

# बौद्ध ध्यान



भिक्षु अश्वघोष

# बौद्ध ध्यान

सम्पादक

भिक्षु अश्वघोष



प्रकाशक

धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठी

धर्मकीर्ति विहार

श्रीघः नःघ त्वाः

काठमाडौं

बुद्धवर्ष २५१६

विक्रम सम्वत २०३०

श्रीमती लक्ष्मी प्रभा तुलाधरं स्वर्गीय हर्षरत्न (भाइ  
साहु) तुलाधरया पुण्य स्मृतिस सफू छापे यायेत चन्दा  
ग्रदान याना दीगुलिं वेक साहुनीया प्रति धर्मकीर्ति बौद्ध  
अध्ययन गोष्ठी कृतज्ञ जू ।

Dhamma.Digital

धम्मवती

अध्यक्षा-धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठी

१ बैशाख २०३०



स्वर्गीय साहु हर्षरत्न तुलाधरया पुण्य स्मृतिस  
निर्वाण कामना यासे थ्व बौद्ध ध्यान सफू धर्मदान  
यानागु जुल ।

चन्दादाता  
श्रीमती लक्ष्मी प्रभा  
असन, यें ।



## निगू शब्द

श्व बौद्ध ध्यान सफू बर्माया नागरिक श्री सत्यनाराण गोयन्का जुं बनारसे व बुद्धगयाय् ध्यान भावना तालिम बिया दीबले ब्यूगु प्रवचनया सारांश जि थूथें सम्पादन याना तयागु खः । हिन्दी व अंग्रेजी भासं प्रवचन बियादीगुया आधारे सम्पादन याना ।

समकदारीपूर्वकं श्व सफू ब्वना दी धयागु जिगु विनम्र अनुरोध दु । बुद्ध धर्म छु धयागु श्वीका कायेत श्व बौद्ध ध्यान सफू उपयोगी ज्वीथें ताः ।

### कृतज्ञता ज्ञापन

जित विद्या अध्ययन यायेत व विदेश भ्रमण यायेत आर्थिक सहायता बिया बिज्याम्ह पूज्याचार्य अमृतानन्द भन्तेया प्रति जि कृतज्ञ जुया । वसपोलयागु सहयोगं श्रुतमय प्रज्ञा व लेख च्वयेगु व सफू च्वयेगु शक्ति दत ।

जितः भावनामय प्रज्ञाया लँपुइ लाका ब्यूगुलि व पुस्तक प्रकाशन यायेत आर्थिक सहायता बीपि चूलाका ब्यूगुलि धर्मकीर्ति विहारयात धन्यवाद मबिसे च्वने मफु ।

श्रीमती लक्ष्मी प्रभा साहुनिनं ध्यान याः वनेत लें खर्च  
व बनारसे च्वना जोछिया नयेगु नं प्रबन्ध मिलेयाना दीगुलि व  
दिवंगत भाइसाहुया पुण्य स्मृतिस च्व बौद्ध ध्यान सफू छापे  
यायेत आर्थिक सहायता बिया दीगुलि वयेकयात दुनुगलंनिसें  
धन्यवाद बिया च्वना ।

‘आनन्द कुटी’

स्वयम्भू

१ बैशाख २०३०

Dhamma.Digital

भिक्षु अभ्रघोष

## भावना—जिगु अनुभव

थन कल्याण मित्र (ध्यानगुरु) श्री सत्यनारायण  
गोयन्काया ध्यान विधि व बौद्ध भावना प्रवचन प्रस्तुत याष्  
न्ह्यो जिगु थःगु अनुभवया खँ न्ह्यथने तेना । थुकीं पाठक  
वर्गपिन्त भावना छु धयागु खँ थ्वीके अःपुइ धयागु जिगु  
विस्वास खः । थन भावनाया खँ च्वया च्वना ध्यानगुरु जुया  
मखु बरु भावनाया विद्यार्थी जुया खः ।

जि छम्ह भिक्षु खःसां भावनाया अभ्यास मदुम्ह खः ।  
भावनाया छुं भति अध्ययन दुसां, बाखं कना च्वंसां अर्ध  
बाँलाक मथूनिम्ह खः । छाय धासा जिके अभ्यास व अनुभव  
मदुनि । भति भति अभ्यास याना ला 'स्वये धुन तर दुनें  
निसें थ्वीका मखु । सारनाथे आखः ब्वना च्वना बले लंकाया  
भन्तेपि नाप १०. १५ मिनेट ति मैत्री भावना याये नं । एनं  
उस्त श्रद्धा मदु ।

२०१५ साले आशाकुटी टी. बी. रोगं जित त्वाय्  
चिन । अले वासः याकेत चीने वना । चीने टी. बी. जक मखु



मे मेगु ल्वे लायकेत वासःया रूपे छ्यला च्वंगु हे आनापान सति अर्थात् आश्वास प्रश्वासे होस तथा च्वनेगु भावना जुया च्वन । सुथे आठ बजे निसें ६ बजे तक, न्हिने १ बजे निसें २ बजे तक बिरामी तसें अस्पताले भावना मयासे मगाः । ब इले कोठा पतिक धयाथे **Meditating, no talking** भावना याना च्वंगु दु खँल्हाय मज्यू धका च्वया तइ । थथे च्वया तःगु खना न्हापाँ छक जि अकमके जुया । विचाः याना भावना ! समाजवादी देशय् नं भावना ! आश्चर्य खः ।

लिपा जितः नं भावना यायेमाः धका सूचना वल । अभ्यास यायेगु तरिका स्यना बिल । भावना स्यनीम्ह डाक्टरं घाल-ध्व भावना विधि आः जिमिसं दयेकागु मखु । भगवान् बुद्धया पालं निसें चले जुया वइ च्वंगु खः । तर थौं कन्हे गुगुरुपं अन्धभक्तिइ लाना भावना याना हइ च्वन उगु रुपं व उगु अर्थे थन याना च्वनागु मखु । आः जिमिसं अभ्यास याना च्वनागु भावना न्हावलें समाजं अलग च्वना मोजं च्वनेत मखु । स्वास्थ्य लाभ व चित्त एकाग्र यायेत खः । चित्त एकाग्र मज्वीकं मन शुद्ध ज्वी मखु । मन शुद्ध मज्वीकं शरीर स्वच्छ गनं ज्वी । मन अशुद्ध जूगुलीं हे ल्वे जुया वोगु खः । टी. बी. छगू मानसिक ल्वे खः । बुद्धं मन सुद्ध यायेत् हे ध्यान भावना कना बिज्यागु खः । बहे आनापान सति भावना जिमिसं (चिनिया तसें) स्वास्थ्य लाभार्थं छ्यला च्वना, थुकि याना अनुशासन दया वल । छुं धर्म समके जुया भावना याना च्वनागु मखु । थन धर्म धीःगुया अर्थ साम्प्रदायिक बौद्ध,

हिन्दू, क्रिश्चियन, मुस्लिम धर्म धाःगु खः ।

आः भावना प्रचार याना च्वम्ह श्रीसत्यनारायण मीयन्का जु नं धाई-ध्व भावना साम्प्रदायिक धर्म नाप नाक्कं तीपाः । अथे धयागु देके बनेगु धर्म थें मखु ।

चीने दत्तोक्ति जि नं न्हि निषौ (२ घण्टा) आनापान सति भावना याना । चीने आनापान सति भावना-त्यपुचानिसें सासः थकया पिच्छेगु ब हानं दुकया त्यपुचाय् ध्यंक सासः दुच्छयेगु कथं खः । थुकिं याना दुने शरीरया गतिविधि बढे याना व्यायाम याकी । आनापान सति याका तःगुलि गाक्कं त्वे कवलना वं । मन उखें थुखें मवं । बिरामीते मन छ्ये वना मर्चं । उकिं चीन भरि अस्पताले च्वपिं बिरामीतसें भावना मयासे मज्यू । गर्भवती मिसातसें जक आनापानसति भावना यापे मज्यू । ध्व आनापान सति भावनाया फल प्रत्यक्ष खने दुवले साधारण जनतां नं सुथ न्हापनं दना पार्कय बा बगीचाय् वना भावना याय्गु शुुरु यात । गुलि दना हे भावना याना च्वंगु खना । ध्व दृश्य खमा जि आश्रयं चाः । आः जितः मती वन उकिं खनि चिनियात क्वातुया उन्नति जुया वोगु ।

स्वास्थ्य लाभ याना जि चीनं लिहाँ वया । भावना यायेगु तोफित । जि बुद्ध धर्म प्रचार याय वले समाज सुधार या खें जक न्हाथेना । सफूसिफू च्वया च्वनागु नं थुगु जीवन सुधार व व्यवहारिक पक्ष कया जक खः । परलोके सुख

सियेत न्हापां थुगु जन्मे चित्त शुद्ध याना सुधार ज्वीमाः ।  
 जि थूगु बुद्ध धर्मं कथं थुगु जन्मे चित्तं शुद्ध मज्जीकं, ज्या बाँ  
 मलाकं परलोके गुबले नं सुख सी मखु । उकिं न्हापां थुगु  
 जीवन नि ताले लाके माः धयागुली जोर बिया च्वना । थुगु  
 जन्मे हे सुख ज्वीक च्वने सःगु बुद्धि मदुमेसिनं लिपाया जन्मे  
 सुख ज्वीगु चिन्तन याना छं खेले मदु । उकिं जि थुगु जन्मे  
 सुधारया जक खँ अपो कना च्वना, च्वया च्वना । तर गुलि  
 गुलि मनूतसें ध्व खँ मथू । फल स्वरूप गुलि मनू तसें जिगु  
 प्रति मिथ्या भावना याना च्वंगु थें च्वं । उकिं हे ज्वी माः  
 अश्वघोष भावना याः वन धाःगु न्यना आपासिया आश्रयं चाः ।

खः ! न्हापा जि भावना याय्गुली अपाय्सकं मन  
 मवं । छायाकि मनूतसें भावनाया अर्थ बाँलाक मथू । हाहाले  
 लगे जुया मिखा तिसिना संसारनाप अथवा व्यवहार नाप  
 तापाना बनेगु, ऋद्धिलाभ यायेगु, ईश्वर नापलायेगु इच्छां  
 जक भावना याना च्वँच्वंगु, कि मखुसा धर्मात्मा खः  
 धायकेतः । थथे ज्वी बले चित्त शुद्ध जूगु खने मदु । ईर्ष्या  
 व म्वाः मदुगु खँ ल्हायगु बानि मतं । ध्यान भावना यायेगु  
 धयागु हे चित्त एकाग्रयाना चित्त शुद्ध यायेत, थःगु दोष  
 थःम्हं खंका जीवन सुधार यायेत धका इमिसं मथू ।

जि छकः थाइलैण्डय् भावना याना च्वंपि दुथाय्  
 जंगलय् स्वः वना । जि खना प्यम्ह न्याम्ह मुना खँल्हाना  
 च्वंगु । जिपिं जक अन थ्यनेवं इमि इमि इसारा जुल-ए !

मनूत वःगु खँ ला, भावना याय्माल । अले भावना शुरु जुल । थ्व ला करपिन्त क्यनेत जक भावना जुल । थःगु चित्त शुद्ध यायेत मजुल ।

लंकाय् नं छथाय् जंगले स्वः वना । अन नं पिने क्यनेत जक भावना याना च्वंगु पह खना । फुक भनं मखु छथाय् यागु जक जिगु अनुभव खः । अन म्ह स्यूम्ह बंगाली भिक्षु छम्ह नं दु । वया पाखें न्यना—“धात्थें दुनें निसें खँ ध्वीका भावना याना च्वंगु मखु । चित्त शुद्ध मजू, ईर्ष्या व तँ मतं ।

भारते नं बौद्ध भावना केन्द्र खोले याना च्वंपि थासं थासे दया वल । तर थः पिनिसिकं मेपिनि थाय् मनूत यक्व मुना भावना याना च्वंगु खना नुगः क्वाटा क्वाटा मुया ईर्ष्या भावं खँल्हाना थः थाय् जक ज्यू मेमसिथाय् मज्यू आदि म्वाः मदुगु दोषारोपन याना खँ ल्हाना हल । भावनाया गुरु जुया च्वंपिके थज्यागु कुवानि गनं वल ?

हाल साले जि नं भावना तालिम काये धका श्री सत्यनारायणगोयन्काया बौद्ध साधना शिविर जूथाय् भाग काः वना । अभ्यास यानावं यंका । बहनि बहनि घौछि मयाक भावनाया प्रवचन ज्वीगु । प्रवचने खँ पिहाँ वल भिक्षुपिसं व्यक्तिगत सम्पत्ति तये मज्यू, चीवर स्वपु जक तये ज्यू ।”

प्रवचन न्यना पिने जक थ्यन—नेपाया भावना भक्ति तसैं धाल—जीथाय् नेपाया भिक्षुपिसं अथे प्रवचन बी फुला ?

बी फुसां थः थः व्यक्तिगत सम्पत्ति मुंके धुं कल्ल । छम्हसिके  
 फि न्यापु चीवर (वस्त्र) दु । अले छु फाइदा प्रवचन बियां ।  
 (तर फि न्यापु चीवर दुपि कम हे ज्वी )

अले जि धया—खँ जा ठीक जू । तर थन भावना  
 तालिम बिया च्वंगुला गृहस्थीतसें नं सम्पत्ति मुंकेमज्यू न्ह्याबलें  
 ध्यबाकमाय् याय्, ध्यबा मुंकेगु जक कल्पना याय् मज्यू, छ्यें  
 निखा स्वखा दयेका मालिक जुया च्वने मज्यू । मुख्यगु खँला  
 करपिनि दोष मालेगु सिकं थःगु दोष थःम्हं खँके माःगु हे  
 भावना खः । तर थः थःगु दोष खँपि वासः यायेत हे माले  
 थाकु थें च्वं । म्हुतुं जक भावना मनं..... । थजागु  
 वानि भावना याना च्वंपिके खने, दुगुलिं जि भावनाय् उस्त  
 मन मवं ।

**आः जि छाय् भावना याः बनागु ?**

जि छम्ह भिक्षुखःसां जिके भावनाया अभ्यास मदुनि ।  
 खँ नं मथूनि । जित धर्मकीर्ति बिहारे बौद्ध अध्ययन गोष्ठीयात  
 गुहालिमाल धका सःतल । अन जि स्युगु बौद्ध शिक्षा विया  
 च्वना । अन बिहारया पाखें जि न्यना—“बर्मा वया च्वंम्ह  
 मोयन्का धाम्ह गृहस्थी (सपरिवारम्ह) भारते वया भावना  
 बाँलाक स्यना च्वन । फिन्हुया भित्रे ध्यानया खँ थ्वीका चि  
 दयेका बी फुम्ह ।” थ्व खँ न्यना जिगु मति वन फिन्हुया भित्रे  
 भावना याका ज्ञान लाभ याके फु धाःगु सः मसु छक थःहे  
 वना अध्ययन याः वने माल ।

धर्मकीर्ति विहारे गुंला लच्छि यंकं बहनि बहनि  
 भावना याका च्वंगु खँ नं न्यना । गण महाविहारे नं ह्यमा  
 निकः भावना याका च्वन धाःगु न्यना । जिथाय नं भावना  
 याना च्वच्वं मिसात नं मिजंत नं खाना वल धाडगु, ख्वया  
 हल धाडगु न्यना । थ्व खँ न्यना जि आश्चर्य चाः । जिगु  
 जिज्ञासा खः थथे छाया ज्वीगु, थ्व छु ज्वीगु, गथे ज्वीगु धयागु  
 सीकेगु ।

छन्हु जि असमं सरासर वंगः पाखे वना च्वना ।  
 ल्यूने—“भिक्षु ज्यु ! खँ छगू ल्हाय्माःगु दु, फुरांत दुजा थें ?”  
 धका न्यन ।

अयक लिफः स्वया, बांलासे च्वंम्ह चस्मा दुम्ह  
 ल्यायम्ह तिनिम्ह भाजु छम्ह । जि म्हमस्यु । जि धया—  
 “छुधाय् मालथें धयादिसँ ।”

व भाजु धाल—अँ ! भावनाया बारे खँ छगू निगू न्नाने  
 माला च्वंगु दु ।

“छु भावना ले ?”

छिथ्यप “चित्त थातं तयेत, वौद्ध आनापान सति  
 भावना सात्र ज्यु धाःगु, व छु भावना थें ?”

छि कन्हे सुधे आनन्द कुटी लासँ, अले जि स्पूथें छि  
 कनेका मज्यु ला ? धया जि सुंक वया ।

कन्हे सुथ न्हापनं ज्र भाजु आनन्द कुटी थ्यंक वल ।  
 ल्याय्म्हचाम्ह भाजु भावना आय् सास्तिन्नल धका वःगु लता

जित ला साप लय्ता वल । जि वयात “आनापानसति” धयागु  
आश्वास-प्राश्वास अर्थात् सासः दुहाँ पिहाँ वनेगुली होश तथा  
च्वनेगु भावना क्रम कना ।

व भाजुं धाल—सुथ न्हापनं न्यान्हु खुन्हु थन हे वया.  
भावना याः वयेका मज्यू ला ?

जि धया—साव ज्यू कासँ । व सुथ न्हापनं थ्यन ।  
जि कोठा छकू चायका बिया । जि ब्वना तथाथे, स्यूथे ध्यान  
च्वनेगु विधि फेतुना व मेमेखतं नं च्वनेज्यूगु विधि स्यना  
बिया ।

व फयतुत । भचा भावना याना वन ।

निन्हुति लिपा मेम्ह छम्ह नं पासा ब्वना हल । वयेक  
छम्ह शिक्षक खः । वयेकः नं धाल—न्हापाँ भावना धयागु छु,  
थुकिया महत्व छु, ध्वनि न्यने । अनं लिपा तिनि भावना याये  
मज्यू ला ?

जि धया—न्हापाँ भावना धयागु छु, वला सीके हे  
माल नि । अथे विना अर्थ मिखा तिसिनाँ छु लाभ ! जि थूथे  
खँकना । वास्तवे जि भावनाया गुरु ज्वी मसःनि व योग्य  
मज्जनि । छाया धासा थः गुरु ज्वीत थः नं भावना अभ्यास  
याना च्वंम्ह ज्वीमाः ।

अपि निम्हं सुथ न्हापनं थ्यंकः वइगु जुया च्वन । जि  
प्रुफं स्वया च्वना । निम्हसितं कोठा छकूति ब्वनायंका फेतुका ।

अले जिथाय् न्हापां वोम्ह भाजुं धाल—छपिं नं  
न्ह्योने फेतुना ध्यान याना स्वया च्वनेमाः । जि ला अकमके  
जुल ।

जि धया—जि छाया् थन च्वंच्वने । मने छुँ खँ लुया  
वोसा, जिके न्यने ज्यू । जि अनसं दु । व माने मजू । थन  
न्ह्योने हे च्वंच्वने माः धाल ।

जि धया—जि मच्चंसाँ ज्यू । (आः थुल वं धाःगु  
ठीक जू ; अथे न्ह्योने च्वना स्वया च्वने माः खः धयागु)

मेम्ह पासाँ धाल—थ्व भावना छ्येँ च्वना याःसाँ  
ज्यू, थन हे च्वना यायेमाः धयागु मदु । भावनाया बारे सफू  
छगू नं कया यंकल । कन्हे खुन्हु वया धाल—अहो ! सफुति  
दुथेला भावना याये मफु का ! थथेला सुनाँ याये फेँ ?

जि धया—सफुति दुथेँ छित सुनाँ या धाल ? सासः  
दुहाँवल, पिहाँवन धका जक होश तया च्वंसा गा हे गाःनि ।

हानं न्यन—थुलि हे जक ला ? मेगु छुं याय् म्वाः  
ला ?

जि अकमके जुया । छाया् कि जिके अभ्यास मदुनि ।  
थुलिनि याना दिसँ धया ।

निन्हु स्वन्हु लिपा वया धाः वल—जितःला आनापान  
सति याना च्वच्वं इकुसे च्वना ग्याना वल ।

थ्व खँ न्यना छुधाय् छुधाय् जुल । अले धया इकुसे  
च्वना वोसा याय मते । अथे धायमज्यू धका आःतिनि सिल ।



धः गुरु नं ज्की योग्य मजून्नि धयामु नं शुल । वास्तविक खं जि मस्युनि ।

अले जि धया—स्वैदिसँ, जि नं भावना याये मननि । उकिं ध्यान भावनाया गुरु ज्वी मखुनि । जि बाःछिति त्वालं वाराणसी वना भावना तालिम काः वना चेलानि ज्वी । अन वर्मा गोयन्का धाःम्हस्याँ भावना तालिम बीगु दु । अनं लिपा ध्यानया खँ कनेका मज्यू ला ?

अपि लयल्य ताताँ हाल—साव ज्यू, साब ज्यू, अले जिमिसं नं बाँलाक भावना याये फँ ।

२०२६ साल मंसिर महीनाया १० गते जिपि न्याम्ह (रत्नमञ्जरी अनगारिका, धम्मवती अनगारिका, श्रीमती लक्ष्मीप्रभा व वयेकया भिचा अले जि) भावनाबा लागी नेपा तोता वाराणसीया लागी प्रस्थान याना ।

१९७२ दिसम्बर अर्थात १६ मार्ग २०२६ निखँ भावना गुरु जुल । भावना यायेत वइच्चंपि निसः ति हिप्पीत जक दु । मेपि उच्चस्तरया युरोपियनत व भारतीयत नं दु । ध्व नीन्हु (२० न्हु) भावना तालिम गुरु यामु हे युरोपियनते लागी । अँग्रेजी भाषं हे तालिम बीगु । थ्वयाँ लिपा त्तिनि हिन्दी भासीतेत भावना तालिम गुरु जूगु खः । जितला लाभ हे जुल ।

भावना गुरु बुद्ध । ध्यान व्युगु विधि न भावनाया बारे अवज्ञा फुक्तं संक्षिप्तं लिपा वइत्तिनि ।

भावना शुरू जुया निन्दु स्वन्दु बितेजुल । यासं थासे  
 चतुर्गोणु आखलं च्वया तल Noble Silence 6.30 to  
 9 P. M. 4th, 5th, 7th day to 6.30 A. M. on the  
 9th day. धका टिका तल । छथाय् सिमाक्वे हिप्पीत थ्वः  
 थ्वः मुना गफ याइथाय् तग्वेक रंगी चंगी याना च्वया टिका  
 तल—नोबल् साइलेंस धाःगु आर्य मौन, अथे धयागु म्वाःगु  
 खँल्हाय मते । मालाः हे वन धाःसा आर्य खेलेदुगु भिगु जक  
 खँ ल्हा ।

भावना याःवोपि भिक्षुपि स्वम्ह दुः—छम्ह वियत-  
 नाम याम्ह, छम्ह क्याम्बोडिया याम्ह अले मेम्ह नेपायाम्ह ।  
 वियतनाम याम्हं नं मवाः । व छम्ह पुलांम्ह साधक खः ।  
 क्याम्बोडिया याम्ह जिथें न्हूम्ह तिनि । वयाके जि न्यना थौं  
 नं वाय् मज्यू अर्थात् आर्य मौन धका च्वया तल छाय् ?

व भिक्षु धाल—नं वाय् मज्यू धयागु ला नियम हे दु ।  
 नियम इना ब्यूगु व्वना मस्वया ला ?

जि धया—अहँ व्वना मस्वया, कया खतं म्हिचाय्  
 तैतया । व्वने हे लोमन । लिपा तीजक म्हिचाँ नियमावली  
 पिकया स्वया ।

### साधकं ध्यान तये माःगु खँ

साधना (भावना) सफलता प्राप्त यायेया लागी निम्न  
 लिखित नियम पालन यायेयु आवश्यक जू । भावना छिविर  
 जुया च्वंतले किन्हुया लाम्पी :—

(१) हिंसा, खुयाकायेगु, व्यभिचार, मखुगु खँ ल्हायेगु व अमल प्रदार्थ सेवन मयायेगु पञ्चशील पालन अनिवार्य रूपं यायेमाः । शील पालन हे साधनाया आधार शिला खः ।

(२) शिविर स्थान (ध्यान यानाचवनागु थाय्) तोता पिने वने मज्यू । (न्हूपिं जक) पिनें छुं वस्तु माल धाःसा व्यवस्थापक यात धायेगु । पिनें वइपिं मनूत नाप लाये माल धाःसा सन्ध्याइले ५ बजे निसें ६ बजे तक जक ज्यू ।

(३) नयेगु कमया । केवल उलि जक गुलि कि शरीरयात मदयेक मगा । आपा भोजन यायेगु अल्सी ज्वी गुगुकि ध्यान यायेत बाधा जू ।

(४) थः चवनाथाय् सफा यानाति । थः नं स्वच्छ जुया च्वं नापं साधारण जुया च्वं । सावसंक न्हिला मोज मज्जा याना चवनेगु व अत्तर आदि सुगन्धित प्रदार्थ शृंगारं बचे जु ।

(५) साधना (भावना) यायेबले केवल साधना जक याये माः । दाना जक चवने मज्यू, बेहोशी जुया चवने मज्यू, मेगु छुं ज्याय संलग्न ज्वी मज्यू । थन अभ्यास याका तःगु भावना विधि बाहेक मेगु छुं नं अभ्यास याये मज्यू । छुं भजन कीर्तन जप माला हीकेगु, छुं पाठ यायेगु, धुं धुपाय च्याकेगु, आसन प्राणायाम, आखः चवनेगु ब्वनेगु आदि वानि ध्व किन्हुया लागी तोते माः । साधनाया सफलता छगू हे अधिष्ठान याना निरन्तरं अभ्यास याना यंकेगुली निर्भर जू वनी ।

(६) स्वयं ध्व ध्यान शिविरया शान्ति भंग यायेमते ।  
यदि सुनानं शान्ति भंग ज्वीगु ज्या याना च्वन धाःसा तँ  
मचासे वयात छुं मधासे मैत्री पूर्वकं थःगु ध्यान अभ्यास  
याना यंकि ।

(७) खँ अपो ल्हायेगु बानि तोति । आपा खँ  
ल्हायेगुलि थःगु जक हानि ज्वीगु मखु मेपिं ध्यान याना  
च्वंपिनिगु नं हानि यायेथें ज्वी । **आर्य मौन** अर्थात् कायिक,  
वाचिक व मानसिक मौन हे साधकया अमूल्य आभरण  
(तिसा) खः शोभा खः ।

(८) सैद्धान्तिक वाद विवादे फसे ज्वी मते । ब्यव-  
हारिक अभ्यास हे साधना खः । एनं छुं शंका बा जिज्ञासा  
दत्त धाःसा गुरु याथाय् एकान्ते वया न्यना समाधान यायेज्यु ।

(९) गुरु हे मार्ग निर्देशक खः, कल्याणमित्र खः ।  
चमत्कारी सिद्ध पुरुष मखु, अथे धयागु ऋद्धि दयेका बीम्ह  
मखु । वसपोल थःम्हं मुंका तःगु समस्त मैत्री व करुणा बलं  
जक भावना विधि निर्देशन याना बिज्याइ । तर वास्तविक  
सफलताला साधकं (थः थःम्हं) हे पुण्य पारमी व वर्तमान  
अभ्यासया हे भरोसा खः ।

**भावना यायेत माःगु अंग न्यागु :-**

(१) श्रद्धा, (२) स्वास्थ्यलाभ, (३) निष्कपटता,  
(४) श्रम, (५) विवेक । ध्व न्याता गुलि गुलि बःलात  
साधना नं उलि उलि हे याकनं सिद्ध ज्वी ।

## कार्यक्रम

प्रातः ४ बजे दनेगु

४.३०	निसें	६.३०	तक थःथःगु थासे च्वना ध्यान यायेगु ।
६.३०	निसें	८	तक आराम व जलपान,
८	निसें	९	तक सकलें नापं ध्यान,
९	निसें	११	तक थःथःगु थासे ध्यान,
११	निसें	१	तक भोजन व विश्राम,

न्हिने

१	निसें	२.३०	तक थःथःगु थासे च्वना ध्यान यायेगु,
२.३०	निसें	३.३०	तक सामूहिक साधना,
३.३०	निसें	५	तक थःथःगु थासे साधना,
५	निसें	६	तक च्या त्वनेगु व विश्राम,
६	निसें	९	तक ध्यान व गुरुया प्रवचन हानं ध्यान,
९	निसें		आराम

आर्यमौन

प्यन्हु दुखुनु सुथे ८ वजे निसें बहनि ९ बजे तक,  
 न्यान्हु दुखुनु बहनि ९ बजे निसें न्हेनु खुनु सुथे ६.३० बजेतक  
 तथा न्हेन्हु दुखुनु बहनि ९ बजे निसें गुन्हु दुखुनु सुथे ६.३०  
 बजे तक पूर्ण मौन (चुप) जुया च्वने माः । तर ध्व बेलाय्  
 गुरु नापं खँल्हाय् ज्यू ।

भवतु संभव मङ्गलं ।

ध्वं नियमावली ध्वमा स्वये धुंका पलख जि वाटाही  
 च्वं च्वना । छाया धाःसा प्यन्हु तकं नियमाली म्हे धाना जक  
 तयां ध्वमा मस्वया । उकिं नियम उल्लंघन जूवन । ध्व  
 साधना शिविरे पुलांपि नं यक्वं वया च्वंपि दु । अभिसं नं  
 नियम पालन याःगु खने मदु । उकिं न्हूपि नं अथे हे जुल ।  
 ख जा करपिनि याःथें मज्जीकेत हे भावना याये माःगु खः ।  
 करपिनि दोष जक खनेगु हे मानवया कमजोरी खः । ध्व हे  
 थौंया समाजया रोग खः । जि छम्ह भिक्षु जुया नं दृष्टि  
 भेपिनि थाय् लाः वं । जि खना-गुलीं सफू ब्वना च्वंपि,  
 डायरि च्वया च्वंपि, खँ जक ल्हाना च्वंपि, ल्हाः स्वया  
 भविष्यवाणी याना च्वंपि, ज्योतिषशास्त्र सफू स्वया हिसाब  
 याना च्वंपि, मौन जुया पाकभाय् ल्हाना च्वंपिनं, भोटे च्वया  
 मनया खँ प्रकट याना च्वंपि नं खना, म्वाःसां म्वाःसां खँ दयेका  
 उखे थुसे कना जूपि नं खना । खँल्हाना च्वंपि व डायरी  
 च्वइपिनि कोले जि नं दुथ्याः । वहे डायरी थन सफूया रूपे  
 पिहाँ वइ च्वन ।

नियमावली ध्वना स्वये धुंका नं नियम फुकं पालन  
 याये मफु । किं छधौ (११ घण्टा) ध्यान यायेमाः थाय्  
 न्याधौ खुधौ (५, ६, घण्टा) जक भावना यायेफु । गुबले हे  
 थुकथं भावनाया अभ्यास याये मनं निगु । जित ला त्यानुया  
 सनि हे मफुथें जुल । सामूहिक रूपं (सकलें नापं) ध्यान  
 याये बले बाहेक मे बले द्यना जक भावना यायेगु वा आराम  
 कया च्वनेगु । मुबलें खँ ल्हाना च्वनेगु । खँ मल्हासे मौन

ज्वीमाःगु नियम व क्खिघौति भावना (१० घण्टा) यायेगु  
नियम बुद्धगयाय् तिति पालन जुल ।

वाराणसी मौन ज्वी मफुगु कारण नापं वोपिं अंग्रेजी  
व हिन्दी मसःपिं नं दुगु जुया भाय् हीका कना च्वने माल ।  
ध्यानगुरुं थौं प्रवचन ब्यूसा कन्हे खुनु हानं छक थःगु भासं  
अर्थ छाना बीमाः ।

आराम कायेगु इले जिमि खँ जुल—स्वा खिउँका च्वनेगु  
साप म्हायपुसे च्वं । मुसुमुसुं न्हिला च्वनेगु छगू भावनाया  
चिं खः फल खः । ध्यान बीम्हगुरु गय् च्वं, गुलि मुसुमुसु  
न्ह्युस्वा वो । गुरुं नं धाःगु खः भावना याइपिसं स्वा खिउँका  
वयने मज्यु । मैत्री व उपेक्षा बः लाके माः ।

छन्हुजि भावना याना च्वना बले छु छु मति वया  
मन सुख मंत । जिगु स्वा पकुचिना च्वन । छम्हस्यां न्यन  
—छाय् स्वा खिउँसे च्वं ? छुं मखु धया । भतिचा बिचाः याना  
करपिनि स्वा खिउँसे च्वनीगु धाःसा म्हायपुसे च्वँ थः धाःसा !  
थःगु दोष थःम्हं मखं धागु व थःत थःम्हं म्हमस्यु धाःगु थथे हे  
मखा ज्वी धयागु मती ततं स्वा चकना बल । मन याउंल ।

भावना यायां न्हि न्हि गुरुया प्रवचन न्यन्यं साप  
लयता वो, लुधं ताः, आनन्द दु । जिपिं सकलें मुना च्वना  
बले खँ पिहाँवल । कीपिं भावना याः वया या छता न्ह्यागुसाँ  
थःगु कुबानी व कुसंस्कार तोता वनेमाः । छु तोतेगु ?  
छम्हस्यां धाल—

“भन्तेया याकनं तं पिहाँ वइगु बानि छता तोता

छोयेमाः का !”

मेम्हम्यां धाल—“तँ पिहाँ वइगु खँ व ज्या याय्मते  
रे अले जकं ठीक ज्वी का ।”

जि धया खः बा ! थ्व तं छता याकमं पिहाँ वइगु  
कलंक हे खः । थ्व बानि तोता छोयेफुसा साब ज्यू धया ।  
तोता छोयेका नं धया ।

जिमि तोनेत “कोका कोला” सिसि हया तयागु दु ।  
व बिइ यंकेत जि म्हिचा ल्हार्ति ल्ह्वना बले मेम्ह छम्हम्यां  
धाल—हुं कन तक जि ज्वना वी भन्ते ! जिगु मति उलि नं  
जि ज्वना वने मज्यूला धयाथें च्वं । जिगु म्हुतुं पिहाँ वल साब  
भ्वासि पह पिकाय् माः । जितः भ्वासि पह मयो । उलि नं  
जि ज्वना वने मज्यूला धयागु चाः, सः तःस जूगु मचा । मेपिं  
ग्याना सुंक च्वन । जि सुंक अनसं पसले सिसि बिया वया ।

हानं लिपा खँ पिहाँवल—भावना याना छु चि ज्वना  
वनेगु । जि काचाक धया तं छता पिकाय् मखुत धका ।  
तुरन्त लिसः वल—तँ ला पिमकाइगु ! न्हाच तिनि भ्वासी  
पह मयो धका ङोके जुल । अथे ङोके ज्वी माःगु दु ला ?  
भचा नाइक उलिनं ज्वना वी माःला जक धाःसा गाःथाय्  
थपाय्सकं तँ पिकया जागे जुल । थ्व खं न्यना जि पलख  
वाटाहाँ च्वं च्वना । विचाः याना “बुसं वःगु बानि सिसें  
तनिका” धाइगु धाथें खः ला ! अथे खःसा भावना याः  
वयागु छुयायेत ? ध्यान याः वयागु हे बुसं वःगु बानि  
(कुसंस्कार) मदयेकेत खः ।



आश्रयं ख. जिपि नापं काह्य श्रीमती लक्ष्मीप्रभा  
 उपासिका आखः ब्वना मतःसानं छकः हे तँ पिकागु मखना  
 वयेकःया भिचः छह्य दु ह्नाय्पं बाँलाक मताःह्य । व मैचा  
 लय्ता बोसा ह्लिजक ह्लिला च्वनी । तं मोसा नंमवासे  
 सुँक च्वंच्वनी । जिपि ह्यासु वसः पुना च्वनापि दिक् चाः ।  
 तर लक्ष्मीप्रभा साहुनी ह्लिला च्वनी । छत्ति दिक्क मचा ।  
 तँ चागु मखना । छन धाइ— जिपि भन्ते पिनिगु व गुरुमाँ  
 पिनिगु बाखँ न्यना तँचाय् मसः भन्ते पिनि गथे तँ पिहाँ  
 वइगु ?

भावना याना लिहाँ वयावले बिरगंजे वाय्च्वना ।  
 अन खँ पिहाँ वल— जिमिथाय् भन्ते छह्य बिज्याइ, अले  
 भावना जक याना च्वनेगु धका खँ कनी, खँ ह्लासाँ भावनाया  
 जक खँ ह्लाना च्वनी तर तँ साव पिकाय् यो । थ्व गथे जूगु  
 धका न्यंबले पाक जुया च्वने माः ।

वाराणसी भावना शिविर सिधयेवं जि नापंवोपि  
 स्वह्य नेपाः लिहाँ वन । छह्य बुद्धगया थ्यन । जिके दिक्क  
 चाइगु व तँ पिहाँ वइगु बानि ल्यनातुं च्वंगुलि हानं बुद्धगया  
 वना भावना याःवनेगु मती तया ।

बुद्धगयाय् जनवरी २० तारीखंनिसें भावना तालिम  
 अभियान शुरू जुल । बनारसे भावना याना च्वनावले मथूनिगु  
 छता निता खँ थयावल ।

## आनापानसति

आश्वास प्रश्वासे ध्यान तयेगु अथवा सासः दुकायेमु पिकायगुली होश तयेगुयात आनापान सति भावना धाइ । थ्व भावना छु ? थ्व भावना याना छ लाभ ? भावना छाये याये माःगु बारे जि स्यूथे थूथे छुं खँ न्ह्यथने तेना । भावना छाये याय माःगु धाःसा ताःकालंनिसे रूप, शब्द, गन्ध, रस, स्पर्श पञ्चकारमरसे भुले जुया रसस्वाद यायेगु वामि जुया च्वंगु थ्व चञ्चल चित्तयात छकलं वसेतये अःपु मजू । भाय् मस्यूनिह्य, तालिम मजूनिह्य दोचां गाडा सायकेबले मखुथाय् जक ब्वाके यो । अथे हे थ्व चित्त मखु थाय् जक ब्वायगु स्वयाच्चनी । हाराह्य दोचित बल्लागु खिपतं थामे चिना तयेथे थ्व माकःथे चञ्चलगु वानि स्यना च्वने धुकुगु चित्त यात आनापाना रूपी थामे होशरूपी खिपतं क्वात्तुक चिना तयेमाः व हाराह्य दो चिना तःसां उखें थुखें बिस्युं वनेत सने यो । अथे हे थ्व चित्त नाना आरम्मणे ब्वाय्त कुतः याइ । उकि भावना यायेबले सम्पूर्णरूपं रूप, शब्द, गन्ध, रस, स्पर्श आरम्मणं तापाना च्वने माः व हाराह्य दोचा चिना ततं कायलजुया त्यानुया सनि हे मफय्का सुंक च्वनीथे थ्व चित्त नं आनापान रूपी थामे होशरूपी खिपतं बल्लाक चिनातये फत धाःसा नाना आरम्मणे ब्वाय् वनी मखु । चञ्चल ज्वी मखु । विचलित ज्वी मखु । आत्ति चाइमखु । दिक्क चाइमखु । लाइ चाइमखु । प्यपुना भुले ज्वी मखु ।

उकि बरोबर एकान्ते च्वना ध्यान भावना यायेमाःगु

खः हुलमूले च्वना च्वनेबले चित्तयात विवेक वई मखु, बले बुद्धि ज्यामब्यू । विवेक व आराम धयागु मनू जातियात जक मखु अप्राणी मशीन् यात नं माः । केवल ज्ञान प्राप्तयायेत जक मखु, चित्त एकाग्रयाना प्रीति सुख अनुभव यायेत नं खः । बुद्ध नं बरोबर जङ्गले विज्याना भावना याः बिज्याः । छु ले बुद्ध ज्वी घुंका नं एकान्ते भावना याः बिज्यामु हानं ज्ञान प्राप्तयाये बाकि दयाला ? अथे मखु विवेक व आराम कायेया लागी खः ।

### भावना-आनापान सति विधि

फय्तुना मिखा तिसिना सासः दुहाँ वल, पिहाँ वन, धयागुली जक होश तया च्वनेगु । म्हुतुसि च्वे व ह्वाय् च्वकाय् जक ध्यान तया च्वनेगु । अनं लिपा सासः ख्वाउंक वल ला, क्वाक्क वल ला अथवा ह्वासे मध्यूसे दुहाँ वल ला, पिहाँ वन ला थुकी जक होश तया च्वनेगु । अथे च्वने बले नाना प्रकारया कल्पना वइ । तुरन्त व कल्पना गनं वल धयागु थ्वीका हटे याना वा कोत्यला छोये माः । अचेतनिक चित्तया दुने यक्व दयेक ह्वापा ह्वापाया घटना व अतृप्ति इच्छात मुना च्वंगु दु । व फुक्क ध्यान यायेबले मन्ह्यं मन्ह्यं पिहाँ वयेत सनी । थःह्यं छु छु ज्या याना तया फुकं ह्वायकने थें खने दइ । थःगु दोष थह्यं खंके फइ । सासः दुहाँ-पिहाँ जुया च्वंगु हे थःगु जीवन चक्र न्ह्याना आय् फुना च्वंगु खः । पिहाँ वने घंकेगु सास हानं दुहाँ वइ मखत । अथे

धयागु विन्ने ज्जी चुंक्रुगु ई हानं लिहाँ वइ मखुत । उकि अल्सी ज्जी मज्जिल व्रतंमान अवस्थायात्त ध्वीका ज्या ग्रानायंके माल धयागु थुया वइ । व्रतंमान अवस्थायात्त ह्यमसिल धायेवं अतीत व अनागतया खँ कया त्वाना च्वनी । थुगु वारे उदाहरणार्थं बाखं छपु न्हथने ।

छह्य ल्यायह्य भाजुया व्याहायाना छह्य साहुयाछ्येँ वालं च्वं वन । च्वे च्वंगु छतं फुकं काल । न्हूपि निम्तिपू थपायसकं मिलेजू कि छेँ थुवा साहुया ई चुकु-चुकु वं हँ । निह्यस्यां गुलियो । निह्यस्यां छपा भुइ नइ । न्ह्यावलेंन्ह्यु स्वा वो । अपायसकं मिले जूपि न्याला खुला लिपा इमि सापसकं त्वापु जुस । छेँ थुवा साहुया मन मच्वन । छाय् त्वाना च्वंगुथेँ स्वः वने माल धका तले वन । वना न्यन-अपायसकं मिलेजूपि निह्यस्या छाय् त्वापु थें ? मिजंमेस्यां धाल- व का ! जिमि काय् यात आखः ब्वंका वकिल याय् धयां थ्व मिसां डाक्टर यायेगु धका जिदि याना च्वन । मिसां धाल- थ्व मिजंघा ध्यबा ध्यबा जक ध्यान । वकिल-जीवन करपिन्त छले यायेगु जीवन मभिं । डाक्टरजूसा उपकारया जीवन । ध्यबा माःसा फिसकया कमाय् याय ज्यू । जि ला जिमि काय् यात डाक्टर यायेगु ।

छेँ थुवा साहु नं धाल- अथे मखुत- काय्भाजु झाके न्यने मालका वझा छु ज्जी मास्तिवो ? गो काय्भाजु गपाम् धिक जुल ?

लिसः बिल- काय् ला बुहे मबुनि, प्वाथे तिनि ।  
 छे थुवा थ्व खं न्यना पलख पाक जुयाच्चन । अले धाल  
 बु हे मबुनिहा मचाया बारे थपायसकं त्वापु ?

थ्व हे का वर्तमान अवस्थायात ह्य मस्यू धयागु । धन्यागु  
 म्वाः मदुगु कल्पना मयायेत हे आनापान सति भावना याय-  
 माःगु खः ।

## जिगु अनुभव

आनपान स्मृति भावना याना यंका बले जित निन्हु-  
 स्वन्हु तक इकुसे च्वंच्वन । निन्हु-स्वन्हु ल्ह्वेनं माल । अबले  
 जित ग्यासें वल । छु जुया थथे जुल धयागु जिं छुं मस्यु ।  
 मतीवन, भावना मतोलला धयागु शंका जुल । भावना याना  
 च्वना बले मचां निसेंयागु घटना लुमना वल । खुया नयागु,  
 खुया कयागु, पसः वना लवः नयागु, छता-निता लुमंसे वो  
 वले भचा ग्यासें वल । थःगु दोष थम्ह्वां खनी धाःगु थ्व हे  
 मखा ज्वी धयागु थ्वीका कया ।

जि ध्यान गुरु याथाय् वनाः इकुसे च्वंगु व ल्ह्वेयेमाःगु  
 अले मने वोगु खं फुकं कनाबले गुरुं धया बिज्यात- इकुसे  
 च्वनीगु व वान्टा जूगु ठीक जू । ग्याय्म्वा, गुलि ल्ह्वे मास्ते  
 वो उलि उलि ल्ह्वया छोयेगु वेस । वासः नये मते । आम  
 दुने च्वंगु कसर फुक पिहाँ वये त्यंगु खः । सापः ज्यू धाल ।

लह्याबले पित्तया कसर पिहाँ वल । थुलि खँ न्यनेवं जिगु  
मन व ह्य याउँगु धन छु बयान याय् । आहा ! भावना याः  
वयागु ला साप हे भि जुल । मने तस्सकं आनन्द जुल ।

गुलि गुलिस्यां ध्यान च्वनेबले खानाः वये यो । ख्वया  
हइपिं नं दु । अथे ज्वी बले नं ग्याय माःगु मद्दु । व फुकं  
भवांग चित्ते (अचेतन मने) सुलाच्वंगु आशाकृति इच्छात  
ल्यें दना वइगु अवस्थाय् अथे नुगः खुलल मिना ख्वये मास्ते  
वये यो । खानाः वइगुया नं छगू कारण दु । कीगु शरीर  
मशीन थें चले जुया च्वंगु खः स्वतन्त्रं आश्रास-प्रश्रास व  
हि सञ्चार जुया च्वंगुयात अनापान सति भावनां नियन्त्रण  
याना थः यत्थे ज्वी मदयेका विल । थः यत्थे ज्वी मद्दु बले  
इपां-थिपां मसिया शरीर यन्त्र मखुथे चले ज्वीगु हे विकार  
खने दया वइगु खः । अथे ज्वी बले धन्ना कया ग्याय् माःगु  
मद्दु । अथें कोलना वनी । थथे ज्वीगु जि हे ज्यू धका गुरुं  
धया विज्यात ।

उदाहरण माल धाःसा— जी बंप्वीबले पलख धुपफा  
दनी, अले भतिचा क्कित मछ्छिथें छु थें च्वं । बंप्वी सिधल  
धायेव यच्चुसे-पिच्चुसे च्वना मन याउँसे च्वनी । अथे हे  
भावनायाना च्वने बले मने धुपफा दना वइ । अनं लिपा मन  
याउँसे च्वनी । न्ह्याबलें हे श वल्लाका सासले ध्यान तथा  
मती छुः छु कल्पना वल धयागु चाय्का च्वने फत धाःसा छुं  
मखु । काम वितर्क, व्यापाद वितर्कया कल्पना वया नं साप

दिवक-दावक ज्वीयो । अबले व कल्पनायात कोत्यला छोये  
फुसा आनन्द दइ, कल्याण ज्वी । मखुसा इतः मतः कनेयो ।

### भावना याना जिं श्वीका कयागु खँ-

- (१) स्वास्थ्य लाभ,
- (२) थःगु दोष थःह्यं खंका थःत थःम्हं ह्यसीके फइगु ।
- (३) भावना धयागु करपिन्त क्यनेत मखु थःगु चित्तशुद्ध  
यायेत व चित्त एकाग्र यायेत खः ।
- (४) तँपिकायेगु व तँ पिहाँवयेवं जोशे छुं ज्या मयायेगु वा  
खँ मल्लायेगु ।
- (५) निस्वार्थ भावना समाज सेवा याये फँगु अथवा त्याग  
भावना दइगु ।
- (६) खँ अपो मल्लायेगु, ज्या यक्व याना यंकेगु ।
- (७) अतीत व अनागतया कल्पना तोता वर्तमानयात महत्व  
विया ज्या याना यंकेगु ।
- (८) संसारं विस्युं मवंसे समस्यायात समाधान यायेगु ।
- (९) थःगु अनुभवं खः धैगु श्वीका जक छुं खँ स्वीकार वा  
ग्रहण यायेगु, विश्वास यायेगु ।
- (१०) जि-जिगु धका क्वातुक ज्वना प्यपुना मच्चनेगु ।
- (११) सहनशीलता दया वइगु वा दयेकेगु ।
- (१२) ईर्ष्या गनं गथे जुया दया वल धका बिचा याये  
फँगु ।

## ध्यानगुरु याथाय् साधना (ध्यान) वाः वनी- पिसं सीका तयेमाःगु खँ ।

ध्यान वीह्य गुरुयात कल्याणमित्र धाइ । थःह्य कल्याणमित्र मार्ग निर्देशक यात सहायता वा गुहालि वीमाः, गुकिं कि वसपोलं भक्तिपूर्वकं छिगु धर्मसेवा याये फइ । साधकत (ध्यान याइपिं) यक्व दइवले वसपोल यात आपालं परिश्रम याये माला च्वंगु दु । थुकिया लागि वल माः गुगुकि इले-बिले थः नं एकान्ते ध्यान मग्न व आराम द्वारा हे जक प्राप्त जू । उकिं साधक तयेगु (गुरु यात) सहयोग माला च्वंगु दु ।

### सहयोग बीगु ढंग-

- (१) गुबले वसपोल सामूहिक साधना (ध्यान) थासं दना थः आराम काइथाय् बिज्याना चवनी अबले न्ह्याक्को हे मज्जि मगागु ज्या दुसानं वसपोल नाप वने मज्यू । वसपोलयात ह्यनि (कमसेकम) १५ मिनेटया आराम व एकान्त बीःमा ।
- (२) सामूहिक साधन आरम्भज्वी न्ह्यो ह्यनि (कमसेकम) १५ मिनट वसपोल यात आराम बीगु आवश्यक । सुथे ७.४५ निसैं ८ बजे तक, सन्ध्याइले ५.४५ निसैं ६ बजे तक वसपोल नाप बीयेगु व खँ ह्ययेगु बिल-



कुल मयाये माः ।

- (३) बाह्नि लिपा खँह्लायेवले १ वजे जुइवं व वहनि १० वजे जुइ साथं विदा कया वने माः ।
- (४) व्यक्तिगत खँह्लायेगु मौका पावे जुल धाःसा समरुदारी पूर्वकं व समय यात छयले सयकि । खँह्लायेगु ध्यान विषय हे जक ज्वीमाः विशेष थः गुगु भावना याना. च्वनागु खः व हे जक खँ ज्वी माः व नं संक्षिप्त ज्वीमाः । छाय्कि मेपिन्त नं समयया उपयोग याय् दै ।
- (५) न्ह्याबलें थः सचेत ज्वीमाः वारम्बार सुक्काव बी थम्वाले मा ।
- (६) भारतीय साधकतेत विशेषं प्रार्थना दु आचार्य याथाय् वया तुति वा ह्याथिया नमस्कार यायेगु सर्वथा वर्जित, मनाही दु ।

### भवतु सब्ब मंगलं

जिगु छगू अनुभव खः— भावना याय् वलेनं आहार सप्पाय ( उचित नयेगु व्यवस्था ) विहरण सप्पाय ( उचित च्वनेगु व्यवस्था ) उतु सप्पाय ( ऋतु गुण ) पुग्गल सप्पाय ( चित्त मिले जूँपि मनूत माः ) थ्व प्यता व्यवस्था चूमलात धायेब भावना बाँलाक याय् मफु अथवा भावना सफल ज्वी थाकु । थ्व खँ सकतितं अनुभव ज्वीगु खँ खः ।

## फिल्मीस्टार शशिकला

सिनेमा जगतया मनूतसें वा सिनेमाया उपासक, उपासिकापिसं शशिकला धाय्वं ह्य मस्यूर्पि सु दै । व मय्जु नं ध्यान भावना याःवइ च्वन । वय्कः नाप अन्तर्बार्ता जूगु छुं खँ थन न्ह्यथनेगु अपो खँ ज्वी मखुथें ताः ।

जि न्यना— छि फिल्मी जगतं छाया पिहाँ वया ?

शशिकलाया लिसः ख— भन्ते लाकमं प्यंका पिहाँ ह्यै धाय्का पिहाँ वयेगु सिकं नां दुवले हे पिहाँ वनेगु वेस । जि न्ह्यावलें बांलाना ल्यासि जुया च्वनीमखु ।

जि न्यना— छित भावना यायेगु मन गथे जुया दत ले ?

लिसः विल— जिमि भात भचा बुद्ध धर्म ग्योह्य जुल । वया साप लिमला । बौद्ध भावना धयागु छु छकः थःह्यं हे अनुभव व अभ्यास याना सीका कँवा धका धाःगुलि जि भावना याः वया च्वना । थ्व नापं किगू भावना शिविरे भाग काय धुन ।

हानं जि न्यना— भावना याना छि छु थ्वीका ले ?

लिसः वल— भावना याना थ्व जि थ्वीका— पूजा-पाठ आदि याना चित्तशुद्ध ज्वी मखु थुपि फुकं देखावटी जक खः ।

मेगु संसारया वास्तविकता Reality थ्वीका कया । ह्यापा जित न्ह्याक्को दुसां मगा, न्ह्याक्को बांलाकुसां मगाः । बांलागु खना खनागु मदयेक मगा । आः अथे मजुल ।

२८ ]

सादा जीवन हना च्वना । सन्तोष दु । छक न्कि क्लृप्ता  
छे च्वने नं मास्ते मवोगु खः । आः भावना याना श्वीका  
कया छये तोता अलग च्वं वनेम्वाः खनि । गृहस्थाश्रमे  
च्वना जीवन आनन्दमय यायेफु धयागु थुल । हानं धाल-

“श्व बौद्ध भावना ला जीवनकला, जीवनमार्ग, जीवन  
पद्धति जक खः । मेगु छुं मखु धयागु थुल ।”

Dhamma.Digital

भिक्षु अश्वघोषः



# भावना

## आनापान कम्मट्टान

ह्लापां खुनु भावना अधिष्ठान याके न्ह्यो कल्याणमिन्न  
(ध्यानगुह) श्री सत्यनारायण गोयन्काजुं धया बिज्यागु  
उपदेश या सारांश—

थन कीपिं मुना च्वनागु बुद्धया आर्यअष्टांगिक मार्ग  
अनुगमन यायेत खः । बुद्ध धर्म धयागु हे शील (सदाचार),  
समाधि (एकाग्रता), प्रज्ञा (विवेकबुद्धि) थ्व स्वता यात  
धाई । थ्व आर्य अष्टांगिक मार्ग वनेत बुद्ध, धर्म व संघया  
शरण वनेमाः । बुद्धया शरण वनेगु धयागु ज्या छुं मयासे  
आत्म समर्पण यानागु ज्वी मखु न बुद्धया शरण वनेवं बुद्धं  
कीगु रक्षा व दुःखं मुक्त याना वी । बुद्ध मुक्ति दाता मखु न  
सुं छह्य मनोपोलि व्यक्ति हे खः । बुद्ध धयागु ज्ञानया  
चिं खः अथे धयागु थःगु ज्ञानया शरण वनेगु खः ।  
थःके नं बुद्धगु ज्ञान दयेकेगु यात हे बुद्धया शरण वनेगु धाइ ।  
धर्मया शरण धयागु शील समाधि व प्रज्ञाया अर्थ वकीका  
कायेगु व थःके नं व गुण दयेका यंकेगु हे धर्मया शरण खः ।

आचरण बाँलाका यंकेगु, चित्त एकाग्र याना यंकेगु प्रज्ञाचक्षुः  
दयेका यंकेगु हे धर्मया शरण खः ।

संघया शरण धयागु सुं व्यक्तिया शरण मखु । गुण  
समूह धयागु शील समाधि, प्रज्ञागुण दुह्य हे संघ खः । बुद्ध,  
धर्म व संघया बारे लिपा व्याख्या बैतिनि ।

थ्व ध्यान अधिष्ठान यानागु फिन्हुनि पञ्चशील पालन  
मयासे मगा । थ्व कर्मस्थानया जःग हे शील खः । थ्व पालन  
मज्जीकं भावना वःलाइ मखु ।

आनापान सति भावना अधिष्ठान वाक्य— “निब्बान  
सच्छि करणत्थाय आनापान कम्मट्टानं देहि मे भन्ते ।”

अर्थ— निर्वाण साक्षात्कार यायेया निर्नि जित आना-  
पान कर्मस्थान विया विज्याहुँ भन्ते ।

**इमं अत्तभावं बुद्धस्स च आचरियस्स च परि-  
च्चजमि—**

अर्थ— थ्व जिगु शरीर (आत्मभाव) बुद्ध यात व  
गुरुया निंति परित्याग याना ।

आनापान सति भावना विधि मिखा तिसिना  
म्हुतुप्वा नं तीमाः छायाकि सासः ह्लायेगु हे ह्लासं खः मिखा  
तिसीमाःगु छाया धाःसा पिने नाना प्रकारया रूप खनी बले  
चित्त प्यहाँ वने यो ।

का ! सकलें सावधान जु । सासः दुहाँ वल, पिहाँ वन धयागुली होश ति । थ्व छुं प्राणायाम मखु, न कसरत बा व्यायाम हे खः । केवल चित्त एकाग्र यायेगु साधन मात्र खः । दना च्वंसां, नयाच्वंसां खँह्लाना च्वंसां सासले ध्यानति अथे धयागु होश तम्म च्वं छुमन्नु च्वना धयागु चाय्का च्वं ।

ध्यान च्वने बले वज्रासन हे यायेमाः धयागु महु । थःत अम्पुकथं फेतुनां बा दना, मँछिसा चनासां सारा ध्यान व होश सासः दुहाँ वल, पिहाँ वल धयागुलि जक तयेगु कुतः या अथवा आश्वास-प्रश्वास ज्वीगु चाय्का च्वं केवल ह्वाय् च्वकाय् व म्हुतुसि च्वे जक ध्यानति । दरबारया ध्वाखाय् च्वनीह्य पाले थें सतर्क जुयाच्वं । मचायक सासः दुकाय् नं मते, पिकाय् नं मते । शरीरया मेगु अंगपाखे ध्यान छोये मते । हीशति मन पिहाँ वनेगु कुतः याइ, न्ह्यावले ह्वाय च्वकाय ध्यानति, मिखा कने मते । मिखा कन कि मेगु निमित्त न्ह्योने च्वंवइ, ध्यान छखे लाइ । होशति ! होशति ! सावधान जु ।

थौं बहनि शुरू जूगु जुया घौँछि सिधइ ।

भवतु सम्बमङ्गलं



# प्रवचन माला

थःत थःम्हं त्याकि

वौद्ध साधना फिन्हुया छन्हु फुइ धुंकल । ठीपिं सकलें लडाइया मैदाने वया च्वना । आः सकलें फिन्हुया लागी बन्धनागारेच्चं च्वनागु वा बन्धनमय जीवन जुल धका समखे ज्वी माल । नाना प्रकारया दुःख कष्ट सहायाये मानि । थन वये धुंका गुलिस्यां मती च्वने फु- गज्यागु खाना नया च्वना-पिन्त गज्यागु नया च्वने माल, गज्याथाय् बँय् च्वना च्वने माल । मछिक च्वने माल इत्यादि । थ्व फुकं मनं खना च्वंगु खः ।

बुद्धं छक धया बिज्यागु दु- लडाइमे वना दोलंदो मनूस्याना त्याकेगु छुं त्याःगु मखु । थःत थःह्यं त्याके फुसा जक धात्थें त्यागु ज्वी । दकसिबे ग्यानापुह्य (खतराह्य) शत्रुला थःगु मन हे खः । मनं हे शत्रु पिहाँ वइगु खः ।

ठीपिं थन थःत थःम्हं त्याकेत ध्यान याः वइच्चना । थ्व ध्यान छु ? ध्यान छायाय् याय्माःगु ? ध्यानया परमार्थ छु ? धयागु सीकेमाः गुलिस्यां तापाकंनिसें ध्यान याःवोगु लोकोत्तर शक्ति ऋद्धि प्राप्तयायेगु मतीतया ज्वीफु । गुलिस्यां

आत्मा परमात्मा आदि दर्शनया खँ सीकेत नं ज्वी फु । गुलि  
 गुलिस्था संसारनाप तापाक एकान्ते च्वने धका नं ध्यान  
 याःवगु ज्वीफु । तर थन अज्यागु ज्ञान छुं प्राप्त यायेगु विद्या  
 स्यना च्वनागु मखु । केवल चित्त एकाग्र, चित्त परिशुद्धयाना  
 समाजया समस्या हल यायेत जक थन ध्यान बिया च्वनागु  
 खः । समस्या खना ग्याना याकचा बिस्युं वनेत, आनन्द  
 च्वनेत थ्व ध्यान शिविर शुरू जूगु मखु । “भागो नहीं बदलो”  
 बिस्युं बनेगु मखु संघर्षयाना डटे जुया ज्या याना यंकेत खः ।  
 याकचा; मिखा तिसिना जीवन बिते यायेगु स्वार्थी जीवन  
 ज्वनी । संसारया समस्या थ्वीका व समस्या यात समाधान  
 याना समाज सेवा यायेगु हे भावना खः । तँ पिहाँ वल ए,  
 छुजुया तँ पिहाँ वल थें ! ईर्ष्या जुल, गथे जुया ईर्ष्या जुल,  
 गथे जुया ईर्ष्या दया वल धयागु कारण थ्वीका कायेत भावना  
 याये माःगु खः । जि, जिगु धयागु भावना गनं वल । थ्व  
 मने क्लेश गनं वल । धात्थें आश्वास-प्रश्वासे होश तथा चित्त  
 एकाग्र याये फत धाःसा थःत थःम्हं ह्यसी अले चित्तनं एकाग्र  
 ज्वी । मनूयात शुद्धह्य मनू यायेत हे जक थन ध्यान भावना याका  
 च्वनागु खः । सुयातं बौद्ध यायेत मखु । थ्व किन्हुया लागी  
 थन सुं नं क्रिश्चियन मखु, हिन्दू मखु, मुस्मा मखु न बौद्ध हे ।  
 शुद्धह्य मानव व थःत थःह्यं ह्यस्यूह्य थःगु गल्लि थःम्हं थूह्य  
 मनू ज्वीगु कुतः याइ ।

की सकस्यां पिने जक ध्यान वं मेपिनिगु दोष जक  
 कीसं खँ थःगु दोष मखं । थुकि याना दक्क कलह, कंफ्ट,



दुःख-कष्ट दया च्वन । छयेँ - छयेँ माजु व भौया विचे  
 त्वापु नं थःथःगु दोष मखना खः दया च्वंगु । थःत थःम्हं  
 ह्य सीकेत आनापान सति, सासः दुहाँ-पिहाँ जुइगुली ध्यान  
 तयेमाः । छुछु याना च्वना, छु खँ ह्लाना च्वना, छु स्वया  
 च्वना होश तथा चाय्का च्वनेगु हे आनापान सति भावना  
 धाःगु खः ।

चित्त एकाग्र जक यायेगु भःसा द्यो नां कया चाहे  
 बुद्ध-बुद्ध, राम-राम, अल्लाह-अल्लाह, ईश्वर २, नां कया  
 जप याःसां ज्वी । अप्पा-अप्पा धका हाला जपयाना च्वंसां  
 चित्त थातं च्वनी, एकाग्र ज्वी । तर थन चित्त एकाग्रया  
 जक खँ मखु । चित्त एकाग्रया नापनापं शुद्धिकरण, परिशुद्ध  
 गथे याना ज्वीगु । चित्त ला शुद्ध मयाःसें मगा । अले जकं  
 समस्या समाधान ज्वी । द्यो जक नांकया च्वना चित्त शुद्ध  
 ज्वीमखु । जप यानां थःत थःम्हं ह्यसी मखु । थःगु दोष थःम्हं  
 खनी मखु । द्यो नांकया च्वन धायेवं स्वतन्त्र ज्वीमखु,  
 परतन्त्र व करपिनि दास ज्वी । थःह्य मालिक थः ज्वी मखु ।  
 थन ला शुद्ध-अशुद्धया खँ खः ।

चित्तया शत्रु स्वह्य दुः- राग, द्वेष, मोह । ध्व  
 माकः थें जाह्य मन तुरन्त हे कि अतीत पाखे ब्वाइ, ह्यापा-  
 ह्यापाया खँ लुमंका च्वनी, कि मखुसा भविष्यया कल्पना  
 सागरे लाल कया च्वनी । भावना यात कि म्वाः मदुगु कल्पना  
 बइ । अर्थे नं मनूत गफयाना च्वनी । धायनु कि बमयि

समाजवादी सरकार बले । जिगु सम्पत्ति फुक राष्ट्रियकरण  
यात, बह्याये मफु । हानं कल्पना याइ जि प्रधान मन्त्री ज्वी  
बले जि स्युका यायेगु, अथे याय्, थथे याय् धका कल्पना  
याना च्वनेमु व्यर्थ खः । सम्पत्ति धयागु समाजयागु खः । सु  
व्यक्तियागु मखु । गुलिसिनं धाइ जिमि अबुयागु कमाइ,  
जिगु कमाइ सुयातं अधिकार मदु, थथे कल्पना यायेगु भाव-  
नाया विपरित खः थःत हे अहित । परहित ला गनंगन ।

भावना धयागु ला वर्तमान अवस्था यात हासीका  
ज्यायाना यंकेगु थःत थःम्हं हासीकेगु । अतीत व भविष्यया  
कल्पनारूपी भूतं दुःख विल कि व मनू गुवलें नं दुःखं मुक्त  
ज्वी मखु । थ्व आनपान सति भावना वर्तमान अवस्था ताले  
लाकेत व बांलाकेत खः ।

ध्यानया शत्रु स्वहा दु-

(१) आपा नयेमु आशा, (२) आपा खँह्लायेगु  
बानी, (३) द्यंजक द्यना न्ह्योगुलु जुया च्वनेगु ।

आपा नयेगु बानी जुल कि अल्सी ज्वी । थन साधना  
(भावना) यानाच्वने बले वहनि नयेगु मदु । उकि ह्निने हे  
शाक्क नये धका न्यापा छुचुं मरि नयेथाय् फिनिपा नये  
मज्यु । आपा नलकि भावना याये फं मखु ।

गुलिस्यां ध्यान याये धुनेवं खँ ह्लायाः । जित थथे  
जुल, अथे जुल । छंत छु मजू ला ? खँ अपो ह्लायेगु थं  
ग्यानापुगु छुं मदु । खँ अपो ह्लाइपिसं ज्या याना नई मखु ।

मेह्य शत्रु खः न्ह्योगुलु ज्वीगु । ध्यान याना च्वन,  
 त्यानुसे च्वना वल धयागु मती तल, दाना नं भाबनायाये ज्यू  
 धाःगु सासले ध्यान तयेगु धयागु दानानं यायेज्यू खःनि धका  
 गोतुल धाःसा मज्जां घुरर, घुरर सःवेका दानाच्वनी । थये  
 जुलधायेवं साधना शिविर छगूलिं न्ह्योसः वया च्वने फु ।

आनपान सति भावना यायेगु धयागु च्याना च्वंगु भि  
 स्याय्त लः छपासः कया छ्वाकेथें खः । लः छपासः मिइ  
 छ्वाकेबले छुम् ! छुम् !! छुम् !!! सः वया च्वनी ।  
 मिया शक्ति सिकं अपो लःयाके मदु तले अथे हे छुम्-छुम् सः  
 वइ । लःया शक्ति अपो जुल धाय्वं तिनि मिसिना वनी ।  
 अथे हे थ्व आनापान सति भावना यायेबले मभिगु विचार  
 नाप, खूब संघर्ष ज्वी । मन पिहां-पिहां वनी । भावना बःलात  
 धायेवं फुकं दवे जुया वनी । अले मन याउंसे च्वनी । मन  
 याउंसे च्वंसा स्वर्गे थ्यंहा ज्वी । मेथाय् गनं स्वर्ग माः  
 वनेमागु मदु । थन हे खः मन याउंसे च्वनीगु हे स्वर्ग खः ।

भवतु सब्ब मङ्गलं

कल्याणमित्र

सत्यनारायण गोयन्का

## आर्य व अनार्य

निन्हु खुनु बहनि । फिन्हु साधना शिविरया निन्हु बित्ते जुल । कीर्पि सकलें हाराम्ह व चंचलम्ह चित्तयात बसे ते धका थन ध्यान याना च्वना । थ्व मन जङ्गली दों बा किसिथें खः । जङ्गली दों वा किसि गामे वया हास नाश याः वइ । बघात बुद्धिमानः पिसं बुद्धि पूर्वकं, संयमता पूर्वकं विस्तारं कबजा याना बसे तइ । थःयत्थे तालिम याइ । अथे हे कीर्पि नं हाराम्ह मनयात बिस्तारं वसे तये धका वया च्वना तर गुलि गुलिसिनं बसे तये मफु । निदँ तक थ्व भावना तालिमे भाग कया च्वंप्पि दु तर थःथःगु पुर्लांगु कुबानि व कुसंस्कार छुं नं तोता मछोसे अथेतुं स्वभाव जुया भावना जक याना च्वंप्पि नं दु । गुलि गुलिसिनं जिके न्यनं न्यं थये गथे जूगु ? छाय् हृदय परिवर्तन मजूगु ?

आः थन बुद्धकालीन घटना छगू प्रस्तुत याय्—भगवान् बुद्धवाथाय मनू छम्ह वल । उपदेश न्यना वन । बरोबर वर्यावंच्वन । दँ बदै लिपा वं बुद्ध याके न्यन—भन्ते छपिनि-थाय् यक्वं भिक्षु भिक्षुणी, उपासक उपासिकापि खना । गुलि

गुलि भिक्षुपि अरहन्त नं खना, गुलि गुलि मुक्ती प्राप्त  
यायत प्रयत्नयाना च्वंपि नं खना । गुलि गुलि छत्ति हे  
तालिम मजूनिपि चाला बांमलापि नं खना ।

छल्पोल बुद्ध ज्वी धुंका मैत्रो व करुणाय्या मूर्ति,  
दयावान् जुया नं सकसितं छाया् निर्वाणे छोया बिमज्यानागु ?  
सकसितं निर्वाणे छोया वी मफुत्ता ?

बुद्धं न्यना विज्यात—भाजु गनं कायाम्ह ?

वं लिसः बिल—जि राजगृहं वयाम्ह !

बुद्ध—आः यन च्वंच्वनले ?

व—“यन हे आवस्ति ।”

बुद्ध—“राजगृह तोता वये धुमला ?”

व—“मधुमि; लच्छि छक धवे वमेयाना च्वमा ।”

बुद्ध—“छंके सुनानं राजगृह वनेगु लं न्यला ?”

व—“यक्वसिन न्यं । जिला थनं वनारस,

अनं बुद्धगया, अत्ते बुद्धसम्मं राजगृह हं धका बांलाक  
लं वथमा ।

बुद्ध—अपि सकलं राजगृहे थंला ?

व—गुलि थयं गुलि मथयं !

बुद्ध—अथं छायाले ?

व—जिगु ज्याला लं वयनेगु जक खः ।

व राजगृह वं मवं जित्त वास्ता मद्दु । वयत्तागु लंपु वपि

थ्यं । मर्वपि मथ्यं । जि क्यनाथे मर्वपिनिगु हे दोस खः जिगु छु दोष ?

बुद्ध धया विज्यात--भाजु, जिगु ज्यानं निर्वाण प्राप्त यायेगु लँ जक क्यनेगु खः । फुकसिगु मूक्तिया जिम्मा जि मकया । निर्वाण वनेत थः थःमहं हे प्रयत्न व कुतः यायेमाः । तुम्हेहि किच्चं आतप्पं अब्खातारो तथागता । अर्थात् तथागत ला मार्ग प्रदर्शक जक खः ज्यायला भःथः पिसं हे कुतः यायेमाः । जि क्यनागु लँषुइ मर्वपि ताले मला धका जिगु छु दोष ।

निर्वाण वनेगु लँषु खः आर्य अष्टाङ्गिक मार्ग । थ्व मार्गे वंपि सकले आर्य खः व चाहे क्रिश्चियन ज्वीमाः, चाहे हिन्दू ज्वीमाः चाहे मुस्मा ज्वीमा चाहे बौद्ध ज्वीमा । जि बौद्ध जक धार्येवं यदि वं आर्य अष्टाङ्गिक मार्गे वना ज्या मयात धाःसा व बौद्ध ज्वी मखु ।

इतिहासकार तयेगु कथं न्हाय च्यामुसे च्वापि जक आर्य न्हायमदुपि मिखा चिकिगोषि मम्मोलियम कक न्यातकु आर्य व अनार्य नाप थ्व आर्यया छु वास्ता मदु । बुद्ध कालीन आर्य शब्दया अर्थ व आःया आर्य शब्दया अर्थ वहे मखु । बुद्ध कालीन ब्राह्मण शब्दया अर्थ व आःया ब्राह्मण शब्दया अर्थ पाषे धुकल । बुद्ध कालीन ब्राह्मण शब्दया अर्थ सुयातं देव व ईश्या भाव मक्यसे मैत्री, करुणा, मुदिता व उपेक्षा गुण दुम्हेसित ब्राह्मण धाइ । गुम्ह व्यक्तियाके ब्रह्म बिहार गुण

इइ वहे ब्राह्मण खः । आर्यशब्द जकं ज्वन अर्थ लोमंकल ।  
बुद्धया पाले पवित्र व शुद्धया अर्थ आर्य खः । चाहे रंग न्हागु  
धजु । चित्त अशुद्धम्ह अनार्य खः ।

आर्य अष्टाँगिक मार्ग स्वंगू भाग थले ज्यू :-

	शील,	समाधि,	प्रज्ञा ।
शील	{	सम्मावाचा -	(सम्यक वचन)
		सम्माकम्मन्त -	(सम्यक कर्मान्त)
		सम्माआजीव -	(सम्यक आजीव)

**सम्यक वचन**—मखुगु खँमल्हायगु, चुक्लि मयायेगु,  
कडा व कौहरगु खँ मल्हायेगु, व्यर्थया खँ मल्हायेगु ।

**सम्यक कर्मान्त**—हिंसा, खुँज्या, व्यभिचार स्वता  
पाप कर्म मुक्त ज्वीगु अर्थात् वज्या मयासे च्वनेगु । करपिन्त  
हिंसा व अहित यायेगु धयागु हे थःत नं हिंसा व अहित ज्वीगु  
खः । हिंसा यायेगु मती वनेव थःगु मने शान्ति मद्दु । थुकि  
याना थःत नं अहित जू वं ।

हिंसा याये मज्यू, खुया काये मज्यू इत्यादि खँ शताब्दि  
निसें चले जुया वइ च्वन । थुपि पाप कर्म याये मत्यो धका  
सकसिनं स्यू । तर सुनानं थ्वीका मच्चं, उस्त न्यपिनं मद्दु ।  
आः कीसं थ्वीका बी माला च्वंगु दु कि छाया स्याय मज्यू,  
छाया खुया काय मज्यू, छाया मखुगु खँल्हाय मज्यू, थ्व महत्त्व-  
यूगंगु खँ खः ।

सम्मा आजीव—शस्त्र, अस्त्र, विष, अय्ला व दास  
ब्यापार मयायेगु । उलिजक मखु करोडपति बजारे दक्क माल-  
सामान न्याना ३५ प्रतिशत लवो (मुनाफा) नया मिया कमाय्  
यायेगु ध्व सम्यक आजीव मखु मिथ्या आजीविका खः ।

ब्यापार यायेगु पाप ज्या मखु (ब्यापार करना दूषित  
काम नहीं है ) तर परिश्रम याना आमदानि व लाभ जूगु  
समाज यागु धका ध्वीका जीविका यात धाःसा जीवन सम्यक  
आजीव ज्वी । शोषण जीवन गुबले नं सम्यक जीवन ज्वी  
मखु । ब्यापार ध्यबाया लागी मखु, समाज सेवाया लागी खः ।  
ध्यबाया लागी हे ब्यापार खःसा तःमिपि कन तःमि हे जुया  
च्वनी, गरीबत कन गरीब व दुखी जुया च्वनी । अले शोषण  
विहीन समाज स्थापना ज्वी मखु । शोषण यायेगु धर्म मखु ।

भगवान बुद्ध भिक्षुपिन्त नं धया विज्यागु दु सुंक  
च्वनेगु बानि याये मते । छिमिसं जनतां ब्यूगु पिण्ड (भोजन)  
नया च्वन । व जनतां ब्यूगु राष्ट्र पिण्ड खः । “भिक्षुपि,  
राष्ट्र पिण्ड पचे याये थाकु । समाजसेवा याःसा जक पचे  
ज्वी ।”

समाधि— { सम्मावायामो = ठीक प्रयत्न  
सम्मासति = ठीक होश  
सम्मासमाधि = ठीक एकाग्रता

**सम्मावायामो**— मने च्वंगु क्लेश व खिति मदयेका  
छोयेगु कुतः, मेहनत यात सम्यक ब्यायाम धाइ । मने मभिगु



कल्पना लुया मवीन्निगु यात थायू हे मवीगु, वये धुं कुगु यात ल्ये थना छोयेगु, भिगु खँ मने मदुसा दयेका यंकेगु, दैच्वने धुं कुगु यात कन कन उन्नति याना यंकेगु । थुं कियत हे सम्पक ब्यायाम धाइ । उत्साह व मेहनत धयागु पाय्छि ज्वीक जक याये माः । जिवं मफयेक कुतः यायेगु ठीक मजू । गथे कि सितारे तार व्छामुसां मज्यू, अपो ताने जूसां मज्यू, पाय्छि ज्वीक कसे यायेमाः अले जक आवाज वांलाइ । अथे हे शरीर यात अपो कण्ठ विया ध्यान याये मज्यू ।

**सम्मासति** — शरीरं छु छु ज्या याना च्वना, मने छु छु कल्पना बया च्वन, मभिगु कल्पना यात कीत्यला छोयेत सतक वा जागरुक जुमा च्वनेगु हे सम्पक स्मृति खः । धम स्मृति शब्द लुमंका तयेगु अर्थे मखु । “सति” वा “स्मृति” लुमंकेगु अर्थे तल धाःसा बुद्ध धर्म अनर्थे लाः वनी । होश तथा च्वनेगु, जागृत अवस्थाया अर्थे सम्पक स्मृति खः ।

**सम्मासमाधि** — होश यात तुते मयासे, गन पित मछोसे ज्वना तयेगु यात अर्थात मन थति तयातयेगु हे सम्मा समाधि खः । भौचां छु लाइ बले, ब्वःह न न्या लाना नइबले मुकथं ताके याना च्वनी थ्व न समाधि हे खः, तर थुगु पत्ति परोपकार मजूसे स्वार्थ जूगुलि मिथ्या समाधि जूवम । प्रजा जागु यात हे जक सम्मा समाधि धाइ । तुते मज्वीक ज्या याना यंका च्वनेगु हे सफलता खः । दुः क्तकेबन्ने गथे होश तया संका च्वने माःगु खः अथे हे कीगु चिन्न न भ्रमे लावा

चवनेमाः । शील पालन यायेत नं समाधि माः प्रज्ञा दयेकेत नं  
 समाधि मदयेकं मगाः । शील पालन मज्जीकं चित्त एकाग्र  
 ज्वी मखु । पुलांगु संस्कार मदयेका छोयेया लागी नं समाधि  
 मदयेक मगाः । समाधि बःलाकेत नं हानं प्रज्ञा मदयेक मगाः ।

भवतु सच्चिदानन्दं

कल्याण मित्र

सत्यज्ञानाद्युक्तं मयेयन्का



Dhamma.Digital

## प्रज्ञा

फिन्हु मध्ये स्वन्हु वन । आः न्हेनु जक बाकि दनि ।  
ख्वं माकः थें चंचल मन यात ईर्ष्या, द्वेष, घृणा, तँ आदि  
स्केसं शोषण याना तल । प्रेम व करुणा शोषण मया ।

बुद्ध छम्ह सुं मनोपोलि व्यक्ति मखु । थः थःम्हं  
चित्त शुद्ध याये धुं कुम्ह, प्रज्ञा दुम्ह खः । थ्व मन यात  
सुनानं शुद्ध याये मफु । थः थःम्हं हे शुद्ध यायेमाः । उकिं  
बुद्धं धया बिज्यागु खः—“सुद्धि असुद्धि पच्चत्तं नाञ्जमञ्जं  
विस्सोधये ।’ शुद्ध व अधुद्ध सुनानं सुयात याइ मखु थः थःम्हं  
हे याये माःगु खः । Dhamma.Digital

थ्व कीगु चेतन व अचेतन मन फोहरै फोहरं जाया.  
ख्वन । गुबले तक मन बसे तये फँ मखु अबले तक पापकर्म  
बचे ज्वी अपु मजू । प्रज्ञा दत धाःसा मन वसे तयेत अपुइ ।

प्रज्ञा स्वथी दु :-

श्रुतमय प्रज्ञा

चिन्तनमय प्रज्ञा

भावनामय प्रज्ञा

न्हापाँया श्रुसमय प्रज्ञा खः गुगु कि न्यना व ब्वना  
 ंकीसं प्राप्त याना काय्फु बा प्राप्त जू । निगूगु खः चिन्तनमय  
 प्रज्ञा— गुगु कि चिन्तन व मनन द्वारा पुष्ट जुइ धुंकल अर्थात्  
 निर्णय ज्वी धुंकल । अथे धयागु हाहाले लगे जुया मखु  
 थःगु स्वतंत्र चिन्तनं ठीक धका थ्वी धुंकुगु । स्वंगूगु भावना  
 मय प्रज्ञा खः गुगु कि थःगु अनुभव, अभ्यास व यथाभूत  
 दर्शन द्वारा प्राप्त जुल । थ्व सत्य खः न्हापाँगु प्रज्ञानिगूनं  
 निरर्थक मजू । छुं चीज नं कीसं बाँलाक मथ्वीकं गुकथं  
 अभ्यास यायेगु ? धात्थें यागु कल्याण ला स्वंगूगु प्रज्ञा हे जक  
 ज्वी गुकि कि कीगु मने प्यपुना च्वंगु राग, द्वेष, मोह, नुगः  
 स्यागु, ईर्ष्या, अहंकार, भय आदि क्लेश यात तापाका चित्त-  
 यात शुद्ध याना दुःखनिरोध साक्षात्कार याना बी ।

न्यनागु खँ अभ्यास व अनुभव याना स्वय्माः ।  
 बिज्ञानं थें अनुभव याना जक स्वीकार यायेमाः । अभ्यास  
 मयायकं भावनामय प्रज्ञा दइ मखु । अर्थात् वास्तविकता  
 थ्वीका काय फँ मखु । छुकीसनं आशक्ति व प्यपुना मच्चनेगु  
 हे कल्याण जू । धर्मया थ्व व्यवहारिक पक्ष धात्थें हितकर  
 जू । थ्व प्रज्ञा प्राप्त मज्वीकं दुःखं मुक्त ज्वी मखु ।

प्रज्ञाया अंग निगूदु :-

सम्मा संकप्प

सम्मा दिट्ठि

कल्पना भिगु ज्वीमाः । मने विचार वयेवं वयाय्  
 श्वयाय् धका संकल्प ज्वी व निश्चित याये मज्यू । चिन्तन  
 व मनन यायां सामूहिक हित पाखे वनीगु खःसा सम्यक  
 संकल्प खः । रागसहगत, द्वेषसहगतं जागु, घृणा व ईर्ष्या  
 जागु कल्पना जूसा व मिथ्या संकल्प खः सम्यक संकल्प गुबले  
 ज्वी मखु । घृणा व शोषण मनोप्रवृत्ति कमजुया वन धाःसा  
 प्रेम व करुणां जागु खःसा सम्यक संकल्प खः । छुं ज्या याय  
 बले सम्यक संकल्प मजूगुलि लिपा असफल ज्वी धुंका नुगः  
 मछीका च्वनी । उकि सम्यक संकल्प दत्त धाःसा ध्यान  
 सफल ज्वी ।

सम्यक दृष्टि-ठीक समऊदारी । छुकी समऊदारी ले ?  
 अनित्य, दुःख व अनात्मा यात यथार्थं श्वीका कायेगु सम्यक  
 दृष्टि खः । तर न्ह्योने सुपाय् व खसुं तोपुया च्वंसा छुं खने  
 मदै थेंतुं पुलांगु संस्कार दया च्वन धाःसा यथार्थं छुं श्वीका  
 काये फैं मखु । थःगु संस्कार रुपी चस्मा तया स्वयेगु धानि  
 दत्त धाःसा सम्यक दृष्टि दइ मखु । यथा भूत व यथार्थं खंका  
 कायेसु हे सम्यक दृष्टि खः । पिने खने दुगु जक मखु परमार्थ  
 सत्य नं खंके माः । व परमार्थ सत्य प्रज्ञां जक खंके फैं ।

अनित्य शब्द न्हूगु मखु । अनित्य धका मुनां जक  
 मस्यु । तर वास्तविक अर्थ मथू । सुं मनू सिइ धुंका दिपेतया  
 मितइबले जक अनित्य धाइ । सिना वने माःगु शरीर धाधां  
 वनी । दिपं उखे पुला छ्यै थ्यन कि फुकं लोमना वनी ।

सिना वने मास्किगु धका सीका ईर्ष्या, राग द्वेष आदि तोता त्याग भावना ह्या कर्तव्य परायण ज्वीगु स्वै मखु ।

ध्व संसारे छु नं नित्यगु चीज मद्रु । प्रत्येक क्षणे मनू तयेगु जीवन हिला च्वंगु गु । गथे कि नदी लः हिला वाः वना च्वन । सुथेसिगु लः गनं गन थ्यन । गंगा नदी वहे तिनि थें च्वं । लः वहे मखुत । मतच्याना च्वन । स्वय बले वहे थें च्वं । वहे मखु । विजुलि च्याना च्वन वहे थें च्वं । मीटर स्वः वंसा नम्बर बढे वं जुया चाः हिला च्वनी । विजुलि अड्डां मनू वइ मीटर थुलि नम्बर थ्यन धका भों ज्वना वइ । पुसापिना सिमा बुया वल, चुलि ह्वल, तःमा जुल, बुँ व्हल, फल सल, गना वन सिनावन । अथे हे कीगु जिवन नं खः । स्वय बले वहे थें च्वं तर चित्त क्षण क्षणे बदले जुया वना च्वन । जन्म जुल, ल्यायम्ह जुल, बुन्हा जुल सित । हानं परमाणुइ सं मिले जू वन । हानं दत हानं फुत ।

की ध्व शरीर साव बाँलाताः । जन्म जुया पीदं (४० वर्ष) पुलावनकि सँ भ्वीसे च्वना वइ । ला ह्य ह्य कुना वइ । तर सँ यात हाकुगु रंगं पाना बुन्हि मजूनि हाला मः त नं करपिन्त नं छले याना च्वनी । भारि नक्साँ जन्मोत्सव माने याना Happy Birth day धया च्वनी । जन्मोत्सव वया च्वंगु हे काल न्होने थ्यंगु धका मस्यु ।

सँ साप बाँला, वा साव बाँला, मिखा साव बाँला धया च्वनी । म्हिग बहनि भातं छ्यने थिया पित्तु पिया गुलि बाँलागु ।

नाइसे च्वंगु धका माया याना च्वंगु सं, थौं सुथे जलपान ज्वरे  
याः बले हाया वना नयेगुली लात । नयगुली सं छपु खनेवं  
भातं धाइ ए ! चाण्डाल छं छुज्वरे याना हयागु ? सुथं निसैं  
नयेगुली सं तथा नयेगु अपवित्र याना विच्छुक याना बिल  
धका ब्वः विया च्वनी । म्हिग बहनि गुलि बांलागु सँ तर  
थौं सुथे जू बले अशुभ जुल । अथे हे वा, लुसि नं शरीरं हाया  
वलकि घृणित वस्तु ज्वी । वा म्हुतुइ दतले मोतिथें बांला  
हाया वलकि घच्यापुसे च्वं । मिखा साब बांलाम्ह छं जुया  
मिखा काँ जुलकि मयेकी । थ्व छु प्रेम । धात्थें शरीर या अंग  
म्हसीका प्रेम याःगु मखु । पिने जक प्रेम याःगु खने दु ।  
थज्यागु अनित्य जूगुलि दुःख जुल । न्ह्यावलें त्यायम्ह त्यासि  
जुया च्वंसा, थःम्ह धयाथे दुसा ज्यू थें ताः अथे मजू । उकि  
थःम्हं धयाथे मदुगुलि हे अनात्मा । प्रज्ञा दुसा हे जक थ्व  
खँ थ्वीका काये फैं । थ्व शरीर क्षण भंगुर खः । उकि जि व  
जिगु धयागु छं मदु । (थ्व चित्त हे आत्म खः) थ्व चित्त हे  
जि, जिगु धका हाला च्वन । चित्तं आज्ञा बिलकि वायु मंडल  
दना वइ अले शरीर तमसे जुया गति विधि याना हइ । थ्व  
खँ थ्वीकेत प्रज्ञा हे माः । प्रज्ञा भाषणं वइ मखु । अनुभूति  
जक वइ । अनुभवं जक अनित्य धका सीके फई । थथे सीका  
चित्त शुद्ध याम्ह धात्थें याम्ह बौद्ध खः । धात्थें याम्ह हिन्दू खः,  
धात्थें याम्ह क्रिश्चियन खः । धात्थें याम्ह मुसलमान खः ।

छम्ह मनू बुद्ध याथाय् वया न्यन-भन्ते धर्म व सिद्धान्त  
सक्षिप्तं कना बिज्याहुँ । बुद्धं कना बिज्यात-

सब्व पापस्स अकरणं कुसलस्स उपसम्पदा  
सच्चित्त परियो दपनं एतं बुद्धान सासनं

अर्थ—सर्व प्रकारया पाप कर्म मयायेगु, कुशल कर्म  
धम्मको संचय यायेगु, थःगु चित्त शुद्ध यायेगु थ्व बुद्धया  
शिक्षा खः ।

कल्याणमित्र

सत्यनारायण गोयन्का





## विपस्सना भावना

बौद्ध साधना शिविर शुरु जुया आनापानस्मृति अर्थात आशवास प्राशवासे होस तयेगु अभ्यास याना प्यन्हु दुखुनु विपश्यना भावना अधिष्ठान मादी । अधिष्ठान वाक्य—“निब्बान सच्छि करणत्थाय मे भन्ते विपस्सना कम्मट्टानं देहि ।” —अर्थ निर्वाण साक्षात्कार यायेया निति जित विपश्यना कर्म-ष्ठान बिया बिज्याहुं भन्ते ।

विपस्सना धयागु छु ? छाया ?

(१) विपश्यना साधना भगवान गौतम बुद्ध कना बिज्यागु छगू चित्त शुद्ध यायेगु विधि (तरिका) ख गुगु कि अःपुसेच्चं, याउंसे च्वं, मिथ्या आडम्बर व अन्ध विश्वासं मुक्तगु शुद्ध बैज्ञानिक खः ।

(२) विपश्यनाया माने विशेषं (बाँलाक) खंकेगु । थःगु यथार्थ स्वरूप, थःत थःम्हं बाँलाक परीक्षा याना खंकेगु, शीलपालन यायाँ सासः दुहाँ पिहाँ ज्वीगुली चित्त एकाग्र यायेगु अले थःगु शरीरे दुने दुहाँ वना शरीर व चित्तया यथा

स्वभाव ( गथे खः अर्थे हे ) व गतिविधि ( चित्तया चाल चलन ) परिक्षा यायेगु । थःगु हे अनुभवया आधारे थ्व सारा शरीर अनित्य, दुःखमय, निस्सार स्वभाव यात थ्वीका कायेगु । बुकथं शरीर प्रति तस्सकं प्यपुना मच्चंसे (आसक्त मज्जेसे) मुक्त जीवन हना च्वनेगु हे विपश्यना खः ।

(३) शील सदाचारी हे अर्थात् हिंसा, खुंज्या, अविचार, कूठ व अमल पदार्थ (मद्य) सेवन मयाइपि संयम शील मानव तैयार यायेगु, चित्त एकाग्र द्वारा मनूतयेगु दाना च्वंगु मनया शक्ति यात जागृत याना वयात थः थःगु कार्य क्षेत्रे (ज्याय्) गुलि फत उलिच्छयलेगु; प्रज्ञाया अभ्यास द्वारा, द्वेष, काम, क्रोध, भय, आशंका ईर्ष्या आदि आदि अकुशल चेतना यात कोत्यला, निर्मूल याना चित्त यात विशुद्ध यायेगु अले वया थासे मैत्री, करुणा, मुदिता तथा उपेक्षा रूपी ब्रह्मविहार- गुणं जायेकेगु गुकि याना मानव मानवया बिचे परस्पर (थवंथः) स्नेह, सहानुभूति (दया) सह योग, उपकार व निन्दार्थ सेवा भावया सदगुण विकास थजु, थ्व हे विपश्यनाया सर्व-लोक हितकारी लक्ष खः ।

(४) विपश्यना साधना (भावना) या तालिम मनू वेत छुं साम्प्रदायिक (धर्म) दीक्षित यायेया लागी मखु । (मेगु धर्मयापि जिमिगु धर्म वा धका साला कायेत मखु ।) बरु कि धर्मया (सत्यताया मार्ग) दीक्षित यायेया लागी खः । धर्म माने सार्वजनिक, बहुजन हित, सर्वकालिक, मानव धर्म

खः । धर्मया अर्थ खः शान्तचित्तं शुद्ध, सरल, व स्वच्छ व्यवहार । विपश्यना भावना विधि न्हागुं जाति, वर्ग, सम्प्रदाय, देशया भाषा भाषी तसें अभ्यास याना स्वये ज्यू । फुकसितं थ्व समान रुपं कल्याण कारी जू ।

थनं लिपा भावना विधि गुरुं स्यना बिज्याइ । सकलें सावधान जु, मिखा तिस्यु धया बिज्याइ । सासः दुहाँ पिहाँ ज्वीगुली लाना च्वंगु ध्यान छ्यों च्वकाय् चमुप्वाले ध्यान छोया होश तथा च्वनेगु । अनं कपाले कुहाँ वया होशति । कपालं कुहाँ वया मिखाय्, न्हायपने, न्यताले; न्हासे, म्हुतुसि, म्हुतुइ, मन्चाय् ध्यान तयेगु । छु छु अनुभव जुया वल बांलाक होश तथा थ्वीका यंकेगु ।

अनं कुहाँ वया जःगु ब्वहले ध्यान ति । थये हे छस्सि कथं लप्पाय्, चुल्याय्, अनं कुहाँ वया नारी थ्यंका ल्हापवः व पतिं च्वका थ्यंका ध्यान ति ।

अनं लिपा देपागु ब्वःहले ध्यान ति । ब्वःहलं लप्पाय्, चुल्याय्, नारी व ल्हापवः कोचाय्का पतिं च्वका, लुसिइ थंका ध्यान दिकि ।

अनं लिपा होश बा ध्यान गःपते थंकी । गःपतं निसें कुहाँवया छाति, प्वाथे, त्यपुचां क्वय् ध्यान ति ।

हानं ल्यूने गर्धनंनिसें जन्फाते कुहाँवया ज्यं क्वय् दिकि ।

हानं जःगु खम्पानिसें पुलि, लाग्वारा, त्वाना, गोचा, ग्वालि, पालितः कया पतिं च्वकाय् ध्यान ति ।

अनं देपागु खम्पां निसें पुलि, त्वाना, गौचा ग्वालि  
पालितः लिपा पति च्वकाय् लुसि थ्यंक ध्यान ति ।

हानं देपागु तुतिया लुसि निसें थाहां वयेगु । लुसि  
पतिचा, पालितः ग्वालि, गौचा त्वाना, पुलि, खम्पा । थुगुहे  
प्रकारं जःगु तुतिया लुसि निसें खम्पातक थाहां वनेगु अथे  
धयागु होश व चित्त नाप नापं तया ध्यान यायेगु ।

अनं लिपा प्यंपांनिसें कमर, जन्फा, गर्दन (ककु) तक  
होश यंकि । हानं न्ह्योने त्यपुचाया क्वंनिसें ध्यान थत हया  
प्वाः, छाति गःप तक ।

अनंलिपा देपागु ल्हाया लुसि च्वकां निसें शुरुयाना  
ल्हापवः, नारी, चुल्या, लप्पां ब्वहले तक चित्त व चेतना नापं  
लाकि । अथेहे जःगु (दाहिना) ल्हाःया लुसि निसें ब्वहले  
थ्यंक चित्त व होश छथाय् लाका ध्यान या ।

अनं लिपा-मन्चां निसें म्हुतु, न्हाय्, न्यता, न्हायपं,  
मिस्त्रा, कपा चसु प्वाः तक चित्त व चेतना नाप नापं लाकि ।

अथे भावना याना च्वने बले छु छु वेदना जुया वल  
चामकि । वेदना यात उपेक्षा या । थन स्याना बल, अन  
स्याना बल धका वहे जक मती तया च्वने मते । ध्व सारा  
शरीर परिवर्तन शील खः । अनित्य खः । दुःख खः । अनात्म  
खः धका खंकि । थुकथं विपश्यना भावना याना यंके बले थःगु  
गल्लि खनी, थःत थःम्हं म्हुसिया वइ । अले कलह मदया वनी ।  
व्यक्ति सुधार जुल घाय वं समाज सुधार ज्वी ।

शरीरया छगू छगू अंग कया भावना याना अभ्यास जुल धायेवं छयनं निसैं छकतलं हे म्हुं छम्हं क्वथ्यंक होश तथा हानं क्वं निसैं छयने थ्यक नं चित्त व चेतना नापं लाका ध्यान यायेज्यू । थुकथं अःपु । चित्त पिहाँ वंसा हानं शरीरया छगू छगू अंग कया याः सां ज्यू । थथे याना यंके बले त्यानुसे च्वंसा, वाकाजक वया च्वंसा हानं आनापान सति, (आश्वास, प्रश्वासे होश तयेणु) यायेगु बेस । तस्सकं हे त्यानुया सहयानां सहयाये मफुसा गोतुला याये ज्यू । बरु अल्लि जुया द्यनांतुं च्वने मज्यू । फतिं फतले फेतुना वेदना यात वास्ता मयायेगु बेस । थ्वहे जकं विपश्यना भावना ज्वी । अहो ! थन स्यात्, जँ त्यानुल धका जक मती तथा च्वंसा थ्व विपश्यना भावना ज्वी मखु । थःत थःम्हं छलेयानागु ज्वी । मेपिनि मिस्त्राय् नं धुलं व्छाकागु ज्वी ।

Dhamma.Digital

### कर्मफल

फिन्हु भावना तालिमया प्यन्हु फुत । न्हिबिते जुयावं च्वन । थौं कीपिं विपश्यना भावनाय् पला तथा । कीपिं थन भावना याः वया च्वनागु दुःखं मुक्त ज्वीत खः । की सुयातं दुःख मयो । वरु दुःखं मुक्त ज्वी मास्ति वो । दुःख मदेका आनन्दमय जीवन हना यंकेत हे थन भावना जुया च्वंगु खः । तर दुःख मयो धाःसां रुन रुन दुःख वढे जुया वो छायाकि दुःखया कारण कीस मस्यु । दुःखया कारण थ्वीका व कारण यात लिक्का वां छोयेगु कुतः मयाः । दुःखया कारण यात

त्येथना वाँ मद्धोयेकं दुःख तनी मखू । संसारया फुक्क घटना कारण कार्य अर्थात् हेतुफलं चले जुयाच्चन । थ्व प्रकृतिया नियम खः । खाइसे च्वंगु पुसा प्यूसा फलनं खाइसे च्वनी । चाकुसे च्वंगु पुसा प्यूसा फलनं चाकुसे च्वनी । प्रकृति बल जक बी, गुहालि बी । फय्, निभाः लः या सहयोगं पुसा बुया वया चुलिन्हई । गुलिस्पाँ मती खः विश्वास खः ईश्वरया लीला । थथे कल्पना यायेगु पागलपन खः । ईश्वर नं मनू तसें हे निर्माण याना तःमह खः । थः हे ईश्वर खः । थः खुशी जूसा द्यो नं खुशी ज्वी । थः थःगु कर्म हे सुख दुःख जुया च्वंसेलि ईश्वर या वास्ता छाया । कर्म जक सुधार याये माः । ज्याभिसा फल नं भिना वइ ।

“यादिसं वपते बीजं तादिसं हरते फलं”

गज्यागु पुसा पित अज्यागु फल नयेदं । थ्वला प्रकृतिया नियम खः ।

कर्म (ज्या) स्वंगू प्रकार या दुः—

कायकर्म, वची कर्म, मन कर्म थन मुख्यमह मन हे खः । गज्यागु मती तया ज्या यात प्रति फल नं अज्यागु हे ज्वी । भिगु मती तया ज्या याःसा फल नं भिना वइ । मभिगु मती तया ज्या याःसा असफल ज्वी ।

कर्म धयागु हे चेतना खः । बुद्ध धमा बिज्यागु दु “चेतनाहं भिक्खवेकम्मं वदामि” अर्थात् भिक्षुपि, चेतना यात हे जि कर्म धया च्वना ।

धायनु कि कीपिं ध्यवा यक्व ज्वना जंगलं जंगलं वना  
च्वने । अन डाकुत वया प्वाथे चुपिं धसे याना स्याना बी ।

की प्वाथे पत्थर जमेऽजुया दुःख ज्वी । अले अस्पताल  
बने । डाक्टरं चकु ज्वना प्वाः फाया पत्थर लिकया ल्वे  
लायका बी ।

आः थन बिचाः याये बहगु खँ थ्वकि डाकुं नं चकुति  
प्वाःथे सुया स्याना विल । डाक्टरं नं प्वाथे चकुति फाया ल्वे  
लायका विल । थन डाक्टरया चेतना प्रेम, मैत्री व करुणा  
सहगत ज्वन । डाकुया चेतना द्वेष, लालच, स्वार्थ सहगत  
ज्वन ।

शत्रु छम्ह वया गधाः, दों, फा, धका ब्वः बी । अथे  
हे मां बौ नं काय मस्तेत गधा, पशु, फे धका ब्वः बी । थन  
मां बौ नं कायपिनि कुबानि सुधार यायेत ब्वः बी । शत्रुं  
स्यंकेगु, अपमान व बेइज्जत यायेगु नियतं ब्वः बी । थन  
चेतना पाय धुंकल ।

मगु नं उदाहरण धाय् । बर्माया घटना खः । छथाय्  
खुसी सिथे भिक्षुपिं चाह्युवना च्वन । अन मेजु छम्ह घः छगः  
ज्वना लः काः वइच्वन । छु जुलथे चोद्यला व मेजु खुसी  
च्चीकः यंकल । मय्जु चिच्याय् दना गुहालि ! गुहालि !!  
जित बचे याना व्यु धका हाल ।

भिक्षुपिं निम्ह मध्ये छम्ह बांलाक लाल काय् सःम्ह  
कुवा च्वन । व भिक्षुं तुरन्त थःगु चीवर वस्त्र त्वया छथाय्

वाँछोत । खुसी क्वब्बाः वना मिसायात बचे याना पाछाया हल । मिसाया नं वसः छखे लाना च्चीकः यंके धुंकल । व भिक्षुं व मिसा यात पाछाया गामे थ्यंक तया बिल ।

भिक्षुपि थःगु बिहारे वन । मेम्ह भिक्षुं गुरुयाथाय् वना चोदना यात कि, गुरुजी थ्व भिक्षुया शील स्यन । वं खुसी च्चीक यंकुम्ह ल्यासिम्ह मिसा छम्ह पाछाया हल । थ्व आः भिक्षु मखुत ।

गुरुं फुकं खँ न्यना व चोदना याम्ह भिक्षु यात न्वाना धया बिज्यात—मूर्खं छं उलिनं मस्यूला ? लखे च्चीकः यंका च्च्वंम्ह मिसाया ज्यान बचे यायेगु चेतनां व भिक्षुं मिसा पाछाया हःगु । वं ब्याहा यायेगु नियतं पाछाया हःगु मखु । व भिक्षुं करुणां चित्तं मिसायात बचेयाना हल । वया शील मस्यं । वया चेतना भि । छं छु स्वया च्वना । करपि सीसाँ ज्यू छंगू शील बचे यायेत मखुला धका ? न्वाना बिज्यात । थुकि सीद्दु चेतना हे कर्म खः ।

मेम्ह नं छम्ह ल्यायम्ह भाजु छम्ह ख्वख्वं बुद्धयाथाम् वल । बुद्धं न्यना बिज्यात—

“छाय् छुजुल भाजु ?”

“जिमि अबु सित !”

“आ ख्वयाँ छुयाय् जन्म जुक्को सी मानि ।”

“वला जि नं स्यू, तर जिमि अबुयात स्वर्गे छोयेत छु नं छुं याये माल ।”



“सी धुं कुम्ह छिमि अबुयात जिं स्वर्गे छोये मफु”  
बुद्धं धया विज्यात ।

“मखु भन्ते, छपिनि शिष्य भिक्षुपिसं सीपिनि नामे दान्न कया परित्राण पाठ याना, पुण्यानु मोदन यान्ना सीपिं स्वर्गे छोयेगु ज्या याः धासेलि, छपिं सम्यक सम्बुद्ध सर्वज्ञ धायका च्वंम्ह, फुकं स्यूम्ह । छपिसं न्ह्यागुं यायेफु धाःगु न्यना । न्ह्यागुसां छगू मयासे मजिल” धका थःगु तालं दिक्क चायेक हाला च्वन ।

अले बुद्धं धया विज्यात—एःसा न्हूगु घः निगः न्याना हति ।

व मनू लय् लय् ताताँ, बुद्धं जिमि अबुयात स्वर्गे छोयेत छुं नं छुं याइन धका हाला घः न्याः वन । वं घः निघः हल ।

बुद्धं धया विज्यात—आम घः छगले घ्यो जायक तथा बाँलाक प्वाःतिना ब्यु । मेगु छगले त्वहँचात जायक तथा बाँलाक लः दुहाँ मवंक प्वाःतिना ब्यु । नु आम घः निगलं गंगाजीया सिथे यंकि । खुसी तथा बुद्धं कथि छपु कया दाया तच्छाना विज्यात ।

व मनूया साब लय्ताः वल । आः जिमि अबु स्वर्गे वन ।

घः तज्याना घ्यो जक ल्ये पुया वल । त्वहँचात जक कुसिना लखे दुने वन । बुद्धं व मनू सःतत धया विज्यात कय

व पण्डात, ब्रह्मूत सःता धाः व ल्ये पुया वोगु घ्यो लखे  
दुछोया व्यु, लखे दुने दुहाँ वंगु ल्वहंचात ल्ये ल्ये प्वी कि धा ।

पण्डातसें धाल—गुलि मूर्ख घ्यो धयागु लः स्वया  
याउँ, व ला ल्ये पुया वहे वइ । ल्वहँ लः स्वया ऊयातुसे च्वं ।  
उकिं कुसिना दुने वंहे वनि ।

बुद्धं धया विज्यात—हः अथे हे छिमि अबुं याउँसे  
च्वंगु भिगु ज्यायाना तःगु दुसा स्वर्गे वनी । ऊयातुगु पाप कर्म  
याना वंसा क्वय् कुहाँ वनी । च्वे थाहाँ वनी मखु । ध्व  
प्रकृतिया नियम खः । उकिं चेतना प्रधान खः । मन मुख्य  
खः ।

उकिं बुद्धं धया विज्यातु—

मनोपुब्बङ्गमा धम्मा मनोसेट्ठा मनोमया  
मनसा चे पदुट्ठेन—भासति वा करोति वा  
ततो नं दुक्खमन्वेति—चक्कं व बहतोपदं ॥

अर्थ—न्ह्यागु अवस्थायसं मन न्हापा लाक वनीगु,  
उकिं मन मुख्य जुल, मनं हे फुकं ब्याप्त जुया च्वंगु जुल ।  
मभिगु (नियतं) मनं खँ वा ज्या याःम्ह ब्यक्तिया ल्यू ल्यू,  
गाडा सालिम्ह दोहँया ल्यू ल्यू घःचा तुला बइथें दुक्ख ल्यू ल्यू  
वइ ।

मनोपुब्बङ्गमा धम्मा—मनो सेट्ठामनोमया  
मनसा चे पसन्नेन—भासति वा करोति वा  
ततो नं सुख मन्वेति—छाया व अनपायिनि ॥

न्ह्यागु अवस्थायुसं मन न्हापालाक वनीगु, उकिं मन मुख्य जुल; मनं हे फुकं व्याप्त जुया च्वंगु जुल । भिगु नियतं (मनं) खँ बा ज्या याम्ह ब्यक्तियात थः लिसेलिसे वइगु किपालु थें सुख ल्यू ल्यू वई ।

बर्मायि समाजवादी सरकार वल । सम्पत्ति फुकं सरकारं काल धका मन स्यंका, मखुगु जुल धका भारत बिस्वुं वया । जिगु मन थननं खराबसा, थननं सम्पत्ति सरकारं काइ । हानं वेलाइते वने । अन वंसाँ मभिगु नियतं कमाय्याना तइगु धन बचे ज्वी मखु । ल्यू ल्यू वया सरकारं का हे काइ । सम्पत्ति धयागु समाजयागु खः, ब्यक्तिगत मखु । मन शुद्ध व पवित्र जूसा न्हाथाय् नं आनन्द दइ ।

दुःखया कारण छगू दु । मिखा व रूप ल्वाना विज्ञान धयागु छगू दया वो । अथे धयागु चेतना खः । उकिं याना संस्कार (बानि) बसे जुल । बाँला-मला, यो-मयो, जि, जिगु धयागु बानि बसेजुल । अले संज्ञा दत, व थज्यागु, अज्यागु, चाकुगु, पाउँगु, न्हापा फलनाथाय् खनाम्ह इत्यादि । अनं लिपा बेबना जुल, आहा ! गुलि बाँलागु, आहा ! साब साः का, गुलि नाइसे च्वं धाधाँ रसस्वादे भुले जुया मग्न जुया च्वनी । क्वातुक ज्वना प्यपुना च्वन । थुकिंयाना दुःख जुल ।

बिपस्सना भावना बलात धायेव अथवा बिपस्सना भावना अभ्यास यानागुलि रूप खंसाँ प्यपुना रसस्वाद कया भुले जुया च्वनी मखु । न्ह्योने सु वना च्वन धयागु होश दैमखु ।

छ्छाय् कि मन थःगु शरीर दर्शने लाना च्वन । अथवा खूब  
 ध्यान विया सफू स्वया च्वन मन सफुती लाना च्वन । ध्यान  
 बिया रेदिओ न्यना च्वन, मन रेदिओले लाना च्वन । अले  
 मेगुमन मवं । मेगु छुं मखं । अथे हे बिपस्सना भावनाँ मन  
 छ्छाय् स्थिर जुया च्वनी । रूप शब्द आदिस प्यपुना रसस्वाद  
 यायेगुलि भुले ज्वी मखु । रसस्वादे भुले जुलकि दुःख ज्वी ।

मी नः थाय दमकल वया मीनःगु छ्छेँ बचे मयासे  
 लिक्क च्वंगु छ्छेँ बचेयाइ । मी मथीकथं स्यका नं बी । उकिं  
 याना मेमेगु बचे ज्वी । मीनया च्वंगु अथे मीनये धुं कल । मेगु  
 खुनु बचे याये माल । अथे हे कीगु मन नं दूषित ज्वी धुं कल ।  
 आः हानं दूषित थ मजु । उकिं उपाय याये माल । अनित्थ  
 खः फुकक वस्तुत परिवर्तन शील खः जरा जीर्ण ज्वी तिनी ।  
 छुं नं थःम्हं धयार्थे मदु, सीबले फुकं तोता थके मानि धयामु  
 सीका वर्तमान अवस्थायात थ्वीका बेहोश मजूसे निरन्तर ज्या  
 याना यंकि । सुं क च्वनेमते अल्लिस ज्वीमते । थथेयाना यंके  
 फत धाःसा कर्म सुधार ज्वी ।

भवतु सब्बमङ्गलं

कल्याणमित्र

सत्यनारायण गोयन्का

## थःत थःम्हं म्हसीकि

छन्हु धाधाँ निन्हु धाधाँ न्यान्हु फुत । न्हूवोपि साधकते  
( ध्यान याः वोपिनि ) मती च्वनी थ्व ध्यान साधना केवल  
आनपान सति ( सासः दुहाँ पिहाँ ज्वीगु होश तयेगु ) जक  
याका तल । आः हानं विपस्सना--थःगु शरीर जक बाँलाक  
स्वयेगु व खंकेगु याका तल छु धाःगु ल्याः । थज्यागु नं  
ध्यान ला !

थन याका तयागु ध्यानया अर्थ खः छुं ज्या याय्बले  
आत्ति मचासे छगू हे तालं तुते मयासे ज्यायाना यंके फयेकेगु ।  
बानागु ज्या पुवंकातिनि तोते फयेकेगु । दुःख मदयेका छोयेगु ।  
समस्या नाप मग्यासे मुकाबला याये फैगु । संसार नाप तापाक  
च्वंवनेगु मती मवैगु मन दयेकेगु ।

थ्व फुक्क ज्वीकेत न्हापाँ थःत थःम्हं म्हसीकेमाः ।  
थःगु गलित व दोष खंकेमाः । कीगु बानि धाःसा पिने जक  
स्वयेगु, करपिनि दोष जक खनी माला च्वनी, च्यूता कया  
अमि छुयाना च्वनथें स्वः ज्वीगु बानि । थःगु दोष मखं ।

थःगु दोष थःम्ह खंसा यक्व हे दुःख तना वनी । छ्ये छ्ये ल्वापु  
कलह जुयां च्वंगु है थःगु दोष थःम्ह मखना खः ।

दुःख, दुःख जुल धका हाला च्वनी । दुःख स्वयां  
मयो । तर दुःखया कारण छु धका सीकेगु कुतः मया ।

वैद्य रोगिया वासः यायेत न्हापां रोग छु, अनं लिपा  
रोगया कारण छु घैंगु पत्तालगे यायेमाः । अलेजकं व वैद्य  
वासः याना रोग निवारण याये फैं ।

मनूते मने न्हाक्को दुसां मगागु असन्तोष छगू दु ।  
जित माल, जित माला च्वन जक हाला च्वनी ।

छम्ह गरीबमेस्या धनीमेसिगु बंगला खन । आहा !  
श्व छ्ये गुलि बाँला । गुलि च्वने छि । जि अज्यागु सुपौली  
च्वंच्वना । जि नं अज्यागु छ्ये दुसा गुलि ज्यू । अथे मती ततं  
चिढ्ठा छगू काइ । छगू निगू लाख ध्यवाया चिढ्ठा लात ।  
धिखा दुहाँ वल । तुरन्त दरवारथे जागु छ्ये न्यात । तर  
सामान छु मदु । फनिचरत मदु । का ! थपाय खागु छ्ये दु,  
खाता, टेबल, आलमारी आदि सामान छु मदु । साब दुःख  
जुल हरे दैव !

साब दुःखसिया कमाय् याना सामानत न्याना हल ।  
लिपा हानं मेथाय् छ्ये रेडियो हायका तःगु खन । जिगु छ्ये  
नं रेडिओ दुसा ज्यू । धिक्कारका रेडिओ मदुका । हानं रेडिओ  
न्याना हल । अनं लिपा टेपरिकर्डर, ततः गोगु घडी, न्हायकं  
मेथाय् खन । व नं माल । बःसे च्वना गनं वना च्वन । मेपि

कारं वना च्वंगु खन । मती वल, जि थपाय खागु छ्य  
 च्वंच्वना, बःसे मँछि मँछि कष्ट ज्वीक वना च्वना । समय  
 बरबाद । इले थ्यंके मफु । कारनं माल, न्याना हल । एवं  
 प्रकारं आवश्यकता व माल माल धका जक हाला लिमला  
 फमला व्वाँय् जुया दुःख सिया च्वन । सुख धयागु गुबलें मद्दु  
 दुगुलि सन्तोष ज्वी धयागु मद्दु । मुंकेगु मुंकेगु जक ध्यान ।  
 त्याग यायेगु छँत्ति ध्यान मद्दु ।

देशे समाजवादी व्यवस्था वल । सरकारं कल कार-  
 खाना आदि फुकं, स्कूल आदि नं राष्ट्रीकरणयात । जिगु  
 कारखाना काल जिमिगु स्कूल काल धका नुगः मँछिका च्वनी ।  
 लाबला लिपा छम्ह मनु वया खबर बिल—मस्यूला ? म्हिग  
 वहनि छंगु कारखानाय् मितया बिल । छिमिगु स्कूल स्यन  
 चले मजुल । अथवा कारखानाय् उत्पादन बंद जुल । अले  
 मती तइ सरकारं राष्ट्रीकरण यात स्यनका ! जिके दुगु जूसा,  
 जिगु अधिकार दुगु जूसा अथे स्यनीमखु । करपिनिगु काल  
 स्यन का ! माः ! धाइ ।

थःगुपाले कारखानाय् हडताल जूसा स्यंसा नुगः  
 मँछिका च्वनी । जिगु कारखाना स्यन, उत्पादन मजुल । हानि  
 नुक्सान जुल । थ्व हे खः थःत थःम्हं म्हमस्यु । थःगु दोष  
 थःम्हं मखं । भावना बःमलागुलि जि, जिगु धका क्वातुक  
 ज्वना च्वंगु । सम्पत्ति फुकं समाज व राष्ट्रयागु धका मस्यु ।  
 उकि दुःख जुल ।

छगू घटना लुमंसि वल । राजस्थाने थ्व हे ब्रौड  
साधना शिविर जुया च्वन । छम्हस्याँ बुह्लि छम्हसित न्यंकल  
फलनाथाय भावना जुया च्वन । अन वना ध्यान याः वंसा  
चित्त एकाग्र ज्वी, शान्ति दै ।

बुह्लि धाल—जिके ध्यबा मदु । छम्हस्याँ माःगु ध्यबा  
मिले याना बिल । बुह्लि अन वना भावना याना च्वन । प्यन्हु  
न्यान्हु दुखुनु छम्हस्याँ धाल अजि ! सुथे छबजें निसें ६.३०  
बजे तक प्रार्थना ज्वीगु दु । साब मन याउँसे च्वं । उकी  
भाग का; मवनाँ ला ?

जित सुनानं मधाः जि मस्यु । व बुह्लि वन । प्रार्थना  
सभाय् वसें निसें बुह्लिया मन साब आनन्द व याउँसे च्वन ।  
स्वर्गे थ्यँ थें जुल । प्रार्थना सिधयेका लय् लय् ताताँ कोठाय्  
वन । कोठायजक थ्यनेवं छाति दाया ख्वल ।

छाय् छाय् ? छु जुल धका मेपि वया न्यन । बुह्लि  
लिसः बिल—जि फुतः ! फुतः । छाय् छाय् ? छु जुल धका  
कुत्तु कुला न्यसेलि धाल—जिगु वहयागु सिखः छमाः गुगुकि  
जि बियाहःबले कोसःया रूपे बिया हःगु खः । व नापं  
दाँ २०१- व प्यपलाँ मेचा छपो प्वः चिना थन फुंगतले  
तैतयागु, आ मदु । खुया यंकल । आ गथे यायेगु ! जि योगु  
सिखः मंत धका हानं लाय् लाय् बुबुं ख्वल ।

मेपिसं धाल—अजि, आम सिखःया मू २५१- ति  
वनी । मेगु दाँ २०१- का, उलि हे मखु ला ? नाँ १००१-



सच्छि दां धका बिल । व बुद्धि माने मजू । जित कोसःया  
रूवे बिया हःगु जि योगु सिखः मंत, जि योगु सिखः मंत धका  
स्वैया च्वन हँ ।

पलख लिपा छम्हस्यां अनसं च्वंगु सिमाय् खन हँ  
माकः छम्हस्यां प्वः छप्वः फेना प्यपलां मेचा नया च्वंगु व सिखः  
नं कुतुं वोगु । सिखः लुयावल नां धका विसैलि तिति बुद्धिया  
मन याउँल ।

थुगु घटनां सीदु दुःखया कारण जि जिगु धका क्वातुक  
ज्वना च्वंगुलि दुःख जुल । ख जा दुःख यक्वं दु । जन्म जुयागु  
हे दुःख । छम्ह डाक्टरं न्यन हँ मचा प्वाथं पिहाँ वयेवं हे  
छाय् स्वइगु ? छायकि माँया प्वाथे च्वंतले छुं पीर मदु ।  
माँया सासलं व, आहारं हे गाः । आः पिहाँ वयेवं अथे मखु ।  
पिहाँ वो वले वेदना जुल । थःत नं माँयात नं दुःख जुल ।  
पिहाँ वयेवं दुरु त्वने माल धका स्वल । अले उगु माल, थुगु  
माल, उकिं “जातिपि दुक्खा” धाःगु खः । जन्म जुल कि नाना  
प्रकारया कँकट जुल ।

हानं ल्वे जुल, सुख धयागु छत्ति मदु । करपिन्त नं  
दुःख बिँया च्वने माल । नर्के च्वनाथे जुल । धिक्कार ध्व  
जीवन धयाथे जुल । गज्यागु ल्वे ज्वीका च्वने माल । योगु  
नये मज्यू, मयोगु नया च्वने माः । ल्वे ज्वीका च्वनेगु तःधंगु  
दुःख खः । उकिं बुद्धं धया बिज्यागु “व्याधिपि दुक्खा” ।

बुढा जुयावल । अही मिखां मछुया वल । न्हायपं

मतायां वने । बःमलानां वने । ध्याधः धायेका च्वनेमाल ।  
 यः काय् छय् व्छी पिसं हे हेला याका च्वने माल । सकसिनं  
 मीगः तुंगः यीकां च्वने माल । धिक्काश्का बुढा ज्वीगु दुःख हे  
 का ! गुलि वांलागु शरीर आः ला ह्य् ह्य् कुनां छु जुया वंगु ।  
 उकिं खः बुद्धं धया बिज्यागु “जरापि दुक्खा” ।

बुढां जुयां च्वंवेले म्वानाच्वने मास्ति मवो धयाच्वन ।  
 ल्वे जुल । डाक्टर साहेव वंथां धाल म्वाइ मखुत । अले छट  
 पटे जुया हाल—डाक्टर साहेव न्हागु याना नं वासः याना  
 बंचे येमाव्यु, सीं मयो । तरं सिनावने हे माः । उकिं “मरणम्पि  
 दुक्खं” धयातिःगुं ।

योणिं नाप बाया च्वने मालीगु, मयोपिं नाप हना च्वने  
 मालीगुं नं दुःख । उकिं बुद्धं धया बिज्यागु—“पियेहि विष्प-  
 योगो दुक्खा, अप्पियेहि सम्पयोगो दुक्खो, मनं तुनागु इच्छा  
 पुरे मज्जीगु नं दुक्खं खः । यम्पिइच्छं न लभति तम्पि दुक्खं ।  
 संखितेन उक्खु पोदानक्खंन्धा दुक्खा । संक्षिप्तं धाय माल  
 घाःसा थ्व पञ्चस्कन्ध हे दुःख खः ।

जन्मया कारणं छु ?

बने ज्वीगु, देयावइगु भव हे जन्मयाकारणं खः ।

भवया कारणं छु ?

व्वातुकु ज्वना ग्रहेणयायेगु उपादानं भवयाकारणं खः ।

उपादानया कारणं छु ?

न्हाक्को दुत्तां मगागु तृष्णा हे उपादानया कारणं खः ।

तृष्णाया कारणं छु ?

सुख-दुःख, यो-मयो ध्यागु वेदना तृष्णाया कारण खः ।  
वेदनाया कारण छु ?

मिखा व रूप अले चित्त स्वतां मिले जुया स्पर्श ज्वीगु  
हे वेदनाया कारण खः ।

स्पर्शया कारण छु ?

चक्षु, श्रोत, घाण, जिह्वा, काय, मन ध्व खुगुद्वारा  
षडायतन हे स्पर्शया कारण खः ।

षडायतनया कारण छु ?

नाम-रूप, वेदना, संज्ञा, संस्कार धुपि चित्त सम्वन्धी  
व रूप अथवा मन व शरीरं याना षडायतन दत ।

नाम रूपया कारण छु ?

जन्म ज्वीवं उत्पन्न ज्वीगु विज्ञानः चेतनां याना नाम-  
रूप दत ।

विज्ञान (चेतना) या कारण छु ?

संस्कारं (कुशला कुशल मुंकेगु बानि) हे  
विज्ञान दयावल ।

संस्कारया कारण छु ?

अबिद्या प्यंगू आर्यसत्य मथूगुलि हे  
संस्कार बने जुल ।

दुःखया मूल कारण हे अविद्या खः । ध्व मदयेका  
छोयेवं आनन्दै आनन्द ज्वी । दुःख दैमखु । प्रज्ञा दै, अले  
वेदना पच्चया पञ्जा (प्रज्ञा) वेदना ज्वीवं ध्वीका उकी भुत्ते  
ज्वी मखु । अले फुकं तना भव चक्रया धर्म चक्र जूवनि ।

वेदना पच्चया पञ्जा मज्जुल धायवं छु ज्वी ? अविज्जा  
 पच्चया संखारा = अविद्यां याना संस्कार, संस्कार पच्चयावि-  
 ङ्ग्राणं = संस्कारयाना विज्ञान दत्त, विङ्ग्राण पच्चया नाम  
 रूपं = विज्ञानयाना नाम रूप दत्त, नाम रूप पच्चया सलायतनं  
 = नाम-रूपं याना खुगू इन्द्रिय दत्त, सलायतन पच्चया फस्सो  
 = मिखा आदि खुगू इन्द्रियं याना स्पर्श दत्त, फस्स पच्चया  
 वेदना = स्पर्श याना वेदना, सुख दुःख दत्त, वेदना पच्चया  
 तण्हा = वेदनां याना तृष्णा दया वल, तण्हा पच्चया उपादानं  
 = तृष्णां याना क्वातुक ज्वनेगु दत्त, उपादान पच्चया भव =  
 क्वातुक ज्वना च्वंगुलि कुशलाकुशल दत्त, भव पच्चया जाति =  
 पुथ्य पाप मुंकेगुलि याना हानं जन्म दत्त, जाति पच्चया  
 जरामरण सोक परिदेव दुक्ख दोमनस्सुपायासा सम्भवन्ति =  
 जन्म जूगुलि याना जराव्याधि मरण, शोक, ख्वयेगु, अपसोस  
 ऱ्हाणा च्वनेगु आदि फुकं दयावल । एवमेतस्स केवलस्स दुक्खक्ख  
 न्धस्स समुदयो होति = थुकथं सारा दुःख दया वइगु जुल ।

अविज्जायत्वेव असेस विराग निरोधासंखारनिरोधो =  
 अविद्यायात्त हां निसं लिना वाँछोये धुन धायेवं अर्थात् अहंत  
 (निर्दोष व निस्वार्थं) ज्वीधुन धायेवं कुशलाकुशल कर्म मदया  
 बनी ।

संखार निरोधा विङ्ग्राणनिरोधो = कुशलाकुशल कर्म  
 मुंकेगु संस्कार (बानि) मदयेवं लिपा उत्पन्न ज्वीगु विज्ञान  
 ईमखु ।

विञ्ज्राण निरोधा नामरूप निरोधो = विज्ञान मदयेवं  
नाम रूप (मन व शरीर) मदया वनी ।

नाम रूप निरोधा सलायतन निरोधो = नाम-रूप मदयेवं  
चक्षु आदि खुगु इन्दिय मदबले स्पर्श नं दैमखु ।

फस्सनिरोधा वेदना निरोधो = स्पर्श मदबले सुख दुःख,  
यो मयो, साः मसा धैगु अनुभव दैमखु । वेदना निरोधा तण्हा  
निरोधो = वेदना (अनुभव) मदबले थ्व माल व माल धाइगु  
तृष्णा दैमखु ।

तण्हा निरोधा उपादान निरोधो = तृष्णा मदबले  
क्वातुक ज्वना च्वनेगु दैमखु ।

उपादान निरोधा भव निरोधो = क्वातुक ज्वना च्वनेगु  
मदबले फल बीगु कर्म (कुशला कुशल कर्म) दैमखु ।

भव निरोधा जाति निरोधो = कुशला कुशल कर्म  
मदबले हानं जन्म कायेगु दैमखु ।

जाति निरोधा जरामरणं सोक परिदेव दुक्ख दोमनस्सु  
पायासा निरुज्जन्ति = जन्म ज्वीगु मदबले रोग, बुद्धा ज्वीगु,  
मृत्यु, छाति दाया ख्वय मालीगु, दुःख ज्वीका च्वने मालीगु  
छुं दैमखु ।

एवमेतस्स केवलस्स दुक्खन्धस्स निरोधो होति =  
थुकथं सारा दुःख सम्भार मदयवनी दुःख धयागु छुं दैमखु ।

थन संस्कार उल्लेखनीय जू । सक्कसिन् सैकात्तयेमा  
थ्व संस्कार साव ग्यानापु । संस्कार धयागु क्वातुक ज्वना

च्वनेगु बानि वा विश्वास खः । ध्व संस्कारं याना फुक्क ल्वापु  
व कलह आदि दुःख दया च्वंगु खः ।

संस्कार स्वथी दु :-

लखे आखः च्वयेथें तुरन्त मद्रया वनीगु संस्कार,  
फिसले आखः च्वयेथें मेपिसं तुत्ति मन्हूतले दैगु,  
ल्वहँते आखः कीथें जागु स्थायि जुया च्वनीगु ।

लखे आखः च्वयेथें जागु संस्कार दुम्ह याकनं दुःखं  
मुक्त ज्वी । फिसले आखः च्वयेथें जाम्ह भचा बिस्तार ज्वी ।  
ल्वहँते आखः च्वयेथें संस्कार दुम्ह दुःखं मुक्त ज्वीगु ताहेपाना  
च्वनी । वयागु हृदय परिवर्तन ज्वी मखु ।

भवतु सब्बमङ्गलं

कल्याणमित्र  
सत्यनारायण गौयम्कन

## भावनाया शत्रु न्याम्ह

फिन्हु साधना मध्ये खुन्हु वन । आः वाकि दनि प्यन्हु-  
जक । म्हिग म्हीग निसें दुःखै दुःखया जक खँ पिहाँ वइ च्वन ।  
मती च्वनेफु जीवन दुःखमय जक ला ? सुखमय जीवन  
मदुला ? निराश जुया च्वंपि दयफु । बुद्ध धर्म निराशावाद  
मसु । थन थ्व भावना क्रम चलेजुया च्वंगु हे दुःखं मुक्त  
ज्वीत खः । तर भावना बाँलाक चित्त शुद्ध याना याये माः ।

भावना सफल यायेत न्याम्ह शत्रुतेत दमन याये  
फयेके माः । व न्याम्ह शत्रु वा मारयात पालिभाषं पंचनीवरण  
छाइः व खः कामच्छन्द, व्यापाद, थीनमिद्ध, उद्धच्च-कुक्कुच्च,  
विचिकिच्छा ।

### कामच्छन्द

गुलि गुलि ध्यान याना च्वंपिनि मती वै थ्व भावना  
थाना अलौकिक शक्ति वा चमत्कार क्यने फँगु शक्ति दया वइ  
अज्यागु शक्ति प्राप्त यायेगु इच्छा ।

गुलिस्याँ थथे नँ मती च्वनेफु, जि थज्यागु व्यापार  
याय् उकिं लखंरुपया कमाय् याय्, तः खागु छ्येँ दने, कार  
न्याय, थुकथं सुखमय जीवन हना च्वने ।

गुलि गुलिस्याँ भावना याना वये धुनेवं पासाँपासा  
नाप खँ ल्हाइ-छंत छुं अनुभव मजूला ? छुं अदभूतगु  
मखंला ? पासामेसिनं मखं धाइ । अले धाइ-जिला खिउसे  
च्वंथाय् जिगु कोठाय् मिखा कना स्वया बले तइसे छरं  
रश्मि पिहाँ वइ च्वंगु खना । न्हायपनं थज्यागु आवाज न्यना  
मानो देवता वया खँ ल्हाः वःगु थें च्वं । थथे मती तयेगु व  
खँ ल्हाना च्वनेगु कामच्छन्द खः । धन सम्पत्ति यक्व दयेका  
मोज यायेगु इच्छा कामच्छन्द खः । थन थ्व बौद्ध साधना  
शिविर जुया च्वंगु अज्यागु छुं चमत्कार क्यने फँगु मंत्र स्यना  
बीत मखु ।

ध्यान गुरुं थःगु अनुभवया खँ कसे धया बिज्यात ।  
बर्माय् नकतिनि नकतिनि जक भावनाय् भाग कया । न्हापाँ  
खुन्हु खूब चित्त व चेतना थासे लाः । कन्हे खुन्हु बछि जक  
मन थातं च्वन । एनं सासले ध्यान बाँलाक च्वना च्वं  
घायेमाः ।

ध्यानया पासापिसं न्यंका च्वनी थज्या थज्यागु  
चमत्कार खना । दैवीय आवाज Divine Voice न्यना  
घाइगु ॥ जिं छुं मखना । अले मती वइगु थ्व ध्यान याना  
च्वनाया छु लाभ ? त्यानुक व जेलेथें छाय् च्वनेगु । ध्यान याये  
म्हाल । बिस्युं वनेगु मती तया लासा प्वः जिना ।



अमिसं भावना याः कीम्ह मिसा छम्हस्यां न्यन--छाय्  
लासा प्वः चिना तथा ?

जि धया-हालेमते सुंक च्वं जि थनं बिस्सुं वने  
तेना । गुरुयात धाये मते । जि वने धुंका जक खबर ब्यु न्है !

व मिसां धाल-छंत छु जुल ? छु वेँला मजूला ?  
छाय् बिस्सुं वने तेनागु ?

जि ( गोयन्का ) धया-गो ? मेपिंपासा पिनि गज्या  
गज्यागु खना धाइगु । जि छुं चमत्कार मखना । दैवीय  
आवाज मन्यना । उकिं भावना मयासे बिस्सुं वने तेना ।

व मिसां धाल- हत्तरि ! छंगू ध्यान सासले लाः  
कि मला ?

“लाः धका धया ।”

“अले छायले छु बिस्सुं वने तेनागु ? थन ध्यान  
बिया च्वंगु चमत्कार दयकेया लागी मखु । छिन्नि पासापि  
भ्रमे लात का । अमिसं स्वे ब्रले गुलि ज्ञान लाभ ब्राना थें  
ताः । अपिं ध्यान्न वाः वोपिं मखु । छं सासः दुहाँ पिहाँ  
ज्वीगुलि होश वा ध्यान तये फुसा आम हे का चमत्कार ।”

उलि न्यने धुनेवं लासाप्वः फेना हानं भावना याना ।  
अले तिनि थुल भावना धयागु थःत थःम्हं म्हसीकेत वं चित्त  
शुद्ध यायित जक खः । मेगु छुं मखु । अज्यागु चमत्कारया  
आशा कामच्छन्द खः ।

मेगु खः गथे याना ध्ववा मुंके, गथे धोमा ध्यवाक

की ज्वी, यक्व सम्पत्ति दयेका मीज पाये थज्यागु कल्पना  
भावनाया न्हाणां याम्ह शत्रु खः ।

### ध्यापाद

भावना याना च्वनाबले थःत मयोपि लुमना वये यो ।  
थःत मभि याना तःपि, थःम्हं धयाथे मच्चंपि, थःम्हं धयागु  
मव्यूपि, अले उमि प्रति द्वेष भाव दया वइ । वं जित थये  
यात का आसेरे वयात धका कल्पना क्या च्वनी । तं पिहाँ  
वइ च्वनी । शत्रु प्रति द्वेष भाव जक पिहाँ वया च्वंसा थ्व  
विपस्सना भावना ज्वी मखु । थ्व निम्हम्ह भावनाया शत्रु खः ।

### थीन-मिद्ध

थ्व भावनाया स्वम्हम्ह शत्रु खः । अ धयाम्ह सु ?  
न्होगुलु व अत्सी ज्वीगु । भावना याना च्वना वा छुं ज्या  
याना च्वनाबले त्यानुसे च्वं थें च्वनी अक्के छने माल धका मती  
वइ छनी दं धां धां छनी । मनं छत्थु धांइ न्हि ध्यानी, लाःनि  
असेनि । थ्व शारीरिक मामसिक अत्सी ग्याना पुसे च्वंम्ह  
शत्रु खः ।

### जइजइ जइजइ

थ्व प्यम्हम्ह शत्रु खः । व गज्याम्ह शत्रु ले ? थ्व शत्रु  
स्यारिं न चायका बी यो, नुगः न मच्चिनिगु ज्या याके यो ।

ध्यान याना च्वंसा थःत थःम्हं धया च्वनी जि तःधंगु ज्ञानः  
लाभ याये धुन । हानं मती तइ ध्यान याये धुनेवं थथे याय्,  
अथे याय् अले जित माने याइ पिं दइ, धका न्यासि चाया  
च्वनेगु उद्धच्च खः ।

( जिगु नं छगू अनुभवया खँ थन न्ह्य थनेगु अनु  
चित मखंना । जि (सम्पादक) नं छगू मतीतया—बौद्ध  
भावनाया बारे सफू छगू च्वयेगु । ध्यान भावना याना च्वना  
बले थ्व खँ लुमना स्वन्हु प्यन्हु तक वहे जक कल्पना वइच्चन ।  
नेपा लिहाँ वना भावना सफू छापे याये । व सफू गपायपं  
यायेगु, ध्यबा गनं वइगु । व सफुया कवर (जिल्ला) गज्यागु  
तयेगु । छापे याना इना बी । मनू तसें व सफू स्वइ, अले थथे  
मती तै इत्यादि कल्पनाँ स्वन्हु प्यन्हु ध्यान स्यंका बिल ।  
भविष्यया थज्यागु कल्पना ब्यर्थ खः । वर्तमान अवस्था यात  
म्हसीका ज्यायाना यंकेगु हे भावना खः । ज्या मयासे कल्पना  
व खँ ल्हाना च्वनेगु भावना मखु । )

मेगु खँ खः खुन्हु मछि दिं फुत, जि बाँलाक ध्यान याये  
मफु, धिक्कार धका पश्चाताप कया च्वनेगु । बिते ज्वी धुंकुगु  
लुमंका नुगः मछिका च्वनेगु बेकार खः । ज्वी धुंकुगु व बिते  
ज्वी धुंकुगु लिहाँ वइ मखुत । वने धुंकुगु व ज्वी धुंकुगु लुमंका  
पश्चाताप जक ज्वीका च्वनेगु कुक्कुच्च खः । ध्यान याइ पिसं  
थथे मती तइ खुन्हु बिते जुल प्यन्हु बाकि दनि । आः खुन्  
लाःनि धका खूब कुतः याना ध्यान भावना बःला कि, थःगु  
मल्लि खं का थःत थःम्हं म्हसी कि । न्यासि मचासे अथे याये

अथे याये धका कल्पना मयासे, दिक् मचासे पश्चाताप मयासे  
 ज्या बाना यं कि । सतर्क जुया च्वनी । अले व मनू सफल  
 ज्वी । व धात्थें भावना याःम्ह ज्वी । अले दुःखं मुक्तम्ह ज्वी ।

### विचिकिच्छा

शंका यात हे विचिकिच्छा धाइ । गुलिस्याँ मतीं च्वनी  
 गनं गनं निसें ध्यान तालिम काय धका वया । ध्यान बीम्ह  
 गुरु स्वय् हे तग्वाराम्ह, ग्वाय् व दारि दुम्ह, कपाले छ छु  
 चि दुम्ह, छु ऋद्धि क्यने फुम्ह धका च्वनाँ अथे छुं याये  
 मफुम साधारण गृहस्थी खनि (कला दुम्ह खनि) का धका  
 म्वाः मदुगु शंका उठे जुया च्वने फु । थज्यागु शंका मदयेका  
 छोये माः । म्वाः मदुगु शंका याना च्वनीम्ह ग्यानापुसे च्वम्ह  
 शत्रु खः ।

## बुद्धया करुणाबल

अहिसक धर्याम्ह युवक छम्ह समाज खंना घृणा जुया जंगले वन । वया मनूत छम्ह हे स्वे मयो । खंको खंको स्यायंगु मती तल । कमसे कम दोछि मनू मस्यासें तोते मखु । जंगले पशुतेत माया याइ तर मनूत नाँकाय् हे मज्यू । मनूत नरपशु, पास्याय् मत्यो धाइ । वं मनूत स्याना छम्ह छम्ह मनूया पतिचा ध्येना माहना कोखायंगु बानि यात । उकिं वयांगु नाँ अंगुलिमाल जुल ।

गुप्तः व गुइ गुम्ह मनू स्याय् धुं कल । छम्ह जक स्याय बाकि दनि । कोशल जुजुं पल्टन छोया अंगुलिमाल स्यायेगु निर्णय यात । थ्व खँ बुद्धं न्येना बिज्यात । बुद्धया अंगुलिमाल खना दया, करुणा व मैत्री वन । छायाकि अज्ञानताय् लानावं हिंसा याना च्वन । वयांगु मन शुद्ध । परिस्थिति वश डाकू जूवन । वयात रक्षा याय्माल ।

भगवान बुद्ध अंगुलिमाल दुथाय् सरासर जंगले विज्याना च्वन । व लँपुइ सुं मवं । उखे पाखे बुद्ध विज्याना

च्वंगु खना मीनू छम्ह ब्वाय् वैया धाः वल-भन्ते ! आम लँपुं  
बिज्याय् मते, ग्यानापुसे च्वं । अंगुलिमाल डकुं सुम्भतं बाकि  
मतः । छपिन्त नं बाकि तइ मखु ।

बुद्धं वैयागु खँय् वास्ता तथा विमज्या । थःगु लँ  
लिना सरासरे विज्यात । अनं ध्यन । अंगुलि मालं लिना  
हल । छम्ह जक स्याय् वाकि दनि । थ्व यात हे स्यायगु धका  
तलवार ल्हना ब्वाय् वल तर तत मत क्यना ब्वाय् वने  
मफु ।

मनूतसें पढ्हा वश थःगुरु प्रति अपो मन गढन्त खँ,  
अतिरंजितया खँ रचे याना तल । अथे हे पालिसाहित्ये नं  
बुद्धया प्रति श्रद्धाक्यना बुत्ता भरे याना चमत्कार क्यने फुम्ह  
जादुगर (याना तल) वास्तवे अथे मखु । बुद्ध याके छुं ऋद्धि  
मदु । तर मैत्री, करुणया वल व चित्त परिशुद्ध जूगुलि बुद्ध  
छम्ह मनोबल दुम्ह जुल । वहे गुणया प्रभावं वसपोल यात  
सुनानं छुं याये मफत । बुद्धया मैत्री व करुणया बलं हिंसक  
अंगुलिमाल वसपोलया लिक्क मथ्यन ।

अंगुलिमालं धाल-ए श्रमण छ बहादुर खःसा दिना  
च्वं, छ छाय् ब्वाय् वना च्वना ?

बुद्धं धया बिज्यात-जि दिना च्वनागु दु, छ जकं  
ब्वाय् वना च्वनका ।

“छ श्रमण जुया मखुगु खँल्हाना ला”?

“मखु, छं हिंसा याना अशान्ति मचे याना संसार

ताहाक याना च्वन । जिं छंथें हिंसा मयाना । जिगु मने शान्त  
व आनन्द दु । छं छत्ति आनन्द मद्दु ।”

अंगुलि मालं बिचाः यात धात्थें खः जित छत्ति  
शान्ति मद्दु । थथे मती तया वं बुद्ध याके न्यन—छंतथेंतुं  
जित नं आनन्द व शान्ति प्राप्त याये ज्यू नि ?

बुद्धं धया बिज्यात—हाँ ! हाँ !! ज्यू नि । उकिं  
हे जि छंथाय् वयागु खः ।

अंगुलिमालं धाल—एसा जितः नं उपाय कना ब्यु ।

बुद्धं धयाविज्यात—वा, आनापान सति = सासः  
दुहाँपिहाँ ज्वीगुली होशतया च्वनेगु भावना या । छं थःत  
थःम्हं छक म्हसी कि, छं मती छु छु खँ वया च्वन उकी  
ध्यान ति । आः छंत छु जुया च्वन होश ति । छँ छाया हिंसा  
याना च्वना छक होशति सा । मने छु छु वेदना जुल, मनं  
छु छु चिन्तन याना च्वना, मनया स्वभाव म्ह सीकि, थःगु  
गल्लि खंकि ।

अंगुलिमालं आनापान सति भावना अर्थात् आश्वास  
प्रश्वासे ध्यान तयेगु शुरु यात । थःगु जीवन न्हायकने थें  
खँकल । अहो ! जि गुलि अन्ध गुरु भक्तिइ लाःगु । पासापिसं  
गज्यागु षडयन्त्र रचेयाना जित मखुथाय् लाका बिल । उकिं  
जि हिंसाय् लात । मने शान्ति कायया लागि हिंसा याना फ्न  
फ्न ले दाह जुल । अहो ! बुद्ध नाप मलागु जूसा जिगु  
जीवन अन्धकार हे ज्वीगु । आहा ! आःजि खिउँ थासं

तुयूथाय् लाः वन । आः गुलि मन आनन्द । वं आनापान  
सति कं बलाका यंकल । थःत थम्हं म्हसिल । अंगुलिमाल भिक्षु  
जूवन । निर्दोषीम्ह अरहन्त जुल । जीवन मुक्त जुल ।

## अम्बपाली

बुद्धया पालय् नं रूप सुन्दरी Buty Contest ल्यइगु  
चलन दुगु जुया च्वन । अबले बैशाली गणराज्ये दकसिबे  
वाँलाम्ह धका अम्बपाली यात ल्यया बिल । दकले बाँलामेसित  
जनपद कल्याणी धका पदबी बीगु चलन जुया च्वन । तर  
वाँमलागु चाला छता अबले दु । दकसिबे बाँलाम्ह धका ल्ये  
धुनकि व मिसा स्वतंत्र याक भात तया च्वने मदु । व  
सकसितं थ्याःम्ह मंकांम्ह जुया च्वने माः । अथे धयागु गणिका  
(बेश्या) जुया च्वने माः । अज्यागु जीवन हना च्वने माःगुलि  
छुं समयया लागी सुख ताः साँ लिपा मजा मताया वल । मन  
दिक्क जुया बुद्ध छक नापलाय् माल धका वन ।

बुद्धं अम्बपाली यात सासले होशतयगु आनापान सति  
भावनाया खँ कना बिज्यात । अम्बपाली आनापान सति  
भावना अभ्यास याना च्वंबले वयात रुसंक्र वं थें जुल ।  
धिव्कार जिगु जीवन ! फुक्क परिवर्तन शील खनि । अनित्य  
खनि । थ्व जिगु शरीर न्हापा गय् च्वंगु, स्वः गुलि बाँला,  
छाति गपाय् हं, सकस्याँ यो । आः स्वः दाँ मलाना वल ।  
मनूते मेया वल । छाति नं प्याथः लार्थें जुल । न्हापा जिगु



ॐ ]

शरीरं हृष्टं पुष्टं गुलि बाँला । मिखा गुलि बाँला । आः अथे  
मखुत धका थःगु शरीर यात्त बाँलाक दुनें निसैं खंकल । थःत  
थःम्हं म्हसिल । बुद्धया शरण बना जीवन मुक्त जुल ।

भवतु सब्ब मङ्गलं

सत्यनारायण गोयन्का

## भावनाया पासार्पि न्याम्ह

साधनाया दि न्हेनु फुत । स्वन्हु जक ल्यं दनि । सकसिनं स्यूला मस्यूला थ्व साधना याना च्वनागु मन बा चित्त शुद्ध यायेत धका । मनूतयेगु बानि धाय्ला संस्कार धाय् अज्यागु छगु दु गुकि याना भावना याना च्वनेबले वहे जक लुमंसि वइच्चनी, विचार वइच्चनी । गुलिस्यां पालुक, पाउँक, नयेगु बानि दु । गुलिस्यां मोजं च्वनेगु बानि दु । थुपि फुक्क बाँमलागु संस्कार खः । थुकियाना चित्त एकाग्र ज्वी मखु । न मन हे शुद्ध यायफे ।

कीत सिद्धान्तसिकं अभ्यास (प्राक्टिश) महत्वपूर्ण छु । अभ्यास याना व्यवहारे छ्यला यंकेगु हे ज्याय् खेले दु । बिरामी डाक्टर याथाय् वनी । डाक्टरं रोगया कारण सीकेगु कुतः याइ । धात्थे डाक्टर व खः गुम्हसिनं रोगया कारण पत्ता लगे याना उपचार (बासः) याइ ।

अये हे कीगु जीवने यक्वं समस्या दु, दुःख दु । दुःखया कारण पत्ता लगेयाना वाँछोय् माल । दुःखया कारण ल्ये थना वाँ मछो तले यात न्हागु धर्मे वंसां दुःख तनी मखु । न्हाक्को

दुर्सा मगागु असन्तोष, मुंके मुंकेगु जक मती तथा च्वनीगु तृष्णा हे दुःखया कारण खः । थुकी खूब गम्भीर रूपं ध्यान याये माला च्वंगु दु । दुःखया कारण पत्ता लमे याना दुःख तंकेगु वास्ता मदु, चन्द्रलोके वनेगु तन्ता, संसार श्रृष्टि गये जुल । ईश्वर धयाम्ह छम्ह दु, आत्मा दु, सिर्ना हानं जन्म काइम्ह दु इत्यादि कल्पनाय् मनूत वेँ जुया च्वन । थज्यागु कल्पना पागलपन खः । मुख्य कीगु कर्तव्यला कीत दुःख बिया च्वंम्ह सु ध्व पत्ता लगे यायेगु व थःत थःम्हं म्हसीकेगु ध्व हे खः भावनाया मूल लक्ष ।

भावनाया पासा न्याम्ह दु :-

श्रद्धा, वीर्य, स्मृति, समाधि व प्रज्ञा

## श्रद्धा

विश्वास व भक्तियात श्रद्धा धाइ । न्हागु चर्या व ज्या यायेत मदयेक मगागु श्रद्धा खः । ध्व श्रद्धा खतरनाक (ग्यानापुगु) नं खः । छाय् कि थुकि कीत मचायक अन्धभक्ति याना बी यो । गुकथं ध्व श्रद्धा अन्धविश्वास ज्वीगु ध्व बिचा याय बहगु व ध्वीका काये माःगु खँ खः । श्रद्धा मदयेक मगाः । तर श्रद्धाया छुं विवेक मदु । गन लाः वन, छु याना च्वना धयागु मथुलकि, होश मंतकि श्रद्धा अन्धविश्वास व अन्ध भक्ति जूवनी ।

श्रद्धा शब्द बाँलाथें मनूतसें अर्थ मथुया अन्धविश्वास

पाक्षे व्वाका बिल । श्रद्धा अपोजुल धायवं अनर्थं जूवं । गुलि  
 रामप्रति श्रद्धा तथा हरे राम हरे राम हालाच्चनी उलि हे  
 दुःख मंदया वनीथें ताः । रामया गुण छु खः व गुण छुं मस्यू ।  
 थःगु चित्त गुलि अशुद्ध धयागु छुं वास्ता मदु बा मथू । मनं  
 छल्कपट, शोषण याना मती तथा ज्या याना नं हरे राम, हरे  
 राम हाला च्वनी । गुलिस्यां थःगु छ्यें अथे हायका च्वनी ।

गुलि गुलि खूब श्रद्धा तथा अल्लाह, अल्लाह, धका  
 हाला कुरान ब्वना च्वनी । तर चित्ते छ्रित्ति शान्ति मजू । थः  
 जक कति लाकेगु स्वइ ।

गुलि गःड (ईश्वर) धका क्रिश्चियनत हाला च्वनी,  
 बाइबल ब्वना च्वनी क्राइष्टया छु गुण दु व गुण थःके दयेकेगु  
 कुतः मया । बौद्ध धाःपिसं नं बुद्धं सरणं गच्छामि धका हाला  
 च्वनी, तर बुद्ध गुण छु, थःके व गुण दयेकेगु वास्ता मदु । थःगु  
 मने ईर्ष्या, द्वेष, प्वांय् प्वांय् तथा हे बुद्ध, हे बुद्ध, हाला च्वनी ।  
 बुद्ध मूर्तिया न्होने छ्यो कुछुना च्वनी । बुद्धं सरणं गच्छामि  
 धका सुथंनिसें हाला च्वनी । बुद्ध सु धयागु मस्यु । बुद्धं सरणं  
 गच्छामिया अर्थं छु ? बुद्धं सु मनोपोलि व्यक्ति मखु । सिद्धार्थ  
 गौतमं सरणं गच्छामि छाया मधाःगु । थन बुद्ध ज्ञान सम्बोधिया  
 अर्थं खः—थःत थःम्हं म्हसीका चित्त बसे तये फेगु ज्ञान बा  
 व ज्ञान हुम्ह बुद्ध खः । वहे ज्ञान मेपिन्त नं कनीम्ह बुद्ध खः ।  
 बज्याम्ह बुद्धया गुण लुमंका थःके नं व गुण दयेके धयागु दृढ  
 संकल्प मायेगु हे बुद्धं सरणं गच्छामि धाःगु खः ।

नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मा सम्बुद्धस्स,  
वसपोल भगवान अरहत सम्यक सम्बुद्ध यात नमस्कार । थन  
तस्स = “वसपोल यात” धाःगु व गुण यात खः गुगु क्लेशयात  
भंग याये धुंकल ।

### बुद्ध गुण

इतिपि सो भगवा अरहं सम्मा सम्बुद्धो, विज्जाचरण-  
सम्पन्नो सुगतो लोकविदू, अनुत्तरो पुरिस दम्म सारथी सत्था  
देवमनुस्सानं बुद्धो भगवाति ।

भगवा अरहं = राग द्वेष मोह यात भग्न याये धुंकुम्ह  
भगवान । सम्मा सम्बुद्धो = सुंगुह्या भरोसाय् मखु थःगु हे  
प्रयत्नं व अनुभवं ज्ञान प्राप्त याना विज्याम्ह । विज्जा चरण  
सम्पन्नो = केवल सिद्धान्त व विद्याय् जक सम्पन्न मखु आचरणय्  
नं सम्पन्नम्ह, ( ज्या व खँ लोम्ह ) सुगतो = ठीकगु मार्गे  
विज्याना च्वंम्ह । लोकविदू = संसारया वास्तविकता स्यूम्ह ।  
अनुत्तरो पुरिस दम्म सारथी = दानव स्वभावपिन्त मानवया  
रूपे परिवर्तन याय फुम्ह सारथी खः । थुपि गुण स्मरणं याना  
थुपि थःके नं देका, व्यवहार बांलाका यकेगु हे श्रद्धा खः ।

बुद्धया पाले भिक्षुपि नं बुद्धया रूप खना मोहित  
जुया प्रशंसा जक याना च्वनीपि मद्दुगु मखु । थन छंम्ह वक्कली  
धयाम्ह भिक्षुया कथा प्रस्तुत याये तेना ।

वक्कलि धयाम्ह छंम्ह विद्वान उपासक बुद्धया आश्रमे  
वन । महापुरुषया ३२ लक्षणं परिपूर्णं तथागतस्य क्षीलागु  
शरीरं, वस्पोलया प्रभावशाली व्यक्तित्वं, व उपासकयात अपुंक

हे आकर्षित यात । खजा बुद्ध्याः दुर्मेनिसें चुलि न्ह्या च्वंगु  
 अपरमितः मैत्री व करुणा धारं यना नं वयात प्रभावित  
 यात । वक्कलिं विचाः यात कि थज्यागु अनुपम रूप सम्पन्न  
 मेसिगु न्ह्याबले खाः जक स्वया च्वने दुसा ज्यू । अले व छे  
 तोता, संखाना भिक्षु जूवन । केवल थुलिया लागी भिक्षु  
 जूवन कि न्ह्याबले बुद्धया खास्वया च्वने दयेमा । ध्याःव  
 श्रद्धया जीशे स्वां व्ह्या च्वंगुली रस स्वाद कायेत सनाच्चम्म  
 भमःथे बुद्धया न्ह्याने छटपटे जुया च्वन । वया न शीलया  
 वास्ता, न समाधिद्वारा चित्त एकाग्रताया अभ्यास, न विपश्यना  
 द्वारा प्रज्ञा दयकेगु कुतः दु । न्ह्याबले बुद्धया खा जक स्वया  
 च्वने दुसा गाः । करुणामय बुद्धं विचाः यात कि थ्व न्हूम  
 भिक्षु भक्ति भावे लाना कां जुल गुकिं कि धर्मया सत्यता मयू ।  
 वसपोलं क्यात ब्वः विचा धया बिज्यात—ए, मूर्ख भिक्षु, थ्व  
 जिगु शरीरयात वेनं स्वयेथे छु स्वया च्वनामु ? थ्व जिगु  
 शरीरे छु हे दु धका ? थ्व जिगु शरीरया दुने नं अथे हे मल  
 मूत्रं जाया च्वंगु दु गथे कि मेपिनि शरीरे । यदि छं जित्त  
 स्वया च्वनेगु खासा जिगु दुने च्वच्चंगु धर्मयात खंकि । सुनां  
 जिगु धर्मयात खनी वं जितः धात्थे खंगु ज्वी । गुमेसिनं जित्त  
 वांलाक खनी वं धर्मयात खंगु ज्वी, पिनेया शरीरयात मखु ।

यो धम्मं परस्सति, सोमं पस्सति ।

योमं पस्सति सो धम्मं पस्सति ॥

महाकारुणिकं धर्मं चेतनां न्वानां बिज्यागुसिं अधिभस्सिं

भुले जुया च्वंम्ह वक्कलि भिक्षुया प्रज्ञा चक्षु दयावल । कं  
 बुद्धया उपदेश थुल कि-बुद्ध धयाम्ह वास्तवे धर्मया प्रतिबिम्ब  
 जक खः । उकिं वसपोलया दर्शन शरीर तक जक जूसा थ्वला  
 पागलपन हे जुल । वसपोलयात दर्शन याये धयागु हे खःसा धर्म-  
 यात बाँलाक खँके माः । 'दिट्ट धम्म निब्बाण' या दर्शन ज्वी माः ।  
 थ्व थन हे खने दुगु साँदृष्टिक निर्वाण धर्म ला थःम्हं मनं खना  
 स्वयेया निंतिं खः । थःम्हं हे अनुभव याना स्वयेया निंतिं खः ।  
 पिने मखु । थ्व खँ वं थुइकल । धर्मया साक्षात्कार हे बुद्धया  
 साक्षात्कार खः । धर्म नापं च्वनेगु हे बुद्ध नाप च्वनेगु खः ।  
 विपश्यना प्रज्ञाद्वारा थःत थःम्हं म्हमसीकं जीवनभर बुद्धया  
 चीवर ज्वना ल्यूल्यू जूसाँ क्वेछिं मयाक तापाक च्वंच्वनागु  
 ज्वी । बुद्ध छु? सम्यक सम्बोधि ज्ञान हे साकार बुद्ध खः ।

थुलि खँ थुइवं वक्कलिं बुद्धयाके विपश्यना भावना  
 स्यना काल । अभ्यास याना यंकुं यंकुं बिचे बिचे वयागु  
 अन्ध भक्ति अन्ध श्रद्धाँ बाधा ब्यूसाँ नं वं धात्थेया ध्यान  
 योगी जुया निर्वाण प्राप्त याना काल । जीवन मुक्त जुल ।

आः फीसं थुल व श्रद्धा गुकथं अन्ध भक्ति जुया बाधा  
 स्वरूप जूवल ।

उकिं खः बुद्धं धया बिज्यागु तुम्हेहि किच्चं आतप्पं  
 अक्खातारो तथागता अर्थात् ज्याय थःथः पिसं हे उत्साह  
 धायेमाः तथागतपिं ला मार्ग प्रदर्शक जक खः । बुद्धं क्यना  
 बिज्यागु लँय फीपिं हे वना पार ज्वीमाः । बुद्धं सुयातं लपु  
 च्वना निर्वाणे यंकी मखु ।

## धर्म गुण

अथे हे धर्मया प्रति श्रद्धा खः । धर्म गुण छु ?  
 “स्वाक्खातो भगवता धम्मो सन्दिट्टिको अकालिको एहि पस्सिको  
 ओपनयिको पच्चत्तं वेदितब्बो विञ्जू हिति ।”

स्वाक्खातो भगवता धम्मो = बुद्ध बाँलाक सरल भाषाँ  
 व्याख्या याना बिज्यागु धर्म (पण्डितताँ जागु संस्कृत आदि  
 गम्भीर शब्द दुगु भाय मखु) साधारण जनताँ थूगु धर्म ।  
 सन्दिट्टिको = धर्म गुगुकि अभ्यास याना यंकेबले थ्व हे जन्मे  
 फल बीगु, अकालिको = थनया थन हे, (यक्व लिपा सी धुंका  
 मखु) फल बीगु व खने दुगु । निर्वाण धयागु थ्व हे जन्मे खने  
 दुगु निष्कलंकगु जीवन खः मेगु मखु । मनूते बिश्वास खः छुं  
 धर्म याना लिपा न्हेगु प्रकारया देवलोके स्वीनिगु प्रकारया  
 तुषित भूवने जन्म काः वने दै धयागु । अज्यागु पागलपन  
 अन्धविश्वास यात धर्म धाइ मखु । गुलि गुलि धर्म अज्यागु दु  
 सी धुं कुपिन्त स्वर्गे वनीगु टिकट बीगु थ्व (बुद्ध) धर्म गुण  
 अज्यागु मखु । थनया थन हे फल दंगु ।

एहिपस्सिको = थः म्हं थ्वी धुंका ए, थ्व धर्म न्ह्याम्ह-  
 सितं स्वः वा धाय् बहगु खः, न्ह्याम्हसितं ज्याय् खेले दुगु खः ।  
 ओपनयिको = तप्पंके निर्वाणे यंकीगु, बेकोयेक यंकीगु मखु ।  
 पच्चत्तं वेदितब्बो विञ्जूहिति = विद्वानवर्गं थः थः पिसं अभ्यास  
 याना अनुभव यानाः थ्वीका काये माःगु धर्म । आहा ! गज्यागु



युक्तिपूर्णं शुद्धं धर्मं, करुणाया करुणं जागु धर्मप्रति श्रद्धं तथा  
अभ्यास याना यंकेगु हे धम्मं सरणं गच्छामि खः ।

## संघ गुण

सुपटिपन्नो भगवतो सावक संघो, उजुपटि पन्नो  
भगवतो सावक संघो, त्रायपटि पन्नो भगवतो सावक संघो,  
सामीचि पटि पन्नो भगवतो सावक संघो, यदिदं चत्तारि  
पुरिस युगानि अट्टपुरिस पुग्गला एस भगवतो सावक संघो,  
आहुनेय्यो, पाहुनेय्यो, दक्खिनेय्यो, अञ्जलि कचणीयो अनुत्तरे  
पुञ्ज वखेत्तं लोकस्साति' । सुपटि पन्नो-आर्य अष्टांगीक मार्गं  
अनुसार गुम्हेसिनं वाँलाक आचारण याना च्वन व श्रावक  
संघ खः । चाहे वन्हापा अवौद्व थजु । संघ ज्वीत म्हासु वसः  
हे पुने माः धयागु मदु । गुण जक माः । आर्य अष्टांगिक  
मार्गेवंम्ह संघ खः ।

त्राय पटि पन्नो = त्रायपक्ष लिना वना च्वंम्ह ज्वीमाः ।  
पक्षपाती ज्वी मज्यू । उजुपटि पन्नो = तप्यंगु दृष्टि वा तप्यंगु  
लँय वंम्ह ज्वीमाः । सामीचि पटि पन्नो = व्यवहार वाँलाम्ह  
करुणा पूर्ण खँ ल्हाइम्ह ज्वीमाः । थज्यागु गुं गू गुण दुम्ह हे  
श्रावक संघ खः । ब गुण दयेकेत हे संघं सरणं गच्छामि धाःगु  
खः । मनूत अक्षे अंध श्रद्धाय जक लाना च्वन्ना ।

शिक्षार्थं कुमारं बुद्धत्वं प्राप्तं याना नक तिनि बुद्ध  
जुवा विज्यात्त । अबले बर्मा व्यापार याः वोपि तपस्सु भल्लुक

ध्यापि निम्ह दाजु किजापि बुद्धगया थ्यंगु जुया च्वन । सिमा  
क्वय् बुद्ध फेतुना बिज्याना च्वंगु खन । अमिसं न्यन-छपि साप  
तेजस्वी थें च्वं, मु थें छपि ?

खः जित बुद्ध धाइगु । जि बोधिज्ञान प्राप्त-यानागु  
तन्हु मद्दुनि । उलिजक धाये वं निम्ह सिनं भो भो मुसुं  
वन्दना यात । अहो भाग्य खः छपिनिगु दर्शन जूगु । जिपि  
बर्मा लिहांवने त्यना छपिनिगु न्ह्यागुसां छगू चि बिया बिज्या  
हुं, पूजा याना तये ।

बुद्धं बिचाः यात—“छु ज्ञान लाभ जुल, जिमित नं ज्ञान  
व्यु धायेगु गनं गन पूजा याना तयेत चि माल धका पन्न ।  
मनूत गपाय् सकं मूर्ख । बुद्धं सुक थःगु छयने ल्हाः छोया सं  
च्यापु बिया विज्यात । व हे सं तया बर्माया राजधानी रंगून  
शहरय द्धवी स्वेदगों चैत्य निर्माणयाना लाखौं करोडौं मू वंगु  
रत्न, हिरा मोति यागु गजु दयका मानेयाना पूजा याना  
तल ।

ध्व हे खः श्रद्धा अन्ध श्रद्धा जूवनी धाःगु । बुद्ध सु ?  
ज्ञान छु व श्वीका कायेगु गनं गन, अहो भाग्य ! छपि  
बुद्धया दर्शन याये दुगु धका भक्ति भावे जक लाना मनूत  
संसार चक्रे तक्यना च्वन । धर्म चक्रे मलाः ।

बुद्ध परि निर्वाण ज्वीत कुशीनगर बिज्यात । आनन्दं  
मती तल-फुकसितं खबर बी माल । मखुसा लिपा आरोप  
वइ, सूचना तक हे मब्यु धका । बुद्ध महापरिनिर्वाण ज्वीन

धाःगु न्यना मनूत खुसी वा व थें वल । छ्यों कुछुना ल्हाः  
बिज्यात याना चाहुला वन । कोचागु मखु । बुद्ध सुंक घना  
बिज्यात । बुद्धं आनन्द यात सःता धया बिज्यात—ए, आनन्द  
छं छु यानागु ? जिकन्हे प्राण तोता वने तेना । छं मनूत  
सःता हुलयाका नमस्कार याका च्वंना का मखु ला ? छंगु  
शरीर व जिगु शरीर छुपाः ? थ्व शरीर यात पूजा याना  
छु लाभ ? गुण छु दु धका सीकेगु ज्ञानया खँ न्यनेगु, छु  
उपदेश न्यना आचारण शुद्ध याना यंकेगु छु वास्ता मद्दु  
पूजा याना वन गातका । आनन्दं मनूतेत रोके यात ।

सुभद्र धाःम्ह छम्ह नं बुद्ध नाप लाय् धका वल । आनन्दं  
छोया महः । वं धाल बुद्ध महापरि निर्वाण ज्वीन धाःगु न्यना,  
हानं गुबले नाप लायेगु ? गुबले ज्ञानया खँ न्यनेगु ? थ्व  
मौका चुके याये मज्यू ।

आनन्द भिक्षु धाल—सुभद्र थ्व बुद्ध यात तकलिफ  
विड्गु ई मखु. म्वाल ।

बुद्धं थ्व खँ ल्हाना च्वंगु न्यना आनन्द यात सःता धया  
बिज्यात—अन्ध श्रद्धा तया वोपिन्त थन छोया हया, आः  
ज्ञानया खँ न्यने धका वोम्ह सुभद्र यात पना तया का  
मखुला ? व सुभद्र जित दुःख बी धका वोम्ह मखु । थन  
छोया हति । ज्ञान कायेत वोम्ह खः । बुद्धं सुभद्र यात सति  
सतिसम्प जञ्ज्र.....न्हाबले होश तया च्वं धयागु खँ कना  
बिज्यात । वं थ्वीका काल । ज्ञान प्राप्त याना काल । मुक्त  
जुल ।

श्रद्धा छुकी यात धाइ ध्व बाँलाक ध्वीका कायेमाः ।  
 गुलि गुलि थन भावना याः वोपिनि नं हाला च्वनी अहो !  
 गोयन्का, अहो ! धात्थें ध्यान बः लाम्ह खः, प्रबचन बीगु  
 गपाय्स्कं बाँला धका खूब भक्तियाना प्रशंसा याना च्वनी ।  
 तर गोयन्काया व्यवहार छु खः स्वभाव गथे च्वं, छु गुण  
 दु थें, गुक्तथं ध्यान भावना अम्यास याना च्वन थें, उखे पाखे  
 ध्यान मतसे थः पिनिनं ध्यान बः लाका मयंकुसे, व्यवहार  
 बाँलाका मयं कुसे अहो गोयन्का, गोयन्का धका जप याना  
 च्वनी गथे कि हरे राम, हरे राम, धका हाला च्वनी । अपि  
 धात्थें दुनें निसें श्रद्धा तथा ध्यान भावना याः वोपि मखु ।

### बाहिय दारु चिरिय

बंबइले सुप्पारक धया थाय बाहिय दारु चिरिय  
 धयाम्ह छम्ह दु गुम्ह कि केरा माँया हः, नालु व सिमा ख्वला  
 बालाचा बालाचा हना वसः पुना तैइम्ह गथे कि थौं कन्हे  
 हिप्पीत थें जाम्ह ऋषि छम्ह दु । मनूतसें वयात अरहन्त  
 धका साब माने याः । कापः दान बी हःसाँ मका । बाँलागु  
 कापः या बस्त्र पुनेवं वयात माने याके दइ मखु धका ।

छन्हु वया मती वन—जित मनूतसें अरहन्त धका  
 माने याना च्वन । जि अरहन्त मज्जिनि' जिके तँ, ईर्ष्या, लोभ,  
 द्वेष, साक्क नयेगु इच्छा दनि । अरहन्त धयाम्ह गजाम्ह  
 थें । अरहन्त ज्वीत छु यायेमा थें । अले वं न्यन—छिमिसं  
 अरहन्त धयाम्ह म्ह स्पूला ? सुं दुला अरहन्त धयाम्ह ?

लिसः वल--जिमिसं स्यू । गौतम बुद्ध धयाम्ह  
अरहन्त खः । वसपोलं अरहन्त ज्वीगु लँपु व उपाय कना  
च्वंगु दु । वसपोल श्रावस्ती दु ।

बाहिए तुरन्त श्रावस्ती वन । बुद्ध भिक्षाया विज्याना  
च्वन । लँय हे बुद्ध नाप लात । वं न्यन-छपि गौतम बुद्ध खः  
ला ?

बुद्धं खः धया विज्यात । अले वं धाल-एसा, अरहन्त  
ज्वीगु मार्ग कना विज्या हूँ ।

बुद्धं धया विज्यात--जि भिक्षा वया च्वना । लंय  
खँ कनेगु ठीक मजू । छ घौछि लिपा जिगु आश्रमे वा, अले  
जि छंत खँ कनेका मज्यू ला ?

वं धाल--घौछि मछि जि पियाँ च्वने मफु घौछिया  
भित्रे जि छु ज्वी छपि छज्वी सुनाँ धाये फु । घौछि जाइवले  
जिके दुगु श्रद्धा दइला मदँ । जित आःहे खँ कना विज्याहूँ ।

बुद्धं धया विज्यात--एसा छं वर्तमान अबस्था यात  
थ्वीकि, छं छु मती वया च्वन होशति । छुकीसनं प्यपुनै मते ।  
सासले ध्यानति ।

उलि जक खँ न्यने वं बाहिए न्ह्यलं चाल । वं ज्ञान  
थ्वीका काल । व अरहन्त जुल ।

छम्ह श्रामणेर यात थःथितिपिसं चीवर छपु बिया  
हल । गुरु मेसिनं मेपिन्त व्यु धाल । वया धाःसा मेपिन्त बी  
मास्ति मवो । थ्व चीवर जिमि पाजु बिया हःगु स्वैतं बी

मखु । जितः हे माः धयागु क्वातुक ज्वना च्वन । गुरु धाःसा  
 मेपिन्त ब्यु धया च्वन । व श्रासणेर गुर्यात पंखां माला  
 च्वमेस्या कल्पना वल-जि गृहस्थी ज्वी । ध्व चीवर मिया छोय् ।  
 व ध्यबाया खाचात न्याना ह्य् । ह्ये ध्वका मिया ध्यवा  
 कमाय् याय् । अले च्वलेचा न्याना ह्ये । थुकथं ध्यवा कमाय्  
 याना कला ब्याहा याय् । मचा दै । वहे मचा व कला च्वना  
 गुर्याथाय् वये । लय् कलानं मचा छक बु धाइ । जि बुइ मखु  
 धाय् । अले मचा क्वय् तै बले कला यात छत्थु दाप् धका  
 दाःगु पंखां गुर्या ख्वाले दाः बले तिनि होश वल । अले  
 मछाला कुछुना च्वन । ध्व हे खः सासले ध्यान मवं ।  
 ध्यान वःमला छु कल्पना याना च्वना धयागु होश मदु ।

थन. ध्यान याःवोपिनि नं अथेहे कल्पना वइ च्वनी  
 वर्तमान अवस्थायात म्हु मस्यु ।

( थन स्मरणीयगु खँ खः ध्वभावना शिविरे भिक्षुत,  
 लामात, | क्रिश्चियनभिक्षुणीत, मुस्मात, हिन्दूत नं थुपि प्यंगू  
 नं धर्मया अनुयायीत दु । थौकन्हे ध्व प्यंखू नं धर्म याः पिसं  
 गुकथं धर्म छयला च्वन थौया ध्यान गुर्या प्रवचनं खण्डन  
 मण्डन जूगु दु । )

## बीर्य

भावना याइपिसं अल्सी भावना तोता छोयेमाः ।  
 उत्साह बढे याना यकेमाः । अथे धका न्यागु इले नं मिखा

जक तिसिना ध्यान याना च्वनेगु धयागु मखु । थन साधना  
याःवोपिनि थथे नं मती च्वनेफु न्ह्याबलें ध्यान याना च्वने  
दुसा ज्यू । थथे कल्पना याना थ्वीका कायेगु मिले मजू ।  
कीपिं न्यासिवना च्वंसा गन पला तथा वना, छु खँ ल्हाना  
च्वना, छु नया च्वना धयागु बाँलाक होश तथा च्वनेगु हे ध्यान  
खः । अलेजक थ्व ध्यान शिविर (भावना) व्यवहारिक ज्वी  
ज्याय् खेले दइ । थुकथं मथ्वीकुसे द्यं हे मद्यंसे मिखा जक  
तिसिना ध्यान याना च्वनेगु वीर्यं जूवनी मखु । उत्साह, वीर्यं  
धयागु भात्रा पायछि कथं माः । गिटार ठाइमेसिनं तार  
पायछि ज्वीक कसे याईथें जक वीर्यं दयेकेमाः । गिटारे तार  
अपो कसे जूसां बाँलाक न्याइ मखु । व्छासु सां न्याइ मखु ।  
पायछि ज्वीक कसे याय्माः । अथे हे जक भावना याये माः ।

भावना याना च्वने वले मखु मखुगु कल्पना वोसा  
वयात दबे याना छोयेमाः कल्पना मजूनगु यात थाय् हे मवी  
माः । भिगु कल्पना योत थाय् बीमा । भिगु मभिगु छुटे  
यायेगु यात प्रयत्न धाइ, वीर्यं धाइ ।

## स्मृति

न्ह्याबलें जागरुक, सतर्क जुया च्वनेगुयात स्मृति  
धाइ । लुमंका तयेगु यात मखु । साधारण थौं कन्हेया भाषाय्  
स्मृति धयागु लुमंका तयेगु जूवन । तर पालिसाहित्ये बा  
बुद्धया जमानाय् सति (स्मृति) वचन छ्यलातगु होश तथा  
च्वनेगु यात खः । सावधान ज्वीगुयात खः ।

बहनि दने तेका व सुथे दने तेका छक आना पान  
 सति भाबना याना होश थातं तथा शरीरया यथार्थता थ्वी  
 कि, न्हिच्छि छु छु ज्या याना धका होश तथा लुमंकि ।  
 दनेतेका थुकथं कल्पना याना च्वच्चं गुबलें गुबलें चा काटे जुया  
 द्यो तुइगु नं मचाया वेयो । न्ह्यो छतिं मवो सां म्ह याउसे  
 च्वनी । दने वं छक नं आनापान सति बा बिपश्यना अभ्यास  
 याना यंकि ।

भवतु सब्व मङ्गलं



सत्यनारायण गोयन्का

Dhamma.Digital



## समाधि

फिन्हु अधिष्ठानया च्यान्हु फुत । निन्हु जक बाकि  
दनि । थन ध्यान याः वोपिनि मती चवनी भावना धयागु  
मिखा जक तिसिना चवनेगु धका । थ्व ला अभ्यास जक याका  
चवनागु । चित्त क्वातुकेत, चित्त शुद्ध याकेत तालिम जक  
याका चवनागु । लाल काय् सयकेत पुखुलि ह्लापां ध्वापुं ध्वापुं  
सना ह्मितेमाः । थन नं अथे हे खः । जि लाल काय्गु पुखु  
(स्वीमिङ्ग पुल) दयेका तथा । छिक्रपिं सकलें लाल काय्  
सयकः वोपिं खः ।

तालिम प्राप्त जुल धायेवं चित्त क्वातुइ अले समाधि  
बः लाइ । समाधि बः लात धाय वं थःथःगु संस्कार, (बानि)  
तोता छोयेमाः । संस्कार=बानि धयागु साव ग्यानापु ।  
मभिगु बानि बसे जुल कि याकनं तोता मवं । साव खँ  
ह्लायेगु व करपिनिगु दोष मालेगु बानि दुपिनि भावना याना  
चवं सां याकनं तना मवं । ध्याने वंसां वहे संस्कार जक वया  
च्वनि । उकिं बानि धयागु छुं मज्यू । एला त्वनेगु बानि जुल  
कि भति भति यायां लगे मजूतले त्वनेमास्ति वइ । गनं पार्टी

बंसा मज्जाकाकां चेतनहीन ज्वीक त्वना वै । त्वना च्वंगु बानि  
मदुसा पाटीं वने मास्ति वै मखु । जू ह्मितः बनेगु नं अथे हे  
खः । ह्लापां छक ह्मितः वन त्यात । स्वाद थुल बानि जुल ।  
अले ह्निह्नि पल्के थुल । संस्कार बसे जु । अले सत्यानाश,  
सर्वस्व स्वाहा ज्वीका च्वनी । थन भावनाया तालिम जुया  
च्वंगु हे समाधि वल्लाका पुलांगु संस्कार (बानि) तंकेत खः ।  
अथे धका न्हूगु संस्कार (बानि) दयेका यंकेगु मखु । पुसा  
धयागु थपी पुचागु जूसं तःमागु वरमा बुया वो । फल सल,  
हानं पुसा दत, हानं बुया वल अले बन्धने क्यन । फयनां फयने  
मफयेक गथि चिन । खः पूर्व कर्म अनुसारं कुशला-कुशल  
अनुभव याना च्वन । पूर्व कर्म फल धका सुक ह्लाः प्वः  
चिना च्वनेगु लाकि समस्या समाधान यायेत कुतः यायेगु ?  
व समस्या नाप मुकाबला याये फयेकेत हे खः भावना याये  
माःगु । दुःख खना ग्याना च्वनेत मखु । विचलित ज्वीत  
मखु । समाधि वा भावनाया फल मेगु खः उपेक्षा भाव  
बःलाकेगु । सुख-दुःख, निन्दा-प्रशंसा, लाभ-अलाभ धयागु  
न्हाहासितं जू । अथे जुल धका निराश व विचलित ज्वी  
मज्यु ।

उकि खः बुद्धं धया बिज्यागु—

फुट्टस्स लोक धम्मिहि चित्तं यस्स नकम्पति ।

असोकं विरजं खेमं एतं मङ्गल मुत्तमं ॥

अर्थ— अष्टलोक धर्म खना चित्त कम्पन मज्जीगु, शोक व  
चिन्ता मयायेगु, सहयायेगु ध्व मङ्गल खः ।

यथिन्दखीलौ पठविसितोसिया  
 चतुब्भि वातेहि असम्प कम्पियो  
 तथूपमं सप्पुरिसं वदामि  
 यो अरिय सच्चानि अवेच्च पस्सति

अर्थ— बँय् स्वाना तःगु इन्द्रखील धयागु थां प्यखेरं वइभु  
 फसय् लाना नं अचल जुया च्वनी, वथें हे आर्यमार्गं ज्ञानय्  
 स्थिर जुया आर्यसत्ययात खंके धुं कूह्य सत्पुरुषं ज्ञान ध्वीका  
 काये धुकल ।

भगवान् बुद्ध थें जाह्य हे अष्टलोक धर्मं बचे मजू ।  
 यक्व हे निन्दा व अपमान सहयाये माःगु घटनात जुया वन ।  
 तीर्थकर तसें बुद्धयात लाभ सत्कार जूगु खना नुगः मुया  
 वसपोलयात गुकथं बदनाम याय् धयागु आपालं षडयन्त्र  
 यात । ततःधंपिं मुना खँ जुल ।

छह्यस्यां न्यन— बुद्धं छु स्यंका च्वन धका विरोधी  
 ज्वीगु कीपिं ?

लिसः वल— बुद्धं शीलया खँ कना च्वन । शील धयागु  
 छु धका न्यन । शील धयागु सदाचारका धका लिसः बिल ।  
 का थ्व ला वांलागु खँ कना च्वन ले । थ्व ला कीतः नं  
 ज्याय् खेले दु । थुगु खँ कया कीसं छुं याय् फेमखु । मेगु  
 छु दु ?

बुद्धं समाधिया खँ कना च्वन । छु समाधि धयागु ?  
 समाधि धयागु चित्त एकाग्रता का । थ्व नं बांलागु खँ खः ।  
 थूगु खँ कया कीपिं विरोधी ज्वीमाःगु मडु ।

मेगु नं छुं दुला बुद्धया दोष ?

प्रज्ञाया खँ कना च्वन । छु प्रज्ञा धयागु ? न्ह्याबलें होश तथा, चायका, थ्वीका ज्यायाना यंकेगु ।

आहा ! थ्व ला फन हे बाँलागु खँ खः । थ्व खँकया बुद्धया विरोधी ज्वी मज्यू ।

मेगु नं छुं दु ला ? छुं मदु । ए सा थ्व ज्या सफल ज्वी मखु धका दना वन ।

व हे नुगः क्वाटा-क्वाटाँ मूपिनि न्ह्यागुसां छगू याना बुद्धया बदनाम मयासे मजिल । वाँलाह्य मिसा छह्यसित ध्यबा बिया, तालिम याना ह्निह्नि बुद्धया थाय् छोया बिल । खूव बाँलाका वनीगु । शहरे वना हाःज्वीगु जि गज्यागु भाग्य, गज्यागु मोज ! जेतवन विहारे घने दुगु । थुकथं व चिचा माण्डिकां बिस्तारं प्वाथे काप हिना प्वाः तःग याना यंकल । गुला दु बले सित्वाक आदि चिना प्वाः तःग याना जेतवन विहारे वन । उखुनु यक्व भिक्षु-भिक्षुणी, उपासक-उपासिकापि व प्रसेनजित जुजु, बन्धुल सेनापति, अनाथ-पिण्डिक व विशाखापिं सकलें दु थाय् बुद्धया न्होने च्वना धाल- गौतम, थः बाखं जक कना च्वन, थ्व जन्म काइह्य मचाया लागी छुं प्रबन्धयाये म्वाःला ? अपाय्हपिं जुजुपिं व विशाखायें जाह्य उपासिका दु छं नं छुं मिले याना ब्यु । मचा ब्वीगु ई जुल ।

बुद्ध छत्ति हरेबरे मच्चा । गम्भीर तालं मुसुमुसुं ह्लिला  
धया विज्यात- छं छ धाः वयागु ? जिगु दोष दु मदु कि छं  
स्यु कि जि हे जक स्यु ।

चिचा मेजुं मखुगु दोषारोपन याःवगु जुया ग्याना  
अनन्तुं मुर्छा जुल । जय् चिना तःगु ब्यना वल । व प्वाथे  
मचा दुह्य मखु, त्वाकः दुह्य जुया च्वन । षडयन्त्र असफल  
जक जूगु मखु अमिगु कुनियत भंडाफोड जुल ।

अनं लिपा सुन्दरी परिव्राजकयात स्याना जेतवनया  
ल्यूने स्वां वां छ्वेगु गाले थुना तल । वनं षडयन्त्र धयागु खँ  
प्रकट जुल ।

हानं भारद्वाज ब्राह्मणया चिकिह्लिकहा काय्यात  
व्याहा याना विल । व भमचा बौद्धमहिला जुया च्वन । बुद्ध  
याथाय् वना आनापान सति भावना कया च्वंहा जुया च्वन ।

भारद्वाज ब्राह्मणया मनूतेगु पाप कटे यायेत दुगुचा  
आदि पशु होम याइहा जुया च्वन । न्हूहा भमचा अन लिक्क  
मवं । मेपि सकलें अन च्वंक्वन । तापाक छयाय् कुचाय्  
च्वना मिखा तिसिना आनापान सति भावना याना च्वन ।  
ससबु ब्राह्मणं धाल- ए भमचा मेजु, छ आमकन मिखा  
तिसिना छु याना च्वंनागु ? थन वया पाप फुकः वा ।

भमचां लिसः बिल- जित्त थन हे ज्यू, थन हे आनन्द  
दु । जि नं थन पुण्य याना चित्त परिशुद्ध याना च्वना ।

“छु धयागु, मिखा तिसिना सासः ह्लाना गुकथं  
चित्त शुद्ध ज्वीगु ? सुनां धाल छत ?”

“बुद्धं धया विज्यागु । बुद्धया थाय् दिक्षा कया  
वयागु ।”

“व श्रमणगौतम जन्म काय्म्वाःगु खं कनीह्य,  
सन्तान मदैगु ज्या याना च्वंह्य नास्तिक बुद्धया दिक्षा कया  
च्वंह्य का मखु ला छ ? का ! मखुथे जुल ।” काय्ह्य सःतः  
धाल- छिमिकला बुद्धया उपासिका खनि । बुद्ध याथाय् वना  
अज्यागु ज्या याइम्हेसित लाक्को पाको ब्वः बिया वा ।”

काय्ह्य नं तँ पिकया बुद्धया थाय् वना- “छ गधा,  
दों, फँ” धका बःल दत्तले ब्वः बिया च्वन । ख्वाः ह्याउँसे  
च्वंकाच्वन ।

भगवान बुद्धं मुसुमुसुं ह्लिला धया विज्यात- भाजु  
साब तँचाया च्वंह्यथे च्वं । वा थन फेतु, आनापान सति  
भावना छक या अले तँ कोलना वनी । अले छं सी तँ छाय्  
गनं पिहाँ वल धयागु । का, मिखा तिस्यु, सासः दुहाँ-पिहाँ  
ज्वीगुली ध्यान ति । बुद्धं उलि धया विज्याय् वं हे वया  
भतिचा तँ कोलन । वया मती जक का थपाय्सकं गधा, दों  
धका ब्वः बियाँ तँ मचा ।

वं मिखा तिसिना आनापान सति भावना याः वले  
थुल, जि गपाय्सकं त्रंकालि जूगु । तँ पिहाँ बोबले मिखाँ छुं  
मखं । मने डाह जुया च्वन । आः छुं मजू, आः मन याउँसे

च्वन । बुद्धयाके न्यन- जिमि कला नं दिक्षा कया वया धागु ।  
नं थ्व हे भावना ला ?

बुद्धं धया विज्यात- खःनि, उकिं वया मन शान्त ।  
छं थें तँ पिहाँ मवो । जि नं आमू हे भावना याना च्वना ।  
उकिं छं व्वः ब्यूसां नुगले नं मस्या तँ नं पिहाँ मवो ।

वया मती वन- अहा ! थ्व ला साब ज्याय् खेले  
दुगु खः धका खुशी जुया वन । छेँ वना थः कला नापं तुं  
मिखा तिसिना आनपान सति भावना यानाच्वन । बौमेस्यां  
काय् नं मिखा तिसिना च्वंगु खन । ए, छं नं बुद्धयाथाय्  
वना वेँ जुया वया का मखुला ? (कि छं नं कलाया पर्सि  
तःले वना ?) बुद्ध कुमन्त्र व चटक सः धाःगु धात्थें खः  
बाः । आः जि हे वना व्वः ब्यू वने धका तँ पिकया राक्षस  
पह पिकया वना बुद्धयात व्वविल- “छं चण्डाल, कुमन्त्र  
सय्का जिमि काय् नं, भौ नं छंगु जाले तक्यंका कया का  
मखु ला ? छं गधा, पशु, दो ।”

बुद्धं मुसुमुसुं हिल्ला न्यना विज्यात । ए, ब्राह्मण छंके  
छंगू न्यने- छंथाय् छेँ सुं पाहाँ वोपिं दु ला ?

ब्रम्हु- दु नि छंत वास्ता छु ? बुद्ध जुया छु खँ  
ह्लागु । धर्मया खँ ह्लायेगु गनंगन ।

बुद्ध- पाहाँ वोपिसं छुं उपहार ज्वना वो लाकि  
मवो ?

ब्रह्म- वो नि ! छन्त वास्ता छु ? छि ! छु खँ  
ह्लागु ।

बुद्ध- मखु, जि छकः सीके मास्ति वया च्वन । पाहाँ वोपिसं ज्वना वोगु उपहार छं मकाःसां छु यायेगु ले ?

ब्रह्मु- जिं मकाःसा व उपहार इमिसं हे ज्वना वनी । बुद्ध सर्वज्ञ धाः मेसिनं उलि नं मस्यु ला ? छ ला मूर्ख हे खनि का ।

बुद्ध- ब्राह्मण, छंत जक छुं मखुथे च्वं । जित ला साव ज्याय् खेले दु । छ नं जिथाय् पाहाँ वोहा जुल । छं उपहार ज्वना वल । व उपहार खः दों, गधा, चण्डाल धका छं जित ब्वः ब्यूगु । जिं व उपहार स्वीकार मयाना । आम उपहार छंत तुं का ।

ब्राह्मण पाकः जुया पलख वाटाहाँ च्वंच्वन । गज्याहा बुद्ध ल्या ! अपायसकं ब्वः विया नं तँ मचा । नाइक करुणां व मैत्रीं खँह्लाना च्वन । बुद्धयाके न्यन- तँ पिहाँ मवोगु व नुगले मस्याकुसे च्वने फुगु छु जुया ?

बुद्ध धया बिज्यात- ब्राह्मण छं नं आनपान सति भावना या । छं थःत थःम्हं ह्मासी । छं थ्वी थःके तँ गन वल । थःगु गल्ती नं थ्वीका काये फै । अले तँपिहाँ वइ मखु सहयाये फै । जितं आनापान सति भावना याना थथे मुसुमुसुं ह्लिला च्वने फत ।

भारद्वाज ब्राह्मण नं मिखा तिसिना आनपान सति भावना यायेगु शुरू यात । वं थ्वीका काल, होश दया वल- जित छु जूगु । ह्लाच जि तंकालि भैरव स्वाः । मने गज्यागु अशान्ति । आः क्या ! याउँसे च्वं, क्या शान्ति । फुकं अनित्य



खः धका थ्वीका वन । लिहाँ वना छे च्वाँपि फुकसितं आना-  
पान सति भावना स्यना विल । यज्ञ यायेगु ज्या तोता  
पवित्रह्य मनू जुल ।

## प्रज्ञा

प्रज्ञा भावनाया दुग क्वें खः । विवेक बुद्धि हे प्रज्ञा  
खः । प्रज्ञा मदयेकं वर्तमान अवस्था थ्वी मखु । वर्तमान  
अवस्था मथ्वीवले वेदनाय् भुले ज्वी । वेदना थ्वीका उगु  
अनुसारं मन छोया छकीसनं भुले मज्वीगु व प्यमपुनेगु धयागु  
हे प्रज्ञा दै वले खः । प्रज्ञा अनित्य, दुःख व अनात्मा धयागु  
सीके फु । समाधि बःलाइगु नं प्रज्ञा खः ।

व्यवहारिक पक्ष कया धाय्माल धाःसा समय यात  
सदुपयोग याय् सैगु, थाय् स्वया ज्या याये सैगु हे प्रज्ञा खः ।  
थन उदाहरणया लागी बाखं छपु कने-

छह्य धनीया कला सित । काय्पि सुंमदु । म्हाय्पि  
प्यह्य दु । थः नं बूह्य जुया वल । धुकूया ताःचा लः ह्लाना  
बिइ माल । प्यह्य-प्यह्य म्हाय्पि दु सुयात लः ह्लाना बीगु ।  
प्यह्य म्हाय्पि व जिजा भाजुपि सःतल । बुढां धाल- स्व  
थ्व ताःचा लः ह्लाना बी तेना । तर आः थथें मखु । परीक्षा  
याये धुका तिनि । जि छिमित ह्वि न्यागः-न्यागः वा बी । थ्व  
न्यागः-न्यागः वा सुनां बाँलाक रक्षा याना तै वयात ताःचाप्वाय्  
लः ह्लाना बीगु ।

(१) थक्रालिमेस्यां कया मती तल- ध्व वा न्यागः  
छुयायेत् । वा भखारी दहे दु । धाःबले वा भखारि पिकया  
वी । वां छोया बिल ।

(२) माहिलाम्हं मती तल- ध्व वा न्यागः लासा  
मन्त्र जी फु । ध्व नयेवं ध्यवा यक्व दया वइगु ला ? थथे  
मती तथा नया बिल ।

(३) साहिलामेस्यां न्यागः वा कया बाकसे दुने तथा  
पूजा याना तल ।

(४) कांछामेस्यां वामुका बुइ पिना यक्व सयेका  
धुकू जायेका चवन ।

बुढां प्यम्हं सःता- जि बियागु वा छिमिसं छु छु  
याना धकाः न्यन । प्यह्यस्यां थःथः पिसं याना तयामु खं  
कन ।

बुढां कांछामेस्यां बाँलाक वा न्यागःयात रक्षा याये  
सः धका ताःचा लः ह्लाना बिल । थन कांछामेसिके प्रज्ञा  
दुगुलि हे अथे सदुपयोग याये सल ।

भवतु सब्ब मङ्गलं

शान्ति

थन भावना यान्ता ज्वनागु भति गुण्ण दत्त । छन्दु जक  
वाकि । थौ मैत्री भावना शुरु यायेतेनु । ध्व मैत्री भावना छाय

याये माःगु ? थुकिं छु फायदा ? थौकन्हे विश्वशान्तिया साक्-  
 चर्चा दु । शान्ति ! शान्ति !! संयुक्त राष्ट्र संघे व मेमे  
 थाय् विश्वशान्तिया प्रस्ताव पास याइ । सम्झौता ज्वीथें खँ  
 ह्लाइ तर बम्बारिं याना वं चवनी । शान्ति व अशान्ति  
 ह्लापां मने ज्वी अले ज्यां खने दै । शान्ति प्रस्ताव तैपिनि  
 बा शान्ति सम्झौता याइपिनि मन पवित्र ज्वी माः । मैत्रीपूर्ण  
 मन ज्वी माः । शान्ति प्रस्ताव तयावं चवनी मने हिंसा, द्वेषजाः,  
 अले गनं शान्ति ? उकिं बुद्धं धया विज्यागु खँ ह्लायेगु सिकं  
 ज्या बाँलाके माः । व ज्या मैत्रीपूर्ण ज्वी माः । अर्थात् काय,  
 व मन शुद्ध ज्वीमाः । अलेजकं शान्ति दै अन्यथा फुकं देखावटी  
 जक ज्वी । छल्कपट जक ज्वी । शान्ति दैमखु । शान्ति  
 स्थापनाया लागी प्यता चीज चू लाये माः । मैत्री, करुणा,  
 मुदिता, उपेक्षा थ्व ब्रह्म गुण खः । उच्चकोटिया गुण खः ।  
 शान्तिया मूल मन्त्र खः । मैत्री (भातृत्व), करुणा (दया),  
 मुदिता (प्रसन्नता), उपेक्षा (तटस्थता) ।

मैत्री बःलासा यक्व हे कलह शान्ति ज्वीगु सम्भावना  
 दु । शत्रुते मन अर्थें हे नाइया वनी । मैत्री बः लाका थःगु  
 ज्या कुशलतापूर्वकं याना यंकी सुयागुं प्रति द्वेषभाव तये मते  
 अले शत्रु अर्थें मित्र जुया वइ ।

## मैत्री भावना

अहं अवेरो होमि, अब्यापज्जो होमि, अनिघो  
 होमि, सुखी अत्तानं परि हरामि । अर्थ जि अवेरी ( शत्रु

मदुह्य) ज्वीमाः । दुःख मदुह्य ज्वीमा । निरोगीह्य ज्वी माः ।  
सुखपूर्वकं जीविका याये देमा ।

जियेन्तुं मेपिं नं अवैरी ( शत्रु मदुपि ) ज्वीमा ।  
द्वेषं मुक्त जुया दुःख मदुपि ज्वीमा । निरोगी ज्वीमा ।  
सुखपूर्वकं जीवन हना च्वने दयेमा ।

थन भावना तालिम छाय् जुया च्वन थ्व बिचाः याय्  
वह जू । मने च्वंगु थ्वपु फुकं लिकया वाँ छोयेत खः । थ्व  
भावनाया विधि गथे जुया गुबले दया वल थ्व नँ सीका तये  
माः । न्यीन्यासः दँ ह्लापा बुद्धं शुरु याना बिज्यागु खः । थ्व  
छगू जीवन मार्ग बा जीवन पद्धति खः । गुकथं जीवन हना  
यंकेगु, गुकथं मेपिं नाप शान्तपूर्वकं जीविका यायेगु, थ्व हे विधि  
जक भावनां स्यना च्वंगु दु । थन नं वहे जक तालिम बिया  
च्वनागु खः । थ्व खँ मथुलकि अन्धविश्वासे लाः वनि । फल  
प्राप्त ज्वी मखु ।

अभाग्यया खँ खः कालान्तरे अर्थात् बुद्ध परिनिर्वाणं  
लिपा बुद्धया सिद्धान्त धर्म लोप जुया बल । थः थः कति-  
लाकेगु, थः थाय् जक मनूत साला कायगु अले लाभ उठे  
यायेगु कल्पना वया बाजि २ मन्त्र-तन्त्रे भुले जुल । चमत्कारे  
भुले जुल । शील, समाधि व भावना तथा प्रज्ञा धले लाः  
वन

बुद्ध परिनिर्वाणं २१८ दुबले अशोक धयाम्हं दाजुपिं  
स्याना जुजु जुल । उकि वयागु नां चण्डाशोक जुल । लिपा

निग्रोध भ्रामणेरया शान्तं गमने खना प्रभावितं जुल । व  
 छह्य जुजु जुया च्वना नं शान्ति मद्दुह्य जुल । लिपा महाराज  
 अब्भोकं मोग्गलिपुत्र तिष्य महास्थविर नाप लात । मोग्गलि-  
 पुत्र तिष्य महास्थविरया पाखं सतिपट्टान होश तथा च्वनेगु  
 भावना (थुकी आनापान सति भावना दुध्या) न्यना हृदय  
 परिवर्तन जुल । थःत थःम्हं ह्यसिल । हिंसा याना शान्ति मद्दु  
 धयागु थ्वीका काल । त्याग भावना माः धयागु थ्वीका काल ।  
 धर्म अनुसारं राज्य चलेयात । जनजीवन थकया बिल ।  
 जनतायात माःगु व्यवस्था फुकं मिलेयाना बिल । अस्पताल,  
 सिचाइया लागी तुं नहर आदि दयेका लःया व्यवस्था याना  
 बिल । जनताया आराम कायेत धर्मशाला दयेका बिल । लँया  
 जवं-खवं लँय् ज्वीपिन्त सिचुसे च्वंकेत सिमा पिना बिल ।  
 जनतायासेवा धर्म खः धयागु थ्वीका अशोक जुजु अमर जुया  
 वन । देश-विदेशे मित्र देश धाःथाय् तक बुद्धया बहुजनहिताय,  
 सुखाय धर्म प्रचारयाना थकल । भिक्षुपिन्त धर्मदूत याना  
 छोया दिन्न । बर्माय् सोण व उत्तर धयापिं भिक्षुपिं निह्य  
 छोया दिन्न ।

### उ. बा. खिन

२५०० न्यांन्यासः दँ लिपा बर्माय् हानं धर्मचक्रया  
 प्रकाश पिहाँ वल । छह्य भिक्षु भावना थ्वीका अभ्यास याना  
 यकल । अनं लिपा छह्य ज्यापु अभ्यास याना यकल । व खं

उ. बा. खिन धयामेसिनं न्यना वं नं अभ्यास याना स्वत वयात ला साव फाइदा दत । व छह्ण एकाउटि जनरल अफिसे ज्या याइह्ण कर्मचारी खः । इमान्दारी पूर्वकं ज्यायाना यंकल भावना नं निरन्तर अभ्यास यानावं यंका च्वन । छक बाँलाक हे अभ्यास यायेगु मती तथा लच्छित्तक विदा कया याना स्वत । फन्फन् रस दया वल । व्यवहारे नं पाका यंकल । खुसे अफिसे नं छकलं एकाउटि जनरल पदवी थ्यंक प्रमोशन (धाहाँ वन) जुल । थथे धाल धका जागिरदार फुकं ध्याने लगे ज्वी प्रमोशन कायेया लागी । अथे मती तथा यायेगु स्वत खः । भावना यायेगु धयागु छुं आशा मयासे, चित्त शुद्ध यायेगु जक लक्ष्य तथा यायेमाः । अले जक फल प्राप्त ज्वी । भावना शुद्धरूपं याना यंकल धाःसा आशा मयासां जीवन सफल जुया वइ । स्वास्थ्य लाभ जुया वइ । स्वास्थ्य लाभया निति हे धका मती तथा याये मज्यू । इमान्दारी पूर्वकं ज्या याःगुलि उ. बा. खिनयात प्रमोशन जुल । वयागु अफिसे ह्णापा भ्रष्टाचारया साम्राज्य जुया च्वंगु । व छह्ण भावनाय् लगे जुसेनिसं मुना नं भ्रष्टाचार मयात ।

जि (गोयन्का) व हे उ. बा. खिनं गुरुया आज्ञानुसार भारते वया भावना प्रचार याना धर्मदान याना च्वना । थ्व छगू लोक सेवा समूहे जुया ।

भवंतु सब्ब मङ्गलं

कल्याणमित्रः  
गोयन्का

## शुद्धम्ह ज्वीगु सो

थनि फिन्हु दत भावना याना च्वनागु । आनापान सति,  
विपस्सना, मैत्री भावना । थौं थनं पिहाँ वसेंनिसें छुट्टी जुल,  
वन्धनं मुक्त जुल धका ह्तापा गथे खः अथे हे ज्वीगु वांलाई  
मखु । ह्तिह्ति सुथे घौछि, वहनि घौछि ध्याने च्वना चित्त  
शुद्ध यायेमाः । अथे धयागु थःत थःम्हं ह्साकी, थःगु गल्लि  
खँकि । उलि जक मखु दच्छि छक थथे हे भावना शिविर  
ज्वी थाय् वया चित्त शुद्ध याः वयेमाः । गथे कि मोटर भच्चा  
पुलां जुलकि ग्यारेजे यंका ओवर हल्डयाना शुद्धयाना हइ ।

हिन्दूत शुद्ध हिन्दू ज्वीगु सो, मुस्लिम शुद्ध मुस्लिम  
ज्वीगु सो, क्रिश्चियनत शुद्ध क्रिश्चियन ज्वीगु सो । थ्व भावना  
छुं साम्प्रदायिक धर्म मखु No Religion सुं नं मन्दिरे,  
मस्जिद, चर्च, विहारे वनेवं पवित्र ज्वी मखु । थः थःगु  
आचरणं हे पवित्र ज्वीगु खः ।

बर्माय् जूगु छगू घटना लुमंसे वो । छह्हा हिन्दू वया  
ध्याः वल हँ— गोयन्काजी जित साब दुःख दु छं थःगु धर्म  
तोता मेगु धर्म ज्वन । स्वः, जिं हिंसा याना च्वंसां, मखुगु

खँ ह्लाना च्वंसां, स्वहा-प्यहा मिसात तया च्वंसां, ठगे याना च्वंसां थःगु धर्म मतोता ।

थथे धाःह्य सज्जनया धापूकथं छु धर्म जुल छकः बिचाः याये वहजू । आंग्स तयेवं, जनै कोखाया तयेवं, बाइबल ब्वना वा ज्वना ज्वीवं, अल्लाह-अल्लाह धया ज्वीवं, बुद्धं सरणं गच्छामी धाय्वं सुं धर्मात्मा ज्वी मखु । अज्यागु धर्म, धर्म मखु । चित्त शुद्ध याना यंकेगु, मानवं मानवया बिचे छुं भेदभाव मदुगु हे धर्म खः । शुद्ध मनू ज्वीगु हे धर्म खः ।

छुं धर्म खँ न्यनेबले व धर्मग्रन्थ अध्ययन यायेबले बाँलाक प्रज्ञा खंका अध्ययन याय् सयकेमाः । माँनं जानकी बले फि व ल्वँहचात वल धका जा ब्व छब्वं वाँ छोयेसु नं मखु, माँया भक्ति लाना फिगः नया छोयेगु नं मखु, बरु सुंक फिगः छखे तया जा नया छोयेगु बुद्धिमानि खः ।

ज्या याये बले— योनिसो मनसिकारं यायेगु सो । थन योनिसो मनसिकार धाःगु भाषा साव वाँलाथें महत्वपूर्ण जू । बाँलाक होश तया मनं खना याना यंकी । ज्या व अम्यास हे ध्यान खः । मने वैचवंगु शंका समाधान यायेत खः ध्यान याये माःगु ।

शास्त्रया ज्ञानयात पालि भाषाय् परियत्ति धर्म धया-तल । थ्व नं छगू तह तक कल्याणकारी खः । छाय् धाःसा परियत्ति धर्म (अध्ययन) द्वारा कीत प्रेरणा प्राप्त जू अले कीपि परियत्ति धर्म— व्यवहारिक पक्ष हे प्रतिबेध अन्तिम लक्ष निर्वाण तक थ्येका वी । अले जीगु दुःख मन्दयेका वी ।



प्रतिपत्ति धर्म (व्यवहारे छद्मला यंकेगु व व्यवहारे अभ्यास याना यंकेगु) विना परियत्ति प्रतिवेधया महत्त्व दैमखु । केवल अध्ययन जक याना तथा निर्वाण तक थ्यनी मखु, ज्या याना यंकुसा हे जक थ्यनी । उकिं परियत्ति (अध्ययन) प्रतिपत्ति (अभ्यास) प्रतिवेध (फल) वाँलाक ध्वीका तयेमाः । अभ्यास हे तःहं ।

छद्म यक्व दयेक उपाधि (टाइटल) कया तःह्य अथे धयागु एम. ए. गोगु मछि, हानं पी. एच. डी. पासयाना तःह्य प्रोफेसर छद्म डुंगाचाय् च्वना वना च्वन हँ । अले डुंगा चलेयाना च्छद्म माळीयाके न्यन हँ— ए ! माळी, छं समुद्र शास्त्र सयका मतया ला ?

हजुर गन या सयेकेगु । डुंगा चले यायेगु जकं सः का ।

एसा छंगू जीवनया स्वब्बे छब्ब सित्ति का धका प्रोफेसरं धाल ।

हानं प्रोफेसरं न्यन— छं जीवशास्त्र नं ब्वना तयागु मद्दु ला ?

“मद्दु हजुर धाल”

“एसा स्वब्बे निब्ब छंगू जीवन व्यर्थका” धका प्रोफेसरं धाल ।

छुयाय् हजुर जिमिगु जीवन अथे हे का धका डुंगा चले याः भेसिनं धाल ।

प्रोफेसरं हानं न्यन- छं छुं हे आखः ब्वना मतया ला ?

“छुं नं ब्वना मतया, आखः छगः नं मसः धका ह्लाच  
ने धाय् धुन नि ।”

“एसा छंगू जीवन फुकं चाय् मिले जू वन” धका  
प्रोफेसरं धाल ।

समुद्रे दथ्वी थ्यंका तःसकं ग्वफय् वल । माळीं  
न्यन- हजुर लाल काय् सः ला ?

प्रोफेसरं धाल- जि लाल काय्जा मसः स्यु !

एसा- हजुरया सम्पूर्णं जीवन फुतका । जि लाल  
कया वने ? का फय् वया डुंगा फाटा पुलीन । हजुर फुतका ।  
आखः छगः मसह्मा माळी वचे जुल । यक्व सयका तःह्मा  
प्रोफेसर सित । अथे हे अभ्यास महत्वपूर्णं जू । सयका जक  
तयाँ ज्याय् खेले मदु ।

चिकिचा मागु सिमा पी ह्यबले, इले-बिले लः विया,  
साः तया, विचा याना तयेमाः । हा मकाः तले, विचाः  
यायेमाः तःमा जुल धायेवं तिनि साः नं म्वाल, लः नं  
बी म्वाल ।

आनापान सति भावना नं अथे हे खः । न्ह्याबलें,  
पसले च्वना च्वंसां, लय् वना च्वंसां सुं मनू वया खँ ह्लाना  
च्वंसां, मिखा तिसिना सासले होशतया च्वं धाःगु मखु । छु  
ज्यायाना च्वना, छु खँ ह्लाना च्वना उकी जक होश तया च्वं  
धाःगु । न्ह्याबलें मिखा तिसिना ध्यान याना च्वनेगु मखु ।

११६]

थन ध्यान याना वंपिसं यायेमाःगु कर्तव्य-

- (१) ह्लिह्लि सुथे घौछि, बहनि घौछि तुते मयासे भावना या ।
- (२) भावना धयागु थःत थःम्हं ह्यसीकेगु धका श्ववि  
प्रचार या ।
- (३) दच्छिया छकः तालिम विया च्वंथाय् वना भावना  
याःवना चित्त सफा या ।
- (४) मैत्री भावना याना मने दुने च्वंगु वैर भाव तोता छो ।  
मैत्री-मैत्री धा-धां दुने मने शत्रु लुमंका चवने मज्यू ।

Dhamma.Digital

कल्याणमित्र

सत्यनारायण गोयन्का





