Hindi Translation (5th Draft)

of

Morning & Evening Chanting and Reflections

from Wat-Pah-Nanachat Chanting Book

वाट-पाह्-नानाचाट की वन्दना पुस्तक

की प्रातःकालीन एवं सायंकालीन वन्दना तथा विवेचनों

का हिंदी अनुवाद (पाँचवाँ प्रारूप)

MORNING CHANTING

प्रातःकालीन वंदना

Dedication of Offerings

अर्पणा

[Yo so] bhagavā arahaṃ sammāsambuddho

वे जो भगवान सम्यक संबुद्ध, अर्हन्त,(एवं)

Svākkhāto yena bhagavatā dhammo

भगवान के द्वारा भली भाँति आख्यात धर्म

Supaṭipanno yassa bhagavato sāvakasaṅgho,

और भगवान का श्रावक संघ जो ठीक प्रकार से मार्ग पर चल रहे हैं

Tam-mayaṃ bhagavantaṃ sadhammaṃ sasaṅghaṃ

imehi sakkārehi yathārahaṃ āropitehi abhipūjayāma

हम उन भगवान् बुद्ध, धर्म और संघ की यथोचित सत्कार से वन्दना करते हैं ।।

Sādhu no bhante bhagavā sucira-parinbbutopi

हमारा सौभाग्य कि भगवान को महान निर्वाण की प्राप्ति के बाद भी

Pacchimā-janatānukampa-mānasā

आगे आने वाली पीढ़ी पर अनुकम्पा थी |

ime sakkāre duggata-paṇṇākāra-bhūte paṭiggaṇhātu

भगवान आदर पूर्वक दी गयी हमारी तुच्छ भेंट स्वीकार करें

Amhākaṃ dīgharattaṃ hitāya sukhāya

हमारे दीर्घकालिक हित और सुख के लिये ।

[Arahaṃ] sammāsambuddho bhagavā, Buddhaṃ bhagavantaṃ abhivādemi (bow)

मै अर्हन्त भगवान सम्यक संबुद्ध का अभिवादन करता/करती हूं (नमन)।

[Svākkhāto] bhagavatā dhammo, Dhammaṃ namassāmi (bow)

भगवान के द्वारा आख्यात धर्म को नमन करता/करती हूं (नमन) ।

[Supaṭipanno] bhagavato sāvakasaṅgho, Saṅghaṃ namāmi (bow)

भगवान के मार्ग को भली भातिं प्रतिपादित करने वाले संघ को प्रणाम करता/करती हूं (नमन)।

Preliminary Homage

(प्रारम्भिक वन्दना)

[Handa mayaṃ buddhassa bhagavato pubbabhāga-namakāraṃ karomase]

[आयें हम भगवान की प्रारम्भिक वन्दना करें]

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa (three times)

"उन अर्हन्त भगवान सम्यक संबुद्ध को नमस्कार" (तीन बार)

Homage to the Buddha

बुद्ध वन्दना

[Handa mayaṃ buddhābhitthutiṃ karomase]

[आयें हम भगवान की स्तुति करें]

Yo so tathāgato arahaṃ sammāsambuddho

वे जो तथागत अर्हन्त और सम्यक-संबुद्ध हैं

Vijjācaraṇa-sampanno

ज्ञान और आचरण से सम्पन्न

Sugato Lokavidū

सुगत, लोकज्ञाता

Anuttaro purisadamma-sārathi

भटके हुए मनुष्यों को अनुपम सारथी की भाँति संयमित करने वाले

Satthā deva-manussānaṃ, Buddho bhagavā

देवों और मनुष्यों के शास्ता,भगवान बुद्ध

Yo imaṃ lokaṃ sadevakaṃ samārakaṃ sabrahmakaṃ

जिन्होंने इस लोक में देवों,मार[1],ब्रह्मों

Sassamaṇa-brāhmaṇiṃ pajaṃ sadeva-manussaṃ sayaṃ abhiññā sacchikatvā pavedesi

श्रमण-ब्राह्मणों,देव और मनुष्यों के लिए अपने दिव्य ज्ञान से साक्षात्कार कर सत्य को प्रकाश में लाया

[1] देवपुत्र मार जो सभी प्राणियों को संसार-चक्र से निकलने नहीं देता – हमारे अपने ही विकारों का व्यक्तिकरण

Yo dhammaṃ desesi ādi-kalyāṇaṃ majjhe-kalyāṇaṃ pariyosāna-kalyāṇaṃ

जो उस धर्म को सिखाते हैं जो आरम्भ में कल्याणकारी, मध्य में कल्याणकारी और अन्त में भी कल्याणकारी है । ।

Sātthaṃ sabyañjanaṃ kevala-paripuṇṇaṃ parisuddhaṃ brahma-cariyaṃ pakāsesi

भगवान ने ये परिपूर्ण परिशुद्ध ब्रह्मचरिय धर्म अर्थ और व्यञ्जन सहित प्रकाशित किया ।

Tam-ahaṃ bhagavantaṃ abhipūjayāmi tam-ahaṃ bhagavantaṃ sirasā namāmi (bow)

उन भगवान की वन्दना करता/करती हूं,उन भगवान् को सिर-झुकाकर नमन करता/करती हूँ ।

(नमन) ।

Homage to the Dhamma

धर्म वंदना

[Handa mayaṃ dhammābhitthutiṃ karomase]

[आयें हम धर्म की स्तुति करें]

Yo so svākkhāto bhagavatā dhammo

जो धर्म भगवान ने भली प्रकार से समझाया,

Sanditṭhko

स्पष्ट दिखायी देने वाला है,

Akāliko

कालातीत है,

Ehipassko

अन्वेषणा को प्रोत्साहित करने वाला है,

Opanayiko

अंतर्मुखी करने वाला है,

Paccattaṃ veditabbo viññūhi

प्रत्येक प्रज्ञावान को स्वयं अनुभव होने वाला है,

Tam-ahaṃ dhammaṃ abhipūjayāmi

उस धर्म की मैं वंदना करता/करती हूँ ।।

Tam-ahaṃ dhammaṃ sirasā namāmi (Bow)

उस धर्म को मैं सिर झुकाकर नमन करता/करती हूँ (नमन)।

Homage to the Saṅgha

संघ वन्दना

[Handa mayaṃ saṅghābhitthutiṃ karomase]

[आयें अब हम संघ की स्तुति करें]

Yo so supaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho

भगवान के श्रावक संघ जो कि भली भाँति मार्ग पर चल रहे हैं

Ujupaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho

सीधे मार्ग पर चल रहे हैं,

Ñāyapaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho

ज्ञान के मार्ग पर चल रहे हैं,

Sāmīcipaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho

और सही प्रकार से चल रहे हैं

Yadidaṃ cattāri purisayugāni aṭṭha purisapuggalā

जो ये चार युगल और आठ प्रकार के आर्य हैं

Esa bhagavato sāvakasaṅgho

ऐसे भगवान के श्रावक-संघ हैं ।

Āhuneyyo

वे भेँट देने योग्य है,

Pāhuneyyo

आतिथ्य के योग्य है

Dakkhiṇeyyo

दक्षिणा देने के योग्य है,

Añjali-karaṇīyo

और नमस्कार के योग्य है

Anuttaraṃ puññakkhettaṃ lokassa

भगवान के संघ इस लोक में अतुलनीय पुण्य क्षेत्र है ।

Tam-ahaṃ saṅghaṃ abhipūjayāmi

उस संघ की मैं पूजा करता/करती हूँ

tam-ahaṃ saṅghaṃ sirasā namāmi (Bow)

उस संघ को मैं सिर-झुकाकर नमन करता/करती हूँ (नमन)।

Salutation to the Triple Gem

तिरत्न वन्दना

[Handa mayaṃ ratanattaya-paṇāma-gāthā yo ceva saṃvega-parikittana-pāṭhañca bhaṇāmase]

[आयें अब हम 'तिरत्न वन्दना'और ‘धर्म-संवेग'जगाने हेतु पाठ करें]

Buddho susuddho karuṇā-mahaṇṇavo

भगवान बुद्ध परिशुद्ध और करुणा के सागर हैं,

Yoccanta suddhabbara-ñāṇa-locano

जो अतिशुद्ध ज्ञान के चक्षु हैं

Vandāmi buddhaṃ aham-ādarena taṃ

उन भगवान की मैं आदर से वन्दना करता/करती हूँ ;

Dhammo padīpo viya tassa satthuno

उन शास्ता का धर्म दीप की भाँति है

Yo magga-pākāmata-bheda-bhinnako, lokuttaro yo ca tad-attha-dīpano

जो मार्ग, और उसके लोकोत्तर अमृत फल, को प्रकाशित करने वाला है,

Vandāmi dhammaṃ aham-ādarena taṃ

मैं उस धर्म की सादर वंदना करता/करती हूँ ।

Saṅgho sukhettābhyati -khetta-saññito

भगवान का संघ जो साधना हेतु फलदायक धर्म-क्षेत्र है,

Yo diṭṭha-santo sugatānubodhako,

जिन्होंने सुगत भगवान् बुद्ध के बाद शांति का साक्षात्कार किया है

Lolappahīno ariyo sumedhaso

और जिन मेधावी आर्यों ने सभी आकाक्षाओं का त्याग किया है.

Vandāmi saṅghaṃ aham-ādarena taṃ

मैं उस संघ की सादर वन्दना करता हूँ

Puññaṃ mayā yaṃ mama sabbupaddavā mā hontu ve tassa pabhāva-siddhiyā

मेरे पुण्य के प्रभाव से कोई क्लेश उत्पन्न न हों.

idha tathāgato loke uppanno arahaṃ sammāsambuddho

लोक में तथागत सम्यक-सम्बुद्ध उत्पन्न हुए हैं,

Dhammo ca desito niyyāniko upasamiko parinibbāniko sambodhagāmī sugatappavedito

और सुगत भगवान् बुद्ध ने ऐसा धर्म देशित किया है जो मुक्ति की ओर ले जाने वाला,परम-शांति तक पहुंचाने वाला,निर्वाण को प्राप्त कराने वाला और सम्बोधि का मार्ग प्रशस्त करने वाला है ।

Mayan-taṃ dhammaṃ sutvā evaṃ jānāma

हम उस धर्म को सुनकर ऐसा समझे,

Jātipi dukkhā

जन्म भी दु:ख है,

Jarāpi dukkhā

वृद्धावस्था भी दु:ख है,

Maraṇampi dukkhaṃ

मृत्यु भी दु:ख है,

Soka-parideva-dukkha-domanass’upāyāsāpi dukkhā

शोक,क्रन्दन,शारीरिक और मानसिक पीड़ा और निराशा भी दु:ख है.

Appiyehi sampayogo dukkho

अप्रियों का साथ दु:ख है,

Piyehi vippayogo dukkho

प्रियों का वियोग दु:ख है,

Yampiccham na labhati tampi dukkham

जो भी इच्छा करते हैं,उसका न प्राप्त होना दु:ख है,

Saṅkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā

सक्षेंप में पांचों तादात्म्य के खंध ही दु:ख हैं।

Seyyathīdaṃ

अर्थात

Rūpūpādānakkhandho

रूप-खंध से तादात्म्य

Vedanūpādānakkhandho

वेदना-खंध से तादात्म्य

Saññūpādānakkhandho

संज्ञा-खंध से तादात्म्य,

Saṅkhārūpādānakkhandho

संस्कार-खंध से तादात्म्य,

Viññāṇūpādānakkhandho

इन्द्रियों के विज्ञान-खंध से तादात्म्य

Yesaṃ pariññāya dharamāno so bhagavā evaṃ bahulaṃ sāvake vineti

इनका संपूर्ण ज्ञान धारण करने के लिए भगवान ने बार-बार अपने अनुयायिओं को इस प्रकार अनुदेशित किया ।

Evaṃ bhāgā ca panassa bhagavato sāvakesu anusāsanī bahulā pavattati

और भगवान ने अपने श्रावकों को बार-बार आगे निर्देशित किया -

Rūpaṃ aniccaṃ

रूप अनित्य है,

Vedanā aniccā

वेदना अनित्य है,

Saññā aniccā.

संज्ञा अनित्य है,

Saṅkhārā aniccā

संस्कार अनित्य हैं

Viññāṇaṃ aniccaṃ

इन्द्रियों का विज्ञान अनित्य है.

Rūpaṃ anattā

रूप अनात्म है

Vedanā anattā

वेदना अनात्म है,

Saññā anattā

संज्ञा अनात्म है,

Saṅkhārā anattā

संस्कार अनात्म है,

Viññāṇaṃ anattā

इन्द्रियों का विज्ञान अनात्म है.

Sabbe saṅkhārā aniccā

सारे संस्कार अनित्य हैं

Sabbe dhammā anattā'ti

सारे ही धम्म[2] अनात्म हैं।

Te mayaṃ otiṇṇāmha jātiyā jarā-maraṇena

हम सब ही - जन्म, वृद्धावस्था, मृत्यु,

Sokehi paridevehi dukkhehi domanassehi upāyāsehi Dukkhotiṇṇā dukkha-paretā

शोक, क्रंदन,शारीरिक और मानसिक दु:ख ,निराशा जैसे दु:खों से पीड़ित और बंधे रहते हैं,

Appeva nāmimassa kevalassa dukkha-kkhandhassa antakiriyā paññāyethā'ti

आयें हम इस सारे दु:ख -खंध का अंत करने का संकल्प करें।

[2] सब कुछ : संस्कृत (बनी हुई) एवं असंस्कृत (निर्वाण)

[The following is chanted only by the **monks and nuns**]

(ये पाठ **केवल भिक्षुओं और भिक्षुणियों** के लिए है)

Cira-parinibbutampi taṃ bhagavantaṃ uddissa arahantaṃ sammāsambuddhaṃ,

उन अर्हन्त और सम्यक-सम्बुद्ध भगवान जो बहुत समय पहले परिनिर्वाण को प्राप्त हुए,

Saddhā agārasmā anagāriyaṃ pabbajitā

उनके प्रति श्रद्धा से हम अपने घर से निकल प्रवज्जित हुए,

Tasmiṃ bhagavati brahma-cariyaṃ carāma

हम उन भगवान की भाँति ब्रह्मचर्य का पालन करते हैं,

Bhikkhūnaṃ/Sīladharānaṃ sikkhāsājīva-samāpannā

भिक्षुओं/ शीलधाराओं के शील के प्रशिक्षण से सम्पन्न,

Taṃ no brahma-cariyaṃ imassa kevalassa dukkha-kkhandhassa antakiriyāya saṃvattatu.

ऐसा ब्रह्मचर्य का आचरण हमें हमारे सारे दुःखों के अंत की ओर ले जाये ।

[An alternative version of the preceding section, which can be chanted by laypeople as well]

[गृहस्थों के लिए पाठ]

Cira-parinibbutampi taṃ bhagavantaṃ saraṇaṃ gatā, Dhammañca saṅghañca

हम उन भगवान, जो बहुत समय पहले परिनिर्वाण को प्राप्त हुए, एवं उनके धर्म और संघ की शरण में गए हैं

Tassa bhagavato sāsanaṃ yathā-sati yathā-balaṃ manasikaroma anupaṭipajjāma

भगवान् के द्वारा प्रतिपादित मार्ग का हम यथा-शक्ति और यथा-सजगता पालन करते हैं,

Sā sā no paṭipatti

imassa kevalassa dukkha-kkhandhassa antakiriyāya saṃvattatu

और इस मार्ग का प्रतिपादन हमें हर प्रकार के दुःखों के अंत की ओर ले जाये ।

EVENING CHANTING

सायंकालीन वंदना

Dedication of Offerings and Preliminary Homage

[Yo so] bhagavā arahaṃ sammāsambuddho

Svākkhāto yena bhagavatā dhammo

Supaṭipanno yassa bhagavato sāvakasaṅgho

Tam-mayaṃ bhagavantaṃ sadhammaṃ sasaṅghaṃ imehi sakkārehi yathārahaṃ āropitehi abhipūjayāma

Sādhu no bhante bhagavā sucira-parinbbutopi

Pacchimā-janatānukampa-mānasā

ime sakkāre duggata-paṇṇākāra-bhūte paṭiggaṇhātu

Amhākaṃ dīgharattaṃ hitāya sukhāya.

Arahaṃ sammāsambuddho bhagavā

Buddhaṃ bhagavantaṃ abhivādemi (bow)

[Svākkhāto] bhagavatā dhammo, Dhammaṃ namassāmi (bow)

[Supaṭipanno] bhagavato sāvakasaṅgho, saṅghaṃ namāmi (bow)

[Handa mayaṃ buddhassa bhagavato pubbabhāga-namakāraṃ karomase]

Namo tassa bhagavato arahato sammā-sambuddhassa (three times)

अर्पणा एवं प्रारम्भिक वन्दना

वे जो भगवान सम्यक संबुद्ध, अर्हन्त,

भगवान के द्वारा भली भाति आख्यात धर्म

और भगवान का श्रावक संघ जो ठीक प्रकार से मार्ग पर चल रहे हैं

उन भगवान् बुद्ध, धर्म और संघ की यथोचित सत्कार से वन्दना करते हैं ।

हमारा सौभाग्य कि भगवान को महान निर्वाण की प्राप्ति के बाद भी

आगे आने वाली पीढ़ी पर अनुकम्पा थी।

भगवान सादर पूर्वक दी गयी हमारी तुच्छ भेंट स्वीकार करें

हमारे दीर्घकालिक हित और सुख के लिये ।

मैं अर्हन्त, भगवान सम्यक संबुद्ध का अभिवादन करता/करती हूं (नमन)।

भगवान के द्वारा आख्यात धर्म को नमन करता/करती हूं (नमन)।

भगवान के मार्ग को भली भाँति प्रतिपादित करने वाले संघ को नमन करता/करती हूँ

(नमन) ।

[आयें हम भगवान की प्रारम्भिक वन्दना करें**]**

"उन अर्हन्त भगवान सम्यक संबुद्ध को नमस्कार" (तीन बार)

Buddhānussati / Buddhābhigīti

[Handa mayaṃ buddhānussatinayaṃ karomase]

Taṃ kho pana bhagavantaṃ evaṃ kalyāṇo kittisaddo abbhuggato

Itipi so bhagavā arahaṃ sammāsambuddho

Vijjācaraṇa-sampanno

sugato lokavidū

Anuttaro purisadamma-sārathi

satthā deva-manussānaṃ buddho bhagavā'ti.

[Handa mayaṃ buddhābhigītiṃ karomase]

Buddh'vārahanta-varatādiguṇābhiyutto

Suddhābhiñāṇa-karuṇāhi samāgatatto, bodhesi yo sujanataṃ kamalaṃ va sūro

Vandām'ahaṃ tam-araṇaṃ sirasā jinendaṃ

Buddho yo sabba-pāṇīnaṃ saraṇaṃ khemam-uttamaṃ

Paṭhamānussatiṭṭhānaṃ vandāmi taṃ siren'ahaṃ

Buddhassāh'asmi dāso/dāsī va buddho me sāmi-kissaro

Buddhass'āhaṃ niyyādemi sarīrañ-jīvitañ-cidaṃ

Vandanto'haṃ/Vandantī'haṃ carissāmi buddhass'eva subodhitaṃ

Natthi me saraṇaṃ aññaṃ buddho me saraṇaṃ varaṃ

Etena sacca-vajjena vaḍḍheyyaṃ satthu-sāsane

बुद्धानुस्सति / बुद्धाभिगीति

[आयें हम भगवान बुद्ध का अनुस्मरण करें]

भगवान बुद्ध की ऐसी कीर्ति प्रचारित है,

ऐसे हैं अर्हन्त सम्यक-सम्बुद्ध भगवान ,

ज्ञान और आचरण से सर्वसम्पन्न,

सुगत लोकज्ञाता,

मनुष्यों को अनुपम कुशल सारथी की भाँति संयमित करने वाले,

देवों और मनुष्यों के शास्ता भगवान् बुद्ध ।

[आयें अब हम भगवान् बुद्ध के गुणों का पाठ करें]

भगवान् बुद्ध जो श्रेष्ठ अर्हन्त हैं और उत्तम गुणों से युक्त हैं,

जो शुद्धता, अति-उत्तम प्रज्ञा एवं करुणा के पुंज हैं, जिन्होंने समझदार मनुष्यों की बोधि जगाई, जैसे सूर्य कमल खिलाता है

मैं उन अहिंसक 'जिन' का सिर-झुकाकर वंदन करता/करती हूँ |

भगवान बुद्ध जो सभी प्राणियों की उत्तम शरण हैं,

मैं उनका पहली अनुस्मृति के रूप में सिर-झुकाकर वंदन करता/करती हूँ |

मैं भगवान् बुद्ध का दास/दासी हूँ और बुद्ध मेरे शास्ता हैं,

मैं भगवान् बुद्ध को अपना शरीर और जीवन समर्पित करता/करती हूँ,

और मैं श्रद्धा से भगवान् द्वारा बताए गए बोधि के मार्ग पर चलूँगा/चलूंगी |

मेरी कोई और शरण नहीं है, बुद्ध ही मेरी श्रेष्ठ शरण हैं,

इस सत्य वचन के प्रभाव से भगवान् के मार्ग पर मेरी प्रगति हो |

Buddhaṃ me vandamānena/vandamānāya yaṃ puññaṃ pasutaṃ idha, sabbepi antarāyā me māhesuṃ tassa tejasā

(Bowing)

Kāyena vācāya va cetasā vā

Buddhe kukammaṃ pakataṃ mayā yaṃ

Buddho paṭiggaṇhātu accayantaṃ

Kālantare saṃvarituṃ va buddhe

Dhammānussati / Dhammābhigīti

[Handa mayaṃ dhammānussatinayaṃ karomase]

Svākkhāto bhagavatā dhammo

Sandiṭṭhiko akāliko ehipassiko

Opanayiko, paccattaṃ veditabbo viññūhī'ti

[Handa mayaṃ dhammābhigītiṃ karomase]

Svākkhātat'ādiguṇa-yoga-vasena seyyo

Yo magga-pāka-pariyatti-vimokkha-bhedo

Dhammo kuloka-patanā tada-dhāri-dhārī

Vandām'ahaṃ tama-haraṃ vara-dhammam-etaṃ

Dhammo yo sabba-pāṇīnaṃ saraṇaṃ khemam-uttamaṃ

Dutiyānussatiṭṭhānaṃ vandāmi taṃ siren'ahaṃ

Dhammassāh'asmi dāso/dāsī va dhammo me sāmi-kissaro

और भगवान् बुद्ध की वंदना करने से जो पुण्य मैनें अर्जित किये हैं एवं

उन महर्षि के तेज से मेरी सारी बाधायें दूर हों,

(नमन करते हुए)

मन वचन और कर्म से

जो भी मैनें भगवान् बुद्ध के प्रति दुष्कृत्य किये,

भगवान् उनके लिए मुझे क्षमा प्रदान करें,

जिससे भविष्य में मैं संयमित रहूँ,

धम्मानुस्सति / धम्माभिगीति

[आयें अब हम धर्म का अनुस्मरण और वंदना करें]

जो धर्म भगवान ने भली प्रकार से समझाया,

स्पष्ट दिखायी देने वाला है,कालातीत है,अन्वेषणा को प्रोत्साहित करने वाला है,

अंतर्मुखी करने वाला है,प्रत्येक प्रज्ञावान को स्वयं अनुभव होने वाला है.

[आयें अब हम धर्म के महान गुणों का पाठ करें]

भली प्रकार से आख्यायित होने के कारण ये धर्म सर्वश्रेष्ठ है,

जिसके मार्ग और फल, परियत्ति और मोक्ष, दो आयाम हैं,

जो धर्म को धारण करते हैं , वह उनको नीचे लोकों में गिरने से बचाता है,

मैं अन्धकार को हटाने वाले इस धर्म की वंदना करता/करती हूँ,

ये धर्म सभी प्राणियों को शरण और उत्तम सुरक्षा प्रदान करता है,

उस धर्म की दूसरी अनुस्मृति के रूप में मैं सिर-झुकाकर वंदना करता/ करती हूँ.

मैं धर्म का दास/दासी हूँ. और धर्म मेरा श्रेष्ठ स्वामी है

Dhammass'āhaṃ niyyādemi sarīrañ-jīvitañ-cidaṃ

Vandantohaṃ/Vandantīhaṃ carissāmi dhammass'eva sudhammataṃ

Natthi me saraṇaṃ aññaṃ dhammo me saraṇaṃ varaṃ.

Etena sacca-vajjena vaḍḍheyyaṃ satthu-sāsane

Dhammaṃ me vandamānena/vandamānāya yaṃ puññaṃ pasutaṃ idha,

Sabbepi antarāyā me māhesuṃ tassa tejasā.

[Bowing]

Kāyena vācāya va cetasā vā

Dhamme kukammaṃ pakataṃ mayā yaṃ

Dhammo paṭiggaṇhātu accayantaṃ

Kālantare saṃvarituṃ va dhamme

Saṅghānussati / Saṅghābhigīti

[Handa mayaṃ saṅghānussatinayaṃ karomase]

Supaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho

Ujupaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho

Ñāyapaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho

Sāmīcipaṭipanno bhagavato sāvakasaṅgho

Yadidaṃ cattāri purisayugāni aṭṭha purisapuggalā, esa bhagavato sāvakasaṅgho

Āhuneyyo pāhuneyyo dakkhiṇeyyo añjali-karaṇīyo

Anuttaraṃ puññakkhettaṃ lokassā'ti.

मैं धर्म को अपना शरीर और जीवन समर्पित करता/करती हूँ,

और धर्म की वंदना करते हुए धर्म के मार्ग पर भली प्रकार चलूँगा/ चलूंगी

मेरी कोई और शरण नहीं है, धर्म ही मेरी सर्वश्रेष्ठ शरण है,

इस सत्य वचन के प्रभाव से मैं शास्ता के धर्म पर आगे बढ़ूँ.

और धर्म की वंदना करते हुए जो पुण्य मैंने अर्जित किये हैं, एवं

उन महर्षि के तेज से मेरे सारे संकट दूर हों,

(नमन करते हुए)

मन वचन और कर्म से

जो भी मैंने धर्म के प्रति दुष्कृत्य किये,

धर्म उनके लिए मुझे क्षमा प्रदान करें,

जिससे भविष्य में मैं संयमित रहूँ,

संघानुस्सति / संघाभिगीति

[आइये अब हम संघ का अनुस्मरण करें]

भगवान के श्रावक संघ जो कि भली-भाँति मार्ग पर चल रहे हैं

सीधे मार्ग पर चल रहे हैं,

ज्ञान के मार्ग पर चल रहे हैं,

और सही प्रकार चल रहे हैं

जो ये चार युगल आठ प्रकार के आर्य हैं

ऐसे भगवान के श्रावक-संघ है, वे भेँट देने योग्य है, आतिथ्य के योग्य हैं दक्षिणा देने के योग्य हैं, और नमस्कार के योग्य हैं ,भगवान के संघ इस लोक में अतुलनीय पुण्य क्षेत्र है.

[Handa mayaṃ saṅghābhigītiṃ karomase]

Saddhammajo supaṭipatti-guṇādiyutto

Yo'ṭṭhabbidho ariyapuggala-saṅgha-seṭṭho

Sīlādidhamma-pavarāsaya-kāya-citto

Vandām'ahaṃ tam-ariyāna-gaṇaṃ susuddhaṃ

Saṅgho yo sabba-pāṇīnaṃ saraṇaṃ khemam-uttamaṃ

Tatiānussatiṭṭhānaṃ vandāmi taṃ siren'ahaṃ.

Saṅghass'āhasm dāso/dāsī va saṅgho me sāmi-kissaro

Saṅghass'āhaṃ niyyādemi sarīrañ-jīvitañ-cidaṃ

Vandanto'haṃ/Vandantī'haṃ carissāmi saṅghassopaṭipannataṃ

Natthi me saraṇaṃ aññaṃ saṅgho me saraṇaṃ varaṃ

Etena sacca-vajjena vaḍḍheyyaṃ satthu-sāsane

Saṅghaṃ me vandamānena/vandamānāya yaṃ puññaṃ pasutaṃ idha

Sabbepi antarāyā me māhesuṃ tassa tejasā

(Bowing)

Kāyena vācāya va cetasā vā

Saṅghe kukammaṃ pakataṃ mayā yaṃ

Saṅgho paṭiggaṇhātu accayantaṃ

Kālantare saṃvarituṃ va saṅghe

[आयें अब हम संघ के महान गुणों का पाठ करें]

सद्धर्म से उत्पन्न सद्गुणों से युक्त संघ, मार्ग को अच्छी तरह प्रतिपादित करता है,

जो आठ आर्यों का श्रेष्ठ संघ है,

जिनकी काया और चित्त, शील आदि धर्म से युक्त हैं,

उस शुद्ध आर्य संघ को मैं वंदन करता/करती हूँ.

जो संघ सभी प्राणियों की उत्तम शरण है

उस संघ की तीसरी अनुस्मृति के रूप में मैं सिर-झुकाकर वंदना करता/ करती हूँ.

मैं संघ का दास/दासी हूँ और संघ मेरे श्रेष्ठ स्वामी हैं

मैं संघ को अपना शरीर और जीवन समर्पित करता/ करती हूँ,

और संघ की वंदना करते हुए संघ के भली-भाँति प्रतिपादित मार्ग पर चलूँगा

मेरी कोई और शरण नहीं है, संघ ही मेरी श्रेष्ठ शरण है,

मेरे इस सत्य वचन के प्रभाव से मैं शास्ता के धर्म में आगे बढ़ूँ

और संघ की वंदना करते हुए जो पुण्य मैंने अर्जित किये हैं एवं उन महर्षि के तेज से मेरे सारे संकट दूर हों।

(नमन करते हुए)

मन वचन और कर्म से

जो भी मैंने संघ के प्रति दुष्कृत्य किये,

संघ उनके लिए मुझे क्षमा प्रदान करें,

जिससे भविष्य में मैं संयमित रहूँ।

Closing Homage

समापन वंदना

[Arahaṃ] sammāsambuddho bhagavā

भगवान जो अर्हन्त और सम्यक-सम्बुद्ध हैं,

Buddhaṃ bhagavantaṃ abhivādemi [bow]

उन भगवान बुद्ध का मैं अभिवादन करता/करती हूँ| (नमन)

[Svākkhāto] bhagavatā dhammo

भगवान के द्वारा भली प्रकार समझाया गया धर्म,

Dhammaṃ namassāmi [bow]

उस धर्म को मैं नमन करता/करती हूँ। (नमन)

[Supaṭipanno] bhagavato sāvakasaṅgho

भगवान के श्रावक संघ जो भली प्रकार से मार्ग का प्रतिपादन करते हैं,

Saṅghaṃ namāmi [bow]

मैं उस संघ को नमन करता/करती हूँ । (नमन)

Blessing Chants, (आशीर्वचन)

Reflections, (विवेचन)

Key Suttas, (प्रमुख सुत्त)

Verses on the Sharing of Merit

पुण्य साझा करने की गाथायें

[Handa mayaṃ sabba-patti-dāna-gāthāyo bhaṇāmase]

[आयें हम सब अपने पुण्य सबके साथ साझा करने की गाथा का पाठ करें]

Puññass'idāni katassa yān'aññāni katāni me
Tesañca bhāgino hontu sattānantāppamāṇakā

जो भी पुण्य मैंने आज किये हैं या पहले किये हैं,
उन सब के भागीदार अनन्त प्राणी हों।

Ye piyā guṇavantā camayhaṃ mātā-pitā-dayo
Diṭṭhā me cāpyadiṭṭhā vā aññe majjhatta-verino

वे मेरे गुणवान प्रियजन, मेरे माता–पिता,
दृश्य प्राणी हों अथवा अदृश्य, अन्य तटस्थ अथवा वैरी

Sattā tiṭṭhanti lokasmiṃ te-bhummā catu-yonikā
Pañc'eka-catu-vokārā saṃsarantā bhavābhave

वे प्राणी जो इस लोक में हों, तीन लोकों की चार योनियों के हों ;
पाँच , एक अथवा चार स्कंध वाले , एक भव से दूसरे भव में संसरण करने वाले हों

Ñātaṃ ye patti-dānam-me anumodantu te sayaṃ
Ye c'imaṃ nappajānanti devā tesaṃ nivedayuṃ

मेरे इस प्रति-दान को जानने वाले इसका अनुमोदन करें,

और जो इसके बारे में अनभिज्ञ हैं , उन्हें देवता इसकी जानकारी दें ।

Mayā dinnāna-puññānaṃ anumodana-hetunā
Sabbe sattā sadā hontu averā sukha-jīvino
Khemappadañ-ca pappontu tesāsā sijjhataṃ subhā

मेरे इस पुण्य के अनुमोदन से
सभी प्राणी निर्वैर हों, सुखी हों,

सुरक्षित हों ,उनकी सभी शुभेच्छा पूर्ण हों ।

Verses of Sharing and Aspiration

[Handa mayaṃ uddissanādhiṭṭhāna-gāthāyo bhaṇāmase]

Iminā puññakammena] upajjhāyā guṇuttarā
Ācariyūpakārā camātāpitā cañātakā
Suriyo candimā rājā guṇavantā narāpi ca
Brahma-mārā ca indā ca lokapālā ca devatā
Yamo mittā manussā ca majjhattā verikāpi ca
Sabbe sattā sukhī hontu puññāni pakatāni me
Sukhañca tividhaṃ dentu khippaṃ pāpetha vomataṃ
Iminā puññakammena iminā uddissena ca
Khipp'āhaṃ sulabhe ceva taṇhūpādāna-chedanaṃ
Ye santāne hīnā dhammā yāvanibbānato mamaṃ
Nassantu sabbadā yeva yatthajāto bhave bhave
Ujucittaṃ satipaññā sallekho viriyamhinā
Mārā labhantu nokāsaṃ kātuñca viriyesu me
Buddhādhipavaro nātho dhammo nātho varuttamo
Nātho paccekabuddho ca saṅgho nāthottaro mamaṃ
Tesottamānubhāvena mārokāsaṃ labhantu mā

पुण्य समर्पित करने के संकल्प की गाथायें

[आयें हम सब अपने पुण्य समर्पित करने के संकल्प की गाथा का पाठ करें]

मेरे इन पुण्यों से मेरे गुणवान उपाध्याय,
मेरे उपकारी आचार्य,माता पिता एवं संबंधी
सूर्य चन्द्रमा एवं गुणवान नर तथा राजा
ब्रह्मा,मार, इंद्र तथा लोकपाल देवता , यम
सभी मनुष्य चाहे मित्र हों,वैरी हों अथवा तटस्थ,
सभी प्राणी मेरे किये गये पुण्यों से सुखी हों |
वे इन्हें त्रिविध सुख दें तथा शीघ्र अमृत पद को प्राप्त करें ।
इन पुण्य कर्मों एवं इस समर्पण से
तृष्णा एवं आसक्ति का शीघ्र भेदन हो
और जब तक निर्वाण का साक्षात्कार हो ,
मन की अहितकर अवस्थाओं का हर पुनर्जन्म में नाश हो ।
सति एवं प्रज्ञा, तप एवं वीर्य (पुरुषार्थ) से युक्त मेरे चित्त में ,
मार को वीर्य कमजोर करने का अवसर न मिले।
बुद्ध मेरे उत्तम नाथ हैं , धम्म मेरा श्रेष्ठ नाथ है ,
प्रत्येक-बुद्ध मेरे नाथ हैं तथा संघ मेरा श्रेष्ठ नाथ है,
इन सब के उत्तम प्रभाव से मार की शक्तियो को कोई अवसर न मिले ।

Reflection on Universal Well-Being

[Handa mayam mettāpharaṇaṃ karomase]
[Ahaṃ sukhito homi]
Niddukkho homi
Avero homi
Abyāpajjho homi
Anīgho homi
Sukhī attānaṃ pariharāmi

Sabbe sattā sukhitā hontu
Sabbe sattā averā hontu
Sabbe sattā abyāpajjhā hontu
Sabbe sattā anīghā hontu
Sabbe sattā sukhī attānaṃ pariharantu

Sabbe sattā sabbadukkhā pamuccantu
Sabbe sattā laddha-sampattito mā vigacchantu

Sabbe sattā kammassakā kammadāyādā kammayonī
kammabandhū kammapaṭisaraṇā
Yaṃ kammaṃ karissanti
Kalyāṇaṃ vā pāpakaṃ vā
Tassa dāyādā bhavissanti

सार्वभौमिक कल्याण का विवेचन

[आयें हम मैत्री भावना को सभी-ओर व्याप्त करें]

मैँ सुखी होऊं

दु:ख से मुक्त होऊं,

वैर से मुक्त होऊं,

द्वेष से मुक्त होऊं,

चिंता से मुक्त होऊं,

मैं सुखपूर्वक अपना संरक्षण कर सकूँ।

सभी प्राणी सुखी हों ,

सभी प्राणी वैर से मुक्त हों ,

सभी प्राणी द्वेष से मुक्त हों,

सभी प्राणी चिंता से मुक्त हों.

सभी प्राणी सुखपूर्वक अपना संरक्षण कर सकें ।

सभी प्राणी दु:ख से मुक्त हों.

सभी प्राणियों की संपत्ति उनसे दूर न हो ।.

सभी प्राणी अपने कर्मों के स्वामी हैं, कर्म ही उनकी विरासत है , कर्म ही उनकी योनि है

कर्म ही उनका बन्धु हैं , कर्म ही उनकी शरण है

जैसे भी कर्म करेंगे , कुशल अथवा अकुशल ,

वही उनकी विरासत बनेंगे ।

Suffusion with the Divine Abidings

[Handa mayaṃ caturappamaññā-obhāsanaṃ karomase]
Mettā-sahagatena cetasā ekaṃ disaṃ pharitvā viharati
Tathā dutiyaṃ tathā tatiyaṃ tathā catutthaṃ
Iti uddhamadho tiriyaṃ sabbadhi sabbattatāya sabbāvantaṃ lokaṃ
Mettā-sahagatena cetasā vipulena mahaggatena appamāṇena averena abyāpajjhena pharitvā viharati
Karuṇā-sahagatena cetasā ekaṃ disaṃ pharitvā viharati
Tathā dutiyaṃ tathā tatiyaṃ tathā catutthaṃ
Iti uddhamadho tiriyaṃ sabbadhi sabbattatāya sabbāvantaṃ lokaṃ
Karuṇā-sahagatena cetasā vipulena mahaggatena appamāṇena averena abyāpajjhena pharitvā viharati
Muditā-sahagatena cetasā ekaṃ disaṃ pharitvā viharati
Tathā dutiyaṃ tathā tatiyaṃ tathā catutthaṃ
Iti uddhamadho tiriyaṃ sabbadhi sabbattatāya sabbāvantaṃ lokaṃ
Muditā-sahagatena cetasā vipulena mahaggatena appamāṇena averena abyāpajjhena pharitvā viharati
Upekkhā-sahagatena cetasā ekaṃ disaṃ pharitvā viharati
Tathā dutiyaṃ tathā tatiyaṃ tathā catutthaṃ
Iti uddhamadho tiriyaṃ sabbadhi sabbattatāya sabbāvantaṃ lokaṃ
Upekkhā-sahagatena cetasā vipulena mahaggatena appamāṇena averena abyāpajjhena pharitvā viharatī’ti

ब्रह्मविहारों से व्याप्त करना

[आयें हम चारों असीम गुणों को प्रकाशमान करें]

मैं एक दिशा को मैत्रीचित्त से व्याप्त कर विहार करता /करती हूँ

इसी प्रकार दूसरी , इसी प्रकार तीसरी , इसी प्रकार चौथी ,

ऐसे ही ऊपर और नीचे , आड़े- तिरछे, चारों ओर, सर्वत्र , अपने को एवं सबको, सभी लोकों को

मैं विपुल,महान,असीम, निर्वैर , द्वेषरहित, मैत्री-सम्पन्न चित्त से व्याप्त कर विहार करता /करती हूँ।

मैं एक दिशा को करुणाचित्त से व्याप्त कर विहार करता/करती हूँ

इसी प्रकार दूसरी , इसी प्रकार तीसरी , इसी प्रकार चौथी ,

ऐसे ही ऊपर और नीचे , आड़े- तिरछे , चारों ओर, सर्वत्र , अपने को एवं सबको, सभी लोकों को

मैं विपुल,महान,असीम, निर्वैर , द्वेषरहित, करुणा-सम्पन्न चित्त से व्याप्त कर विहार करता /करती हूँ।

मैं एक दिशा को मुदितचित्त से व्याप्त कर विहार करता/ करती हूँ

इसी प्रकार दूसरी , इसी प्रकार तीसरी , इसी प्रकार चौथी ,

ऐसे ही ऊपर और नीचे , आड़े- तिरछे, चारों ओर, सर्वत्र , अपने को एवं सबको, सभी लोकों को

मैं विपुल,महान,असीम, निर्वैर , द्वेषरहित, मुदिता-सम्पन्न चित्त से व्याप्त कर विहार करता/करती हूँ।

मैं एक दिशा को मैत्री उपेक्षा-चित्त से व्याप्त कर विहार करता/करती हूँ

इसी प्रकार दूसरी , इसी प्रकार तीसरी , इसी प्रकार चौथी ,

ऐसे ही ऊपर और नीचे , आड़े- तिरछे , चारों ओर, सर्वत्र , अपने को एवं सबको, सभी लोकों को

मैं विपुल,महान,असीम, निर्वैर , द्वेषरहित, उपेक्षा-सम्पन्न चित्त से व्याप्त कर विहार करता/करती हूँ।.

मैत्री भावना पर भगवान बुद्ध के वचन

[आयें हम मैत्री भावना पर भगवान बुद्ध के वचनों का पाठ करें]

[ऐसा करना चाहिए .... उसे]

जो अच्छाई में कुशल है और शांति का मार्ग भली प्रकार जानता है ,

वह सुयोग्य बने, सरल बने, सुभाष बने, मृदु स्वभाव वाला और निरभिमानी बने ॥

वह सदा संतुष्ट रहे, उसका पोषण सहज हो , अतिव्यस्त न हो, सादग़ी का जीवन हो,

इंद्रियाँ शांत हो, दक्ष हो, विनीत हो, कुलों में आसक्त न हो ॥

कुछ भी ऐसा न करें जिसे विज्ञ जन बुरा कहें,

सदैव यही मैत्री भाव रहे : सभी प्राणी सुखी हों ,क्षेमयुक्त हों ॥

जो भी प्राणी, स्थावर हों या जंगम ; सभी;

बडी , महान, मध्यम या छोटी देहधारी हों, सूक्ष्म हो अथवा स्थूल ॥

दृश्य हों या अदृश्य , दूर रहते हों या पास,

उत्पन्न हों या उत्पन्न होने वाले हों, सभी प्राणी सुखी हों ॥

एक दूसरे को धोखा न दें किसी से घृणा न करे,

क्रोध या वैमनस्य से एक दूसरे के दु:ख की कामना न करे ॥

जैसे एक माता अपने जीवन की परवाह किये बगैर अपने इकलौते पुत्र की रक्षा करती है,

उसी प्रकार वह अपने मन में सभी प्राणियों के प्रति अपरिमित मैत्री भाव बढ़ाये ॥

सभी लोकों के प्रति अपरिमित मैत्री भावना करे,

ऊपर- नीचे , आड़े- तिरछे , बिना किसी बाधा के, बिना वैर और शत्रुता के ॥

चाहे खड़ा हो या चलता ,बैठा या लेटा , जब तक तंद्रा विहीन है ,
इस स्मृति को बनाये रखे ,इसे ही ब्रह्मविहार कहते हैं ॥

इस प्रकार वह (मैत्री भावना करने वाला) किसी मिथ्या दृष्टि में नहीं पड़ता , शील व सम्यक् दृष्टि से सम्पन्न हो जाता है,
कामनाओं के प्रति आसक्ति को हटा कर , पुन: गर्भ में नहीं आता ॥

मंगल सुत्त

[आयें हम उत्तम मंगल की गाथाओं का पाठ करें]

ऐसा मैंने सुना :

एक समय भगवान श्रावस्ती के जेतवन उद्यान में अनाथपिंडक के (द्वारा बनवाये गये) विहार में रह रहे थे ।

उस समय कोई एक दिव्य कांतिमान देवता देर रात सम्पूर्ण जेतवन को आलोकित कर , जहाँ भगवान थे, वहाँ उनके समीप गया । पास जाकर , भगवान का अभिवादन कर, एक और खड़ा हो गया । एक ओर खड़े हो उस देवता ने गाथा में भगवान से कहा :-

कल्याण की आकांक्षा करते हुए बहुत से देव एवं मनुष्य मंगलधर्मों के बारे में करते रहे हैं । कृपया आप ही बताएँ कि उत्तम मंगल धर्म क्या हैं ?

[भगवान]

मूर्खो की संगत न करना , ज्ञानियों की संगति करना ,
पूजनीय लोगों की पूजा करना - यह उत्तम मंगल है ॥

उपयुक्त निवास , पूर्व जन्मों का संचित पुण्य ,
अपने को सम्यक् रूप से समाहित करना - यह उत्तम मंगल है ॥

अपार विद्वता , शिल्प कौशल , नियमों में सुशिक्षित,
सुभाषित वाणी - यह उत्तम मंगल है ॥

माता-पिता की सेवा, स्त्री-पुत्र का पालन,
व्याकुलता रहित कर्म - यह उत्तम मंगल है ॥

दान , धर्ममय आचरण , रिश्तेदारों की सहायता ,
अन-वर्जित कर्म - यह उत्तम मंगल है॥

पाप कार्यों से विरति , मद्यपान न करना,
हर परिस्थिति में सजग रहना - यह उत्तम मंगल है॥

सम्माननियों को गौरव देना, विनीत, संतुष्ट तथा कृतज्ञ रहना ,
समय समय पर धर्म श्रवण - यह उत्तम मंगल है॥

सहनशीलता, आज्ञाकारिता, श्रमनों का दर्शन ,
समय समय पर धर्म चर्चा - यह उत्तम मंगल है॥

तप , ब्रह्मचरिय , आर्य सत्यों का दर्शन ,
निर्वाण का साक्षात्कार - यह उत्तम मंगल है॥

लोक धर्मों[3] के स्पर्श से जिसका चित्त कम्पित नहीं होता ,
शोक रहित, निर्मल, निर्भय रहता है - यह उत्तम मंगल है॥

इस तरह के कार्य करके (वे) सर्वत्र अपराजित हो,
सर्वत्र कल्याण के भागी होते हैं- उनका यही उत्तम मंगल है॥

[3] सुख दु:ख , लाभ , हानि , सफलता, असफलता , प्रशंसा, निंदा

Just as Rivers…
जैसे नदियां... आशीर्वचन

[Yathā vāri-vahā pūrā paripūrenti sāgaraṃ]

[जैसे जल से भरी नदियाँ सागर को परिपूर्ण करती हैं]

Evam-eva ito dinnaṃ petānaṃ upakappati
उसी प्रकार यहाँ दिया गया दान प्रेत योनि के प्राणियों का उपकार करता है।

Icchitaṃ patthitaṃ tumhaṃ

तुम्हारी सभी इच्छाएँ और कामनाएँ

Khippam-eva samijjhatu
शीघ्र ही पूर्ण हों।

Sabbe pūrentu saṅkappā
सभी संकल्प पूरे हों

Cando paṇṇaraso yathā
पूर्णिमा के चांद की तरह

Maṇi jotiraso yathā
अथवा एक उज्ज्वल एवं चमकदार मणि की भाँति

Sabb'ītiyo vivajjantu
सभी विपत्तियाँ दूर हों
Sabba-rogo vinassatu
सभी रोग समाप्त हों

Mā te bhavatv-antarāyo
तुम्हें कोई भी बाधा न आये

Sukhī dīgh'āyuko bhava

तुम सुखी एवं दीर्घायु हो ।

Abhivādana-sīlissa niccaṃ vuḍḍhāpacāyino
जो लोग सदैव बडों का आदर एवं सत्कार करते हैं
Cattāro dhammā vaḍḍhanti
Āyu vaṇṇo sukhaṃ balaṃ
चार चीजें बढ़ती हैं
आयु वर्ण सुख एवं बल ।

Bhavatu sabba-maṅgalaṃ
सबका मँगल हो
Rakkhantu sabba-devatā
सभी देवता रक्षा करें
Sabba-buddhānubhāvena
सभी बुद्धों के प्रताप से
Sadā sotthī bhavantu te
सदा तुम्हारा कल्याण हो ।

Bhavatu sabba-maṅgalaṃ
सबका मँगल हो
Rakkhantu sabba-devatā
सभी देवता रक्षा करें
Sabba-dhammānubhāvena
सभी धर्मों के प्रताप से
Sadā sotthī bhavantu te

सदा तुम्हारा कल्याण हो ।

Bhavatu sabba-maṅgalaṃ
सबका मँगल हो
Rakkhantu sabba-devatā
सभी देवता रक्षा करें
Sabba-saṅghānubhāvena
सभी संघों के प्रताप से
Sadā sotthī bhavantu te
सदा तुम्हारा कल्याण हो ।

Five Subjects for Frequent Recollection

बार बार अनुस्मरणीय पांच विषय

[Handa mayaṃ abhiṇha-paccavekkhaṇa-pāṭhaṃ bhaṇāmase]
[आयें हम बार बार विवेचन योग्य पाठ करें]

[Jarā-dhammomhi] jaraṃ anatīto ….men Chant
[Jarā-dhammāmhi] jaraṃ anatītā ….women Chant
मैँ जराधर्मा हूँ , मैंने जरा को पराजित नहीं किया है

Byādhi-dhammomhi byādhiṃ anatīto … m.
Byādhi-dhammāmhi byādhiṃ anatītā … w.
मैँ व्याधिधर्मा हूँ , मैंने व्याधि को पराजित नहीं किया है

Maraṇa-dhammomhi maraṇaṃ anatīto … m.
Maraṇa-dhammāmhi maraṇaṃ anatītā … w.
मैँ मरणधर्मा हूँ , मैंने मृत्यु को पराजित नहीं किया है

Sabbehi me piyehi manāpehi nānābhāvo vinābhāvo
सभी मेरे प्रिय, मुझे प्रसन्नता देने वाले मुझसे दूर हो जायेंगे , बिछड़ जायेंगे

Kammassakomhi kammadāyādo kammayoni kammabandhu
kammapaṭisaraṇo
Yaṃ kammaṃ karissāmi, kalyāṇaṃ vā pāpakaṃ vā, tassadāyādo
bhavissāmi
मैं अपने कर्मों का स्वामी हूँ , कर्मों का उत्तराधिकारी हूँ ,कर्म ही मेरी योनि है , कर्म ही मेरा बन्धु है
कर्म ही मेरी शरण है
मैं जो भी कर्म करूंगा , कल्याणकारी या पापकारी , उसका उत्तराधिकारी बनूंगा ।

Evaṃ amhehi abhiṇhaṃ paccavekkhitabbaṃ
इस प्रकार हमें बार बार विवेचन करना चाहिये ।

Reflection on the Thirty-Two Parts
बत्तीस अंगों का विवेचन

[Handa mayaṃ dvattiṃsākāra-pāṭhaṃ bhaṇāmase]
[आयें हम शरीर के बत्तीस अंगों का पाठ करें]

[Ayaṃ kho] me kāyo uddhaṃ pādatalā adho kesamatthakā
tacapariyanto pūro nānappakārassa asucino
[यह मेरी] काया तलवों से ऊपर एवं सिर से नीचे, त्वचा से लिपटी हुई , पूर्ण रूप से नानाप्रकार की असुन्दर वस्तुओं से भरी हुई है ।

Atthi imasmiṃ kāye
इस काया में हैं :

kesā सिर के बाल
lomā शरीर के बाल
nakhā नाखून
dantā दाँत
taco त्वचा
maṃsaṃ मांस
nahārū नसें
aṭṭhī हड्डियाँ
aṭṭhimiñjaṃ मज्जा
vakkaṃ गुर्दे
hadayaṃ दिल
yakanaṃ जिग़र
kilomakaṃ झिल्लियाँ
pihakaṃ तिल्ली
papphāsaṃ फेफडे
antaṃ आँतें

antaguṇaṃ अंतड़ियाँ
udariyaṃ पेट में पडा भोजन
karīsaṃ मल
pittaṃ पित्त
semhaṃ कफ
pubbo पस
lohitaṃ रक्त
sedo पसीना
medo चर्बी
assu आँसू
vasā वसा
kheḷo थूक
siṅghāṇikā श्लेम
lasikā जोड़ों का तेल
muttaṃ मूत्र
matthaluṅgan'ti मस्तिष्क
Evam-ayaṃ me kāyo uddhaṃ pādatalā adho kesamatthakā
tacapariyanto pūro nānappakārassa asucino
यह है मेरी काया: तलवों से ऊपर एवं सिर से नीचे, त्वचा से लिपटी हुई , पूर्ण रूप से नानाप्रकार की असुन्दर वस्तुओं से भरी हुई !

Reflection on Impermanence

अनित्यता का विवेचन

[Handa mayaṃ aniccānussati-pāṭhaṃ bhaṇāmase]

[आयें हम अनित्य अनुस्समरण का पाठ करें]

Sabbe saṅkhārā aniccā

सभी संस्कृत (बनी हुई) चीजें अनित्य हैं

Sabbe saṅkhārā dukkhā

सभी संस्कृत (बनी हुई) चीजें दु:ख हैं

Sabbe dhammā anattā

सभी धम्म अनात्म हैं

Addhuvaṃ jīvitaṃ

जीवन अनिश्चित है

Dhuvaṃ maraṇaṃ

मृत्यु अटल है

Avassaṃ mayā maritabbaṃ

मेरी मृत्यु अवश्यंभावी है

Maraṇa-pariyosānaṃ me jīvitaṃ

मेरे जीवन का अंत मृत्यु ही है

Jīvitaṃ me aniyataṃ

मेरा जीवन अनियत है

Maraṇaṃ me niyataṃ

मेरी मृत्यु नियत है ।

Vata
अवश्य ही

Ayaṃ kāyo
यह शरीर

Aciraṃ
शीघ्र ही

Apeta-viññāṇo
चेतना विहीन हो जायेगा

Chuddho
फेंक दिया जायेगा

Adhisessati Paṭhaviṃ
पृथ्वी पर पड़ा होगा

Kaliṅgaraṃ iva
सड़े हुये लकड़ी के लट्ठे की भाँति

Niratthaṃ
बेकार ।

Aniccā vata saṅkhārā
सभी संस्कृत (बनी हुई) चीजें वास्तव में अनित्य हैं

Uppāda-vaya-dhammino
उत्पन्न होना तथा व्यय होना इनका स्वभाव है

Uppajjitvā nirujjhanti

उत्पन्न होकर वे निरुद्ध हो जाती हैं

Tesaṃ vūpasamo sukho
इनका उपशमन सुख कारी है ।

True and False Refuges

सच्ची एवं मिथ्या शरण

[Handa mayaṃ khemākhema-saraṇa-gamana-
-paridīpikā-gāthāyo bhaṇāmase]
[आयें हम क्षेमवान एवं क्षेमरहित शरण की व्याख्या का पाठ करें]

Bahuṃ ve saraṇaṃ yanti pabbatāni vanāni ca
Ārāma-rukkha-cetyāni manussābhaya-tajjitā
वे,भयाक्रांत मनुष्य बहुत प्रकार की शरण में जाते हैं
यथा पर्वतों , वनों , बगीचों , पेड़ों , चैत्यों में

N'etaṃ kho saraṇaṃ khemaṃ n'etaṃ saraṇam-uttamaṃ
N'etaṃ saraṇam-āgamma sabba-dukkhāpamuccati
ऐसी शरण क्षेमवान नहीं हैं ,उत्तम शरण नहीं हैं
ऐसी शरण में जाने से सभी दुःखों से मुक्ति नहीं होती ।

Yo ca Buddhañ-ca Dhammañ-ca saṅghañ-ca saraṇaṃ gato
Cattāri ariya-saccāni sammappaññāya passati
जो बुद्ध, धम्म एवं संघ की शरण जाता है ,
तथा चारों आर्य सत्यों का सम्यक प्रज्ञा से दर्शन करता है ।

Dukkhaṃ dukkha-samuppādaṃ dukkhassa ca atikkamaṃ
Ariyañ-c'aṭṭh'aṅgikaṃ maggaṃ dukkhūpasama-gāminaṃ
दुःख, दुःख का उत्पाद , दुःख का अतिक्रमण , एवं
आर्य अष्टांगिक मार्ग, जो दुःख के उपशमन की ओर लें जाता है ;

Etaṃ kho saraṇaṃ khemaṃ etaṃ saraṇam-uttamaṃ
Etaṃ saraṇam-āgamma sabba-dukkhāpamuccati

ऐसी शरण क्षेमवान है , ऐसी शरण उत्तम है ;
ऐसी शरण लेने से सभी दुःखों से मुक्ति होती है।

Verses on the Riches of a Noble One
एक आर्य के धन की गाथायें

[Handa mayaṃ ariya-dhana-gāthāyo bhaṇāmase]
[आयें हम आर्य के धन की गाथाओं का पाठ करें]

Yassa saddhā tathāgate acalā supatiṭṭhitā
Sīlañ-ca yassa kalyāṇaṃ ariya-kantaṃ pasaṃsitaṃ
जिसकी तथागत में श्रद्धा अचल एवं सुप्रतिष्ठित है ,
जिसके कल्याणकारी शील आर्यों को प्रिय एवं प्रशंसनीय लगते हैं ;

Saṅghe pasādo yass'atthi uju-bhūtañca dassanaṃ
Adaliddo'ti taṃ āhu amoghaṃ tassajīvitaṃ
जिसकी श्रद्धा उन संघ में है जो जैसा है , ठीक वैसा ही देखते हैं ;
उनको धनवान (अ-दरिद्र) कहा जाता है , उनका जीवन व्यर्थ नहीं है ;

Tasmā saddhañ-ca sīlañ-ca pasādaṃ dhamma-dassanaṃ
Anuyuñjetha medhāvī-Saraṃ buddhāna sāsanaṃ
इस कारण बुद्ध-शिक्षा को मन में रख कर मेधावी लोग,
श्रद्धा, शील एवं सत्य दर्शन में अपने को लगाते हैं ।

Verses on the Three Characteristics
त्रि-लक्षण पर गाथाएँ

[Handa mayaṃ ti-lakkhaṇ'ādi-gāthāyo bhaṇāmase]
[आयें हम त्रि-लक्षण पर गाथाओं का पाठ करें]

Sabbe saṅkhārā aniccā'ti yadā paññāya passati
Atha nibbindati dukkhe- Esa maggo visuddhiyā
सभी संस्कृत (बनी हुई) चीजें अनित्य हैं; जब कोई प्रज्ञा से यह देखता है ;
तो दुःखों से निर्वेद हो जाता है, यह विशुद्धि का मार्ग है ।

Sabbe saṅkhārā dukkhā'ti yadā paññā yapassati
Atha nibbindati dukkhe – Esa maggo visuddhiyā
सभी संस्कृत (बनी हुई) चीजें दु:ख ही हैं; जब कोई प्रज्ञा से यह देखता है ;
तो दुःखों से निर्वेद हो जाता है , यह विशुद्धि का मार्ग है ।

Sabbe dhammā anattā'ti yadā paññāya passati
Atha nibbindati dukkha- Esa maggo visuddhiyā
सभी धम्म अनात्म हैं; जब कोई प्रज्ञा से यह देखता है ;
तो दुःखों से निर्वेद हो जाता है , यह विशुद्धि का मार्ग है ।

Appakā te manussesu ye janā pāra-gāmino
Athāyaṃ itarā pajā tīram-evānudhāvati
बहुत थोड़े ही ऐसे मनुष्य हैं जो (भवसागर से) पार हो जाते हैं ;
अधिकतर लोग तो इसी तीर पर दौड़ लगाते रहते हैं ।

Ye ca kho sammad-akkhāte- Dhamme dhammānuvattino
Te janā pāram-essanti- Maccu-dheyyaṃ suduttaraṃ

जो ठीक तरह से आख्यात किये गये धर्म का अनुकरण करते हैं ;
वे लोग अति दुसाध्य , मृत्यु के क्षेत्र से पार हो जाते हैं।

Kaṇhaṃ dhammaṃ vippahāya-Sukkaṃ bhāvetha paṇḍito
Okā anokam-āgamma- Viveke yattha dūramaṃ
Tatrābhiratim-iccheyya- Hitvā kāme akiñcano

कृष्णधर्म त्याग ,ज्ञानी शुक्लधर्म को भावित करते हैं,
दुष्कर एकांत में रहते हुए, बाड़ से निकल थल पर आ जाते हैं।
अकिंचन बन, कामनाओं को त्याग, ऐसे आनंद की इच्छा करनी चाहिये।

Verses on the Burden
भार की गाथाएँ

[Handa mayaṃ bhāra-sutta-gāthāyo bhaṇāmase]
[आयें हम भार सुत्त की गाथाओं का पाठ करे]

Bhārā have pañcakkhandhā bhāra-hāro ca puggalo
Bhār'ādānaṃ dukkhaṃ loke bhāra-nikkhepanaṃ sukhaṃ
पँच खंध भार हैं, और मनुष्य भार ढोने वाला,
इस लोक में भार ग्रहण करना दु:ख है , भार उतारना सुख ।

Nikkhipitvā garuṃ bhāraṃ aññaṃ bhāraṃ anādiya
Samūlaṃ taṇhaṃ abbuyha nicchāto parinibbuto
बड़ा भार उतार कर , कोई और भार न ग्रहण कर,
तृष्णा को समूल निकाल, इच्छा विहीन , निर्वाण को प्राप्त करता है ।

Verses on Shining Night of Prosperity

एक शुभ रात्रि की गाथाएँ

[Handa mayaṃ bhaddeka-ratta-gāthāyo bhaṇāmase]
[आयें हम एक शुभ रात्रि की गाथाओं का पाठ करें]

Atītaṃ nānvāgameyya nappaṭikaṅkhe anāgataṃ
Yad'atītaṃ pahīnan-taṃ appattañca anāgataṃ
अतीत को याद न करें , न भविष्य की आकांक्षा करें
अतीत का प्रहाण हो चुका है , भविष्य अभी नहीं आया है ।

Paccuppannañcayo dhammaṃ tattha tattha vipassati
Asaṃhiraṃ asaṅkuppaṃ taṃ viddhām-anubrūhaye
जो स्थिति वर्तमान में है , उसे वैसे ही स्पष्ट देखें
स्थिर,अक्षुब्ध,रहते हुए प्रतिवेधन (अन्तर्दृष्टि) को विकसित करें ।

Ajj'eva kiccam-ātappaṃ ko jaññā maraṇaṃ suve
Na hi no saṅgaran-tena mahā-senena maccunā
आज ही तप करें, कौन जाने कल मृत्यु हो जाये ;
मृत्यु की महान सेना से कोई सौदा नहीं हो सकता ।

Evaṃ vihārim-ātāpiṃ aho-rattam-atanditaṃ
Taṃ ve bhadd'eka-ratto'ti santo ācikkhate muni
इस प्रकार दिन-रात (निरंतर) अतंद्रिल रहते हुए तप-रत रहना,
वह एक शुभ रात्रि है , शांत मुनिवर ने यह सिखाया है ।

Verses on Respect for the Dhamma

धम्म गौरव गाथा

[Handa mayaṃ dhamma-gārav'ādi-gāthāyo bhaṇāmase]
[आयें हम धम्म के गौरव की आदि गाथा का पाठ करें]

Ye ca atītā sambuddhā ye cabuddhā anāgatā
Yo c'etarahi sambuddho bahunnaṃ soka-nāsano
जो भी अतीत में सम्बुद्ध हुऐ , और जो भविष्य में होंगे
जो भी इस समय सम्बुद्ध हैं – (सभी) शोक नाशक हैं ।

Sabbe saddhamma-garuno vihariṃsu viharanti ca
Atho pi viharissanti esā buddhāna dhammatā
वे सभी सधम्म को गौरव देते हैं – जो भूतकाल में थे अथवा वर्तमान में हैं ,
या भविष्य में होंगें – यह बुद्धों का स्वभाव है ।

Tasmā hi atta-kāmena mahattam-abhikaṅkhatā
Saddhammo garu-kātabbo saraṃ buddhāna sāsanaṃ
इसलिये अपनी कामनाओं, महान आकांक्षाओं की पूर्ति के लिये
बुद्धों की शिक्षा को याद कर सधम्म का गौरव करना चाहिये ।

Na hi dhammo adhammo ca ubho sama-vipākino
Adhammo nirayaṃ neti dhammo pāpeti suggatiṃ
धर्म और अधर्म का एक जैसा फल नहीं होता,
अधर्म निरय लोक की ओर ले जाता है ,धर्म सद्गति की ओर ।

Dhammo have rakkhati dhamma-cāriṃ
Dhammo suciṇṇo sukham-āvahāti
Esānisaṃso dhamme suciṇṇe

धर्म, धर्म-चारियों की रक्षा करता है ,
धर्मपालन सुख देता है ,
यह धर्मपालन का आशीर्वाद है ।

Verses on Pāṭimokkha-exhortation
पाटिमोक्ख उपदेश की गाथा

[Handa mayaṃ ovāda-pāṭimokkha-gāthāyo bhaṇāmase]
[आयें हम ओवाद पाटिमोक्ख गाथा का पाठ करें]

Sabba-pāpassa akaraṇaṃ
सभी प्रकार के पापों को न करना

Kusalassūpasampadā
कुशल कार्यों का सम्पादन करना

Sacitta-pariyodapanaṃ
अपने चित्त को परिशुद्ध करना

Etaṃ buddhāna sāsanaṃ
यह सभी बुद्धों की शिक्षा है ।

Khantī paramaṃ tapo tītikkhā
क्षान्ति ही (विकारों के शमन हेतु) परम तप है

Nibbānaṃ paramaṃ vadanti Buddhā
बुद्ध कहते हैं : निर्वाण ही श्रेष्ठ है

Na hi pabbajito parūpaghātī
सच्चा प्रवर्जित दूसरो को कष्ट नहीं पहुंचा सकता

Samaṇo hoti paraṃ viheṭhayanto
न कोई श्रमण दूसरो को परेशान कर सकता है ।

Anūpavādo anūpaghāto
न किसी का अपमान , न किसी को घायल करना

Pāṭimokkhe ca saṃvaro
पाटिमोक्ख (भिक्षु विनय) का पालन करना

Mattaññutā ca bhattasmiṃ
भोजन की उचित मात्रा का ज्ञान

Pantañca sayan'āsanaṃ
एकांत में रहना एवं शयन

Adhicitte ca āyogo
उच्च कोटि के चित्त के प्रति श्रद्धा

Etaṃ buddhāna sāsanaṃ
यह सभी बुद्धों की शिक्षा है ।

Verses on the Buddha's First Exclamation
बुद्ध के प्रथम बोलों की गाथाएँ

[Handa mayaṃ paṭhama-buddha-bhāsita-gāthāyo bhaṇāmase]
[आयें हम बुद्ध के प्रथम बोलों की गाथाओं का पाठ करे]

Aneka-jāti-saṃsāraṃ sandhāvissaṃ anibbisaṃ
Gaha-kāraṃ gavesanto dukkhā jāti punappunaṃ
अनेक जन्मों तक बिना रुके संसार में दौड़ता रहा
घर (शरीर) के निर्माता की खोज करते हुए बार बार दु:खमय जन्म लेता रहा ।

Gaha-kārakadiṭṭho'si puna gehaṃ na kāhasi
Sabbā te phāsukā bhaggā gaha-kūṭaṃ visaṅkhataṃ
Visaṅkhāra-gataṃ cittaṃ taṇhānaṃ khayam-ajjhagā
गृहकारक मैंने तुझे देख लिया है , अब पुनः घर नहीं बना सकेगा !
तेरी सारी कड़ियाँ भग्न हो गयी हैं , घर का शिखर भी टूट गया है
संस्कार विहीन चित्त की तृष्णाएँ समाप्त हो गयी हैं

Verses on the Last Instructions
अंतिम उपदेश की गाथाएँ

[Handa mayaṃ pacchima-ovāda-gāthāyo bhaṇāmase]
[आयें हम (बुद्ध) के अंतिम उपदेश की गाथाओं का पाठ करे]

Handa dāni bhikkhave āmantayāmi vo
आओ भिक्षुओ, मैं तुम्हें (एक बार फिर) कहता हूँ

Vaya-dhammā saṅkhārā
सभी संस्कार (संस्कारित वस्तुयें, व्यक्ति) व्यय-धर्मा हैं

Appamādena sampādethā'ti
प्रमाद रहित हो कर (अपने लक्ष्य को) प्राप्त करो ।

Ayaṃ tathāgatassa pacchimā vācā
यह तथागत के अंतिम वचन हैं ।

Nibbāna-sutta-pāṭho

निर्वाण सुत्त का पाठ

[Handa mayaṃ nibbāna-sutta-pāṭhaṃ bhaṇāmase]
[आयें हम निर्वाण सुत्त का पाठ करें]

Atthi bhikkhave ajātaṃ abhūtaṃ akataṃ asaṅkhataṃ
है, भिक्षुओ, है अजन्मा , अभूत , अकृत्य , असंस्कृत

No cetaṃ bhikkhave abhavissa ajātaṃ abhūtaṃ akataṃ asankhataṃ
यदि यह अजन्मा , अभूत , अकृत्य , असंस्कृत न होता

Nayidaṃ jātassabhūtassa katassa saṅkhatassa nissaraṇaṃ paññāyetha
तो इस जन्मे , भूत , कृत्य , संस्कृत संसार से मुक्ति असम्भव थी

Yasmā ca kho bhikkhave atthi ajātaṃ abhūtaṃ akataṃ asaṅkhataṃ
परन्तु क्योंकि यह अजन्मा , अभूत , अकृत्य , असंस्कृत है

Tasmā jātassa bhūtassa katassa saṅkhatassa nissaraṇaṃ paññāyati
इसलिये इस जन्मे , भूत , कृत्य , संस्कृत संसार से मुक्ति सम्भव है ।

The Teaching on Mindfulness of Breathing

आनापान-सति-सम्बन्धी देशना

[Handa mayam ānāpānassati-sutta-pāṭhaṃ bhaṇāmase]

आयें अब हम आनापानसति-सुत्त का पाठ करें।

Ānāpānassati bhikkhave bhāvitā bahulīkatā

भिक्खुओं, अनानापान सति का भावित और बहुलिकरण करना

Mahapphalā hoti mahānisaṃsā

बहुत फलदायी और बहुत लाभदायी है।

Ānāpānassati bhikkhave bhāvitā bahulīkatā

अनानापान सति के भावित और बहुलिकरण करने से

Cattāro satipaṭṭhāne paripūreti

चारों सतिपट्ठान परिपूर्ण होते हैं।

Cattāro satipaṭṭhānā bhāvitā bahulīkatā

चारों सतिपट्ठानों के भावित और बहुलीकरण होने से

Satta-bojjhaṅge paripūrenti

बोधि के सातों अंग परिपूर्ण होते हैं ।

Satta-bojjhaṅgā bhāvitā bahulīkatā

सात बोधि के अंगों के भावित और बहुलीकरण से

Vijjā-vimuttiṃ paripūrenti

विद्या और मुक्ति परिपूर्ण होते हैं।

Kathaṃ bhāvitā ca bhikkhave ānāpānassati kathaṃ bahulīkatā

कैसे आनापानसति को भावित और बहुलीकरण करते हैं,

Mahapphalā hoti mahānisaṃsā

जिससे ये महाफलदायी और महालाभकारी होती है।

Idha bhikkhave bhikkhu

यहां भिक्खुओं, (कोई) भिक्खु

Araññña-gato vā

अरण्य में जाकर

Rukkha-mūla-gato vā

वृक्ष के नीचे जाकर

Suññāgāra-gato vā
शून्यागार में जाकर
Nisīdati pallaṅkaṃ ābhujitvā
पालती लगाकर बैठकर I
Ujuṃ kāyaṃ paṇidhāya parimukhaṃ satiṃ upaṭṭhapetvā
और शरीर को सीधा करके अपना ध्यान अपने सामने रख कर I
So sato'va assasati sato'va passasati
सजगता से सांस लेता है सजगता से सांस छोड़ता है I
Dīghaṃ vā assasanto dīghaṃ assasāmī'ti pajānāti
(और यदि) आने वाला सांस लम्बा है तो ऐसा जानता है कि 'आने वाला सांस लम्बा है' /
Dīghaṃ vā passasanto dīghaṃ passasāmī'ti pajānāti
(और यदि) जाने वाला सांस लम्बा है तो ऐसा जानता है कि ' जाने वाला सांस लम्बा है' I
Rassaṃ vā assasanto rassaṃ assasāmī'ti pajānāti
(और यदि) आने वाला सांस छोटा है तो ऐसा जानता है कि 'आने वाला सांस छोटा है' I
Rassaṃ vā passasanto rassaṃ passasāmī'ti pajānāti
(और यदि) जाने वाला सांस छोटा है तो ऐसा जानता है कि 'जाने वाला सांस छोटा है' I
Sabba-kāya-paṭisaṃvedī assasissāmī'ti sikkhati
और (फिर) ऐसा सीखता है कि 'मैं सारे शरीर का अनुभव करते हुए सांस लूँगा'
Sabba-kāya-paṭisaṃvedī passasissāmī'ti sikkhati
ऐसा सीखता है कि 'मैं सारे शरीर का अनुभव करते हुए सांस बाहर छोडूंगा'
Passambhayaṃ kāya-saṅkhāraṃ[4] assasissāmī'ti sikkhati
ऐसा सीखता है कि 'मैं सारे काय-संस्कारों को शांत करते हुए सांस लूँगा'
Passambhayaṃ kāya-saṅkhāraṃ passasissāmī'ti sikkhati
ऐसा सीखता है कि 'मैं सारे काय-संस्कारों को शांत करते हुए सांस बाहर छोडूंगा'
Pīti-paṭisaṃvedī assasissāmī'ti sikkhati
ऐसा सीखता है कि 'मैं प्रीति का अनुभव करते हुए सांस लूँगा'
Pīti-paṭisaṃvedī passasissāmī'ti sikkhati
ऐसा सीखता है कि 'मैं प्रीति का अनुभव करते हुए सांस बाहर छोडूंगा'

---

[4] काय-संस्कार => आश्वास –प्रश्वास

Sukha-paṭisaṃvedī assasissāmī'ti sikkhati
ऐसा सीखता है कि 'मैं सुख का अनुभव करते हुए सांस लूँगा'
Sukha-paṭisaṃvedī passasissāmī'ti sikkhati
ऐसा सीखता है कि 'मैं सुख का अनुभव करते हुए सांस बाहर छोड़ूंगा'
Citta-saṅkhāra-paṭisaṃvedī assasissāmī'ti sikkhati
ऐसा सीखता है कि 'चित्त-संस्कारों[5] का अनुभव करते हुए सांस लूँगा'
Citta-saṅkhāra-paṭisaṃvedī passasissāmī'ti sikkhati
ऐसा सीखता है कि 'चित्त-संस्कारों का अनुभव करते हुए सांस बाहर छोड़ूंगा'
Passambhayaṃ citta-saṅkhāraṃ assasissāmī'ti sikkhati
ऐसा सीखता है कि 'चित्त-संस्कारों को शांत करते हुए सांस लूँगा'
Passambhayaṃ citta-saṅkhāraṃ passasissāmī'ti sikkhati
ऐसा सीखता है कि 'चित्त-संस्कारों को शांत करते हुए सांस बाहर छोड़ूंगा'
Citta-paṭisaṃvedī assasissāmī'ti sikkhati
ऐसा सीखता है कि 'चित्त का अनुभव करते हुए सांस लूँगा'
Citta-paṭisaṃvedī passasissāmī'ti sikkhati
ऐसा सीखता है कि 'चित्त का अनुभव करते हुए सांस बाहर छोड़ूंगा'
Abhippamodayaṃ cittaṃ assasissāmī'ti sikkhati
ऐसा सीखता है कि 'चित्त को प्रमोदित करते हुए सांस लूँगा'
Abhippamodayaṃ cittaṃ passasissāmī'ti sikkhati
ऐसा सीखता है कि 'चित्त को प्रमोदित करते हुए सांस बाहर छोड़ूंगा'
Samādahaṃ cittaṃ assasissāmī'ti sikkhati
ऐसा सीखता है कि 'चित्त को एकाग्र करते हुए सांस लूँगा'
Samādahaṃ cittaṃ passasissāmī'ti sikkhati
ऐसा सीखता है कि 'चित्त को एकाग्र करते हुए सांस बाहर छोड़ूंगा'
Vimocayaṃ cittaṃ assasissāmī'ti sikkhati
ऐसा सीखता है कि 'चित्त को विमुक्त करते हुए सांस लूँगा'
Vimocayaṃ cittaṃ passasissāmī'ti sikkhati
ऐसा सीखता है कि 'चित्त को विमुक्त करते हुए सांस बाहर छोड़ूंगा'

[5] चित्त-संस्कार => संज्ञा , वेदना

Aniccānupassī assasissāmī'ti sikkhati
ऐसा सीखता है कि 'अनित्त्यता का अनुभव करते हुए सांस लूँगा'
Aniccānupassī passasissāmī'ti sikkhati
ऐसा सीखता है कि 'अनित्त्यता का अनुभव करते हुए सांस बाहर छोडूंगा'
Virāgānupassī assasissāmī'ti sikkhati
ऐसा सीखता है कि 'वैराग्य का अनुभव करते हुए सांस लूँगा'
Virāgānupassī passasissāmī'ti sikkhati
ऐसा सीखता है कि 'वैराग्य का अनुभव करते हुए सांस बाहर छोडूंगा'
Nirodhānupassī assasissāmī'ti sikkhati
ऐसा सीखता है कि 'निरोध का अनुभव करते हुए सांस लूँगा'
Nirodhānupassī passasissāmī'ti sikkhati
ऐसा सीखता है कि 'निरोध का अनुभव करते हुए सांस बाहर छोडूंगा'
Paṭinissaggānupassī assasissāmī'ti sikkhati
ऐसा सीखता है कि 'त्याग का अनुभव करते हुए सांस लूँगा'
Paṭinissaggānupassī passasissāmī'ti sikkhati
ऐसा सीखता है कि 'त्याग का अनुभव करते हुए सांस बाहर छोडूंगा'
Evaṃ bhāvitā kho bhikkhave ānāpānassati evaṃ bahulīkatā
Bhikkhus,
भिक्खुओं, इस पृकार आनापानसति भावित और बहुलीकृत होती है,
Mahapphalā hoti mahānisaṃsā'ti
जिससे ये महाफलदायी और महालाभकारी होती है।

The Teaching on the Noble Eightfold Path

आर्य-अष्टांगिक मार्ग की देशना

[Handa mayaṃ ariyaṭṭhaṅgika-magga-pāṭham bhaṇāmase]

आयें अब हम आर्य-अष्टांगिक मार्ग का पाठ करें I

Ayam-eva ariyo aṭṭhaṅgiko maggo

यह है आर्य-अष्टांगिक मार्ग :

Seyyathīdaṃ

अर्थात

Sammā-diṭṭhi

सम्यक दृष्टि,

Sammā-saṅkappo

सम्यक संकल्प,

Sammā-vācā

सम्यक वचन ,

Sammā-kammanto

सम्यक कर्म,

Sammā-ājīvo

सम्यक आजीविका,

Sammā-vāyāmo

सम्यक उद्यम,

Sammā-sati

सम्यक सति

Sammā-samādhi

सम्यक समाधि.

Katamā ca bhikkhave sammā-diṭṭhi

भिक्षुओ, सम्यक दृष्टि क्या है?

Yaṃ kho bhikkhave dukkhe ñāṇaṃ

जो दुःख का ज्ञान है

Dukkha-samudaye ñāṇaṃ

दुःख के समुदय का ज्ञान,

Dukkha-nirodhe ñāṇaṃ

दुःख के निरोध का ज्ञान,

Dukkha-nirodha-gāminiyā paṭipadāya ñāṇaṃ

दुःख-निरोध को ले जाने वाले मार्ग का ज्ञान

Ayaṃ vuccati bhikkhave sammā-diṭṭhi

भिक्षुओ,इसको कहा जाता है,सम्यक दृष्टि ।

Katamo ca bhikkhave sammā-saṅkappo

और भिक्षुओ,सम्यक संकल्प क्या है?

Nekkhamma-saṅkappo

निष्क्रमण का संकल्प,

Abyāpāda-saṅkappo

निर्द्वेष का संकल्प ,

Avihiṃsā-saṅkappo

अहिंसा का संकल्प

Ayaṃ vuccati bhikkhave sammā-saṅkappo

भिक्षुओ,इसको कहा जाता है सम्यक संकल्प ।

Katamā ca bhikkhave sammā-vācā

और,भिक्षुओ,सम्यक वचन क्या है?

Musā-vādā veramaṇī

मिथ्या-वचन न बोलना,

Pisuṇāya vācāya veramaṇī

दुर्भावनापूर्ण-वचन न बोलना,

Pharusāya vācāya veramaṇī

कड़वे-वचन न बोलना,

Samphappalāpā veramaṇī

व्यर्थ की वार्तालाप न करना ,

Ayaṃ vuccati bhikkhave sammā-vācā

भिक्षुओ,इसको कहतें हैं सम्यक वचन ।

Katamo ca bhikkhave sammā-kammanto

और,भिक्षुओ,सम्यक कर्म क्या है?

Pāṇātipātā veramaṇī

प्राणी-हत्या न करना,

Adinnādānā veramaṇī

जो नहीं दिया गया है,उसे नहीं लेना,

Kāmesu micchācārā veramaṇī

व्यभिचार न करना,

Ayaṃ vuccati bhikkhave sammā-kammanto

भिक्षुओ, इसे कहते हैं सम्यक कर्म ।

Katamo ca bhikkhave sammā-ājīvo

भिक्षुओ,सम्यक आजीविका क्या है?

Idha bhikkhave ariya-sāvako micchā-ājīvaṃ pahāya sammā-ājīvena jīvitaṃ kappeti

भिक्षुओ, आर्य-श्रावक, दुष्क्रत-आजीविका को छोड़कर, सम्यक कर्म करते हुए अपनी आजीविका अर्जित करता है,

Ayaṃ vuccati bhikkhave sammā-ājīvo

भिक्षुओ,इसे कहते हैं सम्यक आजीविका ।

Katamo ca bhikkhave sammā-vāyāmo

और भिक्षुओ,सम्यक उद्यम क्या है?

Idha bhikkhave bhikkhu anuppannānaṃ pāpakānaṃ akusalānaṃ dhammānaṃ anuppādāya
Chandaṃ janeti , vāyamati, vīriyaṃ ārabhati, cittaṃ paggaṇhāti padahati

भिक्षुओ जब कोई भिक्षु अनुत्पन्न मन की पापपूर्ण-अकुशल अवस्थाओं को उत्पन्न न होने देने के लिये इच्छा पैदा करता है , उद्यम करता है, वीर्य करता है, चित्त को लगाता है , परिश्रम करता है ;

Uppannānaṃ pāpakānaṃ akusalānaṃ dhammānaṃ pahānāya
Chandaṃ janeti vāyamati vīriyaṃ ārabhati cittaṃ paggaṇhāti padahati

जब कोई भिक्षु मन की पापपूर्ण-अकुशल अवस्थाओं का प्रहाण करने के लिऐ इच्छा पैदा करता है, उद्यम करता है,वीर्य करता है,चित्त को लगाता है , परिश्रम करता है ;

Anuppannānaṃ kusalānaṃ dhammānaṃ uppādāya
Chandaṃ janeti vāyamati vīriyaṃ ārabhati cittaṃ paggaṇhāti padahati

जब कोई भिक्षु मन की अनुत्पन्न कुशल अवस्थाओं को उत्पन्न करने के लिये इच्छा पैदा करता है , उद्यम करता है,वीर्य करता है,चित्त को लगाता है और परिश्रम करता है ;

Uppannānaṃ kusalānaṃ dhammānaṃ ṭhitiyā asammosāya bhiyyobhāvāya vepullāya bhāvanāya pāripūriyā

Chandaṃ janeti vāyamati vīriyaṃ ārabhati cittaṃ paggaṇhāti padahati

जब कोई भिक्षु उत्पन्न हुई मन की कुशल अवस्थाओं को स्थिर रखने,समाप्त नहीं होने देने,उनकी क्षमता बढ़ाने और और विपुल पूर्णता प्राप्त करने के लिये इच्छा पैदा करता है, उद्यम करता है,वीर्य करता है,चित्त को लगता है और परिश्रम करता है ;

Ayaṃ vuccati bhikkhave sammā-vāyāmo

इसको, भिक्षुओ, सम्यक उद्यम कहा जाता है ।

Katamā ca bhikkhave sammā-sati

और भिक्षुओ,सम्यक सति क्या है?

Idha bhikkhave bhikkhu kāye kāyānupassī viharati

जब कोई भिक्षु शरीर में शरीर को जानते हुए,

Ātāpī sampajāno satimā

पूर्ण रूप से जागरूक और सचेत रहते हुए तप करता है ,

Vineyya loke abhijjhā-domanassaṃ

लोक में सभी लिप्सा और दौर्मनस्य को छोड़ कर ;

Vedanāsu vedanānupassī viharati

कोई भिक्षु वेदनाओं में वेदना को जानते हुए,

Ātāpī sampajāno satimā

पूर्ण रूप से जागरूक और सचेत रहते हुए तप करता है ,

Vineyya loke abhijjhā-domanassaṃ

लोक में सभी लिप्सा और दौर्मनस्य को छोड़ कर;

Citte cittānupassī viharati

कोई भिक्षु चित्त में चित्त को जानते हुए,

Ātāpī sampajāno satimā

पूर्ण रूप से जागरूक और सचेत रहते हुए तप करता है ,

Vineyya loke abhijjhā-domanassaṃ

लोक में सभी लिप्सा और दौर्मनस्य को छोड़ कर;

Dhammesu dhammānupassī viharati

कोई भिक्षु चित्त की अवस्थाओं में चित्त की अवस्थाएं को जानते हुए,

Ātāpī sampajāno satimā

पूर्ण रूप से जागरूक और सचेत रहते हुए तप करता है,

Vineyya loke abhijjhā-domanassaṃ

लोक में सभी लिप्सा और दौर्मनस्य को छोड़ कर ;

Ayaṃ vuccati bhikkhave sammā-sati

भिक्षुओ,इसको सम्यक सति कहा जाता है ।

Katamo ca bhikkhave sammā-samādhi

और सम्यक समाधि किसको कहते हैं, भिक्षुओ?

Idha bhikkhave bhikkhu

भिक्षुओ, जब कोई भिक्षु

Vivicc'eva kāmehi

इन्द्रियों के विषयों से विरत,

Vivicca akusalehi dhammehi

मन की अकुशल अवस्थाओं से विरत,

Savitakkaṃ savicāraṃ viveka-jaṃ pīti-sukhaṃ paṭhamaṃ jhānaṃ upasampajja viharati

(वह भिक्षु)- वितर्क और विचारों सहित , एवं एकांत से उत्पन्न प्रीति और सुख की अनुभूति के साथ प्रथम ध्यान में प्रवेश कर विहार करता है ।

Vitakka-vicārānaṃ vūpasamā

वितर्क और विचारों को शांत कर,

Ajjhattaṃ sampasādanaṃ cetaso ekodibhāvaṃ avitakkaṃ avicāraṃ samādhi-jaṃ pīti-sukhaṃ dutiyaṃ jhānaṃ upasampajja viharati

(वह भिक्षु)- बिना वितर्क और विचारों के, अन्तरंग शांत अवस्था, चित्त की एकाग्रता, एवं समाधि से उत्पन्न प्रीति और सुख की अनुभूति के साथ द्वितीय ध्यान में प्रवेश कर विहार करता है ।

Pītiyā ca virāgā

प्रीति से विरत,

Upekkhako ca viharati

समता भाव में प्रतिष्टित हो,

Sato ca sampajāno

जागरूक और सम्प्रज्ञानी हो ,

Sukhañca kāyena paṭisaṃvedeti

काया में सुख का अनुभव करते हुए ,

Yaṃ taṃ ariyā ācikkhanti upekkhako satimā sukha-vihārī'ti tatiyaṃ jhānaṃ upasampajja viharati

वह भिक्षु, उस तृतीय ध्यान में प्रवेश कर उसमे विहार करता है जिसे आर्य-जन समतावान, सतिवान , सुखविहारी कहते हैं ;

Sukhassa ca pahānā

सुख का प्रहाण कर,

Dukkhassa ca pahānā

दुःख का प्रहाण कर,

Pubb'eva somanassa-domanassānaṃ atthaṅgamā

पूर्व में सभी सौमनस्य और दौर्मनस्य की समाप्ति कर,

Adukkham-asukhaṃ upekkhā-sati-pārisuddhiṃ catutthaṃ jhānaṃ upasampajja viharati

(फिर) सुख और दुःख से विरत, समता, एवं परिशुद्ध सति के साथ वह भिक्षु चतुर्थ ध्यान में प्रवेश कर उसमे विहार करता है ;

Ayaṃ vuccati bhikkhave sammā-samādhi

भिक्षुओ ! इसको सम्यक समाधि कहा जाता है ।

Ayam-eva ariyo aṭṭhaṅgiko maggo

यही आर्य-आष्टांगिक मार्ग है ।

Teachings from the Discourse on Setting in Motion the Wheel of Dhamma

धम्मचक्क-पवत्तन सुत्त पाठ

[Handa mayaṃ dhammacakkappavattana-sutta-pāṭhaṃ bhaṇāmase]

आयें अब हम धम्मचक्क-पवत्तन सुत्त का पाठ करें ।

Dveme bhikkhave antā

भिक्षुओ, ये दो अतियाँ हैं,

Pabbajitena na sevitabbā

जिनका अनुसरण किसी प्रवर्जित को नहीं करना चाहीये ।

Yo cāyaṃ kāmesukāma-sukh'allikānuyogo

ये जो कामेंद्रिय आधारित सुख हैं,

Hīno

तुच्छ है,

Gammo

सामान्य है,

Pothujjaniko

सामान्य जनों का आचारण है,

Anariyo

आर्यों का नहीं ,

Anattha-sañhito

अर्थहीन है;

Yo cāyaṃ atta-kilamathānuyogo

(और) जो ये अपने आप को कष्ट पहुँचाने की युक्ति है,

Dukkho

दुःखकारी है,

Anariyo

आर्यों का नहीं है,

Anattha-sañhito

निरर्थक है,

Ete te bhikkhave ubhoante anupagamma majjhimā paṭipadā

tathāgatena abhisambuddhā

भिक्षुओ, इन दोनों ही अतियों में बिना पड़े, एक मध्यम-मार्ग के द्वारा तथागत ने बोधि को प्राप्त किया I

Cakkhu-karaṇī

जो (ज्ञान) चक्षु देता है,

Ñāṇa-karaṇī

अंतर्द्रष्टि देता है,

Upasamāya

परम-शान्ति देता है,

Abhiññāya

विशिष्ट ज्ञान देता है,

Sambodhāya

बोधि तक पहुँचाता है,

Nibbānāya saṃvattati

निर्वाण तक पहुँचाता है ।

Katamā ca sā bhikkhave majjhimā paṭipadā

भिक्षुओ, वो माध्यम मार्ग क्या है?

Ayam-eva ariyo aṭṭhaṅgiko maggo

यह आर्य-आष्टांगिक मार्ग ही है,

Seyyathīdaṃ

अर्थात

Sammā-diṭṭhi

सम्यक दृष्टि ,

Sammā-saṅkappo

सम्यक संकल्प,

Sammā-vācā

सम्यक वचन ,

Sammā-kammanto

सम्यक कर्म,

Sammā-ājīvo

सम्यक आजीविका,

Sammā-vāyāmo

सम्यक उद्यम,

Sammā-sati

सम्यक सति ,

Sammā-samādhi

सम्यक समाधि ।

Ayaṃ kho sā bhikkhave majjhimā paṭipadā tathāgatena abhisambuddhā

भिक्षुओ, ये वो मध्यम-मार्ग है जिसके द्वारा तथागत ने सम्बोधि को प्राप्त किया ।

Cakkhu-karaṇī

जो (ज्ञान) चक्षु देता है,

Ñāṇa-karaṇī

अंतर्द्रष्टि देता है,

Upasamāya

परम-शान्ति देता है,

Abhiññāya

विशिष्ट ज्ञान देता है,

Sambodhāya

सम्बोधि तक पहुँचाता है,

Nibbānāya saṃvattati

निर्वाण तक पहुँचाता है ।

Idaṃ kho pana bhikkhave dukkhaṃ ariya-saccaṃ

भिक्षुओ, यह है दुःख-आर्य-सत्य :

Jātipi dukkhā

जन्म भी दुःख है,

Jarāpi dukkhā

वृद्धावस्था भी दुःख है,

Maraṇampi dukkhaṃ

मृत्यु भी दुःख है ,

Soka-parideva-dukkha-domanass'upāyāsāpi dukkhā

शोक, क्रंदन,शारीरिक और मानसिक दुःख ,निराशा भी दुःख है,

Appiyehi sampayogo dukkho

अप्रियों का साथ दुःख है,

Piyehi vippayogo dukkho

प्रियों का वियोग दुःख है,

Yampicchaṃ nalabhati tampi dukkhaṃ

जो भी इच्छा करते हैं,उसका न प्राप्त होना दुःख है

Saṅkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā

सक्षेंप में पांचों तादात्म्य के खंध ही दुःख हैं।

Idaṃ kho pana bhikkhave dukkha-samudayo ariya-saccaṃ

यह भिक्षुओ दुःख-समुदय आर्य-सत्य है:

Yā'yaṃ taṇhā

ये जो तृष्णा है,

Ponobbhavikā

पुनर्जन्म दिलाने वाली ,

Nandi-rāga-sahagatā

आनंद और राग के साथ जुड़ी हुई ,

Tatra-tatrābhinandinī

इधर–उधर आनंदित करती है ,

Seyyathīdaṃ

उदाहरण के लिए:

Kāma-taṇhā

काम-तृष्णा,

Bhava-taṇhā

भव-तृष्णा,

Vibhava-taṇhā

विभव-तृष्णा,

Idaṃ kho pana bhikkhave dukkha-nirodho ariya-saccaṃ

ये भिक्षुओ, दुःख-निरोध आर्य-सत्य है ।

Yo tassā yeva taṇhāya asesa-virāga-nirodho

ये जो उस तृष्णा का सम्पूर्ण प्रहाण और निरोध है,

Cāgo

त्याग,

Paṭinissaggo

निस्सरण,

Mutti

मुक्ति,

Anālayo

बिना किसी आसक्ति के I

Idaṃ kho pana bhikkhave dukkha-nirodha-gāminī paṭipadā

ariya-saccaṃ

ये भिक्षुओ, दुःख-निरोध की ओर ले जाने वाले मार्ग (प्रतिपदा) का आर्य-सत्य है,

Ayam-eva ariyo aṭṭhaṅgiko maggo

यही आर्य-आष्टांगिक मार्ग :

Seyyathīdaṃ

अर्थात

Sammā-diṭṭhi

सम्यक दृष्टि ,

Sammā-saṅkappo

सम्यक संकल्प,

Sammā-vācā

सम्यक वचन ,

Sammā-kammanto

सम्यक कर्म,

Sammā-ājīvo

सम्यक आजीविका,

Sammā-vāyāmo

सम्यक उद्यम,

Sammā-sati

सम्यक सति ,

Sammā-samādhi

सम्यक समाधि ।

Idaṃ dukkhaṃ ariya-saccan’ti me bhikkhave

Pubbe ananussutesu dhammesu

Cakkhuṃ udapādi

Ñāṇaṃ udapādi

Paññā udapādi

Vijjā udapādi

Āloko udapādi

भिक्षुओ, मुझे इस पहले कभी न सुने दुःख-आर्य-सत्य से,

(ज्ञान) चक्षु प्राप्त हुए, ,

अंतर्द्रष्टि प्राप्त हुई,

प्रज्ञा प्राप्त हुई,

विद्या प्राप्त हुई,

(ज्ञान का) प्रकाश प्राप्त हुआ |

Taṃ kho pan’idaṃ dukkhaṃ ariya-saccaṃ pariññeyyan’ti

इस दुःख-आर्य-सत्य का पूर्ण-रूप से परिज्ञान होना चाहिए ।

Taṃ kho pan’idaṃ dukkhaṃ ariya-saccaṃ pariññātan’ti

इस दुःख-आर्य-सत्य का पूर्ण-रूप से परिज्ञान हो गया है ।

Idaṃ dukkha-samudayo ariya-saccan’ti me bhikkhave

Pubbe ananussutesudhammesu

Cakkhuṃ udapādi

Ñāṇaṃ udapādi

Paññā udapādi

Vijjā udapādi

Āloko udapādi

भिक्षुओ, मुझे इस पहले कभी न सुने दुःख-समुदय-आर्य-सत्य से,

(ज्ञान) चक्षु प्राप्त हुए, ,

अंतर्द्रष्टि प्राप्त हुई,

प्रज्ञा प्राप्त हुई,

विद्या प्राप्त हुई,

(ज्ञान का) प्रकाश प्राप्त हुआ

Taṃ kho pan'idaṃ dukkha-samudayo ariya-saccaṃ pahātabban'ti

इस दुःख-समुदय-आर्य-सत्य का प्रहाण करना चाहिए।

Taṃ kho pan'idaṃ dukkha-samudayo ariya-saccaṃ pahīnan'ti

इस दुःख-समुदय-आर्य-सत्य का प्रहाण कर दिया गया है।

Idaṃ dukkha-nirodho ariya-saccan'ti me bhikkhave

Pubbe ananussutesudhammesu

Cakkhuṃ udapādi

Ñāṇaṃ udapādi

Paññā udapādi

Vijjā udapādi

Āloko udapādi

भिक्षुओ, मुझे इस पहले कभी न सुने दुःख-निरोध-आर्य-सत्य से,

(ज्ञान) चक्षु प्राप्त हुए, ,

अंतर्द्रष्टि प्राप्त हुई,

प्रज्ञा प्राप्त हुई,

विद्या प्राप्त हुई,

(ज्ञान का) प्रकाश प्राप्त हुआ

Taṃ kho pan'idaṃ dukkha-nirodho ariya-saccaṃ sacchikātabban'ti

इस दुःख-निरोध-आर्य-सत्य का साक्षातकार करना चाहिए।

Taṃ kho pan'idaṃ dukkha-nirodho ariya-saccaṃ sacchikatan'ti

ये दुःख-निरोध-आर्य-सत्य का साक्षातकार कर लिया गया है।

Idaṃ dukkha-nirodha-gāminī paṭipadā ariya-saccan'ti me bhikkhave

Pubbe ananussutesudhammesu

Cakkhuṃ udapādi

Ñāṇaṃ udapādi

Paññā udapādi

Vijjā udapādi

Āloko udapādi

भिक्षुओ, मुझे इस पहले कभी न सुने दुःख-निरोध-गामिनी-प्रतिपदा आर्य-सत्य से,

(ज्ञान) चक्षु प्राप्त हुए, ,

अंतर्द्रष्टि प्राप्त हुई,

प्रज्ञा प्राप्त हुई,

विद्या प्राप्त हुई,

(ज्ञान का) प्रकाश प्राप्त हुआ

Taṃ kho pan'idaṃ dukkha-nirodha-gāminī paṭipadā ariya-saccaṃ

bhāvetabban'ti

इस दुःख-निरोध-गामिनी-प्रतिपदा-आर्य-सत्य को भावित करना चाहिए।

Taṃ kho pan'idaṃ dukkha-nirodha-gāminī paṭipadā ariya-saccaṃ

bhāvitan'ti

इस दुःख-निरोध-गामिनी-प्रतिपदा-आर्य-सत्य को भावित कर लिया गया है।

Yāva kīvañcame bhikkhave imesu catūsu ariya-saccesu

Evan-ti-parivaṭṭaṃ dvādas'ākāraṃ yathā-bhūtaṃ ñāṇa-dassanaṃ na

suvisuddhaṃ ahosi

भिक्षुओ, जब तक इन चार आर्य-सत्यों का इन तीनों प्रकार से , इन बारह आयामों में , यथा-भूत ज्ञान का सुविशुद्ध दर्शन नहीं हुआ,

N’eva tāv’āhaṃ bhikkhave sadevake loke samārake sabrahmake

Sassamaṇa-brāhmaṇiyā pajāya sadeva-manussāya

Anuttaraṃ sammā-sambodhiṃ abhisambuddho paccaññāsiṃ

तब तक मैंने इस देव, मार, ब्रह्म , श्रमण-ब्राह्मणों, व राजाओं और मनुष्यों के लोक में अनुपम सम्बोधि-प्राप्ति की घोषणा नहीं की।

Yato cakho me bhikkhave imesu catūsu ariya-saccesu

Evan-ti-parivaṭṭaṃ dvādas’ākāraṃ yathā-bhūtaṃ ñāṇa-dassanaṃ

suvisuddhaṃ ahosi

भिक्षुओ, जब मुझे तक इन चार आर्य-सत्यों का तीनों प्रकार से , इन बारह आयामों में , यथा-भूत ज्ञान का सुविशुद्ध दर्शन हो गया,

Ath’āhaṃ bhikkhave sadevake loke samārake sabrahmake

Sassamaṇa-brāhmaṇiyā pajāya sadeva-manussāya

Anuttaraṃ sammā-sambodhiṃ abhisambuddho paccaññāsiṃ

तब मैंने इस देव, मार, ब्रह्म, शमण और ब्राहमणी प्रजा, राजाओं और मनुष्यों के लोक में अनुत्तर, सम्बोधि-प्राप्ति की घोषणा की।

Ñāṇañca pana me dassanaṃ udapādi

तब मुझमें यह ज्ञान- दर्शन उत्पन्न हुआ ,

Akuppā me vimutti ayam-antimā jāti natthi dāni punabbhavo’ti

मेरी मुक्ति अचल है, यह मेरा अंतिम जन्म है, अब कोई पुनर्जन्म नहीं होगा।

Dhamma-pahaṃsāna-pāṭho
धर्म के अनुसार अथक-प्रयास के लिए पाठ

[Handa mayaṃ dhamma-pahaṃsāna-pāṭham bhaṇāmase]

आएं अब हम धर्म में अथक-प्रयास के लिए पाठ करें I

Evaṃ svākkhāto bhikkhave mayā dhammo

भिक्षुओ, मेरे द्वारा यह धर्म भली-भांति देशित किया गया है,

Uttāno

(जो) स्पष्ट है,

Vivaṭo

अनावृत है,

Pakāsito

प्रकाशित है,

Chinna-pilotiko

उलझन रहित है

Alam-eva saddhā-pabbajitena kula-puttena vīriyaṃ ārabhituṃ

श्रद्धा से प्रवार्जित कुल-पुत्रों के द्वारा इस प्रकार अथक-परिश्रम के लिए उपयुक्त है:

Kāmaṃ taco ca nahāru ca aṭṭhi ca avasissatu

स्वेच्छा से यदि केवल मेरी त्वचा, पेशियाँ और हड्डियाँ बच जाएँ,

Sarīre upasussatu maṃsa-lohitaṃ

और मेरे शरीर में यदि मांस और रक्त नष्ट भी हो जाएँ,

Yaṃ taṃ Purisa-thāmena Purisa-vīriyena Purisa-parakkamena Pattabbaṃ

जो भी मनुष्य-बल, मनुष्य-वीर्य और मनुष्य-पराक्रम से अर्जित करना संभव हो,

na taṃ apāpuṇitvā Vīriyassa saṇṭhānaṃ bhavissatī'ti

जब तक वह प्राप्त न हो, मेरा परिश्रम समाप्त न हो I

Dukkhaṃ bhikkhave kusīto viharati

भिक्षुओ , आलसी व्यक्ति दु:ख में रहता है,

Vokiṇṇo pāpakehi akusalehi dhammehi

अमंगलकारी और अकुशल मानसिक अवस्थाओं में लिप्त रहता है,

Mahantañca sadatthaṃ parihāpeti

और जो महा-हितकारी है, उसकी उपेक्षा करता है ।

Āraddha-vīriyo ca kho bhikkhave sukhaṃ viharati

जो अत्यंत उद्योगी है, वह सुख से रहता है,

Pavivitto pāpakehi akusalehi dhammehi

अमंगलकारी और अकुशल धर्मों से निर्लिप्त रहता है,

Mahantañca sadatthaṃ paripūreti

और जो महा-हितकारी है, उसको प्राप्त करता है ।

Na bhikkhave hīnena aggassa patti hoti

भिक्खुओं, तुच्छता से सर्वोच्च (यानि मुक्ति) की प्राप्ति नहीं होती,

Aggena ca kho bhikkhave aggassa patti hoti

परन्तु भिक्खुओं, सर्वोच्च (परिश्रम) से हि सर्वोच्च (यानि मुक्ति) की प्राप्ति होती है,

Maṇḍapeyyam-idaṃ bhikkhave brahmacariyaṃ

भिक्खुओं, ये ब्रह्मचर्य जीवन दूध की मलाई के सामान है ।

Satthā sammukhī-bhūto

शास्ता (आपके) सामने हैं,

Tasmātiha bhikkhave vīriyaṃ ārabhatha

इसलिए, भिक्षुओ , वीर्य प्रारम्भ करो,

Appattassa pattiyā

जो अभी प्राप्त नहीं हुआ है, उसको प्राप्त करने के लिए ।

Anadhigatassa adhigamāya

जो अभी सिद्ध नहीं हो पाया है, उसको सिद्ध करने के लिए,

Asacchikatassa sacchikiriyāya

जिसका साक्षात्कार नहीं हुआ है, उसका साक्षात्कार करने के लिए,

Evaṃ no ayaṃ amhākaṃ pabbajjā avaṅkatā avaññā bhavissati

इस प्रकार सोचते हुए कि हमारी प्रवज्जा व्यर्थ नहीं जाएगी ,

Saphalā sa-udrayā

बल्कि, (ये प्रवज्जा) फलकारी और प्रभावकारी होगी I

Yesaṃ mayaṃ paribhuñjāma cīvara-piṇḍapāta-senāsanagilānappa-

ccaya-bhesajja-parikkhāraṃ tesaṃ te kārā amhesu

और ये जो वस्तुओं जैसे चीवर, पिण्ड-पात्र, शयन के लिए आसन और चिकित्सा के लिए औषधि हमारे लिए (दूसरों के द्वारा) दिये गये हैं , इनका उपयोग

Mahapphalā bhavissanti mahānisaṃsā’ti

उनके लिये महा-फलकारी और महा-लाभकारी होगा I

Evaṃ hi vo bhikkhave sikkhitabbaṃ

भिक्षुओ, आपको ऐसा सीखना चाहिए:

Att’atthaṃ vā hi bhikkhave sampassamānena

भिक्षुओ, अपना हित ध्यान में रखते हुए,

Alam-eva appamādena sampādetuṃ

बिना प्रमाद के अथक-परिश्रम करना ही उपयुक्त है I

Par’atthaṃ vā hi bhikkhave sampassamānena

दूसरों का हित ध्यान में रखते हुए,

Alam-eva appamādena sampādetuṃ

बिना प्रमाद के अथक-परिश्रम करना ही उपयुक्त है I

Ubhay’atthaṃ vā hi bhikkhave sampassamānena

(दूसरों और अपना) दोनों का हित ध्यान में रखते हुए,

Alam-eva appamādena sampādetun’ti

बिना प्रमाद के अथक-परिश्रम करना ही उपयुक्त है I

Ten Subjects for Frequent Recollection by One Who Has Gone Forth

प्रवर्जित के लिए बार बार स्मरण करने योग्य दस विषय

[Handa mayaṃ pabbajita-abhiṇha-paccavekkhaṇa-pāṭhaṃ bhaṇāmase]

आएं अब हम प्रवर्जित के लिए बार बार विवेचन करने योग्य दस विषयों का पाठ करें।

[Dasa ime bhikkhave] dhammā pabbajitena abhiṇhaṃ paccavekkhitabbā,

(भिक्खुओं, ये दस) धर्म हर प्रवर्जित को बार-बार विवेचन करने चाहियें,

katame dasa

कौन से दस?

Vevaṇṇiyamhi ajjhūpagato'ti

pabbajitena abhiṇhaṃ paccavekkhitabbaṃ

'मैं अब अपना जीवन सांसारिक मूल्यों और लक्ष्य के अनुसार नहीं जी रहा हूँ', ऐसा एक प्रवर्जित को बार-बार विवेचन करना चाहिए।

Parapaṭibaddhā me jīvikā'ti pabbajitena abhiṇhaṃ paccavekkhitabbaṃ

'मेरा जीवन-पालन (अब) दूसरों पर निर्भर है', ऐसा एक प्रवर्जित को बार-बार विवेचन करना चाहिए।

Añño me ākappo karaṇīyo'ti pabbajitena abhiṇhaṃ paccavekkhitabbaṃ

'मुझे अब पुरानी आदतें छोड़ने का प्रयास करना चाहिए', ऐसा एक प्रवर्जित को बार-बार विवेचन करना चाहिए।

Kacci nu kho me attā sīlato na upavadatī'ti pabbajitena abhiṇhaṃ

paccavekkhitabbaṃ

'क्या, मुझे अपने आचरण में दोष दिखता है?' ऐसा एक प्रवर्जित को बार-बार विवेचन करना चाहिए।

Kacci nu kho maṃ anuvicca viññū sabrahmacārī sīlato na

upavadantī'ti pabbajitena abhiṇhaṃ paccavekkhitabbaṃ

'क्या मेरे प्रज्ञ साथी मेरे व्यवहार में दोष देखते हैं?', ऐसा एक प्रवर्जित को बार-बार विवेचन करना चाहिए।

Sabbehi me piyehi manāpehi nānābhāvo vinābhāvo'ti pabbajitena

abhiṇhaṃ paccavekkhitabbaṃ

‘सभी मेरे प्रिय, मुझे प्रसन्नता देने वाले मुझसे दूर हो जायेंगे , बिछड़ जायेंगे’, ऐसा एक प्रवर्जित को बार-बार विवेचन करना चाहिए।

Kammassakomhi kammadāyādo kammayoni kammabandhu kammapaṭisaraṇo, yaṃ kammaṃ karissāmi, kalyāṇaṃ vā pāpakaṃ vā, tassadāyādo bhavissāmī’ti pabbajitena abhiṇhaṃ paccavekkhitabbaṃ

‘मैं अपने कर्मों का स्वामी हूँ , कर्मों का उत्तराधिकारी हूँ ,कर्म ही मेरी योनि है , कर्म ही मेरा बन्धु है, कर्म ही मेरी शरण है। मैं जो भी कर्म करूंगा , कल्याणकारी या पापकारी , उसका उत्तराधिकारी बनूंगा ’, ऐसा एक प्रवर्जित को बार-बार विवेचन करना चाहिए।

‘Kathambhūtassame rattindivā vītipatantī’ti pabbajitena abhiṇhaṃ paccavekkhitabbaṃ

‘दिन और रात बीतते जा रहे हैं, मैं किस प्रकार (अपना) समय व्यतीत कर रहा हूँ’? ऐसा एक प्रवर्जित को बार-बार विवेचन करना चाहिए।

Kacci nukho’haṃ suññāgāre abhiramāmī’ti pabbajitena abhiṇhaṃ paccavekkhitabbaṃ

‘क्या मैं एकांत में संतुष्ट रहता हूँ?’ ऐसा एक प्रवर्जित को बार-बार विवेचन करना चाहिए।

Atthi nu kho me uttari-manussa-dhammā alamariya-ñāṇa-dassana-viseso adhigato, so’haṃ pacchime kāle sabrahmacārīhi puṭṭho na maṅku bhavissāmī’ti pabbajitena abhiṇhaṃ paccavekkhitabbaṃ

‘क्या मैं ब्रह्मचर्य जीवन में विषिष्ट ज्ञान-दर्शन प्राप्त करने में सफल रहा है ? भविष्य में मेरे संघ-साथियों के द्वारा ऐसा पूछे जाने पर मैं मूर्ख प्रतीत न होऊं’, ऐसा एक प्रवर्जित को बार-बार विवेचन करना चाहिए।

Ime kho bhikkhave dasadhammā pabbajitena abhiṇhaṃ paccavekkhitabbā’ti

भिक्खुओं, ये दस धर्म हर प्रवर्जित को बार-बार विवेचन करने चाहियें।

The Verses of Tāyana
(संरक्षण की गाथाएँ)

[Handa mayaṃ tāyana-gāthāyo bhaṇāmase]

आएँ अब हम संरक्षण-गाथाओं का पाठ करें।

Chinda sotaṃ parakkamma kāme panūda brāhmaṇa

Nappahāya muni kāme n'ekattam-upapajjati

पराक्रम कर ब्राह्मण! और स्रोत का नाश कर, इन्द्रियों कि कामनाओं को छोड़।
इन्द्रियों कि कामनाओं के बिना छोड़े, कोई मुनि पूर्णत्व को प्राप्त नहीं हो सकता।

Kayirā ce kayirāthenaṃ daḷham-enaṃ parakkame

Sithilo hi paribbājo bhiyyo ākirate rajaṃ

जो भी करना है, वो अथक-परिश्रम से करना चाहिए,
आलसी प्रवर्जित (संस्कारों की) धूल को ही और फैलता है।

Akataṃ dukkaṭaṃ seyyo, pacchā tappati dukkaṭaṃ

Katañca sukataṃ seyyo, yaṃ katvā nānutappati

दुष्क्रित्य न करना अच्छा है, दुष्क्रित्य करने वाला पश्चाताप करता है,
सुकर्म करना अच्छा है, जिसके करने से पश्चाताप नहीं होता।

Kuso yathā duggahito hattham-evānukantati

Sāmaññaṃ dupparāmaṭṭhaṃ nirayāyūpakaḍḍhati

ठीक से नहीं पकड़ी गयी कुषा घास, हाथ को ही काट देती है,
उसी प्रकार ठीक से न पालन किया गया श्रमण जीवन , नरक में खींच ले जाता है।

Yaṃ kiñci sithilaṃ kammaṃ, saṅkiliṭṭhañcayaṃ vataṃ

Saṅkassaraṃ brahma-cariyaṃ, na taṃ hoti mahapphalan'ti

(जो भी) शिथिलता से किया गया कर्म, भ्रष्ट संकल्प,
सन्देह में व्यतीत ब्रह्मचर्य जीवन, यह सब महान फलकारी नहीं होते।

Reflection on the Four Requisites

(भिक्षुओं की चार मूलभूत आवश्यकताओं का विवेचन)

[Handa mayaṃ taṅkhaṇika-paccavekkhaṇa-pāṭhaṃ bhaṇāmase]

(आयें अब हम उस क्षणिक- विवेचन का पाठ करें)

[Paṭisaṅkhā] yoniso cīvaraṃ paṭisevāmi, yāvadeva sītassa paṭighātāya, uṇhassa paṭighātāya, ḍaṃsa-makasa-vātātapa-siriṃsapa--samphassānaṃ paṭighātāya, yāvadeva hirikopina-paṭicchādanatthaṃ.

बुद्धिमत्ता से विवेचन करके मैं चीवर का उपयोग करता हूँ - केवल सर्दी, गर्मी से बचने के लिए, मक्खी, मच्छर, हवा, ताप और सरीसृप-प्राणियों को दूर रखने एवं शारीरिक मर्यादा हेतु।

[Paṭisaṅkhā] yoniso piṇḍapātaṃ paṭisevāmi, neva davāya, na madāya, na maṇḍanāya, navibhūsanāya, yāvadeva imassakāyassaṭhitiyā, yāpanāya, vihiṃsūparatiyā, brahmacariyānuggahāya, iti purāṇañca vedanaṃ paṭihaṅkhāmi, navañcavedanaṃ na uppādessāmi, yātrā ca me bhavissati anavajjatā caphāsuvihāro cā'ti

बुद्धिमत्ता से विवेचन करके मैं पिण्ड-पात का उपयोग केवल अपनी काया की देख-रेख, पोषण, स्वस्थ रखने और ब्रह्मचर्य जीवन में सहायता के लिए करता हूँ, न कि किसी आमोद-प्रमोद, उपभोग, मांसल होने और किसी प्रकार के अलंकरण के लिए। इस प्रकार विचार करके : 'मैं पुरानी (भूख की) वेदनाओं का समापन कर सकूंगा और नई उत्पन्न नहीं होंगी, जिससे मेरा जीवन दोषरहित और सुखमय होगा'।

[Paṭisaṅkhā] yoniso senāsanaṃ paṭisevāmi, yāvadeva sītassa paṭighātāya, uṇhassa paṭighātāya, ḍaṃsa-makasa-vātātapa-siriṃsapa-samphassānaṃ paṭighātāya, yāvadeva utuparissaya vinodanaṃ paṭisallānārāmatthaṃ

बुद्धिमत्ता से विवेचन करके मैं शयन और आसन का उपयोग सर्दी और गर्मी से बचने के लिए, मक्खी, मच्छर, हवा, ताप और सरीसृप-प्राणियों को दूर रखने और केवल ऋतु के प्रभाव से बचने और एकान्त में रहने के लिए करता हूँ।

[Paṭisaṅkhā] yoniso gilāna-paccaya-bhesajja-parikkhāraṃ paṭisevāmi,

yāvadeva uppannānaṃ veyyābādhikānaṃ vedanānaṃ paṭighātāya,

abyāpajjha-paramatāyā'ti

बुद्धिमत्ता से विवेचन करके मैं रोग के लिए उपयुक्त सहायता और औषधि का उपयोग करता हूँ, जिससे मेरी दुखकारी वेदनाएं और व्याधि पूर्णतया दूर हों।

Reflection on the repulsiveness of the four Requisites

(भिक्षुओं की चार मूलभूत आवश्यकताओं के प्रति अरुचि का विवेचन)

[Handa mayaṃ dhātu-paṭikūla-paccavekkhaṇa-pāṭhaṃ bhaṇāmase]

आयें अब हम रूप के प्रतिकूल विवेचन का पाठ करें।

[Yathāpaccayaṃ] pavattamānaṃ dhātu-mattam-ev'etaṃ

केवल धातुओं से हेतु और परिस्थितियों के अनुसार बना,

Yad idaṃ cīvaraṃ tad upabhuñjako ca puggalo

ये चीवर है और इसी प्रकार बना मनुष्य, जिसने इसको पहना है,

Dhātu-mattako

केवल धातुएं हैं,

Nissatto

निसत्व है,

Nijjīvo

कोई आत्मा नहीं है,

Suñño

शून्य (और अनात्म है),

Sabbāni pana imāni cīvarāni ajigucchanīyāni

ये सारे चीवर स्वाभिक रूप से अप्रिय नहीं हैं,

Imaṃ pūti-kāyaṃ patvā

परन्तु इस दूषित काया से छूकर,

Ativiya jigucchanīyāni jāyanti

घृणित हो जाते हैं /

Yathā paccayaṃ pavattamānaṃ dhātu-mattam-ev'etaṃ

केवल धातुओं से हेतु और परिस्थितियों के अनुसार बना,

Yad idaṃ piṇḍapāto tad upabhuñjako ca puggalo

ये पिण्डपात है और इसी प्रकार बना मनुष्य-, जो इसको खाता है,

Dhātu-mattako

केवल धातुएं हैं,

Nissatto

निसत्व है,

Nijjīvo

कोई आत्मा नहीं है,

Suñño

शून्य (और अनात्म है),

Sabbo panāyaṃ piṇḍapāto ajigucchanīyo

ये सारे पिण्डपात स्वाभिक रूप से अप्रिय नहीं हैं-,

Imaṃ pūti-kāyaṃ patvā

परन्तु इस दूषित काया से छूकर,

Ativiya jigucchanīyo jāyati

घृणित हो जाते हैं /

Yathā paccayaṃ pavattamānaṃ dhātu-mattam-ev'etaṃ

केवल धातुओं से हेतु और परिस्थितियों के अनुसार बना,

Yad idaṃ senāsanaṃ tad upabhuñjako ca puggalo

ये शयनआसन है और इसी प्रकार बना मनुष्य-, जो इसका उपयोग करता है,

Dhātu-mattako

केवल धातुएं हैं,

Nissatto

निसत्व है,

Nijjīvo

कोई आत्मा नहीं है,

Suñño

शून्य (और अनात्म है),

Sabbāni pana imāni senāsanāni ajigucchanīyāni

ये सारे शयनआसन स्वाभिक रूप से अप्रिय नहीं हैं-,

Imaṃ pūti-kāyaṃ patvā

परन्तु इस दूषित काया से छूकर,

Ativiya jigucchanīyo jāyati

घृणित हो जाते हैं / घृणित

Yathā paccayaṃ pavattamānaṃ dhātu-mattam-ev'etaṃ

केवल धातुओं से हेतु और परिस्थितियों के अनुसार बनी ,

Yad idaṃ gilāna-paccaya-bhesajja-parikkhāro tad upabhuñjako ca puggalo

ये चिकित्सा सामग्री है और इसी प्रकार बना मनुष्य, जो इसका उपयोग करता है,

Dhātu-mattako

केवल धातुएं हैं,

Nissatto

निसत्व है,

Nijjīvo

कोई आत्मा नहीं है,

Suñño

शून्य (और अनात्म है),

Sabbo panāyaṃ gilāna-paccaya-bhesajja-parikkhāro ajigucchanīyo

ये सारी चिकित्सासामग्री स्वाभिक रूप से अप्रिय नहीं हैं-,

Imaṃ pūti-kāyaṃ patvā

परन्तु इस दूषित काया से छूकर,

Ativiya jigucchanīyo jāyati

घृणित हो जाते हैं |