु ईले जिगु चित्त रागं रञ्जित जुया च्वन, मोहं बिमूढित जुया च्वंसा उक्तियात अथे हे स्वय् । यदि रोगीं थःगु रोगयात ठीक कथं म्हसीके फत धाःसा, कारणयात खुइके फत धाःसा उगु कारणं रोगं अलग जुइ । गुम्ह व्यक्ति रोगी जुयानं 'जि रोगी मखु'

घका यःत थमहं घोस्त्राय् तैतद्, व णबलें हे शोगं मुक्त जुइ फेमखु । जीवनभर घोस्त्राय् लाना बिते जुइ । थःगु दोष दर्शन थाय् माःगु दु, दुःख खंके माःगु दु । दुःख खंकेगुया अर्थ निराशाब् दुवे जुइगु मखु ।

यदि धर्मं खालि थ्व हे जक घइच्चनी कि फुक थासं दुःख दु, जन्मनिसें कया मृत्युतक दुःखं दुःख दु अले दुःख निरोध जुइगु लें महु घाल घाःसा घात्थें थ्व तसकं निराशया खें जूवनी । थज्यागु धर्म फीत ज्यालगे मजु । 'दुःख दु' घइगु स्त्रययात स्वीकार याना लिसेलिसें 'दुःखं प्यहाँ वय्गु लंपु नं दु, घइगु खं छु घात्थें कल्याण खें मखुला ? थुगु सत्ये घात्थें भरोसा काय् थाय् दु । फुक जीवन आशां जाइ । निराशयात थाय् महु । धर्मं घइगुली आशा दइ, भतिचा हे निराश जुइ मालि मखु । फुक दुःखं मुक्त जुइगु लंपु लुल । अले लंपु नं थज्यागु गुके तुरून्त फल बीगु । थुकी छपला छपला याना पलातया स्वयंबले खनी कि गुकथं दुःखं प्यहाँ वइ च्वंच्वना । गुलि अभ्यास थाय्, उलि हे खिति तुलावना च्वन, उलि हे छ्यातुगु याउँया च्वन । थ्व हे जीवने थुकिया प्रभाव लात कि थज्यागु आशां जाइ । ता साब हे हाकुल घका स्वय्गु मखु । साबों प्राप्त जुल । साबुनं थाय् नं सल । आः साबुनं काय् मागु ज्जा काय् । निराशयात थाय् गन ?

'कीगु दुःखया लागि कीपि स्वयं जिम्मेवार खः मेपि'

पुं मखु' धइगु खँ बांलाक थुइका काय् माः । कीपि स्वयं कीगु पागलपने, बेहोशे, अज्ञान अवस्थाम् क्लेशे क्लेश बढे यायां वने अले उकिया परिणाम स्वरूप व्याकुल जुयावं च्वने । थ्व क्लेश कीसं दयेकागु खः, थुकियात कीसं मदय्के माः । मेपिसं छु याय् फु ? मेपिसं ला तसकं दया-माया तथा लँ क्यनाबी फइ । व लँपुई वनेगु ज्या धाःसा कीसं हे याय्माः । थुकिया लागि अन्तर्मुखी जुया च्वंच्वना, स्व-मुखी जुया च्वंच्वना । पराङ्ग-मुखी ला यक्वो हे जुइ धुन । बहिर्मुखी यक्वो जुइ धुन । माः स्व-मुखी जुया प्रज्ञा पिज्वय्के माःगु दु ।

‘प्रज्ञा छु’ धइगु खँ बांलाक थुइकी । अबलेयागु भाषाय् प्रज्ञाया अर्थ खः— “पकारेन जानातीति पञ्जा” विविध कथं थुइकेगुयात प्रज्ञा धाइ । अनेक अनेक दृष्टि स्वय्गुयात प्रज्ञा धाइ । गुम्ह व्यक्ति, गुम्ह घटना, वस्तुस्थितियात एकाङ्गी दृष्टि स्वल धाःसा आंशिक दर्शन जुइ । आंशिक दर्शन मिथ्या दर्शन जुइ, भ्रामक जुइ । अनेकान्त दृष्टि स्वल, व हे छगू खँयात भिन्न-भिन्न दृष्टिकोण स्वल धाःसा सर्वाङ्गीण दर्शन जुइ । सम्पूर्ण दर्शन जुइ । खँ ठीक कथं थुइके फइ । प्रज्ञा थुकिया लागि कि अनेकान्त दृष्टि स्वय्, एकान्त दृष्टि मखु । गुम्हेसित सर्वाङ्गीण दर्शन दय् धुंकल, खँ बांलाक ठीक कथं थुइ धुंकल, वइगु प्रत्येक पलाः ठीक थासय् लाइ । फुक ज्या ठीक जुइ, फुक निर्णय ठीक जुइ । थःके दूने संवेदना स्वय्बले मेगु छगू दृष्टि पिज्वइ । दुने स्वय्गु दृष्टि पिज्वइ । “विमूढा-

नानुपश्यन्ति पश्यन्ति ज्ञान चक्षुषः” । ध्व खः ज्ञान-चक्षु बःके दुःखे स्वयंगु प्रज्ञा ।

पिने छुं घटना घटे जुल, मेपिसं ब्व बिल, अपमान वात, छुं मयोगु ज्या-खं जुल घाःसा दुनें-दुनें प्रतिक्रिया याइ । मि थे च्याइ । दुःखया कारण नं दुने हे खनी, दुःखया निवारण नं दुने हे खनी । बांलाक स्पष्ट खने दइ । ध्याने गुलि-गुलि न्ह्याः बनी अऊ अप्पो अनेक दृष्टि स्वयं फइ वइ । यदि सुनानं अपमान यात घाःसा थउंतक कीसं थथे हे धइ च्वने कि शत-प्रतिशत व हे व्यक्ति जिम्मेवार खः । विषयना ध्याने पाके जुल कि थथे धइ हइ कि सुं व्यक्ति अपमान वाःगुलि जित गुगु दुःख जुल उकिया बच्छि जिम्मेवार उम्ह व्यक्ति खः अले बच्छि जिम्मेवार जि खः । अऊ ध्याने न्ह्यज्यां बने फत घाःसा थ्व स्पष्ट जुइ कि जिगु सुख वा दुःखया शत-प्रतिशत जिम्मेवार जि हे खः । मेपि सुं मखु । ध्व खं तर्क-वितर्कं थुइ मखु । अन्तर्मुखी जुया थःत थम्हं स्वयंगु यात कि थुइ कि दुःख गन शुरू जुइ ? गुकथं शुरू जुइ ? गुकथं बढे जुइ ? संवेदनाया आधारे थुया वइ । शरीरे अनेक प्रकारया संवेदना जुइ । संवेदना स्वया कीसं दुनेया सत्ययात सीके । ध्याने पुष्ट जुजुं बन कि दुने विकार वल कि व्याकुल जुइ मालि धका तुरुन्त चाइ । न्ह्योने च्वंच्वम्ह व्यक्तिया मने विकार पिज्वल, क्रोध प्यहाँ वल घाःसा बइत व्याकुल जूगु नं सिबा वइ । छगू ई थज्यागु नं वइ कि साधकं मेपिनिगु

संवेदनायात तकं महसूस याः वनी । गये थःगु संवेदनायां
 महसूस याइगु खः अथे हे मेपिनिगु संवेदना नं महसूस याइ ।
 सुं ब्वबिया च्वंम्ह क्रोधीम्ह मनूया दुने च्वंगु ताप महसूस याइ
 बले उम्ह तप्तम्ह व्याकुलम्ह व्यक्तिया प्रति गुकथं हाकनं बि
 छ्वय् फइ ? वइत ला खाउँसे च्वंगु ल हे लुना बी ।

थ्व देशय् मनया तःतःधंपि धनवन्तरपि जुल । इमिसं
 अन्तर्मनया खूब अनुसन्धान यात । दुनेया सत्यया यक्वो हे शोध
 यात, अनुसन्धान यात । अन्तर्मुखी जुया सत्य स्वय्गु यात कि
 थुया वइ कि गबले-गबले चित्त विकार विकृत जुइ, अबले-
 अबले व्याकुल जुइ माली । क्रोध वइबले क्रोधया लिसं दुःख
 ज्वना वइ ।

अनुसन्धान यायां छगू सीमातक थ्यंबले छपु लंपु लुल-
 गबले-गबले विकार पिज्वइ, अबले-अबले मनयात मेगु हे ज्याय्
 लगे याय् । सुइगु प्रति श्रद्धा दु, वइगु नां जपे याय्, वइगु
 ध्यान याय् । थथे यात धाःसा मन मेगु थासय् लगे जुइ ।
 थुकें लाभ जुइ । रोगयात माल अले रोगया वास नं माला
 स्वल । अय्सां पूरा लाभ प्राप्त याय् मफु । तर थुगु देशय्
 थज्यापि महापुरुषत नं जुल गुम्हेस्यां थ्व अनुसन्धान थन हे
 समाप्त मया । वं मने दुने थ्यंक दुहाँ वना खंकल कि खालि
 चेतन चित्तयात मेथाय् लगे याय्वं पूरा लाभ जुइ मखु । थ्व
 सारा अचेतन व अर्धं चेतन मनं दुनें दुनें गथ हे चिना च्वनी ।

मने दुने ध्यंक विकार दुहाँ वंलिसे क्ल-क्ल गथ जुजुं बनी ।
 अन्तर्मनया अनुसन्धान यायां फुक शरीरया सम्बन्धयात खंकल ।
 फुक चित्तया सम्बन्धयात खंकल । हाकनं यपि निगूंयात
 अतिक्रमण याना थुकिया पिनेया गुगु अवस्था खः, गुगु नित्य
 खः, शाश्वत खः, ध्रुव खः उकियात नं खंकल । थुकथं थम्हं
 हे अनुभव याना परम शत्ययात सीका प्रकृतिया फुक रहस्य
 थुइकल । वसपोलं घइ विज्यात- “जीवने वैगु समस्या खना
 विस्युं बने मते, बरू अभिमुख जुया उकिया नाप सामना
 थाः” । क्रोध वःसा क्रोधयात स्वः, भय वःसा भययात स्वः ।
 थुकथं स्वय् सल घाःसा थपि विकारत शमन जुइ । “उपज्जिस्सा
 निक्कञ्जन्ति तेसं उपसमो सुखो” । ‘उदय’ जुल, ‘व्यय’ जुल, पूरा हे
 शमन जुल । सुख प्राप्त जुल ।

Dhamma.Digital

अयसां छगू तःधंगु समस्या ल्यन । क्रोधयात गय्
 याना स्वय्गु ? विकारयात गय् याना स्वय्गु ? क्रोध बइबले
 होश हे दइ-मखु । क्रोधयात स्वय्गु गय् याना ? क्रोध बल
 कि उकियात स्वय्माः घइगु होश हे बल का म्वालका । तर
 क्रोधयात स्वय् घका कुतः याइबले थथे जुइ कि गुगु घटनायात
 कथा क्रोध वःगु खः, गुम्ह व्यक्ति अथवा गुगु वस्तुया कारणं
 क्रोध उत्पन्न जूगु खः उकियात हे बार-बार लुमंका च्वनी ।
 उगु आलम्बनं उद्दीपनया ज्या याइ । घात्येयागु अर्थे क्रोधयात
 अबले खंके फइ, गबले उकिया आलम्बनयात काटे याय् फइ ?
 तर अमूर्त क्रोध अमूर्त वासनायात गय् याना संकेगु ? अले

उम्ह महापुरुषं मेगु छपु लँपु लुइका बिज्यात । धर्मं छु बुद्धि विलासया लागि जक ख ला ? अनुभूति थुइकुगु धर्मं हे वास्तवय् धर्मं खः ।

अनुभूतिया स्तरे सत्यया दर्शन यायबले छगू महत्व-पूर्णगु खँ खने दः वइ । मने गुगुं विकार प्यहाँ वल कि शरीरया स्तरे निगू घटना तुरून्त घटे जुइगु शुरू जुइ । तसकं स्थूलगु स्तरे सासलं थःगु स्वाभाविकता तंकी । अस्वाभाविक जुइ । अले सूक्ष्म स्तरे फुक शरीरे छथाय् मखु छथाय् छगू मखु छगू जीव-रसायनिक प्रतिक्रिया तीव्र रूपं शुरू जुइ । गुगुं संवेदना शुरू जुइ । शुरू जु हे जुइ । क्रोध वःसा फुक शरीरे गर्मी जुइगु शुरू जुइ । वासना पिज्वसा स्पन्दन शुरू जुइ । भय पिज्वसा कम्पन शुरू जुइ । प्रकृतिया थ्व नियम खः । थ्व चित्तया धाः व शरीरया धाः अलग मखु । निगू "नाम-रूप"या थ्व धाः, जीवनया थ्व धाः नाप चले जुइ । अन्योन्याश्रित खः । छगू-मेगुया, छगूलिं मेगुली प्रतिक्षण प्रभाव लाना च्वनी, उके थुकियात 'सहज' धका धइतल । 'सहजात' धइतल नापं उत्पन्न जुइ । चित्ते विकार उत्पन्न जुल कि लिसे-लिसें शरीरे संवेदना उत्पन्न जुइ । अमूर्त विकारयात साक्षात्कार याना स्वयंगु साधारण व्यक्तिया लागि अःपुगु खँ मखु । तर धर्मं धाःसा साधारण व्यक्तिया लागि खः । अतः साधारण व्यक्तिया लागि लँपु बिया तल कि विकारया कारणं थ्व शरीरे छु नं छुं जुया च्वं च्वगु दु, उकियात स्वः । सासयात स्वयंगु शुरू

वाः । सास स्व-स्वं संवेदनायात् स्वयं गुरु याः । पिप्पल्वह च्चंगु
विकारयात् स्वयं गु ज्या स्वतः शुरु जुइ ।

न्हिया-न्हियया विपश्यनाया अभ्यासं धुलि पाके जुइ
कि छुं मखुये जुल कि सासले भतिचा अस्वामाविकता वइ ।
सूचना वत । तुरून्त सास स्वयंगुली लगे जुइ । संवेदना
पिप्पल्वह, तुरून्त संवेदना स्वयंगुली लगे जुइ । विकारया
अपलम्बन मगु हे जुइसतः- क्रोध जुइमाः, वासना जुइमाः
अथवा मेगु छुं, एकदम कमजोर जुइ । सास व संवेदना स्वइ
यंके, बाह्य कारणायात् अपायसकं महत्व बीमखु । क्रोध वःसां
संवेदनायात् खनी । क्रोध क्षीण जुजुं वनी । न दमन याना, न
तथ्यंक छुट बीया । दमन व छुट बीगुलि बचे जुइया लागि
मध्यम मार्ग लिना । खालि स्वः । विपश्यनायाः ।

अन्तर्मुखी जुया स्वयंगु ज्या शुरु यात कि जीवने
स्वायंगु लंपु लुइ । जीवने छुं घटना घटे जुल अले कीत
व्याकुल यात धाःसा तुरून्त सास स्वयं, संवेदना स्वयं । घटनां
प्रभावित याय् फइ मखु । अन्ध प्रतिक्रिया याय् मखु । अन्ध
प्रतिक्रिया जू हे वन धाःसां ताउतक जुया च्वनी मखु । गुलि-
गुलि ध्यानय पाके जुजुं वनी, विकारं जाःगु व्याकुलताया समय
कम जुजुं वनी । ध्यानया सफलताया थ्व हे मापदण्ड जुइ ।
समय ला लगे जुइ । स्वभावयात हीकेत, सुधार याय्त ई ला
माः हे माली । कीगु दुःखया कारणं पियेया व्यक्ति, वस्तु व

अज्ञानं मत्सु घट्टु वित्सार-विस्तारं युया वइ । दुःखयासं
कामका च्चव फइ वइ ।

गुलि-गुलि अन्तमुंली जुथा घ्याने पुष्ट जुजुं वने,
चित्तया धाःलष् प्यंगू चेतना-खण्डया प्रक्रिया बांलाक थुइके फइ
वइ । विज्ञान खण्ड केवल सीकेगु ज्या याइ । गुगु संज्ञा खण्ड
काः उके धोखा बी, व पूर्व संस्कारं प्रभावित जुइ । अतः ठीक
कथं म्हुसीकेगुली भूल वाइ । यथे म्हुसीकी अथे हे वेदना जुइ
कथे अथे हे प्रतिक्रिया याइ । थ्व संज्ञाया गज्यागु छाप जुइ,
अज्यागु हे प्रतिक्रिया याइ । थ्व नं बांलाक स्पष्ट जुया वइ कि
संज्ञाया निर्माण कीसं हे याना च्चना । थुकी मेपिसं छु याय्
फइ ? थ्व खं प्रवचनं थुइके फइ मत्सु । बुद्धिविलासं थुइके
फइ मत्सु । गुलि-गुलि अनुभव मायगुली पाके जुइ, दूने निसं
संवेदना स्वयं अनुभवे पाके जुइ, फुक संवेदनां दूनेथ्यंकया
सत्यपाखे यंकी । संवेदनाया मूल कारण पाखे यंकी । थुगु
संवेदनां आनन्द जुल, सुख जुल, दुःख जुल । यथे छाया जुल ?
बांलाक थुया वइ । गन संवेदनायात साक्षीभावं स्वयंगु याइ,
फुक खं त्यहे बना न्हाणे वइ । ध्याथुया वइ कि कारण ला
थ्व 'जि-जिगु' ली खः । थ्व 'ममभावे' थ्व 'अहंभावे' खः ।
थ्व 'जि' या लिसं दुगु क्वातुगु आसक्ति खः । सु व्यक्तियाप
छु-छु सम्बन्ध दत्त, व 'जि' व 'जिगु' तथा 'जिगु-सपना' लिसं
हे सम्बन्ध दत्त । यदि सु व्यक्तित जित साप हे यःसा थुक्रिया
सापि यल कि वं जिगु सपनाय गुहाली वाइ । अतिचा न्हाज्या

चना स्वल धाःसा सी कि उम्ह व्यक्ति जिगु सपना पूर्वकेगुली
 बाघक जुल धाःसां न्हाक्व हे यःम्ह जूसां फुक यःगुपन समाप्त
 जुइ । गुम्ह व्यक्तियात कीसं थःम्ह धइ च्वने, स्वजन धइ
 च्वने, गुम्हेसित कीसं तःसकं माया याना च्वने, वास्तव्य व
 माया उम्ह व्यक्तिया प्रति मखु, थःगु सपनाया प्रति खः ।
 माया थः स्वयंया प्रति खः, थःगु कामनाया प्रति खः । थ्व खँ
 अनुभूतिया आधारे संवेदना स्वयंगु यात कि तसकं बांलाक
 थुया वइ । थ्व खँ गुलि-गुलि बांलाक थुइ, उलि-उलि हे विप-
 श्वनाय् पाके जुजुं वनी । थ्व खँ नं थुया वइ कि स्वप्न खनीगु
 उलि खराब मजू तर स्वप्नया लिसें प्यपुनेगु स्वभाव तसकं हे
 खराब, उकीं तसकं व्याकुल याना बी । फुक खँ अन्तमुंखी
 जुया थुइके फत धाःसा जीवन-व्यवहारे सुधार जूहे जुइ ।

जीवने धर्मया प्रभाव वय् हे माः । प्रभाव लाना च्वन
 धाःसा ज्या वःगु खँ जुल । मखुसा घोखा जुइ । मेपिलिसें
 जिगु व्यवहार सुधार जुल ला कि मजू ? ध्यानया सफलताया
 थ्व हे मापदण्ड खः । सुं व्यक्ति कीलिसे दुर्व्यवहार याइबले
 कीत महसूस जुइ कि बिचरा दुने गपायसकं दुःखी जुया च्वन,
 तप्त जुया च्वन । वइ प्रति क्रोध पिज्वइ मखु । घृणा पिज्वइ
 मखु । व प्रति मैत्री पिज्वइ । करुणा पिज्वइ ।

जीवने तकोमछि थज्यागु स्थिति वइ ङि कठोरतां
 ज्या काय् माली । तर दुने कटुता वय्के बी मखु । दुने ला

माया व करुणा हे बिज्वड । जीवने आवश्यक पडे जुल घाःसा
 मेपिलिसें सामना याय्माः । धर्मया तःधंगु बल दु । धर्म
 कातर जुइगु स्यनी मखु, परिस्थिति अनुसार सामना याय्गु
 क्षमता दय्का बी । तर अन्याय्नाप सामना याय्बले व्याकुल-
 ता दइ मखु । अन्याय् याम्हेस्या प्रति क्रोध दइ मखु । माया
 दइ, करुणा दइ । यदि सुनानं मिजासं खें मन्यन घाःसा
 कठोरताया व्यवहार नं जीवनय् याय् माले यो । तर धज्यागु
 परिस्थिति कठोरताया व्यवहार याय्माली बले मने करुणा
 दय् हे माः । ठीक थुगु हे कथं नथे मांया नुगले थः मचाया
 प्रति करुणां जाइ तर मचायात मखुगु ज्यां रोकेयाय्या लागि
 मामं वइत कठोरताया व्यवहार याय् हे माली । तसकं जोर
 वया रोगं ग्रष्ट जुया च्वंन्ह मचां मांयात व्वब्यूसां मांया नुबले
 मायां जाइ, करुणां जाइ । कीगु व्यवहार नं थुकथं करुणां
 जाःगु जुइमाः । कीगु फुक व्यवहारया जाघार माया व करुणां
 जाय्माः ।

— कल्याण मित्र

स. ना. गो.

धम्मवाणी

“बहुम्यि चे सहितं भासमानो, न तक्करो होति नरो पमत्तो ।
णोपो व गावो गणयं परेसं, न भागवा।सामञ्जास्स होति ॥”

- [धम्मपद-१/१९]

गुम्ह व्यक्ति प्रमादी जुइ, वं न्ह्याक्व हे धर्म-ग्रन्थया
षाठ यासां उम्ह व्यक्ति उक्किया अनुसार जाचरण मयात्त
खासा, व मेपिनिम्ह सा गन्ती याइम्ह साजवा थे “श्रमणत्व”
मा अधिकारी जुइ दइ मखु ।

Dhamma.Digital

[वर्ष १२-बुद्धवर्ष-२५२६-आश्विन पूर्णिमा (शक) दि. ३-१०-१९८२-
अंक-४]

ब्रह्मचर-प्रवाह

किन्हुगु दिं

कीगु ध्यानया किन्हुगु दिं पूवन । थपिं किन्हुगुमा हुने
थ्व कल्याणकारी ध्यानया गुलि पला ल्होना, भाःयाव व
प्राप्ति जू । थुके थुगु विधिया छगू रूप-रेखा न्होने वइ ।

थ्वयां लिषा याय्गु ज्या नं ल्यंदनी भाः थये उकिमा
चर्चा याय् मखु । उकियानाप सम्बन्ध दूगु सिद्धान्तयागु नं
चर्चा याय् मखु । छायाःसा सिद्धान्त व अम्यास (Theory
and Practical) नाप-नाप न्ह्याः वने माः ।

थउंया घमं-चर्चाय् किन्हुतक गुगु सय्कागु सः उकी
हाकनं छको दृष्टि तइ स्वय् । थ्व विधिया थःगु छगू विशेषता
दु । थ्व मार्गया थःगु छगू थःगु हे प्रकारया विशिष्टता दु । थ्व
विशेषतायात थुइका थुकिया शुद्धतायात ल्यंका तय् ।
विशेषतायात थुइके मफुत घाःसा थुकी सम्मिश्रण जूवनी ।
सम्मिश्रण जुल कि गुगु लाभ प्राप्त जुइ माःगु सः, उके
बन्धिप जुइ माली ।

भगवान् बुद्धं ह्यथाय् धइ बिज्यागु दु, निगू प्रकार-
 यार्पि मनूत सापय् दुर्लभ- छगू प्रकारयाम्ह बदलाय् छुं काय्गु
 भावना मतसे मेपिनिगु सेवा याइम्ह, मेगु प्रकारयाम्ह कृतज्ञ-
 ताया भाव दुम्ह । गुम्ह महापुरुषं थ्व तने धुं कुगु विद्या माला
 लुइका बिज्यात यद्यपि वसपोलयाके भतिचा हे थजागु इच्छा
 मइ कि वसपोलया नामं पूजा याय्माः, मनूतेसं वसपोलयागु
 प्रशंसा याय्माः । तर कीत गुगु थ्व विद्या प्राप्त जुया च्वन
 थुकीया नीन्यास दँ न्ह्योयाम्ह महाकारुणिक उपदेशक भगवान्
 गौतम बुद्ध व वसपोलयां लिपायापि आचार्य परम्परा गुपिसं
 थुगु विधियात थुलिमछि दँ तक सम्हाले याना तल, वसपोलपि
 फुकसिया प्रति श्रद्धा व कृतज्ञताया भाव दय्का च्वनेगु छगू
 मानवीय गुण खः । थ्व धर्मया तःधंगु गुण खः ।

ज्या शुरू याय्वं हे स्वंगू रत्नया शरण कया । बुद्धया
 शरण अर्थात् सिद्धार्थ गौतम गुम्ह बुद्ध जुया बिज्यात, वसपोल-
 या प्रति श्रद्धाया भाव दयेमाः, कृतज्ञताया भाव दयेमाः । थ्व
 स्वाभाविक नं खः । तर गनतक शरणया सवाल खः, शरण
 गौतमया प्रति मखु । शरण बुद्धया प्रति खः । 'बुद्ध' बोधिया
 प्रतीक खः । बुद्ध न्ह्याम्ह नं जुइ फु । उम्ह महापुरुषया प्रति
 कीगु मने श्रद्धा व कृतज्ञताया भाव दयेमाः, बढे याय्माः । खँ
 थये खःसां तभिं शरण ला बोधिया शरण वनेगु खः । कीके
 दुने कीगु गुगु बोधिया बीज खः, उकियागु हे शरण वनेगु
 खः । उकियात हे विकसित याय्गु खः । जीवनकाछि बोधिया

शरण वना म्वाय् । गुगु ज्या याय्, बोधिपूर्वक याय्, बांलाक शुइका याय् । शरीरया ज्या, वचनया ज्या बोधिपूर्वक याय् । थःगु बोधियात बढे यायां कीपि नं मुक्त जुइ, शुद्ध जुइ, बुद्ध जुइ । थुगु अर्थय् बुद्धया शरण ग्रहण याना ।

हाकनं धर्मया शरण ग्रहण याना । धर्मया शरण ग्रहण याय्गुया अर्थं गुगुं सम्प्रदायया शरण ग्रहण याय्गु मखु । धर्मया सम्प्रदायनाप छुं (कालविल) सम्बन्ध मदु । गुम्ह व्यक्ति सम्यक सम्बुद्ध जुया बिज्याइ, गुम्हेसित्त घात्थें बोधि प्राप्त जुइ, वसपोल घात्थें मुक्त जूमह जुइ । वसपोलं छुं सम्प्रदाय दयेका बिज्याइ मखु । जीवनकाद्धि उम्ह महापुरूषं नं थ्व हे च्चेतावनी बिया बिज्याना च्वन कि मनूतेसं धर्म घाधां धर्म छखे ला वनीगुली होश तये फय्केमाः । धर्मया सारयात तंके मते । गुम्ह गुम्ह व्यक्ति बोधित्व प्राप्त याना मुक्त जुल वसपोलपिसं शुद्ध धर्म हे बिया बिज्यात गुगुं सम्प्रदायया धर्म मब्यू । शुद्ध धर्म फुक्कस्यागु खः, सार्वजनीन खः । धर्म अबले शुद्ध जुइ, गबले उकी साम्प्रदायिकतायागु सीमा दइमखु, जातियागु नं दइमखु, वर्गयागु नं दइमखु । धर्म फुक्कस्यां लागि कल्याणकारी जुइ । धर्मया शरण वनेगुया अर्थ थ्व हे खः कि 'जि धर्मया जीवन हःने' । धर्मया लँपुइ वने ।

हाकनं संघया शरण अर्थात् उपि वनीगु मार्गया अनुशरण याय्गु गुपिसं शुद्ध धर्म धारण याना सन्त अवस्था

प्राप्त यात, चाहे अर्थात् गृहस्थ जुहमाः वा संन्यासी, हाकुर्ति
जुहमाः वा भूयुक्ति, सुगु देशार्थात् जुहमाः वा उगु देशार्थात् ।
न्यागु जाति वा सम्प्रदायार्थात् जुहमाः छुं पाइ मखु । इमिगु
पाले प्रेरणा दइ । थ्व अर्थय् संवधा शरण ग्रहण याय् गुके
याना कीपि नं सन्त अवस्थाय् थ्यंक वने थः फयेमाः ।

हाकनं न्यागु शील कया । थुकिया अर्थं नं ठीक कर्ब
थुइके । सुनानं न्यागु शील काय् मात्रं बौद्ध जुइगु मखु ।
परम्परागत शब्दया प्रति कीपि तसकं प्यपुना च्वनी । फलांगु
शब्द थुगु परम्परायापिनिगु, घेस्कागु शब्द उगु परम्परा-
पिनिगु घाघां प्यपुनेगु कारण बने जुल । कीगु लागि शब्द
ब्रह्म जूवन । 'पञ्चशील' घाल कि बौद्धतय्गु जुइ, 'अणुवत' घाल
कि जैनतयेगु जुइ, 'धम-नियम' घाल कि हिन्दूतय्गु जुइ,
डेन कमान्डमेन्टस् (Ten Commandments) घाल कि
इसाईतय् साप यइ । केवल शब्द प्रयोग याय् मात्रं छु जुइ ?
मुख्य खें ला थ्व खः कि थपि शब्दं व्यक्त याःगु गुण जीवने
छ्यले फयेके माः । थ्व न्यागु शील कया पाले याय्गु धर्मशा
लैपुई वनेत अत्यन्त आवश्यक । थ्व हे जग खः । सुनानं थस्त
थम्हं बौद्ध धायेमाः, जैन धाय्माः, हिन्दू धाय्माः अथवा मेगु
छुं, थुकी छुं पाइ मखु ।

शील पाले याय्गु थुकिया लागि आवश्यक जुया च्वन
कि कीपि थज्यागु छगू ज्याय् लगे जुइ त्यन्ना सुगु कीगु मते

दुने थ्यंकया अन्वेषनया ज्या खः, अनुसन्धानया ज्या खः । यदि कीसं न्यागू शील पालेमयात धाःसा कीगु समाधि सम्यक् जुइ मखु, अले समाधि सम्यक् मजुल कि प्रज्ञा उत्पन्न जुइ मखु । हानं प्रज्ञा उत्पन्न मजुल कि कीसं विमुक्तिया साक्षात्कार याय् फइमखु । कीगु अन्तिम लक्ष्य इन्द्रियातीत, अवस्थाया साक्षात्कार याय्गु खः, दुनेया फुकक गथ फेनेगु खः, फुक बन्वन चफुइगु खः । थ्व'जि' धइम्हस्या विषय गुगु सत्य खः उक्तिया अनुसन्धान याय्गु खः । थःगु शरीर-स्कन्धया विषये, चित्त-स्कन्धया विषये सीके माःगु दु, अनुसन्धान याय् माःगु दु । अनुसन्धान याय्गु अःपुगु ज्या मखु । साप हे थाकुगु ज्या खः । गुगुं सत्ययात भक्तिभावावेश्य माने याय्गु साप अःपु । तर गुगुं सत्ययात अनुभूतिया स्तरे माने याय्गु अर्थात् सीका माने याय्गु साप थाकु । छुं गुगुं अनित्य धइगु दुसा उक्तिया विपरित नित्य नं अवश्य दइ । व नित्य छु ? केवल माने याय् मात्रं कीत छु दइ ? अमृतया सवा ला काःगु हे मडुनि, उगु नित्य अवस्थाय् ला च्वंगु हे मखुनी । उकें फुकक अनुसन्धान, उगु नित्यगु अवस्थायात मालेगु ज्या, साक्षात्कारया स्तरे अथवा प्रत्यक्ष अनुभूतिया स्तरे याय् माः ।

गबलें-गबलें ब्यक्ति थःगु शील स्यंकइ सदाचार भङ्ग याइ, अनाचार, दुराचार, हिंसा याय्गु, खुइगु, व्यभिचार याय्गु ज्या याइ, मखुगु खँ ल्हाना जुइ । अले वइत छु जुइ ? वइगु मन व्याकुल जुइ, व्यग्र जुइ । असार-श्रावणं समुद्रे गथे

तःतःआःगु लहर वैगु खः अजागु लहर वइगु मने बइ । थज्यागु
 खवस्थाय् मने दुनेया अनुसन्धानया ज्या गय् याय् फइ ?
 थुक्रिया लागि ध्यान शिविरया ध्यान शिविरे लगे यात ।
 फिन्हु यंकं शील-सदाचारयात बांलाक पाले याइ गुक्रियाना मने
 दुने थ्यंकया सत्यया अनुसन्धान याय् थः फय्माः । उकी शील
 तसकं आवश्यक थुगु ध्यानया लागि शील जग थे खः ।

हाकनं समर्पण याना । पूर्णरूपं आत्म समर्पण । थ्व
 आत्म समर्पण थुक्रिया लागि याका तःगु मखु कि गुरु महाराजं
 छु घाल उक्रियात अन्ध विश्वासद्वारा मिस्त्रा तिसिना स्वीकार
 याय् । थुगु विधि अन्ध विश्वासयात गनं हे स्थान मदु । फुक
 ध्यान सत्यया आधार कया न्हाः वनी । लिसे-लिसें थ्व मखु
 कि फिन्हु यंकं तर्क-वितर्क हे याना च्वनी । थ्व तर्क-वितर्क बचे
 जुइ । छम्ह मुमुक्षं थे, छम्ह जिज्ञासुं थे खँ न्यनेगु तसकं
 आवश्यक जू । उकी संकोच याय् माःगु मदु । मने छु शंका
 जुइगु खः उक्रियात मदय्के माः । तर फिन्हु यंकं बांलाक
 थुइका समर्पित भावं गथे घाल, अथे ज्या याय् । फिन्हु यंकं
 थुगु विधियात बांलाक निशाफ याना स्वय् । फिन्हु लिपा
 सकल्ये थः स्वयं मालिक खः ।

ज्या शुरु याना बले गय् याना ? खँ बांलाक थुइके ।
 विधियात थुइके । दकलय् न्हापां सासयात स्वया; सासया
 लिसें छुं शब्द जोडे मयाना; गुगुं रूप जोडे मयाना' नांया

बःगु महत्व दइ । बारम्बार छगू नां घाघां वन कि मन एकाग्र
 जू वनी । रूपया थःगु महत्व दु । गुगु रूपया प्रति कीगु मने
 तसकं श्रद्धा दु, उगु रूपया कल्पना बार-बार मने वय्का च्वन
 कि मन एकाग्र जुइ । तर नां व रूप निगू यात थुकिया लागि
 छसे चिका च्वना कि थुगु मार्गे चित्त एकाग्र याय्गु थःगु छगू
 कारण दु, लक्ष्य दु । लक्ष्य थ्व खः कि थःके दुने गुगु स्वाभा-
 विक तरङ्गत खः उकियात जांचे याय् माःगु दु, उकिया
 अनुसन्धान याय् माःगु दु, उकिया विषय सीके माःगु दु ।

यदि कीसं छुं शब्द छ्यलेगु शुरू यात घाःसा बले
 बार-बार उगु शब्दयात दोहरे याय्गु शुरू यात घाःसा उकिया
 बःगु प्रभाव दइ । प्रत्येक शब्दया थःगु छगू विशेषता दइ ।
 शब्द छगू कंकार पिकाइ, छगू तरङ्ग पिज्वेकी । गुगु बीज मन्त्र
 खः उकिया थःगु तरङ्ग दइ । शब्दं गुगु तरङ्गत पिज्वेकीगु खः
 उको एकदम समाहित जू वनी । उगु तरङ्गयात बांलाक स्वयं
 फइ । तर थुगु प्रक्रियां थःगु नैसर्गिक तरङ्ग स्वयंगुलि वञ्चित
 याना बी । क्रोध बइबले, वासना पिज्वइ बले, ईर्ष्या पिहां
 बइबले दूने छु जुया च्वंवन ? उकियात स्वयंगुलि वञ्चित
 जुइ माली ।

कीगु लक्ष्य केवल चित्त एकाग्र याय्गु जक मखु, केवल
 समाधि प्राप्त याय्गु जक मखु । कीगु लक्ष्य खः सम्यक्
 समाधि, गुके आधार न रांण खः, न द्वेष खः, न मोह खः ।

शुक्रिया लागि काल्पनिक रूपया ध्यान याय्गु मखु । कल्पना जुल कि मोहया आधार जू बन, कृत्रिम खँय् स्वय्गुली लगे जुल कि मोहया आधार जू हे बन । कीत ला नैसर्गिक सासया दर्शन याय् माःगु दु, गुगु, गजागु सास खः उकियात स्वय् माःगु दु । सासयात स्व-स्व सासया स्पर्शयात स्वय् अक न्हाः बना फुक शरीरे जुइगु संवेदनायात स्वय् ।

संवेदनायात स्वया छु दत ? वास्तवे कीत थ्व खँ सीके माःगु दु कि कीगु जीवने समस्यात गय् उत्पन्न जुइ ? कीत सीके माःगु थ्व खः कि जीवन-जगतया थपि समस्यां गय् पिहाँ वय्गु ? सीके माःगु थ्व खः कि कीसं कीगु मने गुकथं क्लेश बढे याना च्वना, गुकथं गथ चिना च्वना ? सीके माःगु थ्व खः कि उगु क्लेश गय् याना उत्पन्न मयाय्गु, गब गय् याना मचिगु । हाकनं गुगु मयत ची धुन उकियात गय् याना पवनेगु ? उम्ह महापुरुषं दूने थ्यंक दुहाँ बना थ्व हे संकल बले बार-बार थये थुइका बिल कि विषय भुले जुया च्वंपि मनूत तसकं दुःखी जुया च्वनी । इन्द्रिय विषयं कीत चिगु ज्या याइ । इन्द्रियया विषय प्रति आसक्त जुयाच्वंपि मनूत मुक्तिवागु लंपुई गय् वने फइ ? व ला कन तःक्यना च्वनी । तर परम सत्य पाखे वन, सूक्ष्म सत्य पाखे वन धाःसा छगू खँ थुया वइ कि इन्द्रिय व विषययागु सम्पर्क जुइबले विषये डुवे जुइ न्ह्यो छसू मेगु घटना घटे जुइ । थपि निगूया बीचे छगू मेगु स्टेशन दु । केवल विषयं छुं हानी याइगु मखु, हानी याइगु ला

विकारं खः, क्लेशं खः । विषयं कीगु छु स्यंकी ? शब्द थःगु थासे दइ, रूप थःगु थासे दइ, गन्ध थःगु थासे दइ, स्पर्श थःगु थासे दइ, रस थःगु थासे दइ, चिन्तन थःगु थासे दइ । उकिया कारणं विकार पिज्वेकीगु मखु । विकार उत्पन्न जुइ इन्द्रिय व विषयया स्पर्श । गन संवेदना जुइ अले गन मूल्यांकन जुइ, राग अन उत्पन्न जुइ, द्वेष अन उत्पन्न जुइ । थ्व धात्थेया अर्थे तःधंगु अनुसन्धान खः । तःधंगु रहस्य पत्ता लगे यात उम्ह व्यक्ति कि सुनां संवेदनायात सीकी वं थुइका काइ कि राग गन उत्पन्न जुइ, द्वेष गन उत्पन्न जुइ ?

संवेदना स्वयं अभासे छगू मेगु खं थुइका काय् माः । गबले-गबले इन्द्रिय विषय नाप स्पर्श जुइ, त्वरित गति मूल्यांकन जुइ, संवेदनाय् पिज्वइ । अले गुगु ईले स्पर्शजन्य संवेदना जुइ उगु ईले होश मन्त धाःसा कीसं राग वा द्वेष पिकाय्गु हे ज्या याः वनी । थज्यागु स्वभाव वने जुइ धुकल । विषय ला दइ हे च्वनी, इन्द्रिय विषय नाप सम्पर्क नं जुया च्वनी तर उकिया कारणं गुगु विकार पिज्वइगु खः अन रोके याय् माःगु दु । गन संवेदना पिज्वइ अन हे रोके याय् माःगु दु । प्रत्येक संवेदनाया प्रति रागं अलग जुइमाः, द्वेषं अलग जुइमाः । “वेदना पच्चया तण्हा” प्रत्येक वेदनाय् गुगु तृष्णा पिज्वइगु खः— रागया तृष्णा, द्वेषया तृष्णा । आः उकिया थासे “वेदना पच्चया पञ्जा” प्रत्येक वेदनाय् प्रज्ञा हे पिज्वइ, बोधि हे पिज्वइ । थय याय् फत धाःसा न्हुगु गथ ची मखु ।

पुलांगु गथ व्यनेगु शुरू जुइ । फुक गथ फयनेत समय लगे
जुइ । तर ठीक लँपु लुल, सही विधि लुल । ज्या शुरू जुल ।

ज्या ला थम्हं हे याय् माः । गथ थम्हं हे चिनागु खः ।
उकें थम्हं हे फयनेमाः । गथ फयनेगु ज्याय् प्रकृति तसकं
गुहाली याइ । ऋतं खूब महत याइ । थःके दुने च्वंगु
'अहंभाव', 'अहंकार' यात पित छवयेमाः । थ्व हे 'अनात्म' खः ।
दार्शनिकतय्गु विवाद आत्मावाद वा अनात्मवाद मखु । उकियात
छखे चिके । गन 'जि' मखु, 'जिगु' मखु । अहंकारया नां हे
मदु, ममकारया नां तक हे मदु । न हीन भावना दु, न अहं
भावना मध्यम मार्गे वने माःगु दु । स्वतः हे बन्धन खोले जुजुं
वनी ।

फिन्हुतक ध्यान यानाबले छु छु याना, अथे छाया
याना— थ्व खँ थुइका च्वन धाःसा गनं हे तःक्यनी मखु ।
दार्शनिकतय्गु मान्यताया विवादे फसे जुइ मखु । लाभ जुइगु
ला विधिया अभ्यासं खः । थुगु विधि मेगु प्रकारया ध्यान
विधि त्वाकबुक याय्गु मखु । थुगु लँपुइ वना धात्थेया लाभ
प्राप्त याय्गु खःसा थुगु विधिया शुद्धतायात कायम यानातय्
माः ।

— कल्याण मित्र

स. ना. गो.



धम्मवाणी

“यो च बुद्धञ्च धम्मञ्च संघञ्च शरणं गतो ।
 चत्वारि अरियसङ्घानि सम्मप्यञ्ज्जाय पस्सति ॥
 दुक्खं दुक्खसमुप्पारं दुक्खस्सच्च अतिक्कसं ।
 अरियञ्चट्ठङ्गिकं मगं दुक्खूपसमगामिनं ॥
 एतं खो शरणं खेमं एतं शरणमुत्तमं ।
 एतं शरणमागम्म सन्नदुक्खा पमुच्चति ॥”

- [धम्मपद १४/१२, १३, १४]

गुम्ह व्यक्ति बुद्ध धर्म व संघया शरण वनी, गुम्हेसियां
 प्यंगू आर्यं सत्थ- दुःख, दुःखया उत्पत्ति, दुःखं मुक्ति व मुक्ति-
 गामी आर्यं अष्टांगिक मार्गंयात सम्यक् रूपं प्रज्ञापूर्वक खंका
 काइ, थ्व हे मंगलदायक शरण खः । थ्व हे उत्तम शरण खः ।
 थ्व हे शरणंयात प्राप्त याना (व्यक्ति) फुक दुःखं मुक्त जुइ ।

[वर्ष १२, बुद्धवर्ष २५२६ आश्विन-पूर्णिमा(शक)दि. ३-११-१९८२-
 अंक-५]

प्रवचन-प्रवाह

दीक्षान्त प्रवचन

छन्हु-छन्हु यायां शिविरया फिन्हुगु पूवन । थ्व महान धर्म-यज्ञया पूर्णाहुतिया समय खः । ज्या शुरू याका बले फुक साधकतय्त पूर्ण रूपं आत्म-समर्पण याका । समर्पित भाव दुसा हे जक ज्या बांलाइ । पूर्वक लाभ जुइ । उकिया लागि समर्पण याकागु खः । तर व समर्पण फिन्हुया लागि खः । समर्पणया समय पूवन । आः प्रत्येक व्यक्ति स्वतन्त्र जुल । धर्मं न्हाबलें स्वाधीन याइ, स्वतन्त्र याइ, पराधीन परतन्त्र याइ मखु ।

आः थःथःगु छेँ वना शान्त चित्तं बिचाः याना स्वयं कि थुपि फिन्हुया दूने छु सय्का ? गुगु स्यना बिल छु व युक्ति-संगत जू ला ? न्याय-संगत जू ला ? तर्क-संगत जू ला ? बुद्धि-संगत जू ला ? तर थ्व हे छगू जक कसी मखु । दक्खें खेत थउं बुद्धि-संगत, तर्क-संगत जू थें च्वंसां, छुं दिं लिपा व खें तर्क-हीन जू वनेफु । बुद्धिया थःगु सीमाना दइ । मेगु छगू कसी नं चूला स्वयं । छु थुकीं जिगु मंगल-कल्याण जुइगु खः ला ? हाकनं मेगु छगू कसी दनी । छु थुकें सुं मेपि प्राणीपिनि हानी ला जुइ मखु ? छु थुकें मेपिनिगु मंगल जुइ ? थ्व खें

थपि स्वंगूं कसी चूला स्वयंबले बुद्धि-संगत नं जू, जिगु लागि मंगलमयी नं जू. अले लिसे-लिसें मेपिनिगु लागि नं मंगलकारी जूसा ज्ञांदुम्ह मनूं थुकियात सहर्ष स्वीकार या हे याइ । अले व मनू धात्थे ज्ञांदुम्ह खःसा वं थुकियात केवल बौद्धिक स्तरे अथवा खालि भावावेशया स्तरे जक स्वीकार याना च्वनीमखु, बरू वास्तविकताया स्तरे, यथार्थताया स्तरे स्वीकार याइ । अर्थात् उकियात धारण याइ । उकियात जीवनया अङ्ग बने याइ । आः सुनानं धाल धका मखु, सुंयागु करं मखु, बरू थःगु इच्छां आत्म-समर्पण याइ । सुं व्यक्तिया प्रति मखु, धर्मया प्रति आत्म-समर्पण याइ । छुं समय लागि जक मखु बरू जीवन-कार्छिया लागि आत्म-समर्पण याइ । “जीवित परियन्तं धम्मं सरणं गच्छामि” जीवनकार्छि धर्मया शरण वने । आः फयांफाछि सारा जीवन धर्मया जीवन हने, मंगलया जीवन हःने । थःगु नं मंगल याय्, मेपिनिगु नं मंगल याय् ।

Dhamma.Digital

थ्व विद्या ज्या लगे जूगु खः धका फिन्हु यंक थम्हं हे अनुभव याना स्वयं धुन । तर थ्व ला नकतिनि शुरूया अवस्था खः । लें ताःहाःका फिन्हुया दुने ला छगू रूपरेखा जक न्होने वइ । जीवनकार्छि याय् माःगु ज्या खः । जीवनकार्छि गय् म्वाय्गु ? शान्तपूर्वक, सुख-पूर्वक गय् याना म्वाय्गु, गुकेयाना कीगु नं मंगल जुइमाः, मेपिनिगु नं मंगल जुइमाः । थ्व हे धर्मया व्यावहारिक पक्ष खः, गुगु व्यवहारे वइ, व हे व्यावहारिक खः । गुगुं सिद्धान्तय् दिना च्वनी, थज्यागु सैद्धान्तिक

पक्ष ङीगु ज्याय् वइ मखु । उकें खालि प्रेरणा दइ ।
मार्ग-दर्शन दइ । थुलि हे जक खः । मेगु छुं दइ मखु । लाभ
व्यवहारं दइ ।

थन फिन्हतक थुगु धर्मया जेले बन्दी जुया कुंका
चवना । छुकिया लागि ? धर्मया व्यावहारिक पक्ष गय् याना
छ्यलेगु धइगु खँ सय्केत मखा ? शील पाले याना गुकथं
मनयात वशे तय् फय्केगु ? मने दुने थ्यंक दुहाँ बना राग
अथवा द्वेष पिहाँ बइच्चंगु खंका उकियात गय् याना रोके
याय्गु ? थ्व हे सय्केत वया निर्हाँ थ्व हे अभ्यास याना ।
'अभ्यास गय् याना याय् भाः' धइगु खँ स्पष्टीकरणया लागि
प्रत्येक सन्ध्या ईया धर्म-चर्चा जुइगु खः । तर धर्म-चर्चा जुइ
बले धर्मया व्यावहारिक पक्षयात शब्दं थुइका बी । अन धर्मया
सैद्धान्तिक पक्ष नं न्ह्योने ब्वय् हइ । भिन्न-भिन्न सैद्धान्तिक
विचार दुपि व भिन्न-भिन्न परम्परां वःपि साधकत मध्ये सुं
गुम्हेसित थ्व खँ थःथःगु परम्परागत मान्यतानाप मिले मजूसा
उकियात छले चिकी । सिद्धान्तया गुलि-गुलि खँ ठीक जुइ,
थःथःगु मान्यतानाप मिले जुइ, उलि-उलि स्वीकार याः ।
लिपा गत्रले खँ थुया वइ अबले स्वीकार याः । थुकें छुं स्यनी
मखु । मुख्य खँ व्यावहारिक पक्ष खः ।

व्यावहारिक पक्षे शील-सदाचार दु । समाधि दु-
मनयात वशे तय्गु । प्रज्ञा दु- चित्तयात रागं अलग याय्गु,

द्वेषं अलग्ना यायुगु, बित्त निर्मल यायुगु ज्या दु । उक्कियात्त
 मैत्री, करुणा आदि सद्गुणं जाय्केगु ज्या दु । थुकी सुनां गुकर्णं
 विरोध याइ ? थपि गुगु स्वंगू खँ खः- शील, समाधि, प्रज्ञा,
 थ्व हे धर्मया सार खः । थुगु परिधिया पिने च्वंगु नुनु
 सिद्धान्तया खँ खः, व खँ यदि मथुसा, स्वीकार्यं मजूसा उक्कि-
 यात तोतुसां अपायसकं हानी जुइ मखु ।

धर्मया सैद्धान्तिक पक्षया खँ व्यावहारिक धर्मयात
 पुष्ट याय्या लागि हे कनिगु खः । तसकं मैत्री तथा कनी ।
 विशेष यायुगु विचारं मखु । तर मूल खँ ला व्यावहारिकया
 खँ खः, अभ्यासया खँ खः । शील पाले यायुगु खः, समाधि
 पुष्ट जुइगु खः प्रज्ञाद्वारा चित्तयात निर्मल यायुगु खः । थुकी
 विरोध याय्या लागि गनं स्थान मदु ।

फिन्हुया अभ्यासं थुगु विद्याया छगू साधारण रूप-रेखा
 न्होने वइ । फिन्हुया दुने तसकं भिगु बुइँ सापहे मू वंगु पुसा
 तइगु थें जुइ । भिगु बुँ जुगूलि थ्व मूवंगु पुसां चुलि प्यहाँ
 वल, नसंचागु माः बुल ।

आः धर्म गुगु थ्व नसंचागु चुलि प्यहाँ वःगु खः
 उक्कियात कुशलम्ह मालीं थें तसकं सम्हाले याय् फय्के माः ।
 कुशलम्ह मालीं नकतिनि चुलि प्यहाँ वःगु माचात साब बिष्वाः
 याइ । 'चवल्य्चा, सां नइ' धका प्यंखें बार लगे याइ ।

ईले-बिले लःबी, जःबी । थथे सेवा यायां व नसंचागु माः तमाः॥
 जुया विशाल वृक्षया रूप धारण याइ । थुकें दुने ध्यंक हाः॥
 काइ, हँ तःस्या जुइ, अले सुयांगु सेवाया आवश्यक जुइ मखु ।
 थुकें स्वयं थःगु बिचाः याइ । थःगु आवश्यकता स्वयं पूर्वकी ।
 अले थुकें जीवनकाछि मेपिनिंगु सेवा याइ । उकें छु सइ व
 फल ला बी हे बी । सिचुगु किच ! बांलागु स्वां ! साःगु
 फल ? न्हापा गुलि सेवा याकुगु खः व स्वया गुलिखे अप्पो
 सेवा याइ ।

थ्व धर्मया माः नं थज्यागु छगू माः खः । शुरु-शुरुई
 तसकं सेवा सुरक्षा याय् माः । थुकी प्यखे वार लगेमयांत कि
 च्वलयचा, सां न हे नइ । थन फिन्हु च्वनीबले बार लगे जुया
 च्वनी । थनं प्यहाँ वन कि थःगु परम्पराया मनूतेसं न्यनेफु-
 “गन वनागु ?” वइगु परम्परा ला कीगु मान्यतानाप बिल्कुल
 अःखः । वइ थाय् वन कि डुबे जुइ । कीगु परम्पराया ला थ्व
 सिद्धान्त व सिद्धान्त । हानं वहे बुद्धि-विलास, वाद-विवाद,
 तर्क-वितर्क यात कि फुक ध्यान छखे लाइ । च्वलेचा, सां नल
 मखा । थुकें बचे जुइ माःसा प्यखे वार लगे याय्माः ।
 गज्यागु बार ? थथे खँ प्यहाँ वल कि थ्व हे लिसः बी कि
 दार्शनिक सिद्धान्तया खँ थुकिया बारं पिने ला । थ्व ला
 व्यवहारया, अभ्यासया पुसा खः । शील, समाधि प्रज्ञाया माः
 खः । थुकी छुं ल्वापु-ख्यापु मदु । थुकथं अर लगे याना फुक
 ल्वापु-ख्यापुयात छखे तय् । थथे याय् फत कि थ्व माः बचे
 जुइ ।

अले ध्व माः यात सुथे-सन्ध्या ईले लः बीमाः । ग्य
याना लः बीगु ? सुथे एक घण्टा, सन्ध्याईले एक घण्टा ध्यान
याय् हे माः । मखुसा माः सुखुचिना वनी । शुरूई निगू घण्टा
पिकाय्गु भति थाकुइ । तर साधकं याकनं हे ध्वाथुया वइ
कि थपि निघौ याउँक पिकाय् फु । न्हिथं छनेगुलि छगू घण्टा
ला याउँक पिकाय् फु । छाया धाःसा आः छगू घण्टा कम समयं
हे न्ह्यो पूरा याइ । यक्वो छनेमाःगु आवश्यक जुइ मखु ।
थुकथं छनेगुलि छगू घण्टा अपुइक प्यहाँ वइ । हानं अल्छी व
गफ याय्गुली गुगु ई सितिक वना च्वंगु खः, व बचे जुइ ।
थुकिया अतिरिक्त गुम्ह व्यक्ति गुगु ज्याय्, धन्दाय्, पेशाम् लगे
जुया च्वंगु खः, आः सुथे सन्ध्याईले ध्यान यागुलि अरु बांलाक
व याकनं ज्या पूर्वके फइ । गुगु ज्या च्यागू घण्टां पूवनीगु खः,
अले व ज्यां साब हे त्यानुइगु खः, आः बहे ज्या न्ह्यगु घण्टां
पूवनी । हानं छफुति हे थाके जुइ मखु । विपश्यना ध्यानया
अभ्यासं ज्या याय्गु शक्ति व क्षमता बढे जुइ । ज्या बांलाई ।
परिणाम भिगु वइ । सफलता अप्पो जुइ । सुनां गुगु क्षेत्र्य
ज्या याना च्वन उकी उन्नति जुजुं वनी । धर्म पलायनया लागि
मखु अभिमुख जुया म्वाय्त खः । म्वाय् सइ । थःगु जिम्मेवार-
या प्रति अभिमुख जुया म्वाय् । समाधान स्वतः हे जुया
वनी ।

थःथःगु दिनचर्चाया अनुकूलताया आधारे सुथे-सन्ध्या
ईले छगू-छगू घण्टा ई निश्चित याय् । गनतक सम्भव दु

निर्धारित ईले हे ध्यान याय् । थुकी थःगु लाभ दु । लिपा बानी बसे जूवनी । तर कारणवशः निश्चित समये ध्यान याय् मलात घाःसा उगु दिया ध्यान छुटे याय् मज्य् । गबले ईलंलाई बबले याय् ।

थुकथं छगू स्थान निश्चित याय् वहे थासे वहे आसने ध्यान याय्गुया थःगु छगू प्रभाव दु । ध्यान याय्त छकु बलग कोठा दूसा साब बांला । महुसां छुं मस्यं । थः चवनेगु कोठाय् छकु चिकिचाकुगुं थाय् निश्चित याय् गन खालि विषयना ध्यान हे जक याय् । बले खनी कि न्हिथं यानागु विषयना ध्यानया राग-विहीन, द्वेष-विहीन, मोह-विहीन तरङ्गं उगु स्थानयात छगू तपोभूमि थे याना बी । थुकिया तःधंगु लाभ बइ । तर कारणवशः गुगुं दिने निश्चित थासे ध्यान याय् अफुत घाःसा उगु दिया ध्यान तोते मज्य् । गन गथे सुविधा बइ अन हे याय् । मुख्य खँ ला थ्व खः कि न्हिछिया निको एक-एक घण्टा ध्यान अवश्य याय् । नियमित ध्यान याय्गुली अप्पो याना बाघा न्हापांयागु वर्षे बई । लिपा हाकनं थज्यागु बाघा बइमखु । अपुया बइ । उकिं दच्छितक मनयात क्वातुका न्हि निको छगू-छगू घण्टा ध्यान या हे याय् ।

हाकनं बहनी घनेबले मिखा तिसिना पांच मिनेटया लागि जक जूसां शरीरे गन छु जुया च्वंस्वन उकियात सीका न्ह्यो बय्के । सुथे न्ह्यलं चाय्वं दके न्हापां पांच मिनेटतक

शरीरया संवेदना स्वयं । थुक्यं अनित्य बोध यायां न्ह्यो वय्के,
अनित्य बोध यायां न्ह्यलं चाय्के । थुकिया तसकं तःधंगु लाभ
जुइ ।

थुकिया अतिरिक्त गुगु गामे, गुगु नगरे छम्ह स्वया
अप्पो बिपश्यी साधकत दइ इमिसं हप्ताया छको छगू हे ईले
छयाय् मुना सामूहिक ध्यान याय् । सामूहिक ध्यानया थःगु
तःधंगु लाभ इ ।

थ्व बाहेक ध्याने परिपुष्ट जुया बांलाक लाभ प्राप्त
याय्गु खःसा सुये-सन्ध्या ईले अभ्यास याय्गु गुलि आवश्यक
जू उलि हे दैय् छको किन्हुया शिविर आवश्यक जू । थज्यागु
तपोभूमि सार्वजनिक शिविरे च्वने फसा साब हे बांला । अन-
या वातावरणया लाभ दइ । मखुसा स्वयं शिविरे च्वने ।
स्वयं शिविरे च्वनेगु साब ज्यू । विस्तार-विस्तारं साधक
स्वाधीन जुइ माः । थःगु तुति दनेमाः । न्हापांगु शिविर सुं
मार्ग निर्देशकया न्ह्योने याय्गु अनिवार्य जू । तर न्हाबले सुं
गुरुया, मार्ग-निर्देशकया लिधंसा कइ च्वन घाःसा मुक्त जुइ
फइमखु । स्वयं-शिविरं कीत मुक्त याइ, स्वावलम्बी याइ,
स्वाधीन याइ । थःगु तुती दनेगु साहस दइ । स्वयं शिविरे नं
थथे ज्या याय् गथे थुकी यानागु खः । थ्व हे नियम, थ्व हे
अनुशासन ।

ज्या शुरू याय्त स्वंगू रत्नया क्षरण काय् । तसकं

शुद्धका शरण काय् । अष्टशील काय् अले उकियात बांलाक पाले याय् । स्वन्हु आनाषान याय् प्यन्हु दु खुन्हु विपश्यना काय् । फुक थथे हे याय्गु खः, गथे थन यानागु खः । स्वयं शिविरे नं अथे हे लाभ जुइ, गुगु लाभ बन जुइगु खः ।

मेगु छगू खँ शुद्धकी । नियमित विपश्यनाया अभ्यास याना छेँ दुने-पिनेया जिम्मेवारीया फुक ज्या याय् । गुम्ह व्यक्ति गुगु ज्याय्, गुगु घन्दाय् लगे जुया च्वंगु खः उकियात बांलाक पूर्वकेगु हे उगु ईया वैइगु ध्यान खः । ज्या याय्गु ईले फुक ध्यान उकी हे लाके गुके याना उगु ज्या पूर्वक सफल जुइ । उगु ईले सास वा संवेदना स्वय्गु यात कि ज्या स्थने फु । बच्छ मन थन बच्छ मन बन जू वनी । न थ्व ज्या पूवनी, न व ज्या पूवनी । उकि छुं ज्या याय्बले फुक ध्यान व ज्या हे लाका तय् । व ज्या बसकं बांलाक पूवनी ।

तर फुसतया समय, आराम काय्गु ईले मिखा चाइ च्वनी, मन दुने लाना च्वनी । छगू खँय् ध्यान तइतये— धर्म गबलें पिनें कयना जुइगु मखु । मेपिनिगु बीचे मिखा तिसिना गबलें ध्यान याय् मखु । थथे यात कि दुनें अहंकार प्यहाँ बइ । 'जि साब ध्यानीम्ह खः' घका कयने थें जुइ । धर्म कयनेगु यातकि दुनें खालिम्ह जुइ । दुने धर्म मदुम्हेसियां पिनें कयनेगु याना जुइ । यदि धर्म दुम्ह जूसा छाया कयना जुइ माःगु दु ? व्यवहारं हे घाइ कि थ्व धर्मवान खः ।

लिसैं थःत थम्हं जांचे याना च्वने कि जीवने सुधार
 बइ च्वन ला कि मच्चं ? मयोगु ज्यो-खैं जुल कि पुलांगु बानी
 याना तं पिर्हां बइ । मेपिनाप मखुगु व्यवहार नं याःवनी, तर
 चाय्के माःगु थ्व खः कि गुलि याकनं होश बल उलि याकनं
 समताय् स्थित जुया अले गुलि याकनं उम्ह व्यक्तिया प्रति
 मंगल मैत्री पिज्वइ । बस, थुकथं थःत थम्हं जांचे याना
 यच्चुका वंच्वने थथे यच्चुका वंच्वने फत धाःसा तिनि थुया
 बइ कि विपश्यना धइगु कर्मकाण्ड मजुसे धर्मया लंपुई ठीक
 कथं न्हाः बना च्वना । विपश्यना ध्यान याःथे जीवने अन्तर
 बय् हे माः । जीवने न्हापा स्वया अप्पी सुखी जुइ हे माः ।
 मंगलमय जुइ हे माः ।

तसकं अमूल्यगु रत्न प्राप्त जुया च्वन । थुकियात
 सम्हाले याना जक तय्गु मखु बरू सम्बर्द्धन याय्गु । धर्म
 गुलि-गुलि सम्बर्द्धन जुइ उलि-उलि हे अप्पो मंगल जुइ । फुक
 मंगल, फुक सुख दुने हे दु । अभ्यास यायां यंकी, धर्मय् पाके
 जुजुं हें । अले थःगु सही मंगल यानावं यंकी । थःगु मंगलय्
 लोक-मंगल दुध्याना च्वंगु दु । लोक-मंगलय् थःगु मंगल
 दुध्याना च्वंगु दु । धर्मय् फुककसिया मंगल दुध्याना च्वंगु दु ।

धम्मवाणी

“अधिगतमिदं बहूहि, अमृतं अञ्जा पिच लभनीयमिदं ।
यो योनिसो पयुञ्जति, न च सबका अघटमानेन ॥”

— थेरी गाथा ५/५

यक्वोस्यां अमृत प्राप्त यात । थ्व थउं नं प्राप्त याना
काय् फुनी । तर प्राप्त वं हे याइ गुम्हेसियां बांलाक प्राप्त
याइ । बिना पुरुषार्थ प्राप्त जुइ मखु ।



[वर्ष १२, बुद्धवर्ष २५२६—कार्तिक पूर्णिमा (शक) दि. ३०-११-
१९८२-अंक-६]