

“मा निवत्त अभिक्कम”

बुद्धपूजा, मैत्री भावना र स्मरणिका कविता



2529

अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र

बुद्धनगर, शंखमुल, काठमाडौं



“मा निवत्त अभिक्कम”



2529

अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्रको प्रकाशन

बुद्धपूजा, मैत्री भावना
र स्मरणिका कविता

सम्पादक

अमिता धाख्वा

“परियत्ति सद्धम्म कोविद”

- प्रकाशक** : अन्तर्राष्ट्रीय बौद्ध भावना केन्द्र
बुद्धनगर, शंखमूल
- प्रकाशन दाता** : धर्मनरसिंह शाक्य व चन्द्रदेवी शाक्य
सपरिवार, नकबहिल, ललितपुर
- संस्करण** : पहिलो (१००० प्रति)
- प्रकाशन मिति** : बु.सं. - २५६२
ने.सं. - ११३८
वि.सं. - २०७५
इ.सं. - २०१८
- मुद्रक** : आईडियल प्रिन्टिङ्ग प्रेस
ग्वाको, ललितपुर, फोन: ५५३०५२२

दुई शब्द

यस पुस्तक “बुद्धपूजा, मैत्री भावना र स्मरणिका कविता” अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्रमा ध्यान भावना गर्न आउने योगीहरूको निमित्त उद्देश्य राखी प्रकाशन गरिएको हो । यस भावना केन्द्रमा योगीहरू समय तालिका अनुसार मूख्यत स्मृतिपूर्वक सतिपट्टान विपस्सना ध्यान अभ्यासमा तल्लिन हुनु पर्दछ । ध्यान शिविर भईरहेको अवधिमा केहि समय शील प्रार्थना, बुद्धपूजा, मैत्रीभावना आदि पालि भाषामा पनि पाठ गर्नुपर्दछ । यी प्रार्थना/पाठको पालि र अर्थ भएको एउटा पुस्तक आवश्यक भएको महसूस गरी योगीहरूले पालन गर्नुपर्ने “अट्टसील”, विहान पूजा गर्नुपर्ने “बुद्धपूजा”, बेलुका पाठ गर्नुपर्ने “मेत्ता भावना”, भोजन गर्ने बेलामा प्रत्यवेक्षण गर्नुपर्ने “पिण्डपात पच्चवेक्खण”, महोपकारक महाशी सयादोको ओवाद “स्मरणिका कविता” र “योगीहरूले पालन गर्नुपर्ने नियम” एवं “समय तालिका” समावेश गरेर एउटा सानो पुस्तक सम्पादन गर्न पाउँदा खुशी लागेको छ ।

दृढरूपमा ध्यान बस्नको लागि योगीहरूले आ-आफ्नो शील शुद्ध रूपले पालन गर्नुपर्दछ । प्रवजित योगीहरूले विनय अनुरूपका शीलहरू पालन गर्नु पर्दछ भने गृहस्थ योगीहरूले अष्टशील पालन गर्नु पर्दछ । ध्यान केन्द्रमा धर्मदेशना हुने समयमा शुरुमा योगीहरूले त्रिशरणसहित शील प्रार्थना गरी शील समादान गर्नुपर्दछ । त्यस्तै ध्यान शिविरमा विहान १५ मिनेट बुद्धपूजा गर्नका लागि समय छुत्याएको हुन्छ । बुद्ध, धर्म र संघ यी त्रिरत्नको गुण स्मरण गरी बुद्धपूजा गर्दा श्रद्धाभाव उत्पन्न भई मन प्रशान्त हुने, भय अन्तराय विघ्नबाधा आदि हट्न गई सहज रूपमा ध्यान अभ्यास गर्न सहयोग हुन्छ ।

बेलुकी ध्यान सकेपछि १५ मिनेट मैत्री भावना पाठ गर्नु पर्दछ । पालि भाषामा रहेको सो पाठको अर्थ बुझीकन मन लगाएर पाठ गर्नसक्यो भने मैत्री भावनाको तरङ्गले शरिर र मनमा सुख शान्तिको अनुभव गर्न सकिन्छ र भय अन्तराय विघ्न बाधाबाट आरक्षा हुन्छ । मैत्री भावना चतुरारक्ख भावना मध्ये एक हो । चतुरारक्ख भावना भनेको बुद्धानुस्मृति, मैत्री, अशुभ र मरणानुस्मृति हुन् । विपस्सना शिविरमा पनि यी चार वटा ध्यान आरक्षाको लागि केहि समय गर्ने चलन छ । यसरी नै योगीहरूले भोजनको समयमा भोजन खानुको उद्देश्यलाई स्मरण गर्न पिण्डपात्र प्रत्यवेक्षण र दान दिने दाताहरूलाई पनि मैत्री

कामना गर्नुपर्दछ । त्यसैले यस पुस्तकमा पालि भाषामा प्रार्थना गर्नु पर्ने यी विविध विषयहरु र त्यसको अर्थ राम्ररी बुझ्न सकोस् भनी नेपाली र नेपाल भाषामा अर्थ पनि प्रस्तुत गरिएको छ । यस पुस्तकमा ध्यान बस्नमा प्रेरणा मिल्ने महोपकारक महाशी सयादोको ओवाद कविताको रूपमा रहेको स्मरणिका कविता र मैत्री भावनाको पाठ नेपाली र नेपाल भाषामा छन् । पुस्तकमा संग्रहित यी विषयहरु प्राय गरी अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्रबाट प्रकाशित एवं स्वयं आफैबाट सम्पादित “बुद्ध धर्मका प्रारम्भिक ज्ञान” पुस्तकबाट लिइएको हो । मैत्री भावना पालि र अर्थ श्रद्धेय भिक्षु बोधिज्ञानले सम्पादन गर्नुभएको “बुद्धपूजा व संघ-कार्यविधि” पुस्तकबाट साभार गरिएको हो ।

यो पुस्तक तयार गर्न प्रेरणा दिनुका साथै आवश्यक संशोधन एवं पुफ समेत हेरी सहयोग गरिदिनु भएकोमा अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्रका निर्देशक श्रद्धेय अनागारिका अगगजाणी ‘धम्माचरिय’ गुरुमाँप्रति कृतज्ञता प्रकट गर्दछु । त्यस्तै पुस्तक प्रकाशन गर्न अनुमति दिनु भएकोमा अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र परिवारप्रति आभार प्रकट गर्दछु । यो पुस्तक प्रकाशन गर्नमा आर्थिक सहयोग गर्नुहुने श्रद्धालु दाता श्री धर्मनरसिं शाक्य, चन्द्रदेवी शाक्य र सपरिवारप्रति साधुवाद व्यक्त गर्दछु । समयमै प्रकाशन कार्य सम्पन्न गर्नुहुने आइडियल प्रिण्टिङ्ग प्रेस परिवारलाई धेरै धन्यवाद छ । यो पुस्तकबाट योगीहरु लाभान्वित हुन सकून् भन्ने शुभेक्षा व्यक्त गर्न चाहन्छु ।

चिरं तिष्ठतु सद्धम्मो ।

२०७५। ०४। १२

अमिता धाखा

सम्पादक

प्रकाशकीय

अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र सतिपट्टान विपस्सना भावना अभ्यास गर्ने पवित्र भूमि हो जहाँ योगीहरु ध्यान भावनाको अभ्यासद्वारा चञ्चल मनलाई एकाग्र गर्ने, संयम गर्ने, आफ्नो अधिनमा राख्ने एवं चित्त शुद्ध गर्ने प्रयास गरिरहेको हुन्छ। विपश्यना भावना भनेको आफ्नो शरीर र मनलाई स्मृतिपूर्वक हेरी, अवलोकन गरी आफैलाई चिन्ने प्रयास हो। ध्यान भावनाको अभ्यासबाट सुख शान्ति प्राप्त गर्न सकिन्छ। वास्तविक सुख शान्ति भनेको आन्तरिक शान्ति हो, जुन चित्तको निर्मलता, शुद्धतामा हुन्छ। चित्तमा जबसम्म नराम्रा प्रवृत्ति राग, द्वेष, मोह, ईर्ष्या, मात्सर्य आदि रहेका हुन्छन्, तबसम्म सुख शान्तिको चाहना गरे तापनि सुख अनुभव गर्न सकिदैन। त्यसैले वास्तवमा सुख शान्ति बाह्य भौतिक वस्तुबाट पाउने होइन, आफ्नै परिशुद्ध मनमा पाइन्छ। त्यसको निमित्त हामी आफैले आफूभित्र नियालेर हेर्नुपर्दछ। आफैले आफूलाई चिन्नुपर्दछ। आफूले आफूलाई चिन्न सकेमा मात्र हामीले आफूभित्र रहेको सुख र शान्तिको अनुभव गर्न सक्छौं।

ध्यान शिविरमा भाग लिने योगीहरुले गर्नुपर्ने मुख्य काम भनेको ध्यान नै हो। केहि निश्चित समयमा तालिका अनुसार योगीहरुले शील प्रार्थना, बुद्धपूजा, मैत्री भावना र ध्यान सम्बन्धि स्मरणिका कविता पाठ पनि गर्नु पर्ने हुन्छ। यस सम्बन्धमा भावना केन्द्रमा आउने विशेषत नयाँ योगीहरुलाई सजिलो होस् भन्ने हेतुले यो “बुद्धपूजा, मैत्री भावना र स्मरणिका कविता” प्रकाशन गरिएको हो।

यस पुस्तक सम्पादन गर्नु भएका सुश्री अमिता धाखा “परियत्ति सद्धम्म कोविद” लाई साधुवाद छ। त्यस्तै यस पुस्तक प्रकाशन गर्न दाता हुनुभई सहयोग गर्नु भएकोले श्री धर्मनरसिं शाक्य, श्रीमति चन्द्रदेवी शाक्य र सपरिवारलाई कृतज्ञता सहित साधुवाद व्यक्त गर्दछौं। अन्तमा योगीहरुले ध्यानपूर्वक अर्थ बुझेर पाठ गर्नु हुनेछ भनी आशा गर्दछु।

चिरं तिष्ठतु सद्धम्मो। (सद्धर्म चीरस्थायी होस्)

अनागरिका अगग्राणी

२०७५।०४।१३

बु.सं २५६२

अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र

बुद्धनगर, शंखमूल

विषय सूची

| विषय | पृष्ठ नं. |
|--------------------------------------|-----------|
| पालि भाषा | |
| १. अट्टशील | १ |
| २. तिरतन वन्दना | २ |
| ३. विविध पूजा | ३ |
| ४. पुञ्जानुमोदन | ४ |
| ५. मेत्ता भावना | ५ |
| ६. पिण्डपात पञ्चवेक्षण | ६ |
| नेपाली भाषा | |
| १. अष्टशीलको अर्थ | ७ |
| २. त्रिरत्न वन्दनाको अर्थ | ८ |
| ३. विविध पूजा | १० |
| ४. पत्तिदान (पुण्यानुमोदन) | ११ |
| ५. मैत्री भावनाको अर्थ | १२ |
| ६. महोपकारक महाशी सयादोको ओवाद | १५ |
| ७. पिण्डपात प्रत्यवेक्षण | १७ |
| ८. योगीहरूको लागि समय तालिका | १८ |
| ९. योगीहरूले पालन गर्नुपर्ने नियमहरू | १९ |
| नेपालभाषा | |
| १. अष्टशीलया अर्थ | २१ |
| २. त्रिरत्न वन्दनाया अर्थ | २२ |
| ३. विविध पूजा | २४ |
| ४. पत्तिदान (पुण्यानुमोदन) | २५ |
| ५. मैत्री भावनाया अर्थ | २६ |
| ६. महोपकारक महाशी सयादोया ओवाद | २८ |
| ७. पिण्डपात्र प्रत्यवेक्षणया अर्थ | ३० |
| ८. योगीपिनि लागि समय तालिका | ३१ |
| ९. योगीपिसं पालना यायेमाःगु नियमत | ३२ |

अट्टसील

नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मासम्बुद्धस्स । (स्वको)
बुद्धं सरणं गच्छामि । धम्मं सरणं गच्छामि । संघं सरणं गच्छामि ।

दुतियम्पि बुद्धं सरणं गच्छामि ।
दुतियम्पि धम्मं सरणं गच्छामि ।
दुतियम्पि संघं सरणं गच्छामि ।
ततियम्पि बुद्धं सरणं गच्छामि ।
ततियम्पि धम्मं सरणं गच्छामि ।
ततियम्पि संघं सरणं गच्छामि ।

१. पाणातिपाता वेरमणी सिक्खापदं समादियामि ।
२. अदिन्नादाना वेरमणी सिक्खापदं समादियामि ।
३. अब्रह्मचरिया वेरमणी सिक्खापदं समादियामि ।
४. मुसावादा वेरमणी सिक्खापदं समादियामि ।
५. सुरा-मेरय-मज्ज-पमादट्ठाना वेरमणी सिक्खापदं समादियामि ।
६. विकाल-भोजना वेरमणी सिक्खापदं समादियामि ।
७. नच्चगीतवादितविसूकदस्सन-मालागन्धविलेपन-धारण-
मण्डन-विभूसनट्ठाना वेरमणी सिक्खापदं समादियामि ।
८. उच्चासयनमहासयना वेरमणी सिक्खापदं समादियामि ।
(इदं मे सीलं मग्गफलज्जाणस्स पच्चयो होतु ।)

तिरतन-वन्दना

बुद्ध-वन्दना

नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मासम्बुद्धस्स । (तीनपटक)

इतिपि सो भगवा अरहं, सम्मासम्बुद्धो, विज्जाचरणसम्पन्नो, सुगतो,
लोकविद्, अनुत्तरो पुरिसदम्मसारथि, सत्था देवमनुस्सानं, बुद्धो, भगवाति ।

नमो तस्स सम्मासम्बुद्धस्स ।

ये च बुद्धा अतीता च, ये च बुद्धा अनागता ।
पच्चुप्पन्ना च ये बुद्धा, अहं वन्दामि सब्बदा ॥
नत्थि मे सरणं अञ्जं, बुद्धो मे सरणं वरं ।
एतेन सच्चवज्जेन, होतु मे जय-मंगलं ॥
उत्तमङ्गेन वन्दे'हं, पादपंसु वरुत्तमं ।
बुद्धे यो खलितो दोसो, बुद्धो खमतु तं ममं ।
बुद्धं जीवितपरियन्तं, सरणं गच्छामि ।

धम्म-वन्दना

स्वाक्खातो भगवता धम्मो, सन्दिट्ठिको, अकालिको,
एहिपस्सिको, ओपनेथियको, पच्चत्तं वेदितब्बो विञ्जूही'ति ।

नमो तस्स निट्ठयानिकस्स धम्मस्स ।

ये च धम्मा अतीता च, ये च धम्मा अनागता ।
पच्चुप्पन्ना च ये धम्मा, अहं वन्दामि सब्बदा ।
नत्थि मे सरणं अञ्जं, धम्मो मे सरणं वरं ।
एतेन सच्चवज्जेन, होतु मे जय-मङ्गलं ॥
उत्तमङ्गेन वन्दे'हं, धम्मञ्च दुविधं वरं ।
धम्मो यो खलितो दोसो, धम्मो खमतु तं ममं ।
धम्मं जीवितपरियन्तं, सरणं गच्छामि ॥

संघ-वन्दना

सुप्पटिपन्नो भगवतो सावकसंघो, उजुप्पटिपन्नो भगवतो सावकसंघो,
जायप्पटिपन्नो भगवतो सावकसंघो, सामीचिप्पटिपन्नो भगवतो
सावकसंघो, यदिदं चत्तारि पुरिसयुगानि अट्ट पुरिसपुग्गला, एस भगवतो
सावकसंघो, आहुनेय्यो, पाहुनेय्यो, दक्खिणेय्यो अञ्जलिकरणीयो,
अनुत्तरं पुञ्जक्खेतं लोकस्सा'ति ।

नमो तस्स अट्टारियपुग्गलमहासंघस्स ।

ये च संघा अतीता च, ये च संघा अनागता ।
पच्चुप्पन्ना च ये संघा, अहं वन्दामि सब्बदा ।
नत्थि मे सरणं अञ्जं, संघो मे सरणं वरं ।
एतेन सच्चवज्जेन, होतु मे जय-मङ्गलं ॥
उत्तमङ्गेन वन्दे'हं, संघञ्च तिविधुत्तमं ।
संघे यो खलितो दोसो, संघो खमतु तं ममं ।
संघं जीवितपरियन्तं, सरणं गच्छामि ॥

Dhamma.Digital

विविध पूजा

वन्दामि चेतियं सब्बं, सब्बठानेसु पतिट्ठितं ।
सारीरिक-धातु-महाबोधिं, बुद्ध-रूपं सकलं सदा ॥
कायेन वाचा चित्तेन, पमादेन मया कतं ।
अच्चयं खम मे भन्ते, भूरिपञ्जो तथागत ॥
इमाय बुद्ध-पूजाय, कताय सुद्धचेतसा ।
चिरं तिट्ठतु सद्धम्मो, लोको होतु सुखी सदा ॥

इमाय बुद्ध-पूजाय, यं पुञ्जं पसुतं मया ।
 सब्बं तं अनुमोदित्वा, सब्बेपि तुट्ठमानसा ॥
 पूरेत्वा दान-सीलादि, सब्बापि दसपारमी ।
 पत्वा यथिच्छित्तं बोधिं, फुस्सन्तु अमतं पदं ॥
 इमाय धम्मानुधम्म-पटिपत्तिया बुद्धं पूजेमि ।
 इमाय धम्मानुधम्म-पटिपत्तिया धम्मं पूजेमि ।
 इमाय धम्मानुधम्म-पटिपत्तिया संघं पूजेमि ।
 अट्ठा इमाय पटिपत्तिया जाति-जरा-ब्याधि-
 मरणम्हा परिमुच्चिस्सामि ॥

इमिना पुञ्जकम्मेन, मा मे बालसमागमो ।
 सतं समागमो होतु, याव निब्बान-पत्तिया ॥
 इदं मे पुञ्जं आसवक्खया-वहं होतु ।
 इदं मे पुञ्जं निब्बानस्स पच्चयो होतु ।
 इदं मे पुञ्जं सब्बे सत्ता सुखिता भवन्तु ॥

पत्तिदान (पुञ्जानुमोदन)

इदं नो जातीनं होतु, सुखिता होन्तु जातयो (तीन पटक)

एत्तावता च अम्हेहि, सम्भतं पुञ्जसम्पदं ।
 सब्बे देवा अनुमोदन्तु, सब्बसम्पत्ति सिद्धिया ॥
 एत्तावता च अम्हेहि, सम्भतं पुञ्जसम्पदं ।
 सब्बे सत्ता अनुमोदन्तु, सब्बसम्पत्ति-सिद्धिया ॥
 एत्तावता च अम्हेहि, सम्भतं पुञ्जसम्पदं ।
 सब्बे भूता अनुमोदन्तु-सब्बसम्पत्ति सिद्धिया ॥

मेत्ता भावना

(मैत्री भावना)

अहं अवेरो होमि, अब्यापज्जो होमि, अनीघो होमि, सुखी अत्तानं परिहरामि ।

मम मातापितु आचरिया च ज्ञातिमित्ता च सब्रह्मचारिनो च
अवेरा होन्तु, अब्यापज्जा होन्तु, अनीघा होन्तु, सुखी अत्तानं परिहरन्तु ।

इमस्मिं आरामे सब्बे योगिनो

अवेरा होन्तु, अब्यापज्जा होन्तु, अनीघा होन्तु, सुखी अत्तानं परिहरन्तु ।

इमस्मिं आरामे सब्बे भिक्खू सामणेरा च उपासक उपासिकायो च

अवेरा होन्तु, अब्यापज्जा होन्तु, अनीघा होन्तु, सुखी अत्तानं परिहरन्तु ।

अम्हाकं चतुपच्चयदायका

अवेरा होन्तु, अब्यापज्जा होन्तु, अनीघा होन्तु, सुखी अत्तानं परिहरन्तु ।

अम्हाकं आरक्खदेवता

इमस्मिं विहारे इमस्मिं आवासे इमस्मिं आरामे आरक्खदेवता

अवेरा होन्तु, अब्यापज्जा होन्तु, अनीघा होन्तु, सुखी अत्तानं परिहरन्तु ।

सब्बे सत्ता, सब्बे पाणा, सब्बे भूता, सब्बे पुगला, सब्बे अत्तभावपरियापन्ना,

सब्बा इत्थियो, सब्बे पुरिसा, सब्बे अरिया, सब्बे अनरिया, सब्बे देवा,

सब्बे मनुस्सा, सब्बे विनिपातिका

अवेरा होन्तु, अब्यापज्जा होन्तु, अनीघा होन्तु, सुखी अत्तानं परिहरन्तु ।

दुक्खा मुच्चन्तु, यथा लद्धसम्पत्तितो, माविगच्छन्तु कम्मस्सका ।

पुरत्थिमाय दिसाय, पच्छिमाय दिसाय, उत्तराय दिसाय, दक्खिणाय दिसाय

पुरत्थिमाय अनुदिसाय, पच्छिमाय अनुदिसाय, उत्तराय अनुदिसाय,

दक्खिणाय अनुदिसाय, हेट्ठिमाय दिसाय, उपरिमाय दिसाय

सब्बे सत्ता सब्बे पाणा सब्बे भूता सब्बे पुगला सब्बे अत्तभावपरियापन्ना

सब्बा इत्थियो सब्बे पुरिसा सब्बे अरिया सब्बे अनरिया सब्बे देवा सब्बे

मनुस्सा सब्बे विनिपातिका

अवेरा होन्तु, अब्यापज्जा होन्तु, अनीघा होन्तु, सुखी अत्तानं परिहरन्तु। दुक्खा मुच्चन्तु, यथालद्धसम्पत्तितो माविगच्छन्तु, कम्मस्सका ।

उद्धं याव भवग्गा च, अधो याव अवीचितो
समन्ता चक्कवालेसु ये सत्ता पथविचरा,
अब्यापज्जा निवेरा च, निद्दुक्खा चानुपद्दवा ।

उद्धं याव भवग्गा च अधो याव अवीचितो
समन्ता चक्कवालेसु ये सत्ता उदके चरा,
अब्यापज्जा निवेरा च, निद्दुक्खा चानुपद्दवा ।

उद्धं याव भवग्गा च, अधो याव अवीचितो
समन्ता चक्कवालेसु ये सत्ता आकासे चरा,
अब्यापज्जा निवेरा च, निद्दुक्खा चानुपद्दवा ।

साधु ! साधु ! साधु !

पिण्डपात पच्चवेक्खण

▣ (भोजन प्रत्यवेक्षण) ▣

पटिसद्धा योनिसो पिण्डपातं पटिसेवामि, नेव दवाय न मदाय न मण्डनाय न विभूसनाय, यावदेव इमस्स कायस्स ठितिया, यापनाय विहिसुपरतिया ब्रह्मचरियानुगहाय, इति पुराणञ्च वेदनं पटिहङ्गामि नवं च वेदनं न उप्पादेस्सामि, यात्रा च मे भविस्सति अनवज्जता च फासुविहारो चाति ।

मेत्ता भावना

अम्हाकं भोजनदायका अवेरा होन्तु । अब्यापज्जा होन्तु ।
अनीघा होन्तु । सुखी अत्तानं परिहरन्तु ।

अम्हाकं वेय्यावच्चकारका अवेरा होन्तु । अब्यापज्जा होन्तु ।
अनीघा होन्तु । सुखी अत्तानं परिहरन्तु ।

अष्टशीलको अर्थ (नेपाली)

वहाँ भगवान् अर्हत् सम्यक्सम्बुद्धलाई नमस्कार । (तीन बार)

म बुद्धको शरण जान्छु ।

म धर्मको शरण जान्छु ।

म संघको शरण जान्छु ।

दोस्रोबार पनि म बुद्धको शरण जान्छु ।

दोस्रोबार पनि म धर्मको शरण जान्छु ।

दोस्रोबार पनि म संघको शरण जान्छु ।

तेस्रोबार पनि म बुद्धको शरण जान्छु ।

तेस्रोबार पनि म धर्मको शरण जान्छु ।

तेस्रोबार पनि म संघको शरण जान्छु ।

१. प्राणी हिंसा नगर्ने शिक्षालाई ग्रहण गर्दछु ।
२. चोरी नगर्ने शिक्षालाई ग्रहण गर्दछु ।
३. ब्रह्मचर्य पालन गर्ने शिक्षालाई ग्रहण गर्दछु ।
४. भुठो नबोल्ने शिक्षालाई ग्रहण गर्दछु ।
५. जाँड रक्सी आदि नशालु पदार्थ सेवन नगर्ने शिक्षालाई ग्रहण गर्दछु ।
६. अबेलामा (मध्याह्न पछि) भोजन नगर्ने शिक्षालाई ग्रहण गर्दछु ।
७. ननाच्ने, नगाउने, बाजा नबजाउने, शासनको कांडा समान भएका चरित्र भ्रष्ट हुने अयोग्य दृश्य नहेर्ने र माला, गन्ध, लेपन नलगाउने एवं शरीर श्रृंगारको आभूषणवस्तु धारण नगर्ने शिक्षालाई ग्रहण गर्दछु ।
८. उच्च र महान शैयामा नसुत्ने नबस्ने शिक्षालाई ग्रहण गर्दछु ।
(यो मेरो शील मार्गफल ज्ञानको लागि हेतु होस्)

त्रिरत्न वन्दनाको अर्थ (नेपाली)

बुद्ध-वन्दना

वहाँ भगवान् अर्हत् सम्यक्सम्बुद्धलाई नमस्कार ।

वहाँ भगवान् अर्हत्, सम्यक्सम्बुद्ध, विद्या र आचरणले सम्पन्न, निर्वाण मार्गमा जानु भएका, लोकका ज्ञाता, वेनेय्यप्राणीहरुको निम्ति अनुत्तर सारथी, देव तथा मनुष्यहरुका शास्ता (गुरु), बुद्ध, भाग्यवान् हुनुहुन्छ ।

वहाँ सम्यक्सम्बुद्धलाई नमस्कार ।

पहिले हुनुभएका बुद्धहरु, पछि हुने बुद्धहरु र अहिले हुनु भएका जो बुद्ध हुनुहुन्छ, वहाँ सबै बुद्धहरुलाई म सदा वन्दना गर्दछु ।

बुद्ध बाहेक मेरो अरु कुनै शरण छैन, यही मेरो उत्तम शरण हो ।

यस सत्य वचनको प्रभावले मेरो जय-मङ्गल होस् ।

वहाँ भगवान् बुद्धको चरणको धुलोलाई पनि श्रेष्ठोत्तम सम्भी म शिरले वन्दना गर्दछु । यदि मैले बुद्धप्रति अपराध गरेको रहेछ भने बुद्धले मलाई क्षमा गरुन् । आजीवन म बुद्धको शरणमा जान्छु ।

धर्म-वन्दना

वहाँ भगवान् बुद्धले देशना गर्नुभएको धर्म राम्रोसँग बताउनु भएको, स्वयं आफैले देख्न सकिने, समय नबित्दै फल प्राप्त हुने, यहाँ आऊ र हेर भन्न लायक, निर्वाण सम्म पुऱ्याइदिने, विद्वत्जनले स्वयं जान्न योग्य भएको धर्म हो ।

निर्वाणसम्म पुऱ्याइदिने धर्मलाई नमस्कार ।

पहिले भएका धर्मलाई पनि, पछि हुने धर्मलाई र अहिले भएको धर्मलाई पनि म सदा वन्दना गर्दछु ।

धर्मबाहेक मेरो अरु शरण छैन । धर्म नै मेरो उत्तम शरण हो ।

यस सत्यवचनको प्रभावले मेरो जयमङ्गल होस् ।

दुई (लौकिक र लोकुत्तर) प्रकारले उत्तम भएको धर्मलाई

म उत्तम अङ्ग शिरले वन्दना गर्दछु । यदि मैले धर्मप्रति अपराध गरेको रहेछ भने धर्मले मलाई क्षमा गरुन् । आजीवन म धर्मको शरणमा जान्छु ।

संघ-वन्दनाको अर्थ

भगवान् बुद्धका श्रावक संघ राम्ररी आचरण गर्नु भएका, सीधा आचरण गर्नु भएका, निर्वाणको निमित्त आचरण गर्नु भएका, आदर गौरव राख्न योग्य हुनेगरी आचरण गर्नु भएका हुन् । यी जुन चार जोडा पुरुषहरु अर्थात् आठ पुद्गल पुरुषहरु छन्, यिनीहरु भगवान् बुद्धका श्रावकसंघ हुन् । यिनीहरु आह्वान गर्न योग्य पाहुना सत्कार गर्न योग्य, दान दिन योग्य, हातजोडी नमस्कार गर्न योग्य छन् र लोकजनहरुको निमित्त सर्वश्रेष्ठ पुण्यक्षेत्र हुन् ।

ती आठ आर्यपुद्गल महासंघलाई नमस्कार ।

पहिले भइसकेका संघलाई पनि पछि हुने संघलाई पनि,

अहिले भएको संघलाई पनि म उत्तम अङ्ग शिरले सदा वन्दना गर्दछु ।

संघबाहेक मेरो अरु शरण छैन । संघ नै मेरो उत्तम शरण हो ।

यस सत्यवचनको प्रभावले मेरो जय-मङ्गल होस् ।

तीन (आर्य शील, आर्य समाधि, आर्य प्रज्ञा) प्रकारले श्रेष्ठोत्तम हुनुभएका संघलाई म शिरले वन्दना गर्दछु । यस संघप्रति मैले अपराध गरेको रहेछ भने संघले मलाई क्षमा गरुन् । आजीवन म संघको शरणमा जान्छु ।

विविध पूजा

सबै ठाउँमा प्रतिष्ठित भएका चैत्यलाई, भगवान् बुद्धका शारीरिक धातुलाई, महाबोधि वृक्षलाई र बुद्ध रुपलाई पनि म सधैं वन्दना गर्दछु । (चैत्य पूजा)

भो भगवान् ! प्रमादवश मेरो काय-वाक्-चित्तबाट केही भूल हुन गएछ भने, गम्भीरातिगम्भीर प्रज्ञावान् तथागतले मलाई क्षमा गर्नुहोस् । (क्षमायाचना)

शुद्ध चित्तले गरेको यस बुद्ध-पूजाबाट प्राप्त भएको पुण्यको प्रभावले तथागतको धर्म चिरस्थायी होस्, सबै लोकजन सुखी होउन् ।

यस बुद्ध-पूजाबाट मैले जति पुण्य प्राप्त गर्ने, ती सबै पुण्य अनुमोदन गरी सबैको मन सन्तुष्ट रहून् ।

दान-शीलादि दश पारमी सबै पूरा गरी इच्छानुसारको बोधि प्राप्त गरी निर्वाण सुख अनुभव गरून् । (आशिका)

यस धर्मानुकूल धर्माचरणद्वारा म बुद्धलाई पूजा गर्दछु ।

यस धर्मानुकूल धर्माचरणद्वारा म धर्मलाई पूजा गर्दछु ।

यस धर्मानुकूल धर्माचरणद्वारा म संघलाई पूजा गर्दछु ।

यस धर्माचरणद्वारा अवश्य पनि म जाति, जरा, व्याधि, मरणबाट मुक्त हुनेछु । (पटिपत्ति पूजा)

यस पुण्यको प्रभावले मूर्खको संगत गर्न नपरोस् ।

निर्वाण प्राप्त नभएसम्म सत्पुरुषको संगत मिलोस् ।

मेरो यस पुण्यले आश्रव-क्षय होस् ।

मेरो यस पुण्यले निर्वाण प्राप्त होस् ।

मेरो यस पुण्यले सबै सत्त्व प्राणी सुखी होऊन् ॥ (कामना)

पत्तिदान (पुण्यानुमोदन)

यो हामीले गरेको पुण्य हाम्रो ज्ञातिहरूलाई प्राप्त होस् ।

यस पुण्यको प्रभावबाट तिनीहरू सुखी रहून् ।

अहिलेसम्म हामीले प्राप्त गरेको पुण्य सम्पत्तिलाई सबै देवताहरूले अनुमोदन गरून्, जसबाट सम्पूर्ण सम्पत्ति सिद्ध हुनेछ ।

अहिलेसम्म हामीले प्राप्त गरेको पुण्य सम्पत्तिलाई सबै सत्त्वहरूले अनुमोदन गरून्, जसबाट सम्पूर्ण सम्पत्ति सिद्ध हुनेछ ।

अहिलेसम्म हामीले प्राप्त गरेको पुण्य सम्पत्तिलाई सबै भूत प्राणीहरूले अनुमोदन गरून्, जसबाट सम्पूर्ण सम्पत्ति सिद्ध हुनेछ ।

साधु ! साधु !! साधु !!!

Dhamma.Digital

मैत्री भावनाको अर्थ

म शत्रु भय नभएको हुनसक्नुं, मानसिक दुःख नभएको हुनसक्नुं ,
म शारीरिक दुःख नभएको हुनसक्नुं, म आफ्नो जीवन सुखपूर्वक
बिताउँदै जानसक्नुं ।

मेरो आमा बुबा, गुरु आचार्य, ज्ञातिबन्धु, साथी भाईहरू, उनीहरू
सबैशत्रुभय नभएका होऊन्, मानसिक दुःख नभएका होऊन्,
शारीरिक दुःख नभएका होऊन्, आ-आफ्ना जीवन सुखपूर्वक बिताउँदै
जानसकून् ।

यस क्षेत्रभित्रका सबै योगीहरू (ध्यान अभ्यासरत व्यक्तिहरू)
शत्रु भय नभएका होऊन्, मानसिक दुःख नभएका होऊन्, शारीरिक
दुःख नभएका होऊन्, आ-आफ्नो जीवन सुखपूर्वक बिताउँदै
जानसकून् ।

यस क्षेत्रभित्रका सबै भिक्षु, श्रामणेर, उपासकउपासिकाहरू,
शत्रु भय नभएका होऊन्, मानसिक दुःख नभएका होऊन्, शारीरिक
दुःख नभएका होऊन्, आ-आफ्नो जीवन सुखपूर्वक बिताउँदै
जानसकून् ।

चतुप्रत्यय (चीवर, भोजन, औषधी र बास) दाताहरू,
शत्रु भय नभएका होऊन्, मानसिक दुःख नभएका होऊन्, शारीरिक
दुःख नभएका होऊन्, आ-आफ्नो जीवन सुखपूर्वक बिताउँदै जानसकून् ।

हाम्रा आरक्षक देवताहरू, यस विहारका, यस ठाउँका यस क्षेत्रका
आरक्षक देवताहरू,

शत्रुभय नभएका होऊन्, मानसिक दुःख नभएका होऊन्, शारीरिक
दुःख नभएका होऊन्, आ-आफ्ना जीवन सुखपूर्वक बिताउँदै जानसकून् ।

सबै सत्वहरू, सबै प्राणीहरू जो स्वास फेछ्छन्, सबै अदृश्य प्राणीहरू, सबै पुद्गलहरू (व्यक्तिहरू), सबै आत्म भावसहित (शरीरसहित) का सबै नारीहरू, सबै पुरुषहरू, सबै आर्यहरू, सबै अनार्यहरू, सबै देवताहरू, सबै मनुष्यहरू, चारअपायमा परेका सबै प्राणीहरू, शत्रु भय नभएका होऊन्, मानसिक र शारीरिक दुःख नभएका होऊन् । आ-आफ्नो जीवन सुखपूर्वक बिताउँदै जानसकून् । दुःखबाट मुक्त भएका होऊन्, आ-आफूलाई प्राप्त भएका सम्पत्तिहरू नाश नहोस्, नहराओस्, नचोरियोस् । आफूले गरिआएका राम्रा र नराम्रा काम नै कर्मका रूपमा आफ्नो निजी सम्पत्तिका रूपमा भएका होऊन् ।

पूर्व दिशाका, पच्छिम दिशाका, उत्तर दिशाका, दक्षिण दिशाका, दक्षिण-पूर्व कुनाका, उत्तर-पच्छिम कुनाका, उत्तर-पूर्व कुनाका, दक्षिण-पश्चिम कुनाका, तल दिशाका, माथि दिशाका सबै सत्वहरू, सबै प्राणीहरू जो स्वास फेछ्छन्, सबै अदृश्य प्राणीहरू सबै पुद्गलहरू (व्यक्तिहरू), सबै आत्म भावसहित शरीरसहित)कासबै नारीहरू, सबै पुरुषहरू, सबै आर्यहरू, सबै अनार्यहरू, सबै देवताहरू, सबै मनुष्यहरू, चारअपायमा परेका सबै प्राणीहरू,

शत्रु भय नभएका होऊन्, मानसिक दुःख नभएका होऊन्, शारीरिक दुःख नभएका होऊन् । आ-आफ्नो जीवन सुखपूर्वक बिताउँदै जानसकून् ।

दुःखबाट मुक्त भएका होऊन्, आ-आफूलाई प्राप्त भएका सम्पत्तिहरू नाश नहोस्, नहराओस्, नचोरियोस् । आफूले गरिआएका राम्रा र नराम्रा कामनै कर्मका रूपमा आफ्नो निजी सम्पत्तिका रूपमा भएका होऊन् ।

माथि भवाग्रबाट तल अविचिसम्मका, चक्रवाल चारैतर्फबाट पृथ्वीमा
विचरण गर्दै हिड्ने जो सत्वहरू छन् ती सबै
शारीरिक, मानसिक दुःख नभएका होऊन्, शत्रु नभएका, दुःख र
उपद्रव नभएका होऊन् ।

माथि भवाग्रबाट तल अविचिसम्मका चक्रवाल चारैतर्फबाट पानीमा
विचरण गर्दै हिड्ने जो सत्वहरू छन् ती सबै
शारीरिक, मानसिक दुःख नभएका होऊन्, शत्रु नभएका, दुःख र
उपद्रव नभएका होऊन् ।

माथि भवाग्रबाट तल अविचिसम्मका चक्रवाल चारैतर्फबाट
आकाशमा विचरण गर्दै हिड्ने जो सत्वहरू छन् ती सबै
शारीरिक, मानसिक दुःख नभएका होऊन्, शत्रु नभएका, दुःख र
उपद्रव नभएका होऊन् ।

साधु ! साधु ! साधु !

Dhamma.Digital

महोपकारक महाशी सयादोको ओवाद (नेपाली भाषा)

- १) शान्तादर्श शासनाश्रम, वृद्धि हुन्छन् श्रद्धालुजनमा ।
अरुलेभैँ हामी पनि गछ्छौँ, दान शील श्रेष्ठ भावना ॥
- २) साँच्चैको सुखको कारण, ऐश्वर्य भोग स्थिरता ।
हीनत्वबाट रक्षा गर्छ, भरोसा श्रेष्ठ त्यागता ॥
- ३) शीलगन्ध छ सुगन्धित, शीलालङ्कार भलमल ।
ताल्छ दुर्गति शीलद्वारा, भरोसा श्रेष्ठ शीलता ॥
- ४) आए जति भाविता गर्दा, नरुकने गरी दृढ भै ।
स्पष्ट हुन्छ नाम रूप, कारण कार्य धर्मपनि ॥
ज्ञानमा स्पष्ट हुन्छ नै, अनित्य दुःख स्वच्छ भै ।
अनात्म सजिलै बुझ्छ, प्रवेश निर्वाण सरल भै ॥

स्मृति

स्मृति नै मेरो आश्रय हो, स्मृति नै स्थान चंक्रमण ।
बस्ने गर्दछु स्मृतिपूर्वक, स्मृति नै मेरो रक्षण ॥

स्मृतिप्रस्थान प्रतिज्ञा वचन

स्मृतिप्रस्थान धर्मचक्र, प्रतिज्ञाद्वारा बुद्धले ।
आज्ञा गर्नुभो दृढरूपले, पाउने फल सुनिश्चित ॥
श्रमण गृहस्थ जसले, वृद्धि गर्छ ती धर्महरु ।
धेरै लागे सात वर्षमा, हुन्छ अरहन्त निश्चय ॥
नरहे पनि अनागामीमा, पुग्ने हुन्छ अवश्य नै ।
तीक्ष्णप्रज्ञा भए सातै, दिनमा पाउँछ मार्गफल ॥
दृढ निर्भिक स्वीकृतिले, धर्मचक्र बताइयो ।
राखी आस्था बुद्धप्रति, वरकामी होउ निशंकित ॥
वृद्धि गर आफूमा सीघ्र, स्मृतिप्रस्थान भावना ।
अनि मात्र पाउँछ निर्वाण, साँच्चै शीतल शान्तिको ॥

(महाशी देशना स्मरणिकाबाट)

थरि थरि कर्मफल

परहिंसाले हुन्छ अल्पायु, दीर्घायु हुन्छ अहिंसाले ।
पर पीडाले धेरै रोगी, दयाले त निरोगी नै ॥
द्वेष अग्निले हुन्छ कुरुप, सहँदा हुन्छ सुरुप नै ।
ईष्या नगर्दा परिवार, प्रमुदितले यशस्वी हुन्छ नै ॥
हुन्छ दरिद्र कपटले, त्यागले हुन्छ धनी पनि ।
अगौरवले नीच हुन्छ, उच्चकुलीन गौरवले ॥
अपरीक्षाले ज्ञान कमी, परीक्षाद्वारा ज्ञान बढी ।
नराम्रो गर्दा नराम्रो नै, राम्रो गर्दा राम्रो नै ।
गर्नुछ सुख दुःख भोग, असल खराब सबै यहाँ ॥

मैत्री भावना

यहाँ भएका हामी सबै नै, नित्य सुखी होऊन् शरीर र मनले ।
श्रमण गृहस्थ हामी सबै नै, नित्य सुखी होऊन् शरीर र मनले ।
अनन्त गुणवान् गुरु आचार्य, नित्य सुखी होऊन् शरीर र मनले ।
अनन्त गुणवान् आमा बाबु, नित्य सुखी होऊन् शरीर र मनले ।
यस विहारका सत्त्वहरु सबै, नित्य सुखी होऊन् शरीर र मनले ।
यस शहरका सत्त्वहरु सबै, नित्य सुखी होऊन् शरीर र मनले ।
यस क्षेत्रभिन्नका सत्त्वहरु सबै, नित्य सुखी होऊन् शरीर र मनले ।
सबै श्रमण संघगण सबै, नित्य सुखी होऊन् शरीर र मनले ।
चतुप्रत्ययका दाताहरु सबै, नित्य सुखी होऊन् शरीर र मनले ।
राज उपराज सबै क्षेत्रका, नित्य सुखी होऊन् शरीर र मनले ।
चोर, डाँका, लुच्चा, छुच्चा, ठगहरु सबै, नित्य सुखी होऊन् शरीर र मनले ।
यो चक्रवालका सत्त्वहरु सबै, नित्य सुखी होऊन् शरीर र मनले ।
अनन्त चक्रवालका सत्त्वहरु सबै, नित्य सुखी होऊन् शरीर र मनले ।
चार अपायका सत्त्वहरु सबै, नित्य सुखी होऊन् शरीर र मनले ।
मनुष्य देव र ब्रम्हागण सबै, नित्य सुखी होऊन् शरीर र मनले ।
एकतीस भूवनका सत्त्वहरु सबै, नित्य सुखी होऊन् शरीर र मनले ।

पिण्डपात्र प्रत्यवेक्षण (नेपाली)

(भोजन प्रत्यवेक्षण)

मैले योग्यरूपले प्रज्ञाले विचार गरी पिण्डपात्र (भोजन) सेवन गर्दैछु । यथा: न खेलनको लागि हो, न अभिमानको लागि, न बलवान हुनको लागि हो, न राम्रो पार्नुको लागि हो । यो भोजन शरीरलाई स्थिर गरी राख्नको लागि सुखपूर्वक बाँच्नको लागि, भोकबाट हुने पीडा शान्त गर्नको निमित्त, ब्रम्हचर्य जीवन बिताउन र पुरानो रोग शान्त गरी नयाँ रोग उत्पन्न नगराउनको लागि, यस जीवन यात्रा निर्दोषपूर्वक व्यतीत गरी विहार गर्नको निमित्त यो भोजन सेवन गर्दैछु ।

मैत्री कामना :

हाम्रो भोजनदाताहरु शत्रुभय नभएका होऊन् । मानसिक दुःख नभएका होऊन् । शारीरिक दुःख नभएका होऊन् । आ-आफ्नो जीवनलाई सुखपूर्वक यापन गर्न सकून् ।

हाम्रा धर्म सेवकहरु शत्रुभय नभएका होऊन् । मानसिक दुःख नभएका होऊन् । शारीरिक दुःख नभएका होऊन् । आ-आफ्नो जीवनलाई सुखपूर्वक यापन गर्न सकून् ।

योगीहरूको लागि समय तालिका

| | | |
|-----------|---------|---------------------------|
| बिहान | ४:०० - | जागरण (उठ्ने) |
| | ४:०० - | ५:०० नित्यकर्म/चक्रमण |
| | ५:०० - | ५:४५ ध्यान |
| | ५:४५ - | ६:०० बुद्ध पूजा |
| | ६:०० - | ७:०० जलपान |
| | ७:०० - | ८:०० ध्यान |
| | ८:०० - | ९:०० ध्यान जाँच/चक्रमण |
| | ९:०० - | १०:०० ध्यान |
| | १०:०० - | ११:०० चक्रमण |
| | ११:०० - | १२:०० भोजन |
| | १२:०० - | १:०० आराम/ चक्रमण |
| दिउँसो | १:०० - | २:०० ध्यान |
| | २:०० - | ३:०० चक्रमण |
| | ३:०० - | ४:०० उपदेश |
| | ४:०० - | ५:०० सर्वतपान, चक्रमण |
| साँझ/राती | | |
| | ५:०० - | ६:०० ध्यान |
| | ६:०० - | ७:०० चक्रमण |
| | ७:०० - | ८:०० ध्यान |
| | ८:०० - | ८:३० तातो पानी खाने |
| | ८:३० - | ९:३० ध्यान |
| | ९:३० - | १०:०० मैत्री भावना/चक्रमण |
| | १०:०० - | पूर्ण आराम (सुत्ने) |

योगीहरूले पालना गर्नुपर्ने नियमहरू

१. आर्यमौन अनिवार्य रूपले पालना गर्ने । ध्यान हलमा मात्र होईन सुत्ने कोठामा समेत कुराकानी नगर्ने । कुराकानी गर्नाले आफ्नो ध्यान वृद्धिमा बाधा (Disturb) हुन्छ । फेरि यसबाट अरु योगीलाई पनि बाधा पर्न सक्दछ ।
२. ध्यान शिविर अवधिभर मोबाईल आफुसँग नराख्ने, ल्याएको छ भने गुरुमाहरूलाई दिईराख्ने ।
३. बसेर ध्यान गर्ने समयमा बसेर अभ्यास गर्ने, चंक्रमणको समयमा चंक्रमण गर्ने । ध्यान बस्दा विचमा उठेर नजाने ।
४. आफ्नो ध्यानको अनुभव दिने पालामा अनुभव दिन जाने ।
५. उपदेश अनुशासित भई ध्यानपूर्वक सुत्ने । उपदेश भईराख्दा बीचमा नउठ्ने ।
६. ध्यान हलमा चकटि सकेसम्म एउटा मात्र प्रयोग गर्ने । चकटि बिग्रने गरी दोर्बानु हुँदैन ।
७. भोजन गर्दा आवाज ननिकालिकन विस्तारै होश राखेरे खाने । भोजन गर्दा आफुलाई चाहिए जति मात्र लिने, फाल्नु हुँदैन । स्वास्थ्यलाई ध्यान दिएर मात्र खानाको परिकार लिने ।
८. आफुले गरेको फोहर आफैले सफा गर्ने बानी बसाल्ने जस्तै: बेसिनमा खकार, सिंगान फाल्दा आफैले सफा गर्ने ।
९. कागज, कपडा आदि ट्वाइलेटको पायनमा नराख्ने ।
१०. भित्तामा फोहर गर्ने, लेख्ने काम गर्नु हुँदैन ।
११. पानी, बिजुलि नचाईएको बेलामा बन्द गर्नु पर्दछ ।

१२. योगीले आफु पनि सफा बस्नु पर्दछ र आफु सुत्ने कोठा पनि सफा राख्नु पर्दछ ।
१३. आफ्नो हरेक कृत्याकलापले अरू योगीहरूलाई बाधा परेको छ कि ? भनेर सोच्ने बानीको बिकास गरौं । जस्तै डकार राख्नु पर्दा वा खोकदा कपडाले छोपेर विस्तारै अरू योगीलाई बाधा नपर्ने गरी गर्ने ।
१४. आफुलाई केहि समस्या पर्दा भन्तेहरु, गुरुमाहरु वा व्यवस्थापकहरुसंग सम्पर्ग राख्ने ।
१५. ध्यानको रुटिन अनुसार ठीक ठीक समयमा काम गर्ने । होश राखी संयमित भएर बस्ने ।

ध्यान गर्न उचित वातावरण बनाउन यी नियमहरू पालना गर्नु योगीहरूको कर्तव्य धर्म हो । यसैले नियमहरू पालना गरौं । मनुष्य जन्म दुर्लभ छ, त्यसैले सतिद्वान विपस्सना ध्यानको अभ्यासद्वारा दुर्लभ मनुष्य जन्म सार गरौं ।

Dhamma.Digital

अष्टशीलया अर्थ (नेपाल भाषा)

वसपोल भगवान् अर्हत् सम्यक्सम्बुद्धयात् नमस्कार । (स्वको)

जि बुद्धया शरणय् वनाच्चना ।

जि धर्मया शरणय् वनाच्चना ।

जि संघया शरणय् वनाच्चना ।

निकोल नं जि बुद्धया शरणय् वनाच्चना ।

निकोल नं जि धर्मया शरणय् वनाच्चना ।

निकोल नं जि संघया शरणय् वनाच्चना ।

स्वकोल नं जि बुद्धया शरणय् वनाच्चना ।

स्वकोल नं जि धर्मया शरणय् वनाच्चना ।

स्वकोल नं जि संघया शरणय् वनाच्चना ।

१. जिं प्राणी हिंसा मयायेगु शिक्षायात् ग्रहण यानाच्चना ।
२. जिं खुया मकायेगु शिक्षायात् ग्रहण यानाच्चना ।
३. जिं ब्रह्मचर्य पालन यायेगु शिक्षायात् ग्रहण यानाच्चना ।
४. जिं मखुगु खँ मल्हायेगु शिक्षायात् ग्रहण यानाच्चना ।
५. जिं अयला, थ्वं आदि नशालु पदार्थ सेवन मयायेगु शिक्षायात् ग्रहण यानाच्चना ।
६. जिं मध्यान्ह लिपा भोजन मयायेगु शिक्षायात् ग्रहण यानाच्चना ।
७. जिं प्याखँ महुलेगु, म्ये महालेगु, बाजं मथायेगु, शासनया कँ समान जूगु चरित्र भ्रष्ट जुइगु अयोग्य दृश्य मस्वयेगु व माला, गन्ध, शरीर श्रृंगारया आभूषणवस्तु धारण मयायेगु शिक्षायात् ग्रहण यानाच्चना ।
८. जिं तःजागु व तःजिगु शैयाय् मदेनेगु मच्चनेगु शिक्षायात् ग्रहण यानाच्चना ।

(थ्व जिगु शील मार्गफल ज्ञानया लागि हेतु जुइमा)

त्रिरत्न वन्दनाया अर्थ (नेपालभाषा)

बुद्ध-वन्दना

वसपोल भगवान् अर्हत् सम्यक्सम्बुद्धयात नमस्कार ।

वसपोल भगवान् अर्हत्, सम्यक् सम्बुद्ध, विद्या व आचरणं सम्पन्न, निर्वाण मार्गय् बिज्याकम्ह, लोकविज्ञ, वेनेय्य प्राणीपिनि नितिं सारथी, देव-मनुष्यपिनि शास्ता (गुरु), बुद्ध, भाग्यवान् जुया बिज्यात ।

वसपोल सम्यक्सम्बुद्धयात नमस्कार ।

न्हापा जुयाबिज्याये धुंक्पीं बुद्धपिन्त नं लिपा जुयाबिज्याइपिं बुद्धपिन्त नं, आः दुपिं बुद्धपिन्त नं जिं सदा वन्दना यानाच्चवना ।

बुद्ध छम्ह बाहेक मेपिं जितः शरण मदु । बुद्ध हे जिगु उत्तमगु शरण खः । थ्व सत्यवचनया प्रभावं जितः जयमङ्गल जुयेमा ।

वसपोलया तुति पाली च्वंगु धूयात नं जिं श्रेष्ठोत्तम भालपाः शिरं वन्दना यानाच्चवना । यदि बुद्धप्रति जिगु छुं अपराध दत धाःसा उकियात बुद्धं क्षमा याना बिज्यायेमाल ।

जीवन दत्तले जि बुद्धया शरणय् वनाच्चवना ।

धर्म-वन्दना

वसपोल भगवान् बुद्धं देशना याना बिज्याःगु धर्म बांलाक कना बिज्याःगु, स्वयं थःम्हं खंका काये फूगु, समय बिते मजुवं फल बीगु, वया स्ववा धका सःता क्यने योग्यगु, निर्वाणय् थ्यंका बिइगु, विद्वानजनपिसं थःथमतुं अनुभव याना सीका थुइका काये योग्यगु धर्म खः ।

थजाःगु निर्वाणय् यंकीगु धर्मयात नमस्कार ।

न्हापा दुगु धर्मयात नं, लिपा दइगु धर्मयात नं, आः दुगु धर्मयात नं जिं सदा वन्दना यानाच्चवना ।

धर्म बाहेक मेगु जितः शरण मदु । धर्म हे जिगु उत्तम शरण खः ।
थ्व सत्यवचनया प्रभावं जितः जयमङ्गल जुयेमा ।

निगू (लौकिक व लोकुत्तर) प्रकारं नं उत्तमगु धर्मयात जिं वन्दना
यानाच्चना ।

यदि धर्मया प्रति जिं छुं अपराध यानागु दतधाःसा उकियात धर्म क्षमा
यायेमाल ।

जीवन दत्तले जि धर्मया शरणय् वनाच्चना ।

संघ-वन्दना

भगवान् बुद्धया श्रावक संघ बांलाक आचरण याना बिज्याःपिं, तप्यंगु
आचरण याना बिज्यापिं, निर्वाणया हेतुं आचरण याना बिज्यापिं,
आदर सत्कार तये योग्यगु रूपं आचरण याना बिज्याकपिं खः । थुपिं
मार्ग प्यम्ह व फल प्यम्ह हिसाबं गुपिं प्यजो उत्तम पुरुषपिं छम्ह
छम्ह हिसाबं च्याम्ह पुद्गलपिं खः ।

वसपोल श्रावकसंघपिं आह्वान याये योग्य जुया बिज्याकपिं, अतिथि,
पाहुना सत्कार याये योग्य जुया बिज्याकपिं, दान बिइ योग्य, ल्हाः
निपा जोजलपा बिन्ति याये योग्य, लोकजनपिनि नितिं पुण्य क्षेत्र
जुयाच्चन ।

थुजाःपिं च्याम्ह आर्य पुद्गल महासंघपिन्त नमस्कार ।

न्हापा जुयाबिज्याये धुंक्पिं संघपिन्त नं, लिपा जुयाबिज्याइपिं
संघपिन्त नं, आः दुपिं संघपिन्त नं जिं सदा वन्दना यानाच्चना ।
संघ बाहेक मेपिं जि शरण मदु । संघ हे जिगु उत्तम शरण खः । थ्व
सत्य-वचनया प्रभावं जितः जयमङ्गल जुयेमा ।

स्वता (आर्य शील, आर्य समाधि व आर्य प्रज्ञा) प्रकारं उत्तम
जुयाबिज्याकपिं संघपिन्त जिं शिरं वन्दना यानाच्चना । यदि संघयाप्रति
जिगुपाखें छुं अपराध यानागु दतधाःसा उकियात संघं क्षमा याना
बिज्यायेमाल ।

जीवन दत्तले जि संघया शरणय् वनाच्चना ।

विविध पूजा

सकभनं प्रतिष्ठित जुयाच्चंगु चैत्ययात नं भगवानया पवित्र शारीरिक धातुयात नं, महाबोधि वृक्षयात नं, बुद्ध रूपयात नं जिं सदां नं वन्दना यानाच्चवना । (चैत्य पूजा)

भो भगवन्, यदि जिं जिगु काय-वाक्-चित्तद्वारा मचायाः मथुयाः छुं दोष यानागु दुसा, गम्भीर अतिगम्भीरगु प्रज्ञा दुम्ह छलपोल तथागतं जितः क्षमा याना बिज्यायेमाल । (क्षमायाचना)

शुद्ध-चित्तं यानागु थ्व बुद्धपूजाद्वारा प्राप्त जुक्व पुण्यया प्रभावं तथागतया सद्धर्म चिरस्थायी जुयेमा, सकल लोक सुखी जुयेमा ।

थ्व बुद्ध-पूजाद्वारा जिं गुलि पुण्य प्राप्त यानागु दु, व ब्याक्कं पुण्य अनुमोदन यानाः सकलें लय्ताःगु मन दुपिं जुयेमा ।

दान शीलादि दशपारमिता ब्याक्क पुरे यानाः इच्छानुसार उत्तमगु बोधि प्राप्त यानाः अमृतरूपी निर्वाणसुख अनुभव याये दुपिं जुयेमा । (आशिका)

थ्व धर्मानुकूलगु धर्माचरणद्वारा बुद्धयात पूजा यानाच्चवना ।

थ्व धर्मानुकूलगु धर्माचरणद्वारा धर्मयात पूजा यानाच्चवना ।

थ्व धर्मानुकूलगु धर्माचरणद्वारा संघयात पूजा यानाच्चवना ।

थ्व धर्मानुकूलगु धर्माचरणद्वारा अवश्य नं जि जन्म जरा ब्याधि मरणं मुक्त जुइ दुम्ह जुयेमाल । (प्रतिपत्ति-पूजा)

थ्व पुण्यया प्रभावं जिं बालजनपिनिगु संगत याये म्वाःलेमा । निर्वाणय् मथ्यंतले सत्पुरुषपिनिगु संगत याये दयेमा ।

थ्व जिगु पुण्यं आश्रवक्षय जुयाच्चंगु निर्वाणयात धारण याये दुम्ह जुयेमा ।

थ्व जिगु पुण्य निर्वाणया हेतु जुयेमा ।

थ्व जिगु पुण्यं सकल सत्त्वपिं सुखी जुयेमा ! । (कामना)

पत्तिदान (पुण्यानुमोदन)

ध्व जिमिसं यानागु पुण्य जिमि ज्ञातिबन्धुपिन्त प्राप्त जुयेमा ! ध्व पुण्यया प्रभावं इपिं सुखी जुयेमा ! (स्वको दोहरय् यायेगु) ।

धुथाय्तक जिमिसं प्राप्त याना वयागु पुण्य सम्पत्तियात सकल देवतापिन्सं सम्पूर्ण सिद्धि प्राप्तिया नितिं अनुमोदन यायेमा ।

धुथाय्तक जिमिसं प्राप्त याना वयागु पुण्य सम्पत्तियात सकल सत्त्वपिन्सं सम्पूर्ण सिद्धि प्राप्तिया नितिं अनुमोदन यायेमा ।

धुथाय्तक जिमिसं प्राप्त याना वयागु पुण्य सम्पत्तियात सकल भूत (प्राणी) पिन्सं सम्पूर्ण सिद्धि प्राप्तिया नितिं अनुमोदन यायेमा ।

साधु ! साधु !! साधु !!!



मैत्री भावनाया अर्थ

जि शत्रु भय मदुम्ह जुइमा, मानसिक दुःख मदुम्ह जुइमा,

जि शारीरिक दुःख मदुम्ह जुइमा, जिं थःगु जीवन सुखपूर्वक हने फूम्ह जुइमा ।

जिमि मां बौ, गुरू, आचार्य, ज्ञातिबन्धु, पासा भाईपिं, इपिं सकलें शत्रुभय मदुपिं जुइमा, मानसिक दुःख मदुपिं जुइमा, शारीरिक दुःख मदुपिं जुइमा, थःथःगु जीवन सुखपूर्वक हने फूपिं जुइमा ।

थुगु क्षेत्र दुनेया सकल योगीपिं (ध्यान अभ्यासरत व्यक्तिपिं) शत्रुभय मदुपिं जुइमा, मानसिक दुःख मदुपिं जुइमा, शारीरिक दुःख मदुपिं जुइमा, थःथःगु जीवन सुखपूर्वक हने फूपिं जुइमा ।

थुगु क्षेत्र दुनेया सकल भिक्षु, श्रामणेर, उपासक उपासिकापिं, शत्रुभय मदुपिं जुइमा, मानसिक दुःख मदुपिं जुइमा, शारीरिक दुःख मदुपिं जुइमा, थःथःगु जीवन सुखपूर्वक हने फूपिं जुइमा ।

चतुप्रत्यय (चीवर, भोजन, वासः व बास) दातापिं, शत्रुभय मदुपिं जुइमा, मानसिक दुःख मदुपिं जुइमा, शारीरिक दुःख मदुपिं जुइमा, थःथःगु जीवन सुखपूर्वक हने फूपिं जुइमा ।

जिमि आरक्षा देवतापिं, थुगु विहारय् च्वपिं, थुगु थासय् च्वपिं थुगु क्षेत्रय् च्वपिं आरक्षा देवतापिं, शत्रुभय मदुपिं जुइमा, मानसिक दुःख मदुपिं जुइमा, शारीरिक दुःख मदुपिं जुइमा, थःथःगु जीवन सुखपूर्वक हनेफूपिं जुइमा ।

सकल सत्त्वपिं, सकल प्राणीपिं गुपिं स्वास ल्हाइपिं खः, सकल अदृश्य प्राणीपिं, सकल पुद्गलपिं (व्यक्तिपिं), सकल आत्म भावसहित (शरीरसहित) या

सकल नारीपिं, सकल पुरूषपिं, सकल आर्यपिं, सकल अनार्यपिं, सकल देवतापिं, सकल मनुष्यपिं, प्यंगू अपायय् च्वपिं सकल प्राणीपिं, शत्रुभय मदुपिं जुइमा, मानसिक दुःख मदुपिं जुइमा, शारीरिक दुःख मदुपिं जुइमा, थःथःगु जीवन सुखपूर्वक हने फूपिं जुइमा ।

दुःखं मुक्त जुइमा, थःथपिंत प्राप्त जूगु सम्पत्तित नाश मजुइमा,

मतनेमा, मखुइमा । थःम्हं याना तयागु बांलागु बांमलागु ज्या हे कर्मया रूपय् थःगु निजी सम्पत्तिया रूपय् दुपिं जुइमा ।

पूर्व दिशाय्, पश्चिम दिशाय्, उत्तर दिशाय्, दक्षिण दिशाय्
दक्षिण-पूर्व कुनाय् उत्तर-पश्चिम कुनाय्
उत्तर-पूर्व कुनाय्, दक्षिण-पश्चिम कुनाय् च्वंपिं
क्वय् दिशाय्, च्वय्या दिशाय् च्वंपिं सकल सत्वपिं, सकल प्राणीपिं
गुपिं स्वास ल्हाइपिं खः, सकल अदृश्य प्राणीपिं सकल पुद्गलपिं
(व्यक्तिपिं), सकल आत्म भावसहित (शरीरसहित)या सकल नारीपिं,
सकल पुरुषपिं, सकल आर्यपिं, सकल अनार्यपिं, सकल देवतापिं,
सकल मनुष्यपिं, प्यंगू अपायय् च्वंपिं सकल प्राणीपिं,
शत्रुभय मदुपिं जुइमा, मानसिक दुःख मदुपिं जुइमा, शारीरिक दुःख
मदुपिं जुइमा, थःथःगु जीवन सुखपूर्वक हने फूपिं जुइमा ।
दुःखं मुक्त जुइमा, थःथपिंत प्राप्त जूगु सम्पत्तित नाश मजुइमा,
मतनेमा, मखुइमा ।

थःम्हं याना तयागु बांलागु बांमलागु ज्या हे कर्मया रूपय् थःगु निजी सम्पत्तिया रूपय् दुपिं जुइमा ।

च्वय् भवाग्रं क्वय् अविचितक्कया, चक्रवाल प्यखेसं पृथ्वील्य् विचरण
याना जुइपिं गुपिं सत्वपिं दु, उपिं सकलें
शारीरिक, मानसिक दुःख मदुपिं जुइमा, शत्रु मदुपिं, दुःख व उपद्रव
मदुपिं जुइमा ।

च्वय् भवाग्रं क्वय् अविचितक्कया, चक्रवाल प्यखेसं लखय् विचरण
याना जुइपिं गुपिं सत्वपिं दु, उपिं सकलें
शारीरिक, मानसिक दुःख मदुपिं जुइमा, शत्रु मदुपिं, दुःख व उपद्रव
मदुपिं जुइमा ।

च्वय् भवाग्रं क्वय् अविचितक्कया, चक्रवाल प्यखेसं आकाशय् विचरण
याना जुइपिं गुपिं सत्वपिं दु, उपिं सकलें
शारीरिक, मानसिक दुःख मदुपिं जुइमा, शत्रु मदुपिं, दुःख व उपद्रव
मदुपिं जुइमा ।

साधु ! साधु ! साधु !

महोपकारक महाशी सयादोया ओवाद (नेपाल भाषा)

- १) शान्तादर्श शासनाश्रम, वृद्धि ज्वीगु श्रद्धा वःपिनि ।
मेपिसंथें जिमिसं नं, याये दान शील श्रेष्ठ भावना ॥
- २) धात्थेंयागु सुखया कारण, ऐश्वर्य भोग स्थिरता ।
हीनत्वं जुईकी सो रक्षा, लिधंसा श्रेष्ठ त्यागता ॥
- ३) शील गन्ध सदा नस्वा, शीलालंकार भः भः धा ।
प्वाःती दुर्गती शील रक्षां, लिधंसा श्रेष्ठ शीलता ॥
- ४) लुया वक्व भाविता यायेवं, दिपा मदयेक क्वातुक ।
छुटे जुइ नामरूप व, कारण कार्य धर्मत ।
ज्ञानय् स्पष्ट जुइ धात्थें, अनित्य दुःख च्वतुक ।
अनात्म सिया वइ याउँक, प्रवेश निर्वाण अःपुक ॥
- ५) स्मृति हे जिगु आश्रय खः, स्मृति हे स्थान चंक्रमण ।
याये जिं च्वनेगु स्मृतिइ हे, स्मृति हे जिगु रक्षण ॥

स्मृतिप्रस्थान प्रतिज्ञा बचं

स्मृतिप्रस्थान धर्मचक्र, प्रतिज्ञाद्वारा तथागतं ।
आज्ञा जुल दृढरूपं, दइगु फल सुनिश्चितं ॥
श्रमण गृहस्थ गुपिसं, वृद्धि जुईकी व धर्मत ।
यक्को व्यूसां न्हेदं दुने, जुइफु अरहन्त निश्चित ॥
ल्यं हे ल्यंसां अनागामी ला, थ्यनी अवश्य मेव नं ।
तीक्षणप्रज्ञां ला न्हेनु दुने, दयेकी मार्ग फल उगु ॥
दृढनिर्भिक स्वीकृतिं, धर्मचक्र कना बिज्याः ।
तया आस्था बुद्धप्रति, वरकामी जू निशंकित ॥
याकनं या वृद्धि थःके, स्मृतिप्रस्थान भावना ।
अले तिनि दई निर्वाण, धात्थें शीतल शान्तिया ॥

कर्म प्रतिफल थी थी

अल्पायु जुड़ परहिंसां, अहिंसां दीर्घ आयु जुड़ ।
परसास्तिं रोग आपाः, दयां जुड़ खः निरोगी नं ॥

दोष अग्निं करूप जुड़, सह यायेवं सुरूप नं ।
ईर्ष्यां मदु परिवार, लय्तां यशस्वी जुड़ जुल ॥

जुड़ दरिद्र कपतं ला, त्यागं धनी जुड़ जुल ।
अगौरवं नीच जुड़ न्हां, उच्चकुलीन गौरवं ॥

अपरीक्षां ज्ञान पाः जुड़, परीक्षां ज्ञान वृद्धि नं ।
मभिं यायेवं मभिं जुड़ सो, भिं यायेवं नं भिं हानं ।
यायेमाः सुख दुःख भोग, दयेका भिं मभिं थन ॥

मैत्री भावना

आः थन दुपिं भीपिं सकलें, नित्य सुखी जुड़मा शरीर व मनं ।
श्रमण गृहस्थ भीपिं सकलें, नित्य सुखी जुड़मा शरीर व मनं ।
अनन्त गुणवान गुरु आचार्य, नित्य सुखी जुड़मा शरीर व मनं ।
अनन्त गुणावान, मां बौ निम्हं, नित्य सुखी जुड़मा शरीर व मनं ।
भी विहार दुनेया आपालं सत्त्वपिं, नित्य सुखी जुड़मा शरीर व मनं ।
भी सहर दुनेया आपालं सत्त्वपिं, नित्य सुखी जुड़मा शरीर व मनं ।
भी क्षेत्र दुनेया आपालं सत्त्वपिं, नित्य सुखी जुड़मा शरीर व मनं ।
सकल श्रमण संघगणपिं, नित्य सुखी जुड़मा शरीर व मनं ।
प्यंगू प्रत्ययया दाता गणपिं, नित्य सुखी जुड़मा शरीर व मनं ।
राज उपराज क्षेत्र दक्वया, नित्य सुखी जुड़मा शरीर व मनं ।
खुं दाखुं लुच्चा छुच्चा हेकासिं दक्व, नित्य सुखी जुड़मा शरीर व मनं ।
भी चक्रवालया सकल सत्त्वपिं, नित्य सुखी जुड़मा शरीर व मनं ।
अनन्त चक्रवालया सकल सत्त्वपिं, नित्य सुखी जुड़मा शरीर व मनं ।
अपाय प्यंगूया सकल सत्त्वपिं, नित्य सुखी जुड़मा शरीर व मनं ।
मनुष्य देव व ब्रह्मा सकलें, नित्य सुखी जुड़मा शरीर व मनं ।
स्वीछगू भूवनया सकल सत्त्वपिं, नित्य सुखी जुड़मा शरीर व मनं ।

साधु ! साधु !! साधु !!!

पिण्डपात्र प्रत्यवेक्षणया अर्थ (नेपाल भाषा)

(भोजन प्रत्यवेक्षण)

जिं योग्यरूपं प्रज्ञां विचार याना पिण्डपात्र (भोजन) सेवन याना च्वना ।
गथेकिः न म्हितेया लागि खः, न अभिमानया लागि खः, न बलवान
जुइगु लागि खः, न बांलाकेगु लागि खः ।

ध्व भोजन शरीरयात स्थिर याना तयेया लागि सुखपूर्वक म्वाय्या
लागि, नय पित्यागु पीडा शान्त यायेया नितिं, ब्रम्हचर्य जीवन हनेत
व पुलांगु रोग शान्त याना न्हूगु रोग उत्पन्न मज्जीकेयालागि, थःगु
जीवन यात्रा निर्दोषपूर्वक हना विहार यायेया नितिं ध्व भोजन सेवन
याना च्वना ।

मैत्री कामना

जिमि भोजनदातापिं शत्रुभय मदुपिं जुइमा । मानसिक दुःख मदुपिं
जुइमा । शारीरिक दुःख मदुपिं जुइमा । थःथःगु जीवनयात सुखपूर्वक
यापन याये फयेमा ।

जिमि धर्म सेवकपिं शत्रुभय मदुपिं जुइमा । मानसिक दुःख मदुपिं
जुइमा । शारीरिक दुःख मदुपिं जुइमा । थःथःगु जीवनयात सुखपूर्वक
यापन याये फयेमा ।

योगीपिनि लागि समय तालिका (नेपाल भाषा)

| | | |
|--------------|---------|----------------------------|
| सुथय् | ४:०० - | जागरण (दनेगु) |
| | ४:०० - | ५:०० नित्यकर्म/चंक्रमण |
| | ५:०० - | ५:४५ ध्यान |
| | ५:४५ - | ६:०० बुद्ध पूजा |
| | ६:०० - | ७:०० जलपान |
| | ७:०० - | ८:०० ध्यान |
| | ८:०० - | ९:०० ध्यान जाँच/चंक्रमण |
| | ९:०० - | १०:०० ध्यान |
| | १०:०० - | ११:०० चंक्रमण |
| | ११:०० - | १२:०० भोजन, |
| | १२:०० - | १:०० आराम/चंक्रमण |
| न्हिने | १:०० - | २:०० ध्यान |
| | २:०० - | ३:०० चंक्रमण |
| | ३:०० - | ४:०० उपदेश |
| | ४:०० - | ५:०० सर्वतपान/चंक्रमण |
| संघा ई:/बहनी | | |
| | ५:०० - | ६:०० ध्यान |
| | ६:०० - | ७:०० चंक्रमण |
| | ७:०० - | ८:०० ध्यान |
| | ८:०० - | ८:३० क्वाल: त्वनेगु |
| | ८:३० - | ९:३० ध्यान |
| | ९:३० - | १०:०० मैत्री भावना/चंक्रमण |
| | १०:०० - | पूर्ण आराम (दनेगु) |

योगीपिसं पालना यायेमाःगु नियमत

१. आर्यमौन अनिवार्यरूपं पालना यायेगु । ध्यान हलय् जक मखु देनेगु कोठाय् समेतं खँ मल्हायेगु । खँ ल्हायेवं थःगु ध्यान वृद्धि बाधा (Disturb) जुइ । हानं थुकिं मेपिं योगीपित नं बाधा जूवनी ।
२. ध्यान शिविर अवधिभर मोबाईल थःम्ह कया मतयेगु, मोबाइल हयागु दुसा गुरुमापित बिया तयेगु ।
३. फयतुना ध्यान च्वनेगु इलय् फयतुना ध्यान अभ्यास यायेगु, चंक्रमणया इलय् चंक्रमण यायेगु । ध्यान च्वनेबले विचय् दनां मवनेगु ।
४. थःगु ध्यानया अनुभव बिइगु पाले अनुभव कं वनेगु ।
५. उपदेश आदर तथा ध्यानपूर्वक न्यनेगु । उपदेश जुयाच्वनीबले बीचय दना मवनेगु ।
६. ध्यान हलय् चकटि फयांफक्व छ्गू जक प्रयोग यायेगु । चकटि स्यनीकथं लःमथ्यायेगु ।
७. भोजन यायेबले सः पिमकासे विस्तारं होश तथा नयेगु । भोजन यायेबले थःत माक्वजक कायेगु, वां मच्छयेगु । स्वास्थ्ययात ध्यान तथा जक नयेगु परिकार कायेगु ।
८. थःम्हं यानागु फोहर थःम्हं हे सफा यायेगु बानी दयेकेगु गथेकिः बेसिनय् खै, निहं वांच्छय्बले थःम्हं सफा यायेगु ।
९. भ्रुं, कापः आदि ट्वाइलेटय्, कमोथय्, पायनय् मतयेगु ।
१०. अंगलय् फोहर मयायेगु, च्वयेगु ज्या मयायेगु ।
११. लः, बिजुलि म्वालीगु ईलय् बन्द यायेगु ।

१२. योगी थःनं सफां च्वनेगु वथें देनेगु, कोठा नं सफा यायेगु ।
१३. थःगु हरेक कृयाकलापं मेपिं योगीपिन्त बाधा जुल ला कि ?
धका सोचे यायेगु बानीया बिकास यायेनु । गथेकि धकाः तय्
बले वा मुसु तय्बले कापतं तोपुया विस्तारं योगीपिन्त बाधा
मज्जीक तयेगु ।
१४. थःत छुं समस्या जुइबले भन्तेपिं, गुरुमाँपिं वा व्यवस्थापकपिं
नाप सर्म्पक तयेगु ।
१५. ध्यानया रूटिन अनुसार ठीक ठीक समयलय् ज्या यायेगु, होश
तया संयमित जुया च्वनेगु ।

ध्यान यायेगु उचित वातावरण दयेकेत थुपिं नियमत पालना
यायेगु योगीपिनिगु कर्तव्य धर्म खः । उकिं नियमत पालना यायेनु ।
मनुष्य जन्म दुर्लभ खः, उकिं सतिद्वान विपस्सना ध्यानया अभ्यासपाखें
दुर्लभ मनुष्य जन्म सार यायेनु ।

Dhamma.Digital

धम्मपद

**“सब्बे सङ्घारा अनिच्चाति - यदा पञ्चाय पस्सति ।
अथ निब्बिन्दति दुक्खे - एस मग्गो विसुद्धिया ॥”**

(धम्मपदगाथा नं. २७७)

अर्थात् - सबै संस्कार अनित्य हो भनि प्रज्ञाद्वारा जस्ले देख्दछ,
उसलाई संसार दुःखबाट वैराग उत्पन्न हुन्छ,
यहि विशुद्धको मार्ग हो ।

**“सब्बे सङ्घारा दुक्खाति - यदा पञ्चाय पस्सति ।
अथ निब्बिन्दति दुक्खे - एस मग्गो विसुद्धिया ॥”**

(धम्मपदगाथा नं. २७७)

सबै संस्कारहरु दुःख हुन भनी प्रज्ञा ज्ञानले जस्ले देख्दछ,
उसलाई संसार दुःखबाट वैराग उत्पन्न हुन्छ,
यही विशुद्धिको मार्ग हो ।

Dhamma.Digital

**“सब्बे धम्मा अनत्ताति - यदा पञ्चाय पस्सति ।
अथ निब्बिन्दति दुक्खे - एस मग्गो विसुद्धिया ॥”**

(धम्मपदगाथा नं. २७९)

सबै धर्म अनात्म हो भनी प्रज्ञाद्वारा जस्ले देख्दछ,
त्यस्ता व्यक्तिलाई संसार दुःखबाट वैराग उत्पन्न हुन्छ,
यही विशुद्धिको मार्ग हो ।





अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्रबाट प्रकाशित कृतिहरू

१. ध्यान भावना सम्बन्धि ब्यावहारिक निर्देशन
(संस्करण वि.सं. २०४६ र २०४७)
२. सतिपट्टान विपस्सना भावनाया संक्षिप्त परिचय तथा भावना शिविरको अनुशासन संहिता, वि.सं. २०५०
३. ओवादोपदेश, वि.सं. २०५१
४. बुद्ध शिक्षा अभ्यास कक्षा भाग - १ (संस्करण वि.सं. २०४८ र २०५४)
५. बुद्ध शिक्षा अभ्यास कक्षा भाग - २, वि.सं. २०४८
६. उपासक परिहानी तथा सद्धर्म चिरस्थायी मज्जीगु कारण, सम्पादक धर्मरत्न शाक्य (त्रिशुली), वि.सं. २०५३
७. संवेजनीय धम्मुद्देश देसना, वि.सं २०५४
८. जिमिगु म्यान्यार (बर्मा) यात्राया संक्षिप्त संस्मरण, वि.सं. २०५६
९. बुद्धधर्मका प्रारम्भिक ज्ञान (संस्करण वि.सं २०६०, २०६३, २०६५, २०६९, २०७१ र २०७३)
१०. रजत महोत्सव स्मारिका, वि.सं. २०६७
११. पपतित सूत्र उपदेश संग्रह, अनुवादक अनागारिका अग्गजाणी धम्माचरिय, वि.सं २०६७
१२. सतिपट्टान उपदेश, अनुवादक अनागारिका विमलजाणी धम्माचरिय, वि.सं. २०६७
१३. ध्यान सम्बन्धी व्यावहारिक निर्देशन, (नेपाली, नेपाल भाषा), वि.सं. २०६७
१३. संक्षिप्त विपस्सना निर्देशिका, सम्पादक भिक्षु ज्ञानपूर्णिक
१४. संवेजनीय धम्मुद्देश देशना, सम्पादक धर्मरत्न त्रिशुली, वि.सं. २०५४
१५. श्रामणेर विनय, अनुवाद सम्पादक धर्मरत्न त्रिशुली, वि.सं. २०५६
१६. सद्धर्म पुष्पमाला (लेख संग्रह), अ. अग्गजाणी, ललितपुर, वि.सं. २०७०
१७. बुद्ध पुजा, मैत्री भावना र स्मरणिका कविता, सम्पादक अमिता धाखा, वि.सं. २०७५