

जात गन दु ?



लेखक

भिक्षु सुनन्द

जात गन हु ?

सुद्धाब्द २५२३

प्रथम संस्करण—१०००

Dhamma.Digital

प्रकाशक :

न्हुद्धेमान शाही, पुलां भंसाः
मान बहादुर शाही, भोंसिक्व
तोर्थ शाही, भोंसिक्व
कान्तिपुर

मुद्रक :—

नेपाल प्रेस
शुक्रपथ, कान्तिपुर
फोन : ११०३२



(१) न्हुछेमान शाही (२) मान बहादुर शाही व (३) तीर्थ शाही
पुलांदपतर भोंसिक्व भोंसिक्व

जिमिगु खँ

थ्व चिकिचा धंगु 'जात गन दु' धंगु सफू जिपि स्वम्हस्या मंत्रो
भावना उत्पन्न जुया पिकयागु खः । सकल पाठक वर्गपिसं थ्व सफूती
चवया तःथे' बुद्ध भगवानया सिद्धान्त अनुसारं अनुशरण याई धयागु
मतिः तया च्वना ! कीथाय् धाःसा आपाः याना धाय् जक सःपि
याये मसःपि यक्वं दया च्वन । अस्तु !

पिकाक

निगू शब्द

नजच्चा बसलो होति, नजच्चा होति ब्राम्हणो ।

कम्मना बसलो होति, कम्मना होति ब्राम्हणो ॥

अर्थात्:- जन्मं सुं चण्डाल जुइमखु. न त ब्राह्मण हे । कर्म हे चण्डाल जुइ, कर्म हे ब्राह्मण जुइ । उक्त “पसल सूत्र”या आधार कया जि थम्हं सः स्यूथें जातपातया विषय छुं व्याख्या पाठक वर्गपिनि न्ह्योने न्ह्यथना च्वना । नेपाल भाषां च्व-यागु थ्वजिगु न्हापांगु लेख खः ।

पाठक वर्गपिसं यदि थ्व चीकिया धंगु सफूति छुं फाइदा कया बिज्यात बा दिल धाःसा जिगु थ्व चिकिचा धंगु परिश्रम सफल जुल भापिये ।

प्रस्तुत सफूया अन्तिम पृष्ठे दुगु मैत्री भावना विधि शोर्षकगु पूज्या बुद्धघोष भन्ते नं विशुद्धिमागें च्वंगु मैत्रीभावनाया छुं अंश उद्घृत याना अनुवाद याना बिज्यागु खः ।

साथे थुगु सफू प्रकाशन यायेत भाषा व प्रूफ संशोधन याना बिज्याम्ह पूज्य बुद्धघोष महास्थबिर प्रति जि आपालं आभारी जुया च्वना । हर्षपूर्वकं थ्व सफू प्रकाशन याना दीपि न्ह्येमान शाही, मानवहादुर शाही व तीर्थ शाही पित्त धन्यवाद ज्ञापना याना च्वना । नापं प्रकाशकपि चलाका बिज्याम्ह भिक्षु कालुदायी प्रति शुभमंगल कामना याना च्वना । अन्ते सफू इलेहे पिकयादीगुलि नेपाल प्रेसयात नं हार्दिक धन्यवाद दु ।

श्री सुमङ्गल विहार

लुकुसी टोल, यल

४ आषाढ २०३६

-भिक्षु सुतन्द

जात गन दु ?

जातया विषय बोद्धया विचार कथं जन्मनिसें सुं मनु नं उच्च मजू । न त नीच हे । मानव मात्र फुकं समान खः । सकल मनुया जीवित जुया च्चनेगु, अले वयां छतं थाहाँ वना विचार याना स्वत धाःसा मोक्ष बा निर्वाण प्राप्त यायेगु हक दु । मानवपि फुकं हे प्यंगू धातुं बने जुया च्चंपि खः । व खः— पृथ्वी, आपो, तेजो व वायो । अले इमिके कुशल अकुशल आदि विचारया श्रोत दुबिना च्चंगु दु । मनु तःधं जुइगु वा चीधं जुइगु थःगु हे कार्यरूपी उपायं खः । तर जन्मं मखु । भगवान् बुद्धं स्वयम् आज्ञा जुया विज्यागु दु, “सुं मनु जन्मनिसें चण्डाल जुइमखु; न त ब्राह्मण हे । कर्म (कार्य) हे मनु चण्डाल जुइ; कर्म हे जुइ ब्राह्मण ।” गुम्हसिके शील सदाचार व प्रज्ञा—बुद्धि (अले गुबलें गुबलें धन नं) दइ उम्ह ब्यक्ति समाजे तःधंजुइ, महान जुइ । थथे उच्च वा श्रेष्ठगु पदवी दुम्ह मनुयात समाजं आदर गौरव तई । माने याई ।

थुगु जात तःधं; उगु जात चीधं धका अन्धविश्वासं जक हक कया माने याना च्चंगु खः सिवाय छुं तथ्यगु हेतु

फल दया मखु । अथवा लजिकल (Logical) मजू । व केवल मिथ्या भावना जक खः तथा फुसुलुगु अभिमान खः । बुद्धिमानी, ज्ञानी, सदाचारी तथा धनी मनु नीच धयाच्चंगु जातयाह्य व्यक्ति जूसा नं तबि ब्राह्मण, क्षत्री, तथा शाक्य आदि तःधं धयाच्चंगु जातया मनुतयेत नं शिष्य अथवा नोकरयाना तयेफु । यदि सदाचारी, बुद्धिमानी व धनी मजुल धाःसा ब्राह्मण आदि न्ह्यागु हे जातयाम्ह मनु जूसानं समाजे क्वय्या क्वय्सं लाइ । यदि तःधं धयागु जुल धाःसा व केवल हेतु फल मदुगु, कारण व आधार रहितगु फुसुलुगु घोषणा जक खः । सत्यताया आधारे विचार याना स्वत धाःसा फुकं जातया मनुत मनु हे खः । उच्च नीच सुं मदु । मानव मात्र एक वा समान खः । सुयागुं जात सिकं सुयागुं जात तःधं नं मजू । चोधं नं मजू । सकलें समान खः ।

आः फीसं जात धयागु छु व गन दु आदि तथ्य कथं छको विचार याना स्वयेनु—

धर्म कर्म कथं विचार

न्ह्यागु जातया मनुतयेसं धर्म याःसा नं वयात धर्म लाइ । अले उकिया फल नं प्राप्त जुइ । धर्म प्रेमी भिजुइ । मरणं लिपा स्वर्गो वनी । तःधंगु जातयापिसं जक धर्म याये ज्यू ; चीधंगु जातयापिसं धर्म याये मज्यू धयागु खँ गनं जुये फइमखु ।

धर्म कर्म धयागु न्हचागु जातया मनूतयेसं नं याये ज्यू बा फु ।
उकि थन जातया भेदभाव छुं मदु ।

वथे न्हचागु हे जातया मनूतयेसं पाप कर्मयात धाःसा वयात वंयाःगु पापया फल भोग याये माली । अले मरणं लिपा नर्के वनी । तःधगुं जातया मनूतयेसं थःम्हं यानागु पापया फल भोगे याये म्वाः; चीघंगु जातया मनूतयेसं जक पाप कर्मया फल भोगे याये माः धयागु खँ गनं जुये फइमखु । न्हचागु हे जातया मनूतयेसं पाप याःसा नं उकिया दण्ड कर्म भोगे याये हे माः । ब्राह्मण जातया मनू नं ब्यभिचारी, चोरी, डाँकु आदि म्थ्यःगु कर्म यात धाःसा वयात छुं दण्ड कर्म मदु । अले वहे ज्या चाण्डाल, पो, नाय् आदि नीच जातया मनूतयेसं यात धाःसा वयात जक दण्ड धयागु खँ गनं मदु । न्हचाम्ह मनूयात नं पाप वा धर्मया फल थःम्हं यानागु ज्या अनुसारं वया हे च्वनि ।

समाज कथं विचार

चरित्र हीनम्ह, स्वभा मदुम्ह, असिद्धिम्ह मनू ब्राह्मण आदि न्हचागु हे जातयाम्ह जूसा नं वयात समाजं हेला याइ । निन्दा याइ । अले क्वहचंका स्वइ । वयात माने याइ मखु । आदर गौरव तइमखु । वयात घृणाया दृष्टि स्वइ । यदि चरित्र बांलाम्ह, महानुभावपि मनूत जुल धाःसा उमित

समाजं माने याइ । प्रेम याइ । तर जातयात्त मखु ।

बुद्धिमानो, विचार शक्ति बल्लाम्ह मनु समाजे च्वे लाइ । बुद्धि दुम्ह उद्योगी मनुनं धन आपा कमाये याये फई । वया पासापि नं आपा दइ । अले वयात आनन्द व उच्च जीवन हनेगु मौका प्राप्त जुइ । थ्वथा उल्टा बुद्धि मदुम्ह मनु स्वतः हे समाजे क्वे लाइ । धन मदुम्ह मनुयात पासा व इष्टमित्र जक कम जुईगु मखु अपितु मदुनिगु धन कमाये याना दयेकेगु मौका हे नं कम जुया च्वनी । अले वया दुःखी जीवन हने मालो । थ्व थथे समाजे मनुत उच्च नीच जुया च्वंगु कारण स्वतः स्पष्ट जूकि मनुतयेगु जात तःधं चीधं जुया मखू । व केवल धन जन व बुद्धिया कारणं जक खः ।

वथें मस्तिक वा स्मरण शक्ति बल्लाम्ह मनु न्ह्यागु हे जातयाम्ह मनु नं आखः ब्वना डिग्री प्राप्त यायेफु; अले तःधंगु उच्च पदवी नं प्राप्त यायेफु । तःधंगु जातया मनु नं जक डिग्री बा पदादि प्राप्त याये फइ । चीधंगु जातया मनु नं प्राप्त याये फइमखु धयागु मदु । थन नं सकल जातयात उलि हे बराबर मौका बा अवस्था दु । तर मस्तिक मदुम्ह मनु न्ह्यागु हे जातयाम्ह जूसा नं व मूर्ख हे जुइ ।

च्वे कना वयाथें धन जन व सम्पति दुम्ह मनु न्ह्यागु हे जातयाम्ह मनु जूसानं व समाजे च्वे लाइ । वयाके शक्ति

(Power) दइ । अले वया उल्टा धन जन व सम्पत्ति
मदुम्ह जुई । थन नं जातया भेद छुं मदु ।

शरीर बा तत्व कथं बिचार

ब्राह्मण, क्षत्री, शाक्य, नाय्, च्यामि आदि फुकं जातया
मनूतयेके ला, हि, क्वें आदि तत्व फुकं उथें हे खः । ब्राह्मण
बा शाक्यया हि ह्याऊं तर नाय्, ज्यापु आदि मेगु जातया
मनूतयेगु हि वाउँ धयागु मदु । छुं जातया मनूया छुं पदार्थ
अण्पो जू बा घटेजू धयागु थ्व खँ नं कदाचित् जुये फइमखु ।
ब्राह्मणया खुगः मिखा दु । पोया निगः जक मिखाः धयागु
खँ नं गनं जुये फइमखु । न्हयागु जातया मनूयाके नं तत्व
आदि अंग समान खः । छुं फरक मदु ।

ब्राह्मण जातया मनूत जक द्यो बा ब्राह्मया म्हुतुं जन्म
जुइगु; अले शुद्रादि मेगु जातया मनूत जक स्त्रीजातीया योनीं
जन्म जुइ धयागु खँ नं गुबलें जुये फइमखु । यदि ब्राह्मण
तयेगु अविद्या बा अन्धविश्वाशया कारणं इमसं स्त्रीजातीया
योनीयात हे इमि ब्रम्हाया म्हुतु धका माने याना तःगु खःसा
व खँ जि मस्यू ! नत्र आः गुगु लोकोक्ति - ब्राह्मण ब्रम्हाया
म्हुतुं; अले शुद्रादि मेगु थासं जन्म जुल धयागु खँ फुकं कठ
खः । वैज्ञानिक (Scientific) मजू । छाय् धाःसा
ब्राह्मण आदि न्हयागु जातया स्त्रीपिसं गर्भं धारण या; अले

इमिसं थःगु योनी द्वारा सन्तान जन्म ब्यू धयागु खँ सकसिनं
वांलाक सिया च्वंगु हे दु ।

न्ह्यागु जातया मनू बिरामी जूसानं व हे वासः खः ।
व हे उपाय खः । धयागु मतलब थ्व खः कि — डाक्टरपिसं
बिरामीया रोग अनुसारं वासः वा उपाय याना रोग शान्ति
याइगु खः सिवाय बिरामी मनूया जात अनुसारं मखु ।
ब्राह्मणया छयोँ स्या सानं व हे वासः व हे उपाय खः । नाय्,
पो आदि मेगु जातया मनूतये छयोँ स्या सानं व हे वासः व
हे उपाय खः । उमिगु जात अनुसारया वासः तथा उपाय महु ।

वर्थे न्ह्यागु जातया मनू नं बिना नसा त्वंसां (आहारं)
मम्बाः । छाय् धाःसा च्वे कनावयार्थे न्ह्यागुं जातया मनूत
नं वहे चतुर् महाभूतं (पृथ्वी, आपो, तेजो व वायुं) बने जुया
च्वंफि खः ।

दर्शन कथं बिचार

न्ह्यागुं जातया मनूतयेके नं सुख दु । दुःख दु ।
सकसियां सुख यो । दुःख सुयां मयो । न्ह्यागुं जातया मनूतयेके
नं धनी, जानी, मानी भिं व सुखी जुयेगु इच्छा दु । तःधं
धाःगु जातयाम्ह मनूयाके नं व हे इच्छा दु । चीधं धाःगु
जातयाम्ह मनूयाके नं व हे इच्छा दु । उकिं थन नं

जातया भेद मद्दु । न्ह्यागुं जातया मनूत नं छन्हु सी हे माः ।
 चीधंगु जातयापि मनूत जक सीमाः तर तःधंगु जातया
 मनूत सीम्वाः धयागु थ्व संसारे गनं मद्दु ! सी माःगुलि बचे
 जुइ फुपि छं जातया सुं मनू गनं मद्दु । उकि जात तःधं
 चीधं गनदु ?

ऐनकानून कथं विचार

ऐनकानून सकसितं नं वहे छता प्रकारयागुतुं लागु
 जुइ । ब्राह्मण जातयात छता प्रकारया ऐनकानून, शुद्रजातयात
 मेता प्रकारया ऐन आदि थुगु प्रकारया ऐन कानून गनं दइमखु ।
 यदि दहे दत धाःसा वयात न्यायानुकूलगु ऐन कानून धका
 कीसं माने याये फइमखु । वयात बुद्धिमानीगु ऐन कानून
 धाइमखु । न त व देशया शान्ति सुख व उन्नतिया कारण
 हेजुइ । जि धयागु मतलब थ्व खः कि — ब्राह्मण आदि तःधं
 धाःगु जातया मनुतयेसं खुया कायेगु, ज्यानमारा ज्या यायेगु,
 मभिचारी यायेगु, डाँका मारे यायेगु आदि मभिगु ज्या यात
 धाःसा वयात दण्ड बीम्वाः; अले पो, नाय् आदि चीधं धयाच्चंगु
 जातया मनुतयेसं व ज्या यात धाःसा जक दण्ड बियेमा धयागु
 पक्षपातया ऐन कानून गनं मद्दु । न्ह्यागु हे जातयाम्ह मनू नं
 मभिगु ज्या यासानं दण्ड व जरिमाना उलि हे जुइ । थन नं
 जातया सवाल छुं मद्दु ।

यदि पो, नाय् जातयाम्ह मिलटरी मनू नं नसा त्वंसा

थुल धाःसा ब्राह्मण जातया मिलटरी मनु नं नये मज्यू । यदि नल धाःसा जात वनी धयागु कानून नं गनं मदु । यदि पो बा सार्खी आदि चीधं धाःगु जातया मनु मिलटरी आदि उच्च श्रेणीगु पदवी प्राप्त जुल धाःसा छु वयात ब्राह्मण आदि तःधं धाःगु जातया मनु नं नमस्ते अथवा सलाम याये मज्यू बा याये म्वाः धयागु ऐन कानून थ्व संसारे गनं दुला ? कदाचित् मदु । अले छु पदाधिकारी मिलटरी आदि जक कीम्हे सन्तान अथवा की हे दाजुकिजापि मखूला ?

जात माने यायेगुया ब्यापकता

उन्नतिशीलगु देशे गथे कि— जापान, रसिया, अमेरिका आदि छुं देशे नं जातयात माने मया । अथवा मेगु शब्दं धाल धाःसा जात माने याना च्वंगु नातिकृति रूढीवादी देश उन्नति याये थाकु — बा मजू । न्हिन्दु धर्म बाहेक मेगु छुं धर्म जातयात माने याना समाजयात कुचा कुचा थला विभाजित याना तःगु मेगु छुं धर्म नं जि मखना । सायद थ्व हे कारणला छुर्ये हिन्दु धर्म फैले जुये मफुगु । हिन्दु धर्म आपा याना भारते वयां ल्यु नेपाले जक सिमित जुया च्वंगु दु । भारते व नेपाले न्हिन्दु धर्मया प्रभावं आपालं प्रकारया जात दु । पुचः दु । समाज कुचा कुचा दला च्वंगु दु । जात उच्च नीच धयागु दु । मेथाय् थुजागु कुभावना गनं मदु । मनु मात्र सकलें उर्थे खः । समान खः । च्वे क्वे धयागु दुसा, हानं

दोहरे याना धायेकि, बुद्धि, धन जन व पावरया कारणं जक
 दु । तर जातं सुं तःधं चीधं मजू । यग्गु थजु, जिगु विचारं
 स्वयेबलेला मानव मात्रयात समानता भाःपिगु शिक्षां कीत
 गुलि फाइदा जुइगु खः उलि फइदा जातया असमानता दृष्टि
 समाजयात टुक्रा टुक्रा याना तोथुलेगुलि कदाचित् जुये फैमखु!

जात माने यायेगुया बेफाइदा

पासापि अथवा थःथितिपि नाप छपुच मुना हेलमेल
 दयेका दुगु नसा त्वंसा नापं च्वना नयेगु, नापं ज्या यायेगुली
 गुलि न्ह्याइपु, उलि याकचा च्वना थः जक पाकापाका नया
 च्वनेगुली न्ह्याइपु मजू । फुसुलुगु जातपात माने याना जि हे
 जक तःधं मेपि चीधं धका माने याना च्वंपि मनुतयेके अभि-
 मान बढे जुई । व अभिमानया कारणं मेपित क्वहचंका
 स्वइ । पासां ब्यूगु वा थ्युगु नसा त्वंसा थम्हं ग्रहण याये
 फइमखु । अले छगू हे परिवारया मनु जूसा नं भिन्न भिन्न
 नसा त्वंसा ज्वरे याये माली । छम्ह मनु नं जा थुयां गाःगु
 थासे निम्ह स्वम्ह भान्छे माला वई । छखाछें निप्वाः स्वप्वाः
 भुतु नं दया वये यः । थ्व हे नं छगू छम्ह मनु नं मेम्ह मनुयात
 क्वहचंका ब्यवहार याःगु अपण्डिताया फल खः । थुजापि
 थःपासापि वा थःपरिवारपि नापं हे मिले जुया सुख दुःख ब्याका
 दुगु इना नये मफुपि, मन चीकुपि अभिमानी मनुतयेसं समाज
 वा देशया उन्नति याये फइला ? वथें मनु जुयानं मनुया सरहले

वना व्यवहार याये मफुम्ह, मछ्छाःम्ह, थःत थःम्हं नीच सम्फे
जुया च्वनीम्ह, हीन बुद्धिम्ह, ग्याफरां समाज सुधार यायेफइला?

छगू तर्कया खँ - यदि धात्थें नं जातं तःधं चीधं जुइगु
खःसा, हानं तःधंगु जातयाम्ह मनू नं चीधंगु जातया मनू नाप
नया त्वना आदि याना समान व्यवहार यायेवं तःधंगु जातया
मनू नं चीधंगु जातम्ह मनू जुया वनीगु खःसा चीधंगु जातया
मनूयात छाय् तःधंगु जातम्ह धका ल्याखय् मज्यूगु ? तःधंम्ह
चीधं जुये ज्यूगू खःसा चीधंम्ह नं तःधं अवश्य नं जुये जिये
मागु खः ! मिसा मिजंया यःत्य जुयाः नं जात असमानताया
कारणं आवाह बिवाह याये मफुपिं कीपिं छु बुद्धिमानीपिं
खला ? अऊ छतु तुया मेकथं धाये माल धाःसा व हे व्यक्ति-
याय आलिङ्गन याना चुप्पा नये ज्यूसा वं ज्वरे यागु वा थ्यूगु
नसा त्वंसा नयां कीत छु जुल ? हितचित्त, रूप लाउने व
बानी व्यहोरा आदि मिले जुया नं मगापिं कीपिं! कीगु मिखाय्
फुसुलुगु जात रूपी पत्ति बन्द जुईका चिना थःथःम्हं समाज
यात कुचा कुचा थला च्वनीपिं कीपिं बुद्धिमानी खला ?
समाजया एकता स्यंका समाजयात दुर्वल याना च्वनिपिं
कीपिं ।

यदि कीपिं अनभिमानी, बुद्धिमानी व समाज सुधार
यायेगु इच्छा दुपिं खः धयागु जूसा कीसं जातया कारणय् छम्हं
मेम्हेसित ववहचंका स्वयेगु वानि तोते माल । मन मन मात्र

सकलें उथें खने माल । जात वा जन्मं सुं मनू तःधं जुइ मखु । न त चीधं हे । कीसं जातपातयात बां छ्वया मनू-मात्रया सामगिता हये माल । बुद्धि, धन, जन, ज्या व पावरं हे जक मनू समाजे उच्चस्तरे ध्यंक बनी सिबाय जातं मखु । जात माने यायेगु हे समाज उन्नतिया मार्ग तीगु छपु लँगु खः ।

निष्कर्ष

थये कीसं जातयात धर्म-कर्म समाज, तत्व, दर्शन व ऐन कानून आदि कथं बिचार याना स्वये धुन । तर शील सदाचार, प्रज्ञा-बुद्धि, ज्या, धन व पावर वाहेक जातं तःधं जुया च्वं पि सुं मडु । न त चीधं हे । उकिं आः कीसं थबे हे निश्चय याये फुकि जात तःधं चीधं धयागु मडु । व केवल कुलया नांमात्र खः । यदि कीसं जातयात तःधं चीधं धका अन्धविश्वाशय लाना माने याना च्वनागु दुसा उगु भावनायात चतक्क हे तोता छ्वयेनु । अले मनू मात्रयात समानतां स्वयेनु । बांलागु बुद्धि व ज्यां हे मनू तःधं जुइ । बांमलागु बुद्धि व ज्यां हे मनू चीधं जुइ सिबाय जातं मखु । गुबले कीसं जातपातया विश्वास तोता छ्वई उबले कीगु समाजया सामगिता वा एकता क्वातुया वइ । उकिं की मानव समाजे जातपात रूपी अन्धविश्वाशयात थाय् वियेमजिल । कीपि समाजया समानतागु रथे च्वना देशया उन्नतिपाखे ब्वांय् वनेनु । की प्रत्येक ब्यक्ति समाजया छम्ह सदस्य खः । उकिं छम्ह मनूया

उन्नति हे समाजया छगू अंश उन्नति जुगु जुई । वर्थे
 छम्ह मनुया हानि हे समाजया छगू अंश हानि
 जूगु जुई । छम्ह सिनं मेम्हेसित ग्वाहालि यायेगु
 हे मानव धर्म खः । समाज उन्नति जुइगुया चि खः ।
 प्राणिमात्र सकलें थःहे पासापि, दाजु-किजापि खः भाःपाः
 काये फयेके माल । समाजयात कुच्चाथलिगु जातयात
 कीसं जुवक वां छ्वय्फयेके माल । अले समाज फुकं एकतः
 जुयेफयेके माल । अस्तु ।



Dhamma.Digital

मैत्री भावना यायेगु विधि न्हापां थःत मैत्री तयेगु

१. अहं अवेरो होमि ।
२. अब्यापज्जो होमि ।
३. अनोघो होमि ।
४. सुखी अत्तानं परिहरामि ।

अर्थ

- १) जिके शत्रुभाव मदयेमा ।
- २) घन्दा सुर्ता मदयेमा ।
- ३) दुःख कष्ट मदयेमा ।
- ४) सुखं थःगु शरीरयात हना यंके फयेमा ।

मेपिन्त मैत्री तयेगु

१. सब्वेसत्ता अबेरा होन्तु
२. अब्यापज्जा होन्तु
३. अनोघा होन्तु ।
४. सुखी अत्तानं परिहरन्तु ।

अर्थ

- १) सकल सत्वपिनि शत्रु भाव मदयेमा ।
- २) घन्दा सूर्ता मदयेमा ।
- ३) दुःख कष्ट मदयेमा ।
- ४) सुखं थःथः पिनिगु शरीरयात हनायंके फयेमा यंके फयेमा ।

सुथ न्हापां दंना मनं बारम्वार ब्वना भावना यायेगुअलेथःगु मने नं शत्रु भाव मतसे भावना यात घाःसा अवश्य शत्रु भाव मदया वनी ।

फुसंत दैबले प्यंगुलि घया छग जमू व्छेगु थुगु रूपं १०८ गः दुगु जपमाः गोचाफु उलि जप यायेगु ।

अनुवादक— भिक्षु बुद्धघोष

